

108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

108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48年次前)
- **收費方式：**每堂課收保證金1,000元【該堂課出席率達8成以上者全額退還】
- **報名期間：**4月15日(星期一)上午9點起至額滿為止
- **報名地點：**1. 4月15日於台北仁濟院—老人身心活化站【臺北市萬華區廣州街200號1樓】  
2. 4月15日以後於台北仁濟院—志工室【臺北市萬華區廣州街200號2樓】
- **上課地點：**1. 台北仁濟院1樓老人身心活化站(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、退費、轉讓，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，每位學員以報名二項課程為上限(體能促進課程僅可選擇一項，生命探索課程不列入選課數)。
4. 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宣傳與效益評估研究使用。
5. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
6. 若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。
7. 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，透過高齡體適能、中醫食療、養肌防跌體適能班…等，學習正確的運動方式，為自己的健康加分。



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	05/06   07/08	每週一上午 10:00-11:00	20	10	以溫和的動作，配合瑜珈球等道具，達到提升體能、鍛鍊肌力。適合健康、虛弱、肢體不便之長者參加。
肌力有氧 (活化站)	體 02	05/07   07/09	每週二下午 01:30-2:30	20	10	結合律動、肌力及伸展的綜合體能課程，預防肌力的流失。適合健康活力的長者來加入。 註：需自備瑜珈球(直徑 25 公分即可)，如需協助購買為 150 元。
養肌防跌 體適能班 (活化站)	體 03	05/06   07/24	每週一、三 下午 02:00-04:00	20	24	每週二次的課程，以有氧運動結合彈力帶等多元方式，提升心肺功能、鍛鍊核心肌群。適合健康和想要積極運動的長者的參加。
不再腰酸背痛 保健運動班 (活化站)	體 04	06/06   07/25	每週四上午 10:00-11:30	20	8	仁濟醫院復健師將依常見之腰背問題指導長者該如何以正確的運動來強化與伸展腰背肌肉，增加腰背穩定度及減緩痠痛。適合有腰背疼痛問題或對想要回家做復健之長者參加。
中醫食療 (龍山 B2)	體 05	05/09   07/25	每週四下午 02:00-04:00	30	12	以中醫理論為基礎，闡述藥食同源，藉由食物屬性與藥膳，為輔助人體矯正偏頗處與達到健康促進之目的，讓長者可回家後自行調理。 註：課程教學以國語為主

# 多元學習

活到老，學到老，我們有故宮尋寶趣、精品咖啡實務班、芳香精油生活保健班…等，一起學習各種新鮮有趣的課程，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
故宮尋寶趣 (醫院 11 樓)	多 01	05/06   06/24	每週一上午 09:30-11:30	30	8	今年特邀國立故宮博物院來院開課，為長者量身訂製精彩的國寶文物課程，並結合複製文物觸摸體驗、禪繞百寶袋和諧粉彩 DIY、故宮參觀活動等，和您一起尋寶同樂。 註：需自付 DIY 材料費 450 元
芳香精油 生活保健班 (活化站)	多 02	05/07   07/23	每週二上午 09:30-11:30	30	12	如何選擇合適自己的氣味的精油運用於日常生活中，以調整情緒以及舒緩身心緊繃不適，探索精油世界，尋找至自己獨有的香味。 註：需自付課程材料費 850 元
禪繞畫 (醫院 11 樓)	多 03	05/06   07/22	每週一下午 02:00-04:00	20	12	禪繞畫簡單易懂，不需要有任何的繪畫基礎，跳脫既有的思想框架，沒有一定的答案，只有專注的當下，讓筆隨心而走，讓人在有規律的一筆一畫中，保持心靈的平靜與放鬆。 註：需自付課程材料費 500 元
吉他彈唱班— 初階班 (醫院 11 樓)	多 04	05/09   07/25	每週四上午 09:30-11:30	20	12	吉他的優美音色一直被人所以喜愛，學習吉他彈奏，除了享受創造音樂的快樂外，也同時訓練手腦的協調。本課程將從基礎開始，帶你進入吉他彈奏的世界。 註：吉他需自備，若需協助購買，吉他入門款含常用配件(背帶、彈片、調音器、移調夾)共計 4000 元
烏克蘭麗麗— 初階班 (醫院 11 樓)	多 05	05/10   08/02	每週五上午 09:30-11:30	20	12	烏克蘭麗麗為近年來流行學習的樂器之一，也因其獨特的音色以及方便攜帶性而受到歡迎，透過深入淺出的教學，除了訓練手眼腦的協調，也帶你進入烏克蘭麗麗的迷人世界。 註：烏克蘭麗麗需自備，若需協助購買，烏克蘭麗麗入門款彩琴含常用配件(背帶、彈片、調音器、移調夾)共計 900 元，進階款相思木含配件共計 3900 元
阿卡貝拉— 初階班 (醫院 11 樓)	多 06	05/08   07/03	每週三下午 01:30-04:30	20	8	阿卡貝拉是無樂器伴奏人聲合唱，以人聲取代樂器，因此演唱時須提高專注力，保有自我音色的獨特性，訓練音準、節拍、及腦力。
音樂活化大腦— 初階班 (活化站)	多 07	05/16   08/22	每週四下午 02:00-04:00	20	12	玩音樂、享受音樂可以變得很有趣，不論老歌、新歌，優美的旋律總是牽引人心。結合音樂欣賞、樂器、肢體律動，用音符活化大腦，並透過經典歌曲，分享彼此的回憶。
腦力激盪 桌遊班 (醫院 11 樓)	多 08	05/07   07/23	每周二上午 09:30-11:30	20	12	藉由趣味的桌上遊戲提升認知及推理能力，同時強化及刺激大腦功能，幫助提升專注力、組織與邏輯思考的能力。



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
生活日文 應用班 (醫院 11 樓)	多 09	05/08   07/10	每周三下午 02:00-04:00	24	10	從基礎 50 音學起，透過深入淺出的教學，和課堂中的互動練習，帶你接觸日文世界，讓你有基礎的能力、自信與日本人對話。
生活英語 So Funny (醫院 11 樓)	多 10	05/06   07/22	每周一上午 09:30-11:30	20	12	英語走天下不是夢，透過英語網站、影片了解時下流行，口語互動練習，讓說學英語變有趣，也讓你有信心與人說英語。 註：需能看懂及唸出 26 個基本英文字母為佳
精品咖啡 實務班 (醫院 11 樓)	多 11	05/07   07/09	每週二上午 10:00-12:00	30	10	一杯好咖啡的形成，從種植到採收、生豆處理、分級、運送，烘焙程度與沖煮技巧，每一步都不能馬虎。課程中將實際練習沖煮與品嚐約 20 款咖啡，品嚐咖啡多變的風味。 註：需自付課程材料費 1000 元
初品茶香 (醫院 11 樓)	多 12	05/08   07/24	每週三上午 09:30-11:30	30	12	本課程將從茶的製造、分類、歷史、特色開始，讓你與茶初相逢。藉由沖茶的茶乾、湯色、香氣、滋味，深入地與茶交心。讓我們一起來泡壺好茶。 註：需自付課程材料費 800 元
生活小記者— 手機錄影編輯 (活化站)	多 13	05/10   08/02	每週五上午 09:00-12:00	30	12	學習用智慧型手機拍照、錄影、採訪，紀錄自己的生活中的故事，並透過 APP 剪接成新聞，你也可以當個生活小記者喔!! 註：適合已會基礎操作智慧機型手機、想要再進一步學習的長者。 註：需自備安裝安卓系統之平板電腦或智慧型手機 (自備網路更佳)
樂活學 3C — 安卓班 (活化站)	多 14	05/10   08/02	每週五下午 02:00-05:00	30	12	讓長者學習如何用平板電腦及智慧型手機 (安卓系統) 上網、學習用 Line 及臉書，將生活點滴上傳分享，拉近親友間的距離，增進生活便利。 註：需自備安裝安卓系統之平板電腦或智慧型手機 (自備網路更佳)

# 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，透過生命故事書、曼陀羅課程，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
曼陀羅— 彩繪心靈 (活化站)	生 01	05/08   07/24	每周三上午 09:00-11:00	20	12	曼陀羅起源於東方宗教，而後西方心理學家發現，當人們在創作時，可整理失序的心靈，從中獲得安定的感覺、並加深對自我的認識。本課程結合多元創作媒材進行一系列的心靈探索創作。 <b>註：需自付課程材料費 250 元</b>
生命故事書 (龍山 B2)	生 02	05/07   07/23	每週二下午 02:00-05:00	10	12	激發創意的樂齡課程，共同分享各種話題，再用藝術創作將回憶與想法「做」出來，完成一本美麗又意義非凡的【生命故事圖文書】。 課程中有①活化大腦遊戲②跨世代的友誼③藝術美感經驗，開始著手設計美好的未來。 <b>註：需自付課程材料費 1200 元</b>

享受健康及充實的老年生活，歡迎您一起來學習！



108 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 訊息	<input type="checkbox"/> 仁濟醫院櫃台 <input type="checkbox"/> 聯合報 <input type="checkbox"/> 蘋果日報 <input type="checkbox"/> FB(臉書) <input type="checkbox"/> Line <input type="checkbox"/> 其他網路資訊 <input type="checkbox"/> 愛樂電台 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 艋舺龍山文創 B2 <input type="checkbox"/> 里長資訊 <input type="checkbox"/> 其他							
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 02 <input type="checkbox"/> 體 03 <input type="checkbox"/> 體 04 <input type="checkbox"/> 體 05	<input type="checkbox"/> 多 01 <input type="checkbox"/> 多 02 <input type="checkbox"/> 多 03 <input type="checkbox"/> 多 04 <input type="checkbox"/> 多 05	<input type="checkbox"/> 多 06 <input type="checkbox"/> 多 07 <input type="checkbox"/> 多 08 <input type="checkbox"/> 多 09 <input type="checkbox"/> 多 10	<input type="checkbox"/> 多 11 <input type="checkbox"/> 多 12 <input type="checkbox"/> 多 13 <input type="checkbox"/> 多 14	<input type="checkbox"/> 生 01 <input type="checkbox"/> 生 02			

## 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「108 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：	108 年 月 日

經辦志工：

社服室經辦人員：

108 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、退費、轉讓他人，報名前請務必確認上課時間可全程參加。
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，每位學員以報名二項課程為上限（體能促進課程僅可選擇一項，生命探索課程不列入選課數）。
4. 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宣傳與效益評估研究使用。
5. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
6. 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