

士林區

中心別：臺北市士林老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市士林區忠誠路2段53巷7號5樓

電話：02-28381571分機203

承辦窗口：顏瑞錦

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	文學鑑賞	週三08:30-10:20 508教室	周明月	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	文學作品鑑賞:古典現代並重·聽說讀寫兼備·以提昇文化素養·共享人生智慧。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人入門班	週二13:30-15:20 502教室	劉鐙仁	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	由美國SCA國際證照咖啡師帶您認識咖啡的起源·產地·風味·品種·沖泡方式·烘豆方法及如何避開"赭麴毒素"還有如何省錢喝頂級好咖啡等·利用最簡易最實用的方法·帶您一窺精品咖啡的世界·喝出一杯健康的好咖啡·享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	25	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人A班	週二10:30-12:20 508教室	劉鐙仁	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	1.介紹各式手沖技巧2.介紹各種浸泡式的沖泡方法3.簡易杯測方法的訓練·以提昇嗅覺及味蕾的判斷能力4.烘豆教學示範(手烘陶壺)5.家庭式小型烘豆機教學;輕鬆無壓力·快樂學咖啡。(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	30	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人B班	週四08:30-10:20 508教室	劉鐙仁	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	1.介紹各式手沖技巧2.介紹各種浸泡式的沖泡方法3.簡易杯測方法的訓練·以提昇嗅覺及味蕾的判斷能力4.烘豆教學示範(手烘陶壺)5.家庭式小型烘豆機教學;輕鬆無壓力·快樂學咖啡。(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	30	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	看圖說日語	週四10:30-12:20 508教室	陳麗貞	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	從耳聽口說·體驗日語學習樂趣!教材『看圖說日語 生活會話』從第5課開始	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	旅遊日語	週三13:00-14:50 501教室	陳麗貞	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	日語初級	週五08:30-10:20 501教室	近藤光夫	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	會話練習,句型運用練習,教材:「大家的日本語初級I」,講義	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	日語會話初級進階	週一10:30-12:20 501教室	近藤光夫	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	會話練習,句型運用練習,教材:「大家的日本語初級II」,講義	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	日語會話初中級	週三15:00-16:50 508教室	近藤光夫	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	會話練習,句型運用練習,教材:「大家的日本語進階I」,講義	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	日語會話中級+日文歌曲欣賞班	週四13:00-14:50 501教室	近藤光夫	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	會話練習,句型運用練習,教材:「必備生活日語會話」,講義,歌唱及歌詞分析	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	日語會話實用高級	週五10:30-12:20 501教室	近藤光夫	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	實用會話練習,句型運用練習,教材:講義(時事問題等)	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	日語高級文選	週二08:30-10:20 501教室	黃惠煥	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	精選佳文好書·經由朗讀·文法解析·文意討論·以促進互相啟發·共同成長。	48	1800	2300	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	實用英語會話	週一10:00-11:50 508教室	張毓萍	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	利用教材循序漸進，深入淺出的方式將英語活用在你的生活當中，並加入美國街頭常用英語會話，讓同學能更輕鬆學習美語。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	初級英語會話+自然發音	週二13:30-15:20 501教室	朱湘蓮	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	從基礎自然發音代入KK音標，讓你學會如何看字就能發音，為之後的會話打基礎，輔佐生活英文會話有系統的規劃課程，讓你不再害怕開口說英文。	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	中級英語會話	週二10:30-12:20 501教室	朱湘蓮	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	課堂以美語教材為主時事英文為輔，學習實用對話與簡易句型，將英語融入生活中靈活運用。此外，經由欣賞英語歌曲，在輕鬆愉快的氣氛中培養英語語感和學習樂趣。	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	生活英語	週四08:30-10:20 501教室	溫文	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	從吃喝玩樂當中，學習老外的生活式對話。教材：『吃喝玩樂』希伯崙出版。	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	實用旅遊英語	週五10:30-12:20 508教室	溫文	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	常常不知如何在旅遊中對話嗎？這堂課將完整的介紹食衣住行任何方面，在旅遊中會遇到的情況；使您自在的旅遊，而享受出國旅遊的樂趣。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK歡唱班	週四10:30-12:20 513教室	麥皓婷	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	同時擁有古典聲樂底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，精闢傳授各種曲風之演唱方式。 課程內容橫跨亞洲地區近5-10年間最受歡迎之新歌，不論在親友聚餐及遊覽車上歡唱，讓您都成為眾人矚目的焦點！	80	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	國台語經典歌曲班	週五13:00-14:50 501教室	麥皓婷	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	經典之作越是經典，越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	50	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	國台語金曲 20年	週四15:00-16:50 513教室	黃浩容	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	簡譜互動式教學(老師依句就節奏、音準、歌詞來帶領學員)每周一首新歌，並讓學員在第二堂課間輪流演唱。老師上課活潑有耐心、無壓力學習，從吸氣吐氣、簡訓練、聲音運用譜認識、節奏開始增進學員的演唱技巧，並在每次歌曲複習時給予演唱意見。歡迎喜愛唱歌、想要了解聲音的您來參加(多唱歌身體會更健康喔!)	80	1800	2300	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	東洋演歌歡唱	週四15:00-16:50 501教室	陳頌恩	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	希望藉由此課程能建立起學員們學習日語的興趣及信心，將日語歌唱融入休閒生活中，並透過日本文化的介紹及日語歌曲的教唱指導，學習正確的發音、瞭解歌曲的曲意及日本人的生活習性&文化特色，以提昇日語對話能力及演唱東洋歌曲的實力，並輕鬆、快樂地唱(暢)遊日本。	50	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK日文老歌	週一13:00-14:50 513教室	白川秀明	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	日語老歌教唱。	80	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK日文新歌	週一15:00-16:50 513教室	白川秀明	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	最新日語新歌教唱。	80	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	經典西洋歌曲學唱A班	週一13:00-14:50 501教室	石川	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	精選各種風格最經典之英文歌曲，包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	經典西洋歌曲學唱B班	週三08:30-10:20 501教室	石川	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	精選各種風格最經典之英文歌曲，包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	西洋歌曲輕鬆唱A班	週三15:00-16:50 501教室	維多利亞	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	教材選自西洋老歌等，從基礎發聲、認譜、旋律、發音練習、技巧修飾，背景介紹，以純正的美語教唱，再配合K T V實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	西洋歌曲輕鬆唱B班	週五15:00-16:50 501教室	維多利亞	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	針對初學者設計一套完整的課程，讓同學們很快就能說、聽和朗讀英文，更輕鬆自信的唱出悅耳動聽的英文歌曲。	50	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	經典歌曲合唱班	週一15:00-16:50 501教室	石川	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	從零開始，讓即使不擅和聲或歌唱的學員，能以輕鬆簡單的方式，領略合唱動人之美，感受不同聲部間的音樂合作。	50	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	合唱團	週四10:30-12:20 501教室	彭孝怡 黃淑微	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	以節奏、音準、歌唱的呼吸法和發聲練習為基礎，帶入優美和諧的二聲部合唱曲中。有國、台、日、英語等多種語言的經典合唱曲，曲風多元。沒有合唱基礎者，也可以輕易地融入其中。(指揮+伴奏二位老師故學費較高)	50	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	水墨進階	週二10:30-12:20 502教室	宋炳慧	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	教授山水、花鳥基礎用筆之外也着重構圖觀念，中學為體、西學為用，相互融和運用與創新來表現現代水墨的精神	18	2100	2600	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	書法入門及初階	週二15:30-17:20 502教室	劉登科	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	書法運筆基本要領及字體間架初步探索。書法運筆基本要領及字體間架初步探索。 (無基礎者也可報名)	18	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	書法入門及進階	週四15:30-17:20 502教室	廖宜田	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	楷書、隸書、行書習寫、作品鑑賞及創作。(無基礎者也可報名)	18	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	書法進階1	週二08:30-10:20 502教室	傅孫勇	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	魏碑、隸書、草書之習寫。	18	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	書法進階2	週五13:00-14:50 502教室	傅孫勇	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	楷書隸書之精進、行書草書之習寫。	18	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	書法初階	週四08:30-10:20 502教室	李貞吉	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。	18	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	書法進階1	週三08:30-10:20 502教室	李貞吉	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	楷書基本筆法、結體、章法及各家行書、草書之習寫與賞析。	18	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	書法進階2	週三10:30-12:20 502教室	吳俊鴻	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	楷書基本筆法、各書體之用筆、結體、章法、作品習寫及賞析。	18	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	西畫A班	週三13:00-14:50 502教室	張璐瑜	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	媒材以水彩、素描為主。依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	2600	3100	
士林區	士林老人服務中心	西畫B班	週三15:00-16:50 502教室	張璐瑜	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	媒材以水彩、素描為主。依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	2600	3100	
士林區	士林老人服務中心	淡彩速寫繪日常	週二15:00-16:50 508教室	余惠櫻	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	日常生活所遇到的人、事、地、物。用代針筆、水筆、迷你水彩盒、32k速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。適合初學素描、速寫者享受愉悅的彩繪世界。	30	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	素描+色鉛筆	週一13:00-14:50 508教室	江佳融	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	從基礎素描的光影入手，讓學員了解素描的概念，藉由色鉛筆色彩的堆疊，呈現色彩的繽紛。	30	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	色鉛筆插畫初階+素描	週二13:00-14:50 508教室	鄭孟秋	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	跳躍的筆尖，舞出奇想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。	30	2100	2600	
士林區	士林老人服務中心	色鉛筆插畫進階+素描	週二08:30-10:20 508教室	鄭孟秋	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	跳躍的筆尖，舞出奇想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。	30	2100	2600	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	國際標準舞初階A班	週二10:30-12:20 513教室	李健榮	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	吉魯巴、其它舞科複習。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	國際標準舞初階B班	週四08:30-10:20 513教室	李健榮	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	恰恰、其它舞科複習。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	健康運動排舞A班	週三13:00-14:50 513教室	張美菊	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	健康運動排舞B班	週二08:30-10:20 513教室	張美菊	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	土風舞	週五13:00-14:50 513教室	廖惠淑	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	1.韻律舞2.運動舞3.娛樂創作舞(恰恰、倫巴、探戈、華爾滋等基本步的運用)樂在運動、活得健康。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	真愛陶笛~歡唱表演	週一13:00-14:50 502教室	尤美玲	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	快來圓夢吧~上1堂課就能吹歌；學2個月帶您表演；無需基礎、沒有門檻，快速記憶、直覺吸收，享受健康歡唱音樂人生！漂亮的譜+好聽的歌：台.日.中.美...包含民歌、老歌、流行、傳統、民謠、西洋、卡通、電影、經典名曲...等等，一起歡唱合奏好快樂！口袋樂器造型精緻聲音優美，出門表演輕巧好帶。我們經常演出，推廣音樂、散播歡樂。歡迎加入真愛陶笛大家庭，您的生活將因此不同！	18	2400	2900	
士林區	士林老人服務中心	二胡初階	週五10:30-12:20 502教室	劉鐙仁	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	1.持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G兩調第1把位及第2把位音階等。2.國台語老歌及世界民謠小品演奏（需有基礎）	15	2600	3100	
士林區	士林老人服務中心	二胡進階	週一10:30-12:20 502教室	劉鐙仁	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	1.針對習琴3年以上的長輩，選擇難易適中的練習曲、獨奏曲及通俗歌曲2.配合卡拉OK伴奏及Youtube影片伴唱帶來提升學習的樂趣。	15	2600	3100	
士林區	士林老人服務中心	電子琴初階	週四13:30-15:20 502教室	江侑陵	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	*略懂簡譜無基礎可 *資深優質教學*基礎樂理 *雙手協調的手腦高刺激 *簡單易懂的教學法 *簡譜教學*個別指導	10	4600	5100	
士林區	士林老人服務中心	電子琴進階	週四10:30-12:20 502教室	江侑陵	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	1.歌曲變奏空拍插音的技巧能力 2.複雜節奏的練習。	10	4600	5100	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	烏克蘭麗中階	週五08:30-10:20 502教室	余伯豪	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	烏克蘭麗是世界上最容易上手的樂器之一。本課程特色是使用五線譜和四線譜教學來幫助您透過烏克蘭麗這個樂器學習優美的節奏和旋律。包括單音彈奏和彈唱英語、國語和台語經典名曲、新歌和童謠。享受快樂學習紮實的音樂素養和技巧來提升自我音樂夢想的實現。	18	2600	3100	
士林區	士林老人服務中心	烏克蘭麗進階	週一08:30-10:20 502教室	余伯豪	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	烏克蘭麗是世界上最容易上手的樂器之一。本課程特色是使用五線譜和四線譜教學來幫助您透過烏克蘭麗這個樂器學習優美的節奏和旋律。包括單音彈奏和彈唱英語、國語和台語經典名曲、新歌和童謠。享受快樂學習紮實的音樂素養和技巧來提升自我音樂夢想的實現。	18	2600	3100	
士林區	士林老人服務中心	烏克蘭麗進階	週二15:30-17:20 501教室	蔡依倫	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	烏克蘭麗是世界上最容易上手的樂器之一。課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏、和弦彈奏。需會基礎四和絃.C大調音階。	30	2600	3100	
士林區	士林老人服務中心	體適能A班	週一08:30-10:20 513教室	張秋圓	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	體適能B班	週三10:30-12:20 513教室	張秋圓	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	體適能C班	週三15:00-16:50 513教室	張秋圓	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	座椅脊椎運動	週五08:10-09:50 513教室	吳晞瑗	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	1. 在遊戲中.覺察自己的身心狀態與肢體開發2.透過深層肌肉訓練(彼拉提斯)強健脊椎與內臟系統3.做做毛巾操.非洲舞與身心遊戲.打開自己的正面心情	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	活力適能有氧操A班	週二15:30-17:20 513教室	胡松德	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	1.專為銀髮族設計簡單容易做.2.安全無傷害的本能動作.3.配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4.改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪。力求身心靈的真善美。	44	1800	2300	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	活力適能有氧操B班	週四13:00-14:50 513教室	胡松德	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	1.專為銀髮族設計簡單容易做2.安全無傷害的本能動作3.配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4.改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪、力求身心靈的真善美。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	快樂練肌力	週一10:30-12:20 513教室	翁崇瑞	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	以體適能的基礎為方向，訓練肌力、心肺、柔軟度與身體平衡，因而提高身體代謝、改善體態、平衡防跌及預防受傷，使長輩們的日常生活更加輕鬆且活耀!器材:彈力帶。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	樂齡養肌場	週二13:30-15:20 513教室	饒桓毓	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	著重建立良好的運動姿勢，讓長輩能正確找到各肌群發力位置，除了透過自身體重，也會使用相關輔助訓練器材(例:彈力帶、啞鈴等)為長輩打造良好的基礎體能。讓長輩們除了在課堂中能開心揮汗，也能將這些習得技巧帶出課堂，應用於日常，打造強壯又開心的樂齡生活，就從樂齡養肌場開始吧！	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	快樂健身	週三08:30-10:20 513教室	游惠方	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	利用輔具玩遊戲，活潑的音樂，簡單的舞蹈，循序漸進的肢體動作，肌力耐力的訓練，增強心肺功能。每上一次課，就年輕一點，就快樂一點，身體健康了，生活樂趣就更多了。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	打氣經絡拳	週五15:00-16:50 513教室	賴素	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	本課程是學會解除身心束縛的經絡拳手技課程，學員經由學習自我振動經絡，增強免疫力，使人精力充沛，達到活化細胞，防止老化，身體健康能獲得改善。	44	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	中醫養生保健	週三10:30-12:20 501教室	施莉沙	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	1.十二經絡的分布、走向及穴位的功能應用2.感冒、肩頸及腰背痠痛等常見疾病的穴位按摩及拍打3.刮痧、拔罐、溫灸的功能及應用。	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	逆齡抗老運動經絡養生 初階	週一15:00-16:50 502教室	周金龍	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	逆齡抗老運動經絡養生 進階	週五15:00-16:50 502教室	周金龍	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	1800	2300	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	輕鬆旅遊 樂活人生 A班	3/6(一)室內課 14:00-15:50 8樓多媒體教室 其餘皆為 週一室外課	楊慧玲	112/03/06~112/07/10	將台灣當季時令、季節之花卉、人文歷史，透過 導覽解說與共同學習，更深入了解台灣多樣貌風 情之美，與同學們一起尋找生活新目標與最佳 「抗老秘方」。(文化、產業、生活+年度歡樂 旅程) 行程較長，隔週上課室外課程費用另計。	40	1800	2300	
		輕鬆旅遊 樂活人生 B班	3/6(一)室內課 14:00-15:50 8樓多媒體教室 其餘皆為 週一室外課	楊慧玲	112/03/06~112/07/10	本著同學們最初共同期望，遊山、玩水、迎 風、漫走，尋著自然視野的新感受，展延開來台 灣的自然生態之美，每一次的上課會發現蓬勃綠 意與帶回滿心歡喜的戀戀情懷。 (漫遊、輕鬆、知性+年度歡樂旅程) 行程輕鬆 ， 隔週上課室外課程費用另計。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	跟著水母去旅行 A班	3/1(三)室內課 14:00-15:50 中心513教室 其餘皆為 週二室外課	陳麗玉	112/03/07~112/07/11	這是一堂『會動的課程』，讓我們把教室搬到戶 外、把單調的書本轉換成生動的畫面；認識我們 曾經的歲月，走讀台灣的民俗風情；跟著水母老 師，走輕鬆、沒有負擔的步道、看宜人的風景； 在沒有壓力的旅遊的途中，透過導覽解說認識生 態、了解在地歷史，增加生活能量、生存內涵， 活躍老化、樂而忘齡。 隔週上課，室外課程費用 另計。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	跟著水母去旅行 B班	3/1(三)室內課 14:00-15:50 中心513教室 其餘皆為 週二室外課	陳麗玉	112/03/07~112/07/11	這是一堂『會動的課程』，讓我們把教室搬到戶 外、把單調的書本轉換成生動的畫面；認識我們 曾經的歲月，走讀台灣的民俗風情；跟著水母老 師，走輕鬆、沒有負擔的步道、看宜人的風景； 在沒有壓力的旅遊的途中，透過導覽解說認識生 態、了解在地歷史，增加生活能量、生存內涵， 活躍老化、樂而忘齡。 隔週上課，室外課程費用 另計。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	北部郊山健走班	週五 室外課	林美惠	112/03/10~112/07/14	山林的芬多精能讓人身心靈皆健康，北部多山， 爬山40多年的我，盡量挑選避開階梯；閃過柏油 路的自然山徑，邊走邊解說植物生態，讓爬山不 再匆忙，而是一種享受！「課程都為戶外，上課 時間一個月三次」 室外課程費用另計。	48	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	大地生態之美與巡禮	週一 室外課	張瑞麟	112/03/06~112/07/10	帶領學員如何進入鳥類的領域，認識台灣的鳥類 和環境之關係，學習與大地和諧相處，並建立良 好人際關係等。配合戶外教學。 室外課程費用另 計	45	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	攝影上午班	週三10:30-12:20 508教室 室外課	陳皇志	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	應用構圖、曝光掌握、單元攝影應用、實習外 拍、作品檢討。	40	1800	2300	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	攝影下午班	週三13:00-14:50 508教室 室外課	陳皇志	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	各式攝影主題應用,技巧教學等。提升構圖美學。精進曝光掌握。色溫氛圍運用。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	歌唱學手語	週四15:00-16:50 508教室	胡松德	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	1、藉由小關節的運動活化腦細胞，從歌唱中學手語，確認手語的藝術之美。 2、增進對聽障者的瞭解與認識。	40	1800	2300	
士林區	士林老人服務中心	剪映+威力導演	週一10:30-12:20 512教室	丁志中	112/03/06~112/07/10 (4/3休共18週)	用手機拍攝影片，電腦剪輯配字幕、配音、背景音樂，完整影片輸出。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	剪映和影像合成	週二08:30-10:20 512教室	丁志中	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	短視頻影片，簡單易學包含拍攝，到製成品，影片可在臉書，line和youtube播放。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	快速製作影片班	週二10:30-12:20 512教室	丁志中	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	用最好的剪輯軟體--剪映，製作出1-2分鐘的短視頻，動態賀卡設計，讓創意具體呈現，好玩又簡單。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	生活影片和相片製作班	週二13:30-15:20 512教室	丁志中	112/03/07~112/07/11 (4/4休共18週)	想將美好生活的片段定格嗎?我們可以快速的幫你完成，輕鬆學習沒煩惱。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	智慧型手機班	週五08:30-10:20 512教室	丁志中	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	line新功能教學，臉書，youtube發表作品，好用app教學。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	智慧型手機班	週五10:30-12:20 512教室	丁志中	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	手機影片畫中畫、倒轉視頻和配樂。手機支付，線上購物、掛號。Line+FB短視頻。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	智慧手機週三1	週三08:30-10:20 512教室	李子強	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週三2	週三10:30-12:20 512教室	李子強	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週三3	週三13:30-15:20 512教室	李子強	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週三4	週三15:30-17:20 512教室	李子強	112/03/08~112/07/12 (4/5休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週四1	週四08:30-10:20 512教室	李子強	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	智慧手機週四2	週四10:30-12:20 512教室	李子強	112/03/09~112/07/13 (6/22休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	智慧手機週五1	週五13:30-15:20 512教室	李子強	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週五2	週五15:30-17:20 512教室	李子強	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手机、智慧手錶、手環，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。	15	3400	3900	
士林區	士林老人服務中心	新知與保健課程	週五10:00-11:30 513教室	-	112/03/10~112/07/14 (6/23休共18週)	請參考第4頁課程表	100	1800	2300	

大同區

中心別：臺北市大同老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市大同區重慶北路3段347號3樓

電話：02-25929808分機13

承辦窗口：陳社工

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
大同區	大同老人服務中心	爵士韻律舞班	每週一 10:00-12:00	劉瑞玉	112.2.6-112.6.12	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)	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	經典歌曲班	每週一09:30-11:30	范廣慧	112.2.6-112.6.12	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。	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	烏克蘭麗班	每週一14:00-16:00	謝高生	112.2.6-112.6.12	克麗麗認識、簡易樂理認識歌譜和弦、讓您輕鬆上手烏克蘭麗·彈唱伴奏不求人·自娛娛人兩相宜。 (自備:烏克蘭麗、上課教材費)	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	歡樂歌唱學手語	每週二09:30-11:30	胡松德	112.2.7-112.6.6	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。	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	E化世界實用APP班	每週三14:00-16:00	方碧華	112.2.8-112.5.31	手機基礎班·用手機引領進入科技時代·一機在手行遍天下 什麼是App? 它能幫您做什麼?	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	養生順氣健康班(入門班)	每週四09:30-11:30	胡美宜 陳碧珠	112.2.9-112.5.25	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)	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	人與自然班	每週五09:30-11:30	梁素秋 林智謀	112.2.10-112.5.26	台灣自然與人的關係·介紹大自然環境特色及常見植物。 (自付:戶外活動費用、保險費) (有戶外參觀活動·依個人意願自由參加)	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	活力適能有氧健身操班	每週五09:30-11:30	胡松德	112.2.10-112.5.26	透過深入淺出教學·從認識自己的身體開始·學會正確運動的知識與方式·讓運動效果能夠完全融入日常生活·精神好體力也跟著變好。 (報名時請斟酌個人體能狀況)	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	生活美語班	每週二13:30-15:00	張毓萍	112.2.7-112.6.6	日常簡單常用的生活英文·用書:美國街頭巷尾最常用的英語對話。	35			原班舊生:1100元 非原班生:1280元
大同區	大同老人服務中心	影音製作班	每週二10:00-11:30	方碧華	112.2.7-112.6.6	手機平板進階進階運用 教你如何製作影片及音樂幻燈片·讓你隨時可以欣賞回味·難忘的時刻。	35			原班舊生:1400元 非原班生:1600元

大安區

中心別：臺北市大安老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市大安區四維路76巷12號

電話：02-27086255分機1414

承辦窗口：張育柔社工員

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
大安區	大安老人服務中心	《聊齋誌異》選讀	每週四09:30-11:30	林慧瑛	111.12.01-112.04.27 預計於112.05.04開設 下一期	由講師精選中國神怪短篇小說故事集，全書以文言文寫成，帶領學員精讀其內容。 聊齋志異是清康熙年間蒲松齡所著的奇聞軼事小說，作者也在這本書深刻地描寫了狐仙、鬼和妖，而字裡行間也透露出鬼比人還要有情義以此諷刺當時的時代。	26人	2000元	2500元	低收、中低收者免費 領有身心障礙手冊者免費
大安區	大安老人服務中心	歌唱班(一)	每週一09:30-11:30	張郁女	111.12.12-112.03.13 預計於112.03.20開設 下一期	指導笑笑功、卡拉OK。 (上課教材需另外購買，金額100元)	26人	1000元	1300元	低收、中低收者免費 領有身心障礙手冊者免費
大安區	大安老人服務中心	智能氣功班	每週三14:30-16:30	陳惠蒂	111.12.14-112.04.19 預計於112.04.26開設 下一期	輕鬆學習練氣、調氣、補氣來增強活力，進而健美身形、合暢經脈、改善體質、補充元氣，提高生活品質，享受愉悅的退休生活。 (課程將另收教材費700元，教具瑜珈墊需自備)	20人	1500元	1800元	低收、中低收者免費 領有身心障礙手冊者免費
大安區	大安老人服務中心	歌唱班(二)	每週四14:00-16:00	張郁女	111.11.17-112.02.02 預計於112.02.09開設 下一期	主要以卡拉OK式進行課程。 (上課教材需另外購買，金額100元)	26人	1000元	1300元	低收、中低收者免費 領有身心障礙手冊者免費
大安區	大安老人服務中心	手機攝影班	每週五10:00-12:00	何福萍	112.04.14.-112.06.16	透過影像的魅力與學習,提高學員對美的感知,同時進一步掌握攝影文化的藝術。 培養學員以美麗、動人的光影藝術。	20人	800元	1000元	低收、中低收者免費 領有身心障礙手冊者免費

中山區

中心別：臺北市中山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市中山區新生北路2段101巷2號1樓

電話：02-25420006分機100

承辦窗口：陳奕勳社工助理

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中山區	中山老人服務中心	樂齡繪畫班	每週一14:30-16:30	江淑雅	112.02.06-112.02.12	畫畫，是人從小就懂得用來表達內心的方法之一，老師將從最簡單的會話方式開始，藉由粉蠟筆、水彩、素描等藝術媒材，一步步將畫畫的技巧帶給你，探索內在之餘，也能讓自己獲得更多展現內在世界的的能力。適合想重拾繪畫興趣的你。	16	1600	2000	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。
中山區	中山老人服務中心	中東肚皮舞 (人數未達開課標準，故停止辦理。)	每週一14:00-16:00	陳詩涵	112.02.06-112.06.12	中東肚皮舞源自許多中東地區如埃及，土耳其，黎巴嫩等。運用身體各部位，分開舞動，搭配獨特的中東音樂，形成擁有神秘異國風情的舞蹈。現代人久坐少動，跳中東舞也能運動到平常少動的地方，既美麗也健康。	22	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。
中山區	中山老人服務中心	史蹟導覽班	每週二09:30-11:30	陳皇志	112.02.07-112.07.04	1、透過精采深度探訪的導覽課程，瞭解地方人文脈絡與各地地理環境。 2、本課程將導引經由室內講授課程到戶外實地探訪體驗，藉以了解台灣歷史的脈動軌跡。 (本課程含外出行程，學費不包含外出費用)	20	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。
中山區	中山老人服務中心	3 C手機班	每週三14:00-16:00	趙傑	112.02.08-112.05.31	相信大家一定有發現，不管是捷運、公車或咖啡館裡，到處都充斥著低頭族，只不過以往行動上網人口都是以年輕族群居多，近年來卻有翻轉的現象。許多銀髮族也加入了行動上網的陣營，玩Facebook或Line不再只是年輕人的專利。銀網族不只是在乎產品或服務能否提升自己的生活品質，也認同科技已經一點一滴的改變了他們的日常生活。 本課程的學習重點在考量銀髮族群對智慧型手機的需求日漸增多，但又苦於不熟悉操作方式及學習上碰到的障礙困難，因此在課程設計上均有再思考、再設計成專為銀髮族學習而打造的友善學習環境，達到銀髮長者都能輕鬆操作使用智慧型手機之目標。	16	1280	1600	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。
中山區	中山老人服務中心	熱門歌曲教唱班	每週四09:30-11:30	李翠台	112.02.09-112.06.29	1、課程中教導學生如何發聲..等從初階開始教學各種歌唱技巧，讓學員勇敢開口唱出動聽美妙樂音。 2、歡迎想增進歌唱技巧信心及喜愛歌唱之初學入門者，都歡迎您報名參加。 3、課程內容包含10首國語歌及10首台語歌。	40	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。
中山區	中山老人服務中心	紫微斗數班	每週四09:30-11:30	廖家鶴	112.02.09-112.06.29	紫微斗數以個人的出生年、月、日、時，排定命盤各系星宿佈命盤以其星性及煞星碰撞產生吉凶論斷。而知命與運，進而趨吉避凶。	16	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中山區	中山老人服務中心	台北之美攝影班	每週四14:00-16:00	黃光宇	112.02.23-112.06.29	以相機、手機等拍攝工具的使用為基礎，帶領學員熟悉拍照的觀念，構圖和影像的記錄技巧，用手邊的手機、相機等拍攝工具，記錄出讓人開心的美麗照片。 (本課程含外出行程，學費不包含外出費用)	16	1080	1350	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。
中山區	中山老人服務中心	陽宅擇日班	每週五09:30-11:30	廖家鶴	112.02.10-112.06.30	吉宅與凶宅之區分與判斷，三元三合分別論述，現有房子如何制化，化凶為吉及擇吉日的運用。	20	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。

中正區

中心別：臺北市中正老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市中正區貴陽街1段60號

電話：02-23814571分機105

承辦窗口：楊社工

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中正區	中正老人服務中心	日文初級	每週一09:30-11:30	鄭文慧	112.02.06-06.05	教材:「大家的日本語」初級Ⅱ	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	舞在大世紀-A班	每週一10:30-12:00	陳世瑛	112.02.06-07.31		30	1440	1800	無
中正區	中正老人服務中心	太極拳	每週一09:30-11:30	張求	112.02.06-06.05		15	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	烏克麗麗和吉他麗麗合奏班	每週一13:30-15:30	黃榮輝	112.02.13-06.26	請自備烏克麗麗	20	1440	1800	無
中正區	中正老人服務中心	銀髮覺知生活瑜珈	每週一14:00-16:00	陳曉君	112.02.06-06.05		15	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	長青活力有氧	每週二10:00-12:00	林佩筠	112.03.07-07.25		30	1600	2000	無
中正區	中正老人服務中心	書法	每週二09:30-11:30	陳耀成	112.02.07-06.06	請自備毛筆等文書用品	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	遊學日語	每週二09:30-11:30	顏尚誠	112.02.07-06.06	講師自編教材	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	高齡者的行動裝置與網路應用	每週二14:00-16:00	許謙良	112.02.07-06.06	手機、平板的應用教學	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	修復瑜珈	每週二14:30-16:00	許倩如	112.02.14-05.16	視同學狀態進行坐姿或躺姿	20	720	900	無
中正區	中正老人服務中心	日文中階	每週三09:30-11:30	顏尚誠	112.02.08-05.31	教材:「日本語初級-大地4」	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	合氣道	每週三10:00-11:30	呂承榮	112.02.15-07.05		20	1200	1500	無
中正區	中正老人服務中心	彩繪生活	每週三14:00-16:30	史瑛	112.02.08-05.31	色鉛筆素描繪畫教學	20	1600	2000	無
中正區	中正老人服務中心	舞在大世紀-B班	每週三14:00-15:30	陳世瑛	112.02.15-08.02		30	1440	1800	無
中正區	中正老人服務中心	二胡輕鬆學	每週三14:00-16:00	曾宜臻	112.02.15-07.05	請自備二胡	20	1600	2000	無
中正區	中正老人服務中心	日文進階	每週四14:00-16:00	大下純子	112.03.02-07.20	教材:「延伸日語會話力」	20	1600	2000	無
中正區	中正老人服務中心	玩花草樂活趣	每週四13:30-15:30	陳婉容	112.03.23-05.11	材料費另計	20	640	800	無
中正區	中正老人服務中心	中國鼓術(初階)	每週五10:00-11:00	易凡珍	112.02.17-07.07	含鼓具	20	1600	2000	無
中正區	中正老人服務中心	中國鼓術(進階)	每週五11:00-12:00	易凡珍	112.02.17-07.07	含鼓具	20	1600	2000	無
中正區	中正老人服務中心	歌仔戲-扮戲唸歌作伙來	每週五14:30-16:30	黃美靜	112.02.10-06.30	不含服飾	20	1600	2000	無

文山區

中心別：臺北市文山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市文山區萬壽路27號6樓

電話：02-22344893分機103

承辦窗口：陳社工

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
文山區	文山老人服務中心	週一體適能	每週一09:00-10:30	徐棟英	111.12.05-112.05.22	體適能訓練、核心肌群增強	40	2000	2600	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費
文山區	文山老人服務中心	西畫班	每週一09:30-11:30	林信宏	112.02.13-112.06.26	西畫	20	1500	2000	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費
文山區	文山老人服務中心	英文班	每週二14:00-16:00	林步昇	112.02.14-112.06.6	英文紙本教材、口說教學	20	1500	2000	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費
文山區	文山老人服務中心	書法進階	每週二09:30-11:30	曾安騰	112.02.14-112.06.13	書法寫作	20	1500	2000	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費
文山區	文山老人服務中心	樂活體適能	每週四08:40-10:10	徐棟英	112.01.05-112.05.25	體適能訓練、核心肌群增強	40	2000	2600	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費
文山區	文山老人服務中心	日語歌唱	每週四14:00-16:00	劉彩芳	112.02.16-112.05.18	日語歌唱、技巧演練	35	1800	2300	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費
文山區	文山老人服務中心	咖啡手沖班	每週五14:00-16:00	黃建華	112.03.03-112.06.02	咖啡沖煮技巧、烘焙相關知識、品嘗與杯測訓練	20	1500	2000	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費

內湖區

中心別：臺北市內湖老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5樓

電話：02-26325560分機14

承辦窗口：羅小姐

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
內湖區	內湖老人服務中心	k.k音標班	每週二08:40-09:40	溫玲珍	112.03.07-112.06.27	學習最標準的美式發音，從頭教起。	20人	700	850	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	英語初級班	每週二09:40-11:40	溫玲珍	112.03.07-112.06.27	簡易文章閱讀，輕鬆對話練習，幫您重頭複習或建立英文聽、說、讀、寫能力。	20人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	社交哈啦英語通	每週三09:30-11:30	溫玲珍	112.03.08-112.06.28	英語對話皆取材自生活中最常見的社交情境，書本還附生動活潑的3D 影片增添學習趣味。	20人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	日文進階班	每週五10:00-12:00	顏淑卿	112.03.10-112.06.30	適合有日文基礎的銀髮族，學習簡單自我介紹、數字、價錢、時間和日期等，讓您到日本也能溝通。 本季課程內容從老師指定教科書《加油!日本語3》第25課起開始教學。 (有五十音及基本句型基礎者才可報名課程)	25人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學1-1	每週一13:00-15:00	李子強	112.03.06-112.06.26	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，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。	20人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學1-2	每週一15:00-17:00	李子強	112.03.06-112.06.26	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，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。	20人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學2-1	每週二08:40-10:40	李子強	112.03.07-112.06.27	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，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。	20人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學2-2	每週二10:40-12:40	李子強	112.03.07-112.06.27	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，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。	20人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	輕體適能 (未達12人不開課)	每週一15:00-16:00	虞家樺	112.03.06-112.06.26	透過適合長者生理狀況的運動項目，以增加肌耐力、柔軟度，並維持關節活動度。	12人	1200	1800	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	太極拳	每週四09:30-11:30	張麗燕	112.03.09-112.06.29	24式太極拳為基礎，全民體育教材，帶動身心運動，沖洗身體阻障，激發體內潛存功能，敬、靜、穩、緩、鬆，「太極」有效緩慢老化，奠定強身益智。	19人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	華佗五禽之戲導引術-養生太極拳	每週五13:30-15:30	邱玉珠	112.03.10-112.06.30	傳承千年之導引術，可暢通經絡，強化神經和消化各大系統，採行自然呼吸功法，吐故納新，增強體能，達到預防疾病之目的。	20人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	歡樂歌唱(國、台)	每週一10:00-12:00	黃重生	112.03.06-112.06.26	用簡單的方法、輕鬆學會歌唱技巧、發聲技巧！加上運動輕鬆獲得健康好聲音！卡傑老師幽默有趣充滿愛心、讓您上課舒壓又快樂！教唱示範說明、了解歌詞意境、很容易適當的詮釋、借以抒發情感、展現個人魅力。	30人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
內湖區	內湖老人服務中心	你歌我歌(國.台)	每週四14:30-16:30	余家旗	112.03.09-112.06.29	輕鬆學唱歌，教您如何用感情詮釋歌曲及唱歌的技巧。	30人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	社交舞-入門班	每週四13:30-15:30	桂燕萍	112.03.09-112.06.29	培養朋友之間舞步的默契及共同的興趣暨運動，歡迎大家一起來舞動人生。	26人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	社交舞	每週二09:30-11:30	桂燕萍	112.03.07-112.06.27	培養朋友之間舞步的默契及共同的興趣暨運動，歡迎大家一起來舞動人生。	26人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	書法 (未達12人不開班)	每週三09:30-11:30	龔朝陽	112.03.08-112.06.28	修身養性，輕鬆快樂學書法。	20人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	輕描淡彩畫	每週一13:00-15:00	謝欽郎	112.03.06-112.06.26	適合無繪畫底子、非科班出身的初學者學習，讓初次接觸“水彩”的初學者也能盡情揮灑色彩，輕鬆享受畫畫的樂趣。	22人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	色鉛筆素描	每週一15:00-17:00	謝欽郎	112.03.06-112.06.26	將繁複的素描學習過程化繁為簡，研發一套適合初學者學習的教學內容，讓初次接觸“素描”的初學者也能輕鬆畫素描，快樂學技法，並經由課程漸進式的設計，循序提升個人繪畫能力。	22人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
內湖區	內湖老人服務中心	禪繞畫	每週四10:00-12:00	林小戀	112.03.09-112.06.29	只要願意拿起筆，一定可以學會禪繞畫，創造美麗的圖案！禪繞畫是一種容易上手的藝術型式，運用這個簡單的技巧，就可以創造出無限的圖案。	20人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	油彩刮畫素描	每週二13:00-15:00	王得坤	112.03.07-112.06.27	用油彩、刮畫、碳筆素描風景，在繪畫中尋找躍動的心。	18人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	立體刮畫	每週二15:00-17:00	王得坤	112.03.07-112.06.27	刮畫，又名刮蠟、刮美卡。一種新型的繪畫方式。用竹筆在刮畫紙上進行繪畫創作以外，我們還可以配合其它工具進行作畫，豐富畫面效果。如：牙籤、用完水的水筆圓珠筆、竹筷、回形針等等。尖的用來畫細線條，更好地表現細節。	18人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	烏克蘭麗	每週二09:30-11:30	王煜凱	112.03.07-112.06.27	烏克蘭麗是簡單易學的樂器，造型輕巧可愛，能自彈自唱或單獨演奏旋律。本課程將涵蓋各年代經典名曲，歡迎大家踴躍報名。(需自備樂器)	21人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	二胡	每週二14:15-16:15	黃鈺晴	112.03.07-112.06.27	二胡為擦弦樂器，琴身輕巧瘦長，只有兩條弦，卻擁有豐富的內涵，音域中高，音色猶如人聲歌唱般，可呈現的響響效果多變，表現力極高，適合演奏各式樂曲。(需自備樂器)	12人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。
內湖區	內湖老人服務中心	中國竹笛	每週四09:00-11:00	楊媛筠	112.03.09-112.06.29	竹笛藝術幾乎涉及各個音樂領域，京劇、崑曲乃至台灣的北管以及歌仔戲音樂之中都脫離不了竹笛。竹笛體積小、方便攜帶，音色柔美且嘹亮，可用於演奏各式樂曲或流行曲目。(需自備樂器)	21人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。

北投區

中心別：臺北市北投老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市北投區三合街1段119號6樓

電話：02-28930572分機607

承辦窗口：高欣喬

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	開心禪繞輕鬆畫	每週二15:30-17:20	關令嫻	112/02/14-112/06/27	一種簡單、輕鬆、有趣的國民藝術。不需要懂得繪畫技巧，只要願意拿起筆，透過一筆一劃，簡單重覆而有規律+G4:H4的過程當中，感受到禪繞藝術帶來精神上的隨興喜悅，並在輕鬆愉快的心情下完成一幅幅獨一無二的美麗之作。(材料費	34	2200	2700	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評估為列冊獨居長者)。 2.課程費用：低收入戶、中低收入戶、中低老津每人每年最多可申請五科，課程費用2,000以內全額補助，具有身心障礙者與失能者請攜帶身障證明補助70%。
北投區	北投老人服務中心	經典歌曲	每週一13:30-15:20	麥皓婷	112/02/13-112/06/26	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)	40	1900	2400	3.身心障礙者與失能長者，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)。
北投區	北投老人服務中心	基礎英文	每週三08:30-10:20	張毓萍	112/02/15-112/06/21	1.認識A-Z英文字母及發音。 2.學會簡單拼音及KK音標。 3.無作業，快樂學習。(教材費另計)	34	1900	2400	4.低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者，每人每年於全臺北市老人服務中心參加學苑課程至多補助5班次(課程費用由臺北市府社會局補助)。
北投區	北投老人服務中心	油畫初階B班	每週四13:30-15:20	盧威佑	112/02/16-112/06/15	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.繪畫的風格練習。4.享受藝術色彩層疊的輕鬆創作。 (因課程安排酌收材料費：100-200/單元)	24	2800	3300	5.上述優惠僅限獨老及符合資格者、低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者須檢附相關證明文件;獨居老人資格需符合臺北市社會局最新定義，並由本中心社工人員確認。
北投區	北投老人服務中心	水墨畫初階	每週一13:30-15:20	盧威佑	112/02/13-112/06/26	1.從寫意山水畫到細膩的工筆花鳥人物描繪。 2.單用水與墨，建構出豐富層次的世界觀。 (因課程安排酌收材料費：100-200/單元)	24	2800	3300	
北投區	北投老人服務中心	生活陶手作	每週一15:30-17:20	盧威佑	112/02/13-112/06/26	1.生活即藝術，從周遭器物開始。2.親手製作屬於自己獨具特色手感的器皿。3.用一件件藝術作品增添家中浪漫的藝術氛圍。 (因陶製成須經過兩段燒製，依作品尺寸酌收窯費;約150-300元/單件)	24	2800	3300	
北投區	北投老人服務中心	瑜珈肌力、3C腦力	週四09:00-10:50	季珍珍	112/02/16-112/06/15	運動科學，規劃複合式課程「瑜珈、有氧、肌力」 課程內容:伸展筋骨、強化肌力、增強心肺、激發反應力、建立運動醫學常識。 學習目標:健身、激活腦力、歡樂心情。 改善預防:提升柔軟度、骨質密度、血液循環、助眠，預防腦部退化。	30	2000	2500	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	SMARC復能運動A班	每週一及週五10:00-11:50	彭鈺晴	112/02/13-112/04/14	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。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)	16	3100	3600	6.夫妻報名同一課程，可個別再優惠學費100元。報名，需同時出示身份證以茲證明。 (例：國標舞班會員學費1700元，夫妻一同報名者，每人學費為1600元)。 7.擔任班級班長可於下學期同班級享有優惠學費300元，需出席班長會議，協助報名，影印講義及收班費等。8.60歲以上參與本中心志工服務，下學期可享有課程優惠。(需符合志工相關辦法)。
北投區	北投老人服務中心	SMARC復能運動B班	每週一及週五13:30-15:20	彭鈺晴	112/02/13-112/04/14	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。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)	16	3100	3600	
北投區	北投老人服務中心	全方位活力排舞進階班	每週一08:30-10:20	劉慧貞	112/02/13-112/06/26	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。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	多元活力健康教室 A班	每週一10:30-12:20	劉慧貞	112/02/13-112/06/26	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。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	經典西洋歌曲	每週一10:30-12:20	石川	112/02/13-112/06/26	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)	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	生活應用日文	每週一10:30-12:20	林素卿	112/02/13-112/06/26	1.使用「大家的日本語」初級II，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)	34	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	油畫初階A班	每週一10:30-12:20	盧威佑	112/02/13-112/06/26	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)	24	2800	3300	
北投區	北投老人服務中心	快樂練肌力A班	每週一13:30-15:20	翁崇瑞	112/02/13-112/06/26	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)	40	1900	2400	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	快樂練肌力B班	每週一15:30-17:20	翁崇瑞	112/02/13-112/06/26	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)	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	AI 健身房	每週二08:30-10:20	季珍珍	112/02/21-112/07/04	AI雲端，精算個人健身處方，健康數據化。 課程內容:強化肌力、活化關節、激發反應力。 學習目標:體適能訓練，建立運動醫學常識。 (學費已含初次運動儀器評估費300元)	16	3100	3600	
北投區	北投老人服務中心	手繪生活點滴	每週二10:30-12:20	高之婕	112/02/14-112/06/27	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)	24	2200	2700	
北投區	北投老人服務中心	全方位活力排舞初階班	每週二10:30-12:20	劉慧貞	112/02/14-112/06/27	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。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	東洋演歌歡唱	每週二13:30-15:20	陳倩文	112/02/14-112/06/27	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 300元)	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	健康排舞	每週二13:30-15:20	周雪琴	112/02/14-112/06/27	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。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	初級英文	每週三10:30-12:20	張毓萍	112/02/15-112/06/21	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)	34	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	書法	每週四10:30-12:20	廖宜田	112/02/16-112/06/15	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)	34	2000	2500	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	出國觀光實用美語	每週四10:30-12:20	陳美惠	112/02/16-112/06/15	出國觀光實用美語-基礎文法與對話 這是為想要重新學習英語者，量身訂作的一門英語課，所有同學將回到英語世界的起點，學習用自然發音、KK音標，及英語的九大基本句型，最終能夠流利且正確的使用英語，在出國觀光的各種英語情境中悠遊自得。	20	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	國際標準舞	每週四13:30-15:20	李健榮	112/02/16-112/06/15	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。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	智慧手機A班	每週四13:30-15:20	李子強	112/02/16-112/06/15	沒作業，不考試、老師有講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔!	34	2900	3400	
北投區	北投老人服務中心	智慧手機B班	每週四15:30-17:20	李子強	112/02/16-112/06/15	沒作業，不考試、老師有講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔!	34	2900	3400	
北投區	北投老人服務中心	流行歌曲	每週五10:30-12:20	麥皓婷	112/02/17-112/06/16	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)	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	烏克麗麗彈唱	每週五10:30-12:20	蔡依倫	112/02/17-112/06/16	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。(樂器費另計)	24	2800	3300	
北投區	北投老人服務中心	創意土風舞	每週五10:30-12:20	廖惠淑	112/02/17-112/06/16	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。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	養生瑜珈	每週五13:30-15:20	陳淑霞	112/02/17-112/06/16	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)	30	2000	2500	

松山區

中心別：臺北市松山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市松山區健康路 317 號 1 樓

電話：02-27685636分機231

承辦窗口：林先生

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
松山區	松山老人服務中心	奇蹟英語	每週一09:30-11:30	林水泳(宗霖)	112.02.13~112.07.10	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。使用「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	1500	
松山區	松山老人服務中心	歡樂卡拉OK教學	每週二08:30-09:30	黃重生(卡傑)	112.02.14~112.07.11	您是愛唱歌的人嗎?您想要讓歌藝更進一步嗎?擁有多年歌唱教學經驗的資深唱片製作人教你用簡單的方法輕鬆學會歌唱、發聲的技巧。幽默又有趣的教學方式，讓您在心情愉悅的氛圍中學習，幫助您在歌唱中更有自信、更能散發自我魅力。(本課程以教學為主，包括發聲技巧、咬字技巧、換氣技巧、轉音技巧、簡單運動及養生穴道指壓、讓同學更健康!)	35	1200	1500	
松山區	松山老人服務中心	智慧手機好簡單	每週二14:00-16:00	趙傑	112.02.14~112.07.11	想學怎麼用手機嗎?由專業的老師，用簡單有趣的方式教學，除了基本使用功能外，還會教您如何拍照、修圖、LINE功能操作、上網等還有很多你想知道的功能，在這裡都能學到。讓您上完課就會懂得使用手機。	35	1200	1500	
松山區	松山老人服務中心	養生太極拳	每週三14:00-16:00	沈茂宣	112.02.22~112.07.12	運用伸展、平衡、緩慢、柔和的動作中，讓呼吸與肢體和諧運行，在寧靜、安詳、專注的心境裡，解放您全身的緊張與痛苦。	30	1200	1500	
松山區	松山老人服務中心	易經與生活 <王弼易學的特色>	每週三14:00-16:00	倪淑娟	112.02.15~112.07.05	王弼(226年~249年)，字輔嗣，山陽高平(今山東省微山縣)人。三國時期曹魏經學家、哲學家，魏晉玄學的代表人物及創始人之一。王弼一生短暫，但學術成就卓著，尤其是在易學、老學，經學上，皆能建立完備體系並提出新觀點。本課程以《周易注》為核心，展開王弼易學的討論，期能窺探魏晉南北朝的易學特色。	45	1200	1500	
松山區	松山老人服務中心	幸福健康運動	每週四08:30-09:30	林美智	112.02.16~112.07.06	擁有多年舞蹈教學經驗的老師，針對樂齡學員，以柔軟操、輕有氧、坐椅子動作、以及舞蹈為基礎來設計的簡單的輕度有氧運動。強化心肺功能、訓練肌力、腹部核心運動及增加柔軟度，使身體健康及精神愉快。(報名時請斟酌個人體能狀況。上課請自備運動鞋、穿寬鬆衣物、毛巾及水壺。)	30	1200	1500	
松山區	松山老人服務中心	銀髮樂齡體適能	每週五14:00-16:00	林育辰	112.02.17~112.07.07	以運動四大主要項目-「心肺、肌力、平衡、柔軟度」為主軸做課程設計，並於課堂中加入互動模式，搭配認知遊戲，讓長輩動動身體也動動大腦。在課程中，加入許多不同的元素，使課程豐富有趣又好玩，提高長輩上課意願，讓大家上課開心，下課歡喜。(報名時請斟酌個人體能狀況。上課請自備運動鞋、穿寬鬆衣物、毛巾及水壺。)	30	1200	1500	

信義區

中心別：臺北市信義老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市信義區松隆路36號4樓

電話：02-87870300分機106、110

聯絡窗口：蔡社工、高督導

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
信義區	信義老人服務中心	二胡班	每週一09:30-11:30	潘晉煒	112.03.06-112.05.29	1. 教授二胡入門之基礎演奏法與演奏訣竅 2. 課程在輕鬆、自然的狀態下進行 3. 在老師帶領下演奏耳熟能詳的樂曲。	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	信義好聲音班	每週二09:10-11:10	林倩如	112.03.06-112.06.30	1. 透過正確的發聲方式輕鬆學唱歌，提升歌唱技巧。 2. 每週教授台語、國語歌曲，希望每位學員都能充滿自信的大展歌喉！	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	流行音樂班	每週二13:45-15:45	黃浩容	112.02.07-112.05.30	1. 近20年國台語金曲(國:台 3:1)，用正確且輕鬆的方式唱歌。 2. 從簡譜認識、節奏訓練、聲音運用、音樂美學加強學員技術，由淺至深學習。	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	醫學氣功禪學班	每週三09:30-11:30	羅雋元	112.03.08-112.06.30	1. 醫學氣功禪是專門為中年人、老年人防止衰老、延長老化而創編的一種自我身、心、靈修持的方法，所以叫做「身、心、靈整體健康活命工程學」； 2. 持之以恆能改善人體免疫功能增強抗病的能力，使學員減少感冒生病而且不生大大的病，並可減緩人體某些功能的衰退過程而使已經衰退的功能，得到相當程度的恢復。	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	信義金曲班	每週三14:00-16:00	林倩如	112.03.06-112.06.30	1. 透過正確的發聲方式輕鬆學唱歌，提升歌唱技巧。 2. 每週教授台語、國語歌曲，希望每位學員都能充滿自信的大展歌喉！	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	成人美術班	每週四09:00-12:00	鄭子瑜	112.03.02-112.05.04	培養同學的美學能力，將透過輕鬆活潑有趣的教學技法，來引導同學啟發內在潛能。	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	日語班	每週四09:30-11:30	陳立峰	112.02.02-112.05.11	經由設計的課程來創造其獨特的原創力，藉以達到生活即是藝術的境界。	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	烏克蘭麗班	每週四09:30-11:30	高豪佑	112.02.02-112.05.11	1. 帶領學員簡單上手烏克蘭麗，從簡單視譜至輕鬆演奏。 2. 自彈自唱也不再是夢想！	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	樂福365	每週四14:00-16:00	蕭仔伶	112.03.06-112.07.20	1. 手作、出門遊玩、烹飪等課程。 2. 不再是死板的上課模式，而是「玩」出趣味生活。	30	600	800	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	國畫班	每週五09:30-11:30	陽芝英	112.02.10-112.05.12	1. 基礎山水花鳥講解，色彩運筆之技巧練習。 2. 透過水墨勾勒出美麗的山水。	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	中國結班	每週五14:00-16:00	陳雪卿	112.03.03-112.06.09	1. 每一個基本結根據其形、意命名，不同的結飾互相結合在一起，或用其他具有吉祥圖案的飾物搭配組合。 2. 中國結是透過中國繩結的編法及變化，創造出美麗的作品。	30	400	600	低收、中低收享學費部份減免優惠

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
信義區	信義老人服務中心	日本歌謠演歌班	每周五1400-1600	待聘	112.03.03-112.06.09	1. 不懂50音也能唱日本歌！ 2. 課程將以肢體帶動呼吸法，有發聲的練習、咬字、口型、尾音、琶音、飄音、滑音及聲音收放的控制，以詮釋各種不同的歌曲，歌唱學日語！	30	1500	1700	低收、中低收享學費部份減免優惠
信義區	信義老人服務中心	體適能課程	每週一14:00-16:00	菲特邦講師	112.01.16-112.04.17	由專業的運動團隊帶領長者進行專業的有氧運動	30	300	600	低收、中低收享學費部份減免優惠

南港區

中心別：臺北市南港老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市南港區重陽路187巷5號2樓

電話：02-26535311分機21

承辦窗口：張婉榕社工

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
南港區	南港老人服務中心	非洲鼓班	每週一10:00-12:00	林凱偉	112.02.06-112.07.03	歡迎不諳樂理，自認天生沒有節奏感，但有想玩的快樂心之人，將透過世界各地的音樂，分析入門的節奏類型及風格，期學員在課程後能享受、伴奏各種通俗熱門音樂。 (需自備非洲鼓)	20人	1200	1500	
南港區	南港老人服務中心	二胡班	每週一14:00-16:00	蕭菊美	112.02.06-112.07.03	快樂、輕鬆學習二胡，回味一下國台語老歌，年輕一下國台語流行歌，細細品嚐國樂音樂，歡迎一起來玩二胡音樂! (需自備二胡)	20人	1200	1500	
南港區	南港老人服務中心	太極拳班	每週二9:00-11:00	沈茂宣	112.02.14-112.07.11	伸展、平衡、緩慢、柔和的動作中，讓呼吸與肢體和諧運行，在寧靜、安詳、專注的心境裡，解放您全身的緊張與痛苦。	20人	1360	1700	
南港區	南港老人服務中心	歡唱國台語	每週二14:00-16:00	高豪佑	112.02.14-112.07.11	讓我們看著簡譜，看出歌曲的音高與節奏，輕輕鬆鬆的學會每一首國台語歌曲。 用簡單的技巧，讓歌曲中的情感有了層次，讓我們把真音假音，轉音抖音運用自如。	25人	1200	1500	
南港區	南港老人服務中心	肚皮舞班	每週二14:00-16:00	陳詩涵	112.02.14-112.06.27	運用身體不同部分肌肉，跳出集魅力與優雅於一身的舞蹈，讓您的身材線條，變得更漂亮！	20人	1280	1600	
南港區	南港老人服務中心	樂活適能復健操	每週三9:00-11:00	陳飛年	112.02.15-112.06.21	針對高齡者設計，透過脊椎、關節、骨骼、肌肉的訓練加強心肺功能、改善三高，增強體力提升免疫力，促進新陳代謝，防骨鬆防失智，延緩老化，提升生活品質。	20人	1360	1700	
南港區	南港老人服務中心	身心營養與經絡保健	每週三14:00-16:00	賴治丞	112.02.15-112.07.05	整合現代營養醫學、量子醫學與傳統中醫食療、經絡養生，脊椎保健，提供銀髮族完整的身心保健與自我健康管理知識。	25人	1200	1500	
南港區	南港老人服務中心	樂齡基礎有氧瑜珈伸展	每週四9:00-11:00	莊春暉	112.02.09-112.06.15	聘請擁有二十幾年豐富經驗並擁有國內外樂齡相關專業證照的授課老師，來為課堂上的學員設計專屬的課程內容。以輕鬆有趣、安全有效，並時時分享體適能、有氧、瑜珈及其他運動相關知識，讓上課學員都能在課程上享受得到豐富身心的滋養。	20人	2240	2800	
南港區	南港老人服務中心	卡拉ok	每週五14:00-16:00	賴吉良	112.02.10-112.06.30	唱歌帶出健康，讓您感受快樂氛圍，充實美麗生活！精選經典懷念國臺語歌曲教唱，教授歌唱技巧，讓您唱出優美動聽的歌聲。	25人	1200	1500	

萬華區1

中心別：臺北市萬華老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市萬華區西寧南路4號A棟3樓

電話：02-23610666

承辦窗口：陳小姐

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	萬華老人服務中心	生活再造-大腦保健班	固定週二 AM10:00~12:00	大腦保健帶領人師資	112/02-112/06	主題規畫: 健康與生活安排、一夜好眠、體能與運動防跌倒、健康/地中海飲食、頭腦認知體操、計畫旅遊與社區環境、人際與溝通、中西醫疼痛與藥物使用、戰勝恐懼面對與挑戰 【免收學費，僅收保證金\$1000元(請假3次以內，全額退費)】	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	《易經》的發展與演變	固定週五 AM10:00~12:00	華梵大學東方人文思想研究所博士倪淑娟親授	112/04~112/06	《易經》為群經之首，是古老的經典文獻之一，古人運用六十四卦來預知吉凶禍福之事。自伏羲以至今日《易經》已自屬一套獨有的文化系統，經過歷代聖賢的諸多研究與推崇，其發展與演變，與政治、宗教、哲學、醫學、天文、曆法、兵法、地理、人文、藝術...等人生各種事項，有著千絲萬縷的聯繫，了解《易經》輝煌燦爛的文明後，便可自天佑之，吉无不利。	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	中醫保健班	固定週二 PM14:00~16:00	許恒壹醫師	112/01~112/06	聯合醫院中興院區醫師親臨授課，由許恒壹醫師帶領的醫師團隊親自教授。	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	二胡A班	固定週一 AM9:00~11:00	宋金龍老師	111/01~110/06	◎二胡初階教學 二胡初階學習、老師自編教材輕鬆有趣開心學習。(適合2~3年學習者)◎(講義教材費用自費)	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	二胡B班	固定週三 AM9:00~11:00	宋金龍老師	112/01~112/06	◎二胡“名曲教學” 老師自編教材、名曲抒情的演奏、教學，沒有壓力快樂學習。 ◎(講義教材費用自費)	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	電腦入門班	固定週四 PM14:00~16:00	黃振寧老師	112/01~112/06	◎【全新的手提電腦教學】一人一機上課 Windows 10 基本操作及電腦維護技巧課程(簡稱：Windows 10 Training Course) Windows 10 經過精心設計，可配合您現有的硬件、軟件與周邊裝置運作。在裝置整段使用壽命內，為您送上強大支援。無論您擁有哪種類型的電腦，都可用快速流暢的方式切換應用程式、移動物件以及四處瀏覽。◎只限13人報名。 ◎適合初學電腦者。(講義教材費用自費)	20人	1500	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	樂齡肌力班	固定週五 PM14:00~16:00	林語麗老師	112/04~112/06	◎《體能活動+滾球》 結合音樂節奏進行關節運動、增強心肺有氧功能、利用滾球特性及運用身體重量，強化肌力、肌耐力、平衡能力，課程有趣活潑、快樂運動。 ◎適合坐姿長者和緩運動	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	萬華老人服務中心	日文初學班	固定週四 AM9:30~11:30	張翠玉老師	112/04~112/06	◎《旅遊日語輕鬆學》 從遊戲中輕鬆學會五十音基礎發音，用簡單易懂的方式將日本生活文化融入課程。 採用圖表道具輔助教學模擬各種情境，說唱玩樂方式與學員互動練習，沒有壓力學會說日語。	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	中國文學班	固定週二 AM9:30~11:30	林慧瑛老師	112/01~112/06	◎課程名稱：魏晉六朝詩欣賞 唐代為中國古典詩歌的黃金時代，但唐詩的文學成就若非歷經魏晉六朝詩的發展則不可得。本學期將集中介紹重要的魏晉六朝詩作經典，如：阮籍、陶淵明等大家，勾畫出奠基唐詩風華之前的詩歌圖像。 (講義教材費用自費)	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	鄭子太極拳	固定週二 PM14:00~16:00	林欽發教練	112/01~112/06	◎國家級教練個別指導、示範教學 由淺入深、循序漸進，以簡單易學的方式傳授太極拳、功夫扇，達到養生、健康、美容、塑身、增強免疫力、防止老化。 ◎對大腦活化、預防失智有益的課程。 ◎歡迎初學者報名。(講義教材費用自費)	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	歡樂音樂班	固定週三 AM9:30~11:30	李文惠老師	112/03~112/06	◎老師用鋼琴教學、節奏感、音感培養，歡樂歌唱、認識音符、歌唱意境引導 (講義教材DVD等自費) ◎歡迎銀髮族踴躍報名參加。	15人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	慢老瑜珈班	固定週三 PM14:00~16:00	林語麗老師	112/01~112/06	◎核心訓練和基礎瑜珈伸展 功效：強化軀幹的穩定與矯正脊椎，增加代謝與提升免疫力等。 (講義教材費用自費) *適合想要讓自己變得更健康的朋友*	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	烏克麗麗班	固定週五 PM14:30~16:30	陳聖恩老師	112/01~112/06	《特聘YAMAHA熱音地區賽冠軍親授》 Ukulele 來自夏威夷的熱情小樂器，號稱全世界最簡單的樂器之一，讓你輕鬆學、歡樂唱，猶如置身夏威夷海灘般悠閒的最佳樂器	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	日本舞班	固定週一 AM10:00~12:00	柯懿真老師	112/04~112/06	◎《教學初級舞蹈肢體教學》 學習日本舞踊，藉由舞蹈肢體表現柔美優雅的身段。日本舞踊是美學與藝術結合、更是一種修練。提倡正當之藝術休閒生活。 【日本和服(浴衣)穿著教學】	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課
萬華區	萬華老人服務中心	律動排舞班	固定週一 PM13:30~15:30	陳世瑛老師	112/04~112/06	◎《燃燒吧！脂肪》排舞Line Dance是以生動活潑的舞蹈元素與運動語言深耕休閒運動一種舞蹈，訴求無拘束的個人律動	20人	1000	0	低收、中低收免學費(報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課

萬華區2

中心別：臺北市龍山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市萬華區梧州街36號3樓

電話：02-23361881

承辦窗口：林小姐

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	龍山老人服務中心	看字讀音	週三13:00-15:00	黃麗芳	112.03.01-112.07.05	基本文法句型、簡易閱讀、基礎日常對話+發音練習。以循序漸進的方式，輕鬆說完整的一句話，開啟說英文的渴望。	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	簡易英文閱讀	週四10:00-12:00	黃麗芳	112.03.02-112.07.06	閱讀+朗讀，句型演練，簡單的對話。由點(單字)線(句子)面(短文)漸進學習，藉由短文朗讀加強文法練習。	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	實用日常美語	週五13:30-15:30	黃麗芳	112.03.03-112.07.07	日常美語該怎麼說？想挑戰自我嗎？開口說英文給你聽，對話、閱讀演練，課外常識，聽力練習。	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	ABC英文基礎	周四13：30-15：30	黃麗芳	112.03.02-112.07.06	不知該如何開口說英文，從ABC基本發音教起，循序漸進學習，適合英文初學者。	16	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	日文初級	週四13:30-15:30	坂井郁子	112.03.02-112.07.06	以輕鬆的日文歌、生活會話來學習日文生字和文法及閱讀。教材：大新書局《日本語能力試驗》	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	日語進階(十五)	週三10:00-12:00	清水裕美子	112.03.01-112.07.05	適合已經上過日文一年以上，了解動詞變化的同學，同時可以學習日本文化和習俗。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	台灣俗諺	週三13:30-15:30	鄭春美	112.03.01-112.07.05	為何(娶某大姊坐金交椅)？台灣俗諺是先民的智慧，是風土民情及思想與信仰，連結台灣的傳奇故事，講給你聽。	18	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	體適能	週三13:30-15:30	李緹誼	112.03.01-112.07.05	以音樂彈力帶、極球、甜甜圈等器材輔助，加強肌力、肌耐力協調平衡，加強核心訓練，激發個體自我療癒能力。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	樂活燃脂運動	週四09:30-11:30	劉龍溪	112.03.02-112.07.06	以趣味歡樂帶領不同元素活動，循序漸進強化肌(耐)力，手眼協調認知、促進延緩退化、有效提升身心靈平衡與充實！	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	舞蹈手語帶動唱	週三10:00-12:00	李緹誼	112.03.01-112.07.05	藉由音樂，加強動作表達，穿插美國方塊舞、民族舞蹈伸展筋骨，融入和諧快樂的氣氛中。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	歡樂舞蹈	週一13:30-15:30	劉秀娥	112.03.06-112.07.17	教學強調活學實用(基礎和實用並重)，在音樂自然律動與肢體表現的結合，讓您舞出純淨優美的舞風。即興編舞、古典舞、國標舞、拉丁有氧。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	養生氣功	週二13:00-15:00	李國琛	112.03.07-112.07.11	勤練氣功促使筋絡疏通，氣血調和，陰陽平衡，精神安寧，筋骨強健，強身去病。太極氣功十八式。	28	1600	2500	二門95折 三門9折

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	龍山老人服務中心	乒乓球	週五10:00-12:00	李俊明	112.03.03-112.07.07	鍛鍊身體協調和靈敏度，提高肌肉耐力，使關節靈活穩固，舒緩眼睛疲勞，改善心血管與呼吸系統功能，增加肺活量。	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	素描基礎	週四13:30-15:30	沈建德	112.03.02-112.07.06	室內靜物、戶外風景、構圖、色彩、光影，循序漸進達自我創作境界。以扎實的基礎，繪製出你心目中理想的作品。	22	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	書法班	週五09:30-11:30	蘇子修	112.03.03-112.07.07	歷代書體代表性碑帖介紹，從臨摹、筆法示範、讀帖到作品賞析。是心、手、眼統合訓練，藉筆墨安頓身心，線條更留下每階段成長的軌跡。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	環保製皂	週一13:30-15:30	林淑美	112.03.06-112.07.17	製作天然無毒手工皂、艾草香茅皂、左手香皂、慈熏玉容散皂、薄荷洗髮皂、夏日專用止癢提神薄荷油。	18	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	樂齡口琴	週四09:30-11:30	蕭采軒	112.03.02-112.07.06	以基本技巧，含音階及腹式呼吸，演奏熟悉的歌曲，搭配音樂欣賞，進入口琴的音樂世界。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	烏克麗麗	週二10:00-12:00	李俊明	112.03.07-112.07.11	簡單的彈奏，易學的歌唱技巧，重拾年輕的手、口、心到的協調，活潑生動的教學，讓您輕鬆的學，彈出美妙的樂曲。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	活力打擊	週四13:30-15:30	張永杰	112.03.02-112.07.06	透過節奏變化及各式樂器的敲擊技巧，展現身體的律動，以震撼的鼓聲證明我的魅力猶存。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	鼓動音響	週一10:00-12:00	謝雪惠	112.03.06-112.07.17	太鼓的震撼節奏，擊鼓的身體，達到身心靈的整合，建立健康、快樂、智慧的人生與環境！用鼓聲鼓舞群眾，傳遞不老精神，再創自我價值。	16	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	新日本演歌+卡拉OK 老歌歡唱	週三13:30-15:30	陳婉玲	112.03.01-112.07.05	養心肺腹式呼吸法，正確運氣發聲，使內力增強。練新歌刺激腦部活化反映不遲鈍，使內臟有新陳代謝，新舊歌曲交替增強記憶。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	英文歌唱班	週一10:00-12:00	李孟涵	112.03.06-112.07.17	從英文歌曲入門學英文，讓您輕鬆快速上口，體驗英文歌曲的歡樂。	22	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	國台語歌唱教學(教妳 唱kalaok)	週二13:30-15:30	劉台蘭	112.03.07-112.07.11	以國、台語配合卡拉ok循序漸進的方式教新歌、唱老歌，學習咬字、發聲、反覆練習盡情歡唱。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	生活筆記帶著走	週二13:30-16:00	方碧華	112.03.07-112.06.20	學習最新的影片剪輯APP「剪映」，配樂歌詞、配音會自動幫忙填進影片，做影片事半功倍。	18	1600	2500	二門95折 三門9折

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑112年春季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限 (人)	學費		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	龍山老人服務中心	生活戶外攝影實戰教學	週五09:00-12:00	楊海光	112.03.03-112.05.19	攝影趴趴走活力十足、帶您領略各地不同美景、留下美好回憶。	18	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	威力導演進階課程	週四09:30-12:00	方碧華	112.03.02-112.06.14	哇！我自己可以設計小遊戲，傑克真是太神奇了，自己設計遊戲Super easy。	18	2200	3200	無
萬華區	龍山老人服務中心	電腦初級	週四13:30-16:00	方碧華	112.03.02-112.06.14	由淺入深帶著您進入電腦世界。如何開機、關機、練習打字、滑鼠超控、聽歌、看新聞、茶天氣、學習電腦能看盡天下事。	18	2200	3200	無
萬華區	龍山老人服務中心	故宮精華文物介紹	週五10：00-12：00	鄭文慧	112.03.10-112.05.26	故宮文物知多少？漢唐元明清窯磁畫繡鼎...深入淺出介紹故宮文物，坐擁歷史懷抱精典，藉此拉近學員與國家寶藏的距離及參觀故宮的意願。	16	福利課程：	免費(共12堂)	報名二門以上課程 可享免費參加