

# 新北市土城區樂齡學習中心 114 年度第 1 期課程招生簡章

- 一、宗旨：本中心由教育部委託辦理，期藉由學習課程、講座或其他形式，協助長者重拾學習樂趣、拓展人際關係，並從中獲得成就感與樂趣，繼而促進樂齡學員之身心健康。亦求讓社會大眾更加認識老人教育、了解其重要性，期能建立用心照顧老人及規劃自我老年生活之理念
- 二、主辦單位：新北市土城區樂齡學習中心(土城國小輔導處-新北市土城區興城路 17 號)
- 三、參加資格：居住於新北市內，年齡滿 55 歲以上之民眾【民國 59 年前出生】
- 四、開課日期：民國 114 年 3 月 17 日(一)起依選課時間正式上課，不另行通知。共上課 12 週，若有調課加課或其他課務調整，將另行通知

- 五、報名時程：(一)第一階段網路報名 (網址：<https://ezlearn.ntpc.gov.tw>)  
114 年 2 月 17 日(一)上午 9:00 起至 114 年 2 月 21 日(五)中午 12:00 截止，若有網路報名上之操作困難，請於 114 年 2 月 17 日(一)至 2 月 21 日(五)上午 9:00-12:00 攜帶新北卡帳號及密碼或電洽土城國小輔導處，由學校人員代為協助線上報名。  
(二)第一階段網路報名錄取名單公告  
114 年 2 月 21 日(五)下午 4:00。(公告處：土城國小網站首頁-E 化服務-土城樂齡學習中心)  
<https://www.ttcps.ntpc.edu.tw/p/403-1000-47.php?Lang=zh-tw>  
(三)第一階段錄取學員繳費 (攜帶身分證件)  
114 年 2 月 24 日(一)至 114 年 2 月 26 日(三)。上午 9:00-12:00 至土城國小輔導處繳費  
(四)第一階段網路報名報到結果公告  
114 年 3 月 3 日(一)下午 4:00。(公告處：土城國小網站首頁-E 化服務-土城樂齡學習中心)  
<https://www.ttcps.ntpc.edu.tw/p/403-1000-47.php?Lang=zh-tw>  
(五)第二階段現場報名 (開放各課程剩餘名額報名，額滿為止；請攜帶身分證件)  
114 年 3 月 4 日(二)上午 9:00-12:00、下午 1:30-3:00

- 六、報名須知：(一)因應新北市政府新政策，一律採兩階段報名方式；第一階段為網路報名，請有意願報名之學員至以下網址點選報名課程、填寫個人資料後完成報名  
\*報名網址：<https://ezlearn.ntpc.gov.tw/> 請搜尋：新北市數位樂學網  
(二)第一階段網路報名，每位學員只限從樂齡及松年課程中挑選一門課程報名，且需年滿 55 歲(59 年前出生)始得報名。若網路報名人數超過招收人數，則將由電腦系統隨機抽籤決定錄取名單。錄取名單將於 114 年 2 月 21 日(五)下午 4:00 公告  
(三)網路報名請點選「樂齡中心」->「土城區」，即可查詢到土城樂齡相關課程。  
(四)第一階段報名成功且被錄取之學員，請於報到收費期間至土城國小輔導處繳費及填寫個人資料表，若未完成繳費者視為棄權(可委託代繳)，名額留至第二階段現場報名  
(五)各課程若有剩餘名額，將於第二階段現場報名時開放報名。第二階段報名每人上限為 5 門課程，額滿為止

(六)未詳盡之事宜或任何變動，將公告於土城國小首頁-E 化服務-土城樂齡學習中心

- 七、報名簡章：請至土城國小警衛室、輔導處領取。或至土城國小首頁-E 化服務-土城樂齡學習中心  
<https://www.ttcps.ntpc.edu.tw/p/403-1000-47.php?Lang=zh-tw>

- 八、獎勵：凡上一期擔任服務班長，或是參加『基礎生活課程』或『健康講座』等活動且核章四個以上，憑上課證可享部分優惠

- 九、收費說明：(一)每項課程繳報名費 300 元。登山班無報名費，但需繳交 100 元活動保險費  
(二)上課用品、書籍、講義、材料需自備或另購，於開課後由各班講師說明收取

## 十、其他注意事項：

- 校園及學校大門口旁無法提供車位予學員使用，請學員多利用大眾運輸或停至校園周邊停車格
- 每項課程開課前人數未達開班標準，通知辦理退費〈依課程性質 15-20 人以上開班〉
- 學員進入土城國小校園時，需配戴學員證以利識別，凡未攜帶『學員證』請至警衛室辦理換證手續，並請遵守土城國小校園相關規定及教室設備使用規則
- 勿頂替他人上課或未經講師同意擅自旁聽，並請遵守校園及本中心相關規定與要求。若經發現違規並經要求亦未能配合改善，中心可取消學員資格。上課時請禮讓長者，座位安排以長者為優先
- 開課期間如遇地震、颱風等天災，以新北市政府公告小學停課標準為依據停班課
- 有關『基礎生活課程』或『健康講座』：地點 201 樂齡學習中心多功能教室(人數多時改在其他會議室或五樓演藝廳)，詳細時間及內容另行公布。



# <十一、新北市土城區樂齡學習中心 114 年第 1 期課程表>

上課	代號	上課時間	課程名稱	講師	課程簡介	地點	備註
每週一 (3/17) 開課	1	8:40-10:10	陶笛與歌唱-進階	王文姬	1. 適合已上過 2 堂以上中階班學員。2. 能熟練 12 孔笛的吹奏。3. 本期加入複管的指導。4. 本課程曲目以 C 調+F 調為主。(名額:22)	土城國小 205 教室	需使用到 12 孔陶笛
	2	10:20-11:50	陶笛與歌唱-(初)中階	王文姬	陶笛音色圓潤優美,技巧簡單,可以在短時間內,輕鬆學會吹奏。看不懂簡譜也可以學會吹奏哦!藉由本課程,提供學員快樂歌唱,並學會一種樂器,讓中年學音樂的夢想起飛,為生活帶來喜悅與健康! 本班吹奏曲目以 12 孔笛吹奏 C 調歌曲為主。名額:22)	土城國小 205 教室	需使用到 12 孔陶笛
	3	9:00~11:00	歌曲手語帶動	許秀貞	手語可以開發視覺思維能力,活躍全腦、增強協調能力,表達自己的優雅方式,可以使胳膊和手指優美靈活,還可以活化腦力,活出精采的人生。(名額:30)	土城國小 舞蹈教室	請帶室內用鞋
	4	10:30-12:00	經絡保健入門	蔡秀慧 薛財進	介紹人體經絡是由經脈及絡脈組成,藉由認識身體各經絡、學習正確敲打經絡及按壓穴位,達到拉筋及伸展身體的保健方法、促進身體健康之目的,是一堂實用之課程(名額:30)	土城國小 201 教室	
	5	14:00-15:30	樂活歌唱	楊安本	唱歌是一種心靈療癒,美好的唱歌可以帶給人們信心和愉悅。藉由本課程,讓學員學習正確的歌唱方法及技巧,重拾歌唱的夢想,挑戰自己的學習能力,讓每個人不再害怕開口唱歌,而是盡情享受歌唱的快樂。(名額:22)	土城國小 201 教室	可自備麥克風套 需另購教材費,於繳費時統一說明收取
	6	14:20-15:50	手機生活應用	許秀如	以搜尋與辨識、Ai 應用、遠距工具、App 應用、社區走讀及編輯製作生活(社區)故事影片。※具有 WiFi 連結、App 搜尋下載、文字編輯、line 群組操作能力者為佳。課程內容依實際教學進度調整(名額:22)	土城國小 205 教室	自備 Android 4.0 系統以上之平板或手機
	7	14:00-15:30	插花藝術	李玫秋	每堂課搭配並仔細介紹選用的花材、指導學員花材的基礎照護、如何配色及運用手法技巧,體驗四季的花材。帶領學員欣賞插花藝術之美,讓家庭充滿著藝術氣息(名額:15)	土城長老教會	需另購花材,於開課時說明收取
每週二 (3/18) 開課	8	9:30-11:30	二胡-中階	張吉田	二胡音色優美、表現力強,既能演奏柔和、流暢的曲調,也能演奏跳躍有力的旋律,音色剛柔多變。報名此課程需有二胡演奏基礎能力(名額:24)	土城國小 201 教室	自備二胡
	9	14:00-16:00	動健康-排舞	邱秀華	簡單有趣的舞步,搭配簡明的節奏旋律,排舞運動不但具有娛樂效果更能達到健身的目的(名額:30)	土城國小 舞蹈教室	請著輕便運動服裝及室內用鞋
	10	9:00~10:50	樂齡生活日語	柯明良	研讀日本新聞報導及相關時勢。基礎日文的表達方式(說,聽,讀,寫)。了解並區分使用相似文型。進而透過其內容對日本有所了解。歡迎具相當於日語檢定三級程度之學習者。(名額:24)	廣福里活動中心	
每週三 (3/19) 開課	11	9:30~10:30	動健康-肌力有氧	張凱其	利用簡單的大肌群重覆性運動,來達到有氧燃脂和提升心肺功能,再做小肌群的阻力訓練,來達到強化肌力雕塑身型的效果,最後放鬆的全面性伸展,來達到最後的身心靈平衡。(名額:25)	土城國小 舞蹈教室	請著輕便運動服裝及室內用鞋,自備瑜珈墊及毛巾
	12	13:30-15:30	生活美學-自創編織	陳美枝	利用簡單材料,編織各式各樣、具有個人特色的的提袋及飾品,實用又美麗大方,讓您擁有獨特與眾不同的個性化物品(名額:25)	土城國小、台灣手	需另購編織材料,於開課時統一說明收取
	13	13:30-15:30	活躍樂齡槌球	商迎勝	槌球運動是一項適合樂齡族群的休閒運動,體能要求不高,並可藉由學習規則及競賽過程活化大腦,拓展人際關係。歡迎新舊學員踴躍報名參加(名額:25)	土小操場、土城綜	可使用中心球具 歡迎初學者報名
	14	13:30-15:30	二胡-初階 A	張吉田	二胡音色優美、表現力強,既能演奏柔和、流暢的曲調,也能演奏跳躍有力的旋律,音色剛柔多變。本課程為入門課程歡迎初學者報名參加(名額:24)	土城國小 201 教室	自備或開課後訂購二胡
每週四 (3/20) 開課	15	10:00-11:30	烏克蘭麗麗減壓療癒	彭睿煒	烏克蘭麗麗的悠揚琴聲,讓學習者循序漸進的在音樂世界裡歡樂成長! 1. 能指認烏克蘭麗麗的低音把位音階。2. 能以基礎樂理開始推算烏克蘭麗麗音階。3. 能彈唱中以指法穿插搭配副法演唱 4. 彈演奏曲由兒歌入門 5. 能演奏歡樂中國節、藍調即興賽 6. 本期加入木箱鼓課程(名額:24)	土城國小 205 教室	自備烏克蘭麗麗
	16	10:10-11:40	動健康-養生太極拳入門	何雪玉	太極拳是一項極具養生功能之運動,本課程從學習楊氏太極拳 24 式開始,學習基本動作與招式達成強身健體之效果(名額:25)	土城國小 舞蹈教室	請著輕便運動服裝及室內用鞋
	17	14:30-16:00	動健康-樂活柔力球	陳秀枝	柔力球是擷取了太極拳、網球、羽毛球及舞蹈之優點形成的一種新興運動。用球拍及球進行圓弧運動,以柔和動作配合自己體能翩翩起舞。歡迎初學者報名(名額:24)	土城國小 舞蹈教室	請著輕便運動服鞋及室內用鞋需自備柔力球具或開課後訂購(1000 元)
	18	10:20-11:50	玩憶工作坊	許秀如	以生活中簡單實踐的健康飲食、肢體運動、桌遊與手作多元活動,激發腦力持續活化,促進記憶與社交互動,延緩腦力退化,健康到老。(名額:24)	土城國小 201 教室	
	19	14:00-16:00	生活美學-篆刻	黃書墩	篆刻是一門藝術,本項課程從基礎開始學起,從慢工細活中,認識篆刻之美、並學會基本篆刻技能(名額:24)	土城國小 201 教室	材料工具需自備或上課時委購
	20	14:00-16:00	生活美學-國畫	曾水金	本課程透過基礎國畫技巧教學,引領銀髮族進入國畫世界,提升心靈成長,促進身心健康(名額:24)	土城國小 205 教室	自備畫具 歡迎初學者
每週五 (3/21) 開課	21	9:00-11:00	動健康-樂齡皮拉提斯	林冠華	皮拉提斯是一項藉由呼吸、緩和但稍費力的肢體動作,來訓練身體不同肌群,達成促進肌力及身體強健之目的。因此為團體教學,課程較不適合肢體活動不便之夥伴,請斟酌自身身體狀況。歡迎有興趣的學員夥伴參加。(名額:25)	土城國小 舞蹈教室	自備瑜珈墊及毛巾
	22	9:30-11:30	生活美學-禪繞畫	汪素娥	禪繞畫不需要繪畫基礎,也不需要藝術天分,主要是接納和接受,無論是在創作的過程中還是最終的作品中,沒有對錯之分,只需要一筆一畫,體會簡單、重複、規律、放鬆的和諧愉悅感覺,真正享受著無壓力和無拘束的創作。(20)	土城國小 201 教室	需另購材料,於繳費時統一說明收取
	23	13:30-15:30	二胡-初階 B	洪啟華	二胡音色優美、表現力強,既能演奏柔和、流暢的曲調,也能演奏跳躍有力的旋律,音色剛柔多變。此課程歡迎初學者報名(名額:24)	土城國小 205 教室	自備或開課後訂購二胡
	24	14:00-15:30	手機初階基礎	許秀如 洪桂華	以 LINE 的社群學習基本輸入與設定及群組建立、圖文編輯、WiFi 連結、App 搜尋下載、訊息辨識。課程內容依實際教學進度調整(名額:24)	土城國小 201 教室	自備 Android 4.0 系統以上之平板或手機
週日	25	上課日 7:00 捷運土城站 3 號出口集合。 自備交通工具或共乘	動健康-登山推廣	葉順興	本課程除可親近大自然外也對身體健康有很大的幫助,講師帶領學員親近山區,進行步道之旅,是修身養性、增進體能的一門課(名額:40) 1. 新生可自由選擇購買班服、本課程不收報名費但需支付 100 元活動保險費 2. 部分地點稍有難度,請考量體力與健康狀況後報名參加 3. 課程開始前另有說明會,新生請務必撥空參加 (預定於 3/26(三)上午 9:00-土城國小 201 教室)	本期預定行程: 3/29 南勢角山(中和) 4/12 十八尖山(新竹) 4/27 獅頭山(峨眉) 5/10 觀音山(五股) 5/25 五指山(竹東) 6/07 鵝公髻山(五峰)	

## 十二、各上課地點

1. 土城區樂齡中心：土城區興城路 17 號(土城國小)
2. 土城區長老教會：土城區興城路 12 號(花藝班)
3. 台灣手工文創教室：土城區慶安街 45 巷 5-1 號 6 樓(編織班部分課程)
4. 登山班兩天教室：土城區金城路一段 112 號-立清公司
5. 土城綜合球場：土城區明德路與清水路交叉口(槌球班部分課程)
6. 廣福里活動中心：土城區學府路 1 段 99 巷 1 樓(日文班)

## 十三、課程期間舉辦之健康暨生活講座或其他活動時間內容將另行發下通知單

## 十四、中心學員若於 114 年 3 月 28 日前退班,可辦理退報名費,3 月 31 日起恕不再辦理退費事宜。

## 十五、程度較資深之其他自主學習班課程招生細節,請另外來電洽詢

## 十六、聯絡電話：新北市土城國小輔導處。02-22700177 轉 843 張老師