

台北市士林老人服務中心附設長青大學

招 生 簡 章

第八屆一九十八年度上學期

台北市士林老人服務中心附設長青大學 第八屆一九十八年度上學期 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，希望士林地區長輩更多享有學習之權利及樂趣。
- 二、特色：為豐富學習內容品質，課程多元而富變化，有音樂、繪畫、才藝、語言、保健、社會新知、電腦資訊等各樣課程，提供長輩彈性、生活化之選擇。

三、學制與規定：

1.對象：年滿六十歲以上（民國 38 年生者），不限學歷，均可參加。

2.畢業資格：

A.畢業必須修滿 32 學分，含必修學分 16 學分，選修學分 16 學分。

B.出席率達 2/3 即可取得該科學分。

C.必修科目為新知與保健（每週五）為 2 學分。選修科目即目前開課課程可自由選課，每科算 2 學分。

D.每學期必須修一科必修課並搭配一科選修課，修滿四年共八學期（三十二學分），即可畢業。

E.超修者可累計學分，提前累計修滿學分者，不能提前畢業。

3.注意事項：

A 遇長假或出國可申請保留學籍。 B.四年無法修滿所有學分，可申請延長畢業年限，學分滿即可畢業。 C.畢業時由中心頒發畢業證書，以茲認證。

4.開班人數：滿二十人開班，未滿二十人者，可以社團方式辦理或停班。

5.各課程開班，如按需要適時更正，敬請見諒。

6.電腦班報名人數未達 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。入會年費三百元整，年滿 60（民國 38 年前生者）方可上課。會費繳收，概不退還。

3.申請以上退費及轉班者請攜帶原收據及會員證。

五、減免優惠：(須檢附身分證明)

- 1.低收者可減免學費二分之一
- 2.中低收入者可減免學費三分之一

六、報名手續：

1.採現場報名繳費方式

2.新會員請攜帶國民身分證、照片二張及入會年費三百元整，年滿 60 (民國 38 年前生者) 方可上課。會費繳收，概不退還。

3.舊會員務必攜帶會員證，以蓋新章，未帶者不予受理報名。當年度未繳交年費者，需補交當年度年費。

4.請妥為保留收據至少一個月。

七、報名時間：民國 98 年 7 月新生開始報名，每週一至週五早上 9 點至下午 5 點。

八、報名地址：士林區忠誠路 2 段 53 巷 7 號 5 樓。電話：28381571*203

九、到校方式：

1.搭捷運至芝山捷運站，搭大葉高島屋接駁車至大葉，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、616、紅 12 搭至蘭雅國中站下。

士林長青大學 98 年度上學期第二屆--研究所課程簡章

一、入學資格：士林長青大學取得畢業資格者。

二、畢業學分：

A.畢業必須修滿 16 學分，含研究專題 8 學分，選修 8 學分。

B.出席率達 2/3 即可取得該學分。 C.必修科目為研究專題為二學分。選修科目為及目前開課課程可自由選課，每科算二學分。 D.每學期必須修一科必修課並搭配一科選修課，修滿二年共四學期（16 學分），第三、第四學期加入社區服務各

十小時，共廿小時，即可畢業。

三、研究所專題：

研究專題每學期兩個專題，四學期共八專題。

第一學期 銀髮族保健//科技與新知

第二學期 銀髮族營養學//銀髮族法律

第三學期 銀髮族醫學//銀髮族居住 銀

第四學期 髮族休閒//銀髮族樂齡美學

四、研究所師資：

銀髮族保健 //銀髮族營養學髮族//銀髮族醫學由振興及台安醫院醫療團隊師資主講
科技與新知。

銀髮族休閒 銀

髮族居住 銀髮

族樂齡美學

五、上課時間：

週五 8 點 30 分至 10 點 20 分

六、收費：

每學期收費 1800 元，轉退費標準等同長青大學退費標準。

台北市士林老人服務中心附設長青大學第8屆98年度上學期選修 程表 一期18週

語文類	班名	指導老師	上 時間	程起迄	程內容	名額	備註
1	國語班	徐美英	週一、三 09:30-11:00	098/08/31 098/12/30	1/增進聽/說/讀/寫的能力2/提升文學作品的鑑賞程度3/加增文化素養的培育 國文3上翰林出版社	45	會員2000 非會員2500
2	日語基礎	近藤光夫	週一 11:00-12:20	098/08/31 098/12/28	大家的日本語5-8	40	會員1000 非會員1500
3	日語會話(A)	近藤光夫	週一 09:00-10:50	098/08/31 098/12/28	必備生活日語會話10-14 歌謠	45	會員1200 非會員1800
4	日語進階班	楊振福	週二 09:30-11:20	098/09/01 098/12/29	日語教室豪風出版社的「日語教室」第十一起。上半節讀本，下半節日語歌唱。	45	會員1200 非會員1800
5	日語會話(B)	林若華	週二 13:30-15:20	098/09/01 098/12/29	日語會話、卡拉ok會話中學習文法 講師自製講義	45	會員1200 非會員1800
7	初級日文	近藤光夫	週四 13:30-15:20	098/09/03 098/12/31	必備生活日語會話，「商店篇」第二起。(含歌唱兩次)	45	會員1200 非會員1800
8	基礎日語	近藤光夫	週五 15:00-17:50	098/09/04 099/01/08	大家的日本語第10-13	40	會員1200 非會員1500
8	中級日語(A)	近藤光夫	週五 10:30-12:20	098/09/04 099/01/08	現代日本語實用會話第12-15	45	會員1200 非會員1800
9	中級日語(B)	近藤光夫	週五 13:00-14:50	098/09/04 099/01/08	現代日本語實用會話第12-15	30	會員1200 非會員1800
10	基礎英文(A)	黃蓉菁	週二 08:30-10:20	098/09/01 098/12/29	簡單日常會話基礎英文文法由淺入深，奠定基礎，讓您越學越有信心 up andway 第四冊	40	會員1200 非會員1800
11	中級英文	黃蓉菁	週二 10:30-12:20	098/09/01 098/12/29	著重文章閱讀，從文章學習文語法和大量字彙，加強自我閱讀能力。 American Start With English Book5	30	會員1200 非會員1800

12	英語會話 (A)	楊振福	週三 13:00-14:50	098/09/02 098/12/30	學習實用英語淺易重要字彙例句及相關對話另有西洋老歌教唱	45	會員1200 非會員1800
13	基礎英文ABC	湯菊英	週二 13:30-15:20	098/09/01 098/12/29	以輕鬆的方式學習正確發音、完成27個字母的學習及日常生活簡易會話	40	會員1200 非會員1800
14	英語會話 (B)	王秀鈴	週三 13:10-15:00	098/09/02 098/12/30	學習實用英語淺易重要字彙例句及相關對話另有西洋老歌教唱	45	會員1200 非會員1800
15	生活英語	溫文	週四 08:30-10:20	098/09/03 098/12/31	道地的食衣住行美式表達。	40	會員1200 非會員1800
17	初級英文	溫文	週四 10:30-12:20	098/09/03 098/12/31	基本閱讀、文法練習。美語讀本第五冊	40	會員1200 非會員1800
18	基礎英文(B)	劉翠媛	週四 09:30-11:20	098/09/03 098/12/31	學習兒童美語 (3) 第9單 開始	30	會員1200 非會員1800
18	實用英語	王秀鈴	週五 09:30-11:20	098/09/04 099/01/08	除 本學習淺易重要英語字彙、例句及對話另加英語笑話及西洋老歌教唱	45	會員1200 非會員1800
19	英語歌曲班	黃和琴	週五 15:10-18:00	098/09/04 099/01/08	藉由英語歌曲/輕鬆學習正確的英語發音/連音/詞曲等	30	會員1200 非會員1800
20	西洋歌曲輕鬆唱	維多利亞	週三 15:00-17:50	098/09/02 098/12/30	歌唱學美語	30	會員1200 非會員1800
書畫類							
21	中國水墨畫(A)	高瑞俊	週一 14:00-17:50	098/08/31 098/12/28	山水：理論與技法並重。花鳥：吉祥花鳥為主現場示範畫作教學	24	會員1800 非會員2300
22	中國水墨畫(B)	高瑞俊	週二 09:30-11:20	098/09/01 098/12/29	山水：理論與技法並重。花鳥：吉祥花鳥為主現場示範畫作教學	24	會員1200 非會員1800
23	基礎書法	李貞吉	週三 08:30-10:20	098/09/02 098/12/30	楷書基本筆法、結構法、章法 各類楷書的用筆、特色及習寫	20	會員1200 非會員1800

24	進階書法	李貞吉	週三 10:30-12:20	098/09/02 098/12/30	篆、隸、行、草、楷之用筆、結體、章法運用、作品習寫及歷史源流	20	會員1200 非會員1700
25	西畫(A)	張璐瑜	週三 13:00-14:50	098/09/02 098/12/30	基礎素描/水彩	20	會員2000 非會員2500
26	西畫(B)	張璐瑜	週三 15:00-16:50	098/09/02 098/12/30	水彩進階	20	會員2000 非會員2500
舞蹈類							
27	國際標準舞進階(A)	彭玉如	週二 13:00-14:50	098/09/01 098/12/29	恰恰恰/英式探戈	40	會員1200 非會員1700
28	國際標準舞進階(C)	彭玉如	週二 15:00-16:50	098/09/01 098/12/29	華爾滋、探戈	42	會員1200 非會員1700
29	國際標準舞進階(B)	彭玉如	週三 13:00-14:50	098/09/02 098/12/30	華爾滋、探戈、捷舞	40	會員1200 非會員1700
30	國際標準舞入門	胡清媛	週二 10:30-12:20	098/09/01 098/12/29	華爾滋/恰恰恰/吉魯巴	50	會員1200 非會員1700
31	國際標準舞初階	胡清媛	週三 10:30-12:20	098/09/02 098/12/30	倫巴、華爾滋、八步基本	45	會員1200 非會員1700
32	國際標準舞專修	胡清媛	週四 10:30-12:20	098/09/03 098/12/31	英式探戈森巴基本	44	會員1200 非會員1700
33	土風舞	廖惠淑	週五 13:00-14:50	098/09/04 099/01/08	簡單的韻律舞蹈/運動操/融入華爾滋/恰恰/倫巴/探戈基本舞步的娛樂創造單人舞	40	會員1200 非會員1700
34	社交舞簡易速成班	李玉津	週一 10:30-12:20	098/08/31 098/12/28	華爾滋、探戈、吉魯巴	44	會員1200 非會員1700
35	國際標準舞進階班	李健榮	週四 08:30-10:20	098/09/03 098/12/31	吉魯巴、倫巴	44	會員1200 非會員1700
36	國標舞基礎	李健榮	週五 15:00-16:50	098/09/04 099/01/08	標準探戈、捷舞	44	會員1200 非會員1700
歌唱類							
37	客家歌曲	黃和琴	週五 13:00-15:00	098/09/04 099/01/08	用羅馬拼音從近期客家作品100首中摘錄出來-優點<流行歌曲/把客家字音-字形用簡易易懂-抒情的方式把它詮釋出來	30	會員1200 非會員1700
38	卡拉OK國台語	黃和琴	週二 08:30-10:20	098/09/01 098/12/29	國台語歌曲教唱	80	會員1200 非會員1700
39	卡拉OK日文老歌	陳張梅玉	週一 12:30-14:20	098/08/31 098/12/28	日語老歌教唱	80	會員1200 非會員1700
40	卡拉OK日文新歌	陳張梅玉	週一 14:30-16:20	098/08/31 098/12/28	日語新歌教唱	80	會員1200 非會員1700
41	國台語流行歌曲班	竺嘉儀	週四 15:00-16:50	098/09/03 098/12/31	基礎樂理認識簡譜國台語經典好歌集配合歌曲教唱分解運氣換氣轉音流行飾音之技巧音準節拍之練習	80	會員1200 非會員1700

42	英日語歌曲研習	王秀鈴	週三 15:10-16:50	098/09/02 098/12/30	以嶄新的方式融匯英日語歌曲研習定期舉辦觀摩party：含新歌及懷念歌曲	45	加入會員社團收費
樂器類							
43	二胡中級	銜J2	週二 13:00-14:50	098/09/01 098/12/29	中級練習曲、與獨奏曲、歌謠習奏，講義採隨堂印發。	15	會員2000 非會員2500
44	二胡卡拉OK初級	銜J2	週二 15:00-16:50	098/09/01 098/12/29	初級練習取卡拉ok國台語老歌講義採隨堂印發	15	會員2000 非會員2500
45	二胡卡拉OK進階	銜J2	週五 08:30-10:20	098/09/04 099/01/08	一到三把D、G key練習曲&卡拉ok國台語老歌講義採隨堂印發	15	會員2000 非會員2500
46	二胡中級	銜J2	週五 10:30-12:20	098/09/04 099/01/08	中級練習曲&中級獨奏曲&歌謠	15	會員2000 非會員2500
47	古箏琴韻	洪敏瑜	週一 15:00-16:50	098/08/31 098/12/28	國台語小調歌曲教彈思想起/三年/牽手/一串心/嘆十聲/秋蟬/祈禱	20	加入會員社團收費
48	電子琴初級	江侑陵	週一 10:00-11:50	098/08/31 098/10/26	對象有歌唱經驗/無樂器經驗亦可	10	9堂 會員2000 非會員2500
49	電子琴進階	江侑陵	週四 10:00-11:50	098/09/03 098/10/29	對象稍有鍵盤彈奏經驗者	10	9堂 會員2000 非會員2500
50	電子琴初級	江侑陵	週四 13:00-14:50	098/09/03 098/10/29	對象有歌唱經驗/無樂器經驗亦可	10	9堂 會員2000 非會員2500
51	電子琴基礎	江侑陵	週四 15:00-16:50	098/09/03 098/10/29	對象完全無歌唱及樂器彈奏經驗者	10	9堂 會員2000 非會員2500
保健類							
52	體適能	張秋圓	週一 08:30-10:20	098/08/31 098/12/28	如何避免運動傷害、強化心肺功能、伸展帶	45	會員1200 非會員1700
53	體適能	張秋圓	週三 15:00-16:50	098/09/02 098/12/30	利用運動達到復健功能，四十肩、五十腰、酸痛，矯正姿勢，減緩膝關節退化常保健康	40	會員1200 非會員1700

54	彼拉提斯	吳晞瑗	週五 08:15-09:15	098/09/04 099/01/08	彼拉提斯結合東方瑜珈和復健運動之優點，強調專心、核心動力、呼吸、控制力以及整合身體肌肉的運動、促進心肺功能、紓解壓力、改善身體線條、解決肩膀酸痛與下背疼痛問題，更可以促進姿勢矯正與身心平衡。	40	會員1000 非會員1500
55	活力適能有氧操	胡松德	週一 16:30-18:20	098/08/31 098/12/28	1專為銀髮族設計簡單容易做/安全無傷害的本能動作2強化心肝功能改善肌肉是能增進柔軟度減少體脂肪/尋求身心靈的真善美/	40	會員1200 非會員1700
56	活力適能有氧操	胡松德	週四 13:00-14:50	098/09/03 098/12/31	同上	40	會員1200 非會員1700
57	腳底按摩	張建文	週三 08:30-10:20	098/09/02 098/12/30	腳底指壓點介紹、疾病預防	40	會員1200 非會員1700
58	彩粧美容DIY	李玉萍	週五 13:30-15:20	098/09/04 099/01/08	教妳如何簡易彩粧美容DIY讓妳容光煥發更加美麗年輕	20	會員1200 非會員1700
59	基礎攝影入門	周秋林	週一 13:00-14:50	098/09/02 098/12/30	認識器材、個人生活照團體合照、旅遊攝影、器材保養、景深運用、採光構圖、格放、實習外拍、作品檢討	30	會員1200 非會員1700
60	生活攝影	倪紀雄	週三 08:00-9:50	098/09/02 098/12/30	生活攝影技巧教學	40	會員1200 非會員1700
61	經絡保健DIY	張北星	週三 10:30-12:20	098/09/02 098/12/30	基礎穴位認識與簡易自我穴位保健/排除穴位鬱結	45	會員1200 非會員1700
62	經絡保健DIY(B)	張北星	週五 15:30-17:20	098/09/04 099/01/08	四肢屈身不便的探討(腫脹)	25	會員1200 非會員1700

63	手語研習歌唱班	胡松德	週四 15:00-16:50	098/09/03 098/12/31	神乎奇指/小關節的指部運動/活化腦細胞/透過手語的學習歌唱/確認手語的藝術之美	25	會員1200 非會員1700
64	台北自然生態之旅	林金雄	週一 13:30-15:20	098/08/31 098/12/28	以大自然的花鳥蟲景之美分享學員，讓民眾關懷本土。戶外觀察印證室內 程內涵	40	會員1200 非會員1700
球類							
65	花式撞球初級	周庭棟	週四 09:30-11:20	098/09/03 098/12/31	桿法及實用方法/顆星觀念	6	加入會員社團收費
66	花式撞球進階	周庭棟	週四 13:30-15:20	098/09/03 098/12/31	桿法做球/多顆星解球及吊球	6	加入會員社團收費
67	乒乓球	杜玉龍	週一 09:00-11:00	098/08/31 098/12/28	乒乓球各樣技巧	4	會員1200 非會員1700
68	乒乓球	鍾孟章	週二 09:00-11:00	098/09/01 098/12/29	乒乓球各種技巧	7	會員1200 非會員1700
69	乒乓球	姜金火	週三 09:00-12:00	098/09/02 098/12/30	乒乓球各種技巧	5	會員1200 非會員1700
70	乒乓球	李煥雄	週四 09:00-12:00	098/09/03 098/12/31	乒乓球各種技巧	6	會員1200 非會員1700
71	乒乓球	鄭中興	週五 09:00-12:00	098/09/04 099/01/08	乒乓球各種技巧	6	會員1200 非會員1700
電腦類							
72	基礎電腦	李子強	週三 08:30-10:20	098/09/02 098/12/30	"手寫中文輸入 免費電子信箱學網路購物 隨身碟的使用查看網路地圖衛星空照圖上網搜尋小學校歌網路老歌和影音播放	15	會員3000 非會員3500
73	基礎電腦	李子強	週四 13:30-15:20	098/09/03 098/12/31	同上	15	會員3000 非會員3500
74	網際網路	李子強	週一 13:30-15:20	098/08/31 098/12/28	"小蒙恬 網際網路進階 電子信箱進階老舊照片掃描 Yahoo! 奇摩部落格初階Skype網路電話初階 檔案總管	15	會員3000 非會員3500
75	網際網路	李子強	週四 15:30-17:20	098/09/03 098/12/31	"小蒙恬 網際網路進階 電子信箱進階老舊照片掃描 Yahoo! 奇摩部落格初階Skype網路電話初階 檔案總管	15	會員3000 非會員3500

76	文書處理	李子強	週三 10:30-12:20	098/09/02 098/12/30	彩色文字大小變化簡易 表格設計 輕鬆複製與 貼上檔案管理 圖案照 片列印 附加檔案寄出 文件 "	15	會員3000 非會員3500
77	數位相機	李子強	週三 15:30-17:20	098/09/02 098/12/30	數位相機 數位相框 Photo Story相片列印 儲存燒錄系統軟體維護 主機硬體維護	15	會員3000 非會員3500
78	視訊電話	李子強	週一 10:30-12:20	098/08/31 098/12/28	"小蒙恬 網路購物 網 路攝影機Skype影像 電 話 撥打市話手機 Yahoo! 奇摩即時通 MSN聊天室 檔案總管	15	會員3000 非會員3500
79	魅力四射全新班	李子強	週一 08:30-10:20	098/08/31 098/12/28	小蒙田新奇數位相框老 舊照片掃描復活 C D 轉 MP 3 魅力四射製作光 碟燒錄備份檔案總管	15	會員3000 非會員3500
80	影音編輯	李子強	週三 13:30-15:20	098/09/02 098/12/30	"小蒙恬 簡單文書處理 彩色文字大小變化簡易 表格設計 輕鬆複製與 貼上檔案管理 圖案照 片列印 附加檔案寄出 文件	15	會員3000 非會員3500
81	生活電腦	李子強	週一 15:30-17:20	098/08/31 098/12/28	宅男宅女網路購物、搜 尋網頁圖片影片等、新 聞蒐尋與免費雜誌、查 地圖、看氣象、影片、 認識與使用奇摩知識、 奇摩生活、奇摩理財	15	會員3000 非會員3500

82	基礎電腦	丁志中	週四 10:30-12:20	098/09/03 098/12/31	手寫輸入法應用，電子信箱申請使用、網路旅遊、氣像、股市查詢、掛號、購票和購物、基礎文書處理。	15	會員3000 非會員3500
83	網際網路	丁志中	週二 13:30-15:20	098/09/01 098/12/29	網路電話、網路發簡訊，光碟燒錄，CD轉數位音樂，MP3、MP4、MP5的應用、DVD院線片燒錄。	15	會員3000 非會員3500
84	網際網路	丁志中	週五 15:30-17:20	098/09/04 099/01/08	網路電話、網路發簡訊，光碟燒錄，CD轉數位音樂，MP3、MP4、MP5的應用、DVD院線片燒錄。	15	會員3000 非會員3500
85	基礎數位影片剪輯數	丁志中	週二 15:30-17:20	098/09/01 098/12/29	"影片剪輯、多重修剪、分割、配樂、選單製作、相片影片秀和DVD燒錄。照片色彩處理調整、移除紅眼、白平衡處理、掃描照片。	15	會員3000 非會員3500
86	基礎數位影片剪輯數	丁志中	週四 08:30-10:20	098/09/03 098/12/31	"影片剪輯、多重修剪、分割、配樂、選單製作、相片影片秀和DVD燒錄。照片色彩處理調整、移除紅眼、白平衡處理、掃描照片。	15	會員3000 非會員3500
87	基礎數位影片剪輯數	丁志中	週五 10:20-12:10	098/09/04 099/01/08	"影片剪輯、多重修剪、分割、配樂、選單製作、相片影片秀和DVD燒錄。照片色彩處理調整、移除紅眼、白平衡處理、掃描照片。	15	會員3000 非會員3500

88	進階影片剪輯	丁志中	週二 10:30-12:20	098/09/01 098/12/29	修正抖動影片、移除影片背景雜音、設置影片播放速度、影片配樂配音。旅遊光碟、成長紀念光碟、婚紗光碟製作與燒錄。	15	會員3000 非會員3500
89	進階影片剪輯	丁志中	週五 13:30-15:20	098/09/04 099/01/08	修正抖動影片、移除影片背景雜音、設置影片播放速度、影片配樂配音。旅遊光碟、成長紀念光碟、婚紗光碟製作與燒錄。	15	會員3000 非會員3500
90	高階影片剪輯	丁志中	週二 08:30-10:20	098/09/01 098/12/29	剪輯創作應用分享、動人、搞笑、溫馨影片無限創作。影片上傳YOUTUBE全球分享。	15	會員3000 非會員3500
91	進階綜合 程	丁志中	週五 08:20-10:10	098/09/04 099/01/08	網路影片無限下載、數位音效剪輯、網路多媒體相片秀、網路旅遊美食日記創作。	15	會員3000 非會員3500