



台北東門基督長老教會



東門樂齡 2024 春季班

✧ 課程簡介

班別	上課時間	課程內容	師資	費用
智慧型手機	週二下午 13:30~15:30 (3/5-6/18)	智慧型手機已是每個人不可或缺的生活小幫手，長者操作手機常遇到許多學習障礙，專業又有耐心的老師帶領長者一步步操作各種生活常用app，而使手機更能活用在日常生活中。	陳豔菁老師	課程免費 歡迎奉獻
體適能健康操	週四下午 13:30-15:30 (1/4-6/27)	透過簡單的身體律動，增加肌力、促進血液循環並延緩退化，透過專業老師的教學，達到運動的效能。	黃晨文老師 游志倫老師 徐曉萍老師	課程免費 歡迎奉獻

✧ 教師簡介 (依課程順序)

智慧型手機	陳豔菁老師	現職智樂活樂齡活動社群講師。留美資訊碩士、空大資訊科講師、台北市各關懷據點指定手機教學講師
體適能健康操	黃晨文老師	德育護專、經國管理暨健康學院/健康運動休閒系、健康產業管理研究所畢業。護士、護理師、助產士、運動保健師、衛福部延緩失能認證指導員。
	游志倫老師	醒吾商專畢，107年投入銀髮運動教學，目前為加貝康工作室負責人。體適能運動，以肌力、肌耐力訓練為主軸，過程中搭配帶入認知訓練、運動與營養保健。
	徐曉萍老師	擁有 1. 護理師證書。2. 國民體適能指導員證書(中級)。3. 107年體育署運動指導員培訓課程。4. 衛生福利部國民健康署指導員結訓證書(運動保健師)。現任「加貝康」體適能運動指導老師。

東門樂齡

春季班報名表

★姓名：	★電話：	★出生年月日：
	★手機：	★身分證字號：
地址 (郵遞區號_____)		
手機品牌&型號： (★報名智慧型手機課程學員務必填寫)(例: Apple, Samsung, Oppo, Asus, 小米, Vivo, Sony, HTC...)		
宗教信仰	<input type="checkbox"/> 基督教，隸屬_____教會 <input type="checkbox"/> 佛教 <input type="checkbox"/> 其他信仰_____ <input type="checkbox"/> 無	
選修科目 (可複選)	上課日期	時間
	<input type="checkbox"/> 智慧型手機 (3/5~6/18)	星期二 13:30-15:30
	<input type="checkbox"/> 體適能健康操 (1/4~6/27)	星期四 13:30-15:30
		費用
		歡迎奉獻
		歡迎奉獻

年春季班東門樂齡 智慧型手機課程

◎時間：2024年3月5日~6月18日 每週二下午1:30~3:30

◎地點：台北市仁愛路二段76號(東門教會 教育館二樓)

◎課程免費!歡迎奉獻!

◎報名請洽台北東門教會 孫靜芝幹事 02-2351-3589

◎名額有限，報名額滿為止。(欲參加課程者請務必報名)

	日期	主 題
1	3/5	手機與網路--基礎操作介紹與保養知識
2	3/12	手機上網技巧--搜尋資料
3	3/19	手機容量不夠? 手機瘦身與相片整理
4	3/26	雲端相簿備份--認識雲端相簿設定與備份
5	4/2	LINE 小技巧 I --基本操作與聊天室實用功能
6	4/9	LINE 小技巧 II --聊天室實用進階功能
7	4/16	手機防詐安全--網路謠言反查與識別
8	4/23	綜合複習 1
9	4/30	拍照小技巧 I --基礎功能運用與技巧
10	5/7	拍照小技巧 II --趣味拍照
11	5/14	拍照小技巧演練及講評
12	5/21	LINE 小技巧 3--相簿與記事本
13	5/28	交通任我行--台北等公車
14	6/4	地圖悠遊趣 I --找方向設地標
15	6/11	地圖悠遊趣 II --看街景
16	6/18	綜合複習 2
視同學需求及上課狀況調整進度和主題		

注意事項：

- 每堂課請帶充飽電的智慧型手機，(請自行攜帶充電線及行動電源)。
- 請事先確認好 LINE、google 帳號密碼，蘋果手機請再備妥 Apple ID 密碼，才能下載 APP 上課喔。
- 上課座位會以手機品牌及型號分組區分，請大家配合以便課程運作。

