

# 新北市三重區樂齡學習中心 115 年度春季班招生簡章

- 一、招生對象：年滿 55 歲以上社區民眾(民國 60 年(含)以前出生)。
- 二、上課期間：自 115 年 3 月 10 日(一)起陸續開課。
- 三、講座暨始業週：3 月 3 日至 3 月 6 日為始業式講座週，歡迎學員或社區民眾踴躍參加。
- 四、成果發表會：6 月 9 日(二)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)：



新北市數位樂學網

(一)報名簡章：電子檔參閱本中心網頁或 LINE 社群，紙本簡章可至本校警衛室前索取。

(二)報名各階段說明：

第一階段 網路報名 (請先登入 新北卡會員)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 115 年 2 月 9 日(一)上午 9 時至 2 月 13 日(五)中午 12 時止。</li> <li>● 請至<b>新北市數位樂學網</b>(<a href="https://ezlearn.ntpc.gov.tw/">https://ezlearn.ntpc.gov.tw/</a>)填寫報名資料。</li> <li>● 此階段每人只能報名 1 門課，<b>採線上抽籤制</b>。</li> <li>● 錄取公告：2 月 13 日(五)下午 2 時，新北市數位樂學網公告線上報名錄取名單，請民眾自行上網查詢，本中心不另外通知。</li> </ul>
第一階段 收費課程 正取生繳費	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 115 年 2 月 23 日(一)至 2 月 24 日(二)中午 12 時止 <b>(每日上午 9 時至 12 時)</b>，所有<b>額滿課程</b>正取者務必至集美國小 2 樓輔導處出示身分證核對身分後，領取繳費單至超商或 ATM 繳費。</li> <li>● 持有集滿 10 點之〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉及身障者者，優惠收費課程學費 1 門減免 100 元。</li> <li>● 請於 2/25 (週三) 12:00 前<b>將收執聯繳回至集美國小二樓輔導處</b>；<b>逾期未繳者視同放棄正取資格，將由備取學員依序遞補。</b></li> <li>● 2 月 26 日(四)中午 12 時公告未額滿班別清單。</li> </ul>
第二階段 <b>線上</b> 報名	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 115 年 3 月 2 日(一)早上 09:00 至 12:00 至集美國小官網&lt;課後活動報名專區&gt;線上報名，以報名先後順序錄取。網址：<a href="https://esa.ntpc.edu.tw/jsp/act_register/actreg.jsp?schno=014803">https://esa.ntpc.edu.tw/jsp/act_register/actreg.jsp?schno=014803</a>。</li> <li>● 115 年 3 月 2 日(一)17:00 於集美國小校網&lt;最新消息&gt;公告錄取名單。請民眾自行上網查詢，本中心不另外通知，<b>請學員自行查詢錄取名單並務必記住開課日期時間</b>。</li> <li>● 持有集滿 10 點之〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉者，優惠收費課程學費 1 門減免 100 元。</li> </ul>
報名費 繳交時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>第一階段額滿班級</b>的正取者，115 年 2 月 23 日(一)至 2 月 24 日(二)中午 12 時止，務必至集美國小 2 樓輔導處出示身分證核對身分後，領取繳費單至超商或 ATM 繳費。</li> <li>● <b>未額滿班級及第二階段報名錄取</b>的學員，開課後，將發下繳費單，請自行至代收機構(如超商、郵局、金融機構等)繳費。</li> <li>● 如持有集滿 10 點之〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉及身障者者，請於繳費前至集美國小 2 樓輔導處辦理報名費 100 元減免，<b>逾期恕不受理</b>。</li> </ul>

(三)【委託繳費說明】：

三重樂齡學習中心網站

1. 持有集滿 10 點之〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉或身障者，若無法親自至集美國小減免報名費，**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 人繳費。



七、收費：收費課程每門課只收費 300 元。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**(報名松年或婦女大學者最多 4 門，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核對身分，請準備 2 種以上的身分證件備用。

(三)本部課程學員未達 20 名、拓點課程未達 15 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。

(四)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，將取消下一期課程報名資格。

(五)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。

(六)〈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。

(七)本中心課程係受教育部、教育局補助辦理，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，發燒或具傳染性疾病請勿來上課。

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顧老師(8972-5390 分機 402)。

十一、課程週表：上課週次皆為 10 週，請注意各課程開課日和停課日。

週	上午(09:00-11:00)	下午(13:30-15:30)
一	*樂活Let's Go!社團(4/6停課)	*書法(三重銀髮人才服務據點，4/6停課)
二	*貓頭鷹百工百藝社團 *瑜珈(11:20-12:20)	*智慧手機好夥伴(新北市立圖書館三重南區分館多功能室，4/6停課)
三	*舞齡爵士人生社團	*水彩畫
四	*樂齡肌力保健(4/2停課)	*西洋經典英語歌唱 *極球(過圳市民中心)
		*小旅行拍照趣社團(13:30-15:30，實際依講師規劃)
		*日文基礎(新北市立圖書館三重南區分館多功能室，4/30停課)

五	*太極拳(興華市民運動中心, 11:00-12:00, 4/3、5/1停課)	*快樂英文基礎(4/3、5/1停課)
---	--	--------------------

十二、始業式講座週一覽表：免費參加，限額30人，辦理地點：集美國小樂齡教室。

講座主題	講師	日期	星期	時間	簡介
食安防癌，樂齡族的食安衛生與安全收活	台北市暨新竹市警局民防總隊教官 胡弘明 主任	3月3日	二	10:00-12:00	從飲食與生活習慣出發，建立正確防癌觀念，學會降低致癌風險，打造健康長壽體質。
樂活健腦認識失智	鄭凱文	3月4日	三	09:00-11:00	邀請「魔術治療師」的鄭凱文講師帶您認識、預防失智症，並學習預防失智症的大腦體操、飲食守則。
運動保健-銀髮體適能，健康有活力	洪宗	3月5日	四	09:00-11:00	邀請中醫大運醫系講師帶領銀髮體適能訓練，安全有效提升肌力心肺與協調，預防跌倒延緩退化，重拾健康活力生活體適能證照與有氧專長指導經驗。
擁抱自己的情緒-我會好好的，花還香香的	呂冠彥	3月6日	五	13:30-15:30	以情緒覺察感恩練習與人際互動活動，引導探索生命意義自我接納，培養正向思維與穩定內在力量成長

十三、課程總表：課程若有使用材料，將另外收取材料費。並請慎審評估身體健康、生活作息情況、能確實上課後再報名，並請據實向講師陳述身體健康情形，115年春季班以前學員出席率上課未達7次者將取消錄取資格。

班別	講師	日期	星期	時間	上課地點	名額	費用	備註
智慧手機好夥伴	林駿穎	3/9-5/18(4/6停課)	一	13:30-15:30	新北市立圖書館 三重南區分館	20	300元	務必自備可上網的智慧型手機
書法	林加添	3/9-5/18(4/6停課)	一	9:00-11:00	三重銀髮人才服務據點	25	300元	自備毛筆(大楷兼毫)墨汁、黑布桌墊、紙(九宮格-12格)、山型文鎮筆架、紙文鎮。
瑜珈	莊小玲	3/10-5/12	二	11:20-12:20	集美國小 B1大舞蹈教室	25	300元	自備瑜珈墊
樂活水彩畫	潘麒方	3/10-5/12	二	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	300元	
極球	林芳州	3/11-5/13	三	9:00-11:00	過圳市民活動中心	25	300元	自備25公分抗力球(彈力球，紫色)。
西洋經典英語歌唱	江宜真	3/11-5/13	三	9:00-11:00	集美國小樂齡教室	30	300元	
樂齡肌力保健	朱淑女	3/12-5/21(4/2停課)	四	9:00-11:00	集美國小 3樓舞蹈教室	25	300元	自備乾淨的鞋子替換
日文基礎班	楊千嬋	3/12-5/21(4/30停課)	四	13:30-15:30	新北市立圖書館 三重南區分館	20	300元	
快樂英文基礎班	邱瓊瑤	3/13-5/29(4/3、5/1停課)	五	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	300元	
銀髮太極拳	林駿穎	3/13-5/29(4/3、5/1停課)	五	11:00-12:00	興華市民活動中心	25	300元	

十四、自主社團：欲參加者請於社團上課時間直接洽社團指導老師或班長，名額由各社團決定。

班別	指導老師/班長	星期	時間	上課地點	課程簡介	備註
貓頭鷹百工百藝社	潘美玲	二	09:00-11:00	集美國小樂齡教室	結合夥伴們的專長與技藝，在老師帶領下學習各式手作DIY，並將成品透過舞蹈或靜態展覽等多元形式，於每季成果展中呈現。另結合小學節慶活動，推動代間教育，促進祖孫間的情感交流與默契培養。	
舞齡爵士人生	孫正文	三	9:00-11:00	集美國小3樓舞蹈教室	健康第一、歡樂第二，運用肢體開發與律動協調，搭配各式舞種，各型態爵士舞、MV街舞、扭扭舞、迪斯可、抖音歌曲，搭配各式復古音樂，輕鬆對課程上手，找回往日時光，恢復青春活力	請務必自備乾淨的鞋子，替換在教室裡使用。
樂活 Let's Go!	江宜真	一	9:00-11:00	助德社區照顧關懷據點	課程理念：從日常生活情境、西洋歌曲中學習常用單字、句型、會話。 課程目標及重點：(1)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。	
小旅行拍照趣	林慧娟	三	13:30-15:30(實際依講師規劃)	集美國小樂齡教室	無論是手機或是單眼相機都可以是拍照的好工具，歡迎喜愛旅遊跟攝影的人報名，一起將旅遊中的點點滴滴，包括生態花卉、建築景觀與人物剪影……等拍下來，收藏為美好的回憶。	請務必自備相機或手機。

十五、課程簡介及講師經歷

班別	課程簡介	講師	講師經歷
智慧手機好夥伴	學習使用智慧手機拉近與家人、朋友的距離，增進溝通聯繫減少孤獨感。同時能監控身體狀況提升健康意識。導航、網購和支付功能提高自立能力，增強信心，適應數位時代生活。	林駿穎	台灣區全民e化資訊運動會(2006.11)全國第一，113年三重樂齡智慧手機好夥伴講師
瑜珈	瑜珈，是一種結合身體、心靈和靈性的修行方式。瑜珈增強柔韌性、力量和平衡能力，改善姿勢與血液循環。減輕壓力與焦慮，提升情緒穩定性和專注力。 <b>請務必自備瑜珈墊</b>	莊小玲	新莊運動中心講師、公司及學校瑜珈社專任講師、社區活動中心講師、樂齡一般講師
樂活水彩畫	課程內容為「水彩」基本的描繪方式，並教授學員「風景繪畫」的基本觀念(空間、景深、物件的立體感)。課程目標為透過水彩媒材，繪出動人的山水風景(以草木、海石為主)。	潘麒方	2020年 國立清華大學 藝術與設計學系創作組 碩士 2017年 國立新竹教育大學 藝術與設計學系創作組 學士 1995年生於臺灣 臺北
快樂英文基礎班	1、自然發音+KK音標，2、常用生活英文對話，3、出國旅遊英文情境會話篇，4、經典英文老歌教唱，唱歌學英文	邱瓊瑤	樂齡學習中心英文老師、飛揚協會英文老師、婦女大學英文老師、惠文國際兒童領袖學校英文老師
樂齡極球	透過操控抗力球的各種動作，得以達到全方位的訓練。提升全身肌耐力、平衡及柔軟度，除了強化體能，同時提升協調、反應及專注力、促進四肢末梢循環、增加核心及肌肉力量。 <b>請務必自備抗力球(彈力球)，尺寸25公分，建議紫色。</b>	林芳州	三重樂齡學習中心講師、雙北各大長照醫事C據點、關懷據點及樂齡學堂「音樂律動體適能」、「樂齡極球」講師
西洋經典英語歌唱班	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，輕鬆培養英文能力。	江宜真	國中補習班英語教師、兒童美語班美語教師、三重樂齡學習中心英文講師、核心課程講師
樂齡肌力保健	以循序漸進運動訓練方式，強化樂齡學員身體肌群，肌力與耐力，防跌平衡訓練，活絡肢體敏捷、協調能力，提升樂齡長者的體適能，促進生活品質，感受到身、心、靈結合的美好！ <b>請務必自備乾淨的鞋子，替換在教室裡使用。</b>	朱淑女	教育部樂齡核心課程講師、中華民國樂齡體適能運動指導教練、衛福部社區預防延緩失智及失能運動指導員
書法	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。 <b>請務必自備毛筆(大楷兼毫)墨汁、黑布桌墊、紙(九宮格-12格)、山型文鎮筆架、紙文鎮。</b>	林加添	三重樂齡學習中心書法講師、二重國小書法教師、臺北孔廟祈福卡書法老師。
日文基礎班	從筆順、書寫、實用單字、重音標示加深對「平假名、片假名」字母的印象。加入生活招呼語、日本的一道一都二府四十三縣、生肖與星座，並介紹知名童玩，讓日文實用且有趣活潑。	楊千燁	東吳大學推廣部日文兼任講師、致理科技大學日文兼任講師、北一女日文兼任講師
銀髮太極拳	太極拳是結合緩慢動作與深長呼吸的中國傳統健身運動，適合銀髮族練習，有助提升身體平衡、柔韌性和肌肉力量，減少跌倒風險。也能降低壓力，改善健康，增強身心協調。	林駿穎	傳統武術(通臂拳、心意六合拳、孫臏拳、陳氏太極拳、楊氏太極扇、24式太極劍)、養生功(八段錦、太極拳)

