

新北市三重區樂齡學習中心 114 年度春季班招生簡章 0210 更新版

- 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 3 月 10 日(一)起陸續開課。
- 三、講座暨始業週：3 月 3 日至 3 月 7 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：5 月 28 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)：



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)	● 114 年 2 月 17 日(一)上午 9 時至 2 月 21 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，採線上抽籤制。 ● 錄取公告：2 月 21 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	● 114 年 2 月 24 日(一)至 2 月 26 日(三)中午 12 時止 (每日上午 9 時至 12 時)，所有額滿並須繳費的課程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，逾期未繳費視同放棄正取資格，將由備取者遞補。 ● 2 月 27 日(四)中午 12 時公告未額滿班別清單。
第二階段 現場報名	● 優先報名時間：114 年 3 月 4 日(二)上午 9 時至 10 時止，資格說明如下： ■ 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。 ■ 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。 ● 一般報名時間：114 年 3 月 4 日(二)上午 10 時至 12 時、下午 1 時至 3 時止，逾期不受理。 ● 錄取名單：3 月 7 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	● 額滿班級的正取者，如果報名班級是需要收取費用的，請於 2 月 24 日(一)至 2 月 26 日(三)每日上午 9 時至 12 時，至集美國小 2 樓輔導處繳費。 ● 未額滿班級及第二階段報名錄取的學員，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。

(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。
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件核對身分，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，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，請注意各課程開課日和停課日。

週	課程期間	上午(09:00-11:00)		下午(13:30-15:30)
一	3/10-5/19 (停課日詳見說明)	*樂活 Let's Go!(4/7 停課)	*飛輪(運動中心，09:10-10:00，5/12 最後一次課程)	*智慧手機好夥伴(三重勞工中心，14:00-16:00，3/24 停課)
二	3/11-5/13	*貓頭鷹展翅班 *瑜珈(11:20-12:20)	/	水彩畫
三	3/12-5/14	*舞齡爵士人生		*快樂英文基礎班
四	3/13-5/22(4/3 停課)	*運動保健	*書法(二重)	/
五	3/14-5/23(4/4 停課)	*音樂芬多精 *熟齡芭蕾	*太極拳(運動中心，11:00-12:00)	
				*日文基礎班(市圖三重南區) *小旅行拍照趣(13:00-16:00，實際依講師規劃)

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， 怎麼吃得更健康	康寧醫院講師： 蔡華星主任、 陳佩如護理師	3月3日	一	09:00-10:00	邀請康寧醫院專任講師和大家分享如何在重視食品安全、健康防癌的時代中，如何吃得更健康。
樂齡護眼視力保健	鄭秀子	3月5日	三	10:00-11:00	邀請氣功及教學資深的鄭秀子教練用輕鬆快樂的方式分享如何保護靈魂之窗，讓樂齡生活更明亮。
樂活健腦認識失智	鄭凱文	3月6日	四	13:30-15:30	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。
筋絡調理養生保健	葉凱文	3月7日	五	09:00-11:00	邀請先天筋絡資深講師葉凱文老師講授經絡調理，認識如何調理體內筋絡、改善氣血循環促進健康。

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，114年春季班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	日期	星期	時間	上課地點	名額	費用	備註
樂活Let's Go!	江宜真	3/10-5/19(4/7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	3/10-5/19(3/24停課)	一	14:00-16:00	三重勞工中心 901研習教室	20	免費	務必自備可上網的智慧型手機
樂齡飛輪	張耀仁	3/10-5/12	一	9:10-10:00	三重國民運動中心	20	免費	穿著乾淨鞋子，自備毛巾、水壺
貓頭鷹展翅班	潘美玲	3/11-5/13	二	9:00-11:00	集美國小樂齡教室	30	免費	
瑜珈	莊小玲	3/11-5/13	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	3/11-5/13	二	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	300元	
舞齡爵士人生	孫正文	3/12-5/14	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
快樂英文基礎班	邱瓊瑤	3/12-5/14	三	13:30-15:30	集美國小樂齡教室	25	300元	
極球	林芳州	3/12-5/14	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)。
聲聲響宴 (國台語歌唱)	李文欽	3/12-5/21(4/16停課)	三	9:00-11:00	新北市圖 三重南區分館	20	免費	
西洋經典 英語歌唱班	江宜真	3/12-5/14	三	9:00-11:00	二重國小研習教室	20	免費	
運動保健	朱淑女	3/13-5/22(4/3停課)	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	3/13-5/22(4/3停課)	四	9:00-11:00	二重國小研習教室	25	免費	採第二階段現場報名
音樂芬多精	林瑞蕙	3/14-5/23(4/4停課)	五	9:00-11:00	集美國小樂齡教室	20	免費	
熟齡芭蕾	黃菁美	3/14-5/23(4/4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」
小旅行拍照趣	林慧娟	3/14-5/23(4/4停課)	五	13:00-15:00(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
日文基礎班	楊千嬋	3/14-5/23(4/4停課)	五	13:30-15:30	新北市圖 三重南區分館	20	免費	
銀髮太極拳	林駿穎	3/14-5/23(4/4停課)	五	11:00-12:00	三重國民運動中心	25	免費	自備乾淨的鞋子替換

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!	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。	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	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
樂齡飛輪	飛輪有氧是分享給同學精心設計的指令動作，由歌曲搭配暖身、主運動、緩和，伸展模式組合的耐力訓練,最後以緩和與伸展，舒緩疲勞、降低傷害，飛輪不是年輕人專屬的運動。 進入飛輪教室請穿著乾淨鞋子，並自備毛巾、水壺 請慎審評估健康、作息、能確實上課後再報名，並據實陳述身體健康情形，114年春季班以前出席率上課未達7次者將研議錄取資格。	張耀仁	三重國民運動中心、板橋國民運動中心、中和國民運動中心、新店國民運動中心、內湖運動中心、中正運動中心教練
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、集美國小才藝班老師
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 and 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。 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
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	愛搖擺爵士創辦人,南港.信義社大,南港.信義.大安.板橋運動中心，三重樂齡學習中心,萬華YMCA樂齡中心講師
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。 請務必自備抗力球（彈力球），尺寸25公分，建議紫色。	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
聲聲響宴 (國台語歌唱)	本課程透過華語歌曲分析的概念去大方向抓出歌曲脈絡，將段落到小節再到拍子再到節奏，由大化小的方式，讓一首歌曲只需要聽5遍就可以學會。	李文欽	新莊豐年樂齡學習中心.板橋樂齡學習中心.內湖老人服務中心.迦美福音社區據點.順興社區據點講師
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
運動保健	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！ 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。 本課程採「第二階段現場報名」	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。
音樂芬多精	學習歌唱、律動以放鬆身心，體驗音樂的愉悅感動，並活化樂齡長者們的認知與記憶，在動腦、動身、互動的健康促進中，達成活躍身心、增進社會參與及實現自我的健康人生。	林瑞蕙	淡水社大、伊甸基金會、福星國小。現為樂齡學習中心、雙連安養中心、瑞智基金會、淡江中學等音樂講師。
熟齡芭蕾	鼓勵學員養成運動的習慣，配上優美的音樂，以身體的正確知識來設計舞蹈動作提高芭蕾曼妙的體態美～ 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「芭蕾軟鞋」，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教師，台北首督芭蕾舞團舞者
小旅行拍照趣	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。	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。
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。 請務必自備乾淨的鞋子，替換在教室裡使用。	林駿穎	傳統武術(通臂拳、心意六合拳、孫臚拳、陳氏太極拳、楊氏太極扇、24式太極劍)、養生功(八段錦、太極拳)

新北市三重區樂齡學習中心 114 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	☐ 女 ☐ 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	☐ 國小 ☐ 國(初)中 ☐ 高中職 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 碩博士 ☐ 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)	☐ A1 樂活 Let's Go! ☐ A3 運動保健 ☐ A2 貓頭鷹展翅 ☐ A4 音樂芬多精		免費	
	集美國小 (中心本部)	☐ B1 瑜珈 ☐ B4 英文基礎班 ☐ B2 水彩畫 ☐ B5 熟齡芭蕾 ☐ B3 舞齡爵士人生 ☐ B6 小旅行拍照趣		300 元	
	過圳市民活動中心	☐ C1 極球		免費	
	三重勞工中心	☐ D1 智慧手機夥伴		免費	
	新北市圖 三重南區分館	☐ E1 國台語歌唱 ☐ E2 日文基礎班		免費	
	二重國小	☐ F1 經典英語歌唱 ☐ F2 書法		免費	
	三重國民運動中心	☐ G1 飛輪 ☐ G2 太極拳		免費	
所有課程如有個人使用的材料費、保險費，會在班級課程中另外收取。					
報名費總金額	折抵_____元(☐ 集美樂齡樂集卡 ☐ 身心障礙身分)，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