

# 臺北市西湖長青學習中心 110 年春季班課程表

- 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，希望內湖地區長輩享有學習之權利及樂趣。
- 二、對象：年滿六十歲以上（民國 50 年生），不限學歷，均可參加，55 歲~59 歲(51~55 年次)加收 500 元。
- 三、開班人數：滿二十人開班，未滿二十人者，請恕無法招生。(智慧型手機班報名人數未達 10 人者，採併班上課)
- 四、退費標準：  
 1. 如遇不開班者，可至中心櫃檯全額退還學費，或申請轉班，開課二週後概不受理。  
 2. 開課後二週內，可申請退班（學費全額退還），或更換班級（科目差價多退少補），但須收 100 元手續費。開課後第三週起概不受理退費或轉班，亦不受理保留。
- 五、報名手續：  
 1. 採現場報名繳費方式，每週一至週五早上 9 點至下午 5 點。110 年 01 月 31 日前報名有優惠。  
 2. 請攜帶國民身分證、照片二張，會費繳收概不退還。  
 3. 為確保學員上課權益，該學期請假堂數若超過 1/3(含 6 次)以上者(特殊情況除外)，將取消下學期之團報資格。  
 4. 請妥為保留收據至少一個月。
- 六、報名時間：民國 109 年 12 月 01 日起統一開始登記，原班級團報截止後再依登記順序遞補。
- 七、報名地址：內湖區內湖路一段 285 號 6 樓 電話：2656-1700#236 陳玉春
- 八、到校方式：搭捷運文湖線至西湖捷運站 6 樓；公車站牌：捷運西湖站、治磐新村、德明財經科技大學

	班名	指導老師	上課時間	課程起迄	課程內容	會員費用
1	太極拳養生(A)	林欽發	週一 08:30-10:20	110/02/22~110/07/12	鄭子太極拳是由傳統楊氏一零八式老的架式，刪繁為簡，取其精華而為三十七式。教學特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強肌耐力、提升免疫力、減緩老化。	1900 元
2	太極拳養生(B)	林欽發	週一 10:30-12:20	110/02/22~110/07/12		1900 元
3	日常生活 實用英會話	湯菊英	週一 08:30-10:20	110/02/22~110/07/12	讓你簡簡單單、輕輕鬆鬆進入英語的世界，選用教材由淺入深，結合生活實用會話，一步步讓你感覺，學習英語是這麼的簡單有趣。	1600 元
4	旅遊英語會話	湯菊英	週一 10:30-12:20	110/02/22~110/07/12	從實用出發，上課內容有入境、交通、住宿、餐廳、購物、租車、問路..等豐富主題，讓您出國趴趴走，輕鬆說著英語遊世界。	1600 元
5	手做體驗& 創意生活陶	廖美惠	週一 13:30~15:20	110/02/22~110/07/12	【慢慢地捏一塊土】手捏陶能培養美感、活化思考、緩和心情並看見自己的創造力與成就感。從基本技巧開始了解陶土特性，創作生活中可耐高溫之實用器皿或賞心悅目的藝術作品。透過共同討論欣賞分享學習促進自我表達與社會交流。	1900 元
6	初級英語會話	湯菊英	週一 15:30-17:20	110/02/22~110/07/12	從談論天氣、嗜好、運動、飲食、習慣..等簡單、易懂易學的實用語句，讓您暢言無阻，更有信心說英語。	1600 元
7	歡樂歌唱國台語卡拉 OK	黃重生 (卡傑)	週一 13:30~15:20	110/02/22~110/07/12	用簡單的方法、輕鬆學會歌唱技巧、發聲技巧！加上運動輕鬆獲得健康好聲音！卡傑老師幽默有趣充滿愛心、讓您上課舒壓又快樂！教唱示範說明、了解歌詞意境、很容易適當的詮釋、借以抒發情感、展現個人魅力。	1600 元
8	樂活核心伸展& 雕塑(A)	余靜	週一 15:30-17:20	110/02/22~110/07/12	本課程主要訓練身體的腹部，臀部，大腿的肌肉力量，提高身體核心肌群的肌耐力和雕塑體形，來達到保護脊椎&腰部&膝關節的健康，如果你是常常腰酸背痛的族群或者是膝關節無力的族群，這課程會幫助你！課程中也搭配彈力球的遊戲訓練，幫助身體有良好的平衡和反應能力！	1900 元
9	生活日語	蔡二煌	週二 08:30~10:15	110/02/23~110/06/22	課程採用直接教學法，學生與老師一起用日語對話，從中糾正錯誤並提升聽力及對話練習，使同學自然而然掌握正確日語發音及聲調。	1600 元
10	實用日語	蔡二煌	週二 10:20-12:05	110/02/23~110/06/22	老師研發獨特又簡單易學的五段動詞變化，著重句子的分析。除了課程以外，也充分了解日本的文化、歷史、價值觀、地理背景，更進一步活用日文。	1600 元
11	樂齡休閒運動	施子胤	週二 08:30-10:20	110/02/23~110/06/22	針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，結合彈力帶、極球，趣味多樣輕鬆簡單易學的教學方式，搭配熟悉的音樂旋律，讓您自在融入課程舒壓放鬆、筋骨伸展、肌耐力提昇找回自信，增進肢體協調性，希望能提供更多樣的平台空間，提昇身心靈健康。	1900 元
12	樂齡適能運動	施子胤	週二 10:30-12:20	110/02/23~110/06/22		1900 元
13	日語的歌	洪禾莖	週二 13:00-14:50	110/02/23~110/06/22	由同學們票選出來的歌曲，每週一曲！練習學會唱之外也學習歌詞中的日文。	1600 元
14	進階日文班	洪禾莖	週二 15:00-16:50	110/02/23~110/06/22	採用日本小孩讀的繪本，從故事中學習文法，學會基本日文概念，瞭解基礎文法與語彙，讓您像小孩牙牙學語般簡單學習日文。	1600 元
15	智慧手機 A	李子強	週二 13:30-15:20	110/02/23~110/06/22	沒作業、不考試、有講義、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，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。	3400 元
16	智慧手機 B	李子強	週二 15:30-17:20	110/02/23~110/06/22	沒作業、不考試、有講義、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，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。	3400 元

17	太極拳養生(C)	沈茂宣	週三 08:30-10:20	110/02/24~110/06/23	在伸展、平衡、緩慢、柔和的動作中讓呼吸與肢體和諧運行，在寧靜、安祥、專注的心境裡，解放您全身的緊張與痛苦。	1900 元
18	太極拳養生(D)	張麗燕	週三 10:30-12:20	110/02/24~110/06/23	太極拳運動首重在養生健身，二四式太極拳教學主要內容強化左右協調與平衡，以達身心內外調和。學習重點:求靜鬆柔、體會穩靜安舒，凝神靜氣、培養身心鍛鍊的習慣、具有創新思維及在團隊成長的能力。	1900 元
19	國台語流行歌曲 A	丁秀津	週三 10:00-11:50	110/02/24~110/06/23	針對時下流行歌曲，藉由專業發聲法學習樂理和讀譜，以歌會友，用最輕鬆、簡單、健康的有氧方式學唱，將會帶給您意想不到的收穫。	1600 元
20	國台語流行歌曲 B	丁秀津	週三 13:00-14:50	110/02/24~110/06/23		1600 元
21	健康經絡拳 C	賴素	週三 13:30-15:20	110/02/24~110/06/23	經絡拳手技，自我打氣，增強免疫力，達到活化細胞防止老化，提昇免疫力。	1600 元
22	樂活核心伸展&雕塑(B)	余靜	週三 15:30-17:20	110/02/24~110/06/23	本課程主要訓練身體的腹部，臀部，大腿的肌肉力量，提高身體核心肌群的肌耐力和雕塑體形，來達到保護脊椎&腰部&膝關節的健康，如果你是常常腰酸背痛的族群或者是膝關節無力的族群，這課程會幫助你!課程中也搭配彈力球的遊戲訓練，幫助身體有良好的平衡和反應能力!	1900 元
23	國畫	高瑞俊	週三 15:00-16:50	110/02/24~110/06/23	除四君子外亦加強各種樹枝、牡丹、葉子、石頭等山水畫的基礎功，學期中舉辦一次的校外教學，帶領學員欣賞及繪製鶯歌陶瓷畫等各類學習方式，給您意外的新鮮體驗，歡迎各方不同基礎之學員加入。	1900 元
24	樂齡歡唱學手語	胡松德	週四 08:30-10:20	110/02/25~110/06/24	藉由優美的動作手勢與表情，詮釋優美的手語歌，以活潑輕鬆的方式來學手語。透過手指關節活動可以活化腦細胞，增強協調能力，並能以優雅、獨特的手勢表達心意，還可以防止老年失智，腦力退化。拉近與聽障朋友的距離，達成聽人與聽障人士之間的溝通橋樑-『手能生橋』，避免溝通的障礙，即時助人，活出精采的人生。	1900 元
25	活力適能有氧運動	胡松德	週四 10:30-12:20	110/02/25~110/06/24	針對銀髮族設計簡單有效的體適能運動，應用人體基本本能訓練肌肉、強化心肺功能、改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，善用身體力學以增進訓練效益。想活動筋骨、讓身體更健康、精神愉快、生活有朝氣，增加自我魅力的你(妳)，一起來追求身心靈的真善美吧!	1900 元
26	西洋歌曲 輕鬆唱(二)	維多利亞·許	週四 10:00-11:50	110/02/25~110/06/24	教材選自西洋懷念老歌、情歌、兒歌、民謠、鄉村歌曲、流行歌曲、電影主題曲等。從基礎發聲、認識樂譜、練唱簡譜、熟悉旋律、生字片語解析、自然發音練習、整體翻譯練讀、詞曲正確配合、演唱技巧修飾，讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	1600 元
27	輕鬆學 Keyboard(進階)	維多利亞·許	週四 13:30-15:20	110/02/25~110/06/24	從基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手法，由淺入深，進階學習，團體練習，個別指導。	4400 元
28	輕鬆學 Keyboard(入門)	維多利亞·許	週四 15:30-17:20	110/02/25~110/06/24	專門為初學者而設計的課程，從認識簡譜、基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手法，由淺入深，進階學習，團體練習，個別指導。	4400 元
29	西洋歌曲輕鬆唱 (三)	維多利亞·許	週五 08:30-10:20	110/02/26~110/07/02	維多利亞老師以豐富的教學經驗，針對初學者設計一套完整的課程，讓同學們在很短的時間內能說、能讀、能朗誦英文，精選經典西洋歌曲，以正統音樂為基礎，做正確之教唱，再作歌曲背景介紹、原唱者 CD 賞析、教唱歌曲電影欣賞及 KTV 實際的演練，讓您更能自信地唱出悅耳的英文歌曲。	1600 元
30	西洋歌曲 輕鬆唱(一)	維多利亞·許	週五 10:30-12:20	110/02/26~110/07/02	教材選自西洋懷念老歌、情歌、兒歌、民謠、鄉村歌曲、流行歌曲、電影主題曲等。從基礎發聲、認識樂譜、練唱簡譜、熟悉旋律、生字片語解析、自然發音練習、整體翻譯練讀、詞曲正確配合、演唱技巧修飾，讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	1600 元
31	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20	110/02/26~110/07/02	經絡拳手技，自我打氣，增強免疫力，達到活化細胞防止老化，提昇免疫力。	1600 元
32	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20	110/02/26~110/07/02		1600 元
33	健康排舞 A	李叔雲	週五 13:30~15:20	110/02/26~110/07/02	排舞是一種有益身心的舞蹈團體活動，不需舞伴、易學易懂，每支舞都有設定舞步及循環，跟隨著音樂節奏拍子就能起舞，讓人在優美的音樂與浪漫的舞步中得以舒緩情緒，經過一定量的排舞鍛鍊，人體的肌肉協調性、柔韌性和身體活動的靈活性都會有很大的提升，隨著音樂律動心情愉悅，是一項既能維持身材又能強身健體的休閒運動。	1900 元
34	健康排舞 B	李叔雲	週五 15:30~17:20	110/02/26~110/07/02		1900 元
35	日語樂活歌唱班	溫娣	週五 13:30:15:20	110/02/26~110/07/02	認識簡譜，學習唱譜、拍子、發聲、轉音、強弱、技巧，唱出歌曲的情感、線條，了解歌曲的詞意，使學生能進入歌曲中的意境，讓學生產生濃厚的興趣，舒發情感，讓每一位同學敢唱、能唱又愛唱。	1600 元
36	東洋演歌歡唱	陳倩文	週五 15:30-17:20	110/02/26~110/07/02	透過日語歌曲的教唱指導，學習正確的發音，瞭解歌曲的曲意，簡譜教唱到會唱整首歌為學習的主軸，提昇演唱東洋歌曲的實力，快樂的唱遊人生。	1600 元