

108年
台北仁濟院

老人身心活化

◆ 第二期課程 ◆

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!



老人身心活化課程

體能
促進

老人身心活化課程

生命
探索

老人身心活化課程

多元
學習

老人身心活化課程

失智
專班

108年
台北仁濟院

第

二

期

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！
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：**1. 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】
2. 部分課程將收取材料費(請詳閱DM課程說明)，請於第一堂課繳交予老師
- **報名期間：**8月14日(星期三)上午9點起至額滿為止
- **報名地點：**1. 8月14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. 8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. 課程缺席15分鐘以上者，視為當日未出席。
3. 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)。
4. 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，生命探索及失智專區課程不列入選課數)。
5. 每人僅可協助代理報名2人，報名時需填妥表單，並提供上課學員證件以供查核(無法核對資料恕無法受理報名)。
6. 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。
7. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
8. 若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。
9. 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。



老人身心活化課程

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)	講師	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
節奏有氧 (活化站)	林伶利	體 01	09/10 11/26	每周二 下午 01:30 02:30	20	12	結合律動、伸展與中醫經絡敲打概念的綜合性體能課程，活絡全身，增強身體柔軟度跟肌耐力。 適合健康活力的長者參加
養肌防跌 體適能 (活化站)	李依臻	體 02	09/03 11/26 10/17 停課	每周二 下午 03:00 05:00	20	12	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。 適合健康並想要積極運動的長者參加
中醫穴位 按摩 (活化站)	呂梯青	體 03	09/20 11/08 10/18 停課	每周五 上午 10:00 11:30	30	6	根據中醫經絡理論，推拿、按摩等方式，可調理疏通經絡，使人體臟器功能保持平衡、和諧，達到防病、保健之目的，是居家養生的好良方。





老人身心活化課程

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)	講師	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 (活化站)	蔡佳玲 張淑玲	多 01	09/03 10/22	每周二上午 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。 需自付DIY材料費450元
芳香精油 生活保健班 (活化站)	劉純如	多 02	09/05 11/28 10/10 停課	每周四上午 09:30-11:30	20	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。 需自付課程材料費850元
精品咖啡 實務班 (醫院11樓)	林裕益	多 03	09/05 11/14 10/10 停課	每週四上午 10:00-12:00	20	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。 需自付課程材料費1000元
初品茶香 (醫院11樓)	李佩芳	多 04	09/05 11/28 10/10 停課	每週四下午 14:00-16:00	20	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。 需自付課程材料費800元
打造個人形象 魅力養成班 (醫院11樓)	曾名辰	多 05	09/04 11/20	每周三上午 09:30-11:30	20	12	愛美不是年輕人的權力，自信可以因外美而內化增強。本次邀請到知名藝人陳美鳳專屬彩妝師，教你從基礎肌膚保養與彩妝技巧開始，到服裝搭配與髮型設計等，讓長者學習如何為自己的個人魅力加分。
單眼相機 看世界 (活化站)	閔其慰	多 06	09/02 11/25 9/30 停課	每週一下午 02:00-05:00	20	12	帶你進入單眼相機的世界，從認識相機基本操作開始，學習拍照三元素及構圖，並透過實際外拍教你如何使用單眼相機紀錄下生活中的每一個精彩片刻。 需自備：單眼相機、微單眼、類單眼相機(三擇一即可)
鉛筆素描班 (醫院11樓)	林德平	多 07	09/03 11/19	每周二上午 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及台灣素描佳作，使學員的創作更有深度和多元。 需自付課程材料費400元 (內含一盒鉛筆+素描本+軟硬橡皮擦各一)





課程名稱 (上課場地)	講師	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
漫談台北 (醫院 11 樓)	莊永明	多 08	09/02 10/21	每周一上午 09:00-11:00	20	8	台北城的發展歷程精彩萬分，將以日治、民初、第一任民選總統來分期講述台北城的變遷，並規劃外訪課程，實際參訪台北城的成長痕跡。
手機拍出 好照片 (醫院 11 樓)	閔其慰	多 09	09/03 11/19	每周二下午 02:00-05:00	30	12	教你如何用手机拍照，結合 APP 操作修圖，美化你的照片。適合已經會操作智慧機型手機、想要再進一步學習的長者。 需自備平板電腦及智慧型手機 (自有網路更佳)
樂活學 3C 蘋果班 (活化站)	陳治安	多 10	09/20 12/06	每周五下午 02:00-05:00	20	12	讓長者學習如何用蘋果系統之平板電腦及智慧型手機上網、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。 需自備安裝蘋果系統 (MAC) 之平板電腦及智慧型手機
生活日文 應用班 (醫院 11 樓)	李俊瑤	多 11	09/04 11/20	每周三下午 02:00-04:00	24	12	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，带你接觸日文世界，讓你有基礎的能力、自信與日本人對話。
吉他彈唱班 進階班 (醫院 11 樓)	潘尚文	多 12	09/05 11/28 10/10 停課	每周四上午 09:30-11:30	15	12	經過練習，培養表演的能力，在舞台上找到自信，並透過成果展的成果展現，讓更多人能夠一起加入吉他彈奏的世界。 需完成本院辦理的吉他彈唱班 (參加過 107 年初階課程亦可) (或可彈奏封閉和弦，具備吉他彈奏基礎能力)
烏克麗麗 進階班 (醫院 11 樓)	詹 七月	多 13	09/20 12/06	每周五上午 09:30-11:30	20	12	本課程將著重於彈奏技巧的提升，目標課程結束後，每位都具備個人獨奏、與團隊合奏的能力。 需完成本院辦理的烏克麗麗基礎班 (參加過 107 年基礎課程亦可) (具烏克麗麗彈奏基礎能力)
阿卡貝拉 進階班 (活化站)	朱元雷	多 14	09/04 11/20 09/11 停課 10/16 停課 10/23 停課 11/13 停課	每周三下午 13:30-16:30	15	8	將透過歌唱技巧的提升、不斷的練習，培養欣賞與表演的能力，並於成果展演演出，體驗舞台魅力。 需完成本院辦理的阿卡貝拉基礎班 (參加過 107 年基礎課程亦可) (具演唱與參加阿卡貝拉團體的能力)
音樂活化大腦 進階班 (活化站)	黃瑞玫	多 15	09/05 11/28 10/10 停課	每周四下午 02:00-04:00	20	12	本課程除有欣賞國內外優美樂曲外，將融入更多的音樂元素，如節奏遊戲、樂器合奏等，感受樂中的豐富情感，挑戰手腦協調。 需完成本院辦理的音樂活化大腦基礎班 (參加過 107 年基礎課程亦可)





老人身心活化課程

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)	講師	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
從聆聽開始 想像世界 (醫院 11 樓)	鄭琬蒨	生 01	09/02 10/21	每周一 下午 02:00 05:00	15	8	拋開對城市的既定印象，用聆聽重新探查環境，透過攝影、照片分享、歌曲傳唱，搭配老照片 DIY 及回憶盒製作，重新連結社會、文化、歷史與記憶之間的關係。 需自備拍照與錄音功能的平板電腦或智慧型手機，需自付上課材料費 500 元
人生劇場 (醫院 11 樓)	陳義翔	生 02	09/02 11/18	每周一 下午 02:00 04:00	15	12	以輕鬆活潑的劇場遊戲來認識何謂表演，讓您發現原來表演是這麼容易簡單的事！不用準備，只要現身，就可以擁有多采多姿的戲劇人生！歡迎有表演慾望的長者來參加。

失智專班

身體要鍛鍊，腦部要訓練，生活有改變，
讓我們一起活躍大腦。

課程名稱 (上課場地)	講師	課程 編號	開課日期	開課時間	招收 人數	開課 堂數	課程說明
活腦動肌 (活化站)	林伶利	專 01	09/09 11/25	每周一 上午 10:00 11:30	10	12	會依長者的狀況調整運動程度，挑戰與刺激長者的腦部與肢體，達到活絡腦部減緩失智症狀、維持身體健康。同時，邀請家屬一起參加，一同學習正確的運動與養生觀念，以及如何照顧好自己和照顧好家中失智者。
音樂活化大腦 (活化站)	蘇冠甄	專 02	09/18 12/04	每周三 上午 09:30 11:30	6	12	由家屬跟學員一起來學習課程，透過歌唱、樂器演奏或肢體律動等形式，表達情緒及刺激認知來改善或延緩症狀。 本課程需一位家屬全程陪同參加方可報名
生命故事書 (龍山 B2)	康思云	專 03	09/03 10/22	每周二 下午 02:00 05:00	7	8	實證研究顯示，創意與藝術的活動能刺激大腦新增突觸，達到活化。專為失智長者設計的藝術輔導課程，結合主題式生命故事的分享、藝術創作，讓藝術成為長者情緒表達的窗口，同時刺激腦部延緩退化症狀。參與過的失智長者多數能明顯增加溝通表達與人際互動能力。 需自付上課材料費 800 元歡迎輕度失智長者參加

108 年台北仁濟院

老人身心活化第二期課程 報名表



基本資料

姓名	生日			年	月	日
身分證字號	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"/> 自由時報 <input type="checkbox"/> 蘋果日報 <input type="checkbox"/> 中國時報					
	<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	失智專班
	<input type="checkbox"/> 體 01 <input type="checkbox"/> 體 02 <input type="checkbox"/> 體 03	<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"/> 多 15	<input type="checkbox"/> 生 01 <input type="checkbox"/> 生 02	<input type="checkbox"/> 專 01 <input type="checkbox"/> 專 02 <input type="checkbox"/> 專 03

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第二期課程須知」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

老人身心活化第二期 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. 課程缺席 15 分鐘以上者，視為當日未出席。
3. 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）。
4. 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，生命探索及失智專區課程不列入選課數）。
5. 每人僅可協助代理報名 2 人，報名時需填妥表單，並提供上課學員證件以供查核（無法核對資料恕無法受理報名）。
6. 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。
7. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
8. 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