

# 臺北市北投老人服務中心-111 年秋季班課程簡章

- 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，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社工評估為列冊獨居長者)。
  2. 舊生團報優惠價至 111 年 8 月 19 日止。
  3. 課程費用:依照下列相關資格每人每年全臺北市最多申請五班優惠。低收入戶、中低收入戶、中低老津長者，每人每班次最高補助 2,000 元;具身心障礙證明長者補助 70%，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)，符合上述資格者，報名時檢附證明(課程費用由臺北市政府社會局補助)。
  4. 夫妻報名同一課程，可再個別優惠學費 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 1900 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1800 元)。
  5. 擔任班級班長可於下學期任一課程享有優惠學費 300 元(需出席班長會議，協助班級庶務)。
  6. 65 歲以上參與本中心志工服務，下學期可享有志工課程優惠(詳見中心志工服務辦法)。
- 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;另為維護上課品質，額滿班級不進行試聽。
- 六、退費及轉班標準:
  1. 開課人數未達標，例如:112 教室需滿 23 人，601 教室需滿 21 人，602 教室需滿 19 人，603 教室需滿 18 人，605 教室需滿 13 人，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) 開課後第三週起概不受理退費，亦不受理保留;更換班級(科目差價多退少補)，需酌收 200 元手續費。
    - (3) 如遇疫情，將依主管機關規定辦理順延授課，恕不受理退費或轉班。
  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.	出國觀光 實用美語	陳美惠	週四 10:30-12:20 603 教室	111/09/08- 112/01/05 18 堂	看得懂英文 26 個字母就可以上的會語課. 學習英文自然發音法. 輕輕鬆鬆唸單字. 學習疫情後如何準備出國觀光. 模擬可能發生的情境會話. 真實而有趣. Invited! 誠摯邀請您來參加我們的試聽課	會員 1900 元 非會員 2400 元
2.	手語舞春風	劉淑美	週五 08:30-10:20 112 教室	111/09/16- 112/01/13 18 堂	在歌唱音樂中、用輕巧的手語及身體律動來編創屬於自己的美好時光  體驗課程請穿著方便伸展律動的衣褲	會員 1900 元 非會員 2400 元
3.	開心禪繞 輕鬆畫	關令嫻	週二 10:30-12:20 602 教室	111/09/06- 112/01/03 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 2200 元 非會員 2700 元
4.	地圖插畫 大力玩	奚遠緣	週三 10:30-12:20 603 教室	111/09/07- 112/01/04 18 堂	「北投區地圖」形狀是什麼樣子呢! 地圖插畫課中，透過想像力的引導，結合個人生活經驗，運用好玩的技法，開心玩出水性蠟筆的淡彩、濃色、渲染、堆疊等特色，輕鬆繪畫自己的生活故事。享受繪畫帶來的驚喜與成就感喔!	會員 2200 元 非會員 2700 元
5.	拉丁舞蹈 熱力班	詹德忠	週三 08:30-10:20 112 教室	111/09/07- 112/01/04 18 堂	1. 各國舞蹈源由 2. 簡易暖身舞動 3. 簡單基礎舞蹈研習 4. 節拍舞步之配合 5. 輕鬆舞步變化 6. 位置轉移講解及應用 7. 音樂快慢之舞步 8. 流行舞步研習 9. 團體間默契共舞講解 10. 歌曲舞步快樂一起享受，總複習。	會員 1900 元 非會員 2400 元
6.	社交舞蹈班	詹德忠	週三 10:30-12:20 112 教室	111/09/07- 112/01/04 18 堂	1. 社交舞緣由及禮儀 2. 簡易暖身舞動 3. 簡單基礎舞蹈研 4. 節拍舞步之配合 5. 基礎入門舞步變化 6. 重心轉移示範，應用 7. 舞伴互動技巧示範 8. 流行舞步研習 9. 舞伴間默契講解 10. 快樂一起享受歌曲舞步，總複習。	會員 1900 元 非會員 2400 元
7.	花現生活 (押花藝術)	蔡秀嫩	週四 13:30-15:20 603 教室	111/09/08- 112/01/05 18 堂	押花藝術，是擷取大自然中的花草樹葉、蔬果等素材，經過壓制乾燥等處理後保持其色澤與姿態，再經過創作者的巧思、設計而成為藝術創作。循序漸進地由生活小物到畫作，實踐生活即藝術，讓藝術生活化、生活藝術化。學員自備剪刀。 (本期材料費約 2000 元：包含花材 2 包、鏟子 1、黏膠 1、各式材料、畫框、日本真空套具等)	會員 2200 元 非會員 2700 元
8.	多元活力 健康教室 A 班	劉慧貞	週一 10:30-12:20 112 教室	111/09/12- 112/01/30 18 堂	是針對銀髮樂齡族群設計的低衝擊運動課程，課程中結合了太極、瑜珈、皮拉提斯、體適能有氧舞蹈、等多元的訓練元素，藉此提升心肺、肌耐力、平衡感、柔軟度四大體能要素，讓長輩可以兼顧安全性及全面性的體能提升，健康也 UP。	會員 1900 元 非會員 2400 元
9.	油畫初階	盧威佑	週一 10:30-12:20 603 教室	111/09/12- 112/01/30 18 堂	1. 多樣繪畫技法學習。2. 光影變化對物體之影響的觀察與描繪。3. 偉大藝術家的風格練習。4. 享受藝術色彩層疊的輕鬆創作。(因課程安排酌收材料費：200-300/單元)	會員 2800 元 非會員 3300 元
10.	生活藝術家	盧威佑	週一 13:30-15:20 603 教室	111/09/12- 112/01/30 18 堂	1. 生活即藝術，從周遭事物開始改變。2. 油畫、陶藝、編織、立體作品…手作課程的綜合體。3. 用一件件藝術作品增添家中浪漫的藝術氛圍。(因課程安排酌收材料費：200-300/單元)	會員 2800 元 非會員 3300 元
11.	輕鬆玩手作 (多元手作)	謝維微 吳春梅	週二 10:30-12:20 601 教室	111/09/06- 112/01/03 18 堂	品味生活，平凡小物的藝術調味! 結合花藝、布藝、編織、皮飾…等多元手作，享受創作愉悅的當下，讓您心情好、不煩惱，每堂課帶回個人自創作品，可妝點家飾、美化空間和隨身物品。(材料費 100 元-300 元，代購材料則依現況)	會員 2200 元 非會員 2700 元
12.	線上課程 智慧手機班	李子強	週二 09:00-10:50 線上課程	111/09/06- 112/01/03 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! 若遇颱風或疫情影響，手機班課程將以視訊方式進行，以維護上課權益	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
13.	線上課程 烏克麗麗 彈唱	蔡依倫	週二 09:30-11:20 線上課程	111/09/06- 112/01/03 18堂	在家裡也可以學習 ukulele，透過同步視訊+影片教學輕鬆自彈自唱。 基礎烏克麗麗認識，常用和弦及基本音階學習 上課地點：任何有網路的地方+手機 or 平板 or 電腦+烏克麗麗，隨時隨地享受音樂	會員 2600元 非會員 3100元
14.	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)	111/09/23- 111/11/18 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 3100元 非會員 3600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)	
15.	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)	111/09/23- 111/11/18 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 3100元 非會員 3600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。(含初次山運動儀器評估費 300元)	
16.	全方位活力 排舞進階班	劉慧貞	週一 08:30-10:20 112教室	111/09/12- 112/01/30 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 1900元 非會員 2400元
17.	經典西洋 歌曲	石川	週一 10:30-12:20 601教室	111/09/12- 112/02/06 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 1900元 非會員 2400元
18.	生活應用 日文	林素卿	週一 10:30-12:20 602教室	111/09/12- 112/01/30 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 1900元 非會員 2400元
19.	快樂練肌力 A班	翁崇瑞	週一 13:30-15:20 112教室	111/09/12- 112/01/30 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 1900元 非會員 2400元
20.	快樂練肌力 B班		週一 15:30-17:20 112教室			
21.	AI 健身房	季珍珍	週二 08:30-10:20 605教室	111/09/27- 112/01/31 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 3100元 非會員 3600元
22.	手繪生活 點滴	高之婕	週二 10:30-12:20 603教室	111/09/13- 112/01/10 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 2200元 非會員 2700元
23.	全方位活力 排舞初階班	劉慧貞	週二 10:30-12:20 112教室	111/09/20- 112/01/17 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 1900元 非會員 2400元
24.	健康排舞	周雪琴	週二 13:30-15:20 112教室	111/09/06- 112/01/10 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 1900元 非會員 2400元
25.	東洋演歌 歡唱	陳倩文	週二 13:30-15:20 601教室	111/09/06- 112/01/03 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 1900元 非會員 2400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
26.	初級英文	張毓萍	週三 10:30-12:20 602 教室	111/09/07- 112/01/04 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 1900 元 非會員 2400 元
27.	健.美.力	季珍珍	週三 13:30-15:20 112 教室	111/09/07- 112/01/18 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 2000 元 非會員 2500 元
28.	就是要健身 A 班	季珍珍	週四 08:30-10:20 112 教室	111/09/08- 112/01/19 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 2000 元 非會員 2500 元
29.	就是要健身 B 班		週四 10:30-12:20 112 教室			
30.	書法	廖宜田	週四 10:30-12:20 602 教室	111/09/08- 112/01/05 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
31.	國際標準舞	李健榮	週四 13:30-15:20 112 教室	111/09/08- 112/01/05 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 1900 元 非會員 2400 元
32.	智慧手機 A 班	李子強	週四 13:30-15:20 602 教室	111/09/15- 112/01/19 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 2900 元 非會員 3400 元
33.	智慧手機 B 班		週四 15:30-17:20 602 教室			
34.	烏克麗麗 彈唱	蔡依倫	週五 10:30-12:20 603 教室	111/09/16- 112/01/13 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 2800 元 非會員 3300 元
35.	經典歌曲	麥皓婷	週五 08:30-10:20 601 教室	111/09/16- 112/01/13 18 堂	經典作品之所以能歷經時間考驗成為經典, 就是因為有深刻的藝術價值。這堂經典歌曲課程將帶您穿越時空, 跟著麥老師用最淺顯易懂的方法, 掌握各樣曲風, 探究詞曲之美, 唱響那些年我們一起聽過的美好旋律!(教材費用另計)	會員 1900 元 非會員 2400 元
36.	流行歌曲	麥皓婷	週五 10:30-12:20 601 教室	111/09/16- 112/01/13 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 1900 元 非會員 2400 元
37.	創意土風舞	廖惠淑	週五 10:30-12:20 112 教室	111/09/16- 112/01/13 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 1900 元 非會員 2400 元
38.	養生瑜珈	陳淑霞	週五 13:30-15:20 604 教室	111/09/16- 112/01/13 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 2000 元 非會員 2500 元
39.	多元活力 健康教室 B 班	劉慧貞	週五 08:30-10:20 112 教室	111/09/23- 112/02/03 18 堂	是針對銀髮樂齡族群設計的低衝擊運動課程, 課程中結合了太極、瑜珈、皮拉提斯、體適能有氧舞蹈、等多元的訓練元素, 藉此提升心肺、肌耐力、平衡感、柔軟度四大體能要素, 讓長輩可以兼顧安全性及全面性的體能提升, 健康也 UP。	會員 1900 元 非會員 2400 元

排列順序: 1. 本學期新課程 2. 線上課程 3. 依週一至週五授課順序排列。