



臺北市政府民政局

112年度第2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	112年8月14日起至112年12月30日止（每堂2小時，15堂課，共30小時）。
報名日期	112年7月26日起至8月9日止。
與時間	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	開班人數達招生人數之70%
洽詢電話	02-27606294(每星期一至星期五 08:00~12:00、13:00~16:50)。



其他事項	<p>(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。</p> <p>(二)報名繳費後，不得更改班別或轉讓他人，8月11日後不受理退費；各班課程謝絕旁聽或試聽。</p> <p>(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金融機構存簿影本退費；已達開班人數之班別，始得繼續受理報名至該班招生人數額滿為止。</p> <p>(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。</p> <p>(五)開課不另行通知，請於開課日準時至教室上課。上課日期如遇國定假日或調整放假日，適逢假日均須上課。</p> <p>(六)每堂上課前應親自簽到，倘有代簽情事，經查證者，將取消後續上課資格，不予退費。</p> <p>(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。</p> <p>(八)所有公物均須愛護使用，如有損毀，應照價賠償，請共同維護。</p> <p>(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。</p> <p>(十)本課程及各項規定如有異動，另行公告通知。</p>
------	--

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
B 01	書法研習班	—	10:00—11:50	8樓 814教室	8月14日	30	楊秀櫻	注重初學正確筆法，楷、行、隸、篆依序入門。 自備品：毛筆、墊布、硯台。 額外費用：班費每人200元，分擔教學示範使用材料費。
B 02	禪瑜伽 (初級一)	—	10:00—11:50	10樓有氧 舞蹈教室	8月14日	55	朱淑娟	運用基礎體位法伸展瑜伽，以漸進式的練習來增加身體柔軟度。 自備品：瑜伽墊、瑜伽磚、長布巾。
B 03	大家的日本語 進階2	—	13:00—14:50	8樓 814教室	8月14日	30	顏淑卿	動詞五段變化已有基礎者。 額外費用：影印費約300元、大家的日本語進階2 改訂版，大新書局380元。
B 04	日語中級閱讀班	—	15:00—16:50	8樓 814教室	8月14日	30	顏淑卿	已學習過五段動詞變化者。 額外費用：講義費約300元。
B 05	正位瑜伽	—	18:00—19:50	10樓 空手道教室	8月14日	35	王蔓榕	藉由呼吸法的調理，產生能量、平衡、釋放並強化柔軟度、靈活度及專注力的訓練，以提升全身肌群的品質與線條並達到改善姿勢。 自備品：2塊瑜伽磚(50D 硬度)、瑜伽繩、瑜伽毯兩條。
B 06	陳氏太極劍49式	—	18:00—19:50	8樓 816教室	8月14日	40	劉純貞	拉筋、壓腿、踢腿、走太極步及套路分解動作。 自備品：乾淨平底鞋。
B 07	吳式太極拳 45式+複習 太極劍	—	20:00—21:50	8樓 816教室	8月14日	30	黃淑鶯	強調立身中正，鬆腰落胯，以腰為軸，帶動全身強健體魄達到修身養性，配合呼吸，以意導氣，氣沉丹田，調息調心，提升免疫力。 自備品：乾淨平底鞋，太極劍、太極扇。

報名表

收執聯

編號 班別	B <input type="text"/> <input type="text"/> -			班
姓名			性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡 電話	(O): _____ (H): _____			

編號 班別	B <input type="text"/> <input type="text"/> -			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
B 08	花藝設計	二	13:00-14:50	8樓 814教室	8月15日	37	龔正金	認識課堂上所用到的花材，明白花材的特性並瞭解花型構成形式種類，輕鬆體驗插花樂趣，陶冶性情，美化生活空間。 自備品：花器、剪刀等相關工具。 額外費用：花材費每堂300元。
B 09	建築與都市美學再定義	二	18:00-19:50	8樓 813教室	8月15日	30	畢光建	對建築與都市領域有好奇心之人而開，無論學員的性別、年齡、職業、宗教或知識背景等的差異。這門課是一個基本框架，培養學員在未來有興趣與能力閱讀相關書籍，帶領學員欣賞經典建築，理解建築師的企圖，並且了解建築作品之間的關係。
B 10	呼吸靜心瑜伽(1)	二	18:00-19:50	10樓 空手道教室	8月15日	35	陳玟錡	強調印度瑜伽哲學與原則，練習在串連的伸展中進入靜心的靜定。練習由淺入深的伸展動作，可放鬆緊繃的肌肉，也可改善歪斜或因生產被撐寬的骨盆。配合心肺強化練習與呼吸引導，強化心肺功能。
B 11	山水花鳥水墨畫	三	10:00-11:50	8樓 814教室	8月16日	30	楊秀櫻	以水墨、山水景物及花卉臨摹方式教學。 自備品：毛筆、顏料、水皿、調色梅花盤、宣紙、墊布、硯台。 額外費用：材料工本費每人200元，分擔教學示範使用顏料費、講義費及班費。
B 12	瑜伽提斯	三	10:00-11:50	10樓 空手道教室	8月16日	35	張蕙莉	融合傳統瑜伽的靜止、體位動作，達到身心平衡，藉由肢體的伸展，提高柔軟度。瑜伽提斯更是動態流動的動作，可矯正姿勢，且有復健功能，使核心部位穩定。 自備品：瑜伽墊、毛巾、木棒。 新生教材：木棒200元。
B 13	壓克力彩繪	三	13:00-14:50	8樓 814教室	8月16日	30	蕭婉如	由繁化簡的彩繪藝術，運用不同形式的畫筆，勾勒出美麗的花朵，學習將彩繪藝術融入生活中。 自備品：顏料、畫筆。 新生教材：顏料與畫筆約800-1,000元。
B 14	呼吸靜心瑜伽(2)	三	18:00-19:50	10樓 空手道教室	8月16日	35	陳玟錡	以舒緩漸進的方式，配合呼吸，放鬆關節肌肉，使身體放鬆並達到靜心，打開身體感知，有助減壓、紓解情緒。
B 15	基礎瑜伽入門班	四	10:00-11:50	10樓 空手道教室	8月17日	35	朱淑娟	運用基礎瑜伽體位法，漸進式練習，增加身體柔軟度，學習如何自在運用身體，課程涵蓋不同的主題，開肩、後彎、開髖、扭轉等，適合完全沒有上過瑜伽課的朋友。 自備品：瑜伽墊、瑜伽磚、長布巾。
B 16	養身保健功及楊秘太極(1)	四	18:00-19:50	8樓 816教室	8月17日	30	葉雲武	推出養生保健功，一種動作緩慢，簡單易學，舒適安全，有效地運動，可使人的經絡疏通，氣血調和，陰陽平衡，精神安寧，筋骨強健，達到強身的效果。
B 17	養身保健功及楊秘太極(2)	四	20:00-21:50	8樓 816教室	8月17日	30	葉雲武	自備品：劍、扇。
B 18	禪瑜伽(初級二)	五	10:00-11:50	10樓 空手道教室	8月18日	35	朱淑娟	運用基礎體位法伸展瑜伽，以漸進式練習，增加身體柔軟度，改善彎腰駝背等不良姿勢，保健脊椎。 自備品：瑜伽墊、瑜伽磚、長布巾。
B 19	竺韻養生瑜伽(一)	五	18:00-19:50	10樓 有氧舞蹈教室	8月18日	55	許碧芳	修正偏頗脊椎，使氣血足，強化肌耐力，保護骨骼及關節，每月初還有筋絡穴道按摩。
B 20	竺韻養生瑜伽(二)	五	20:00-21:50	10樓 有氧舞蹈教室	8月18日	55	許碧芳	自備品：瑜伽墊、瑜伽輪棒。 【為維護同學健康，課程進行中，以不開冷氣為原則。】
B 21	植物療癒趣味手作課	六	10:00-11:50	8樓 813教室	8月19日	30	陳玉音	本課程可習得不同花種、植物的處理方式及透過不同材料組合成新作品的技巧，運用五感及園藝、花藝設計相關技巧，設計趣味手作來靜心、舒壓、放鬆身心靈。 自備品：剪刀、膠槍、銅絲、插花鐵絲。(課堂可代購) 額外費用：花材、花器、畫框等每堂材料費約500元。
B 22	塑身美學瑜伽	日	15:00-16:50	10樓 空手道教室	8月20日	35	張蕙莉	融合傳統瑜伽的靜止、體位動作，達到身心平衡，藉由肢體的伸展，提高柔軟度。瑜伽提斯更是動態流動的動作，可矯正姿勢，且有復健功能，使核心部位穩定。 自備品：瑜伽墊、毛巾、木棒。 新生教材：木棒200元。