

臺北市松山區松山國民小學樂齡學堂 112 招生簡章

~生活藝術、樂活松山~

一、緣起：

松山國小位於松山、信義、南港、內湖等四區的交界處，自古交通便利、人文薈萃，鄰近四獸山，依傍基隆河，前瞻慈祐宮，擁有良好的居住環境，因而，深受學區家長的喜愛，是國小及學齡前學生就學的首選。

本校希望有機會邀請阿公、阿嬤牽著孫子女一同來上學。將小朋友交給學校，阿公、阿嬤也能留在學校一起參加有益身心靈健康的課程與分享，以營造一個祖孫共學、健康和樂的社區，並增加長者社會參與及貢獻心智機會，成為兒童和學校教育的支持力量。

二、依據：本校年度實施計畫

三、目的：

- (一) 鼓勵祖孫共同學習，營造和諧代間關係。
- (二) 提供多元生活藝術課程，增進長輩身心健康。
- (三) 運用長輩專長經驗，轉化志工服務力量。

四、主辦單位：臺北市府教育局

五、承辦單位：臺北市松山區松山國民小學

六、上課時間：112 年 3 月 9 日(四)起至 112 年 11 月 10 日(五)止，共 16 週，每週四或五上午 8:30~15:30 上課。(實際日期請詳閱附件課程時間)

七、招生資格：

需年滿 55 歲以上。第一順位：孫子女正在本校就讀者；第二順位：本校退休老師或本校現職家長會志工；第三順位：社區一般長者參加。(同一順位額滿則抽籤決定)

八、配合防疫管理指引規範：為了您與所有參與人員的健康，建議完整接受疫苗接種者(3 劑)，再報名接受服務；參與樂齡學堂活動相關防疫規範將依教育局所公布之最新防疫管理指引做滾動式調整，亦請參加學員配合，謝謝。

九、招生名額：本次預定招收 15~20 人、備取 5 人，依序招至額滿為止。

十、報名方式：自簡章公告之報名起訖日期期間完成報名，請於 112 年 1/31(二)及 2/1(三) 上午 9:30~11:30 前至輔導室 完成現場報名(恕不接受 line 群組報名)，逾期恕難受理。

十一、收費標準：學費免費，老人共餐將視學生午餐收費調整後金額與補助之差額予以收費；如有額外衍生之餐費及雜費則須自理，另每位學員每學期酌收水電場地費 150 元。

十一、錄取通知：錄取者校方將在學校網頁-行政公告處及群組內統一公告。

十二、本校確依中華民國個人資料保護法與相關法令規章之規範，蒐集、處理及妥善利用您的個人資料，您的個人資料僅供活動期間使用，不做其他用途。

※課程簡介：

1. **烹飪烘焙班**：以中式餐點及西式點心製作為主，堅持少鹽少糖、健康、養生又美味的各式創意餐點製作，曾做過的各式餐點如：蛋糕吐司、餅乾麵包、瑪德蓮、蛋黃酥；酥炸響鈴、寧波炒年糕、蛋鬆白菜滷、芋頭絲糕、燒油豆腐細粉等經典手路菜，新年度會有什麼新課程呢？敬請期待喔！
2. **健康促進班**：強化樂齡族群心肺、肌耐力，柔軟度，防骨鬆，促進新陳代謝，延緩老化；寓教於樂雙向互動，搭配音樂結合基礎運動，活絡筋骨，遠離肌少症。
3. **多元藝術創作**：包含陶藝及粉彩課程，學習陶藝塑形、發想到創意、手捏、泥條、土板、彩繪、上釉等技巧，提供各種精緻課程和創作體驗，製作日常生活器具；粉彩是最輕鬆的方式在“紙與指”的接觸之間，充份體會色彩帶來的愉悅，在完成作品之餘亦能達到放鬆及療癒的目的。
4. **生活藝術創作**：包含手工皂及禪繞畫生活創作課程，手工皂經由冷製法、熱製法、再生法，以及融化再製法等實際製作各式精油皂；禪繞畫則藉由禪繞的精神引導學員從中體會輕鬆學習的樂趣和成就感，並運用至週邊生活小物上，讓禪繞與生活結合。

111.01.10 松山國小輔導室



※課程時間表：

| 112 年上半年課程 | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------|
| | 課程 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 地點 |
| 1 | 烹飪烘焙班：3h 週四上午 8：30-11：30 | 烘焙 3/9 | 烹飪 3/16 | 烘焙 3/23 | 烹飪 3/30 | 烘焙 4/6 | 烹飪 4/13 | 大辦 公室 |
| 2 | 健康促進班：2h 週四下午 13：30-15：30 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | 3/30 | 4/6 | 4/13 | 樂齡 教室 |
| 3 | 多元藝術創作：3h (陶藝、粉彩) 週五上午 8：30-11：30 | 陶藝 3/24 | 粉彩 3/31 | 陶藝 4/7 | 粉彩 4/14 | 陶藝 4/21 | 粉彩 4/28 | 樂齡 教室 |
| 4 | 生活藝術創作：2h (禪繞畫、手工皂) 週五下午 13：30-15：30 | 禪繞畫 3/24 | 手工皂 3/31 | 禪繞畫 4/7 | 手工皂 4/14 | 禪繞畫 4/21 | 手工皂 4/28 | 樂齡 教室 |
| 112 年下半年課程 | | | | | | | | |
| 1 | 烹飪烘焙班：3h 週四上午 8：30-11：30 | 烘焙 9/14 | 烹飪 9/21 | 烘焙 10/5 | 烹飪 10/12 | 烘焙 10/19 | 烹飪 10/26 | 大辦 公室 |
| 2 | 健康促進班：2h 週四下午 13：30-15：30 | 9/14 | 9/21 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 樂齡 教室 |
| 3 | 多元藝術創作：3h (陶藝、粉彩) 週五上午 8：30-11：30 | 陶藝 10/6 | 粉彩 10/13 | 陶藝 10/20 | 粉彩 10/27 | 陶藝 11/3 | 粉彩 11/10 | 樂齡 教室 |
| 4 | 生活藝術創作：2h (禪繞畫、手工皂) 週五下午 13：30-15：30 | 禪繞畫 10/6 | 手工皂 10/13 | 禪繞畫 10/20 | 手工皂 10/27 | 禪繞畫 11/3 | 手工皂 11/10 | 樂齡 教室 |

臺北市松山區松山國民小學樂齡學堂報名表
(須年滿 55 歲方能報名)



| | | | |
|-------------|--|-------------|---|
| 長者姓名 | | 長者資格 | 1. <input type="checkbox"/> 孫子女正在本校就讀者 學生班級：_____座號：_____ |
| 長者身分證號 | | | 學生姓名：_____ |
| 長者生日 | 民國_____年____月____日 | | 2. <input type="checkbox"/> 本校退休老師或現職家長會志工 3. <input type="checkbox"/> 社區一般長者 |
| 長者歲數 | _____歲(實歲) | 長者連絡電話 | 家裡：_____ |
| 長者性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | | 手機：_____ |
| 參加樂齡課程(請打√) | <input type="checkbox"/> 烹飪烘焙班 <input type="checkbox"/> 健康促進課 <input type="checkbox"/> 多元藝術創作(陶藝、粉彩) <input type="checkbox"/> 生活藝術創作(禪繞畫、手工皂) | 參加老人共餐(請打√) | <input type="checkbox"/> 是(須年滿 60 歲，週四、週五 2 天皆需共餐，共 24 天 <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 否 |
| 疫苗接種情形 | <input type="checkbox"/> 已完整接種疫苗 3 劑 <input type="checkbox"/> 未完整接種疫苗(未滿 3 劑) <input type="checkbox"/> 無接種疫苗 | 備註 | *開課後無故 3 次不到則取消資格。 *如有疑問請洽：松山國小輔導室資料組 陳老師 2767-2907 分機 643 |