

107年
台北仁濟院

老人身心活化 ◆ 課程 ◆

台北仁濟院秉持健康促進，活躍老化理念，提供60歲以上長者免費學習課程
以符合長者的教學方式，增進體能、人際及社會互動

享受健康及充實的老年生活

歡迎您一起來學習!



體能
促進

生命
探索

多元
學習

老人身心 活化課程

107年
台北仁濟院

本院秉持健康促進，活躍老化理念，提供 60 歲以上長者免費學習課程，以符合長者的教學方式，增進體能、人際及社會互動，享受健康及充實的老年生活，歡迎您一起來學習，詳細報名方式及課程資訊如下：

- 參加對象：年滿 60 歲以上（民國 47 年次前）
- 收費方式：目前為推廣時期免費，每堂課僅收保證金 1,000 元
【該堂課出席率達 8 成以上者全額退還】
- 報名期間：6 月 20 日上午 9 點起至額滿為止
- 報名地點：台北仁濟院 - 志工室 / 社會服務室【臺北市萬華區廣州街 200 號 2 樓】
- 上課地點：
 1. 台北仁濟院 1 樓 站（上課場地標示為活化站）
地址：台北市萬華區廣州街 200 號 1 樓
 2. 仁濟醫院 11 樓（上課場地標示為醫院 11 樓）
地址：台北市萬華區廣州街 243 號 11 樓
 3. 艋舺龍山文創 B2 台北仁濟院展館（上課場地標示為龍山 B2）
地址：台北市萬華區西園路一段 145 號 B2 龍山寺地下街 B2
- 洽詢電話：02-2302-1133 分機 5607、5602、5612



備 註：

1. 本院課程為公益推廣性質，僅收取保證金，報名完成後恕不受理退選，報名前請務必確認時間可全程參加。
2. 課程出席率達 8 成以上者全額退還保證金，如遭遇不可抗拒之因素導致該堂課出席率未達 8 成以上者，需檢附相關證明方可受理退還保證金（如住院請檢附住院證明，但一般性門診、出國旅遊等不在此列）。
3. 為使更多長者受惠，每位學員以報名三項課程為上限（如標示為進階班的課程不在此限）。
4. 報名進階班課程需有初階班資歷（106 年同性質課程）或已報名初階班課程。
5. 凡報名課程之學員，皆同意個人資料、課程作品、課程紀錄、相關檢測、拍照及錄影作為本院課程效益評估研究使用。
6. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
7. 若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。
8. 最後一頁為報名表及課程須知相關（請詳閱），可先行填寫完成後將該頁撕下至現場繳交，以便報名順利進行。

體能 促進

動一動，健康沒煩惱，透過各類的體能課程，學習正確的運動方式，為自己的健康加分，迎向健康活力的銀髮人生。



課程名稱 (上課場地)	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
高齡體適能 (活化站)	體 01	07/16-10/08	每週一下午 01:30-2:30	20	12	以椅子為道具，教導長者如何保持良好之體適能。並針對個人體能分析，設計個別化的體能計劃，健康或肢體不便長者皆可參加。
節奏有氧 (活化站)	體 02	10/01~12/17	每週一下午 01:30-2:30	20	12	結合律動、音樂及敲打節奏的綜合體能課程，靈活四肢關節跟運動柔軟度跟肌力的運動。
肌力有氧 (活化站)	體 03	A 班 07/16-10/08	每週一下午 03:00-4:00	20	12	結合律動、肌力及伸展的綜合體能課程，並融入簡單的伸展運動，幫助長者延緩肌肉萎縮、骨質流失。
	體 04	B 班 10/22~01/07		20	12	
大腦健身房 (醫院 11 樓)	體 05	07/03-09/18	每週二下午 02:00-04:00	20	12	以健走、運動、飲食、魔術訓練、催眠放鬆等方式，達到身腦適能均衡發展，使更多的氧氣和營養運送到腦部，激活大腦相關區域和優化神經細胞。
長輩居家健身房 核心肌肉群 (活化站)	體 06	10/01~12/17	每週一上午 09:30-11:30	20	12	衰弱、行要預防肌少症，唯一建議就是運動，搭配充足營養，包含強化心肺功能以及肌耐受力的運動、增進身體彈性以及平衡感、重量訓練。動遲緩、易跌，可能都與「肌少症」有關。
不再腰酸背痛 保健運動班 (活化站)	體 07	08/07-09/25	每週二上午 10:00-11:00	20	8	「訓練核心就是最好的護腰方式！」針對腰部或膝關節進行核心肌群、大腿肌力的訓練，尤其腰部核心肌群的訓練及周邊軟組織的伸展，能增加腰部穩定度及活動度。
逆轉膝蓋年齡 (活化站)	體 08	07/02~09/17	每週一上午 09:30-11:30	20	12	針對退化性關節炎者、行動逐漸不變者等，以醫學理論與跨專業整合設計出一套課程，改善膝蓋退化之情形。
中醫節氣食療 與穴位按摩 (體 09:醫院 11 樓) (體 10:活化站)	體 09	10/17-11/21	每週三上午 10:00-11:00	30	8	教你如何使用中醫穴位按摩法來緩解頭痛、眼疲勞、手腳冰涼等常見病，並透過食療來改善身體健康狀況。
	體 10	11/02-12/07	每週五上午 10:00-11:00			

多元學習

活到老，學到老，新事物動動腦，打破年齡的框架，學習各種新鮮有趣的課程，充實內在、豐富生活，迎向快樂的銀髮人生。

課程名稱 (上課場地)	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
樂活學 3C (活化站)	多 01	安卓班 07/06-08/24	每週五上午 09:00-12:00	30	8	讓長者學習運用平板電腦及智慧型手機軟體，拍攝家庭點滴與社區樣貌上傳分享，拉近家人距離，增進生活便利。
	多 02	蘋果班 10/12~11/30	每週五下午 02:00-05:00			
阿卡貝拉 (活化站)	多 03	初階班 08/01-9/19	每週三下午 01:30-04:30	初階 20	8	有別於一般合唱團，阿卡貝拉是無樂器伴奏的人聲音樂，也以人聲來模擬樂器，演唱時需要高度專注力，訓練您的音準、節拍及腦力。
	多 04	進階班 10/17-12/05		進階 18		
烏克麗麗 (醫院 11 樓)	多 05	初階班 07/06-09/21	每週五上午 09:30-11:30	初階 20	12	烏克麗麗為近年來流行學習的樂器之一，也因其獨特音色以及方便攜帶性而受到歡迎，透過課程深入淺出的教學，除了訓練手眼及思考協調的能力外，也帶你進入並著迷烏克麗麗的世界。
	多 06	進階班 10/05-12/21		進階 20		
吉他彈唱班 (醫院 11 樓)	多 07	初階班 07/05-09/20	每週四上午 09:30-11:30	初階 20	12	無論是早期的民歌，亦或者是現代流行音樂，透過吉他學習都能讓你有所體會，除了讓你回味生活外，也能訓練思考及彈奏能力，就讓我們一起進入吉他的世界吧。
	多 08	進階班 10/04-12/20		進階 20		
音樂活化大腦 (活化站)	多 09	初階班 07/05-09/20	每週四上午 09:30-11:30	20	12	運用不同效能的多種音樂，刺激腦細胞與腦神經，讓大腦活力無限。同時透過回憶生命中的重要歌曲，分享人生經驗，促進情感交流。
	多 10	初階班 07/05-09/20	每週四下午 02:00-04:00	20	12	
	多 11	進階班 10/04-12/20	每週四下午 02:00-04:00	20	12	
	多 12	失智症班 10/18-12/06	每週四上午 09:00-12:00	6	8	
生活小記者 (醫院 11 樓)	多 13	07/06-08/24	每週五下午 02:00-05:00	30	8	利用智慧型手機學習如何拍照、錄影、採訪，記錄自己的生活和周圍的故事，透過 APP 剪接成新聞，你也可以當個生活小記者喔!!
單眼相機看世界 (醫院 11 樓)	多 14	10/08-11/26	每週一下午 02:00-05:00	30	8	帶你進入單眼相機的世界，教你如何使用單眼相機，拍出具有個人特色的照片，陪你紀錄生活中的每一刻。



課程名稱 (上課場地)	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
手機拍出好照片 (醫院 11 樓)	多 15	10/09~11/27	每週二下午 02:00-05:00	30	8	教你如何用手机拍出好照片，並透過各項 APP 的操作，美化你的照片。
腦力激盪桌遊班 (醫院 11 樓)	多 16	07/03-09/18	每週二上午 09:30-11:30	30	12	藉由有趣的桌遊遊戲提升認知及推理能力，同時強化及刺激大腦功能，幫助長者提升專注力、組織與邏輯思考的能力。
生活日文應用班 (醫院 11 樓)	多 17	07/04-09/05	每週三下午 02:00-04:00	24	10	透過深入淺出的教學，從基礎 50 音學起，帶你進入日文的奇妙世界，無論是未來與日本人溝通，或者到日本旅遊時，都能夠讓你有基礎的應對能力。
鉛筆素描班 (醫院 11 樓)	多 18	10/02~12/18	每週二上午 09:30-11:30	20	12	從基礎開始引導、啟發學員發展自己的創作題材及方向，搭配講解及介紹西洋、台灣優良素描作品，使學員的創作更有深度更多元。
禪繞畫 (醫院 11 樓)	多 19	07/02-09/17	每週一下午 02:00-04:00	20	12	運用與生俱來的天賦，讓你學習與自我內心對話與禪學思考，並透過創作圖樣、運用符號及利用工具表現於紙上。
島嶼的餐桌 - 跟著 飲食文學輕旅行 (醫院 11 樓)	多 20	10/18-12/06	每週四下午 02:00-04:00	30	8	介紹飲食文學作家眼中的台灣味，分享彼此間熟悉的家鄉味，並製作屬於自己獨特的美味傳家食譜。
舢舨探索小旅行 (醫院 11 樓)	多 21	10/15-12/10	每週一上午 09:00-11:00	18	8	實際走入萬華社區中，了解舢舨歷史深厚、富有人情味與緊密連結的社會鄉里情，在解說和活動的搭配下，進行深度的學習與體驗之旅。
散步舢舨廟宇 - 神降臉譜藝術 (醫院 11 樓)	多 22	07/11-08/01	每週三上午 09:30-11:30	30	4	在萬華地區，宗教及寺廟一直是在地文化的核心之一，透過神降臉譜藝術的解說及體驗，帶您體會萬華區獨特的風俗民情。
打造個人形象 魅力養成班 (醫院 11 樓)	多 23	10/31-12/19	每週三上午 09:30-11:30	20	8	許多人對老人有刻板印象，希望藉由外在美的改變，帶動個人對自我的肯定與自信。課程全程採步驟解析並搭配現場實務示範操作，學員與講師同時操作學習。將針對老人族群設計適宜他們的妝容及裝扮。



生命探索

人生就像一本書，從空白到豐富，每一頁都充滿著生命的色彩，讓我們陪您探索生命中難忘的每一刻，重新發現自己、展望未來。



課程名稱 (上課場地)	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
生命故事 失智症班 (龍山 B2) 家庭照顧者 (活化站) 初階班 (龍山 B2)	生 01	失智症班 07/03-08/28	每週二下午 02:00-05:00	7	8	經由主題式生命故事的分享、彼此間藝術創作上的合作、互助，增加長者與長者、長者與藝術夥伴、彼此之間的正向互動經驗，建立深厚的友誼關係，使長者的生活品質因著社會互動的增加而提升。
	生 02	家庭照顧者班 07/03-08/28	每週二下午 02:00-05:00	7	8	
	生 03	初階班 07/04-08/22	每週三下午 02:00-05:00	7	8	
人生設計 生命故事進階班 (龍山 B2)	生 04	進階班 11/01-11/22	每週四下午 02:00-05:00	10	4	人生就像是一道設計難題，處處充滿時間、金錢、年齡、環境...等限制，因此需要「設計思考」來兼顧「需要」和「想要」，打造自己所愛的生活與人生，透過課程，一起來為你的人生設計吧！
曼陀羅 彩繪心靈 (活化站)	生 05	10/03-12/26	每週三上午 09:30-11:30	20	12	無須任何繪畫基礎，教你透過圖案和線條所產生的「聚集」作用，把自我無形而抽象的潛意識表現出來，使人更了解自己的心靈深處，藉此提升自我覺察力和自我解決問題的力量，重整人生的價值觀。
人生劇場 生命的里程 (活化站)	生 06	10/02-12/18	每週二上午 09:30-11:30	20	12	藉由課程融合即興力及戲劇創作學習，透過戲劇的學習，促進聲音與肢體的開發，拉近人與人之間的關係，並發展創作個人故事展現，建立自信與團隊合作，讓生命經驗（學問）被看見、傳承甚至記錄。
人生傳記 (醫院 11 樓)	生 07	10/03-12/19	每週三下午 02:00-04:00	15	12	透過回憶並講述的方式，再次察看人生經歷，對舊經驗中未解決的衝突和不滿予以協助釋放，藉此重建、發現、尋找正向角度去重新詮釋負向經驗，達到心靈的平衡。

107 年台北仁濟院

老人身心活化課程 報名表



基本資料

姓名		生日	年	月	日
身份證字號		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
手機		市話			
通訊地址					
婚姻狀況	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 分居 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 喪偶		子女	子女	
居住狀況(可複選)	<input type="checkbox"/> 夫妻同住 <input type="checkbox"/> 與子女同住 <input type="checkbox"/> 與親友同住 <input type="checkbox"/> 獨自居住				
教育程度	<input type="checkbox"/> 研究所(含以上) <input type="checkbox"/> 大專 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 國(初)中 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 不識字				
如何得知	<input type="checkbox"/> 仁濟醫院櫃台 <input type="checkbox"/> 報紙 <input type="checkbox"/> 電視(<input type="checkbox"/> 民視 <input type="checkbox"/> 中天) <input type="checkbox"/> 網路				
訊息	<input type="checkbox"/> 信箱 DM <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 郵寄通知 <input type="checkbox"/> 電話通知				

參加課程	體能促進	多元學習	生命探索
	<input type="checkbox"/> 體 01 <input type="checkbox"/> 體 08 <input type="checkbox"/> 體 02 <input type="checkbox"/> 體 09 <input type="checkbox"/> 體 03 <input type="checkbox"/> 體 10 <input type="checkbox"/> 體 04 <input type="checkbox"/> 體 05 <input type="checkbox"/> 體 06 <input type="checkbox"/> 體 07	<input type="checkbox"/> 多 01 <input type="checkbox"/> 多 08 <input type="checkbox"/> 多 02 <input type="checkbox"/> 多 09 <input type="checkbox"/> 多 03 <input type="checkbox"/> 多 10 <input type="checkbox"/> 多 04 <input type="checkbox"/> 多 11 <input type="checkbox"/> 多 05 <input type="checkbox"/> 多 12 <input type="checkbox"/> 多 06 <input type="checkbox"/> 多 13 <input type="checkbox"/> 多 07 <input type="checkbox"/> 多 14	<input type="checkbox"/> 多 15 <input type="checkbox"/> 多 22 <input type="checkbox"/> 多 16 <input type="checkbox"/> 多 23 <input type="checkbox"/> 多 17 <input type="checkbox"/> 多 18 <input type="checkbox"/> 多 19 <input type="checkbox"/> 多 20 <input type="checkbox"/> 多 21

緊急聯絡人(必填)

姓名		關係	
電話	<input type="checkbox"/> 同上	手機	

註：每人請詳閱背面「107 年台北仁濟院老人身心活化課程須知」並簽名，方為完成報名程序

以下由台北仁濟院填寫

備註	1. 學員編號：	
	2. 保證金：	<input type="checkbox"/> 已繳 元 <input type="checkbox"/> 未繳
	3. 報名日期：	107 年 月 日

經辦志工：

社服室經辦人員：

107年
台北仁濟院

老人身心活化 課程須知

1. 本院課程為公益推廣性質，僅收取保證金，報名完成後恕不受理退選，報名前請務必確認時間可全程參加。
2. 課程出席率達 8 成以上者全額退還保證金，如遭遇不可抗拒之因素導致該堂課出席率未達 8 成以上者，需檢附相關證明方可受理退還保證金（如住院請檢附住院證明，但一般性門診、出國旅遊等不在此列）。
3. 為使更多長者受惠，每位學員以報名三項課程為上限（如標示為進階班的課程不在此限）。
4. 報名進階班課程需有初階班資歷（106 年同性質課程）或已報名初階班課程。
5. 凡報名課程之學員，皆同意個人資料、課程作品、課程紀錄、相關檢測、拍照及錄影作為本院課程效益評估研究使用。
6. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
7. 若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。

上述事項我皆同意並詳閱清楚

簽名：_____

中 華 民 國 年 月 日