

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	週二 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、心肺有氣、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	劉潯芬	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	羅香菱	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	113/03/12- 113/07/09 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	洪以芯	週五 10:30-12:20 601 教室	113/03/08- 113/07/12 18 堂	擁有十多年商業活動演唱與主持經歷，於 2024 年前發行過一張個人全創作國語專輯，與數張個人創作單曲裡頭有台語歌也有中文歌，同時也是台語路親子樂團的成員之一，演唱過許多膾炙人口的台語兒歌，使用流行歌曲技巧及發聲方法，輕鬆將演唱方法帶入歌曲當中，讓您不管在何處高歌都可以成為全場最閃亮的一顆星焦點。 (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)