

士林長青大學109年暑期班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

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	時數
暑1	咖啡達人就是我	劉鐙仁	週四09:00-10:50 508教室	109/07/09~109/08/27 8週	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。	25	會員700元非會員900元	16
暑2	國台語經典歌曲 A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	109/07/09~109/08/27 8週	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！	40	會員700元非會員900元	16
暑3	國台語經典歌曲 B班	麥皓婷	週五10:30-12:20 513教室	109/07/03~109/08/28 8週 (7/24停課一次)	同上	40	會員700元非會員900元	16

士林長青大學109年暑期班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

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	時數
暑4	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	109/07/09~109/08/27 8週	簡譜互動式教學(老師依句就節奏、音準、歌詞來帶領學員)每周一首新歌，並讓學員在第二堂課間輪流演唱。老師上課活潑有耐心、無壓力學習，從吸氣吐氣、簡訓練、聲音運用譜認識、節奏開始增進學員的演唱技巧，並在每次歌曲複習時給予演唱意見。	40	會員700元非會員900元	16
暑5	卡拉OK日文歌曲	白川秀明	週一14:00-15:50 513教室	109/07/06~109/08/24 8週	日語歌曲教唱	40	會員700元非會員900元	16
暑6	日文演歌	奧谷紀弘	週四10:00-11:50 501教室	109/07/09~109/08/27 8週	了解歌詞背景及內容，才能唱出有感情的歌曲	30	會員700元非會員900元	16
暑7	經典西洋歌曲學唱	石川	週三08:30-10:20 501教室	109/07/08~109/08/26 8週	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。	30	會員700元非會員900元	16
暑8	色鉛筆插畫初階及素描	鄭孟秋	週二14:00-15:50 508教室	109/07/07~109/08/25 8週	跳躍的筆尖，舞出奇想像力，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。	20	會員900元非會員1100元	16

士林長青大學109年暑期班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

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	時數
暑9	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二09:00-10:50 508教室	109/07/07~109/08/25 8週	同上	20	會員900元非會員1100元	16
暑10	國際標準舞	楊坤山	週二13:00-14:50 513教室	109/07/07~109/08/25 8週	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)。	30	會員700元非會員900元	16
暑11	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	109/07/07~109/08/25 8週	倫巴進階、其它舞科複習。	30	會員700元非會員900元	16
暑12	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	109/07/09~109/08/27 8週	倫巴初階、其它舞科複習。	30	會員700元非會員900元	16
暑13	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	109/07/03~109/08/28 8週 (7/24停課一次)	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。	30	會員700元非會員900元	16
暑14	二胡	劉鐙仁	週五10:00-11:50 502教室	109/07/10~109/08/28 8週	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	15	會員1100元非會員1300元	16
暑15	烏克麗麗	余伯豪	週五09:00-10:50 508教室	109/07/10~109/08/28 8週	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1100元非會員1300元	16

士林長青大學109年暑期班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

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	時數
暑16	烏克麗麗中階	蔡依倫	週二15:00-16:50 501教室	109/07/07~109/08/25 8週	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。	20	會員1100元非會員1300元	16
暑17	活力適能有氧操	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	109/07/09~109/08/27 8週	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。	30	會員700元非會員900元	16
暑18	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	109/07/06~109/08/24 8週	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。	30	會員700元非會員900元	16
暑19	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	109/07/08~109/08/26 8週	從頭到腳，用心養生 1. 從中醫二字說起，"中醫"的說文解字 2. 中醫急救的常用穴 3. 梳頭的學問 4. 肩頸酸痛的常用穴 5. 腰背酸痛的穴位按摩 6. 膝關節退化的中醫保健 7. 足跟痛足底筋膜炎的自我按摩 8. 養生從心開始。	30	會員700元非會員900元	16

士林長青大學109年暑期班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

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	時數
暑20	身體免疫力及運動養生	周金龍	週五14:00-15:50 508教室	109/07/10~109/08/28 8週	提升免疫力是人類求基本生存健康與對抗其它疾病不二法門，因此免疫力的提升就導引養生保健觀點而言，運動可以增強免疫力，然而為什麼運動員會更容易有「免疫力下降」呼吸道感染之問題。事實上，運動能增強免疫力(肌肉也是內分泌器官，能分泌免疫細胞激素，肌肉帶來的免疫力，只要靠重訓與運動就能獲得)，只有在「中低強度的運動」中才會發生。	25	會員700元非會員900元	16
暑21	輕鬆旅遊樂活人生A班	游欣玲	週一 室外課	109/07/06~109/08/24 8週	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第一週及第三週上課(室外課程費用另計)。	30	會員700元非會員900元	16

士林長青大學109年暑期班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

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	時數
暑22	輕鬆旅遊樂活人生B班	游欣玲	週一 室外課	109/07/06~109/08/24 8週	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。第二週及第四週上課(室外課程費用另計)。	30	會員700元非會員900元	16
暑23	英文自然發音A班	丁志中	週一08:30-10:20 501教室	109/07/06~109/08/24 8週	輕鬆學會發音，單字能力快速提昇，想要英文程度再上一個台階嗎?幫你完成心願	30	會員700元非會員900元	16
暑24	影片拍攝與編輯	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	109/07/06~109/08/24 8週	手機拍攝了很多的影片和照片，要如何處理和編輯，電腦課迅速幫你解決問題。	15	會員1600元非會員1800元	16
暑25	智慧型手機課	丁志中	週一13:30-15:20 512教室	109/07/06~109/08/24 8週	讓手機的APP成為你生活上的好幫手，查詢、掛號、訂位、買商品輕鬆搞定。	15	會員1600元非會員1800元	16
暑26	英文自然發音B班	丁志中	週一15:30-17:20 501教室	109/07/06~109/08/24 8週	建立「見字能讀，聽音能寫」能力，讓你的英文能力迅猛提昇，一點都不費勁。	30	會員700元非會員900元	16