

招生簡章

地址：臺北市民生東路5段163之1號
TEL：(02)2760-6294·2766-6959



目的	為培養市民正當休閒活動，提昇生活品質，特舉辦各項技藝研習班，以服務市民。
研習時間	106年3月1日起至106年6月30日止（每堂上課2小時，共30小時）。
報名日期與時間	106年2月6日起至額滿為止(已額滿班停止受理，未額滿班繼續受理)。 每星期一至星期五08:00~12:00、13:00~16:50
報名地點	臺北市民生社區中心8樓民政局辦公室(臺北市松山區民生東路5段163之1號)。
報名手續	(一)詳填報名表1份。 (二)每人每班學費新臺幣800元(所需材料費及教學用品請自備)。
洽詢電話	2760-6294、2766-6959。
其他事項	(一)本人無法前來可委託他人代為報名，一人限報5個名額。 (二)報名繳費後，不得任意更改班別或轉讓；課程開始後不接受申請退費。各班報名人數如未超過預定招生名額之三分之一則不予開班，本局將另行通知轉班或憑收據退費。已開班者不另行通知，請於開課日逕行至上課教室上課。(請妥善保留報名時所開立之繳費收據，以便查核) (三)每堂上課前應親自簽到，並遵守本中心各項規定。 (四)對於所有公物均須愛護使用，如有損毀，應照價賠償，並請協助維護教室整潔。 (五)逢颱風、地震、豪雨等天災，是否停課，均依照臺北市政府公告或相關規定辦理，本中心不另行通知，所耽誤時數將自動補足。 (六)學習期滿後，缺課時數未達五分之一（6小時），將登錄於本局網站(所屬外館資訊>民生社區中心>服務資訊>研習課程)；學員若獲得10期結業證書(不同期別)或登錄期數，得於下期擇一班免費上課。 (七)本課程及各項規定如有異動，另行公告通知。



106年度第1期技藝研習班課程一覽表

編號	班別	星期	時間	教室	開課日期	招生名額	教師	研習內容
A01	山水畫	一	10:00-11:50	8樓814教室	3月6日	32	楊秀櫻	傳承山水水墨畫之要領，以現代山水景物臨摹及創稿。
A02	瑜伽(初級II)	一	10:00-11:50	10樓 有氧舞蹈教室	3月6日	50	朱淑娟	上課前10分鐘靜坐，沈澱忙碌的心靈，課程內容以增加柔軟度，強化肌耐力，漸次修正不當體位為主。 一期2次的毛巾操，讓學員體驗不受時間、地點限制的輕鬆瑜伽。【上課時視情況調整空調(冷氣)】
A03	日文課程(1)	一	13:00-14:50	8樓814教室	3月6日	32	顏淑卿	使用教材：大家的日本語（進階II）第48課起。
A04	日文課程(2)	一	15:00-16:50	8樓814教室	3月6日	32	顏淑卿	使用教材：日本時事、日本故事、簡易新聞。
A05	瑜伽	一	18:00-19:50	10樓空手道 教室	3月6日	30	張愛芬	利用瑜伽體位法訓練正確的姿勢，達到神經系統的平衡，使腦波正常，呼吸順暢，增加抵抗力，提高適應力。(需自備軟墊)
A06	健康久久太極拳	一	18:00-19:50	8樓816教室	3月6日	50	蔡安娜	九九太極拳採陳、楊、吳各家所長，配合行意、八卦之特色，是全民運動會太極拳項目指定套路之一。
A07	鄭子三十七式太極拳	一	20:00-21:50	8樓816教室	3月6日	50	蔡安娜	由楊家老架一百多式太極拳簡化而成，鬆柔易練，養生健身，強筋健骨，是全民運動會指定套路之一。

報名表

編號班別	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> —			班	學號	身分證後5碼 (上網登錄查詢使用)					
姓名				性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		出生日期	年	月	日	
聯絡電話	(O):			(H):							



編號	班別	星期	時間	教室	開課日期	招生名額	教師	研習內容
A08	花藝設計	二	13:00-14:50	8樓814教室	3月7日	32	龔正金	東洋花西洋式及歐式花藝之變化型設計·組合盆栽及會場布置。
A09	拳武丹青	三	08:00-09:50	10樓 空手道教室	3月1日	30	陳嫻蕙	如意養生運動(拳武丹青) 建立在北宋文豪蘇軾的詩詞意境中·整套動作展現出松下迎風·君子如水·隨方就圓;先在心·後在身·內含外開·意動隨勢相和·以柔弱之勁·隱拳武之功·常練習動則養身·靜則養心。
A10	花鳥畫	三	10:00-11:50	8樓814教室	3月1日	32	楊秀櫻	以臨摹及創稿方式教學·構圖及繪畫技巧研習。
A11	古箏高級班	三	13:00-14:50	4樓401教室	3月1日	15	郭麗惠	1.民謠彈奏。2.古曲彈奏。3.古箏曲之獨奏與合奏。(另付古箏月租費200元)
A12	古箏高級箏樂班	三	15:00-16:50	4樓401教室	3月1日	15	郭麗惠	古箏曲之獨奏與合奏。 (另付古箏月租費200元)
A13	瑜伽提斯	三	10:00-11:50	10樓 空手道教室	3月1日	30	張蕙莉	它融合了傳統瑜伽的靜止/體位動作·達到身心的平衡·藉由肢體的伸展·提高柔軟度。 彼拉提斯更是動態/流動的動作可矯正姿勢·且有復健功能·特性主要是核心部位的穩定。
A14	壓克力彩繪	三	13:00-14:50	8樓814教室	3月1日	32	蕭婉如	1.認識壓克力彩繪。2.筆的運用,如何運筆。3.葉子的畫法。4.花卉的構圖·組合。 材料:壓克力筆(可統一購買亦可自備)費用約1000元。
A15	瑜伽	三	18:00-19:50	10樓 空手道教室	3月1日	30	張愛芬	利用瑜伽體位法訓練正確的姿勢·達到神經系統的平衡·使腦波正常·呼吸順暢·增加抵抗力·提高適應力。(需自備軟墊)
A16	日文課程(3)	四	13:00-14:50	8樓813教室	3月2日	32	顏淑卿	使用教材:e世代日本語(中級日語I)第8課起。
A17	易經生活學	四	18:00-19:50	8樓813教室	3月2日	32	賴信佑	易理生活學之應用-從簡易命理掌握生活九篇 1 個性篇 2 婚姻感情篇 3 桃花(人際關係)篇 4 事業·求學篇 5 財帛篇 6 子女篇 7 疾厄篇 8 田宅篇 9 六親篇(八字命理)。
A18	西班牙文課程	四	20:00-21:50	8樓813教室	3月2日	32	陳昌份	1.西班牙語入門第13課開始。 2.課外教材補充·加強文法及口語會話。 3.歡迎會西語發音同學參加。
A19	楊秘太極拳 (兼收新學員)	四	18:00-19:50	8樓816教室	3月2日	50	葉雲武	1.太極拳入門研習關節運動·拍打功·太極氣功十八式·基本拳架·打好太極拳基礎。 2.楊秘初級班:楊秘一、二段。 3.楊秘中級班:楊秘一、二、三段。 4.楊秘高級班:楊秘一、二、三段及兵器。
A20	楊秘太極拳 (兼收新學員)	四	20:00-21:50	8樓816教室	3月2日	50	葉雲武	1.太極拳入門研習關節運動·拍打功·太極氣功十八式·基本拳架·打好太極拳基礎。 2.楊秘初級班:楊秘一、二段。 3.楊秘中級班:楊秘一、二、三段。 4.楊秘高級班:楊秘一、二、三段及兵器
A21	拼布藝術	五	10:00-11:50	8樓813教室	3月3日	32	洪明月	教學特色:創意·快速·精緻教授各種拼布技法·一針一線由淺入深·帶您進入美的創意世界·讓您做個布藝高手。課程內容千變萬化·實用且生活化的作品·裝點自己也布置溫馨的家·作品如:錢包·手提袋·壁飾·飾品玩偶·染布等。(材料費酌收2500元或學員亦可自備材料)
A22	瑜伽(進階)	五	10:00-11:50	10樓空手道教室	3月3日	30	朱淑娟	上課前10分鐘靜坐·沈澱忙碌的心靈·課程內容以增加柔軟度·強化肌耐力·漸次修正不當體位為主。 【因有開窗通風·以不開空調(冷氣)為原則】
A23	古箏初級班	五	13:00-14:50	4樓401教室	3月3日	15	郭麗惠	1.古箏基本指法。2.簡易歌謠彈奏。 (另付古箏月租費200元)
A24	古箏中級班	五	15:00-16:50	4樓401教室	3月3日	15	郭麗惠	1.民謠彈奏。2.民歌彈奏。3.古曲彈奏。 (另付古箏月租費200元)
A25	瑜伽	五	18:00-19:50	10樓 有氧舞蹈教室	3月3日	50	許碧芳	傳統哈達瑜伽。(需自備軟墊)
A26	瑜伽	五	20:00-21:50	10樓 有氧舞蹈教室	3月3日	50	許碧芳	每月第一週教輪棒按摩。 身體·心智·靈性的鍛鍊·從外求身體健康·並透過靜坐冥想等·從內修養心靈與自我控制。(需自備軟墊·輪棒按摩)
A27	太極功夫扇	六	10:00-11:50	8樓816教室	3月4日	50	蔡安娜	北京為申辦2008年奧運·大力展開中老年的體育鍛鍊而創編的太極扇套路。
A28	健美瘦身瑜伽	日	15:00-16:50	10樓 空手道教室	3月5日	30	張蕙莉	藉由瑜伽的肢體姿勢(體位法)達到調合「自律神經」的功能。 配合「腹式呼吸法」鍛鍊腹肌·改變呼吸習慣·促進肺活量·增加體內氧氣含量。配合個人柔軟度·「適度伸展·儘量放鬆」可使關節肌肉柔軟而富有彈性及調整變形的骨骼。