

市民成長班 114 年第 1 期(3-6 月)招生課程內容

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11401A01	A01 看雜誌學英文	◎課程內容： - 聽:加強日常生活會話和全民英檢聽力之練習(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到初級英文; 從活動中學會聽、說、讀、寫的能力。 ◎招生對象： 國中程度，對學習英語有興趣以及願意開口說英語的人士。 ◎教材費： 1. 使用大家說英語雜誌(114 年 3 月)。 2. 上課前請自行到書局購買。	鄔在希	3/5~6/4 每週三 13：00~14：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
語言學習	11401A02	A02 英語初級班	◎課程內容： 教 Side by Side 第 10 單元 ◎招生對象： 有國中二年級程度者。 ◎教材費： 課本+講義約 500 元。	鄔文涵	3/6~6/12 每週四 15：10~17：00	1200 元	民權市民活動中心四樓教室 民權路 60 號 4 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11401A03	A03 觀光旅遊英語 (一)	◎課程內容： 1) 世界最簡單自助旅行英語:用字簡單易懂，切合實際生活 本期進度:P.182-P.215 2) 自由行旅遊英語:精選1000句旅遊會話 對話簡單，單字容易 本期進度:P.12-P.33 ◎招生對象： 國中程度以上(課程進度以多數學員實況彈性調整)。 ◎教材費： 1.世界最簡單自助旅行英語:約349元(舊生免新生自行斟酌) 2.自由行旅遊英語:約349元	梁淑貞	3/6~6/12 每週四 13:00~14:50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	36
語言學習	11401A04	A04 觀光旅遊英語 (二)	◎課程內容： 問路，租車，搭乘大眾運輸工具，及購物實用英文對話。 ◎招生對象： 有國中英文程度者。 ◎教材費： 使用Go Traveling 學好英語環遊世界(課本約450元)。	鄒文涵	3/7~6/20 每週五 08:00~09:50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	36
語言學習	11401A05	A05 觀光英語會話班 (一)	◎課程內容： 問路，租車，搭乘大眾運輸工具，及購物實用英文對話。 ◎招生對象： 有國中英文程度者。 ◎教材費： 使用Go Traveling 學好英語環遊世界(課本約450元)。	鄒文涵	3/5~6/4 每週三 15:10~17:00	1200 元	民權市民活動中心四樓教室 民權路60號4樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11401A06	A06 觀光英語會話班 (二)	◎課程內容： 1. 本課程以彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 為主，Chapters 17 - 20 & Chapters 22 - 23 (購物:化妝保養品、逛超市；殺價與付款、拍照&買相機、打電話、在醫院或藥房) Side By Side Extra Book & eText 1 教材為輔。 2. 務實好用的對話，搭配美籍人士所錄製的雲端音檔，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國外較長時間的居留。 3. 除了強化英語會話單元練習外，獨創投影片視聽教學法，有效提高英聽理解能力。 4. 課堂補充熱門的英語新聞及影片(大螢幕)，以加深學習印象並增廣見聞。	陳麗君	3/4~6/3 每週二 09：00~11：50	1700 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
語言學習	11401A07	A07 觀光英語會話班 (三)	◎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： 1. 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English (360 元)。 2. Side By Side Extra Book & eText 1 (補充教材請自備)。	陳麗君	3/6~6/12 每週四 09：00~11：50	1700 元	永安市民活動中心二樓教室 安樂路431號2樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11401B01	B01 大家的日本語 (29~32 課)	◎課程內容： 1. 本課程為進階課程，銜接上學期課程，學習動詞的各項活用變化、句型時態及長句練習。 2. 配合 29~32 課的主題內容，透過句型講解及造句練習，讓學員熟練日語常用的句型用法、會話，進而開口說日語。 ◎招生對象： 約有大家的日本語初級(Ⅱ)第 28 課程度或已學日語 2 年以上的學習者。 ◎教材費： 1. 大新書局-大家的日本語初級Ⅱ改訂版(580 元) 2. 影印費 50 元。	黃麗容	3/5~6/4 每週三 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
語言學習	11401B02	B02 基礎日文	◎課程內容： 自發音學起。 ◎招生對象： 凡有興趣願開口練習之所有人士。 ◎教材費： 日本語(東京外語大)一式兩冊，共 500 元。	蔡耀勳 大學講師	3/5~6/4 每週三 13：00~14：50	1700 元	忠孝市民活動中心四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F01	F01 土風舞 A 班	◎課程內容： 1. 介紹、研習各類型舞蹈。 2. 種類衆多-恰恰、探戈、倫巴、有氧、民俗舞及流行舞曲。 ◎招生對象： 對舞蹈有興趣及有耐心學習的好朋友們均歡迎。 ◎教材費： 無。	謝亞華	3/3~6/4 每週一、三 15：00~16：50	2400 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號 2 樓	40
舞蹈／瑜珈	11401F02	F02 土風舞 B 班	◎課程內容： 1. 介紹、研習各類型舞蹈。 2. 種類衆多-恰恰、探戈、倫巴、有氧、民俗舞及流行舞曲。 ◎招生對象： 對舞蹈有興趣及有耐心學習的好朋友們均歡迎。 ◎教材費： 無。		3/4~6/10 每週二、四 8：00~9：50	2400 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F03	F03 舞韻瑜珈單人舞	◎課程內容： 展現個人自信的魅力”及線條的雕塑. 調和身體與呼吸間的對話. 開心上課以達到體能上的強健及心靈的放鬆~讓我們享受在優美的音樂中~ <舞韻伸展瑜珈>帶領大家一起做~肌力體適能和平衡伸展的練習”後半段著重於基本功的講解訓練，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，課堂中有柔軟延伸的線條. 有各類型漂亮的單人舞蹈~~~陽光與耐心的教學~~快樂的學習輕鬆的上手.@展現你我的個人魅力! 大家在課堂上開心的學習並一起領略音樂舞蹈的力與美. 期待課堂上相見囉~ 精采影片內容請上部落格 http://chaiol004.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： 1. 喜愛舞蹈的你。 2. 喜愛音樂的你。 3. 想成為有自信的你。 4. 想要開心健康的你。 ◎教材費： 無。	郭芷聿	3/3~6/4 每週一 15:00~16:50 每週三 15:30~17:20	2400 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F04	F04 韻律熱舞班	◎課程內容： 適量的伸展熱身到全身性的運動，配合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，再學習多樣的流行舞蹈更加豐富了韻律的美感，對身體健康和塑身均有良好的效果！ ◎招生對象： 不限年齡、經驗，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	3/4~6/13 每週二、五 19：00~20：50	2400 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F05	F05 韻律 A 班	◎課程內容： 1. 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 2. 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。	呂游惠	3/4~6/13 每週二、五 10：00~11：50	2400 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F06	F06 韻律 B 班	◎招生對象： 不限。 ◎教材費： 120公分毛巾一條。		3/5~6/13 每週三、五 13：00~14：50	2400 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F07	F07 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。 ◎招生對象： 對於舞蹈有興趣者。 ◎教材費： 無。	邱利珍	3/3~6/4 每週一、三 08：00~09：50	2400 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F08	F08 綜合舞蹈 B 班			3/4~6/10 每週二、四 10：00~11：50	2400 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F09	F09 綜合舞蹈 C 班			3/4~6/10 每週二、四 19：00~20：50	2400 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號 2 樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F10	F10 國際排舞(一)	◎課程內容： 1. 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。 2. 最流行的國際運動舞蹈。 3. 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。 4. 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	3/5~6/13 每週三、五 10：00~11：50	2400 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	70
舞蹈／瑜珈	11401F11	F11 國際排舞(二)			3/4~6/3 每週二 19：00~20：50	1200 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	70
舞蹈／瑜珈	11401F12	F12 國際排舞(三)			3/6~6/12 每週四 10：00~11：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F13	F13 社交舞一班 (探戈)	◎課程內容： 1. 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 2. 本課程主要教授「探戈」。 ◎招生對象： 初學者入門，男女皆收。 ◎教材費： 舞鞋團購 1200 元，舊生買過了就不用買。 教學 C D 100 元。 講義費 100 元。	別萊莉	3/6~6/12 每週四 13：00~14：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F14	F14 社交舞二班 (倫巴)	◎課程內容： 1. 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 2. 本課程主要教授「倫巴」。 ◎招生對象： 初學者入門，男女皆收。 ◎教材費： 舞鞋團購 1200 元，舊生買過了就不用買。 教學 C D 100 元。 講義費 100 元。		3/6~6/12 每週四 15：00~16：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F15	F15 歡樂肚皮舞	◎課程內容： 1. 我們的宗旨『快樂學習、健康舞動、自信美麗、豐富人生』。 2. 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	3/3~6/2 每週一 13：00~14：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F16	F16 融合風肚皮舞	◎招生對象： 喜愛舞蹈、對舞蹈有興趣者，無基礎可。 ◎教材費： 學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。	施語蕎	3/4~6/3 每週二 19：00~20：50	1200 元	溪洲市民活動中心二樓 勵行街42之1號2樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F17	F17 中國古典美人舞	◎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： 1. 無。 2. 服裝：穿著輕便易活動的服裝，自備舞蹈軟鞋。	施語蕎	3/4~6/3 每週二 13：00~14：50	1200 元	溪洲市民活動中心二樓 勵行街42之1號2樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F18	F18 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。 ◎招生對象： 對瑜珈有興趣者皆可參加。 ◎教材費： 請自備瑜珈墊。	林秀網	3/5~6/4 每週三 15：10~17：00	1200 元	民權市民活動中心四樓 民權路 60 號 4 樓	30
舞蹈／瑜珈	11401F19	F19 瑜珈班(二)			3/6~6/12 每週四 15：10~17：00	1200 元	民權市民活動中心四樓 民權路 60 號 4 樓	30
舞蹈／瑜珈	11401F20	F20 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。 ◎招生對象： 想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。 ◎教材費： 學員需自備瑜珈墊（可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 900 元）。	許熙彤	3/3~6/2 每週一 13：00~14：50	1200 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F21	F21 身心療癒瑜珈(二)			3/4~6/3 每週二 13：00~14：50	1200 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號 2 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F22	F22 身心療癒瑜珈 (三)	◎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。 ◎招生對象： 想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。 ◎教材費： 學員需自備瑜珈墊（可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 900 元）。	許熙彤	3/6~6/12 每週四 13：00~14：50	1200 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
舞蹈／瑜珈	11401F23	F23 活力塑身瑜珈提斯	◎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： 無基礎有興趣者男女皆可。 ◎教材費： 學員自備瑜珈墊、瑜珈磚和彈力帶，有需要者可上課聽規格後再購入或代購。	賴明珠	3/4~6/3 每週二 15：00~16：50	1200 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	40

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F24	F24 樂活養身瑜珈提斯	◎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： 無基礎有興趣者男女皆可。 ◎教材費： 學員自備瑜珈墊、瑜珈磚和彈力帶，有需要者可上課聽規格後再購入或代購。	賴明珠	3/7~6/20 每週五 15：00~16：50	1200 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	40
舞蹈／瑜珈	11401F25	F25 體適能瑜珈提斯	◎教材費： 學員自備瑜珈墊、瑜珈磚和彈力帶，有需要者可上課聽規格後再購入或代購。	賴明珠	3/7~6/20 每週五 19：00~20：50	1200 元	永平市民活動中心二樓教室 3+4 永平路 368 號 2 樓	40

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F26	F26 開心舞韻瑜珈	◎課程內容： 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。 4. 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。 5. 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精彩影片內容請上部落格： http://chaiol004.blogspot.com/ 新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多 http://youtu.be/PJOPGRD0hM 1040109 中嘉電視台專題報導 ◎招生對象： 愛音樂律動及想成為開心健康有自信的妳。 ◎教材費： 無。	郭芷聿	3/4~6/3 每週二 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11401F27	F27 國標雙人舞	◎課程內容： 這是一堂快樂的舞蹈課，也是一堂七嘴八舌的舞蹈課，有汗水、有歡笑、還有記不完的舞序，歡迎您的加入。 ◎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	3/4~6/3 每週二 13：00~14：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	50
舞蹈／瑜珈	11401F28	F28 雙人拉丁摩登舞		陳大器	3/6~6/12 每週四 13：00~14：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	50
舞蹈／瑜珈	11401F29	F29 雙人運動舞蹈		陳大器	3/6~6/12 每週四 15：00~16：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
書法、繪畫	11401G01	G01 書法班(一)	◎課程內容： 1.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。 2.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。 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、石門頌、夏承碑。 篆書：鄧石如 千字文、吳昌碩 石鼓文。 草書：智永草書千字文、孫過庭書譜。 ◎招生對象： 對書法有興趣者。 ◎教材費： 1.文房四寶自備。 2.碑帖書籍自由選購。	李育萱	3/6~6/12 每週四 13：00~14：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
書法／繪畫	11401G02	G02 書法班(二)	◎課程內容： 1.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。 2.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。 唐楷：歐陽詢溫彥博碑、或褚遂良雁塔聖教序。 魏碑：張黑女碑。 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、孫過庭書譜。 ◎招生對象： 對書法有興趣者。 ◎教材費： 1.文房四寶自備。 2.碑帖書籍自由選購。	李育萱	3/6~6/12 每週四 15：00~16：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30
書法／繪畫	11401G03	G03 快樂學書法	◎課程內容： 新生：基本筆劃為主。 舊生：黃庭堅諸上座帖。 ◎招生對象： 有興趣，大家一起來。 ◎教材費： 文房四寶自行準備。 字帖自行購買。	馬魁瑞	3/6~6/12 每週四 09：00~11：50	1700 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
書法／繪畫	11401G04	G04 大家寫名作	◎課程內容： 臨習歷代書法家佳作。 書法並非一門艱深的藝術，只是用毛筆”寫字“的方法。想把字寫好看，先要知道如何用筆，臨摹是學習的必要途徑。 讀書寫字是古往今來學習養成的基礎。本課程介紹毛筆書寫技法，選擇歷代書法家所寫傳世佳作為範本，在練習書寫的過程，同時閱讀品味經典之作。希望精進運筆技法，與豐富文化內涵並進，提昇我們對美的鑑賞力，字就能愈寫愈好。 ◎招生對象： 有興趣學習書法者 有無基礎皆可。 ◎教材費： 無，請自備文房用品。	沈勵強 (勉遠)	3/3~6/2 每週一 09：00~11：50	1700 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	30
書法／繪畫	11401G05	G05 行書入門	◎課程內容： 1. 行書是介於楷書與草書之間的一種字體，已沒有草書那麼難以識別，也沒有楷書那麼規矩平正，寫起來靈活快速，不但實用，也具有很高的藝術價值。 2. 學習行書，以書聖王羲之的聖教序與蘭亭序為教本，從最基本的筆法，橫、豎、撇、捺、點、折、鉤、挑一筆一畫的教學、講解、分析、練習，透過對名家作品的臨摹，進而寫出自己的作品。 ◎招生對象： 凡對行書有興趣者。 ◎教材費： 1. 課本、講義影印，大約300元左右。 2. 文房四寶自備。	徐淑芳	3/3~6/2 每週一 9：00~11：50	1700 元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
書法／繪畫	11401G06	G06 草書初探	◎課程內容： 1. 草書將中國文字作最大可能的簡化，線條的自由使轉，空間的自由分布，創造出極高的藝術價值與視覺張力，深獲國人的喜愛與外國人的青睞。 2. 學習草書，我們用孫過庭的書譜，王羲之的十七帖做教本，一筆一畫的講解、分析、示範，演練，讓同學能夠很清楚的明白每一個草字的簡化過程，輕鬆的進入草書的境界。 ◎招生對象： 凡對草書有興趣者。（最好有行書的基礎） ◎教材費： 1. 課本及講義影印，約 300 元左右。 2. 文房四寶自備。	徐淑芳	3/4~6/3 每週二 09：00~11：50	1700 元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30
書法／繪畫	11401G07	G07 工筆牡丹輕鬆畫	◎課程內容： 牡丹素有“國色天香” “花中之王”的美稱，雍容華貴，富麗堂皇，自古以來 廣為世人喜愛。學習工筆牡丹，從勾勒、白描、設色罩染、平塗烘暈等等國畫的技巧，一一的介紹練習，由簡而繁，慢慢的完成一幅牡丹作品。 ◎招生對象： 凡對國畫有興趣者。 ◎教材費： 1. 顏料、畫紙請自備（大約 1,500 元） 2. 講義及畫稿影印 （大約 100 元）	徐淑芳	3/6~6/12 每週四 09：00~11：50	1700 元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
書法／繪畫	11401G08	G08 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： 1. 文房四寶自備。 2. 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 1800 元左右，亦可買半套約 800 元)	梁林蓮	3/7~6/20 每週五 13：30~16：20	1700 元	忠孝市民活動中心四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30
書法／繪畫	11401G09	G09 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： 1. 文房四寶自備。 2. 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 1800 元左右，亦可買半套約 800 元)。	梁林蓮	3/4~6/3 每週二 13：30~16：20	1700 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

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
書法／繪畫	11401G10	G10 輕鬆彩繪色鉛筆	◎課程內容： 注重入門基礎，從構圖和筆觸及素描等各式習作題材，經觀摩與修改潤飾，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 元，色鉛筆、紙張自行準備。	胡杏宜	3/5~6/4 每週三 08：30~11：20	1700 元	忠孝市民活動中心四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30
書法／繪畫	11401G11	G11 繪畫班(綜合媒材)	◎課程內容： 1. 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）。 2. 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	3/7~6/20 每週五 14：10~17：00	1700 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生 其他	11401H01	H01 中醫養身進階班 (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。	賴鎮源	3/3~6/2 每週一 10：00~11：50	1200 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
養生 其他	11401H02	H02 中醫養身進階班 (二)	◎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。		3/4~6/3 每週二 08：00~09：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	36
養生 其他	11401H03	H03 中醫養身進階班 (三)	◎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。	賴鎮源	3/5~6/4 每週三 08：00~09：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	36
養生 其他	11401H04	H04 中醫養身初級班	◎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。		3/5~6/4 每週三 13：30~15：20	1200 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

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生／其他	11401H05	H05 經絡養生班【一】	◎課程內容： 認識十二正經絡脈和任督二脈之循行路徑穴道位置及其養生方法。 ◎招生對象： 對經絡養生有興趣有助益者，皆歡迎。 ◎教材費：	蘇慈惠	3/4~6/3 每週二 13：10~15：00	1200 元	永平市民活動中心二樓教室 4 永平路 368 號 2 樓	36
養生／其他	11401H06	H06 經絡養生班【二】	1. 無。 2. 資料講義上傳至學員群組，供上課使用(如有講義，再議)。 3. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。		3/5~6/4 每週三 10：00~11：50	1200 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
養生／其他	11401H07	H07 健康經絡拳班【一】	◎課程內容： 健康經絡養生能量，以雙手振動的科學方法詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力，讓人精力充沛，延年益壽，獲得健康，啟動自己的雙手，能量用醫生的熱情與活力去創造自己生命的色彩，中國五千年歷史，黃帝內經的奧妙，老祖先傳授的智慧，辯證論證的方法，透過經絡拳振動、理筋、打氣，讓自身達到身心靈的暢通、提升免疫力與加強代謝能力以達到健康之本，透過經絡拳養生分享，讓更多的人重新掌握的雙手與身體的互動中找到真正的自己，不斷的充實能量，面對人生的挑戰，達到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、喜悅經絡有興趣者。 ◎教材費： 1. 隨堂發給講義，講義費：100 元 2. 依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。 3. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	馮淑芬	3/4~6/3 每週二 13：00~14：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生／其他	11401H08	H08 健康經絡拳班【二】	◎課程內容： 養成健康積極的經絡生活，保健重於治療概念，讓身心自在喜悅！以雙手打氣振動的科學方法落實預防醫學，盡量不用藥物的強勢治療，結合大自然的力量提升人體自然免疫力，排除身體毒素，用一生的熱情與活力去創造自己的喜悅生命。把我多年體驗臨床的「經絡拳辯證論治方法」，透過分享，讓更多的人啟動雙手就能自我療癒，不斷的充實能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。 針對不斷變種的新冠狀病毒、流感等各種病毒侵害身體，將老祖先傳授的黃帝內經〈三千年前就重視防未病〉提升免疫力的各種方法，健康經絡拳以行動落實，能養生又能療癒自己。 疫情以來疫苗後遺症延伸許多醫界難以治癒的病症，經絡拳落實健康五要件臨床了許多辯證論治課程，只要好好學習操作，就能輕鬆獲得改善。 課程內容，除了傳授經絡拳、幸福拳、鈔拳相關課程也加強面對不斷變種的病毒造成的後遺症，以打通經絡的方法角度操作體驗，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力快速排除毒素，以期能達到一生無病計畫，讓身心健康喜悅！。 ◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。 ◎教材費： 1.隨堂發給講義(講義費100元)。 2.依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。 3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	陳淑貞	3/4~6/3 每週二 15：00~16：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	45
養生／其他	11401H09	H09 健康經絡拳班【三】			3/5~6/4 每週三 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	45
養生／其他	11401H10	H10 健康經絡拳班【四】			3/7~6/20 每週五 08：00~09：50	1200 元	永平市民活動中心二樓教室 3+4 永平路368號2樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生／其他	11401H11	H11 健康經絡拳班 【五】	◎課程內容： 不生病計畫的入門課程 以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力，透過分享，讓更多的人重新掌握自己的雙手，在與身體的互動中，不斷的充足能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。 傳授經絡拳、幸福拳、鈔拳相關課程，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力。 ◎招生對象： 對學習身心健康、自我療癒有興趣者。 ◎教材費： 1.隨堂發給講義(講義費 100 元)。 2.依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。 3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	周雪芬 (美樂蒂)	3/6~6/12 每週四 13：00~14：50	1200 元	溪洲市民活動中心二樓(韻律教室) 勵行街42之1號2樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生／其他	11401H12	H12 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。 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： 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	3/5~6/4 每週三 19：00~20：50	1200 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號	60
養生／其他	11401H13	H13 脊椎養生氣功 (進階班)	◎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	3/4~6/3 每週二 19：00~20：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生／其他	11401H14	H14 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： 1. 鄭子太極拳自修新法(時中學社出版)。 2. 書價：NT\$350 元。	林 敏	3/6~6/12 每週四 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
養生／其他	11401H15	H15 健身太極拳楊氏 13 式	◎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、捩、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： 初學者男女老少皆可。 ◎教材費： 無。	林虹華	3/3~6/2 每週一 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生／其他	11401H16	H16 傳統太極劍	◎課程內容： 劍走輕靈，結構嚴謹，舒展優美，攻防合一。練習時，要求心靜體鬆、自然柔和，武劍輕盈、靈巧敏捷。 ◎招生對象： 對太極劍有興趣者，歡迎參加。 ◎教材費： 自備劍或可統一購買。	林虹華	3/4~6/3 每週二 08：00~09：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	30
養生／其他	11401H17	H17 太極功夫扇 (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： 功夫扇可統一購買@160 元或自備。	林虹華	3/5~6/4 每週三 08：00~09：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生\其他	11401H18	H18 樂活肌力有氧 (一)	◎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國際體適能課程。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國際體適能課程。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、增強身體素質，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	3/3~6/2 每週一 10：00~11：50	1200 元	溪洲市民活動中心二樓 勵行街42之1號2樓	30
養生\其他	11401H19	H19 樂活肌力有氧 (二)	◎教材費： 無。	朱雅芳	3/6~6/12 每週四 10：00~11：50	1200 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
養生／其他	11401H20	H20 歡樂電子琴班	◎課程內容： 1. 簡譜系統教學，有無基礎都可以參加我們的課程。 2. 簡單易學，需自備電子琴/無琴者先上課再購買。 ◎招生對象： 成人。 ◎教材費： 1. 講義(含音樂檔) 150 元。 2. 請自備電子琴、耳機、並安裝鹼性電池。	陳莉臻	3/5~6/4 每週三 08：00-09：50	1200 元	新廊市民活動中心一樓 文化路 142 號	28