

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心

長青學苑

招 生 簡 章

113 年 春 季 班

## 臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑-113 年春季班招生簡章

- 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機會及樂趣。
- 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 09：00~：12：00 及 14：00~：17：00 (午休時間：12：30~：13：30)。

(一)原班級團體報名時間：112 年 12 月 11 日至 112 年 12 月 22 日

(二)舊會員加報新課程及新會員報名時間：112 年 12 月 26 日起

- 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 \* 203 顏小姐

### 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.學員資格：A.會員:年齡六十歲以上（民國 53 年出生者），需繳入會費成為會員。  
B.非會員:年齡 55-59 歲者，而夫妻另一方須年滿 60 歲以上(會員)，且夫妻須參與「同一課程」。
- 3.新會員請攜帶**國民身分證入會及繳交**會員年費 200 元。
- 4.舊會員每年須繳交會員年費 200 元。(113 年 1-12 月未繳交年費者，需補繳當年度年費)。

### 六、開課條件：

- 1.開班人數：513 表演室滿 30 人、501 教室滿 25 人、508 教室滿 20 人，方達開班標準(樂器、繪畫及 3C 課程除外)；前一學期開班但本學期未滿開班人數之班級，將於下學期視情況進行併班或停班。
- 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)，請先向服務台人員告知試聽，每人每班課程只限試聽一次。

### 七、退費標準：

- 1.遇不開班者，可至中心櫃檯申請轉班或全額退還學費，開課二週後概不受理。
- 2.開課後二週內，可申請更換班級（科目差價多退少補）或退班（學費全額退還），無須手續費。
- 3.開課後第三週起概不受理退費，亦不受理保留；更換班級（科目差價多退少補），須酌收 200 元手續費。
- 4.如遇疫情影響而停課，則課程順延不退費亦不受理保留。

#### 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、中低老津全額補助；具有身心障礙者補助 70%。(須設籍臺北市)
- 3.身心障礙者，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、中低老津、身心障礙者，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、中低老津、身心障礙者(須設籍臺北市)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 1800 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1700 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)

#### 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：(02) 2838-1571 \* 203 顏小姐

#### \*附註：

- 1.會員免費使用撞球室及桌球室(須加入社團)。
- 2.會員及非會員皆可免費使用閱覽室。
- 3.本中心擁有開課、併班及停班之決定權。
- 4.逢地震、颱風、豪雨等天災，停課標準依照行政院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。
- 5.課堂上不負責保管個人物品，請留意個人物品之攜帶。

# 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
5	臺灣茶藝文化	戴瑞民	週五 08:30-10:20 508 教室	茶是除了水之外最常被飲用的飲料，除了生理的需要，還有心理上的愉悅與滿足， 如果沒有後者，我們大可喝水即可，何需經過一定的沖泡程序或儀式，才將茶喝下去呢？當你來茶藝班後，茶會讓你了解「茶就是茶，茶也可以不只是茶」（一學期茶水費 500 元另計）。
50	單人娛樂創作舞蹈	廖惠淑	週二 08:30-10:20 513 教室	基本舞步，藉由美妙旋律，活化腦力，美化姿態，增加人際互動，促進身體健康。
70	太極拳養生	林欽發 徐性美	週四 13:00-14:50 513 教室	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。活化「注意力」、「記憶/學習」、「語言」等認知功能，並加入團體互動元素，以達到「腦動」、「身動」及「互動」之三動目標。

以上 3 門新課程於 112/12/26~113/01/31 報名享 200 元優惠，敬請把握

~歡迎踴躍報名~

## 113 年春季班新知與保健課程表

一、時間：113 年 03 月 08 日-113 年 07 月 12 日 每星期五 上午 10：00-11：30 會員 \$ 1800 非會員 \$ 2300

二、課程設計：(課程代號:94)(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
3 月 8 日	斷捨離~從物到悟，看見不一樣的自己	斷捨離達人王艾岳女士
3 月 15 日	憂鬱不輕忽~快樂跟著來 II	振興醫院精神科嚴烽彰醫師
3 月 22 日	均衡營養與運動養生	國立臺北護理健康大學護理系暨高照系陳美麗老師
3 月 29 日	常見的攝護腺與下泌尿道疾病	臺北榮民總醫院泌尿部陳威任醫師
4 月 12 日	樂齡居家的日常食衣住行	亞洲健康居家護理所執行長朱凡欣護理師
4 月 19 日	遊戲人間~明心見性	財團法人善願文教基金會鍾曜陽老師
4 月 26 日	認識免疫風濕疾病	臺北榮民總醫院風濕免疫科曹彥博醫師
5 月 3 日	扭轉行動力，行動更犀利	樂齡運動健身教練周獻芝護理師
5 月 10 日	認識退化性關節炎	振興醫院復健科黃永錚醫師
5 月 17 日	銀髮族的口腔保健	社團法人台灣口腔照護協會教育主委蘇麗英護理師
5 月 24 日	熟女壯遊，開創第三人生	旅遊達人胡語芳老師
5 月 31 日	頭皮健康和身體關係	BLOOM 主理人陳俊吉老師
6 月 7 日	全能活力養生運動	我愛冰冰秀舞蹈老師劉國昌老師
6 月 14 日	銀髮新食代	國立臺北護理健康大學陳姿伶營養師
6 月 21 日	扭轉腦健康~預防腦部退化	樂齡運動健身教練周獻芝護理師
6 月 28 日	形象重要性及個人色彩	專業美學形象顧問王菀菲老師
7 月 5 日	您有耳鳴，重聽嗎？銀髮族的聽力保健	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
7 月 12 日	歌唱與呼吸	彰化高中音樂班劉昱均老師

**多元豐富的課程，專業一流的師資，歡迎踴躍報名參加  
(可單堂選課每堂課 200 元，上課當天請至櫃檯報名繳費)**

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑113年春季班課程表

代號	班名	指導老	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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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	40	會員1800元非會員2300元
2	咖啡達人入門班	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	由美國SCA國際證照咖啡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。(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	25	會員1800元非會員2300元
3	咖啡達人A班	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	1.介紹各式手沖技巧2.介紹各種浸泡式的沖泡方法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。(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	30	會員1800元非會員2300元
4	咖啡達人B班	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	1.介紹各式手沖技巧2.介紹各種浸泡式的沖泡方法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。(每堂課都有好咖啡喝及好聽的音樂欣賞)	30	會員1800元非會員2300元
5	臺灣茶藝文化	戴瑞民	週五08:30-10:20 508教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	茶是除了水之外最常被飲用的飲料，除了生理的需要，還有心理上的愉悅與滿足，如果沒有後者，我們大可喝水即可，何需經過一定的沖泡程序或儀式，才將茶喝下去呢？當你來茶藝班後，茶會讓你了解「茶就是茶，茶也可以不只是茶」(一學期茶水費500元另計)。	30	會員1800元非會員2300元

6	看圖說日語	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	從耳聽口說，體驗日語學習樂趣！教材『看圖說日語 生活會話』（需會50音）	40	會員1800元非會員2300元
7	旅遊日語	陳麗貞	週三13:00-14:50 501教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	48	會員1800元非會員2300元
8	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	會話練習，句型運用練習，教材：「大家的日本語初級I」，講義	48	會員1800元非會員2300元
9	日語會話初級進階	近藤光夫	週一10:30-12:20 501教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	會話練習，句型運用練習，教材：「大家的日本語初級II」，講義	48	會員1800元非會員2300元
10	日語會話初中級	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	會話練習，句型運用練習，教材：「大家的日本語進階I」，講義	40	會員1800元非會員2300元
11	日語會話中級+ 日文歌曲欣賞班	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	會話練習，句型運用練習，教材：「必備生活日語會話」，講義，歌唱及歌詞分析	48	會員1800元非會員2300元
12	日語會話實用高級1	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	實用會話練習，句型運用練習，教材：講義（時事問題等）	48	會員1800元非會員2300元
13	日語會話實用高級2	近藤光夫	週五13:00-14:50 508教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	實用會話練習，句型運用練習，教材：講義（時事問題等）	40	會員1800元非會員2300元
14	日語高級文選	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元非會員2300元
15	實用英語會話	張毓萍	週一10:00-11:50 508教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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1800元非會員2300元
16	初級英語會話+ 自然發音	李佳容	週二13:30-15:20 501教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元非會員2300元
17	中級英語會話	李佳容	週二10:30-12:20 501教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元非會員2300元

18	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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1800元非會員2300元
19	實用旅遊英語	溫文	週五10:30-12:20 508教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元非會員2300元
20	卡拉OK歡唱班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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焦點！	80	會員1800元非會員2300元
21	國台語經典歌曲班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元非會員2300元
22	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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1800元非會員2300元

23	東洋演歌歡唱	陳頌恩	週四15:00-16:50 501教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	希望藉由此課程能建立起學員們學習日語的興趣及信心，將日語歌唱融入休閒生活中，並透過日本文化的介紹及日語歌曲的教唱指導，學習正確的發音、瞭解歌曲的曲意及日本人的生活習性&文化特色，以提昇日語對話能力及演唱東洋歌曲的實力，並輕鬆、快樂地唱（暢）遊日本。	50	會員1800元非會員2300元
24	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	日語老歌教唱。	80	會員1800元非會員2300元
25	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	最新日語新歌教唱。	80	會員1800元非會員2300元
26	經典西洋歌曲學唱A班	石川	週一13:00-14:50 501教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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1800元非會員2300元
27	經典西洋歌曲學唱B班	石川	週三08:30-10:20 501教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元非會員2300元
28	西洋歌曲輕鬆唱A班	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元非會員2300元
29	西洋歌曲輕鬆唱B班	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元非會員2300元
30	世界名曲聲樂班	石川	週一15:00-16:50 501教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	精選著名歌劇、音樂劇、藝術歌曲，以中、英、德、法、義大利文演唱，感受世界名曲的浪漫。	50	會員1800元非會員2300元

31	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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。(指揮+伴奏二位老師故學費較高)	50	會員2100元非會員2600元
32	水墨進階	宋炳慧	週二10:30-12:20 502教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	教授山水、花鳥基礎用筆之外也着重構圖觀念，中學為體、西學為用，相互融和運用與創新來表現現代水墨的精神	18	會員2100元非會員2600元
33	書法入門及初階	游美蘭	週二15:30-17:20 502教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	歐體基本筆法、結構、特色之賞析及習寫。(無基礎者也可報名)	18	會員2100元非會員2600元
34	書法入門及進階	廖宜田	週四15:00-16:50 502教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	楷書、隸書、行書習寫、作品鑑賞及創作。(無基礎者也可報名)	18	會員2100元非會員2600元
35	書法進階1	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	魏碑、隸書，草書之習寫。	18	會員2100元非會員2600元
36	書法進階2	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	楷書隸書之精進，行書草書之習寫。	18	會員2100元非會員2600元
37	書法初階	李貞吉	週四08:20-10:00 502教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。	18	會員2100元非會員2600元
38	書法進階	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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2100元非會員2600元
39	書法進階	吳俊鴻	週三10:30-12:20 502教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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2100元非會員2600元
40	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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2600元非會員3100元
41	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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2600元非會員3100元
42	淡彩速寫繪日常 (一)	余惠櫻	週一15:00-16:50 508教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	日常生活所遇到的人、事、地、物。用代針筆、水筆、迷你水彩盒、32k速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。適合初學素描、速寫者享受愉悅的彩繪世界。	30	會員2100元非會員2600元

43	淡彩速寫繪日常 (二)	余惠櫻	週二15:00-16:50 508教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	日常生活所遇到的人、事、地、物。用代針筆、水筆、迷你水彩盒、速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。	30	會員2100元非會員2600元
44	素描+色鉛筆	江佳融	週一12:40-14:30 508教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	從基礎素描的光影入手，讓學員了解素描的概念，藉由色鉛筆色彩的堆疊，呈現色彩的繽紛。	30	會員2100元非會員2600元
45	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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2100元非會員2600元
46	色鉛筆插畫進階+素描	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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2100元非會員2600元
47	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	初級恰恰	44	會員1800元非會員2300元
48	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	華爾滋	44	會員1800元非會員2300元
49	健康運動排舞A班	張美莉	週三13:00-14:50 513教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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。	40	會員1800元非會員2300元
50	單人娛樂創作舞蹈	廖惠淑	週二08:30-10:20 513教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	基本舞步，藉由美妙旋律，活化腦力，美化姿態，增加人際互動，促進身體健康。	40	會員1800元非會員2300元
51	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元非會員2300元

52	真愛陶笛~歡唱表演	尤美玲	週一13:00-14:50 502教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	快來圓夢吧~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！	18	會員2400元非會員2900元
53	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	1. 持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G兩調第1把位及第2把位音階等。2. 國台語老歌及世界民謠小品演奏（需有基礎）	15	會員2600元非會員3100元
54	二胡進階	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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伴奏及Youtube影片伴唱帶來提升學習的樂趣。	15	會員2600元非會員3100元
55	輕鬆學Keyboard (入門A班)	維多利亞	週二08:30-10:20 512教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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，悉心教學，團體練習，個別指導。	10	會員4600元非會員5100元
56	輕鬆學Keyboard (入門B班)	維多利亞	週二10:30-12:20 512教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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，悉心教學，團體練習，個別指導。	10	會員4600元非會員5100元
57	電子琴初階	江侑陵	週四13:00-14:50 502教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	*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4600元非會員5100元

58	電子琴進階	江侑陵	週四10:10-12:00 502教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	1. 兩年以上任何樂器經驗佳 2. 中英台歌曲彈奏教學 3. 音樂風格探索 4. 變奏&合奏	10	會員4600元非會員5100元
59	烏克麗麗初階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，本課程特色是使用五線譜和四線譜教學來幫助您透過烏克麗麗這個樂器學習優美的節奏和旋律，包括單音彈奏和彈唱英語、國語和台語經典名曲、新歌和童謠，享受快樂學習紮實的音樂素養和技巧來提升自我音樂夢想的實現。	18	會員2600元非會員3100元
60	烏克麗麗初階	余伯豪	週五08:30-10:20 502教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，本課程特色是使用五線譜和四線譜教學來幫助您透過烏克麗麗這個樂器學習優美的節奏和旋律，包括單音彈奏和彈唱英語、國語和台語經典名曲、新歌和童謠，享受快樂學習紮實的音樂素養和技巧來提升自我音樂夢想的實現。	18	會員2600元非會員3100元
61	烏克麗麗進階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	烏克麗麗是容易上手的樂器，課程會學習中、英、台語經典名曲、民謠和新歌。詳細教學彈唱、合奏、演奏等。需會基礎六和弦、C大調音階。	30	會員2600元非會員3100元
62	體適能A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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)。	44	會員1800元非會員2300元
63	體適能B班	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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)。	44	會員1800元非會員2300元

64	體適能C班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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)。	44	會員1800元非會員2300元
65	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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。	44	會員1800元非會員2300元
66	活力適能有氧操	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元非會員2300元
67	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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。	40	會員1800元非會員2300元
68	強身肌力	饒桓毓	週二13:30-15:20 513教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	著重建立良好的運動姿勢，讓長輩能正確找到各肌群發力位置，除了透過自身體重，也會使用相關輔助訓練器材(例:彈力帶、啞鈴等)為長輩打造良好的基礎體能。讓長輩們除了在課堂中能開心揮汗，也能將這些習得技巧帶出課堂，應用於日常，打造強壯又開心的樂齡生活，就從樂齡養肌場開始吧！	44	會員1800元非會員2300元
69	快樂健身	游惠方	週三08:30-10:20 513教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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。	44	會員1800元非會員2300元

70	太極拳養生	林欽發 徐性美	週四13:00-14:50 513教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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。活化「注意力」、「記憶/學習」、「語言」等認知功能，並加入團體互動元素，以達到「腦動」、「身動」及「互動」之三動目標。	44	會員1800元非會員2300元
71	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元非會員2300元
72	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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。	48	會員1800元非會員2300元
73	樂齡抗老養肌訓練 A班	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	會員1800元非會員2300元

74	樂齡抗老養肌訓練 B班	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	會員1800元非會員2300元
75	輕鬆旅遊 樂活人生 A班	楊慧玲	2/26(一)室內課 下午3:00-4:50 中心513教室  其餘皆為 週一室外課	113/02/26起 (日期請參照行程表)	將台灣當季時令、季節之花卉、人文歷史，透過導覽解說與共同學習，更深入了解台灣多樣貌風情之美，與同學們一起尋找生活新目標與最佳「抗老秘方」。(文化、產業、生活+年度歡樂旅程)行程較長隔週上課室外課程費用另計	40	會員1800元非會員2300元
76	輕鬆旅遊 樂活人生 B班	楊慧玲	2/26(一)室內課 下午3:00-4:50 中心513教室  其餘皆為 週一室外課	113/02/26起 (日期請參照行程表)	本著同學們最初的共同想望，遊山、玩水、迎風、漫走，尋著自然視野的新感受，展延開來台灣的自然生態之美，每一次的上課會發現蓬勃綠意與帶回滿心歡喜的戀戀情懷。(漫遊、輕鬆、知性+年度歡樂旅程)行程輕鬆隔週上課室外課程費用另計	40	會員1800元非會員2300元
77	跟著水母去旅行	陳麗玉	2/27(二)室內課 下午3:00-4:50 中心501教室  其餘皆為 週二室外課	113/02/27起 (日期請參照行程表)	這是一堂『會動的課程』，讓我們把教室搬到戶外、把單調的書本轉換成生動的畫面；認識我們曾經的歲月，走讀台灣的民俗風情；跟著水母老師，走輕鬆、沒有負擔的步道、看宜人的風景；在沒有壓力的旅遊的途中，透過導覽解說認識生態、了解在地歷史，增加生活能量、生存內涵，活躍老化、樂而忘齡。隔週上課室外課程費用另計	40	會員1800元非會員2300元

78	北部郊山健走班	林美惠	週五 室外課	113/03/01起 (日期請參照行程表)	山林的芬多精能讓人身心靈皆健康，北部多山，爬山40多年的我，盡量挑選避開階梯；閃過柏油路的自然山徑，邊走邊解說植物生態，讓爬山不再匆忙，而是一種享受！「課程都為戶外，上課時間一個月三次」 <b>室外課程費用另計</b>	48	會員1800元非會員2300元
79	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一 室外課	113/03/04起 (日期請參照行程表)	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。 <b>室外課程費用另計</b>	45	會員1800元非會員2300元
80	攝影上午班	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元非會員2300元
81	攝影下午班	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元非會員2300元
82	基礎英文和歌唱	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	輕鬆學習英文,英文自然發音讓你看字讀音,聽音拼字,讓單字快速提昇。英文歌曲也能唱得不錯哦。	20	會員1800元非會員2300元
83	智慧型手機	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	結合ChatGPT & Canva 輕鬆創建漫畫、錄製影片輕鬆自動上字幕、製作穿越時空的漸變相片、翻譯機器人快速雙向語音翻譯。	18	會員2800元非會員3300元
84	英文與手機	丁志中	週二13:00-14:50 512教室	113/03/05~113/07/02 (共18週)	學習用聲音或影片(錄音和攝影)寫日記、串流音樂、簡單的製作shorts1分鐘短視頻。掃瞄條碼餐廳點餐教學。自然發音秒背英文單字,無痛學習,基礎文法與會話,英文歌教唱。	18	會員2800元非會員3300元
85	智慧型手機班	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	AI生成影片不出人不出聲、tuneflow   複製聲音、掃碼點餐、uber叫車和點餐。影片上字幕不再讓人感到煩人。Youtube影片上傳	18	會員2800元非會員3300元

86	智慧手機週三1	李子強	週三08:30-10:20 512教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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。	18	會員2800元非會員3300元
87	蘋果手機週三2	李子強	週三10:30-12:20 512教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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。	18	會員2800元非會員3300元
88	蘋果手機週三3	李子強	週三13:30-15:20 512教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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。	18	會員2800元非會員3300元

89	蘋果手機週三4	李子強	週三15:30-17:20 512教室	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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。	18	會員2800元非會員3300元
90	蘋果手機週四1	李子強	週四08:30-10:20 512教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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。	18	會員2800元非會員3300元
91	智慧手機週四2	李子強	週四10:30-12:20 512教室	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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。	18	會員2800元非會員3300元

92	智慧手機週五1	李子強	週五13:30-15:20 512教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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	18	會員2800元非會員3300元
93	蘋果手機週五2	李子強	週五15:30-17:20 512教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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。	18	會員2800元非會員3300元
94	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	請參考第4頁課程表	80	會員1800元非會員2300元