

附件、課程內容

課程名稱	課程簡介	課程時間	地點	講師	名額	注意事項	備註
樂齡養生太極（初階班）	以太極拳的核心基礎—「十三式-八法五步」為主要教學內容，帶領學員從最根本的太極原理出發，認識棚、掙、擠、按、採、捋、肘、靠八種勁法，以及進、退、顧、盼、定五種步法，建立正確的身體運用觀念與動作基礎。	9/14、9/21、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9 每週一 14:00-16:00 共計 8 次。 (9/28 停課)	1F 大廳	莊予曄	35 人	午餐至少一小時前用畢，穿運動平底鞋、舒適運動服裝，並攜帶瑜珈墊或軟墊或鋪地毛巾。 ※ 課程後掃 QR-code 贈送 U-Sport 運動點數	
（樂齡）創意造型氣球	由淺而深，一步一步地讓學員熟悉造型氣球的技巧，進而學習各種不同造型的做法。可以讓長輩們一起跟家人互動，送禮或是佈置，增添生活中的樂趣。	9/14、9/21、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23 每週一 14:00-16:00 共計 10 次。 (9/28 停課)	10 F 會議室	鄭奕麟	30 人	請自備各式氣球、打氣筒、剪刀、彩繪用簽字筆、裝氣球用塑膠袋。 ※ 本課程為『志工成長課程』，以臺北市立圖書館景新分館志工為優先錄取對象，剩餘名額則採抽籤方式錄取學員。	
樂活有氧全方位運動	利用音樂節奏帶領暖身、有氧，藉由肌力有氧運動，強化身體素質，提高日常生活品質。	9/18、10/2、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20 每週五 14:00-16:00 共計 8 次。 (9/25、10/9 停課)	景行區民活動中心 9 樓	莊惠茹	35 人	午餐至少一小時前用畢 上課地點：景行區民活動中心 9 樓 地址：臺北市文山區羅斯福路六段 393 號 9 樓（捷運景美站 1 號出口） ※ 11/20 在景新分館 1F 大廳上課 ※ 課程後掃 QR-code 贈送 U-Sport 運動點數	
（樂齡）相聲快板玩說唱	融合相聲與三塊板，精鍊語言、玩轉幽默，手腦並用享受說唱藝術的樂趣！	9/22、9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/3、11/10 每週二 14:00-16:00 共計 8 次。	10 F 會議室	陳書寧	30 人	請自備三塊板，或於課堂上統一購買。	

樂齡烏克蘭 麗（初階班）	學會基本彈奏烏克蘭 麗技巧，也認識基本 樂理概念，以達到學 員能轉鬆玩樂器的目 標，進而推廣烏克蘭 麗。	9/23、9/30、10/7、 10/14、10/21、 10/28、11/4、11/11、 11/18、11/25 每週三 09:00-11:00 共計 10 次。	10 F 會 議 室	吳 文 富	30 人	請自備烏克蘭麗、調音 器，或於課堂上統一購 買。 ※ 烏克蘭麗價格約 1000 元 ※ 限沒有學過烏克蘭 麗的學員，與中階班 擇一報名。	
（樂齡）烏 克麗麗快樂 學習（中階 班）	加強基本樂理概念與 雙手彈奏技巧，在有 樂譜的條件下可輕鬆 彈奏，讓學員可以一 起表演、一起同樂。	9/24、10/8、10/15、 10/22、10/29、 11/12、11/19、11/26 每週四 14:00-16:00 共計 8 次。 (10/1、11/5 停課)	10 F 會 議 室	吳 文 富	30 人	請自備烏克蘭麗、調音 器。 ※ 限有學過烏克蘭麗 學員，與初階班擇一 報名。	
AI 創意應 用：手機玩 AI・樂齡創 意生活班	課程內容由淺入深， 從 AI 基本認識與安 心使用出發，逐步延 伸至文字問答、語音 對話、圖像創作、故 事繪本、音樂創作、 短影音製作與成果分 享。	10/2、10/9、10/16、 10/23、10/30、11/6、 11/13、11/20 每週五 14:00-16:00 共計 8 次。	10 F 會 議 室	陳 素 梅	30 人	請自備智慧型手機（具 上網功能）及可正常登 入之 Apple ID 或 Google 帳號。 上課前請將手機的電力 充滿。	