

臺北市北投老人服務中心-111 年春季班課程表

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，讓長輩享有更多學習機會及樂趣。

二、對象:

1. 會員:年齡 60 歲以上 (民國 51 年出生者)，需繳入會費成為會員。
2. 非會員:a. 年滿 60 歲以上，未繳會員費者。
b. 年齡 55-59 歲者，夫妻另一方須滿 60 歲以上，且夫妻須參與「同一課程」。

三、報名方式:

1. 採現場報名現金繳費(恕不接受刷卡、電話報名),請妥善保留收據,請攜帶疫苗接種卡。
2. 入會費:每年會費為 200 元，新會員請攜帶國民身分證入會，開課後，不予退會員費。
(有效會費:111/1/1-111/12/31)

四、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 1700 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1600 元)。
7. 擔任班級班長可於下學期同班級享有優惠學費 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，下學期可享有課程優惠。(需符合志工相關辦法)。

五、試聽規則:

試聽課程者，請持身份證明文件至本中心六樓櫃檯辦理試聽手續，並將試聽證配戴於身上。為維護上課品質，額滿班級無法進行試聽。

六、退費及轉班標準:

1. 因開課人數未達標，可全額退費或轉班，請於中心通知後 2 週內辦理，超過時間不受理。
2. 退班或轉班:(會員費恕無法退費)
(1)開學後二週內可退班(僅學費全額退還)或轉班(轉班後學費多退少補)免手續費。
(2)開學後第三週起按課程堂數比例退費或轉班，酌收手續費 200 元。
第七週(4 月 18 日星期一)起退費二分之一;第九週(5 月 2 日星期一)起不予退費。
3. 申請以上退費及轉班者請務必攜帶原收據。

七. 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)

八. 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 洪小姐

九. 交通資訊:

1. 捷運: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 清江國小下車;223 忠義新村下車。

注意事項:

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. 課程相關規定由本中心保留最後決定權。

代號	班名	老師	上課時間及教室	課程起訖	課程介紹	課程費用
1.	開心花藝班	吳春梅	週三 14:00-15:50 603 教室	111/03/09- 111/07/06 18 堂	教學內容是融合東洋和西洋花藝，以化繁為簡的教學方式，引領您歡樂中捻花惹草，沉浸於花草世界。實用十八般花藝養成，將花藝之美帶入生活空間。(因課程進度與季節花卉因素，每堂課酌收花材費 300 元/堂)	會員 1700 元 非會員 2200 元
2.	開心禪繞 輕鬆畫	關令嫻	週二 10:00-11:50 602 教室	111/03/08- 111/07/12 18 堂	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)	會員 2000 元 非會員 2500 元
3.	從 0 開始 50 音 輕鬆學	呂思盈	週三 14:00-15:50 602 教室	111/03/09- 111/07/06 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。(教材費另計)	會員 1700 元 非會員 2200 元
4.	AI 健身房	季珍珍	週二 09:00-10:50 605 教室	111/03/08- 111/07/12 18 堂	超前佈署，以 AI 科技規劃健身模組，精算強度，啟動您的運動細胞，激發反應力，快樂健身 ◎強化功能性體適能訓練，筋膜伸展，活化關節。從此...更愛運動(學費含初次運動儀器評估費 300 元) (材料費 150 元另計)	會員 2900 元 非會員 3400 元
5.	健.美.力	季珍珍	週三 13:30-15:20 112 教室	111/03/09- 111/07/06 18 堂	活化您的五臟六腑、增強肌力、雕塑外型... 1. 活力有氧:強心健肺,促進血液循環,激活腦力 2. 間歇重訓:增肌減脂,提升骨密度,強化代謝 3. 肌力伸展:擴張筋膜,促進血氧飽和神經傳導(請自備瑜珈墊、材料費 150 元)	會員 1700 元 非會員 2200 元
6.	SMARC 復能運動 A 班	徒手肌力 (彭鈺晴)	週一及週五 10:00-11:50 (605 教室)	111/04/01- 111/05/27 8 週 共 16 堂	10:00-10:50 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。	會員 2900 元 非會員 3400 元
		SMARC 運動器材 (彭鈺晴)			11:00-11:50 SMARC 運動是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。(含初次運動儀器評估費 300 元)	
7.	SMARC 復能運動 B 班	徒手肌力 (彭鈺晴)	週一及週五 13:30-15:20 (605 教室)	111/04/01- 111/05/27 8 週 共 16 堂	13:30-14:20 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。	會員 2900 元 非會員 3400 元
		SMARC 運動器材 (彭鈺晴)			14:30-15:20 SMARC 運動是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。(含初次運動儀器評估費 300 元)	
8.	烏克蘭麗 彈唱	蔡依倫	週五 09:30-11:20 603 教室	111/03/11- 111/07/15 18 堂	認識烏克蘭麗樂器及樂理基礎，訓練節奏感及音感由烏克蘭麗彈奏出美妙的的旋律與和弦，培養出對音樂的感受，隨音樂一起彈彈唱唱。(樂器費另計)	會員 2500 元 非會員 3000 元
9.	油畫初階	謝素梅	週一 10:00-11:50 603 教室	111/03/07- 111/07/11 18 堂	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:梵谷、畢卡索...的藝術殿堂。〈因課程安排酌收材料費:200-300/單元〉	會員 2600 元 非會員 3100 元
10.	生活 藝術家 A 班	謝素梅	週一 13:00-14:50 603 教室	111/03/07- 111/07/11 18 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〉	會員 2600 元 非會員 3100 元
11.	生活 藝術家 B 班	謝素梅	週一 15:00-16:50 603 教室	111/03/07- 111/07/11 18 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〉	會員 2600 元 非會員 3100 元

代號	班名	老師	上課時間及教室	課程起訖	課程介紹	課程費用
12.	活力適能 有氧操	胡松德	週三 10:00-11:50 112 教室	111/03/09- 111/07/06 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。	會員 1700 元 非會員 2200 元
13.	基礎英文	張毓萍	週三 8:30-10:10 602 教室	111/03/09- 111/07/06 18 堂	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)	會員 1700 元 非會員 2200 元
14.	初級英文	張毓萍	週三 10:10-11:50 602 教室	111/03/09- 111/07/06 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)	會員 1700 元 非會員 2200 元
15.	手繪生活 點滴	高之婕	週二 10:00-11:50 603 教室	111/03/08- 111/07/12 18 堂	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。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。(材料費另計)	會員 2000 元 非會員 2500 元
16.	東洋演歌 歡唱	陳倩文	週二 14:00-15:50 601 教室	111/03/08- 111/07/12 18 堂	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)	會員 1700 元 非會員 2200 元
17.	健康排舞	周雪琴	週二 13:30-15:20 112 教室	111/03/08- 111/07/12 18 堂	排舞不分性別、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，配合簡單舞步完成舞蹈美感的團體活動，達到運動健身的目的。	會員 1700 元 非會員 2200 元
18.	就是要 健身	季珍珍	週四 09:00-10:50 112 教室	111/03/10- 111/07/07 18 堂	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(請自備瑜珈墊、彈力帶)	會員 1700 元 非會員 2200 元
19.	國際 標準舞	李健榮	週四 13:30-15:20 112 教室	111/03/10- 111/07/07 18 堂	1. 淺談社交. 國標舞 2. 簡易暖身操 3. 簡單舞蹈動作 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 10. 簡單組合變化技巧, 總複習。	會員 1700 元 非會員 2200 元
20.	創意 土風舞	廖惠淑	週五 10:00-11:50 112 教室	111/03/11- 111/07/15 18 堂	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。	會員 1700 元 非會員 2200 元
21.	養生瑜珈	陳淑霞	週五 14:00-15:50 112 教室	111/03/11- 111/07/15 18 堂	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)	會員 1700 元 非會員 2200 元
22.	智慧手機 A 班	李子強	週四 13:30-15:20 602 教室	111/03/10- 111/07/07 18 堂	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!	會員 2700 元 非會員 3200 元
23.	智慧手機 B 班	李子強	週四 15:30-17:20 602 教室	111/03/10- 111/07/07 18 堂	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!	會員 2700 元 非會員 3200 元

代號	班名	老師	上課時間及教室	課程起訖	課程介紹	課程費用
24.	書法	廖宜田	週四 10:00-11:50 602 教室	111/03/10- 111/07/07 18 堂	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)	會員 2000 元 非會員 2500 元
25.	全方位 活力排舞 初階班	劉慧貞	週二 10:00-11:50 112 教室	111/03/08- 111/07/12 18 堂	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。	會員 1700 元 非會員 2200 元
26.	全方位 活力排舞 進階班	劉慧貞	週一 09:00-10:50 112 教室	111/03/07- 111/07/11 18 堂	現代排舞著重心肺律動，強調核心運用，幫助肢體協調 與平衡，透過調整，啟發與講解，更認識自己身體輕易 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。	會員 1700 元 非會員 2200 元
27.	國台語 流行歌曲	麥皓婷	週五 10:00-11:50 601 教室	111/03/11- 111/07/15 18 堂	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，傳授各種曲 風要領。課程內容橫跨亞洲地區近 5-10 年最受歡 迎排行榜歌曲，輕鬆簡單。不論在親友聚餐及遊 覽車歡唱，讓您成為眾人矚目的焦點！（教材費另 計）	會員 1800 元 非會員 2300 元
28.	經典西洋 歌曲	石川	週一 10:00-11:50 601 教室	111/03/07- 111/07/11 18 堂	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)	會員 1700 元 非會員 2200 元
29.	生活應用 日文	林素卿	週一 10:00-11:50 602 教室	111/03/07- 111/07/11 18 堂	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)	會員 1700 元 非會員 2200 元
30.	快樂 練肌力 A 班	翁崇瑞	週一 13:30-15:20 112 教室	111/03/07- 111/07/11 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 200 元)	會員 1700 元 非會員 2200 元
31.	快樂 練肌力 B 班	翁崇瑞	週一 15:30-17:20 112 教室	111/03/07- 111/07/11 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 200 元)	會員 1700 元 非會員 2200 元