

老人社會大學第 68 屆課程表

※ 研習時間：113 年 7 月 15 日至 113 年 11 月 30 日止，上課 20 週次，計 40 小時。

※ 研習費用：3000 元，113/6/30 前報名上期舊生 2600 元，新生 2800 元。113/7/1～7/13 報名舊生 2700 元，新生 2900 元，113/7/15 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 09:30～11:30	7/15～11/25	A28	神采歌唱	游湜芸	週四 13:30～15:30	7/18～11/28
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	7/19～11/29
A04	勁歌金曲～ 國、台語歌曲教唱	莊 璦	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 璦			
A06	37 式鄭子太極拳	曾克武		A33	脊椎與四肢關節 保健養生	黃國棟			
A07	水墨花鳥國畫	陳鳳珠	週二 09:30～11:30	7/16～11/26	A34	肌不可失	香蕉團隊	週五 14:00～16:00	7/20～11/30
A08	全身複合式訓練～活化全肌齡	何杰勳			A35	瑜珈	蔡慧玲		
A09	塑身美體～皮拉提斯	林儀雯			A36	瑜珈	蔡慧玲	週六 10:00～12:00	
A10	輕鬆溜英文	葉美君	週二 10:10～12:10	7/16～11/26	A37	花漾手做～拼布	陳月滿	週六 13:30～15:30	6/1～11/30
A11	油畫	張文君			A38	花草園藝	台灣園藝 福祉協會		
A12	東洋演歌～日語歌曲教唱	莊 璦			週二 12:00～14:00	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 13:30～15:30	5/14～10/29	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	7/16～11/26	B01	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞	週二 09:30～11:30	8/6～12/17
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			週二 14:30～16:30	B03	歷史古蹟走讀		
A17	外丹功～清潔費 700 元	魏海明	週三 09:00～10:30	7/17～11/27	B04	肌力～UPUP（每堂 200 元）	香蕉團隊	週三 09:30～11:30	8/7～12/18
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 璦	週三 09:30～11:30		B06	書法	毛仁儉		
A20	舒展瑜珈學費 2200 元	廖瑞美	週三 12:30～14:00	7/17～11/27	B07	中國傳統養生保健	黃正一	週四 09:30～11:30	8/8～12/19
A21	歌唱技巧班	游湜芸	週三 13:30～15:30		B08	紫微斗數	簡若安		
A22	輕鬆學攝影	周兆志	週三 14:00～16:00		B09	花藝設計	中華花藝 協會		
A23	瘦身排舞	周明璋	週四 09:30～11:30	7/18～11/28	B10	易天華～養生與運動	林笑容 司徒萍	週五 09:30～11:30	8/9～12/20
A24	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞			B11	乘著飛羽與自然共舞	李明昆		
A25	吃喝玩樂學英文	魏彩密			B12	陶笛	張 群		
A26	傳統中醫學	邱雅昌	週四 09:30～11:30	7/18～11/28	B13	傳統整復推拿養生保健 6 堂課（1500 元）	張瓊珠	週二 09:30～11:30	預約滿 10 人立即開班（開課日期公告官網）
A27	探索台灣～跟我去旅行	程嘉華			B14	傳統民俗調理保健 6 堂課（1500 元）	李慶隆		

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					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	瑜珈	蔡慧玲	週一 13:30 ~ 15:30	7/15 ~ 11/25	J01	東洋演歌~日語歌曲教唱	莊瓊	週一 09:30 ~ 11:30	7/15 ~ 11/25
C02	樂活瑜珈 學費 2200 元	蔡慧玲	週二 10:00 ~ 11:30	7/16 ~ 11/26	J02	紓壓禪繞畫	吳珊儀		
C03	瑜珈	蔡慧玲	週二 13:30 ~ 15:30		J03	書法入門	李增謀		
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					J04	經典西洋歌曲教唱	盧韻竹	週一 13:30 ~ 15:30	7/16 ~ 11/26
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	J05	利用圖像記憶法學會姓名學	簡若安	週二 14:00 ~ 16:00	
G01	華陀五禽之戲	林群超	週五 09:30 ~ 11:30	7/19 ~ 11/29	J06	太極神武功養生運動	楊美玉	週三 09:30 ~ 11:30	
健康校區：台北市松山區健康路317號1樓 報名專線：2756-5010 合辦單位：台北市松山老人服務暨日間照顧中心					J07	油畫	張文君	週三 10:00 ~ 12:00	7/17 ~ 11/27
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	J08	勁歌金曲~ 國、台語歌曲教唱	莊瓊	週四 09:30 ~ 11:30	7/18 ~ 11/28
E01	有氧肌力 (12堂 2400元)	香蕉團隊	週一 10:00 ~ 11:30	7/1 ~ 9/30 10/7 ~ 12/30	J09	圖像記憶法 快速學會日語 50 音 4 堂課 1000 元	簡若安	週四 14:00 ~ 16:00	預約滿 10 人立即 開班 (開課日期 公告官網)
預防延緩失能失智團體輔療課程 校本部：台北市三民路 35 巷 9 號 2 樓					J10	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週五 10:00 ~ 12:00	7/19 ~ 11/29
班名	指導老師	上課時間	研習時間	J11	歡樂色鉛筆繪畫	張文君			
心靈團體輔療					手機應用課程 校本部：台北市三民路 35 巷 9 號 2 樓				
園藝、藝術團體輔療					班名	指導老師	上課時間	研習時間	預約滿 12 人立即 開班 (開課日期 公告官網)
身心舒活					手機攝影 (6 堂 2000 元)	周兆志	週四 14:00 ~ 16:00		
家庭照顧者支持服務~身心舒壓系列課程 校本部：台北市三民路 35 巷 9 號 2 樓					手機主題 (照片編輯與影片 製作) 12 堂 3000 元	智樂活團隊	週四 14:00 ~ 16:00		
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	週五 13:00 ~ 15:00	週五 15:10 ~ 17:10		
芳香精油的舒壓芳療					手機基礎扎根班 (12 堂 3000 元)	智樂活團隊			
肌不可失					快樂玩桌遊 校本部：台北市三民路 35 巷 9 號 2 樓				
長者關懷陪伴					週二、週六 (每月公告活動日期)				
新課程推薦 (請先預約登記)									
班名	指導老師	上課時間	研習時間	校區					
舒緩瑜珈 (學費 2200 元)	廖瑞美	週三 12:30 ~ 14:00	7/17 ~ 11/27	校本部					
手機主題 (照片編輯與影片製作) 12 堂 3000 元	智樂活團隊	週四 14:00 ~ 16:00	預約滿 12 人立即開班 (開課日期公告官網)	校本部					
料理狂歡 (課程內容詳閱官網)	謝欣翠	預約滿 12 人立即開班 (開課日期公告官網)	共享廚房 / 台北市新生北路三段 2 樓之 6						
書法入門	李增謀	週一 09:30 ~ 11:30	7/15 ~ 11/25	華山校區					
利用圖像記憶法學會姓名學	簡若安	週二 14:00 ~ 16:00	7/16 ~ 11/26						
圖像記憶法快速學會日語 50 音 4 堂課 1000 元	簡若安	週四 14:00 ~ 16:00	7/18 ~ 11/28						



LINE 社群



老人社大官網



老人社大粉絲團