

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 年秋季班

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-108 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 108 年 06 月 24 日至 108 年 07 月 05 日 (二)舊會員加報新課程及新會員報名時間 108 年 07 月 08 日至 108 年 07 月 31 日
一般報名時間:依原價收費。	108 年 08 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.課程皆有開放試聽(已額滿之班級，恕不開放試聽)，需先向服務台領取試聽證，每人每一堂課程只限試聽一次。

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 次者，第 3 次起每次轉班須酌收 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，超過二週以上，概不退還。

5.實際上課後，若因個人因素請假者，中心不退還請假期間之學費。

6.申請以上退費及轉班者請攜帶原收據及會員證。

7.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通過)。

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補助 70%。

3.身心障礙者，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.欲使用撞球室及桌球室者，須加入中心會員及該社團。

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.本中心為自由選修課程，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 A 班	劉鐙仁	週二 10:30-12:20 508 教室	由國際證照老師帶您認識咖啡的起源.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，享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。
81	輕鬆旅遊樂活人生 A 班	游欣玲	週一 13:30-14:50 8/26 室內課:9 樓 研討室 其餘皆為室外課	“快樂學習，忘記年齡”。本班課程設計加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些。長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(室外課程費用另計)。
82	輕鬆旅遊樂活人生 B 班	游欣玲	週一 15:00-16:50 8/26 室內課:9 樓 研討室 其餘皆為室外課	出門走走看風景、走步道，樂齡也可以很輕鬆。並把旅遊活動結合在課程裡，健康有趣又輕鬆。課程的重點以步道挑戰為主，在課程規劃中選擇適合學員體力和腳力，挑選平緩且階梯數不多的步道。再加上配合特別的旅遊活動，讓學員獲得身心愉快的經驗(室外課程費用另計)。

~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 年秋季班新知與保健課程表

一、時間：108 年 08 月 30 日-109 年 01 月 10 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:106)(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
8 月 30 日	樂齡生活	財團法人善願文教基金會鍾曜陽老師
9 月 6 日	健康心存摺，保健心血管	振興醫院心臟內科張鴻猷醫師
9 月 20 日	運動好 easy 及功能檢測	Jessica's fitness 健身房教練曾玉純老師
9 月 27 日	節約能源與用電安全	台電公司節能工程師郭溥仁先生
10 月 4 日	阮那打開心內的門~認識心臟瓣膜疾病	臺北榮民總醫院內科部心臟科李慶威主治醫師
10 月 18 日	食安"淺"規則	台灣消費者無添加協會聶佑庭老師
10 月 25 日	就是愛操煩，小心恐慌找上門	宜蘭縣心理諮商協會吳楷貴副理事長
11 月 1 日	無所不在的鋼琴音樂	東吳大學音樂研究所范德騰教授
11 月 8 日	人工植牙面面觀	崇皓牙醫診所鐘偉豪院長
11 月 15 日	哦!我把自己變棒了~談心理肌力	三軍總醫院曲兆瑞護理師
11 月 22 日	認識隱形殺手~食道癌	和信醫院血液腫瘤科邱倫瑋主治醫師
11 月 29 日	流感季節來臨，別讓肺炎有機可趁	新光醫院感染科黃建賢醫師
12 月 6 日	輔具怎麼伴~有輔具的陪伴與相伴，輔具是生活好夥伴	甲類輔具評估人員吳冠頤物理治療師
12 月 13 日	出門不必帶錢包~電子支付輕鬆用	財經廣播電台主持人成中興老師
12 月 20 日	三七配方治療老人病	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
12 月 27 日	四輪傳動~口動腦動運動互動	國內外運動操資深教師徐芸莉老師
1 月 3 日	防癌飲食	中華民國有機生活環境教育推廣協會林才群講師
1 月 10 日	鐵道物語	士林及文山社區大學講師馬繼康老師

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年秋季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
1	文學鑑賞	周明月	週三08:30-10:20 508教室	108/08/28~108/12/25	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A班	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	108/08/27~108/12/24	由國際證照老師帶您認識咖啡的起源.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,享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。	30	會員1600元非會員2100元
3	咖啡達人就是我B班	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	108/08/29~109/01/02	1.介紹各式手沖技巧2.虹吸壺及各種沖煮器具的沖泡方法解析3.簡易杯測方法的訓練,以提昇嗅覺及味覺的判斷能力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,快樂學咖啡。	30	會員1600元非會員2100元
4	日語基礎1	陳麗貞	週四13:00-14:50 508教室	108/08/29~109/01/02	複習50音,自我介紹和簡單常用句型。教材:『從零開始學日語』。(春季班已上一學期)	40	會員1600元非會員2100元
5	日語基礎2	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	108/08/29~109/01/02	加強數字、時間用法。練習簡單餐廳、旅遊句型。教材:『你好!日語』。(已上一年)	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	108/08/30~109/01/10	簡單會話、問候語。教材:『大家的日本語』初級1第1~4課複習,上第5、6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	108/08/29~109/01/02	簡單會話、問候語。教材:『大家的日本語』初級1第1~6課複習,上第7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	108/08/28~108/12/25	問候語、簡單會話。教材:『大家的日本語』初級1第1~9課複習,上第10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	108/08/26~108/12/23	日常招呼語及應答技巧,教材:『大家的日本語』初級2,上第17、18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	108/08/26~108/12/23	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2,上第19、20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	108/08/30~109/01/10	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2,第25課複習,上第26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	108/08/26~108/12/23	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	108/08/29~109/01/02	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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/27~108/12/24	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+自然發音基礎	張毓萍	週一08:30-10:20 508教室	108/08/26~108/12/23	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。(春季班已上一學期)	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	108/08/27~108/12/24	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。「旅遊英語這樣學就行啦」	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	108/08/28~108/12/25	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「大家說英語」	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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/27~108/12/24	從基礎自然發音帶入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	108/08/26~108/12/23	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/29~109/01/02	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	卡拉OK歡唱班	麥皓婷	週二08:30-10:20 513教室	108/08/27~108/12/24	歌唱使你身心愉悅，唱歌使你煥發青春。本班藉由健康的發聲技巧，及每一首新歌好歌的學習，讓唱歌成為生活中最愉快最舒心的事情！	80	會員1600元非會員2100元
26	國台語經典歌曲A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	108/08/29~109/01/02	經典之作越是經典，越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	80	會員1600元非會員2100元
27	國台語經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	108/08/30~109/01/10	經典之作越是經典，越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	50	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	108/08/29~109/01/02 7	十七年了!竺老師的國台語歌曲教唱課程將於本學期畫下休止符。「舊雨新知」歡迎來和我們共同營造最快樂甜蜜的美好回憶!	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	108/08/26~108/12/23	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	108/08/26~108/12/23	最新日語新歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元
31	經典西洋歌曲學唱	石川	週三08:30-10:20 501教室	108/08/28~108/12/25	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。	50	會員1600元非會員2100元
32	西洋歌曲輕鬆唱A班	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	108/08/28~108/12/25	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
33	西洋歌曲輕鬆唱B班	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	108/08/30~109/01/10	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
34	合唱團入門	石川	週一15:00-16:50 501教室	108/08/26~108/12/23	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。	50	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	108/08/29~109/01/02	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/29~109/01/02	楷書、基本筆法、結構及各體習寫、賞析。(已上一年)	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	108/08/27~108/12/24	魏碑、隸書，草書之習寫。	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	108/08/30~109/01/10	研習楷、篆、隸、行各種書體的運筆要領，並從名作中體會生命的哲理內蘊。	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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/29~109/01/02	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	108/08/28~108/12/25	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	108/08/28~108/12/25	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	108/08/28~108/12/25	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	108/08/28~108/12/25	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	108/08/26~108/12/23	1. 素描筆及蠟筆的特色用法2. 採用臨摹教法，由淺入深。(每月最後一週上素描課程)	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/28~108/12/25	倫巴、騷莎。	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/27~108/12/24	恰恰、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	108/08/29~109/01/02	恰恰基本舞步、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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/26~108/12/23	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	108/08/29~109/01/02	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	108/08/29~109/01/02	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/26~108/12/23	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、煙雨唱揚州等。	10	加入會員社團收費
61	烏克麗麗初階	余伯豪	週五08:30-10:20 508教室	108/08/30~109/01/10 10	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。(已上三學期)。	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	108/08/27~108/12/31	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12月10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	108/08/26~108/12/23	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A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	108/08/26~108/12/23	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)。	50	會員1600元非會員2100元
65	體適能B班	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	108/08/28~108/12/25	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)。	50	會員1600元非會員2100元
66	體適能C班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	108/08/28~108/12/25	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)(有地板操)。	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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/27~108/12/24	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	108/08/29~109/01/02	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1600元非會員2100元
70	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	108/08/26~108/12/23	以體適能的基礎為方向，訓練肌力、心肺、柔軟度與身體平衡，因而提高身體代謝、改善體態、平衡防跌及預防受傷，使長輩們的日常生活更加輕鬆且活耀!器材:彈力帶。	50	會員1600元非會員2100元
71	快樂健身	游惠方	週三08:30-10:20 513教室	108/08/28~108/12/25	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	108/08/30~109/01/10	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	108/08/28~108/12/25	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基礎	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	108/08/26~108/12/23	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	108/08/30~109/01/10	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	週二 室外課	108/08/27~108/12/24	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，室外課程費用另計」。	48	會員1600元非會員2100元
77	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週二 室外課	108/08/27~108/12/24	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。「課程皆為戶外，上課時間為第二週及第四週，室外課程費用另計」。	48	會員1600元非會員2100元
78	我們爬山去 健走班	林美惠	週五 室外課	108/08/30~109/01/10	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。「課程皆為戶外，上課時間為第一週及第三週，室外課程費用另計」。	48	會員1600元非會員2100元

79	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週五 室外課	108/08/30~109/01/10	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。「課程皆為戶外，上課時間為第二週及第四週，室外課程費用另計」。	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	108/08/26~108/12/23	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(室外課程費用另計)。	50	會員1600元非會員2100元
81	輕鬆旅遊樂活人生 A班	游欣玲	週一13:30-14:50 8/26室內課:9樓 研討室 其餘皆為室外課	108/08/26~108/12/23	“快樂學習，忘記年齡”。本班課程設計保留原班加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些。長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(室外課程費用另計)。	42	會員1600元非會員2100元
82	輕鬆旅遊樂活人生 B班	游欣玲	週一15:00-16:50 8/26室內課:9樓 研討室 其餘皆為室外課	108/08/26~108/12/23	出門走走看風景、走步道，樂齡也可以很輕鬆。並把旅遊活動結合在課程裡，健康有趣又輕鬆。課程的重點以步道挑戰為主，在課程規劃中選擇適合學員體力和腳力，挑選平緩且階梯數不多的步道。再加上配合特別的旅遊活動，讓學員獲得身心愉快的經驗(室外課程費用另計)。	42	會員1600元非會員2100元
83	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	108/08/28~108/12/25	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
84	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	108/08/28~108/12/25	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
85	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	108/08/29~109/01/02	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

86	初級會聲會影	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	108/08/26~108/12/23	範例引導教學，輕鬆跨入影片剪輯的殿堂，拍攝剪輯上傳影片到網路，一氣呵成。	15	會員3400元非會員3900元
87	中級威力導演	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	108/08/26~108/12/23	快速掌握威力導演，隨心所欲的進行創作，二分鐘微電腦拍攝製作完成。	15	會員3400元非會員3900元
88	手機教學	丁志中	週一13:30-15:20 512教室	108/08/26~108/12/23	應用程式APP下載、趣味相片影片組合上傳、程式安裝及移除、藍芽應用，無線耳機音箱操作。	15	會員3400元非會員3900元
89	基礎電腦	丁志中	週一15:30-17:20 512教室	108/08/26~108/12/23	資料的管理、usb裝置、手機與電腦的連結、簡易文字編輯、簡報製作	15	會員3400元非會員3900元
90	進階會聲會影	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	108/08/27~108/12/24	腳本的建立、視訊的剪輯與修整、濾鏡特效的巧妙應用、創意合成。	15	會員3400元非會員3900元
91	電腦影片剪階	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	108/08/27~108/12/24	應用視訊範本、字幕特效、視頻音樂特效、影片輸出應用。	15	會員3400元非會員3900元
92	進階會聲會影	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	108/08/27~108/12/24	簡單直覺易用·打造全方位影音創作、二分鐘快速產出創意影片。	15	會員3400元非會員3900元
93	中級威力導演	丁志中	週二15:30-17:20 512教室	108/08/27~108/12/24	動態子母畫面、電視牆視覺效果、動態追蹤、影片特效整合應用。	15	會員3400元非會員3900元
94	進階手機+平板	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	108/08/30~109/01/10	skyscanner機票價格查詢、網路購物趣、相簿與影片管理、影片處理技巧。	15	會員3400元非會員3900元
95	進階手機+平板	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	108/08/30~109/01/10	臉書生活分享、evernote筆記備忘錄整理、美食旅遊整合一手通、影片剪輯。	15	會員3400元非會員3900元
96	智慧手機	李子強	週三08:30-10:20 512教室	108/08/28~108/12/25	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上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。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元

97	蘋果手機	李子強	週三10:30-12:20 512教室	108/08/28~108/12/25	快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
98	蘋果手機	李子強	週三13:30-15:20 512教室	108/08/28~108/12/25	快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
99	iPad蘋果平板	李子強	週三15:30-17:20 512教室	108/08/28~108/12/25	iPad平板快樂玩，快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上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。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
100	蘋果手機	李子強	週四08:30-10:20 512教室	108/08/29~109/01/02	快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
101	智慧手機	李子強	週四10:30-12:20 512教室	108/08/29~109/01/02	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上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。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
102	智慧手機	李子強	週四13:30-15:20 512教室	108/08/29~109/01/02	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上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。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元

103	手機入門	李子強	週四15:30-17:20 512教室	108/08/29~109/01/02	歡迎不太會用手機的您，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及FB臉書和一些好用軟體，快來當個快樂的長青不老族。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
104	智慧手機	李子強	週五13:30-15:20 512教室	108/08/30~109/01/10	一般智慧手機皆可，快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上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。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
105	蘋果手機	李子強	週五15:30-17:20 512教室	108/08/30~109/01/10	快樂出遊去照相、手機修圖變漂亮、手機軟體變影片、手機直接印相片、傳LINE、上FB打卡，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。(12月參觀電腦展)	15	會員3400元非會員3900元
106	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	108/08/30~109/01/10	請參考第4頁課程表	100	會員1600元非會員2100元

