

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心

長青學苑

招 生 簡 章

114 年秋季班

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑-114年秋季班招生簡章

- 一、宗旨：達成「活到老、學到老」之學習精神，使成人教育之理念推臻完美，並讓長輩享有更多學習機會及樂趣。
- 二、特色：為豐富學習內容品質，提供長輩彈性化、生活化之選擇，本中心安排音樂、繪畫、才藝、語言、保健、手機資訊等各樣課程。
- 三、報名時間：每週一至週五早上 09：00~12：00 及 14：00~17：00 (午休時間：12：30~13：30)。

優惠期間:每門課可享 200 元優惠，新會員及非會員也可享優惠。	(一)原班級團體報名時間 114 年 06 月 16 日至 114 年 06 月 27 日 (二)舊會員加報新課程及新會員報名時間 114 年 07 月 01 日至 114 年 07 月 31 日 (三)114 年 07 月 01 日於上午 8 點 10 分開始發放報名之號碼牌
一般報名時間:依原價收費。	114 年 08 月 01 日起

四、報名地址：臺北市士林區忠誠路 2 段 53 巷 7 號 5 樓。電話：(02) 2838-1571 * 203 顏小姐

五、報名手續：

- 1.採現場報名**現金**繳費方式，恕不接受**刷卡、電話或通信**報名。
- 2.學員資格：A.會員:年齡六十歲以上（民國 54 年出生者），需繳入會費成為會員。
B.非會員:年齡 55-59 歲者，而夫妻另一方須年滿 60 歲以上(會員)，且夫妻須參與「同一課程」。
- 3.新會員請攜帶**國民身分證入會及繳交**會員年費 200 元。
- 4.舊會員每年須繳交會員年費 200 元。(114 年 1-12 月未繳交年費者，需補繳當年度年費)。

六、開課條件：

- 1.開班人數：513 表演室滿 30 人、501 教室滿 25 人、508 教室滿 20 人，方達開班標準(樂器、繪畫及 3C 課程除外)；前一學期開班但本學期未滿開班人數之班級，將於下學期視情況進行併班或停班。
- 2.各課程開班，若因需要須進行調整，敬請見諒。
- 3.課程皆開放試聽(已額滿之班級，恕不開放試聽)，請先向服務台人員告知試聽，每人每班課程只限試聽一次。

七、退費標準：

- 1.遇不開班者，可至中心櫃檯申請轉班或全額退還學費，開課二週後概不受理。
- 2.開課後二週內，可申請更換班級（科目差價多退少補）或退班（學費全額退還），無須手續費。

3.開課後第三週起概不受理退費，亦不受理保留；更換班級（科目差價多退少補），須酌收 200 元手續費。

八、減免優惠：

- 1.課程費用：低收入戶、中低收入戶、中低老津全額補助；具有身心障礙者補助 70%。(須設籍臺北市)
- 2.身心障礙者，每人每班次最高補助 2,000 元，未滿 2,000 元覈實補助；電腦或手機班最高補助 3,000 元（未滿 3,000 元覈實補助）。
- 3.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(課程費用由臺北市政府社會局補助)。
- 4.上述優惠僅限符合資格者：低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者(須設籍臺北市)須檢附相關證明文件。
- 5.夫妻報名同一課程，可個別再優惠學費 100 元(寒假班及暑期班屬短期班除外)。報名時，需同時出示身份證以茲證明。（例：國標舞班會員學費為 2000 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1900 元）
- 6.擔任班級班長可享有優惠學費 300 元。(需出席班長會議、協助報名、影印講義及收班費等)

九、交通與聯絡方式：

- 1.搭捷運至芝山捷運站，搭大葉高島屋接駁車至大葉高島屋，本中心在大葉高島屋百貨停車場後方。
- 2.於士林福林橋下搭 285、606、685、203、279、紅 12 公車搭至蘭雅國中站下車。
- 3.洽詢電話：(02) 2838-1571 * 203 顏小姐

*附註：

- 1.會員免費使用撞球室及桌球室(須加入社團)。
- 2.會員及非會員皆可免費使用閱覽室。
- 3.本中心擁有開課、併班及停班之決定權。
- 4.逢地震、颱風、豪雨等天災，停課標準依照行政院人事行政局或臺北市政府規定辦理，本中心不另行通知亦不補課。
- 5.課堂上不負責保管個人物品，請留意個人物品之攜帶。

本學期隆重推出新課程

課程代號	班級名稱	授課教師	上課時間	課程內容簡介
70	肌力訓練及 簡易有氧舞蹈	詹佳禎	週四 08:30-10:20 513 教室	活動筋骨走路更穩，訓練肌力防止骨鬆，增強體力提升免疫力；搭配簡易舞蹈跟著音樂動一動，開心又有趣心情不憂鬱，跟著節奏走，活化大腦更靈活預防失智找上您。
71	享壽健康 認知運動	鍾欣燕	週五 10:00-11:50 513 教室	1 雙向互動讓參與者，在自然開心的玩樂氛圍中，促進身心靈的提升，在健身的同時也能動腦，達到真正的預防失能失智。 2 透過認知遊戲、音樂輔療、懷舊記憶、智體運動等多元課程設計，加強學習動機。 3 將八個認知面（定向感、注意力、記憶力、視知覺、空間能力、思考操作、動作運用、視動整合）結合時事互動、季節慶典主題，與生活日常實際情景相呼應，訓練成效賦予價值，引導解決問題能力提升。
74	掌上按摩健身保健	章啓光	週四 15:00-16:50 508 教室	從頭到身上各器官的筋絡保健

~ 歡迎踴躍報名 ~

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
1	文學鑑賞	周明月	週三08:30-10:20 508教室	114/09/10~115/01/07 (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	會員2000元非會員2500元
2	跟著音樂去旅行	劉鐙仁	週三10:30-12:20 502教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	1. 培養學員對不同音樂風格的認識與欣賞能力2. 提升學員聆聽音樂的敏銳度與分析能力3. 了解音樂與文化、歷史的關聯。4. 豐富學員的音樂素養，增進生活樂趣。	25	會員2000元非會員2500元
3	咖啡達人入門班	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	114/09/02~114/12/30 (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。材料費用另計(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	25	會員2000元非會員2500元
4	咖啡達人A班	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	114/09/02~114/12/30 (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。材料費用另計(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	30	會員2000元非會員2500元
5	咖啡達人B班	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (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。材料費用另計(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	30	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
6	e世代日本語基礎 I	陳倩文	週四13:00-14:50 508教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	學習簡單的打招呼&課堂用語、句型種類、各種詞類的用法及基礎文法介紹。	40	會員2000元非會員2500元
7	看圖說日語	呂思盈	週四10:30-12:20 508教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	耳聽口說，體驗口語學習樂趣！和我們一起用全彩雜誌和日本節目學習生動日語和日本文化吧！（需熟悉五十音及簡單動詞）	40	會員2000元非會員2500元
8	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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	會員2000元非會員2500元
9	日語會話初級進階	近藤光夫	週一10:30-12:20 501教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (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	會員2000元非會員2500元
10	日語會話初中級	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	114/09/03~114/12/31 (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	會員2000元非會員2500元
11	日語會話中級+ 日文歌曲欣賞班	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (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	會員2000元非會員2500元
12	日語會話實用高級1	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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	會員2000元非會員2500元
13	日語會話實用高級2	近藤光夫	週五13:00-14:50 508教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	實用會話練習，句型運用練習，教材：講義(時事問題等)	40	會員2000元非會員2500元
14	日語高級文選	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	114/09/02~114/12/30 (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	48	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
15	實用英語會話	張毓萍	週一10:00-11:50 508教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (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	會員2000元非會員2500元
16	初級英語會話	李佳容	週二13:30-15:20 501教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	教授簡單、基礎及實用的英語會話，透過KK音標的發音練習，幫助同學看懂、聽懂、會講簡單的生活英語。	48	會員2000元非會員2500元
17	中級英語會話	李佳容	週二10:30-12:20 501教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	以美語教材為主時事英語為輔，學習實用會話與中級英語句型。此外，透過欣賞英語歌曲或電影，幫助同學在輕鬆愉快的氣氛中培養英語語感和學習興趣，並將英語融入生活中。	48	會員2000元非會員2500元
18	食衣住行+ 觀光旅遊英語	溫文	週五10:30-12:20 508教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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。教材：食衣住行+	40	會員2000元非會員2500元
19	國台語流行歌曲教唱	郭沛青	週四10:30-12:20 513教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	讓學員建立正確又輕鬆的發聲方式，運用好唱的國台語流行歌曲搭配曲式分析，加上歌詞意境，學習不同的歌曲風格，讓學員馬上能迅速學會並開口演唱整首歌曲。	80	會員2000元非會員2500元
20	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (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	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
21	藝響天開快樂唱	程偉珊	週五13:00-14:50 501教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	課堂中有歌有舞，以生動活潑的教學方式，帶領學員先認識自己、接受自己，再勇於嘗試。人生無限可能，不要自我設限！【藝響天開快樂唱】陪伴學員一起過上健康、快樂、自信的人生。	50	會員2000元非會員2500元
22	東洋演歌歡唱	陳倩文	週四15:00-16:50 501教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (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。	48	會員2000元非會員2500元
23	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	日語老歌教唱。	80	會員2000元非會員2500元
24	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	最新日語新歌教唱。	80	會員2000元非會員2500元
25	西洋金曲開心唱	蔡鈺翔	週一13:00-14:50 501教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	精選橫跨年代與風格的英文經典歌曲，從動人心弦的老式民謠、輕快愉悅的鄉村旋律，到百老匯音樂劇的精彩選段，以及影視作品中令人難忘的主題曲，首首耳熟能詳，句句直抵人心。用輕鬆自然的教學方式，在無壓力的環境中學習如何正確發聲、掌握英文咬字節奏，同時也能感受每一首歌背後的情感與故事。	50	會員2000元非會員2500元
26	經典西洋歌曲學唱	石川	週三08:30-10:20 501教室	114/09/03~114/12/31 (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	50	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
27	世界名曲聲樂班	石川	週一15:00-16:50 501教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	精選著名歌劇、音樂劇、藝術歌曲，以中、英、德、法、義大利文演唱，感受世界名曲的浪漫。	50	會員2000元非會員2500元
28	維多利亞音樂教室	維多利亞	週三13:00-14:50 501教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	維多利亞的西洋歌曲輕鬆唱開新班啦！ 嶄新組合、多元課程，除原有的英文歌曲為主外，國台語等多種語言歌曲也將納入教材，更增加了充滿活力的節奏課程、青春帶動唱、中西樂器介紹，還有教唱歌曲影片欣賞及精采演唱會賞析等豐富內容，同時更邀請客座講師助陣，帶來不一樣的音樂元素。 音樂世界無限寬廣，我們不僅懷念經典旋律，更要接觸新世代的流行音符，讓維多利亞帶領大家一起翻轉教室	50	會員2000元非會員2500元
29	西洋歌曲輕鬆唱A班	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	114/09/03~114/12/31 (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	會員2000元非會員2500元
30	西洋歌曲輕鬆唱B班	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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	會員2000元非會員2500元
31	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (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。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	50	會員2500元非會員3000元
32	水墨入門	宋炳慧	週五08:30-10:20 502教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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	會員2500元非會員3000元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
33	水墨進階	宋炳慧	週二10:30-12:20 502教室	114/09/02~114/12/30 (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	18	會員2500元非會員3000元
34	書法路上與您同行	游美蘭	週二15:30-17:20 502教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	基本筆法、結構、特色之賞析及習寫。(無基礎者也可報名~因材施教)	18	會員2500元非會員3000元
35	書法進階	廖宜田	週四15:00-16:50 502教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	楷書、隸書、行書習寫、作品鑑賞及創作。	18	會員2500元非會員3000元
36	書法進階	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	魏碑、隸書，草書之習寫。	18	會員2500元非會員3000元
37	書法初階	李貞吉	週四08:20-10:00 502教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。	20	會員2500元非會員3000元
38	書法進階	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	114/09/03~114/12/31 (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。	20	會員2500元非會員3000元
39	水彩速寫繪日常 (一)	余惠櫻	週一15:00-16:50 508教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	日常生活所遇到的人、事、地、物。用鉛筆、代針筆、水筆、水彩筆、迷你水彩盒、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	會員2300元非會員2800元
40	水彩速寫繪日常 (二)	余惠櫻	週二15:00-16:50 508教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	日常生活所遇到的人、事、地、物。用鉛筆、代針筆、水筆、水彩筆、迷你水彩盒、速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。	30	會員2300元非會員2800元
41	素描+色鉛筆	江佳融	週一13:00-14:50 508教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (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	會員2300元非會員2800元
42	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	114/09/02~114/12/30 (共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	30	會員2300元非會員2800元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
43	色鉛筆插畫進階+素描	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	114/09/02~114/12/30 (共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	30	會員2300元非會員2800元
44	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	114/09/03~114/12/31 (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	會員2800元非會員3300元
45	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	114/09/03~114/12/31 (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	會員2800元非會員3300元
46	國際標準舞初階	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	初級恰恰	44	會員2000元非會員2500元
47	健康運動排舞	張美菊	週三13:00-14:50 513教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	以優美通俗的樂曲，搭配個人的肢體語言自由發揮，不需舞伴跟經驗，簡單易懂，適合各年齡層對舞蹈運動有興趣者，以運動健身為目的，還能結交到許多志同道合的朋友。多元化的課程學習舞蹈技巧，建立學員對健康運動的認識與興趣，找回自信舞出彩色人生，是個很好的運動。	40	會員2000元非會員2500元
48	單人娛樂創作舞蹈	廖惠淑	週二08:30-10:20 513教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	基本舞步，藉由美妙旋律，活化腦力，美化姿態，增加人際互動，促進身	40	會員2000元非會員2500元
49	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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	會員2000元非會員2500元
50	十二孔陶笛Fun心玩	陳若儀	週五15:20-17:00 508教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	陶笛是容易上手的樂器，也可以深入鑽研 演奏優美好聽的卡通曲、流行音樂、民歌、經典名曲再也不是難事！本學期以十二孔陶笛 F 指法為主，零基礎也可以輕鬆學習1. 放心（以輕鬆愉快的心情）學習2. 走到哪吹到哪，處處充滿音樂3. 把樂理變得好玩又簡單 4. 人人都可成為音樂高手。	20	會員2800元非會員3300元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
51	真愛陶笛~歡唱表演	尤美玲	週一13:00-14:50 502教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	從頭教起歡迎新生，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	18	會員2800元非會員3300元
52	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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）	18	會員2800元非會員3300元
53	二胡進階	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (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。	18	會員2800元非會員3300元
54	烏克麗麗初階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	烏克麗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麗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	18	會員2800元非會員3300元
55	烏克麗麗初階	余伯豪	週五08:30-10:20 508教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	烏克麗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麗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	20	會員2800元非會員3300元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
56	烏克麗麗進階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	114/09/02~115/01/06 (11/4停課1次共18週)	烏克麗麗是容易上手的樂器，課程會學習中、英、台語經典名曲、民謠和新歌。詳細教學彈唱、合奏、演奏等。需會基礎六和弦、C大調音階。	30	會員2800元非會員3300元
57	輕鬆學Keyboard 基礎班	維多利亞	週二13:00-14:50 512教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	專門為初學者而設計的課程，從認識簡譜、基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手法，由淺入深，悉心教學，團體練習，個別指導，誠摯的歡迎您一起來輕鬆學keyboard吧！(春季班已上一學期)	10	會員4800元非會員5300元
58	輕鬆學Keyboard 初階A班	維多利亞	週二08:30-10:20 512教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	專門為略有彈奏經驗而設計的基礎課程：從基礎樂理到各式節奏曲風的介紹與彈奏技巧，專業悉心教學，團體練習，個別指導，並定期安排大師級樂手演奏觀摩與賞析，帶領同學們一起翱翔在學習keyboard的美好世界！	10	會員4800元非會員5300元
59	輕鬆學Keyboard 初階B班	維多利亞	週二10:30-12:20 512教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	專門為略有彈奏經驗而設計的基礎課程：從基礎樂理到各式節奏曲風的介紹與彈奏技巧，專業悉心教學，團體練習，個別指導，並定期安排大師級樂手演奏觀摩與賞析，帶領同學們一起翱翔在學習keyboard的美好世界！	10	會員4800元非會員5300元
60	電子琴初階	江侑陵	週四13:00-14:50 502教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (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	會員4800元非會員5300元
61	電子琴進階	江侑陵	週四10:10-12:00 502教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	1. 兩年以上任何樂器經驗佳 2. 中英台歌曲彈奏教學 3. 音樂風格探索 4. 變奏&合奏	10	會員4800元非會員5300元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
62	體適能A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (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	會員2000元非會員2500元
63	體適能B班	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	114/09/03~114/12/31 (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	會員2000元非會員2500元
64	體適能C班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	114/09/03~114/12/31 (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	會員2000元非會員2500元
65	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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	44	會員2000元非會員2500元
66	活力適能有氧操	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	114/09/02~114/12/30 (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	會員2000元非會員2500元
67	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (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。	40	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
68	強身肌力	饒桓毓	週二13:30-15:20 513教室	114/09/02~114/12/30 (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。	40	會員2000元非會員2500元
69	多元肌力健康樂活	劉慧貞	週三08:30-10:20 513教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	2025年台灣正式進入超高齡社會(65歲以上人口佔了20%)國人平均壽命高達82歲#要如何擁有高品質的退休生活，規律有效的訓練不可少，歡迎相約來報名Vivid老師課程多元活潑，真的比你想像的更有趣更有效率哦#預防及延緩失能#避免憂鬱#提升自我健康及體能#趣味互動#開心運動#翻轉老化#逆轉衰弱#要活就要動。	40	會員2000元非會員2500元
70	肌力訓練及 簡易有氧舞蹈	詹佳禎	週四08:30-10:20 513教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	活動筋骨走路更穩，訓練肌力防止骨鬆，增強體力提升免疫力；搭配簡易舞蹈跟著音樂動一動，開心又有趣心情不憂鬱，跟著節奏走，活化大腦更靈活預防失智找上您。	40	會員2000元非會員2500元
71	享壽健康認知運動	鍾欣燕	週五10:00-11:50 513教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	1雙向互動讓參與者，在自然開心的玩樂氛圍中，促進身心靈的提升，在健身的同時也能動腦，達到真正的預防失能失智。 2透過認知遊戲、音樂輔療、懷舊記憶、智體運動等多元課程設計，加強學習動機。3將八個認知面(定向感、注意力、記憶力、視知覺、空間能力、思考操作、動作運用、視動整合)結合時事互動、季節慶典主題，與生活日常實際情景相呼應，訓練成效賦予價值，引導解決問題能力提	40	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
72	太極拳養生	林欽發 徐性美	週四13:00-14:50 513教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	鄭子太極拳是由傳統楊氏一百零八式拳架，化繁為簡，取其精華而為三十七式。特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強大腿肌肉耐力、減緩膝蓋老化。活化「注意力」、「記憶/學習」、「語言」等認知功能，並加入團體互動元素，以達到「腦動」、「身動」	35	會員2000元非會員2500元
73	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	以拳鬆筋以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動三大法則自我打氣，調整經絡平衡，愈打愈健康、愈打愈美麗。上課帶各種經絡拳養生操，讓每位學員用雙手打對經絡幫助身體提升精氣神，身心喜悅健康長壽。	44	會員2000元非會員2500元
74	掌上按摩健身保健	章啓光	週四15:00-16:50 508教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	從頭到身上各器官的筋絡保健	40	會員2000元非會員2500元
75	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	114/09/03~114/12/31 (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	會員2000元非會員2500元
76	逆齡抗老養肌訓練 A班	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (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	25	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
77	逆齡抗老養肌訓練 B班	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (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	25	會員2000元非會員2500元
78	輕鬆旅遊樂活人生 A班	楊慧玲	8/25(一)室內課 下午3:00-4:50 中心513教室 其餘皆為 週一室外課	114/09/01起 (日期請參照行程表)	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	42	會員2000元非會員2500元
79	輕鬆旅遊樂活人生 B班	楊慧玲	8/25(一)室內課 下午3:00-4:50 中心513教室 其餘皆為 週一室外課	114/09/01起 (日期請參照行程表)	本著同學們最初的共同想望，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	42	會員2000元非會員2500元
80	輕鬆旅遊樂活人生 C班	楊慧玲	8/26(二)室內課 下午3:00-4:50 中心501教室 其餘皆為 週二室外課	114/09/02起 (日期請參照行程表)	本著熱愛大自然、喜歡吃美食，對新鮮事物抱持著好奇心，悠遊山林生態，使身心健康生活輕鬆，打造自己心靈的充實與幸福，讓快樂成為自然而然的的生活習慣！ 行程輕鬆隔週上課室外課程費用另計	42	會員2000元非會員2500元
81	北部郊山健走	林美惠	週五 室外課	114/09/05起 (日期請參照行程表)	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	48	會員2000元非會員2500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
82	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	8/25(一)室內課 下午2:00-3:50 中心501教室 其餘皆為 週一室外課	114/09/01起 (日期請參照行程表)	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	會員2000元非會員2500元
83	數位攝影基礎概論	周華	週一 13:00-14:50 512教室 +室外課	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	[手機、相機不拘]1. 認識數位攝影2. 了解數位相機基本設定及操作3. 建立各項基本概念，紮穩攝影基礎4. 白話解析攝影專有名詞，讓學習更輕鬆愉快達到效果5. 應用實際畫面解析攝影技巧，增進拍攝功力6. 引導拍攝，讓理論與實務並俱，輕鬆享受數位攝影的樂趣。	20	會員2000元非會員2500元
84	攝影上午班	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 +室外課	114/09/03~114/12/31 (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	會員2000元非會員2500元
85	攝影下午班	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 +室外課	114/09/03~114/12/31 (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	會員2000元非會員2500元
86	數位科技AI課程	游采婕	週一10:30-12:20 512教室	114/09/01~115/01/12 (9/29及10/6中秋放假) (共18週)	探索AI的基本應用，從聊天機器人到圖像生成，讓長者輕鬆體驗科技的樂趣，提升數位素養，與新時代接軌。	20	會員3000元非會員3500元
87	數位科技AI課程	游采婕	週二15:00-16:50 512教室	114/09/02~114/12/30 (共18週)	探索AI的基本應用，從聊天機器人到圖像生成，讓長者輕鬆體驗科技的樂趣，提升數位素養，與新時代接軌。	20	會員3000元非會員3500元
88	如何用手机拍出大片(網美照)	游采婕	週五10:30-12:20 512教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	手機拍照技巧分享+實做，從構圖到調整光線，讓長者學會用手机拍出令人驚艷的照片，留下美好生活瞬間。	20	會員3000元非會員3500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
89	智慧手機+AI應用班 週三1	李子強	週三08:30-10:20 512教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，最新好玩的AI應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以！	20	會員3000元非會員3500元
90	智慧手機+AI應用班 週三2	李子強	週三10:30-12:20 512教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，最新好玩的AI應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌	20	會員3000元非會員3500元
91	智慧手機+AI應用班 週三3	李子強	週三13:30-15:20 512教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，最新好玩的AI應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌	20	會員3000元非會員3500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
92	智慧手機+AI應用班 週三4	李子強	週三15:30-17:20 512教室	114/09/03~114/12/31 (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，最新好玩的AI應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌	20	會員3000元非會員3500元
93	智慧手機+AI應用班 週四1	李子強	週四08:30-10:20 512教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老	20	會員3000元非會員3500元
94	智慧手機+AI應用班 週四2	李子強	週四10:30-12:20 512教室	114/09/04~115/01/15 (12/25及1/1元旦放假) (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，最新好玩的AI應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌	20	會員3000元非會員3500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
95	智慧手機+AI應用班 週五1	李子強	週五13:30-15:20 512教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，最新好玩的AI應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌	20	會員3000元非會員3500元
96	智慧手機+AI應用班 週五2	李子強	週五15:30-17:20 512教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	忘記了沒關係、我們再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、饗美食，最新好玩的AI應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌 智慧手機都可以！	20	會員3000元非會員3500元
97	AI生活應用基礎班	游采婕	週五08:30-10:20 512教室	114/09/05~115/01/16 (10/10及10/24放假) (共18週)	1. 認識AI是什麼用簡單例子，讓您輕鬆了解AI 2. 學會用AI聊天工具（ChatGPT）手機就能操作，簡單又好上手 3. AI幫你查資訊、寫祝福生活中馬上能用，好玩又實用 4. 趣味互動，驚喜連連AI陪您聊天、寫詩、畫圖送家人，讓孫子都驚艷！	20	會員3000元非會員3500元