

臺北市內湖老人服務中心

長青學苑 104 年春季班招生簡章

類別	班 別	老 師	課 程 內 容	星期 / 時間	開 課 起 訖	費 用		名 額
						會 員	非 會 員	
語 文 進 修 班	美語雜誌班	溫 文	閱讀雜誌增加生活介面廣度，符合社會脈動，趣味十足(每期教材有文法、句型、單字、測驗，包羅萬象)	(三) 09:30-11:30	104.01.28- 104.06.24	1200	1500	30 人
	成語精修班	溫 文	以輕鬆有趣的會話呈現英美地區最道地、最流行的實用成語俚語	(三) 8:30-9:30	104.01.28- 104.06.24	600	750	30 人
	初級美語班	溫 文	從發音循序加入適合同學程度的單字、句型與生活短句	(四) 13:30-15:30	104.01.29- 104.06.25	1200	1500	30 人
電 腦 學 習	舊相片音樂數位編修存	楊明憲	舊相片舊音樂數位轉檔、編修與儲存。 (上過"實用生活電腦"學員優先)	(一) 09:30-11:30	104.02.02- 104.07.06	2000	2600	19 人
	實用繪圖與動畫影片	楊明憲	實用繪圖技巧與動畫、影片製作。 (上過"進階繪圖 Photoimpact"學員優先)	(一) 13:30-15:30	104.02.02- 104.07.06	2000	2600	19 人
	智慧型手機與電腦 2 (三上)	楊明憲	智慧型手機實用 APP 與電腦 2(高階) (上過"智慧型手機與電腦三上"學員優先並需自備智慧型手機)	(三) 9:30-11:30	104.01.28- 104.06.24	2000	2600	19 人
	智慧型手機與電腦 2 (三下)	楊明憲	智慧型手機實用 APP 與電腦 2(高階) (上過"智慧型手機與電腦三下"學員優先並需自備智慧型手機)	(三) 13:30-15:30	104.01.28- 104.06.24	2000	2600	19 人
	進階繪圖 Photoimpact	楊明憲	進階繪圖技巧 Photoimpact。 (上過"基礎繪圖 Photoimpact"學員優先)	(四) 09:30-11:30	104.01.29- 104.06.25	2000	2600	19 人
	智慧型手機進階班	楊明憲	智慧型手機進階 APP。 (上過"智慧型手機基礎班"學員優先並需自備智慧型手機)	(四) 13:30-15:30	104.01.29- 104.06.25	2000	2600	19 人
	智慧型手機與電腦(五上)	楊明憲	智慧型手機實用 APP 與電腦 1(進階) (上過"智慧型手機進階班五上"學員優先並需自備智慧型手機)	(五) 9:30-11:30	104.01.30- 104.07.10	2000	2600	19 人
	智慧型手機與電腦(五下)	楊明憲	智慧型手機實用 APP 與電腦 1(進階) (上過"智慧型手機進階班五下"學員優先並需自備智慧型手機)	(五) 13:30-15:30	104.01.30- 104.07.10	2000	2600	19 人
養 生 班	太極拳	張麗燕	24 式太極拳為基礎，全民體育教材，帶動身心運動，沖洗身體阻障，激發體內潛存功能，敬、靜、穩、緩、鬆，「太極」有效緩慢老化，奠定強身益智。	(四) 09:30-11:30	104.01.29- 104.06.25	1200	1500	22 人
	瑜珈(一)	吳秀子	瑜珈練習對人體的肌肉系統、精神系統、內分泌系統、消化系統都非常有益，它可以幫助你的肌肉放鬆，幫助舒展肌肉線條，讓您的體型更為勻稱、優美。	(一) 10:00-12:00	104.02.02- 104.07.06	1200	1500	12 人
	瑜珈(四)			(四) 14:00-16:00	104.01.29- 104.06.25			

養生班	健身養生操四	王基福	暢通經絡，強化神經系統，採行腹式呼吸，擴大吐納新功效，達到增強體質、預防和治療疾病之目的。	(四) 12:10-13:00	104.01.29-104.06.25	600	750	22 人
	健身養生操五	王基福		(五) 13:30-15:30	104.01.30-104.07.10	1200	1500	22 人
	中草藥精華與運用及藥膳養生	李怡君	銀髮族保健養生藥膳及筋絡養生及藥膳精華與運用	(五) 09:30-11:30	104.01.30-104.07.10	1200	1500	30 人
歌唱	歡樂歌唱一(國.台)	卡傑	正確丹田發聲技巧、保護喉嚨、發出美妙歌聲的妙方、運用氣功發聲法，教學生動活潑	(一) 10:00-12:00	104.02.02-104.07.06	1200	1500	30 人
	歡樂歌唱三(國.台)	卡傑		(三) 14:00-16:00	104.01.28-104.06.24	1200	1500	30 人
	日文卡拉 OK	賴英美	旅日歌手，由日返台授課，不認識日文字的朋友也能馬上唱出動聽的日文歌，教您正確的發音技巧及感情的詮釋。	(一) 13:00-15:00	104.02.02-104.07.06	1200	1500	30 人
	你歌我歌四(國.台)	余家旗	輕鬆學唱歌，教您如何用感情詮釋歌曲及唱歌的技巧	(四) 14:30-16:30	104.01.15-104.06.25	1200	1500	36 人
舞蹈	陽光西班牙--佛拉明哥舞	吳瑞雲	佛拉明哥舞蹈來自充滿陽光的國度--西班牙，熱情的節奏十分振奮身心，不需舞蹈基礎，人人都能展現自己獨特的韻味。本課程專為銀髮族量身打造，避免過度激烈的腳步踩踏，也不硬性規定穿著高跟鞋，課程中並將加強暖身與課後放鬆，歡迎您一起來享受音樂、健康舞動!!	(一) 13:30-15:30	104.02.02-104.07.06	1200	1500	16 人
	社交舞	桂燕萍	培養朋友之間生活的默契及共同的興趣暨運動	(二) 09:30-11:30	104.02.03-104.06.30	1200	1500	22 人
	中東肚皮舞	陳詩涵	簡單易學的舞步可修飾線條、增加自信心	(三) 13:30-15:30	104.01.28-104.06.24	1200	1500	16 人
	排舞	賴彩雲	採用優美的英文老歌及通俗的樂曲，是有益身心，娛樂，社交不可或缺的團體活動。不受年齡，性別限制，音樂聲起隨著領舞者腳步，踢腳抬腿，拍手進退，自得其樂，不但鍛鍊身體多部位肌肉關節，消耗熱量，刺激頭腦，可以身體健康，年輕漂亮	(二) 14:00-16:00	104.02.03-104.06.30	1200	1500	22 人
才藝	國畫	曾哲娟	山水花鳥的基本用筆方法，示範初學者如何運筆及正確基礎	(一) 09:30-11:30	104.02.02-104.07.06	1200	1500	16 人
	書法	龔朝陽	修身養性的最好磨練，基礎書法教學，可培養氣質	(三) 09:30-11:30	104.01.28-104.06.24	1200	1500	21 人
	油彩刮畫素描	王得坤	用油彩、刮畫、碳筆素描風景，在繪畫中尋找躍動的心	(二) 13:30-15:30	104.02.03-104.06.30	1200	1500	16 人

才藝	輕描淡彩畫	謝欽郎	將繁複的繪畫學習過程“化繁為簡”，研發一套適合無繪畫底子、非科班出身的初學者學習，讓初次接觸“水彩”的初學者也能盡情揮灑色彩，輕鬆享受畫畫的樂趣。	(一) 13:30-15:30	104.02.02- 104.07.06	1200	1500	18 人
	美式休閒油畫	黃印榕	不需要繪畫基礎，運用螺旋式教學一步步開啓你的藝術天分與創造力，幫助您實現畫畫的夢想(當天上課即可完成一幅作品)	(一) 10:00-12:00	104.02.02- 104.07.06	1200	1500	18 人
	烏克蘭麗麗 A (基礎班)	楊媛茹	烏克蘭麗麗造型輕巧可愛，用幾個簡單的和弦便可演奏出美妙的音樂，是個簡單易學的樂器，彈奏時可自彈自唱，或是單獨演奏旋律。 (需自備樂器)	(二) 9:50-10:50	104.02.03- 104.06.30	600	750	20 人
	烏克蘭麗麗 B (高級班)	楊媛茹		(二) 11:00-12:00	104.02.03- 104.06.30	600	750	20 人
	烏克蘭麗麗 C (中級班)	楊媛茹		(四) 9:30-10:30	104.01.29- 104.06.25	600	750	20 人
	中國竹笛	楊媛茹	竹笛藝術幾乎涉及各個音樂領域，京劇、崑曲乃至台灣的北管以及歌仔戲音樂之中都脫離不了竹笛。竹笛體積小、方便攜帶，音色柔美且嘹亮，可用於演奏各式樂曲或流行曲目。 (需自備樂器)	(四) 10:40-11:40	104.01.29- 104.06.25	600	750	20 人
	蝶古巴特	陳宜芬	蝶古巴特(DECOPAGE)是源自歐洲的裝飾藝術，其原理是將美麗的圖形剪裁，透過特殊的技巧，拼貼在家飾物品上。舉凡布包、木器、玻璃、鐵器、塑膠製品及磁器...等，都可透過拼貼的方式，展現不同的創意，讓平凡的物品呈現獨一無二的特色及藝術性。	(四) 10:00-12:00	104.01.29- 104.06.25	1200	1500	15 人
	非洲鼓	楊子韻	歡迎不具音樂經驗、不諳樂理、不會跳舞、自認天生沒有節奏感，但有想玩的一顆心之人，將透過世界各地的音樂，分析入門的節奏類型及風格，希望在課堂後大家都能夠享受、伴奏各種通俗熱門音樂。 (需自備樂器)	(三) 9:30-11:30	104.02.04- 104.07.01	1200	1500	20 人
	簡易素描	謝欽郎	將繁複的素描學習過程化繁為簡，研發一套適合初學者學習的教學內容，讓初次接觸“素描”的初學者也能輕鬆畫素描，快樂學技法，並經由課程漸進式的設計，循序提升個人繪畫能力，喚醒每個人美的天性與感知，讓畫素描不再是件困難的事，更讓生活增添幾許藝術氣息。	(三) 14:00-16:00	104.01.28- 104.06.24	1200	1500	18 人

報名須知

1. 登記方式：103 年 11 月 24 日(一)8:30 起至 103 年 12 月 12 日(五)15:00 止，至辦公室填寫報名登記單。
2. 抽籤地點：台北市內湖區康樂街 110 巷 6 弄 20 號 5 樓 閱覽室
3. 抽籤方式：103 年 12 月 26 日(五)上午 10:00 於中心公開抽籤，並公佈結果，請正取學員於 104 年 1 月 23 日(五)17:00 前完成報到繳費，逾期視同放棄，由備取名單補替(中心將以電話通知)。備取學員須於 104 年 2 月 11 日中午 12:00 前完成報到繳費，逾期視同放棄資格，再另行通知遞補學員。
4. 特殊身份優惠(僅限低收入戶、中低收入戶、身心障礙、失能者，須檢附相關證明文件)：
 - a.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%。
 - b.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）。
 - c.每人每年於全臺北市各老人服務中心參加學苑課程至多補助 5 班別；每班別必須上滿七堂課。
 - d.低收入戶、中低收入戶、身心障礙者，會員費由內湖老人服務中心補助 50%。
5. 會員選修三堂課以上者，第三堂課起享有 8 折優待(夫妻皆為有效會員者可合併計算)；電腦課程恕不列入折扣優惠。
6. 課程總計 20 週/40 小時，若人數未達 7 人以上（電腦班未達 12 人以上）無法開班，未開班將予全額退費或轉班。
7. 退費標準：繳費完成後，如欲取消課程，於實際開課日前提出退費申請者，可全額退費；自實際開課日算起第三堂後無法上課，則不予退費。
8. 所需教材、書籍及課程必須支出(班費)費用，由各班自行依需要辦理。
9. 中心於學期中免費提供 1 次中心演藝廳予班級使用，包括：卡拉 ok 設備、wii 以及麻將借用，提供班級學員情感聯繫交流。
10. 課程若有變動，公布於本中心布告欄，恕不另行通知。
11. 會員學期全勤者，享有 100 元折價券；會員學年全勤者，於週年慶成果展頒發全勤獎狀；於課程中擔任班長，可享班長折價券 200 元，可與其他長青學苑優惠併用。
12. 為維護會員權益，請各位學員當日上課務必簽到，此為發放全勤獎勵之依據，為免爭議，不可代簽，並恕不補簽，敬請見諒。
13. 各班應選派班長負責協助班務(含準備老師茶水、冷氣遙控器借閱)、講義影印與課後清潔工作的分派，並參與班長會議。

招生對象：60 歲以上之長輩(依身份證件載明民國 44 年以前出生)，加入本中心會員者，可享受會員優惠價！欲申請加入會員者請攜帶身分證以及 2 張 1 吋照片，會員請攜帶會員證。(會員有效期限:當年度 7 月 1 日起至次年度 6 月 30 日止)

洽詢電話：02-26325560 轉 14 游小姐

上班時間：星期一至星期五 早上 8:30 至 12:00 下午 1:00 至 5:30

上課地點：臺北市內湖區康樂街 110 巷 16 弄 20 號 5、6 樓（東湖四號公園對面）內湖老人服務中心