

臺北市北投老人服務中心-112 年春季班課程簡章

- 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 52 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:112/1/1-112/12/31)
 - 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 112 年 1 月 9 日止，舊生團報可折抵 100 元。
 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)。
 - 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，每人每季試聽堂數以 3 堂為限。
 - 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. 退費或轉班:(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) 若遇特殊情形(1、過世 2、重大傷病)需辦理退費者請先來電告知，並於七日內檢附證明至中心辦理(可由家屬委託辦理)，退費金額皆以辦理當天起依堂數退費。
 - (4) 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 高小姐
 - 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. 開課前一週不再接受新班開班。
 4. 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.	開心禪繞 輕鬆畫	關令嫻	週二 15:30-17:20 603 教室	112/02/14- 112/06/27 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
2.	經典歌曲	麥皓婷	週一 13:30-15:20 601 教室	112/02/13- 112/06/26 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
3.	基礎英文	張毓萍	週三 08:30-10:20 602 教室	112/02/15- 112/06/21 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 1900 元 非會員 2400 元
4.	油畫初階 B 班	盧威佑	週四 13:30-15:20 603 教室	112/02/16- 112/06/15 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. 繪畫的風格練習。4. 享受藝術色彩層疊的輕鬆創作。 (因課程安排酌收材料費：100-200/單元)	會員 2800 元 非會員 3300 元
5.	水墨畫初階	盧威佑	週一 13:30-15:20 603 教室	112/02/13- 112/06/26 18 堂	1. 從寫意山水畫到細膩的工筆花鳥人物描繪。 2. 單用水與墨，建構出豐富層次的世界觀。 (因課程安排酌收材料費：100-200/單元)	會員 2800 元 非會員 3300 元
6.	生活陶手作	盧威佑	週一 15:30-17:20 603 教室	112/02/13- 112/06/26 18 堂	1. 生活即藝術，從周遭器物開始。2. 親手製作屬於自己獨具特色手感的器皿。3. 用一件件藝術作品增添家中浪漫的藝術氛圍。 (因陶製成須經過兩段燒製，依作品尺寸酌收窯費：約 150-300 元/單件)	會員 2800 元 非會員 3300 元
7.	瑜珈肌力、 3C 腦力	季珍珍	週四 09:00-10:50 112 教室	112/02/16- 112/06/15 18 堂	運動科學，規劃複合式課程「瑜珈、有氧、肌力」 課程內容：伸展筋骨、強化肌力、增強心肺、 激發反應力、建立運動醫學常識。 學習目標：健身、激活腦力、歡樂心情。 改善預防：提升柔軟度、骨質密度、血液循環、 助眠，預防腦部退化。 請自備：瑜珈墊、彈力帶、啞鈴、3C 耗材 \$150	會員 2000 元 非會員 2500 元
8.	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)	112/02/13- 112/04/14 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)	
9.	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)	112/02/13- 112/04/14 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。(含初次運動儀器評估費 300 元)	
10.	全方位活力 排舞進階班	劉慧貞	週一 08:30-10:20 112 教室	112/02/13- 112/06/26 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
11.	多元活力 健康教室 A 班	劉慧貞	週一 10:30-12:20 112 教室	112/02/13- 112/06/26 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
12.	經典西洋 歌曲	石川	週一 10:30-12:20 601 教室	112/02/13- 112/06/26 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

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.	生活應用 日文	林素卿	週一 10:30-12:20 602 教室	112/02/13- 112/06/26 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
14.	油畫初階 A 班	盧威佑	週一 10:30-12:20 603 教室	112/02/13- 112/06/26 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
15.	快樂練肌力 A 班	翁崇瑞	週一 13:30-15:20 112 教室	112/02/13- 112/06/26 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
16.	快樂練肌力 B 班		週一 15:30-17:20 112 教室			
17.	AI 健身房	季珍珍	週二 08:30-10:20 605 教室	112/02/21- 112/07/04 18 堂	AI 雲端，精算個人健身處方，健康數據化。 課程內容：強化肌力、活化關節、激發反應力。 學習目標：體適能訓練，建立運動醫學常識。 (學費已含初次運動儀器評估費 300 元)	會員 3100 元 非會員 3600 元
18.	手繪生活 點滴	高之婕	週二 10:30-12:20 603 教室	112/02/14- 112/06/27 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
19.	全方位活力 排舞初階班	劉慧貞	週二 10:30-12:20 112 教室	112/02/14- 112/06/27 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
20.	東洋演歌 歡唱	陳倩文	週二 13:30-15:20 601 教室	112/02/14- 112/06/27 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 500 元)	會員 1900 元 非會員 2400 元
21.	健康排舞	周雪琴	週二 13:30-15:20 112 教室	112/02/14- 112/06/27 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
22.	初級英文	張毓萍	週三 10:30-12:20 602 教室	112/02/15- 112/06/21 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
23.	書法	廖宜田	週四 10:30-12:20 602 教室	112/02/16- 112/06/15 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
24.	出國觀光 實用美語	陳美惠	週四 10:30-12:20 603 教室	112/02/16- 112/06/15 18 堂	出國觀光實用美語-基礎文法與對話 這是為想要重新學習英語者，量身訂作的一門英語課，所有同學將回到英語世界的起點，學習用自然發音、K K 音標，及英語的九大基本句型，最終能夠流利且正確的使用英語，在出國觀光的各種英語情境中悠遊自得。	會員 1900 元 非會員 2400 元
25.	國際標準舞	李健榮	週四 13:30-15:20 112 教室	112/02/16- 112/06/15 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

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.	智慧手機 A班	李子強	週四 13:30-15:20 602 教室	112/02/16- 112/06/15 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
27.	智慧手機 B班		週四 15:30-17:20 602 教室			
28.	多元活力 健康教室 B班	劉慧貞	週五 08:30-10:20 112 教室	112/02/17- 112/06/16 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
29.	流行歌曲	麥皓婷	週五 10:30-12:20 601 教室	112/02/17- 112/06/16 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
30.	烏克麗麗 彈唱	蔡依倫	週五 10:30-12:20 603 教室	112/02/17- 112/06/16 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
31.	創意土風舞	廖惠淑	週五 10:30-12:20 112 教室	112/02/17- 112/06/16 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
32.	養生瑜珈	陳淑霞	週五 13:30-15:20 112 教室	112/02/17- 112/06/16 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

排列順序：1. 本學期新課程 2. 依週一至週五授課順序排列。