

臺北市立大學 聰明老化跨域創新中心
110學年度第一學期選課指南



長青學苑

60歲以上設籍臺北市
本人、配偶、直系血親

健康休閒類

樂齡肌力班
樂齡桌球班
樂齡撞球班
樂齡國標舞班
青銀健走班

共創共居不是夢-借鏡德國經驗

我要報名



社區照顧關懷據點

60歲以上優先

樂活居家類

成功老化講座
熟齡生活美學
綠幸福學堂
健康體適能
【超值課程】
憶起青春，銀色新勢力

另外報名：



我要報名



樂齡大學

55歲以上優先

四大特色類

依個人喜好任選以下 13 門課程
配合各類時數並至少 110 小時以上

學校特色 50小時以上

健康休閒 24小時以上

高齡相關 24小時以上

生活新知 14小時以上

我要報名



樂齡學堂

55歲以上優先

趣味學習類

樂齡桌球班
樂齡國標舞班
中英文經典幼老共讀

我要報名



對象

課程
名稱

選課
指南



社會局社區照顧關懷據點

110年度第一學期課程

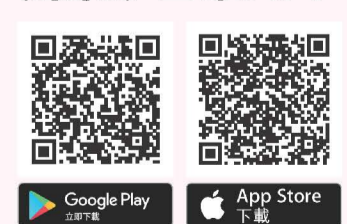
類別	必修課	選修課			加值課
報名項目	成功老化講座	健康體適能	熟齡生活美學	綠幸福生活	憶起青春，迎接銀色新勢力
授課教師	國內各領域專家學者	北市大體適能教練團隊	吳中峻 老師 官建安 老師	張博然 老師	林蔚芳 老師
上課日期	週三 (8場) 八月 11 25 九月 15 29 十月 13 27 十一月 17 24	週二 (16堂) 八月 17 24 31 九月 07 14 28 十月 05 12 19 26 十一月 02 09 16 23 30 十二月 07	週三 (16堂) 八月 18 25 九月 01 08 15 22 29 十月 06 13 20 27 十一月 03 10 17 24 十二月 01	週二 (12堂) 九月 07 14 28 十月 05 12 19 26 十一月 02 09 16 23 30	
上課時間	13:30~15:30	10:00~12:00	13:30~15:30	10:00~12:00	18:00~21:00
名額	30人	10人	20人	20人	20人
上課地點	圖書館1樓 Booking Coffee	公誠樓6樓 G607教室	圖書館1樓 Booking Coffee	公誠樓6樓 G614教室	圖書館1樓 Booking Coffee
材料費	免費	500元	500元	800元	200元

報名注意事項

- 課程費用：學費免費，選修課程每門繳交材料費。
 - ★「選修課程」因材料籌備作業，開課後恕不受理轉班、轉讓及退班（退費）！
 - ★「成功老化講座」為必修課程，歡迎隨時加入參與！
- 報名資格：年滿60歲以上長者優先參與，體適能學員需參加「國健署健康妙管家下載APP」，並同意提供個人數據使用，如不同意者恕不受理報名。
 - ★報名時請先下載及登錄，並上手機載具憑辦。
 - ★學員應該衡量個人體能狀況，如有不適合從事之活動者，請勿報名。
- 報名方式：為報名程序流暢，請先於網路填寫報名表並於課程第一週至本校博



健康妙管家APP



愛校區公誠樓6樓G602辦公室繳現金。

- 繳費方式：請於課程第一週完成繳費，及同時測量（InBody及相關量表），方為完成報名程序。
- 上課時間：課程於110年8月11日(三)起至12月7日(二)止，共17週次。若遇疫情、颱風、地震等災害，依照臺北市政府公布之規定辦理，本課程取消不另行通知亦不予補課，課程材料費依使用比例退費。
- 另開放中午共餐活動，歡迎大家踴躍訂購平日的增肌減醣營養餐盒，詳細資訊請見共餐活動資訊。
- 課程進行攝影之影片、照片，將作為成果彙整及活動宣傳用，以邀請更多學員參與；另課程前後的測量，將作為同意



報名表

成果報告分析使用。

- 報名後，請學員自行注意報名表上所記載的開課日及課程結束日，本中心不另外通知。課程每週使用「健保卡」刷卡簽到，請學員務必記得攜帶。
- 本課程未協助辦理個人保險，請學員自行加保。
- 近日疫情雖趨緩，但防疫仍須大家共同努力，上課時配合施量體溫，若體溫超過37.5度者將無法入場，敬請配合。
- 開課期間，學員若有發生意外跌損受傷，經醫師證實無法進行相關課程活動，導致後續課程需要長期中斷之情形者，材料費無法退費。如有其他因素，學員因故無法繼續上課者，不得要求補課及退費。
- 學員於上課期間，建議請勿攜帶貴重物品，若有遺失請自行負責。





社會局長青學苑110年秋季班

課程名稱	授課老師	上課時間	課程日期 (12堂)
青銀共學共創共居不是夢 — 借鏡德國經驗	王瑜君	星期一 15:00~17:00	110/08/30~110/11/29 08/30、09/6、09/13、(09/20停課)、09/27、 10/04、(10/11停課)、10/18、10/25、 11/01、11/08、11/15、11/22、11/29
樂齡撞球班	林廣健	星期二 10:00~12:00	110/08/31~110/11/23 08/31、09/7、09/14、(09/21停課)、09/28、 10/05、10/12、10/19、10/26、11/02、 11/09、11/16、11/23
樂齡桌球班	丁國強	星期三 10:00~12:00	110/09/8~110/11/24 09/08、09/15、09/22、09/29、10/06、 10/13、10/20、10/27、11/03、11/10、 11/17、11/24
樂齡肌力班	黃致翔	星期三 12:10~14:10	
樂齡國標舞班	蕭瑋茹	星期五 12:30~14:30	110/09/10~110/11/26 09/10、09/17、09/24、10/01、10/08、 10/15、10/22、10/29、11/05、11/12、 11/19、11/26
青銀共學健走班	李國源	星期五 14:00~16:00	

上課地點

臺北市立大學博愛校區 (臺北市中正區愛國西路1號)

報名名額

20人

服務對象及人數

依市府規定辦理，凡年滿60歲以上且本人、配偶或其直系血親設籍臺北市 (參加學員應衡量個人體能狀況，如有不適合從事之活動者，請勿報名)。每門課程報名人數須達20位60歲以上長者。

類別	課程名稱/授課老師/上課地點	上課時間		修課規定★	樂齡大學費用	單門課程費用
學校特色	中高齡跨域服務工作坊 — 樂齡活力營 授課：謝文貴老師 公誠樓6樓G614、校外-好好園區	三天一夜 09:00~17:00 (18小時)	十月 26 27 28	必修18小時	\$1000 部分計畫補助 含住宿、 餐費及車資	微學分 \$1000
	熟齡生活美學 授課：吳中峻老師 官建安老師 圖書館1樓 Booking Coffee	週二 13:30~15:30 (16堂32小時)	八月 17 21 31 九月 07 14 28 十月 05 12 19 26 十一月 02 09 16 23 30 十二月 07	至少1門 32小時	\$2000 / 學期 (含 \$1500 學費及 \$500 保險及 材料費)	社區據點 \$500
	青銀共學 綠幸福生活 授課：張博然老師 公誠樓6樓G614	週三 10:00~12:00 (16堂32小時)	八月 18 25 九月 01 08 15 22 29 十月 06 13 20 27 十一月 03 10 17 24 十二月 01			社區據點 \$800
	青銀共學 健康促進方案工作坊 授課：林蔚芳老師 吳詩薇老師 公誠樓6樓G614、公誠樓B1籃球場、勤樸樓3樓C305	(5堂18小時) ※需選擇其他同類課程補足時數	週三 18:00~21:00 九月 29 十月 13 週六 十月 09 08:00~12:00 十月 23 09:00~12:00、13:00~16:00 十月 30 13:00~16:00			微學分 免費
健康休閒	樂齡撞球班 授課：林廣健老師 公誠樓RF撞球室	週二 10:00~12:00 (8堂16小時) ※需選擇其他同類課程補足時數	九月 14 28 十月 19 26 十一月 02 09 16 23			至少1門 24小時
	樂齡桌球班 授課：丁國強老師 中正堂B1桌球室	週三 10:00~12:00 (7堂14小時) ※需選擇其他同類課程補足時數	九月 08 十月 20 27 十一月 03 10 17 24	長青學苑 \$500		
	樂齡肌力班 授課：黃致翔老師 中正堂B1舞蹈教室(一)	週三 12:10~14:10 (12堂24小時)	九月 08 15 22 29 十月 06 13 20 27 十一月 03 10 17 24	長青學苑 \$500		
	樂齡國標舞班 授課：蕭瑋茹老師 中正堂B1舞蹈教室(一)	週五 12:30~14:30 (8堂16小時) ※需選擇其他同類課程補足時數	九月 17 24 十月 22 29 十一月 05 12 19 26	長青學苑 \$500		
	青銀健走班 授課：李國源老師 公誠樓6樓G614、校外	週五 14:00~16:00 (12堂24小時)	九月 10 17 24 十月 01 08 15 22 29 十一月 05 12 19 26	長青學苑 \$500		
高齡相關	青銀共學 共創共居不是夢 授課：王瑜君老師 圖書館1樓 Booking Coffee	週一 15:00~17:00 (12堂24小時)	八月 30 九月 06 13 27 十月 04 18 25 十一月 01 08 15 22 29	至少1門 24小時	\$2000 / 學期 (含 \$1500 學費及 \$500 保險及 材料費)	長青學苑 \$500
	憶起青春， 迎接銀色新勢力 授課：林蔚芳老師 圖書館1樓 Booking Coffee	週二 18:00~21:00 (12堂24小時)	九月 07 14 21 十月 05 12 19 26 十一月 02 09 16 23 30			社區據點 \$200
	青銀共學 營養與保健 授課：劉興政老師 邱麗萍老師 藝術館4樓A402	週三 08:10~10:00 (18堂36小時)	九月 22 29 十月 06 13 20 27 十一月 03 10 17 24 十二月 01 08 15 22 29 一月 05 12 19			通識課程 \$4500
生活新知	成功老化講座 授課：國內各領域 專家學者 圖書館1樓 Booking Coffee	週三 13:30~15:30 (8場16小時)	八月 11 18 九月 15 29 十月 13 27 十一月 17 24	必修 至少參與6場 12小時		社區據點 免費

★本學期課程採多元彈性教學，紅色日期為線上課程，如報名時已錯過將另提供YouTube重播連結進行補課。另實體課程依政府及本校公告開放為準，如遇公告實體停課將持續採線上課程。

★部分課程需選擇其他同類課程補足時數；另每門課程依報名人數標準決定是否開課，如課程遇人數不足，敬請學員另行選擇其他同類課程。

★依個人喜好任選課程，惟須配合4種課程時數並達到至少110小時以上（學校特色：50小時以上；健康休閒：24小時以上；高齡相關：24小時以上；生活新知：12小時以上）。

★學員須參與開學、結業典禮及樂齡活力營新生活動。

★學員修滿1學年課程期滿，出席時數達總時數90%，將發給結業證明書。

報名須知

- 課程費用：\$2000/學期（含\$1500學費、\$500保險及材料費）。
- 報名資格：55歲以上。
- 報名方式：為了報名程序流暢，請先填寫報名表，並於課程第一週至本校博愛校區公誠樓6樓G602辦公室繳交現金。
- 繳費方式：請於課程第一週完成繳費並同時測量(InBody及相關量表)，方為完成報名程序。



- 上課時間：課程於110年8月11日(三)起至111年1月15日(六)止，依課程12~18週。若遇疫情、颱風、地震等災害，依照臺北市政府公布之規定辦理，本課程取消不另行通知亦不予補課，課程材料費依使用比例退費。
- 另外開放中午共餐活動，歡迎大家踴躍訂購平日的增肌減醣營養餐盒，詳細活動資訊將另行公告。
- 課程進行攝影之影片、照片等，將作為成果彙整及活動宣傳用，以邀請更多學員參與；另外課程前後的測量，也將作為同意成果報告分析使用。
- 報名後，請學員自行注意報名表上之開課日及課程結束日，恕本中心不另外通知。課程每週

- 必須使用「台北通」及「健保卡」刷卡簽到，請學員務必記得攜帶。
- 本課程並沒有協助辦理個人保險，請學員自行加保。
- 近日疫情趨緩但防疫仍須大家共同努力，上課時配合施量體溫，若體溫超過37.5度者將無法入場，敬請配合。
- 開課期間，學員有發生意外跌損受傷，經醫師證實無法進行相關課程活動，導致後續課程需長期中斷之情形者，材料費無法退費。如其他因素，學員因故無法繼續上課者，不得要求補課及退費。
- 學員於上課期間，請勿攜帶貴重物品，若有遺失請自行負責。

