

市民成長班 115 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	11501A01	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： 大家說英語雜誌(115 年 3 月) (上課前請自行到書局購買)	鄔在希	3/4~6/3 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	11501A02	A02 英語初級班	◎課程內容： 教 Side by Side 第二冊。 ◎招生對象： 有國中二年級以上英文程度者。 ◎教材費： Side by Side Book 2 課本約500元	鄔文涵	3/5~6/4 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	11501A03	A03 觀光旅遊英語 (一)	◎課程內容： 本期進度：P. 106-P. 152 涵蓋百貨公司英語、超市英語、觀光必備英語、及電話英語。 教學理念： 1)用輕鬆、簡易的方式讓學員快樂學英文。 2)用舉一反三、音感轉字的方式幫助學員增記生字。 3)以自身和外商溝通經驗，教導學員口說英語的技巧。 4)加強學員發音、連音、省音等增強聽的能力。 5)適時補充課本內容相關資料與文法。 ◎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： 自由行旅遊英語：約 250 元(團購價)	梁淑貞	3/5~6/4 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	11501A04	A04 觀光旅遊英語 (二)			3/6~6/26 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	11501A05	A05 觀光英語會話 班(一)	◎課程內容： 本期教以下情境英文之運用： 旅遊的行前規劃、申辦護照、訂機票、訂房、租車…，課程活潑生動，循序漸進。 ◎招生對象： 有國中二年級以上英文程度者。 ◎教材費： 玩遍世界旅遊英語必備單字×實用句×會話課本約 500 元。	鄒文涵	3/4~6/3 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	11501A06	A06 觀光英語會話班(二)	◎課程內容： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English Chapters 11-14 & 18 (旅館客房服務、在餐館、速食店、購物:一般用語、逛超市) 1. 客製化課程，依上課學員程度與需求而調整課程內容。觀光旅遊英語教材 Traveling With English 為主，Side By Side Series 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. 強化英語會話單元練習外，課堂上，也鼓勵學員多使用英語自由交談。 4. 獨創投影片視聽教學法，明顯有效提升英聽理解能力。 5. 課堂補充熱門的英語新聞及影片(大螢幕)。 ◎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 383 元 Side By Side Extra Book & eText 1&2 (補充教材請自備) 電腦耗材費及講義費共 300 元。	陳麗君	3/3~6/2 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	11501A07	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： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 383 元 Side By Side Extra Book & eText 1&2 (補充教材請自備) 電腦耗材費及講義費共 300 元。	陳麗君	3/5~6/4 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	11501B01	B01 大家的日本語 (35~37 課)	◎課程內容： 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。配合 35~37 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： 約有大家的日本語進階(Ⅰ)第 34 課程度或已學日語 2 年以上的學習者。 ◎教材費： 1. 大新書局-大家的日本語進階Ⅰ改訂版 580 元 2. 影印費 50 元。	黃麗容	3/4~6/3 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	11501B02	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	3/4~6/3 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	11501F01	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	3/2~6/8 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	50
舞蹈／瑜珈	11501F02	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。		3/3~6/4 每週二、四 08：00~09：50	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	11501F03	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://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： 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	3/2~6/8 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	11501F04	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	3/3~6/12 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	11501F05	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、NewJazz 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	3/3~6/12 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	11501F06	F06 韻律 B 班			3/4~6/12 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	11501F07	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	3/2~6/8 每週一、三 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	11501F08	F08 綜合舞蹈 B 班			3/3~6/4 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	11501F09	F09 綜合舞蹈 C 班			3/3~6/4 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	11501F10	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	3/4~6/12 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	11501F11	F11 國際排舞(二)			3/3~6/2 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	11501F12	F12 國際排舞(三)			3/5~6/4 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	11501F13	F13 社交舞一班 (英式探戈)	◎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「英式探戈」。 3. 教學內容強調如何真正的引導與跟隨！舞步華麗的細節，教師認真教出細膩的關鍵，讓你能知道舞的內容，正確的使用腳步，本班採取交換舞伴的教學，不需要固定舞伴，全班同學都輪流互跳，才能有模有樣的跳出漂亮的舞姿。 4. 你是否也想： (1) 想在音樂中放鬆心情、結交新朋友？ (2) 想在人群中自信轉身，展現魅力？ (3) 想變優雅、又能輕鬆社交？ ＊從一支舞開始！」~零基礎也能閃耀舞池，現在就讓你成為眾人焦點！」。 你將學會在舞池中自信轉身、展現魅力」，一起舞出自信與快樂」。那就從「別萊莉老師的社交舞課」開始吧！ ◎招生對象： 初學者入門，男女皆收。 ◎教材費： 無。	別萊莉	3/5~6/4 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

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	11501F14	F14 社交舞二班 (綜合拉丁)	◎課程內容： 1. 不定期會教社交舞，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「本學期教倫巴，恰恰，捷舞，森巴拉丁綜合」。 3. 教學內容強調如何真正的引導與跟隨！舞步華麗的細節，教師認真教出細膩的關鍵，讓你能知道舞的內容，正確的使用腳步，本班採取交換舞伴的教學，不需要固定舞伴，全班同學都輪流互跳，才能有模有樣的跳出漂亮的舞姿。 4. 你是否也想： (1)想在音樂中放鬆心情、結交新朋友？ (2)想在人群中自信轉身，展現魅力？ (3)想變優雅、又能輕鬆社交？ *從一支舞開始！」~零基礎也能閃耀舞池，現在就讓你成為眾人焦點！」。 你將學會在舞池中自信轉身、展現魅力」，一起舞出自信與快樂」。那就從「別萊莉老師的社交舞課」開始吧！ ◎招生對象： 初學者入門，男女皆收。 ◎教材費： 無。	別萊莉	3/5~6/4 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	11501F15	F15 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。 ◎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	3/2~6/8 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	11501F16	F16 融合風肚皮舞		施語蕎	3/3~6/2 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	11501F17	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： 服裝：穿著輕便易活動的服裝，自備舞蹈軟鞋。	施語蕎	3/3~6/2 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	11501F18	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	3/4~6/3 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	11501F19	F19 瑜珈班(二)			3/5~6/4 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	11501F20	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： 1. 學員需自備瑜珈墊。 2. 自行購買或代購 70D 天然軟木瑜珈磚*2、240 公分伸展帶*1 共 1000 元。	許熙彤	3/2~6/8 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	11501F21	F21 身心療癒瑜珈(二)			3/3~6/2 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	11501F22	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： 1. 學員需自備瑜珈墊。 2. 自行購買或代購 70D 天然軟木瑜珈磚*2、240 公分伸展帶*1 共 1000 元。	許熙彤	3/5~6/4 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	11501F23	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	3/3~6/2 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	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	11501F24	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	3/6~6/26 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	36
舞蹈／瑜珈	11501F25	F25 體適能瑜珈提 斯	◎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	3/6~6/26 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	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	11501F26	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/PJOPGRTDohM 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	3/3~6/2 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	11501F27	F27 國標雙人舞 A 班	◎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者。 ◎教材費： 無。	陳大器	3/3~6/2 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	11501F28	F28 國標雙人舞 B 班		陳大器	3/5~6/4 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	11501F29	F29 國標雙人舞 C 班		陳大器	3/5~6/4 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	11501G01	G01 書法班(一)	◎課程內容： 1. 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：智永楷書千字文、顏真卿多寶塔碑。 行書：集字聖教序、蘭亭序、趙孟頫 前後赤壁賦、洛神賦。 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	3/5~6/4 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	11501G02	G02 書法班(二)	◎課程內容： 1. 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：智永楷書千字文、顏真卿多寶塔碑。 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：趙孟頫洛神賦、赤壁賦。 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	3/5~6/4 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	11501G03	G03 快樂學書法	◎課程內容： 新生：透過斯肯納的編序教材法，從楷書基本筆畫，編序教學。 舊生：繼續黃庭堅草書。 ◎招生對象： 有興趣大家一起來。 ◎教材費： 1. 繼續使用上學期購買之字帖，原則上不再購買新的字帖。 2. 文房四寶自行準備。 3. 字帖自行購買。	馬魁瑞	3/5~6/4 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	11501G04	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)	3/2~6/8 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	11501G05	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，也沒有楷書那麼規距平正，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、鈎、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	3/2~6/8 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	11501G06	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	3/3~6/2 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

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	11501G07	G07 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、宣紙、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	3/6~6/26 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	11501G08	G08 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、宣紙、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	3/3~6/2 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	11501G09	G09 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	3/4~6/3 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	11501G10	G10 水彩繪畫班	◎課程內容： 以光影、色彩、透視、立體、色調……等等美術基礎元素，引導進入藝術的殿堂，舉凡生活有關，皆是表現的題材 ◎招生對象： 對繪畫有興趣的同學皆可參加。 ◎教材費： 自備水彩用具。	陳惠珠	3/6~6/26 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	11501H01	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。 ◎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	3/2~6/8 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	11501H02	H02 中醫養身進階班(二)			3/3~6/2 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	11501H03	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。 ◎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	3/4~6/3 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	11501H04	H04 中醫養身初級班			3/6~6/26 每週五 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	11501H05	H05 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銓釋預防醫學. 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. 能量用一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. 透過經絡拳拉筋. 打氣及呼吸氣動. 擠壓神經血管送達體內氣血不足的部位. 透過{氣或能量}實現{黃帝內經}的治未病使振動. 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	3/3~6/2 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	11501H06	H06 健康經絡拳班【二】	◎課程內容： 學習養成健康積極的經絡生活，有症狀自己調整，追求不生病的目標。學習體會黃帝內經傳授的寶典，以保健重於治療概念，提升免疫力，讓身心自在喜悅！ 經絡生活是吃對食物，練對的運動，好心情與健康息息相關，健康經絡拳以雙手打氣振動落實預防醫學，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創造喜悅生命。把我多年臨床的「經絡拳辯證論治方法」，透過分享，讓更多的人學習自我療癒方法，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習的健康生活。	陳淑貞	3/3~6/2 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	11501H07	H07 健康經絡拳班【三】	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。除了傳授經絡拳、幸福拳、鈔拳相關課程，也加強研習操作及體驗打通經絡的方法，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！		3/4~6/3 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	11501H08	H08 健康經絡拳班【四】	◎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。		3/6~6/26 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	11501H09	H09 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)	3/5~6/4 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	11501H10	H10 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。	劉登科	3/4~6/3 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	11501H11	H11 脊椎養生氣功 (進階班)	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	3/3~6/2 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	11501H12	H12 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	3/5~6/4 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	11501H13	H13 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	3/2~6/8 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	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
養生／其他	11501H14	H14 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(沈廣隆銅乾劍 2700 元、伸縮劍 650 元，二選一)。	林虹華	3/3~6/2 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	11501H15	H15 輕鬆學太極	◎課程內容： 為推廣太極拳成為全民運動，中華民國太極拳協會(現稱中華民國太極 拳總會)編訂而成的。此套路以楊氏太極拳為基礎，前後左右對稱，整套拳架符合太極、兩儀、四象、八卦、掛重六十 有四的理數，柔和圓順。 ◎招生對象： 初學者，男女老少皆可。 ◎教材費： 無。	林虹華	3/4~6/3 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	11501H16	H16 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 ZumbaGold 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！ *此課程有氧部分訓練持續時間較長，報名前請審慎評估自身年齡及身體狀況，是否適合課程內容，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	3/2~6/8 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	11501H17	H17 樂活肌力有氧 (二)	*此課程有氧部分訓練持續時間較長，報名前請審慎評估自身年齡及身體狀況，是否適合課程內容，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	3/5~6/4 每週四 10：00~11：50	1200 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	60

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
歌唱／樂器	11501K01	K01 卡拉 OK(一)	◎課程內容： 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 300 元。	張文良	3/3~6/2 每週二 10：00~11：50	1300 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11501K02	K02 卡拉 OK(二)		張文良	3/4~6/3 每週三 15：00~16：50	1300 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11501K03	K03 卡拉 OK(三)		張文良	3/5~6/4 每週四 10：00~11：50	1300 元	國光路 6 號	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
歌唱／樂器	11501K04	K04 英文歌曲賞析	◎課程內容： 好聽的英文老歌背景介紹，音樂聆聽欣賞，演唱等。 ◎招生對象： 有國中二年級以上英文程度者，喜愛唱歌人士。 ◎教材費： 自編講義，約100元。	鄒文涵	3/3~6/2 每週二 15：00~16：50	1300 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11501K05	K05 歌唱學日文 A	◎課程內容： 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。 ◎招生對象： 喜愛日語演歌人士皆歡迎。 ◎教材費： 自製教材，一式 200 元。	蔡耀勳 大學講師	3/4~6/3 每週三 10：00~11：50	1800 元	國光路 6 號	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
歌唱／樂器	11501K06	K06 歌唱學日文 B	◎課程內容： 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。 ◎招生對象： 喜愛日語演歌人士皆歡迎。 ◎教材費： 自製教材，一式 200 元。	蔡耀勳 大學講師	3/6~6/26 每週五 10：00~11：50	1800 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11501K07	K07 歡樂電子琴	◎課程內容： 1. 彈奏中外流行音樂，有無基礎皆可報名，簡譜教學。 2. 自備 61 鍵電子琴，無琴者，可以先上課再購買。 ◎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 每週四 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	28