

新北市三重區樂齡學習中心 113 年度春季班招生簡章



新北市數位樂學網

- 一、招生對象：民國 58 年(含)以前出生，年滿 55 歲以上社區民眾。
- 二、上課期間：自 113 年 3 月 11 日(一)起至 5 月 24 日(五)，停課日：4 月 1-5 日，時間地點請見課程總表；
- 三、講座暨始業週：3 月 6 日至 3 月 8 日為始業式講座週，請學員踴躍參加。
- 四、成果發表會：5 月 29 日(三)9 時至 11 時辦理，學員均需配合成果展演或作品展示。
- 五、上課地點：依各課程所示地點。【中心本部：新北市三重區集美國小（新北市三重區集美街 10 號）】。
- 六、報名須知(時間、地點、方式)：



三重樂齡學習中心網站

第一階段 網路報名	<ul style="list-style-type: none">● 113 年 2 月 19 日(一)上午 9 時至 2 月 23 日(五)中午 12 時止。● 請至 新北市數位樂學網(https://ezlearn.ntpc.gov.tw/)填寫報名資料。● 此階段每人只能報名 1 門課，「樂齡學習中心」和「松年大學」、「婦女大學」的課程只能選擇其中一個單位的課程報名，不能重複報名，採線上抽籤制(各課程有不同之處，參見課程簡介說明)。● 錄取公告：2 月 23 日(五)下午 2 時，新北數位樂學網公告線上報名錄取名單，請民眾自行上網登錄身分證號查詢，本中心不另外通知。
第一階段 自主課程 正取生繳費	<ul style="list-style-type: none">● 113 年 2 月 26 日(一) 上午 9 時至 2 月 29 日(四)中午 12 時止，2 月 28 日未開放繳費(每日上午 9 時至 12 時、下午 1 時至 3 時；2 月 29 日僅至 12 時止)，所有自主課程的正取者務必至集美國小 2 樓輔導處繳費，同時請出示身分證件核對身分，逾期末繳費視同放棄正取資格。● 2 月 29 日(四)下午 3 時公告未額滿班別清單。
第二階段 現場報名 並繳費	<ul style="list-style-type: none">● 報名第一階段繳費後未額滿課程，至集美國小 2 樓輔導處填寫報名資料並當場繳費。● 已報名松年大學、婦女大學者，不能報名本中心課程，若當場核對發現(無法輸入身分證號者)，將直接取消錄取資格。● 優先報名時間：113 年 3 月 4 日(一) 上午 9 時至 10 時止，資格說明如下：<ul style="list-style-type: none">■ 持有集滿 10 點之〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉者，並優惠收費課程學費 1 門減免 100 元。■ 本人持身心障礙之有效證件者，並優惠收費課程學費 1 門減免 100 元。● 一般報名時間：113 年 3 月 4 日(一)上午 10 時至 12 時、下午 1 時至 4 時止，逾期不受理。● 錄取名單：3 月 6 日(三)下午 2 時公告於本中心網頁，請民眾自行上網查詢，本中心不另外通知，請學員自行查詢錄取名單並務必記住開課日期時間。

(三)【委託報名、繳費說明】：

1. 若無法親自報名、親自繳費，請務必將填好的委託書及身分證影本繳交給受託人。
 2. 被委託者只能幫 1 人報名、繳費：親自報名(繳費)者或不報名(繳費)者，都是最多幫 1 人報名。
- 七、收費：(一)核心課程免收費。(二)自主課程每門課收費 600 元。(三)各課程如有材料費則另外收取。
- 八、注意事項：
- (一)每人最多報名 5 門課程(不含單場講座)。本中心舊生仍需依規定完成所有報名程序。
 - (二)因進入集美國小須換證件入校，以及報名時須出示身分證件核對身分，請準備 2 種以上的身分證件備用。
 - (三)第二階段報名結束後，因影響是否開班，故不接受退出，請審慎考量。
 - (四)每門課程學員未達 20 名，除有特殊情形外恕不開班，開班條件以第二階段報名截止人數為開班基準。
 - (五)為維護上課品質，所有課程謝絕旁聽或試聽；禁止冒名頂替、私自入班；為珍惜教育部及教育局補助資源，**第 1 次上課無故缺席者，將取消錄取資格並由備取者遞補；本期各課程無正當理由缺課 3 次(含)以上者，將不得報名下一期課程。**
 - (六)學期中學員若因個人因素請假或退出，將不補課或退還材料費。
 - (七)〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉點數發放資格為：1.報名各季課程並參加 7 次以上者，2.出席成果發表會者，3.參加中心辦理的單次宣導講座並且全程參與者。
 - (八)本中心課程係受補助辦理，因開課牽涉各年度之補助款額度，故保留課程調整、變更或終止之權利。
- 九、防疫宣導：為維護長者健康，生病請勿來上課。
- 十、相關聯絡事宜請洽本中心承辦學校集美國小輔導處資料組長胡老師(8972-5390 分機 402)。
- 十一、課程週表：上課週次皆為 10 週，4/1-4/5 停課一週。

週	課程期間	上午		下午
一	3/11-5/20	09:00-11:00 A1 樂活 Let's Go!	09:10-10:00 D1 飛輪(運動中心) 09:00-11:00 F1 日語進階(市圖三重)	13:30-15:30 B1 水墨畫
二	3/12-5/21	08:20-09:20 B6 瑜珈 09:30-11:30 A2 貓頭鷹展翅班		
三	3/13-5/22	09:00-11:00 B5 舞齡爵士人生	09:00-11:00 C1 英語歌唱班(二重) 09:00-11:00 E1 極球(過圳)	13:00-15:00 B7 智慧手機好夥伴 13:30-15:30 B2 快樂英文基礎班
四	3/14-5/23	09:00-11:00 A3 運動保健 09:00-11:00 B8 水彩畫	09:00-11:00 C2 書法(二重)	13:30-15:30 B3 日語基礎班
五	3/15-5/24	09:00-11:00 A4 音樂芬多精 09:00-11:00 [社團]集美園藝工坊	11:00-12:00 D2 太極拳(運動中心)	13:00-16:00 B4 愛上攝影 (實際時間依講師規劃)

十二、課程總表：課程內若有使用材料，將另外收取材料費。

代號	班別	講師	日期	星期	時間	上課地點	名額	費用	備註
A1	樂活Let's Go!	江宜真	3/11-5/20(4/1停課)	一	09:00-11:00	集美國小樂齡教室	30	免收	
A2	貓頭鷹展翅班	潘美玲	3/12-5/21(4/2停課)	二	09:30-11:30	集美國小樂齡教室	30	免收	
A3	樂齡運動保健	朱淑女	3/14-5/23(4/4停課)	四	09:00-11:00	集美國小3F舞蹈教室	25	免收	
A4	音樂芬多精	林瑞蕙	3/15-5/24(4/5停課)	五	09:00-11:00	集美國小樂齡教室	22	免收	
B1	樂活水墨畫	陳弘年	3/11-5/20(4/1停課)	一	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	600元	
B2	快樂英文基礎班	邱瓊瑤	3/13-5/22(4/3停課)	三	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	600元	
B3	日語基礎班	廖怡雅	3/14-5/23(4/4停課)	四	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	600元	
B4	愛上攝影	林慧娟	3/15-5/24(4/5停課)	五	13:00-16:00 (實際依講師規劃)	集美國小樂齡教室	22	600元	
B5	舞齡爵士人生	孫正文	3/13-5/22(4/3停課)	三	09:00-11:00	集美國小3F舞蹈教室	22	600元	
B6	樂齡瑜珈	莊小玲	3/12-5/21(4/2停課)	二	08:20-09:20	集美國小B1舞蹈教室	25	600元	
B7	智慧手機好夥伴	林駿穎	3/13-5/22(4/3停課)	三	13:00-15:00	集美國小3樓電腦教室2	20	600元	學員務必自備可上網的智慧型手機
B8	樂活水彩畫	潘麒方	3/14-5/23(4/4停課)	四	09:00-11:00	集美國小樂齡教室	25	600元	
C1	經典西洋英語歌唱班	江宜真	3/13-5/22(4/3停課)	三	09:00-11:00	二重國小204研習教室	30	600元	
C2	書法	林加添	3/14-5/23(4/4停課)	四	09:00-11:00	二重國小204研習教室	25	600元	採第二階段現場報名
D1	樂齡飛輪	張耀仁	3/11-5/20(4/1停課)	一	09:10-10:00	三重國民運動中心	22	免收	請審慎評估健康情況、能確實上課後再報名。
D2	銀髮太極拳	林駿穎	3/15-5/24(4/5停課)	五	11:00-12:00	三重國民運動中心	25	免收	
E1	極球	林芳州	3/13-5/22(4/3停課)	三	09:00-11:00	過圳市民活動中心	25	免收	請自備尺寸25公分抗力球（彈力球）或由中心代購。
F1	日語進階班	詹淑琴	3/11-5/20(4/1停課)	一	09:00-11:00	新北市圖書館三重分館研習教室	25	600元	

十三、自主社團：欲參加者請至中心本部填寫報名表，或於上課時間直接洽中心本部(承辦處室：輔導處)，名額由社團決定。

代號	班別	講師	星期	時間	上課地點	課程簡介	備註
JM1	集美園藝工坊	林金榮	五	09:00-11:00	集美國小樂齡教室外廣場	歡迎有意學習簡易園藝技能，或有意從事簡單的園藝公益服務者一起加入。	

十四、課程簡介及講師經歷

代號	班別	課程簡介	講師	講師經歷
A1	樂活 Let's Go!	1.學習到吃美食、購物、娛樂都能派上用場的生活常用單字、實用句型會話。2.從歌唱中學英語。	江宜真	三重樂齡學習中心英文講師、國中補習班英語教師、兒童美語班美語教師
A2	貓頭鷹 展翅班	實用手作DIY、團康遊戲增進手眼與手腳協調，並將手工藝成品結合簡易舞蹈表演。進一步結合國小代間教育與才藝發表，服務國小學生增進心靈交流成長。	潘美玲	三重樂齡學習中心講師
A3	樂齡 運動保健	透過循序漸進運動教學方式，引導樂齡學員實際正確操練，強健肢體預防跌倒；課程融入正確飲食及規律生活常識，讓您蛻變為健康、優雅、活躍、充滿自信！	朱淑女	豐年樂齡優質學習中心、鶯江樂齡學習中心、三重樂齡學習中心講師；93年迄今透過團康專長、活動設計和運動體適能與長者互學、共健(健康)是我引以為榮的地方！
A4	音樂芬多精	透過歌唱、律動、節奏樂器合奏的學習，體驗腦動、身動、心動、互動樂活玩音樂的健康人生。	林瑞蕙	淡水社區大學、愛鄰日照中心、伊甸基金會、福星國小音樂班。現為教育部樂齡學習中心、雙連松年大學、瑞智基金會、台北市社區關懷據點、淡江中學附小等音樂講師。112年教育部樂齡學習優良教材與教案得獎人。
B1	樂活水墨畫	1.從繪畫筆法基礎學起，運用多樣線條與濃淡乾溼墨色變化，融入各種生活題材於繪畫中。2.學習梅蘭竹菊的水墨畫基礎，並能學習創作，怡情養性，美化人生。	陳弘年	中和區蕙風畫室國畫班、中和區民享國畫班、三重區先嗇宮墨堂花鳥班、三重區集賢花鳥班、五股區五股花鳥班、板橋區新埔花鳥班講師。
B2	快樂英文 基礎班	本課程內容多元，包含：1. 26個字母自然發音。 2. KK音標教學。 3. 簡單出國旅遊英文會話。 4.經典英文老歌教唱。	邱瓊瑤	三重樂齡學習中心英文講師、婦女大學英文教師、惠文國際兒童學校英文教師。
B3	日語基礎班	1. 學習、辨認日文50音字母，濁音，半濁音，拗音等，習得正確的發音方式與習慣。2. 循序漸進奠定文法基礎，加強口說表達能力，活用於日常生活會話上。	廖怡雅	三重樂齡學習中心日文講師、集美國小英語科教師、集美國小寒暑假育樂營日文教師。
B4	愛上攝影	1. 運用拍攝工具，手機或相機皆可。2. 課程內容：攝影基本知識與手機APP修圖，實際外拍風景、生態、建築人文等題材。	林慧娟	三重樂齡學習中心攝影講師、三重社區大學攝影講師。
B5	舞齡 爵士人生	體驗各式舞蹈風格，透過音樂與節奏，即興、自由、趣味特性共同觸發，不同舞蹈風格運用身體肌肉群不同，用舞蹈及音樂牽起彼此的聯繫，串聯起身體與健康的距離，讓你在輕鬆愉快的音樂下，讓身體的每個細胞都愉悅地想跳起舞。	孫正文	三重樂齡學習中心講師，南港社區大學Freestyle健康輕鬆律動搖擺，信義、大安、板橋國民運動中心搖擺爵士，大橋頭搖擺舞教室，敦南搖擺舞教室，高雄張鈞弼教室搖擺爵士...等教師。高雄Swing In Between搖擺爵士共同創辦人、台北愛搖擺爵士創辦人。樂齡教學經歷8年。
B6	樂齡瑜珈	藉由瑜珈的律動，舒暢活絡樂齡長者身心靈，邁向健康人生。	莊小玲	三重樂齡學習中心瑜珈講師、新莊國民運動中心瑜珈教練、公司及學校單位瑜珈社團講師。
B7	智慧手機 好夥伴	課程理念：現代社會中智慧型手機人手一機，運用手邊有的智慧型手機幫助自己的生活多一點便利和安心。 課程目標及重點：提升樂齡長者運用智慧型手機的能力。	林駿穎	三重樂齡學習中心講師。
B8	樂活水彩畫	1.學習水彩畫入門技巧。2.學習不同的繪畫主題。3.樂齡族能自行構圖創作水彩作品。	潘麒方	國立清華大學 藝術與設計學系創作組碩士、各項美展展出、各項獎項得主。
C1	經典西洋 英語歌唱班	1. 結合經典西洋歌曲，帶領學員在美妙旋律下快樂歌唱，豐富生活內容，回味美好時光。2. 從歌曲中學習單字、相關句型，並能輕鬆培養英文能力。	江宜真	三重樂齡學習中心英文講師、國中補習班英語教師、兒童美語班美語教師。
C2	書法	★本課程採第二階段現場報名 1. 楷書基本筆法習寫，並延伸隸書、行書教學。2. 學習四字、七字、二十八字的詩詞布局書寫。	林加添	三重樂齡學習中心書法講師、臺北孔廟祈福卡書法老師。
D1	樂齡飛輪	★請慎審評估身體健康情況、能否確實上課後再報名。 ★請據實向講師陳述身體健康情形，前一期出席率上課未達7次者將研議錄取資格。 適合年長者，利用情境式的音樂，模擬在戶外騎乘腳踏車，同時對心肺功能的強化與下肢部位強化，皆有很好的效果！	張耀仁	中和運動中心飛輪教練、三重運動中心飛輪教練、板橋運動中心飛輪教練。
D2	銀髮太極拳	太極拳自古以來兼具傳統文化、防身實用性及養生保健的概念，以簡單的概念來詮釋並指導有意學習太極拳的學員一同進入武術的世界中。	林駿穎	中華武術國術研究發展協會教練、新北市三重國民運動中心教練、臺北市建安國民小學社團教練、臺北市私立新民國民小學社團教練。
E1	極球	★請自備尺寸25公分抗力球（彈力球），或由中心代購。 課程理念：極球是適合樂齡族的體適能活動，透過極球的心肺適能、肌肉適能、柔軟度的全方位訓練，達成良好的身體組成。 課程目標及重點：1.學習抗力球的使用。2.學習極球的肢體活動。3.促進樂齡族的肌力、平衡及柔軟度。	林芳州	三重樂齡學習中心講師、社區關懷據點「音樂律動」 教師
F1	日語進階班	課程理念：本課程適合已經具備日語五十音能力、想要更進階日語能力者報名，增強日常口說表達能力。 課程目標及重點：運用主題式口語對話的內容，加強口說表達、生活對話能力。	詹淑琴	三重樂齡學習中心日文初進階課程講師、五常社區發展協會日語研習活動

新北市三重區樂齡學習中心 113 年度春季班報名表

請以藍黑原子筆正楷書寫

報名時請務必出示身分證明，以驗證符合報名資格！

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	出生日期	年 月 日
身分證字號		聯絡電話	白天： 晚上： 手機：		
通訊地址					
學歷	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國(初)中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩博士 <input type="checkbox"/> 其他				
緊急聯絡人姓名		緊急聯絡人電話	手機： 市話：		
參加課程	課程類型	上課地點	課程名稱 (請勾選清楚)		金額小計
	A 核心課程 (免收學費)	集美國小 中心本部	<input type="checkbox"/> A1 樂活 Let's Go! <input type="checkbox"/> A3 運動保健 <input type="checkbox"/> A2 貓頭鷹展翅 <input type="checkbox"/> A4 音樂芬多精		
	B 自主課程 (每門 600 元)	集美國小 中心本部	<input type="checkbox"/> B1 水墨畫 <input type="checkbox"/> B5 舞齡爵士 <input type="checkbox"/> B2 英文基礎 <input type="checkbox"/> B6 瑜珈 <input type="checkbox"/> B3 日語基礎 <input type="checkbox"/> B7 手機好夥伴 <input type="checkbox"/> B4 愛上攝影 <input type="checkbox"/> B8 水彩畫		
	C 自主課程 (每門 600 元)	二重國小	<input type="checkbox"/> C1 英語歌唱 <input type="checkbox"/> C2 書法		
	D 核心課程 (免收學費)	三重國民 運動中心	<input type="checkbox"/> D1 飛輪 <input type="checkbox"/> D2 太極拳		
	E 核心課程 (免收學費)	過圳市民 活動中心	<input type="checkbox"/> E1 極球		
	F 自主課程 (每門 600 元)	新北市圖 三重分館	<input type="checkbox"/> F1 日文進階		
	JM 社團 (免收學費)	集美國小 中心本部	<input type="checkbox"/> JM1 集美園藝工坊		
所有課程如有材料費則於班級課程中另收。					
報名金額 總計	折抵_____元(<input type="checkbox"/> 集美樂齡貓頭鷹樂集卡 <input type="checkbox"/> 身心障礙身分)， 應收_____元。 <u>收據另外開立，繳費請務必當場確認取得繳費證明。</u>				
報名課程 貼紙處					



委 託 書



本人_____因故確實無法親自報名貴中心 **113 年**
度春季班樂齡課程，今委託_____先生（女士）
代為報名，有關委託事項責任一律由委託人承當。

此致

新北市三重區樂齡學習中心

註：委託人請備身分證影本繳交錄案，受委託人請備身
分證正本待驗證。（受託人限代理 1 人報名）。

以下欄位請以藍黑原子筆正楷書寫

委 託 人：（簽章）

身分證字號：

出生日期： 年 月 日

聯絡電話：

住 址： 市(縣) 區(鄉鎮市) 路(街)
段 巷 弄 號 樓之

受委託人：（簽章）

身分證字號：

出生日期： 年 月 日

聯絡電話：

住 址： 市(縣) 區(鄉鎮市) 路(街)
段 巷 弄 號 樓之

中華民國 年 月 日