

臺北市內湖老人服務中心

長青學苑 115 年秋季班招生簡章

舊生、新生報名請帶身分證

招生對象：60 歲以上之長者(依身分證載明民國 55 年(含)以前出生)。

招募會員：加入中心會員(年費:400 元，半年 200 元)，可享會員專屬長青學苑學費優惠價及各項福利，請攜帶身分證以及一寸照片 1 張至辦公室辦理。

洽詢電話：(02)2632-5560 洽中心辦公室辦理

報名時間：星期一至星期五 早上 9:00 至 12:00 下午 1:00 至 5:00

報名地點：內湖老人服務中心 5 樓閱覽室

臺北市內湖區康樂街 110 巷 16 弄 20 號 5 樓（康樂派出所樓上）



最新消息掃我！



臺北市政府社會局委託



臺北市內湖老人服務中心

報名須知

1. 原班級舊生優先報名：

- (1) 原班級舊生優先報名繳費時間為 **115 年 6 月 15 日至 115 年 6 月 30 日止**，繳費須出示身分證明文件，並全額繳納完畢，才算報名完成。
- (2) 如欲加報新課程，請於 **115 年 7 月 27 日** 進行現場報課。
- (3) 為保障舊學員及新學員參加課程權益，當季額滿班級釋出 50% 名額為原班級團體報名名額，中心將以抽籤方式抽出該 50% 團報名額，剩餘 50% 為現場報名名額；未額滿班級則不受此限制影響；當季額滿課程依每季公告為準。

2. 招生對象及辦法：

- (1) **115 年 7 月 27 日上午 9 時開放現場報名**，號碼牌為報名先後順序，額滿為止，非保證名額，一個號碼牌僅接受 1 位名額報名，若協助配偶、手足或直系血親報名，不受此限制。課程費用需一次繳清，才算報名完成。

3. 減免優惠（須設籍臺北市並檢附相關證明文件）：

(1) 社會局課程費用補助：

- a. 低收入戶、中低收入戶及領有中低收入老人生活津貼者全額補助；一般戶之身心障礙者與失能長者補助 70%。
- b. 每人每班次最高補助 2,000 元，未滿 2,000 元覈實補助；科技應用類最高補助 3,000 元，未滿 3,000 元覈實補助。
- c. 每人每年於全臺北市各老人服務中心參加學苑課程至多補助 5 班別。

※課程費用需於報名時全額繳納，並待中心公告通知後開始辦理補助款差額退費。

(2) 會員費：會員半年費用 200 元（有效年限：當年度 7 月 1 日起至 12 月 31 日止）。

※當年度會員費繳納後，即享有會員相關福利，一旦繳納完成後恕不再退費。

(3) 會員課程優惠：

- a. 會員報名三堂課以上，第三堂課起享有 8 折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技應用恕不列入折扣優惠。
- b. 於課程中擔任班長，並參加班長會議，可享班長折價券 100 元，可與其他長青學苑優惠併用。

4. 退費標準：

- (1) 報名完成後如欲取消課程，請於班級實際開課後兩堂課(含)內提出可全額退費；**9/14-9/18 那一週起(第三堂課後)恕不退費。**
- (2) 課程總計 16 週，科技應用/運動類未達 8 人不開班，其餘課程未達 9 人不開班。
- (3) 未達開班人數之班級不開課，可轉班或全額退費。

5. 其他費用：課程所需教材、書籍及其他必須支出(班費)費用，由各班自行依需要辦理。

長青學苑 115 年秋季班課程表

類別	班 別	老 師	課 程 內 容	星期/時間	開 課 起 訖	費 用		名 額	上課教室
						會 員	非會員		
語文進修類	社交哈啦英語通	溫玲珍 (溫文)	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。	(三) 09:30-11:30	115.9.2- 115.12.16	1400	1700	20 人	6 樓多功能教室
科技應用類	AI 手機班 2-1	李子強	忘了沒關係、老師會再教一次，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！	(二) 08:40-10:40	115.9.1- 115.12.15	2300	2900	20 人	6 樓多功能教室
	AI 手機班 2-2			(二) 10:40-12:40	115.9.1- 115.12.15	2300	2900	20 人	
	手機：永遠的相冊-1 (進階班)	楊明憲	AI 人工智能-生活實用篇。 永動「問安圖」製作。 「永遠的相冊」，網紅我最大(生活篇)。圖、文、影、音(高階)編輯製作。 (腦力是需要訓練的，願腦力常相左右)	(三) 10:00-12:00	115.9.2- 115.12.16	2300	2900	20 人	6 樓會議室
	手機：永遠的相冊-2 (進階班)			(三) 13:30-15:30	115.9.2- 115.12.16	2300	2900	20 人	
運動類	銀髮體適能 1-1	虞家樺	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。	(三) 14:00-15:00	115.9.2- 115.12.16	1400	1700	18 人	5 樓演藝廳
	銀髮體適能 1-2			(三) 15:30-16:30	115.9.2- 115.12.16	1400	1700	18 人	

類別	班 別	老 師	課 程 內 容	星期/時間	開 課 起 訖	費 用		名 額	上課教室
						會 員	非會員		
養生類	太極拳	張麗燕	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。	(四) 09:30-11:30	115.9.3- 115.12.17	1400	1700	19 人	5 樓演藝廳
	華佗五禽之戲 導引術入門	邱玉珠	華佗五禽之戲是東漢名醫華佗根據中國古代人的養生之道"吐納，導引"之術綜合整理所編輯，是一種動靜相兼，內外合練的導引功法，以模仿自然界各種鳥獸的運動形態和生性特點為行功要領。 "五禽"以虎 鹿 熊 猿 鳥為代表，招式動作輕柔緩慢，呼吸自然，使肢體在屈伸，俯仰，扭轉，擠壓動作中達到疏經活絡，強化臟腑之功效，簡單易學。 亦內含中醫五行運化法則，使人體陰陽平衡，身心靈調和，是保健強身，預防疾病的最佳運動。 持之以恆習練，即能達到外練筋 骨皮，內練精 氣 神的理想境界。	(五) 13:30-15:30	115.8.28- 115.12.18	1400	1700	20 人	5 樓演藝廳
歌唱類	唱享好時光	李文欽	在課程中，歡樂的學習氛圍以及透過唱譜和發聲的練習，讓每一位同學都可以開心的學習唱歌。 也讓您更盡情顯現歌唱的才華以及魅力。	(一) 10:00-12:00	115.8.31- 115.12.28	1400	1700	30 人	5 樓演藝廳
	你歌我歌 (國.台)	余家旗	輕鬆學唱歌，教您如何用感情詮釋歌曲及唱歌的技巧。	(四) 14:30-16:30	115.9.3- 115.12.17	1400	1700	40 人	6 樓會議室

類別	班 別	老 師	課 程 內 容	星期/時間	開 課 起 訖	費 用		名 額	上課教室
						會 員	非會員		
美術才藝類	輕描淡彩畫	謝欽郎	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。	(一) 13:00-15:00	115.8.31- 115.12.28	1400	1700	22 人	6 樓會議室
	色鉛筆素描		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。	(一) 15:00-17:00	115.8.31- 115.12.28	1400	1700	22 人	6 樓會議室
	禪繞畫	林香萍	禪繞畫之所以迷人，是因為容易上手，不需要有繪畫的基礎或經驗，他·簡單易學，又可以紓壓專注畫圖時，完全和自己相處，擁抱自己，放空一切是精神上的一大享受。	(四) 10:00-12:00	115.9.3- 115.12.17	1400	1700	20 人	6 樓多功能 教室
	日本和諧粉彩	林香萍	粉彩具有沉穩溫潤的特性，運用手指塗抹的方式作畫，簡單即能創作出清透又溫和的作品，在創作過程同時達到“心情上的放鬆”與“愉悅的視覺感受”。	(五) 10:00-12:00	115.8.28- 115.12.18	1400	1700	20 人	6 樓多功能 教室
	油彩刮畫素描 1-1	王得坤	用油彩、刮畫、碳筆素描風景，在繪畫中尋找躍動的心。	(二) 13:00-15:00	115.9.1- 115.12.15	1400	1700	18 人	6 樓會議室
	油彩刮畫素描 1-2			(二) 15:00-17:00	115.9.1- 115.12.15	1400	1700	18 人	

類別	班 別	老 師	課 程 內 容	星期/時間	開 課 起 訖	費 用		名 額	上課教室
						會 員	非會員		
舞蹈類	健康運動排舞	張美菊	不需舞伴跟經驗. 適合各年齡層, 簡單易懂, 搭配優美通俗的音樂, 踩著輕鬆的舞步自由發揮肢體語言快樂的舞動“以舞會友” 歡迎對舞蹈運動有興趣者加入, 以運動健身為目的, 排出汗水. 增強體力達到健身的目的!	(二) 13:30-15:30	115.9.1- 115.12.15	1400	1700	16 人	5 樓演藝廳
	社交舞-入門班	桂燕萍	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。	(四) 13:30-15:30	115.9.3- 115.12.17	1400	1700	26 人	5 樓演藝廳
	社交舞			(二) 09:30-11:30	115.9.1- 115.12.15	1400	1700	26 人	
音樂演奏類	烏克蘭麗	王煜凱	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)	(二) 09:30-11:30	115.9.1- 115.12.15	1400	1700	21 人	6 樓會議室
	二胡	黃語星	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, 熟悉 DG 調較適宜)	(一) 14:00-16:00	115.8.31- 115.12.28	1400	1700	21 人	5 樓演藝廳
	中國竹笛	楊媛茹	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)	(四) 09:30-11:30	115.9.3- 115.12.17	1400	1700	21 人	6 樓工藝教室