# 老人社會大學第 73 屆課程表

※ 研 習 時 間：116 年 2 月 15 日至 116 年 7 月 3 日止，上課 20 週次，計 40 小時。
※ 研 習 費 用：3000 元，116/2/15 前報名上期舊生 2800 元，新生報名一律 3000 元（不含講義、書本及材料費）
※ 試聽研習費用：每學科（次）200 元（適用未額滿班級）
※ 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：無年齡限制（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 |
|---|---|---|---|---|
| A01 | 身心營養生活智慧 | 賴治丞 | 週一 9:30~11:30 | 2/15~6/28 |
| A02 | 美學創作～山水畫 | 李叔修 | | |
| A03 | 日本語中級 | 劉玉燕 | | |
| A04 | 勁歌金曲～國、台語歌曲教唱 | 莊 瓊 | 週一 13:30~15:30 | |
| A05 | 生活日語（上） | 劉玉燕 | 週一 13:00~15:00 | |
| A06 | 樂肌勇骨 | 香蕉團隊 | 週一 14:00~16:00 | |
| A07 | 水墨花鳥國畫 | 陳鳳珠 | 週一 13:30~15:30 | |
| A08 | 全身複合式訓練～活化全肌齡 | 何杰勳 | 週二 09:30~11:30 | 2/16~6/29 |
| A09 | 塑身美體～皮拉提斯 | 林儀雯 | 週二 10:00~12:00 | |
| A10 | 輕鬆溜英文，學費 2300 元 | 葉美君 | 週二 10:00~11:30 | |
| A11 | 油畫 | 張文君 | 週二 10:10~12:10 | |
| 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 | 2/16~5/11 5/18~8/3 |
| A14 | 快樂玩攝影 | 周兆志 | 週二 14:00~16:00 | 2/16~6/29 |
| A15 | 素描 | 張文君 | | |
| A16 | 排舞 | 李慧淑 | 週二 14:30~16:30 | |
| A17 | 外丹功～清潔費 800 元 | 魏海明 | 週三 09:00~10:30 | 2/17~6/30 |
| A18 | 勁歌金曲～國、台語歌曲教唱 | 莊 瓊 | 週三 09:30~11:30 | |
| A19 | 肌球樂 | 香蕉團隊 | 週三 10:30~12:30 | |
| A20 | 歌唱技巧班 | 游淏芸 | 週三 13:30~15:30 | |
| A21 | 輕鬆學攝影 | 周兆志 | 週三 14:00~16:00 | |
| A22 | 瘦身排舞 | 周明璋 | 週四 09:30~11:30 | 2/18~7/1 |
| A23 | 身心營養與經絡保健實用班 | 賴治丞 | | |
| A24 | 探索台灣～跟我去旅行 | 程嘉華 | | |
| A25 | 吃喝玩樂學英文 | 魏彩密 | 週四 10:00~12:00 | |
| A26 | 西洋歌曲快樂頌 | 盧韻竹 | 週四 13:30~15:30 | |
| A27 | 神采歌唱 | 游淏芸 | | |
| A28 | 肌力延展～肌有力、筋有力 | 林怜利 | 週五 09:30~11:30 | 2/19~7/2 |
| A29 | 瑜珈 | 蔡慧玲 | | |
| A30 | 東洋演歌～日語歌曲教唱 | 莊 瓊 | | |
| A31 | 脊椎與四肢關節保健養生 | 黃國棟 | | |
| A32 | 大台北走讀文史（戶外課上午／室內課下午上課） | 林 墾 | | 3/2~ 40 小時 |
| A33 | 肌不可失 | 香蕉團隊 | 週五 14:00~16:00 | 2/19~7/2 |
| A34 | 瑜珈 | 蔡慧玲 | | |
| A35 | 手機主題班（12 週 3000 元） | 智樂活團隊 | 週五 13:20~15:20 | 3/12~6/4 |
| A36 | 手機應用紮根班（12 週 3000 元） | | 週五 15:30~17:30 | |
| A37 | 瑜珈 | 蔡慧玲 | 週六 10:00~12:00 | 2/20~7/3 |
| A38 | 綠意五重奏～療癒手作（學費另計） | 綠照門 | | 3/6~6/26，15 堂課 |
| A39 | 探索 AI 手機應用（12 週 3000 元） | 蕭民揚 | | 滿 12 人立即開班，開班日期官網及社群公告 |
| A40 | 花漾手作～拼布（15 週 2300 元） | 陳月滿 | 週六 13:30~15:30 | 3/6~6/26 |
| A41 | 唸歌仔唱戲班（8 週 2400 元） | 康素慧 | 週六 13:30~16:30 | 3/6~5/8 |

新課程推薦

| 代號 | 班名 | 指導老師 | 上課時間 | 研習時間 |
|---|---|---|---|---|
| A42 | 英語輕鬆學（入門） | 馬凱樂 | 週一 15:20~17:20 | 2/15~6/28 |
| A43 | 樂肌防跌 | 香蕉團隊 | 週一 16:00~17:30 | |
| A45 | 書法 | 孫瑩寶 | 週一 16:00~18:00 | |
| A46 | 好玩有趣日文 50 音快速圖像記憶（6 週 1000 元） | 簡若安 | 週一 16:00~17:30 | 滿 10 人立即開班，開班日期官網及社群公告 |
| A47 | 排舞基礎班（費用 2300 元） | 李慧淑 | 週二 13:00~14:30 | 2/16~6/29 |
| A48 | 認識易經初階班 | 廖俊偉 | 週二 16:00~18:00 | |
| A49 | 延緩專班～憶起生活（每堂 300 元） | 專業團隊 | 週三 14:00~16:00 | 1/6~3/31 4/7~6/30 |
| A50 | 合一禪舞慢運動 | 辰合文化團隊 | 週四 16:00~18:00 | 2/18~7/1 |
| A51 | 健康樂活～健走杖 | 健走杖運動團隊 | 週五 16:00~18:00 | 2/19~7/2 |
| A52 | 熟齡穿搭美學～從認識自己到自信發光 | 潘敏 | | |

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

| 代號 | 班名 | 指導老師 | 上課時間 | 研習時間 |
|---|---|---|---|---|
| B01 | 身心營養與經絡保健實用班 | 賴治丞 | 週二 9:30~11:30 | 2/16~6/29 |
| B02 | 河洛易經姓名學 | 簡若安 | | |
| B03 | 歷史古蹟走讀 | 李明昆 | | |
| B04 | 肌力～ UPUP（每堂 200 元） | 香蕉團隊 | 週三 9:30~11:30 | 2/17~6/30 |
| B05 | 甲骨文 | 沈 愷 | | |
| B06 | 書法 | 李增謀 | | |
| B07 | 中國傳統養生保健 | 李慶隆 張耀文 | 週四 9:30~11:30 | 2/18~7/1 |
| B08 | 紫微斗數 | 簡若安 | | |
| B09 | 花藝設計 | 中華花藝協會 | | |
| B10 | 易天華～養生與運動 | 林笑容 司徒萍 | 週五 9:30~11:30 | 2/19~7/2 |
| B11 | 自然生態旅遊 | 李明昆 | | |
| B12 | 陶笛 | 張 群 | | |
| B13 | 傳統民俗調理保健 | 李慶隆 | 週五 10:00~12:00 | 每期 6 堂課～學費 1500 元 |
| B14 | 探索台灣～跟我去旅行 | 程嘉華 | 週二 10:00~12:00 | 預計開課 3/16 起計 40 小時 |
| B15 | 手機應用教學（8 週 2000 元） | 智樂活團隊 | | 滿 12 人立即開班，開班日期官網及社群公告 |

南京校區：台北市南京東路 5 段 29 號 3 樓
報名專線：2756-5010　合辦單位：世界潘氏宗親總會

| 代號 | 班　　名 | 指導老師 | 上課時間 | 研習時間 |
|---|---|---|---|---|
| C01 | 瑜珈 | 蔡慧玲 | 週一 13:30~15:30 | 2/15~6/28 |
| C02 | 樂活瑜珈（學費 2400 元） | 蔡慧玲 | 週二 10:00~11:30 | 2/16~6/29 |
| C03 | 瑜珈 | 蔡慧玲 | 週二 13:30~15:30 | |

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 |
|---|---|---|---|---|
| J01 | 紓壓禪繞畫 | 吳珊儀 | 週一 9:30~11:30 | 2/15~6/28 |
| J02 | 經典西洋歌曲教唱 | 盧韻竹 | 週一 13:30~15:30 | |
| J03 | 太極神武功養生運動 | 楊美玉 | 週三 09:30~11:30 | 2/17~6/30 |
| J04 | 勁歌金曲～國、台語歌曲教唱 | 莊瓊 | 週四 09:30~11:30 | 2/18~7/1 |
| J05 | 西洋歌曲快樂頌 | 盧韻竹 | 週五 10:00~12:00 | 2/19~7/2 |
| J06 | 歡樂色鉛筆繪畫 | 張文君 | | |

中山校區：台北市新生北路 2 段 101 巷 2 號
報名專線：2756-5010　合辦單位：中山老人住宅中心

| 代號 | 班　　名 | 指導老師 | 上課時間 | 研習時間 |
|---|---|---|---|---|
| G01 | 華陀五禽之戲 | 林群超 | 週五 9:30~11:30 | 2/19~7/2 |

悅齡學苑：台北市松山區三民路 35 巷 9 號 2 樓
報名專線：2756-5010　合辦單位：老人社會大學

| 代號 | 班　　名 | 指導老師 | 上課時間 | 研習時間 |
|---|---|---|---|---|
| N01 | 伸展瑜珈（每堂課 200 元） | 廖瑞美 | 週一 19:00~20:30 | 1/4~6/28 |
| N02 | 日本語初級（每堂課 200 元） | 陳立峰 | 週二 08:30~10:00 | 1/5~6/29 |
| N03 | 脊骨關節自我保健運動（每堂課 200 元） | 黃國棟<br>劉可維 | 週二 14:30~16:30 | |
| N04 | 快樂學日本語（每堂課 200 元） | 陳立峰 | 週三 09:30~11:30 | 1/6~6/30 |
| N05 | 彩筆遊蹤～水彩（每堂課 300 元） | 簡來喜 | 週三 09:30~12:30 | |
| N06 | 皮拉提斯（每堂課 200 元） | 陳雅婷 | 週三 14:30~16:00 | |
| N07 | 日本語進階（每堂課 250 元） | 陳立峰 | 週三 19:00~21:00 | |
| N08 | AI 手機應用教學（每堂課 250 元） | 蕭民揚 | | |
| N09 | 皮拉提斯（每堂課 200 元） | 陳雅婷 | 週三 20:00~21:30 | |
| N10 | 小品花藝（8 堂 2000 元） | 陳季享<br>陳季青 | 週四 10:00~12:00 | 1/7~6/24 |
| N11 | 歐式花藝（8 堂 2000 元） | | 週四 14:00~16:00 | |
| N12 | 烏克麗麗（每堂課 300 元） | ZHAN | 週五 14:00~16:00 | 1/8~6/25 |
| N13 | 陳氏太極拳（每堂課 300 元） | 陳群峰 | 週五 19:00~21:00 | |
| N14 | 陳氏太極拳 (A)(B)（每堂課 250 元） | 陳群峰 | 週六 13:30~15:00 15:30~17:00 | 1/9~6/26 |
| N15 | 有氧肌力～健康校區（每堂 200 元） | 香蕉團隊 | 週一 10:00~11:30 | 1/4~6/28 |

士林校區：台北市士林區華聲街 17 號 5 樓之 11
報名專線：2831-0017 ／ 2831-0027
※ 研習時間：116 年 1 月 4 日至 116 年 7 月 2 日止

| 代號 | 班　　名 | 指導老師 | 上課時間 | 研習時間 |
|---|---|---|---|---|
| Y01 | 外丹功～僅收清潔費 | 台北市外丹功學會 | 週一 08:20~09:50 | 1/4~6/28 |
| Y02 | 健康樂活～健走杖 | 健走杖運動團隊 | 週一 10:00~12:00 | |
| Y03 | 簡易速寫 | 高燕莉 | | |
| Y04 | 書法 | 李增謀 | 週一 13:30~15:30 | |
| Y05 | 烏克麗麗 | 蔡依倫 | 週一 13:00~15:00 | |
| Y06 | 大腦保健實做班 | 悅齡團隊 | 週一 15:10~17:10 | |
| Y07 | 舒緩瑜珈 A | 廖瑞美 | 週二 09:20~10:20 | 1/5~6/29 |
| Y08 | 舒緩瑜珈 B | | 週二 10:30~12:00 | |
| Y09 | 傳統民俗養生保健 | 李慶隆 | 週二 10:00~12:00 | |
| Y10 | 陳式太極拳 | 陳群峰 | 週二 13:30~15:30 | |
| Y11 | 日本語基礎 & 日歌教唱 | 陳立峰 | | |
| Y12 | 外丹功～僅收清潔費 | 台北市外丹功學會 | 週三 08:20~09:50 | 1/6~6/30 |
| Y13 | 合一禪舞慢運動 | 辰合文化團隊 | 週三 10:00~12:00 | |
| Y14 | 歷史古蹟走讀 | 李明昆 | | |
| Y15 | 新光一點靈 | 新光醫院 | | |
| Y16 | 植感生活學 | 悅齡團隊 | | |
| Y17 | 延緩計劃～動動健康（每期 12 週） | 香蕉團隊 | 週三 13:20~15:20 | 116/03/10~5/26 |
| Y18 | 肌活 | | 週三 15:30~17:00 | 1/6~6/30 |
| Y19 | 玩賞易經一生受用～易經之旅 | 廖俊偉 | 週三 13:30~15:30 | |
| Y20 | 認識易經 | 廖俊偉 | 週三 15:30~17:30 | |
| Y21 | 歌唱技巧 | 游淏芸 | 週四 10:00~12:00 | 1/7~7/1 |
| Y22 | AI 創意教學 | 核果資訊 | | |
| Y23 | 飛揚歌唱 | 郭沛青 | 週四 13:30~15:30 | |
| Y24 | 東洋演歌 | 郭沛青 | 週四 15:30~17:30 | |
| Y25 | 手機應用教學 | 智樂活團隊 | 週四 13:30~15:30 | |
| Y26 | 外丹功～僅收清潔費 | 台北市外丹功學會 | 週五 08:20~09:50 | 1/8~7/2 |
| Y27 | 排舞 | 李慧淑 | 週五 10:00~12:00 | |
| Y28 | 日本語 | 劉玉燕 | | |
| Y29 | 肌優班 | 香蕉團隊 | 週五 13:30~15:00 | |
| Y30 | 肌智班 | | 週五 15:10~16:40 | |
| Y31 | 西洋歌曲教唱 | 盧韻竹 | 週五 13:30~15:30 | |

LINE 社群　　老人社會大學粉絲團　　老人社大官網