



臺北市政府社會局

長青學苑 113年度

第46屆秋季班課程簡章

開課單位：社區大學暨各級公立及已立案私立學校

- 招生對象：凡年滿60歲以上且本人、配偶或其直系血親設籍本市均可報名。
- 研習時間：自113年8月至113年12月間，上課週數約12週-18週（請洽詢各辦理單位）。
- 報名方式暨收費方式：請洽詢各辦理單位，並攜帶可資證明符合報名資格之相關證件。
- 本簡章公告於臺北市政府社會局網站（相關服務/銀髮族服務/社會參與/長青學苑）（<https://dosw.gov.taipei/>）。※實際開課時間以辦理單位公告為準



臺北市政府社會局

Department of Social Welfare, Taipei City Government

主辦單位：臺北市政府社會局老人福利科
聯絡電話：1999（外縣市請撥02-27208889）
轉6966~6968



松山區				
課程名稱	講師	上課時間	開課期間	開課單位及上課地點
銀髮族烙印英文	廖上峻	周二 19:00-22:00	113/09/03 - 113/12/31	臺北市松山社區大學 臺北市松山區八德路4段101號 (中崙高中) 電話：02-27475431
華佗五禽之戲養生氣功導引術	陳鏗秦	周三 19:00-22:00	113/09/04 - 113/12/31	
銀髮族電腦與手機生活應用輕鬆學	陳淑敏	周四 19:00-22:00	113/09/05 - 113/12/31	
銀髮族健脊舒筋體適能	陳荔琪	周六 09:30-12:30	113/09/07 - 113/12/31	
銀髮樂齡手機、平板之實用APP	何彥璋	周六 14:00-17:00	113/09/07 - 113/12/31	

內湖區				
課程名稱	講師	上課時間	開課期間	開課單位及上課地點
英語 fun 鬆學	胡梅	周三 10:00-12:00	113/09/04 - 113/12/31	臺北市內湖社區大學 臺北市內湖區內湖路1段520號(內湖高工) 電話：02-87511587
樂齡音樂律動*註	鄭苓蘭	周三 14:30-16:30	113/09/04 - 113/12/31	
電腦基礎	曾慶鐘	周三 19:00-22:00	113/09/04 - 113/12/31	*註：樂齡音樂律動、樂活休閒運動上課地點：臺北市內湖區成功路5段420巷28號(康寧生活會館)
樂活休閒運動*註	施子胤	周四 14:00-16:00	113/09/05 - 113/12/31	
芳療舒心靈	陳秀珍	周一 18:00-21:00	113/10/07 - 113/12/23	康寧學校財團法人康寧大學 臺北市內湖區康寧路3段75巷137號 電話：02-26321181
攝影剪輯班	王英蘇 陳宜莉	周二 18:00-21:00	113/10/08 - 113/12/24	
水彩插畫班	陳國偉	周三 18:00-21:00	113/10/09 - 113/12/25	
素描班	藍靜義	周四 18:00-21:00	113/10/03 - 113/12/26	
樂齡瑜珈	林潔沁	周二 09:30-11:30	113/09/10 - 113/12/03	財團法人臺北市私立文德女子高級中學 臺北市內湖區棠陽里成功路3段70號 電話：02-27904570
FJM 自我保健	黃柔文	周二 13:30-15:30	113/09/10 - 113/12/03	
逆齡肌力班	何孟珠	周三 09:30-11:30	113/09/11 - 113/11/27	
樂齡地板滾球運動及健走棒	李靖芬	周三 09:30-11:30	113/09/11 - 113/11/27	
書法遊藝	方玉霞	周三 13:30-15:30	113/09/11 - 113/11/27	
色鉛筆輕鬆學 - 手繪生活	高雪英	周三 13:30-15:30	113/09/11 - 113/11/27	
活出健康、生活再造 - 大腦保健實作班	張敏君	周三 13:30-15:30	113/09/11-113/11/27	
健康適能運動 A	陳姿宇	周四 10:00-12:00	113/09/12 - 113/12/05	
健康適能運動 B	陳姿宇	周四 13:00-15:00	113/09/12 - 113/12/05	
快樂吹口琴	彭仁傑	周四 14:00-17:00	113/09/12 - 113/12/05	
國台語歌曲唱開懷	李月雲	周四 14:00-16:00	113/09/12 - 113/12/05	

大同區				
課程名稱	講師	上課時間	開課期間	開課單位及上課地點
健康銀髮自媒體學習	洪桂華	周四 19:00-22:00	113/08/22 - 113/12/26	臺北市大同社區大學 臺北市大同區長安西路37-1號 (建成國中) 電話：02-25556008
樂活銀髮族實用電腦及手機學習	洪桂華	周五 19:00-22:00	113/09/06 - 113/11/29	

中正區				
課程名稱	講師	上課時間	開課期間	開課單位及上課地點
健脊活腦增肌伸展	陳荔琪	周一 09:30-12:00	113/09/02 - 113/12/30	臺北市中正社區大學 臺北市中正區濟南路1段6號 (開南中學) 電話：02-23278441
財產移轉與節稅規劃	陳坤涵	周二 13:30-16:00	113/09/03 - 113/12/31	
手機與網路AI平台運用	胡祝銘	周四 19:00-21:30	113/09/05 - 113/12/31	
攝影美學 / 如何拍出有故事的心象作品	陳春隆	周五 19:00-21:30	113/09/06 - 113/12/31	

信義區				
課程名稱	講師	上課時間	開課期間	開課單位及上課地點
健康養生與保健	謝明哲 梁文俐	周五 09:30-11:30	113/09/27 - 113/12/13	臺北醫學大學(進修推廣處) 臺北市信義區吳興街250號 電話：02-27361661

中山區					
課程名稱	講師	上課時間	開課期間	開課單位及上課地點	
全方位體適能運動 *註1	易天環	周一 09:30-12:30	113/09/02 - 113/11/25	臺北市中山社區大學 臺北市中山區新生北路3段55號(稻江護家) 電話：02-27475431	
AI 與影音剪輯	王穎聰	周一 09:30-12:30	113/09/02 - 113/11/25		
閩南語歡樂唱輕鬆說	廖君旻	周二 14:00-17:00	113/09/03 - 113/12/31		
歌唱學日語	蔡印	周二 19:00-22:00	113/09/03 - 113/12/31		
鄭子三十七式太極拳	陳繹閔	周二 19:00-22:00	113/09/03 - 113/12/31		
樂齡手機APP行走 - 製作影片	吳采玲	周三 09:30-12:30	113/09/04 - 113/12/25		
銀髮族超慢跑與肌力運動	林姬妙	周三 14:00-17:00	113/09/04 - 113/12/25		
最強剪映剪輯 + Photoshop	吳采玲	周三 19:00-22:00	113/09/04 - 113/12/25		
運動保健體適能 *註2	易天環	周五 13:30-16:30	113/09/06 - 113/11/29		
增肌 - 坐姿肌力法、鬆筋 - 易筋導引術	范成謙	周六 09:30-12:30	113/09/07 - 113/12/28		
					*註1：全方位體適能運動上課地點：臺北市中山區通北街143號1樓(劍潭里里民活動中心) *註2：運動保健體適能上課地點：臺北市中山區新生北路3段105號(新生公園閱覽室)