

NO.1 資訊樂學大使選拔

飛躍雲端 拉近你我

◆ 報名資格：

【資訊樂學組】

年滿65歲(民國37年前)，將資訊應用於日常生活。

【社群經營組】

年滿60歲(民國42年前)，將社群網站經營運用於社會服務。

◆ 通訊報名：

即日起至民國102年9月6日(週五)前止，以郵戳為憑。

簡章報名表至『曉明社會福利基金會』

<http://www.lkk.org.tw>下載

◆ 活動日期：

• 初審：

9月13日「曉明社會福利基金會」網站公告。

• 複審暨表揚大會：

9月28日(週六)上午9:00於曉明長青大學舉行並表揚
(台中市北區漢口路四段21號)。

◆ 獎勵方式：

最佳貢獻獎 [每組各1名] 3,000元禮券，獎狀
超級服務獎 [每組各2名] 1,200元禮券，獎狀
模範樂學獎 [每組各3名] 800元禮券，獎狀
樂學大使獎 禮券200元，獎狀

◆ 洽詢專線：

04-22974225#116楊專員

指導單位：教育部

主辦單位：財團法人天主教曉明社會福利基金會

補助單位：中華社會福利聯合勸募協會

協辦單位：臺中市樂齡學習示範中心、真善美電台、國聲電台



2013 飛躍雲端。拉近你我

【資訊樂學大使】選拔辦法

一、活動目標：

- (一)以活躍老化觀點，表揚高齡者對資訊使用之各項能力與貢獻，打破民眾對高齡者資訊使用低意願之刻板印象。
- (二)鼓勵高齡者在退休後繼續參與學習、或以資訊專長作服務貢獻。
- (三)建構一個由高齡者所管理使用之入口網站。

二、指導單位：教育部

主辦單位：財團法人天主教曉明社會福利基金會

補助單位：  中華社會福利聯合勸募協會

協辦單位：臺中市樂齡學習示範中心、真善美電台、國聲電台

三、報名資格(僅擇一組參加)：

(一)【資訊樂學組】

年滿 65 歲(民國 37 年前)，能將電腦資訊能力應用於日常生活者。

(二)【社群經營組】

年滿 60 歲(民國 42 年前)，具經營社群網站經驗，願意將資訊能力應用於社會服務者。

四、報名日期：即日起至 2013 年 9 月 6 日(週五)前止，以郵戳為憑。

五、報名流程：

步驟一：至「天主教曉明社會福利基金會」網站下載表格

<http://www.lkk.org.tw>



步驟二：表一～表五(e-Mail 至 Ever.green50@msa.hinet.net)

主旨標名「資訊樂學大使。報名。(報名者姓名)」



步驟三：並列印出完整的「報名資料」及「檢附文件」，以掛號寄至

404 臺中市北區漢口路四段 21 號【資訊樂學大使選拔小組】收

六、評分說明：

(一)【資訊樂學組】

1. 初審流程：依表格完整填寫，書面審查，擇優入選 30 名。
(資訊密合 30%、社會參與 30%、資訊樂學 40%)
2. 複審流程：需自製成果作品，展示能力(影片、PPT、現場演示等均可)
 - (1)初審成績佔 20%
 - (2)複審評分：現場表現佔 80%(口語表達 20%、時間掌握 10%、電腦操作能力 30%、成果內容 40%)
3. 展示時間：每人 4 分鐘

(二)【社群經營組】

1. 初審流程：依表格填寫再書面審查，擇優入選 20 名。
(資訊密合 60%、社會參與 40%)
2. 複審流程：
 - (1)初審成績佔 40%
 - (2)複審評分標準：現場表現佔 60%
(經營理念與特色 50%、電腦操作 20%、口語表達 20%、時間掌握 10%)
3. 展示時間：每人 4 分鐘
4. 結果公告：102 年 9 月 13 日公告於「曉明社會福利基金會」網站，並以專函通知。

七、資料規格：

- (一)統一以 A4 紙張印出(附件資料請自行放大或縮小)。
- (二)以 13 號字，**標楷體**，固定行高 22pt 文字繕打。
- (三)相關證照影本【表四】請依序訂於左上角(45 度角)裝訂。
- (四)如有相關照片，請貼於【表五】。
- (五)最後寄出前，請再次確認無誤，依繳交順序，以魚尾夾於左上角固定，裝於 B4 牛皮紙袋寄送。

繳交順序：

1. ☐ 個人 4*6 生活照片 乙張，需清晰可辨臉部(超過兩公分寬)。
2. ☐ 【表一】報名表
3. ☐ 【表二】資訊樂學組或
4. ☐ 【表三】社群經營組概況表
5. ☐ 【表四】證照或相關佐證清單及影片(無則免附)
6. ☐ 【表五】相關照片(無則免附)

八、表揚獎勵：

(一)複審暨表揚大會--訂於中華民國 102 年 9 月 28 日(週六)上午 9:00 曉明長青大學電腦教室。(台中市北區漢口路四段 21 號)

(二)獎項

1. 最佳貢獻獎【資訊樂學組】【社群經營組】各 1 名，
禮券 3,000 元，獎狀乙張
2. 超級服務獎【資訊樂學組】【社群經營組】各 2 名，
禮券 1,200 元，獎狀乙張
3. 模範樂學獎【資訊樂學組】【社群經營組】各 3 名，
禮券 800 元，獎狀乙張
4. 通過『複選』即頒聘為「資訊樂學大使」，禮券 200 元，獎狀乙張。

九、洽詢專線：04-22974225#116 楊專員。

【表一】

飛躍雲端。拉近你我

【資訊樂學大使】選拔。報名表

參加組別： ☐ 資訊樂學組 ☐ 社群經營組				
中文姓名		性別	☐ 男 ☐ 女	
出生日期	民國 年 月 日	年齡		
行動電話		聯絡電話	()	
通訊地址	☐ ☐ ☐			
E-MAIL				
緊急聯絡人		連絡電話		
最高學歷	☐ 小學以下 ☐ 初中 ☐ 高中職 ☐ 大專 ☐ 研究所			

【表二】資訊樂學組

【一】資訊密合 30%

1. 請問您資訊設備、網路、軟體運用情形

A. 常用資訊設備(可複選):

☐智慧手機 ☐桌上電腦 ☐平版電腦 ☐筆記電腦 ☐其他_____

B. 網路使用

經常使用的搜尋引擎：☐google ☐yahoo ☐yam 蕃薯藤 ☐msn ☐其他_____

目前持續使用的社群：☐Facebook ☐Twitter ☐Plurk! ☐google+

☐微博 ☐QQ ☐其他_____

C. 最常使用的軟體：

影音編輯☐Media player ☐Power dvd ☐Moviemaker ☐其他_____

文書編輯☐記事本 ☐Power point ☐Word ☐其他_____

網頁編輯☐Internet explorer ☐Front page ☐Flash ☐其他_____

圖像編輯☐小畫家 ☐Photo impact ☐Photoshop ☐其他_____

2. 應用資訊工具做☐購物 ☐視訊通話 ☐經營拍賣網 ☐經營個人網站

(部落格) ☐搜尋資料 ☐掛號 ☐玩遊戲 ☐其他_____

【二】社會參與 30%

1. 請問您退休後，參與志願服務及資訊學習情形：

☐從事志願服務(志工)項目：_____

☐從事社團活動或其他項目：_____

2. 終身學習(資訊課程)：

☐教育機構：☐社區大學 ☐樂齡大學 ☐樂齡中心 ☐學校_____

☐推廣教育中心 ☐數位機會中心 ☐長青大學 ☐補習班 ☐其他_____

☐課程名稱：_____

☐學習團體：_____

☐個人自學：_____

☐其他：_____

3. 檢附相關佐證影本資料，如：志願服務榮譽卡、獎狀、活動照片、學習證明、檢定證書等。共 份。

【三】資訊樂學 40%

請就以下要項敘述您資訊學習的歷程、收穫與建議(300~500 字)

1. 學習資訊動機或機緣
2. 學習資訊對您的生活及人際關係的影響或改變
3. 學習資訊過程中印象最深刻的經驗
4. 您個人的經驗對他人資訊學習的建議

【表三】社群經營組

【一】資訊密合 60%

1. 請問您資訊設備、網路、軟體運用情形

A. 常用資訊設備(可複選):

☐智慧手機 ☐桌上電腦 ☐平版電腦 ☐筆記電腦 ☐其他_____

B. 您最常使用的軟體:

影音編輯☐Moviemaker ☐Mediashow ☐Power director ☐其他_____

文書編輯☐Power point ☐Word ☐Access ☐其他_____

圖像編輯☐Photoshop ☐Coreldraw ☐Autocad ☐其他_____

C. 社群經營現況

社群名稱	網址	開站時間	社群人數	平均每日 瀏覽人次
☐ Facebook				
☐ 無名小站				
☐ 痞客邦 pixnet				
☐ udn 網路城邦				
☐ Twitter				
☐ 其他				

2. 社群經營的主題:

☐養生保健 ☐醫療新知 ☐旅遊資訊 ☐學習分享 ☐藝文訊息 ☐興趣分享

☐財經資訊 ☐網路購物 ☐美食 ☐社會福利 ☐心靈成長 ☐寵物訊息

☐其他_____

【二】社會參與 40%

1. 請問您參與志願服務及學習情形：

A. ☐從事志願服務(志工)項目：

☐從事社團活動或其他項目：

B. 學習與教育：

☐學習單位名稱：

☐學習課程名稱：

☐其他：

2. 請簡述您如何運用資訊專長參與社會服務：

服務內容/型態：☐網站建置☐資訊維護☐程式撰寫☐網站經營☐論壇經營

☐其他_____

服務期間及頻率：_____

服務單位/團體：_____

3、檢附相關佐證影本資料，如：志願服務紀錄冊、獎狀或活動照片等。共 份。

【表四】**檢附資料清單**

參加組別： ☐ 資訊樂學組 ☐ 社群經營組 姓名：_____	
排列順序	證照、相關資料/名稱
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

*列數不足可自行增加

【表五】

2013「飛躍雲端。拉近你我」
資訊樂學大使選拔。相片黏貼紙

參加組別： ☐ 資訊樂學組	☐ 社群經營組	姓名：_____

*列數不足可自行增加

2013 健康輕食擂台賽

參賽資格：

年滿55歲（民國48年以前出生）

活動辦法：

擂台賽

時間：8月16日(週五)上午9:30

地點：臺中市北區漢口路四段21號

說明：依報名餐盒現場組合

報名

時間：5月27日～8月9日止

說明：報名表至曉明社會福利基金會

<http://www.lkk.org.tw/> 下載

聯絡電話：04-22974225*116楊專員

評分指標：

營養均衡40%、色香味30%

創意20%、衛生安全10%

獎勵：

輕食饗宴獎1名，禮券3,000元、獎狀

樂活美味獎3名，禮券1,200元、獎狀

蔬食創意獎6名，禮券800元、獎狀

健康活力獎20名，禮券200元、獎狀

自然輕食獎20名，獎狀

主辦單位：財團法人天主教曉明社會福利基金會

承辦單位：曉明長青大學、臺中市樂齡學習示範中心

協辦單位：弘光科技大學餐旅管理系、真善美電台、國聲電台、創有美食網路平台

健康輕食【擂台賽】報名表

編號/ _____ 本欄請勿填寫

姓名		出生日期	民國 年 月 日
身份證號碼		性別	☐ 男 ☐ 女
聯絡電話	(日) _____ (夜) _____		
	手機號碼 _____		
電子信箱			
通訊地址			

備註：

1. 本報名資料僅作為活動報名資料，不會作其他用途使用。
2. 請將報名表、食譜、照片等資料，寄至：臺中市北區漢口路四段 21 號
[曉明基金會-健康輕食擂台賽。籌備小組]
(04)2297-4225*116 傳真：(04) 2291-8556
3. 即日起至 8 月 9 日(週五)前(郵戳為憑)
4. 專案管理：楊婉琦社工

健康輕食【擂台賽】食譜

附件二

參賽者姓名：_____

作品名稱：_____ 預估總熱量：_____ 大卡

名稱	食材名稱	份	重量/g	熱量	調味料
主食	1.				
	2.				
	3.				
主菜	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
配菜	(一)	1.			
		2.			
		3.			
		4.			
		5.			
	(二)	1.			
		2.			
		3.			
		4.			
		5.			
	(三)	1.			
		2.			
		3.			
		4.			
		5.			
水果		1.			
		2.			

簡單製作流程	盤飾材料
食材類別包含： ☐ 主食 ☐ 蔬菜 ☐ 豆、蛋、魚、肉 ☐ 水果 ☐ 油脂 ☐ 奶類	

說明：

1. 以作品名稱(菜名)呈現出作者創意巧思並說明創作理念：製作簡易、美味的創意餐盒。
2. 食材名稱：請填寫您作品裡所有的食材及數量，並預估其熱量。單位〈大卡〉。
3. 調味料/色素：請填入您所有的醬、鹽、糖…等。單位請用標準量匙。
4. 盤飾材料：請填入您盛盤後所有的裝飾材料。
5. 欄位不足可自行增加。

健康輕食【擂台賽】食材與成品照片

姓名：_____

作品名稱：_____

作品名稱意涵：(約 50 字)
食材照片
成品照片

*本表將於擂台賽當天進行靜態展示(照片需彩色)

同意書

本人_____（以下簡稱乙方）

同意參加由天主教曉明社會福利基金會

（以下簡稱甲方）辦理之健康輕食擂台賽參賽作品，無償提供甲方日後推廣使用。

甲 方：天主教曉明社會福利基金會 吳富柔 董事長 統一編號：17732319 地 址：臺中市北區漢口路四段 21 號 電 話：04-22974225	乙 方：_____（簽章） 身分證字號：_____ 地址：_____ 電話：_____
中 華 民 國 1 0 2 年 月 日	