

臺北市民生社區中心

114 年度第 2 期技藝研習班招生簡章

- 一、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。
- 二、研習時間：114 年 9 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止（每堂 1 小時 50 分，上滿 15 堂課，共 27 小時 30 分）。
- 三、報名日期：114 年 8 月 1 日起至 8 月 22 日止。
與時間 每星期一至星期五 08：00～12：00、13：00～16：50
- 四、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）。
- 五、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）。
- 六、開班依據：達招生人數之 70%始得開班。
- 七、洽詢電話：02-27606294（星期一至星期五 08：00～12：00、13：00～16：50）。
- 八、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，8 月 29 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。

九、班別說明：

編號	班別	星期	時間	教室	開課日期	招生人數	教師	課程說明
B01	氣定神怡 書法研習班	一	10：00-11：50	8 樓 814 室	9 月 1 日	30	楊秀櫻	初學、進階、創作皆宜，注重初學正確筆法，楷、行、隸、篆依序入門。 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。
B02	日文生活 會話	一	13：00-14：50	8 樓 814 室	9 月 1 日	30	顏淑卿	課程希望讓過往曾經學過日文的學員，繼續重拾對日文的樂趣，適合學過基本動詞五段變化者。 額外費用：講義費 300 元及參考書籍【延伸日語會話】約 480 元。
B03	日文時事 美食閱讀	一	15：00-16：50	8 樓 814 室	9 月 1 日	30	顏淑卿	以講義為主，並配上發音作為練習，能了解日本的飲食、地方特性，以及最新的資訊及時事適合學過基本動詞五段變化者。 額外費用：講義費 300 元。

編號	班別	星期	時間	教室	開課日期	招生人數	教師	課程說明
B04	太極扇為主 吳式為輔	一	18:00-19:50	8樓 816室	9月1日	40	劉純貞	透過 28 式太極扇的學習，結合太極拳的柔和與扇術的剛勁，培養學員身心平衡，提升專注力與協調性，並體驗中國傳統武藝之美。 自備品：太極扇及乾淨平底鞋。
B05	自在瑜伽 (入門班)	一	10:00-11:50	10樓 有氧 舞蹈室	9月1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。
B07	東洋、西洋 花藝設計	二	13:00-14:50	8樓 814室	9月2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。
B10	山水花鳥 水墨畫班	三	10:00-11:50	8樓 814室	9月3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。
B11	壓克力彩繪	三	13:00-14:50	8樓 814室	9月3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。
B13	陳式太極拳 38 式	四	10:00-11:50	8樓 816室	9月4日	30	黃淑鶯	採循序漸進教學，分解說明動作，配合呼吸，以意導氣，達到健身養性，提升免疫力。需著運動服或休閒服。 自備品：乾淨平底鞋、太極劍、扇。
B14	養身保健功 及楊秘太極	四	18:00-19:50	8樓 816室	9月4日	30	葉雲武	這是一種動作緩慢、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。

編號	班別	星期	時間	教室	開課日期	招生人數	教師	課程說明
B16	竺韻養生 瑜伽(一)	五	18:00-19:50	10樓 有氧 舞蹈室	9月5日	55	許碧芳	<p>瑜伽以修正、伸展、強化為目標，每個月初有筋絡穴道按摩，修正偏頗脊椎，讓五臟六腑氣血足，伸展讓肌肉血管柔軟具彈性，強化肌耐力，讓筋骨有能力保護骨骼及關節。</p> <p>自備品：瑜伽墊、瑜伽輪棒。</p>
B17	竺韻養生 瑜伽(二)	五	20:00-21:50	10樓 有氧 舞蹈室	9月5日	55	許碧芳	<p>【為維護同學健康，課程進行中，以不開冷氣為原則。】</p>