

樂活好學～銀髮族資源一把抓！

編輯小組整理

由於醫療衛生的進步，營養的均衡及老年人對自身健康之重視，致使平均壽命逐年延長，許多長者退休後除了在家含飴弄孫、找老朋友聊天、旅遊外，仍然有許多閒暇的時間不知如何打發，近年活到老、學到老，終身學習的觀念普受重視，退休的有錢、有閒、有健康身體的長輩們若能對可提供長者終身學習之場所及資源有所了解，將會更知道如何保健自己，讓自己活得更快樂、充實。

臺北市社會局為增進長者社會適應及促進身心健康，鼓勵長者走出家門多多參與各項活動，特自民國72年起開辦「臺北市長青學苑」，只要是子女或本人設籍本市，且年滿六60歲以上長者皆可參加，以充實長者精神生活，課程內容有老人文康、休閒、技藝、文藝、進修等，每年分

春季（二月）及秋季（八月）兩個班期開課，春季班於每年一月招生，秋季班於每年七月招生，參加臺北市長青學苑課程可申請終身學習護照學習時數認證。有興趣參加的長者可參閱臺北市長青學苑之簡章。

在各老人服務中心，亦有依長者興趣、意願組設康樂性、學藝性、聯誼性及服務性等社團，例如萬華老人服務中心有國畫山水、長青詩樂團、民族舞、英文會話班、日本舞、悅樂東洋歌曲社、頤情長壽俱樂部等13個長青社團；除此之外，社區亦有一些老人福利團體、社區發展協會等，提供類似之學習服務，在臺北市更有許多社區大學，得以讓高齡者進行終身學習，讓人生充滿學習的樂趣。

一、終身學習好所在

單位名稱	電話	住址/網址
公辦民營內湖老人服務中心	2632-5560	臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5樓
公立大安老人服務中心	2733-4012 2735-4162	臺北市大安區辛亥路三段223號3樓
公立大同老人服務中心	2594-7064 2597-4280	臺北市大同區昌吉街57號6樓
公立中山老人服務中心	2504-2990 2504-7776	臺北市中山區合江街137號3樓
公立松山老人服務中心	2762-2844 2762-3761	臺北市松山區民生東路五段163之一號9樓

單位名稱	電話	住址/網址
公立文山老人服務中心	2234-4893	臺北市文山區萬壽路27號6樓
公立萬華老人服務中心	2361-0666	臺北市萬華區西寧南路4號3樓
公辦民營龍山老人服務中心	2336-1880	臺北市萬華區梧州街36號3樓
		http://www.lishin.org.tw/services/senior.php
公辦民營信義老人服務中心	8787-0300	臺北市信義區松隆路36號4樓
		http://www.redheart.org.tw/index.php
公辦民營士林老人服務中心	2838-1571	臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓
		http://www.slsc.org.tw/
公辦民營北投老人服務中心	2896-9722	臺北市北投區中央北路一段12號3、4樓
公辦民營南港老人服務中心	2653-5311	臺北市南港區南港路一段287巷4弄10號2樓-1
公辦民營中正老人服務中心	2381-4571	臺北市中正區博愛路230巷6號
臺北市政府社會局老人自費安養中心	2939-3147	臺北市文山區興隆路四段109巷30弄6號
		http://www.taipewomen.tcg.gov.tw/dosw/seniorhome/index.htm
財團法人耕莘文教基金會霞天長青學苑	2365-5615	臺北市中正區辛亥路一段22號4樓
		http://www.meworks.net/meworksv2/meworks/page.aspx?no=80
中華民國老人福利協進會	2738-2357	臺北市信義區信安街78號2樓
臺灣聖公會牧愛堂	2881-6317 2883-1415	臺北市士林區中正路511號
		http://www.goodshepherd.com.tw/

單位名稱	電話	住址/網址
臺灣國際老人福利會	2595-0672	臺北市大同區大龍街91巷13號
臺北市立浩然敬老院	2858-1081 分機210	臺北市北投區知行路75號
臺北市敬老協會	2581-9955	臺北市中山區林森北路409號11樓之1
中國老人教育協會	2756-5010 2766-4416	臺北市松山區三民路35巷9號2樓
財團法人臺北市新光吳氏基金會長青學苑	2769-0515	臺北市松山區光復北路11巷33號B2
		http://www.skwf.org.tw/
味全純青松齡學苑	2506-3564	臺北市中山區松江路125號4樓
		http://www.weichuan.org.tw/3old/old.html
大同區真善美社區發展協會	2552-1552	臺北市大同區天水路51巷4-1號2樓
臺北市內湖社區大學	8751-1587	臺北市內湖區內湖路一段520號（臺北市立內湖高級工業職業學校）
		http://www.nhcc.org.tw/
臺北市大安社區大學	2391-5081	臺北市大安區杭州南路二段1號（金甌女中內）
		http://daan.cogsh.tp.edu.tw/
臺北市大同社區大學	2555-6008	臺北市大同區長安西路37-1號（臺北市立建成國民中學）
		http://www.datong.org.tw/
臺北市中山社區大學	2597-3371	臺北市中山區新生北路三段55號（臺北市私立稻江高級護理家事職業學校）
		http://www.zscc.tp.edu.tw/

單位名稱	電話	住址/網址
臺北市松山社區大學	2747-7690	臺北市松山區八德路四段101號（臺北市立中崙高中）
		http://www.sscctpe.org.tw/
臺北市文山社區大學	2234-2238	臺北市文山區木柵路三段102巷12號（臺北市立木柵國中）
		http://tcu.taconet.com.tw/
臺北市萬華社區大學	2306-4267	臺北市萬華區南寧路46號（臺北市立龍山國民中學）
		http://www.wanhuaco.org.tw/
臺北市信義社區大學	8789-7316	臺北市信義區莊敬路423巷8弄1號（臺北市立信義國民中學）
		http://www.xycc.org.tw/
臺北市士林社區大學	2880-6580	臺北市士林區承德路四段177號（臺北市立百齡高級中學）
		http://www.tscc.org.tw/
臺北市北投社區大學	2893-4760	臺北市北投區新民路10號（臺北市立新民國民中學）
		http://www.btcc.org.tw/
臺北市南港社區大學	2782-8272	臺北市南港區東新街108巷23號（臺北市立成德國民中學）
		http://www.nangang.org.tw/
臺北市中正社區大學	2327-8441	臺北市中正區濟南路一段6號（臺北市私立開南高級商工職業學校）
		http://www.zzcc.tp.edu.tw/
行天宮社會大學	2713-6165	臺北市松山區敦化北路120巷9號

單位名稱		電話	住址/網址
臺灣基督長老教會松年大學	雙連分校	2541-5390	臺北市中山區中山北路二段111號10樓
	大直分校	2532-5907	臺北市中山區北安路651號1樓
	中崙分校	2721-6181	臺北市大安區敦化南路一段80巷36號
			http://www.chung-lun.org/oneday.html
	松山分校	2768-5181	臺北市松山區饒河街105號2樓
	古亭分校	2363-7040	臺北市大安區羅斯福路三段149號12樓
	仁愛分校	2707-8004	臺北市大安區復興南路一段295巷32號
	大安分校	2706-4477	臺北市大安區四維路198巷12號
			http://www.taian.org.tw/evergreen.htm
	艋舺分校	2361-9352	臺北市萬華區貴陽街二段94號
	石牌分校	2823-5082	臺北市北投區石牌路一段166巷59弄5號
			http://www.pctsp.org/family2a.php
公館分校	2932-7941	臺北市文山區汀州路四段85巷2號	
		http://www.kkcpct.org/family.php	
淡江大學城區部		2321-6320 分機51-54	臺北市大安區金華街199巷5號
			http://www.dce.tku.edu.tw/
大同大學推廣教育中心		2585-3851	臺北市中山區中山北路三段40號
			http://www.ex.ttu.edu.tw/

單位名稱	電話	住址/網址
中國文化大學教育推廣部長青學苑	2700-5858	臺北市大安區建國南路二段231號
		http://www.sce.pccu.edu.tw/
臺北市立教育大學進修推廣部	23702633	臺北市中正區愛國西路1號
		http://www.tmue.edu.tw/

二、學習資源查詢小撇步

(一) 銀髮族學習天地

<http://www.sfit.org.tw/learning/index.htm>

此網站為財團法人菊輝資訊科技文教基金會製作維護，站內提供各縣市銀髮族學習機構名錄，皆有通訊地址與電話，並附有學習課程的資訊可供參考。

銀髮族學習天地





台北市



台北縣



基隆市



宜蘭縣



桃園縣



新竹市



新竹縣



苗栗縣



台中市



台中縣



彰化縣



南投縣



雲林縣



嘉義市



嘉義縣

 台北市				
	名 稱	地 址	電 話	近期課程
	財團法人語言訓練測驗中心	台北市辛亥路2段170號	(02) 2362-6385	New
	中正老人服務中心長青學苑	台北市中正區博愛路230巷6號	(02) 2381-4571	
	耕莘文教基金會長青學苑	台北市中正區辛亥路一段22號4樓	(02) 2365-5615	
	大同老人服務中心長青學苑	台北市大同區昌吉街57號6樓	(02) 2594-7064	
	中山教會松梅大學	台北市林森北路62號	(02) 2551-0400	
	松年大學雙連分校	台北市中山北路二段111號10樓	(02) 2541-5390	
	松年大學大直分校	台北市大直北安路651號1樓	(02) 2532-5907	

(二) 臺北市社區大學聯網

<http://www.tpcc.tp.edu.tw/Lesson.asp>

在此網站中，點選”課程查詢”，在課程名稱中輸入”銀髮”或是”長青”等關鍵詞，即可找到臺北市各社區大學為銀髮族所開的相關課程，或是利用站內的各社區大學網站連結，至各社區大學中搜尋相關課程。



(三) 臺北市社會教育研習中心—課程資料查詢

http://61.218.68.86/modules/front/class_query

此網站為救國團臺北市社會教育中心的課程訊息網站，亦可用關鍵字“銀髮”與“長青”來搜尋為銀髮族所開設的相關課程資訊。

課程類別	課程搜尋	推薦課程	臺北市 社會教育研習中心 [9604期] 課程資料列表										合計: 22 門班級
過濾條件： ☐ 1.即將滿額列表 ☐ 2.滿額班列表 ☐ 3.不開班列表 ☐ 4.班級代碼 ☐ 5.班級名稱 ☐ 6.教師名稱 ☐ 7.上課星期 條件內容： 長青 進行查詢			編號	班級名稱	費用	網路可 報名人數	實際 剩餘名額	上課星期	時間	起迄日期	校區	詳情	報名
			DEI01	長青族、主婦瑜珈	2200	5	17	五	0900-1030	0713-0831	D敦化教室	查看	請先登入
			HB118	長青族電腦入門+網路班	4800	5	10	二四	1410-1700	0703-0816	H內湖教室	查看	請先登入
			HB119	長青族Windows電腦基礎	3000	5	20	二四	1410-1700	0703-0724	H內湖教室	查看	請先登入
			HB120	長青族Internet網路應用	3000	5	20	二四	1410-1700	0726-0816	H內湖教室	查看	請先登入
			JB101	長青族電腦入門 Windows Internet	4500	5	5	二四	1410-1700	0703-0809	J景美教室	查看	請先登入
			JB102	長青族電腦入門+Windows	2800	5	12	二四	1410-1700	0703-0724	J景美教室	查看	請先登入
			JB103	長青族網路應用與電子郵件管理	2300	5	14	二四	1410-1700	0726-0809	J景美教室	查看	請先登入
			JB104	長青族Word文書處理應用	2600	5	16	二四	1410-1700	0814-0830	J景美教室	查看	請先登入
			JC201	長青主婦基礎有氧舞蹈	2300	1	1	二五	0920-1020	0706-0828	J景美教室	查看	請先登入
			JC202	長青主婦基礎有氧舞蹈	2300	1	1	三五	1110-1210	0704-0824	J景美教室	查看	請先登入
			NB131	長青族電腦入門+網路班	4800	3	8	二四	1410-1700	0703-0816	N南京教室	查看	請先登入
			NB132	長青族電腦基礎入門	3000	5	17	二四	1410-1700	0703-0724	N南京教室	查看	請先登入
			NB133	長青族網路應用	3000	5	18	二四	1410-1700	0726-0816	N南京教室	查看	請先登入

◎參考資料來源

臺北市政府社會局—銀髮族服務 http://www.bosa.tcg.gov.tw/i/i0100.asp?i1_code=04

銀髮族學習天地 <http://www.sfit.org.tw/learning/index.htm>