

# 臺北市南港社區大學 107 年第 2 學期現代公民素養週

## <絕色南港>系列◆免費講座

日期	編號	講座名稱	講座內容／講師簡介
10/29 (一)	101	退休和你想的不一樣	薪水不漲、物價漲不停，如何收支平衡，成為很多人共同難題。本課程從日本「下流老人」現象出發，反思一般台灣民眾的退休問題，進而分享如何規劃適合個人的退休理財之道。適合想希望及早規劃退休的上班族、社會人士；關心通膨議題、對投資理財議題有興趣的一般大眾。 ◎講師：王源錦/第一金投信投資顧問部協理、東森夢想街 57 號固定諮詢財經專家
	102	【青銀職場元氣講座】 職場紓壓術，給您健康好活力 (含有獎徵答)	<b>停 開</b>
	103	老人的需求你看見了嗎？-從銀髮生活看到綠色商機	1、臺灣現階段與未來規劃中的長照簡介。 2、你可以從老人需求中找到什麼創業商機？ 3、需要充實的專業有哪些？與管道介紹。 ◎講師：孫夢平/社區大學講師、國建署社區預防及延緩失能方案培訓計畫資格認證
	104	尋蝠去~ 南港自然生態	蝙蝠是我們生活中很容易發現的野生動物之一，很可惜的是因為晝伏夜出，加上忙碌的現代生活，太多人已經沒有發現到牠們的存在。此外在許多的恐怖片影響下讓多數的人覺得牠是恐怖的代表，但是否在我們的文化中，甚至進入廟宇、古蹟時是否留意到牠們在祝福、賜福給我們？ ◎講師：徐昭龍/台北市蝙蝠保育學會研究員兼總幹事
	105	認識長照 2.0	台灣已邁入老年化社會，老化議題值得加以重視，面對高齡化與家庭結構變遷趨勢，長照需求增加迅速，同時家庭照顧人力也將不斷地萎縮，將介紹何謂長照服務，並結合案例進行經驗分享與交流。 ◎講師：孫馥敏/臺北市立聯合醫院仁愛院區社工課課長
	106	讓愛傳出去~ 「解憂雜貨店」 影片欣賞與討論 【地點：南港高工】	"你多久沒提筆寫信了？改編自日本推理大師東野圭吾的懸疑小說！2012 年某天，夜不歸戶的 3 位少年逃竄在街道上，為了等天亮，他們躲進一間已經廢棄的雜貨店。一封突然投進的信，這封來自 32 年前的信，讓他們驚荒失措。而這一晚，將會是改變他們人生的「奇蹟」之夜…。讓我們一起藉由影片欣賞與討論，探索自我，聆聽我們心靈的聲音，找到生活的智慧與勇氣，發現困境的解答。 ◎講師：楊雅惠/南港高工輔導教師、蘇宗莉/松山工農輔導主任
10/30 (二)	201	健康幸福秘訣！ 搞定更年期	介紹男女更年期流行病學，徵狀特色與診斷治療，內容著重在心理及生理兩者的差異與雷同。透過臨床案例分享更年期知識，加強疾病治療的概念及導正民間傳說偏方等錯誤觀念。整合夫妻一起面對人生階段，提昇生活品質。 ◎講師：邱逸淳/台北市立聯合醫院忠孝院區泌尿科主任
	202	樂活不老◆幸福 資訊一把抓	「臺北五心·銀向幸福」整合性方案，期許讓所有長輩「安心居」、「開心遊」、「歡心學」、「用心護」以及「貼心顧」，讓長輩健康快樂，幸福滿滿。讓我們把握自身權益，優惠內容全不漏，輕鬆享幸福。 ◎講師：臺北市政府市長室
	203	創業者的財務規劃： 賢內助與賢外助	財務如何協助從創業的資金規劃，外部的資金協助（例如，政府的補助，銀行的貸款）到內部的產品訂價方式，及財務報表分析等，以協助創業者度過財務危機。 ◎講師：黃鴻麟/文化部文創產業輔導顧問、文創產業補助計畫審查委員
	204	水水故事~南港的 埤塘與溪流	南港位於台北盆地的邊陲，大部分屬於丘陵地形，因此南港的水利灌溉系統，大都是以埤塘為主。而溪流、埤塘的周圍也就是形成聚落的發展，讓我們一起來認識南港的水水故事。 ◎講師：潘文彬/南港社區大學公共性社團指導老師、環境講師
	205	經絡養生之腿部 保健 【地點：南港高工】	在老齡化的社會中，健康不僅是指生理的外在部份，更要包含內在心靈的調養，透過經絡養生的概念實際運用在日常生活中；腿腳是否有力更是老化過程裡重要的一部份，藉由認識腿部的經絡，利用簡單的拉筋動作、穴位按壓來做日常的保健，讓我們可以老得很健康！ ◎講師：陳桂慧/南港社大講師、台北靈糧堂益人學苑講師
10/31 (三)	301	台灣氣候變遷乾 旱與水資源風險 評估	<b>停 開</b>
	302	推廣友善陪伴~簡 易助人技巧訓練	<b>停 開</b>
	303	里山生活·田園 南港	南港區南面都是郊山，延郊山而下的綠手指將南港都會區與郊山連成一個綠色廊道，歡迎大家一起來認識南港里山的生態多樣性。同時，認識如何照料植物時，藉由種植和從事與植物有關的園藝活動，讓自己獲得身心靈的舒緩。 ◎講師：林明淑、劉貴嬌/南港社大田園師資群
	304	南港的聲音地圖	用聲音，喚起你我對南港的記憶、驚喜、情感、與期待。南港，臺北的後花園、東區門戶計畫之地、流行音樂產業發展區…「南港聲立方遊戲 SOUNDS」為臺北市政府文化局在南港區公共空間導入藝術設計的聲音地景實驗計畫，集結百餘位民眾共同參與聲音的採集與訪談，深入在地 3 個月，採集南港的自然環境、在地產業及地方話語共超過 155 種聲響 ◎講師：莊俊寅/台灣廣播公司節目主持人、具全台 9 縣市街頭藝人身份
	305	從 0 到 1: 微型創 業入門	微型創業應有的基本體認、市場情報收集與競爭定位、品牌價值、訂價策略與方案執行等 ◎講師：梅台生/理雜誌評選全球華語 500 大企管講師
	306	跟著營養師健康吃 【地點：南港高工】	「最好的醫生是自己，最好的醫院是廚房，最好的藥物是食物。」由營養師教你如何透過天然食材，扭轉常見的健康問題。 ◎講師：陳詩婷/康寧醫院營養師

# 臺北市南港社區大學 107 年第 2 學期現代公民素養週

## <絕色南港>系列◆免費講座

日期	編號	講座名稱	講座內容／講師簡介
11/01 (四)	401	身心 SPA~如何有效地面對壓力	常被生活大小事壓的喘不過氣來嗎?讓我們一起認識壓力，找到與之相處的辦法吧!!! 此次講座包含三大重點：壓力迷思破解、壓力因應檢核、紓壓安心五寶。 ◎講師：涂耀丰/臺北市男士成長暨家庭服務中心、城男舊事心驛站心理師
	402	社區，夠韌性嗎？	<b>停 開</b>
	403	從巴比松走到當代~畫家的路	明年開春 1 月，南港展覽館就有國際大角 Art Basel 來台舉辦「第一屆台北當代藝術博覽會」，南港躍升為台灣最貼近國際藝術的地位。藝術史在談到現代主義的濫觴，通常要從印象派之前的自然主義巴比松時期講起，經常看到的畫展風格各異，但大多是跨越從巴比松走到當代的思考。本次講座除了有藝術史上的經典畫作，也有筆者精選近年創作的代表作，讓大家能近身欣賞到藝術的美好，更希望透過這次的講座，以導讀策展的方式，擴散美的氛圍，進而深化校園美學教育。 ◎講師：潘蓬彬/台北市南港、內湖及中正社區大學講師
	404	為自己人生寫最後的功課~病人自主權與安寧照護	人生結束時，如何”壽終正寢”？現行有 安寧緩和醫療照護、整合居家醫療照護。108 年起 病人自主權立法將會施行，您可以與醫療團隊、家人共同討論後，說出、寫下您想獲得的最適當醫療照護模式，提昇生活品質。 ◎講師：李芳年/忠孝醫院主治醫師
	405	我的健康生涯·我來規劃！ 【地點：南港高工】	我們沉溺於健康資訊的茫茫大海之中，盼望著、藉著很多的知識，更多的消費購買健康，但結果仍是不安或灰心，甚至是健康日趨遠去。這堂課幫助我們如何規劃我們的人生，可以在每天的生活，一步一腳印邁向有尊嚴、有喜樂、有幸福感的健康未來。 ◎講師：郭承威/致福感恩文教基金會執行董事、社區大學校長
11/02 (五)	501	愛上阿卡貝拉~新節慶人聲樂團	演出含「阿卡貝拉認識課程」與「演唱欣賞」兩個部份，全程導聆與課程由台灣阿卡貝拉之父 朱元雷老師親自講解。 由目前台灣具知名度的樂齡阿卡團體：新節慶人聲樂團擔任演出。一群熱愛哼哼哈哈的愛樂人在知名指揮家陳雲紅老師的鼓勵下，於 2015 年元月成軍，樂團最大的特色，多數團員稍有年紀，但絲毫無損舞台魅力，成團時間雖短，卻已是台灣少有可以精練地站上大舞台演出的樂齡阿卡樂團。各個有熱忱，願接受挑戰，快樂地唱，盡心盡情的唱，唱著唱著早就唱出一道人老心不老的風景。 ◎講師：朱元雷/台北市新合唱文化藝術基金會-台灣合唱音樂中心流行爵士藝術總監
	502	改變壞臉色—中高齡保養	認識有關皮膚之基本知識、護理及保養技巧、解答個人問題等 ◎講師：吳慧美/明馥股份有限公司董事長
	503	尋幽覓谷古道行-走讀南港	南港昔日曾因基隆河舟楫之利風華一時，甚至深入水返腳(汐止)成就水運高峰，因此南港遂成了兩岸重要的河港。在水運繁盛的同時，南港陸路，從北到南的必經之地，即有漢人開發的足跡；直到清代晚期，乃至日治初期，南港的：大坑、四分仔、山豬窟、麗山的黑金煤炭及灰石生產，因此造就大坑昔日產業風華。從工業園區的開發到沒落，進而到東區門戶計畫的開發與推動，寫下南港不一樣的產業風貌。歡迎您一起來「尋幽覓谷」，並共同「走讀南港」！ ◎講師：高燈立
	504	小田園主題式教學教案分享	為精進小田園建置及教學技能，將食農教育與課程結合，強化田園教育融入各領域教學及相關活動，設計相關教案，把困難的有機理念、導入美學、生態環境，規劃成能引發民眾興趣的教材教案，以培養小田園種子師資。 ◎講師：潘蓬彬、謝三明、林明淑、潘文彬等南港社大講師
	505	想當超人，就要吃得像超人 【地點：南港高工】	英諺：you are what you eat (人如其食)，說的一點不錯，要想擁有健康的身體，必須先懂得健康的飲食，本講座將會介紹最新的全球食育趨勢與健康飲食原則，並用生活中的例子，教會你怎樣吃最健康。 ◎講師：施福隆/中研院生物多樣性博士班，食農教育講師

◎講座時間：週一至週五（107/10/29~11/02）晚上 19：00~21：00

◎講座地址：

成德校本部：臺北市南港區東新街 108 巷 23 號(成德國中內)

港工校區：臺北市南港區興中路 29 號(南港高工活動中心 1 樓)

◎洽詢專線：(02)2782-8272

◎活動網址：<http://www.nangang.org.tw>

◎主辦單位：臺北市政府教育局

◎承辦單位：財團法人致福感恩文教基金會

👉歡迎邀請親朋好友一同來參加👉