

臺北市政府社會局長青學苑 104 年度第 32 屆春季班

公立老人服務中心暨老人自費安養中心招生簡章

- 招生對象：凡本人、配偶或其直系血親之一設籍本市且年滿 60 歲以上者均可報名，符合前述條件且持有身心障礙手冊、年滿 85 歲以上或為本市列冊低收入戶者優先就讀。
- 研習時間：自 104 年 1 月至 104 年 7 月止，上課週數約 18-20 週（請洽詢各辦理單位）。
- 報名方式：請親自攜帶可資證明符合報名資格之相關證件正本（如國民身分證）或委託他人出具委託書及本人可資證明符合報名資格之相關證件正本逕向報名地點報名。
- 收費及報名方式：
 - 一般課程：免學分費。酌收教材、雜支費。
 - 電腦課程：依臺北市長青學苑電腦研習課程收費辦法收取學分費 2,200 元，本市列冊低收入戶者學分費減半。
 - 報名時間：103 年 12 月 29 日(一)至 104 年 1 月 9 日(五)
 - 抽籤時間：104 年 1 月 13 日(二) ※電腦課程不抽籤，額滿為止，額滿後將登記候補，報名時繳費。
- 注意事項：
 - 為維護上課長者權益，本市公立老人服務中心（大安、松山、大同）、自費安養中心所開設之課程一律謝絕旁聽。
 - 每中心每人限報 2 班，經公開抽籤後若長者於各中心重複中籤超過 2 班以上者，由各中心主動通知學員，倘學員未於 104 年 1 月 23 日(五)前決定班級者，由各中心工作人員以抽籤方式決定。
 - 本局補助之一般課程須招生滿 20 名學員、電腦課程須招生滿 15 名學員始得開班。
 - 學員開課當天無故缺席或開課後缺席（曠課）累積達 4 次以上者，視為棄權，缺額由各承辦單位安排遞補。
 - 課程內容如有異動，以主辦單位公布為主。
- 本簡章公告於臺北市政府社會局網站(銀髮族服務/休閒教育/長青學苑)(<http://www.dosw.taipei.gov.tw>)。



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

（下列課程講師費均由臺北市公益彩券盈餘分配基金補助）

廣告

研習課程內容：

上課區域	班級	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額	報名暨上課地點
文山區	茶與生活	週二 09:00-11:00	謝宛珊 林淑珍 Steven	1/27-7/9	認識各類茶、泡茶訣竅、飲茶的益處。	35	臺北市政府社會局 老人自費安養中心 臺北市興隆路 4 段 109 巷 30 弄 6 號 電話：2939-3147 ※中心長者優先報名
	歌唱班	週四 09:00-11:00	張郁女	1/29-7/4	指導笑笑功、卡拉 OK、詩詞吟唱、帶動唱。	80	
	書法社	週五 09:00-11:00	許武志	1/30-7/5	教導真、行、草、隸、篆各類書體。	35	
大安區	聊齋誌異	週一 09:30-11:30	林慧瑛	1/26-6/29	《聊齋誌異》之精品賞析：妖精主題、鬼主題、異聞主題、現實諷刺主題等篇章講解釋義。經由中文系專業教授精闢解說、聞古知異，古今對照進入奇幻旅程。	40	公立 大安老人服務中心 臺北市辛亥路 3 段 223 號 3 樓 電話：2733-4012 2735-4162 ◎電腦班不抽籤，額滿為止，額滿後將登記候補，報名時繳費。 ◎電腦班依「臺北市長青學苑電腦研習課程收費辦法」收費，學費每人 2,200 元；本市列冊低收入戶者學費減半。 ◎電腦班須招生滿 15 名學員方開班。
	經絡養生	週二 09:30-11:30	吳宏禎	1/27-6/23	刮痧拔罐基礎概論及技法訓練要領，經脈穴位穴名來由及確認位置運用；肝肺心腎等經穴功能及正確刮拔法，人體彎曲伸展及人體各類障礙與刮痧拔罐之運用。	40	
	歌唱學英語	週三 09:30-11:30	鄒文涵	1/28-6/24	從單字發音、歌詞、詞句等解釋，歌曲淵源、歷史、背景等介紹，循序漸進讓學員透過唱歌學習英語，*本班基本上為英語學習課程，非一般歌唱課程。	40	
	敦煌養生舞韻	週三 14:00-16:00	邱淑華	1/28-6/24	經由敦煌舞基訓—遊戲舞蹈、認識關節與肌肉、學習放鬆，認識敦煌舞蹈緣由及特色。透過敦煌舞基訓學習關節鬆緩、肌肉經脈舒展，再經過手足肢體訓練，習得敦煌舞各種舞姿來完成「敦煌舞」。	24	
	『智慧型手機和網際網路』電腦班	週三 09:30-11:30	丁志中	1/28-6/24	智慧型手機入門設定：時間、電子郵件、日曆(行事曆)計算機、錄音機、地圖、天氣、輸入法設定與使用，PLAY 商店，下載應用程式，手機上 LINE、FB 臉書教學，下載台北等公車軟體，手機的資料備份教學，智慧型手機與電腦連接教學。學員需自備智慧型手機(不限廠牌)	15	
	『超級相片秀影音玩樂』電腦班	週四 09:30-11:30	丁志中	1/29-6/25	Proshow 軟體介紹與使用，CD 音樂換成 MP3 音樂，動態影片製作，將照片製作影片、配樂、動態文字等，利用快速範本，拖拉置換方式快速製作影片，照片編輯成影片的效果、照片轉場特效教學應用，美圖秀秀的應用，影片剪輯、剪接，影片輸出，DVD 檔，電腦檔輸出。	15	
	易經生活化	週四 09:30-11:30	陳誌義	1/29-6/25	透過專家教授易經，明白如何於生活中運用，學習修性養命的智慧，河圖與天干地支、生肖五行，中醫的關係，明白人事吉凶的應變，如何觀相知人、八卦九宮與勘與運用，各種卜卦方法的認知等。	36	
	園藝與園藝治療	週四 09:30-11:30	蔡振聰 吳純寬	1/29-6/25	近年超夯的園藝治療課程，開心農園與園藝治療、屋頂農園配置與品種篩選，蔬菜、花卉栽培管理，園藝治療與香草植物、紙藝花束，花卉禮儀與包裝設計，春季賞花庭園香等並搭配戶外教學。	40	
中醫養生保健	週五 09:30-11:30	長庚醫師群	1/30-7/10	專業醫師群指導，自我保健之養生調護、春季養生，睡眠呼吸中止症，失智症的預防與治療，中醫藥膳與穴位保健、坐月子新觀念、高血壓、末肺癌的中醫治療、紅斑性狼瘡養生之道、過敏性鼻炎中醫保健等。	40		

研習課程內容：

上課區域	班級	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額	報名暨上課地點
松山區	認識中醫中藥	週一 09:30-11:30	王立璜	1/26-6/29	從認識中藥，到瞭解成方與應用；由中醫基礎理論、生理、病理、診斷、辨證論治，全方位的介紹，循序漸進，讓您知悉中醫保健醫療之堂奧。(隨堂介紹養生保健藥膳、藥茶製作課程及醫療保健熱門話題分享，逐節穿插講述有關中醫生理、病理、診斷、治療法則等內容)。	60	公立 松山老人服務中心 臺北市民生東路5段163之1號9樓 電話：2762-2844 2762-3761
	中國弦樂京胡	週二 09:30-11:30	宋士芳	1/27-6/23	京胡簡介、京胡曲牌練習、京戲唱段演練、唱段入頭及收頭練習。	25	
	奇蹟英語	週二 14:00-16:00	林水泳	1/27-6/23	開起英語世界大門、了解世界脈動，讓您輕鬆開口說英語最實用的生活英語。	60	
	傳統整復調理健康法	週三 09:30-11:30	林嘉宏	1/28-6/24	頭部的整復撥筋，手法示範與鬆動術(頭痛)(落枕)(五十肩)等...	60	
	三十二式養生太極拳	週三 14:00-16:00	陳沅萌	1/28-6/24	氣功基礎練習、舒筋健身操、羅漢操、太極拳十三式。	40	
	詩藝品鑑	週四 09:00-11:00	陳慶煌	1/29-6/25	以古典詩詞曲為主，西洋及近現代作品為輔，與品評賞鑑中提升藝文素養。	60	
	易經生活	週五 14:00-16:00	邵崇齡	1/30-7/10	在與《易經經傳》六十四卦的對談中，透過不斷的學習而來靜思，從而消彌在「非我」的主觀意識。	60	
大同區	爵士韻律舞	週一 10:00-12:00	劉瑞玉	1/26-6/29	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	公立 大同老人服務中心 臺北市昌吉街57號6樓 電話：2594-7064
	手語帶動唱	週二 09:30-11:30	胡松德	1/27-6/23	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。	45	
	攝影藝術	週三 09:30-11:30	林時賢	1/28-6/24	攝影理念及技巧、實務演練。(本課程戶外為實景操作，請自備相機，活動費用需自付)	45	
	養生順氣健康班(入門班)	週四 09:30-11:30	胡美宜 陳碧珠	1/29-6/25	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)(上課材料費需自付)	40	
	銀髮族健康體適能班	週五 09:30-11:30	許洋滢	1/30-7/10	銀髮族健康體適能運動目標，提高生活活動的能力，加強心肺功能，強化關節活動力。(報名時請斟酌個人體能狀況)	40	
	人與自然	週五 09:30-11:30	梁素秋 林智謀 邱慶耀	1/30-7/10	台灣自然與人的關係，介紹大自然環境特色及常見植物。(本課程戶外參觀活動，依個人意願自由參加，費用含保險費需自付)	45	
	基礎美語會話(中級)	週五 13:30-15:30	靳重章	1/30-7/10	生活常用話題及慣用語。(須具備高中英語程度)	45	

◆本市其他老人服務中心也有辦理老人研習課程，有關報名、收費方式及開課期程等事宜逕洽相關單位：



- ◎臺北市信義老人服務中心：8787-0300
臺北市信義區松隆路36號4、5樓
- ◎臺北市士林老人服務中心：2838-1571
臺北市士林區忠誠路2段53巷7號5、6樓
- ◎臺北市北投老人服務中心：2892-9702
臺北市北投區中央北路1段12號3、4樓
- ◎臺北市中正老人服務中心：2381-4571
臺北市中正區博愛路230巷6號
- ◎臺北市萬華老人服務中心：2361-0666
臺北市萬華區西寧南路4號A棟3樓

- ◎臺北市內湖老人服務中心：2632-5560
臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5、6樓
- ◎臺北市南港老人服務中心：2653-5311
臺北市南港區重陽路187巷5號1、2樓
- ◎臺北市龍山老人服務中心：2336-1880
臺北市萬華區梧州街36號3樓
- ◎臺北市文山老人服務中心：2234-4893
臺北市文山區萬壽路27號6樓
- ◎臺北市中山老人服務中心：2542-0006
臺北市中山區新生北路2段101巷2號

委託書

本人 _____ 因故未能親往報名，委任

持本人可資證明符合報名資格之相關證件正本(如國民身分證、健保

卡、敬老悠遊卡等)，向

大安老人服務中心 大同老人服務中心 松山老人服務中心

老人自費安養中心

申請報名長青學苑研習班(班名：_____)

本人已閱讀、明白且願遵守招生簡章所敘明之報名相關規範，以上所

填資料、所附證件俱確實無訛，如有不實，願負法律責任。

委任人簽名：_____ 與受委任人關係：_____

受委任人簽名：_____ 電話：_____

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日