

臺北市南港區樂齡學習中心115年度第1期招生簡章

- 一、 **實施目的**：為55歲以上國民打造系統化且充滿活力的學習主軸，集合跨領域教材與互動活動，強化健康自主管理與生活安全，並在舒適、自信的節奏中延續學習、拓展社交，進而提升生活品質，共創「活躍樂齡、幸福同行」的友善生活願景。
- 二、 **招生對象**：民國60年3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115年3月20日（星期五）起**，共上課10次（戶外課程8次），上課時間和地點詳見課程內容（遇國定假日、學校活動或公告颱風假，課程順延）。

四、 選課須知：

(一) **【選課時間】**：**115年3月4日（三）上午8時至3月8日（日）下午10時止**。

(二) **【選課方式】**：**網路選課**。

(三) **【選課流程】**：**<https://www.nagahaha.com.tw>**。

1. **註冊帳號**。

2. **選課時間內**，以**帳號及密碼登入**，方可選課（帳號：身分證字號；密碼：民國年（2碼）+月（2碼）+日（2碼）共6碼）。

3. 每人**至多**可選**3門**課程，115年度**新開設的3門課程**（樂齡桌遊好人際、經經絡道我可以、走讀台灣山海植旅）**及樂齡學習社團不受此限**。

(四) **【公開抽籤】**：115年3月9日（一）上午10時於南港區樂齡學習中心進行。

(五) **【選課結果查詢】**：115年3月9日（一）下午2時。

1. 以帳號密碼**登入系統**，方可**查詢選課結果**（正取、備取、未錄取、未開班）。

2. **選課結果及是否開課**情形將**公告**於南港區樂齡學習中心網站、臉書、官方 LINE 及成德國小官方網站。

(六) 未達開班人數之課程，將不予開班。

(七) 如線上選課操作有困難，本中心於**115年3月4日（三）至3月6日（五）每日上午9時至12時**提供**現場諮詢協助**服務；請於服務時段內**攜帶手機**至本中心，由專人協助。

五、 報名須知：

(一) **正備取學員（含樂齡學習社團課）**需於**下述指定時間內繳交費用、查核證件、領取學員證**，始**完成報名**，逾期恕不受理。

(二) **【正取學員報名】**：115年3月12日（四）9:00-12:00。

(三) **【備取學員報名】**：115年3月13日（五）9:00-12:00。

(四) **【各課程缺額公告】**：115年3月16日（一）10:00，公告各課程尚可報名之學員數，開放於**各課程第1次上課前30分鐘現場報名**（依現場報名順序錄取）。

(五) 證件查核：本人攜帶身分證或健保卡查核（非本人報名請持委託書及委託人之身分證影本）。

(六) 費用繳交：

1. 錄取學員每人每課程酌收新臺幣100元場地維護費及雜費，涵蓋中心水電、設施維護與營運人事等支出。

2. 戶外課程為確保學員安全，報名時請**擇一辦理**：**繳交團體保險費**，或填寫「**團體保險不納保切結書**」，方視為完成報名。

3. 報名程序完成者，若欲取消報名，將不退還場地維護費及雜費，請學員審慎評估。

4. 樂齡學習社團課程繳費說明：

(1) 本課程**講師費採學員共同分攤**，由本中心代收代付，請於**第1次上課繳交**。

(2) 為確保課程順利開班與分攤公平，錄取並領取學員證之學員應於**第1次上課到班繳交**講師費；若第1次未能到班，請務必於**開課前**至中心**完成繳交**，未依規定辦理者，本中心將**取消其下一期（本中心所有課程）選課資格**。



- (3) 另因講師費屬共同分攤費用，繳交後如因個人因素中途退出、缺課或自行退班，**恕不受理退費。**

六、 注意事項：

- (一) 敬請留意中心官網公告之最新消息。
- (二) 報名完成後不受理退課及退費（因影響開班及相關行政作業）。報名時請審慎考量，共同珍惜開課資源。
- (三) 每門課程學員未達20名，恕不開班（桌球課15人成班）。
- (四) 所有課程恕不開放旁聽或試聽，僅接受正式報名學員身分參與。
- (五) 本中心得於課程/活動期間拍攝或錄影，作為課務紀錄、成果彙整與行政報告使用，僅限於本中心或主管機關的網站、Facebook 粉絲專頁、成果手冊、新聞稿或公開展示，僅作教育推廣用途。
- (六) 各課程視講師需求酌收課程材料費，請於開課後交予授課教師或該課程負責志工。
- (七) 本中心志工由中心聘任，一年一聘，協助班級庶務、環境整理、學員簽到等工作，並定期與團隊開會，共同維護穩定的學習場域。志工需定期參加志工成長課程、取得志工手冊，享課程報名與錄取優先權。
- (八) 本中心樂齡課程係由教育部及教育局補助經費辦理，因涉及該年度補助款額度，本校得視實際情況保留課程調整、變更或終止之權利。

七、 學員規範：

- (一) 進入中心，請務必出示學員證，作為識別及課程點名用。
- (二) 請務必準時出席上下課，**各課程開始前20分鐘開放進場。**
- (三) **遲到或早退30分鐘以缺席記。**本期課程缺席總次數**超過2次**，**取消下一期選課資格。**
- (四) 歡迎期中報名參加樂齡小學堂課程，**依課程類別可折抵缺課次數。**
- (五) 學員上課務必親自簽到，切勿代理簽名或冒用他人學員證上課。若經查證屬實，將取消下一期選課資格。
- (六) 請共同維護中心環境整潔與教室設備，善用並愛惜各項物品，共創一個友善、舒適的共學空間。

臺北市南港區樂齡學習中心115年度第1期課程

中心核心課程/自主規劃課程								
課程類型	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	學員注意事項	上課地點	錄取名額	備註
自主規劃課程	樂活采風 台北行	星期一 0900- 1200	潘文彬	以「慢行走讀」串聯台北及南港自然、人文與生態，透過步行十五感觀察，讓學員放慢節奏、數位記錄地方文史生態，推動樂齡社會參與	1. 請自行評估是否具備相當的腳力與體力，能與團隊同步走完全程、於山徑與步道穩定前進。 2. 若開課後於途中無法跟上，為維護安全並掌握課程節奏，會由中心協助退班，敬請配合。 3. 戶外課程為確保學員安全，報名時請一併繳交團體保險費或填寫「團體保險不納保切結書」。	戶外 步道	正取25 備取5	1. 戶外課程為確保學員安全，報名時請一併繳交團體保險費或填寫「團體保險不納保切結書」。 2. 上課8次，團體保險費共計\$424(限85歲以下)。
樂齡 核心 課程	保力防跌 體適能 (初階)	星期一 0930- 1130	吳茂維	透過肌力、肌耐力訓練提高學員下肢力量，並搭配動、靜態平衡運動，提高學員的身體素質	1. 能自行走動、完成日常簡單活動且無需他人協助，如散步、起立、坐下。 2. 如有慢性疾病或其他隱疾，請先經過醫生許可，並自行評估身體狀況再行報名。 3. 自備彈力帶(環)，著運動服裝及運動鞋。如需代購器材，將於開課當週統一登記。	大樂 齡教 室	正取20 備取5	兩門課限選1門 1. 保力防跌體適能 (初階) 2. 肌不可失體適能 (進階)
樂齡 核心 課程	肌不可失 體適能 (進階)	星期五 1330- 1530	吳茂維	以健康體適能(肌力、心肺耐力、柔軟度訓練)為主軸，搭配肢體協調性訓練，提升學員的身體素質。	1. 適合已有運動習慣，欲強化肌力、心肺耐力者。 2. 如有慢性疾病或其他隱疾，請先經過醫生許可，並自行評估身體狀況再行報名。 3. 自備彈力帶(環)，著運動服裝及運動鞋。如需代購器材，將於開課當週統一登記。	大樂 齡教 室	正取20 備取5	
樂齡 核心 課程	金曲音浪 舞律動	星期一 1430- 1600	李容宜	音樂輔助的律動保健，身心機能活化的養身音樂活動帶領，搭配運用器材道具，進行多元化的律動安排設計。	1. 請穿著寬鬆可伸展的服裝。 2. 請穿止滑、包覆性佳之運動鞋或休閒鞋，勿穿拖鞋、涼鞋或高跟鞋。 3. 請自備飲用水與毛巾。	大樂 齡教 室	正取30 備取5	
樂齡 核心 課程	手機防詐 任我行 (基礎)	星期二 0830- 1000	尤雅蘋	課程內容以 LINE、設定與生活App操作為主，目標是讓學員安心掌握手機、成為獨立使用的日常工具。	1. 請自備4G以上、具行動網路的手機。 2. 基礎班適合不熟手機操作的學員，節奏慢穩。	大樂 齡教 室	正取25 備取5	兩門課限選1門 1. 手機防詐任我行 (基礎) 2. 手機AI行動力 (進階)
自主 規劃 課程	手機AI行 動力(進 階)	星期二 1030- 1200	尤雅蘋	以數位安全為基礎，循序實作智慧應用與生成式AI，從生活場景出發培養創意應用與數位自信。	1. 請自備4G以上、具行動網路的手機。 2. AI班適合會操作手機的學員，節奏略快。 3. 想用最新AI，實作AI圖片、影片與音樂，運用AI創作成果、完成有感作品。	大樂 齡教 室	正取25 備取5	

臺北市南港區樂齡學習中心115年度第1期課程

A 中心核心課程/自主規劃課程

課程類型	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	學員注意事項	上課地點	錄取名額	備註
樂齡核心課程	樂齡桌遊 好人際	星期二 1330- 1530	楊品芳	藉由桌遊提供認知挑戰，促進神經可塑性，維持記憶、注意與解決力，讓學員在愉悅中延緩認知衰退並建立成就感。	1. 請準時到課並配合教師指導。 2. 視需要攜帶個人眼鏡。	大樂齡教室	正取20 備取4	
樂齡核心課程	禪繞畫心 靈寶盒	星期二 1330- 1530	蔡秀媛	禪繞畫乃透過基本與進階圖案技巧，培養學員身心靈健康，享有療癒、舒壓、靜心與自我覺察的機會。	舊生可使用原有材料；新生可於課堂中委請講師代購。	小樂齡教室	正取20 備取5	
樂齡核心課程	藝術陪伴 輕彩繪	星期三 0930- 1130	黃瓊瑤	用水彩與毛筆繪花草卡片，結合花語情感主題，引導學員用色彩對話練習傾聽、表達、療癒與祝福，並以花語送禮分享心意溫暖。	課堂上提供少量色筆共用，亦歡迎自行採購準備。	小樂齡教室	正取25 備取3	
自主規劃課程	經絡道 我可以	星期三 1330- 1530	謝湘吟	結合經絡理論與實作，學習刮痧、養生氣功、芳療SPA與身心靈調息，提升自我保健與覺察力。	1. 請穿著寬鬆、方便伸展之服裝。 2. 可自備飲用水。	大樂齡教室	正取30 備取5	
樂齡核心課程	桌球樂活 好身手	星期三 1430- 1600	陳順泰	透過練習提升手眼協調、反應與專注，同時強化上肢靈活與核心穩定。	1. 自備球拍，與大家一起掌握節奏、養成運動習慣。 2. 適合從握拍、發球與簡單對打起步的初學者。 3. 設備佳、發球機輔助，來了就一起練、一起進步。	桌球室	正取10 備取5	
自主規劃課程	走讀台灣 山海植旅	星期四 0900- 1200	游士毅	從校園植物起步，延伸至山海步道踏查，實作觀察與導覽，結合地形生態與環境議題，培養自然感知力。	1. 能參與戶外活動、具備步道踏查的基本體力與意願。 2. 歡迎對自然、生態有興趣的成人，共同在走讀中學習。 3. 戶外課程為確保學員安全，報名時請一併繳交團體保險費或填寫「團體保險不納保切結書」。	戶外步道	正取30 備取5	1. 戶外課程為確保學員安全，報名時請一併繳交團體保險費或填寫「團體保險不納保切結書」。 2. 上課8次，團體保險費共計\$424(限85歲以下)。
自主規劃課程	太極有氧 創意開走	星期五 0930- 1130	謝麒竹	結合有氧與太極節奏、呼吸與徒手肌力，提升心肺、柔軟度、協調與生活品質。	1. 學員能自行走動、坐下起身。 2. 願意跟上節奏與徒手引導，就能安心動起來。 3. 上課請著運動服裝及運動鞋。	大樂齡教室	正取30 備取5	

臺北市南港區樂齡學習中心115年度第1期課程

樂齡學習社團								
課程類型	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	學員注意事項	上課地點	錄取名額	費用 (第1次上課繳交)
樂齡學習社團	烏克麗麗同樂會	星期一 0930-1130	吳文富	烏克麗麗彈唱課：從基礎樂理、和弦到節奏與指法，搭配多元曲風，提升彈唱與節奏感。	1. 自備樂器 。 2. 達20人成班。報名超過20人者，依實際報名人數調整每人分攤費用，並退還多收之溢收差額 3. 114年週一上午烏克麗麗秋季班原班學員優先錄取。	小樂齡教室	正取25 備取3	講師費：800元(10堂)
樂齡學習社團	活力鬥陣勁舞動	星期一 1300-1430	李容宜	音樂舞動課結合節奏、協調與社交互動，透過變化舞步活化身心、增強肌耐力與平衡促進自信與幸福感。	1. 達20人成班。報名超過20人者，依實際報名人數調整每人分攤費用，並退還多收之溢收差額。 2. 114年週四下午活力舞動ABC秋季班原班學員優先錄取。	大樂齡教室	正取30 備取5	(核心講師) 講師費：1000元(10堂)
樂齡學習社團	水墨藝術慢生活	星期一 1330-1530	郭豐光	從筆法構圖到彩墨花鳥山水，融合傳統韻味與現代美學，引領學員體驗線條節奏與創作思維。	1. 自備上課所需之筆墨紙硯台等材料 。 2. 達20人成班。報名超過20人者，依實際報名人數調整每人分攤費用，並退還多收之溢收差額。 3. 114年週一下午水墨藝術秋季班原班學員優先錄取。	小樂齡教室	正取25 備取3	講師費：800元(10堂)
樂齡學習社團	舞動樂齡健康心	星期三 0930-1130	蔡香	音樂舞動課透過節奏、舞步與團體互動提升節奏感、協調與反應，在歡樂氛圍中活化身心。	1. 請著輕便可伸展之服裝上課。 2. 請穿止滑、包覆性佳之運動鞋或休閒鞋，勿穿拖鞋、涼鞋或高跟鞋。 3. 達20人成班。報名超過20人者，依實際報名人數調整每人分攤費用，並退還多收之溢收差額。 4. 114年週二上午舞動樂齡秋季班原班學員優先錄取。	大樂齡教室	正取30 備取5	講師費：800元(10堂)
樂齡學習社團	樂齡乒乓球動起來	星期三 1300-1430	陳順泰	技術、腳步、反應與戰術訓練，搭配趣味賽提升臨場與樂趣。	1. 達15人成班。 2. 學員需 自備球拍 ，歡迎有 基本桌球經驗者報名參加 。 3. 設備佳、發球機輔助，來了就一起練、一起進步。 4. 114年週二上午樂齡桌球秋季班原班學員優先錄取。	桌球室	正取15 備取5	講師費：200元(10堂)
樂齡學習社團	冷瓷花藝心靈手作	星期五 9:30-11:30	劉美幸	以冷瓷花為核心，延伸多元黏土實用創作，培養專注與美感。	1. 達20人成班。報名超過20人者，依實際報名人數調整每人分攤費用，並退還多收之溢收差額。 2. 114年週五上午樂齡創意DIY秋季班原班學員優先錄取。	小樂齡教室	正取25 備取3	(核心講師) 講師費：1000元(10堂) 材料費：500元

臺北市南港區樂齡學習中心115年度第1期課程表

(若有異動以中心公告為準)

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
課程	3/23~6/8	3/24~6/2	3/25~6/10	3/26~5/14	3/20~6/12
停課	停課:4/6 5/11	停課:5/12	停課:5/6 5/13		停課: 4/3 5/1 5/8
上午課程	戶外課	大樂齡教室	大樂齡教室	戶外課	大樂齡教室
	樂活采風台北行 (潘文彬老師) 0900-1200 (3/23-5/25)	手機防詐任我行 (基礎) (尤雅蘋師) 0830-1000	舞動樂齡健康心 【社團】 (蔡香老師) 0930-1130	走讀台灣山海植 旅(游士毅老師) 0900-1200	太極有氧創意開 走 (謝麒竹老師) 0930-1130
	大樂齡教室	大樂齡教室	小樂齡教室	大樂齡教室	小樂齡教室
	保力防跌體適能 (初階) (吳茂維老師) 0930-1130	手機AI行動力 (進階) (尤雅蘋老師) 1030-1200	藝術陪伴輕彩繪 (黃瓊瑤老師) 0930-1130	樂齡小學堂	冷瓷花藝心靈手 作 (劉美幸老師) 0930-1130
	小樂齡教室			小樂齡教室	
	烏克麗麗同樂會 【社團】 (吳文富老師) 0930-1130			樂齡小學堂	
下午課程	大樂齡教室	大樂齡教室	大樂齡教室	大樂齡教室	大樂齡教室
	活力鬥陣勁舞動 【社團】 (李容宜老師) 1300-1430	樂齡桌遊好人際 (楊品芳老師) 1330-1530	經經絡道我可以 (謝湘吟老師) 1330-1530	樂齡小學堂	肌不可失體適能 (進階) (吳茂維老師) 1330-1530
	大樂齡教室	小樂齡教室	桌球室	小樂齡教室	
	金曲音浪舞律動 (李容宜老師) 1430-1600	禪繞畫心靈寶盒 (蔡秀媛老師) 1330-1530	樂齡乒乓動起來 【社團】 (陳順泰老師) 1300-1430 5/6 5/13照常上課	樂齡小學堂	
	小樂齡教室		桌球室		
	水墨藝術慢生活 【社團】 (郭豐光老師) 1330-1530		桌球樂活好身手 (陳順泰老師) 1430-1600 5/6 5/13照常上課		