

附件2：110年全國樂齡學習中心申請計畫書

桃園市申請110年度教育部補助辦理  
蘆竹區樂齡學習中心計畫

祖孫共學 頂尖傳藝  
養生樂活 生態永續



(封面)  
(左側裝訂)

執行單位：桃園市蘆竹區樂齡學習中心

執行期程：110年3月1日至 110年12月31日

申請日期：中華民國 109 年 11 月 4日



表3、地點現況

設置地點現況	<p>1. 設置地點樓層屬：<input checked="" type="checkbox"/>1樓，<input type="checkbox"/>2樓以上，<input type="checkbox"/>其他：_____（請說明）</p> <p>2. 是否有電梯設備 <input type="checkbox"/>有，<input checked="" type="checkbox"/>無。</p> <p>3. 是否為樂齡學習中心專用空間：  <input checked="" type="checkbox"/>是(跳接第5題)。<input type="checkbox"/>否，與_____共用                      每周可運用_____天(續接第4題)。</p> <p>4. 未來是否有空間提供中心運用：  <input type="checkbox"/>是、<input type="checkbox"/>否：沒有專用空間，但可與學校部分空間共用。</p> <p>5. 現有設備情形：                      (1) 辦公設備：<input type="checkbox"/>無，<input checked="" type="checkbox"/>有(請敘明)<u>桌上型電腦</u>。                      (2) 休閒設備：<input type="checkbox"/>無，<input checked="" type="checkbox"/>有(請敘明)<u>觸控型螢幕、投影機、表演舞台等</u>。                      (3) 運動健康器材設備：  <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有(請敘明)_____。                      (4) 廁所：<input checked="" type="checkbox"/>有<u>10</u>間，<input type="checkbox"/>無                      (5) 無障礙設施：<input checked="" type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無                      (6) 桌椅是否符合高齡者學習需求：  <input checked="" type="checkbox"/>是，<input type="checkbox"/>否(填「否」者建議申請桌椅)</p> <p>6. 是否有專職人力協助本案：<input checked="" type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無(請敘明)_____。</p>
--------	--

表4、計畫基本資料

審查項目	計畫內容提供資料說明
一、中心願景	<b>祖孫共學 頂尖傳藝 養生樂活 生態永續</b>
二、中心目標	<p>(一) <b>健康</b>:成立社區小學樂齡工作坊，提供並增加高齡銀髮族社會參與之機會，增加老年者的自信心，減少老年人對社會的疏離，促進身心健康。</p> <p>(二) <b>樂活</b>:辦理興趣課程與研習活動，提供高齡銀髮族自我學習的平台，鼓勵高齡者快樂參與，增加其手腦並用的機會，增進生活樂趣與希望，學習生活常識、活得快樂、做好養生，以促進健康老化。</p> <p>(三) <b>感恩</b>:透過頂社頂尖樂齡工作坊的互動過程，培養學童愛惜資源，並強化，形塑祖孫感恩知足情操，長者透過傳習歷史人文、傳統技藝，傳承在地特有文化。</p> <p>(四) <b>永續</b>:透過在地文化傳承、環境生態踏察與農事植栽的體驗，讓高齡者的</p>

	<p>經驗得以傳承，活絡老人與年輕人互動，凝聚在地生態情懷並永續傳承，營造祖孫共學樂趣，增進親子良好關係，圓滿幸福人生。</p> <p>(五) <b>在地化</b>：學校與社區間的相互融合與資源運用，結合當地環境資源，形塑在地樂齡特色。</p> <p>具體目標：</p> <p>預定110年度可辦理之場次及人次</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總場次：219場。</li> <li>2. 預定參與總人次：4,380人次。</li> </ol>
<p>三、子計畫</p>	<p>1. 子計畫1：課程規劃與實施(附件2-1)。</p>
<p>四、設置地點對於樂齡族便利性 &amp; 特色</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、本樂齡學習中心設置於<b>蘆竹區頂社國小</b>，學校位於坑子社區居民最集中的聚落路段—山林路（108線道）上。</li> <li>2、學校校門口也設有大眾交通運輸工具--「桃園客運5071」，從「桃園—經頂社—林口竹林寺」，擴大提供本樂齡中心與其他村里及社區居民之聯繫交通選擇。</li> <li>3、蘆竹區樂齡中心（頂社國小）臨山林路（108線道），往北接林口新市鎮，向南經山林路與外社社區及山腳區市集串聯，沿南山路通往蘆竹南崁市區，在交通上尚屬方便。</li> <li>4、惟整體評估，以相對位置而言，仍偏離人口集中的大南崁地區；但考量偏鄉高齡族群在社會福利、文化刺激與公共資源上，實為相對弱勢，實有必要設置樂齡中心以發揮「老吾老以及人之老」之精神。</li> </ol>
<p>五、中心空間</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="284 1473 831 1778">  <p>大門外</p> </div> <div data-bbox="900 1473 1447 1778">  <p>電子白板及飲水機</p> </div> </div>

	 <p>座位</p>	 <p>出入口</p>
--	---	---

蘆竹區樂齡學習中心

<p>六、招牌懸掛</p>	 <p>2. 請說明目前懸掛位置:本樂齡中心入口處</p>
---------------	--

<p>七、消防安全設備</p>	 <p>【依規定設置滅火器】</p> <p>1. 建物及消防設施均依規定向<u>桃園市政府</u>提出申報，並通過安檢，消防安全設備檢修申報書如附件，相片如上圖。</p> <p>2、最近一期消防安全檢查證明影本1份。(附後)</p>
-----------------	---

<p>八、組織運作機制及特色</p>	<p>(一)組織特色及優勢</p> <p>1、願景融入課程主軸規劃：</p> <p>蘆竹區樂齡學習中心，以社區老人實際學習需求為主要規劃方向，學習中心今年特別<b>健康、樂活、感恩、永續</b>以擘劃出<b>祖孫共學、頂尖傳藝、養生樂活、生態永續</b>為課程主軸；再者是配合社區老人會辦理祖孫共學之藝文學習。「藝文學習」以學校特色課程作為傳承，祖孫代代相傳，結合學校社區節慶活動及擴外地點宣導活動，展現社區老人的價值，帶動社區文化產業，再現活力風華！</p>
--------------------	--

## 2、規劃以高齡者為主體性課程：

本期課程將開設健康關懷、藝文書畫、有機養生、太極氣功、祖孫共學、心理健康等課程，針對年長高齡者，增進其生活知能，促進身體健康與生活樂趣等。

## 3、志工培訓成為社區運用人員：

學校與社區關係密切，在樂齡學習中心成立前，志工培訓已經全部完成基礎與特殊訓練，本期繼續加強招募志工及培訓小志工訓練，每位志工服務層面，均包括社區與學校。

## 4、加強代間互動成效瞭解學習模式：

結合學校與社區節慶活動及拓點宣導活動，將樂齡課程學習成果，展現於各項活動上。除了動態展演以及靜態展演外，學校親職教育日活動及社區聯合運動會，也是朝向祖孫共學參與模式進行活動設計，並且有成效評估滿意度調查。

## 5、加強學習成果統計與參與歷程檔案：

上課學習資料專案存檔，以備學員觀摩及後續辦理參考。

## 6、課程規劃與需求評估緊扣：

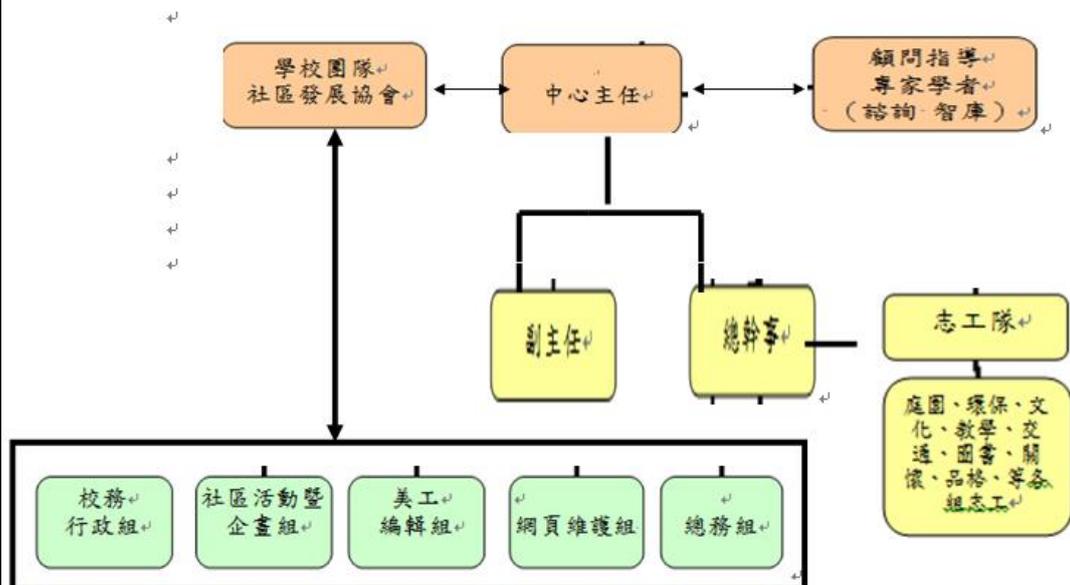
依據前期課程實施成果，學員提出需求規劃本期課程，結合地方特色資源，每個系列課程，上課前均與講師密切聯繫，課後也有課程滿意度調查，作為下一次實施參考。

### (二) 經營團隊之人員背景：

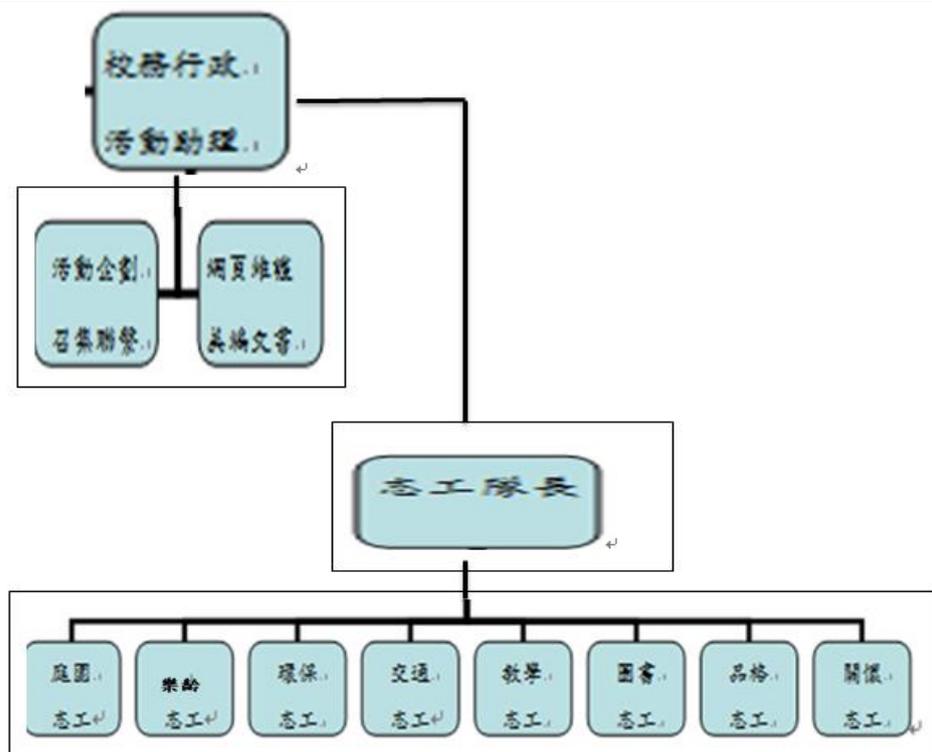
職稱	姓名	背景專長	工作任務
頂社國小 校長	陳慶安	國立臺北師範學院 國民教育研究所碩士	統籌規劃樂齡學習工作 計劃及執行成效
教導主任兼 執行秘書	曾秋燕	國立臺北教育大學 社會教育研究所碩士	執行樂齡年度計劃及掌 控每月執行進度
總務主任兼 總務組	劉定山	國立臺灣大學工商管理 學系	協助推動樂齡業務有關 場地及設備事宜
歡喜學堂總幹 事兼任課程推 廣組	吳忠泰	退休教師及全國教師工會 理事長	協助推動樂齡業務及課 程規畫(含拓點)
樂齡中心 主任	陳慶安	退休教育人員	召集、參與年度樂齡 相關工作計畫課程執行
樂齡中心 副主任	高碧玲	前社區發展協會理事長	協助或代理樂齡中心 主任
樂齡中心 總幹事	陳照琳	社區發展協會理事長	執行樂齡相關工作計畫

輔導主任兼副執行秘書	翁振成	頂社國小輔導主任	協助招募及執行樂齡各項活動及課程
生教組長兼美工編輯組	彭韻	頂社國小生教組長	協助執行樂齡各項活動資料彙整及美工編輯
教務組長兼網頁維護組	李君中	國立臺灣大學哲學系	協助執行樂齡各項活動資料上傳及網頁維護
志工隊隊長	陳長江	前坑子里里長	協助樂齡志工相關活動
庭園志工組長	曾國憲	農耕種植	生態調查、庭園盆栽
樂齡志工組長	高碧玲	前市民代表/文化志工/生態導覽	生態導覽、阿公講古文史蒐集等
環保志工組長	許重煜	學校志工	資源回收、社區維護
交通志工組長	邱振興	社區巡守隊隊長	交通安全、場地維護
教學志工組長	曾毓珊	學校晨間志工	資料整理、教學研習
圖書志工組長	蔡麗玲	圖書館志工	圖書器材、視聽使用
品格志工組長	楊佩娟	學校晨間志工	品格低碳、慈濟人文
關懷志工組長	曾文鑑	關懷據點志工隊長	據點關懷、行動關懷
坑子里里長	游象益	坑子里里長	協助樂齡中心整合社區資源並推廣與行銷
社區發展協會理事長	陳照琳	坑子社區發展協會理事長	協助樂齡中心辦理各項策略聯盟、拓點計畫等
老人會主任	許萬居	坑子里老人會會長	與樂齡中心策略合作並關懷老人活動
樂齡行政組	陳韻安	樂齡業務承辦教師	樂齡文書及事務性工作
家長會長兼活動企畫	凌滄淇	頂社國小家長會長	協助樂齡學習工作、各項活動、計劃之執行

(三) 經營團隊組織架構圖



九、收費與退費	<p>1. 各項活動收費與否：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>無收費</p> <p><input type="checkbox"/>有收費，用途說明：_____（大略說明）。</p> <p>2. 退費方式，請說明_____。</p>
十、行銷規劃	<p>行銷規劃說明：</p> <p>1. 是否有設置樂齡中心相關網站或社群網站(臉書、部落格)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是，網站網址：<u>頂社國小網址：http://www.wses.tyc.edu.tw</u>、 <u>蘆竹市樂齡學習中心網址：</u> <u>http://163.30.64.129/file/leling/happy_index.html</u>。</p> <p><input type="checkbox"/>否，請說明原因：_____。</p> <p>2. 如何連結轄區內相關高齡(或長青)學習、衛生所、大學校院或社福機構等資源？</p> <p>請說明：<u>規劃連結至蘆竹區公所網頁、開南大學及鄰近社福單位。</u></p> <p>3. 是否預定透過村里廣播、印刷文宣資料、電子布告欄等方式行銷樂齡中心</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是，預定作法 <u>結合社區發展協會及老人會館，公告並將課程做宣傳及招生，辦理活動之文宣品亦請老人會館服務志工協助發放。</u></p> <p><input type="checkbox"/>否，請說明原因：_____。</p> <p>4. 本年度是否有製作宣導品(本項需配合經費表，如欲申請文宣品需列出預定作法)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是，預定作法 <u>配合藝文演出、社團節慶表演、祖父母活動辦理、學校配合代間教育特色製作文宣品，供民眾取用並宣傳樂齡中心。</u></p> <p><input type="checkbox"/>否。</p>
十一、組成志工隊	<p>(一) 現有志工數：</p> <p>1. 目前志工人數 <u>(本項新辦中心無則免填)</u> 總人數20人(男6人，女14人)。</p> <p>2. 領有志願服務紀錄冊志工之總人數 14 人。</p> <p>(二) 110年預定培訓人數：2位。</p> <p>(三) 樂齡志工組織之架構圖</p>



1、樂齡志工業務分組說明：志工依據規劃課程組織編組，協助學員進行學習

- (1) 志工隊長1名：負責本校之協調工作，並召開校務志工會議及執行其決議，並對外代表本會。
- (2) 志工副隊長1名：協助隊長推展本會各項志工服務工作。
- (3) 樂齡志工共設立8小組，分別為庭園、文化、環保、交通、教學、圖書、品格、關懷等組，運作已相互支援、合作學習為原則。

2、校務行政組：隸屬學校行政系統，掌理樂齡財物設備，執行各組行政工作

- (1) 設置行政事務、課程活動助理：臨時所需及學員、志工、老師聯絡等事宜，辦公室每週固定服務值勤1-2小時以上，
- (2) 活動企畫組：協助校內外之宣傳、執行、策劃。如：公共論壇、課程博覽會、學習成果展、社區參與活動。
- (3) 網頁維護美工編輯組：學報採訪及編輯、成果專刊製作、各項活動之記錄與報導、活動會場佈置等。協助樂齡學習中心網頁建置、維護、管理資料更新等。

頂社國小網址：<http://www.dises.tyc.edu.tw/>

蘆竹區樂齡學習中心網址：

[https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/senior\\_center\\_pdf/109/109tyc/tyc12.pdf](https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/senior_center_pdf/109/109tyc/tyc12.pdf)

#### (四) 未來志工培訓課程規劃

1. 成立志工群：社區50歲以上之銀髮志工10名以上。
2. 開班對象：社區55歲以上之高齡學習者20名以上。
3. 時間：平時日間或週末開設各項學習活動。

### (五) 運用志工協助拓展對外推廣服務

#### 1. 樂齡學習中心志工人力部分培訓課程、規劃及運用

蘆竹區樂齡學習中心設置之目的，係讓地處偏遠的鄉間村里高齡者，有終身學習的空間，並積極參與社會服務，以促進對高齡者身心健康；希望透過本學習中心的投入，再對高齡者的主動關懷之下，能帶動社區風氣，將高齡者導入志工訓練，投入社區服務的行列。

頂社國小正好位於本社區的地理中心，是社區居民非常重要的活動、休閒場所，藉由樂齡學習中心的設置，善用學校場地設施與師資，除了可以為本校注入教學支援人力資源之外，也帶動社區活力。

目前校內志工約8人，平日協助學校擔任交通、圖書、環保志工。本社區志工約200人（部分志工與校內志工互相結合），擔任巡守、關懷、社團、文化等服務。

本計畫將鼓勵高齡者擔任志工，協助高齡者自我實現，本中心將擴大原有編制，期望招募社區80%以上高齡者擔任志工，結合教育訓練，讓當地人辦當地事，協助高齡者在地老化的實施。

#### 2. 實施項目

- (1)辦理「蘆竹區樂齡學習中心」志工招募，廣增社區服務之人力資源。
- (2)辦理「蘆竹區樂齡學習中心」培訓研習相關課程研習，增進老人藝術文化與科技生活之知能。
- (3)設置「蘆竹區樂齡學習中心」及「坑子社區學習教室」進行在地藝術文化及環境導覽之工作。
- (4)辦理社區才藝發表與節慶相關文化傳承活動，以利永續經營。
- (5)結合節慶活動，辦理關懷老人感恩活動，分享物資及愛心。
- (6)辦理「社區服務活動」，藉由才藝表演、文章、卡片溫馨傳愛定期到老人聚會所，來表達學子對「蘆竹鄉樂齡學習中心」志工們無私的奉獻，這是一種最感性與天真的回饋。

十二、機構立案證明  
(鄉鎮市區公所、公共圖書館及學校等政府機關免附。)

免附。

表5、預期效益

<p>一、樂齡學習社團（新年度新辦中心免填）</p>	<p>1. 當年度已成立樂齡學習社團 <u>1</u> 個，新年度延續推動 <u>1</u> 個。</p> <p>2. 新年度新成立樂齡學習社團 <u>2</u> 個。</p> <p>3. 樂齡學習社團之名稱及預定時數，如下列說明：            (1) <u>樂齡十八式氣功</u>，110年預定執行 40 小時。(延續)            (2) <u>樂活槌球</u>，110年預定執行 40 小時。(新成立)            (3) <u>夢想起飛</u>，110年預定執行 40 小時。(新成立)</p>
<p>二、中心學員數</p>	<p>1. 學員數250位。</p> <p>2. 新年度預計可招收新學員人數50位。</p>
<p>三、預期成效</p>	<p>預定新年度可辦理場次、人次：</p> <p>1. 總場次：219。</p> <p>2. 預定參與總人次：4,380。</p>

表6、計畫規劃時數統計表(含村里拓點)

課程類別	課程名稱		時數	備註	
樂齡核心課程	生活安全	幸福熟齡的舒適安全窩	6		
		居家生活安全	8		
	運動保健	銀髮體適能與運動保健	8		
		營養常識	8		
		樂活健康飲食	16		
		銀髮族養生烹調	16		
	心靈成長	心靈成長與潛能開發	8		
		生命講座-談古今哲人之人生觀	15		
	人際關係	旅遊學習	8		
		代間零距離-祖孫同樂	18		
	社會參與	美感教育	8		
		樂齡美勞創作	8		
	樂齡核心課程時數合計(A) <u>127</u> 小時，占總課程時數百分比(A/D)： <u>39</u> %				
	自主規劃課程	在地資源與產業特色課程	樂齡動手作	20	
田野烹飪			8		
香草認識與DIY			8		
興趣課程		鄉土唸謠代代傳	8		
		樂齡書畫	20		
		益智遊戲暨桌遊	8		
		芳香保健	8		
		歡喜動起來	16		
頂尖活力氣功	8				

課程類別	課程名稱		時數	備註	
		樂齡有氧韻律舞蹈	8		
		花藝展人生美學	8		
		活化記憶力	8		
	指導 樂齡 學習 社團	樂齡十八式氣功	6		
		樂活槌球	6		
		夢想起飛	10		
自主規劃課程時數合計(B) <u>150</u> 小時，占總課程時數百分比(B/D)： <u>46</u> %					
貢獻 服務 課程	志工 成長 課程	滿室芬芳 健康加分	16		
		環保二胡演奏	16		
		樂活共學趣	15		
貢獻服務課程時數合計(C) <u>47</u> 小時，占總課程時數百分比(C/D)： <u>15</u> %					
課程總時數合計(D=A+B+C) <u>324</u> 小時					
樂齡 學習 社團	樂活槌球		40	此區塊不列入鐘點 費申請時數計算	
	樂齡十八式氣功		40		
	夢想起飛		40		
樂齡學習社團時數合計(E) <u>120</u> 小時					
貢獻 服務 方案 實作	祖父母節-祖孫齊步走		6		
	樂齡成果展		6		
	十八式氣功表演		4		
	樂活槌球練習賽		4		
	夢想起飛		4		
貢獻服務方案實作時數合計(F) <u>24</u> 小時					
年度規劃時數合計(G=D+E+F) <u>468</u> 小時					

## 附件2-1：新年度課程規劃與實施

### 1. 主軸及特色

#### (1) 110年課程安排方向

本樂齡學習中心之特色定位「祖孫共學、頂社傳藝、養生樂活、生態永續」為中心願景。為推展樂齡課程，讓更廣大高齡者有機會接觸樂齡課程，故積極推展樂齡拓點，尤其是強化課程中對於核心課程的安排，期能協助民眾了解本部推動高齡教育政策目的，並強化中高齡者對於老化生活之準備。

為能更增強長者投入樂齡課程學習的動機，本樂齡中心亦配合在地之特色、學員的興趣及樂齡學習社團等發展，由樂齡中心依地方資源、特色、中高齡者興趣、需求等條件，自行規劃課程，以能吸引樂齡族參與學習，實施方式如下：

- (一) 定期辦理研習學習課程，召集志工與老人提供諮詢服務，共同成長。
- (二) 開放樂齡學習教室，提供老人休憩、DIY 製作與自主學習活動，促進彼此情感交流。
- (三) 結合學校課程，祖孫共學，培育社區藝術文化小尖兵，永續經營深耕在地藝術文化。
- (四) 聘請傳統藝術老師傅，作為社團指導教師，定期交流練習。
- (五) 結合環境教育，推動在地素材手作、廢棄物大變身為家中裝飾、在地食材營養教育及健康烹調、植物生態導覽等深具環保意識之課程與活動。
- (六) 配合社區學校慶典，如「廟宇慶典」、「社區健行」、「親職教育日」、「運動會」、「重陽敬老」、「祖父母節」等活動，舉辦成果展演，再生經濟文化價值。

#### (2) 與109年度課程執行之比較

1. 延續109年課程並深入學習	例如：氣功、活化記憶力、書畫、花藝 展人生美學、夢想起飛
2. 培養學習興趣，多方面增廣見聞	例如：芳香保健、心靈成長與潛能開發、旅遊學習、益智遊戲暨桌遊、生命講座-談古今哲人之人生觀

3. 養成生活好習慣，健康樂活	例如：滿室芬芳-健康加分、居家生活安全、幸福熟齡的舒適安全窩
4. 結合代間教育，增進代間交流	代間零距離-祖孫同樂
5. 培養長者美感，提升心靈層次	美感教育、樂齡美勞創作、環保二胡演奏
6. 利用在地素材，對家鄉更瞭解	田野烹飪、鄉土唸謠代代傳、樂齡動手作

(3)新年度聘請課程講師名單：

講師姓名	授課課程名稱 (如多門授課請逐一列出)	講師現職或經歷	講師類別(請填號碼，參考以下列類別，可複選)
簡芷妍	代間零距離-祖孫同樂	頂社國小護理師 109教育部樂齡核心課程 規劃師 曾代表學校指導孩童獲得 戲劇比賽第一名	2.3
劉慧娟	滿室芬芳 健康加分	國小退休教師 109教育部樂齡核心課程 規劃師	2.3
王義榮	居家生活安全	日系電子廠商製造課長 台系電子廠商廠長 領有消防管理人許可證	6
陳政暉	銀髮體適能與運動保健	關懷據點指導員 玩遊戲就健腦指導員	6
鄭巧欣	營養常識	英飛特有限公司財務行政 經理 台北醫大保健營養學分班 結業	6
張秀珠	芳香保健	樂齡學習中心教師 107南關社區大學講師 樂齡核心課程規劃師	2.3
林采菲	心靈成長與潛能開發	安寧靈性關懷課程結業 生命故事書寫帶領人 社區寵物保母證照培訓	6
涂桂秋	旅遊學習	1. 台中市東山高中教師、 2. 蘆竹樂齡講師	6

賴君宜	美感教育	多所蘆竹區國小社團指導教師	6
呂永富	樂齡美勞創作	關懷據點美勞創作指導老師 社區歌唱班指導老師	6
羅琇珍	田野烹飪	歡喜學堂資深志工 *失智友善種子講師 *106年衛生福利部預防及延緩失智失能照護方案-頭腦保健方案指導員 *107年共億新樂園-桃園市失智老人新樂園-社區自助互助照顧實驗方案照服員 *109年樂齡課程講師 *歡喜音樂輔療種子師資(培訓中)	6
吳忠泰	鄉土唸謠代代傳	國中教師三十年 歡喜學堂協會總幹事 失智友善種子講師	6
李瑩軒	香草認識與DIY	農委會園藝撫育輔導人員培訓 南崁國小社團老師	6
黃慧絹 吳珮芬	益智遊戲暨桌遊	老少共學記憶桌遊講師 延緩失能失智友善講師	6
黃毓鈞	幸福熟齡的舒適安全窩	日本專業整理師認證二級 & 一級 文大高端整理師認證	6
蔡沛淇	樂齡動手作	行政院環境保護署 環境教育認證講師	6
陳秀絨  鄭美玉	生命講座-談古今哲人之人生觀	曾任社會行政、一般行政、學校行政公職退休、推動經典教育品格班24年 知見養生專業講師	6
簡琮益	樂活共學趣	107年中草藥創新保養品訓練班結訓 107年樂齡芳療照顧服務實務班結訓	6

李春秀 陳賽華		108年長庚中醫養生保健班結訓 在多處關懷據點擔任講師 手作專業講師 經絡養生專業講師	
呂舜幸	樂活健康飲食 銀髮族養生烹調	桃園社區大學烹飪講師 蘆竹樂齡資深講師	6
翁春好	歡喜動起來 樂齡有氣韻律舞蹈	桃園、蘆竹社區大學土風舞老師	6
高碧玲	樂齡十八式氣功	曾任外社社區發展協會理事長 外社社區耆老	6
邱鳳英	夢想起飛	山腳千歲團團長	6
何素絨	花藝展人生美學	學校、農會、社區媽媽教室插畫老師	6
莊淑純	環保二胡演奏	社區大學專業二胡講師	6
林素卿	頂尖活力氣功	桃園樂齡氣功班講師 蘆竹樂齡氣功班講師	6
呂月桃	活化記憶力	桃園、蘆竹社區大學講師	6
黃坤亮	樂齡書畫	大華國小校長 桃園市美術協會理事長 桃園市書法教育學會理事	6
林淑君	樂活槌球	海巡署觀音分隊槌球教練 山腳國中槌球社團指導教練 蘆竹樂齡資深講師	6

### 講師類別

1. 樂齡學習專業人員：樂齡專案管理師
2. 樂齡學習專業人員：樂齡講師(一般講師)
3. 樂齡學習專業人員：樂齡講師(核心課程講師)
4. 樂齡學習專業人員：高齡自主團體帶領人
5. 大學(專)校院師資
6. 專業實務工作者
7. 其他(請敘明)

## 2. 課程規劃表：

### (1)課程類型：核心課程，本年度開設 5 類。

課程類型	課程名稱	課程內容介紹	任課講師	開課情形 (底線請註明村里名稱)	時數	場次	總時數
生活安全	幸福熟齡的舒適安全窩	1. 居家「斷捨離」概念介紹 2. 單身獨居者的舒適安全居家 3. 輕鬆「整理收納」技巧	黃毓鈞	■新開： <u>長壽</u>	1.5	4	6
	居家生活安全	介紹居家安全、生活安全、交通安全	王義榮	■新開： <u>正興</u>	1	8	8
運動保健	銀髮體適能與運動保健	介紹肌耐力平衡感訓練及保健知識	陳政暉	■新開： <u>正興</u>	1	8	8
	營養常識	對食物根本價值的介紹及體驗	鄭巧欣	■新開： <u>興榮</u>	1	8	8
	樂活健康飲食	1. 營養素與食物關係 2. 老年期營養 3. 實際烹飪與示範 4. 成果分享與回饋	呂舜幸	■新開： <u>坑子</u>	2	8	16
	銀髮族養生烹調	1. 安心飲食教戰手則 2. 低碳健康飲食與料理 3. 實際烹飪與示範 4. 成果分享與回饋	呂舜幸	■新開： <u>外社</u>	2	8	16
心靈成長	心靈成長與潛能開發	生命藝術淨化呼吸法 寵物治療安寧課程介紹	林采菲	■新開： <u>興榮</u>	1	8	8
	生命講座-談古今哲人之人生觀	1. 生活論語 2. 莊子的世界 3. 知見養生 4. 心靈雞湯	陳秀絨 鄭美玉	■新開： <u>中興</u>	1	15	15
人際關係	旅遊學習	介紹台灣高齡旅遊的路線及人文景點	涂桂秋	■新開： <u>吉祥</u>	1	8	8
	代間零距離-祖孫同樂	1. 樂桌遊 2. 氣球創作 3. 共舞同樂 4. 記憶拼圖	簡芷妍	■新開： <u>頂社</u>	3	6	18
社會參與	美感教育	藝術鑑賞 主題繪畫	賴君宜	■新開： <u>興榮</u>	1	8	8

	樂齡美勞創作	美勞創作	呂永富	■新開： <u>正興</u>	1	8	8
--	--------	------	-----	----------------	---	---	---

## (2)課程類型：自主規劃課程

課程類型	課程名稱	課程內容介紹	任課講師	開課情形 (底線請註明村里名稱)	時數	場次	總時數
在地資源與產業特色課程	樂齡動手作	1. 利用在地素材動手做蚊香、手工皂、紫雲膏等 2. 回收家中不用的素材動手做裝飾	蔡沛淇	■新開： <u>坑子</u>	2	10	20
	田野烹飪	以在地食材介紹和實作為內容	羅琇珍	■新開： <u>吉祥</u>	1	8	8
	香草認識與DIY	介紹各種香草及其加工	李瑩軒	■新開： <u>長壽</u>	1	8	8
興趣課程	鄉土唸謠代代傳	從簡到繁介紹瀕臨失傳的諺謠	吳忠泰	■新開： <u>吉祥</u>	1	8	8
	樂齡書畫	1. 素描與人物 2. 名家名畫與賞析 3. 構圖教學與水彩畫練習 4. 書法習寫臨帖	黃坤亮	■續開： <u>大華</u>	2	10	20
	益智遊戲暨桌遊	桌遊及紙上健腦課程	黃慧絹 吳珮芬	■新開： <u>長壽</u>	1	8	8
	芳香保健	芳香療法及芳香運動操	張秀珠	■新開： <u>長壽</u>	2	4	8
	歡喜動起來	簡單舞步達健康保健	翁春好	■新開： <u>長興</u>	2	8	16
	頂尖活力氣功	以太極氣功緩慢有力的特色，吐納之間，使出十八式氣功強身健體。	林素卿	■續開： <u>坑子</u>	2	4	8
	樂齡有氣韻律舞蹈	配合音樂有節奏的舞蹈，用簡易重複的動作，讓長者達到規律運動的好處，強健身心發展。	翁春好	■續開： <u>坑子</u>	2	4	8
	花藝展人生美學	以生活常見植物為素材，做美化生活環境作品，提升生活品質。	何素絨	■續開： <u>坑子</u>	2	4	8

	活化記憶力	1. 記憶力是什麼 2. 認識失智症 3. 影片賞析 4. 記憶力自我診斷 檢查 5. 記憶力遊戲	呂月桃	■續開： <u>坑子</u>	2	4	8
指導 樂齡 學習 社團	樂齡十八式 氣功	動手動腦預防老人 失智	高碧玲	■續開： <u>外社</u>	2	3	6
	樂活槌球	1. 槌球歷史及規則 講解。 2. 槌球基本動作教學 與練習。 3. 槌球裁判教學。 4. 實戰對打，戰術 操作與教學。 5. 槌球教學推展策略 與方法教學。	林淑君	■續開： <u>外社</u>	2	3	6
	夢想起飛	山腳有夢隊致力於 銀髮族舞蹈學習， 內容多元，每年受 邀蘆竹區農會會員 大會表演，並曾獲 105衛福部銀髮族 舞蹈比賽全國第3 名。	邱鳳英	■續開： <u>山腳</u>	2	3	10

### (3)課程類型：貢獻服務課程

#### 3-1 志工成長課程

課程名稱	課程內容介紹	任課 講師	開課情形 (底線請註明村里名稱)	時數	場次	總時數
滿室芬芳 健康加分	藉由五感體驗，活化大腦細胞，開發長輩未曾開發的潛能：美學、智能…等等並延緩老化。	劉慧娟	■新開： <u>頂社</u>	2	8	16
環保二胡演奏	延續109年度環保二胡DIT課程，運用所製作的二胡為樂器，邀請專業二胡老師指導，學習二胡技能，進行曲目練習	莊淑純	■新開： <u>外社</u>	2	8	16
樂活共學趣	1. 淺談失智、心臟病預防保健 2. 養生料理 3. 樂活手做	簡琮益 李春秀 陳賽華	■新開： <u>中興</u>	1	15	15

#### 3-2 服務方案

方案 名稱	方案內容敘述	活動期程及地點規劃	預估參與 人數
祖孫齊步走	配合開學時辦理祖父母節活動，於樂齡中心布展，分享樂齡學習成果，與國小學生互動，創造祖孫共學契機。	1. 110學年度開學日上午 2. 於樂齡中心活動課程時安排成果分享時間 3. 地點：樂齡中心	100人
樂齡成果展	於運動會規劃樂齡中心成果展活動，推廣樂齡中心理念與分享各拓點學習成果。	1. 110年4月17日上午 2. 於樂齡中心活動課程時安排成果分享時間 3. 地點：樂齡中心	300人
十八式氣功表演	於運動會規劃樂齡中心成果展活動，展現十八式氣功自主學習社團之學習成果。	1. 110年4月17日上午 2. 於樂齡中心活動課程時安排成果分享時間 3. 地點：樂齡中心	100人

樂活槌球練習賽	於暑假期間規畫樂活槌球練習賽，分享樂齡學習成果，與國小學生互動，創造祖孫共學契機。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 110年7月10日上午</li> <li>2. 於樂齡中心活動課程時安排成果分享時間</li> <li>3. 地點：樂齡中心</li> </ol>	100人
夢想起飛	受農會邀請表演，分享樂齡學習成果，增進社區交流	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 110年6月19日上午</li> <li>2. 於樂齡中心活動課程時安排成果分享時間</li> <li>3. 地點：農會</li> </ol>	100人

桃園市政府消防局消防安全設備檢修申報受理單

編號：310643

申報場所名稱	桃園市蘆竹區頂社國民小學			申報地址	桃園市蘆竹區坑子里山林路三段232號		
受理場所名稱	桃園市立頂社國民小學			受理地址	桃園市蘆竹區坑子里5鄰山林路三段232號		
管理權人	陳慶安	場所類別	乙類	受理申報類別	2020年全年度	管理權人(或受託人)簽章	網路申報免簽章 請參考電子簽章
項次	查核項目	查核結果是否合格	查核內容				
一	消防安全設備檢修申報表	是 免填 是 免填 是 是	1.申報表之基本資料是否填寫完備。 2.管理權人是否簽章。 3.使用執照與營業登記證之基本資料與影本是否相符。 4.檢查人員或檢修專業機構之基本資料與證書影本是否相符。 5.高層建築物或地下建築物是否由檢修專業機構辦理檢修。 6.檢修日期內容是否符合應檢修之次數及當期應檢修之日期(並指導其下次應檢修及申報之日期)。				
二	消防安全設備檢修報告書	免填 是 免填 是	1.管理權人是否簽章。 2.檢修人員之檢查日程是否合理。 3.檢修人員是否簽章。 4.是否勾選應檢修之消防安全設備,並核對是否檢附各項設備之檢查表。				
三	消防安全設備檢查表	是 是 是	1.是否具有每半年一份外觀、性能檢查之檢修報告書及檢查結果表,每年一份綜合檢查之檢修報告書及檢查結果表。 2.是否填寫使用之檢修器材。 3.檢查表是否填寫完備。				
四	消防安全設備改善計畫書(檢修結果符合規定者免填)	免填 是 是	1.管理權人是否簽章。 2.確認改善計畫書與消防安全設備檢查表內容是否一致。 3.改善日期是否合理。				
五	消防安全設備檢修專業機構許可證書影本(高層建築物或地下建築物應檢附,其餘場所委託非專檢機構時免填)	免填 免填 免填	1.合格證書影本是否加蓋檢修機構印鑑章、代表人簽章及「與正本相符」之印記。 2.確認合格證書之有效期限。 3.上網確認檢修人員是否為該檢修專業機構所屬之專責人員。				
六	檢修人員執照影本	免填 免填 是	1.檢修人員執照影本是否有專技人員核章,並蓋有「與正本相符」之印記。 2.上網查詢該檢修人員是否為經核准登記之檢修人員。 3.檢修人員達每三年應接受講習期限者,需附講習證明文件影本。				
七	使用執照影本(如為合法既存無使照或非法無使用執照者,本項免填)	是 是 是	1.是否檢附使用執照影本。 2.使用執照之地址與現場是否相符。 3.依據使用執照登載之建照日期、用途、面積、樓層數,評估其申報之應檢修消防安全設備項目是否正確。				
八	營業登記證影本(非營業場所、違規營業或管理委員會整棟申報者,本項免填)	是 是 是	1.審查是否檢附營業登記證影本。 2.營業登記證之場所名稱、地址是否與實際狀況資料相符。 3.非營業場所或違規營業無營業登記證者免附。				
九	封面、目錄及裝訂格式	免填	封面、目錄是否符合消防安全設備檢修申報書製作暨消防安全設備檢查表填寫說明及範例之規定,是否以A4格式,並裝訂於左側(固定方式不限)。				
十	整棟申報,各區分所有權人是否一併申報(否:填寫未申報住戶於查核內容事項,仍受理申報),非整棟申報者免填寫	免填	填寫未配合申報之門牌號碼與樓層。				
十一	其他						
申報日期	2020/02/17	受理	第三大隊			受理人員	網路申報免簽章
受理日期	2020/02/17						
受理結果	受理	單位	聯絡電話:2127415			簽章	請參考電子簽章

※消防署推廣分散申報,請配合下次檢修申報日期:每年三月前。