



新北市樂齡學習示範中心『113年度春季班』招生簡章(第32期)

- 一、上課期程：113年3月25日至112年6月22日(共12次課程，遇假日則順延)。
- 二、開學典禮：113年3月25日(一)上午10點(暫定)，地點：後埔國小演藝廳 **(報名成功者務必參加)**。
- 三、樂齡成果展：113年6月20日(四)上午9點(暫定)，地點：後埔國小演藝廳及樂齡中心。
- 四、招生對象：年滿55足歲者(民國58年12月31日前出生)；未足齡者於〔第二階段現場報名〕列為候補。
- 五、報名事宜：採下列各階段進行(第一階段電腦線上報名，松年大學及樂齡中心只能擇一報名)
【第一階段】線上報名網址--- <https://ezlearn.ntpc.gov.tw/> (新北市數位樂學網)

	1	2	3	4	5
內容	【第一階段】 線上報名 每人只能擇1班報名	公告線上報名錄取名單 (正取生、備取生)	正取生繳費	正取生報到人數 公告	【第二階段】 現場報名 (剩餘名額由備取名額優先遞補，尚有餘額始開放現場報名名額遞補)
新北數位 樂學網	2/19(一)上午 9:00 ~ 2/23(五)中午 12:00	2/23 (五)下午公告於 新北數位樂學網	2/26(一)、2/27(二)、2/29(四)	3/1(五)	3/4(一)起
新北市樂齡 學習示範中 心 (後埔國小)	2/19(一) 上午 09:00~11:00 2/20(二) 上午 09:00~11:00。 在後埔國小第二會議 室，由志工協助樂齡 長者報名。	2/23(五)下午，同步公 告在本校後埔國小網頁 首頁的最新公告。	*費用：每班別 500 元 (材料費、 保險費另計)。 *繳費時間：2/26(一)、2/27(二)、2/29(四) 每天上午 09:00~11:00。 *繳費地點：後埔國小行政大樓第二會議室 (新北市板橋區重慶路 157 號)。 *正取生若於期限內未繳費，取消其資格， 開放給第二階段現場報名，不得有異議。 *持有低收入戶證明者可免繳費用，每人限 報 1 班，每班限額 2 名。 *繳費時請攜帶身份證、填妥報名表與個人 資料；委託他人繳費者亦須填妥相關表件。	3/1 (五)下午， 同步公告在本校 後埔國小網頁首 頁的最新公告。	【第二階段】現場報名 *3/4(一)上午 9:00~12:00 在本校行政大樓第二會議室進 行排隊報名，並現場繳費，額 滿即不接受報名。 *此階段報名每人不限 1 班， 但第一、二階段加起來總共只 能報名 5 班。 *報名時請攜帶身份證、填妥 報名表與個人資料；委託他人 報名者亦須填妥相關表件。

七、保險：室內課程，學員個人保險請自理；各班別上課期間若有辦理戶外活動，旅行平安險費用由學員另外繳交後，由學校統一辦理。

八、服務夥伴：林淑淨主任、何梅花組長，聯繫電話：2961-4142分機851、853。

九、開辦班別：如下表所列



序	班別	星期	上課時間 地點	指導老師	人數	課程內容	備註
01	新北動健康 -健康心方法	一	09:00-11:00 (視聽教室乙)	周舜欽老師	40	挑選最符合樂齡需求與求知慾望的授課內容，幫助樂齡學習者終身學習(包含法律、醫療與善終、健康體適能)。	
02	新北動健康 -樂活瑜珈	三	13:30-15:30 (韻律教室)	連珊屏老師	30	瑜珈修練，是一種生命體驗的學問。藉冥想、呼吸法及體位法，以身體的訓練與心靜的開發為基礎，讓身體放鬆、舒暢，協調，增強免疫能力，並以心理征服生理，尋求心神統一與安定。	◎自備瑜珈墊
03	新北動健康 -樂活律動	三	16:30-18:30 (行政大樓穿堂)	鄭美淑老師	40	以簡易輕鬆自在的運動方式，加強學員之體適能，使其放鬆身心，並增進人際交流。在音樂節奏的烘托下，自如的運動&舞動，藉由愉悅的課堂氛圍，讓長者們活化腦力，增強體力！	
04	新北動健康 -楊家老架太極拳	三	19:00-21:00 (行政大樓穿堂)	楊憲軫老師	30	楊家老架太極拳第三節	
05	新北動健康 -樂活有氣	五	19:30-21:30 (行政大樓穿堂)	馮慧蓮老師	40	用基礎有氣帶動，提高樂齡長者肌力與耐力，更搭配拉筋活化樂齡長者“行”的自主能力，使之能快樂學習，開心學習，人際關係更優化。	
06	回憶人生 -樂齡生命教育	三	09:00-11:00 (樂齡中心)	阮麗娟老師	30	課程內容包含電影欣賞、詩詞吟唱、手作飾品、價值澄清、了解身體的困境、戶外小旅行等。	
07	正念覺察.活出自我	二	17:30-19:30 2樓活動室	陳力瑜 心理師	20	帶領團體成員藉由對身體的覺察、媒材的創作與觸、彼此的分享與討論等，來協助成員統整自我生命歷程，以更加認識理解身體與心理的狀態，並學習以正向、開放與涵容的態度，面對生命的意義。	
08	電腦暨行動載具生 活應用	一	16:30-18:30 (電腦教室1)	林明為老師	25	Win11系統入門、應用程式初階、google網路服務應用、平板手機常用應用程式體驗	

09	樂齡美好生活~E起用手機，吃喝玩樂趣(第一章)	二	16:00-18:00 (第二會議室)	劉瑞慈老師	25	本課程以手機為主要教學工具，完成一趟走讀輕旅行，體驗樂齡美好生活。課程縱軸分為走讀前、走讀中、走讀後。配合走讀所需，學員運用課程中的各項手機技能，去完成走讀前、中、後的各項任務。	◎在地輕旅行保險費(10元)及費用依照實際開銷均分
10	老事-這回識	一	09:00-12:00 (樂齡中心) (5/6-6/17) (6堂課)	王淑蓮老師	30	內容為高齡生理、心理、認知、【生活安全、塑膠】...等相關資訊，提供高齡者即將面對慢慢變老化的生活日常。先預防，再面對老年的多樣變化不致手忙腳亂。	◎戶外課程1次，收費另計)費用300元保險費10元，繳費時同時繳交。
11	享"陶"那回事	三	14:30-16:30 (樂齡中心)	李順孝老師	20	利用材料做陶藝基本認識。讓學員徒手-拉坯、成型、上釉藥(認識彩釉)，燒製成型。進而欣賞屬於自己獨一無二的，手做藝術之作品。提升享陶的樂趣。	◎材料費由授課教師向學員說明戶外課程3次，保險費30元)
12	品味生活咖啡館	六	10:00-12:00 (第二會議室)	陳炳東老師	25	咖啡愈來愈多人飲用，但是真正瞭解咖啡卻不多，瞭解商業行為下的咖啡與生活中适合自己咖啡兩者間差異性，透過教學與實際操作，才能真正找到適合的咖啡。	◎材料費由授課教師向學員說明另外收取
13	跟著桌遊去旅遊	四	09:00-11:00 (樂齡中心)	劉皓老師	24	每堂課有不同的旅遊主題，介紹相關的桌遊並體驗，從桌遊中不僅能認識該區域的風土民情，還能動動手、動動腦、交朋友。	
14	書法班(初級班)(楷書)	二	09:00-11:00 (樂齡中心)	李正發老師	25	透過歐陽詢九成宮醴泉銘的基本筆畫、筆法、字體的結構、造型、篇幅的章法、行氣、來認識歐體楷書。且更進一步的欣賞楷書之美。體會書法之奧妙。	◎書法用具字帖費用，由授課教師向學員說明另外收取。
15	書法班(進階班)(行草書之創作與鑑賞)	二	14:00-16:00 (樂齡中心)	李正發老師	25	認識草書。學習草書。辯證草書。並徜徉在歷代草書名家及名作中。吸取古人的精華或一生的結晶。領悟草書藝術的奧妙與博大精深。進一步成為草書書法創作的養分。增進創作的能力。	◎書法用具字帖費用，由授課教師向學員說明另外收取。
16	創意素描	一	14:00-16:00 (樂齡中心)	吳正德老師	25	創意素描是開發學生的想像力，打破常規思維，創作有趣的素描作品，可以從設計中給我們帶來靈感。	
17	彩繪人生	四	13:30-15:30 (樂齡中心)	吳淑惠老師	25	以素描方式創作彩色作品，利用顏料：水彩、油性粉彩混合使用，進而了解與認識色彩，練習色彩之運用，主要以油性粉彩為基礎。	課程以粉彩畫為主。◎自備用品：60色雄獅油性粉彩、2B鉛筆。 ◎材料費，上課時另收取。
18	創意糕點	五	13:30-15:30 (多元教室二)	許櫻馨老師	25	西式烘焙以甜點居多，品項有：餅乾、蛋糕、麵包、派、糖果...等。中式點心以傳統點心小吃為主，會依時令變化，課程品項多元富有變化，給作品新的創意。	◎材料費由授課教師向學員說明另外收取。
19	聲聲饗宴	五	09:00-11:00 (視聽教室乙)	李文欽老師	30	學會歌曲的視譜能力。唱歌的真假音技巧。節奏上的穩定度。藉由歌曲背後的故事引導學員學習一首歌曲的脈絡與情感。	
20	青春不老亮晶晶樂團	三	14:00-16:00 (美勞教室一)	粘晶晶老師	25	利用生活隨手可得物品作為樂器與道具，讓學員互相動動腦力、創造力，完成一曲歌舞樂團演出。	
21	樂活太鼓(初級班)	三	17:00-19:00 (樂齡中心)	郭逸涵老師	25	太鼓的學習不僅是藝術表演，更是健身活動，並能透過鼓聲表達情緒，學習者不分男女老幼，可說是最好的全民運動!	◎鼓棒可自備。
22	樂活太鼓(進階班)	五	17:00-19:00 (樂齡中心)	郭逸涵老師	25	震撼的鼓聲，結合表演者有力的律動，總是可以馬上吸引眾人的注目；磅礴的氣勢，更讓聆聽者感受生命的無可限量。	◎鼓棒可自備。 ◎僅招收上過樂齡太鼓初級班的學員。
23	生活美學-編織藝術手創	五	09:00-11:00 (樂齡中心)	陳美枝老師	25	以手作編織藝術。帶領樂齡學員，課堂上現場示範手編日常用品。讓學員們手腦並用。活化腦力，延緩老化及手腳激發活動力。	◎材料費由授課教師向學員說明另外收取。
24	插花藝術	一	19:00-21:00 (104教室)	陳美碧老師	25	從簡單的花材認識，知道花材的大小、花型的搭配與應用。從形式的差法到與擺放位置的搭配、送禮花卉的應用、節慶花禮的插作方式...使能有信心地展現到自己的作品。	◎材料費由授課教師向學員說明另外收取。
25	走讀 2.0	三	09:00-11:00 (視聽教室乙)	施坤榮老師	30	讓學員學習感受當地人文歷史自然景觀。活動中寓教於樂互動進而保持健康身心，樂觀向前。終身學習精神。經由課堂上內容研習，實際走訪帶來實際的感受。	◎室內課7次，戶外課5次。(保險費50元，繳費時同時繳交)
26	漫遊-文青趣	二	09:00-11:00 (視聽教室乙)	曹秀滿老師	30	在學習過程中“觀察、實作”運用五感(尊重感、高貴感、安全感、舒適感、愉悅感)六覺(視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺、知覺(下意識))來實踐多元素養，讓身心靈放鬆生活更有活力。	◎室內課4次，戶外課8次。(保險費80元，繳費時同時繳交)
27	悠遊台北	四	09:00-11:00 (視聽教室乙)	賴文雄老師	40	融合古蹟廟宇踏查參訪及北北基近郊景點的踏青健走。	◎室內課4次戶外課8次。(保險費80元，繳費時同時繳交)
28	Swing Dance 爵士搖擺舞	二	16:00-18:00 (韻律教室)	劉穎翰老師	25	好聽的爵士樂，搭配經典爵士舞步一起輕鬆舞動，時而輕鬆舒服，時而快舞有氣，讓大家開心無壓力的回到復古爵士黃金年代，一起沉浸美好時光。	
29	後埔音樂身腦適能	四	14:00-16:00 (視聽教室乙)	葉春騰老師	40	以樂齡核心課程運動保健的規律運動帶領為主軸，輔以音樂賞析、活化記憶活動、美感教育、生活安全、生命教育等，促進樂齡身腦適能，以達預防失智失能之效。	
30	華興樂齡快閃	一	14:00-16:00 南雅公園市民活動中心	葉春騰老師	40	帶動樂齡學員對歌曲背景故事欣賞，精選國語、閩語歌曲的教唱，公益快閃的節奏銀髮體適能及美學道具製作學習，教授老人失智守護知識，以增進樂齡學員平安幸福。	◎上課地點：新北市板橋區南雅南路二段1號
31	華東樂齡韻律舞	一	19:00~21:00 華東市民活動中心	葉春騰老師	40	帶動樂齡學員對歌曲背景故事欣賞，精選部分老歌以及部份流行歌的搭配教學，依歌曲歌詞節奏設計樂齡韻律舞，教授老人失智守護知識，以增進樂齡學員平安幸福。	◎上課地點：新北市板橋區四川路二段130巷32號
32	國光樂齡手語舞	二	19:00~21:00 國光市民活動中心	葉春騰老師	40	帶動樂齡學員對歌曲背景故事欣賞，精選的部分老歌以及部份流行歌的搭配教學，依歌曲歌詞節奏設計樂齡手語舞，教授老人失智守護知識，以增進樂齡學員平安幸福。	◎上課地點：新北市板橋區國光路76號
33	活力舞青春	四	13:30-15:30 重慶公園市民活動中心	鄭美淑老師	40	樂活律動課程以簡易輕鬆自在的運動方式加強學員之體適能，使其放鬆身心，並增進人際交流。在音樂節奏的烘托下，自如的運動&舞動，讓長者們活化腦力，增強體力!	◎上課地點：新北市板橋區重慶路245巷50弄18號