

# 淨零愛地球 永續綠芝蘭

掃描 ORCOD★線上報名★



- ◆日期：113 年 4 月 29 日-5 月 5 日(各講座日期請詳參下表)
- ◆地點：承德路 4 段 177 號(百齡高中教室，詳細教室講座當天晚上公告)
- ◆公民週(4/29-5/4)原課程停課一次改選講座，本校學員是否出席列為核發研習證明書之依據。
- ◆校內學員皆可參與，請填寫姓名於該講座登記欄位，報名截止至報名額滿或 4/23 止。
- ◆4/25 於士林社大臉書 FB 公告講座是否辦理，且未額滿有辦理之講座仍受理報名！

序號	日期	主題	內容
A5	4/29(一) 19:00-21:30	都市水岸-親水需求與標準	瞭解生活美學的真諦-需求簡單、環境乾淨、自然優雅，感恩惜福並傳承美好，進而思考或調整我們的價值判斷與取捨抉擇。【主講】陳俊欽 / 國立臺北藝術大學人文學院通識教育中心
A6 論壇	4/29(一) 19:00-21:30	地方知識學思行論壇	社區大學已邁入第二個二十年，本次論壇藉由不同的地方視角與觀點論述，探討地方知識學內涵，透過在地敘事，開創多元視野，在實踐行動過程中傳承並保存在地文化與寶貴之人文地產景，在不斷的對話行動中，思索如何學習、運用和實踐地方的知識與未來願景。 【主持人】張德永 / 國立臺灣師範大學社會教育學系教授【與談者】曾美慧 / 新莊社區大學主任、張素真 / 永和社區大學副主任、陳書吟 / 板橋社區大學執行秘書
B7 論壇	4/30(二) 19:00-21:30	「碳息不歎息，淨零深呼吸」社區綠能論壇	面對全球氣候變遷及國際產業趨勢，再生能源的利用成為國家能源政策的重要發展方向，國內環境部亦將於今年開徵碳費來鼓勵低碳再生能源的利用。隨著能源電價高漲的生活壓力，為一同推進台灣成為減煤、減碳，進而淨零碳排放的永續家園，「社區綠能」成為當前社區發展與創生的重要工作。 【主持人】陳憲政 / 台灣蠻野心足生態協會理事長【與談者】唐偉傑 / 主婦聯盟環境保護基金會專員、陳雍慧 / 荒野保護協會氣候邊遷小組組長、陳秉亨 / 前台灣再生能源推動聯盟副理事長
C6	5/1(三) 19:00-21:30	好好吃、顧身體、護地球：探索永續飲食的美好世界	探索永續飲食：保護健康、珍惜地球。探討如何透過飲食選擇照顧身體，同時保護環境。如果你關心營養、健康和地球，立即加入，開啟永續美好生活之門！ 【主講】陽明交大 USR 團隊、陳信任副教授
E3	5/3(五) 19:00-21:30	土地、遺跡與產業：尋憶草山的滄海桑田	陽明山是一座充滿歷史文化的山，然而太多的老記憶及老產業，在伴隨著時間的洪流下被凋零、淡忘，多數人對於陽明山的印象也僅止於登山、溫泉等代名詞。透過此講座，希望帶領學員從在地人的角度去發現不一樣的陽明山。【主講】孫元亨 / Voyage 陽明山地方文旅營運長

以上五場公民週論壇 / 講座皆贈送士林社大文創書包乙個 (每場次限額贈送 20 名，以當天簽到簽退為主，每場次 18:45 開放入場)

序號	日期	主題	內容	講師 / 職稱
A1	4/29(一) 09:30-12:00	零基礎健身與筋膜舒展	搭配音樂進行有氧暖身、墊上核心肌力，耐力、體位法訓練，建立靈活健康的體態。(自備瑜珈墊、彈力帶)(此講座在承德路四段 180 號 4 樓)*因教室空間限制，請網路報名，名額 25 位，額滿截止。	吳麗禪 / 體適能瑜珈教師
A2	4/29(一) 13:30-16:00	粉彩也可以這樣玩	留白是水墨及水彩常用技法，此技法以粉彩呈現，會擦出怎樣的火花呢？如何留白？如何借色？歡迎來體驗！(此講座在承德路四段 192 號 3 樓)	陳炳南 / 士林社大講師
A4	4/29(一) 19:00-21:30	探詠蛤仔港公園 - 守護雙溪濕地生態	整合串聯公園綠地及河域空間，提供市民安全之居住環境兼顧水岸生態環境的維護與重塑。	陳德鴻 / 荒野保育協會
A7 小田園	4/29(一) 19:00-21:30	MOA 自然農法的理念與實務	MOA 自然農法的實作方式，是一種完全不使用化學肥料及農藥的耕種方法，分享如何憑著「自然力」及「土力」來栽培作物，達成小田園生態永續。	月足及伸 / 社團法人中華 MOA 協進會
B1	4/30(二) 09:30-12:00	順位伸展瑜珈	深度舒緩壓力和肌肉僵硬，提升睡眠品質，下背腿部緊繃，改善頸肩背。(自備瑜珈墊)(此講座在承德路四段 180 號 4 樓)*因教室空間限制，請網路報名，名額 25 位，額滿截止。	潘姿余 / 士林社大講師
B2	4/30(二) 13:30-16:00	選油高手 - 自我解除家庭食用油危機	食用油的選購對人體健康的重要性、食用油的特性及用途、食用油脂的碘價表、橄欖油及苦茶油如何分辨真偽等。(此講座在承德路四段 192 號 3 樓)	黃培唐 / 臺檜有限公司董事長
B4	4/30(二) 19:00-21:30	蝶古巴特拼貼藝術 DIY	「蝶古巴特拼貼藝術」緣起於十七世紀末的歐洲貴族，如何將貴族藝術融入現代？(當天酌收材料費 100 元)(此講座在承德路四段 192 號 3 樓)	吳美慧 / 社團法人台灣敏愛手工技藝促進協會主任講師
B5	4/30(二) 19:00-21:30	買房停看聽 - 驗屋與綠建築分析	消費意識抬頭，民眾買新房子之後，驗屋公司要如何挑？房屋要如何驗？面對 2025 即將課徵碳費，建築業喊出房價將反映成本而上漲，這是真的嗎？	張欣民 / 正聲廣播電台日光大道房地產節目主持人
B6	4/30(二) 19:00-21:30	咖啡。多面向	咖啡怎麼喝才健康？要如何挑選高品質咖啡豆？咖啡沖泡方式有哪些？歡迎來聽講座，並了解士林區大屯火山咖啡莊園與咖啡栽種講解。(當天有咖啡試飲，自備環保杯或濃縮杯)	徐加珊 / 士林社大咖啡講師
B8	4/30(二) 19:00-21:00	為愛自主-認識預立醫療決定書	介紹病人自主權利法與預立醫療決定，讓民眾可以更清楚自身對生死、醫療安排的想法與價值的選擇。	張恩瑜 / 臺北市立聯合醫院人文創新書院管理師
B9	4/30(二) 19:00-21:00	探索排灣族文化-五年祭、豐收祭介紹	1.介紹自己 2.排灣族居住地和分佈圖 3.排灣生命史(出生、成長、老、病、死)4.排灣族食物 5.排灣族節慶 6.排灣族的過年~收穫節 7.神、靈、人盟約~五年祭	邱惠英 / 族語老師
C1	5/1(三) 09:30-12:00	心靈療癒饗宴 - 空靈鼓介紹與體驗	1.鋼舌鼓的緣起與介紹 2.各式鋼舌鼓的介紹與體驗操作 3.如何選擇適合自己的樂器(調性,音色,預算)4.活動學員簡易敲奏小曲與簡易合奏(此講座在承德路四段 190 號 3 樓)	吳錦雯 / 療育紓壓空靈鼓講師
C3	5/1(三) 19:00-21:30	生肌健力體適能	暖熱身避免運動傷害，核心訓練肌肉結實，彈力帶鍛鍊肌耐力，瑜珈體位法伸展訓練後的肌肉，起承轉合達到全方位運動效果。(自備瑜珈墊、彈力帶)(此講座在承德路四段 180 號 4 樓)*因教室空間限制，請網路報名，名額 20 位，額滿截止。	趙美玲 / 瑜珈教師

臺北市士林社區大學 113-1 期公民素養週系列講座

序號	日期	主題	內容	講師 / 職稱
C4 小田園	5 / 1 (三) 19:00-21:30	越南辛香料香草文化	認識越南各種香料、香草與味道。香草種植方法與應用 (含美食、美術、生活用品等) (當天酌收越南美食體驗費 40 元)	丁氏秋 / 士林社大講師
C5	5 / 1 (三) 19:00-21:30	初遇芳香紓壓與居家療癒	精油小白如何快速上手的芳療知識，原來用芳療解決日常疑難雜症這麼簡單，DIY 天然無毒的精油萬用膏，讓生活更簡單純粹。(當天酌收材料費 200 元) * 因設備器材限制，請網路報名，名額 25 位，額滿截止。	賴羽柔 / 悠樂芳芳療講師
C7	5 / 1 (三) 19:00-21:00	反制毒品，藥你安全	1.毒品是什麼?2.毒品長什麼樣子?3.什麼是藥品 4.常見藥品介紹 5.廢棄藥物如何處理	李篤生/台北市立聯合醫院陽明院區門診藥局組長
C8	5 / 1 (三) 19:00-21:00	心肺復甦術 CPR 及 AED 電擊器操作	以案例分享及實際示範操練方式，傳授教導學員認識 CPR 心肺復甦術的重要性。緊急療法的修正，AED 電擊器的普及對 CPR 重要性。	賴志魁/台北市政府消防局後港專救隊小隊長
C9	5 / 1 (三) 19:00-21:00	黃金鑽石初體驗	1.家裡的金飾係金ㄟ?如何分辨鑽石係天然ㄟ?2.女人的最愛-鑽石，選購時要注意那些要領?	韓素滿/臺北市動產質借處士林分處主任
D1	5 / 2 (四) 09:30-12:00	體適能瑜珈	1.Tabata 熱身 2.核心肌群鍛鍊 3.肌力及肌耐力訓練 4.伸展 (自備瑜珈墊、彈力帶、瑜珈磚) (此講座在承德路四段 180 號 4 樓) * 因教室空間限制，請網路報名，名額 25 位，額滿截止。	周辰珈 / 瑜珈教練
D2	5 / 2 (四) 14:00-16:30	生命中的減法智慧	1.減法的定義與價值觀 2.釋放：擺脫不必要的負擔 3.簡化：精簡生活、專注本質 4.提升：追求更有意義的生活 5.實踐 (此講座在承德路四段 192 號 3 樓)	古雅仁 / 士林社大講師
D4	5 / 2 (四) 16:20-18:00	逆齡街舞 (零基礎)	街舞融合有氧、鍛鍊肌力、穩定核心。(自備乾淨運動鞋，輕便服裝、水與毛巾) (此講座在承德路四段 180 號 4 樓) * 因教室空間限制，請網路報名，名額 20 位，額滿截止。	許碩芬 / 士林社大講師
D5	5 / 2 (四) 19:00-21:30	德國歷史與文化一瞥	歐洲文化大國，乃哲學家與詩人之國度，從科技至軍事具領導力，觀光資源豐富，童話大道與浪漫大道膾炙人口，對東西文化交流及中國現代化貢獻良多。	周健 / 士林社大人文歷史講師
D6	5 / 2 (四) 19:00-21:30	斯土有情 - 走繪土地的守護者	認識生活的美學，並介紹如何運用繪畫將在地人文歷史做紀錄，畫出土林生態風土。(另有 5 / 5 上午校外走畫)	蔡曜同 / 士林社大人文藝術講師
D7 小田園	5 / 2 (四) 19:00-21:30	安心吃辣，遠離蘇丹紅 - 辣椒盆栽 DIY	外食固然方便，但在食安問題連環爆的此刻，讓我們嘗試回歸食物本質，自己栽種辣椒盆栽，隨手就可以在陽台採摘最安心的食材，還可以自己 DIY 製作健康美味的辣椒醬呦! (當天酌收材料費 50 元) * 因設備器材限制，請網路報名，名額 25 位，額滿截止。	陳心瑋 / 菜菜子農場講師
E1	5 / 3 (五) 13:30-16:00	手縫實用卡包	在布片上運用熨燙及縫合的方式完成可愛卡夾包 (當天酌收材料費 100 元) (此講座在承德路四段 192 號 3 樓) * 因設備器材限制，請網路報名，名額 25 位，額滿截止。	張淑真 / 日本手藝普及協會手縫機縫講師
E4	5 / 3 (五) 19:00-21:00	繼承登記實務	何謂繼承、不動產繼承登記(申辦流程及應附文件)、逾期末辦繼承登記、地籍清理	楊秋燕/士林地政事務所登記課課長
F1	5 / 4 (六) 10:00-11:30	親子共學品格培長	讓孩子學著重自律及責任感、懂得團結互助、提升創造力與包容力及判斷力，增進親子美好關係。(1.本活動需親子 2 人共同參與。2.當天酌收教材費 200 元) (此講座在承德路四段 192 號 3 樓)	張滙郁 / 士林社大講師
F2	5 / 4 (六) 14:00-16:30	桌遊好好玩	在桌遊的世界裡，必須團結合作、互相幫助，不因任何外在條件有所區別，才能完成我們最後的目標，達到遊戲的勝利。(此講座在承德路四段 190 號 3 樓)	宋建廷 / 士林社大講師

序號	日期	主題	內容	講師 / 職稱
* 以下六場走讀，因校外講座為辦理保險，請網路報名並填寫保險相關資料，名額 30 位額滿截止。				
A3 走讀	4 / 29 (一) 14:00-16:30	水與綠 - 都市藍帶與綠帶	藉生態學及環境教育觀點，引領大家走讀都市水岸的公共場域，探索環境變遷的過程，觀察人與自然之互動關係。(當天 14:00 捷運芝山站一號出口集合)	陳俊欽 / 國立臺北藝術大學人文學院通識教育中心
B3 走讀	4 / 30 (二) 14:00-16:30	細數美軍眷舍群文史與創生故事	1.美軍眷舍群的人文歷史、建築特色、區域生態、古蹟保存歷程與現況 2.草地上的公民未來與行動 (建議帶小點心或野餐墊) (當天 14:00 文化大學公車站牌集合 (陽明山台銀行員訓練所大門旁))	陳維信 / 草舍文化有限公司 美眷導覽規劃師、專案編導
C2 走讀	5 / 1 (三) 14:00-16:30	尋福德洋圳遺跡-繹士林新街	從巷弄的入口，找尋福德洋的遺跡，走在巷弄，說著先民的血淚故事，聽著士林的水脈故事。(當天 14:00 捷運劍潭站一號出口集合)	呂慶炎 / 金鐘獎入圍得獎、文史工作者
D3 走讀	5 / 2 (四) 14:00-16:30	礮索都會型「雙溪濕地公園」	礮索雙溪濕地公園的生態環境，能從觀景平台、水中步道、生態池等觀察動植物生態。(當天 14:00 雙溪濕地公園門口招牌集合，在承德路五段，兒童新樂園對面)	陳德鴻 / 荒野保育協會
E2 走讀	5 / 3 (五) 15:30-18:00	散步士林尋訪達人、古蹟、特色店家與美食	由士林的種種精采談起，漫步士林大街小巷，尋訪百年老店、優質店家、特色達人、知名小吃、不一樣的美味，聽聽老闆細數他們的故事或分享採購常識與生活中的各項智慧。(當天 15:30 捷運劍潭站一號出口集合)	官舜弘 / 士林社大講師
G1 走畫	5 / 5 (日) 09:00-11:30	斯土有情 - 走繪平等里土地的守護者	現場速寫在地地景 (平等里) 並透過繪畫保留遺失的美好! (當天 9:00 平等里派出所前集合，公車 303、小 19 平等里公車站牌)	蔡曜同 / 士林社大人文藝術講師