臺北市士林老人服務暨日間照顧中心

長青大學

招　　生　　簡　　章

106 年秋季班

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-106 年秋季班招生簡章

一、宗旨：達成「活到老、學到老」之學習精神，使成人教育之理念推臻完美，並讓長輩享有更多學習之權利及樂趣。

二、特色：為豐富學習內容品質，提供長輩彈性化、生活化之選擇，本中心安排音樂、繪畫、才藝、語言、保健、社會新知、電腦資訊等各樣課程。

三、報名時間：每週一至週五早上 08：30~：12：00 及 13：30~：17：00 (午休時間：12：30~：13：30)。

優惠期間:每門課可享 200 元優惠，新會員及非會員也可享優惠。	**(一)原班級團體報名時間 106 年 06 月 19 日至 106 年 06 月 30 日** **(二)舊會員加報新課程及新會員報名時間 106 年 07 月 03 日至 106 年 07 月 31 日**
一般報名時間:依原價收費。	106 年 08 月 01 日至 106 年 08 月 25 日起

四、報名地址：臺北市士林區忠誠路 2 段 53 巷 7 號 5 樓。電話：(02) 2838-1571

五、報名手續：

1.採現場報名**現金**繳費方式，恕不接受**刷卡**、**電話**或**通信**報名。

2.對象：

A.年滿六十歲以上（民國 46 年生者），不限學歷，均可參加。

B.夫妻參與「同一課程(或社團)」，一方年滿 60 歲以外，另一方年滿 55 歲以上即可。

3.新會員請攜帶**國民身分證**、**照片二張**及**入會年費貳百元整**。

4.舊會員個別報名者請攜帶會員證，以加快報名速度。當年度（1-12 月）未繳交年費者，需補交當年度年費。

5.請妥善保留收據至少一個月。

六、開課條件：

1.**開班人數：513 表演室滿 40 人、501 教室滿 30 人、508 教室滿 25 人，方達開班標準(寒暑假班另行討論)；前一學期已開班但本學期未滿開班人數之班級，將於下下學期進行併班或停班。**

2.各課程開班，若因需要須進行調整，敬請見諒。

3.課程皆開放試聽(報名已額滿班級除外)，需先向服務台領取試聽證，每人每班課程只限試聽一次。

七、退費標準：(已報名繳費者，如遇特殊原因無法上課，須先電話告知，退費標準如下)

1.報名截止後，如遇不開班者，可至中心櫃檯全額退還學費，或申請轉班，開課 2 週後概不受理。

2.實際上課後 2 週內，可申請退班（學費全額退還），或更換班級（科目差價多退少補），不須酌收手續費；**實際上課第 3 週起申請退班或轉班，須酌收 200 元手續費；另轉班超過 2 次，第 3 次須酌收 200 元手續費。**

3.**實際上課第 3 週起若退班，則依課程費用按比例退費，第 7 週起退還學費二分之一；第 9 週起不予退費。**

4.**年費繳收，超過二週，概不退還。**

5.申請以上退費及轉班者請攜帶原收據及會員證。

6.已報名課程之學員，因故無法出席上課者，若本人或代理人無法至櫃台辦理退費，仍須於開課兩週內來電告知，以確保學員之權益；若超過兩週則比照上述退費標準辦理。

八、會員減免優惠：

1.會員費：士林區列冊獨居老人免費(需經士林老人服務中心社工員家訪評估)。

2.課程費用：低收入戶、中低收入戶全額補助；一般戶之身心障礙者與失能長者補助 70%。

3.每人每班次最高補助 2,000 元，未滿 2,000 元覈實補助；電腦班最高補助 3,000 元（未滿 3,000 元覈實補助）。

4.每人每年於全臺北市老人服務中心參加學苑課程至多補助 5 班次(課程費用由臺北市政府社會局補助)。

5.上述優惠僅限會員。低收入戶、中低收入戶、身心障礙、失能者須檢附相關證明文件；獨居老人資格需符合臺北市社會局最新定義，並由本中心社工人員確認。

6.夫妻報名同一課程，可個別再優惠學費 100 元。報名時，需同時出示身份證以茲證明。(例：國標舞班會員學費為 1400 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1300 元)

7. 擔任班級班長可享有優惠學費 300 元。(需出席班長會議、協助報名、影印講義及收班費等)

九、交通與聯絡方式：

1.搭捷運至芝山捷運站，搭大葉高島屋接駁車至大葉高島屋，本中心在大葉高島屋百貨停車場後方。

2.於士林福林橋下搭 285、606、685、203、279、紅 12 公車搭至蘭雅國中站下車。

3.洽詢電話：2838-1571 分機 203 顏小姐

＊附註：

1.會員免費使用撞球室及桌球室。

2.會員及非會員皆可免費使用閱覽室。

3.會員租借中心場地 5 折優惠。

4.本中心取消學分制，可自由選課，歡迎踴躍報名。

5.本中心擁有開課、併班及停班之決定權。

本學期隆重推出新課程

課程代號	班級名稱	授課教師	上課時間	課程內容簡介
2	咖啡達人就是我 基礎入門班	劉鐙仁	週二 10:30-12:20 508 教室	從認識咖啡的起源、產地、風味、品種、沖泡方式、烘豆方法及如何避開 "赭麴毒素"還有如何省錢喝頂級好咖啡等，利用最簡易的方法，帶您一窺精品咖啡的世界，喝出一杯健康的咖啡，享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。
74	臺灣美景樂活遊	陳聖明	週一 13:00-14:50 501 教室	1.搭乘捷運、公車等大眾交通工具，交通費、門票與午餐費用自理。2.認識台灣的歷史、人文、生態、地質、環境。3.行程包括市區歷史景點、野外生態步道、博物館美術館參訪。部分課程為全日課(計為 2 堂課，戶外所需之費用另計)。

~歡迎踴躍報名~

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心附設長青大學

106 年秋季班新知與保健課程表

一、時間：106 年 09 月 01 日-106 年 12 月 29 日 每星期五 上午 10：00-11：30　會員＄1450　非會員＄1950

二、課程設計：(課程代號:108)

時間	課程內容	指導老師
9 月 1 日	別輕忽刷牙-認識慢性牙周病與假牙保養	和信治癌中心醫院牙科鄧富元主治醫師
9 月 8 日	順氣健康法-紓壓活腦 DIY	林蓓莉身心管理學苑講師群
9 月 15 日	吃得好 吃得飽 三高慢性病遠離我	台灣健康促進推廣暨人才培育協會趙算理事
9 月 22 日	第三人生自己設計	熟年優雅學院張芳玲總監
9 月 29 日	體適能	臺北榮總高齡醫學中心徐靜惠老師
10 月 6 日	中醫養生	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
10 月 13 日	藥品辨認及常見保健用品須知	聯合醫院中興院區朱婉兒總藥師
10 月 20 日	樂智能樂活彈力肌	菲特邦專任講師吳永昌老師
10 月 27 日	HQ 逆齡抗老	崇右技術學院周金龍老師
11 月 3 日	飲食與慢性病-什麼樣的飲食最健康?	和信治癌中心醫院一般內科李昇聯主治醫師
11 月 10 日	創造豐盛的你	台北醫學大學進推部講師謝宜珍老師
11 月 17 日	銀髮族如何快樂面對老化	聯合醫院中興院區精神科詹佳真醫師
11 月 24 日	學會照顧自己和保護家人的聽力	馬偕醫學院聽力暨語言治療學系助理李沛群教授
12 月 1 日	下背痛與骨質疏鬆的中醫診治	承新中醫診所陳兆暐院長
12 月 8 日	補鈣養骨-您吃對了嗎?	喬登健康管理中心邱淑娟營養師
12 月 15 日	咖啡渣堆肥、居家種菜	綠點點點點團隊虞葳技術支援
12 月 22 日	長期照顧服務資源簡介~照顧服務	臺北市長期照顧管理中心北區服務站鄧菁菁照管督導
12 月 29 日	手機輕鬆學~防詐就靠象卡來	智齡公司共同創辦人畢偉功先生

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學106年秋季班課程表

代號	班名	指導老	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
1	國語班	周明月	週一08:30-10:20 週三08:30-10:20 508教室	106/08/28~107/01/08	高中文學作品鑑賞:古典現代並重，聽說讀寫兼備，以提昇文化素養，共享人生智慧。	40	會員2600元非會員3100元
2	咖啡達人就是我 基礎入門班	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	106/08/29~107/01/02	從認識咖啡的起源.產地.風味.品種.沖泡方式.烘豆方法及如何避開 "赭麴毒素"還有如何省錢喝頂級好咖啡等，利用最簡易的方法，帶您一窺精品咖啡的世界，喝出一杯健康的咖啡，享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。	30	會員1400元非會員1900元
3	咖啡達人就是我 進階班	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	106/08/31~106/12/28	1.提昇手沖技巧2.虹吸壺及摩卡壺的沖泡方法解析3.簡易杯測方法的訓練，以提昇嗅覺及味蕾的判斷能力4.烘豆技巧的提昇5.家庭式小型烘豆機簡介；輕鬆無壓力，快樂學咖啡。	30	會員1400元非會員1900元
4	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	106/09/01~106/12/29	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第1課。	48	會員1400元非會員1900元
5	日語初級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	106/08/31~106/12/28	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第1.2課複習，上第3課。	48	會員1400元非會員1900元
6	日語初級2	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	106/08/30~107/01/03	問候語、簡單會話。教材：『大家的日本語』初級1第1-5課複習，上第6、7課。	40	會員1400元非會員1900元
7	日語初級3	近藤光夫	週一13:00-14:50 508教室	106/08/28~107/01/08	日常招呼語及應答技巧，教材：『大家的日本語』初級2第14、15課。	40	會員1400元非會員1900元
8	日語會話初級進階1	近藤光夫	週一10:40-12:25 501教室	106/08/28~107/01/08	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2第15.16課複習，上第17課、講義。	48	會員1400元非會員1900元
9	日語會話初級進階2	近藤光夫	週五15:00-16:50 508教室	106/09/01~106/12/29	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2第21課複習，上第22、23課、講義。	40	會員1400元非會員1900元
10	日語會話中級進階1	近藤光夫	週一08:50-10:35 501教室	106/08/28~107/01/08	會話練習、句型運用練習、歌唱及歌詞分析。『必備生活日語會話』、講義。	48	會員1400元非會員1900元

11	日語會話中級進階2	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	106/08/31~106/12/28	會話練習、句型運用練習、歌唱及歌詞分析。『必備生活日語會話』、講義。	48	會員1400元非會員1900元
12	日語會話實用高級A班	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	106/09/01~106/12/29	會話練習、句型運用練習。『現代日本語』實用會話、講義。	48	會員1400元非會員1900元
13	日語會話實用高級B班	近藤光夫	週五13:00-14:50 501教室	106/09/01~106/12/29	會話練習、句型運用練習。『現代日本語』實用會話、講義。	48	會員1400元非會員1900元
14	日語高級文選班	黃惠煐	週二08:30-10:20 501教室	106/08/29~107/01/02	精選佳文好書，經由朗讀、文法解析、文意討論，以促進互相啟發，共同成長。	48	加入會員社團收費
15	初階英語會話	湯菊英	週二15:00-16:50 508教室	106/08/29~107/01/02	簡單,易懂,易學又實用,切合生活場景,讓您三言兩語道盡一切,適合初學英語者。「生活英語這樣學就行啦」	40	會員1400元非會員1900元
16	英語超短語	湯菊英	週三13:00-14:50 501教室	106/08/30~107/01/03	用最基礎的英語句型讓您輕鬆,簡單就能說出令人刮目相看的“Good English”教材「食衣住行英語會話」	48	會員1400元非會員1900元
17	實用旅遊英語	周亞平	週五10:30-12:20 508教室	106/09/01~106/12/29	常常不知如何在旅遊中對話嗎？這堂課將完整的介紹食衣住行任何方面，在旅遊中會遇到的情況；使您自在的旅遊，而享受出國旅遊的樂趣。	40	會員1400元非會員1900元
18	初級英語會話+ 自然發音班	黃蓉菁	週二13:30-15:20 501教室	106/08/29~107/01/02	從基礎自然發音代入KK音標，讓你學會如何看字就能發音，為之後的會話打基礎，輔佐生活英文會話有系統的規劃課程，讓你不再害怕開口說英文。	48	會員1400元非會員1900元
19	實用英語會話班	黃蓉菁	週一10:30-12:20 508教室	106/08/28~107/01/08	利用教材循序漸進，深入淺出的方式將英語活用在你的生活當中，每次上課增加道地的生活美語，配合KK音標結合自然發音，讓同學能更輕鬆學習美語。	40	會員1400元非會員1900元
20	中級英語會話班	黃蓉菁	週二10:30-12:20 501教室	106/08/29~107/01/02	使用道地生活美語教材，學習生活化美語，每次上課增加道地生活會話。使用教材「Get together book4」	48	會員1400元非會員1900元
21	英語會話文法班	黃蓉菁	週四10:30-12:20 508教室	106/08/31~106/12/28	利用道地生活美語教材，輔以每單元有趣的主題，系統化且階梯式的學習英文，訓練文章閱讀及紮實文法基礎。	40	會員1400元非會員1900元

22	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	106/08/31~106/12/28	食衣住行生活會話以生活情報為主，學習生活美語。『食衣住行生活會話』希伯崙出版。	48	會員1400元非會員1900元
23	經典歌曲A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	106/08/31~106/12/28	以發聲來調氣，感受另一種養生之道，以歌唱的方式來認識語言，教唱不同語言國語、台語等經典歌曲。	80	會員1400元非會員1900元
24	經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 508教室	106/09/01~106/12/29	以發聲來調氣，感受另一種養生之道，以歌唱的方式來認識語言，教唱不同語言國語、台語等經典歌曲。	40	會員1400元非會員1900元
25	卡拉OK國台語	麥皓婷	週二08:30-10:20 513教室	106/08/29~107/01/02	音符是跳舞的天使，旋律是天使的聲音，讓我們一起與天使共舞與天使對話！在充滿音樂的生活中快樂地渡過每一天『課本教材』。	80	會員1400元非會員1900元
26	國台語流行歌曲班	竺嘉儀	週四15:00-16:50 513教室	106/08/31~106/12/28	以資深廣播人精選之經典好歌為教材，從基礎發聲到專業歌唱技巧，每一首歌曲均作最細密的分解教導。以歌會友、輕鬆學唱，引領你進入快樂的老年生活。	80	會員1400元非會員1900元
27	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	106/08/28~107/01/08	日語老歌教唱。	80	會員1400元非會員1900元
28	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	106/08/28~107/01/08	最新日語新歌教唱。	80	會員1400元非會員1900元
29	初階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	106/09/01~106/12/29	針對初學者設計一套完整的課程，讓同學們很快就能說、聽和朗讀英文，更輕鬆自信的唱出悅耳動聽的英文歌曲。	50	會員1400元非會員1900元
30	進階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	106/08/30~107/01/03	教材選自西洋老歌等.從基礎發聲、認譜、旋律、發音練習、技巧修飾，背景介紹，以純正的美語教唱，再配合ＫＴＶ實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	會員1400元非會員1900元
31	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	106/08/31~106/12/28	基本的節奏，音準等訓練，教導歌唱呼吸的方法，基礎發聲法，內容：二部國、台、日語合唱曲。	50	會員1700元非會員2200元

32	國畫進階1	高瑞俊	週一15:00-16:50 502教室	106/08/28~107/01/08	加強基本功之複習，使其點.線.筆畫勾勒.構圖.設色暈染技巧之運用自如，對學習作品講評並示範，從四君子到各種花鳥水墨表現與基本概念，示範各種花鳥傳統畫法並講求基本生態的理解及用墨，依個人程度加強輔導。	18	會員1700元非會員2200元
33	國畫進階2	高瑞俊	週二10:30-12:20 502教室	106/08/29~107/01/02	加強如何用筆調墨.調色.造型.染墨染色.黑韻之表現，並多觀察自然風景，體會自然才是培養意境最佳方法，使學員瞭解山水、花鳥各種優點與不可分性。	18	會員1700元非會員2200元
34	書法初階	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	106/08/29~107/01/02	魏碑、隸書、行書之習寫。	18	會員1700元非會員2200元
35	書法初階	劉登科	週五08:30-10:20 502教室	106/09/01~106/12/29	隸書、漆書、行書之筆法及鑑賞。	18	會員1700元非會員2200元
36	書法進階	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	106/09/01~106/12/29	楷書隸書之精進，行書草書之習寫	18	會員1700元非會員2200元
37	書法進階1	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	106/08/31~106/12/28	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。	18	會員1700元非會員2200元
38	書法進階2	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	106/08/30~107/01/03	楷書基本筆法、結體、章法及各家行書、草書之習寫與賞析。	18	會員1700元非會員2200元
39	書法進階3	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	106/08/30~107/01/03	楷書基本筆法，各書體之用筆、結體、章法、作品習寫及賞析。	18	會員1700元非會員2200元
40	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	106/08/30~107/01/03	媒材以水彩，素描為主。依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2200元非會員2700元
41	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	106/08/30~107/01/03	媒材以水彩、素描為主，依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2200元非會員2700元
42	蠟筆畫+素描A班	施宗雅	週一13:00-14:50 502教室	106/08/28~107/01/08	1.素描筆及蠟筆的特色用法2.採用臨摹教法，由淺入深。(每月一次素描課程)	18	會員1700元非會員2200元
43	蠟筆畫+素描B班	施宗雅	週一15:00-16:50 501教室	106/08/28~107/01/08	1.素描筆及蠟筆的特色用法2.採用臨摹教法，由淺入深。(每月一次素描課程)	30	會員1700元非會員2200元

44	素描+色鉛筆插畫初階	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	106/08/29~107/01/02	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著Rebecca老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。(已上一年)	30	會員1700元非會員2200元
45	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	106/08/29~107/01/02	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著Rebecca老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。	30	會員1700元非會員2200元
46	國際標準舞初階	胡清媛	週三13:00-14:50 513教室	106/08/30~107/01/03	吉魯巴、恰恰。	44	會員1400元非會員1900元
47	國際標準舞進階	胡清媛	週三10:30-12:20 513教室	106/08/30~107/01/03	倫巴、吉魯巴、華爾滋	44	會員1400元非會員1900元
48	國際標準舞	楊坤山	週二13:00-14:50 513教室	106/08/29~107/01/02	英式探戈、華爾滋(由國際標準舞基本舞步、漸進式的進入花步)。	44	會員1400元非會員1900元
49	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	106/08/29~107/01/02	華爾滋、恰恰。	44	會員1400元非會員1900元
50	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	106/08/31~106/12/28	探戈、其它舞科複習	44	會員1400元非會員1900元
51	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	106/09/01~106/12/29	1.韻律舞2.運動舞3.娛樂創作舞(恰恰、倫巴、探戈、華爾滋等基本步的運用)樂在運動、活得健康。	40	會員1400元非會員1900元
52	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	106/09/01~106/12/29	1.持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G兩調第一把音階等。 2.國台語老歌及民謠小品演奏（已上一年）	15	會員2200元非會員2700元
53	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	106/08/29~107/01/02	1.針對習琴2年以上的長輩，D.G.F.♭B兩調第一到第三把音階。2.國台語老歌、民謠小品及獨奏曲。	15	會員2200元非會員2700元

54	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	106/08/28~107/01/08	1.針對習琴3年以上的長輩，選擇難易適中的練習曲、獨奏曲及通俗歌曲2.配合卡拉OK伴奏，來提升學習的樂趣。	15	會員2200元非會員2700元
55	電子琴初階A班	江侑陵	週四15:30-17:20 502教室	106/08/31~106/12/28	1.和弦彈奏技巧的提昇2.較長曲式歌曲記號的認知3.拍子穩定度再提昇4.簡易彈唱	10	會員4200元非會員5200元
56	電子琴初階B班	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	106/08/31~106/12/28	1.切分拍子節奏能力再提昇2.自訂指法能力的提昇與研究3.自彈自唱。	10	會員4200元非會員5200元
57	電子琴進階	江侑陵	週四10:30-12:20 502教室	106/08/31~106/12/28	1.歌曲變奏空拍插音的技巧能力2.複雜節奏的練習。	10	會員4200元非會員5200元
58	數位鍵盤基礎	陳瑞珠	週二15:30-17:20 502教室	106/08/29~107/01/02	生命進入退休年齡的您，害怕生活失去重心；生命缺乏活力嗎？請攜手加入我們的課程，讓生活多一些挑戰和活力，有一群氣質高雅的音樂夥伴，讓心境更開濶、生活更多彩，讓音樂充滿生活，一起彩繪人生。(春季班已上一學期)	10	會員4200元非會員5200元
59	古箏琴韻	洪敏瑜	週一15:00-16:50 508教室	106/08/28~107/01/08	教授基礎指法，左手伴奏運用重奏，合奏技巧。曲目:四季紅、新鴛鴦蝴蝶夢、煙雨唱揚州	10	加入會員社團收費
60	烏克麗麗基礎	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	106/08/29~107/01/02	認識烏克麗麗樂器及樂理基礎，訓練節奏感及音感，由烏克麗麗彈奏出美妙的旋律與和弦，培養出對音樂的感受，隨音樂一起彈彈唱唱～(春季班已上一學期)	30	會員2200元非會員2700元
61	烏克麗麗進階A班	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	106/08/28~107/01/08	烏克麗麗是世界上最容易的撥奏樂器，很適合用來彈唱，合奏和單音獨奏。只要花點功夫的練習，很快的可以在短時間內能自彈自唱簡單的歌曲如中，英，台語經典名曲和童謠。	20	會員2200元非會員2700元
62	烏克麗麗進階B班	余伯豪	週五08:30-10:20 508教室	106/09/01~106/12/29	烏克麗麗是世界上最容易的撥奏樂器，很適合用來彈唱，合奏和單音獨奏。只要花點功夫的練習，很快的可以在短時間內能自彈自唱簡單的歌曲如中，英，台語經典名曲和童謠。	30	會員2200元非會員2700元

63	體適能A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	106/08/28~107/01/08	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)	46	會員1400元非會員1900元
64	體適能B班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	106/08/30~107/01/03	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、瑜珈墊、椅子)。	44	會員1400元非會員1900元
65	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	106/09/01~106/12/29	1. 在遊戲中.覺察自己的身心狀態與肢體開發2.透過深層肌肉訓練(彼拉提斯)強健脊椎與內臟系統3.做做毛巾操.非洲舞與身心遊戲.打開自己的正面心情	50	會員1400元非會員1900元
66	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	106/08/29~107/01/02	1.專為銀髮族設計簡單容易做.2.安全無傷害的本能動作.3.配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4.改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，力求身心靈的真善美。	44	會員1400元非會員1900元
67	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	106/08/31~106/12/28	1.專為銀髮族設計簡單容易做.2.安全無傷害的本能動作.3.配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4.改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，力求身心靈的真善美。	44	會員1400元非會員1900元
68	快樂健身A班	蔡麗珠	週一10:30-12:20 513教室	106/08/28~107/01/08	利用輔具玩遊戲，活潑的音樂，簡單的舞蹈，循序漸進的肢體動作，肌力耐力的訓練，增強心肺功能。每上一次課，就年輕一點，就快樂一點，身體健康了，生活樂趣就更多了。	50	會員1400元非會員1900元

69	快樂健身B班	蔡麗珠	週三08:30-10:20 513教室	106/08/30~107/01/03	利用輔具玩遊戲，活潑的音樂，簡單的舞蹈，循序漸進的肢體動作，肌力耐力的訓練，增強心肺功能。每上一次課，就年輕一點，就快樂一點，身體健康了，生活樂趣就更多了。	50	會員1400元非會員1900元
70	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	106/09/01~106/12/29	本課程是學會解除身心束縛的經絡拳手技課程，學員經由學習自我振動經絡，增強免疫力，使人精力充沛，達到活化細胞，防止老化，身體健康能獲得改善。	44	會員1400元非會員1900元
71	經絡保健A班	張北星	週三10:30-12:20 501教室	106/08/30~107/01/03	1.介紹十二經絡走向及位置，教你如何取穴2.判斷穴位阻塞對人氣血循環產生障礙及臟腑循環產生功能性強弱比較3.四肢屈伸不便之探討研究。	48	會員1400元非會員1900元
72	經絡保健B班	張北星	週五15:30-17:20 502教室	106/09/01~106/12/29	1.十二經絡陰陽五行氣血循環，增強免疫系統.介紹易受阻穴位，並排除阻塞氣點，緩和被壓迫神經所引發的不舒服及疼痛，達到強身及恢復臟腑功能2.肩頸僵硬、黑眼圈、生理不適、手臂不舉、坐骨神經痛等研習。『12經絡穴介紹』。	25	會員1400元非會員1900元
73	經脈穴位保健養生	蔡志一	週四13:00-14:50 508教室	106/08/31~106/12/28	經脈是人體的血液循環系統.淋巴系統.神經系統的組合，所以經脈是養生保健的主體。本課程將中華民族的養生國粹，以深入淺出的方式來互動分享。	40	會員1400元非會員1900元
74	臺灣美景樂活遊	陳聖明	週一13:00-14:50 501教室	106/09/04~107/01/15	1.搭乘捷運、公車等大眾交通工具，交通費、門票與午餐費用自理。2.認識台灣的歷史、人文、生態、地質、環境。3. 行程包括市區歷史景點、野外生態步道、博物館美術館參訪。部分課程為全日課(計為2堂課，戶外所需之費用另計)。	48	會員1400元非會員1900元

75	郊山踏青趣	張簡正榮	週二15:30-17:20 501教室	106/08/29~107/01/02	大台北地區群山圍繞，精心挑選難易適中的路線，輕鬆走入青山賞美景、觀生態，遨遊大自然，盡享山的靈氣。「課程皆為戶外，每週二上整天，所以隔週上課，戶外所需之費用另計」	48	會員1400元非會員1900元
76	步道生態之旅A班	林美惠	週五08:30-10:20 501教室	106/09/01~106/12/29	賞花、觀鳥、聽天籟，以悠閒的步調；愉悅的心情走入大自然。仰息間滿是芬多精，讓人精神百倍；耳聞生動有趣的解說，讓花、鳥、蟲兒皆我友，因為牠們有了名字；有了故事，不再是陌生的生物，讓健身之餘，還能增加知識和樂趣！「本課程為戶外課程，上課時間為第一週及第三週，戶外所需之費用另計。」	48	會員1400元非會員1900元
77	步道生態之旅B班	林美惠	週五08:30-10:20 501教室	106/09/01~106/12/29	賞花、觀鳥、聽天籟，以悠閒的步調；愉悅的心情走入大自然。仰息間滿是芬多精，讓人精神百倍；耳聞生動有趣的解說，讓花、鳥、蟲兒皆我友，因為牠們有了名字；有了故事，不再是陌生的生物，讓建身之餘，還能增加知識和樂趣！「本課程為戶外課程，上課時間為第二週及第四週，戶外所需之費用另計。」	48	會員1400元非會員1900元
78	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一13:00-14:50 501教室	106/08/28~107/01/08	帶領學員如何進入鳥類的領域，認識台灣的鳥類和環境之關係，學習與大地和諧相處，並建立良好人際關係等。配合戶外教學(費用另計)。	48	會員1400元非會員1900元
79	攝影初階+生態體驗	施信鋒	週三08:30-10:20 501教室	106/08/30~107/01/03	你喜歡接觸大自然嗎？在自然中的花草鳥獸你會想用相機將牠們記錄下來嗎？其實生態攝影是一門很有趣的學問，本學期將著重攝影技巧的討論及生態的體驗，期望大家透過課程能夠對台灣的自然生態及攝影有多一分地認識。「戶外所需之費用另計。」已上一年	48	會員1400元非會員1900元

80	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室	106/08/30~107/01/03	應用構圖、曝光掌握、單元攝影應用、實習外拍、作品檢討。	40	會員1400元非會員1900元
81	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室	106/08/30~107/01/03	各式攝影主題應用,技巧教學等，提升構圖美學，精進曝光掌握，色温氛圍運用。	40	會員1400元非會員1900元
82	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	106/08/31~106/12/28	1藉由小關節的運動活化腦細胞，從歌唱中學手語，確認手語的藝術之美.2增進對聽障者的瞭解與認識.	40	會員1400元非會員1900元
83	乒乓球	陳文益	週一09:00-12:00 507健身室	106/08/28~107/01/08	乒乓球各樣技巧	6	會員1400元非會員1900元
84	乒乓球	鄭中興	週二09:00-12:00 507健身室	106/08/29~107/01/02	乒乓球各樣技巧	6	會員1400元非會員1900元
85	乒乓球	嚴德森	週三08:00-12:00 507健身室	106/08/30~107/01/03	乒乓球各樣技巧	8	會員1400元非會員1900元
86	乒乓球	鄭中興	週四09:00-12:00 507健身室	106/08/31~106/12/28	乒乓球各樣技巧	6	會員1400元非會員1900元
87	乒乓球	張麗芬	週五09:00-11:00 507健身室	106/09/01~106/12/29	乒乓球各樣技巧	4	會員1400元非會員1900元
88	威力導演/影片編輯	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	106/08/28~107/01/08	相片秀編輯、影片剪輯、視訊特效製作。個人作品影片發表至YOUTUBE和FB. LINE	15	會員3200元非會員3700元
89	影片剪輯（進階）	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	106/08/28~107/01/08	動態寫真書製作、製作趣味子母畫面動畫、製作 360º 影片體驗全景視野	15	會員3200元非會員3700元
90	智慧手機+電腦	丁志中	週一13:30-15:20 512教室	106/08/28~107/01/08	網路製作旅行書、回憶相片書、桌曆。手機新聞、特輯、影音、直播教學。	15	會員3200元非會員3700元
91	智慧型手機【中階】	丁志中	週一15:30-17:20 512教室	106/08/28~107/01/08	手機健身，手機文件掃描，辨識中文。LINE備份使用教學。	15	會員3200元非會員3700元
92	會聲會影+ Lightroom	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	106/08/29~107/01/02	直式影片、圖片筆順動畫、動態相片影片設計，影片剪輯覆疊混合特效。	15	會員3200元非會員3700元
93	影片剪輯進階班+ 威力導演	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	106/08/29~107/01/02	多機剪輯與後製的技巧，Youtube、Facebook 分享絕技，錄製路線技巧，跑馬燈字幕處理。	15	會員3200元非會員3700元
94	影音特效+超級相片秀	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	106/08/29~107/01/02	Sayatoo KTV 字幕編輯、製作專屬微電影、製作相片MV及影音剪輯。	15	會員3200元非會員3700元

95	會聲會影+Lightroom	丁志中	週二15:30-17:20 512教室	106/08/29~107/01/02	3機影片剪接，遮色片影片合成。 Lightroom修片技法、相片批次處理。	15	會員3200元非會員3700元
96	平板電腦+智慧型手機	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	106/09/01~106/12/29	PPT動畫影音簡報、雲端硬碟申請、設定與使用。Line，FB，IG 錄影與分享。支付寶教學。	15	會員3200元非會員3700元
97	平板電腦+智慧型手機	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	106/09/01~106/12/29	PPT動畫影音簡報、雲端硬碟申請、設定與使用。支付寶教學。	15	會員3200元非會員3700元
98	蘋果iPhone手機	李子強	週三08:30-10:20 512教室	106/08/30~107/01/03	蘋果iPhone手機快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
99	蘋果iPhone手機	李子強	週三10:30-12:20 512教室	106/08/30~107/01/03	蘋果iPhone手機快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
100	蘋果iPhone手機	李子強	週三13:30-15:20 512教室	106/08/30~107/01/03	蘋果iPhone手機快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
101	蘋果iPad平板	李子強	週三15:30-17:20 512教室	106/08/30~107/01/03	蘋果iPad平板快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩平板、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
102	蘋果iPhone手機	李子強	週四08:30-10:20 512教室	106/08/31~106/12/28	蘋果iPhone手機快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
103	不是蘋果的手機	李子強	週四10:30-12:20 512教室	106/08/31~106/12/28	各廠牌智慧手機皆可、快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元

104	蘋果iPad平板	李子強	週四13:30-15:20 512教室	106/08/31~106/12/28	蘋果iPad平板快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩平板、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
105	不是蘋果的手機	李子強	週四15:30-17:20 512教室	106/08/31~106/12/28	各廠牌智慧手機皆可、快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
106	不是蘋果的手機	李子強	週五13:30-15:20 512教室	106/09/01~106/12/29	各廠牌智慧手機皆可、快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
107	蘋果iPhone手機	李子強	週五15:30-17:20 512教室	106/09/01~106/12/29	蘋果iPhone手機快樂輕鬆玩，生活上常用好軟體，出遊照相印相片變影片、LINE、FB臉書，來玩手機、交朋友、當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
108	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	106/09/01~106/12/29	請參考第4頁課程表	100	會員1450元非會員1950元