

108 年度臺北市松山區樂齡學習中心簡介

承辦單位：臺北市立圖書館三民分館

樂齡學習中心聯絡電話： 02-27600408#12

樂齡學習中心傳真電話： 02-27564843

樂齡學習中心聯絡電子信箱：al3@email.tpml.edu.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

臺北市立圖書館三民分館六樓視聽室和樂齡研習教室

[臺北市松山區民生東路 5 段 163-1 號 6 樓。]

樂齡學習中心開放時間

每週一至五上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 5 時；

國定假日、例假日、每月第一個星期四本館休館不開放。

樂齡學習中心 108 年度課程規劃：

108 年主要樂齡學習核心課程為運動養生課程 4 門各 2 期：李章智【五禽戲與太極拳、八段錦與太極拳】、吳詩薇【神采飛 Young、運動好時光】、黃美琳【活力逆齡毛巾操、活力逆齡武夠讚】、莊雪櫻【達摩易筋經養生功初階、進階】。

其他核心課程：邵崇齡老師【金剛經學堂講座】；陳素梅【手機新知應用】6 期，每期 5 堂 10 小時，每期招生 50 人；黃淑滿和蔡進清老師【樂齡手語歌唱班】；

新增自主規劃課程 6 門：第 1 期巢佳苓【無油煙料理輕鬆煮】、林耀煌【樂齡 HOT 漫畫】、馮道遠【樂齡 HOT 攝影】、；第 2 期李俊彥【臺灣古早事】、林士喬【樂齡 HOT 插畫】、(待聘)【樂齡 HOT 旅行】。

每週四下午播映〔樂齡電影院〕提供樂齡學員休憩、視聽欣賞和心理饗宴。同時在每週三下午舉辦【松山樂齡桌遊日】，提供樂齡學員同樂、並擴展人際關係。

108 年度持續核定自主學習社團 4 個；即水彩研習班、粉彩研習班社、水墨國畫班、書法與篆刻班。

108 年樂齡學習中心特色：

松山樂齡中心主軸定位目標：1. 運動體能不會老！2. 養生健康活到老！3. 心靈成長滿意老！4. 新知探索不嫌老！5. 社會貢獻福氣老！達成『快樂學習！美好生活動起來！』的願景。每年授課總時數逾 700 小時（不含自主學習社團），每年新增

樂齡學員約 300 人，累積辦樂齡學員證人數達 3,000 人以上；每年參加樂齡相關課程逾 2 萬人次以上。

松山樂齡提供 2 個場地使用，近百坪的視聽室做為樂齡養生運動和樂齡活化講座和樂齡電影院播映節目等活動使用。近卅坪的研習教室則提供〔興趣特色：粉彩、水彩、水墨國畫、書法篆刻〕自主團體研習班、小班制手機應用教學課程和樂齡讀書會等活動使用，本館場地使用頻率高，參加樂齡課程的活動人數也逐年大幅度的增加。我們結合樂齡志工開發、邀約各種不同領域的講師蒞臨到館辦理樂齡活化專題講座，每年逾 20 場次；也持續和松山區健康服務中心每年合作辦理 3-4 場次樂齡衛教和失智、肢體失能等健康促進的健康養生或醫療防護等講座活動。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、臺北市樂齡學習網

<http://tp.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>

2、臺北市立圖書館樂齡學習中心網站：

<http://epage.tpml.edu.tw/bin/home.php>

3、FaceBook：松山樂齡學習中心 FB 粉絲網頁

<https://www.facebook.com/shsalc>

4、其他方式：松山區樂齡學習中心現場公告張貼的海報文宣資料。