

臺北市大安區銘傳國小 115 年度樂齡學習中心招生簡章

- 一、指導單位：臺北市政府教育局。
- 二、主辦單位：臺北市大安區銘傳國小。
- 三、報名資格：凡 55 歲以上（出生日期民國 60 年 4 月 3 日以前者）身體健康狀況良好之國民，學歷不拘。**報名資料齊全者（2 張 2 吋照片及身分證影本）才予以收件。**
- 四、招生人數：一班 15 人，共招收二班 30 人。
- 五、招生說明：115 年 4 月 2 日（四）13：30 於學校官網公告報名名單與編號（非錄取名單），每班若報名人數超過 15 人時，將於 115 年 4 月 7 日（二）13：30 在「臺北市大安區銘傳國民小學」臉書專頁直播抽籤錄取名單，不足 15 人則直接錄取無直播。
- 六、上課時間：115 年 4 月 14 日至 6 月 23 日，每週二，共 10 次。（4 月 21 日停課一次）
- 七、課程材料費：根據公告之錄取名單，於開課後第一次上課，酌收 **1200** 元材料費，因課程材料繁瑣，請假缺席或中途退出，恕不退費。
- 八、報名時間：115 年 3 月 31 日（二）上午 8:30 至 115 年 4 月 2 日（四）中午 12:00 前。
（每人限報一班，額滿截止報名；4 月 2 日後若未額滿，將開放報名至額滿為止。）
- 九、報名方式：請於銘傳國小一樓警衛室索取報名簡章，務必填妥備妥報名資料繳交至警衛室，逾期或缺件者視同不符錄取條件。
- 十、聯絡資訊：◎地址：臺北市大安區羅斯福路四段 21 號
◎電話：(02)2363-9815 分機 17 張老師
- 十一、錄取公告：各班錄取學員，將於 115 年 4 月 7 日（二）16：00 公告於銘傳國小網站首頁「置頂公告」（網址：<http://www.mhps.tp.edu.tw>），另電話通知。
- 十二、課程內容及上課資訊：

※以下資訊如有異動將另行公告通知

115 年米類西點、蛋糕班《A 班》週二上午 8：10~11：10，共 10 次		
◎授課師資：黃素珍老師(Away Café 甜點師) ◎上課地點：銘傳國小三樓陶藝教室		
上課日期	課程名稱	課程內容
4 月 14 日	芝麻鮮奶布丁 & 茶凍	1. 芝麻含優質蛋白質、纖維素，礦物質，適度攝取芝麻可補充鐵質，減少貧血機率，而鈣質含量高，有助於減少骨質疏鬆，強健骨骼。2. 利用鮮奶、芝麻醬、果凍粉，做成軟 Q 可口的點心
4 月 28 日	南瓜米餅乾	1. 南瓜子的功效包括男性攝護腺保健、心血管保護、改善睡眠品質、抗發炎，以及對女性的更年期症狀舒緩和肌膚健康等好處。2. 用雞蛋、奶油、南瓜、南瓜仁、蓬萊米粉製做一道美味涮嘴的餅乾
5 月 5 日	米核桃布朗尼蛋糕	1. 核桃富含 omega-3 脂肪酸，能幫助提升腦力、記憶力，預防老人癡呆，核桃含礦物質鎂，能穩定調節情緒。2. 用米粉、核桃、雞蛋、巧克力做成濃郁的巧克力蛋糕
5 月 12 日	水煎包	1. 高麗菜為優質性高的食材，其營養價值富含膳食纖維、維生素 C、維生素 E、葉酸及礦物質，更富含多種抗癌物質。2. 利用豬絞肉、高麗菜做成的平民美食
5 月 19 日	蔓越莓米鳳梨酥	1. 蔓越莓乾含有豐富的 A 型原花青素，能抑制細菌附著在泌尿道壁；可預防泌尿道感染、提供抗氧化保護、促進腸道健康、有益心血管健康、以及幫助養顏美容。2. 用奶油、蔓越莓、鳳梨醬、蓬萊米粉，製做一道廣受喜愛的甜點
5 月 26 日	肉桂捲	1. 肉桂粉的功效包括促進消化、幫助血糖和血脂調節、抗氧化和抗發炎、改善血液循環、穩定情緒、以及增強免疫力。2. 運用牛奶、奶油、肉桂粉、核桃、麵粉做成好吃的麵包
6 月 2 日	小卷芋頭米粉湯	1. 芋頭富含膳食纖維和抗性澱粉，有助於增加飽足感，是低熱量且有益減重的食材，又含有豐富的鉀，有助於利尿排水，適合容易水腫的人食用。2. 將小卷、芋頭、米粉、蝦米調味烹煮成一道台灣古早味小吃

6月9日	烏龜泡芙	1. 抹茶粉富含抗氧化劑，能幫助身體對抗發炎、延緩衰老，並對心血管健康、大腦功能、消化系統有益處。它還含有兒茶素和茶胺酸，可以幫助減重、提高專注力和改善情緒。2. 運用奶油、雞蛋、牛奶、高筋麵粉擠壓成烏龜形狀，並用抹茶粉做成龜殼，製做成可愛烏龜造型的泡芙
6月16日	蔥花麵包	1. 青蔥(尤其是蔥白)味辛性溫，能促進發汗、祛除風寒，有助於緩解風寒感冒引起的鼻塞、頭痛等症狀。其辛辣氣味中的硫化物與大蒜素有殺菌、促循環及抗氧化的效果2. 運用米粉、青蔥製做美味可口麵包
6月23日	豆漿拿鐵蛋糕捲	1. 豆漿有多種功效，包括提供豐富的蛋白質、幫助減重並增加飽足感、促進心血管健康、穩定血糖，以及因含有大豆異黃酮等成分，對抗衰老和預防特定癌症有益。2. 運用豆漿、雞蛋製做成美味蛋糕
※備註：敬請自備圍裙、環保餐具(餐盒)及抹布。		

115年經典西點、蛋糕班《B班》週二下午12:40~15:40，共10次		
◎授課師資：黃素珍老師(Away Café 甜點師) ◎上課地點：銘傳國小三樓陶藝教室		
上課日期	課程名稱	課程內容
4月14日	花生鮮奶布丁 & 茶凍	1. 花生富含蛋白質、健康脂肪、膳食纖維、維生素和礦物質，主要功效包括支持心血管健康、促進腸道健康、抗氧化、增強記憶力，以及穩定血糖2. 利用鮮奶、花麻醬、果凍粉，做成軟Q可口的點心
4月28日	杏仁瓦片	1. 杏仁片提供豐富營養素、促進心血管健康、幫助維持消化系統功能、養顏美容，以及穩定血糖。它富含維生素E、鎂、單元不飽和脂肪酸和膳食纖維，能抗氧化並降低壞膽固醇，並促進腸道蠕動和增加飽足感2. 運用蛋、麵粉、杏仁片做成可口薄脆的點心
5月5日	核桃巧克力蛋糕	1. 核桃富含 omega-3 脂肪酸，能幫助提升腦力、記憶力，預防老人癡呆，核桃含礦物質鎂，能穩定調節情緒。2. 用麵粉、核桃、雞蛋、巧克力做成濃郁的巧克力蛋糕
5月12日	高麗菜水煎包	1. 高麗菜為優質性高的食材，其營養價值富含膳食纖維、維生素C、維生素E、葉酸及礦物質，更富含多種抗癌物質，也可以提升膳食纖維的吸收。2. 利用豬絞肉、高麗菜做成的平民美食
5月19日	蔓越莓鳳梨酥	1. 蔓越莓乾含有豐富的A型原花青素，能抑制細菌附著在泌尿道壁；可預防泌尿道感染、提供抗氧化保護、促進腸道健康、有益心血管健康、以及幫助養顏美容。2. 用奶油、蔓越莓、鳳梨醬、低筋麵粉，製做一道廣受喜愛的甜點
5月26日	抹茶捲	1. 抹茶粉富含抗氧化劑，能幫助身體對抗發炎、延緩衰老，並對心血管健康、大腦功能、消化系統有益處。它還含有兒茶素和茶胺酸，可以幫助減重、提高專注力和改善情緒。2. 把牛奶、奶油、杏仁片、高筋麵粉做結合，做成好吃的麵包
6月2日	小卷芋頭米粉湯	1. 芋頭富含膳食纖維和抗性澱粉，有助於增加飽足感，是低熱量且有益減重的食材，又含有豐富的鉀，有助於利尿排水，適合容易水腫的人食用。2. 將小卷、芋頭、米粉、蝦米調味烹煮成一道台灣古早味小吃
6月9日	烏龜泡芙	1. 抹茶粉富含抗氧化劑，能幫助身體對抗發炎、延緩衰老，並對心血管健康、大腦功能、消化系統有益處。它還含有兒茶素和茶胺酸，可以幫助減重、提高專注力和改善情緒。2. 運用奶油、雞蛋、牛奶、高筋麵粉擠壓成烏龜形狀，並用抹茶粉做成龜殼，製做成可愛烏龜造型的泡芙
6月16日	蔥花麵包	1. 青蔥(尤其是蔥白)味辛性溫，能促進發汗、祛除風寒，有助於緩解風寒感冒引起的鼻塞、頭痛等症狀。其辛辣氣味中的硫化物與大蒜素有殺菌、促循環及抗氧化的效果2. 運用米粉、青蔥製做美味可口麵包
6月23日	時蔬鹹派	1. 健康常識分享2. 結合季節盛產的蔬菜做成美味可口又有變化的鹹派
※備註：敬請自備圍裙、環保餐具(餐盒)及抹布。		

臺北市大安區銘傳國民小學 115 年度樂齡學習中心報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		二吋照片 (請浮貼)
身分證字號		膳食習慣	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素		
出生年月日	民國____年____月____日	年齡	_____歲		
報名期別	<input type="checkbox"/> 烘焙班 A 班《米類西點班》(4/14-6/23 週二上午) <input type="checkbox"/> 烘焙班 B 班《經典西點班》(4/14-6/23 週二下午) ***每人限報一班				
電話	住宅：() -	E-mail 信箱 (非必填)			
	手機：09 -				
聯絡地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
退休前職業	服務單位：		職稱：		
	<input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 農 <input type="checkbox"/> 自由業				
緊急聯絡人 (必填)	姓名	關係	電話	手機	
電腦應用能力	<input type="checkbox"/> 完全不會使用 <input type="checkbox"/> 略懂 <input type="checkbox"/> 熟練 <input type="checkbox"/> 精通				
常用語言 (可複選)	<input type="checkbox"/> 國語 <input type="checkbox"/> 台語 <input type="checkbox"/> 客語 <input type="checkbox"/> 其他				
志工經驗	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請說明：				
報名本次活動為	<input type="checkbox"/> 自行參與 <input type="checkbox"/> 與配偶同行(配偶姓名：_____) <input type="checkbox"/> 與親友同行(親友姓名：_____)				
對本課程之期待(非必填)：					
資料確認 (請務必勾選)	<input type="checkbox"/> 本活動無學歷限制，惟須具備基本識字能力				
	<input type="checkbox"/> 年滿 55 歲以上(含) 出生日期民國 60 年 4 月 3 日以前者				
	<input type="checkbox"/> 身體健康良好，行動可自理				
	<input type="checkbox"/> 繳交身分證影本				
	<input type="checkbox"/> 繳交 2 吋照片 2 張(學員證用)				
收件單位：		參加者親自簽名：_____			
		日期： 年 月 日			