

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 春 季 班



## 臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-107 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 106 年 12 月 18 日至 106 年 12 月 29 日 (二)舊會員加報新課程及新會員報名時間 107 年 01 月 02 日至 107 年 01 月 31 日
一般報名時間:依原價收費。	107 年 02 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)；前一學期已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
2	咖啡達人就是我 基礎入門班	劉鐙仁	週四 08:30-10:20 508 教室	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。
61	烏克麗麗基礎入門	余伯豪	週五 08:30-10:20 508 教室	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。
74	臺灣美景樂活遊 A 健走班	陳聖明	週一 13:00-14:50 室內課:9 樓研討室	1. 行程會連續走 1 小時以上, 有階梯和山區步道或陡坡, 尋幽探訪台中以北的各地歷史景點、野外生態步道 2. 認識台灣的歷史、人文、生態、地質環境 3. 交通費、門票與午餐費用自理, 須搭遊覽車的費用另計 4. 2/26 及 3/5 為室內課, 地點: 9 樓研討室。
75	臺灣美景樂活遊 B 輕鬆班	陳聖明	週一 13:00-14:50 室內課:9 樓研討室	1. 行程以走平路為主, 或是短程且平緩的山區步道, 少有階梯, 尋幽探訪台中以北的各地歷史景點、野外生態步道 2. 認識台灣的歷史、人文、生態、地質、環境 3. 戶外課程皆為全日課程, 交通費、門票與午餐費用自理, 須搭遊覽車的費用另計 4. 2/26 及 3/5 為室內課, 地點: 9 樓研討室, 其餘皆為戶外課程。

~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 年春季班新知與保健課程表

一、時間：107 年 03 月 02 日-107 年 07 月 06 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:109)(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 2 日	人生選擇題~淺談安寧緩和療護	臺北榮總安寧緩和黃柏機教育師
3 月 9 日	脊椎的保健功法~八段錦	國際氣功養生聯盟李章智理事長
3 月 16 日	認識世界遺產~前進大絲路	士林及文山社區大學講師馬繼康老師
3 月 23 日	情緒逆轉勝	三軍總醫院曲兆瑞護理師
3 月 30 日	長生不老樹的秘密	大安及信義區等社區大學講師王鯤淵老師
4 月 13 日	認識類風濕性關節炎~讓疼痛、關節變形不上身	和信治癌中心醫院風濕免疫科曹正婷醫師
4 月 20 日	樂齡呷百二~樂齡營養報你知	喬登營養諮詢機構暨健康管理中心邱淑娟營養師
4 月 27 日	樂齡呷百二~養「肌」運動，營養知多少	喬登營養諮詢機構暨健康管理中心邱淑娟營養師
5 月 4 日	樂齡呷百二~疾病飲食大解密	喬登營養諮詢機構暨健康管理中心邱淑娟營養師
5 月 11 日	"關鍵"精油保養一學就會	社團法人中華健康美好生活協會林佳蓉理事長
5 月 18 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
5 月 25 日	樂齡呷百二~食品安全停看聽	喬登營養諮詢機構暨健康管理中心邱淑娟營養師
6 月 1 日	高齡者健康評估	臺北榮總高齡醫學中心
6 月 8 日	樂智能全方位體適能	菲特邦專業教練許貴婷老師
6 月 15 日	教您看懂醫療資訊不恐慌	和信治癌中心醫院身心科林帛賢醫師
6 月 22 日	中醫養生	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
6 月 29 日	防失能、延老化~快樂運動養肌肉	衛福部高齡肌力專案-課程帶領指導員鄧旭傑老師
7 月 6 日	體質與食補	聯合醫院陽明院區林婉慧中醫師

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學107年春季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	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	107/02/26~107/07/09	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	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	107/03/01~107/07/05	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。	30	會員1400元非會員1900元
3	咖啡達人就是我 進階班	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	107/02/27~107/07/03	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，以提昇嗅覺及味覺的判斷能力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	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	107/03/02~107/07/06	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第2、3課。	48	會員1400元非會員1900元
5	日語初級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	107/03/01~107/07/05	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第2、3課複習，上第4課。	48	會員1400元非會員1900元
6	日語初級2	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	107/03/07~107/07/11	問候語、簡單會話。教材：『大家的日本語』初級1第1-6課複習，上第7課。	40	會員1400元非會員1900元
7	日語初級3	近藤光夫	週一13:00-14:50 508教室	107/02/26~107/07/02	日常招呼語及應答技巧，教材：『大家的日本語』初級2第15課複習，上第16課。	40	會員1400元非會員1900元
8	日語會話初級進階1	近藤光夫	週一10:40-12:25 501教室	107/02/26~107/07/02	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2第15、16課複習，上第17課、講義。	48	會員1400元非會員1900元
9	日語會話初級進階2	近藤光夫	週五15:00-16:50 508教室	107/03/02~107/07/06	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2第23課複習，上第24課、講義。	40	會員1400元非會員1900元
10	日語會話中級進階1	近藤光夫	週一08:50-10:35 501教室	107/02/26~107/07/02	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

11	日語會話中級進階2	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	107/03/01~107/07/05	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	日語會話實用高級A班	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	107/03/02~107/07/06	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
13	日語會話實用高級B班	近藤光夫	週五13:00-14:50 508教室	107/03/02~107/07/06	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
14	日語高級文選班	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	107/02/27~107/07/03	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
15	初階英語會話	湯菊英	週二15:00-16:50 508教室	107/02/27~107/07/03	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
16	英語超短語	湯菊英	週三13:00-14:50 501教室	107/03/07~107/07/11	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
17	實用旅遊英語	周亞平	週五10:30-12:20 508教室	107/03/02~107/07/06	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
18	初級英語會話+自然發音班	黃蓉菁	週二13:30-15:20 501教室	107/02/27~107/07/03	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
19	實用英語會話班+雜誌ABC互動英語	黃蓉菁	週一10:30-12:20 508教室	107/02/26~107/07/02	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
20	中級英語會話班+雜誌大家說英文	黃蓉菁	週二10:30-12:20 501教室	107/02/27~107/07/03	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
21	英語會話文法班+旅遊英文	黃蓉菁	週四10:30-12:20 508教室	107/03/01~107/07/05	利用道地生活美語教材,輔以每單元有趣的主题,系統化且階梯式的學習英文,訓練文章閱讀及紮實文法基礎。	40	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	107/03/01~107/07/05	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	107/03/01~107/07/05	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	107/03/02~107/07/06	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	107/02/27~107/07/03	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渡過每一天『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	107/03/01~107/07/05	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	107/02/26~107/07/02	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	107/02/26~107/07/02	最新日語新歌教唱。	80	會員1400元非會員1900元
29	初階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	107/03/02~107/07/06	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
30	進階西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	107/03/07~107/07/11	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
31	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	107/03/01~107/07/05	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、日語合唱曲。	50	會員1700元非會員2200元

32	國畫進階1	高瑞俊	週一15:00-16:50 502教室	107/02/26~107/07/02	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
33	國畫進階2	高瑞俊	週二10:30-12:20 502教室	107/02/27~107/07/03	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
34	書法初階	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	107/02/27~107/07/03	魏碑、隸書、行書之習寫。	18	會員1700元非會員2200元
35	書法初階	劉登科	週五08:30-10:20 502教室	107/03/02~107/07/06	隸書、漆書、行書之筆法及鑑賞。	18	會員1700元非會員2200元
36	書法進階	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	107/03/02~107/07/06	楷書隸書之精進，行書草書之習寫	18	會員1700元非會員2200元
37	書法進階1	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	107/03/01~107/07/05	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
38	書法進階2	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	107/03/07~107/07/11	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
39	書法進階3	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	107/03/07~107/07/11	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
40	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	107/03/07~107/07/11	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
41	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	107/03/07~107/07/11	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
42	蠟筆畫+素描A班	施宗雅	週一13:00-14:50 502教室	107/02/26~107/07/02	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
43	蠟筆畫+素描B班	施宗雅	週一15:00-16:50 501教室	107/02/26~107/07/02	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

44	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	107/02/27~107/07/03	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
45	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	107/02/27~107/07/03	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
46	國際標準舞初階	胡清媛	週三13:00-14:50 513教室	107/03/07~107/07/11	台式探戈、恰恰恰、基本華爾滋。	44	會員1400元非會員1900元
47	國際標準舞進階	胡清媛	週三10:30-12:20 513教室	107/03/07~107/07/11	恰恰恰、華爾滋、部份台式探戈。	44	會員1400元非會員1900元
48	國際標準舞	楊坤山	週二13:00-14:50 513教室	107/02/27~107/07/03	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
49	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	107/02/27~107/07/03	華爾滋、倫巴。	44	會員1400元非會員1900元
50	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	107/03/01~107/07/05	吉魯巴、其它舞科複習。	44	會員1400元非會員1900元
51	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	107/03/02~107/07/06	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
52	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	107/03/02~107/07/06	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(已上三學期)	15	會員2200元非會員2700元
53	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	107/02/27~107/07/03	1. 針對習琴2年以上的長輩，D.G.F. bB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

54	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	107/02/26~107/07/02	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
55	電子琴初階+基礎	江侑陵	週四15:30-17:20 502教室	107/03/01~107/07/05	1. 拍子穩定度提昇2. 歌曲彈唱3. 指法節奏分析	10	會員4200元非會員5200元
56	電子琴初階	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	107/03/01~107/07/05	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	107/03/01~107/07/05	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	107/02/27~107/07/03	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。(已上一年)	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	107/02/26~107/07/02	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	107/02/27~107/07/10	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。 (已上一年. 因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	107/03/02~107/07/06	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。	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	107/02/26~107/07/02	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A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	107/02/26~107/07/02	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B班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	107/03/07~107/07/11	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
65	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	107/03/02~107/07/06	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
66	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	107/02/27~107/07/03	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
67	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	107/03/01~107/07/05	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	快樂健身A班	蔡麗珠	週一10:30-12:20 513教室	107/02/26~107/07/02	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

69	快樂健身B班	蔡麗珠	週三08:30-10:20 513教室	107/03/07~107/07/11	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	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	107/03/02~107/07/06	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
71	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	107/03/07~107/07/11	講介中醫如何從舌象來看體質，什麼體質適合的養生方法，及根據季節不同如何養生，為何要冬令進補，冬令進補的常用藥材有哪些，老年人適用的藥膳與藥飲有哪些，及藥膳的配方與功效。	48	會員1400元非會員1900元
72	逆齡抗老與運動養生	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	107/03/02~107/07/06	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。	25	會員1400元非會員1900元
73	經脈穴位保健養生	蔡志一	週四13:00-14:50 508教室	107/03/01~107/07/05	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
74	臺灣美景樂活遊A 健走班	陳聖明	週一13:00-14:50 室內課：9樓研討室  室外課	107/02/26~107/07/02	1.行程會連續走1小時以上,有階梯和山區步道或陡坡,尋幽探訪台中以北的各地歷史景點、野外生態步道2.認識台灣的歷史、人文、生態、地質環境3.交通費、門票與午餐費用自理,須搭遊覽車的費用另計4.2/26及3/5為室內課,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

75	臺灣美景樂活遊B 輕鬆班	陳聖明	週一13:00-14:50 室內課：9樓研討室  室外課	107/02/26~107/07/02	1. 行程以走平路為主，或是短程且平緩的山區步道，少有階梯，尋幽探訪台中以北的各地歷史景點、野外生態步道 2. 認識台灣的歷史、人文、生態、地質、環境 3. 戶外課程皆為全日課程，交通費、門票與午餐費用自理，須搭遊覽車的費用另計 4. 2/26及3/5為室內課，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	郊山踏青趣	張簡正榮	週二15:30-17:20 室外課	107/02/27~107/07/03	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
77	我們爬山去 健走班	林美惠	週五08:30-10:20 室外課	107/03/02~107/07/06	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
78	我們郊遊趣 輕鬆班	林美惠	週五08:30-10:20 室外課	107/03/02~107/07/06	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
79	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一13:00-14:50 501教室 室外課	107/02/26~107/07/02	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

80	攝影初階+生態體驗	施信鋒	週三08:30-10:20 501教室 室外課	107/03/07~107/07/11	你喜歡接觸大自然嗎？在自然中的花草鳥獸你會想用相機將牠們記錄下來嗎？其實生態攝影是一門很有趣的學問，本學期將著重攝影技巧的討論及生態的體驗，期望大家透過課程能夠對台灣的自然生態及攝影有多一分地認識。「戶外所需之費用另計」已上一年。	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	107/03/07~107/07/11	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	107/03/07~107/07/11	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	107/03/01~107/07/05	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	乒乓球	陳文益	週一09:00-12:00 507健身室	107/02/26~107/07/02	乒乓球各樣技巧。	6	會員1400元非會員1900元
85	乒乓球	鄭中興	週二09:00-12:00 507健身室	107/02/27~107/07/03	乒乓球各樣技巧。	6	會員1400元非會員1900元
86	乒乓球	嚴德森	週三08:00-12:00 507健身室	107/03/07~107/07/11	乒乓球各樣技巧。	8	會員1400元非會員1900元
87	乒乓球	鄭中興	週四09:00-12:00 507健身室	107/03/01~107/07/05	乒乓球各樣技巧。	6	會員1400元非會員1900元
88	乒乓球	張麗芬	週五09:00-11:00 507健身室	107/03/02~107/07/06	乒乓球各樣技巧。	4	會員1400元非會員1900元
89	超級相片秀製作	丁志中	週一08:30-10:20 512教室	107/02/26~107/07/02	超過100種特效來製作影片,只需短短幾分鐘,就可完成超棒的影片。	15	會員3200元非會員3700元
90	影片剪輯(進階)	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	107/02/26~107/07/02	tvp animation,逐格動畫製作。配樂+效果。	15	會員3200元非會員3700元
91	智慧手機+電腦	丁志中	週一13:30-15:20 512教室	107/02/26~107/07/02	影像處理、個人日記本和卡片製作,精選手機app教學。	15	會員3200元非會員3700元



92	基礎電腦教學	丁志中	週一15:30-17:20 512教室	107/02/26~107/07/02	申請電子信箱、購物網站申請會員、line pay教學。	15	會員3200元非會員3700元
93	普羅動態秀	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	107/02/27~107/07/03	快速製作影片，特效、音效、文字綜合應用。	15	會員3200元非會員3700元
94	普羅動態秀	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	107/02/27~107/07/03	照片和影片的結合，音樂分割和動畫的製作。	15	會員3200元非會員3700元
95	會聲會影+影像處理	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	107/02/27~107/07/03	歌曲字幕編輯、微電影拍攝、製作相片MV及影音剪輯。	15	會員3200元非會員3700元
96	威力導演+普羅秀	丁志中	週二15:30-17:20 512教室	107/02/27~107/07/03	不同軟體的特效結合，動態影音合成，輕易做出在手機和電視觀賞的作品。	15	會員3200元非會員3700元
97	平板電腦+智慧型手機	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	107/03/02~107/07/06	谷歌選單、臉書、雲端硬碟和line、相片和新聞等教學。	15	會員3200元非會員3700元
98	平板電腦+智慧型手機	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	107/03/02~107/07/06	外送和外賣教學、臉書和部落格應用。	15	會員3200元非會員3700元
99	iPhone蘋果手機	李子強	週三08:30-10:20 512教室	107/03/07~107/07/11	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
100	iPhone蘋果手機	李子強	週三10:30-12:20 512教室	107/03/07~107/07/11	蘋果手機輕鬆玩，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
101	iPhone蘋果手機	李子強	週三13:30-15:20 512教室	107/03/07~107/07/11	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
102	iPad蘋果平板	李子強	週三15:30-17:20 512教室	107/03/07~107/07/11	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

103	iPhone蘋果手機	李子強	週四08:30-10:20 512教室	107/03/01~107/07/05	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
104	不是蘋果的手機	李子強	週四10:30-12:20 512教室	107/03/01~107/07/05	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
105	iPad蘋果平板	李子強	週四13:30-15:20 512教室	107/03/01~107/07/05	iPad平板輕鬆玩，複習LINE及FB臉書，出遊照相、印相片、變萌、變影片、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
106	手機初階	李子強	週四15:30-17:20 512教室	107/03/01~107/07/05	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，速學撥接電話、製作通訊錄、手機使用及簡易設定、調整聲音、螢幕亮暗、上網找資料、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
107	不是蘋果的手機	李子強	週五13:30-15:20 512教室	107/03/02~107/07/06	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
108	iPhone蘋果手機	李子強	週五15:30-17:20 512教室	107/03/02~107/07/06	蘋果手機快樂輕鬆玩，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
109	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	107/03/02~107/07/06	請參考第4頁課程表	100	會員1450元非會員1950元



