

教育部暨臺北市政府教育局委託臺北市南港區成德國民小學

辦理臺北市南港區樂齡學習中心/樂齡學堂 114 年度第 1 期樂齡學習課程招生簡章

- 一、實施目的：提供 55 歲以上國民活躍老化之核心課程與各類選修課程，繼續學習及參與，促進其自身之健康、安全，並提升生活品質，達成樂齡學習目標。
- 二、招生對象：民國 59 年 2 月 1 日以前出生，年滿 55 歲以上民眾皆可報名參加。
- 三、上課日期：自 114 年 2 月 24 日（星期一）起，時間及地點請見課表。
- 四、報名需知



（一）報名地點、時間：

- 【第一階段】114 年 1 月 15 日（星期三）上午 9 時至 12 時止，
請利用網路報名，掃描右側 QR code 網路報名，填寫報名資料。
- 【公開抽籤】報名人數超額之班別，將於 114 年 1 月 16 日（四）上午 10 時於成德國小 1 樓樂齡中心公開抽籤。錄取名單將於當日下午 4 時前公告，於成德國小校門口公佈欄、成德國小官方網站及南港樂齡學習中心臉書、line 官方帳號公告未額滿班別清單。
- 【第二階段】114 年 1 月 17 日（星期五）上午 9 時至 12 時止將再次開放網路報名，按報名順序接受未額滿班別之報名，錄取名單將於當日下午 4 時前公告，於成德國小校門口公佈欄、成德國小官方網站及南港樂齡學習中心臉書、line 官方帳號公告。

（二）報名方式：

【網路報名】網路報名網址：<https://forms.gle/pvEyRpsKR32HoYQM8> 或請掃描 QR CODE 報名。

【報到】請於第一堂課，攜帶身份證核對身分，並繳交場地維護費 100 元/班，詳填報名資料，始完成報名。報名程序完成並中籤者，若欲取消報名，將不退還場地維護費，請學員自行斟酌。

（三）報名表可至成德國小警衛室索取，亦可上成德國小網站下載，網址：<https://www.ctps.tp.edu.tw/>

五、注意事項

（一）每人最多報名 3 門課程（不含必修專題講座）；本中心志工名額採外加方式，不在此限。

為避免影響上課品質，各課程志工名額至多外加 2 人，若超出名額則抽籤決定。

（二）第二階段報名結束後，因影響是否開班，故不接受退出，請審慎考量。

（三）每門課程於第一堂課須繳交場地維護費 100 元/班，必修講座課程及貢獻課程不收場地維護費。

（四）每門課程學員未達 20 名，恕不開班，開班條件以第二階段報名截止人數為開班基準。為維護上課品質，所有課程謝絕旁聽或試聽；禁止冒名頂替、私自入班；本期各課程無正當理由缺課 2 次（含）以上者，將不得報名下期課程。

（五）各課程視講師需求將酌收教材或材料費，請於開課後繳交予班級授課教師。

（六）本中心舊生仍需依規定完成所有報名程序，若班別額滿亦須參與抽籤作業。

（七）學期中學員若因個人因素請假或退出，將不補課或退還材料費及場地維護費。

（八）本中心暨樂齡學堂課程係教育部及教育局補助辦理，因開課牽涉各年度之補助款額度，故本校保留課程調整、變更或終止之權利。

六、本案聯絡人：南港樂齡學習中心承辦專案教師，電話：2785-1376 轉 165。

七、南港區樂齡學習中心官方 LINE，ID: @111bxhfv，歡迎加入！

八、114 年第 1 期課程周表



成德國小官網

星期	上午		下午	
	時間/日期	課程名稱	時間/日期	課程名稱
一	09:00-12:00 (2/24-4/28)	南港采風樂齡在地導覽	13:30-15:30 (3/3-5/19)	水墨藝術
	09:30-11:30 (3/3-5/19)	烏克蘭麗麗快樂彈唱初階		
	10:00-12:00 (3/3-5/19)	樂齡禪繞畫		
二	10:00-11:30 (2/25-5/27)	舞動樂齡	13:30-15:30 (2/25-5/13)	樂齡趣味生活魔術
三	09:30-11:30 (3/5-5/28)	樂齡藝術陪伴輕彩繪		
四	09:30-11:30 (3/13-4/24)	樂齡創意 DIY 精進班(需上過創意 DIY 已有基礎的學員)	13:30-15:30 (3/6-5/22)	樂舞養樂多人際百分百(雙語)
五	08:10- 9:50 (3/7-5/23)	樂齡太極有氣創意開走 A 班	13:30-15:30 (3/7-5/23)	手機小旅行- 預防詐騙、增進媒體素養及數位賦能 AI 應用解鎖
	10:00-11:40 (3/7-5/23)	樂齡太極有氣創意開走 B 班		
	09:30-11:30 (3/7-6/13)	樂齡創意 DIY		

臺北市南港區樂齡學習中心暨樂齡學堂 114 年度第 1 期樂齡學習課程總表

編號	課程名稱	講師	上課時間	課程說明	上課地點	備註
1	南港采風樂齡 在地導覽 (招收 30 名)	潘文彬	週一上午 9:00~12:00 2 月：24(室內課程) 3 月：3、10、17、24、31 4 月：7、14、21、28	簡介台北地區的自然生態與步道，並實際走訪。	本校 1 樓 樂齡教室、 戶外步道	*學員自辦校外 參觀保險費
2	烏克蘭麗 快樂彈唱 (招收 25 名)	吳文富	週一上午 9:30-11:30 3 月：3、10、17、24、31 4 月：7、14、21、28 5 月：19	在彈唱之間，透過學習音樂激活大腦複雜的區塊神經，能夠充滿愉快的心情以及肢體的協調能力。 5/5(一)學校成果展暫停一次 5/12(一)學校活動補假暫停一次	本校 1 樓 樂齡中心	*自備烏克蘭麗
3	樂齡禪繞畫 (招收 25 名)	蔡秀媛	週一上午 10:00-12:00 3 月：3、10、17、24、31 4 月：7、14、21、28 5 月：19	繪畫簡潔的禪繞畫，使自我能夠專注靜心，進而釋放焦慮與壓力，在日常生活中展現美感。 5/5(一)學校成果展暫停一次 5/12(一)學校活動補假暫停一次	本校 1 樓 樂齡教室	*學員自付相關 材料費用 200 元
4	水墨藝術 (招收 20 名)	郭豐光	週一下午 13:30~15:30 3 月：3、10、17、24、31 4 月：7、14、21、28 5 月：19	基礎點畫、用筆技法、線之表現、樹枝、葉片、四君子等，盡情遨遊水墨畫世界。 5/5(一)學校成果展暫停一次 5/12(一)學校活動補假暫停一次	本校 1 樓 樂齡教室	*學員自備文房 四寶並自付相關 材料費用(如宣紙)
5	舞動樂齡 (招收 30 名)	蔡香	週二上午 10:00~11:30 2 月：25 3 月：4、11、18、25 4 月：1、8、15、22 5 月：13、20、27	加入成德早起會舞蹈班的行列，舞動樂齡青春活力！ 4/29(二)七校志工聯誼活動暫停一次 5/6(二)學校教學成果展暫停一次	本校 1 樓 樂齡教室	*需配合參與校 內外展演，服裝另 購。
6	樂齡 趣味生活魔術 (招收 20 名)	賴幸輝	週二下午 13:30~15:30 2 月：25 3 月：4、11、18、25 4 月：1、8、15、22 5 月：13	透過趣味生活魔術增進社會參與及人際互動，激活腦部運動，訓練手眼協調，提升專注力，增添生活樂趣。 4/29(二)七校志工聯誼活動暫停一次 5/6(二)學校教學成果展暫停一次	本校 1 樓 樂齡中心	*學員自付材料 費用 1000 元 50 元 x2 小時 x10 週
7	樂齡藝術陪伴 輕彩繪 (招收 20 名)	黃瑤瑤 yoyo	週三上午 9:30-11:30 3 月：5、12、19 4 月：2、9、16 5 月：14、21、28 (每上 3 次課，休息 1 次)	「創作是可以將壓力變美麗正向的產物」，學習藝術繪畫能促進認知功能，透過握筆及操作可以激活手指的神經活化大腦。輕彩繪的創作不會畫畫也可以，只要跟著老師玩就可以青菜畫擺金水喔！ 4/30(三)學校教學成果展布置暫停一次 5/7(三)學校教學成果展暫停一次	本校 1 樓 樂齡中心	*學員自付相關 材料費用 200 元
8	樂齡創意 DIY 精進班 (招收 20 名)	劉美幸 老師 團隊	週四上午 9:30-11:30 3 月：13、20、27 4 月：10、17、24	呼應學員需求，開辦創意 DIY 精進班，增進學員創作成就感，創意作品再升級。 4/3(四)兒童節放假 5/1(四)學校教學成果展暫停一次	本校 1 樓 樂齡中心	*學員自付材料 費用 900 元 *樂齡創意 DIY 精進班(需上過創 意 DIY 已有基礎 的學員)
9	樂舞養樂多 人際百分百 (雙語) (招收 35 名)	李容宜	週四下午 13:30~15:30 3 月：6、13、20、27 4 月：10、17、24 5 月：8、15、22	基礎舞步的分解，英文詞彙的應用，雙語反應的練習，多元曲風的搭配，短暫記憶的強化，快樂學習的宗旨。 4/3(四)兒童節放假 5/1(四)學校教學成果展暫停一次	本校 1 樓 樂齡教室	*自備軟底便鞋

編號	課程名稱	講師	上課時間	課程說明	上課地點	備註
10	樂齡創意 DIY (招收 25 名)	劉美幸 老師 團隊	週五上午 9:30-11:30 3 月：7、14、21、28 4 月：11、18、25 5 月：9、16、23 6 月：6、13	動動手、捏捏紙黏土，在老師指導下創作美觀與實用的作品！ 4/4(五)清明節放假 5/2(五)學校教學成果展暫停一次 5/30(五)端午節補假	本校 1 樓 樂齡中心	*學員自付材料費用 400 元 *其中一堂課製作大型共同作品，配合校內外展覽。
11	樂齡太極有氧 創意開走 A 班 (招收 40 名)	戴旭志 教授 團隊	週五上午 8:10-9:50 3 月：7、14、21、28 4 月：11、18、25 5 月：9、16、23	結合有氧運動之基本觀念與動作所設計之能改善循環系統功能、促進人體各部分肌肉和關節活動增加身體的柔軟度、協調性之課程。 4/4(五)清明節放假 5/2(五)學校教學成果展暫停一次 5/30(五)端午節補假	本校 1 樓 樂齡教室	為讓每位學員都有機會上課，AB 班每人僅得擇一班別參加，不得重複報名。
12	樂齡太極有氧 創意開走 B 班 (招收 40 名)	戴旭志 教授 團隊	週五上午 10:00-11:40 3 月：7、14、21、28 4 月：11、18、25 5 月：9、16、23	結合有氧運動之基本觀念與動作所設計之能改善循環系統功能、促進人體各部分肌肉和關節活動增加身體的柔軟度、協調性之課程。 4/4(五)清明節放假 5/2(五)學校教學成果展暫停一次 5/30(五)端午節補假	本校 1 樓 樂齡教室	為讓每位學員都有機會上課，AB 班每人僅得擇一班別參加，不得重複報名。
13	手機小旅行- 預防詐騙、增進 媒體素養及數位 賦能 AI 應用解鎖 (招收 25 名)	蘇正文	週五下午 13:30-15:30 3 月：7、14、21、28 4 月：11、18、25 5 月：9、16、23	以拍攝技巧、主題構思、鏡頭切換、分鏡表及錄影訓練，學習拍攝 Vlog 生活短片。 4/4(五)清明節放假 5/2(五)學校教學成果展暫停一次 5/30(五)端午節補假	本校 1 樓 樂齡教室	*學員自備手機及 4G 網路

臺北市南港區樂齡學習中心核心講堂 辦理時間及課程		
核心講堂名稱	時間	地點
樂齡金融防詐騙宣導活動	3/27(星期四)上午 10:00-11:30	一樓大樂齡教室
臺北市政府法務局 消費者保護法治宣導	4/23(星期三)上午 9:30-11:30	一樓大樂齡教室

■ 114 年第一期樂齡學習中心暨樂齡學堂課程及核心講堂報名網址：

<https://forms.gle/pvEyRpsKR32HoYQM8>



臺北市南港區樂齡學習中心暨樂齡學堂報名 QR code