

# 臺北市北投老人服務中心-113 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 53 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:113/1/1-113/12/31)
  - 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 12 月 29 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，604 教室需滿 15 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 3 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:奇岩捷運站一號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。

# 北投老人服務中心 長青學苑 113 年春季班新課程介紹

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.	經絡穴位 按摩芳香 精油應用	蔡甄	週一 08:30-10:20 601 教室	113/03/04- 113/07/08 18 堂	主題一:芳香療法為西方傳統輔助醫學中的一環，介紹芳香療法常見精油，其精油的作用、萃取、使用方法及注意事項，常見疾病介紹健康照護及不同精油的應用，藉由皮膚、呼吸吸收後讓人產生放鬆、紓緩壓力，產生愉悅的生活感受及緩解銀髮族常見不適症狀，以提升生活品質。 主題二:中醫穴位按摩為老祖宗的養生智慧，銀髮族藉由穴位認識及自我按摩，將中西醫結合傳統醫學的健康照護，其精髓著重在預防醫學健康促進的生活實踐。	會員 2200 元 非會員 2700 元
2.	歌唱律動 創意音樂	林琬真	週二 08:30-10:20 601 教室	113/03/05- 113/07/02 18 堂	課程內容：音樂律動、歌唱教學、創意延伸 1. 音樂律動暖身配合音樂節奏伸展肢體，放鬆聲帶與四肢。 2. 現代歌曲教學(國語、台語)認識每首曲子的故事，從作者的角度停看聽，認識新世代觀點。自製環保樂器用自己的樂器幫自己伴奏，賦予曲子新生命。	會員 1900 元 非會員 2400 元
3.	樂學英文	張毓萍	週三 08:30-10:20 602 教室	113/03/06- 113/07/03 18 堂	課程內容以生活英語為主，相關旅行、購物，並輔以年代英文老歌學習，輕鬆學習無壓力。	會員 1900 元 非會員 2400 元
4.	樂活繩梯 愛律動	周獻芝	週三 15:30-17:20 112 教室	113/03/06- 113/07/03 18 堂	前半段：每個月不同主題，運用各種輔具，搭配音樂暖身、心肺有氧、肌力訓練及遊戲式運動認知訓練。 後半段：搭配各種輔具結合音樂律動，運用繩梯腳步動作，搭配遊戲方式，提升身體平衡、敏捷、反應及手腳協調能力。 課程豐富多元，以趣味多樣化的授課方式，提升心肺功能、肌肉力量（預防肌少症）及運動認知（預防腦部退化），以增進樂齡族日常身體活動功能，更能在歡樂氛圍中快樂運動，促進健康。 3.（自備長毛巾，教材由老師提供）	會員 1900 元 非會員 2400 元
5.	黏土捏捏樂	劉瀟芬	週四 10:30-12:20 603 教室	113/03/07- 113/07/11 18 堂	認識黏土的種類和特性及如何選購適合的黏土。黏土是一款有趣、好玩、帶有黏性的手工藝素材，可隨意捏出圓形、長條狀等不同型狀，玩黏土也不再是只有小朋友的娛樂也可以是大人的休閒活動喔！歡迎對黏土捏塑有興趣的人一起來同樂，紓壓又療癒的課程。 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
6.	銀色奇肌 歡樂動	張奕萱	週四 10:30-12:20 112 教室	113/03/07- 113/07/11 18 堂	課程會由有氧舞蹈搭配肌力訓練來進行，運用遊戲的方式訓練注意力、記憶力、執行力以達到認知功能及預防失智，運用徒手、彈力帶等運動方式提升肌力、肌耐力，可以預防跌倒、培養健康習慣進而達到延緩老化之效果。	會員 1900 元 非會員 2400 元
7.	樂齡多元 健康活力班	Apple	週五 10:30-12:20 604 教室	113/03/08- 113/07/12 18 堂	針對銀髮族設計以安全為前提：利用深入淺出、循序漸近的教學，透過多元、豐富且趣味的課程設計，自然融入心肺/柔軟度/平衡/協調/反應訓練，喚醒學員大腦潛能與提升身體素質，期待能給予學員更多元化的健腦、健身、塑身與強身的學習環境。	會員 1900 元 非會員 2400 元
8.	多元有氧 運動	郭申淳	週五 15:30-17:20 604 教室	113/03/08- 113/07/12 18 堂	課程除了教授基本的有氧運動外，會再搭配各種的運動器材，例如彈力帶、毛巾、水瓶……等，運動時搭配音樂，做有節律性的動作，動作輕鬆簡單且容易學習，適合高齡族群，除了可以維持平常身體機能的活動能力，也能提高心肺耐力、肌力、協調能力，讓身體健康又有活力。 (自備彈力帶、毛巾跟水壺)	會員 1900 元 非會員 2400 元

## 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
9.	全方位活力排舞進階班	劉慧貞	週一 08:30-10:20 112 教室	113/03/04- 113/07/08 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
10.	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)	113/03/04- 113/04/29 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	
11.	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)	113/03/04- 113/04/29 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)	
12.	多元肌力健康教室 A 班	劉慧貞	週一 10:30-12:20 112 教室	113/03/04- 113/07/08 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
13.	經典西洋歌曲	石川	週一 10:30-12:20 601 教室	113/03/04- 113/07/08 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
14.	生活應用日文	林素卿	週一 10:30-12:20 602 教室	113/03/04- 113/07/08 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
15.	油畫初階	盧威佑	週一 10:30-12:20 603 教室	113/03/04- 113/07/08 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
16.	經典歌曲	麥皓婷	週一 13:30-15:20 601 教室	113/03/04- 113/07/08 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
17.	快樂練肌力 A 班	翁崇瑞	週一 13:30-15:20 112 教室	113/03/04- 113/07/08 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
18.	快樂練肌力 B 班		週一 15:30-17:20 112 教室			
19.	AI 健身房 A 班	季珍珍	週二 09:00-10:50 605 教室	113/03/05- 113/06/18 16 堂	課程特色: AI 智能, 精算個人體適能, 提供數據化運動處方, 健康管理專業指導 課程內容: 強化肌力、活化關節、激發腦力、提升骨密 學習目標: 提升體適能, 逆轉生理年齡, 建立運動常識。 (含期初、期末 AI 健檢評估費 300 元) ※為配合課程, 請自備彈力帶... 等簡易輔具	會員 3100 元 非會員 3600 元
20.	AI 健身房 B 班		週四 09:00-10:50 605 教室	113/03/07- 113/06/27 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
21.	AI 健身房 C 班	季珍珍	週二 14:00-15:50 605 教室	113/03/05- 113/06/18 16 堂	課程特色: AI 智能, 精算個人體適能, 提供數據化運動處方, 健康管理專業指導 課程內容: 強化肌力、活化關節、激發腦力、提升骨密 學習目標: 提升體適能, 逆轉生理年齡, 建立運動常識。 (含期初、期末 AI 健檢評估費 300 元) ※為配合課程, 請自備彈力帶... 等簡易輔具	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	113/03/05- 113/07/02 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	113/03/05- 113/07/02 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.	初階日語	李惠滿	週二 10:30-12:20 602 教室	113/03/05- 113/07/16 (7/2、7/9 停課) 18 堂	1. 日語句型 2. 日常生活會話 3. 歌曲 備註: 具備 50 音者佳。教材: 彩り (教材費另計)	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	113/03/05- 113/07/02 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	113/03/05- 113/07/02 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.	樂活肌力 體能 A 班	楊志浩	週三 08:30-10:20 112 教室	113/03/06- 113/07/03 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
28.	樂活肌力 體能 B 班		週三 10:30-12:20 112 教室			
29.	初級英文	張毓萍	週三 10:30-12:20 602 教室	113/03/06- 113/07/03 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
30.	書法	廖宜田	週四 10:30-12:20 602 教室	113/03/07- 113/07/11 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	113/03/07- 113/07/11 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	113/03/07- 113/07/11 18 堂	預防失智、歡迎來上手機課, 超級耐心的老師, 用 阿公阿嬤聽得懂的話來上課, 沒考試、沒作業、沒 壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義, 以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、 LINE Pay 行動支付、YouTube 手機找老歌, 搭配校 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 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。	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			

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
34.	多元肌力 健康教室 B班	劉慧貞	週五 08:30-10:20 112 教室	113/03/15- 113/07/19 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
35.	流行歌曲	麥皓婷	週五 10:30-12:20 601 教室	113/03/08- 113/07/12 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
36.	烏克麗麗 彈唱	蔡依倫	週五 10:30-12:20 603 教室	113/03/08- 113/07/12 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，隨音樂一起彈彈唱唱。 (樂器費另計)	會員 2800 元 非會員 3300 元
37.	創意土風舞	廖惠淑	週五 10:30-12:20 112 教室	113/03/08- 113/07/12 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
38.	養生瑜珈	陳淑霞	週五 13:30-15:20 112 教室	113/03/08- 113/07/12 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 1-8 本學期新課程. 9-38 依週一至週五授課順序排列。

### 113 年 1 月至 6 月國定假日休假表



假別	休假日
元旦	1 月 1 日(一)
農曆新年	2 月 8 日(四) 至 2 月 14 日(三)
228 和平紀念日	2 月 28 日(三)
清明節	4 月 4 日(四) 至 4 月 5 日(五)
端午節	6 月 10 日(一)