

本市其它老人服務中心也有辦理老人研習課程，有關報名、收費方式及開課期程等事宜逕洽相關單位：

#### 臺北市信義老人服務中心

☎ 8787-0300  
📍 臺北市信義區松隆路 36 號 4、5 樓

#### 臺北市士林區老人服務中心

☎ 2838-1571  
📍 臺北市士林區忠誠路 2 段 53 巷 7 號 5 樓

#### 臺北市北投老人服務中心

☎ 2892-9702  
📍 臺北市北投區中央北路 1 段 12 號 3、4 樓

#### 臺北市中正老人服務中心

☎ 2381-4571  
📍 臺北市中正區貴陽街 1 段 60 號

#### 臺北市中山老人服務中心

☎ 2542-0006  
📍 臺北市中山區新生北路 2 段 101 巷 2 號

#### 臺北市大安老人服務中心

☎ 2708-6255  
📍 臺北市大安區四維路 76 巷 12 號 1~5 樓

#### 臺北市萬華老人服務中心

☎ 2361-0666  
📍 臺北市萬華區西寧南路 4 號 A 棟 3 樓

#### 臺北市萬華龍山老人服務中心

☎ 2336-1880  
📍 臺北市萬華區梧州街 36 號 3 樓

#### 臺北市內湖老人服務中心

☎ 2632-5560  
📍 臺北市內湖區康樂街 110 巷 16 弄 20 號 5、6 樓

#### 臺北市南港老人服務中心

☎ 2653-5311  
📍 臺北市南港區重陽路 187 巷 5 號 1、2 樓

#### 臺北市文山老人服務中心

☎ 2234-4893  
📍 臺北市文山區萬壽路 27 號 6 樓

# 臺北市府社會局長青學苑 110 年度第 39 屆春季班招生簡章

(開課單位：大同老人服務暨日間照顧中心、松山老人服務暨日間照顧中心)



開課單位	大同老人服務暨日間照顧中心	松山老人服務暨日間照顧中心
招生對象	凡本人、配偶或其直系血親之一設籍本市且年滿 60 歲以上者均可報名，符合前述條件且持有身心障礙手冊、年滿 85 歲以上或為本市列冊低收入戶者優先就讀。	
研習時間	自 110 年 1 月至 110 年 6 月止，上課週數約 17~20 週。	
報名方式	請親自攜帶可資證明符合報名資格之相關證件正本（如國民身分證）或委託他人出具委託書及本人可資證明符合報名資格之相關證件正本逕向報名地點報名。	
收費方式	一般課程免學分費，酌收教材、雜支費。	須收費，費用詳見課程表；收費、補助及退費原則詳洽開課單位。
報名日期	109 年 12 月 14 日（一）至 109 年 12 月 18 日（五）。	自 109 年 12 月 14 日（一）起，額滿為止。
抽籤日期	109 年 12 月 21 日（一）。	不抽籤，額滿為止。
注意事項	試聽	不開放試聽。
	旁聽	為維護上課長者權益，課程一律謝絕旁聽。
	開班條件	每班需達最低開班人數（最低 20 人）始可開班，無法開班之班級，退回全額學費。
其它	1. 每人於每開課單位限報 2 班，額滿將進行抽籤，經公開抽籤後若長者於該開課單位間重複中籤共超過 2 班者，由各開課單位主動通知學員至多擇 2 個班級上課，倘學員未於 109 年 12 月 30 日（三）前決定班級者，由各開課單位工作人員以抽籤方式決定。 2. 學員開課當天無故缺席或開課後缺席（曠課）累積達 4 次以上者，視為棄權，缺額由各開課單位安排遞補。	
※ 課程內容如有異動，以主辦單位公布為主。 ※ 本簡章公告於臺北市府社會局網站（相關服務／銀髮族服務／社會參與／長青學苑） （ <a href="https://dosw.gov.taipei">https://dosw.gov.taipei</a> ）。		

## 委託書

本人\_\_\_\_\_因故未能親往報名，委任\_\_\_\_\_因持本人可資證明符合報名資格之相關證件正本（如國民身分證、健保卡、敬老悠遊卡），向 大同老人服務暨日間照顧中心 松山老人服務暨日間照顧中心 申請報名長青學苑研習班（班名：\_\_\_\_\_）

本人已閱讀、明白且願遵守招生簡章所敘明之報名相關規範，以上所填資料、所附證件俱確實無訛，如有不實，願負法律責任。

委任人簽名：\_\_\_\_\_ 與受委任人關係：\_\_\_\_\_

受委任人簽名：\_\_\_\_\_ 電 話：\_\_\_\_\_

中華民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日



臺 北 市 政 府 社 會 局

Department of Social Welfare, Taipei City Government

主辦單位：臺北市府社會局老人福利科

聯絡電話：1999（外縣市請撥 02-2720-8889）轉 6966~6968



# 研習課程內容

上課區域	班級	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額	學分費	報名暨上課地點
松山區	奇蹟英語	週一 09:30-11:30	林水泳	1/4~6/7 (20週)	魔法般的英語自然發音學習法，學校老師沒教的發音技巧通通教給您，達到「看字會唸，聽音能拼」的目標。「大家說英語」為會話的教材，以國中的生字就能英語聽說自如，環遊世界去。	45	1200	松山老人服務暨日間照顧中心 臺北市松山區健康路317號1樓(健康社宅) 電話：2768-5636 #231
	傳統整復調理健康法	週三 09:30-11:30	林嘉宏	1/6~5/26 (20週)	全新教材，淺顯易懂。透過生動活潑的上課方式，使學習者能在輕鬆的環境中12時辰的養生、10大關節的保健保養、以及基本的推拿整復養生概念，採用教學互動的模式讓同學們沒有壓力的自然學會。適合退休人員學習。	45	1200	
	太極八式養生功及32式太極拳	週三 14:00-16:00	陳沅萌	1/6~5/26 (20週)	舒筋健身操、羅漢操、十八氣功、太極八式養生功，三十二式太極拳。	30	1200	
	易經生活	週三 14:00-16:00	倪淑娟	1/6~5/26 (20週)	《易經》被尊為「群經之首」，是中國最早的哲學典籍。經歷數千年後，《易經》依舊是令人有強烈的研究興趣，可見有其強大的魅力與存在價值，更是安定人心的一劑良方。課程以《易經》為主要討論核心，佐以生活實用的各種情事，試圖將易經與生活結合，創造更美好的人生境界。	45	1200	
	詩藝品鑑	週四 09:30-11:30	陳慶煌	1/7~5/27 (20週)	唐詩主情，宋詩尚理，或濃如醇酒，春光醉人；或蘊若清茶，秋色怡情。宋詞珠圓玉潤，要眇宜修，移情造化，婉約豪放，兼而有之。元曲爽朗瀟灑，劇中人物塑造，形象生動而鮮明。本課程由大師引領，充份掌握時代脈搏與詩人心靈世界，學者可沉浸並神游於浩瀚無涯，至真、至善、至美、至聖之國度，欣然與古哲相往來，開拓視野，提昇精神境界。既新鮮又刺激，淪肌浹髓，潛移默化，而滋養就一顆柔軟心靈。從此能以多種角度來思考事情，並包容世間任何一切。心曠神怡，身體自亦老當益壯，健康長樂。	45	1200	
	<b>NEW</b> 太極八式養生功及32式太極拳 2	週四 14:00-16:00	陳沅萌	1/7~5/27 (20週)	舒筋健身操、羅漢操、十八氣功、太極八式養生功、三十二式太極拳。	30	1200	
	<b>NEW</b> 快樂長青歌唱手語班	週五 14:00-16:00	唐于婷(糖果)	1/8~6/4 (20週)	1. 透過生動活潑的上課方式，學習簡單的日常用語及會話，並搭配手語歌或帶動唱，帶入手語肢體動作，讓您輕輕鬆鬆學會手語及簡單易學的手語歌。 2. 以手指操或樂齡健康操活動筋骨，加強手指靈活度及增強體力。 3. 教材以手語教材為主。	35	1200	

上課區域	班級	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額	學分費	報名暨上課地點
大同區	爵士韻律舞	週一 10:00-12:00	劉瑞玉	1/4~6/7 (20週)	快樂學舞蹈，律動讓人提升心肺功能、增強體力、消除贅肉、保持身材，舞蹈讓人端正姿態，是一種健康與美感的養生概念。 (報名時請斟酌個人體能狀況)。	40	0	大同老人服務暨日間照顧中心 臺北市大同區重慶北路三段347號3樓 電話：2592-9808 #13 (報名時請填寫下方報名表)
	歡樂歌唱學手語	週二 09:30-11:30	胡松德	1/5~5/25 (20週)	透過手語的研習，手指運動、歌唱學習，活化腦細胞，加強感官的協調。	40	0	
	攝影藝術	週三 09:30-11:30	林時賢	1/6~5/26 (20週)	攝影理念及技巧、實務演練。 (本課程戶外為實景操作，請自備相機，活動費用需自付)。	40	0	
	養生順氣健康班(入門班)	週四 09:30-11:30	胡美宜 陳碧珠	1/7~5/27 (20週)	運用簡單的方式，巧妙的釋放身體壓力，如：拍打、轉繞適度伸展…等自然柔和動作，就能促進新陳代謝，調節生理機能，排除因舊傷、內傷所形成的障礙，提升自癒本能，減少病痛發生率。 (報名時請斟酌個人體能狀況)。 (上課材料費需自付)。	40	0	
	生活美語	週四 14:00-16:00	羅嘉琳	1/7~5/27 (20週)	日常生活常用話題及慣用語。例如：寵物、運動、電影、季節等等……。	40	0	
	人與自然	週五 09:30-11:30	梁素秋 林智謀	1/8~5/28 (20週)	台灣自然與人的關係，介紹大自然環境特色及常見植物。 (本課程有戶外參觀活動，依個人意願自由參加，活動費用含保險費需自付)。	40	0	
	<b>NEW</b> 經典歌曲班	週一 09:30-11:30	范廣慧	1/4~6/7 (20週)	1. 介紹腹式呼吸及發聲練習。 2. 選唱簡單易學的歌謠由講師領唱。 3. 講解基本樂理，學習看簡譜練唱。 4. 學習詮釋歌曲意涵及演唱技巧。	30	0	

臺北市長青學苑第 屆 <input type="checkbox"/> 春季班 <input type="checkbox"/> 秋季班					大同老服中心招生報名表			抽籤籤條		
班別	電話			登記編號	姓名					
姓名	學歷			座位號碼	班別					
地址					市 區 里 路/街			登記編號		
出生年月日	民國	年	月	日	身分證字號	座位號碼				
<b>個人資料蒐集 / 處理 / 利用同意書 (必填)</b>					<b>注意事項</b>					
依據「個人資料保護法」規定，取得您提供的個人資料，需告知下列事項，懇請您耐心閱讀：					※一般課程須招生滿20人、長青生活資訊課程(電腦班)須招生滿15人始開班。					
1. 取得之目的：為了審核社會福利補助資格、提供關懷、福利服務及通知社福資訊等之用。					※每人於每開課單位中至多可報名2個班級，報名額滿將進行抽籤，若於所有開課單位間重複中籤超過2班者，將由各單位主動通知長者至多擇2個班級上課，倘長者未於規定時間內決定上課班級，則由各承辦單位以抽籤方式決定。					
2. 取得之內容：姓名、身分證(護照)編號、聯絡方式……等，詳如申請表。					※請衡量時間、能力、興趣等因素適度報名。如開課當天無故缺席或開課後曠課累積達4次以上者，視為棄權。					
3. 運用個人資料之期間、地區、對象及方式： (1) 期間：永久保存，以便持續提供社福資訊、關懷與服務。 (2) 地區：中華民國所在各地區。 (3) 對象：中華民國各政府機關(構)或經政府委託之各團體、機構。 (4) 方式：以電腦或非電腦利用之方式。										
4. 就您提供之個人資料，您本人得親自或書面行使下列權利： (1) 查詢、請求閱覽或請求提供複印本。 (2) 請求補充或更正，惟依法請您提出釋明。 (3) 請求停止蒐集、處理或運用，並可請求刪除。但另有法律規定者，得不依您的請求辦理。										
5. 您可自由選擇是否提供個人資料，若您拒絕提供所需之個人資料或提供不完全時，本局即無法審核您所申請之補助或各項事宜，尚祈見諒。										
6. 本告知內容如有修訂，請至臺北市政府社會局網站查閱，恕不另行通知。 經社會局向本人告知上開事項，本人已清楚瞭解社會局蒐集、處理或運用本人個人資料之目的及用途。										
					* 本人簽名：_____					
					填表日期：_____年_____月_____日					