

## 109-1 期公民週講座課程大綱

日期	課程名稱	內容	師資簡介/學經歷
4 月 27 日(一)	做個快樂的銀髮族	您未來想成為哪種銀髮族呢？把握銀髮族的養身祕訣，讓我們做個快樂的銀髮族。	廖怡玲/財團法人華人心理治療研究發展基金會臨床心理師、臺灣心理治療學會副秘書長；臺北市政府衛生局聯合提供
	如何解讀生態保育議題中常見的矛盾	生命該被平等對待，而不是盲目濫愛。臺灣的動物保護一直存在「用愛心包裝的錯誤行為」，不論是人犬衝突、野生動物與流浪動物衝突、生態保育與外來種衝突，這些矛盾在短期內無法化解，我們該如何面對臺灣生態保育的窘境？	顏聖紘/國立中山大學生物科學系副教授
	認識電影配樂	透過一系列電影精彩片段，從中了解配樂的製作過程，配樂技巧與不同音樂風格。探討知名電影配樂家如何將音樂與影像做結合，展現戲劇效果。	郭嘉琳/國立臺灣藝術大學音樂系兼任助理教授
	失智症海嘯~我們躲得過嗎？《自我檢測與預防》	何為失智症？失智症的分類診斷的標準為何？透過案例分享，讓學員對於症狀更具象化，並分享失智症該如何預防及延緩。	林於諍/敬智學苑、社團法人台灣認知功能促進協會顧問；臺北市立聯合醫院仁愛院區
	從秋行軍蟲到沙漠飛蝗	自從去年秋行軍蟲肆虐臺灣，到今年國際發生的沙漠飛蝗，我們如何看待台灣蝗災史，當秋行軍蟲已落地生根時臺灣如何自處？飛蝗會在臺灣落腳嗎？國際化後如何面對外來入侵害蟲？	楊平世/臺灣大學名譽教授、前臺大生物資源暨農學院院長
	從中醫的再度來探討冠狀肺炎的預防和保健	本講座請到專業中醫師，告訴您如何透過中醫養身調理，提升自己的免疫力。	周福寶/長春中醫藥大學內科博士、新北市自然能養生協會理事長
4 月 28 日(二)	《論壇》提升孩子競爭力~12 年國教核心素養導向考招新制知多少	108 課綱的精神強調以學習者為中心，重視學生核心素養的養成，讓學生在生活情境中，真實運用知識的學習表現。如果你對 12 年國教核素養導向考招新制還有不了解的地方，歡迎來與第一線的教師交流討論。	主持人：蔡素貞/臺北市松山社區大學校長 引言人 1：莊玫欣/實踐國中校長 引言人 2：蔡愉玲/前北一女教務主任

	<p>這樣動不失智</p>	<p>失智症是個疾病並非來亂的！藉由介紹簡單失智症篩檢工具，帶領成員進行篩檢。失智症除了藥物治療，也包含非藥物治療的概念，本講座帶領成員如何預防失智症。</p>	<p>柯宏勳/台灣失智症協會理事；松山區健康服務中心聯合提供</p>
	<p>如何打擊新冠肺炎不實訊息</p>	<p>在網路世界，人們都在瘋傳甚麼？查核中心做哪些工作？要怎麼破解假訊息，不單靠採訪苦功，我們還靠一堆天馬行空的破案方式喔。來聽聽看，有甚麼內幕八卦。最重要的是，聽課的時候，我們要教你一招終極招式，讓你以後遇到假訊息，可以一招就破案。</p>	<p>陳慧敏/台灣事實查核中心總編審</p>
	<p>歐洲阿爾卑斯紀行-攀登之源追尋見聞</p>	<p>將以精彩的照片分享在阿爾卑斯山區的攀登點滴，及這趟攀登旅行帶給自己的震撼與改變，也包括規劃攀登旅行的經驗、以及觀察歐洲如何面對戶外活動與風險的態度，希望能提供台灣人面對山林不同的想法。</p>	<p>許永暉/中華民國山岳協會-攀岩嚮導、臺灣戶外攀岩協會理事</p>
	<p>布農族傳統文化與八部合音</p>	<p>「八部合音」為布農族中傳統歌謠最重要的指標，同時也是世界著名的傳統歌謠，更是台灣珍貴的音樂文化遺產。邀請您一起來感受「三日繞樑，不絕於耳」的悸動。</p>	<p>林南吉/臺北市原住民族部落大學講師</p>
	<p>松山文學街巷的說書人 鯉魚嘴吃鯉魚 燒吟詠一首鯉魚詩</p> <p>時間：14：00~16：00 地點：錫口廊道公園(慈福宮前廣場)</p>	<p>熊與貓書房的主人，松山女兒韋瑋和松山女婿小熊老師，兩人皆為作家、資深媒體人、文化社造工作者，2018年回到韋瑋兒時舊居，成立熊與貓台北松山驛站，開始蹲點，連結饒河街(舊錫口街)一帶的社企團隊及理念型店家，共推松山新文化運動，希望透過文藝復興和社會創新，營造錫口成為復古而新的時尚老街。近期醞釀成立鯉魚文化社，推廣鯉魚詩籤和祈願俳句(一種3行詩)，帶動鯉魚庶民書寫，以現代文學延續薪火，向此地古老詩社松社致敬。靈感來自錫口老街位於鯉魚穴之風水傳說，基隆河數百年來</p>	<p>小熊老師(林德俊)+韋瑋</p>

		<p>豢養這一尾充滿活力的鯉魚，在熊與貓心目中，鯉魚無疑是老松山的吉祥物，其來有自，饒富趣味。</p>	
4月29日(三)	<p>城市生態學：以陽明山的野生動物與麝香貓為例</p>	<p>臺灣有麝香貓嗎？通常答案是「我只聽過麝香貓咖啡」。顯然的，很多人知道臺灣有石虎，但卻不知道陽明山就有麝香貓。從這個提問，就可以知道臺灣麝香貓有多麼神秘？有趣的是，麝香貓常與人類比鄰而居，卻不易察覺。本演講，將透過研究過程，揭露麝香貓習性比石虎更為嬌羞。即使與人類為鄰，但活動模式晝夜與人相反，像似星空下的匿行者，難以被察覺。同時介紹其分佈與生態習性與面臨的生存威脅。</p>	<p>朱有田/國立臺灣大學動物科學技術學系副教授</p>
	<p>預約美好的病後與告別</p>	<p>本課程將介紹病人自主權利法，以及當我們的家人或是自己是失智症患者該如何進行這項權利，除了失智症患者還有什麼情況下，可適用病人自主權利法。當面臨到這幾種臨床狀況，我們可以自主選擇善終，給自己預約美好的告別。</p>	<p>郭穎樺/臺北市立聯合醫院仁愛院區神經內科臨床心理師；臺北市立聯合醫院仁愛院區</p>
	<p>如何吃出免疫力</p>	<p>新冠肺炎(COVID-19)鬧得人心惶惶，除了各式外在防護，內在免疫力的提升也不能忽略，現代人雖然大多吃得富足，其實經常是營養不均衡而不自知。究竟那些食物除了可以平時飲食保養外，避免營養素缺乏，也為身體抵抗力打底。</p>	<p>李依蓮/台北市營養師公會李依蓮營養師；臺北市立聯合醫院仁愛院區</p>
	<p>退休理財大解析</p>	<p>如何準備足夠的退休金支應退休生活已成為當前熱門話題，該準備多少？有哪些可運用的理財商品？需要事先了解再進行規劃，每個人都應提早做好準備，預約富足的下半場人生。</p>	<p>證基會講師</p>
	<p>從「新冠狀病毒疫情」來看居家陪伴的認識與方法</p>	<p>從新冠狀病毒疫情發生後，人人壓力巨大人際關係緊張，而正確的因應方式除了學習防疫知識來保護自己身體安全外，更應該學習「藝術來陪伴，家人我護你」的方法，讓自己與家人因為有</p>	<p>何妍儀/禾荳荳美術館館長，松山社大銀髮藝術師資培訓班講師</p>

		愛，促進心理安定與恢復正常生活運作。	
	走讀塔塔悠社的美麗與哀愁 集合時間： 14:00~16:00 集合地點：捷運松山站5號出口	塔塔悠社曾是基隆河畔的魚米之鄉，百年之後它已變得景物全非，這樣一連串的現代化建設方案是不是有些問題呢?就讓我們一同走出戶外，重新探索塔塔悠社的歷史、人文與自然環境的關係。	陳金萬/總統府原住民族歷史正義與轉型正義委員會平埔族群北區委員
	「2020 走進松山老品牌的故事」戀戀松山眷村風情 報到時間： 13:40 時間： 14:00~16:00 地點：健康公宅A棟五村舊址牌前（臺北六中松山區健康路285號出發）	透過深度走讀活動設計，一起打開對松山的想像，細細品味松山的美，以及隱藏於松山城市真實而動人的故事。	講師：魏振康老師、中信房屋延壽健安店盈鈺珺經理、新民生戲院、松山區鵬程里里辦
4月30日(四)	《論壇》「攜手成就每一個孩子~社大與區域學校跨域合作分享交流會」地方論壇	臺北市松山社區大學自去年開始，和幾所不同的國小、國中、高中合作，為課程加入社區元素和跨域支援。此次論壇邀請12年國教的合作學校進行分享，歡迎有興趣的老師、家長或社大講師，一起來看看我們的成果！	蔡素貞/臺北市松山社區大學校長 孫明峯/臺北市立中崙高級中學校長 劉育仁/臺北市私立育達高職校長
	從非洲豬瘟及禽流感談大眾食肉安全	人類自古以來是食肉動物，至今肉品還是大眾主要的食物來源，隨著文明進程，大眾對經常食用的肉品安全雖有認知，但仍有疑慮之處。本講座將藉由非洲豬瘟及禽流感的介紹，讓大家更瞭解食肉安全的重要性。	鄭純彬/臺大獸醫學博士、前行政院農委會動植物防疫檢疫局主任秘書
	常見及新興疫病之認識與預防	隨著全球暖化引起的環境變遷，以及科技帶來的便利生活，讓我們面對各種傳染病以及更多新興疫病的威脅，提升對疫病的認知，養成良好的衛生習慣，阻擋病菌入侵，保護自己也維護家人的健康是刻不容緩的重要事情！	梁筱怡/臺北市衛生局防疫宣導團講師；臺北市立聯合醫院仁愛院區

	瑪雅文明的謎樣前世與璀璨今生	穿越古老的墨西哥，看印地安傳統與西班牙殖民交會的璀璨火花！深尋歷史，瑪雅文明與殖民文化，在中美洲鑿出深淺不一的刻痕，深究羽蛇神的榮耀與預言，解密馬雅之謎。	陸秀慧/現任世界遺產古文明講師、松山社大講師
	防疫做得好你我沒煩惱	如何正確戴脫口罩、如何正確洗手、居家防疫消毒、如何自我防護	李湘琳/臺安醫院社區醫學部技術長；臺安醫院社區醫學部聯合提供
	淺談呼吸道感染	鑑於近日新興呼吸道病毒的肆虐，本講座從基礎的呼吸道結構與生理講起，介紹呼吸道常見細菌與病毒感染的差異，並將所學知識融入生活之中，使聽講者能更了解自身的健康狀況。	師陳泓廷/台北慈濟醫院耳鼻喉科兼任主治醫
	2020 走讀百年松山-單車松山小旅行  時間： 14:00~16:00 地點：VELO CITY/旗艦店/ 臺北市松山區塔悠路 179 號 (基隆河 5 號水門邊)	進入河濱自行車道，遊客可以看見記錄著基隆河緣起、整治故事的解說牌，讓民眾在運動休閒之餘，還能了解基隆河長長的歷史故事。	講師：林彥承/悠活城市國際有限公司創辦人
5 月 1 日(五)	邂逅金黃鼠耳蝠	蝙蝠俠張恒嘉來了！他將為我們帶來 1995 年首度與金黃鼠耳蝠相遇，進入研究領域，以至於創立黃金蝙蝠生態館的故事。一隻小小的蝙蝠究竟有何能耐，能讓一個偏鄉小農村，成為南台灣生態旅遊的熱點，且讓我們聽他娓娓道來。	張恒嘉/黃金蝙蝠生態館館長
	我們的壯闊台灣之路--用經濟學觀點看國防政策	臺灣需要「地表最強戰車」嗎？國防工業合作立意良善卻浪費資源？潛艦國造為什麼被稱為「錢坑」？國防相關預算佔中央政府總預算近四分之一。在公共議題中，「國防」卻被視為生硬冷門、門檻極高的專業領域，缺乏社會大眾的關注。讓我們從經濟學觀點，看如何以有限的資源做最有效率的配置。	吳怡農/前高盛集團 Goldman Sachs 執行董事、York Capital Management 副總裁
	電影放映會--	在臺灣捐贈遺體做為解剖課教材	簡政展/文化部工藝季

	那個靜默的陽光午後	使用的亡者，被尊稱為大體老師，在極度重視亡者身體安葬的亞洲，貢獻自己的身體需要面對親人的不捨，獲得深厚的瞭解與支援。這樣貢獻的心意，將帶給家人以及醫學院師生什麼樣的改變？即使靈魂早已離開身體。本片經歷細膩的情感，思考『活著』到底是什麼意思？當生命的終點不是身體的毀壞，而是影響力，人們會如何決定自己生命的色彩？	刊專欄特約記者、孢子囊電影院講師
	假新聞麥擱騙 - 從法律層面探討網路散佈不實消息之相關責任	由於近來來不論是在臉書、PPT、LINE 等電子網路平台，皆不乏傳出有心人士利用假新聞引導輿論方向，甚至是於臺灣防疫之際仍有散布不實消息製造恐慌之情形，嚴重者甚至有危及我國國安之疑慮。因此本次講座即在於從法律層面探討假新聞、假消息之認定以及散布者的相關責任，藉以提升民眾面對消息來源時的識讀能力及釐清法律責任歸屬。	張雲翔/臺北市政府勞動局諮詢律師
	理財與報稅	配合今年稅務申報的重點，規劃理財投資方向，藉由對稅捐特性的認識，對個人資產做最有效的配置，並介紹各式金融商品之特色及風險，協助達成理財的目標。	證基會講師
	公民電廠正夯自己的電自己發	從思考自己和氣候變遷、能源開始，帶大家認識國內外公民參與能源轉型的案例，也讓大家思考自己參與能源的可能性。	吳心萍/財團法人主婦聯盟環境保護基金會主任
5月2日(六) 10:00~12:00	與股票市場的初次接觸	民眾在決定股票投資前，必須先做「功課」認識市場及公司基本資訊，在證交所官網及「公開資訊觀測站」上有許多市場資訊及公司基本面報導提供投資大眾參考，本課程帶您認識掛牌商品及利用網站免費資訊，一同認識股票市場。	證基會講師
5月2日(六) 14:00~16:00	性別與健康	性別如何在日常生活中影響著民眾，尤其在健康及醫療體系裡工作人員的性別觀念，甚至可能影響了醫療處置的合適性。本講座同時討論性別對健康的影響，說明性別的多元性，從同遊、同婚、公投等現象及日常新聞事件說明一般民眾對性別的刻板印象以及日常生活中常見但被忽略的性別	莊葦/社團法人台灣愛滋病護理學會理事長

		議題。	
--	--	-----	--