



臺北市府民政局 115年度第1期技藝研習班

臺北市民生社區中心

招生簡章

地址：臺北市民生東路五段163之1號
TEL：(02)2760-6294

目的	舉辦技藝研習班，提供市民參與正當休閒活動，提昇生活品質。
研習時間	115年3月2日起至115年6月30日止（每堂1小時50分，上滿15堂課）。
報名日期 與時間	115年2月3日起至2月12日止。 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1樓服務站（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1,000元（不含所需材料費及上課用品）。
開班依據	達招生人數之70%始得開班。
洽詢電話	02-27606294（星期一至星期五 08：00～12：00、13：00～16：50）。



其他事項	(一)本人無法前來可委託他人代為報名，1人限代報2個名額。 (二)報名繳費後，不得更改班別或轉讓他人，2月25日後不受理退費；各班課程謝絕旁聽或試聽。 (三)報名人數達招生人數70%才開課，若無法開課，已報名民眾憑收據及本人金融機構存簿影本退費；已達開班人數之班別，得繼續受理報名至該班招生人數，額滿為止。 (四)因受理申請作業程序，未於報名當下領回繳費收據者，將於各班開課首日於教室發放，請妥善保存繳費收據，不受理補發申請。 (五)開課不另行通知，請於開課日準時至教室上課。上課日期若遇國定假日或調整放假日，適逢假日均須上課。倘講師請假將由講師自行通知並另予補課或代課。 (六)每堂上課前應親自簽到，倘有代簽情事，經查證者，將取消上課資格。 (七)教室內禁止飲食、課後應攜回個人物品，並請遵守本中心各項規定。 (八)對於所有公物均須愛護使用，如有損毀，應照價賠償，請共同維護。 (九)逢颱風、地震、豪雨等天災，停課標準依照臺北市政府公告或相關規定辦理，本中心不另行通知，停課時數將由講師另予補課。 (十)本課程及各項規定如有異動，另行公告通知。
------	--

班別說明

編號	班別	星期	時間	教室	開課日期	招生人數	教師	研習內容
A01	氣定神怡 書法研習班	—	10：00— 11：50	8樓 814室	3月2日	30	楊秀櫻	初學、進階、創作皆宜，注重初學正確筆法，楷、行、隸、篆循序入門。 自備品：毛筆、墊布、硯臺。 額外費用：班費200元/人，分擔教學示範使用材料費。
A02	日文生活 會話	—	13：00— 14：50	8樓 814室	3月2日	30	顏淑卿	重複加強句型練習及強化會話能力，須學過日文動詞五段變化。 額外費用： 講義費300元 書籍費： (1)延伸日語會話力(480元) (2)會日本語進階1(580元)。
A03	日語中級 閱讀班	—	15：00— 16：50	8樓 814室	3月2日	30	顏淑卿	提升日語中級閱讀理解速度 增加詞彙量與深化日本傳統知識，須學習過日文動詞五段變化 額外費用：講義費300元。
A04	楊門三十二式 太極刀	—	18：00— 19：50	8樓 816室	3月2日	40	劉純貞	以 32 式太極刀為核心，循序引導學員掌握套路結構，刀法運行與身體協調，強調太極勁道與刀勢融合，學員可完整演練套路，提升專注力。身體穩定度與武術美感，奠定進階學習與展演基礎。 自備品：太極刀及乾淨平底鞋。

報名表

收執聯

編號
班別

A

-

班

姓名

性別

男

女

聯絡
電話

(O):

(H):

編號
班別

A

-

班

姓名

- 1.本收執聯需蓋本中心戳章。
- 2.報到時請攜帶本聯。



編號	班別	星期	時間	教室	開課日期	招生人數	教師	研習內容
A05	自在瑜伽 (入門班)	一	10：00－ 11：50	10樓 有氧舞蹈室	3月2日	55	朱淑娟	運用瑜伽基礎體位法，漸進式的練習增加身體柔軟度，學習如何自在運用身體，保健脊椎及改善彎腰駝背等不良姿勢，適合新生或基礎者。 自備品：瑜伽墊。
A06	東洋、西洋 花藝設計	二	13：00－ 14：50	8樓814室	3月3日	30	龔正金	依據四季花材及節慶主題，設計花藝作品，學員能在課堂中學習選擇、剪裁、設計各種花卉和植物的技巧，從而提升美感，把大自然的美好帶入生活。 額外費用：花材費350元/堂。
A07	呼吸靜心 覺知瑜伽	二	18：00－ 19：50	10樓 空手道室	3月3日	35	陳玟錡	採取核心三位一體法，帶領學員達成循序漸進的體能轉化、呼吸與力量的銜接、動態中的深度靜心。適合一般大眾、瑜伽初學者。 自備品：瑜伽墊及大毛巾。
A08	山水花鳥 水墨畫班	三	10：00－ 11：50	8樓 814室	3月4日	30	楊秀櫻	現場示範教學，由濃到淡的漸層墨色，以水墨、山水景物及花卉臨摹作品為主，單週教學示範，雙週作業呈現由老師講評或指導。 自備品：毛筆、顏料、水皿、調色梅花盤、宣紙、墊布、硯臺。 額外費用：班費200元/人，分擔教學示範使用材料費。
A09	壓克力彩繪	三	13：00－ 14：50	8樓 814室	3月4日	30	蕭婉如	將藝術生活化的壓克力彩繪，由繁化簡勾勒出美麗的花朵，讓每一位來學習的學員將彩繪融入生活。 額外費用：畫筆、顏料費用約1000元，已有者無須購買。
A10	瑜伽提斯	三	10：00－ 11：50	10樓 空手道室	3月4日	35	張蕙莉	藉由姿勢、呼吸、冥想，達到身心平衡，調和自律神經功能、提升肢體柔軟度，並結實肌肉、增進健康。 自備品：瑜伽墊、毛巾及穿著韻律服或類似衣褲。 新生教材：木棒200元。
A11	24式太極拳	四	10：00－ 11：50	8樓 816室	3月5日	30	黃淑鶯	採循序漸進教學，由簡入繁，體用並重、分解說明動作，並介紹其攻防，帶領反覆練習。需著運動服或休閒服。 自備品：乾淨平底鞋、太極劍、扇。
A12	養身保健功 及楊秘太極	四	18：00－ 19：50	8樓 816室	3月5日	30	葉雲武	養生保健功是一種動作緩慢、簡單易學、舒適安全的有效運動，可使經絡疏通、精神安寧、筋骨強健，達到鍛鍊強身的效果。需著運動服或休閒服。 自備品：太極扇、太極劍。
A13	喜悅瑜伽 (基礎班)	四	10：00－ 11：50	10樓 空手道室	3月5日	35	朱淑娟	運用基礎瑜伽體位法，漸進式練習，課程含蓋不同的主題，開胯、開肩、前彎、後彎、雙盤、站立平衡練習等，保健脊椎及改善彎腰駝背等不良姿勢，適合新生。 自備品：瑜伽墊。
A14	球瑜伽 (入門班)	五	10：00－ 11：50	10樓 空手道室	3月6日	35 55	朱淑娟	運用瑜伽球，漸進式的伸展練習，增加身體柔軟度。適合新生 自備品：瑜伽墊、20公分有突點瑜伽小球。
A15	瑜伽提斯2	日	15：00－ 16：50	10樓 空手道室	3月8日	35	張蕙莉	藉由姿勢、呼吸、冥想，達到身心平衡，調和自律神經功能、提升肢體柔軟度，並結實肌肉、增進健康。 自備品：瑜伽墊、毛巾及穿著韻律服或類似衣褲。 新生教材：木棒200元。