

興華國小 113 年度「樂齡學堂」招生簡章

- 一、主辦單位：臺北市政府教育局
- 二、協辦單位：臺北市文山區興華國民小學
- 三、活動目的：提供社區中高齡者（55 歲以上）學習管道，促進其身心健康及社會參與機會，營造無年齡歧視之終身學習文化，促進世代交流
- 四、招生對象及名額：歡迎年滿 55 歲以上社區長者參加，預計 15-30 名。

優先錄取順序：

- (1) 112 年度曾擔任本校志工者
- (2) 設籍於本校學區(興家里、興光里 5-17 鄰、興得里)
- (3) 直系親屬讀本校者
- (4) 前一年度參與樂齡學堂出席率(全勤者優先)

※報名人數超過 30 人時，無以上優先錄取身分者，將進行抽籤決定錄取順位；若未滿 30 人，則全額錄取。

- 五、上課地點：臺北市文山區興華國小

(地址：臺北市文山區興隆路 3 段 125 巷 6 號)

- 六、上課時間及日期：每週五早上 8:40~12:00(參加共餐者，結束時間為 13:00)

- 七、上課日期：上半年：113.03.22(五)~113.06.14(五) (共 10 次)

下半年：113.09.20(五)~113.11.29 (五) (共 9 次)

- 八、報名方式、日期與時間：

- 1. 現場報名：即日起至 3/1(五)早上 8:00-12:00 止，請至輔導室辦理，現場報名請攜帶身分證(僅確認資料)，可紙本委託他人報名。
- 2. 傳真報名：請填妥報名表，傳真電話：02-22305610，截止日：3/1-12:00 止。
- 3. QRCODE 報名：請掃描右方 QRCODE 進行網路報名，截止報名日：3/1-12:00 止。



※若超過 30 人，會公告抽籤日期與地點。

- 九、報名費用：

上課費用：咖啡鑑賞與花藝課程需自付費用，其餘課程免費。

(由於花材價格隨季節因素浮動，無法預估確切費用，會於咖啡及花藝課程前一周公告收費，請欲報名之民眾審慎考量。)

- 十、社會局共餐方案：凡參加樂齡學堂長者皆可參加共餐

- (1) 樂齡共餐皆隨學校營養午餐共同辦理，為葷食料理，請素食者自行考量用餐意願。

- (2) 視疫情決定是否於校內供餐或自行將餐食帶回。

- (3) 60 歲以上長者由社會局補助每餐 50 元餐費，需自付 10 元餐費；未滿 60 歲長者若欲共餐，每餐自付 60 元。

- (4) 統一於 3/22 開課日當天繳交共餐費，若需請假請於一周前填寫退費申請表，臨時請假者無法退費。

十一、錄取公告：

(1) 3/6(三)13:00 公告「全額錄取」或「抽籤」。

(2) 正取學員如不克參加，本校將依序通知備取學員遞補，滿 30 人即額滿，不再遞補。

十二、洽詢電話：02-22393070 轉 140 江秋蓉主任、143 蔡雨軒老師

※ 注意事項：

1. 運動課程請著輕便運動服裝、運動鞋，並攜帶水壺、毛巾；日常用藥及個人物品請自備，健保卡請隨身攜帶；有參加共餐學員，請攜帶餐具。
2. 請詳閱報名簡章及課程表，自行斟酌個人健康情況是否能全程參與課程。
3. 鼓勵學員全程參與，若請假次數超過 5 次，則列入下一年度開課招生錄取參考，若需請假，請提前告知。
4. 簡章未盡之事宜，以主辦單位解釋為準。

113 年度臺北市興華國民小學「樂齡學堂」課程表

1、 上課日期：113.03.22（五）~113.06.14（五）（共 12 次）。

113.09.20（五）~113.11.22（五）（共 9 次）。

體表會表演嘉賓 112.11.23（暫定）（共 1 次）

戶外教育 113.11.29（共 1 次）

2、 上課時間：每週五早上 08:40~12:00。

3、 樂齡共餐：每次上課後進行共餐，12:00~13:00

4、 招生對象及名額： 55 歲以上社區民眾，15-30 名

※113 年度上半年課程表

編號	日期	時間	課程	講師	地點
1	113. 03. 22	08:40~9:30	相見歡	江秋蓉主任 蔡雨軒老師	生活教室
		9:30~10:20	貢獻服務- 愛心滿滿志工	江秋蓉主任 蔡雨軒老師	
		10:20~12:00	樂齡生活好聰明~ 銀髮理財規劃運用	南山人壽 李昱翰主任	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
2	113. 03. 29	8:40~10:20	經濟安全防詐騙宣導	文山二分局 周洛安警官	生活教室
		10:20~12:00	高齡交通安全宣導	景興國小 學務主任 楊韶鈞老師	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
3	113. 04. 12	8:40~10:20	健康樂活動一動~筋 膜伸展筋骨放鬆	嘉人物理 治療所 汪嘉禾 治療師	生活教室
		10:20~12:00	生活品味有一套~咖 啡達人養成	EI Nativo 原生咖啡 創辦人 楊素涓老師	
		12:00~13:00	樂齡共餐		

編號	日期	時間	課程		講師
4	113. 04. 19	08:40~10:20	健康樂活動一動~筋膜伸展筋骨放鬆	嘉人物理治療所 汪嘉禾治療師	生活教室
		10:20~12:00	生活品味有一套~咖啡達人養成	EI Nativo 原生咖啡 創辦人 楊素涓老師	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
5	113. 04. 26	08:40~10:20	健康樂活動一動~筋膜伸展筋骨放鬆	嘉人物理治療所 汪嘉禾治療師	生活教室
		10:20~12:00	生活品味有一套~咖啡達人養成	EI Nativo 原生咖啡 創辦人 楊素涓老師	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
6	113. 05. 03	08:40~10:20	貢獻服務~爺爺奶奶說故事	江秋蓉主任 蔡雨軒老師	生活教室 興華校園
		10:20~12:00	拿起手機開心拍~發現全新生活視角	布蘭特大叔	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
7	113. 05. 10	08:40~10:20	貢獻服務~爺爺奶奶說故事	江秋蓉主任 蔡雨軒老師	生活教室 興華校園
		10:20~12:00	拿起手機開心拍~發現全新生活視角	布蘭特大叔	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
8	113. 05. 17	08:40~10:20	貢獻服務~爺爺奶奶說故事	江秋蓉主任 蔡雨軒老師	生活教室 興華校園
		10:20~12:00	拿起手機開心拍~發現全新生活視角	布蘭特大叔	
		12:00~13:00	樂齡共餐		

編號	日期	時間	課程		講師
9	113.05.24	08:40~9:30	銀髮醫療保健~不管多少歲，健康快樂萬萬歲	萬芳醫院 林旻潔 護理師	生活教室
		9:30~12:00	樂齡學習花草趣~插花藝術	待聘	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
10	113.05.31	08:40~9:30	銀髮醫療保健~不管多少歲，健康快樂萬萬歲	萬芳醫院 林旻潔 護理師	生活教室
		9:30~12:00	樂齡學習花草趣~插花藝術	待聘	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
11	113.06.07	08:40~9:30	銀髮醫療保健~不管多少歲，健康快樂萬萬歲	萬芳醫院 林旻潔 護理師	生活教室
		9:30~12:00	樂齡學習花草趣~插花藝術	待聘	
		12:00~13:00	樂齡共餐		
12	113.06.14	8:40~10:20	貢獻服務- 愛心滿滿志工	蔡雨軒老師	生活教室
		10:20~12:00	溫馨期末分享	江秋蓉主任	
		12:00~13:00	樂齡共餐		

113 年度下半年課程表

編號	日期	時間	課程	講師	地點
1 9	113. 09. 20 113. 11. 22	08:40~12:00	樂動樂活健康操& 簡單肌力訓練 基礎平衡運動、伸展健 康操、輕鬆有氧運動、 基礎肌力訓練	小香老師	舞蹈教室
		12:00~13:00	樂齡共餐		生活教室
10	113. 11. 23	08:00~12:00	貢獻服務- 體表會表演嘉賓	小香老師 江秋蓉主任 蔡雨軒老師	興華操場
11	113. 11. 29	08:00~16:00	樂齡學堂戶外教育	江秋蓉主任 蔡雨軒老師	校外

