

# 臺北市西湖長青學習中心 112 年秋季班課程表


- 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，並讓長輩享有學習之權利及樂趣。
- 二、對象：會員：年齡六十歲以上（民國 52 年生），不限學歷，均可參加。  
非會員：年齡 55 歲~59 歲（民國 53~57 年次）會員價加收 500 元。
- 三、開課條件：
  1. 滿二十人開班，未滿二十人者，請恕無法開班。
  2. 未達開班標準的班級，中心有權視情況進行併班或停班。
  3. 各課程開班，若因需要須進行調整，敬請見諒。
- 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。
  3. 開課後第三週起概不受理退費或轉班，亦不受理保留。
  4. 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 07 月 31 日前報名有優惠。**
  2. 請攜帶國民身分證、照片二張辦理報名。
  3. 報名地址：台北市內湖區內湖路一段 285 號 6 樓。
- 六、報名時間：
  1. 原班級團體報名：112/06/12~112/06/30
  2. 非原班級（舊生/新生）報名：112/07/05~112/08/25
- 七、交通：
  1. 捷運文湖線西湖站下車，由 1 號出口手扶梯下至一樓後右轉再轉乘 A、B 客梯至 6 樓。
  2. 公車站牌：捷運西湖站、治馨新村、內湖基湖路口。
- 八、備註：
  1. 課程皆開放試聽（已額滿的班級，恕不開放試聽），請先向工作人員登記，每人每堂課程只限試聽一次。
  2. 本中心擁有開課、併班、停班之決定權。
  3. 國定假日一律停課，課程順延。如遇颱風、豪雨、地震等天災，停課標準依照人事行政局或臺北市政府規定辦理，本中心不另行通知亦不補課。
  4. 課程洽詢電話：02-2656-1700#236 陳玉春小姐


**全新** 本學期全新課程序號：17、25、32、33、35、49




序	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. 08. 28 至 113. 01. 08	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. 08. 28 至 113. 01. 08	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	1900 元
3	日常生活 實用英會話	陳孟津 Christine	週一 08:30-10:20 (603 教室)	112. 08. 28 至 113. 01. 08	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	1600 元

					的食、衣、住、行的輕鬆會話	
4	旅遊英語 會話	陳孟津 Christine	週一 10:30-12:20 (603 教室)	112. 08. 28 至 113. 01. 08	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!身歷其境學習，輕鬆變身 英語會話通，宛如出國上英、 美語文學校課程，輕鬆實用!	1600 元
5	基礎美語	陳孟津 Christine	週一 15:30-17:20 (603 教室)	112. 08. 28 至 113. 01. 08	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. 08. 28 至 113. 01. 08	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. 08. 28 至 113. 01. 08	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. 08. 28 至 113. 01. 08	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. 08. 28 至 113. 01. 08	這裡沒有高深的音樂學術理 論，只有最生活化的語彙，和 親身體會的歌唱方法分享，希 望給最平凡的你和你能[一聽 秒懂]，就能把歌唱好，一起 開心唱歌!!輕輕鬆鬆學會看簡 譜、節奏練習、腹式呼吸，逐 字逐句教唱歌曲、矯正台風和 儀態，透過每週輕鬆的練習， 讓你敞開心胸開心歡唱。	1600 元
10	手做體驗& 創意生活陶	廖美惠	週一	112. 08. 28	慢慢的捏土，直接與陶土碰	1900 元


			13:30-15:20 (605 教室)	至 113.01.08	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。	
11	好學日本語 初級	張漢祥	週二 08:30-10:20 (603 教室)	112.08.29 至 113.01.02	本課程從基本的日語文法結構，引導學員們了解日語基本句型變化，讓學員們熟悉如何自行造句，在日常生活中學習日本語，著重學員們的會話能力，藉此提昇跟日本人接觸的勇氣與對話的能力，同時讓學員們在融洽的氣氛當中，快樂的學習日本語	1600 元
12	流行歌曲 演唱技巧 B	溫和蓀	週二 10:30-12:20 (603 教室)	112.08.29 至 113.01.02	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖且細心，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)	112.08.29 至 113.01.02	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	樂活適能 運動 (進階)	施子胤	週二 10:30-12:20 (601 教室)	112.08.29 至 113.01.02	針對缺乏運動族群設計，結合肌力，有氧，搭配彈力帶、極球，簡單易學，搭配熟悉的音樂旋律，讓您自在融入課程訓練。舒筋伸展、提升肌耐力，增進肢體協調性，強化身心調整體態找回自信。	1900 元
15	開心禪繞 輕鬆畫	關令嫻	週二 10:30-12:20 (605 教室)	112.08.29 至 113.01.02	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	彼拉提斯 核心運動	曾婧純	週二	112.08.29	本課程主要以彼拉提斯核心訓	1900 元

			13:30-15:20 (601 教室)	至 113.01.02	練為主，整合有氧、柔軟度及肌肉伸展，透過訓練幫助學生取得身體的和諧與平衡。課程融合有氧韻律、肌力與耐力訓練、平衡協調，上完課可鬆開僵硬的肌肉，舒緩酸痛困擾。	
17	肌力訓練與 筋膜放鬆  	洪淑珍	週二 15:30-17:20 (601 教室)	112.08.29 至 113.01.02	課程以身心健康為目標，藉由肌力訓練提升肌耐力、減少肌肉流失，核心與平衡練習，延緩老化，並加入輔具(輪棒)的運用，放鬆筋膜、消除疲勞，達到療癒養生的效果。	1900 元
18	觀光日語	洪禾蓁	週二 13:30-15:20 (603 教室)	112.08.29 至 113.01.02	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
19	日文會話 輕鬆學	洪禾蓁	週二 15:30-17:20 (603 教室)	112.08.29 至 113.01.02	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
20	智慧手機 A	李子強	週二 13:30-15:20 (605 教室)	112.08.29 至 113.01.02	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	2800 元
21	智慧手機 B	李子強	週二 15:30-17:20 (605 教室)	112.08.29 至 113.01.02	校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳 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。	2800 元
22	樂活塑身 瑜珈提斯	林卉蓁	週三 08:30-10:20 (601 教室)	112.08.30 至 112.12.27	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，鍛鍊核心肌群、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
23	核心肌力 訓練	柯美慧	週三 10:30-12:20 (601 教室)	112.08.30 至 112.12.27	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	1900 元

					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。	
24	流行歌曲 演唱技巧 A	溫和蓀	週三 10:30-12:20 (603 教室)	112. 08. 30 至 112. 12. 27	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖且細心，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
25	暢遊日本 輕鬆學日文 	張漢祥	週三 10:30-12:20 (605 教室)	112. 08. 30 至 112. 12. 27	歡迎會日本語五十音，對日本文化、景點、美食等有興趣、有計畫前往日本旅遊的學員加入。課程當中將介紹日本的旅遊景點，並同時介紹同學們旅遊觀光必備的旅遊會話句型，著重學員們的會話能力，藉此提昇跟日本人接觸的勇氣與對話的能力，同時讓學員們在融洽的氣氛當中，輕鬆快樂的學習日文。	1600 元
26	國台語 流行歌曲	丁秀津	週三 13:30-15:20 (603 教室)	112. 08. 30 至 112. 12. 27	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
27	健康經絡拳 C	賴素	週三 13:30-15:20 (601 教室)	112. 08. 30 至 112. 12. 27	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
28	健康運動 排舞	張美菊	週三 15:30-17:20 (601 教室)	112. 08. 30 至 112. 12. 27	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
29	舞筆戲墨 快樂書法班	楊東海	週三 15:30-17:20 (603 教室)	112. 08. 30 至 112. 12. 27	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，課堂當場示範臨習要領與注意事項，隨堂指導	1900 元
30	樂活健身 律動	胡松德	週四 08:30-10:20 (601 教室)	112. 08. 31 至 112. 12. 28	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
31	活力適能 有氧運動	胡松德	週四 10:30-12:20	112. 08. 31 至	有效的體適能運動，應用人體基本本能訓練肌肉、強化心肺	1900 元

			(601 教室)	112.12.28	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!	
32	經典西洋 歌曲學唱 B 	石川	週四 08:30-10:20 (605 教室)	112.08.31 至 112.12.28	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，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力	1600 元
33	身心回春- 體智健身房 	曾清芬	週四 10:30-12:20 (605 教室)	112.08.31 至 112.12.28	利用運動結合大腦認知模式，在做動作、遊戲及活動的過程中，達到醒腦及動腦的目的。讓大家透過遊戲、認知活動及身體訓練等課程設計，一起顧身也顧腦，身心靈都健康，成為孩子心目中的高大上喔!	1900 元
34	樂齡繩梯 快樂動	周獻芝 (小芝)	週四 13:30-15:20 (601 教室)	112.08.31 至 112.12.28	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
35	全能律動 i 健康 	周獻芝 (小芝)	週四 15:30-17:20 (601 教室)	112.08.31 至 112.12.28	每個月不同主題，運用各種輔具，結合音樂律動及遊戲方式，以暖身、有氧、肌力訓練及運動認知訓練為主軸，提升身體平衡、敏捷、反應及手眼協調能力。課程豐富多元，以趣味多樣化的授課方式，訓練心肺功能、肌肉力量(預防肌少症)及大腦認知，以提昇樂齡族身體活動功能，更能在歡樂氛圍中快樂運動，促進健康	1900 元
36	烏克麗麗 初級班	陳靜瑋 (草莓)	週四 13:30-15:20 (603 教室)	112.08.31 至 112.12.28	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	2400 元

					腦，鍛練口腔肌肉。透過烏克蘭的美妙，讓銀髮族重拾青春喝采，快樂學習身心健康好處良多。	
37	西洋歌曲 輕鬆唱(二)	維多利亞	週四 10:30-12:20 (603 教室)	112. 08. 31 至 112. 12. 28	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
38	輕鬆學 Keyboard (進階)	維多利亞	週四 13:30-15:20 (605 教室)	112. 08. 31 至 112. 12. 28	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
39	輕鬆學 Keyboard (入門)	維多利亞	週四 15:30-17:20 (605 教室)	112. 08. 31 至 112. 12. 28	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
40	西洋歌曲 輕鬆唱(三)	維多利亞	週五 08:30-10:20 (603 教室)	112. 09. 01 至 113. 01. 05	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
41	西洋歌曲 輕鬆唱(一)	維多利亞	週五 10:30-12:20 (603 教室)	112. 09. 01 至 113. 01. 05	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
42	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20 (601 教室)	112. 09. 01 至 113. 01. 05	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
43	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20 (601 教室)	112. 09. 01 至 113. 01. 05		1600 元

44	逆齡抗老 運動/養肌/ 經絡	周金龍	週五 10:30-12:20 (605 教室)	112.09.01 至 113.01.05	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，再配合機體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
45	健康排舞	王朱貝	週五 13:30-15:20 (601 教室)	112.09.01 至 113.01.05	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
46	樂活核心 訓練 與有氧律動 B	林卉蓁	週五 15:30-17:20 (601 教室)	112.09.01 至 113.01.05	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
47	國台語 歌唱班	李文惠	週五 13:30-15:20 (603 教室)	112.09.01 至 113.01.05	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
48	東洋演歌 歡唱	陳倩文	週五 15:30-17:20 (603 教室)	112.09.01 至 113.01.05	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
49	經典西洋 歌曲學唱 A 	石川	週二 08:30-10:20 (605 教室)	112.08.29 至 113.01.02	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，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力	1600 元