

# 臺北市西湖長青學習中心 112 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 52 年生），不限學歷，均可參加，55 歲~59 歲(53~57 年次)加收 500 元。
- 三、開班人數：滿二十人開班，未滿二十人者，請恕無法開班。（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。（如遇疫情影響而停課，則課程順延不退費亦不辦理保留）
- 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(午休時間:12:30-13:30)。112 年 01 月 31 日前報名有優惠。
  2. 請攜帶疫苗接種卡、國民身分證、照片二張辦理報名。
  3. 為確保學員上課權益，該學期請假堂數若超過 1/2 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：
  1. 112 年春季班全新推出課程全員開始受理報名:111/12/12 起。
  2. 原班級舊生團報:111/12/19~111/12/30
  3. 非原班級(舊生/新生)報名:112/01/05~112/02/03
- 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、洽磐新村、內湖基湖路口。

	班名	指導老師	上課時間/教室	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 (601 教室)	112. 03. 06 至 112. 07. 10	鄭子太極拳是由傳統楊氏一百零八式拳架，化繁為簡，取其精華而為三十七式。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、增強大腿肌肉耐力、減緩膝蓋老化。只要持續上完十八堂課，就能輕易學成整套拳法。	1900 元
2	太極拳養生 B	林欽發	週一 10:30-12:20 (601 教室)	112. 03. 06 至 112. 07. 10		1900 元
3	日常生活實用英會話	陳孟津 Christine	週一 08:30-10:30 (603 教室)	112. 03. 06 至 112. 07. 10	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，學習英語是這麼簡單有趣，學習老外日常生活的食、衣、住、行的輕鬆會話。	1600 元
4	旅遊英語會話	陳孟津 Christine	週一 10:30-12:20 (603 教室)	112. 03. 06 至 112. 07. 10	飲食、交通、購物、休閒娛樂...在國外生活一定會遇到的場景，能快速融入當地生活接軌!身歷其境地學習，輕鬆變身英語會話通，宛如出國上	1600 元

					英、美語文學校課程，輕鬆實用！	
5	基礎美語	陳孟津 Christine	週一 15:30-17:20 (603 教室)	112.03.06 至 112.07.10	從零開始學起的美語入門，到能輕鬆學習日常用語會話。從基本學到各種場合時會用到的基本英語句型及會話。	1600 元
6	耳穴與保健	王國安 (小野)	週一 10:30-12:20 (605 教室)	112.03.06 至 112.07.10	課程中從認識耳朵穴道，身體健康概念與營養建議，學習如何觀察耳朵與健康的連結，運用耳穴耳豆貼壓方式，搭配健康飲食及生活，達到健康促進(自備衛生紙、酒精或乾洗手)	1900 元
7	樂齡肌力訓練	柯美慧	週一 13:30-15:20 (601 教室)	112.03.06 至 112.07.10	課程以強化樂齡族身心健康為目標，著重強化心肺功能，肌力訓練，站姿平衡以預防跌倒，並以輔具介入，增添課程變化及協調，敏捷性訓練，共同守護長輩們健康，創造快樂年齡，以達預防及延緩失能與老化終極目標！	1900 元
8	樂活核心訓練 與有氧律動 A	林卉蓁	週一 15:30-17:20 (601 教室)	112.03.06 至 112.07.10	本課程透過徒手訓練、結合毛巾、彈力繩、小型抗力球等多項輔具進行之綜合肌力訓練。強化身體核心肌群、平衡感與靈活度，延展深層肌肉，達到增加肌耐力與體態雕塑的效果。並加入有氧舞蹈元素，增進心肺活動量、律動感與協調性。	1900 元
9	國台語歌曲 唱開懷	李月雲	週一 13:30-15:20 (603 教室)	112.03.06 至 112.07.10	腹式呼吸/彈唇/烏鴉叫/貓叫/大笑/長短音練習/唸歌咬字矯正練習 簡譜記法與讀譜說明/視唱&節奏練習/聽伴奏尋找下歌點 演唱歌曲如何定調/正確使用麥克風/台風儀態矯正與練習	1600 元
10	手做體驗& 創意生活陶	廖美惠	週一 13:30-15:20 (605 教室)	112.03.06 至 112.07.10	慢慢的捏土，直接與陶土碰觸，將一塊土變成容器或藝術造型，手腦並用發揮創意；探索、創作生活中實用的陶器皿，體驗欣賞陶器質感、品味生活。在塑陶、修坯等過程中，了解陶藝燒製程序，紓壓解勞，建立人際交流與自信。	1900 元

11	好學日本語	張漢祥	週二 08:30-10:20 (603 教室)	112.03.07 至 112.07.11	本課程介紹日本語實用會話句型，以句型導入方式，引導學員們開口說日文。雖然日本語的文法很重要，但是透過不斷地反覆說寫練習，自然而然提昇日本語的能力，成為輕鬆學日文的管道。	1600 元
12	流行歌曲演唱技巧 B	溫和蓀	週二 10:30-12:20 (603 教室)	112.03.07 至 112.07.11	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖非常細心，會帶您一步一步找尋屬於自己的聲音，唱出自己的聲音，譜出自己的心情。	1600 元
13	樂齡休閒運動	施子胤	週二 08:30-10:20 (601 教室)	112.03.07 至 112.07.11	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
14	樂齡適能運動	施子胤	週二 10:30-12:20 (601 教室)	112.03.07 至 112.07.11		1900 元
15	開心禪繞輕鬆畫	關令嫻	週二 10:30-12:20 (605 教室)	112.03.07 至 112.07.11	簡單線條重覆畫，不用構圖，不用打草稿，隨心自在，不需要任何的繪畫基礎及技巧，透過講師的帶領，讓我們悠遊穿梭在開心的禪繞世界，完成屬於自己的快樂禪繞創作。	1900 元
16	觀光日語	洪禾蓁	週二 13:30-15:20 (603 教室)	112.03.07 至 112.07.11	適合對日語有興趣者，透過主題旅遊、生活，跟著老師反覆朗誦的方式輕鬆學會旅日觀光時必備之實用句。	1600 元
17	日文會話輕鬆學	洪禾蓁	週二 15:30-17:20 (603 教室)	112.03.07 至 112.07.11	適合五十音已經學會，並且想更進階學習日文者，學習重點在發音、字彙、文法、句型、會話，透過短品文章，讓同學真正的學會聽說讀寫。	1600 元
18	智慧手機 A	李子強	週二 13:30-15:20 (605 教室)	112.03.07 至 112.07.11	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay 行動支付，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳	2800 元
19	智慧手機 B	李子強	週二 15:30-17:20 (605 教室)	112.03.07 至 112.07.11		2800 元

					LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	
20	樂活塑身瑜珈提斯	林卉蓁	週三 08:30-10:20 (601 教室)	112. 03. 08 至 112. 07. 12	本課程透過輕流暢瑜珈體式變化，喚醒身體肌群、脊椎與關節活動的暖身練習，進階以皮拉提斯墊上加抗力球輔助，鍛練核心肌群、促進身體的協調性，體態雕塑，後以瑜珈伸展體式進行肌肉延展與放鬆，達到肌力雕塑及身心舒活的運動目標。	1900 元
21	核心肌力訓練	柯美慧	週三 10:30-12:20 (601 教室)	112. 03. 08 至 112. 07. 12	藉由核心肌力的訓練可以增進肌力，肌肉爆發力與肌耐力，減少肌肉組織流失，提昇基礎代謝率(BMR)，減少脂肪含量助減重，避免疼痛退化，延緩衰老，減少骨質疏鬆，降低血脂和膽固醇!長期學習能增強體能，提升生活品質。	1900 元
22	流行歌曲演唱技巧 A	溫和蓀	週三 10:30-12:20 (603 教室)	112. 03. 08 至 112. 07. 12	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖非常細心，會帶您一步一步找尋屬於自己的聲音，唱出自己的聲音，譜出自己的心情。	1600 元
23	國台語流行歌曲	丁秀津	週三 13:30-15:20 (603 教室)	112. 03. 08 至 112. 07. 12	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
24	健康經絡拳 C	賴素	週三 13:30-15:20 (601 教室)	112. 03. 08 至 112. 07. 12	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
25	健康運動排舞	張美菊	週三 15:30-17:20 (601 教室)	112. 03. 08 至 112. 07. 12	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。	1900 元
26	舞筆戲墨 快樂書法班	楊東海	週三 15:30-17:20	112. 03. 08 至	楷書與行書臨習，以唐詩優美詩句，或學員提供建議之詩詞為臨習範圍，課堂當場示範臨	1900 元

			(603 教室)	112.07.12	習要領與注意事項，隨堂指導。	
27	樂活健身律動	胡松德	週四 08:30-10:20 (601 教室)	112.03.09 至 112.07.13	針對銀髮族設計，簡單容易做、安全、有效果、避免慢性運動傷害！ 養成規律運動、身心受益的健康運動。	1900 元
28	活力適能有氧運動	胡松德	週四 10:30-12:20 (601 教室)	112.03.09 至 112.07.13	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
29	益智桌遊	王國安 (小野)	週四 10:30-12:20 (605 教室)	112.03.09 至 112.07.13	桌遊適合各年齡層，以遊戲及玩樂即學習概念，強化手腦並用能力，在歡笑中完成活化腦部相關訓練，以趣味多樣化的授課方式，讓學員快樂學習，促進健康。	1900 元
30	樂齡繩梯快樂動	周獻芝 (小芝)	週四 13:30-15:20 (601 教室)	112.03.09 至 112.07.13	針對樂齡族群設計，運用繩梯並結合輔具，搭配輕鬆音樂，在愉快的心情下完成平衡、協調、強化核心肌群、下肢肌力及增加心肺能力，提升身體活動度並減少跌倒等意外，在歡笑中完成活化腦部並增加體能相關訓練，以趣味多樣化的授課方式，讓學員快樂學習，促進健康。	1900 元
31	烏克麗麗初級班	陳靜瑋 (草莓)	週四 13:30-15:20 (603 教室)	112.03.09 至 112.07.13	這輩子想學一個樂器，選烏克麗麗就對了，來自夏威夷的四弦琴，是全世界最容易上手的樂器，自彈刺激末梢神經，增強小圓肌肉，自唱刺激左、右腦，鍛練口腔肌肉。透過烏克麗麗的美妙，讓銀髮族重拾青春喝采，快樂學習身心健康好處良多。	2400 元
32	西洋歌曲輕鬆唱(二)	維多利亞·許	週四 10:30-12:20 (603 教室)	112.03.09 至 112.07.13	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	1600 元

					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。	
33	輕鬆學 Keyboard (進階)	維多利亞·許	週四 13:30-15:20 (605 教室)	112. 03. 09 至 112. 07. 13	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
34	輕鬆學 Keyboard (入門)	維多利亞·許	週四 15:30-17:20 (605 教室)	112. 03. 09 至 112. 07. 13	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
35	西洋歌曲輕 鬆唱(三)	維多利亞·許	週五 08:30-10:20 (603 教室)	112. 03. 10 至 112. 07. 14	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
36	西洋歌曲 輕鬆唱(一)	維多利亞·許	週五 10:30-12:20 (603 教室)	112. 03. 10 至 112. 07. 14	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
37	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20 (601 教室)	112. 03. 10 至 112. 07. 14	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
38	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20 (601 教室)	112. 03. 10 至 112. 07. 14		1600 元
39	逆齡抗老運 動/經絡/養 生	周金龍	週五 10:30-12:20 (605 教室)	112. 03. 10 至 112. 07. 14	本課程設計宗旨，以增強身體之有氧運動、肌力訓練、平衡運動及柔軟度運動，再配合經絡穴道說明及應用，並延展於生活時序養生，達到促進血液循環，活化筋骨，讓身體更健康。	1900 元

40	健康排舞	王朱貝	週五 13:30-15:20 (601 教室)	112.03.10 至 112.07.14	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，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
41	樂活核心訓練 與有氧律動 B	林卉蓁	週五 15:30-17:20 (601 教室)	112.03.10 至 112.07.14	本課程透過徒手訓練、結合毛巾、彈力繩、小型抗力球等多項輔具進行之綜合肌力訓練。強化身體核心肌群、平衡感與靈活度，延展深層肌肉，達到增加肌耐力與體態雕塑的效果。並加入有氧舞蹈元素，增進心肺活動量、律動感與協調性。	1900 元
42	國台語歌唱 班	李文惠	週五 13:30-15:20 (603 教室)	112.03.10 至 112.07.14	本課程以電子琴教唱為主，卡拉 OK 為輔，教學內容包含基礎樂理、發聲練習、音樂律動，引導學員配合呼吸，訓練丹田發聲的歌唱技巧，掌握氣與力的結合，讓聲音更加優美、有張力。	1600 元
43	東洋演歌歡 唱	陳倩文	週五 15:30-17:20 (603 教室)	112.03.10 至 112.07.14	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
44	樂活樂齡體 適能	曾婧純	週二 13:30-15:20 (601 教室)	112.03.07 至 112.07.11	課程主要以彼拉提斯核心訓練為主，並融合有氧韻律、肌耐力訓練、平衡協調與課後拉伸等。  使用器材除了一般運動器材外，更可以用生活中隨手可得的生活用品訓練，讓長青學員們在家也可以輕鬆動一動。	1900 元

# 本學期全新課程

	班名	指導老師	課程內容	上課時間
6	耳穴與保健	王國安 (小野)	課程中從認識耳朵穴道，身體健康概念與營養建議，學習如何觀察耳穴與健康的連結，運用耳穴耳豆貼壓方式，搭配健康飲食及生活，達到健康促進。(自備衛生紙、酒精或乾洗手)	每週一 10:30-12:20 (3/6 開課)
7	樂齡肌力訓練	柯美慧	課程以強化樂齡族身心健康為目標，著重強化心肺功能，肌力訓練，站姿平衡以預防跌倒，並以輔具介入，增添課程變化及協調，敏捷性訓練，共同守護長輩們健康，創造快樂年齡，以達預防及延緩失能與老化終極目標!	每週一 13:30-15:20 (3/6 開課)
15	開心禪繞輕鬆畫	關令嫻	簡單線條重覆畫，不用構圖，不用打草稿，隨心自在，不需要任何的繪畫基礎及技巧，透過講師的帶領，讓我們悠遊穿梭在開心的禪繞世界，完成屬於自己的快樂禪繞創作。	每週二 10:30-12:20 (3/7 開課)
21	核心肌力訓練	柯美慧	藉由核心肌力的訓練可以增進肌力，肌肉爆發力與肌耐力，減少肌肉組織流失，提昇基礎代謝率(BMR)，減少脂肪含量助減重，避免疼痛退化，延緩衰老，減少骨質疏鬆，降低血脂和膽固醇!長期學習能增強體能，提升生活品質。	每週三 10:30-12:20 (3/8 開課)
29	益智桌遊	王國安 (小野)	桌遊適合各年齡層，以遊戲及玩樂即學習概念，強化手腦並用能力，在歡笑中完成活化腦部相關訓練，以趣味多樣化的授課方式，讓學員快樂學習，促進進康。	每週四 10:30-12:20 (3/9 開課)
30	樂齡繩梯快樂動	周獻芝 (小芝)	針對樂齡族群設計，運用繩梯並結合輔具，搭配輕鬆音樂，在愉快的心情下完成平衡、協調、強化核心肌群、下肢肌力及增加心肺能力，提升身體活動度並減少跌倒等意外，在歡笑中完成活化腦部並增加體能相關訓練，以趣味多樣化的授課方式，讓學員快樂學習，促進健康。	每週四 13:30-15:20 (3/9 開課)
31	烏克麗麗初級班	陳靜瑋 (草莓)	這輩子想學一個樂器，選烏克麗麗就對了，來自夏威夷的四弦琴，是全世界最容易上手的樂器，自彈刺激末梢神經，增強小圓肌肉，自唱刺激左、右腦，鍛鍊口腔肌肉。透過烏克麗麗的美妙，讓銀髮族重拾青春喝采，快樂學習身心健康好處良多。	每週四 13:30-15:20 (3/9 開課)
39	逆齡抗老運動/經絡/養生	周金龍	本課程設計宗旨，以增強身體之有氧運動、肌力訓練、平衡運動及柔軟度運動，再配合經絡穴道說明及應用，並延展於生活時序養生，達到促進血液循環，活化筋骨，讓身體更健康。	每週五 10:30-12:20 (3/10 開課)
43	樂活樂齡體適能	曾婧純	課程主要以彼拉提斯核心訓練為主，並融合有氧韻律、肌耐力訓練、平衡協調與課後拉伸等。 使用器材除了一般運動器材外，更可以用生活中隨手可得的生活用品訓練，讓長青學員們在家也可以輕鬆動一動。	每週二 13:30-15:20 (3/7 開課)