

# 士林區

中心別：士林老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市士林區忠誠路二段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111年秋季班課程表

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	111/09/07~12/01/04 (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	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人就是我 A班	週二10:30-12:20 508教室	劉鑑仁	111/09/06~12/01/03 (18週)	由國際證照老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喔)	30	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人就是我 B班	週四08:30-10:20 508教室	劉鑑仁	111/09/08~12/01/05 (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喔)	30	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	從0開始,看圖說日語	週四10:30-12:20 508教室	陳麗貞	111/09/08~12/01/05 (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』	40	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	旅遊日語	週四13:00-14:50 508教室	陳麗貞	111/09/08~12/01/05 (18週)	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	40	1600元	2100元	
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	111/09/02~12/01/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/12~12/02/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/07~12/01/04 (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	1600元	2100元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	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	111/09/08-1 12/01/05 (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	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	日語會話實用高級1	週四15:00- 16:50 501教室	近藤光夫	111/09/08-1 12/01/05 (18週)	實用會話練習,句型運用練習,教材:講義(時事問題等)	48	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	日語會話實用高級2	週五10:30- 12:20 501教室	近藤光夫	111/09/02-1 12/01/06 (18週)	實用會話練習,句型運用練習,教材:講義(時事問題等)	48	1600元	2100元	
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	111/09/06-1 12/01/03 (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	1600元	2100元	
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	111/09/12-1 12/02/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/06-1 12/01/03 (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	1600元	2100元	
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	111/09/06-1 12/01/03 (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	1600元	2100元	
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	111/09/08-1 12/01/05 (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	1600元	2100元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	實用旅遊英語	週五10:30-12:20 508教室	溫文	111/09/02-12/01/06 (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	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK歡唱班	週二08:30-10:20 513教室	麥皓婷	111/09/06-12/01/03 (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	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	國台語經典歌曲A班	週四10:30-12:20 513教室	麥皓婷	111/09/08-12/01/05 (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！	80	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	國台語經典歌曲B班	週五13:00-14:50 501教室	麥皓婷	111/09/02-12/01/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/08-12/01/05 (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	1600元	2100元	
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	111/09/12-12/02/06 (18週)	日語老歌教唱。	80	1600元	2100元	
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	111/09/12-12/02/06 (18週)	最新日語新歌教唱。	80	1600元	2100元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	經典西洋歌曲學唱A班	週一13:00-14:50 501教室	石川	111/09/12-12/02/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/07-12/01/04 (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	1600元	2100元	
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	111/09/07-12/01/04 (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KTV實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	1600元	2100元	
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	111/09/02-12/01/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/12-12/02/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/08-12/01/05 (18週)	以即奏、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。(二位老師故學費較高)	50	1900元	2400元	
士林區	士林老人服務中心	國畫進階	週二10:30-12:20 502教室	宋炳慧	111/09/06-12/01/03 (18週)	加強如何用筆調墨、調色、造型、染墨染色、黑韻之表現，並多觀察自然風景，體會自然才是培養意境最佳方法，使學員瞭解山水、花鳥各種優點與不可分性。(無基礎者也可報名)	18	1900元	2400元	
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	111/09/06-12/01/03 (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	1900元	2400元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	書法入門及進階	週四15:30-17:20 502教室	廖宜田	111/09/08-12/01/05 (18週)	楷書、隸書、行書習寫、賞析。(無基礎者也可報名)	18	1900元	2400元	
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	111/09/06-12/01/03 (18週)	魏碑、隸書、草書之習寫。	18	1900元	2400元	
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	111/09/02-12/01/06 (18週)	楷書隸書之精進，行書草書之習寫。	18	1900元	2400元	
士林區	士林老人服務中心	書法入門及進階	週四08:30-10:20 502教室	李貞吉	111/09/08-12/01/05 (18週)	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。 (無基礎者也可報名)	18	1900元	2400元	
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	111/09/07-12/01/04 (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	1900元	2400元	
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	李貞吉	111/09/07-12/01/04 (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	1900元	2400元	
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	111/09/07-12/01/04 (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	2400元	2900元	
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	111/09/07-12/01/04 (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	2400元	2900元	
士林區	士林老人服務中心	淡彩速寫繪日常 (適合初學者)	週二15:00-16:50 508教室	余惠櫻	111/09/06-12/01/03 (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	1900元	2400元	
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	111/09/12-12/02/06 (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	1900元	2400元	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	色鉛筆插畫初階+素描	週二13:00-14:50 508教室	鄭孟秋	111/09/06-12/01/03 (18週)	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，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	1900元	2400元	
士林區	士林老人服務中心	色鉛筆插畫進階	週二08:30-10:20 508教室	鄭孟秋	111/09/06-12/01/03 (18週)	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，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	1900元	2400元	
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	111/09/06-12/01/03 (18週)	華爾滋、其它舞科複習。	44	1600元	2100元	
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	111/09/08-12/01/05 (18週)	英式探戈、其它舞科複習。	44	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	健康運動排舞	週三13:00-14:50 513教室	張美菊	111/09/07-12/01/04 (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。	44	1600元	2100元	
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	111/09/02-12/01/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/12-12/02/06 (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	2200元	2700元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	二胡初階	週五10:30-12:20 502教室	劉鐙仁	111/09/02-12/01/06 (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	2400元	2900元	
士林區	士林老人服務中心	二胡進階1	週二13:30-15:20 502教室	劉鐙仁	111/09/06-12/01/03 (18週)	1. 針對習琴2年以上的長輩,曾學過D.G.F. bB兩調第一到第三把音階。2. 國台語老歌、世界民謠小品及獨奏曲。	15	2400元	2900元	
士林區	士林老人服務中心	二胡進階2	週一10:30-12:20 502教室	劉鐙仁	111/09/12-12/02/06 (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	2400元	2900元	
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	111/09/08-12/01/05 (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	4400元	5400元	
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	111/09/08-12/01/05 (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	4400元	5400元	
士林區	士林老人服務中心	烏克麗麗中階	週五08:30-10:20 502教室	余伯豪	111/09/02-12/01/06 (18週)	烏克麗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、合奏和弦律彈奏。	18	2400元	2900元	
士林區	士林老人服務中心	烏克麗麗進階	週一08:30-10:20 502教室	余伯豪	111/09/12-12/02/06 (18週)	烏克麗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、合奏和弦律彈奏。	18	2400元	2900元	
士林區	士林老人服務中心	烏克麗麗進階	週二15:30-17:20 501教室	蔡依倫	111/09/06-12/01/03 (18週)	烏克麗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	2400元	2900元	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	體適能A班	週一08:30-10:20 513教室	張秋圓	111/09/05-12/01/16 (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、	44	1600元	2100元	
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	111/09/07-12/01/04 (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、	44	1600元	2100元	
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	111/09/07-12/01/04 (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、	44	1600元	2100元	
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	111/09/02-12/01/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/06-12/01/03 (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	1600元	2100元	
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	111/09/08-12/01/05 (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	1600元	2100元	
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	111/09/12-12/02/06 (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	1600元	2100元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	樂齡養肌場	週二13:30-15:20 513教室	饒桓毓	111/09/06-12/01/03 (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	1600元	2100元	
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	111/09/07-12/01/04 (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	1600元	2100元	
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	111/09/02-12/01/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/07-12/01/04 (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	1600元	2100元	
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	111/09/12-12/02/06 (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	1600元	2100元	
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	111/09/02-12/01/06 (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	1600元	2100元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	走!去旅行、享!樂人生	週二15:00-16:50 8/30室內課:5樓508教室 室外課	陳麗玉	111/08/30-11/12/27 (18週)	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，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)。	42	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	輕鬆旅遊 樂活人生 A班	週一15:00-16:50 9/5室內課:5樓513教室 室外課	陳麗玉	111/09/05-11/12/05 (18週)	“快樂學習，忘記年齡”。本班課程設計保留原班加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些。長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(隔週上課，室外課程費用另計)。	42	1200元 (補春季班課程12堂課)	1500元 (補春季班課程12堂課)	
士林區	士林老人服務中心	輕鬆旅遊 樂活人生 B班	週一15:00-16:50 9/5室內課:5樓513教室 室外課	陳麗玉	111/09/05-11/12/13 (18週)	“快樂學習，忘記年齡”。本班課程設計保留原班加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些。長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(隔週上課，室外課程費用另計)。	42	1200元 (補春季班課程12堂課)	1500元 (補春季班課程12堂課)	
士林區	士林老人服務中心	郊山踏青趣	週二 室外課	張簡正榮	111/09/06-12/01/03 (18週)	大台北地區群山圍繞，精心挑選難易適中的路線，輕鬆走入青山賞美景、觀生態，遨遊大自然，盡享山的靈氣。「課程皆為戶外，上課時間為第一週及第三週，室外課程費用另計」。	48	1600元	2100元	
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	111/09/02-12/01/06 (18週)	山林的芬芳裊裊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」。	48	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	大地生態之美與巡禮	週一13:00-14:50 9/5室內課:5樓513教室 室外課	張瑞麟	111/09/05-12/01/16 (18週)	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	1600元	2100元	
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	111/09/07-12/01/04 (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	1600元	2100元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	111/09/07-12/01/04 (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	1600元	2100元	
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	111/09/08-12/01/05 (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	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	剪映進階班	週一10:30-12:20 512教室	丁志中	111/09/12-12/02/06 (18週)	視認識剪輯軟體·粗剪流程操作·如何將影片用美肌功能修飾,如何使用影片瘦臉瘦身模式	15	3400元	3900元	
士林區	士林老人服務中心	剪映與影像合成	週二08:30-10:20 512教室	丁志中	111/09/06-12/01/03 (18週)	短影片+照片的合成,無論是幻燈片秀,短視頻影片,都能輕鬆上手,簡單易學。	15	3400元	3900元	
士林區	士林老人服務中心	短視頻拍攝與編輯	週二10:30-12:20 512教室	丁志中	111/09/06-12/01/03 (18週)	用最好的剪輯軟體---剪映,製作出1-2分鐘的短視頻,配音上字幕和配樂,精彩呈現你的創意。	15	3400元	3900元	
士林區	士林老人服務中心	極短片製作班	週二13:30-15:20 512教室	丁志中	111/09/06-12/01/03 (18週)	快速的製作出精巧的短片,可放在line-voom,臉書,youtube與人分享。	15	3400元	3900元	
士林區	士林老人服務中心	智慧型手機班1	週五08:30-10:20 512教室	丁志中	111/09/02-12/01/06 (18週)	抖音和快手的短視頻,各類好玩的app豐富你的生活,購物,外送,掛號,線上問診……等等。	15	3400元	3900元	
士林區	士林老人服務中心	智慧型手機班2	週五10:30-12:20 512教室	丁志中	111/09/02-12/01/06 (18週)	線上訂餐,購物平台,手機照片整理,製作精美的卡片和小影片。	15	3400元	3900元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	智慧手機週三1	週三08:30-10:20 512教室	李子強	111/09/14-12/01/11 (18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、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元	3900元	
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	111/09/14-12/01/11 (18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、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元	3900元	
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	111/09/14-12/01/11 (18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、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元	3900元	
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	111/09/14-12/01/11 (18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、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元	3900元	
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	111/09/15-12/01/12 (18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、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元	3900元	
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	111/09/15-12/01/12 (18週)	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、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元	3900元	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	智慧手機週五1	週五13:30-15:20 512教室	李子強	111/09/02-12/01/06 (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機、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元	3900元	
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	111/09/02-12/01/06 (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機、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元	3900元	
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	-	111/09/02-12/01/06 (18週)	請參考第4頁課程表	100	1600元	2100元	
士林區	士林老人服務中心	桌上遊戲	週一15:00-16:50 508教室	劉皓	111/09/12-12/02/06 (18週)	桌上遊戲是現今最流行的休閒活動之一，包含棋類、卡片、拼圖等，內容涉及歷史、人文、貿易等面向。此課程除了體驗各式桌遊外並結合探索教育，達到寓教於樂的目的。內容從教學、練習、上手、討論，到進階，和個人反思與心得分享。每個人的收穫各有不同，並可將所學應用到日常生活中。(小班教學故學費較高)	10	2600元	3100元	

# 大同區

中心別：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三段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111年秋季班課程表

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	111.7.11-111.10.31	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			舊生:1100元 新生: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	111.7.12-111.10.25	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			舊生:1100元 新生: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	111.7.13-111.10.26	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？	40			舊生:1100元 新生: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	111.7.14-111.10.27	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)	40			舊生:1100元 新生: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	111.7.15-111.11.4	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)	40			舊生:1100元 新生: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	111.7.15-111.11.4	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)	40			舊生:1100元 新生:1280元
大同區	大同老人服務中心	經典歌曲班	每週一09:30-11:00	范廣慧	111.7.11-111.10.31	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。	40			舊生:1100元 新生:1280元
大同區	大同老人服務中心	烏克麗麗班	每週一14:00-15:30	謝高生	111.7.11-111.10.31	克麗麗認識、簡易樂理認識歌譜和弦、讓您輕鬆上手烏克麗麗，彈唱伴奏不求人，自娛娛人兩相宜。 (自備:烏克麗麗、上課教材費)	40			舊生:1100元 新生: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	111.7.12-111.10.25	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。	40			舊生:1100元 新生:1280元

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	影片編輯班	每週二10:00-11:30	方碧華	111.7.12-111.10.25	手機平板進階進階運用 影片製作-影片拍攝腳本設計，影片拍攝，影片製作，聲音錄製，編輯音樂及剪輯，轉場製作，特效製作等。	40			舊生:1400元 新生:1600元

# 大安區

中心別：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1407

承辦窗口：黃裕婷 社工員

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	大安老人服務暨日間 照顧中心	歌唱班(一)	每週一 09:30- 11:30	張郁女 老 師	111.07.18- 111.09.19	指導笑笑功、卡拉OK、詩詞吟唱及帶動唱 等。 (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補助 70%
大安區	大安老人服務暨日間 照顧中心	歌唱班(二)	每週四 14:00- 16:00	張郁女 老 師	111.06.30- 111.09.01	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	
大安區	大安老人服務暨日間 照顧中心	古文欣賞班	每週四 09:30- 11:30	林慧瑛 老 師	111.09.01- 111.11.24 預計復課日 期為09月01 日 停課前已上7 堂課	由講師精選中國古代著名文言文散文, 以 二週一篇的進度, 帶領學員精讀其內容, 並講述該古文的文化歷史背景。古文年代 由先秦至明清, 作者包括唐宋八大家等著 名古文作家, 希望透過古文欣賞的課程, 使學員們對文言文之語法及古代文化有更 進一步的認識。	26人	1300元	1625元	
大安區	大安老人服務暨日間 照顧中心	智能氣功班	每週三 14:30- 16:30	陳惠蒂 老 師	111.08.31- 111.12.07	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	
大安區	大安老人服務暨日間 照顧中心	一起玩精油班	每週三 14:00- 16:00	王薇茹 老 師	111.09.07- 111.12.14	精油是由植物的根、莖、葉、花朵、果實 所萃取出來的芳香化合物。 平時我們可以怎麼使用精油呢? 精油對我們有什麼幫助呢? 我們要怎麼用精油保護自己保護家人呢? (課程將另收教材費2,100元)	20人	1500元	1800元	
大安區	大安老人服務暨日間 照顧中心	食品養生營養學班	每週五 10:30- 12:30	洪瑄 老師	111.09.16- 111.11.18	課程以健康與疾病切入點, 介紹營養學的 基礎, 如食物與營養的關係, 學習如何正 確的攝取營養素避免疾病發生, 一起成為 自己的居家營養師吧!	20人	1000元	1300元	
大安區	大安老人服務暨日間 照顧中心	手機攝影班	每週五 10:00- 12:00	何福萍 老 師	111.10.14- 111.12.02	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	

# 中山區

中心別：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二段101巷2號1樓

電話：02-25420006分機100

承辦窗口：陳奕勳 社工助理

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	每週一14:00-16:00	江淑雅	111.09.05-111.10.31	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	800	1000	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	每週一14:00-16:00	陳詩涵	111.08.29-111.12.29	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	
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	111.11.22-112.01.10	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	480	600	
中山區	中山老人服務中心	3C手機班(安卓)	每週三14:00-16:00	趙傑	111.08.24-111.10.12	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	16	640	800	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	3C手機班(蘋果)	每週三14:00-16:00	趙傑	111.10.13-111.12.07	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	16	640	800	
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	111.09.01-112.01.12	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	
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	111.09.01-112.01.12	紫微斗數以個人的出生年、月、日、時，排定命盤各系星宿飛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	
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	111.10.27-112.01.12	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	720	900	
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	111.09.02-112.01.13	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	1140	1425	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	樂活勇健椅課	每週五14:00-16:00	菲特邦師 資群 林怡君-阿 花老師	111.09.16- 112.01.13	本課程最大特色以一張椅子就教會你EZ「坐」運動。 主要以強化肌力與肌耐力為軸心，動作以設計適合熟齡者能操作的座椅活氧操，搭配音樂節奏，結合連續不間斷的大肌肉群運動，簡單就能達到暖身效益；同時利用椅子的特性，運用身體重量結合輔具（彈力帶、彈力球…等等）強化肌肉力量，此外，更以體適能遊戲（銀髮籃球員、丟丟銅…等）結合平衡、反應敏捷能力的刺激與訓練，讓運動更有趣。 樂活勇健椅，結合高齡體適能要素，讓你一次享受到心肺有氧、肌肉力量，平衡、敏捷能力的訓練，全方位地提升身體功能性，快來跟我們一起在運動中樂活，在樂活中更加勇健吧！	22	2160	2700	

# 中正區

中心別：中正老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市中正區貴陽街一段60號

電話：02-23814571分機105

承辦窗口：楊千瑩社工

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	111.09.05-111.11.28	基礎日語教學(需會50音) (教材:「大家的日本語」初級II)	20	900	1125	
中正區	中正老人服務中心	烏克麗麗和吉他麗麗合奏班	每週一14:00-16:00	黃榮輝	111.09.05-111.12.26	烏克麗麗教學	20	1200	1500	
中正區	中正老人服務中心	舞在大世紀-A班	10:30-12:00	陳世瑛	111.10.03-111.12.26	排舞教學(初級)	30	675	845	
中正區	中正老人服務中心	長青活力有氧	09:30-11:30	林佩筠	111.09.13-111.12.27	活力有氧舞蹈、身體律動	30	1200	1500	
中正區	中正老人服務中心	書法	09:30-11:30	陳耀成	111.09.13-111.12.27	書法教學	20	1200	1500	
中正區	中正老人服務中心	遊學日語	09:30-11:30	顏尚誠	111.09.06-111.12.20	講師自編教材	20	1200	1500	
中正區	中正老人服務中心	高齡者的行動裝置與網路應用	14:00-16:00	許謙良	111.09.06-111.12.20	講師自編教材	20	1200	1500	
中正區	中正老人服務中心	日文中階	09:30-11:30	顏尚誠	111.09.07-111.12.21	日本語初級-大地4	20	1200	1500	
中正區	中正老人服務中心	合氣道	10:00-11:30	呂承榮	111.09.07-111.12.21	合氣道基礎教學	20	900	1125	
中正區	中正老人服務中心	彩繪生活	14:00-16:30	史瑛	111.09.07-111.12.21	色鉛筆素描	20	1500	1875	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	舞在大世紀-B班	14:00-15:30	陳世瑛	111.10.05-111.12.21	排舞教學(進階)	30	675	845	
中正區	中正老人服務中心	二胡輕鬆學	14:00-16:00	曾宜臻	111.09.07-111.11.23	二胡教學	20	900	1125	
中正區	中正老人服務中心	初級英文	09:30-11:30	周秀惠	111.09.01-111.11.24	講師自編教材	20	900	1125	
中正區	中正老人服務中心	日文進階	14:00-16:00	大下純子	111.09.22-111.12.22	會話的日本語1	20	1050	1315	
中正區	中正老人服務中心	玩花草樂活趣	13:30-15:30	陳婉容	111.09.29-111.11.17	園藝實作	20	600	750	
中正區	中正老人服務中心	修復瑜珈	14:30-16:00	許倩如	111.09.08-111.12.22	視同學個人狀態作瑜珈動作調整	20	900	1125	
中正區	中正老人服務中心	中國鼓術(初階)	10:00-11:00	易凡珍	111.09.16-111.12.30	中國鼓打擊教學(初階)	20	1000	1250	
中正區	中正老人服務中心	中國鼓術(進階)	11:00-12:00	易凡珍	111.09.16-111.12.30	中國鼓打擊教學(進階)	20	1000	1250	
中正區	中正老人服務中心	歌仔戲-扮戲唸歌作伙來	15:00-17:00	黃美靜	111.10.14-111.12.30	歌仔戲、戲曲教學	20	900	1125	

# 內湖區

中心別：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111年秋季班課程表

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	111.09.06-111.12.20	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	111.09.06-111.12.20	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	
內湖區	內湖老人服務中心	生活英語會話	每週三09:30-11:30	溫玲珍	111.09.07-111.12.21	食衣住行英語通，吃喝玩樂必備字彙和會話，包括情境對話和實務圖解。	20人	1400	1700	
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	111.09.16-111.12.30	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 2》開始教學。 <b>(有五十音及基本句型基礎者才可報名課程)</b>	17人	1400	1700	
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	111.09.05-111.12.26	沒作業、不考試、老師有發講義，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。	20人	2300	2900	
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	111.09.05-111.12.26	沒作業、不考試、老師有發講義，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。	20人	2300	2900	
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	111.09.06-111.12.20	沒作業、不考試、老師有發講義，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。	20人	2300	2900	
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	111.09.06-111.12.20	沒作業、不考試、老師有發講義，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。	20人	2300	2900	
內湖區	內湖老人服務中心	太極拳	每週四09:30-11:30	張麗燕	111.09.08-111.12.22	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	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	瑜珈	每週一14:00-16:00	吳秀子	111.09.05-111.12.26	瑜珈練習對人體的肌肉系統、精神系統、內分泌系統及消化系統都非常有益，可以幫助你的肌肉放鬆，幫助舒展肌肉線條，讓您的體型更為勻稱優美。	15人	1400	1700	
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	111.09.16-111.12.30	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	
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	111.09.05-111.12.26	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	
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	111.09.08-111.12.22	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	
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	111.09.08-111.12.22	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	
內湖區	內湖老人服務中心	社交舞	每週二09:30-11:30	桂燕萍	111.09.06-111.12.20	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	
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	111.09.07-111.12.21	修身養性，輕鬆快樂學書法。	20人	1400	1700	
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	111.09.05-111.12.26	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	
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	111.09.05-111.12.26	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	
內湖區	內湖老人服務中心	禪繞畫	每週四10:00-12:00	林小戀	111.09.08-111.12.22	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	
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	111.09.06-111.12.20	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	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	立體刮畫素描	每週二15:00-17:00	王得坤	111.09.06-111.12.20	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	
內湖區	內湖老人服務中心	烏克麗麗	每週二09:30-11:30	王煜凱	111.09.06-111.12.20	烏克麗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	
內湖區	內湖老人服務中心	二胡	每週二14:15-16:15	黃鈺晴	111.09.06-111.12.20	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，可呈現的聲響效果多變，表現力極高，適合演奏各式樂曲。(需自備樂器)	12人	1400	1700	
內湖區	內湖老人服務中心	中國竹笛	每週四09:00-11:00	楊媛茹	111.09.08-111.12.22	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	

# 文山區

中心別：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111年秋季班課程表

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	每周一09:00-10:30	徐棟英	111.07.11-111.11.28	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	每周一09:30-11:30	林信宏	111.09.05-111.12.19	西畫	20	1500	2000	
文山區	文山老人服務中心	英文班	每周二14:00-16:00	林步昇	111.09.06-111.11.22	英文紙本教材、口說教學	20	1200	1700	
文山區	文山老人服務中心	書法進階	每周二09:30-11:30	曾安騰	111.09.06-111.12.20	書法寫作	20	1500	2000	
文山區	文山老人服務中心	樂活體適能	每周四08:40-10:10	徐棟英	111.08.18-111.12.29	體適能訓練、核心肌群增強	40	2000	2600	
文山區	文山老人服務中心	日語歌唱	每周四14:00-16:00	劉彩芳	111.09.08-111.12.15	日語歌唱、技巧演練	35	1500	2000	

# 北投區

中心別：北投老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市北投區三合街一段119號6樓

電話：02-28930572分機607

承辦窗口：洪雅芳

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	週四10:30-12:20	陳美惠	111/09/08-112/01/05	看得懂英文26個字母就可以上的會語課.學習英文自然發音法.輕輕鬆鬆唸單字.學習疫情後如何準備出國觀光.模擬可能發生的情境會話.真實而有趣.Invited!誠摯邀請您來參加我們的試聽課	24	1900	2400	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	手語舞春風	週五08:30-10:20	劉淑美	111/09/16-112/01/13	在歌唱音樂中、用輕巧的手語及身體律動來編創屬於自己的美好時光(體驗課程請穿著方便伸展律動的衣褲)	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	開心禪繞輕鬆畫	週二10:30-12:20	關令嫻	111/09/06-112/01/03	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。(材料費另計)	34	2200	2700	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	地圖插畫大力玩	週三10:30-12:20	奚遠緣	111/09/07-112/01/04	「北投區地圖」形狀是什麼樣子呢!地圖插畫課中,透過想像力的引導,結合個人生活經驗,運用好玩的技法,開心玩出水性蠟筆的淡彩、濃色、渲染、堆疊等特色,輕鬆繪畫自己的生活故事。享受繪畫帶來的驚喜與成就感喔!	24	2200	2700	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	拉丁舞蹈熱力班	週三08:30-10:20	詹德忠	111/09/07-112/01/04	1.各國舞蹈源由2.簡易暖身舞動3.簡單基礎舞蹈研習4.節拍舞步之配合5.輕鬆舞步變化6.位置轉移講解及應用7.音樂快慢之舞步8.流行舞步研習9.團體間默契共舞講解 10.歌曲舞步快樂一起享受,總複習。	40	1900	2400	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)。
北投區	北投老人服務中心	社交舞蹈班	週三10:30-12:20	詹德忠	111/09/07-112/01/04	1.社交舞緣由及禮儀2.簡易暖身舞動3.簡單基礎舞蹈研4.節拍舞步之配合5.基礎入門舞步變化6.重心轉移示範,應用7.舞伴互動技巧示範8.流行舞步研習9.舞伴間默契講解 10.快樂一起享受歌曲舞步,總複習。	40	1900	2400	7.擔任班級班長可於下學期同班級享有優惠學費
北投區	北投老人服務中心	花現生活(押花藝術)	週四13:30-15:20	蔡秀嫩	111/09/08-112/01/05	押花藝術,是擷取大自然中的花草樹葉、蔬果等素材,經過壓制乾燥等處理後保持其色澤與姿態,再經過創作者的巧思、設計而成為藝術創作。循序漸進地由生活小物到畫作,實踐生活即藝術,讓藝術生活化、生活藝術化。學員自備剪刀。(本期材料費約2000元:包含花材2包、鏟子1、黏膠1、各式材料、畫框、日本真空套具等)	24	2200	2700	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	多元活力健康教室	週一10:30-12:20	劉慧貞	111/09/12-112/01/30	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	300元,需出席班長會議,協助報名,影印講義及收班費等。8.65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	油畫初階	週一10:30-12:20	盧威佑	111/09/12-112/01/30	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	生活藝術家	週一13:30-15:20	盧威佑	111/09/12-112/01/30	1.生活即藝術,從周遭事物開始改變。2.油畫、陶藝、編織、立體作品…手作課程的綜合體。3.用一件件藝術作品增添家中浪漫的藝術氛圍。(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	輕鬆玩手作(多元手作)	週二10:30-12:20	謝維微、吳春梅	111/09/06-112/01/03	品味生活,平凡小物的藝術調味!結合花藝、布藝、編織、皮飾…等多元手作,享受創作愉悅的當下,讓您心情好、不煩惱,每堂課帶回個人自創作品,可妝點家飾、美化空間和隨身物品。(材料費100元~300元,代購材料則依現況)	40	2200	2700	
北投區	北投老人服務中心	線上課程智慧手機班	週二09:00-10:50	李子強	111/09/06-112/01/03	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!若遇颱風或疫情影響,手機班課程將以視訊方式進行,以維護上課權益	15	2700	3200	
北投區	北投老人服務中心	線上課程烏克麗麗彈唱	週二09:30-11:20	蔡依倫	111/09/06-112/01/03	在家裡也可以學習ukulele,透過同步視訊+影片教學輕鬆自彈自唱。基礎烏克麗麗認識,常用和弦及基本音階學習。上課地點:任何有網路的地方+手機or平板or電腦+烏克麗麗,隨時隨地享受音樂	15	2600	3100	
北投區	北投老人服務中心	SMARC復能運動A班	週一及週五 10:00-11:50	彭鈺晴	111/09/23-111/11/18	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	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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B班	週一及週五 13:30-15:20	彭鈺晴	111/09/23- 111/11/18	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	週一08:30- 10:20	劉慧貞	111/09/12- 112/01/30	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	經典西洋歌曲	週一10:30- 12:20	石川	111/09/12- 112/01/30	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	週一10:30- 12:20	林素卿	111/09/12- 112/01/30	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)	34	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	快樂練肌力A班	週一13:30- 15:20	翁崇瑞	111/09/12- 112/01/30	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	快樂練肌力B班	週一15:30- 17:20	翁崇瑞	111/09/12- 112/01/30	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	週二08:30- 10:20	季珍珍	111/09/06- 112/01/03	超前佈署，以AI科技規劃健身模組，精算強度，啟動您的運動細胞，激發反應力，快樂健身強化功能性體適能訓練，筋膜伸展，活化關節。從此...更愛運動(學費含初次運動儀器評估費300元)(材料費150元另計)	16	3100	3600	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	手繪生活點滴	週二10:30-12:20	高之婕	111/09/13-112/01/10	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	週二10:30-12:20	劉慧貞	111/09/20-112/01/17	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	健康排舞	週二13:30-15:20	周雪琴	111/09/06-112/01/03	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	東洋演歌歡唱	週二15:30-17:20	陳倩文	111/09/06-112/01/03	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	初級英文	週三10:30-12:20	張毓萍	111/09/07-112/01/04	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	健.美.力	週三13:30-15:20	季珍珍	111/09/07-112/01/04	活化您的五臟六腑、增強肌力、雕塑外型...1.活力有氧:強心健肺,促進血液循環,激活腦力2.間歇重訓:增肌減脂,提升骨密度,強化代謝3.肌力伸展:擴張筋膜,促進血氧飽和神經傳導(請自備瑜珈墊、材料費150元)	30	2000	2500	
北投區	北投老人服務中心	就是要健身A班	週四08:30-10:20	季珍珍	111/09/08-112/01/05	應用運動科學,規劃「複合式」健身課程,循序漸進、增進體能 歡樂學習,最適中、老年人1.歡樂學習三大運動,瑜珈、有氧、阻力。 2.增強心肺 肌力、提升骨密度、柔軟度、助眠(請自備瑜珈墊、彈力帶)	30	2000	2500	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	就是要健身B班	週四10:30-12:20	季珍珍	111/09/08-112/01/05	應用運動科學，規劃「複合式」健身課程，循序漸進、增進體能 歡樂學習，最適中、老年人1.歡樂學習三大運動，瑜珈、有氧、阻力。 2.增強心肺 肌力、提升骨密度、柔軟度、助眠(請自備瑜珈墊、彈力帶)	30	2000	2500	
北投區	北投老人服務中心	書法	週四10:30-12:20	廖宜田	111/09/08-112/01/05	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	
北投區	北投老人服務中心	國際標準舞	週四13:30-15:20	李健榮	111/09/08-112/01/05	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	週四13:30-15:20	李子強	111/09/15-112/01/12	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	週四15:30-17:20	李子強	111/09/15-112/01/12	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	烏克麗麗彈唱	週五10:30-12:20	蔡依倫	111/09/16-112/01/13	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)	24	2800	3300	
北投區	北投老人服務中心	經典歌曲	週五08:30-10:20	麥皓婷	111/09/16-112/01/13	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	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	流行歌曲	週五10:30-12:20	麥皓婷	111/09/16-112/01/13	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	創意土風舞	週五10:30-12:20	廖惠淑	111/09/16-112/01/13	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	週五13:30-15:20	陳淑霞	111/09/16-112/01/13	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：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

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	111.10.03-111.12.12 (10堂)	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	600	750	
松山區	松山老人服務中心	歡樂卡拉OK教學	每週二09:30-11:30	黃重生(卡傑)	111.10.04-111.12.06 (10堂)	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，手把手幫助學員，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	600	750	
松山區	松山老人服務中心	傳統整復調理健康法	每週三09:30-11:30	林嘉宏	111.10.05-111.12.07 (10堂)	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	600	750	
松山區	松山老人服務中心	易經與生活 <易經>的發展與演變	每週三14:00-16:00	倪淑娟	111.10.05-111.12.07 (10堂)	《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、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。	45	600	750	
松山區	松山老人服務中心	太極八式養生功及13式太極拳	每週三14:00-16:00	陳沅萌	111.10.05-111.12.07 (10堂)	舒筋健身操、羅漢操、九大關節運動、十八氣功、太極八式養生功、十三式太極拳。	30	600	750	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	幸福健康運動	每週四09:30-11:30	林美智	111.10.06-111.12.08 (10堂)	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	600	750	
松山區	松山老人服務中心	自然養生芳療手作	每週五14:00-16:00	郭秀英	111.10.07-111.12.09 (10堂)	想要學如何用自然的方式養生嗎?想要體驗精油的芬芳，以及體驗用精油手作小物嗎?想知道如何用簡單的手法，就可讓自己放鬆嗎?擁有大學講師資歷，以及在眾多樂齡及老人學苑中教過無數堂課的資深芳療老師，將帶領您進入精油及自然養生的世界。 (本課程因有手作作品，老師會酌收材料費500元)	45	600	750	
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	佘小倩	111.10.07-111.12.09 (10堂)	喜歡用簡單的方式做運動嗎?擁有多年教學經驗，專門研究銀髮族運動的老師會教您用最簡單、最有幫助的方式來輕鬆做運動。老師會依據學員的狀況，分別在不同階段的運動中使用彈力帶、繩梯、瑜珈磚、按摩滾筒...等器材。搭配老師特別的教學方式。幫助您改善肌肉力量不足的狀況。 (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	600	750	

# 信義區

中心別：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110

聯絡窗口：李宸萱

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	111.09.19-111.12.26	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	1,275	1,500	福利身分學費另有優惠，名額有限，再請學員另洽中心
信義區	信義老人服務中心	書法班	每週二09:30-11:30	李傳文	111.09.20-111.12.27	1.學習坐姿、運筆、結構。 2.正楷、行書。 3.個別教學-蘭亭序臨帖。 4.歐陽洵楷書臨帖。 5.聖教序臨帖。 6.心經行書。 7.小品習作。	22	1,275	1,500	
信義區	信義老人服務中心	信義好聲音班	每週二09:30-11:30	林倩如	111.09.20-111.12.27	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	1,190	1,400	
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	111.09.20-111.12.27	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	1,275	1,500	
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	111.09.21-111.12.28	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進而使已經衰退的功能，得到相當程度的恢復。	15	850	1,050	
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	111.09.21-111.12.28	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	1,190	1,400	
信義區	信義老人服務中心	戲劇表演班	每週三13:10-15:00	楊明憲	111.09.14-111.12.28	1.透過身體律動、情緒表達、創意發想展現自我。 2.透過表達自我情緒，達到舒壓的效果。 3.學習更多元的戲劇劇種。	15	1,360	1,600	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	成人美術班	每週四09:00-12:00	鄭子瑜	111.09.22-111.11.24	1. 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。 2. 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。	15	1,700	2,000	
信義區	信義老人服務中心	日語班	每週四09:30-11:30	陳立峰	111.09.22-111.12.29	1. 透過輕鬆好理解的方式教授日語文法。 2. 透過課堂中的互動對話，讓日語可以實用於生活中。	40	1,275	1,500	
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	111.11.03-112.01.05	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	850	1,000	
信義區	信義老人服務中心	樂福365班	每週四14:00-16:00	蕭仔伶	111.09.22-112.01.05	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。	22	600	800	
信義區	信義老人服務中心	國畫班	每週五09:30-11:30	陽芝英	111.09.23-111.12.30	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	15	1,275	1,500	
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	111.09.23-111.12.30	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。	15	400	600	
信義區	信義老人服務中心	日本歌謠演歌(新歌)班	每週五14:00-16:00	陳婉玲	111.09.23-111.12.30	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！	40	1,275	1,500	

# 南港區

中心別：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

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	每週一10:00-12:00	林凱偉	110.11.07-112.01.16	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	1200	1500	
南港區	南港老人服務中心	二胡班	每週一10:00-12:00		110.11.07-112.01.16	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	1200	1500	
南港區	南港老人服務中心	樂活體適能復健操	每週一13:30-15:30	陳飛年	110.09.05-112.01.09	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	1440	1800	
南港區	南港老人服務中心	養身太極拳班	每週二9:00-11:00	沈茂宣	110.10.25-110.12.27	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。	20	1360	1700	
南港區	南港老人服務中心	中東肚皮舞班	每週二14:00-16:00	陳詩涵	110.10.11-110.12.13	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	1280	1600	
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	110.11.02-112.01.04	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。	42	1200	1500	
南港區	南港老人服務中心	老年瑜珈暨有氧	每週四9:00-11:00	莊春暉	110.10.13-110.12.15	聘請專業教練為銀髮族量身打造，藉著瑜珈調整正確姿勢，透過有氧促進心肺耐力，讓您擁有健康的老年生活，歡迎踴躍參加!	20	2240	2800	
南港區	南港老人服務中心	卡拉ok歌唱	每週五14:00-16:00	賴吉良	110.10.14-110.12.16	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。	42	1200	1500	

# 萬華區1

中心別：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

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	陳美玲	111/09 ~111/12	◎全球目前已經超過4600萬人罹患失智症，而且每3秒鐘就多一位！根據國際失智症協會研究指出：失智症之「危險因子」，除了遺傳性的：年齡、家族史、唐氏症候群、血脂蛋白基因第四型以外，還有「非遺傳性」的中年高血壓、中年膽固醇上升、憂鬱症、肥胖、第二型糖尿病與腦外傷等。如果您希望未來能避免跟美國雷根總統、影星羅賓威廉斯、英國首相柴契爾...等人一樣深受失智症之苦，我們竭誠邀請您來參加本課程。	18人	1200	1700	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	易經班	固定週五 AM10:00~12:00	華梵大學 東方人文 思想研究 所博士親 授	111/09~111/ 12	◎《神相全篇》導讀與實務論斷一書共有12卷，每卷內容各不相同。該書是由明朝柳莊袁忠徹訂正而成書，豐富而厚重，是值得閱讀與學習的一本好書。本課程從《神相全篇》逐一解析，並採實務操演，雙管齊下，使「學」與「術」相互結合，以達知善任的境界。 ◎講義教材費用自費	30人	1200	1700	
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	110/09~110/ 12	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。	30人	1200	1700	
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)	28人	1200	1700	
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	111/09~110/ 12	◎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)	28人	1200	1700	
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	111/09~111/ 12	◎【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	14人	2200	3200	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	樂齡肌力班	固定週五 PM14:00~16:00	林語麗老師	111/09~111/ 12	◎《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	1200	1700	
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	111/09~111/ 12	◎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)	30人	1200	1700	
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	111/09~111/ 12	◎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)	24人	1200	1700	
萬華區	萬華老人服務中心	歡樂音樂班	固定週二 AM9:30~11:30	李文惠老 師	111/09~111/ 11	◎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。	24人	1200	1700	
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	111/09~111/ 12	◎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*	15人	1200	1700	

# 萬華區2

中心別：龍山老人服務中心

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：02-23361881

承辦窗口：林小姐

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	111.09.07-112.01.04	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	111.09.01-111.12.29	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	
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	111.09.02-112.01.06	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	
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	111.09.01-111.12.29	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	
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	111.09.01-111.12.29	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	
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	111.09.07-112.01.04	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	
萬華區	龍山老人服務中心	台灣俗諺	週三13:30-15:30	鄭春美	111.09.07-112.01.04	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	
萬華區	龍山老人服務中心	青春活力律動	週一09:30-11:30	林佩筠	111.08.29-112.01.09	以輕快的歌曲搭配瑜珈輕度伸展及肌力訓練，加強全身鬆筋伸展，讓你重新找回活力！	28	1600	2500	
萬華區	龍山老人服務中心	體適能	週三13:30-15:30	李緹誼	111.09.07-112.01.04	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	
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	111.09.01-111.12.29	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	
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	111.09.07-112.01.04	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	
萬華區	龍山老人服務中心	能量舞	週一13:30-15:30	李緹誼	111.08.29-112.01.09	提升能量，身心安靈。以音樂紓解壓力、強化心肺功能。肢體伸展增加肌肉柔軟度降低體脂肪。	16	1600	2500	
萬華區	龍山老人服務中心	歡樂舞蹈	週一13:30-15:30	劉秀娥	111.08.29-112.01.09	只要會走路就一定不會跳舞，只要有興趣沒有學不會的，跳舞除了給你帶來健康快樂，學會了更能加強你的自信。	28	1600	2500	
萬華區	龍山老人服務中心	養生氣功	週二13:00-15:00	李國琛	111.09.06-112.01.03	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	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年秋季班課程表

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	111.09.02-112.01.06	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	
萬華區	龍山老人服務中心	素描基礎	週四13:30-15:30	沈建德	111.09.01-111.12.29	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	
萬華區	龍山老人服務中心	書法班	週五09:30-11:30	蘇子修	111.09.02-112.01.06	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	
萬華區	龍山老人服務中心	環保製皂	週一13:00-15:00	林淑美	111.08.29-112.01.09	自製無毒手工皂，針對秋冬乾燥肌膚的保濕精華液及乳液，止癢提神薄荷油與護唇膏護手霜。	18	1600	2500	
萬華區	龍山老人服務中心	樂齡口琴	週四09:30-11:30	蕭采軒	111.09.01-111.12.29	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	
萬華區	龍山老人服務中心	烏克麗麗	週二10:00-12:00	李俊明	111.09.06-112.01.03	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	
萬華區	龍山老人服務中心	活力打擊	週四13:30-15:30	張永杰	111.09.01-111.12.29	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	
萬華區	龍山老人服務中心	日本歌謠演歌	週三13:30-15:30	陳婉玲	111.09.07-112.01.04	肢體帶動腹式呼吸法，運氣學習各種發音法，讓內臟運動達到增強內力及免疫力，同時刺激腦部吸收新知，天天唱歌心情愉悅，健康人生。	25	1600	2500	
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	111.09.06-111.12.13	生活一團亂、課程一大堆，透過手機如何有效的管理歸類讓生活一切更美好；旅遊筆記隨手記美景美照不錯過。	18	1600	2500	
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	111.09.02-111.11.25	1數位相機基本操作技巧 2手機攝影與生活結合，讓生活變成五彩繽紛。	18	1600	2500	
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	111.09.01-111.12.08	轉場、文字及配樂就好了嗎?錯了哦!想了解更多演入的嗎?加入進階課程讓您的影片出類拔萃吧	18	2200	3200	無