

111年
台北仁濟院

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

第一期
課程

3/4
開始報名

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。

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。

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。

111年
台北仁濟院



網路報名，請掃描
上方QR code

老人身心 活化

第一期
課程

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51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

報名時間及方式：本年度報名分為兩階段，請詳閱下列說明

● **第一階段—網路報名：**

1. 因應疫情發展，避免群聚情形發生，課程採先報名後抽籤方式
2. 報名時間：3/4(五)上午9點至3/11(五)中午12點止
3. 報名方式：請至「台北仁濟院官網->最新消息->111年老人身心活化課程報名」內文報名連結
4. 抽籤結果公告：3/16(三)中午12點於「台北仁濟院官網->最新消息」公告
5. 抽籤入選者，需於3/18(五)下午5點前至本院身心活化站繳交保證金，逾期視同放棄資格

● **第二階段—現場報名：**

1. 3/22(二)下午2點於「台北仁濟院官網->最新消息」公告尚未額滿課程名單。
2. 現場報名時間為3/23(三)-4/8(五)，週一至週五上午9點至12點，下午2點至5點，至台北仁濟院1樓老人身心活化站(台北市萬華區廣州街200號1樓)報名，需持報名者之身分證，並繳交保證金完成。

※上述兩階段報名，每位學員以入選二項課程為上限(體能促進課程僅可選擇一項，新課程不列入選課數)

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. 龍山文創基地(上課場地標示為龍山文創)
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、5605、5620

備註：請詳閱最後一頁課程報名須知，若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。



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。



場地	課程名稱	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
活化站	肌力有氧	林伶俐	體01	04/11 07/04 05/02 停課	每周一下午 01:00 02:30	15	12	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。
活化站	節奏有氧	林伶俐	體02	04/11 07/04 05/02 停課	每周一下午 03:00 04:30	15	12	結合律動、伸展與中醫經絡敲打概念的綜合性體能課程，增強上肢與下肢的配合，藉此活絡全身，訓練協調與平衡能力。適合健康活力的長者參加。
龍山文創 展演廳	養肌防跌 體適能	李依臻	體03	04/12 06/28	每周二上午 10:00 12:00	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。適合健康和想要積極運動的長者的參加。
龍山文創 展演廳	NEW 全方位 拳擊有氧 (A)	Amigo	體04	04/13 06/29	每周三下午 01:30 02:30	20	12	本課程以漸進式引導進行學習，從入門、初階，延伸至中強度之有氧運動，使長者都能感受到個人健康狀態提升，是一堂具有活力及豐富完整性的有氧運動課程。
龍山文創 展演廳	NEW 全方位 拳擊有氧 (B)	Amigo	體05	04/13 06/29	每周三下午 03:00 04:00	20	12	本課程以漸進式引導進行學習，從入門、初階，延伸至中強度之有氧運動，使長者都能感受到個人健康狀態提升，是一堂具有活力及豐富完整性的有氧運動課程。
龍山文創 展演廳	NEW 探索瑜珈	何瑾軒	體06	04/28 07/14	每周四下午 01:30 03:30	20	12	藉由簡單動作去累積日常生活應用的活動力，不只是身體的學習，也透過人與人互動來相互學習，增進人際關係，拓展生活的體驗。 需自備以下物品： 1: 瑜珈磚 2 個 (代購 200 元 / 個) 2: 瑜珈繩 1 條，280 公分以上 (代購 350 元) 3. 瑜珈墊 4. 大毛巾 1 條
龍山文創 展演廳	流行 嘻哈街舞	彭承宥	體07	04/13 06/29	每周三下午 01:30 03:30	15	12	跳街舞不只是年輕人的權利，只要你想都可以一起來。跟著活力滿滿的街舞高手一探街舞的面紗，跟上時代的脈動。歡迎愛跳舞，想挑戰自己的長者參加。



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。



場地	課程名稱	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
活化站	烏克麗麗 (基礎班)	潘尚文	多01	04/12 06/28	每周二上午 10:00 12:00	20	12	<p>烏克麗麗已成為近年來流行學習的樂器之一，也因其快速入門、獨特的音色以及方便攜帶性而受到各年齡層的喜愛。透過深入淺出的教學，除了訓練手眼腦的協調，也帶你進入烏克麗麗的音樂世界。</p> <p>烏克麗麗琴需自備，若需協助購買，音準較佳入門款合板琴含常用配件(琴袋、背帶、彈片、調音器、移調夾)共計2800元，進階款原木面單板合板配件共計3900元</p>
龍山文創 展演廳	吉他彈唱班 (基礎班)	詹七月	多02	04/15 07/08 06/03 停課	每周五上午 10:00 12:00	20	12	<p>吉他的優美音色一直被人所以喜愛，能抒情浪漫，也能搖滾靈魂，學習吉他彈奏，除了享受音符彈奏的樂趣，同時也能訓練手腦的協調。本課程將從基礎開始，帶你進入吉他彈奏的世界。</p> <p>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3800元，若需購買進階款，請於第一堂課程洽詢老師</p>
活化站	阿卡貝拉 (基礎班)	朱元雷	多03	04/14 06/02	每周四下午 01:30 04:30	20	8	<p>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。</p>
龍山文創 仁濟展館	口琴輕音班 (基礎班)	歐純伶	多04	04/12 06/28	每周二上午 10:00 12:00	20	12	<p>藉由攜帶方便又簡單易學的口琴，讓音樂成為你生活中的伴侶。從高貴典雅的古典音樂，到耳熟能詳的民俗歌謠，用最簡單又平凡的樂器，吹出你記憶中的那段回憶旋律，屬於你自己的樂章。</p> <p>1. 教材費為350元 2. 如需協助購買口琴，費用為600元</p>
活化站	二胡演奏 (基礎班)	林勳頤	多05	04/12 06/28	每周二下午 01:30 04:30	15	12	<p>想感受中國音樂的柔美嗎？幽婉的二胡最能表現！從琴身的構造、音階的練習到樂曲的賞析。讓你從基礎入手，輕鬆體驗胡琴的演奏樂趣。</p> <p>1. 教材費：400元 2. 二胡需自備，若需協助購買，二胡入門款約6500元，若需購買進階款，請於第一堂課程洽詢老師</p>
龍山文創 仁濟展館	手機拍好照片	閔其慰	多06	04/13 07/13 06/01 停課 06/15 停課	每周三上午 09:00 12:00	20	12	<p>教你如何用手機拍照，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。</p> <p>需自備平板電腦及智慧型手機(自有網路更佳)</p>
龍山文創 仁濟展館	樂活學 3C (安卓班)	陳治安	多07	04/15 07/08 06/03 停課	每周五上午 09:00 12:00	20	12	<p>教導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。</p> <p>需自備：安裝安卓系統之平板電腦及智慧型手機(自備網路更佳)</p>
龍山文創 仁濟展館	樂活學 3C (蘋果班)	陳治安	多08	04/15 07/08 06/03 停課	每周五下午 02:00 05:00	20	12	<p>教導長者學習如何用平板電腦及智慧型手機(蘋果系統)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。</p> <p>需自備：安裝蘋果系統之平板電腦及智慧型手機(自備網路更佳)</p>

場地	課程名稱	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
活化站	精油穴位按摩班	劉純如	多9	04/14 06/30	每周四上午 10:00 12:00	20	12	選擇合適自己氣味的精油運用於日常生活中，並搭配穴位按摩，以調整情緒和舒緩身心緊繃不適，達到身心放鬆的目標。
龍山文創 仁濟展館	初品茶香	李佩芳	多10	04/14 06/30	每週四下午 02:00 04:00	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。 需自付上課料費 800 元
龍山文創 仁濟展館	精品咖啡實務班	林漢春	多11	04/14 06/30	每周四上午 10:00 12:00	20	12	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。 需自付材料費 1000 元
龍山文創 展演廳	 青草保健班	黃盛璘	多12	05/10 06/28	每周二下午 01:30 04:30	30	8	萬華擁有全台最大青草集散地 - 萬華青草巷，因此課程將融入在地特色，並介紹常用的保健植物，透過保健植物來照顧自己。 上課教材需自費 1000 元 (含植物及工具)
龍山文創 展演廳	腦力激盪桌遊班	郭建良	多13	04/14 06/30	每周四上午 10:00 12:00	30	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。
活化站	生活日文應用班	李俊瑤	多14	04/15 07/08 06/03 停課	每周五下午 02:00 04:00	20	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，帶你接觸日文世界，讓你有基礎的能力、自信與日本人對話。
活化站	生活英語 So Funny	顏婉如	多15	04/11 07/04 05/02 停課	每周一上午 10:00 12:00	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。 需能看懂及唸出 26 個基本英文字母
活化站	 素描與我	陳昱劭	多16	04/15 07/08 06/03 停課	每周五上午 09:00 11:30	20	12	素描是一切美感的基礎，藉由畫畫開啟無限思考，增加對物體的掌握度，並透過一筆一畫，訓練專注力與視覺敏銳度，在完成作品時享受獨一無二的成就感。 需自付課程材料費 500 元
龍山文創 仁濟展館	 立體紙雕簡單上手	蕭梨萱	多17	04/13 06/29	每周三下午 01:30 04:30	20	12	立體紙雕工藝可讓情緒穩定、靜心，切割堆疊層次的過程可活化腦力、並訓練手部的肌耐力，每一幅作品都有一個美好的過程與回憶，更能成就自己的自信。
龍山文創 仁濟展館	禪繞畫 (基礎班)	吳珊儀	多18	04/12 06/28	每周二下午 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劃中，保持心靈的平靜與放鬆。 需自付課程材料費 500 元
活化站	 創意手作輕黏土	陳俊璋	多19	04/13 06/29	每周三下午 02:00 04:00	20	12	繪畫是加法，雕刻是減法，黏土組合是非常自由的創作，把自己喜歡的東西，使用各色輕黏土搭配不同工具來完成作品，作品不只能存放極長的時間，且每每看到作品都會有滿滿的成就感！ 需自付課程材料費 750 元 (含 12 堂課黏土使用量、透明墊板、基本捏塑組、壓克力板、安全剪刀)
活化站	故宮尋寶趣—樂力四射 135	蔡佳玲 張淑玲	多20	04/13 06/08	每周三上午 09:30 11:30	20	9	趁著春暖花開之時，讓我們從心認識故宮吧！想知道這次故宮準備什麼樣的驚喜嗎？想了解文物中不為人知的故事嗎？ 1 堂運動、3 堂樂齡專屬參訪、5 堂故宮文物欣賞 (含 2 次手作活動)，我們將以多元方式與您一起體驗文物之美，用「心」感受，拉近你、我與國寶之間的距離。

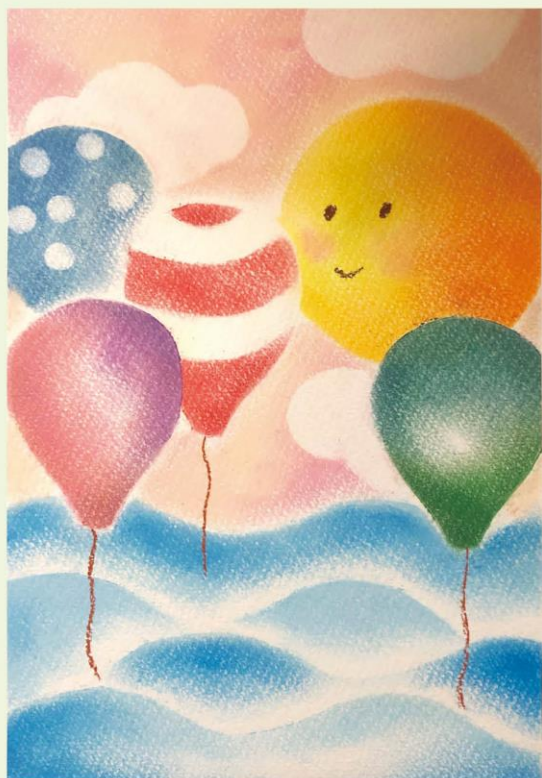


生命探索

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。



場地	課程名稱	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
龍山文創 展演廳	NEW 流動在指尖的色彩— 紓壓粉彩畫	胡綺祐	生01	04/13 06/29	每周三上午 09:30 11:30	20	12	粉彩，為流質性媒材，有渲染的美，卻也有著不可控的創作歷程，藉由簡單的技法，增進創作帶來的成就感。並輔以多元主題連結，帶給學員藝術與身心紓壓的體會。 需自付材料費 250 元
	NEW 回春小劇場— 李爾王的女兒	曾珮	生02	04/12 06/28	每周二上午 10:00 12:00	16	12	身體漸漸老化，青春也似乎慢慢封存記憶中，透過著名劇本《李爾王》，以回憶、訴說、扮演等不同方式重新與年輕的自己對話。



享受健康及充實的老年生活，
歡迎您一起來學習！



111 年台北仁濟院

報名表

老人身心 活化

第一期
課程

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					
E-Mail					
教育程度	<input type="checkbox"/> 研究所(含以上) <input type="checkbox"/> 大專(學) <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 (可複選)	<input type="checkbox"/> 仁濟醫院櫃台 <input type="checkbox"/> FB 廣告連結 <input type="checkbox"/> Line 廣告連結 <input type="checkbox"/> 其他網路資訊 <input type="checkbox"/> 台北仁濟院官網 <input type="checkbox"/> 台北仁濟院臉書 (FB) <input type="checkbox"/> Line 課程群組 <input type="checkbox"/> 愛樂電台 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 龍山文創基地 <input type="checkbox"/> 里長資訊 <input type="checkbox"/> 其他				

	體能促進	多元學習	生命探索
參加課程	<input type="checkbox"/> 體 01 <input type="checkbox"/> 體 05 <input type="checkbox"/> 體 02 <input type="checkbox"/> 體 06 <input type="checkbox"/> 體 03 <input type="checkbox"/> 體 07 <input type="checkbox"/> 體 04	<input type="checkbox"/> 多 01 <input type="checkbox"/> 多 06 <input type="checkbox"/> 多 11 <input type="checkbox"/> 多 16 <input type="checkbox"/> 多 02 <input type="checkbox"/> 多 07 <input type="checkbox"/> 多 12 <input type="checkbox"/> 多 17 <input type="checkbox"/> 多 03 <input type="checkbox"/> 多 08 <input type="checkbox"/> 多 13 <input type="checkbox"/> 多 18 <input type="checkbox"/> 多 04 <input type="checkbox"/> 多 09 <input type="checkbox"/> 多 14 <input type="checkbox"/> 多 19 <input type="checkbox"/> 多 05 <input type="checkbox"/> 多 10 <input type="checkbox"/> 多 15 <input type="checkbox"/> 多 20	<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：請詳閱「111 年台北仁濟院老人身心活化課程須知」，報名即視為同意內容

以下由台北仁濟院填寫

備註	1. 學員編號：	
	2. 收據編號：	
	3. 報名日期：	111 年 月 日

經辦志工：

社服室經辦人員：

111 年台北仁濟院

老人身心
活化



課程須知

1. 因應疫情相關防疫措施，出入人員需量測體溫、手部噴灑酒精、保持安全社交距離，並配合使用隔板或全體人員戴口罩；倘若有發燒（量測體溫達 37.5 度以上）或咳嗽等症狀，須請假勿前往上課。（上述規定視中央疫情指揮中心訊息，調整相關防疫規定）
2. 凡參與課程者，需於開課前完成兩劑 COVID-19 疫苗施打，並於第一堂課報到時出示證明（疫苗注射小黃卡、健保快易通 app 皆可）、身分證及保證金繳交憑證以供核對。
3. 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、轉課，報名前請務必確認時間可全程參加。
4. 單堂課程缺席總計達 15 分鐘以上者，視為該堂未出席（含遲到早退）。
5. 課程出席率達 8 成以上者全額退還保證金，出席率未達者將一律協助將保證金捐助至本院慈善使用。（如 12 堂至多可缺席 2 堂，8 堂至多缺席 1 堂），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）。
6. 因應保證金退款流程，本期保證金退款時間為 7 月 11 日至 7 月 15 日，上午 9 點至 12 點，下午 2 點至 5 點，於本院一樓志工室退款，請務必攜帶學員身分證方可受理退還保證金，如非本人領取，代領者需提供學員本人及代領者身分證，以供登記與核對。
7. 符合退還保證金資格，但未於期限內至本院領取者，將一律協助將保證金捐助至本院公益使用。
8. 為使更多長者受惠，每位學員以入選二項課程為上限（體能促進課程僅可選擇一項，新課程不列入選課數）。
9. 為尊重老師智慧財產權，非工作人員，課程期間請勿拍照錄影。
10. 凡報名課程之學員，皆同意個人肖像、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。
11. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
12. 若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。