

# 臺北市北投老人服務中心-112 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 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。
    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 6 月 16 日止，舊生團報可折抵 100 元，上一季課程原班級之學員。
    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 堂不同課程為限。
  - 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，退費截止日為 9 月 15 日。
      - (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。

## 本學期新課程介紹

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.	歡唱韓語 主題曲	林錦宏	週四 15:30-17:20 601 教室	112/09/07- 113/01/04 18 堂	1. 韓語歌曲-生日快樂歌, 大長今主題曲, 阿里郎, 月亮代表我的心, 以及同學們指定歌曲。 2. 韓語帶動唱-頭肩膀膝腳尖 3. 韓文數字普克牌 4. 韓國文化介紹-旅遊介紹 ——教材: 韓文+注音歌譜(教材費另計)	會員 1900 元 非會員 2400 元
2.	50 音から 基礎日語	李惠滿	週二 10:30-12:20 602 教室	112/09/05- 113/01/09 18 堂	1. 50 音 2. 日語句型 3. 日常生活問候日語 教材: みんなの日本語 (大家的日本語) 文化日本語(教材費另計)	會員 1900 元 非會員 2400 元
3.	日本手作 創意拼布	謝綉麗	週三 10:30-12:20 603 教室	112/09/06- 113/01/03 18 堂	由基本針法帶入作品, 採個別教學, 色彩的搭配與應用, 縫出精美實用的作品。拼布可鍛鍊手指靈活度, 也可紓解壓力, 提昇專注力。 透過拼布豐富生活, 培養手作技能, 歡迎有興趣的朋友加入。一期可完成六件作品, 零錢包, 口金包, 化粧包, 側背包, 飾品等, 工具可自行準備亦可請老師代購。(材料費另計)	會員 2500 元 非會員 3000 元
4.	黏土捏捏樂	劉澣芬	週五 10:30-12:20 602 教室	112/09/08- 113/01/12 18 堂	認識黏土的種類和特性及如何選購適合的黏土。黏土是種塑形力極佳的媒材, 從植物到動物, 不管類型種類皆可捏塑, 參與的對象不僅是兒童, 成人甚至是老年人, 都可以運用自己的創意加上一些捏塑技巧透過雙手及工具, 在搓、揉、捏、貼、桿等動作的反覆過程中, 激發想像力與創造力的美感, 不論任何年齡, 可在捏塑過程中達到情緒紓壓的效果。 培養重點: 激發美感的想像力與創造力, 培養對事物的觀察力及有助於手眼協調能力, 促進手指肌肉力量及關節活動, 捏塑的過程中紓壓及獲得信心與成就感。(材料費另計)	會員 2500 元 非會員 3000 元
5.	基礎英文	張毓萍	週三 08:30-10:20 602 教室	112/09/06- 113/01/03 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
6.	休閒社交舞	胡建男	週三 13:30-15:20 112 教室	112/09/06- 113/01/03 18 堂	輕鬆的學習休閒舞蹈, 透過簡易的舞步, 放鬆心情, 紓解壓力, 交友聯誼, 同時達到運動的效果, 可與朋友至卡拉 OK 聚會共舞, 享受愉悅的時光, 達到快樂休閒的生活。	會員 1900 元 非會員 2400 元
7.	國標雙修班	胡建男	週三 15:30-17:20 112 教室	112/09/06- 113/01/03 18 堂	拉丁舞與摩登舞雙修, 學習漂亮的舞步身段與優雅禮儀, 精進自己的舞蹈技巧, 提升自我舞蹈境界。美姿美儀展現自信神采, 不論平時運動或登台演出, 皆可展現美麗的自我。	會員 1900 元 非會員 2400 元
8.	生活陶手作	盧威佑	週一 13:30-15:20 603 教室	112/09/04- 113/01/15 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, 依作品尺寸酌收收窯費: 約 150-300 元/單件)	會員 2800 元 非會員 3300 元
9.	水墨畫初階	盧威佑	週一 15:30-17:20 603 教室	112/09/04- 113/01/15 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
10.	樂活肌力 體能班	楊志浩	週三 08:30-10:20 112 教室	112/09/06- 113/01/03 18 堂	在楊老師的指導下以有系統化的訓練方式, 一步一步增加四肢的肌力與核心穩定, 減緩肌肉流失, 改善靜態姿勢, 遠離心血管疾病, 讓身體變得健康! (教材費另計)	會員 1900 元 非會員 2400 元

排列順序: 代號 1-10 本學期新課程, 11-36 依週一至週五授課順序排列。

## 原課程介紹

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
11.	全方位活力排舞進階班	劉慧貞	週一 08:30-10:20 112 教室	112/09/18- 113/01/29 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
12.	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)	112/09/04- 112/11/03 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) 605 教室開放時間 09:40	
13.	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)	112/09/04- 112/11/03 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)	
14.	多元活力健康教室 A 班	劉慧貞	週一 10:30-12:20 112 教室	112/09/18- 113/01/29 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
15.	經典西洋歌曲	石川	週一 10:30-12:20 601 教室	112/09/04- 113/01/15 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
16.	生活應用日文	林素卿	週一 10:30-12:20 602 教室	112/09/04- 113/01/15 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
17.	油畫初階	盧威佑	週一 10:30-12:20 603 教室	112/09/04- 113/01/15 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. 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
18.	經典歌曲	麥皓婷	週一 13:30-15:20 601 教室	112/09/04- 113/01/15 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, 唱響那幾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
19.	快樂練肌力 A 班	翁崇瑞	週一 13:30-15:20 112 教室	112/09/04- 113/01/15 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 A 班	季珍珍	週二 09:00-10:50 605 教室	112/09/05- 112/12/26 16 堂	課程特色: AI 智能, 精算體適能, 規劃個人運動處方, 健康管理精準化。 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, 建立運動科學常識。 含初次運動儀器評估費 300 元 (605 教室開放時間 08:40)	會員 3100 元 非會員 3600 元
22.	AI 健身房 B 班		週四 09:00-10:50 605 教室	112/09/07- 112/12/21 16 堂		

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
23.	手繪生活 點滴	高之婕	週二 10:30-12:20 603 教室	112/09/05- 113/01/09 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
24.	全方位活力 排舞初階班	劉慧貞	週二 10:30-12:20 112 教室	112/09/19- 113/01/23 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
25.	東洋演歌 歡唱	陳倩文	週二 13:30-15:20 601 教室	112/09/05- 113/01/09 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
26.	健康排舞	周雪琴	週二 13:30-15:20 112 教室	112/09/05- 113/01/09 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
27.	初級英文	張毓萍	週三 10:30-12:20 602 教室	112/09/06- 113/01/03 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
28.	書法	廖宜田	週四 10:30-12:20 602 教室	112/09/07- 113/01/04 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
29.	國際標準舞	李健榮	週四 13:30-15:20 112 教室	112/09/07- 113/01/04 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
30.	智慧手機 A 班	李子強	週四 13:30-15:20 602 教室	112/09/07- 113/01/04 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
31.	智慧手機 B 班		週四 15:30-17:20 602 教室			
32.	多元活力 健康教室 B 班	劉慧貞	週五 08:30-10:20 112 教室	112/09/15- 113/01/19 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
33.	流行歌曲	麥皓婷	週五 10:30-12:20 601 教室	112/09/08- 113/01/12 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
34.	烏克麗麗 彈唱	蔡依倫	週五 10:30-12:20 603 教室	112/09/08- 113/01/12 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，隨音樂一起彈唱。 (樂器費另計)	會員 2800 元 非會員 3300 元
35.	創意土風舞	廖惠淑	週五 10:30-12:20 112 教室	112/09/08- 113/01/12 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
36.	養生瑜珈	陳淑霞	週五 13:30-15:20 112 教室	112/09/08- 113/01/12 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：代號 1-10 本學期新課程. 11-36 依週一至週五授課順序排列。

112 年 05 月 26 日印製