

臺北市大同區志仁高級中學職業進修學校「樂齡學堂」實施計畫

壹、目的：

- 一、延續教育部辦理樂齡學習中心之理念，透過經費補助本局所屬各級學校，深入地方辦理樂齡學堂，提供在地多樣化的樂齡學習活動。
- 二、提供55歲以上中高齡長者近便之學習管道，促進其身心健康及社會參與機會。
- 三、營造無年齡歧視之終身學習文化，促進世代交流。

貳、課程規劃理念及課程內容說明：

一、課程規劃理念：

本校希望學校所在社區的阿公、阿嬤能繼續到校參加有益身心靈健康的課程，既能開闊其生活圈，使其日常生活中注入一股動能，體驗不同的學習經驗，課程規畫都有進階及延伸內容，及對學員的融入輔導。

二、課程內容及概要說明：

(一) 課程內容：

樂齡促進健康課程(6周)	1. 影片欣賞、2. 桌遊、3. 卡拉 OK 歡唱、 4. 手做黏土及羊毛氈、5. 霞海城隍廟廟宇文化導覽、 6. 士林官邸教學(整天)
樂齡交通安全宣導(1周)	交通安全宣導
樂齡核心課程(5周) (烘焙課程)	1. 義式手工餅乾、2. 台式菠蘿奶酥麵包、3. 爆漿布丁麵包、 4. 養生葡萄乾土司、5. 甜蜜微笑泡芙

(二) 課程概要：

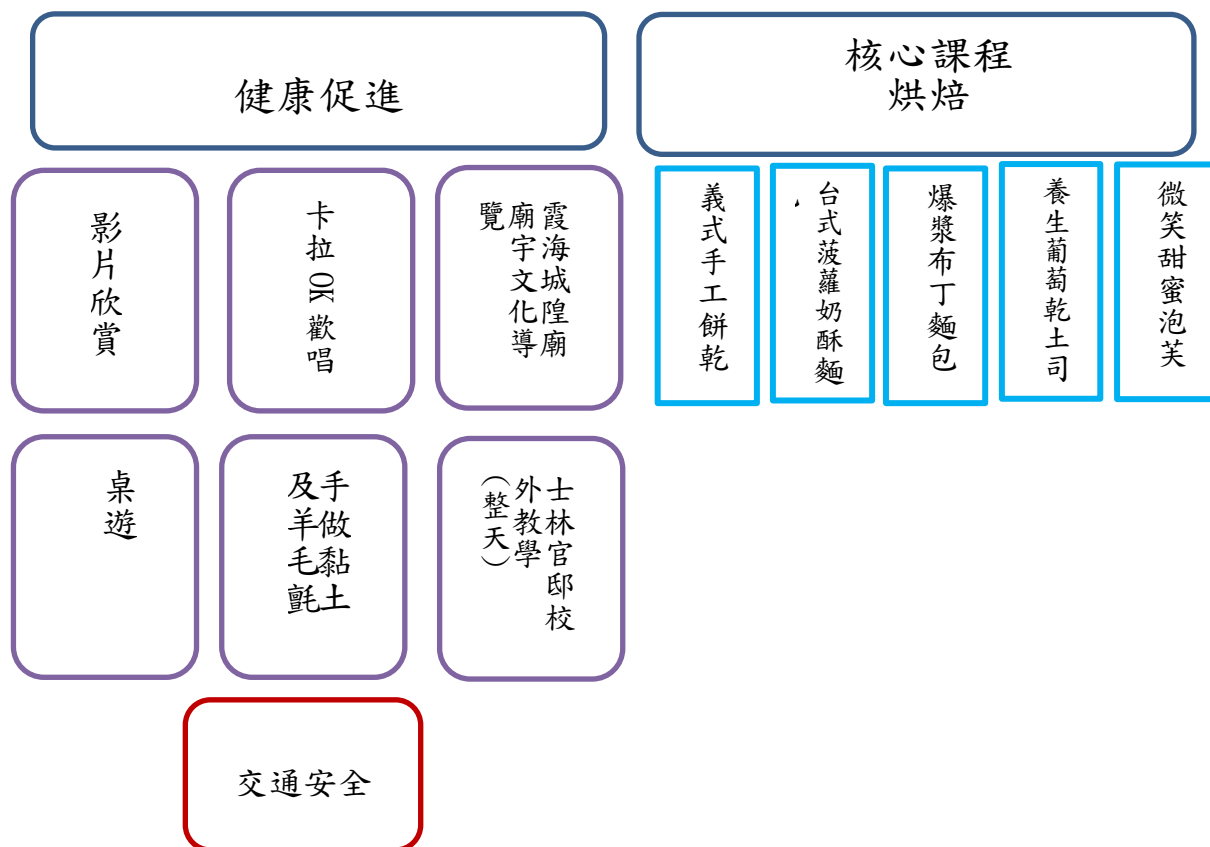
區分上半年及下半年實施，年度內共 2 期，上課時間為每週四下午 13：00 到 17：00，每次 4 小時，每期 12 周。(其中含一次整天校外教學)。

1. 第一期：114 年 3 月-6 月。

2. 第二期：114 年 10 月-12 月。

參、總體課程架構圖：

臺北市志仁高中
樂齡學堂課程架構



肆、參加對象：

參與對象以年滿 55 歲之國民，身體健良好(可行動，不需要扶持)為主，以及從未參加過本校樂齡學堂的長者為優先錄取對象；樂齡班報名人數以 15 人為限。

伍、收費情形：

- 一、基於使用者付費原則，一般報名學員酌收雜費(水電費及場地清潔費)，每次費用酌收 200 元，烘焙課程共 5 次課，合計 1,000 元，校內生則免費。
- 二、戶外課程所需景點門票、交通、餐食由學員自行支付，保險由經費支出，戶外課程交通以捷運為主，可不需人攙扶獨立行走。藉由喜愛親近市集活動、民俗文物、古蹟，實際帶領大家走出戶外踏察學習，親自領略台灣的美好；學員藉由此認識志同道合的朋友，一起「共學、共遊」、「活到老、學到老」，樂活終身學習。

陸、學員報名方式：

一、報名日期：

(一)第一期：114 年 3 月 3 日(一)至 3 月 14 日(五)，額滿為止。(報名滿 15 人為額滿)

(二)第二期：114 年 9 月 1 日(一)至 9 月 12 日(五)，額滿為止。(報名滿 15 人為額滿)

二、報名方式：學員本人親至本校報名，或由他人代理報名，報名最多以二人(含本人)為限。

三、報名未達 10 人以上不開班。

臺北市私立志仁高級中學職業進修學校

114 年樂齡學堂(第一期)

1. 日期：114 年 3 月 20 日（星期四）至 114 年 6 月 19 日（星期四）
2. 時間：13:00~17:00
3. 地點：601 教室
4. 研習人數：15 人
5. 課程內容及時間配置

節數	日期	時間	課程	
1	114.03.20	13:20 17:05	影片欣賞:心中小星星 引言及分享	
2	114.03.27	13:20 17:05	義式手工餅乾	
3	114.04.10	13:20 17:05	桌遊趣味多	
4	114.04.17	13:20 17:05	台式菠蘿奶酥麵包	
5	114.04.24	13:20 17:05	卡拉 OK 歡唱	
6	114.05.01	13:20 17:05	爆漿布丁麵包	
7	114.05.08	13:20 17:05	手做黏土及羊毛氈	
8	114.05.15	13:20 17:05	養生葡萄乾土司	
9	114.05.29	13:20 17:05	愛鄉課程： 霞海城隍廟廟宇文化導覽	
10	114.06.05	13:20 17:05	微笑甜蜜泡芙	
11	114.06.12	13:20 17:05	高齡者交通安全宣導	
12	114.06.19	08:30 16:30	校外教學	