



臺北市政府民政局

113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	113年2月26日起至113年6月30日止（每堂2小時，15堂課，共30小時）。
報名日期 與時間	113年1月29日起至2月6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（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，2月23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本人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。上課日期若遇調整放假日，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，將取消上課資格。</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)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。</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
A01	書法研習班	—	10：00—11：50	8樓 814教室	2月26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：班費每人200元，分擔教學示範使用材料費。
A02	禪瑜伽 (初級一)	—	10：00—11：50	10樓有氧 舞蹈教室	2月26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，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。
A03	中級日本語	—	13：00—14：50	8樓 814教室	2月26日	30	顏淑卿	透過課程內容可多方了解日本資訊，並透過日文了解世界時事脈動，具實用性質日文為主軸，學習文法、會話、日常、時事，適合已學過日文動詞變化者。 上課教材：延伸日語會話力420元、講義300元。
A04	日本語閱讀	—	15：00—16：50	8樓 814教室	2月26日	30	顏淑卿	具實用性質日文為主軸，會話、生活日文、時事、日本故事集，適合學習過日文動詞變化人士。 額外費用：講義費約400元。
A05	正位瑜伽	—	18：00—19：50	10樓 空手道教室	2月26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：瑜伽磚2個（50D硬度）、瑜伽繩、瑜伽墊。
A06	建築與都市美學 再定義	—	18：00—19：50	8樓 813教室	2月26日	30	畢光建	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，培養學員在未來有興趣與能力閱讀相關書籍。

報名表

收執聯

編號 班別	A <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	A <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
A07	新編28式 太極扇+忠義拳	一	18:00- 19:50	8樓 816教室	2月26日	40	劉純貞	每堂練習太極拳基本功及一招一招反覆練套路至動作協調姿勢正確。 自備品：太極扇、乾淨平底鞋。
A08	陳式 太極劍49式	一	20:00- 21:50	8樓 816教室	2月26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。
A09	東洋、西洋 花藝設計	二	13:00- 14:50	8樓 814教室	2月27日	37	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，並創作出美麗作品，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。
A10	呼吸靜心 瑜伽（流動）	二	18:00- 19:50	10樓 空手道教室	2月27日	35	陳玟錡	以流暢串聯式瑜伽體式，鍛鍊你的肌力與肌耐力，並建立身體的柔軟度與靈活度，達到身心放鬆的效果，適合曾接觸過瑜伽，有一點基礎，但又想再深入一些的人。
A11	山水花鳥 水墨畫	三	10:00- 11:50	8樓 814教室	3月6日	30	楊秀櫻	現場示範教學，以水墨、山水景物及花卉臨摹作品為主。 自備品：毛筆、顏料、水盂、調色梅花盤、宣紙、墊布、硯臺。 額外費用：班費每人200元，分擔教學示範使用材料費。
A12	瑜伽提斯	三	10:00- 11:50	10樓 空手道教室	3月6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。 新生教材：木棒200元。"
A13	壓克力彩繪： 簡易上手的 彩繪生活	三	13:00- 14:50	8樓 814教室	3月6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。
A14	呼吸靜心 瑜伽（溫和）	三	18:00- 19:50	10樓 空手道教室	3月6日	35	陳玟錡	在溫和漸進式的體式中了解，並開啟聆聽與覺知身心的能力，在身心之間建立更多的聯繫，學習如何根據自己的身體狀態，調整到自己適合的體式，進而達到溫和的伸展與放鬆，屬初階課程，人人都適合做的和緩練習。
A15	基礎瑜伽 入門班	四	10:00- 11:50	10樓 空手道教室	2月29日	35	朱淑娟	運用基礎瑜伽體位法，漸進式練習，學習如何自在運用身體，課程含蓋不同的主題，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。
A16	養生保健功 及楊秘太極	四	18:00- 19:50	8樓 816教室	2月29日	30	葉雲武	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。 自備品：劍、扇。
A17	禪瑜伽 （初級二）	五	10:00- 11:50	10樓 空手道教室	3月1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。
A18	竺韻養生瑜伽 （一）	五	18:00- 19:50	10樓有氧 舞蹈教室	3月1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。 自備品：瑜伽墊、瑜伽輪棒。
A19	竺韻養生瑜伽 （二）	五	20:00- 21:50	10樓有氧 舞蹈教室	3月1日	55	許碧芳	【為維護同學健康，課程進行中，以不開冷氣為原則。】