

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心
長青大學

招 生 簡 章

107 年秋季班

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-107 年秋季班招生簡章

- 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之權利及樂趣。
- 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 08：30~：12：00 及 13：30~：17：00 (午休時間：12：30~：13：30)。

優惠期間:每門課可享 200 元優惠，新會員及非會員也可享優惠。	(一)原班級團體報名時間 107 年 06 月 25 日至 107 年 07 月 06 日 (二)舊會員加報新課程及新會員報名時間 107 年 07 月 09 日至 107 年 07 月 31 日
一般報名時間:依原價收費。	107 年 08 月 01 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

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.對象：

A.年滿六十歲以上（民國 47 年生者），不限學歷，均可參加。

B.夫妻參與「同一課程(或社團)」，一方年滿 60 歲以外，另一方年滿 55 歲以上即可。

3.新會員請攜帶國民身分證、照片二張及入會年費貳百元整。

4.舊會員個別報名者請攜帶會員證，以加快報名速度。當年度（1-12 月）未繳交年費者，需補交當年度年費。

5.請妥善保留收據至少一個月。

六、開課條件：

1.開班人數：513 表演室滿 40 人、501 教室滿 30 人、508 教室滿 25 人，方達開班標準(寒暑假班另行討論)；前一學期開班但本學期未滿開班人數之班級，將於下下學期進行併班或停班。(先至班級佈達，有 2 個學期的緩衝期)

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)，需先向服務台領取試聽證，每人每班課程只限試聽一次。

七、退費標準：(已報名繳費者，如遇特殊原因無法上課，須先電話告知，退費標準如下)

1.報名截止後，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 2 週後概不受理。

2.實際上課後 2 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），不須酌收手續費；實際上課第 3 週起申請退班或轉班，須酌收 200 元手續費；另轉班超過 2 次，第 3 次須酌收 200 元手續費。

3.實際上課第 3 週起若退班，則依課程費用按比例退費，第 7 週起退還學費二分之一；第 9 週起不予退費。

4.年費繳收，超過二週，概不退還。

5.申請以上退費及轉班者請攜帶原收據及會員證。

6.已報名課程之學員，因故無法出席上課者，若本人或代理人無法至櫃台辦理退費，仍須於開課兩週內來電告知，以確保學員之權益；若超過兩週則比照上述退費標準辦理。

八、會員減免優惠：

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、中低收入戶全額補助；一般戶之身心障礙者與失能長者補助 70%。

3.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.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.上述優惠僅限會員。低收入戶、中低收入戶、身心障礙、失能者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 1400 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1300 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：2838-1571 分機 203 顏小姐

*附註：

1.會員免費使用撞球室及桌球室。

2.會員及非會員皆可免費使用閱覽室。

3.會員租借中心場地 5 折優惠。

4.本中心取消學分制，可自由選課，歡迎踴躍報名。

5.本中心擁有開課、併班及停班之決定權。

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
4	日語基礎入門	陳麗貞	週四 10:30-12:20 508 教室	對日語初學者而言，即學即開口是很重要的課題。本課程從50音開始教授、除必備的招呼用語之外，自我介紹到數字的說法、包含旅遊簡易點飲料，用餐結帳等句型。教材：『流利說日語1』（大新書局）
29	基礎經典西洋歌曲 學唱	石川	週三 08:30-10:20 501 教室	精選各種風格最經典之英文及德文歌曲，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。
35	書法基礎入門班	廖宜田	週四 15:30-17:20 502 教室	楷書、基本筆法、結構及各體習寫、賞析。

~歡迎踴躍報名~

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心附設長青大學

107 年秋季班新知與保健課程表

一、時間：107 年 08 月 31 日-107 年 12 月 28 日 每星期五 上午 10：00-11：30 會員 \$ 1450 非會員 \$ 1950

二、課程設計：(課程代號:104)(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
8 月 31 日	神愛整合醫學的實踐	前馬偕醫院神經精神科主任吳光顯醫師
9 月 7 日	預防接種與我	和信治癌中心醫院藥劑科姜紹青副主任
9 月 14 日	銀髮族常見的感染疾病預防	馬偕醫院護理部李莉督導
9 月 21 日	又麻又痛怎麼辦~認識神經痛	榮民總醫院神經內科林浚仁醫師
9 月 28 日	「脊」樂抒壓之道	身體智慧有限公司鄭雲龍老師
10 月 5 日	原味覺醒	教育電台『銀髮新視界』節目製作主持人郭念洛小姐
10 月 12 日	銀髮族之視力保健	WHO 國際中醫師廖院長
10 月 19 日	PM2.5 空污危害與自我防護	台灣大學風險社會與政策研究中心王瑞庚博士
10 月 26 日	遇見神仙草	大安及信義區等社區大學講師王鯤淵老師
11 月 2 日	照顧者，您做好準備了嗎?照顧者支持服務	中華民國家庭照顧者關懷總會張嘉蘭社工
11 月 9 日	運動傷害預防及痠痛處理	樂活診所林紘宇物理治療師
11 月 16 日	樂活飲食與節能減碳	中國文化大學退休陳雪霞老師
11 月 23 日	路上我最「行」-銀髮族交通安全	士林交通分隊沈奇鋒講師
11 月 30 日	遇見神仙樹	大安及信義區等社區大學講師王鯤淵老師
12 月 7 日	用手機美感構圖技巧實作篇	起初文創有限公司合作講師米斯特兔先生
12 月 14 日	微笑樂齡玩音樂	彩霞教育基金會黃瑞玫老師
12 月 21 日	中醫養生~健康操	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
12 月 28 日	認識病人自主權利法	臺北榮總安寧緩和黃柏機教育師

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學107年秋季班課程表

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	國語班	周明月	週一08:30-10:20 週三08:30-10:20 508教室	107/08/27~108/01/07	高中文學作品鑑賞: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2600元非會員3100元
2	咖啡達人就是我 基礎入門班	劉鎰仁	週四08:30-10:20 508教室	107/08/30~107/12/27	從認識咖啡的起源.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，享受輕鬆快樂品咖啡、學咖啡的樂趣。（已上一學期）	30	會員1400元非會員1900元
3	咖啡達人就是我 進階班	劉鎰仁	週二10:30-12:20 508教室	107/08/28~107/12/25	1.介紹各式手沖技巧2.虹吸壺及摩卡壺的沖泡方法解析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，快樂品咖啡、學咖啡。	30	會員1400元非會員1900元
4	日語基礎入門	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	107/08/30~107/12/27	對日語初學者而言，即學即開口是很重要的課題。本課程從50音開始教授、除必備的招呼用語之外，自我介紹到數字的說法、包含旅遊簡易點飲料，用餐結帳等句型。教材：『流利說日語1』（大新書局）	40	會員1400元非會員1900元
5	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	107/08/31~107/12/28	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第3課複習，上第4課。	48	會員1400元非會員1900元
6	日語初級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	107/08/30~107/12/27	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第4課複習，上第5課。	48	會員1400元非會員1900元
7	日語初級2	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	107/08/29~108/01/02	問候語、簡單會話。教材：『大家的日本語』初級1第7課複習，上第8課。	40	會員1400元非會員1900元
8	日語初級3	近藤光夫	週一13:00-14:50 508教室	107/08/27~108/01/07	日常招呼語及應答技巧，教材：『大家的日本語』初級2，上第15、16課。	40	會員1400元非會員1900元
9	日語會話初級進階1	近藤光夫	週一10:40-12:25 501教室	107/08/27~108/01/07	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2，上第17、18課、講義。	48	會員1400元非會員1900元

10	日語會話初級進階2	近藤光夫	週五15:00-16:50 508教室	107/08/31~107/12/28	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2，上第24課、講義。	40	會員1400元非會員1900元
11	日語會話中級進階1	近藤光夫	週一08:50-10:35 501教室	107/08/27~108/01/07	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1400元非會員1900元
12	日語會話中級進階2	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	107/08/30~107/12/27	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1400元非會員1900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	107/08/31~107/12/28	會話練習、句型運用練習。『現代日本語』實用會話、講義。	48	會員1400元非會員1900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	107/08/31~107/12/28	會話練習、句型運用練習。『現代日本語』實用會話、講義。	40	會員1400元非會員1900元
15	日語高級文選班	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	107/08/28~107/12/25	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	加入會員社團收費
16	初階英語會話	湯菊英	週二15:00-16:50 508教室	107/08/28~107/12/25	簡單，易懂，易學又實用，切合生活場景，讓您三言兩語道盡一切，適合初學英語者。 「生活英語這樣學就行啦」	40	會員1400元非會員1900元
17	英語超短語	湯菊英	週三13:00-14:50 501教室	107/08/29~108/01/02	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 「食衣住行英語會話」	48	會員1400元非會員1900元
18	實用旅遊英語	周亞平	週五10:30-12:20 508教室	107/08/31~107/12/28	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1400元非會員1900元
19	初級英語會話+自然發音班	朱淑	週二13:30-15:20 501教室	107/08/28~107/12/25	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1400元非會員1900元
20	實用英語會話班+雜誌ABC互動英語	張毓萍	週一10:30-12:20 508教室	107/08/27~108/01/07	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，每次上課增加英文雜誌ABC互動英語，並配合KK音標結合自然發音，讓同學能更輕鬆學習美語。	40	會員1400元非會員1900元

21	中級英語會話班+ 雜誌大家說英文	夏荻	週二10:30-12:20 501教室	107/08/28~107/12/25	使用道地生活美語教材，學習生活化美語，每次上課增加雜誌大家說英文，學習生活實用英文。	48	會員1400元非會員1900元
22	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	107/08/30~107/12/27	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1400元非會員1900元
23	經典歌曲A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	107/08/30~107/12/27	以發聲來調氣，感受另一種養生之道，以歌唱的方式來認識語言，教唱不同語言國語、台語等經典歌曲。	80	會員1400元非會員1900元
24	經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	107/08/31~107/12/28	以發聲來調氣，感受另一種養生之道，以歌唱的方式來認識語言，教唱不同語言國語、台語等經典歌曲。	50	會員1400元非會員1900元
25	卡拉OK國台語	麥皓婷	週二08:30-10:20 513教室	107/08/28~107/12/25	音符是跳舞的天使，旋律是天使的聲音，讓我們一起與天使共舞與天使對話！在充滿音樂的生活中快樂地度過每一天『課本教材』。	80	會員1400元非會員1900元
26	國台語流行歌曲班	竺嘉儀	週四15:00-16:50 513教室	107/08/30~107/12/27	以資深廣播人精選之經典好歌為教材，從基礎發聲到專業歌唱技巧，每一首歌曲均作最細密的分解教導。以歌會友、輕鬆學唱，引領你進入快樂的老年生活。	80	會員1400元非會員1900元
27	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	107/08/27~108/01/07	日語老歌教唱。	80	會員1400元非會員1900元
28	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	107/08/27~108/01/07	最新日語新歌教唱。	80	會員1400元非會員1900元
29	基礎經典西洋歌曲學唱	石川	週三08:30-10:20 501教室	107/08/29~108/01/02	精選各種風格最經典之英文及德文歌曲，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。	48	會員1400元非會員1900元
30	初階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	107/08/31~107/12/28	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1400元非會員1900元

31	進階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	107/08/29~108/01/02	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1400元非會員1900元
32	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	107/08/30~107/12/27	基本的節奏,音準等訓練,教導歌唱呼吸的方法,基礎發聲法,內容:二部國、台語合唱曲。	50	會員1700元非會員2200元
33	國畫進階1	高瑞俊	週一15:00-16:50 502教室	107/08/27~108/01/07	加強基本功之複習,使其點.線.筆畫勾勒.構圖.設色暈染技巧之運用自如,對學習作品講評並示範,從四君子到各種花鳥水墨表現與基本概念,示範各種花鳥傳統畫法並講求基本生態的理解及用墨,依個人程度加強輔導。	18	會員1700元非會員2200元
34	國畫進階2	高瑞俊	週二10:30-12:20 502教室	107/08/28~107/12/25	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。	18	會員1700元非會員2200元
35	書法基礎入門班	廖宜田	週四15:30-17:20 502教室	107/08/30~107/12/27	楷書、基本筆法、結構及各體習寫、賞析。	18	會員1700元非會員2200元
36	書法初階	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	107/08/28~107/12/25	魏碑、隸書,行書之習寫。	18	會員1700元非會員2200元
37	書法初階	劉登科	週五08:30-10:20 502教室	107/08/31~107/12/28	隸書、漆書、行書、楷書之筆法及鑑賞。	18	會員1700元非會員2200元
38	書法進階	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	107/08/31~107/12/28	楷書隸書之精進,行書草書之習寫	18	會員1700元非會員2200元
39	書法進階1	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	107/08/30~107/12/27	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。	18	會員1700元非會員2200元
40	書法進階2	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	107/08/29~108/01/02	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1700元非會員2200元
41	書法進階3	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	107/08/29~108/01/02	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1700元非會員2200元
42	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	107/08/29~108/01/02	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2200元非會員2700元

43	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	107/08/29~108/01/02	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2200元非會員2700元
44	蠟筆畫+素描A班	施宗雅	週一13:00-14:50 502教室	107/08/27~108/01/07	1. 素描筆及蠟筆的特色用法2. 採用臨摹教法，由淺入深。（每月一次素描課程）	20	會員1700元非會員2200元
45	蠟筆畫+素描B班	施宗雅	週一15:00-16:50 501教室	107/08/27~108/01/07	1. 素描筆及蠟筆的特色用法2. 採用臨摹教法，由淺入深。（每月一次素描課程）	30	會員1700元非會員2200元
46	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	107/08/28~107/12/25	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Rebecca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1700元非會員2200元
47	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	107/08/28~107/12/25	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Rebecca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1700元非會員2200元
48	國際標準舞初階	胡清媛	週三13:00-14:50 513教室	107/08/29~108/01/02	華爾滋、倫巴。	44	會員1400元非會員1900元
49	國際標準舞	楊坤山	週二13:00-14:50 513教室	107/08/28~107/12/25	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1400元非會員1900元
50	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	107/08/28~107/12/25	恰恰、華爾滋。	44	會員1400元非會員1900元
51	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	107/08/30~107/12/27	倫巴、華爾滋。	44	會員1400元非會員1900元
52	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	107/08/31~107/12/28	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1400元非會員1900元
53	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	107/08/31~107/12/28	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(須有基礎)	15	會員2200元非會員2700元

54	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	107/08/28~107/12/25	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2200元非會員2700元
55	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	107/08/27~108/01/07	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2200元非會員2700元
56	電子琴初階	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	107/08/30~107/12/27	1. 切分拍子節奏能力再提昇2. 自訂指法能力的提昇與研究3. 自彈自唱。	10	會員4200元非會員5200元
57	電子琴進階	江侑陵	週四10:30-12:20 502教室	107/08/30~107/12/27	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4200元非會員5200元
58	數位鍵盤初階	陳瑞珠	週二15:30-17:20 502教室	107/08/28~107/12/25	生命進入退休年齡的您，害怕生活失去重心；生命缺乏活力嗎？請攜手加入我們的課程，讓生活多一些挑戰和活力，有一群氣質高雅的音樂夥伴，讓心境更開濶、生活更多彩，讓音樂充滿生活，一起彩繪人生。(已上三學期)	10	會員4200元非會員5200元
59	古箏琴韻	洪敏瑜	週一15:00-16:50 508教室	107/08/27~108/01/07	教授基礎指法，左手伴奏運用重奏，合奏技巧。曲目：四季紅、新鴛鴦蝴蝶夢、煙雨唱揚州	10	加入會員社團收費
60	烏克麗麗初階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	107/08/28~108/01/08	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。 (已上三學期. 因12/11召開班長會議故課程延後一週結束)	30	會員2200元非會員2700元
61	烏克麗麗基礎入門	余伯豪	週五08:30-10:20 508教室	107/08/31~107/12/28	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。(已上一學期)	30	會員2200元非會員2700元

62	烏克麗麗進階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	107/08/27~108/01/07	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2200元非會員2700元
63	體適能(輕量級)	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	107/08/29~108/01/02	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)	46	會員1400元非會員1900元
64	體適能(中量級)	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	107/08/27~108/01/07	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)	46	會員1400元非會員1900元
65	體適能(重量級)	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	107/08/29~108/01/02	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、瑜珈墊、椅子)。	44	會員1400元非會員1900元
66	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	107/08/31~107/12/28	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1400元非會員1900元
67	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	107/08/28~107/12/25	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1400元非會員1900元

68	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	107/08/30~107/12/27	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1400元非會員1900元
69	快樂健身A班	蔡麗珠	週一10:30-12:20 513教室	107/08/27~108/01/07	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1400元非會員1900元
70	快樂健身B班	蔡麗珠	週三08:30-10:20 513教室	107/08/29~108/01/02	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1400元非會員1900元
71	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	107/08/31~107/12/28	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1400元非會員1900元
72	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	107/08/29~108/01/02	中醫耳穴DIY：一花一世界，一個局部就是全體的縮影，耳穴就是全身各器官的反射與投影，全身五臟六腑，心肝脾肺腎都在耳穴上，只要一支探棒，一袋王不留行籽，一卷膠布一只耳模，就可以來貼耳穴了，貼耳穴可以治療和保健養生，讓我們一起來探尋耳穴的奧秘吧。	48	會員1400元非會員1900元
73	逆齡抗老與運動養生	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	107/08/31~107/12/28	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1400元非會員1900元

74	經脈穴位保健養生	蔡志一	週四13:00-14:50 508教室	107/08/30~107/12/27	經脈是人體的血液循環系統. 淋巴系統. 神經系統的組合，所以經脈是養生保健的主體。本課程將中華民族的養生國粹，以深入淺出的方式來互動分享。	40	會員1400元非會員1900元
75	臺灣美景樂活遊A班	陳聖明	週一13:00-14:50 室內課：9樓研討室 室外課	107/08/27~108/01/07	1. 為1、3週上課2. 戶外課皆為全日課程，遊覽車行程6次（12堂課程），1次2日遊（4堂課程），2次室內課，共18堂課3. 交通費、門票與午餐費用自理。一日遊的6次遊覽車費和4個月期間保險費，金額約2700元（金額按人數而定），於開學時一次收齊。期末1次2日遊，費用另計（自由參加）。4. 室內課為8/27及9/3，地點：9樓研討室，其餘皆為戶外課程。	42	會員1400元非會員1900元
76	臺灣美景樂活遊B班	陳聖明	週一13:00-14:50 室內課：9樓研討室 室外課	107/08/27~108/01/07	1. 第2、4週上課2. 戶外課皆為全日課程，遊覽車行程6次（12堂課程），1次2日遊（4堂課程），2次室內課，共18堂課3. 交通費、門票與午餐費用自理。一日遊的6次遊覽車費和4個月期間保險費，金額約2700元（金額按人數而定），於開學時一次收齊。期末1次2日遊，費用另計（自由參加）。4. 室內課為8/27及9/3，地點：9樓研討室，其餘皆為戶外課程。	42	會員1400元非會員1900元
77	郊山踏青趣	張簡正榮	週二15:30-17:20 室外課	107/08/28~107/12/25	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，每週二上整天，所以隔週上課，戶外所需之費用另計」	48	會員1400元非會員1900元

78	我們爬山去 健走班	林美惠	週五08:30-10:20 室外課	107/08/31~107/12/28	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。「本課程為戶外課程，上課時間為第一週及第三週，戶外所需之費用另計」。	48	會員1400元非會員1900元
79	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週五08:30-10:20 室外課	107/08/31~107/12/28	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。「本課程為戶外課程，上課時間為第二週及第四週，戶外所需之費用另計」。	48	會員1400元非會員1900元
80	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一13:00-14:50 501教室 室外課	107/08/27~108/01/07	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(費用另計)。	48	會員1400元非會員1900元
81	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	107/08/29~108/01/02	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1400元非會員1900元
82	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	107/08/29~108/01/02	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1400元非會員1900元
83	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	107/08/30~107/12/27	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1400元非會員1900元
84	會聲會影	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	107/08/27~108/01/07	快速影片剪輯、配樂與配字，將影片輸出至line和臉書，和親友分享快樂時光。	15	會員3200元非會員3700元
85	影片剪輯（進階）	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	107/08/27~108/01/07	專業攝影剪輯效果、修剪片段、安排情節、微電影製作	15	會員3200元非會員3700元

86	智慧手機進階+電腦	丁志中	週一13:30-15:20 512教室	107/08/27~108/01/07	線上購物教學、手機掃瞄、視訊、購票、掛號和文書處理	15	會員3200元非會員3700元
87	手機初階課程	丁志中	週一15:30-17:20 512教室	107/08/27~108/01/07	line、臉書、google日曆和地圖、輕鬆旅遊行程規畫	15	會員3200元非會員3700元
88	PROSHOW-動態相片大師	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	107/08/28~107/12/25	手機相片至電腦、奇幻特效、快速配樂，專業影片呈現。	15	會員3200元非會員3700元
89	PROSHOW-動態相片大師	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	107/08/28~107/12/25	最快速的電子相冊製作，照片變為影片快速範本，精緻影片一氣呵成	15	會員3200元非會員3700元
90	會聲會影+手機	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	107/08/28~107/12/25	影音就是王道，後製就是利器！影音剪接快速製作，影片分享至LINE和FB	15	會員3200元非會員3700元
91	會聲會影+普羅秀	丁志中	週二15:30-17:20 512教室	107/08/28~107/12/25	製作3分鐘的個人影片，輕鬆玩出令人讚不絕口的影音特效。	15	會員3200元非會員3700元
92	平板電腦+智慧型手機	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	107/08/31~107/12/28	私人年度月曆製作、網路購物、外賣配送、簡易幻燈片製作	15	會員3200元非會員3700元
93	平板電腦+智慧型手機	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	107/08/31~107/12/28	旅行書製作、感謝影片錄製與配音、臉書和line新功能教學	15	會員3200元非會員3700元
94	iPhone蘋果手機	李子強	週三08:30-10:20 512教室	107/08/29~108/01/02	蘋果手機快樂玩，出遊照相、變萌、變影片、印相片、複習LINE、FB臉書，玩些生活上常用好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
95	iPhone蘋果手機	李子強	週三10:30-12:20 512教室	107/08/29~108/01/02	蘋果手機樂活玩，複習LINE及FB，玩些生活上常用好軟體，出遊照相、變影片、印相片、變萌，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
96	iPhone蘋果手機	李子強	週三13:30-15:20 512教室	107/08/29~108/01/02	蘋果手機樂活玩，複習LINE及FB，玩些生活上常用好軟體，出遊照相、變影片、印相片、變萌，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
97	iPad蘋果平板	李子強	週三15:30-17:20 512教室	107/08/29~108/01/02	iPad平板快樂玩，玩些生活上常用好軟體，出遊照相、傳LINE、放FB臉書、變萌、變影片、印相片，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元

98	iPhone蘋果手機	李子強	週四08:30-10:20 512教室	107/08/30~107/12/27	蘋果手機逍遙玩，複習手機照相、傳LINE、放FB臉書、玩些生活上常用好軟體，變萌、印相片、變影片，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
99	不是蘋果的手機	李子強	週四10:30-12:20 512教室	107/08/30~107/12/27	各廠牌智慧手機皆可，玩些生活上常用好軟體，出遊照相、變萌、變影片、印相片、傳LINE、放FB臉書，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
100	手機初階	李子強	週四13:30-15:20 512教室	107/08/30~107/12/27	歡迎什麼都不會的您，各廠牌智慧手機皆可，有老師編寫大字的講義，老師很有耐心，會一直重複教導，手機使用及簡易設定、調整聲音、螢幕亮暗、找資料、玩LINE及FB臉書和一些好用軟體，快來當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
101	不是蘋果的手機	李子強	週四15:30-17:20 512教室	107/08/30~107/12/27	各廠牌智慧手機皆可，複習LINE及FB臉書，出遊照相、變萌、變影片、印相片、玩些生活上常用好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
102	不是蘋果的手機	李子強	週五13:30-15:20 512教室	107/08/31~107/12/28	各廠牌智慧手機皆可，複習LINE及FB臉書，出遊照相、變萌、變影片、印相片、玩些生活上常用好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
103	iPhone蘋果手機	李子強	週五15:30-17:20 512教室	107/08/31~107/12/28	蘋果手機輕鬆玩，照片變萌、變影片、傳LINE、放FB臉書、印相片，玩些生活上常用好軟體，當個快樂的長青不老族。	15	會員3200元非會員3700元
104	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	107/08/31~107/12/28	請參考第4頁課程表	100	會員1450元非會員1950元

