

113年  
台北仁濟院

# 樂齡身心 活化

第1期  
課程

3/8  
開始報名

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

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。

113年  
台北仁濟院

第1期  
課程

# 樂齡身心 活化

享受健康及充實的老年生活，  
歡迎您一起來學習！



樂齡身心活化課程

網路報名，請掃描  
上方QR code



課程官方line帳號  
@761kkouo

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53年次前(含)】

**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、學費(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. 課程採先報名後抽籤方式
2. 報名時間：【3/8(五)上午9點至3/15(五)中午12點止】
3. 報名方式：請至「台北仁濟院官網[www.tjci.org.tw](http://www.tjci.org.tw) ->最新消息->113年身心活化課程報名」內文報名連結
4. 保留名額公告：【03/26(二)中午12點】於「台北仁濟院官網->最新消息」公告
5. 保證金繳交地點與時間：需於3/27(三)上午9點起至4/2(二)中午12點前至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. 【04/02(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. 報名時間：現場報名時間為04/03(三)上午9點起至台北仁濟院1樓身心活化站(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。

備註：現場繳費及報名時段為：週一至週五上午9點至12點、下午為2點至5點

**繳費暨上課地點**

1. 台北仁濟院1樓身心活化站 (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) 7752-7333 分機 5607、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。



# 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。



老人身心活化課程

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
<b>音樂學習</b>								
活化站	烏克麗麗 (基礎班)	潘尚文	多01	04/15   07/08 06/10 停課	每周一上午 09:30   11:30	16	12	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。 烏克麗麗琴需自備，若需協助購買，團購琴為原木面單板（3A 面板）烏克麗麗，含常用配件（琴袋，調音器、背帶、彈片）團購價 4000 元。
仁濟展館 龍山文創	口琴輕音班 (基礎班)	歐純伶	多02	04/16   07/02	每周二上午 10:00   12:00	20	12	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。 需 1. 教材費為 350 元 2. 如需協助購買口琴，費用為 600 元
龍山文創	樂愛彈 NEW 吉他 (基礎班)	蘇祥	多03	04/17   07/10 05/01 停課	每周三下午 01:30   03:30	16	12	拾起吉他，繼續完成那些年的夢想，簡單的彈奏吉他加上歌唱，便是日常休憩時最享受的娛樂，隨時隨地都可以立刻樂器上手和大家分享那些自己最愛的歌曲，在課堂上就能和同學們一起樂彈、一起樂唱。
活化站	阿卡貝拉 (基礎班)	朱元雷	多04	04/18   06/06	每週四下午 01:30   04:30	16	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。
龍山文創	NEW 薩克斯風 (基礎班)	趙家緯	多05	04/18   07/04	每週四下午 02:30   04:30	8	12	以平易近人的方式來引導長輩入門薩克斯風，體驗演奏音樂的樂趣，使音樂自然的成為生活一部分。 1. 收費課程：每人 1000 元 2. 吹奏所需用品（樂器、竹片、吹嘴、束圈、背帶）：價格不等請洽老師 3. 樂器租借：押金：10,000 元，1000 元 / 月（押金於樂器使用完即全額歸還）
<b>品味生活</b>								
活化站	初品茶香	李佩芳	多08	04/17   07/10 05/01 停課	每周三上午 09:30   11:30	16	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。需自付材料費 800 元
仁濟展館 龍山文創	精品咖啡實務班	林漢春	多09	04/18   07/04	每週四下午 02:00   04:00	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

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
<b>數位學習</b>								
活化站	生活小記者	陳治安	多06	04/19   07/05	每周五上午 09:00   12:00	16	12	學習用智慧型手機拍照、錄影、採訪，記錄自己生活中的故事，透過 app 剪接成新聞，你也可以當個生活小記者喔！ 註 1：適合已會基礎操作智慧型手機、想要再進一步學習的長者。 註 2：需自備拍照與錄影功能之平板電腦或智慧型手機（自備網路）
活化站	樂活學 3C ( 安卓、蘋果 共同班 )	陳治安	多07	04/19   07/05	每週五下午 01:30   04:30	16	12	激發學習興趣使大家在輕鬆快樂活潑開心的氣氛下，進入智慧型手機世界，透過手機 APP 人人都可以成為畫家，攝影大師，設計師...等。學員自我能力提升的效益： 1. 深入了解智慧型手機 2. 拍照技巧 3. 社群媒體運用 4. 生活 APP 運用 5. 美學設計
<b>藝術體驗</b>								
活化站	素描與我	劉守倫	多06	04/16   07/02	每周二下午 02:00   04:00	16	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 400 元
活化站	故宮 尋寶趣	故宮 講師群	多11	04/16   06/11	每周二上午 09:30   11:30	16	9	本期課程以故宮與在地萬華龍山寺呼應的題材為出發點，以「吉祥如意」、「十二生肖」、「人生百態」為主題，搭配「故宮國寶動動操」、藝術創作、親訪故宮、參觀龍山寺等，不同於知識與學術性的學習 本課程以輕鬆、連結生活的方式介紹故宮文物，期能培養對美學的喜愛並以藝術增進身心健康。
活化站	博物 樂悠遊	臺博館 講師群	多12	04/17   06/26 05/01 停課	每周三下午 02:00   03:30	16	10	國立臺灣博物館為長者打造系列課程，透過藝術活動、戲劇故事、遊戲體驗，連結臺灣特有的動物與植物，以及百年前的建築之美，邀你一起放鬆身心、輕鬆樂遊全臺最老的博物館。
展演廳 龍山文創	維鼓力 身體節奏	林志儒	多13	05/17   07/05	每周五下午 02:00   04:00	20	8	以油漆桶及日常生活用品等打擊樂器，打破傳統節奏教學方式，手腳並用。透過玩樂器的過程，建構對節拍的認知、培養節奏感，及對音樂的喜好。 需自付課程材料費 20 元：( 含：蛋沙鈴 )
龍山文創	皮猴好好玩 - 皮影戲 做伙來	影子傳 奇劇團 蕭乃誠	多14	04/19   06/21	每周五下午 02:00   04:00	20	10	皮影戲為台灣三大偶戲，但普遍因教材上的不足，民眾們不易看到皮影戲的藝術表演，藉由劇團設計的皮影戲體驗課程，民眾們不僅可以認識皮影戲，還可以自己動手作戲偶，並上台透過操偶與大家同樂。



# 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。



老人身心活化課程

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	04/15   07/08 06/10 停課	每周一下午 01:00   02:30	12	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	04/15   07/08 06/10 停課	每周一下午 03:00   04:30	12	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	流行嘻哈街舞 (基礎班)	彭承宥	體03	04/16   07/09 05/28 停課	每周二下午 02:00   04:00	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。
龍山文創展演廳	鬆筋瑜珈	張鈞涓	體04	04/18   07/04 05/02 停課 05/09 停課	每周四下午 02:00   04:00	20	10	利用靜態伸展與動態伸展及核心控制訓練，再輔以按摩球地使用達到鬆筋的目的。 需自備以下物品：瑜珈墊、大毛巾、瑜珈磚、按摩球
龍山文創展演廳	樂齡核心雕塑養成記	王寧	體05	04/17   07/10 05/01 停課	每周三下午 02:00   04:00	15	12	長者訓練核心肌群，能夠幫助我們，穩定軀幹、保護脊椎、遠離腰酸背痛，強大及穩定的核心，能讓平衡能力獲得改善進而預防跌倒受傷。 需自備以下物品：抗力球 1 個(代購 200 元)
活化站	樂齡 zumba	陳建國	體06	06/13   07/11	每周四下午 02:00   03:30	10	5	為樂齡族群所打造的 Zumba 課程，特色是簡單、易動，節奏不會太激烈但又能適度地訓練心肺、揮灑汗水。搭配簡易肌力訓練與拉筋伸展達到全方位體適能活動。



# 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。



老人身心活化課程

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	流動在指尖的色彩— 紓壓粉彩畫	林淑貞 胡綺祐	生01	04/18   07/04	每周四上午 09:30   11:30	16	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。 需自付課程材料費 250 元 (含粉彩創作作用紙、保護套、消字版、標籤膠帶、長型畫紙+保護套、描圖紙)。 另需自備物品會再通知。
仁濟展館 龍山文創	精油 穴位按摩班	劉純如	生02	04/19   07/05	每周五下午 02:00   04:00	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。
仁濟展館 龍山文創	禪繞畫 (基礎班)	吳珊儀	生03	04/16   07/02	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
龍山文創	與身體對話 - 肢體創意開發	郭鈺妍 陳威辰	生04	05/02   06/20	每周四上午 10:30   12:00	16	8	將戲劇表演的肢體呈現應用在平時的生活中，在課程相互學習中，分享人與人之間共通的身心關係。 在專業的引導下呈現肢體動作，著重觀察與認識自己的肢體，察覺到自己在緊繃與放鬆時的心靈與肢體表現，體會身體的無限創意。
活化站	我把家變大了 - 整理收納 輕鬆學	余思嘉	生05	06/18   07/09	每周二上午 9:30   11:30	16	4	本系列課程將透過介紹居家整聊室的「整聊概念」，用互動形式帶領銀髮族輕鬆學會整理的實用步驟。將透過特定空間整理教學，讓學員們能更具體的學習到技能，並帶回家中實踐。

113年  
台北仁濟院



# 樂齡身心 活化

第1期  
課程

## 課程須知

1. 本院課程為公益推廣性質，多數課程僅收取保證金，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。
2. 上課前15分鐘開放入場，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)。
3. 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)。
4. 因應保證金退款流程，本期保證金退款時間為7月15日(周一)至7月17日(周三)，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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 開課日期若有調整，將以LINE群組或電話另行通知。
9. 若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。



# 報名表

• 現場報名使用 •

## 樂齡身心 活化

第1期  
課程

### 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						
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	<input type="checkbox"/> 仁濟醫院櫃台 <input type="checkbox"/> FB(臉書) <input type="checkbox"/> Line 課程群組 <input type="checkbox"/> FB 廣告連結					
訊息	<input type="checkbox"/> Line 廣告連結 <input type="checkbox"/> 其他網路資訊 _____ <input type="checkbox"/> 愛樂電台 <input type="checkbox"/> 親友介紹					
(可複選)	<input type="checkbox"/> 龍山文創基地 <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"/> 多 01 <input type="checkbox"/> 多 02 <input type="checkbox"/> 多 03			<input type="checkbox"/> 生 01
	<input type="checkbox"/> 體 03 <input type="checkbox"/> 體 04		<input type="checkbox"/> 多 04 <input type="checkbox"/> 多 05 <input type="checkbox"/> 多 06			<input type="checkbox"/> 生 02
	<input type="checkbox"/> 體 05 <input type="checkbox"/> 體 06		<input type="checkbox"/> 多 07 <input type="checkbox"/> 多 08 <input type="checkbox"/> 多 09			<input type="checkbox"/> 生 03
			<input type="checkbox"/> 多 10 <input type="checkbox"/> 多 11 <input type="checkbox"/> 多 12			<input type="checkbox"/> 生 04
		<input type="checkbox"/> 多 13 <input type="checkbox"/> 多 14			<input type="checkbox"/> 生 05	

### 緊急聯絡人(必填)

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

註：請詳閱「113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