

# 臺北市信義區吳興國民小學 113 年度第一期樂齡活動招生簡章

113.1.02 製表

- 一、實施目的：提供老年人一個安全舒服的學習機會與空間，透過多元課程的設計及參與，開展高齡學習者的人生體驗，豐富長輩們的生活內涵，落實終身教育。
- 二、招生對象：民國 58 年 1 月 24 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 113 年 3 月 18 日（星期一）起，上課時間、地點請詳見課程規劃。



## 四、報名須知：

- (一) 報名地點、時間：**第一階段:音樂廳~113 年元月 24 日(三)上午 09:30~11:30**  
**第二階段:輔導室~113 年元月 29 日(一)~30 日(二)上午 09:00~12:00**  
**註:第一階段報名後，元/25(四)下午將公告仍可報名之班級，再進行第二階段報名**
- (二) 報名方法：本人攜帶①國民身份證(正本)②詳填報名表③連同水電費 200 元/班，繳交完畢，始完成報名  
若無法親自報名，請務必將填妥委託書及身分證影本交與不報名樂齡活動之委託人。  
**註:被委託者只能幫一人報名；而親自報名者不得接受他人委託。**
- (三) 報名表請至吳興國小警衛室索取，歡迎影印使用，亦可上吳興國小網站 <https://www.wsps.tp.edu.tw/>  
**樂齡專區**的最新消息下載或掃描 QRcode 加入官方 Line。

## 五、注意事項：

- (一) 年滿 80 歲（含）以上長者，參加樂齡課程優先錄取。（33 年 1 月 24 日以前出生）
- (二) 各班別招收人數有限，樂齡課程每人報名限二種班別，樂齡社團不在此限，且每一班別皆需收一次水電維護費，額滿即停止招收；各班課程若因報名人數不足或中心經費受限時，本中心可自行調整開課週數或是取消開班。
- (三) 學員每人每課程酌收水電維護費 200 元，各課程報名後一周內(2/02 前)若欲取消報名可全額退費，其餘將不退還各項費用，請學員報名前務必審慎斟酌。
- (四) 各課程視講師授課需求酌收教材或材料費用，於第一次上課時繳交予各班班級代表或志工人員。
- (五) 課程學期中遇講師請假，依各班講師狀況進行課程調整。學員請假，因不涉及學費問題，故不另行補課或退水電維護費等措施。
- (六) 本校樂齡課程及社團，為維持上課品質，謝絕旁聽或試聽。
- (七) 上課課餘期間，本中心將辦理交通安全、衛生保健、健康促進等專題講座，請樂齡學員配合參加！

六、防疫需知：①體溫 37.5 度以上不得入校②進入校園全程配戴口罩，謝謝。

七、相關聯絡事宜請洽本中心樂齡專案教師李老師(2720-0226#67)、蔡主任(2720-0226#60)

八、課程規劃、上課時間：

(A) 樂齡社團(上課週次均為 12 週)五種

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	教材材料費 (多退少補)	學費	人數	備註
美聲健聲房	每週一 13:30~15:30	正確的呼吸及肌肉訓練，使人身心愉悅健康。透過美聲歌唱練習，提升思維能力與人際交流聯繫，延緩身心退化。由發聲練習及解說，了解發聲原理運用，除了歌唱技巧的實踐，並能以正確及健康的方式歌唱，養氣健身更怡情。	陳詩縈	03/18~06/03 樂齡教室 2	200	1300	8	1.請於第一次上課繳交教材費。 2.學員需具備美聲課程三年以上學習時間。 3.樂意學習外文歌曲美聲演唱者(04/03 停課)
色鉛筆插畫	每週四 09:30~11:30	色鉛筆插畫課程主題—秘密花園使用色鉛筆及粉彩、代針筆等媒材，教大家運用素描的基礎技法，將花園中各個角落的景象繪製成輕鬆溫馨的《插畫小品》，及可愛實用的《小卡》讓大家在療癒的實作中，獲得成就感。	吳秀琳	03/21~06/13 樂齡教室 2	200	1400	0	請自備物品:鉛筆、橡皮擦、細黑色鋼珠筆及 24 色水性色鉛筆，第一次上課繳交教材費。
打氣經絡拳	每週四 14:00~16:00	以雙手振盪的科學邏輯觀點重新詮釋預防醫學的理論，主張身心靈全方位養生觀，以拳鬆筋、以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動三大法則，挖掘人體自然免疫力，使人精力充沛，達到延年益壽目的。	賴素	03/21~06/13 樂齡教室 1	100	800	13	請穿著輕便服裝，攜帶毛巾、飲水，並於第一次上課繳交教材費。
說唱日本美食文化	每週五 13:30~15:30	帶你了解日本庶民大眾美食、學會看懂常見日本料理、西洋料理、速食等菜單，學習如何點菜與結帳、介紹和食文化特色、用餐禮儀、食物名稱的說法，搭配美食相關的歌曲一同學習，從生活中學習日語，解除日語學習必從五十音下手的刻板印象!	洪淑慧	03/22~06/14 樂齡教室 3	100	600	6	能認讀日語五十音、平假名者並具有高度學習日文興趣者。請於第一次上課繳交教材費。
動態樂活 Let's Go	每週五 15:30~17:30	本課程能提升高齡者的體適能活動能力，透過活動認識健康概念、長者運動原則、徒手肌力與肌耐力訓練、銀髮有氧律動…等等。	馬珮君	03/22~06/14 樂齡教室 1	100	1200	7	請穿著輕便運動服,並自備水,毛巾,乾淨的運動鞋。

## (B) 樂齡課程(上課週次為 10 週)十四種

### ★ 一般課程

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	材料費	人數	備註
生活英文	每週一 09:30~11:30	建議學員具備相當國中英語程度之能力，除了一般簡易英語聽、說、讀、寫能力建立外，還會穿插口語英語會話及基本寫作練習；英文日常生活影集欣賞與討論，並安排英語老歌教唱。	李容宜 (Tamico)	03/18~05/20 樂齡教室 2	100	32	請攜帶文具用品，並於第一次上課繳交教材費。(04/03 停課)
樂齡玩手機	每週一 14:00-16:00	課程中帶你認識安卓、蘋果手機基本功能，手機設定、網路分享、日曆、記事本、手機減肥、螢幕截圖等，高齡者可以應用手機與家人朋友連線接軌，維持良好的人際連結，多元的學習使用手機科技可以為生活帶來許多便利。	蘇正文	03/18~05/20 樂齡教室 3	100	24	請自備有 4G 行動網路的手機，第一次上課繳交教材費。 (中心無公用的無線網路) (04/03 停課)
合唱	每週二 13:30~15:30	唱歌可以增強肺活量，也能讓我們心情愉快；增強身體的免疫能力。本課程設計從簡單的齊唱到二部合唱；平易近人的中外流行及古典歌曲；帶領大家與夥伴享受你唱我合的美好時光。	蒲孝慈	03/19~05/21 樂齡教室 2	300	32	請攜帶文具用品，並於第一次上課繳交教材費。(04/04 停課)
快樂木箱鼓	每週二 14:00~16:00	本課程讓學生瞭解木箱鼓的基本音色和觀念，運用簡單基本的節奏與音樂做搭配，增強自己的節奏感與身體的律動。	王可心	03/19~05/21 樂齡教室 1	100	22	請穿著輕便服裝，並於第一次上課繳交教材費。(04/04 停課)
逗陣歡唱 卡拉 OK	每週三 13:00~15:00	透過歌唱技巧精進班的演練，提升膽量與勇氣；不看螢幕耳聽伴奏，找回常被忽略的聽覺。希望每位學員均能在期末發表會上，自信上台展現歌喉，藉由與同好學習促進人際互動關係，唱出充滿自信與舞台魅力的自我！	李泳杰	03/20~05/22 樂齡教室 3	100	22	請穿著輕便服裝，攜帶飲水、筆，並於第一次上課繳交教材費。(04/05 停課)

樂齡 愛歌唱	每週三 15:30~17:30	透過正確的發聲方式讓大家輕鬆學唱歌，提升歌唱技巧。在歌唱中紓解壓力，唱的更健康、更快樂。希望每位學員均能充滿自信上台展現歌喉。藉由唱歌，讓身、心、靈更健康!	李泳杰	03/20~05/22 樂齡教室 3	100	22	請穿著輕便服裝，攜帶飲水、筆，並於第一次上課繳交教材費。(04/05 停課)
寫意 書法	每週三 16:00~18:00	藉由控制運筆的力道，讓手的肌力與耐力相互協調，並透過不斷練習揣摩各家筆法的技巧，如楷書、行書、隸書及草書筆法練習，讓樂齡長者的毛筆書寫呈現自己的風格，並嘗試去品味各家書法作品。	余德益	03/20~05/22 樂齡教室 2	100	16	請攜帶毛筆、墨水、硯台，並於第一次上課繳交材料費。(04/05 停課)
手繪美工 POP 輕鬆學	每週四 13:30-15:30	以象山的人文、景觀為創意發想，學習使用麥克筆與鋼筆 POP 手繪字體，並運用粉彩筆和廣告顏料等媒材，手繪美工插圖，長者可以輕鬆設計專屬的早安圖、海報、及療癒小卡片。	吳秀琳	03/21~05/30 樂齡教室 2	200	16	請自備物品:鉛筆、橡皮擦、尺、細黑色簽字筆，POP 海報筆，第一次上課繳交教材費。
做伙來彈 烏克蘭麗	每週五 13:30~15:30	簡單的和弦配上歌唱，即可陶冶性情增添生活趣味，讓你上山下海，走到哪都可帶著烏克蘭麗，自彈自唱，藉由手指的按壓按弦也可促進末梢神經，幫助血液循環，防止老化!	劉怡秀	03/22~05/31 樂齡教室 2	100	24	請自備烏克蘭麗。並於第一次上課繳交教材費。
樂齡 攝影	每週五 16:00-18:00	「攝影」在過去是一門非常專業的技術，拍照需要的「設備」與「技術」都是門檻；但時代演變至今，諸多門檻都近乎已被弭平，現在是人人「能夠拍照」的時代。本課程改以「視覺理論」與「影像原理」為核心，不靠專業的設備，不談高深的技術，嘗試帶您練習改用「大腦」來拍照，領略「攝影」更多樣化的面貌。課程中的練習，鼓勵使用當前常見的各式照相器材(手機、類單眼相機的任何相機均可)，以深入淺出的方式融合「影像原理」與攝影小技巧，走到戶外進行實物拍攝，進而發現生活中美好的影像。	涂煥昌	03/22~05/31 樂齡教室 2	100	24	請自備單眼或類單眼相機亦可準備手機，第一次上課繳交教材費。

## ★ 體能課程

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	材料費	人數	備註
健康長青	每週三 09:30~11:30	由淺顯易學伸展活動、銀髮輕鬆有氧運動、肌力訓練、融合成系列動態的養身操，能提升長者日常生活便利，行動舒暢，更加延年益壽。	陳必濤	03/20~05/22 樂齡教室 2	0	24	請穿著運動服，並自備筆記本。(04/05 停課)
Line dance 排舞	每週四 10:00~12:00	這是不需舞伴的一種個人舞蹈，美國排舞沒有繁瑣禮節、單純自然的隨著音樂跳舞，非常適合全民和推廣樂齡運動。	李容宜 (Tamico)	03/21~05/30 樂齡教室 1	200	16	請穿著運動服，並自備水、毛巾、乾淨軟底的鞋。
養身瑜珈	每週五 09:30~11:30	長期久坐容易讓大多數人產生活動力轉弱、循環變差、肩頸僵硬痠痛等各種症狀。藉由簡單的瑜珈練習舒緩下背壓力，使氣血順暢，並抗衡日常生活中慣性的不良體態，以提升活力。本課程將以溫和的瑜珈體位法引領初學者去感受身體內在與外在的能量！	劉佩	03/22~05/31 樂齡教室 1	200	16	請穿運動服，攜帶瑜珈墊、毛巾、水，並於第一次上課繳教材費。
有氧舞動樂生活	每週五 13:30~15:30	藉由舞蹈、有氧運動、伸展來提升心肺功能、柔軟度及肌耐力，還能修飾身體線條。最重要的是，運動使大腦分泌腦內啡，是紓壓並享受幸福快樂情緒最好的方式。	劉彥萌	03/22~05/31 樂齡教室 1	200	16	請穿運動服，自備水、毛巾、乾淨的運動鞋。

## 委 託 書

本人\_\_\_\_\_因故無法親自報名 貴校 113 年度第一期樂齡課程，今委託  
\_\_\_\_\_先生（小姐）代理報名。

此致臺北市信義區吳興國民小學（臺北市信義區樂齡學習中心）

委託人：\_\_\_\_\_（簽章） 身份證字號：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_縣(市)\_\_\_\_\_鄉(鎮市區)\_\_\_\_\_路(街)  
\_\_\_\_\_段\_\_\_\_\_巷\_\_\_\_\_弄\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_樓

電 話：\_\_\_\_\_

受委託人：\_\_\_\_\_（簽章） 身份證字號：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 1 1 3 年 月 日

**※註：委託人請備身分證影本錄案，受託人請備身分證正本待驗。**

## 臺北市信義區吳興國民小學 113 年度第一期樂齡活動報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年 月 日	
身分證字號			連絡電話	白天：	晚上：	
通訊地址						
學歷	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士 <input type="checkbox"/> 其他					
報名	社團	<input type="checkbox"/> 美聲歌唱班(一) <input type="checkbox"/> 色鉛筆插畫(四) <input type="checkbox"/> 打氣經絡拳(四) <input type="checkbox"/> 說唱日本美食(五) <input type="checkbox"/> 動態樂活 Let's Go(五)			水電費小計	
	一般課程	<input type="checkbox"/> 生活英文(一) <input type="checkbox"/> 樂齡玩手機(一) <input type="checkbox"/> 合唱(二) <input type="checkbox"/> 快樂木箱鼓(二) <input type="checkbox"/> 歡唱卡拉 OK(三) <input type="checkbox"/> 樂齡愛歌唱(三) <input type="checkbox"/> 寫意書法(三) <input type="checkbox"/> Line dance 排舞(四) <input type="checkbox"/> 手繪美工 POP 輕鬆學(四) <input type="checkbox"/> 做伙來彈烏克麗麗(五) <input type="checkbox"/> 樂齡攝影 (五)			學費小計	
	運動課程	<input type="checkbox"/> 健康長青(三) <input type="checkbox"/> 養身瑜珈(五) <input type="checkbox"/> 有氧舞動樂生活(五)			水電費小計	

◎學員已繳交相關樂齡活動學費及水電費，新台幣\_\_\_\_\_元整

經手人：

中華民國 113 年 01 月 日