

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心  
長青大學

招 生 簡 章

109 年秋季班

## 臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-109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)。


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.年六十歲以上（民國 49 年生者），不限學歷，均可參加。

B.夫妻參與「同一課程」，一方年滿 60 歲(會員)以上，另一方年滿 55 歲(非會員)以上即可。

C.非會員資格：僅限於夫妻其中一方年滿 60 歲，另一方年滿 55-59 歲，且須「參與同一課程」。

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。109 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.開學後 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；開學後第 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.開學後第 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，開學後第3週起，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請攜帶身障卡補助 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)  
班長會議時間為:109 年 6 月 9 日

#### 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
27	國台語金曲 20 年	黃皓容	週四 15:00-16:50 513 教室	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。歡迎喜愛唱歌、想要了解聲音的您來參加 （多唱歌身體會更健康喔!）
30	經典西洋歌曲學唱 A 班	石川	週一 13:00-14:50 501 教室	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。
73	中醫經絡 基礎入門	施莉沙	週一 15:00-16:50 508 教室	十四經絡分布及走向： 1. 頭部穴位，梳頭操作 2. 臉部穴位，美容按摩 3. 肩頸穴位，拔罐操作 4. 腰背穴位，背部拍打 5. 下肢穴位，穴位按摩

~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

### 109 年秋季班新知與保健課程表

一、時間：109 年 09 月 04 日-110 年 01 月 22 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:107)(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
9 月 4 日	聊聊身邊好聽的音樂	松年大學及士林長青學苑講師石川老師
9 月 11 日	遺屬擬得好，後事無煩惱	杏晨法律事務所所長張安婷律師
9 月 18 日	遺產稅眉角報你知	一凡會計師事務所侯昱帆會計師
9 月 25 日	擁抱喜樂新生活，保健關節有良方	新光醫院骨科釋高上主任
10 月 16 日	認識大腸癌	和信治癌中心醫院直腸外科黃一平醫師
10 月 23 日	活著就有希望~讓夢想永不停航	三軍總醫院曲兆瑞護理師
10 月 30 日	顛覆您對“咖啡”的概念~ 一杯咖啡背後的價值：健康、快樂、省錢…	SCA 國際精品咖啡協會金杯咖啡師劉鎰仁老師
11 月 6 日	認識糖尿病周邊神經痛	臺北榮民總醫院神經內科陳韋達醫師
11 月 13 日	防癌飲食	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
11 月 20 日	癌症治療的新世紀~漫談免疫療法	和信治癌中心醫院藥劑科姜紹青副主任
11 月 27 日	如何營造安全的居家環境	職能治療師沈明德老師
12 月 4 日	銀髮族體適能~一起鍛煉下半身	體適能健身教練方郁淑老師
12 月 11 日	銀髮營養菜單~我的專屬午晚餐	喬登營養諮詢機構暨健康管理中心邱淑娟營養師
12 月 18 日	1. 如何增強肌耐力，免於跌倒受傷 2. 如何種植組合多肉植物，淨化空氣	社區大學及士林長青學苑講師林美惠老師
12 月 25 日	健康無價~活得自在	財團法人善願文教基金會鍾曜陽老師
1 月 8 日	臟腑經絡健康操	中華長壽氣功國際協會理事張臨川老師
1 月 15 日	認識長照 2.0~關於自我補助資格	社團法人台北市社區銀髮族長期照顧發展協會陳昭明督導
1 月 22 日	舊衣新風貌~實用穿搭小技巧	NATWA 婦女會設計師呂庭那老師

**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109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	109/09/02~109/12/30	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	109/09/01~109/12/29	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	109/09/03~110/01/07	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，快樂學咖啡。	30	會員1600元非會員2100元
4	日語基礎2	陳麗貞	週四13:00-14:50 508教室	109/09/03~110/01/07	加強數字，練習簡單餐旅用語。教材：『文化初級日本語1』改訂版。(已上一年)	40	會員1600元非會員2100元
5	生活日語1	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	109/09/03~110/01/07	以動畫介紹日本現況，學習生活上實用單字和動詞入門句型。教材：『你好!日語』。(已上一年半)	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	109/09/04~110/01/22	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第1~5課複習，上第6、7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	109/09/03~110/01/07	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第1~7課複習，上第8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	109/09/02~109/12/30	問候語、簡單會話。教材：『大家的日本語』初級1第1~10課複習，上第11、12課。	40	會員1600元非會員2100元

9	日語會話初級進階1	近藤光夫	週一10:40-12:25 501教室	109/08/31~109/12/28	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2，第1~19課複習，上第20課、講義。	48	會員1600元非會員2100元
10	日語會話初級進階2	近藤光夫	週五15:00-16:50 508教室	109/09/04~110/01/22	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2，第25、26課複習，上第27課、講義。	40	會員1600元非會員2100元
11	日語會話中級進階1	近藤光夫	週一08:50-10:35 501教室	109/08/31~109/12/28	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1600元非會員2100元
12	日語會話中級進階2	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	109/09/03~110/01/07	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	日語會話實用高級A班	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	109/09/04~110/01/22	會話練習、句型運用練習。 實用會話、講義。	48	會員1600元非會員2100元
14	日語會話實用高級B班	近藤光夫	週五13:00-14:50 508教室	109/09/04~110/01/22	會話練習、句型運用練習。 實用會話、講義。	40	會員1600元非會員2100元
15	日語高級文選	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	109/09/01~109/12/29	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	會員1600元非會員2100元
16	進階KK音標+自然發音	張毓萍	週一08:30-10:20 508教室	109/08/31~109/12/28	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。 (已上一年)	40	會員1600元非會員2100元
17	初階英語會話	湯菊英	週二15:00-16:50 508教室	109/09/01~109/12/29	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
18	英語超短語	湯菊英	週三13:00-14:50 501教室	109/09/02~109/12/30	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

19	實用旅遊英語	溫文	週五10:30-12:20 508教室	109/09/04~110/01/22	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
20	初級英語會話+ 自然發音	朱淑	週二13:30-15:20 501教室	109/09/01~109/12/29	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
21	實用英語會話	張毓萍	週一10:30-12:20 508教室	109/08/31~109/12/28	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
22	中級英語會話	朱湘蓮	週二10:30-12:20 501教室	109/09/01~109/12/29	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
23	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	109/09/03~110/01/07	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
24	卡拉OK歡唱班	麥皓婷	週二08:30-10:20 513教室	109/09/01~109/12/29	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
25	國台語經典歌曲A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	109/09/03~110/01/07	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

26	國台語經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	109/09/04~110/01/22	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
27	國台語金曲 20年	黃皓容	週四15:00-16:50 513教室	109/09/03~110/01/07	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。歡迎喜愛唱歌、想要了解聲音的您來參加（多唱歌身體會更健康喔!）	80	會員1600元非會員2100元
28	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	109/08/31~109/12/28	日語老歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元
29	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	109/08/31~109/12/28	最新日語新歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元
30	經典西洋歌曲學唱A班	石川	週一13:00-14:50 501教室	109/08/31~109/12/28	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
31	經典西洋歌曲學唱B班	石川	週三08:30-10:20 501教室	109/09/02~109/12/30	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	109/09/02~109/12/30	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	109/09/04~110/01/22	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	石川	週一15:00-16:50 501教室	109/08/31~109/12/28	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	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	109/09/03~110/01/07	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。 (二位老師故學費較高)	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	109/09/01~109/12/29	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	書法初階	廖宜田	週四15:30-17:20 502教室	109/09/03~110/01/07	楷書、隸書、行書習寫、賞析。	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	109/09/01~109/12/29	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	109/09/04~110/01/22	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	109/09/04~110/01/22	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	109/09/03~110/01/07	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	109/09/02~109/12/30	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	109/09/02~109/12/30	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	109/09/02~109/12/30	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	109/09/02~109/12/30	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	109/08/31~109/12/28	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	109/09/01~109/12/29	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	109/09/01~109/12/29	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	109/09/02~109/12/30	恰恰、華爾滋。	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	109/09/01~109/12/29	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	109/09/01~109/12/29	倫巴進階、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	109/09/03~110/01/07	倫巴初階、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	109/09/04~110/01/22	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	109/09/04~110/01/22	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)(因4/24老師上新知與保健課程. 故課程延後一週結束)	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	109/09/01~109/12/29	1. 針對習琴2年以上的長輩, D.G.F. bB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	109/08/31~109/12/28	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	109/09/03~110/01/07	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	109/09/03~110/01/07	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	109/09/01~109/12/29	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	週一13:00-14:50 508教室	109/08/31~109/12/28	古箏是國樂器中, 稍加練習即可上手的樂器之一, 琴聲可優雅柔美, 亦可氣勢滂礴。無基礎者亦可參加, 會依據個人狀況授課。新生: 基本指法教授、D調七聲音階練習; 舊生: 古曲指法與技巧加強、流行曲左手伴奏訓練	10	會員4400元非會員5400元

61	烏克麗麗初階	余伯豪	週五08:30-10:20 508教室	109/09/04~110/01/22	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。	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	109/09/01~109/12/29	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9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	109/08/31~109/12/28	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	109/08/31~109/12/28	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	109/09/02~109/12/30	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	109/09/02~109/12/30	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
67	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	109/09/04~110/01/22	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	109/09/01~109/12/29	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	109/09/03~110/01/07	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	109/08/31~109/12/28	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	109/09/02~109/12/30	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	109/09/04~110/01/22	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	中醫經絡基礎入門	施莉沙	週一15:00-16:50 508教室	109/08/31~109/12/28	十四經絡分布及走向1. 頭部穴位，梳頭操作2. 臉部穴位，美容按摩3. 肩頸穴位，拔罐操作4. 腰背穴位，背部拍打5. 下肢穴位，穴位按摩	40	會員1600元非會員2100元
74	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	109/09/02~109/12/30	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。	50	會員1600元非會員2100元
75	逆齡抗老與運動養生初階	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	109/08/31~109/12/28	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	逆齡抗老與運動養生進階	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	109/09/04~110/01/22	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

77	郊山踏青趣	張簡正榮	週二 室外課	109/09/01~109/12/29	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
78	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週二 2/20室內課:5樓 501教室 (週四10:00- 11:50) 其餘皆為 週二室外課	109/09/01~109/12/29	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
79	我們爬山去 健走班	林美惠	週五 2/20室內課:5樓 501教室 (週四10:00- 11:50) 其餘皆為 週五室外課	109/09/04~110/01/22	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
80	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週五 2/20室內課:5樓 501教室 (週四10:00- 11:50) 其餘皆為 週五室外課	109/09/04~110/01/22	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
81	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一14:00-16:00 2/17開學(501教 室) 室內課:8樓 多媒體教室 室外課	109/08/31~109/12/28	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

82	輕鬆旅遊 樂活人生A班	游欣玲	週一14:00-16:00 2/24室內課:8樓 多媒體教室 其餘皆為室外課	109/08/31~109/12/28	“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
83	輕鬆旅遊 樂活人生B班	游欣玲	週一14:00-16:00 2/24室內課:8樓 多媒體教室 其餘皆為室外課	109/08/31~109/12/28	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
84	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	109/09/02~109/12/30	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
85	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	109/09/02~109/12/30	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
86	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	109/09/03~110/01/07	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
87	影像處理 (人數不足不開班)	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	109/08/31~109/12/28	適合喜愛數位攝影的學員、內容淺顯易懂、廣泛的編修圖層效果、RAW檔的處理與編輯。	15	會員3400元非會員3900元
88	威力導演	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	109/08/31~109/12/28	攝錄影技巧、縮時攝影、視訊剪輯、生活、旅遊影片製作。	15	會員3400元非會員3900元
89	手機教學 (人數不足不開班)	丁志中	週一13:30-15:20 512教室	109/08/31~109/12/28	健行旅遊任我行、泛黃相片大復活、老歌金曲免費聽、每日動動計步趣、影片製作不求人。	15	會員3400元非會員3900元

90	簡易基礎電腦 (人數不足不開班)	丁志中	週一15:30-17:20 512教室	109/08/31~109/12/28	如何將手機的照片轉至電腦、電子信箱申請、海報製作、簡易文書處理。	15	會員3400元非會員3900元
91	會聲會影	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	109/09/01~109/12/29	手持攝影，小物的攝影，旁白與字幕，配音與特效濾鏡教學。	15	會員3400元非會員3900元
92	數位影片剪輯	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	109/09/01~109/12/29	三軸攝影，邊走邊拍，影片依然穩定，專業麥克風配音教學。	15	會員3400元非會員3900元
93	會聲會影	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	109/09/01~109/12/29	詳實步驟配合淺顯解說，搭配完美範例，現學現成極速躍升影音高手。	15	會員3400元非會員3900元
94	微電影製作	丁志中	週二15:30-17:20 512教室	109/09/01~109/12/29	撰寫劇本，分鏡實務，口語播報、祝福影片製作，匯出影片好友共享。	15	會員3400元非會員3900元
95	進階手機+平板	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	109/09/04~110/01/22	防詐騙、網路購物訂房、全民K歌、抖音、三軸攝影教學。	15	會員3400元非會員3900元
96	進階手機+平板	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	109/09/04~110/01/22	2019蘋果10大好APP 教學，影片拍攝剪輯與配樂上字幕。	15	會員3400元非會員3900元
97	手機初階輕鬆玩	李子強	週三08:30-10:20 512教室	109/09/02~109/12/30	沒作業、不考試，老師自編詳細的講義，一步一步帶領你學習手機的使用，最適合長輩，歡迎什麼都不會的你，各廠牌智慧手機皆可，老師很有耐心，會一直重複再重複，複習再複習，搞懂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吧！	15	會員3400元非會員3900元
98	蘋果手機	李子強	週三10:30-12:20 512教室	109/09/02~109/12/30	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	蘋果手機	李子強	週三13:30-15:20 512教室	109/09/02~109/12/30	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
100	iPad蘋果平板	李子強	週三15:30-17:20 512教室	109/09/02~109/12/30	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
101	蘋果手機	李子強	週四08:30-10:20 512教室	109/09/03~110/01/07	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
102	智慧手機	李子強	週四10:30-12:20 512教室	109/09/03~110/01/07	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	智慧手機	李子強	週四13:30-15:20 512教室	109/09/03~110/01/07	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

104	手機初階輕鬆玩 (人數不足不開班)	李子強	週四15:30-17:20 512教室	109/09/03~110/01/07	沒作業、不考試，老師自編詳細的講義，一步一步帶領你學習手機的使用，最適合長輩，歡迎什麼都不會的你，各廠牌智慧手機皆可，老師很有耐心，會一直重複再重複，複習再複習，搞懂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吧！	15	會員3400元非會員3900元
105	智慧手機	李子強	週五13:30-15:20 512教室	109/09/04~110/01/22	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
106	蘋果手機	李子強	週五15:30-17:20 512教室	109/09/04~110/01/22	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
107	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	109/09/04~110/01/22	請參考第4頁課程表	100	會員1600元非會員2100元