

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A13	學員 注意 事項	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。
課程名稱	樂活采風台北行 (慢行走讀南港近郊)		
上課時間	星期一 0900-1200		
講師	潘文彬		
週次	課程內容		
1	去翠鳥保護公園找翠鳥		
2	走讀五分渡及五分吊橋由基隆河右岸觀察南港		
3	走讀五分渡及五分吊橋由基隆河右岸觀察南港		
4	城市走讀藝遊南港趣-遊南港車站到南港軟體園區		
5	永春埤濕地公園上豹山觀察南港山		
6	看看貴子坑山的雲比較南港山的雲-小牛埔觀雲步道		
7	發現南港茶山步道群-走桂花亭步道看白年余氏古厝		
8	來南港山豬窟喫茶-原來這裡也有包種茶-南港包種茶與都市茶產業的百年變遷		
9			
10			

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A14	學員 注意 事項	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。
課程名稱	保力防跌體適能 (初階)		
上課時間	星期一 0930-1130		
講師	吳茂維		
週次	課程內容		
1	暖身、肌力訓練（二頭肌、三頭肌、股四頭肌） 中低強度有氧舞蹈、伸展		
2	暖身、肌力訓練（二頭肌、三頭肌、股四頭肌） 中低強度有氧舞蹈、伸展		
3	暖身、肌力訓練（前三角肌、中三角肌、臀大肌） 中低強度有氧舞蹈、伸展		
4	暖身、肌力訓練（前三角肌、中三角肌、臀大肌） 中低強度有氧舞蹈、伸展		
5	暖身、肌力訓練（胸肌、上背肌群、腿後側肌群） 中強度有氧舞蹈、伸展		
6	暖身、肌力訓練（胸肌、上背肌群、腿後側肌群） 中強度有氧舞蹈、伸展		
7	暖身、肌力訓練（下背肌群、小腿肌群） 中強度有氧舞蹈、伸展		
8	暖身、肌力訓練（下背肌群、小腿肌群） 中高強度有氧舞蹈、伸展		
9	暖身、綜合肌力訓練（上肢肌群、下肢肌群） 中高強度有氧舞蹈、伸展		
10			

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A15	學員 注意 事項	1. 適合已有運動習慣，欲強化肌力、心肺耐力者。
課程名稱	肌不可失體適能 (進階)		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。
上課時間	星期五 1330-1530		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。
講師	吳茂維		
週次	課程內容		
1	暖身、肌力訓練（二頭肌、三頭肌、股四頭肌） 中強度有氧舞蹈、伸展		
2	暖身、肌力訓練（二頭肌、三頭肌、股四頭肌） 中強度有氧舞蹈、伸展		
3	暖身、肌力訓練（前三角肌、中三角肌、臀大肌） 中強度有氧舞蹈、伸展		
4	暖身、肌力訓練（前三角肌、中三角肌、臀大肌） 中強度有氧舞蹈、伸展		
5	暖身、肌力訓練（胸肌、上背肌群、腿後側肌群） 中高強度有氧舞蹈、伸展		
6	暖身、肌力訓練（胸肌、上背肌群、腿後側肌群） 中高強度有氧舞蹈、伸展		
7	暖身、肌力訓練（核心肌群、小腿肌群） 中高強度有氧舞蹈、伸展		
8	暖身、肌力訓練（核心肌群、小腿肌群） 中高強度有氧舞蹈、伸展		
9	暖身、綜合肌力訓練（上肢、軀幹、下肢肌群） 中高強度有氧舞蹈、伸展		
10			

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A16	學員 注意 事項	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。
課程名稱	動感金曲舞律動		
上課時間	星期一 1430-1600		
講師	李容宜		
週次	課程內容		
1	懷舊旋律啟動扭擺陶醉的自在—徒手舞動心花開		
2	手部的轉動與翻轉藉由極球的滾動和傳遞增加人際互動趣味多		
3	彈力帶串連，玩具手拍拍，合作無間的團隊默契齊力舞春風		
4	水啞鈴與玩具伸縮水管的帶領，求新求變強化應變與活化應用輔具解煩憂		
5	玩樂搖擺，趣味互動，團康的舞步賣力一起前後大夥兒跟著一路安全跳		
6	手搖鈴與紙棍的童玩樂趣，話當年憶童年的民謠順口溜一溜		
7	極球水啞鈴與彈力帶循序漸進的律動架構肌耐力強化讓四肢勇健行		
8	輔具多樣多變的舞動風情應用，增加適應力與強化反應力，活化腦力及肌耐力		
9	節慶的選曲應用，傳承與經驗交流！表達與訴說能力，展現無止境的趣味學習		
10	同樂會的結業成果大分享，歡樂與愛永相隨		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A17	學員 注意 事項	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。
課程名稱	智慧手機生活趣 (基礎)		
上課時間	星期二 0830-1000		
講師	尤雅蘋		
週次	課程內容		
1	認識智慧手機與操作介面		
2	控制中心與桌面管理		
3	帳號安全與 App 管理		
4	輸入法與行事曆應用		
5	LINE 的下載與設定		
6	LINE 的應用與假訊息查證		
7	Google 智慧鏡頭與以圖搜圖		
8	資訊安全與防詐實作		
9	拍照技巧與相簿整理		
10	生活 App 介紹與綜合應用		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A18	學員 注意 事項	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。
課程名稱	AI 教你懂生活 (進階)		
上課時間	星期二 1030-1200		
講師	尤雅蘋		
週次	課程內容		
1	帳號安全與個資防護：從 Google 帳號談起		
2	語音助理進階應用：Siri、OK Google 與 Gemini		
3	智慧鏡頭實作：Google Lens 的生活妙用		
4	Google Maps AR 實景導航		
5	AI 初識：生成式 AI 與使用注意事項		
6	AI 文本應用：ChatGPT x Gemini 實作		
7	AI 圖片生成實作（上）：從文字到圖像		
8	AI 圖片生成實作（下）：風格轉換與創作		
9	AI 影音生成：文字變影片的魔法		
10	AI 音樂生成與成果分享		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	C4	學員 注意 事項	1. 請準時到課並配合教師指導。 2. 視需要攜帶個人眼鏡。
課程名稱	樂齡桌遊好人際		
上課時間	星期二 1330-1530		
講師	楊品芳		
週次	課程內容		
1	蹦蹦蛙、富士流		
2	星球加法(樂齡版)、甩鍋大王		
3	動物疊疊樂、搶菜高手		
4	奶油還是派、抓得妙		
5	平衡天使、終極密碼泰中板		
6	GIPF 棋類共 7 套，輪流--火山棋多國語言版、彩疊棋多國語言版		
7	GIPF 棋類共 7 套，輪流--雪地棋多國語言版		
8	GIPF 棋類共 7 套，輪流-- 疊套棋多國語言版		
9	恆河王權、圈套棋多國語言版		
10	泛亞天鵝數字牌 6 人版、冰山棋多國語言版、星盤棋多國語言版		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A19	學員 注意 事項	舊生可使用原有材料；新生可於課堂中委請講師代購。
課程名稱	禪繞畫心靈寶盒		
上課時間	星期二 1330-1530		
講師	蔡秀媛		
週次	課程內容		
1	認識禪繞：點與線的相遇（課程暖身）		
2	幾何舞動：網格與規律（基礎圖樣入門）		
3	圓潤之美：曲線的包容（邊框與分區練習）		
4	禪與繞的對話：療癒與心流（幾何圖樣創作）		
5	陰陽調和：黑白對比與陰影表現（層次與立體感）		
6	五行與四季：自然元素的轉化（有機圖樣創作）		
7	故事與回憶：繪本裡的圖騰（主題式創作一）		
8	圓之境：色彩禪繞的體驗（主題式創作二）		
9	生活應用：萬用卡或生活小物		
10	結業同樂與欣賞分享（綜合創作）		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A23	學員 注意 事項	須自付材料費，每人 525 元。
課程名稱	玩美生活創藝趣		
上課時間	星期二 0930-1130		
講師	劉美幸		
週次	課程內容		
1	 幸福烘焙坊－仿真麵包創作趣		
2	 甜蜜發泡屋－甜甜圈吊飾 DIY		
3	 療癒綠時光－夢幻多肉花園（上）		
4	 療癒綠時光－夢幻多肉花園（下）		
5	 緞帶魔法師－優雅髮飾輕鬆做		
6	 花漾緞帶情－典雅胸花設計		
7	 月亮上的小祕密－星空童話世界（上）		
8	 月亮高掛星空上－幸福夜空小夜曲（下）		
9	 Merry Christmas－聖誕娃娃壁飾（上）		
10	 歡樂聖誕村－娃娃壁飾完成篇（下）		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A20	學員 注意 事項	課堂上提供少量色筆共用，亦歡迎自行採購準備。
課程名稱	輕彩繪日常美學		
上課時間	星期三 0930-1130		
講師	黃瓊瑤		
週次	課程內容		
1	花開的那一天		
2	春日散步 1		
3	春日散步 2		
4	相遇的瞬間		
5	語葉花		
6	綠意慢生活 1		
7	綠意慢生活 2		
8	日光小宇宙		
9	湖光景色		
10	我的美好風光		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	C5	學員 注意 事項	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。
課程名稱	經絡道我可以		
上課時間	星期三 1330-1530		
講師	謝湘吟		
週次	課程內容		
1	【穩步健康】-步態平衡練習曲。 本單元專為長輩設計，結合中醫經絡與芳療，透過防跌檢測、肌力訓練與平衡練習，全面提升高齡步態穩定。		
2	【腦力全開】-12 對腦神經活化與居家保健。 單元主旨意專注於中樞神經保健，五感刺激訓練與大腦活化操，引導學員認識並活化 12 對腦神經，預防失智、認知功能退化。		
3	【心理健康】-照顧好心情、就是照顧健康。 關注心理健康，結合中醫七情養生與芳療舒壓，保持情緒穩定，減少心血管發生機率。心情變好的實用方法。		
4	【高齡膳食與營養】-超強膳食指南。 著重於高齡膳食營養評估，引導學員透過飲食守護肌肉、活絡大腦，「營養」是健康的根源。		
5	【現代人養生必讀】-黃帝內經。 本單元結合中醫與現代科學，四時養生智慧，傳授順應自然的精絡與芳療調理，精準預防養生法。		
6	【健康糾察隊】-疑難雜症實驗室。 結合生活實例與趣味互動，引導學員化身糾察隊，學習辨識日常保健與迷思，建立正確的自我照護觀念。		
7	【隱形的傷害】-防禦空污 PM2.5。 探討文明病，隱形的傷害-空污，透過窺人體呼吸系統，從日常保健按摩手技，為自己打造防護網。		
8	【口腔保健】-營養與健康的起點。 口腔是營養的起點，引導學員認識口腔健康對身體的影響，結合正確清潔與保健技巧，讓學員笑口常開、健康常在。		
9	【我的身體我作主】-內科。 建立學員對內科疾病的預防意識。認識身體警訊，結合經絡與芳療護理，重拾身體自主權，活出健康生活。		
10	【我的身體我作主】-外科。 常見的意外傷害預防，覺知覺查身體警訊，提早做好防範，避免傷害，透過穴位按摩保養，學習自我照顧。		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A21	學員 注意 事項	1. 自備球拍。 2. 適合從握拍、發球與簡單對打起步的初學者。
課程名稱	桌球樂活好身手		
上課時間	星期三 1500-1630		
講師	陳順泰		
週次	課程內容		
1	認識桌球基本規則及握拍揮拍動作		
2	向上擊球及反手基本平推		
3	反手兩點平推、及腳步基本移動訓練		
4	反手兩點平推增加組數跟球數調整增加對反手的熟練度		
5	嘗試正手擊球（依每位學生狀態調整，因為正手相對起來難度較高）		
6	正手兩點增加移動搭配腳步調整		
7	學習左推右攻，學習兩邊切換及腳步調整		
8	嘗試推球側身及搭配前面的左推右攻		
9	學習左右兩邊切球及嘗試發切球		
10	給大家打個趣味競賽 （以上計畫每週都會有調整或重複訓練增加熟練度）		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	C6	學員 注意 事項	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。
課程名稱	走讀台灣山海植旅		
上課時間	星期四 0900-1200		
講師	周維華		
週次	課程內容		
1	小南港山、蕨類公園 相見歡、課程簡介→南港橋→終南洞三聖宮→小南港山→中南街→蕨類公園		
2	中和圓通寺步道 南山路 236 巷→埤仔頭福德宮→國勝嶺牌樓登山口→國勝嶺→迎日石→國旗嶺→雀榕老樹→鄧公嶺→長壽嶺→圓通寺→一線天步道		
3	橫嶺古道環狀步道 草山防空洞→湖山路登山口→橫嶺古道→紅壇→湖底聚落→湖山國小步道		
4	翠山碧溪步道 大崙尾山公車站牌→ 觀景台平台→舊士林警用靶場→長壽坡→碧溪步道→石頭厝→太陽廣場→藥用植物園		
5	和美山步道 碧潭吊橋→登山口→幸福廣場→真愛碼頭→新店渡口		
6	樟樹、樟湖步道、銀河洞越嶺步道		
7	舊雙溪河步道 北投垃圾焚化廠景觀台→舊雙溪河步道		
8	磺溪溫泉環狀步道 磺溪溫泉步道→磺溪水岸景觀步道→硫磺谷→龍鳳谷		
9			
10			

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	A22	學員 注意 事項	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。
課程名稱	太極有氧創意開走		
上課時間	星期五 0930-1130		
講師	謝騏竹		
週次	課程內容		
1	太極有氧（起式、渾開太極） 行手呼吸練習（單套雙套）-透過雙手上提下壓的動作，練習如何調配呼吸節奏。配合呼吸法，分解動作單一練習，再提升動作精確度並結合生活實例。將單套動作一氣呵成，考驗學員記憶力及動作熟悉度。		
2	太極有氧（混元樁） 透過蹲馬步的動作，訓練學員下肢的肌耐力，減少因為缺乏訓練而產生肌少症的狀況發生，並配合搓腿，促進大腿的血液循環，讓腿部肌肉更快的達到工作溫度。		
3	太極有氧（手轉乾坤） 透過雙手前後交錯擺動，達成自體感覺訓練的目的，並配合單腳站立/點地進行平衡感之訓練，降低學員在生活中跌倒受傷的風險。		
4	太極有氧（屈膝開掌） 推掌完成不同的角度變化，並配合頸部的運動，解決現在坐式生活普遍造成的肩頸僵硬問題。將開掌加入下肢的肌耐力訓練，透過弓箭步動作增強大腿前側股四頭肌力，與前側腳穩定能力。		
5	太極有氧套路練習（1） 搭配太極有氧第二式之音樂操作，試著跟上節奏。融合健走進行帶動，課程中適度融入音樂增加氣氛，並訓練學員對於音樂節奏掌握的能力。		
6	太極有氧（碧水行舟） 透過腕肘肩關節配合讓雙手保持在水平面橫移，雙腳馬步下蹲讓丹田同樣保持在水平面橫移。結合肌力基礎加入平衡訓練。		
7	太極有氧（單雲手） 馬步下蹲重心水平面橫移，加上重心前後細部控制，提升動作精確度，並加上髖旋轉，模擬上半身在不同情境下依然能維持雙腳穩定平衡。		
8	透過下蹲至不同的高度，完成下肢肌力訓練的目的。並讓學員評估自身下肢肌力的表現，當成日後運動強度調整之參考。		

9	太極有氧（手轉日月） 將手轉乾坤動作加入下肢的爆發力訓練，增加學員對於突發狀況下肢的反應能力。不同呼吸法搭配動作，增加對於肺部的控制能力，以及大腿側邊肌群訓練。
10	太極有氧套路練習（2）_ 搭配太極有氧第八式之音樂操作，試著跟上節奏。融合健走進行帶動，課程中適度融入音樂增加氣氛，並訓練學員對於音樂節奏掌握的能力。

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	B7	學員 注意 事項	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 年烏克麗麗同樂會第 1 期原班學員優先錄取。
課程名稱	烏克麗麗同樂會		
上課時間	星期一 0930-1130		
講師	吳文富		
週次	課程內容		
1	和弦概論		
2	順階和弦練習		
3	右手撥弦練習		
4	圓滑奏練習		
5	節奏練習		
6	彈唱伴奏應用		
7	認識悶、切音技巧		
8	前奏、間奏練習		
9	合奏曲練習		
10	總複習		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	B8	學員 注意 事項	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。
課程名稱	活力鬥陣勁排舞		
上課時間	星期一 1250-1420		
講師	李容宜		
週次	課程內容		
1	相見歡的分組舞動尬舞趣，人際互動結伴扭一扭		
2	排行榜的舞動搶先搖，時尚跟風漾青春		
3	旋轉的平衡相互瞧，分享心得，活化樂學動動腦		
4	點踏提膝後勾腳，尖點跟翹，靈活應用抗衰老		
5	舞姿舞步順口溜，曲風多元，節奏多變強化腦		
6	探戈雙人，雷鬼自嗨，恰恰搖擺自在逍遙輕鬆跳		
7	華爾滋與曼波身形曼妙，華麗轉身滿場搖		
8	前進後退，左去右回，順行逆向，同行互動保安全		
9	馬步，弓箭步，前後左右彎腰，平衡給力不會倒		
10	總結成果，驗收學習心得，相約慢活樂活永不老		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	B9	學員 注意 事項	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。
課程名稱	水墨藝術慢生活		
上課時間	星期一 1330-1530		
講師	郭豐光		
週次	課程內容		
1	四君子。毛筆繪畫用筆簡介		
2	山水畫。鹿角枝基礎畫法、沒骨畫法枯枝為主		
3	墨葉’、點葉法、附加彩色要法、四季時節		
4	水墨點染、渲染破墨運筆、田園風光		
5	梅花構成、成功點花畫法、成畫		
6	竹林畫法、單葉重疊畫分筆法，成林組合變化		
7	四季風景表現！春景，花世界		
8	夏季、濛濛水渲染、大樹小樹、風吹林		
9	秋天、楓紅片片紅雨、醉前山彩墨組合		
10	冬季的 蒼白 灰色世界的、乾枯蒼茫，枯筆的運用！		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	B10	學員 注意 事項	1. 請著輕便可伸展之服裝上課。
課程名稱	舞動樂齡健康心		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。
上課時間	星期三 0930-1130		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。
講師	蔡香		4. 115 年舞動樂齡健康心第 1 期原班學員優先錄取。
週次	課程內容		
1	Do ya love me		
2	Ziggy line dance		
3	The way you make me feel		
4	The way you cha cha		
5	You're a woman		
6	Jive all night		
7	Ballroom waltz		
8	Dancing queen		
9	Touch by touch		
10	Island in the stream		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	B11	學員 注意 事項	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。
課程名稱	樂齡乒乓動起來		
上課時間	星期三 1320-1450		
講師	陳順泰		
週次	課程內容		
1	左推右攻多球跑位訓練		
2	反手兩個正手兩個拉球多球訓練		
3	左推右拉對打訓練		
4	反手兩個正手兩個拉球訓練		
5	反手切球及移動訓練		
6	正手切球及移動訓練		
7	正手下旋拉球訓練		
8	反手切球搭配正手下旋拉球		
9	正手切球搭配正手下旋拉球		
10	發球搶攻及接發球或比賽		

臺北市南港區樂齡學習中心 115 年度第 2 期課程內容一覽表

課程編號	B12	學員 注意 事項	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。
課程名稱	冷瓷花藝心靈手作		
上課時間	星期五 9:30-11:30		
講師	劉美幸		
週次	課程內容		
1	🌿 綠意森林小精靈－鹿角蕨療癒植栽		
2	🌸 秋香滿園－桂花飄香創作趣（上）		
3	🌸 秋香滿園－桂花飄香創作趣（下）		
4	💖 花開幸福時－典雅梔子花（上）		
5	💖 花開幸福時－典雅梔子花（中）		
6	💖 花開幸福時－典雅梔子花（完成篇）		
7	💍 百年好合－純白百合花藝（上）		
8	💍 百年好合－純白百合花藝（下）		
9	🎄 聖誕花語－夢幻聖誕紅壁飾（上）		
10	🎄 歡樂聖誕季－聖誕紅壁飾完成篇（下）		

