

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心  
長青大學

招 生 簡 章

111 年春季班



## 臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-111 年春季班招生簡章

- 一、宗旨：達成「活到老、學到老」之學習精神，使成人教育之理念推臻完美，並讓長輩享有更多學習機會及樂趣。
- 二、特色：為豐富學習內容品質，提供長輩彈性化、生活化之選擇，本中心安排音樂、繪畫、才藝、語言、保健、社會新知、電腦資訊等各樣課程。
- 三、報名時間：每週一至週五早上 08：30~：12：00 及 13：30~：17：00 (午休時間：12：30~：13：30)。

優惠期間:每門課可享 200 元優惠，新會員及非會員也可享優惠。	優惠報名期間：111 年 1 月 3 日~111 年 2 月 25 日
一般報名時間:依原價收費。	111 年 03 月 01 日起

四、報名地址：臺北市士林區忠誠路 2 段 53 巷 7 號 5 樓。電話：(02) 2838-1571 \* 203 顏小姐

五、報名手續：

- 1.採現場報名現金繳費方式，恕不接受五倍券、刷卡、電話或通信報名。
- 2.學員資格：A.會員:年齡六十歲以上（民國 51 年出生者），需繳入會費成為會員。  
B.非會員:年齡 55-59 歲者，而夫妻另一方須年滿 60 歲以上(會員)，且夫妻須參與「同一課程」。
- 3.新會員請攜帶國民身分證入會及繳交會員年費 200 元。
- 4.舊會員每年須繳交會員年費 200 元。(111 年 1-12 月未繳交年費者，需補繳當年度年費)

六、開課條件：

- 1.開班人數：513 表演室滿 30 人、501 教室滿 25 人、508 教室滿 20 人，方達開班標準(樂器、繪畫及 3C 課程除外)；前一學期開班但本學期未滿開班人數之班級，將於下下學期進行併班或停班。(先至班級佈達，有 2 個學期的緩衝期)。
- 2.各課程開班，若因需要須進行調整，敬請見諒。
- 3.課程皆開放試聽(已額滿之班級，恕不開放試聽)，需先向服務台領取試聽證，每人每班課程只限試聽一次。

七、退費標準：(已報名繳費者，如遇特殊原因無法上課，須先電話告知，退費標準如下)

- 1.報名截止後，如遇不開班者，可至中心櫃檯全額退還學費或申請轉班，開學 2 週後概不受理。
- 2.開學後 2 週內，可申請退班（學費全額退還）或更換班級（科目差價多退少補），不須酌收手續費；開學後第 3 週起申請退班或轉班，須酌收 200 元手續費；另轉班超過 2 次，第 3 次須酌收 200 元手續費。
- 3.開學後第 3 週起若退班，則依課程費用按比例退費，第 7 週起退還學費二分之一；第 9 週起不予退費。
- 4.申請以上退費及轉班者請攜帶原收據。
- 5.已報名課程之學員，因故無法出席上課者，若本人或代理人無法至櫃台辦理退費，仍須於開課兩週內來電告知，以確保學員之權益；若超過兩週則比照上述退費標準辦理。

## 八、減免優惠：

- 1.會員費：士林區列冊獨居老人免費(需經士林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、中低老津全額補助；具有身心障礙者與失能長者補助 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；電腦班最高補助 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、身心障礙者及失能長者，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、失能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：國標舞班會員學費為 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)

## 九、交通與聯絡方式：

- 1.搭捷運至芝山捷運站，搭大葉高島屋接駁車至大葉高島屋，本中心在大葉高島屋百貨停車場後方。
- 2.於士林福林橋下搭 285、606、685、203、279、紅 12 公車搭至蘭雅國中站下車。
- 3.洽詢電話：(02) 2838-1571 \* 203 顏小姐

### \* 附註：

- 1.會員免費使用撞球室及桌球室(須加入社團)。
- 2.會員及非會員皆可免費使用閱覽室。
- 3.本中心擁有開課、併班及停班之決定權。
- 4.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。
- 5.課堂上不負責保管個人物品，請留意個人物品之攜帶。

# 本學期隆重推出新課程

課程代號	班級名稱	授課教師	上課時間	課程內容簡介
1	桌遊	劉皓	週一 15:00-16:50 508 教室	桌上遊戲是現今最流行的休閒活動之一，包含棋類、卡片、拼圖等，內容涉及歷史、人文、貿易等面向。此課程除了體驗各式桌遊外並結合探索教育，達到寓教於樂的目的。內容從教學、練習、上手、討論，到進階，和個人反思與心得分享。每個人的收穫各有不同，並可將所學應用到日常生活中。(小班教學故學費較高)
5	從 0 開始， 看圖說日語	陳麗貞	週四 10:30-12:20 508 教室	從耳聽口說，體驗日語學習樂趣！ 教材『看圖說日語 生活會話』
64	樂齡養肌場	饒桓毓	週二 13:30-15:20 513 教室	著重建立良好的運動姿勢，讓長輩能正確找到各肌群發力位置，除了透過自身體重，也會使用相關輔助訓練器材(例:彈力帶、啞鈴等)為長輩打造良好的基礎體能。讓長輩們除了在課堂中能開心揮汗，也能將這些習得技巧帶出課堂，應用於日常，打造強壯又開心的樂齡生活，就從樂齡養肌場開始吧！

~歡迎踴躍報名~

## 臺北市士林老人服務暨日間照顧中心附設長青大學

### 111 年春季班新知與保健課程表

一、時間：111 年 03 月 11 日-111 年 07 月 15 日 每星期五 上午 10：00-11：30 會員 \$1600 非會員 \$2100

二、課程設計：(課程代號:93)(課程及講師若有異動，實因無法掌握之因素，造成困擾，敬請見諒！)

時間	課程內容	指導老師
3 月 11 日	撼動人心，華麗醉人~薩克斯風的力與美	士林長青大學講師石川老師
3 月 18 日	睡眠障礙~失眠的非藥物治療	和信治癌中心醫院精神科林帛賢醫師
3 月 25 日	知己知足走出健康~足壓檢測	生生優動運動物理治療所陳宗威物理治療師
4 月 1 日	慢旅台灣 II	多所社區大學專任講師馬繼康老師
4 月 8 日	癢癢癢!認識異位性皮膚炎	臺北榮民總醫院皮膚科陳志強主任
4 月 15 日	什麼是學名藥?什麼是生物相似藥?我可以用嗎?	和信治癌中心醫院藥劑科姜紹青藥劑師
4 月 22 日	樂齡生活你我他	三軍總醫院曲兆瑞護理師
4 月 29 日	多元環保葬~回歸自然·大地永續	台灣環保自然葬協會楊子牧常務理事
5 月 6 日	如何挑選安養護機構	社團法人中華民國士林靈糧堂社會福利協會李梅英副執行長
5 月 13 日	肝若不好，人生是黑白的!	臺北榮民總醫院胃腸肝膽科蘇建維醫師
5 月 20 日	蓬萊米的前世與今生	陽明山國家公園解說志工林素卿老師
5 月 27 日	樂活家事活化大腦~居家整聊室	家事管理師簡清華老師
6 月 10 日	心臟預防保健	臺北榮民總醫院內科部心臟科李慶威主治醫師
6 月 17 日	老人家講給老人家聽的故事	宇宙光全人關懷機構林治平董事長
6 月 24 日	eye 讓"視"界更美麗+眼睛篩檢	大學眼科專業講師張國燕老師
7 月 1 日	一句話改變一生	財團法人善願文教基金會鍾曜陽老師
7 月 8 日	預防失智	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
7 月 15 日	華麗轉身~銀髮生活再造	國立臺北護理健康大學護理系暨高照系陳美麗老師

**多元豐富的課程，專業一流的師資，歡迎踴躍報名參加**

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
1	桌遊	劉皓	週一15:00-16:50 508教室	111/03/07~111/07/11	桌上遊戲是現今最流行的休閒活動之一，包含棋類、卡片、拼圖等，內容涉及歷史、人文、貿易等面向。此課程除了體驗各式桌遊外並結合探索教育，達到寓教於樂的目的。內容從教學、練習、上手、討論，到進階，和個人反思與心得分享。每個人的收穫各有不同，並可將所學應用到日常生活中。(小班教學故學費較高)	20	會員2200元非會員2700元
2	文學鑑賞	周明月	週三08:30-10:20 508教室	111/03/09~111/07/06	文學作品鑑賞:古典現代並重，聽說讀寫兼備，以提昇文化素養，共享人生智慧。	40	會員1600元非會員2100元
3	咖啡達人就是我 A班	劉鎧仁	週二10:30-12:20 508教室	111/03/08~111/07/12	由國際證照老師帶您認識咖啡的起源.產地.風味.品種.沖泡方式.烘豆方法及如何避開"赭麴毒素"還有如何省錢喝頂級好咖啡等，利用最簡易最實用的方法，帶您一窺精品咖啡的世界，喝出一杯健康的好咖啡，享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。(每堂課都有好咖啡喝喔)	30	會員1600元非會員2100元
4	咖啡達人就是我 B班	劉鎧仁	週四08:30-10:20 508教室	111/03/10~111/07/07	1.介紹各式手沖技巧2.介紹各種浸泡式的沖泡方法3.簡易杯測方法的訓練，以提昇嗅覺及味蕾的判斷能力4.烘豆教學示範(手烘陶壺)5.家庭式小型烘豆機教學；輕鬆無壓力，快樂學咖啡。(每堂課都有好咖啡喝喔)	30	會員1600元非會員2100元
5	從0開始，看圖說日語	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	111/03/10~111/07/07	從耳聽口說，體驗日語學習樂趣！教材『看圖說日語 生活會話』	40	會員1600元非會員2100元
6	旅遊日語	陳麗貞	週四13:00-14:50 508教室	111/03/10~111/07/07	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	40	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
7	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	111/03/11~111/07/15	會話練習,句型運用練習,教材:「大家的日本語初級I」,講義	48	會員1600元非會員2100元
8	日語會話初級進階	近藤光夫	週一10:30-12:20 501教室	111/03/07~111/07/11	會話練習,句型運用練習,教材:「大家的日本語初級II」,講義	48	會員1600元非會員2100元
9	日語會話初中級	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	111/03/09~111/07/06	會話練習,句型運用練習,教材:「大家的日本語進階I」,講義	40	會員1600元非會員2100元
10	日語會話中級+ 日文歌曲欣賞班	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	111/03/10~111/07/07	會話練習,句型運用練習,教材:「必備生活日語會話」,講義,歌唱及歌詞分析	48	會員1600元非會員2100元
11	日語會話實用高級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	111/03/10~111/07/07	實用會話練習,句型運用練習,教材:講義(時事問題等)	48	會員1600元非會員2100元
12	日語會話實用高級2	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	111/03/11~111/07/15	實用會話練習,句型運用練習,教材:講義(時事問題等)	48	會員1600元非會員2100元
13	日語高級文選	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	111/03/08~111/07/12	精選佳文好書,經由朗讀、文法解析、文意討論,以促進互相啟發,共同成長。	48	會員1600元非會員2100元
14	實用英語會話	張毓萍	週一10:00-11:50 508教室	111/03/07~111/07/11	利用教材循序漸進,深入淺出的方式將英語活用在你的生活當中,並加入美國街頭常用英語會話,讓同學能更輕鬆學習美語。	40	會員1600元非會員2100元
15	初級英語會話+ 自然發音	朱湘蓮	週二13:30-15:20 501教室	111/03/08~111/07/12	從基礎自然發音代入KK音標,讓你學會如何看字就能發音,為之後的會話打基礎,輔佐生活英文會話有系統的規劃課程,讓你不再害怕開口說英文。	48	會員1600元非會員2100元
16	中級英語會話	朱湘蓮	週二10:30-12:20 501教室	111/03/08~111/07/12	課堂以美語教材為主時事英文為輔,學習實用對話與簡易句型,將英語融入生活中靈活運用。此外,經由欣賞英語歌曲,在輕鬆愉快的氣氛中培養英語語感和學習樂趣。	48	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
17	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	111/03/10~111/07/07	從吃喝玩樂當中，學習老外的生活式對話。教材：『吃喝玩樂』希伯崙出版。	48	會員1600元非會員2100元
18	實用旅遊英語	溫文	週五10:30-12:20 508教室	111/03/11~111/07/15	常常不知如何在旅遊中對話嗎？這堂課將完整的介紹食衣住行任何方面，在旅遊中會遇到的情況；使您自在的旅遊，而享受出國旅遊的樂趣。	40	會員1600元非會員2100元
19	卡拉OK歡唱班	麥皓婷	週二08:30-10:20 513教室	111/03/08~111/07/12	同時擁有古典聲樂底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方式。課程內容橫跨亞洲地區近5-10年間最受歡迎之新歌，不論在親友聚餐及遊覽車上歡唱，讓您都成為眾人矚目的焦點！	80	會員1600元非會員2100元
20	國台語經典歌曲A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	111/03/10~111/07/07	經典之作越是經典，越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	80	會員1600元非會員2100元
21	國台語經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	111/03/11~111/07/15	經典之作越是經典，越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	50	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
22	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	111/03/10~111/07/07	簡譜互動式教學 (老師依句就節奏、音準、歌詞來帶領學員)每周一首新歌，並讓學員在第二堂課間輪流演唱。老師上課活潑有耐心、無壓力學習，從吸氣吐氣、簡訓練、聲音運用譜認識、節奏開始增進學員的演唱技巧，並在每次歌曲複習時給予演唱意見。歡迎喜愛唱歌、想要了解聲音的您來參加 (多唱歌身體會更健康喔!)	80	會員1600元非會員2100元
23	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	111/03/07~111/07/11	日語老歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元
24	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	111/03/07~111/07/11	最新日語新歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元
25	經典西洋歌曲學唱A班	石川	週一13:00-14:50 501教室	111/03/07~111/07/11	精選各種風格最經典之英文歌曲，包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	會員1600元非會員2100元
26	經典西洋歌曲學唱B班	石川	週三08:30-10:20 501教室	111/03/09~111/07/06	精選各種風格最經典之英文歌曲，包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	會員1600元非會員2100元
27	西洋歌曲輕鬆唱A班	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	111/03/09~111/07/06	教材選自西洋老歌等，從基礎發聲、認譜、旋律、發音練習、技巧修飾，背景介紹，以純正的美語教唱，再配合K T V實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	會員1600元非會員2100元
28	西洋歌曲輕鬆唱B班	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	111/03/11~111/07/15	針對初學者設計一套完整的課程，讓同學們很快就能說、聽和朗讀英文，更輕鬆自信的唱出悅耳動聽的英文歌曲。	50	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
29	經典歌曲合唱班	石川	週一15:00-16:50 501教室	111/03/07~111/07/11	從零開始，讓即使不擅和聲或歌唱的學員，能以輕鬆簡單的方式，領略合唱動人之美，感受不同聲部間的音樂合作。	50	會員1600元非會員2100元
30	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	111/03/10~111/07/07	以節奏、音準、歌唱的呼吸法和發聲練習為基礎，帶入優美和諧的二聲部合唱曲中。有國、台、日、英語等多種語言的經典合唱曲，曲風多元。沒有合唱基礎者，也可以輕易地融入其中。(二位老師故學費較高)	50	會員1900元非會員2400元
31	國畫進階	高瑞俊	週二10:30-12:20 502教室	111/03/08~111/07/12	加強如何用筆調墨. 調色. 造型. 染墨染色. 黑韻之表現，並多觀察自然風景，體會自然才是培養意境最佳方法，使學員瞭解山水、花鳥各種優點與不可分性。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
32	書法入門及初階	劉登科	週二15:30-17:20 502教室	111/03/08~111/07/12	書法運筆基本要領及字體間架初步探索。書法運筆基本要領及字體間架初步探索。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
33	書法進階	廖宜田	週四15:30-17:20 502教室	111/03/10~111/07/07	楷書、隸書、行書習寫、賞析。	18	會員1900元非會員2400元
34	書法進階1	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	111/03/08~111/07/12	魏碑、隸書，草書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
35	書法進階2	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	111/03/11~111/07/15	楷書隸書之精進，行書草書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
36	書法入門及進階	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	111/03/10~111/07/07	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
37	書法進階1	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	111/03/09~111/07/06	楷書基本筆法、結體、章法及各家行書、草書之習寫與賞析。	18	會員1900元非會員2400元
38	書法進階2	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	111/03/09~111/07/06	楷書基本筆法，各書體之用筆、結體、章法、作品習寫及賞析。	18	會員1900元非會員2400元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
39	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	111/03/09~111/07/06	媒材以水彩，素描為主。依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2400元非會員2900元
40	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	111/03/09~111/07/06	媒材以水彩、素描為主，依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2400元非會員2900元
41	素描+色鉛筆	江佳融	週一13:00-14:50 508教室	111/03/07~111/07/11	從基礎素描的光影入手，讓學員了解素描的概念，藉由色鉛筆色彩的堆疊，呈現色彩的繽紛。	30	會員1900元非會員2400元
42	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	111/03/08~111/07/12	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。	30	會員1900元非會員2400元
43	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	111/03/08~111/07/12	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。	30	會員1900元非會員2400元
44	國際標準舞初階	胡清媛	週三13:00-14:50 513教室	111/03/09~111/07/06	倫巴、台灣探戈。	44	會員1600元非會員2100元
45	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	111/03/08~111/07/12	華爾滋、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元
46	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	111/03/10~111/07/07	英式探戈、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元
47	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	111/03/11~111/07/15	1. 韻律舞2. 運動舞3. 娛樂創作舞(恰恰、倫巴、探戈、華爾滋等基本步的運用)樂在運動、活得健康。	40	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
48	真愛陶笛~歡唱表演	尤美玲	週一13:00-14:50 502教室	111/03/07~111/07/11	快來圓夢吧~上1堂課就能吹歌；學2個月帶您表演；無需基礎、沒有門檻，快速記憶、直覺吸收，享受健康歡唱音樂人生！漂亮的譜+好聽的歌：台.日.中.美...包含民歌、老歌、流行、傳統、民謠、西洋、卡通、電影、經典名曲...等等，一起歡唱合奏好快樂！口袋樂器造型精緻聲音優美，出門表演輕巧好帶。我們經常演出，推廣音樂、散播歡樂..歡迎加入真愛陶笛大家庭，您的生活將因此不同！	18	會員2200元非會員2700元
49	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	111/03/11~111/07/15	1. 持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G兩調第1把位及第2把位音階等。2. 國台語老歌及世界民謠小品演奏（需有基礎）	15	會員2400元非會員2900元
50	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	111/03/08~111/07/12	1. 針對習琴2年以上的長輩，曾學過D.G.F. b B兩調第一到第三把音階。2. 國台語老歌、世界民謠小品及獨奏曲。	15	會員2400元非會員2900元
51	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	111/03/07~111/07/11	1. 針對習琴3年以上的長輩，選擇難易適中的練習曲、獨奏曲及通俗歌曲2. 配合卡拉OK伴奏及Youtube影片伴唱帶來提升學習的樂趣。	15	會員2400元非會員2900元
52	電子琴初階	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	111/03/10~111/07/07	*略懂簡譜無基礎可 *資深優質教學* 基礎樂理 *雙手協調的手腦高刺激 *簡單易懂的教學法 *簡譜教學*個別指導	10	會員4400元非會員5400元
53	電子琴進階	江侑陵	週四10:30-12:20 502教室	111/03/10~111/07/07	1. 歌曲變奏空拍插音的技巧能力2. 複雜節奏的練習。	10	會員4400元非會員5400元
54	烏克麗麗中階	余伯豪	週五08:30-10:20 502教室	111/03/11~111/07/15	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。	18	會員2400元非會員2900元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
55	烏克麗麗進階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	111/03/07~111/07/11	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。	18	會員2400元非會員2900元
56	烏克麗麗進階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	111/03/08~111/07/12	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏、和弦彈奏。需會基礎四和絃.C大調音階。	30	會員2400元非會員2900元
57	體適能A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	111/03/07~111/07/11	1. 訓練心肺功能. 肌力. 肌耐力. 柔軟度. 體脂肪2. 矯正姿勢及修飾體態3. 告別腰酸背痛及五十肩4. 預防骨質疏鬆、改善尿失禁5. 訓練深呼吸、活化五臟六腑. 利用運動帶進復健. 預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	42	會員1600元非會員2100元
58	體適能B班	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	111/03/09~111/07/06	1. 訓練心肺功能. 肌力. 肌耐力. 柔軟度. 體脂肪2. 矯正姿勢及修飾體態3. 告別腰酸背痛及五十肩4. 預防骨質疏鬆、改善尿失禁5. 訓練深呼吸、活化五臟六腑. 利用運動帶進復健. 預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	42	會員1600元非會員2100元
59	體適能C班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	111/03/09~111/07/06	1. 訓練心肺功能. 肌力. 肌耐力. 柔軟度. 體脂肪2. 矯正姿勢及修飾體態3. 告別腰酸背痛及五十肩4. 預防骨質疏鬆、改善尿失禁5. 訓練深呼吸、活化五臟六腑. 利用運動帶進復健. 預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	42	會員1600元非會員2100元
60	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	111/03/11~111/07/15	1. 在遊戲中. 覺察自己的身心狀態與肢體開發2. 透過深層肌肉訓練(彼拉提斯)強健脊椎與內臟系統3. 做做毛巾操. 非洲舞與身心遊戲. 打開自己的正面心情	50	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
61	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	111/03/08~111/07/12	1. 專為銀髮族設計簡單容易做. 2. 安全無傷害的本能動作. 3. 配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4. 改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，力求身心靈的真善美。	44	會員1600元非會員2100元
62	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	111/03/10~111/07/07	1. 專為銀髮族設計簡單容易做. 2. 安全無傷害的本能動作. 3. 配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4. 改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，力求身心靈的真善美。	44	會員1600元非會員2100元
63	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	111/03/07~111/07/11	以體適能的基礎為方向，訓練肌力、心肺、柔軟度與身體平衡，因而提高身體代謝、改善體態、平衡防跌及預防受傷，使長輩們的日常生活更加輕鬆且活耀！ 器材：彈力帶。	50	會員1600元非會員2100元
64	樂齡養肌場	饒桓毓	週二13:30-15:20 513教室	111/03/08~111/07/12	著重建立良好的運動姿勢，讓長輩能正確找到各肌群發力位置，除了透過自身體重，也會使用相關輔助訓練器材(例：彈力帶、啞鈴等)為長輩打造良好的基礎體能。讓長輩們除了在課堂中能開心揮汗，也能將這些習得技巧帶出課堂，應用於日常，打造強壯又開心的樂齡生活，就從樂齡養肌場開始吧！	50	會員1600元非會員2100元
65	快樂健身	游惠方	週三08:30-10:20 513教室	111/03/09~111/07/06	利用輔具玩遊戲，活潑的音樂，簡單的舞蹈，循序漸進的肢體動作，肌力耐力的訓練，增強心肺功能。每上一次課，就年輕一點，就快樂一點，身體健康了，生活樂趣就更多了。	50	會員1600元非會員2100元
66	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	111/03/11~111/07/15	本課程是學會解除身心束縛的經絡拳手技課程，學員經由學習自我振動經絡，增強免疫力，使人精力充沛，達到活化細胞，防止老化，身體健康能獲得改善。	44	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
67	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	111/03/09~111/07/06	1. 十二經絡的分布、走向及穴位的功能應用 2. 感冒、肩頸及腰背痠痛等常見疾病的穴位按摩及拍打 3. 刮痧、拔罐、溫灸的功能及應用。	50	會員1600元非會員2100元
68	逆齡抗老運動經絡養生 初階	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	111/03/07~111/07/11	要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	會員1600元非會員2100元
69	逆齡抗老運動經絡養生 進階	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	111/03/11~111/07/15	要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	會員1600元非會員2100元
70	郊山踏青趣	張簡正榮	週二 室外課	111/03/08~111/07/12	大台北地區群山圍繞，精心挑選難易適中的路線，輕鬆走入青山賞美景、觀生態，遨遊大自然，盡享山的靈氣。「課程皆為戶外，上課時間為第一週及第三週，室外課程費用另計」。	48	會員1600元非會員2100元
71	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週二 室外課	111/03/08~111/07/12	大自然是篇精彩的樂章，須待有人去導引，我們走平緩的山路，看山看水看風景，賞花賞鳥賞昆蟲，走些輕鬆的山路，呼吸點清新的空氣，讓身心更康健。「課程皆為戶外，上課時間為第二週及第四週，室外課程費用另計」。	48	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
72	北部郊山健走班	林美惠	週五 室外課	111/03/11~111/07/15	山林的芬多精能讓人身心靈皆健康，北部多山，爬山40多年的我，盡量挑選避開階梯；閃過柏油路的自然山徑，邊走邊解說植物生態，讓爬山不再匆忙，而是一種享受！「課程都為戶外，上課時間一個月三次，大都是第一二四週」	48	會員1600元非會員2100元
73	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一14:00-16:00 2/21室內課:8樓 多媒體教室 室外課	111/02/21~111/07/04	帶領學員如何進入鳥類的領域，認識台灣的鳥類和環境之關係，學習與大地和諧相處，並建立良好人際關係等。配合戶外教學(室外課程費用另計)。	45	會員1600元非會員2100元
74	輕鬆旅遊 樂活人生 A班	韋佩伶	週一14:00-16:00 3/7室內課:8樓 多媒體教室 其餘皆為室外課	111/03/07~111/07/11	“快樂學習，忘記年齡”。本班課程設計保留原班加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些。長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(室外課程費用另計)。	42	會員1600元非會員2100元
75	輕鬆旅遊 樂活人生 B班	韋佩伶	週一14:00-16:00 3/7室內課:8樓 多媒體教室 其餘皆為室外課	111/03/07~111/07/11	出門走走看風景、走步道，樂齡也可以很輕鬆。並把旅遊活動結合在課程裡，健康有趣又輕鬆。課程的重點以步道挑戰為主，在課程規劃中選擇適合學員體力和腳力，挑選平緩且階梯數不多的步道。再加上配合特別的旅遊活動，讓學員獲得身心愉快的經驗(室外課程費用另計)。	42	會員1600元非會員2100元
76	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	111/03/09~111/07/06	應用構圖、曝光掌握、單元攝影應用、實習外拍、作品檢討。	40	會員1600元非會員2100元
77	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	111/03/09~111/07/06	各式攝影主題應用,技巧教學等,提升構圖美學,精進曝光掌握,色溫氛圍運用。	40	會員1600元非會員2100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
78	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	111/03/10~111/07/07	1藉由小關節的運動活化腦細胞，從歌唱中學手語，確認手語的藝術之美。2增進對聽障者的瞭解與認識。	40	會員1600元非會員2100元
79	威力導演進階班	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	111/03/07~111/07/11	視頻剪輯基礎、視頻特效。簡單製作，公益活動、企業宣傳片頭、感恩父母短片。為旅遊影片製作旁白和錄音和背景音樂。	15	會員3400元非會員3900元
80	剪映與影像處理	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	111/03/08~111/07/12	製作個人影片簡歷、回憶錄、年節問候影片……等等，讓生活充滿樂趣與驚喜。	15	會員3400元非會員3900元
81	短視頻拍攝與編輯	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	111/03/08~111/07/12	輕易製作youtube 1分鐘短視頻，無論是抖音、快手等，輕鬆上手不卡頓。	15	會員3400元非會員3900元
82	3分鐘影片製作班	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	111/03/08~111/07/12	引導學習豐富的影音編輯功能，以及製作技巧，讓創意隨著影片一起成形，留下美好回憶	15	會員3400元非會員3900元
83	進階智慧型手機班1	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	111/03/11~111/07/15	製作護照照片，卡拉OK歌曲影片。作抖音和快手的短視頻，影片上字幕，配樂。製作特別節日的動態賀卡(包含照片和影音)	15	會員3400元非會員3900元
84	進階智慧型手機班2	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	111/03/11~111/07/15	短視頻的腳本、拍攝、剪輯、修片APP……等。簡單易學，生活秒變大片。網路掛號，購物和訂票。	15	會員3400元非會員3900元
85	智慧手機週三1	李子強	週三08:30-10:20 512教室	111/03/09~111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
86	蘋果手機週三2	李子強	週三10:30-12:20 512教室	111/03/09~111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
87	蘋果手機週三3	李子強	週三13:30-15:20 512教室	111/03/09~111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
88	蘋果手機週三4	李子強	週三15:30-17:20 512教室	111/03/09~111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
89	蘋果手機週四1	李子強	週四08:30-10:20 512教室	111/03/10~111/07/07	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
90	智慧手機週四2	李子強	週四10:30-12:20 512教室	111/03/10~111/07/07	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
91	智慧手機週五1	李子強	週五13:30-15:20 512教室	111/03/11~111/07/15	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
92	蘋果手機週五2	李子強	週五15:30-17:20 512教室	111/03/11~111/07/15	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
93	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	111/03/11~111/07/15	請參考第4頁課程表	100	會員1600元非會員2100元