

老人社會大學第 69 屆課程表

※ 研 習 時 間：114 年 1 月 13 日至 114 年 6 月 7 日止，上課 20 週次，計 40 小時。

※ 研 習 費 用：3000 元，113/12/31 前報名上期舊生 2600 元，新生 2800 元。114/1/2 ~ 1/11 報名舊生 2700 元，新生 2900 元，
114/1/13 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	1/13 ~ 6/2	A28	肌力延展~肌有力、筋有力	林伶利	週五 09:30 ~ 11:30	1/17 ~ 6/6		
A02	水墨花鳥國畫	陳鳳珠			A29	瑜珈	蔡慧玲				
A03	日本語中級	劉玉燕			A30	東洋演歌~日語歌曲教唱	莊 瓊				
A04	勁歌金曲~國、台語歌曲教唱	莊 瓊	週一 13:30 ~ 15:30		A31	脊椎與四肢關節保健養生	黃國棟	週五 14:00 ~ 16:00			
A05	日本語初級（進階 II）	劉玉燕	週一 13:00 ~ 15:00		A32	大台北走讀文史 （室內課星期五下午）	林 墾				
A06	全身肌動活化	潘建志	週一 13:30 ~ 15:30		A33	肌不可失	香蕉團隊				
A07	水墨花鳥國畫	陳鳳珠			A34	瑜珈	蔡慧玲				
A08	全身複合式訓練~活化全肌齡	何杰勳	週二 09:30 ~ 11:30	1/14 ~ 6/3	A35	瑜珈	蔡慧玲	週六 10:00 ~ 12:00	1/18 ~ 6/14		
A09	塑身美體~皮拉提斯	林儀雯			A36	花草園藝第一期 （15 堂 3000 元）	陳勝國等 師資群		2/8 ~ 5/24 6/7 ~ 11/29		
A10	輕鬆溜英文	葉美君			A37	花漾手做~拼布 （15 堂 2200 元）	陳月滿	週六 13:30 ~ 15:30	3/1 ~ 6/21		
A11	油畫	張文君	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							
A12	東洋演歌~日語歌曲教唱	莊 瓊	週二 12:00 ~ 14:00								
A13	延緩計劃~動動健康 （每期 12 週）	香蕉團隊	週二 13:30 ~ 15:30	2/11 ~ 4/29 5/6 ~ 7/22	代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間		
A14	快樂玩攝影	周兆志	週二 14:00 ~ 16:00	1/14 ~ 6/3	B01	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞	週二 9:30 ~ 11:30	1/14 ~ 6/3		
A15	素描（3000 元）	張文君			B02	河洛易經姓名學	簡若安				
A16	排舞入門	李慧淑			B03	歷史古蹟走讀	李明昆				
A17	外丹功~清潔費 700 元	魏海明	週三 09:00 ~ 10:30	1/15 ~ 6/4	B04	肌力~UPUP（每堂 200 元）	香蕉團隊	週三 9:30 ~ 11:30	1/15 ~ 6/4		
A18	肌球樂	香蕉團隊	週三 10:30 ~ 12:30		B05	甲骨文	沈 愷				
A19	勁歌金曲~國、台語歌曲教唱	莊 瓊	週三 09:30 ~ 11:30		B06	書法	李增謀				
A20	歌唱技巧班	游湜芸	週三 13:30 ~ 15:30		B07	中國傳統養生保健	黃正一	週四 9:30 ~ 11:30		1/16 ~ 6/5	
A21	輕鬆學攝影	周兆志	週三 14:00 ~ 16:00		B08	紫微斗數	簡若安				
					B09	花藝設計	中華花藝 協會				
A22	瘦身排舞	周明璋	週四 09:30 ~ 11:30		1/16 ~ 6/5	B10	易天華~養生與運動	林笑容 司徒萍		週五 9:30 ~ 11:30	1/17 ~ 6/6
A23	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞		B11		自然生態旅遊	李明昆				
A24	吃喝玩樂學英文	魏彩密	週四 10:00 ~ 12:00	B12		陶笛	張 群				
A25	探索台灣~跟我去旅行	程嘉華	週四 09:30 ~ 11:30	B13		傳統整復推拿養生保健 6 堂課 1500 元	張瓊珠	週二 9:30 ~ 11:30			
A26	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週四 13:30 ~ 15:30	B14		傳統民俗調理保健~ 6 堂課 1500 元	李慶隆		週五 10:00 ~ 12:00		
A27	神采歌唱	游湜芸									

代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	認知發展培力	指導老師	上課時間	研習時間
J01	東洋演歌～日語歌曲教唱	莊 瓊	週一 9:30～11:30	1/13～6/2	腦認知風險評估	趙玉萍	週六 13:00～17:00	4/12、4/19
J02	紓壓禪繞畫	吳珊儀			腦認知訓練規劃	趙玉萍	週六 13:00～17:00	4月26日
J03	書法入門	李增謀			好好跟自己相處	郭念洛	週六 10:00～12:00	5月10日
J04	經典西洋歌曲教唱	盧韻竹	週一 13:30～15:30	1/14～6/3	NLP生活操練課	郭念洛	週六 10:00～12:00	5月24日
J05	利用圖像記憶法學會姓名學	簡若安	週二 14:00～16:00		長者關懷與資源運用	郭雨汶	週四 13:30～15:30	9月18日
J06	太極神武功養生運動	楊美玉	週三 09:30～11:30	1/15～6/4	團體輔療課程	指導老師	上課時間	研習時間
J07	勁歌金曲～國、台語歌曲教唱	莊 瓊	週四 09:30～11:30	1/16～6/5	諮商團體輔療	趙玉萍	週四 13:30～15:30	5/8～6/12
J08	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週五 10:00～12:00	1/17～6/6	園藝／藝術輔療	陳勝國	週四 14:00～16:00	6/19～8/21
J09	歡樂鉛筆繪畫	張文君			賦能講座活動	指導老師	研習時間	

代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	從老年失能失智談健康老化	賴治丞	6/7(六) 9:30～11:30	
C01	瑜珈	蔡慧玲	週一 13:30～15:30	1/13～6/2	失能失智營養醫療療法	賴治丞	6/21(六) 9:30～11:30	
C02	樂活瑜珈學費2200元	蔡慧玲	週二 10:00～11:30	1/14～6/3	與身體做朋友	郭念洛	7/5(六) 9:30～11:30	
C03	瑜珈	蔡慧玲	週二 13:30～15:30		AI智慧健腦與未來生活新趨勢	趙玉萍	7/26(六) 9:30～11:30	
					照顧者支持	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	芳香精油～紓壓芳療	王亭又	週六 10:00～12:00	7/12～7/19
G01	華陀五禽之戲	林群超	週五 9:30～11:30	1/17～6/6	刮除煩惱	李慶隆	週六 10:00～12:00	8月9日
手機應用課程					禪繞心語	吳珊儀	週六 10:00～12:00	8月23日
					給予心靈一片綠意	林雅慧	週六 10:00～12:00	9月6日

班名	指導老師	上課時間	研習時間	斜槓人生～專業技能課程 校本部：台北市三民路35巷9號2樓			
手機基礎扎根班 (12堂3000元)	智樂活團隊	週四 09:30～11:30	預約滿 12人立即 開班 (開課日期 公告官網)	班名	指導老師	上課時間	研習時間
手機應用進階班 (12堂3000元)	智樂活團隊	週四 13:30～15:30		當芳療癒上經絡(6堂2000元)	王亭又	週四 14:00～16:00	預約滿12人 立即開班 (開課日期 公告官網)
手機攝影(6堂2000元)	周兆志	週四 14:00～16:00		傳統整復推拿養生保健6堂課 (1500元)	張瓊珠	週二 9:30～11:30	
手機主題(照片編輯與影片製作)12堂3000元	智樂活團隊	週五 13:30～15:30		傳統民俗調理保健6堂課(1500元)	李慶隆	週五 10:00～12:00	
				網路社群行銷與AI自媒體工具應用 需自備筆記型電腦(10堂3000元)	錢景中	週六 10:00～12:00	
				打開心靈之眼看見真正的自己～心靈圖卡潛意識導引(滿10人即開班)	郭念洛	週六 10:00～12:00	上課期程及費用公告 官網

班名	指導老師	上課時間	研習時間	公益講座 主辦：財團法人林堉琪先生紀念基金會 協辦：社團法人中國老人教育協會			
身心舒活	郭念洛	週二 14:00～16:00	預約滿 15人立即 開班 (開課日期 公告官網)	3/1、3/15(健康講座)地點：台北市光復北路191號B1			
愛健康營養料理 (6堂2000元)	巢佳苓	週三 14:00～16:00		3/8、3/22 有氧肌力～(香蕉團隊—黃晨文老師) 地點：台北市三民路35巷9號(自強里民活動中心)			
耆樂無比～使用手機APP打造自己的專屬旅程(12堂3000)	郭念洛			免費公益活動			
傳統中醫學(6堂2000元)	郭威均	週四 09:30～11:30		OH! 我的人生在翻轉			
大台北走讀文史 (室內課星期五下午)	林 壑	週五 09:30～11:30		郭念洛	週六 10:00～12:00	2/15、3/1	



LINE 社群



老人社大官網



老人社會大學粉絲團