



臺南市七股區樂齡學習中心 108 年招生簡章

各位鄉親您好：七股區樂齡學習中心開始招生囉！

招生相關訊息如下：

1. 招生對象：臺南市民，足歲年滿 55 歲者(民國 53 年 3 月 1 日前出生者，未足齡者依序後補)
2. 上課時間：108 年 3 月 1 日-109 年 2 月 28 日
上午 09:00—11:00、下午 02:00—04:00 (詳細課程請參閱課表)
3. 報名時間：即日起每天上午 9:00 至下午 4:00 額滿為止
聯繫電話：7872076-200、210
4. 報名地點：臺南市七股區大埕里 395 號(七股國小)
5. 費用：學費免費、依課程需要酌收材料費。
6. 新生請於報名時請攜帶身分證、1 吋照片 2 張、填妥學員個人資料卡，及下聯選課單。
7. 舊生學員沿用上期學員編號，報名時請繳交選課表。
8. 錄取之學員務必出席。

臺南市七股區樂齡學習中心～課程表

課程名稱	課程內容	時數	專任講師	期程	招生人數	報名打勾
用藥安全-銀髮族藥物使用安全(各拓點)	中藥與西藥之用藥常識、用藥與食物之關係及開設有關於認識中藥的課程，及正確用法。	08	張瓊文	7/23(星期二) 14:00~16:00	60	必選

				-七股國小 7/30(星期二) 14:00~16:00 -南千宮 8/6(星期二) 14:00~16:00 -大文國小 8/13(星期二) 14:00~16:00 -竹橋國中		
預防詐騙-「馬」英九遇見陳水「扁」(各拓點)	認識詐騙的手法、新詐騙手法之訊息及如何面對處理及保護自己不受詐騙。	08	楊福助	5/31(星期五) 09:00~11:00 七股國小 5/31(星期五) 14:00~16:00 大文國小 6/14(星期五) 09:00~11:00 南千宮(借用七股國小樂齡教室) 6/14(星期五) 14:00~16:00 竹橋國中	60	必選
銀髮適能-銀髮族健康運動	訓練下盤肌肉、預防跌倒	08	黃琬婷	7/1(星期一) 09:00~11:00 -大文國小 14:00~16:00 -竹橋國中	60	必選

				7/3(星期一) 09:00~11:00 -七股國小 14:00~16:00 -南千宮		
運動保健-高齡者與特殊族群的運動處方	1. 熱身運動 2. 運動技巧與身心安全 3. 休閒與運動結合 4. 強化肌耐力 5. 心肺功能保健 6. 加強平衡感	08	盧彥丞	6/26(星期三) 09:00~11:00 -七股國小 14:00~16:00 -南千宮 6/27(星期四) 09:00~11:00 -大文國小 14:00~16:00 -竹橋國中	60	必選
地中海飲食-健康長壽飲食密碼	地中海式飲食之認識、運用與健康之關係	08	陳南吟	9/11(星期三) 09:00~11:00 -七股國小 14:00~16:00 -南千宮 9/12(星期四) 09:00~11:00 -大文國小 14:00~16:00 -竹橋國中	60	必選
活化記憶力-吃有味活百二	何謂記憶力、記憶力面面觀、記憶差不等於失智、配合活化記憶力之腦力開發課程、如何強化記憶力	08	郭秀蘭	7/22(星期一) 09:00~11:00	60	必選

				-七股國小 7/22(星期一) 14:00~16:00 -南千宮(借用 七股國小樂齡 教室) 7/23(星期二) 09:00~11:00 -大文國小 7/23(星期二) 14:00~16:00 -竹橋國中		
電腦無國界-平板教學	<u>LINE、FB 在平板使用</u>	20	葉佳益	8/5~8/19 08:00~12:00 及 13:00~17:00 -七股國小	60	
七股尚青我也會畫	1. 運用色彩，引領樂齡者走出家門、融入社會，尋找生活中的幸福感受。 2. 畫我家鄉，為地方留住環境保護資產，肯定自己，充實身心靈的發展。	12	劉于鈴	11/1~12/6 (星期五)共 6 次 14:00~16:00 -七股國小	20	
消費者保護	如何保障消費者自己的權益，買東西時應注意什麼？	12	吳宗霖	6/11~7/16 (星期二)計 6 次 09:00~11:00 -七股國小	20	
性別平等-我們這一家	退休前後男女大不同	12	顏姿吟	5/2~(星期四) 09:00~12:00 13:00~16:00	20	

				竹橋國中-		
				6/6~(星期四)		
				09:00~12:00		
				13:00~16:00		
				七股國小-		
坐公車輕旅遊	1. 概說大台南公車系統。 2. 公車旅遊的樂趣。 3. 如何聰明坐公車? 4. 學會揪團搭公車,走讀這個「適合人們做夢、幹活、戀愛、結婚、悠然過日子的好地方」。	16	李俊賢	7/18(星期三) 09:00~17:00 -七股國小 8/15(星期三) 09:00~17:00 -七股國小	20	
獨一無二的我	1. 藉由單元主題活動的安排,幫助樂齡者打破自我設限的想法,勇於改變。 2. 透過「寫真集」記錄,加強樂齡者與家人的連結,建立跨世代緊密的關係。 3. 協助樂齡者建立良好的社會互動,以維促進老年期的身心健康。	10	劉于鈴	10/17~10/14 (星期四) 14:00~16:00 共五次-七股國小	60	
樂齡故事繪本系列-樂齡志工故事	1. 閱讀繪本 2. 如何講故事 3. 製作人生繪本 4. 故事分享與欣賞 進入校園:世代分享交流	10	李嘉莉	4/26~5/24 (星期五)上午 09:00~11:00 共五次-七股國小	20	
鄉土歌謠歌唱	1. 鄉土歌曲的故事背景 2. 國台語歌曲之唱法與發音點	12	徐淑容	預訂4/8~6/30 期間的週五晚上 06:30-08:30, 共 12 小	20	

	3. 歌曲前奏後的入歌點 4. 呼吸之技巧 5. 歌唱練習與展現 6. 如何排除面對觀眾的壓力			時。-竹橋國中		
健康土風舞	1. 如何和簡譜做朋友 2. 節奏與拍子的分別 3. 探戈的介紹 4. 前奏與間奏介紹 5. 歌曲的故事背景 6. 如何排除面對觀眾的壓力 7. 國語歌曲與台語歌曲之不同發音點 8. 前奏之最後入歌點 9. 呼吸之技巧	12	鄭雅鎂	預訂 4/8~6/30 期間的週四晚上 06:30-08:30，共 12 小時。-竹橋國中	20	
歡樂吹口琴	口琴結構 握琴姿勢 口形控制 呼吸配合 舌法運用 吐音練習 琶音吹奏 半音階的轉換 按鍵練習 連音 樂理知識、閱譜訓練 演奏訓練 合奏訓練	20	陳勝郎	9/2~11/4 (星期一)共 10 次 09:00~11:00	20	
養生氣功	1. 氣功原理 2. 氣功與健康 3. 養生料理 4. 養生飲品 5. 動功教學	12	羅惠雅	12/3~1/3 (星期二)共 6 次 5:00~7:00 -七股國小	20	

	6. 靜功教學				
生活美語	1. 入門會話 2. 基礎會話	16	黃英洲	7/10~8/28(三) 14:00~16:00 -七股國小	20
太極氣功	1. 氣功原理 2. 氣功與健康 3. 養生料理 4. 養生飲品 5. 動功教學 6. 靜功教學	10	陳黃映	5/2~5/30 (星期四)計 5 次 05:00~07:00 -南千宮	20
快樂學烘焙	1. 台式馬卡龍與提拉米蘇 2. 丹麥奶酥小西餅與杏仁瓦片 3. 手作醬料披薩 4. 經典雞蛋布丁與水果奶酪 5. 長頸鹿蛋糕捲 6. 酥皮泡芙與天使醬 7. 鹽水手嘎蔥餅 8. 櫻花蝦蒸古早味蛋糕	30	林文苓	4/24~8/07 (星期三)上午 09:00~11:00 共 15次-大文國小	20
巧手製作	1. 紅包袋認識 2. 紅包袋製作教學 3. 實際製作體驗 4. 成果分享	12	楊綉丹	6/14~7/19 (星期五)上午 09:00~11:00 共 15次-大文國小	20
舞動青春	1. 黑琵舞蹈介紹 2. 分組練習舞蹈 3. 團體練習 4. 成果發表	10	陳雅勤	6/10~7/08 (星期一)上午 09:00~11:00 共 15次-大文國小	20
樂齡志工訓練-樂齡志 服務項目說明(本中心)	<u>認識老化</u> <u>樂齡中心志工職責</u> <u>樂齡志工基楚訓練</u> <u>樂齡志工特殊訓練</u>	18	洪碧涓	7/5~7/19(星期 五)均上午 09:00~12:00 及 下午2:00~5:00 共 3 次-七股國 小	20

社區老年人健康關懷服務 (本中心)	<u>1. 介紹如何關懷訪視</u> <u>2. 介紹如何電話問安、諮詢及轉介服務</u> <u>3. 介紹如何餐飲服務</u> <u>4. 介紹如何健康促進活動</u>	20	陳勝郎	1/6~1/17(星期一至星期五)共10次 09:00~11:00 -七股國小	20	
----------------------	--	----	-----	---	----	--



教育部補助台南市七股區樂齡學習中心「七股國小」

辦理 108 年度「樂齡成長班」報名表

- ☒用藥安全-銀髮族藥物使用安全 ☒預防詐騙-「馬」英九遇見陳水「扁」
- ☒銀髮適能-銀髮族健康運動 ☒運動保健-高齡者與特殊族群的運動處方
- ☒地中海飲食-健康長壽飲食密碼 ☒活化記憶力-吃有味活百二
- ☐電腦無國界-平板教學 ☐七股尚青我也會畫 ☐消費者保護
- ☒性別平等-我們這一家 ☐坐公車輕旅遊 ☐獨一無二的我
- ☐樂齡故事繪本系列-樂齡志工故事 ☐鄉土歌謠歌唱 ☐健康土風舞
- ☐歡樂吹口琴 ☐養生氣功 ☐生活美語 ☐太極氣功 ☐快樂學烘焙 ☐巧手製作
- ☐舞動青春 ☐樂齡志工訓練-樂齡志工服務項目說明
- ☐社區老年人健康關懷服務

姓 名		性別		生 日	年 月 日
身分證字號		電話		手 機	
住 址				E-MAIL	

★請在參加選項打✓ ☒為必選課程(請務必出席參加)

★請將報名表繳交至七股國小教導處主任 787-2076#210、0939248632 陳勝郎

★七股場—上課地點七股國小樂齡教室 787-2076#210、0939248632 陳勝郎

大文場—上課地點大寮社區關懷據點 787-5339、0931-820-668 楊綉丹

南千宮場—上課地點七股國小樂齡教室 787-2076#210 陳勝郎 0939248632

竹橋場—上課地點義合社區活動中心 789-1116、0932-759-062 黃文乾

及保興宮廟埕 789-2950 陳永隆