



臺北市政府社會局 長青學苑113年度 第45屆春季班課程簡章



開課單位：社區大學暨各級公立及已立案私立學校

- ①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。
 - ②研習時間：自113年2月至113年7月間，上課週數約12週-18週（請洽詢各辦理單位）。
 - ③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。
 - ④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



廣告

研習課程內容：

中正區						
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
歡唱英文歌曲	週二 09:30-12:00	施靜純	3/5-7/2	讓學員對西洋流行音樂史能有粗淺的了解。能欣賞並開口唱喜歡的英文歌，介紹西洋流行歌曲，希望透過音樂讓每位同學能夠快樂，並把快樂分享出去。	35	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： 02-2327-8441 ※實際開課時間以 辦理單位公告為準
運動科學養生	週三 13:30-16:00	郭哲誠	3/6-7/3	運動科學養生，就是預防醫學。光知道：要活就要動，不夠。想要肌肉增強、骨頭更好；想要有效防跌？為何運動後心情變好、頭腦更好？經科學研究，預防失智症、癌症最有效的運動，到底是哪幾種？讓學員改善運動觀念，改變運動行為，促進健康。	35	
舒筋解勞修復瑜珈	週五 13:30-16:00	林玉梅	3/8-7/5	由淺而深進入瑜珈領域，瞭解人體脊椎、神經結構，紓解生活壓力，讓身段更輕盈、強健、調和、靈活柔軟。	22	
中醫體質養生藥膳進階	週五 13:30-16:00	程世騏	3/8-7/5	用淺顯易懂、活潑生動的方式介紹： 1. 中醫基礎理論 2. 中藥的四性五味 3. 食物的性能 4. 讓學員辨識中藥 5. 了解自己的體質 6. 如何運用藥膳與茶飲來達到健康促進。 盼學員透過課程能達成下列： 1. 能了解體質和相關中藥常識。2 能明白中醫陰陽五行寒熱虛實基本概念。3. 能在體質差異上運用藥膳或茶飲進行調理。4. 能把所學的常識用於體質檢測辨證。5. 能在與同伴學習的過程中，體驗合作、分享、尊重與互惠的意義。	30	

內湖區						
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
毛線編織生活應用	週一 09:30-11:30	陳美華	3/4-7/8	讓長者可以動動腦、動動手、心之和、技之和，獨立完成製成品，輕鬆學習編織，是一門簡單易學實用的課程，能和周圍親友分享成果，增進社會參與。	30	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) 臺北市內湖區成功路5段420巷28號 電話： 02-8751-1587 ※實際開課時間以 辦理單位公告為準
英語 fun 鬆學	週三 10:00-12:00	胡梅	3/6-7/3	提供長者學習生活中實用的簡單的英文對話和句型，採用實用多元化教材，課文朗誦、發音腔調指導，學習用英語順暢的表達，重視互動對話練習，展現活到老、學到老的樂活精神。	30	
電腦基礎	週三 19:00-22:00	曾慶鐘	3/6-7/10	讓長者在資訊爆炸的洪流中也能跟上時代潮流，快樂學習電腦，幫助長者快速上手熟練基本電腦操作與使用，例如：上網找資料、寄信、收信、將照片製作為影片等相關。	40	
樂齡休閒運動	週四 14:00-16:00	施子胤	3/7-7/11	課程中可體驗多種運動，融合心肺有氧、皮拉提斯、彈力帶、極球、水啞鈴等精髓。期望給予長者更多元化的養生健身學習環境，強身健身延緩老化，找回健康生活重拾自信。增進肢體協調性，提升身心靈健康！	30	
逆齡肌力班	週三 09:30-11:30	何孟珠	3/20-6/12	提供長者使用彈力帶、按摩球、瑜珈墊作為教材，運用自我筋膜鬆弛術解除受抑制的肌肉，配合動態靜態伸展，改善關節靈活度，再配合良好呼吸模式提升核心穩定。再逐步延伸至多關節多肌群，強化全身肌力的功能性訓練，讓我們擁有樂齡生活享青春。	25	臺北市私立文德女子高級中學 臺北市內湖區紫陽里成功路3段70號 電話： 02-2790-4570 ※實際開課時間以 辦理單位公告為準
快樂吹口琴	週四 14:00-17:00	彭仁傑	3/21-6/13	讓長者透過口琴的學習得以增進身心靈健康。運用腹式呼吸增強肺活量與腸胃蠕動增進消化，節拍訓練與視譜學習可活化肢體協調能力與大腦統合再訓練。透過音樂吹奏培養音樂欣賞能力與自我陶冶薰陶，最後辦理成果展演，展現成就與自信。	25	
國台語歌曲唱開懷	週四 14:00-16:00	李月雲	3/21-6/13	想學唱歌？加入我們班就對了！這裡沒有高深的學術經驗和理論，只有最輕鬆生活化的教學，親身體驗的分享希望給最平凡的你我一秒學會、一秒聽懂，更能把歌唱好！抒發身心靈，歡迎加入！	25	
輕鬆畫禪繞	週五 09:30-11:30	李少綺	3/22-6/14	纏繞是一種易學，讓人進入放鬆、有趣有可以提升專注的方法。藉由結構性的圖案，畫出美麗的圖畫，用簡單的線條與循序漸進的步驟創作獨一無二的作品。邀請您一起來體驗，運用纏繞化開啟一場用畫畫照顧自己的旅程，享受為自己而畫的樂趣。	25	
水彩插畫班	週一 18:00-21:00	陳國偉	3/4-5/20	邀請博士級的老師來教學基礎水彩插畫班，透過畫作的學習可以提升自身的身心靈健康，滋潤我們的藝術細胞，開啟新視野，循序漸進的教學淺顯易懂，最後辦理成果展，提升自信與光彩，邀請您加入。	20	
攝影剪輯班	週二 18:00-21:00	王英猷/ 陳宜莉	3/5-5/21	邀請專業講師群透過自編教材，並於課程中融入Capcut APP、Google Map 導航 APP、Line 通訊軟體 App 應用教學，讓長者快速學會簡便科技生活，想要學習手機科技的你我歡迎加入！	15	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： 02-2632-1181 ※實際開課時間以 辦理單位公告為準
動畫電腦班	週三 18:00-21:00	陳天順	3/6-5/22	邀請專業講師群透過自編教材，從動畫電腦工具介紹入門到動態設計與構圖，運用淺顯易懂的教學模式讓長者快樂學習，躍入奇幻的動畫世界，自我再提升，歡迎加入！	15	
素描班	週四 18:00-21:00	藍靜義	3/7-5/23	邀請專業講師群透過自編教材，從構圖、素描技法解析到使用最簡單的鉛筆隨手畫下眼中的景物，並以台灣旅遊景點個別教學，讓長者透過素描進行一場與自我的心靈對話，抒發再提升身心靈，歡迎加入！	20	

松山區						
班級	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容簡介	名額	報名暨上課地點
銀髮族烙印英文	週二 19:00-22:00	廖上峻	3/5-7/2	從基本的詞彙累積，進而語詞，最後句子的結構，以生活有關的大小事著手學習英文，現學現用，既實際又不枯燥，學習效果事半功倍。	20	臺北市 松山社區大學 臺北市松山區八德路4段101號 電話： 02-2747-5431 ※實際開課時間以辦理單位公告為準
華佗五禽之戲養生氣功導引術	週三 19:00-22:00	陳鏗秦	3/6-7/3	以中醫學理的五行運化法則，按自然界「虎、鹿、熊、猿、鳥」五禽之運動特性加以歸納成套，作為人體五臟六腑組織機能的鍛鍊功法，讓學員領悟基本功法，達到氣血運行、通體舒暢、增強抗體。	20	
銀髮族電腦與手機生活應用輕鬆學	週四 19:00-22:00	陳淑敏	3/7-7/4	認識電腦與智慧型手機的應用，對生活、學習、工作方面的影響，以輕鬆、深入淺出的教學方式，在實例中學會電腦與智慧手機的應用，輕鬆利用網路資源融入生活中。	20	
銀髮族健脊舒筋體適能	週六 09:30-12:30	陳荔琪	3/9-7/6	每堂課脊椎律動、伸展舒筋 & 體適能鍛鍊，再加上醫學健康觀念學習，讓學員脊椎平衡、核心強化、筋骨活絡、舒筋減壓、健康觀念加分，落實健康運動與習慣，找回更健康的自己。	20	
銀髮族手機、平板APP之高年級生	週六 14:00-17:00	何彥璋	3/9-7/6	由範例講解引導同學瞭解平板電腦與智慧型手機操作方式，課程中逐步操作讓同學熟悉各個應用軟體的進階使用方式，絕無壓力輕鬆學會。	20	

大同區						
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
長青音樂身腦適能	週三 19:00-22:00	葉春騰	3/6-7/3	以心靈成長人際關係、動健康肌耐力歌唱、身腦適能多元課程，增進長者的健康樂活，並帶領以老扶老關懷弱勢，以達成活躍老化的願景。	30	臺北市 大同社區大學 臺北市大同區長安西路37之1號 (建成國中) 電話： 02-2555-6008 ※實際開課時間以辦理單位公告為準
健康銀髮自媒體學習	週四 19:00-22:00	洪桂華	3/7-7/11	讓高齡者學習如何運用自媒體平台，創造新的生活模式，並提升自我價值，讓高齡者能夠在觀念、行動上做出改變，達成樂齡學習終身受益的目標。透過這個課程，高齡者可以學習到如何使用社交媒體、部落格、影片等工具，分享自己的生活經驗、興趣、專業知識等，並與其他人互動交流。此外透過自媒體平台，長者可以建立自己的社交網絡，增加社交的機會，減少孤獨感和抑鬱情緒。	20	
樂活銀髮族實用電腦及手機學習	週五 19:00-22:00	洪桂華	3/8-6/7	讓高齡者能快樂學習電腦，認識電腦系統介面、認識鍵盤與英打、認識輸入法、學習上網、完成日常生活簡易上網或學習需求，以及透過智慧型手機建立人際互動平台與了解手機與電腦的互動，進而找回自信心，透過學習，銀髮族能夠重新與社會接軌，適應新社會並促進自我的成長。	20	

萬華區						
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
懷念金曲	週二 19:00-22:00	吳靜嫻	3/5-7/2	選擇適合樂齡族群的歌曲，由歌手出身的講師教導學員歌曲賞析能力、歌唱與演繹技巧，並在練習中累計演唱經驗，也重視每首歌曲的情緒與詮釋藝術，讓唱歌不只有技巧，更表達歌詞意境與旋律情緒。	45	臺北市 萬華社區大學 臺北市萬華區南寧路46號 (龍山國中校區) 電話： 02-2306-4267 ※實際開課時間以辦理單位公告為準

中山區						
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
全方位體適能運動	週一： 09:30-12:30	易天環	3/4-5/27	以人體生理學為指引，並配合專一的系統功能運動學習，達到實際的養身效果。 1. 附加藝術：專業的套路訓練，使腦力激盪，身體反應敏捷，並提升藝術修養，達到健身之目的。 2. 配合瑜珈墊上拉筋伸展使筋骨整體柔軟有彈性。	20	臺北市 中山社區大學 臺北市中山區新生北路3段55號 電話： 02-2597-3371 ※實際開課時間以辦理單位公告為準
影音剪輯與影音平臺經營	週一： 09:30-12:30	王穎聰	3/4-5/27	1. 使用影音剪輯軟體來製作 Youtube 影片、聲音。 2. 將作品上傳至 Youtube 以及 podcast 相關平台，並且管理與設定。	15	
閩南語歡樂唱輕鬆說	週二： 14:00-17:00	廖君旻	3/5-7/2	藉由歌唱讓閩南語傳承及推廣更為提升。 1. 本課程更提倡讓更多人學講本土語言，藉由語言之美的文化藝術交流，以歌會友增添社區生活樂趣。 2. 促進社區與生活和諧，祥和社會風氣。	20	
歌唱學日語	週二： 19:00-22:00	蔡印	3/5-7/2	使用寓教於樂的教學方式，教唱悅耳的日語歌曲，同時講解日語文法及會話，讓學員能夠在短期之內輕鬆地習會日語，同時可以唱出悅耳的日語歌曲。	20	
陳氏38式太極拳	週二： 19:00-22:00	陳繹閔	3/5-7/2	1. 太極拳是一種具有中華傳統文化的獨特養生功法，有別於西式的現代運動。 2. 除了健身強身，尚可修身養性，淨化身心。 3. 藉由帶動學員運動，鍛鍊身心，達到學員能養成運動的習慣，能自行演練太極養生。	20	
樂齡手機趴趴走-製作影片	週三： 09:30-12:30	吳采玲	3/6-7/3	帶領樂齡學員快樂輕鬆手機趴趴走—拍照、修圖、製作影片和剪接，三合一課程輕鬆學。	15	
銀髮族肌耐力運動	週三： 14:00-17:00	林姬妙	3/6-7/3	1. 提升肌力增加肌肉量改善肌無力、肌少症、骨質疏鬆，增加平衡感防跌倒、提升柔軟度改善身體僵硬。 2. 抗老化防失智，改善身體因年齡增長所造成的退化，並提升身體適應環境的能力。	20	
ChatGPT + 剪映 + 威力導演剪輯	週三： 19:00-22:00	吳采玲	3/6-7/3	1. 帶領樂齡學員從基本手機拍照構圖到錄影。 2. 教樂齡學員如何編修照片。 3. 影片的製作和剪接，將製作好的影片，分享給家人朋友。	15	
長青音樂體適能	週四： 19:00-22:00	葉春騰	3/7-7/4	1. 帶動高齡學員欣賞歌曲背景故事，鼓勵分享生命經驗。 2. 精選心靈歌曲、國語、閩南語歌曲教學，既能洗滌心靈，又能跟進時代。 3. 正向思考相關視訊影片等分享，帶領高齡學員正向思考。 4. 教授老人失智守護知識，以增進高齡學員平安幸福。	20	
運動保健體適能	週五： 13:30-16:30	易天環	3/8-5/31	1. 由淺入深採循序漸進的方式，輕鬆易學，以專業的肢體設計，增進體力及肌群的強度訓練。 2. 配合節奏輕快的音樂，使學員反應靈敏，雕塑曲線，充滿自信，紓解壓力，養成良好自我運動習慣，進而達到身體的健康。	20	
增肌、鬆筋、健脊功法-肌力伸展術	週六： 09:30-12:30	范成謙	3/9-7/6	透過自己教學的學員，在拳藝上逐步成長，進而參加比賽，在獲得較佳的名次後，共同參加附近的鄰里活動中心，以義務性參與合辦教學養生運動的活動營地，為社會盡一點心力。	20	