

112 招生◎課程班別

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201A01	看雜誌學英文(一)	◎課程內容： 聽:加強日常生活會話和全民英檢聽力之練習。 說:藉由分組練習及角色扮演活動加強口說能力。 讀:加強基本文法及閱讀的技巧。 寫:造句練習及句型練習。 本課程的主要目標:在輕鬆愉快的氣氛中學習英文，從活動中學會聽，說，讀，寫的能力。 ◎招生對象： 國中以上程度，對學習英文閱讀有興趣的人士。 ◎教材費： Live 互動英語雜誌(112 年 3 月)自行到書局購買。	鄔在希	3/1~6/7 每週三 10:00~11:50	1000 元	文化下溪市民活動中心一樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 (保安路親子館後面)	36
11201A02	看雜誌學英文(二)	◎課程內容： 聽:加強日常生活會話和全民英檢聽力（初級）。 說:藉由分組練習及角色扮演活動加強口說能力。 讀:加強基本文法及閱讀的技巧。 寫:造句練習及句型練習。 本課程的主要目標:在輕鬆愉快的氣氛中學習英文，從活動中學會聽，說，讀，寫的能力。 ◎招生對象： 國中程度，對學習英文有興趣以及願意開口說英文的人士。 ◎教材費： 大家說英語雜誌(112 年 3 月)自行到書局購買。	鄔在希	3/1~6/7 每週三 13:00~14:50	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201A03	英語初級班(一)	◎課程內容： 課堂上，以生動活潑快樂的方式進行，課程進度視班上學員學習狀況做適度調整。 ◎招生對象： 有國一上英文程度者。 ◎教材費： Go for it 第一冊，課本大約 NTD450，作業本 NTD250。	鄒文涵	3/7~6/13 每週二 10:00~11:50	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
11201A04	英語初級班(二)	◎課程內容： 教第 2 冊第 2 單元。課程進度視班上學員學習狀況做適度調整；課堂上以活潑生動快樂的教學法，讓學員在課程中學會聽說讀寫相關教學主題，及打好學員英文基礎。 ◎招生對象： 已有國一上程度者。 ◎教材費： Side by side 第 2 冊，課本約 NTD410。	鄒文涵	3/2~6/1 每週四 15:10~17:00	1000 元	民權市民活動中心 四樓教室 民權路 60 號 4 樓	36
11201A05	觀光旅遊英語(一)	◎課程內容： P166-235 旅遊諮詢發生問題時 失竊報案緊急英語等。 1 將會學到簡單好用的旅遊英語，相關知識與常識 2 為中高齡讀者量身打造，字體放大，生字及對話句均註音標。 3 利用 50 個句型輕鬆熟悉各種語句，附輕鬆小習題。 4 教師會補充發音，消音及連音等的口語說法。 5 補充欣賞少許英文歌。	梁淑貞	3/2~6/1 每週四 13:00~14:50	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
11201A06	觀光旅遊英語(二)	◎招生對象： 國中程度以上（課程進度以班上多數退休學員為主並依情況調整）。 ◎教材費： 我的第一本中高齡旅遊英語 約 400 課本+MP3+QR 碼音檔+隨身英語小冊。		3/3~6/2 每週五 08:00~09:50	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201A07	觀光英語會話班(一)	◎課程內容： 觀光旅遊英文 – 觀光旅遊英語之講解及運用，課程進度視班上學員學習狀況做適度調整，此課程是循環講解，可從中插班學習。課堂以活潑生動快樂教學法，讓學員今後出國可用英文處理旅遊事務。 ◎招生對象： 有國中英文程度者。 ◎教材費： Go Traveling 學好英文環遊世界 + MP3 約 NTD400。	鄒文涵	3/1~6/7 每週三 15：10~17：00	1000 元	民權市民活動中心 四樓教室 民權路 60 號 4 樓	36
11201A08	觀光英語會話班(二)	◎課程內容： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English Chapters 1 – 11，本課程採用彩圖實境附有中文語意的觀光旅遊英語教材 Traveling With English 為主，Side By Side Extra Book & eText 1 教材為輔。務實好用的對話，搭配美籍人士所錄製的 MP3，在輕鬆快樂的學習環境中，幫助學員短時間即可廣泛運用於出國旅遊及在國外較長時間的居留。課堂除了強化英語會話練習單元外，並採用獨創投影片視聽教學法，加深學習印象，有效提高英聽理解能力；另也補充 LINE 每日英文及 YouTube 國外旅遊相關影片，課堂講解，以增廣見聞。日後出國旅遊無論跟團或自助旅行將更輕鬆更得心應手。(客製化的課程，依上課學員需求，彈性調整進度及難易)。 ◎招生對象： 國中英文程度以上或曾研習過 Side By Side 第 1 冊之退休人士或銀髮族。 ◎教材費： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 書+MP3 480 元、Side By Side Extra Book & eText 1 (補充教材請自備)。	陳麗君	3/2~6/1 每週四 09：00~11：50	1500 元	永安市民活動中心 二樓教室 安樂路 431 號 2 樓	30

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201A09	觀光英語會話班(三)	◎課程內容： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English Chapters 1 - 11 本課程採用彩圖實境附有中文語意的觀光旅遊英語教材 Traveling With English 為主，Side By Side Extra Book & eText 1 教材為輔。務實好用的對話，搭配美籍人士所錄製的 MP3，在輕鬆快樂的學習環境中，幫助學員短時間即可廣泛運用於出國旅遊及在國外較長時間的居留。課堂除了強化英語會話練習單元外，並採用獨創投影片視聽教學法，加深學習印象，有效提高英聽理解能力；另也補充 LINE 每日英文及 YouTube 國外旅遊相關影片，課堂講解，以增廣見聞。日後出國旅遊無論跟團或自助旅行將更輕鬆更得心應手。(客製化的課程，依上課學員需求，彈性調整進度及難易)。 ◎招生對象： 國中英文程度以上或曾研習過 Side By Side 第 1 冊之退休人士或銀髮族。 ◎教材費： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 書+MP3 480 元 Side By Side Extra Book & eText 1 (補充教材請自備)。	陳麗君	3/7~6/13 每週二 09：00~11：50	1500 元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街 45 巷 1 之 1 號 3 樓	30

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201A10	英文歌曲賞析班	◎課程內容： (因應 COVID-19 防疫作為，暫停傳遞物品、共用器材等行為，以老師可使用麥克風，學員不使用麥克風，清唱為主)。 以家喻戶曉的英文歌為主，課堂上，以活潑生動快樂的教學法，讓學員在課程中忘卻煩惱，陶醉在音樂中。一期大約學會 6 首歌，課程進度視班上學員學習狀況做適度調整。 ◎招生對象： 1. 會自然發音或 kk 音標者。 2. 對唱歌有興趣者。 ◎教材費： 講義費約 100 元。 租用授權電腦伴唱機機台費 100 元。	鄒文涵	3/6~6/12 每週一 10：00~11：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓 (保安路親子館後面)	36
11201B01	大家的日本語 (第 13~16 課)	◎課程內容： 本課程為日語初級班，主要銜接上學期的內容。配合各課的主題，學習動詞變化、基本句型及造句練習，讓學員熟練日語的基礎會話，進而開口說日語。 ◎招生對象： 需會 50 音且已上過半年以上的日語學習者。 ◎教材費： 大新書局-大家的日本語初級 2 改訂版 480 元，影印費 50 元。	黃麗容	3/1~6/7 每週三 10：00~11：50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F01	土風舞 A 班	◎課程內容： 1. 舞蹈能帶給大家健康、快樂，在多元化的課程中學習各類型的舞蹈技巧，讓自己發揮潛能，找回自信，舞出多采多姿、豐富美好人生。 2. 課程內容屬多元化： (1)時尚流行舞－包括各種社交流行舞蹈。 (2)民族舞－筷子舞、絲巾舞、扇子舞，其他熱門民族舞蹈。 (3)熱舞-有氧韻律舞、迪斯可、運動舞。 (4)排舞-原住民舞。	謝亞華	3/2~6/8 每週二、四 10：00~11：50	2000 元	永安市民活動中心 二樓 安樂路 431 號 2 樓	50
11201F02	土風舞 B 班	◎招生對象： 對舞蹈有興趣者。 ◎教材費： 無。		3/1~6/12 每週一、三 15：00~16：50	2000 元	永安市民活動中心 二樓 安樂路 431 號 2 樓	40

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F03	舞韻瑜珈單人拉丁舞	◎課程內容： 1. 提升身體與心靈的呼吸. 2 展現個人自信的魅力 3 線條的雕塑。以開心上課達到健身為主旨，前半段非常非常重要!我會用好聽的音樂帶領同學一起做<舞韻伸展瑜珈>帶領大家先和自己的身體和呼吸對話~然後後半段著重於基本功與動作的講解訓練，是非常適合有基礎及沒基礎的同學. 想要 深入進階的同學更是不能錯過，課堂中除了有柔軟延伸的線條. 肌力與平衡的訓練. 更有各類型漂亮的單人舞蹈~~~陽光與耐心的教學~~配合各種不同曲風的音樂~從伸展暖身~律動. 到各種舞型的基本功入門，大家在課堂上開心的學習並一起領略音樂舞蹈的力與美. 讓我們成為有自信. 有魅力的好氣色家族. 期待課堂上相見囉~~。 精彩影片內容請上部落格： http://chaio1004.blogspot.com/ 新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多 http://youtu.be/PJOPGRTDohM 1040109 中嘉電視台專題報導。 ◎招生對象： 喜愛舞蹈、音樂，想成為有自信、開心健康的人。	郭芷聿	3/1~6/12 每週一、三 15：00~16：50	2000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F04	韻律原住民熱舞班	◎課程內容： 適量的伸展熱身到全身性的運動，配合流行熱舞輕鬆的音樂節奏以達到改善心肺耐力，增加柔軟度及減少身體脂肪的效果，再加入原住民舞蹈韻律的歡樂氣氛！ ◎招生對象： 對舞蹈運動有興趣者。 ◎教材費： 學員自備(棉質運動服裝與乾淨室內運動鞋)。	曾如玲	3/3~6/9 每週二、五 19：00~20：50	2000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201F05	韻律 A 班	◎課程內容： 規律「有氧的運動」韻律體操、韻律舞蹈，持續不斷取得健康，除了瘦身還能發掘你的魅力！ 推出多元化課程：街舞、爵士舞、New Jazz舞蹈、瘦身有氧操及時尚流行舞蹈。 ◎招生對象： 不限。 ◎教材費： 120公分毛巾一條。	呂游惠	3/3~6/9 每週二、五 10：00~11：50	2000 元	溪洲市民活動中心 三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	36
11201F06	韻律 B 班			3/1~6/7 每週三、五 13：00~14：50	2000 元	溪洲市民活動中心 三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F07	國際排舞(一)	◎課程內容： 塑身、美姿、動動腦、活絡筋骨，讓您不怕痴呆，簡單易學，再造自信又亮麗的人生觀，舞出力與美的彩色人生。 1. 最流行的國際運動舞蹈。 2. 本班結合摩登舞、拉丁舞、娛樂舞、團康、帶動唱與跳…等，各種舞步，配上好聽的老歌、名曲，在熱情、浪漫舞曲和優雅的舞姿中，讓您舞出青春活力，帶領您顯得健康又快樂。不需舞伴，自己運動又能帶動，獨樂樂亦眾樂樂。 ◎招生對象： 有興趣者，不分男女老少。 ◎教材費： 平底鞋，自由選購。	張麗美	3/3~6/9 每週一、五 10：00~11：50	2000 元	新北市國父紀念館 竹林路 200 號	70
11201F08	國際排舞(二)			3/7~6/13 每週二 19：00~20：50	1000 元	新北市國父紀念館 竹林路 200 號	50
11201F09	國際排舞(三)			3/2~6/1 每週四 10：00~11：50	1000 元	溪洲市民活動中心 三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	50

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F10	國標舞(一)探戈	◎課程內容： 初學者入門班社交舞，國標舞，華爾茲，吉魯巴，慢探戈，倫巴，恰恰，各種舞序花步，讓初學者入門快速學會各種舞，可以快速的玩出身段的訓練，讓優雅舞風展現在舞池飛舞中成為亮點。	別萊莉	3/2~6/1 每週四 13：00~14：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201F11	國標舞(二) 捷舞八步			3/2~6/1 每週四 15：00~16：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201F12	歡樂肚皮舞	◎課程內容： 我們的宗旨『快樂學習・健康舞動・自信美麗・豐富人生』，每堂課程以中東的音樂背景開始帶入中東神秘的文化，從最簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合，我們會以最健康的方式去學習，營造輕鬆歡愉的氣氛去互動，歡迎與我們一起手舞足蹈。	施語蕎	3/6~6/12 每週一 13：00~14：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201F13	中東肚皮舞			3/7~6/13 每週二 19：00~20：50	1000 元	溪洲市民活動中心 二樓 勵行街 42 之 1 號 2 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F14	新古典美人舞	◎課程內容： 以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻，中國舞的手.眼.身.法.步結合現代流行元素，活潑中國古典，讓傳統更加親民，讓身段更加優美，讓妳的一舉一動更能散發出獨特魅力。 ◎招生對象： 喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。 ◎教材費： 穿著輕便易活動的服裝。	施語蕎	3/7~6/13 每週二 13：00~14：50	1000 元	溪洲市民活動中心 二樓 勵行街 42 之 1 號 2 樓	36
11201F15	綜合舞蹈 A 班	◎課程內容： 1. 課程內容將以單人基本舞步解說，每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授，從各舞型的基礎到入門，在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈，以達到運動健身效果。 2. 課程特色：舞型多元化—包括有氧韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。	邱利珍	3/1~6/12 每週一、三 08：00~09：50	2000 元	永利市民活動中心 五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
11201F16	綜合舞蹈 B 班			3/2~6/8 每週二、四 10：00~11：50	2000 元	永利市民活動中心 五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
11201F17	綜合舞蹈 C 班			3/2~6/8 每週二、四 19：00~20：50	2000 元	永安市民活動中心 二樓 安樂路 431 號 2 樓	50
		◎招生對象： 對於舞蹈有興趣者。					

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F18	瑜珈班(一)	◎課程內容： 本課程以暖身動作、全身拍打為輔助、簡易拉筋、肌力練習、基本拜日式，循序漸進至心靈放鬆打坐…等練習。	林秀網	3/1~6/7 每週三 15：10~17：00	1000 元	民權市民活動中心 四樓 民權路 60 號 4 樓	30
11201F19	瑜珈班(二)	◎招生對象： 對瑜珈有興趣者皆可參加。 ◎教材費： 請自備瑜珈墊。		3/2~6/1 每週四 15：10~17：00	1000 元	民權市民活動中心 四樓 民權路 60 號 4 樓	30
11201F20	身心療癒瑜珈(一)	◎課程內容： 融合皮拉提斯瑜珈作結合，串連式的瑜珈動作配合呼吸調息，輔助道具的運用，沒有傳統瑜珈的過度彎折，避免運動傷害，增進身體柔軟度，敏捷性與深層肌耐力，持續的練習，培養自我察覺力，能使身心更輕盈強健、穩定與靈巧兼具的完美狀態，釋放壓力、紓解緊繃、平衡神經系統，養生的多重功效，進而達到身心靈合一的狀態。	許熙彤	3/6~6/12 每週一 13：00~14：50	1000 元	永利市民活動中心 五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
11201F21	身心療癒瑜珈(二)	◎招生對象： 有無基礎皆可參加。 ◎教材費： 學員需自備瑜珈墊（可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 880 元）。		3/7~6/13 每週二 13：00~14：50	1000 元	永安市民活動中心 二樓 安樂路 431 號 2 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F22	體適能瑜伽提斯	◎課程內容： 1. 協助您適時適當的呼吸法，生活禪，大休息。 2. 伸展全身改善體質，使機能再生。 3. 提升五行陰陽的能量。 4. 傳承食養文化提升免疫系統。 5. 分享美好開啟能量。 6. 還原自己一個健康與樂觀的生命力。 ◎招生對象： 想讓身心更健康者。 ◎教材費： 學員自備瑜珈墊。	賴明珠	3/3~6/2 每週五 19：00~20：50	1000 元	永平市民活動中心 二樓教室 3+4 永平路 368 號 2 樓	40
11201F23	活力塑身瑜伽提斯			3/7~6/13 每週二 15：00~16：50	1000 元	永利市民活動中心 五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
11201F24	樂活養身瑜伽提斯			3/3~6/2 每週五 15：00~16：50	1000 元	永利市民活動中心 五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201F25	開心舞韻瑜珈	◎課程內容： 好聽的音樂帶領你我來到<舞韻伸展瑜珈>的世界一起感受我們的呼吸及身體對話~課堂上著重平衡感的練習，肌耐力的訓練 柔軟筋骨和身體線條的延伸等，由淺入深、不管有沒有基礎的，都是最適合的選擇，課堂上，配合各種不同曲風的音樂帶領著妳我，從伸展暖身~律動，到體適能基本功，循序漸進地讓我們一起在課堂上開心的舞動並快樂的學習；讓我們一起成為有自信、魅力及好氣色的一家人，快樂的學習輕鬆的上手，展現你我的個人魅力!期待你我課堂上相見~~。 ◎招生對象： 1. 身體與心靈上的呼吸對話。 2. 個人儀態展現的魅力自信。 3. 肌耐力及平衡韻律的訓練。	郭芷聿	3/7~6/13 每週二 10:00~11:50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201F26	拉丁摩登舞	◎課程內容： 以入門0基礎的舞序開始，深入淺出的讓您知道是甚麼、步子怎麼跳、步子怎麼接。 ◎招生對象： 想要運動、建康，多認識自己的身體，同時聽聽音樂陶冶性情。 ◎教材費： 無。	陳大器	3/2~6/1 每週四 13:00~14:50	1000 元	溪洲市民活動中心 三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201G01	書法班(一)	◎課程內容： 楷書：歐陽詢 九成宮醴泉銘、溫彥博碑；褚遂良 雁塔聖教序、陰符經。 行書：集字聖教序、蘭亭序、趙孟頫 洛神賦、前後赤壁賦；李北海 李思訓碑；米芾 苕溪詩帖、蜀素帖；黃庭堅 松風閣。 隸書：史晨碑、華山廟碑。 篆書：鄧石如 千字文。 ◎教學目標及方式： 透過臨帖及自運之交互運作，使學員體會筆歌墨舞的樂趣，充實心靈生活，進而能寫出流露真性情的書法佳作。 現場示範臨帖，並詳細分析筆法及書風特色。各體自運之作，提供學員參考，並予以詳解，引導學員進入其情境。 ◎招生對象： 對書法有興趣者。 ◎教材費： 文房四寶自備。碑帖書籍自由選購。	李育萱	3/2~6/1 每週四 15：00~16：50	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓B教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201G02	書法班(二)	◎課程內容： 唐楷：歐陽詢溫彥博碑、或褚遂良雁塔聖教序。 魏碑：張猛龍碑、司馬顥姿墓誌銘。 漢隸：張遷碑、華山碑、石門頌、夏承碑。 篆書：大篆石鼓文、小篆千字文。 行書：初階王羲之 蘭亭序、進階：趙孟頫 歸去來辭、赤壁賦、米芾蜀素帖、苕溪詩帖、黃庭堅松風閣。 草書：智永草書千字文、王羲之十七帖、懷素草書千字文。 ◎教學目標及方式： 透過臨帖及自運之交互運作，使學員體會筆歌墨舞的樂趣，充實心靈生活，進而能寫出流露真性情的書法佳作。 現場示範臨帖，並詳細分析筆法及書風特色。各體自運之作，提供學員參考，並予以詳解，引導學員進入其情境。 ◎招生對象： 對書法有興趣者。 ◎教材費： 文房四寶自備。碑帖書籍自由選購。	李育萱	3/2~6/1 每週四 13：00~14：50	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓B教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201G03	快樂學書法	◎課程內容： 1. 李思訓碑介紹及書寫示範並練習。 2. 作品練習。 ◎招生對象： 只要有興趣，全部都歡迎。 ◎教材費： 文房四寶。	馬魁瑞	3/2~6/1 每週四 09：00~11：50	1500 元	忠孝市民活動中心 四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30
11201G04	輕鬆寫 愉快學書法 ～雁塔聖教序	◎課程內容： 楷書 唐褚遂良雁塔聖教序。 ◎招生對象： 喜愛並有興趣學習書法者。 ◎教材費： 無。(請自備大楷毛筆“需用大如意以上”，其他文房用品自行斟酌攜帶)。	沈勵強	3/6~6/12 每週一 09：30~11：20	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30
11201G05	草書初探	◎課程內容： 學習過行書的同學，更進階到草書的課程。以過庭的書譜為藍本，一筆一畫的講解示範演練草書的各種基本筆法，使同學能夠很清楚明白的進入草書的世界。 ◎招生對象： 凡學習過行書者。 ◎教材費： 1. 孫過庭書譜(165 元左右)。 2. 上課講義影印(300 元左右)。 3. 文房四寶自備。	徐淑芳	3/7~6/13 每週二 09：00~11：50	1500 元	忠孝市民活動中心 四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201G06	寫意花鳥及四君子	◎課程內容： 1. 初學者：注重筆法的教導，由四君子一筆一筆示範，引導入門，再循序漸進，教導四時花卉及鳥類。 2. 進階者：教導難度較高之作品如何布局、構圖，依學員實際程度引導創作落款及用印。 ◎招生對象： 不限。凡對美麗的花、可愛的鳥及牡丹花、四君子有興趣者，有無基礎皆可參加，初學者從運筆調色教起。 ◎教材費： 文房四寶自備，若怕買錯，可於上課時統一購買。（毛筆三枝、墨斗、萱紙、小碟、文鎮、墊布、筆捲、筆洗、色料七種、大刷、小刷，約 1600 元左右，亦可買半套約 800 元）。	梁林蓮	3/6~6/12 每週一 13：30~16：20	1500 元	文化下溪市民活動中心一樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 (保安路親子館後面)	30
11201G07	國色天香畫牡丹	◎課程內容： 早期台灣畫壇有胡克敏大師專教富貴花—牡丹，30~40 年前想學牡丹必拜在胡大師門下。這使林蓮想到開一專門的牡丹課程，讓有興趣的朋友專攻牡丹，使學習能夠專一專精。 ◎招生對象： 凡喜歡牡丹花的朋友，不分男女、年齡均可參加。 ◎教材費： 文房四寶自備，若怕買錯，可於上課時統一購買。（毛筆三枝、墨斗、萱紙、小碟、文鎮、墊布、筆捲、筆洗、色料七種、大刷、小刷，約 1600 元左右，亦可買半套約 800 元）。	梁林蓮	3/7~6/13 每週二 13：30~16：20	1500 元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街 45 巷 1 之 1 號 3 樓	30

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201G08	輕鬆彩繪色鉛筆	◎課程內容： 注重入門基礎，從構圖和比觸及素描等各式習作題材，經觀模與修改潤飾，提升繪畫技巧與美感。 ◎招生對象： 有興趣即可，無基礎可學。 ◎教材費： 講義費 300，材料自行準備。	胡杏宜	3/8~6/14 每週三 08：30~11：20	1500 元	忠孝市民活動中心 四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30
11201G09	彩色鉛筆暨綜合媒材	◎課程內容： 生活有關之任何題材皆是描繪範圍（舉凡靜物、樹石、花與山水、動物等等。）以色鉛筆為主要創作素材，輔以水彩、粉彩等多元創作為目標。 ◎招生對象： 對繪畫有興趣的同學皆可參加。 ◎教材費： 自備色鉛筆、水彩、粉彩、素描用具。	陳惠珠	3/3~6/2 每週五 14：10~17：00	1500 元	忠孝市民活動中心 四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30
11201G10	拼布藝術班	◎課程內容： 從基本的製作方式、紙型的製作、針法的變化、縫份的倒向、配色的選擇、貼布繡的方法等。學習各種拼布技巧，悠遊於色彩的世界，讓拼布萬變的樂趣，裝飾溫馨美麗的家。 ◎招生對象： 男女老少對拼布有興趣者，皆歡迎參加。 ◎教材費： 學生自備材料，講義由班上統一影印。	徐雪卿	3/1~6/7 每週三 19：00~20：50	1000 元	忠孝市民活動中心 四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201H01	中醫養身(一)	◎課程內容： 認識疾病的原由且預防保健，認識中醫的望診，從望診中了解自己的身體狀況，用簡單的經絡穴道、指壓、按摩、拍打以維護氣血經絡的通暢，用最簡單的食材達到驅病強身。 ◎招生對象： 對中醫及中藥、養身保健有興趣者。 ◎教材費： 教材影印費 300 元。	賴鎮源	3/6~6/12 每週一 10：00~11：50	1000 元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街 45 巷 1 之 1 號 3 樓	36
11201H02	中醫養身(二)			3/7~6/13 每週二 08：00~09：50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
11201H03	中醫養身(三)			3/1~6/7 每週三 08：00~09：50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
11201H04	中醫養身(四)			3/1~6/7 每週三 13：30~15：20	1000 元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街 45 巷 1 之 1 號 3 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201H05	經絡養生班【一】	◎課程內容： 經絡拳—主要的理筋手法以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽。透過自我與互相探索的模式，讓每一位參與課程的學員，親身感受身體經絡能量的存在，進一步學習使用手掌拳振動及各種理筋的手法到人體部位，達到身體舒暢心靈愉悅。課程中以精選音樂帶動操練，增進自我療癒及共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。 ◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。 ◎教材費： 講義費 100 元。 1. 隨堂發給講義。 2. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	蘇慈惠	3/1~6/7 每週三 10：00~11：50	1000 元	永利市民活動中心 五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
11201H06	經絡養生班【二】			3/7~6/13 每週二 13：10~15：00	1000 元	永平市民活動中心 二樓教室 4 永平路 368 號 2 樓	36
11201H07	經絡養生班【三】			3/6~6/12 每週一 10：00~11：50	1000 元	永平市民活動中心 二樓教室 3+4 永平路 368 號 2 樓	40

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201H08	健康經絡拳班【一】	◎課程內容： 不生病計畫的入門課程，愈打愈健康，是一套不生病計畫的入門課程。以經絡醫學為基礎，指導「手針合一」的保健新顯學，簡單易學即刻應用，又簡稱為「經絡拳」。雙手的振動，是古老醫療中最接近以人為本的方法，是一種超天然的手技療法與手技關懷，是最有能量、深度與廣度的課程。宣印博士在1989年創立「經絡拳」，他是全球第一位發現《黃帝內經》經文中的「刺」，非用「針刺」而是廣義的「身體刺激論」的自我療癒方法，非常適合現代人來釋放壓力與放鬆心情。 ◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。 ◎課程教材： 隨堂發給講義。 ◎講義費： 100元，依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具，上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	陳淑貞	3/7~6/13 每週二 13：00~14：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201H09	健康經絡拳班【二】			3/3~6/2 每週五 10：00~11：50	1000 元	永平市民活動中心 二樓教室 3+4 永平路 368 號 2 樓	36
11201H10	健康經絡拳班【三】			3/7~6/13 每週二 15：00~16：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201H11	健康經絡拳班【四】			3/1~6/7 每週三 10：00~11：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201H12	健康經絡拳班【五】			3/3~6/2 每週五 08：00~09：50	1000 元	永平市民活動中心 二樓教室 3+4 永平路 368 號 2 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201H13	脊椎養生氣功入門班	◎課程內容： 1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。 2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。 3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。 ◎招生對象： 強身健體有興趣者均可參加。 ◎教材費： 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。	劉登科	3/1~6/7 每週三 19：00~20：50	1000 元	永安市民活動中心 二樓 安樂路 431 號	36
11201H14	脊椎養生氣功班【一】	◎課程內容： 1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。 2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。 3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。	劉登科	3/7~6/13 每週二 19：00~20：50	1000 元	溪洲市民活動中心 三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	36
11201H15	脊椎養生氣功班【二】	4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。 5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。 ◎招生對象： 上過入門班者均可參加。 ◎教材費： 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。		3/6~6/12 每週一 19：00~20：50	1000 元	溪洲市民活動中心 三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201H16	鄭子太極拳套路	◎課程內容： 鄭子太極拳套路 37 式由教練講解、示範、練習。 ◎招生對象： 男女老幼皆可。 ◎教材費： 鄭子太極拳自修新法 時中學社出版。 書價：NT\$350 元。	林 敏	3/2~6/1 每週四 10：00~11：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201H17	傳統太極劍	◎課程內容： 傳統太極劍動中柔和、速度均勻、式式相連、走勢圓活、連綿不斷、動靜相兼，身法與劍法一致，拳劍合一。 ◎招生對象： 初學者男女老幼皆可。	林虹華	3/7~6/13 每週二 08：00~09：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	30
11201H18	功夫扇(夕陽美)	◎課程內容： 夕陽美功夫扇是以武術動作為基礎，吸收京劇、舞蹈成分，結合中國功夫的歌曲的內容節奏，構成了載歌載舞，快慢相間，剛柔並舉，活潑新穎的特色。 ◎招生對象： 對功夫扇有興趣者，歡迎參加。 ◎教材費：無。	林虹華	3/4~7/1 每週六 08：00~09：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
11201H19	健身太極拳	◎課程內容： 本課程養生太極拳是以簡易十三式太極拳為架構，太極拳是一種柔和的運動，以養生之道為主的武術，簡易十三式太極拳總共十三個招式，包含八法和五步，八法是棚、掙、擠、按、採、捋、肘、靠八個手法，五步是以進、退、顧、盼、定五個步法，契合八卦五行之數理，集合各家太極拳之精華。 ◎招生對象： 對太極拳有興趣者，歡迎參加。 ◎教材費：無。	林虹華	3/6~6/12 每週一 10：00~11：50	1000 元	忠孝市民活動中心 五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201H20	樂活肌力有氧	◎課程內容： 運動不偏食，效果最好。樂活肌力有氧課程為多元模式運動內容，包含基礎心肺耐力、肌力、柔軟度、平衡及強化記憶，且能運用多關節的運動。 以基礎有氧系統訓練結合 Zumba 有氧教學方式，提升心肺功能及全身肌耐力的舞蹈有氧體適能課程。搭配趣味 Zumba Gold 舞蹈有氧小品，及最後全身伸展緩和運動。歡迎對運動有興趣的您加入！ ◎招生對象： 中低衝擊基礎有氧舞蹈體適能課程。初階特性，適合具有活力的年長者，也適合初學者、各年齡層共同參與。歡迎想將運動融入生活當中，有基礎運動習慣如走路的市民朋友加入！若有心血管病史或特殊病史，請務必請醫生評估後再行報名。 ◎教材費：無。	朱雅芳	3/2~6/1 每週四 10：00~11：50	1000 元	新北市國父紀念館 竹林路 200 號	50
11201K01	卡拉 OK(一)	◎課程內容： (因應 COVID-19 防疫作為，暫停傳遞物品、共用器材等行為，以老師可使用麥克風，學員不使用麥克風，清唱為主)。 1. 歌單多元，根據每首歌的狀況提供換氣律動咬字等注意事項。 2. 教材自製，並教導和唱歌相關的網路運用，讓學生能在短時間內抓到重點，對台灣流行音樂有全面性的了解。 3. 歡迎到 FB 搜尋：「莊雅荏－社區大學教唱」按讚。	莊雅荏	3/7~6/13 每週二 15：00~16：50	1000 元	文化下溪市民活動 中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	42

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201K02	卡拉 OK(二)	◎招生對象： 凡對歌唱有興趣、不分年齡皆可參加。 ◎教材費： 歌本 200 元。 (以下依需求購買：DVD\$200、CD\$150)。租用授權電腦伴唱機機台費 100 元。		3/3~6/2 每週五 15：00~16：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	42
11201K03	卡拉 OK(三)	◎課程內容： (因應 COVID-19 防疫作為，暫停傳遞物品、共用器材等行為，以老師可使用麥克風，學員不使用麥克風，清唱為主)。 1. 教您視譜、唱譜。 2. 練習用丹田來唱歌，以及共鳴的運用。 3. 樂譜經過老師精心整理，字大清晰看譜不吃力，並註明換氣、強弱、轉音、裝飾音等等。 4. 台語歌謠、國語歌曲、新歌、老歌輪流教唱。 5. 輕鬆學習、快樂人生，那就是陶醉在自己優美的歌聲中。 ◎招生對象： 凡對歌唱有興趣，不分男女、年齡皆可報名。 ◎教材費： 張老師親自演唱的 CD 和樂譜一本，合計 200 元。 租用授權電腦伴唱機機台費 100 元。	張文良	3/1~6/7 每週三 15：00~16：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	36
11201K04	卡拉 OK(四)			3/7~6/13 每週二 13：00~14：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓-	36
11201K05	卡拉 OK(五)			3/7~6/13 每週二 10：00~11：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓-	36
11201K06	卡拉 OK(六)			3/2~6/1 每週四 10：00~11：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓-	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201K07	東洋演歌教唱	◎課程內容： (因應 COVID-19 防疫作為，暫停傳遞物品、共用器材等行為，以老師可使用麥克風，學員不使用麥克風，清唱為主)。 1.精選流行東洋演歌教唱。 2.老師教歌二十幾年、專業指導經驗豐富保證愈唱愈好。 3.丹田發聲運用、視譜練習、樂理認識。 4.歌唱轉音、換氣、強弱等技巧教學。 5.肢體動作、情緒表達。 6.老師現場彈琴教唱、配合歌本及 VCD，教唱曲目以流行歌曲為主。 7.教學活潑、快樂學習、保證受益良多。 ◎招生對象： 凡對歌唱有興趣、不分年齡皆可參加。 ◎教材費： 歌本+VCD 合計 300 元。租用授權電腦伴唱機機台費 100 元。	莊文德	3/2~6/1 每週四 15:00~16:50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓 (保安路親子館後面)	42
11201K08	日語歌曲教唱	◎課程內容： (因應 COVID-19 防疫作為，暫停傳遞物品、共用器材等行為，以老師可使用麥克風，學員不使用麥克風，清唱為主)。 1.歌曲有懷念演歌、童謠歌曲、通俗流行歌曲。 2.完全沒有唱歌經驗或唱歌易走音或自以為音癡者歡迎加入，老師將特別指導。 3.每首歌曲教法均由歌曲簡譜，介紹調性唱法、拍子認識、歌曲唱熟後再唸歌詞並解釋內容。 4.如果教室沒有卡拉 OK 設備，也能讓大家盡興練唱。 ◎招生對象： 對日語歌唱有興趣者不分性別年齡均可參加。 ◎教材費： 歌譜講義及 VCD 光碟等合計約 200 元，租用授權電腦伴唱機機台費 100 元。	藍慧美	3/6~6/12 每週一 15:00~16:50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓 (保安路親子館後面)	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201K09	卡拉 OK 日本演歌教唱	◎課程內容： (因應COVID-19防疫作為，暫停傳遞物品、共用器材等行為，以老師可使用麥克風，學員不使用麥克風，清唱為主)。 1. 唱歌學日語，快快樂樂無憂慮。 2. 歌曲有昭和、平成、及東洋演歌、流行歌曲。 3. 每首歌曲教法：丹田發聲應用，教唸歌詞後再解釋，練唱簡譜、歌詞，調性唱法轉音、拍子認識，糾正錯誤。 4. 教學活潑，以帶動唱讓學員學習興趣至最高潮，快樂無窮。 ◎招生對象： 對日本演歌有興趣者，不限年齡、男女不拘，初學亦可參加。 ◎教材費： 演歌教材及 DVD 等共約 300 元。 租用授權電腦伴唱機機台費 100 元。	吳彩雲	3/7~6/13 每週二 19:00~20:50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓 (保安路親子館後面)	36
11201K10	歌唱學日文(一)	◎課程內容： (因應 COVID-19 防疫作為，暫停傳遞物品、共用器材等行為，以老師可使用麥克風，學員不使用麥克風，清唱為主)。 1. 昭和演歌。 2. 平成演歌。 3. 句型分析。 4. 發音糾正。 5. 注入情感。	蔡耀勳 大學講師	3/1~6/7 每週三 10:00~11:50	1500 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓	36
11201K11	歌唱學日文(二)	◎招生對象： 對日文正確發音及歌唱有興趣的民眾。 ◎教材費： 課本及 CD 片共 200 元，租用授權電腦伴唱機機台費 100 元。		3/3~6/2 每週五 10:00~11:50	1500 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓	36

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201K12	歡樂電子琴班	◎課程內容： 完整系統教學，循序漸進，讓喜愛音樂的你，可以快樂學習，輕鬆彈奏。從老歌到流行歌曲，由簡入深，有、無基礎都可加入。 ◎招生對象： 成人。 ◎教材費： 講義(含音樂檔) 150 元。請自備電子琴、耳機、延長線，廠牌不限。	陳莉臻	3/1~6/7 每週三 08：00-09：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓 (保安路親子館後面)	28
11201K13	二胡班(一)	◎課程內容： 1. D 調、G 調，按絃練習。 2. 拉二胡的姿勢與要領。 3. 練習演奏樂曲，學習的樂曲都是一般大眾所熟悉的曲子。 4. 從樂曲中學習各種擦弦技巧。 5. 個別、團體交互指導。 6. 學習一期之後，就可上台演奏樂曲，以達到自娛娛人的效果。 ◎招生對象： 凡對二胡有興趣，有無經驗皆歡迎報名。 ◎教材費： 樂譜由老師自己編寫，每本：150 元。	張文良	3/3~6/2 每週五 13：00~14：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓 (保安路親子館後面)	28

課程編號	課程班別	◎課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
11201K14	二胡班(二)	◎課程內容： 1. D 調. G 調，按絃練習。 2. 拉二胡的姿勢與要領。 3. 練習演奏樂曲，學習的樂曲都是一般大眾所熟悉的曲子。 4. 從樂曲中學習各種擦弦技巧。 5. 個別、團體交互指導。 6. 學習一期之後，就可上台演奏樂曲，以達到自娛娛人的效果。 ◎招生對象： 凡對二胡有興趣，有經驗歡迎報名。 ◎教材費： 樂譜由老師自己編寫，每本：150 元。	張文良	3/1~6/7 每週三 13：00~14：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓 (保安路親子館後面)	28