

110年
台北仁濟院

老人身心 活化

第一期
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！

4/27
開始報名
額滿為止

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。

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。

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。

老人身心 活化

第一期 課程

110年
台北仁濟院

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

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50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：4月27日(星期二)上午9點00分起至額滿為止
- 報名地點：1. 4月27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】
(1) 上午8點30分開始發號碼牌，每人至多兩張(需先完成報名表基本資料填寫方可領取)，9點00分開始受理報名至12點半，下午2點至5點繼續受理報名
(2) 首日發放號碼牌300張，如未領取到號碼牌者恕無法受理報名
2. 4月27日以後於台北仁濟院—志工室【臺北市萬華區廣州街200號1樓】
上午9點至12點，下午2點至5點
- 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
3. 龍山文創基地—台北仁濟院展館(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、5612
- 防疫相關：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)

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、轉課，報名前請務必確認時間可全程參加。
2. 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(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8月23日至9月3日(例假日除外)，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登記。
5. 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，生命探索及標示新課程不列入選課數)。
6. 第一堂課請務必攜帶身分證及保證金繳交憑證以供核對。
7. 每人僅可協助代理報名1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)。
8. 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。
9. 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。
10. 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
11. 若有未盡事宜，本院保留解釋與變更的權利。
12. 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。

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	林伶利	體01	05/10 08/02 06/14 停課	每周一下午 01:30-03:00	20	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	林伶利	體02	05/10 08/02 06/14 停課	每周一下午 03:30-05:00	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。
龍山文創	養肌防跌體適能	李依臻	體03	05/11 07/27	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	拳擊有氧 (A)	Amigo	體04	05/11 08/03 07/20 停課	每周二下午 01:30-02:30	20	12	透過拳擊出拳、抬腳等全身性的動作來進行肌力訓練，除了能降低骨質流失量，也可減少因跌倒而造成骨折等機率。適合健康和想要積極運動的長者的參加。
龍山文創	拳擊有氧 (B)	Amigo	體05	05/11 08/03 07/20 停課	每周二下午 03:00-04:00	20	12	透過拳擊出拳、抬腳等全身性的動作來進行肌力訓練，除了能降低骨質流失量，也可減少因跌倒而造成骨折等機率。適合健康和想要積極運動的長者的參加。
龍山文創	基礎瑜珈	Arisa	體06	05/12 07/28	每周三上午 10:00-11:30	20	12	基礎瑜珈是可以跟身體自我對話的一門課程，透過柔軟度與伸展的訓練，增加對身體的控制力，可達到放鬆壓力，增進身體健康的目標。 需自備彈力帶，如需協助購買為 300 元
龍山文創	創造性舞蹈 NEW	童涓菀	體07	05/12 07/28 07/22 停課	每周三下午 02:00-04:00	20	12	透過簡單的動作與耳熟能詳的國台語老歌，引導學員認識身體、探索空間、增進協調性、激發創意，跟自己的身體來場一週一次的浪漫午後約會！ 需自備彈力帶，如需協助購買為 300 元
龍山文創	流行嘻哈街舞 NEW	彭承宥	體08	05/20 08/05 07/22 停課	每周四下午 02:00-04:00	20	11	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，跟上時代的動脈。歡迎愛跳舞，想挑戰自己的長者參加。

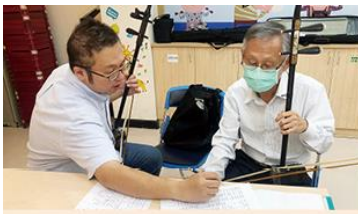




多元學習

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
龍山文創	故宮尋寶趣	蔡佳玲 張淑玲	多01	05/13 07/08	每周四上午 10:00-12:00	20	9	國立故宮博物院為長者量身訂製「故宮好好系列」課程：「好健康防疫」、「好虔誠」、「好心情健走」、「好關係」、「好華麗」。近距離欣賞經典國寶、複製文物、別緻的手作，體驗古人風情。
活化站	禪繞畫	吳珊儀	多02	05/13 08/05 07/22 停課	每周四下午 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。 需自付課程材料費 500 元
龍山文創	紙雕藝術	蕭梨萱	多03	05/12 07/28	每周三下午 13:30-16:30	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。 需自付課程材料費 1200 元 (含砂膠、紙雕圖材、紙框、鑷子、針筆)
活化站	二胡演奏 (基礎班)	林勳頤	多04	05/11 07/27	每周二下午 14:00-16:00	20	12	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。 二胡需自備，若需協助購買，二胡入門款約 4500 元，若需購買進階款，請於第一堂課程洽詢老師
龍山文創	阿卡貝拉	朱元雷	多05	05/13 07/01	每周四下午 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。
活化站	青草保健班 NEW	黃盛璘	多06	05/14 07/16 06/04 停課 06/18 停課	每周五下午 13:30-16:30	20	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)
活化站	精油穴位按摩班	劉純如	多07	05/11 07/27	每周二上午 09:30-11:30	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	口琴輕音班 (基礎班) NEW	歐純伶	多08	05/11 07/27	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。 1. 教材費為 350 元 2. 如需協助購買口琴，費用為 600 元
活化站	烏克蘭麗 (基礎班)	潘尚文	多09	05/13 08/05 07/22 停課	每周四上午 09:30-11:30	20	12	烏克蘭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的音樂世界。 烏克蘭麗需自備，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。



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	吉他彈唱班 (基礎班)	詹七月	多 10	05/14 08/06 06/04 停課	每周五上午 09:30-11:30	20	12	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。 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
龍山文創	漫畫塗鴉趣 NEW	陳過	多 11	05/12 07/28	每周三上午 10:00-12:00	20	12	以簡單輕鬆的繪畫教學，讓你學會[編劇、造型、場景、分鏡]等基礎漫畫概念，進而創作出自己的漫畫故事 需自付材料費250元
活化站	生活英語 So Funny	顏婉如	多 12	05/10 08/02 06/14 停課	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，也讓你更有信心與人說英語。 需能看懂及聽出26個基本英文字母
活化站	生活日文 應用班	李俊瑤	多 13	05/12 07/28	每周三下午 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。
龍山文創	腦力激盪 桌遊班	郭建良	多 14	05/14 07/30	每周五上午 10:00-12:00	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。
龍山文創	精品咖啡 實務班	林漢春	多 15	05/13 07/15	每周四上午 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
龍山文創	初品茶香	李佩芳	多 16	05/13 08/05 17/22 停課	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。 需自付課程材料費800元
龍山文創	手機拍出 好照片	閔其慰	多 17	05/11 08/03 06/01.08.29 07/20 停課	每周二下午 02:00-05:00	20	9	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)
龍山文創	樂活學3C (安卓班)	陳治安	多 18	05/14 07/30	每周五上午 09:00-12:00	20	12	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。 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)
龍山文創	樂活學3C (蘋果班)	陳治安	多 19	05/14 07/30	每周五下午 02:00-05:00	20	12	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。 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)



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

龍山文創

活化站

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
小劇場一 回春人生 	曾珮	生 01	05/11 07/27	每周二下午 02:00-04:00	16	12	身體漸漸老化，青春似乎也慢慢存封記憶中，透過戲劇，以回憶、訴說、扮演等不同方式找回年輕時的衝動與悸動，讓心靈重回青春。
人生 寫真集 	鄧如涵	生 02	05/12 07/28	每周三上午 09:30-11:30	15	12	用豐富的顏色和圖像記錄生命中重要的故事和喜怒哀樂，製作專屬自己的回憶寫真集，與其他人一同分享這些精彩的生命片段。 需自付材料費 100 元

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

110 年台北仁濟院

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"/> 自由新聞網 <input type="checkbox"/> 蘋果日報 <input type="checkbox"/> FB(臉書) <input type="checkbox"/> Line 廣告 <input type="checkbox"/> Line 課程群組 <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"/> 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 05		<input type="checkbox"/> 多 01 <input type="checkbox"/> 多 06 <input type="checkbox"/> 多 11 <input type="checkbox"/> 多 16		<input type="checkbox"/> 生 01
	<input type="checkbox"/> 體 02 <input type="checkbox"/> 體 06		<input type="checkbox"/> 多 02 <input type="checkbox"/> 多 07 <input type="checkbox"/> 多 12 <input type="checkbox"/> 多 17		<input type="checkbox"/> 生 02
	<input type="checkbox"/> 體 03 <input type="checkbox"/> 體 07		<input type="checkbox"/> 多 03 <input type="checkbox"/> 多 08 <input type="checkbox"/> 多 13 <input type="checkbox"/> 多 18		
	<input type="checkbox"/> 體 04 <input type="checkbox"/> 體 08		<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				

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「110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. 收據編號：
	3. 報名日期： 110 年 月 日

經辦志工：

社服室經辦人員：

110 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. 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。
3. 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）。
4. 課程出席率達 8 成以上者全額退還保證金（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）。
5. 因應保證金退款流程，本期保證金退款時間為 8 月 23 日至 9 月 3 日（例假日除外），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。
6. 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，生命探索及標示新課程不列入選課數）。
7. 第一堂課請務必攜帶身分證及保證金繳交憑證以供核對。
8. 每人僅可協助代理報名 1 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）。
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。

上述事項我皆同意並詳閱清楚

簽名：_____

中 華 民 國 年 月 日