

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期招生簡章

115.5.28

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 6 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 9 月 11 日（星期五）起陸續開課。上課日期、時間及地點詳見課程內容（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 6 月 3 日（三）上午 10 時至 6 月 12 日（五）下午 5 時止。

（二）選課方式：網路選課。

（三）選課網站：

<https://www.nagahaha.com.tw>。

（四）選課注意事項

1. 註冊帳號。
2. 選課時間內，以帳號及密碼登入，方可選課。
 - （1）帳號：身分證字號。
 - （2）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。

（五）電腦抽籤：115 年 6 月 15 日（一）上午 10 時。

（六）選課結果查詢：115 年 6 月 16 日（二）上午 10 時（請自行查詢）。

1. 以帳號密碼登入系統，方可查詢選課結果（正取、備取序號、未抽中、人數不足）。
2. 抽籤結果及是否開課

課程網站	操作說明
 課程網站	 課程網站操作說明

6月						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3 選課開始 10:00	4	5	6
7	8	9	10	11	12 選課截止 17:00	13
14	15 電腦抽籤 10:00	16 選課結果 查詢 10:00	17	18	19	20
21	22	23 正取報名 9:00-12:00	24 正取報名 9:00-12:00 備取序號公 告:15:00	25 備取報名 9:00-12:00	26 備取報名 9:00-12:00 缺額公告: 15:00	27
28	29	30				
	現場報名 9:00-12:00	現場報名 9:00-12:00				

情形將公告於南港區樂齡學習中心課程網站最新消息。

(七) 未達開班人數之課程將不予開班。

(八) 現場諮詢：如線上選課操作有困難，可於 115 年 6 月 3 日（三）至 6 月 5 日（五）每天上午 10 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**，始**完成報名**，逾期恕不受理。

(二) 正取學員報名：115 年 6 月 23 日（二）及 6 月 24 日（三）上午 9:00–12:00。

(三) 備取序號公告：115 年 6 月 24 日（三）下午 3:00 前。

(四) 備取學員報名：115 年 6 月 25 日（四）及 6 月 26 日（五）上午 9:00–12:00。

(五) 各班缺額公告：115 年 6 月 26 日（五）下午 3:00 前。

(六) 現場報名：115 年 6 月 29 日（一）至 6 月 30 日（二）上午 9:00–12:00（依現場報名順序錄取）。

(七) 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）。

(八) 費用繳交

1. 樂齡學員每人每課程收取新臺幣 100 元場地維護費及相關雜支，作為中心水電、設施維護及營運人事等支出（註：自 116 年度起將調整為 200 元）。
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」，始完成報名。
3. 報名程序完成後，若欲取消報名，各課程於 9 月 4 日（五）前，可申請退還場地維護費及雜費；9 月 7 日（一）後恕不退還（因影響相關行政及開課作業），請學員審慎評估後再行報名。
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（若未成班，已繳費者將於原定第 1 堂課退還講師費）。
 - (2) 為確保課程順利開班與分攤公平，錄取之學員應於第 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) 請留意中心課程網站公告之最新消息。

- (二) 學員完成報名後，**9月7日(一)起**不受理退課及退費，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，作為教育推廣用。
- (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，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，**本中心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（**第 1 次上課憑學員存根聯入校**，並於課堂上換取學員證）。
- (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。**本期課程缺席合計次數超過 2 次**（註：社團課缺席不列入計算），**取消下一期選課資格**。（例：本期報名 2 門課，A 課程缺席 1 次、B 課程缺席 2 次，**缺席次數合計為 3 次**，下一期暫停選課一次。）
- (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，切勿代理他人簽名或冒用他人學員證上課。若查證屬實，將取消下一期選課資格。
- (六) 課程期間，**未經授課講師同意，不得錄影、錄音**。
- (七) 請學員遵守本中心相關規定，如未能遵守，將暫停下一期選課資格。
- (八) 請共同維護中心環境整潔（**個人垃圾請自行攜出**）與教室設備，善用並愛惜各項物品，共創友善、舒適的共學空間。

中心核心課程/自主規劃課程									
課程編號	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	學員注意事項	上課地點	成班人數	正取	備註
A13	樂活采風台北行 (慢行走讀南港近郊)	星期一 0900-1200	潘文彬	慢行走讀台北南港，五感記錄文史生態，推動樂齡共學。	1. 請評估是否具相當的腳力與體力，能與團隊同步走完全程。 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。	戶外步道	20	35	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，團體保險費預計\$280(限85歲以下)。
A14	保力防跌體適能 (初階)	星期一 0930-1130	吳茂維	肌力與平衡訓練提升下肢力量，並增進身體素質。	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	20	25	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） 3. 上課9次
A15	肌不可失體適能 (進階)	星期五 1330-1530	吳茂維	以肌力、心肺耐力與柔軟度訓練為主軸，結合協調性培養，提升學員身體素質。	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	20	25	
A16	動感金曲舞律動	星期一 1430-1600	李容宜	好玩、紓壓、會流汗的音樂帶動結合極球、彈力帶、水啞鈴，活化身心機能，增加節奏感與協調性。	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. 請自備極球、彈力帶、水啞鈴。如需代購器材，將於開課當週統一登記。	大樂齡教室	20	40	
A17	智慧手機生活趣 (基礎)	星期二 0830-1000	尤雅蘋	以 LINE 與生活 App 操作為主，提升學員手機獨立使用能力。	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	20	30	兩門課限選1門 1. 智慧手機生活趣（基礎） 2. AI教你懂生活（進階）
A18	AI教你懂生活 (進階)	星期二 1030-1200	尤雅蘋	以數位安全為基礎，實作智慧應用與生成式AI，培養數位自信	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	20	30	
C4	樂齡桌遊好人際	星期二 1330-1530	楊品芳	桌遊挑戰認知，促進記憶注意與解決力。	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	20	24	
A19	禪繞畫心靈寶盒	星期二 1330-1530	蔡秀媛	禪繞畫結合基本與進階技巧，培養身心靈健康，達到療癒舒壓。	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	20	30	
A23	玩美生活創藝趣	星期二 0930-1130	劉美幸	融合UV樹脂、泥土創作、拼貼藝術、飾品設計、小布作、花藝美學與環保等多元元素，透過手工藝體驗，探索生活中的美感與創意。	須自付材料費，每人525元。	小樂齡教室	20	25	材料費:525元
A20	輕彩繪日常美學	星期三 0930-1130	黃瓊瑤	水彩毛筆繪花草卡片，藉花語練習傾聽表達，傳遞療癒祝福心意。	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	20	35	
C5	經經絡道我可以	星期三 1330-1530	謝湘吟	結合經絡理論與實作，學習刮痧、氣功與芳療調息，提升自我保健。	1. 請穿著寬鬆、方便伸展之服裝。 2. 可自備飲用水。 3. 請攜帶紙筆作筆記。	大樂齡教室	20	40	
A21	桌球樂活好身手	星期三 1500-1630	陳順泰	提升手眼協調、反應及專注力，強化上肢靈活與核心穩定	1. 自備球拍。 2. 適合從握拍、發球與簡單對打起步的初學者。	桌球室	16	22	
C6	走讀台灣山海植旅	星期四 0900-1200	周維華	校園植物延伸山海步道踏查，結合導覽培養自然感知。	1. 能參與戶外活動、具備步道踏查的基本體力與意願。 2. 請預留充足時間。由於本課程路程及課程安排皆屬預估，實際下課時間可能有所調整，並需配合團進團出；部分課程亦可能提早集合。敬請學員斟酌自身行程後再報名參加。	戶外步道	20	35	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，團體保險費預計\$280(限85歲以下)。

中心核心課程/自主規劃課程									
課程編號	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	學員注意事項	上課地點	成班人數	正取	備註
A22	太極有氧 創意開走	星期五 0930-1130	謝騏竹	結合傳統武術元素(太極)與西方科學化有氧運動，搭配呼吸、徒手肌力、平衡訓練，提升心肺與生活品質。	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	20	35	
樂齡學習社團									
B7	烏克蘭麗 同樂會	星期一 0930-1130	吳文富	從基礎樂理到和弦節奏，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. 115年烏克蘭麗同樂會第1期原班學員優先錄取。	小樂齡教室	20	30	講師費：800元(10堂)
B8	活力鬥陣 勁排舞	星期一 1250-1420	李容宜	舞動不需舞伴，音樂好聽搭配踩步、轉身、律動能運動、社交、紓壓，活化身心提升心肺、平衡感與協調性。	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. 115年活力鬥陣勁舞動第1期原班學員優先錄取。	大樂齡教室	20	30	(核心講師) 講師費：1000元(10堂)
B9	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，融合傳統美學與創作思維	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. 115年水墨藝術慢生活第1期原班學員優先錄取。	小樂齡教室	20	25	講師費：800元(10堂)
B10	舞動樂齡 健康心	星期三 0930-1130	蔡香	音樂舞動結合節奏舞步與互動，提升協調反應，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. 115年舞動樂齡健康心第1期原班學員優先錄取。	大樂齡教室	20	30	講師費：800元(10堂)
B11	樂齡乒乓 動起來	星期三 1320-1450	陳順泰	結合技術、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。	桌球室	15	22	講師費：200元(10堂)
B12	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. 115年冷瓷花藝心靈手作春季班第1期原班學員優先錄取。	小樂齡教室	20	30	(核心講師) 講師費:1000元(10堂) 材料費:500元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	9/14-11/30	9/15-11/17	9/16-11/18	9/17-11/5	9/11-11/27
上午課程	第1堂:9/21	第1堂:9/15	第1堂:9/16	第1堂:9/17	第1堂:9/11
	戶外課	大樂齡教室	大樂齡教室	戶外課	大樂齡教室
	慢行走讀南港近郊 (潘文彬老師) 0900-1200 (9/21-11/23) 停課:9/28 10/26	智慧手機生活趣(基礎) (尤雅蘋老師) 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 (周維華老師) 0900-1200	太極有氧創意開走 (謝騏竹老師) 0930-1130 停課:9/25 10/9
	第1堂:9/21	第1堂:9/15	第1堂:9/16		第1堂:9/11
	大樂齡教室	大樂齡教室	小樂齡教室		小樂齡教室
	保力防跌體適能(初階) (吳茂維老師) 0930-1130 停課:9/28 10/26	AI教你懂生活(進階) (尤雅蘋老師) 1030-1200	輕彩繪日常美學 (黃瓊瑤老師) 0930-1130		冷瓷花藝心靈手作【社團】 (劉美幸老師) 0930-1130 停課:9/25 10/9
	第1堂:9/21	第1堂:9/15			
	小樂齡教室	小樂齡教室			
	烏克蘭麗同樂會【社團】(吳文富老師) 0930-1130 (9/21-12/7) 停課:9/28 10/26	玩美生活創藝趣 (劉美幸老師) 0930-1130			
下午課程	第1堂:9/14	第1堂:9/15	第1堂:9/16		第1堂:9/18
	大樂齡教室	大樂齡教室	大樂齡教室		大樂齡教室
	活力鬥陣勁排舞【社團】 (李容宜老師) 1250-1420 停課:9/28 10/26	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		肌不可失體適能(進階) (吳茂維老師) 1330-1530 停課:9/25 10/9
	第1堂:9/14	第1堂:9/15	第1堂:9/16		
	大樂齡教室	小樂齡教室	桌球教室		
	動感金曲舞律動 (李容宜老師) 1430-1600 停課:9/28 10/26	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) 1320-1450		
	第1堂:9/14		第1堂:9/16		
	小樂齡教室		桌球教室		
	水墨藝術慢生活【社團】 (郭豐光老師) 1330-1530 停課:9/28 10/26		桌球樂活好身手 (陳順泰老師) 1500-1630		

委託書

本人_____ (姓名)，身分證字號_____，因
故無法親自辦理臺北市南港區樂齡學習中心報名事宜，茲委託
_____代理辦理上述報名相關事宜，並由受託人持本委
託書及本人身分證影本辦理。

此致 臺北市南港區樂齡學習中心

委託人(簽章):

身分證字號:

手機號碼:

受委託人(簽章):

身分證字號:

手機號碼: