

臺北市北投老人服務中心-110年

春季班招生簡章

課程報名時間：2021.01.15 ~額滿為止

地點：臺北市北投區三合街一段119號6樓

(奇岩長青樂活大樓)

電話：(02) 2893-0572 * 607

聯絡人：顏小姐

臺北市政府社會局委託社團法人中華民國士林靈糧堂社會福利協會辦理

臺北市北投老人服務中心 長青學苑 110 年春季班招生簡章

一、宗旨:培養長者擁有身心靈健康生活為目的，達到「活到老，學到老」之學習精神，並讓長輩享有更多學習機會及樂趣。

二、特色:安排多元、豐富、生活化之課程，如歌唱、運動、韻律、3C、音樂、繪畫、才藝、語言、保健等。

三、報名時間:每週一至週五早上 09:00~12:00 及 13:30~17:00 (午休時間:12:30-13:30)

開幕優惠:慶祝中心開幕，110 年 2 月 5 日前完成報名者，每門課程優惠 200 元。

四、報名地址:臺北市北投區三合街一段 119 號 6 樓 (奇岩長青樂活大樓)

電話:(02) 2893-0572 * 607 顏小姐

五、報名手續:

1.採現場報名(恕不接受刷卡、電話報名)，現金繳費方式，請妥善保留收據。

2.學員資格(擇一):A.會員:年齡 60 歲以上(民國 50 年出生者)，需繳入會費成為會員。

B.非會員:a.年齡 55-59 歲者，而夫妻另一方須滿 60 歲以上，且夫妻須參與「同一課程」。

b.年滿 60 歲以上，未繳會員費者。

3.入會費:200 元，新會員請攜帶國民身分證入會。每年會費為 200 元。

六、開課條件:

1.開班人數:依各課程而定，請參閱課程表。

2.課程開放試聽乙次(除已額滿班級外)，須先向服務台領取試聽證。

七、退費標準

1.若取消開班，可全額退學費或轉班，請於通知後 2 週內辦理為限，超過時間不受理。

2.退班或轉班:

(1)開學後 2 週內可退班(僅學費全額退還)或轉班(轉班後學費多退少補)。

(2)開學後第 3 週起申請退班或轉班，酌收手續費 200 元。

(3)退班:第 3 週起按課程堂數比例退費，第 7 週起退費二分之一；第 9 週不予退費。(課程堂數低於 8 週無法申請退費及轉班)

(4)退班申請請於上述時間內電話申請或臨櫃辦理，退費仍須至櫃檯辦理。

3.申請以上退費及轉班者請攜帶原收據。

八、減免優惠：

1. 會員費：北投區列冊獨居老人免費（需經北投老人服務中心社工員家訪評估）。
2. 課程費用：低收入戶、中低收入戶、中低老津每人每年最多可申請五科，課程費用 2,000 以內全額補助；具有身心障礙者與失能者請攜帶身障證明補助 70%。
3. 身心障礙者與失能長者，每人每班次最高補助 2,000 元(未滿 2,000 元覈實補助)；智慧型手機班最高補助 3,000 元(未滿 3,000 元覈實補助)。
4. 低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者，每人每年於全臺北市老人服務中心參加學苑課程至多補助 5 班次（課程費用由臺北市政府社會局補助）。
5. 上述優惠僅限獨老及符合資格者。低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者須檢附相關證明文件；獨居老人資格需符合臺北市社會局最新定義，並由本中心社工人員確認。
6. 夫妻報名同一課程，可個別再優惠學費 100 元。報名時，需同時出示身份證以茲證明。
（例：國標舞班會員學費 1600 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1500 元）。
7. 擔任班級班長可享有優惠學費 300 元。（需出席班長會議，協助報名，影印講義及收班費等）
8. 65 歲以上參與本中心志工服務，享有課程優惠。（需符合志工相關辦法）

九、交通方式：

1. 搭捷運至奇岩捷運站出口往右轉沿三合街二段過三合橋右前方大樓，約走 8-10 分鐘
2. 公車：216、602 於清江國小下車；223 於忠義新村下車

* 附註：

1. 逢地震、颱風、豪雨等天災，停課標準依照行政院人事行政局或臺北市政府規定辦理，本中心不另行通知亦不補課。
2. 課堂上不負責保管個人物品，請留意個人物品之攜帶。
3. 本中心擁有開課、併班及停班之決定權。

臺北市北投老人服務中心 長青學苑-110 年春季班課程表

| 代號 | 班名 | 老師 | 上課時間及教室 | 課程起訖 | 課程內容 | 名額 | 課程費用 |
|----|--------|-----|--------------------------|---|--|----|-------------------------|
| 1 | 經典西洋歌曲 | 石川 | 週一 10:00-11:50 601 教室 | 110/02/22- 110/07/12 18 週 共 18 堂 | 從簡單易學的經典西洋歌曲學起，教學內容涵蓋發聲練習、音準及節奏的掌握、學唱簡譜、基本樂理以及音樂相關背景知識的講解。 | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 2 | 生活應用日文 | 林素卿 | 週一 10:00-11:50 602 教室 | 110/02/22- 110/07/12 18 週 共 18 堂 | 1. 「大家的日本語」初級 2， 複習動詞之分類與變化。 2. 句型之分析與應用。 3. 生活常用日語會話練習。 | 34 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 4 | 二胡演奏 | 劉鐙仁 | 週一 14:00-15:50 603 教室 | 110/02/22- 110/07/12 18 週 共 18 堂 | 1. 持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G 兩調第一把音階等 2. 國台語老歌及民謠小品演奏。 | 20 | 會員 2400 元 非會員 2900 元 |
| 5 | 健康經絡拳 | 劉朝舜 | 週一 14:00-15:50 604 教室 | 110/02/22- 110/07/12 18 週 共 18 堂 | 透過雙手的打氣振盪能量，提升氣血循環，釋放身心壓力，達到越打越美麗的「身心喜悅」目的。 | 30 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 6 | 快樂練肌力 | 翁崇瑞 | 週一 14:00-15:50 112 教室 | 110/02/22- 110/07/12 18 週 共 18 堂 | 在翁老師的帶領下以有系統性的方式，循序漸進的增加全身肌力，延緩老化、改善體態、預防慢性病，讓身體更健康！ (教材:彈力帶 100 元) | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 7 | 中級英文 | 張毓萍 | 週三 08:30-10:10 603 教室 | 110/02/24- 110/06/23 18 週 共 18 堂 | 簡易生活對話，常用的日常英語對話，對話多樣性，上課輕鬆無壓力。 (教材:生活英語 Just say it) | 24 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |

| | | | | | | | |
|----|--------------|-----|--------------------------|---|--|----|-------------------------|
| 8 | 初級英文 | 張毓萍 | 週三 10:15-11:55 603 教室 | 110/02/24- 110/06/23 18 週 共 18 堂 | 教授日常生活用語、對話、出國轉機等常用英語，活潑有趣輕鬆無壓力的學習。 (教材:LiveABC 美國人常用的生活對話) | 24 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 9 | 手繪生活 點滴 | 江佳融 | 週二 10:00-11:50 603 教室 | 110/02/23- 110/06/22 18 週 共 18 堂 | 1. 介紹色鉛筆特性。2. 色鉛筆技巧介紹。3. 光影變化練習。4. 作品創作，無經驗亦可。 (使用教材:色鉛筆、軟、硬橡皮擦、畫冊、削鉛筆機) | 27 | 會員 1900 元 非會員 2400 元 |
| 10 | 東洋演歌 歡唱 | 陳倩文 | 週二 14:00-15:50 601 教室 | 110/02/23- 110/06/22 18 週 共 18 堂 | 日語歌唱的教唱指導，學習正確發音，瞭解曲意，簡譜教唱到會唱整首歌為學習的主軸，提昇演唱東洋歌曲的實力。 (教材費:歌本+VCD&CD 300 元) | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 11 | 健康排舞 | 周雪琴 | 週二 14:00-15:50 112 教室 | 110/02/23- 110/06/22 18 週 共 18 堂 | 排舞是有益身心健康和娛樂性的舞蹈團體，不需舞伴、簡單易學，隨著音樂節奏就能輕快起舞。持久性的運動跳排舞能增進肌肉的強度與柔軟和協調性，改善體能、舒解壓力、增強記憶力。無經驗亦可。 | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 12 | 唱出國台 語好歌聲 | 林天藝 | 週三 10:00-11:50 601 教室 | 110/02/24- 110/06/23 18 週 共 18 堂 | 以卡拉伴唱為主 Keyboard 課程兩堂選曲伴奏錄歌之練唱進行，喜愛唱歌的長輩朋友作伙來歡唱。免費兩首 MV 錄影。 (教材費 200 元:教材 100 元及伴唱光碟兩張 VCD+CD100 元) | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 13 | 咖啡達人 就是我 | 劉鐙仁 | 週三 10:00-11:50 602 教室 | 110/02/24- 110/06/23 18 週 共 18 堂 | 循序漸進地帶您進入「精品咖啡的世界」，讓喝咖啡這件事充滿健康、快樂，還能省錢喝精品好咖啡呢! | 34 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------|-----|--------------------------|---|--|----|-------------------------|
| 14 | 活力適能有氧操 | 胡松德 | 週三 10:00-11:50 112 教室 | 110/02/24- 110/06/23 18 週 共 18 堂 | 專為銀髮族設計簡單容易做，安全無傷害的本能動作，配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能，改善肌肉適能。 | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 15 | 樂齡休閒運動 | 施子胤 | 週三 14:00-15:50 112 教室 | 110/02/24- 110/06/23 18 週 共 18 堂 | 針對退休銀髮族，簡單輕鬆的教學方式，搭配熟悉的音樂旋律，增進肢體協調性，延緩老化預防失智之可能，趣味伸展律動讓四肢末梢循環改善。課程中融合心肺有氧、皮拉提斯、彈力帶及彈力球。 | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 16 | 書法 | 廖宜田 | 週四 10:00-11:50 603 教室 | 110/02/25- 110/06/24 18 週 共 18 堂 | 楷書、基本筆法、結構及各體習寫、賞析。 | 27 | 會員 1900 元 非會員 2400 元 |
| 17 | 從零開始 50 音輕鬆學 | 呂思盈 | 週四 14:00-15:50 601 教室 | 110/02/25- 110/06/24 18 週 共 18 堂 | 1. 認識五十音(書寫、發音) 2. 練習簡單招呼語 3. 認識數字 4. 簡單日常會話、旅遊會話 (教材:從零開始學日語-大新書局) | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 18 | 3C 樂齡不老族 | 李子強 | 週四 14:00-15:50 603 教室 | 110/02/25- 110/06/24 18 週 共 18 堂 | 沒作業、不考試、上課有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳 LINE、IG、FB，叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。 | 27 | 會員 2600 元 非會員 3100 元 |
| 19 | 國際標準舞 | 李健榮 | 週四 14:15-16:05 112 教室 | 110/02/25- 110/06/24 18 週 共 18 堂 | 1. 淺談社交、國標舞 2. 簡易暖身操 3. 簡單舞蹈動作練習 4. 拉丁舞與摩登舞之基礎入門舞步 5. 重心轉移示範，教授拉丁、摩登舞基礎組步。6. 雙人舞互動技巧示範 7. 拉丁雙人舞基礎變化步 8. 拉丁舞臀部表現與重心協調性 | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |

| | | | | | | | |
|----|--------------|-------------------------|--|--|--|----|---|
| | | | | | 講解示範 9. 雙人舞組合動作，並加強單人基本功 10. 簡單組合變化之技巧，總複習。 | | |
| 20 | 烏克麗麗彈唱 | 蔡依倫 | 週五 09:30-11:20 602 教室 | 110/02/26- 110/07/02 18 週 共 18 堂 | 認識烏克麗麗樂器及樂理基礎，訓練節奏感及音感，由烏克麗麗彈奏出美妙的旋律與和弦，培養出對音樂的感受，隨音樂一起彈彈唱唱。（無經驗亦可） | 34 | 會員 2400 元 非會員 2900 元 |
| 21 | 創意土風舞 | 廖惠淑 | 週五 10:00-11:50 112 教室 | 110/02/26- 110/07/02 18 週 共 18 堂 | 簡易探戈、恰恰、華爾滋運用有氧舞蹈及單人娛樂創作舞。 | 40 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 22 | 彩墨國畫 | 楊筱千 | 週五 13:30-15:20 603 教室 | 110/02/26- 110/07/02 18 週 共 18 堂 | 將中國水墨融合西方繪畫，使學員在彩墨繪畫的過程中，感受國畫藝術內涵和精神，發揮個人情感。在花鳥蟲魚各類題材中，教導學員用筆、用墨及用色，美的意境之表達。 | 27 | 會員 2400 元 非會員 2900 元 |
| 23 | 養生瑜珈 | 陳淑霞 | 週五 14:00-15:50 604 教室 | 110/02/26- 110/07/02 18 週 共 18 堂 | 瑜珈是身、心、靈的一種運動，在生活中感受自己的存在，在情緒中保持平靜與良善的運動。 | 28 | 會員 1600 元 非會員 2100 元 |
| 24 | SMARC 復能運動 A | 徒手肌力 (彭鈺晴) 604 教室 | 週一 10:00-11:50 週五 10:00-11:50 604 及 605 教室 | 110/02/22- 110/04/26 8 週 共 16 堂 (每週二次) | 10:00-10:50 上課地點:604 教室 徒手肌力是利用椅子、彈力帶、毛巾、水瓶等輔具，學習如何控制全身肌肉群，達到增強肌力、強化肌群等效果。 11:00-11:50 上課地點:605 教室 | 20 | 會員 2900 元 非會員 3400 元 (含初次運動儀器 評估費 300 元) |

| | | | | | | | |
|----|-----------------|--|---|--|--|----|---|
| | | SMARC 運動器材 (待聘中) 605 教室 | | | SMARC 運動是使用多功能複合式電阻式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。 | | |
| 25 | SMARC 復能運動 B | SMARC 運動器材 (待聘中) 605 教室 徒手肌力 (彭鈺晴) 604 教室 | 週一 10:00-11:50 週五 10:00-11:50 604 及 605 教室 | 110/02/22- 110/04/26 8 週 共 16 堂 (每週二次) | *10:00-10:50 上課地點:605 教室 SMARC 運動是使用多功能複合式電阻式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。 *11:00-11:50 上課地點:604 教室 徒手肌力是利用椅子、彈力帶、毛巾、水瓶等輔具，學習如何控制全身肌肉群，達到增強肌力、強化肌群等效果。 | 20 | 會員 2900 元 非會員 3400 元 (含初次運動儀器 評估費 300 元) |
| 26 | SMARC 復能運動 C | 徒手肌力 (彭鈺晴) 604、112 教室 SMARC 運動器材 (待聘中) 605 教室 | 週二 14:00-15:50 週五 14:00-15:50 604、605 及 112 教室 | 110/02/23- 110/04/20 8 週 共 16 堂 (每週二次) | 週二 14:00-14:50 地點:604 教室 週五 14:00-14:50 地點:112 教室 徒手肌力是利用椅子、彈力帶、毛巾、水瓶等輔具，學習如何控制全身肌肉群，達到增強肌力、強化肌群等效果。 *週二、五 15:00-15:50 地點:605 教室 SMARC 運動是使用多功能複合式電阻式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。 | 20 | 會員 2900 元 非會員 3400 元 (含初次運動儀器 評估費 300 元) |
| 27 | SMARC 復能運動 D | SMARC 運動器材 (待聘中) 605 教室 徒手肌力 (彭鈺晴) 604、112 教室 | 週二 14:00-15:50 週五 14:00-15:50 604、605 及 112 教室 | 110/02/23- 110/04/20 8 週 共 16 堂 (每週二次) | 週二、五 14:00-14:50 地點:605 教室 SMARC 運動是使用多功能複合式電阻式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。 *週二 15:00-15:50 地點:604 教室 週五 15:00-15:50 地點:112 教室 徒手肌力是利用椅子、彈力帶、毛巾、水瓶等輔具，學習如何控制全身肌肉群，達到增強肌力、強化肌群等效果。 | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|-----|--------------------------|---|---|----|-------------------------|
| 28 | 油畫初階 | 謝素梅 | 週一 10:00-11:50 603 教室 | 110/03/08- 110/07/05 16 週 共 16 堂 | 1. 探索油畫藝術的入門學。 2. 綜合媒材簡易入手，色彩塗鴉舒展心靈。 3. 透過畫筆揮灑引領大家優游。 偉大畫家:莫內. 梵谷. 畢加索...的藝術殿堂。 <因課程進度安排酌收材料費:200-300/單元> | 24 | 會員 2200 元 非會員 2700 元 |
| 29 | 生活藝術家 | 謝素梅 | 週一 14:00-15:50 602 教室 | 110/03/08- 110/07/05 16 週 共 16 堂 | 1. 地球上最浪漫的一堂課。 2. 油畫. 陶藝. 花藝. 縫紉. 立體造型。 3. 一堂堂的手作課，一件件藝術作品溫馨布置浪漫滿屋。 <因課程進度安排酌收材料費:200-300/單元> | 34 | 會員 2200 元 非會員 2700 元 |
| 30 | 就是要健身 (瑜珈、有氣、阻力運動) | 季珍珍 | 週四 09:00-10:50 112 教室 | 110/03/11- 110/06/24 16 週 共 16 堂 | 應用運動科學，規劃「複合式」健身課程，循序漸進、增強體能、歡樂學習，最適中、老年人。 1. 歡樂學習三大運動，瑜珈、有氣、阻力。 2. 增強心肺、肌力、提升骨密度、柔軟度、助眠。 3. 請自備瑜珈墊、彈力帶。 | 40 | 會員 1440 元 非會員 1940 元 |
| 31 | 全方位活力排舞 | 劉慧貞 | 週一 09:00-10:50 112 教室 | 110/03/08- 110/07/05 16 週 共 16 堂 | 排舞是中強度有氣運動，8~80 歲都能輕鬆駕馭。在生理上，跳舞有效增加肌肉強度，避免肌少症的發生。持續而有規律的有氣運動，有效預防失智、活化腦部，被國際公認的全民運動。 | 40 | 會員 1440 元 非會員 1940 元 |

報名方式

- ✓ 採**現場**報名，**現金**繳費方式，
- ✓ 請攜帶國民身分證，
入會年費貳百元，可享會員價報名。

交通方式

- ◆ 捷運：奇岩站出口向右三合街二段直行
過三合橋，約走 8-10 分鐘
- ◆ 公車：216、602 於清江國小下車
223 於忠義新村下車

