



臺北市北投老人服務中心-110年
秋季班招生簡章



課程報名時間：2021.10.04 起

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)

連絡電話：(02)2893-0572 * 607

(採現場報名，請攜帶疫苗接種紀錄卡)

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年秋季班招生簡章

- 一、宗旨:培養長者擁有身心靈健康為目的，達到「活到老，學到老」之學習精神，並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）
- 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）
- 五、電話：(02) 2893-0572 * 607 顏小姐

六、報名手續：

- 1.採**現場報名**(恕不接受刷卡、電話報名)，**請攜帶接種疫苗卡**，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**。每次會費為200元。(有效會費:110/1/1-110/12/31)
- 4.課程開放試聽乙次(除已額滿班級外)，須先向服務台押證件換取旁聽證。
- 5.報名學費不含書籍費、講義費及材料費等。

七、開課條件:依各課程而定，未達中心開課人數，則取消開班，開課前一週通知是否開課。

八、退費標準

- 1.開課後，會費不予以退費。
- 2.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。
- 3.退班或轉班：
 - (1)於10/29前退班(僅學費全額退還)或轉班(轉班後學費多退少補)免手續費。
 - (2)於11/1(第三週)起申請退班或轉班，酌收手續費200元。
 - (3)退班:11/8起按堂數比例退費，11/29起退費二分之一；12/6起不予退費。
 - (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。
- 4.申請以上退費及轉班者請務必攜帶原收據。

九、減免優惠：

1. 會員費：北投區列冊獨居長者免費（需經北投老人服務中心評估為列冊獨居長者）。
2. 課程費用：低收入戶、中低收入戶、中低老津，課程費用2,000元以內全額補助；
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：西洋歌曲班會員學費1600元，夫妻一同報名者，每人學費為1500元)。
7. 擔任班級班長下學期可享有優惠學費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，下學期享有課程優惠。(需符合志工相關辦法)

十、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；218於奇岩捷運站下車

* 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年秋季班課程表

| 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 | 110/11/29- 111/02/21(暫定) | 從簡單易學的經典西洋歌曲學起，教學以彈奏電鋼琴的方式，課程內容涵蓋發聲練習、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。(教材費另計) | 40 | 會員900元 非會員1400元 |
| 2 | 生活應用日文 | 林素卿 | 週一10:00-11:50 602教室 | 110/11/29- 111/02/21(暫定) | 1.使用「大家的日本語」初級11，複習普通體及其應用。2.透過「句型練習冊」培養書寫能力，以助正確理解所學內容。3.加強生活常用日語會話能力。(教材費另計) | 34 | 會員900元 非會員1400元 |
| 3 | 肌力伸展 | 彭鈺晴 | 週二15:30-17:20 112教室 | 110/10/19- 111/02/15(暫定) | 透過肌力訓練培養行動力維持活動度，並學習伸展技巧增進整體運動表現，改善肌肉緊繃和痠痛困擾。(請自備瑜珈墊) | 40 | 會員1500元 非會員2000元 |
| 4 | 耆英太極拳 | 鄭仕源 | 週三14:00-15:50 112教室 | 110/10/20- 111/02/16(暫定) | 起功:動態延展、肢體開發，基本功:各式打拳、踢腿、劈掌，拳術:陳氏太極拳三十六連環，收功:養生功。 | 40 | 會員1500元 非會員2000元 |
| 5 | 養生太極拳 | 范嘉昇 | 週四15:30-17:20 112教室 | 110/10/21- 111/02/17(暫定) | 太極拳法將以鬆柔為主，且遵循『太極不動手、動手非太極』的一貫主張，因此所有招式都會配合呼吸而且符合太極拳之拳經、拳理。以及對入室弟子的口訣『運步如貓行、發勁於湧泉、主宰於腰胯、行氣於手指』，對身體健康極有幫助。 | 40 | 會員1500元 非會員2000元 |
| 6 | 快樂練肌力 | 翁崇瑞 | 週一14:00-15:50 112教室 | 110/11/29- 111/02/21(暫定) | 在翁老師的帶領下以有系統的方式，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900元 非會員1400元 |
| 7 | 基礎英文 | 張毓萍 | 週三08:30-10:10 603教室 | 110/10/20- 111/02/16(暫定) | 1.認識A-Z英文字母及發音。 2.學會簡單拼音及KK音標。 3.無作業，快樂學習。(教材費另計) | 24 | 會員1500元 非會員2000元 |
| 8 | 初級英文 | 張毓萍 | 週三10:15-12:00 603教室 | 110/11/17- 111/02/23(暫定) | 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。(教材費另計:LiveABC美國人常用的生活對話) | 24 | 會員1100元 非會員1600元 |

| | | | | | | | |
|----|----------|-----|------------------------|-----------------------------|---|----|---------------------|
| 9 | 手繪生活點滴 | 高之婕 | 週二10:00-11:50 603教室 | 110/11/09- 111/02/22(暫定) | 色鉛筆是一種簡單易學的畫材，主題從日常生活中俯拾皆是。每次課程講解從基本構圖開始。本季主題:秋冬的顏色，以秋冬時節各種動植物、花卉、蔬果…等為主。初學亦可。(材料費另計) | 24 | 會員1400元 非會員1900元 |
| 10 | 東洋演歌歡唱 | 陳倩文 | 週二15:00-16:50 601教室 | 110/11/09- 111/02/22(暫定) | 以播放DVD歌曲方式授課，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主軸，提升演唱東洋歌曲的實力。(教材費:歌本+VCD&CD 300元) | 40 | 會員1100元 非會員1700元 |
| 11 | 健康排舞 | 周雪琴 | 週二13:30-15:20 112教室 | 110/11/09- 111/02/22(暫定) | 排舞不分性別、不分年齡，都可以學習的運動休閒舞蹈，可陶冶身心，增強肢體的柔軟度和協調性。藉由優美的音樂曲風，配合簡單易學的舞步來完成舞蹈美感的團體活動，進而達到運動健身的目的。 | 35 | 會員1100元 非會員1700元 |
| 12 | 唱出國台語好歌聲 | 林天藝 | 週三10:00-11:50 601教室 | 110/11/17- 111/02/23(暫定) | 喜愛唱歌的長輩朋友作伙來歡唱，以卡拉伴唱授課之練唱進行，keyboard樂器配唱錄歌。keyboard樂器錄歌:個人出席率達七成，未及維持教室伴唱錄歌。高CP值外景MV錄影:班級人數達七成參與，未及維持教室伴唱錄影。(教材費200元:教材100元及伴唱光碟兩張VCD+CD100元。個人MV光碟:1首1百元製作費，暫定每人可錄製兩首) | 40 | 會員1100元 非會員1600元 |
| 13 | 咖啡達人就是我 | 劉鑑仁 | 週三10:00-11:50 602教室 | 110/10/20- 111/02/16(暫定) | 循序漸進地帶您進入「精品咖啡的世界」，讓喝咖啡這件事是充滿健康、快樂，還能省錢喝精品好咖啡呢!(材料費另計) | 34 | 會員1500元 非會員2000元 |
| 14 | 活力適能有氧操 | 胡松德 | 週三10:00-11:50 112教室 | 110/11/17- 111/02/23(暫定) | 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1100元 非會員1600元 |
| 15 | 繽紛水彩 | 周麗華 | 週四14:00-15:50 603教室 | 110/10/21- 111/02/17(暫定) | 生活周遭的景物皆可用繪畫來呈現，透過觀察能力的培養和訓練，即使無基礎也能輕鬆的運用水彩繪出美麗的圖畫，絢麗您的生活。(材料費另計) | 24 | 會員1700元 非會員2200元 |

| | | | | | | | |
|----|--------|-----|------------------------|-----------------------------|---|----|---------------------|
| 16 | 書法 | 廖宜田 | 週四10:00-11:50 602教室 | 110/11/18- 111/02/24(暫定) | 一、進階基本筆法與臨帖要領。二、字形變化原則。三、筆劃角度探討(仰平伏)。四、均間向背。五、結構及平衡。六、字的內外空間安排。七、疏密虛實。八、帶筆接筆的銜接方式。(材料費另計) | 34 | 會員1300元 非會員1800元 |
| 17 | 智慧手機A班 | 李子強 | 週四13:30-15:20 602教室 | 110/11/18- 111/02/24(暫定) | 沒作業，不考試、老師有講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，叫外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔! | 34 | 會員1800元 非會員2300元 |
| 18 | 智慧手機B班 | 李子強 | 週四15:30-17:20 602教室 | 110/11/18- 111/02/24(暫定) | 沒作業，不考試、老師有講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，叫外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔! | 34 | 會員1800元 非會員2300元 |
| 19 | 國際標準舞 | 李健榮 | 週四13:30-15:20 112教室 | 110/11/18- 111/02/24(暫定) | 1.淺談社交、國標舞。2.簡易暖操。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講解示範。9.雙人舞組合動作，並加強單人基礎功。10.簡單組合變化之技巧，總複習。 | 40 | 會員1100元 非會員1600元 |
| 20 | 烏克麗麗彈唱 | 蔡依倫 | 週五09:30-11:20 603教室 | 110/11/26- 111/02/25(暫定) | 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。(樂器費另計) | 24 | 會員1400元 非會員1900元 |
| 21 | 創意土風舞 | 廖惠淑 | 週五10:00-11:50 112教室 | 110/11/26- 111/02/25(暫定) | 基本舞步的運用，舞出單人有氧韻律舞蹈及單人娛樂創作舞的樂趣，健身+腦力激盪。 | 40 | 會員900元 非會員1400元 |

| | | | | | | | |
|----|----------------|--|---|---|--|----|--|
| 22 | 國台語流行歌曲 | 麥皓婷 | 週五10:00-11:50 601教室 | 110/10/22- 111/02/25(暫定) | 兼具古典聲樂底子與流行歌唱技巧的麥老師，憑藉多年駐唱經歷，用健康的發聲法，精闢傳授各種曲風之演唱要領。課程內容橫跨亞洲地區近5-10年最受歡迎之排行榜歌曲，輕鬆簡單容易學。不論在親友聚餐及遊覽車歡唱，讓您都成為眾人矚目的焦點！（教材費另計） | 40 | 會員1500元 非會員2000元 |
| 23 | 養生瑜珈 | 陳淑霞 | 週五14:00-15:50 112教室 | 110/11/26- 111/02/25(暫定) | 瑜珈適身、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。（請自備瑜珈墊） | 40 | 會員900元 非會員1400元 |
| 24 | SMARC 復能運動A | 徒手肌力 (彭鈺晴) | 週一10:00-11:50 週五10:00-11:50 604及605教室 | 110/11/15- 111/01/10 (暫定) 每週二堂 共16堂 | 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。 | 20 | 舊生 會員2600元 非會員3100元 新生 會員2900元 非會員3400元 (含初次運動儀器評估費300元) |
| | | 11:00-11:50 上課地點:605教室 SMARC 運動使使用多功能複合式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。 | | | | | |
| 26 | SMARC 復能運動C | 徒手肌力 (彭鈺晴) | 週二13:30-15:20 週五13:30-15:20 604及605教室 | 110/11/16- 111/01/11 (暫定) 每週二堂 共16堂 | 13:30-14:20 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 | 舊生 會員2600元 非會員3100元 新生 會員2900元 非會員3400元 (含初次運動儀器評估費300元) |
| | | 14:30-15:20 上課地點:605教室 SMARC 運動使使用多功能複合式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。 | | | | | |
| 28 | 油畫初階 | 謝素梅 | 週一10:00-11:50 603教室 | 110/11/22- 111/02/21(暫定) | 1.探索油畫藝術的入門學。2.綜合媒材簡易入學，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、畢卡索...的藝術殿堂。〈因課程進度安排酌收材料費:200-300/單元〉 | 24 | 會員1400元 非會員1900元 |

| | | | | | | | |
|----|----------------|-----|------------------------|-----------------------------|--|----|---------------------|
| 29 | 生活藝術家 A班 | 謝素梅 | 週一13:30-15:20 603教室 | 110/11/22- 111/02/21(暫定) | 1. 探索油畫藝術的入門學。2. 綜合媒材簡易入學，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、畢卡索…的藝術殿堂。〈因課程進度安排酌收材料費:200-300/單元〉 | 24 | 會員1400元 非會員1900元 |
| 30 | 就是要健身 | 季珍珍 | 週四09:00-10:50 112教室 | 110/11/18- 111/02/24(暫定) | 應用運動科學，規劃「複合式」健身課程，循序漸進、增進體能、歡樂學習，最適中、老年人。1. 歡樂學習三大運動，瑜珈、有氧、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1100元 非會員1600元 |
| 31 | 全方位活力 排舞進階班 | 劉慧貞 | 週一09:00-10:50 112教室 | 110/11/22- 111/02/21(暫定) | 現代活力排舞著重心肺律動，強調核心運用，幫助肢體協調與平衡，透過老師調整、啟發與講解，讓學員能更認識自己身體，輕而易舉找到能跳舞又不會受傷的方法。課程需記憶舞蹈的組合，不僅活動身體，同時活化大腦，使其身體四肢靈活、思路清晰。強化肌力與平衡感，藉由運動減少日常生活中受傷的機率。 | 40 | 會員1000元 非會員1500元 |
| 32 | 全方位活力 排舞初階班 | 劉慧貞 | 週二10:10-12:00 112教室 | 110/10/19- 111/02/15(暫定) | 排舞是中強度有氧運動，8-80歲都能輕鬆駕馭，生理上，跳舞有效增加肌肉強度，避免肌少症的發生，持續而有規律的有氧運動，有效預防失智、活化腦部。無經驗可。 | 40 | 會員1500元 非會員2000元 |
| 33 | 生活藝術家 B班 | 謝素梅 | 週一15:30-17:20 603教室 | 110/11/22- 111/02/21(暫定) | 1. 探索油畫藝術的入門學。2. 綜合媒材簡易入學，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、畢卡索…的藝術殿堂。〈因課程進度安排酌收材料費:200-300/單元〉 | 24 | 會員1400元 非會員1900元 |

| | | | | | | | |
|----|----------------|-----|------------------------|-----------------------------|---|----|---------------------|
| 34 | 開心禪繞輕鬆畫 | 關令嫻 | 週四10:00-11:50 603教室 | 110/10/21- 111/02/17(暫定) | 一種簡單、輕鬆、有趣的國民藝術。不需要懂得繪畫技巧，只要願意拿起筆，透過一筆一劃，簡單重覆而有規律的過程當中，感受到禪繞藝術帶來精神上的隨興喜悅，並在輕鬆愉快的心情下完成一幅幅獨一無二的美麗之作。(材料費另計) | 24 | 會員1700元 非會員2200元 |
| 35 | 從0開始50音 輕鬆學 | 呂思盈 | 週三14:00-15:50 602教室 | 110/10/20- 111/02/16(暫定) | 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。(教材費另計) | 34 | 會員1500元 非會員2000元 |

報名方式

- ✓ 採現場報名，現金繳費方式，請攜帶接種疫苗卡
- ✓ 請攜帶國民身分證，
入會費貳百元，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
218於捷運奇岩站下車

