



臺北市士林社區大學 107-2 期現代公民素養週免費系列講座

士林公民行動力 創造文化再生力

士林社區大學於 107 年 10 月 29 日至 11 月 2 日規劃一系列現代公民免費講座，讓我們發揮社區公民行動力，認識社子島土地與水共生的發展可能性、瞭解性別、婚姻及生態的公投討論案。創造文化多樣性，認識多元文化的再生力、創業的經濟競爭力、士林廟宇及坪頂古圳人文樣貌以及社區農業蔬菜的永續性。內容包含公投公共論壇、公民行動力、文化再生力、新課程等議題講座，共規劃 55 門講座，歡迎您邀請親朋好友一起共襄盛舉!!

■ 日期：107 年 10 月 29 日至 11 月 2 日，晚上 19:00-21:30(各講座日期請詳參下表) ■ 地點：臺北市承德路 4 段 177 號

■ 報名方式：報名截止日期為**報名額滿或 10/23 為止**，報名方式如下

1. 公民素養週當週(10/29-11/2)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. 校內學員週一至五皆可參與，請班代於班上統計並將出席人數填寫於下表(部分講座請至辦公室登記)。
3. 如於班級未及登記或校外人士可於 10/24 前來電登記：02-2880-6580#9 (週一至五 16:30-20:30)，或上網登錄 www.tsc.org.tw。
4. 10/24 於本校官網 www.tsc.org.tw 公告講座是否辦理，10/25 日起未額滿有辦理之講座仍受理報名，詳情請上網查詢!
5. 各講座如無人數限制贈品發放以 40 名為上限，依現場簽到順序額滿截止，並於講座結束後發放。

◆公投公共論壇:參加此系列講座(序號 A1-A4)直接送「士林社大文創書包」乙個!

(各限額 50 名，依現場簽到順序額滿截止，並於講座結束後發放)

序號	日期	主題	內容	講師/職稱
A1	10/29(一)	懷古·思源社子島的地景人文	社子島長久以來為台北都會區提供生活之蔬菜及犧牲自我完成防洪之角色。藉由此論壇說明從一個逐漸老化、淹水島的社區如何轉變成一個充滿活力的健康、文化與美好新現代社區。	宋旭曜/士林區永倫里里長、社子文教基金會執行長
A2	10/31(三)	性平·婚姻公投你我他公共論壇	怎麼看待性別?怎麼看待婚姻?讓您了解議題背後的理論，認識此次公投討論案的五項議題:婚姻定義、非婚姻保障同志、適齡性平教育、婚姻平權、性平教育。	張守一/台灣宗教團體愛護家庭大聯盟秘書長
A3	10/31(三)	參與式預算—市民說了算	為什麼有參與式預算?參與式預算怎麼玩?國外及全台各縣市也在玩參與式預算!	陳冠伶/台北市士林區公所副區長
A4	11/03(六) 9:00-11:30	走社子島生態·望兩河水傳奇	島呼?社子島，開發在即，讓我們走讀社子島水岸生態，從兩河流域時光倒流至康熙台北湖，回望三百年水文史。 *9:00 在社子島島頭公園集合。(公車 2、215、536、紅 10 至最後一站富州里站) *名額 30 位，請至社大辦公室登記	林明志/臺北市士林社區大學自然環境學群講師

◆公民行動力講座:參加此系列講座(序號 B1-B12)直接送「社大文具組」乙份!

(各限額 40 名，依現場簽到順序額滿截止，並於講座結束後發放)

序號	日期	主題	內容	講師/職稱
B1	10/29(一)	環遊世界攻略:自助旅行安全守則	環遊世界一年，讓自己成為有故事的人!透過獨旅時遇到的偷拐搶騙、意外、負面經驗，聊聊長途旅行的準備，以及個人隨機應變、隨遇而安的故事。	曹馥年/媒體特約記者與自由撰稿人
B2	10/30(二)	新版每日飲食指南、運動新觀念與肌少症	利用淺顯易懂的方式介紹新版的每日飲食指南扇形圖、運動的重要性及其正確觀念，並介紹該如何預防銀髮族最怕的肌少症。	夏子雯/新光醫院營養課臨床組代理股長
B3	10/30(二)	「老闆學校」務實的新創計畫書藍圖	創業前應注意的事項及觀念與態度、政府補助計畫書審核要件、貸款計畫書審查重點、計畫書撰寫重點與常見錯誤解說。	林志名/青創總會外聘財管顧問講師
B4	10/30(二)	士林廟宇與傳統民俗	介紹士林廟宇文化及傳統民俗，帶您深入認識士林民俗信仰!	簡有慶/士林庄文史工作室負責人
B5	10/30(二)	當季蔬菜聰明吃(簡易芽菜 DIY)	什麼是當季蔬菜?食用當季的蔬菜，農藥少、營養高，不但有益身體健康，更能對環境保護有所貢獻，並介紹簡易芽菜手作。	陳心瑋/菜菜子農場講師
B6	10/31(三)	「老闆學校」創業必備的資金籌措與法令制度	您準備好創業了嗎?想創業，如何預估創業資金。並從最新勞動法令規定(勞基法、就保法等)、工商登記、稅務法規與商業法規解析及應用等，讓創業者財務規劃更得心應手減少風險。	朱建州/誠信聯合會計師事務所會計師
B7	10/31(三)	氣候變遷下天然災害預防及處理	什麼是氣候變遷?氣候變遷對天然災害有什麼樣的影響?由於不同天然災害之特性不同，災害的預防及處理各有其理論及方法。	潘宗毅/臺大氣候天氣災害研究中心副研究員
B8	11/01(四)	「老闆學校」創業準備與創業趨勢	創業者人格特質分析、創業前應做好的準備?熱門創業趨勢解析報你知!政府創業貸款及資源介紹、其他政府創業資源介紹	彭成義/空中大學育成中心執行長
B9	11/01(四)	坪頂古圳「畫 vs 話」生活美學(室內課)	認識生活的美學，並介紹如何運用繪畫將社區人文歷史做紀錄	蔡曜同/臺北市士林社大講師
B10	11/01(四)	秋冬的陽台蔬果盆栽	涼冷的秋冬季節適合陽台種植活動，輕鬆種些喜愛的蔬果，享受自栽自食的成果，欣賞秋冬繽紛的蔬果趣!	林俊育/菜菜子農場講師
B11	11/02(五)	社區共好，友善士林~簡易助人技巧課程	營造友善且安全的社區，需要靠在地每個人的參與及投入，成為友善路人甲及社區互助的推手，運用簡易的關懷及助人技巧，就會啟動善與愛的循環，建立友善的社區環境!邀請您，一起來!	陳怡如/臺北市政府社會局士林社會福利服務中心主任
B12	11/03(六) 9:30-12:00	坪頂古圳「畫 vs 話」生活美學(戶外課)	現場速寫社區地景坪頂古圳並透過繪畫保留遺失的美好! *9:30 平等里派出所集合(需上過星期四晚上的室內課) *名額 30 位，請至社大辦公室登記	蔡曜同/臺北市士林社大講師

◆文化再生力講座：參加此系列講座(序號C1-C13)贈送「社大文創書包優惠券乙張」！

(原價450元得以100元購買，各限額40名，依現場簽到順序額滿截止，並於講座結束後發放)

序號	日期	主題	內容	講師/職稱
C1	10/29(一)	士林步道怎麼去？手機地圖導引實際操作	將手機的適用軟體運用在日常生活中，設立行事曆以利提醒行程，並運用Google地圖導航到目的地以及如何前往，實際校外周邊實際操作。	邱顯成/臺北市士林社大講師
C2	10/30(二)	黃金！鑽石！初體驗	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	郭惠美/臺北市動產質借處松隆分處主任
C3	10/30(二)	職場紓壓術，給您健康好活力	【青銀職場元氣講座】如何面對職場各種壓力進而提身自我職場適應力，樂在工作且健康生活。(含有獎徵答)	彭淑美/中國文化大學運動與健康促進學系教授
C4	10/30(二)	拍出好照片！手機拍照實作	手機拍照很簡單，拍好照片不簡單，只要學到好絕招，照片一定水噹噹！	陳高錚/臺北市士林社大講師
C5	10/30(二)	蝶舞芝蘭—士林區賞蝶何處去？	士林區境內北有陽明山國家公園，東鄰五指山區，擁有完整的森林和豐富的蝴蝶資源，引領您藉由幾條親山步道，帶您欣賞這些花中仙子。	黃行七/臺北市士林社大講師
C6	10/31(三)	「越」來「越」接近—越南文化體驗親手做	認識越南文化食、衣、住、行、樂。親自體驗做越南涼拌青木瓜，體驗泡越南冰滴咖啡、甜點。(材料費每人50元) *名額25位，請至社大辦公室登記	丁氏秋/臺北市士林社大講師
C7	10/31(三)	以攝影捕捉星空之美	探討如何利用小型天文觀測器材與各類數位攝影器材捕捉天體、星球與銀河之美，並時刻抱持敬天愛人的態度，對宇宙萬物與天地家園存續感恩呵護的心思。	趙偉光/曾獲全國大專天文攝影比賽彗星組冠軍、黃以新/曾獲臺東最美星空選拔第二名、洪景川/士林社大講師
C8	10/31(三)	紀錄片論壇《魚音繞樑 戀唸台江》	即將失傳的台江老漁夫美麗歌聲，最即興也是最在地的歌謠，紀錄片榮獲2015年葡萄牙影展獎項。	林志明/臺北市士林社大講師
C9	11/01(四)	繼承登記實務報你知？！	介紹不動產繼承登記相關事宜及地政便民措施。	陳平軒/臺北市士林地政事務所登記課課長
C10	11/02(五)	五分港溪的美麗與哀愁	參與式預算通過後，五分港溪的現況及執行成果。	陳德鴻/臺北市士林社大講師
C11	11/02(五)	樂活遊台北—觀光巴士巡禮	2017年1月20日台北市雙層觀光巴士正式營運，沿途的古蹟、歷史建物帶來說不完的故事，還有小吃美食叫人大飽口福。就讓我們帶您來一趟台北觀光巴士之旅吧！	黃伊莉/台北市政府觀傳局梅庭志工隊隊長
C12	11/02(五)	婚姻保鮮—淺談夫妻相處之道	婚姻經營要完善，就像食物需要保鮮一樣，味道嚐起來才覺甜美。從情人變成夫妻，當身份轉變，我們能為關係中投入些什麼來保持彼此的友好？期待本課程能跟您好好聊聊。	林奕辰/城男舊事心驛站組長
C13	11/02(五)	茶文化與茶產業的發展概況	從茶葉的外銷，看臺灣茶的發展歷程，產業現況及未來的展望。	陳右人/國立臺灣大學園藝暨景觀學系教授

◆新課程講座：凡參與公民週新課程講座(序號D1-D26)之學員可獲得該門課程600元學費優惠券一張及300元親友學費優惠券三張。

(學費優惠券各限額30名，依現場簽到順序額滿截止，並於講座結束後發放)，因座位有限，意者請親至辦公室報名登記。

序號	日期	主題	講師	序號	日期	主題	講師
D1	10/29(一)	黏土趣生活—黏土多肉小盆飾 (材料費150元)	盧衿瑩	D14	10/31(三)	聊聊義大利—語言與文化入門	孫淑芳
D2	10/29(一)	金屬線創意飾品藝術DIY (材料費50元)	林婷華	D15	11/01(四)	民謠吉他彈唱入門	鄭國棠
D3	10/29(一)	日本文化及日語50音教學	田村圭介	D16	11/01(四)	體適能健身 (自備瑜珈墊)	林婉淑
D4	10/29(一)	如何欣賞歌劇？	連憲良	D17	11/01(四)	養生永字書法	吳長鴻
D5	10/29(一)	健康第一步—人體健康的5堂解剖課	蔡國樞	D18	11/01(四)	銀髮藝術—我的生命故事 (材料費50元)	何妍儀
D6	10/30(二)	心的節奏—佛朗明哥舞	簡翊庭	D19	11/01(四)	台灣本土食材打造健康烘培 (材料費50元)	羅永祥
D7	10/30(二)	創意速寫手繪趣	鐘婉綺	D20	11/02(五)	全程打造個人專輯 (自備智慧型手機與耳機)	劉炫壕
D8	10/29(一)	長笛完全入門	洪敬婷	D21	11/02(五)	銀髮園藝生活療癒 (材料費100元，自備剪刀)	李晏菱
D9	10/30(二)	歡唱優美日本演歌	紀慶輝	D22	11/02(五)	道家養生太極拳(傳統太極拳)	王志恩
D10	10/30(二)	日本文化體驗(抹茶及和菓子品嚐) (材料費100元)	田村美春	D23	11/02(五)	中國文化與歌謠賞析	黃綯親
D11	10/31(三)	壓克力畫話—靜物篇	李芬蘭	D24	11/02(五)	探索咖啡。咖啡之旅(咖啡試飲)	卓君彤
D12	10/31(三)	服裝設計與時尚美學	陳宏美	D25	11/02(五)	花神降臨—韓式不凋花禮盒 (材料費200元)	林霽婕
D13	10/31(三)	書法臨摩與創作	劉月蕊	D26	10/31(三)	全方位投資理財	李偉仁