



臺北市南港區成德國民小學 109 年度第 1 期樂齡學習課程

編號	課程名稱	上課時間	講師	課程說明	上課地點	備註
1	專題講座 (含休業式) (必修)	週五上午 10:00~12:00 6月:12 6月:19 (暨休業式)	郭哲誠 老師等	外聘專家講授 銀髮交通安全 家庭互動等	本校 1 樓樂 齡教室	為必修,請全體 學員務必參加
2	台北采風 (招收 35 名)	週一上午 9:00~12:00 3月:2、9、16、23、30 4月:6、13、20、27 5月:4	潘文彬 老師	簡介台北地區的自然生態與 步道,並實際走訪。	本校 1 樓樂 齡教室、戶 外步道	學員自付校外參 觀保險費
3	水墨藝術 (招收 20 名)	週一下午 14:00~16:00 3月:2、9、16、23、30 4月:6、13、20、27 5月:4、11、18、25	郭豐光 老師	基礎點畫、用筆技法、線之表 現、樹枝、葉片、四君子等, 盡情遨遊國畫世界。	本校 1 樓樂 齡中心	學員自備文房四 寶並自付相關材 料費用(如宣紙)
4	舞動樂齡 (招收 20 名)	週二上午 9:00~11:00 3月:3、10、17、24、31 4月:7、14 5月:5、12、19、26 6月:2、9	蔡香 老師	加入成德早起會舞蹈班的行 列,舞動樂齡青春活力!	本校 1 樓樂 齡教室	需配合參與校內 外展演,服裝另 購 *5/2 母親節園 遊會展演
5	和諧粉彩畫 創作 (招收 15 名)	週二上午 9:30~11:30 3月:3、10、17、24、31 4月:7、14、21、28 5月:5	楊琳 老師	運用粉彩條,搭配生活中隨手 可得的工具,創作出令人驚豔 的作品,提升正向能量及成就 感。	本校 1 樓樂 齡中心	學員自付相關材 料費用 300 元
6	越活越年輕 (招收 20 名)	週三上午 9:30~11:30 3月:4、11、18、25 4月:1、8、15、22、29 5月:6	趙乙橙 老師	以樂齡閱讀活動,對腦部認知 和記憶有幫助,增進樂齡學員 經營成功老化的能力	本校 1 樓樂 齡中心	
7	銀髮體適能 A (招收 50 名)	週五上午 8:30~10:10 2月:21 3月:6、13、20、27 4月:10、17、24 5月:1、8、15、22、29 6月:5	蔡櫻蘭 老師	認識自己體能,進行有效運動 保健。	本校 1 樓樂 齡教室	
8	銀髮體適能 B (招收 50 名)	週五上午 10:20~12:00 2月:21 3月:6、13、20、27 4月:10、17、24 5月:1、8、15、22、29 6月:5	蔡櫻蘭 老師	認識自己體能,進行有效運動 保健。	本校 1 樓樂 齡教室	
9	銀髮 DIY 班 (招收 30 名)	週五上午 10:20~12:00 2月:21 3月:6、13、20、27 4月:10、17、24 5月:1、8、15、22、29 6月:5	劉美幸 老師團 隊	動動手、捏捏紙黏土,在老師 指導下創作美觀與實用的作 品!	本校 1 樓樂 齡教室	學員自付相關材 料費用 300 元
10	烏克麗麗 (招收 22 名)	週五上午 10:20~12:00 2月:21 3月:6、13、20、27 4月:10、17、24 5月:1、8、15	吳文富 老師	聽著烏克麗麗輕快放鬆的節 奏,帶您想像夏威夷的美好風 景。在彈唱之間,透過學習音 樂激活大腦複雜的區塊神 經,能夠充滿愉快的心情以及 肢體的協調能力。	本校 2 樓樂 齡教室	
11	銀髮武術	週五下午 14:00~16:00 2月:21 3月:6、13、20、27 4月:10、17、24 5月:1、8、15	戴旭志 教授 文化大 學團隊	導引養生氣功,強化心肺功 能、肌力及伸展柔軟度等。	本校 1 樓樂 齡教室	
12	共餐活動 (自由報名)	週五中午 12:00~ 2月:21 3月:6、13、20、27 4月:10、17、24 5月:1、8、15、22、29 6月:5、12、19		帶著一刻愉悅的心,於下課後 與同學們一同享受美味的午 餐吧!	本校 1 樓樂 齡教室	學員需自備餐 具,自付保證金 500 元。
13	※樂齡爺奶 故事列車	週三上午 08:00~08:30 (週三上課日) (日期為暫定,確定後將再行通知)	黃艾倫 團長	拾起孫子最愛的故事書,在週 三晨光時間與孩子們一同分 享吧!	本校低年級 各班教室	學員選課後將由 本校志工團逕行 聯繫說明相關事 宜。
14	※樂齡爺奶 玩戲劇	週五上午 09:30~11:30 (週五上課日) (日期為暫定,確定後將再行通知)	黃鈺惠 組長	成德週五故事劇場聞名遐 邇,歡迎有興趣表現自我的夥 伴們一起同樂!	本校 3 樓圖 書室	(※本課程屬貢 獻服務類別,可 登錄志工時數, 自由報名)

## 臺北市南港區成德國民小學 109 年度第 1 期樂齡學習課程報名表

姓名 性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	學歷	<input type="checkbox"/> 研究所 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 其他			
出生 年月日	民國 年 月 日	年滿	<input type="checkbox"/> 55-65 歲 <input type="checkbox"/> 65-75 歲 <input type="checkbox"/> 75-85 歲 <input type="checkbox"/> 85 歲以上			
身分證 字號		聯絡 電話	住家： 手機：			
緊急 聯絡人	姓名： 電話： 關係：	聯絡 地址				
<b>※每人最多報名三門課程，本中心志工不在此限※</b>						
報名 課程 (請打 V)	<b>請勾 選最 多 3 門</b>	星期 時段	一	二	三	五
		上午	<input type="checkbox"/> 台北采風 (3/2~5/4) 9:00-12:00 **戶外參觀保 險費需自行辦 理。	<input type="checkbox"/> 舞動樂齡 (3/3~6/9) 9:00-11:00 <input type="checkbox"/> 和諧粉彩 畫 (3/3~5/5) 9:30-11:30	<input type="checkbox"/> 樂齡爺奶 故事列車 (3/4~5/27) 8:00-8:30 <input type="checkbox"/> 越活越年 輕 (3/4~5/6) 9:30-11:30	<input type="checkbox"/> 銀髮體適能 A 班 (2/21~6/5)8:30-10:10 <input type="checkbox"/> 銀髮體適能 B 班 (2/21~6/5)10:20-12:00 <input type="checkbox"/> 創意 DIY (2/21~6/5)10:20-12:00 <input type="checkbox"/> 烏克蘭麗 (2/21~5/15)10:20-12:00 <input type="checkbox"/> 樂齡爺奶玩戲劇 (3/6~5/29)9:00-11:00
		下午	<input type="checkbox"/> 水墨藝術 (3/2~5/25) 14:00-16:00			<input type="checkbox"/> 銀髮武術 (2/21~5/15)14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 共餐活動 (2/21~6/19)週五 16 次 *保證金 500 元
自由 報名	<input type="checkbox"/> 我願擔任樂齡志工，可報名不限堂數課程，並願遵守相關規範					

※學員已繳交選修課程場地維護費 每班 100 元 X \_\_\_\_\_ 班 = \_\_\_\_\_ 元

經手人：\_\_\_\_\_ 中華民國 109 年 月 日

### 成德國小 109 年度第 1 期樂齡學習課程學員報名繳費收執聯

學員\_\_\_\_\_ 報名參加以下課程，並已繳交場地維護費\_\_\_\_\_元整。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 週一上午台北采風(3/2~5/4, 需自付戶外參觀保險費) | <input type="checkbox"/> 週一下午水墨藝術(3/2~5/25)      |
| <input type="checkbox"/> 週二上午舞動樂齡(3/3~6/9)             |  |
| <input type="checkbox"/> 週二上午和諧粉彩畫(3/3~5/5)            |  |
| <input type="checkbox"/> 週三上午樂齡爺奶故事列車(3/4~5/27)免費      |  |
| <input type="checkbox"/> 週三上午越活越年輕(3/4~5/6)            |  |
| <input type="checkbox"/> 週五上午銀髮體適能 A 班(2/21~6/5)       | <input type="checkbox"/> 週五上午銀髮體適能 B 班(2/21~6/5) |
| <input type="checkbox"/> 週五上午創意 DIY (2/21~6/5)         | <input type="checkbox"/> 週五上午烏克蘭麗(2/21~5/15)     |
| <input type="checkbox"/> 週五下午銀髮武術(2/21~5/15)           | <input type="checkbox"/> 週五上午樂齡爺奶玩戲劇(3/6~5/29)免費 |

※※提醒您：必修講座課程時間為 6/12(五)、6/19(五)上午 10-12 時。

經手人：\_\_\_\_\_ 中華民國 109 年 月 日

## 成德國民小學 109 年度第 1 期樂齡課程共餐報名表

本人報名參加，共餐時間為配合樂齡課程 109 年度 2 月 21 日-6 月 19 日週五上課日中午用餐，共計 16 次，繳交保證金額新台幣 500 元整，因食材費用全額由臺北市政府社會局補助，參加者需配合社會局使用健保卡進行刷卡簽到，如共餐當天未請假無故缺席，將自保證金扣除 50 元/餐，後保證金餘款於學期結束後再行退回，如有不足需再行繳納 500 元保證金或退出共餐。

報名人簽名：\_\_\_\_\_

聯絡手機：\_\_\_\_\_

經手人：\_\_\_\_\_ 109 年 月 日

---

### 成德國小 109 年度第 1 期樂齡學習課程學員共餐繳費收執聯

學員\_\_\_\_\_報名參加 109 年度 2 月 21 日-6 月 19 日週五上課日中午用餐，共計 16 次，繳交保證金額新台幣 500 元整，因食材費用全額由臺北市政府社會局補助，參加者需配合社會局使用健保卡進行刷卡簽到，如共餐當天未請假無故缺席，將自保證金扣除 50 元/餐，後保證金餘款於學期結束後再行退回，如有不足需再行繳納 500 元保證金或退出共餐。

**特此證明**

經手人：\_\_\_\_\_ 109 年 月 日

## 委 託 書

本人\_\_\_\_\_因故無法親自報名 貴校 109 年度第 1 期樂齡課程，今委託\_先生（小姐）代理報名。

此致

臺北市南港區成德國民小學（臺北市南港區樂齡學習中心）

委託人：\_\_\_\_\_（簽章）

國民身份證字號：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_縣(市)\_\_\_\_\_鄉(鎮市區)\_\_\_\_\_路(街)  
\_\_\_\_\_段\_\_\_\_\_巷\_\_\_\_\_弄\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_樓

電話：\_\_\_\_\_

受委託人：\_\_\_\_\_（簽章）

國民身份證字號：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_縣(市)\_\_\_\_\_鄉(鎮市區)\_\_\_\_\_路(街)  
\_\_\_\_\_段\_\_\_\_\_巷\_\_\_\_\_弄\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_樓

電話：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 1 0 9 年 月 日

※註：委託人請備身分證影本錄案，受託人請備身分證正本待驗。