

新北市三重區樂齡學習中心 114 年度秋季班招生簡章

- 一、招生對象：年滿 55 歲以上社區民眾(民國 59 年(含)以前出生)。
- 二、上課期間：自 114 年 9 月 22-26 日起陸續開課。
- 三、講座暨始業週：9 月 15 日至 9 月 19 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：預計 12 月中旬辦理，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 (登入新北卡或 訪客報名)	<ul style="list-style-type: none"> ● 114 年 8 月 11 日(一)上午 9 時至 8 月 15 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，由報名網站線上統一抽籤。 ● 錄取公告：8 月 15 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。
第一階段 收費課程 正取生繳費	<ul style="list-style-type: none"> ● 114 年 8 月 18 日(一)至 8 月 20 日(三)中午 12 時止(每日上午 9 時至 12 時)，「額滿的收費課程」正取生至集美國小 2 樓輔導處繳費，同時請出示身分證件核對身分，逾期未繳費視同放棄正取資格，將由備取者遞補。第一階段沒有額滿的收費課程正取生，名額會保留、不須現場繳費，開課時會發放繳費單。 ● 8 月 22 日(五)中午 12 時公告未額滿班別清單。
第二階段 現場報名 (8:30 開放入 校，請勿在校 門外排隊)	<ul style="list-style-type: none"> ● 日期：114 年 8 月 25 日(一)，如優先報名受理完畢，將提前一般報名、優先報名以過號方式處理。 ● 優先報名：上午 9 時至 10 時止，資格如下： <ul style="list-style-type: none"> ■ 本人持身心障礙之有效證件者：影印存證，如遇收費課程，減免 1 門課的學費 100 元。 ■ 持〈集美樂齡樂集卡〉集滿 10 點者：收回卡片以外，如遇收費課程，減免 1 門課的學費 100 元。 ● 一般報名：上午 10 時至 12 時、下午 1 時至 3 時止，逾期不受理。 ● 錄取名單：8 月 29 日(五)中午 12 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。
報名費 繳交時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 現場不收費：第一階段沒有額滿的收費課程正取生、第二階段報名錄取的學員不須先繳費。開課後會發放繳費單，請學員自行至代收機構(如超商、郵局、金融機構等)繳費。 ● 只有「額滿的收費課程」正取生，請於 8 月 18 日(一)至 8 月 20 日(三)每日上午 9 時至 12 時，至集美國小 2 樓輔導處繳費。
備取遞補	<ul style="list-style-type: none"> ● 若有遞補名額，中心會主動聯絡備取生遞補、繳費，課程開課第二週後因考量課程進度，不再開放遞補。

(三)【委託報名、繳費說明】：

三重樂齡學習中心網站

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，以利查證。

2. 被委託者只能幫 1 人報名、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(不含講義費)則另外收取。課程外出另收取保險費。

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)請準備 2 種以上的身分證件備用，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。

(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，將研議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，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(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、停課日、最後一次上課時間。

週	上午(09:00-11:00)		下午(13:30-15:30)
一	*樂活Let's Go!		*智慧手機好夥伴(市圖三重南區， 13:00-15:00)
二	*瑜珈(11:20-12:20)		*水彩畫
三	*舞齡爵士人生	*英語歌唱(二重國小) *極球(過圳市民中心)	*快樂英文基礎
四	*運動保健	*書法(二重國小)	*日文基礎(市圖三重南區) *攝影初級(15:00-17:00)
五	*熟齡芭蕾	*太極拳(興華市民中心， 11:00-12:00)	*小旅行拍照趣(13:00-16:00)

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
金融安全要做好 老年生活沒煩惱	金融消費評議中心	9月15日	一	10:00-11:30	使樂齡族充分瞭解正確的金融消費觀念及金融消費關係的權利與義務，以有效預防金融消費爭議發生，並提高防範財產權益遭受侵害或詐騙之警覺。
守護高齡者的交通安全	路老師涂慶隆主任	9月17日	三	09:00-11:00	提升高齡民眾正確的交通安全及用路(步行、助行器、駕車等)的認知，促進高齡民眾行的安全。
銀髮族群如何正確使用慢性用藥	新北市藥師公會	9月18日	四	09:00-09:50	提升銀髮族群正確用藥安全及公共衛生知識的認知並運用於生活中，達到全人健康照護理念。
銀髮用電居家安全	消防局重陽分隊	9月18日	四	10:00-11:00	提升高齡民眾安全的居家用電、消防安全認知，促進高齡民眾居住的安全。
從小故事，學習實用的法律知識：不動產、財產規劃與遺囑	司改會馮如華律師	9月18日	四	13:30-15:30	由新聞案例切入，結合講師實務經驗說明遺囑與財產規劃的重要性。希望幫助樂齡族群更清楚法律的保障狀況，並有信心做出適切的財產規劃！
樂活玩3C：生活必學媒體判讀防詐術	技嘉教育基金會	9月19日	五	09:00-11:00	面對日新月異的網路世界，帶領樂齡族了解認識媒體，利用手機app過濾訊息的真假及可疑電話。

十三、課程總表：課程若有使用材料，將另外收取材料費(不含講義費)。課程外出另收保險費。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，前一季以前學員出席率上課未達7次者將研議錄取資格。

班別	講師	上課期間	星期	時間	上課地點	名額	費用	備註
樂活Let's Go!	江宜真	09/22-12/08 (09/29, 10/06停課)	一	9:00-11:00	集美國小樂齡教室	30	免費	
智慧手機好夥伴	林駿穎	09/22-12/08 (09/29, 10/06停課)	一	13:00-15:00	新北市圖三重南區分館多功能室	20	免費	務必自備可上網的智慧型手機
瑜珈	莊小玲	09/30-12/16 (09/23, 10/07, 12/02停課)	二	11:20-12:20	集美國小B1舞蹈教室	25	300元	自備瑜珈墊
樂活水彩畫	潘麒方	09/23-11/25	二	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	300元	自備水彩用具
舞齡爵士人生	孫正文	09/24-11/26	三	9:00-11:00	集美國小3樓舞蹈教室	20	300元	自備乾淨的鞋子替換
西洋經典英語歌唱	江宜真	09/24-12/03 (10/29停課)	三	9:00-11:00	二重國小研習教室	20	免費	
極球	林芳州	09/24-11/26, 實際日期依區公所調整	三	9:00-11:00	過圳市民活動中心	25	免費	自備25公分抗力球(彈力球·紫色優先)。
快樂英文基礎	邱瓊瑤	09/24-11/26	三	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	300元	
運動保健	朱淑女	09/25-11/27	四	9:00-11:00	集美國小3樓舞蹈教室	25	免費	自備乾淨的鞋子替換
書法	林加添	09/25-11/27	四	9:00-11:00	二重國小研習教室	25	免費	自備書法用具
日文基礎	楊千嬋	10/02-12/18 (09/25, 10/30, 11/27停課)	四	13:30-15:30	新北市圖三重南區分館多功能室	20	免費	
快樂攝影初級	李啟墳	09/25-11/27	四	15:00-17:00	集美國小電腦教室(開課時公告位置)	25	300元	自備相機
熟齡芭蕾	黃菁美	09/26-12/12 (10/10停課, 10/24停課)	五	9:00-11:00	集美國小3樓舞蹈教室	20	300元	自備「芭蕾軟鞋」
銀髮太極拳	林駿穎	09/26-01/09 (10/03, 10/10, 10/24, 11/07, 12/05, 01/02停課)	五	11:00-12:00	興華市民活動中心	25	免費	
小旅行拍照趣	林慧娟	09/26-12/12 (10/10停課, 10/24停課)	五	13:00-16:00(實際依講師規劃)	集美國小樂齡教室	25	300元	自備相機或手機

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。	

十五、課程簡介及講師經歷

班別	課程簡介	講師	講師經歷
樂活Let's Go!	透過淺顯易懂的英語文章帶領學員探索世界。每個主題皆能學習到特色文化、歷史、自然科學、音樂、社會、文學藝術...的相關單字、對話、知識與內容。搭配圖文並茂的教材。	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
智慧手機好夥伴	長輩學習使用智慧手機能拉近與家人、朋友的距離，增進溝通聯繫，減少孤獨感。他們可透過手機獲取新聞、健康資訊。同時，提高自立能力，增強信心，適應數位時代生活。	林駿穎	國立台北教育大學體育系碩士、台北市武術套路B級教練、集美國小銀髮太極教練、集美國小智慧手機好夥伴講師
瑜珈	瑜珈、結合身體與呼吸運用達到身心平衡健康。本課程專為中高年齡族群設計，透過溫和的體位法、呼吸與放鬆練習，增進柔軟度與平衡感增加肌耐力促進身心健康生活品質。 請務必自備瑜珈墊	莊小玲	新莊運動中心講師、公司及學校瑜珈社專任講師、社區活動中心瑜珈講師、樂齡一般講師
樂活水彩畫	透過「水彩」來傳授「風景繪畫」的基本觀念。課程內容為各式各樣的風景樣貌，有山石、草木、花卉、建築等……，非常歡迎初學者以輕鬆的方式進入豐富的水彩世界。 請自備水彩用具(第一堂課會說明)	潘麒方	國立清華大學藝術與設計學系創作組碩士、新竹美展油畫類首獎、李澤藩教授美勞教育獎
舞齡爵士人生	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。	孫正文	三重樂齡學習中心、南港社大、信義.大安.板橋運動中心、萬華YMCA樂齡中心、三重.萬華關懷據點教師
西洋經典英語歌唱	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。 請務必自備抗力球(彈力球)，尺寸25公分，建議紫色優先。	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
快樂英文基礎	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	集美國小樂齡學習中心、飛揚協會、婦女大學、惠文國際兒童領袖學校英文老師
運動保健	透過循序漸進的訓練運動方式，活絡樂齡長輩肢體敏捷、協調能力，強化肌力與耐力，防跌平衡訓練並靈活其行動力，提升樂齡長輩對健康和體能活動的重視並能維持人際互動。 請務必自備乾淨的鞋子，替換在教室裡使用。	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。 請務必自備書法用具。	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	從日文字母起搭配筆順說明、書寫練習、實用單字、重音標示，加深學習印象。 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，並介紹日文知名童玩，實用並有趣。	楊千嬋	北一女日文兼任講師、致理科技大學日文兼任講師、東吳大學推廣部日文兼任講師、中華電信職場日語講師
快樂攝影初級	風景和建築是日常最熟悉的景物；光是攝影的生命，從光和景物的相互關係學習構圖、取景、景深、光影的攝影技巧。從風景和建築物的攝影快樂學習。 請務必自備相機。	李啟墳	曾任新北攝影學會、重新攝影會、板橋樂齡、集美樂齡、集美國小教師攝影社等攝影修圖講師。
熟齡芭蕾	鼓勵學員養成運動的習慣，配上優美的音樂，以身體的正確認識來設計舞蹈動作提高芭蕾舞曼妙的體態美 透過手部、眼部與肢體，展現出自信與曼妙的舞步。 請務必自備「芭蕾舞鞋」，替換在教室裡使用。	黃菁美	新北集美、台北東門國小舞蹈教師，台北雙園國中、復興高中舞蹈班暑假芭蕾舞教師，台北首督芭蕾舞團舞者
銀髮太極拳	太極拳能有助於提升身體平衡、柔韌性和肌肉力量，減少跌倒風險，改善心血管健康，並增強身心協調，對於提升免疫力和緩解慢性病症狀如關節炎特別有效，適合銀髮族練習。	林駿穎	國立台北教育大學體育系碩士、台北市武術套路B級教練、集美國小銀髮太極教練、集美國小智慧手機好夥伴講師
小旅行拍照趣	用手機或是單眼相機拍下旅行中的風景與人文，培養美感與觀察力。歡迎喜愛旅遊跟攝影的愛好者報名，一起拍下旅遊中的生態花卉、建築景觀與人物剪影等，收藏為美好的回憶。 請務必自備相機或手機。	林慧娟	三重社區大學講師、三重樂齡中心講師、集美國小教師。

十六、中心本部及各拓點地址

地點	地址 (簡要位置/注意事項)	地點	地址 (簡要位置/注意事項)
中心本部	新北市三重區集美街10號集美國小輔導處承辦 (從集美街的大門進入)	二重國小	新北市三重區大有街10號 (從頂崁街的前門進入)
過圳市民活動中心	新北市三重區過圳街19號(區公所後面)	興華市民活動中心	新北市三重區中華路5號(興華公園)
新北市立圖書館 三重南區分館	新北市三重區重安街70號3樓 (光明菜市場樓上，從光明路這側上樓)		

新北市三重區樂齡學習中心 114 年度秋季班報名表

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	手機： 市內電話：		
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： 市內電話：		
課程一覽	上課地點	課程名稱 (請勾選清楚)		費用	金額小計
	集美國小 (中心本部)	<input type="checkbox"/> A1 樂活 Let's Go! <input type="checkbox"/> A2 運動保健		免費	
	集美國小 (中心本部)	<input type="checkbox"/> B1 瑜珈 <input type="checkbox"/> B5 快樂攝影初級 <input type="checkbox"/> B2 水彩畫 <input type="checkbox"/> B6 熟齡芭蕾 <input type="checkbox"/> B3 舞齡爵士人生 <input type="checkbox"/> B7 小旅行拍照趣 <input type="checkbox"/> B4 快樂英文基礎		300 元	
	過圳活動中心	<input type="checkbox"/> C1 極球		免費	
	新北市圖 三重南區分館	<input type="checkbox"/> D1 智慧手機夥伴 <input type="checkbox"/> D2 日文基礎		免費	
	興華活動中心	<input type="checkbox"/> E1 銀髮太極拳		免費	
	二重國小	<input type="checkbox"/> F1 經典英語歌唱 <input type="checkbox"/> F2 書法		免費	
	所有課程如有個人使用的材料費(不含講義)、保險費，會在班級課程中另外收取。				
報名費總金額	折抵_____元(<input type="checkbox"/> 身心障礙身分 <input type="checkbox"/> 集美樂齡樂集卡)，應收_____元。 繳費課程將於開課兩週內，在班上發放繳費單，請持單到代收機構繳納。				
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

114 年度秋季班樂齡課程，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。(受委託人限代理 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