

臺北市北投老人服務中心-113 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 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 113 年 6 月 28 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，同時報名時可再個別優惠學費 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 9 月 13 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. 開課前一個月不再接受新班開班。
4. 課程相關規定由本中心保留最後決定權。

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.	世界旅遊 實用英語	陳美惠 Wendy C.	週四 10:30-12:20 603 教室	113/09/05- 114/01/09 18 堂	本課程的學習重點，在注重實用性、口語流利、聽力訓練、趣味性、以及 AI 輔助，讓學員們可以自在的講英語，通行英文世界無掛礙。 1. 實用性: 強調國內外生活及旅遊皆通行的實用英文，如購物、旅行、餐飲娛樂等。 2. 口語學習: 課堂模擬各種情境的會話練習，及博物館英語導覽等實境校外教學。 3. 訓練聽力: 透過聽力訓練，幫助學員更加理解英文對話和語速。 4. 趣味性: 通過遊戲、音樂、電影等方式，增加學習的樂趣。 5. AI 輔助: 分享免費的線上英語學習平台及軟體，輔助教學，提供更多學習資源。	會員 2000 元 非會員 2500 元
2.	銀髮肌力 街舞	鄭心傑	週五 15:30-17:20 112 教室	113/09/06- 114/01/03 18 堂	以街舞的舞步為主軸，搭配有氧律動來運動。不僅達到有氧運動的目的，更從中學習街舞的跳舞方式，增加新的身體經驗。	會員 1900 元 非會員 2400 元
3.	歡樂搖擺舞 Swing Dance	高偉傑 DD	週一 10:30-12:20 604 教室	113/09/02- 113/12/30 18 堂	近年來最夯的交流休閒活動，搖擺舞 (Swing Dance) 搖擺舞輕鬆有趣，零門檻好上手，結合俏皮與復古風格並強調人與人之間的互動，漸漸成為上班族的休閒交流語言。 認識搖擺舞基礎律動與腳步，享受共舞的樂趣將，舞步放入爵士樂中，任何人都可以學會的舞蹈。	會員 1900 元 非會員 2400 元
4.	頌鉢脈輪 瑜珈	丁樺雲 Amanda	週三 15:30-17:20 604 教室	113/09/04- 114/01/08 18 堂	放鬆與減輕壓力和焦慮感，使心得到寧靜和平靜，提升意志力和注意力集中。 提升身體柔軟度、緊實體態、強化肌肉、舒緩肩頸僵硬及胸悶的情況，脊椎得到延伸，減緩腰酸背痛，改善體態，改善睡眠品質。 溫馨提醒 頌鉢療瑜珈的效果因個人而異，每個人可能有不同的體驗和感受。	會員 2000 元 非會員 2500 元
5.	阻力瑜珈 四 B 班	季珍珍	週四 13:30-15:20 604 教室	113/09/05- 114/01/09 18 堂	瑜珈 是一門最古老的運動方式、最重要的生理基礎，最科學的健康入門，隨時運用在生活上。 童叟皆宜不分老少 歡迎您！一起加入 請自備瑜珈墊、啞鈴、瑜珈磚 (可參加團購)	會員 2000 元 非會員 2500 元
6.	樂活肌力 體能進階班	楊志浩	週五 15:30-17:20 604 教室	113/09/06- 114/01/03 18 堂	進階班的動作相對較有挑戰性，對於想要有更好的身體控制或想要更進一步加強肌力的大哥大姐，這門肌力課絕對是大家的首選～	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
7.	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)	113/09/02- 113/11/01 8 週 共 16 堂 (9/20、9/23 停課)	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	
8.	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)	113/09/02- 113/11/01 8 週 共 16 堂 (9/20、9/23 停課)	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)	
9.	多元肌力 健康教室 A班	劉慧貞	週一 10:30-12:20 112 教室	113/09/02- 113/12/30 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
10.	經典西洋 歌曲	石川	週一 10:30-12:20 601 教室	113/09/02- 113/12/30 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
11.	生活應用 日文	林素卿	週一 10:30-12:20 602 教室	113/09/02- 113/12/30 18 堂	1. 使用「早安日語」(進階上、下)，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
12.	油畫初階	盧威佑	週一 10:30-12:20 603 教室	113/09/02- 113/12/30 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。 (因課程安排的收材料費：200-300/單元)	會員 2800 元 非會員 3300 元
13.	經典歌曲	羅香菱	週一 13:30-15:20 601 教室	113/09/02- 113/12/30 18 堂	經典國台語歌曲如此多，風格都不一樣，該如何演唱才能唱出每一首歌曲獨特的味道呢？擁有豐富音樂劇表演、阿卡貝拉演唱和演唱會 & 現場樂團演唱經驗的香菱老師，會從歌曲要傳達的故事，還有音樂構思以及曲風和律動上切入，讓大家更快抓住歌曲的特色。帶大家做能帶來健康以及輕鬆發出好聲音的發聲練習、簡單暖身動作。不論有沒有音樂歌唱基礎，都能從這堂課程中收穫滿滿快樂與健康又好聽的歌唱技巧！ (教材費用另計)	會員 1900 元 非會員 2400 元
14.	快樂練肌力 A班	翁崇瑞	週一 13:30-15:20 112 教室	113/09/02- 113/12/30 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
15.	快樂練肌力 B班		週一 15:30-17:20 112 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
16.	AI 健身房 A 班	季珍珍	週二 09:00-10:50 605 教室	113/09/03- 113/12/24 16 堂	課程特色: AI 智能, 精算個人體適功能, 專業指導 運動處方數據化, 健康看得見進度 課程內容: 強化肌力、活化關節、激發腦力、提升骨密、 四肢平衡協調、降低跌倒風險 學習目標: 提升功能性體適能, 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
17.	AI 健身房 C 班		週二 14:00-15:50 605 教室	113/09/03- 113/12/24 16 堂		
18.	AI 健身房 B 班		週四 09:00-10:50 605 教室	113/09/05- 113/12/26 16 堂		
19.	手繪生活 點滴	高之婕	週二 10:30-12:20 603 教室	113/09/03- 114/01/07 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
20.	全方位活力 排舞初階班	劉慧貞	週二 10:30-12:20 112 教室	113/09/03- 114/01/07 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
21.	初階日語	李惠滿	週二 10:30-12:20 602 教室	113/09/03- 114/01/07 18 堂	1. 日語文型 2. 日常生活會話 3. 歌曲 備註: 須具備 50 音以上基礎 教材: 1. 文化初級日本語 1 2. 彩り (教材費另計)	會員 1900 元 非會員 2400 元
22.	東洋演歌 歡唱	陳倩文	週二 13:30-15:20 601 教室	113/09/03- 114/01/07 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
23.	健康排舞	周雪琴 (美菊老師代課)	週二 13:30-15:20 112 教室	113/09/03- 114/01/07 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
24.	樂活肌力 體能 A 班	楊志浩	週三 08:30-10:20 112 教室	113/09/04- 114/01/08 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
25.	樂活肌力 體能 B 班		週三 10:30-12:20 112 教室			
26.	初級英文	張毓萍	週三 10:30-12:20 602 教室	113/09/04- 114/01/08 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.	全方位活力 排舞進階班	劉慧貞	週三 15:30-17:20 112 教室	113/09/04- 114/01/08 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

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
28.	銀色奇肌 歡樂動	張奕萱	週四 10:30-12:20 112 教室	113/09/05- 114/01/09 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
29.	書法	廖宜田	週四 10:30-12:20 602 教室	113/09/05- 114/01/09 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
30.	國際標準舞	李健榮	週四 13:30-15:20 112 教室	113/09/05- 114/01/09 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
31.	智慧手機 A 班	李子強	週四 13:30-15:20 602 教室	113/09/05- 114/01/09 18 堂	忘記沒關係、再教一次，保持年輕、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，活潑輕鬆學手機、搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，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
32.	智慧手機 B 班		週四 15:30-17:20 602 教室			
33.	多元肌力 健康教室 B 班	劉慧貞	週五 08:30-10:20 112 教室	113/09/06- 114/01/03 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
34.	流行歌曲	洪以芯	週五 10:30-12:20 601 教室	113/09/06- 114/01/03 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
35.	烏克麗麗 彈唱	蔡依倫	週五 10:30-12:20 603 教室	113/09/06- 114/01/03 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
36.	創意土風舞	廖惠淑	週五 10:30-12:20 112 教室	113/09/06- 114/01/03 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
37.	養生瑜珈	陳淑霞	週五 13:30-15:20 112 教室	113/09/06- 114/01/03 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 1-6 學期新課程，7-37 依週一至週五授課順序排列。