

臺北市濱江實驗國民中學 111 學年度第 2 學期 樂齡學堂『順氣班』實施計畫

一、目的：

- (一)配合政府施政方針，提供多元學習課程，陶冶長者身心。
- (二)整合學員產出成果，參與校內外展演活動，轉化志工服務力量。

二、主辦單位：臺北市濱江實驗國民中學

三、招募對象：本市樂齡市民（55歲或以上），每班 25 人。

四、課程內容：

順氣健康法是一套「預防、醫療、保健」的養生方式，簡單、易學、實用。以自我檢查開始，引領學員重新認識自我身心狀態，並配合順氣拍打、棉花刮痧、順心課程以及互助課程，幫助學員經由自我學習來幫助自己改善體況，更可進一步協助家人、朋友。

五、上課時間：112 年 3 月 8 日至 6 月 21 日，每週三 9:30-11:30

六、活動地點：濱江實中理一樓樂齡教室(二)。(臺北市中山區樂群二路 262 號)

七、報名日期：即日起至 112 年 3 月 2 日（四）止

八、講師：林蓓莉身心管理學苑張雅鈴老師，林蓓莉身心管理學苑理事長林蓓莉老師著作：

- 鬆肩頸，斷開百病源：疏通全身能量的肩頸釋壓操 (如何出版 • 2016)
 - 林蓓莉順氣健康法~舒壓活腦 DIY (中華順氣研究會出版 • 2011)
 - 排毒，從腿足釋壓開始(時報出版 • 2006)
 - 林蓓莉順氣健康法 2~棉花刮痧(時報出版 • 2005)
 - 林蓓莉順氣健康法~舒壓活腦 DIY(時報出版 • 2004)
 - 拍拍寶貝 成長一倍(台視文化出版 • 2005)
 - 3 分鐘拍出青春美麗(台視文化出版 • 2001)
 - 3 天拍出窈窕身段(如何出版 • 2000)

九、報名方式：採線上報名，報名連結(<https://pse.is/4q4sm2>)

十、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 501 蕭主任

十一、注意事項：

- (一) **55 歲以上市民依報名先後順序取至額滿為止。未額滿時得開放 55 歲以下市民報名，並依報名先後順序取至額滿為止。**
- (二) **因名額有限請珍惜資源，報名經錄取後敬請準時出席，如連續缺課達 3 次以上，本校會了解其狀況，並視情形由候補學員遞補。另，本期課程「全勤」的學員得優先錄取下期課程(112 學年度第 1 學期)。**
- (三) 報名表個人資料之蒐集、處理及利用，係作為辦理 111 學年度第 2 學期樂齡學堂活動相關事項之用。凡填報名表之學員視為同意提供個人資料予本校，於本活動課程實施時間範圍內進行書面、電子文件或其他訊息通知與公告之方式利用此個人資料。
- (四) 為因應防疫，報名學員經錄取後入校上課需配合學校防疫措施(配戴口罩；測量體溫；消毒等)。
- (五) 配合政府政策報名學員需參與「高齡者交通安全宣講」或相關宣導。

臺北市濱江實驗國中樂齡學堂『順氣班』報名表 (線上報名)

報名 QR Code 及 連結



<https://pse.is/4q4sm2>