

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
1	文學鑑賞	周明月	週三08:30-10:20 508教室	110/02/24~110/06/23	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	110/02/23~110/06/22	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	110/02/25~110/06/24	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	旅遊日語1	陳麗貞	週四13:00-14:50 508教室	110/02/25~110/06/24	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	40	會員1600元非會員2100元
5	旅遊日語2	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	110/02/25~110/06/24	活用動詞於日常生活和餐旅方面。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	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	110/02/26~110/07/02	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
7	日語初級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	110/02/25~110/06/24	簡單會話、問候語。教材:『大家的日本語』初級1第1~8課複習,上第9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	110/02/24~110/06/23	問候語、問早會話。教材：『大家的日本語』初級1第1~11課複習，上第12、13	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	110/02/22~110/07/12	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2，第1~21課複習，上第22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	110/02/26~110/07/02	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2，第25~27課複習，上第28、29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	110/02/22~110/07/12	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	110/02/25~110/06/24	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	110/02/26~110/07/02	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	110/02/26~110/07/02	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	110/02/23~110/06/22	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	初級英文	張毓萍	週一08:30-10:20 508教室	110/02/22~110/07/12	1. 複習自然發音與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
17	初階英語會話	湯菊英	週二15:00-16:50 508教室	110/02/23~110/06/22	簡單、易懂、易字入耳用，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	110/02/24~110/06/23	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	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	110/02/26~110/07/02	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	朱湘蓮	週二13:30-15:20 501教室	110/02/23~110/06/22	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	110/02/22~110/07/12	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	110/02/23~110/06/22	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	110/02/25~110/06/24	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	110/02/23~110/06/22	同時擁有古典聲樂底與流行歌唱技巧的麥老師，憑藉多年駐唱經歷，用健康的發聲法，精闢傳授各種曲風之演唱方式。 課程內容橫跨亞洲地區近5-10年間最受歡迎之新歌，不論在親友聚餐及遊覽車上歡唱，讓您都成為眾人矚目的	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	110/02/25~110/06/24	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	110/02/26~110/07/02	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！	50	會員1600元非會員2100元

27	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	110/02/25~110/06/24	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	110/02/22~110/07/12	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	110/02/22~110/07/12	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	110/02/22~110/07/12	精選各種風格最經典之英文歌曲,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	110/02/24~110/06/23	精選各種風格最經典之英文歌曲,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	110/02/24~110/06/23	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	110/02/26~110/07/02	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	經典歌曲合唱班	石川	週一15:00-16:50 501教室	110/02/22~110/07/12	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	110/02/25~110/06/24	以節奏、音準、歌唱的呼吸法和發聲練習為基礎，帶入優美和諧的二聲部合唱曲中。有國、台、日、英語等多種語言的經典合唱曲，曲風多元。沒有合唱基礎者，也可以輕易地融入其中。 (二位老師故學費較高)	50	會員1900元非會員2400元
36	國畫入門及進階	高瑞俊	週二10:30-12:20 502教室	110/02/23~110/06/22	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。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元

37	書法基礎入門	劉登科	週二15:30-17:20 502教室	110/02/23~110/06/22	書法運筆基本要領及字體間架初步探索。書法運筆基本要領及字體間架初步探索。	18	會員1900元非會員2400元
38	書法進階	劉登科	週五08:30-10:20 502教室	110/02/26~110/07/02	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
39	書法進階	廖宜田	週四15:30-17:20 502教室	110/02/25~110/06/24	楷書、隸書、行書習寫、賞析。	18	會員1900元非會員2400元
40	書法進階1	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	110/02/23~110/06/22	魏碑、隸書，草書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
41	書法進階2	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	110/02/26~110/07/02	楷書隸書之精進，行書草書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
42	書法入門及進階	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	110/02/25~110/06/24	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。 (無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
43	書法進階1	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	110/02/24~110/06/23	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
44	書法進階2	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	110/02/24~110/06/23	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
45	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	110/02/24~110/06/23	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	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	110/02/24~110/06/23	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
47	素描入門+蠟筆	江佳融	週一13:00-14:50 502教室	110/02/22~110/07/12	從基礎素描的光影入手，讓學員了解素描的概念，藉由蠟筆色彩的堆疊，呈現色彩的繽紛。	20	會員1900元非會員2400元

48	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	110/02/23~110/06/22	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	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	110/02/23~110/06/22	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
50	國際標準舞初階	胡清媛	週三13:00-14:50 513教室	110/02/24~110/06/23	倫巴、台灣探戈。	44	會員1600元非會員2100元
51	國際標準舞	楊坤山	週二13:00-14:50 513教室	110/02/23~110/06/22	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
52	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	110/02/23~110/06/22	華爾滋、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元
53	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	110/02/25~110/06/24	恰恰恰、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元
54	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	110/02/26~110/07/02	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

55	真愛陶笛~歡唱表演	尤美玲	週一13:30-15:20 512教室	110/02/22~110/07/12	快不圓夢吧~上1堂課就能吹歌；學2個月帶您表演；無需基礎、沒有門檻，快速記憶、直覺吸收，享受健康歡唱音樂人生！漂亮的譜+好聽的歌：台.日.中.美...包含民歌、老歌、流行、傳統、民謠、西洋、卡通、電影、經典名曲...等等，一起歡唱合奏好快樂！口袋樂器造型精緻聲音優美，出門表演輕巧好帶。我們經常演出，推廣音樂、散播歡樂..歡迎加入真愛陶笛大家庭，您的生活將因此不同！樂器：12孔陶笛，價位：\$2,000~3,000(講員可代購，請自行斟酌)	17	會員2200元非會員2700元
56	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	110/02/26~110/07/02	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
57	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	110/02/23~110/06/22	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
58	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	110/02/22~110/07/12	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

59	古箏琴韻	蔡宜霏	週一13:00-14:50 508教室	110/02/22~110/07/12	古箏是國樂器中稍加練習即可上手彈奏樂曲之樂器，聲音可優雅柔美、亦可氣勢磅礴。無基礎者亦可報名，會從基礎開始教授；有基礎者依據個人程度教授合適之曲目，古曲、現代流行曲均在教授範圍。上課時提供練習箏，但須另繳交一學期租箏費用1000元。	10	會員4400元非會員5400元
60	電子琴入門及初階	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	110/02/25~110/06/24	*略懂簡譜無基礎可 *資深優質教學*基礎樂理 *雙手協調的手腦高刺激 *簡單易懂的教學法 *簡譜教學*個別指導	10	會員4400元非會員5400元
61	電子琴進階	江侑陵	週四10:30-12:20 502教室	110/02/25~110/06/24	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
62	烏克麗麗初階	余伯豪	週五08:30-10:20 508教室	110/02/26~110/07/02	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
63	烏克麗麗進階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	110/02/22~110/07/12	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	烏克麗麗中階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	110/02/23~110/06/29	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
65	體適能A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	110/02/22~110/07/12	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)。	42	會員1600元非會員2100元
66	體適能B班	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	110/02/24~110/06/23	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)。	42	會員1600元非會員2100元
67	體適能C班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	110/02/24~110/06/23	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)。	42	會員1600元非會員2100元

68	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	110/02/26~110/07/02	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
69	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	110/02/23~110/06/22	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	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	110/02/25~110/06/24	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
71	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	110/02/22~110/07/12	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
72	快樂健身	游惠方	週三08:30-10:20 513教室	110/02/24~110/06/23	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

73	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	110/02/26~110/07/02	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
74	中醫經絡基礎入門	施莉沙	週一15:00-16:50 508教室	110/02/22~110/07/12	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
75	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	110/02/24~110/06/23	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
76	逆齡抗老與運動養生初階	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	110/02/22~110/07/12	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	逆齡抗老與運動養生進階	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	110/02/26~110/07/02	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
78	郊山踏青趣	張簡正榮	週二 室外課	110/02/23~110/06/22	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
79	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週二 室外課	110/02/23~110/06/22	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

80	我們爬山去 健走班	林美惠	週五 室外課	110/02/26~110/07/02	<p>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。</p>	48	會員1600元非會員2100元
81	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週五 室外課	110/02/26~110/07/02	<p>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。</p>	48	會員1600元非會員2100元
82	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一14:00-16:00 2/22室內課:8樓 多媒體教室 室外課	110/02/22~110/07/12	<p>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)。</p>	50	會員1600元非會員2100元

83	輕鬆旅遊 樂活人生A班	游欣玲	週一14:00-16:00 2/22室內課:10樓 區民活動中心 其餘皆為室外課	110/02/22~110/07/12	“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
84	輕鬆旅遊 樂活人生B班	游欣玲	週一14:00-16:00 2/22室內課:10樓 區民活動中心 其餘皆為室外課	110/02/22~110/07/12	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
85	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	110/02/24~110/06/23	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
86	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	110/02/24~110/06/23	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
87	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	110/02/25~110/06/24	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

88	會聲會影基礎班	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	110/02/22~110/07/12	從影音剪辑入門到主題作品應用，輕鬆易學，使用主機拍攝的影片和照片，製作有趣生活MV。	15	會員3400元非會員3900元
89	威力導演進階班	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	110/02/22~110/07/12	影片旁白配音、炫粒特效、子母畫面特效、配樂剪辑、文字動畫，作品網路YOUTUBE平台分享。影片旁白配音、炫粒特效、子母畫面特效、配樂剪辑、文字動畫，作品網路YOUTUBE平台分享。	15	會員3400元非會員3900元
90	影片剪辑與影像處理	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	110/02/23~110/06/22	影音總是最能吸引人目光的媒介，在巧手創意加持下，成為專業剪辑高手。照片RAW檔的修正與調色。	15	會員3400元非會員3900元
91	微電影拍攝與剪辑	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	110/02/23~110/06/22	輕鬆學、輕鬆做，經由範例導引，超速掌握各項功能技巧。卡拉OK字幕製作。	15	會員3400元非會員3900元
92	短片製作班	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	110/02/23~110/06/22	3分鐘設計出幸福家庭MV，成長過程，動態旅遊相冊，卡拉OK字幕影片製作。	15	會員3400元非會員3900元
93	微電影製作班	丁志中	週二15:30-17:20 512教室	110/02/23~110/06/22	影片的結構拍攝，剪辑，配音旁白，卡拉OK字幕製作，保證融會貫通、巧學活用	15	會員3400元非會員3900元
94	智慧型手機班	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	110/02/26~110/07/02	製作賀卡，手機拍問候影片，手機與電腦的結合，年度最棒的APP介紹使用。	15	會員3400元非會員3900元
95	智慧型手機班	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	110/02/26~110/07/02	用手機購物，訂位。網路製作年曆，桌曆。LINE, FB特效應用，抖音影片教學。	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	110/02/24~110/06/23	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
97	智慧手機	李子強	週三10:30-12:20 512教室	110/02/24~110/06/23	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	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	110/02/24~110/06/23	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元

99	蘋果手機	李子強	週三15:30-17:20 512教室	110/02/24~110/06/23	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	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	110/02/25~110/06/24	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	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	110/02/25~110/06/24	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	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	110/02/26~110/07/02	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	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	110/02/26~110/07/02	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	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	110/02/26~110/07/02	請參考第4頁課程表	100	會員1600元非會員2100元

