

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心  
長青大學

招 生 簡 章

108 年春季班



## 臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-108 年春季班招生簡章

- 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 107 年 12 月 17 日至 107 年 12 月 28 日 (二)舊會員加報新課程及新會員報名時間 108 年 01 月 02 日至 108 年 01 月 31 日
一般報名時間:依原價收費。	108 年 02 月 01 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 48 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。108 年 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(暑假班另行討論)；前一學期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。(先至班級佈達，有 2 個學期的緩衝期)

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(已額滿之班級，恕不開放試聽)，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，開學 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、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；具有身心障礙證明者與失能長者補助 70%。

3.身心障礙者與失能長者，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.低收入戶、中低收入戶及具有身心障礙證明長者，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.上述優惠僅限獨老及符合資格者。低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、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 1600 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1500 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
4	日語 50 音入門	陳麗貞	週四 13:00-14:50 508 教室	從 50 音開始教授，練習發音、招呼用語等。教材：『你好!日語』
17	KK 音標及自然發音入門	張毓萍	週一 08:30-10:20 508 教室	1. 善用自然發音與 KK 音標結合, 學習更正確發音。 2. 學習簡單生活對話。
34	合唱團入門	石川	週一 15:00-16:50 501 教室	從零開始，讓即使不擅和聲或歌唱的學員，能以輕鬆簡單的方式，領略合唱動人之美，感受不同聲部間的音樂合作。
74	逆齡抗老與運動養生入門	周金龍	週一 15:00-16:50 502 教室	人生有如四季的更迭，隨著年齡的增長，身體機能也會逐漸老化；如要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。
77	我們郊遊趣輕鬆班	林美惠	週二 10:00-11:50 室內課:9 樓研討室 室外課	大自然是篇精彩的樂章，須待有人去導引，我們走平緩的山路，看山看水看風景，賞花賞鳥賞昆蟲，走些輕鬆的山路，呼吸點清新的空氣，讓身心更康健。「室內課程只有一堂為 3 月 5 日，地點：9 樓研討室，其餘皆為戶外課程。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」。

~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

108 年春季班新知與保健課程表

一、時間：108 年 03 月 08 日-108 年 07 月 19 日 每星期五 上午 10：00-11：30 會員 \$1600 非會員 \$2100

二、課程設計：(課程代號:104)(課程及講師若有異動，實因無法掌握之因素，造成困擾，敬請見諒！)

時間	課程內容	指導老師
3 月 8 日	不能說的"泌"密~下泌尿道保健	振興醫院泌尿科蔡昇翰醫師
3 月 15 日	無毒一身輕	中華民國有機生活環境教育推廣協會林才群講師
3 月 22 日	輕鬆擺脫代謝症候群	中華民國有機生活環境教育推廣協會張滿枝講師
3 月 29 日	在人生的 33 個地方打卡，銀髮族的壯遊體驗	金鐘廣播主持人張雪芳講師
4 月 12 日	讓人笑口常開的說話及讚美藝術	旭東教育訓練中心徐鳳美執行長
4 月 19 日	腰酸背痛遠離我，肢體保健與律動	臺北榮民總醫院許澤民職能治療師
4 月 26 日	大腦營養學，增強記憶這樣吃	國家高等考試及格巫雲英營養師
5 月 3 日	與子女和解 (親子關係溝通)	董事基金會心理衛生諮詢委員詹佳真醫師
5 月 10 日	腎臟病中西醫的整合治療	陽明醫院腎臟內科主任鍾炫光醫師
5 月 17 日	老化與內分泌	和信治癌中心醫院一般內科阮理瑛醫師
5 月 24 日	別為小事抓狂，輕鬆做好情緒管理	勵活課程設計中心主理人黃聰濱講師
5 月 31 日	量身訂做自己的旅程	教育電台『銀髮新視界』節目製作主持人郭念洛小姐
6 月 14 日	了解心肌梗塞與心臟支架	聯合醫院中興院區朱婉兒總藥師
6 月 21 日	寵「eye」百分百，「視」界更精彩	新光醫院眼科鄭聖甫主治醫師
6 月 28 日	我的腎臟生病了嗎?	和信治癌中心醫院一般內科蔡宜潔醫師
7 月 5 日	遠離三高，優質人生沒煩惱	忠誠聯合診所傅麗文醫師
7 月 12 日	顧脾胃好食物	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
7 月 19 日	地球日~說到做到愛地球	台灣環境資訊協會陳人平講師

多元豐富的課程，專業一流的師資，歡迎踴躍報名參加

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學108年春季班課程表

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	文學鑑賞	周明月	週三08:30-10:20 508教室	108/03/06~108/07/03	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1600元非會員2100元
2	咖啡達人就是我 初階	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	108/03/07~108/07/11	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,利用最簡易最實用的方法,帶您一窺精品咖啡的世界,喝出一杯健康的好咖啡,享受輕鬆快樂品咖啡、學咖啡的樂趣。	30	會員1600元非會員2100元
3	咖啡達人就是我 進階	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	108/03/05~108/07/02	1.介紹各式手沖技巧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.烘豆教學示範(手烘陶壺)5.家庭式小型烘豆機教學;輕鬆無壓力,快樂品咖啡、學咖啡。	30	會員1600元非會員2100元
4	日語50音入門	陳麗貞	週四13:00-14:50 508教室	108/03/07~108/07/11	從50音開始教授,練習發音,招呼用語等。『你好!日語』	40	會員1600元非會員2100元
5	日語基礎	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	108/03/07~108/07/11	複習50音,自我介紹和簡單點餐用語等。教材:『你好!日語』已上一學期。	40	會員1600元非會員2100元
6	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	108/03/08~108/07/19	簡單會話、問候語。教材:『大家的日本語』初級1第3課複習,上第4、5課。	48	會員1600元非會員2100元
7	日語初級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	108/03/07~108/07/11	簡單會話、問候語。教材:『大家的日本語』初級1第5課複習,上第6課。	48	會員1600元非會員2100元
8	日語初級2	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	108/03/06~108/07/03	問候語、簡單會話。教材:『大家的日本語』初級1第8課複習,上第9課。	40	會員1600元非會員2100元
9	日語初級3	近藤光夫	週一13:00-14:50 508教室	108/03/04~108/07/01	日常招呼語及應答技巧,教材:『大家的日本語』初級2,上第16、17課。	40	會員1600元非會員2100元
10	日語會話初級進階1	近藤光夫	週一10:40-12:25 501教室	108/03/04~108/07/01	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2,上第18、19課、講義。	48	會員1600元非會員2100元

11	日語會話初級進階2	近藤光夫	週五15:00-16:50 508教室	108/03/08~108/07/19	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2，上第25課、講義。	40	會員1600元非會員2100元
12	日語會話中級進階1	近藤光夫	週一08:50-10:35 501教室	108/03/04~108/07/01	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1600元非會員2100元
13	日語會話中級進階2	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	108/03/07~108/07/11	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1600元非會員2100元
14	日語會話實用高級A班	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	108/03/08~108/07/19	會話練習、句型運用練習。『現代日本語』實用會話、講義。	48	會員1600元非會員2100元
15	日語會話實用高級B班	近藤光夫	週五13:00-14:50 508教室	108/03/08~108/07/19	會話練習、句型運用練習。『現代日本語』實用會話、講義。	40	會員1600元非會員2100元
16	日語高級文選	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	108/03/05~108/07/02	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
17	KK音標+自然發音入門	張毓萍	週一08:30-10:20 508教室	108/03/04~108/07/01	1. 善用自然發音與KK音標結合，學習更正確發音。2. 學習簡單生活對話。	40	會員1600元非會員2100元
18	初階英語會話	湯菊英	週二15:00-16:50 508教室	108/03/05~108/07/02	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1600元非會員2100元
19	英語超短語	湯菊英	週三13:00-14:50 501教室	108/03/06~108/07/03	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1600元非會員2100元
20	實用旅遊英語	溫文	週五10:30-12:20 508教室	108/03/08~108/07/19	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1600元非會員2100元
21	初級英語會話+自然發音	朱淑	週二13:30-15:20 501教室	108/03/05~108/07/02	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1600元非會員2100元



22	實用英語會話	張毓萍	週一10:30-12:20 508教室	108/03/04~108/07/01	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，並加入美國街頭常用英語會話，讓同學能更輕鬆學習美語。	40	會員1600元非會員2100元
23	中級英語會話	朱湘蓮	週二10:30-12:20 501教室	108/03/05~108/07/02	課堂以美語教材為主時事英文為輔，學習實用對話與簡易句型，將英語融入生活中靈活運用。此外，經由欣賞英語歌曲，在輕鬆愉快的氣氛中培養英語語感和學習樂趣。	48	會員1600元非會員2100元
24	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	108/03/07~108/07/11	從吃喝玩樂當中，學習老外的生活式對話。教材：『吃喝玩樂』希伯崙出版。	48	會員1600元非會員2100元
25	經典歌曲A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	108/03/07~108/07/11	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1600元非會員2100元
26	經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	108/03/08~108/07/19	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。	50	會員1600元非會員2100元
27	卡拉OK國台語	麥皓婷	週二08:30-10:20 513教室	108/03/05~108/07/02	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1600元非會員2100元
28	國台語流行歌曲	竺嘉儀	週四15:00-16:50 513教室	108/03/07~108/07/11	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1600元非會員2100元
29	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	108/03/04~108/07/01	日語老歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元
30	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	108/03/04~108/07/01	最新日語新歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元

31	基礎經典西洋歌曲學唱	石川	週三08:30-10:20 501教室	108/03/06~108/07/03	精選各種風格最經典之英文及德文歌曲，包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	48	會員1600元非會員2100元
32	初階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	108/03/08~108/07/19	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1600元非會員2100元
33	進階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	108/03/06~108/07/03	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K T V實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	會員1600元非會員2100元
34	合唱團 入門	石川	週一15:00-16:50 501教室	108/03/04~108/07/01	從零開始，讓即使不擅和聲或歌唱的學員，能以輕鬆簡單的方式，領略合唱動人之美，感受不同聲部間的音樂合作。	48	會員1600元非會員2100元
35	合唱團 進階	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	108/03/07~108/07/11	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、台語合唱曲。	50	會員1900元非會員2400元
36	國畫進階	高瑞俊	週二10:30-12:20 502教室	108/03/05~108/07/02	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1900元非會員2400元
37	書法基礎	廖宜田	週四15:30-17:20 502教室	108/03/07~108/07/11	楷書、基本筆法、結構及各體習寫、賞析。(已上一學期)	18	會員1900元非會員2400元
38	書法初階	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	108/03/05~108/07/02	魏碑、隸書，行書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
39	書法初階	劉登科	週五08:30-10:20 502教室	108/03/08~108/07/19	字體間架研析及隸書、漆書、行書、楷書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
40	書法進階	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	108/03/08~108/07/19	楷書隸書之精進，行書草書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元

41	書法進階1	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	108/03/07~108/07/11	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。	18	會員1900元非會員2400元
42	書法進階2	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	108/03/06~108/07/03	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1900元非會員2400元
43	書法進階3	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	108/03/06~108/07/03	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1900元非會員2400元
44	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	108/03/06~108/07/03	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2400元非會員2900元
45	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	108/03/06~108/07/03	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2400元非會員2900元
46	蠟筆畫+素描	施宗雅	週一13:00-14:50 502教室	108/03/04~108/07/01	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）	20	會員1900元非會員2400元
47	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	108/03/05~108/07/02	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1900元非會員2400元
48	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	108/03/05~108/07/02	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1900元非會員2400元
49	國際標準舞初階	胡清媛	週三13:00-14:50 513教室	108/03/06~108/07/03	恰恰、英式台灣探戈。	44	會員1600元非會員2100元
50	國際標準舞	楊坤山	週二13:00-14:50 513教室	108/03/05~108/07/02	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1600元非會員2100元
51	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	108/03/05~108/07/02	探戈、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元
52	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	108/03/07~108/07/11	探戈、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元

53	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	108/03/08~108/07/19	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1600元非會員2100元
54	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	108/03/08~108/07/19	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(需有基礎)	15	會員2400元非會員2900元
55	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	108/03/05~108/07/02	1. 針對習琴2年以上的長輩，D.G.F. b 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2400元非會員2900元
56	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	108/03/04~108/07/01	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2400元非會員2900元
57	電子琴初階	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	108/03/07~108/07/11	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4400元非會員5400元
58	電子琴進階	江侑陵	週四10:30-12:20 502教室	108/03/07~108/07/11	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4400元非會員5400元
59	數位鍵盤初階	陳瑞珠	週二15:30-17:20 502教室	108/03/05~108/07/02	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。(需有基礎)	10	會員4400元非會員5400元
60	古箏琴韻	洪敏瑜	週一15:00-16:50 508教室	108/03/04~108/07/01	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
61	烏克麗麗基礎	余伯豪	週五08:30-10:20 508教室	108/03/08~108/07/19	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。(已上一年)。	30	會員2400元非會員2900元

62	烏克麗麗中階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	108/03/05~108/07/09	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏、和弦彈奏。需會基礎四和絃.C大調音階。(因6月18日召開班長會議故課程延後一週結束)。	30	會員2400元非會員2900元
63	烏克麗麗進階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	108/03/04~108/07/01	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。	20	會員2400元非會員2900元
64	體適能(輕量級)	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	108/03/06~108/07/03	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、椅子)。	46	會員1600元非會員2100元
65	體適能(中量級)	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	108/03/04~108/07/01	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1600元非會員2100元
66	體適能(重量級)	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	108/03/06~108/07/03	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1600元非會員2100元
67	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	108/03/08~108/07/19	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1600元非會員2100元

68	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	108/03/05~108/07/02	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1600元非會員2100元
69	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	108/03/07~108/07/11	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1600元非會員2100元
70	快樂健身A班	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	108/03/04~108/07/01	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1600元非會員2100元
71	快樂健身B班	游惠方	週三08:30-10:20 513教室	108/03/06~108/07/03	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1600元非會員2100元
72	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	108/03/08~108/07/19	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1600元非會員2100元
73	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	108/03/06~108/07/03	1. 十二經絡的分布、走向及穴位的功能應用2. 感冒、肩頸及腰背痠痛等常見疾病的穴位按摩及拍打3. 刮痧、拔罐、溫灸的功能及應用。	48	會員1600元非會員2100元

74	逆齡抗老與運動養生入門	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	108/03/04~108/07/01	人生有如四季的更迭，隨著年齡的增長，身體機能也會逐漸老化；如要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	27	會員1600元非會員2100元
75	逆齡抗老與運動養生進階	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	108/03/08~108/07/19	人生有如四季的更迭，隨著年齡的增長，身體機能也會逐漸老化；如要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	27	會員1600元非會員2100元
76	郊山踏青趣	張簡正榮	室外課	108/03/05~108/07/02	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，上課時間為第一週及第三週，戶外所需之費用另計」。	48	會員1600元非會員2100元
77	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週二10:00-11:50 室內課：9樓研討室 室外課	108/03/05~108/07/02	大自然是篇精彩的樂章，須待有人去導引，我們走平緩的山路，看山看水看風景，賞花賞鳥賞昆蟲，走些輕鬆的山路，呼吸點清新的空氣，讓身心更康健。「室內課程只有一堂為3月5日，地點：9樓研討室，其餘皆為戶外課程。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1600元非會員2100元

78	我們爬山去健走班	林美惠	室外課	108/03/08~108/07/19	叢山峻嶺環繞的盆地，有的山艱險難爬，有的山平易近人，山裡漾滿芬多精，帶領大家進入山林，爬些難度適中的山，避開階梯；閃過柏油路，腳踩柔軟的山徑，眼識周遭的植物；耳聽蟲鳴鳥叫…，身心靈皆舒暢，爬山變成是享受。「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1600元非會員2100元
79	我們郊遊趣輕鬆班	林美惠	室外課	108/03/08~108/07/19	大自然是篇精彩的樂章，須待有人去導引，我們走平緩的山路，看山看水看風景，賞花賞鳥賞昆蟲，走些輕鬆的山路，呼吸點清新的空氣，讓身心更康健。「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1600元非會員2100元
80	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一13:00-14:50 501教室 室外課	108/03/04~108/07/01	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1600元非會員2100元
81	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	108/03/06~108/07/03	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1600元非會員2100元
82	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	108/03/06~108/07/03	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，色溫氛圍運用。	40	會員1600元非會員2100元
83	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	108/03/07~108/07/11	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1600元非會員2100元
84	一般手機課程入門	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	108/03/04~108/07/01	相簿、日曆、小米手環教學、醫院掛號查詢、臉書+line。	15	會員3400元非會員3900元
85	影片和照片修飾	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	108/03/04~108/07/01	影片混合特效、修正晃動鏡頭與動態追蹤、製作個人設計風格影片、成長MV和旅遊走走拍拍。	15	會員3400元非會員3900元



86	進階手機課程	丁志中	週一13:30-15:20 512教室	108/03/04~108/07/01	網路購物、照片掃描、youtube進階教學、雲端硬碟。	15	會員3400元非會員3900元
87	初階影片剪接	丁志中	週一15:30-17:20 512教室	108/03/04~108/07/01	如何取景拍攝影片、剪接影片、配音和上字幕、製作數位影片。	15	會員3400元非會員3900元
88	影像處理+威力導演	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	108/03/05~108/07/02	視訊剪輯流程、以視訊記錄生活、製作令人驚艷的視訊影片。	15	會員3400元非會員3900元
89	影像處理+手機應用	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	108/03/05~108/07/02	影像的選取與合成、line貼圖設計、美食地圖與網路購物。	15	會員3400元非會員3900元
90	數位影片編輯	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	108/03/05~108/07/02	模板應用+剪輯精修+特效製作+手機軟體教學。	15	會員3400元非會員3900元
91	影片編輯與手機	丁志中	週二15:30-17:20 512教室	108/03/05~108/07/02	google map導航、安排行程、如何網路購物、分割影片與特效、影片傳line。	15	會員3400元非會員3900元
92	手機與平版	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	108/03/08~108/07/19	谷歌相簿、翻譯、手機影片拍攝與剪輯、微信+line。	15	會員3400元非會員3900元
93	手機與平板	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	108/03/08~108/07/19	超神超酷app介紹、手機鈴聲製作，臉書應用。	15	會員3400元非會員3900元
94	手機入門輕鬆玩	李子強	週三08:30-10:20 512教室	108/03/06~108/07/03	歡迎什麼都不會的您，各廠牌智慧手機皆可，有老師編寫大字的講義，老師很有耐心，會一直重複教導，手機使用及簡易設定、調整聲音、螢幕亮暗、找資料、玩LINE、IG及FB臉書和一些好用軟體，快來當個快樂的長青不老族。	15	會員3400元非會員3900元
95	蘋果手機	李子強	週三10:30-12:20 512教室	108/03/06~108/07/03	蘋果手機逍遙玩，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3400元非會員3900元
96	蘋果手機	李子強	週三13:30-15:20 512教室	108/03/06~108/07/03	蘋果手機逍遙玩，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3400元非會員3900元

97	iPad蘋果平板	李子強	週三15:30-17:20 512教室	108/03/06~108/07/03	iPad平板快樂玩，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。是蘋果的手機也可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
98	蘋果手機	李子強	週四08:30-10:20 512教室	108/03/07~108/07/11	蘋果手機逍遙玩，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3400元非會員3900元
99	智慧手機	李子強	週四10:30-12:20 512教室	108/03/07~108/07/11	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。是蘋果的手機也可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
100	智慧手機	李子強	週四13:30-15:20 512教室	108/03/07~108/07/11	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。是蘋果的手機也可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
101	智慧手機	李子強	週四15:30-17:20 512教室	108/03/07~108/07/11	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。是蘋果的手機也可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
102	智慧手機	李子強	週五13:30-15:20 512教室	108/03/08~108/07/19	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。是蘋果的手機也可以喔。	15	會員3400元非會員3900元

103	蘋果手機	李子強	週五15:30-17:20 512教室	108/03/08~108/07/19	蘋果手機逍遙玩，快樂出遊去照相、變萌、變帥、變漂亮、變影片、印相片、傳LINE、放IG、FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3400元非會員3900元
104	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	108/03/08~108/07/19	請參考第4頁課程表	100	會員1600元非會員2100元

