

老人社會大學第 67 屆課程表

※ 研習時間：113 年 1 月 15 日至 113 年 6 月 15 日止，上課 20 週次，計 40 小時。

※ 研習費用：3000 元，112/12/31 前報名上期舊生 2600 元，新生 2800 元。113/1/1 ~ 1/13 報名舊生 2700 元，新生 2900 元，113/1/15 開學後報名新舊生一律 3000 元，每堂課程 150 元。

※ 單次研習費用：每學科（次）200 元，攝影、旅遊班級（每次）400 元（僅限未額滿之課程）

※ 報名方式：僅接受現場報名（社大辦公室） ※ 報名時間：即日起，週一至週六 9:00 至 17:00

※ 入學資格：年滿 18 歲（60 歲長者優先報名），可跨區、跨縣市就讀

※ 退費轉班規定：(1) 自報名後開學日前退所繳費用 100% (2) 開學後扣除報名之課程已上過週次退還費用，開學起至第四週前可選擇轉班（限一次）(3) 第四週以後恕不受理轉班及退費。

校本部：台北市松山區三民路 35 巷 9 號 2 樓 報名專線：2756-5010									
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間
A01	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞	週一 9:30 ~ 11:30	1/15 ~ 6/10	A28	神采歌唱	游湜芸	週四 13:30 ~ 15:30	1/18 ~ 6/13
A02	水墨花鳥國畫	陳鳳珠			A29	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹		
A03	日本語中級	劉玉燕			A30	肌力延展~肌有力、筋有力	林伶利	週五 09:30 ~ 11:30	1/19 ~ 6/14
A04	勁歌金曲~國、台語歌曲教唱	莊瓊	A31	瑜珈	蔡慧玲				
A05	日本語初級(進階 II)	劉玉燕	週一 13:30 ~ 15:30	A32	東洋演歌~日語歌曲教唱	莊瓊			
A06	37 式鄭子太極拳	曾克武	週二 09:30 ~ 11:30	1/16 ~ 6/11	A33	脊椎與四肢關節保健養生	黃國棟	週五 14:00 ~ 16:00	1/20 ~ 6/15
A07	水墨花鳥國畫	陳鳳珠			A34	肌不可失	香蕉團隊		
A08	全身複合式訓練~活化全肌齡	何杰勳			週二 10:10 ~ 12:10	A35	瑜珈	蔡慧玲	
A09	塑身美體~皮拉提斯	林儀雯	週二 12:00 ~ 14:00	1/16 ~ 6/11	A36	瑜珈	蔡慧玲	週六 10:00 ~ 12:00	1/20 ~ 6/15
A10	輕鬆溜英文	葉美君			A37	花草園藝	鍾伊婷		
A11	油畫	張文君	週二 13:30 ~ 15:30	2/20 ~ 5/7	A38	花漾手做~拼布	陳月滿	週六 13:30 ~ 15:30	1/20 ~ 6/15
A12	東洋演歌~日語歌曲教唱	莊瓊			週二 10:10 ~ 12:10	宏國校區：台北市光復北路 191 號 B1 報名專線：2760-9339 合辦單位：財團法人林堉琪先生紀念基金會			
A13	動動健康	香蕉團隊	週二 14:00 ~ 16:00	1/16 ~ 6/11	B01	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞	週二 9:30 ~ 11:30	1/16 ~ 6/11
A14	快樂玩攝影	周兆志	週二 14:30 ~ 16:30		B02	河洛易經姓名學	簡若安		
A15	素描 (3000 元)	張文君	週二 14:30 ~ 16:30		B03	歷史古蹟走讀	李明昆		
A16	排舞入門	李慧淑	週三 09:00 ~ 10:30	1/17 ~ 6/12	B04	肌力~UPUP (每堂 200 元)	香蕉團隊	週三 9:30 ~ 11:30	1/17 ~ 6/12
A17	外丹功~清潔費 700 元	魏海明	週三 10:30 ~ 12:30		B05	甲骨文	沈愷		
A18	肌球樂	香蕉團隊	週三 09:30 ~ 11:30		B06	書法	毛仁儉		
A19	勁歌金曲~國、台語歌曲教唱	莊瓊	週三 12:45 ~ 13:45	1/18 ~ 6/13	B07	中國傳統養生保健	黃正一	週四 9:30 ~ 11:30	1/18 ~ 6/13
A20	拳擊有氧入門班 (3000 元)	林育民	週三 13:30 ~ 15:30		B08	紫微斗數	簡若安		
A21	歌唱技巧班	游湜芸	週三 14:00 ~ 16:00		B09	花藝設計	中華花藝協會		
A22	輕鬆學攝影	周兆志	週四 09:30 ~ 11:30	1/18 ~ 6/13	B10	易天華~養生與運動	林笑容 司徒萍	週五 9:30 ~ 11:30	1/19 ~ 6/14
A23	瘦身排舞	周明璋			B11	乘著飛羽與自然共舞	李明昆		
A24	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞			B12	陶笛	張群		
A25	吃喝玩樂學英文	魏彩密	週二 9:30 ~ 11:30	1/16 ~ 6/11	B13	傳統整復推拿養生保健	張瓊珠	週五 10:00 ~ 11:30	預約登記滿 10 人即開班
A26	傳統中醫學	邱雅昌			B14	日語 50 音圖像記憶法 (6 堂 1500 元)	簡若安		
A27	探索台灣~跟我去旅行	程嘉華							



YouTube



LINE 社群



LINE 官網



老人社大官網



老人社會大學粉絲團



悅齡 FB 粉絲團

南京校區：台北市南京東路5段29號3樓 報名專線：2767-8497 合辦單位：世界潘氏宗親總會					華山校區：台北市忠孝東路1段150號2、3樓 報名專線：3322-1667 合辦單位：華山開心教室				
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間
C01	美學提斯瑜珈	張蕙莉	週一 9:30~11:30	1/15~6/10	J01	智慧型手機APP 應用教學	陳仙妮	預約登記滿10人即開班 (6堂2000元)	
C02	瑜珈	蔡慧玲	週一 13:30~15:30		J02	東洋演歌~ 日語歌曲教唱	莊 瓊	週一 9:30~11:30	1/15~6/10
C03	樂活瑜珈 學費2200元	蔡慧玲	週二 10:00~11:30	1/16~6/11	J03	紓壓禪繞畫	吳珊儀		
C04	瑜珈	蔡慧玲	週二 13:30~15:30		J04	經典西洋歌曲教唱	盧韻竹	週一 13:30~15:30	1/16~6/11
中山校區：台北市新生北路2段101巷2號 報名專線：2542-0006 合辦單位：中山老人住宅中心					J05	幸福生活手做~拼布	曲統運	週二 14:00~16:00	
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	J06	太極神武功養生運動	楊美玉	週三 09:30~11:30	1/17~6/12
G01	華陀五禽之戲	林群超	週五 9:30~11:30	1/19~6/14	J07	油畫	張文君	週三 10:00~12:00	
健康校區：台北市松山區健康路317號1樓 報名專線：2768-5636 合辦單位：台北市松山老人服務暨日間照顧中心					J08	勁歌金曲~ 國、台語歌曲教唱	莊瓊	週四 09:30~11:30	1/18~6/13
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	J09	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週五 10:00~12:00	1/19~6/14
E01	有氧肌力 (12堂2400元)	香蕉團隊	週一 10:00~11:30	1/8~3/25 4/1~6/21	J10	歡樂色鉛筆繪畫	張文君		
手機應用課程 校本部：台北市松山區三民路35巷9號2樓									
班名		指導老師	上課時間		研習時間				
手機攝影(6堂2000元)		周兆志	週四(14:00~16:00)		預約登記滿10人即開班				
手機基礎扎根班(12堂3000元)		智樂活團隊	週五(13:00~15:00)		預約登記滿12人即開班				
手機應用進階班(12堂3000元)		智樂活團隊	週五(15:10~17:10)		預約登記滿12人即開班				
專案活動/課程 校本部：台北市松山區三民路35巷9號2樓(課程酌收材料費及清潔費)									
預防延緩失能失智團體輔療課程					打開感官系列課程				
班名	指導老師	上課時間	研習時間		班名	指導老師	上課時間	研習時間	
心靈團體輔療	郭念洛	週三 13:30~15:30	4/24~6/26		改變一成不變的自己	郭念洛	週三 13:30~15:30	1/3~4/24	
園藝、藝術團體輔療	黃英樂	週四 14:00~16:00	5/2~6/20		賦能講座				
			7/4~8/22		活動名稱	講師	活動時間		
家庭照顧者支持服務~身心舒壓系列課程					從老年失能失智談健康老化	黃仁志醫師 賴治丞老師	4/20(六)9:30~11:30		
班名	指導老師	上課時間	研習時間		預防老年失能失智談臨床醫學與量子醫學整合新觀念	謝琇芳醫師	4/27(六)9:30~11:30		
花藥聊癒身心	郭念洛	週六 10:00~12:00	5/11、5/18		高齡者疼痛防治之道(線上)	黃仁志醫師 賴治丞老師	5/2(四)9:30~10:30		
聆聽自己的聲音	繆雨彤	週六 10:00~12:00	5/25、6/1		失能失智營養醫療療法(線上)	賴治丞老師	5/9(四)9:30~10:30		
芳香精油的舒壓芳療	王亭又	週六 10:00~12:00	6/8、6/15		預防失能失智運動療法(線上)	陳雅玲 物理治療師	5/13(一)9:30~10:30		
肌不可失	黃晨文	週六 10:00~12:00	7/6、7/13		與身體對話(線上)	郭念洛老師	5/23(四)9:30~10:30		
快樂玩桌遊(請先預約登記)									
長者關懷陪伴					週二、週六(每月公告活動日期)				
家庭、代間桌遊					寒、暑假期間週六(1月、7月、8月)另行公告				