

# 跨越在地 文化芝蘭

士林人文，芝蘭風情，回首百媚，風華再現。

士林社區大學於 106 年 10 月 30 日至 11 月 3 日規劃一系列現代公民免費講座，帶您認識在地的文化，認識士林芝蘭之美。讓我們延續在地文化，認識社子島濕地、士林步道的生態，以及海洋包圍的台灣形成的海洋文化。跨越產業延伸文化多樣性，一起喝茶品茶的茶文化、地方鐵路的產業線以及農耕手作的創業實踐。

講座內容包含創業名師講堂、公民講堂、舒心悠活講堂及綠生態永續士林講堂等四大類議題，共規劃 26 門講座，歡迎您邀請親朋好友一起共襄盛舉!!

■ 日期：106 年 10 月 30 日至至 11 月 3 日 ■ 時間：晚上 19:00-21:30 ■ 地點：臺北市士林區承德路 4 段 177 號

■ 活動方式：報名至 10/26 或額滿為止。

1. 公民素養週當週(10/30-11/3)停課一次改選現代公民素養週講座，本校學員是否出席列為核發研習證明書之依據。

2. 校內學員可於週一至五皆可參與，請班級幹部另填班級報名統計表。

3. 如於班級未及登記或校外人士可於 10/26 前來電登記：02-2880-6580#9 (週一至五 14:00-21:30)，或上網登錄 [www.tscc.org.tw](http://www.tscc.org.tw)

■ 注意事項：於 10/26 於本校官網 [www.tscc.org.tw](http://www.tscc.org.tw) 公告講座是否辦理，詳情請上網查詢！

## ▲綠生態永續士林講堂

序號	日期	主題	內容	講師/職稱
1	10/30(一)	夜遊在地士林-手機電子地圖與步道導覽	前半堂的室內講座將帶領學員認識如何運用手機繪製形成軌跡圖；後半堂將帶領學員進行戶外導覽，行程中會同步運用手機繪製行程軌跡圖、紀錄地點。	邱顯成/士林社大講師
2	10/31(二)	婆娑之海·洋洋生態~從海洋的 71 個痛談起	海洋環境問題逐漸影響我們生活，國際海洋環境保護大會歷時 3 年整理出：氣候、漁業、生態、汙染、公民、政策、社會和文化、科學等 71 個海洋環境問題，讓我們重新檢視和改善人類對海洋的生活態度。	徐順利/社團法人臺灣海洋事務策進會政策議題研究員
3	11/1(三)	紀錄片講座-《家園》	藉由高空拍攝，紀錄片以高空角度注視地球：從兩極到喜馬拉雅，從城市森林到戈壁沙漠；一系列自然景觀讓人感歎的完美設計。但是人類對地球製造的巨大傷痕，卻也一一在鏡頭下顯露無遺。光禿禿山頭、冰川面積減少等等，這一切，觸目驚心。藉由課堂觀賞紀錄片，探討人類對地球環境的未來發展。	林明志/士林社大講師
4	11/2(四)	永續台北·生態步道	介紹台北市登山步道系統、認識步道生態化政策與目標，達成台北生態步道永續發展的目標。	夏賢統/台北市政府工務局技正
5	11/2(四)	永續共生·溼地生態-棲地營造願景論壇	社子島位於台北盆地的西北部，淡水河、基隆河匯流處，也是台北盆地最低窪的地區；在秋天，是候鳥南遷進入台灣第一個驛站、在春天，是北返離開台灣的最後補給站。	陳德鴻/荒野保護協會理事
6	11/5(日)上午 9-12 點	詠碳社六溼地生態	社六溼地是社子島靠近淡水河六號抽水站的堤外河灘地，結合周邊河岸、河濱公園，並架設木棧道、觀景涼亭與生態解說牌，成為生態教育觀察地點。藉由實地走訪溼地環境，認識溼地這過渡性地帶，觀察濕地生態環境，如何孕育豐富的生物多樣性。 *個人裝備：運動鞋、水、望遠鏡、雨具。 *名額 30 位，請至社大辦公室登記，截止日為 11/1(三)。	陳德鴻/荒野保護協會理事

## ▲舒心悠活講堂

序號	日期	主題	內容	講師/職稱
7	10/30(一)	守護記憶-如何預防失智症	1. 認識失智症 2. 介紹極早期失智症篩檢量表 3. 失智症的趨吉避凶 4. 預防地中海飲食技巧 5. 如何挑選橄欖油	馬千雅/衛福部失智症居家服務訓練講師群
8	10/31(二)	中山北路條通間的往日風情	看到中山北路一路的楓香，好像到了巴黎的香榭大道。其實中山北路最早的樣貌，是仿照日本京都市之街廓，故有一條通、兩條通...等。藉由課程的分享，讓大家來中山北路，除了逛街，還能了解商圈的形成與發展，期使文化中山能再展風華。	黃伊莉/台北市政府探索館志工隊志工暨志工講師
9	10/31(二)	守護記憶-預防失智症的休閒活動	藉由演練歌曲品味詩詞文言之美，並邀請來賓分享自身經驗，如何藉由歌唱的休閒活動，達成身心健康。	丘世瑤/士林社大講師
10	10/31(二)	禪柔/脊椎螺旋運動 GYROKINESIS®	結合瑜珈、舞蹈、太極等多項運動之精華的禪柔運動，強調核心肌群的重要性，讓脊椎與骨盆的力量整合在一起。藉由運動可舒緩肩頸痠痛及腰背不適，歡迎您來體驗。*需自備瑜珈墊。	吳明珊/台北市立關渡醫院物理治療師
11	11/1(三)	台灣鐵道經典之旅-地方鐵路篇	台灣各條觀光支線，與消失的產業支線，包含平溪線，深澳線，內灣線，集集線，舊山線等等，以及台灣的輕便鐵道簡介。讓您對於在地旅遊文化有更深層的認識，領略台灣鐵道的偉大。	蘇昭旭/ NGO 非營利組織交通科學技術博物館館長



序號	日期	主題	內容	講師/職稱
12	11/3(五)	用烏克麗麗奏出日文歌謠	烏克麗麗是源自葡萄牙、傳自夏威夷的四弦吉他，造型小巧可愛。將以活潑有趣的教學方式帶領學員彈唱日文歌謠淚光閃閃、花、北國之春等，並把音樂的歡樂傳播到每個角落。	林冠汝、張凱棠/ 士林社大講師
13	11/3(五)	喝茶品茶！茶產業的多元發展	喝茶也是一種藝術，茶文化多元發展以及如何延續茶文化之傳承，藉由科技與文化之異業結合，激發愛喝茶各界人士之交流。	陳右人/國立台灣 大學園藝暨景觀學 系教授
14	11/3(五)	銀髮族的中藥養生-藥膳介紹	銀髮族的中藥養生有哪些，從慢性病篇、筋骨篇、元氣篇及五官篇，一次認您了解養生藥膳。	施建邦/士林社大 講師

### ▲創業名師講堂

序號	日期	主題	內容	講師/職稱
15	11/1(三)	女農的花果飄香，農耕與手作生活的實踐	女人 vs. 農業，可以有千百種不同的可能性。山坡上小廚房的琺惠，連結友善小農的水果，製作出獨一無二的愛心果醬。花滿蹊的女農素馨放棄優渥的工作，在家鄉開闢一方花田，種植香草、製作純露的甘苦談。蔬穰軒的婉君用自家種植的蔬果製作鹹派！請大家一起來聞香、嚐派、吃甜甜～	陳心璋/菜菜子農 場講師
16	11/2(四)	美食文化-越式冷捲動手做	吃得健康，大口吃蔬菜，一起來做越式冷捲嚐嚐酸甜的開胃菜。酌收材料費 100 元。 <b>*名額 30 位，請至社大辦公室登記，截止日為 10/27(五)</b>	李玉鳳/士林社大 講師
17	11/3(五)	環保文創講座-藍染 DIY	介紹以環保為主軸的有趣又實用的綠能設計，以及藍染手作托特包 DIY(酌收材料 200 元)，希望學員能寓環保概念於生活藝術之中，並珍惜天然資源關懷生活環境。 <b>*名額 30 位，請至社大辦公室登記，截止日為 10/27(五)</b>	王昭華/士林社大 講師
18	11/3(五)	英語自我介紹與名人佳言賞析	使學員瞭解如何以英語做自我介紹，常用的內容，句型與字彙，並帶同學們欣賞公眾講演時常引用的名人語錄，使自己的演說，更為生動精彩。	劉立雯/中華大學 外文系副教授

### ▲公民講堂

序號	日期	主題	內容	講師/職稱
19	10/30(一)	勞工金像獎-《台北心樂園》-從服務業勞工的工作現場認識勞動法令	日復一日，以客人為尊，服務業勞工的人生，勞動法令有什麼保障？一、服務業的工時：加班合法嗎？二、老員工要退休了，怎麼辦？三、如果關門了，勞工工作權？	李柏毅/魏千峯律 師事務所律師
20	11/1(三)	居家環境安全-防火面面觀	火災發生時要往上還是往下逃生？居家用火用電安全及防災注意事項有哪些？透過課程宣導最新防火火災逃生思維，讓您面臨災害時能全身而退。	穆豪傑/台北市消 防局第四大隊士林 中隊安檢小組小組 長
21	11/1(三)	食品安全有我顧-食品追溯與食安問題	食品安全問題近年來造成民眾對於民生基礎需求的恐慌與不信任。講座從食品追溯性的建立連結至維護食品安全，讓民眾可以在日常生活中如何透過追溯性的觀念瞭解食品的生產安全。	陳思昀/國立臺灣 大學農業規劃發展 研究中心專員
22	11/1(三)	黃金鑽石初體驗	辨識黃金鑽石真假基本概念：典當面面觀-公營當舖寫真、有價無價-鑽石選購要領、真真假假-金飾辨識概要。	王順龍/動質處士 林分處主任
23	11/1(三)	成人教育工作者的未來眼光：這是一個怎樣時代	因應快速的社會變遷，教育工作者如何從迷思中探詢學習者獨特的特質，如何耐心和溝通，怎麼學才會有未來，將眼光放在長遠的目標裡才能成功的教學	陳淑敏/大同大學 通識教育中心教授
24	11/2(四)	營養師&食品技師經驗談-如何吃得安心又健康！	一、如何聰明選購健康安心的食材？二、吃對、吃錯，身體健康大不同！三、怎麼吃，最健康！	謝馥如/康策食品 科技開發總監
25	11/2(四)	助人為美-簡易助人技巧及福利資源介紹	簡易助人技巧及高風險家庭關懷服務宣導，了解自我及他人的身心健康，並建立友善互助的社會。	陳怡如/台北市政 府社會局士林社會 福利服務中心主任
26	11/2(四)	產權停看聽：繼承登記怎麼辦？	繼承債務？繼承遺產？繼承怎麼辦理？淺談繼承登記與實務分析。	陳小玲/臺北市士 林地政事務所登記 課課長