

# 臺北市西湖長青學習中心 115 年秋季班課程表

- 一、宗旨：達成「活到老、學到老」之學習精神，使成人教育之理念推臻完美，並讓長輩享有學習之權利及樂趣。
- 二、對象：會員：年齡六十歲以上（民國 55 年生），不限學歷，均可參加。  
非會員：年齡 55 歲~59 歲（民國 56~60 年次）會員價加收 500 元。
- 三、開課條件：
  1. 滿二十人開班，未滿二十人者，請恕無法開班。
  2. 未達開班標準的班級，中心有權視情況進行併班或停班。
  3. 各課程開班，若因需要須進行調整，敬請見諒。
- 四、退費標準：
  1. 未開班課程全額退費，請於期限內持收據辦理。
  2. 各課程開學後二週內，可持收據申請退班或轉班（科目差價多退少補），且須收 100 元手續費。改選課程（轉班），限改未額滿課程一次。
  3. 開學後第三週起概不受理退費或轉班，亦不受理保留，請留意退轉班期限。
  4. 如遇疫情影響而停課，則課程順延不退費亦不辦理保留。
- 五、報名手續：
  1. 採現場報名繳費方式，每週一至週五早上 9 點至下午 5 點（午休時間：12:30-13:30）。  
115 年 07 月 31 日前報名有早鳥優惠（減免 200 元），逾期即恢復原價。
  2. 新生請攜帶國民身分證、照片二張辦理報名。
  3. 報名地址：台北市內湖區內湖路一段 285 號 6 樓。
- 六、報名時間：
  1. 原班級團體報名：115/06/12~115/06/26
  2. 非原班級（舊生/新生）報名：115/07/01~115/08/28
- 七、交通：
  1. 捷運文湖線西湖站下車，由 1 號出口手扶梯下至一樓後右轉再轉乘 A、B 客梯至 6 樓。
  2. 公車站牌：捷運西湖站、治馨新村、內湖路基湖路口。
- 八、備註：
  1. 課程皆開放試聽（已額滿的班級，恕不開放試聽），請先向工作人員登記，每人每堂課程只限試聽一次，試聽滿意後報名，費用以當日上課起計算堂數收費。
  2. 本中心擁有開課、併班、停班之決定權。
  3. 國定假日一律停課，課程順延。如遇颱風、豪雨、地震等天災，停課標準依照人事行政局或臺北市政府規定辦理，本中心不另行通知亦不補課。
  4. 課程洽詢電話：02-2656-1700#236 陳玉春小姐

序	班名	指導老師	上課時間/教室	課程起迄	課程內容	會員費用
1	太極拳劍 A	林欽發	週一 08:30-10:20 (601 教室)	115.08.31 至 116.01.11	鄭子太極拳是由傳統楊氏一百零八式拳架，化繁為簡，取其精華而為三十七式。特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強大腿肌肉耐力、減緩膝蓋老化。只要持續上完十八堂課，就能輕易學成整套拳法	2300 元 (18 堂)
2	太極拳劍 B	林欽發	週一 10:30-12:20 (601 教室)	115.08.31 至 116.01.11	選用全英語教材，透過簡單的練習方法，讓你逐步感覺，學習英語是這麼簡單有趣，讓我們一起輕鬆探索英語的世界，結合旅行、生活等實用會話與簡易文法概念，讓你面對外國人時，不僅不害怕開口說，更能說得有自信。	2300 元 (18 堂)
3	生活實用英語 會話_旅行篇	楊智堯 Edward	週一 08:30-10:20 (603 教室)	115.08.31 至 116.01.11	選用全英語教材，透過簡單的練習方法，讓你逐步感覺，學習英語是這麼簡單有趣，讓我們一起輕鬆探索英語的世界，結合旅行、生活等實用會話與簡易文法概念，讓你面對外國人時，不僅不害怕開口說，更能說得有自信。	2000 元 (18 堂)

4	旅遊英語 會話	邱珮瑛 Dora	週一 10:30-12:20 (603 教室)	115.08.31 至 116.01.11	飲食、交通、購物、休閒娛樂在國外生活一定會遇到的場景，能快速融入當地生活接軌!身歷其境學習輕鬆變身英語會話通，宛如出國上英、美語文學校課程，輕鬆實用!	2000 元 (18 堂)
5	基礎美語	邱珮瑛 Dora	週一 15:30-17:20 (603 教室)	115.08.31 至 116.01.11	從零開始學起的美語入門，到能輕鬆學習日常用語會話。從基本學到各種場合時會用到的基本英語句型及會話。	2000 元 (18 堂)
6	巧指歡唱 學手語	戴素美	週一 10:30-12:20 (605 教室)	115.08.31 至 116.01.11	1.藉由優美的動作手勢與表情，詮釋優美的手語歌。 2.以活潑輕鬆的方式來學手語。 3.透過手指關節活動可以活化腦細胞，增強協調能力，並能以優雅、獨特的手勢表達心意，還可以防止老年失智，腦力退化。	2300 元 (18 堂)
7	樂齡肌力 訓練	柯美慧	週一 13:30-15:20 (601 教室)	115.08.31 至 116.01.11	課程以強化樂齡族身心健康為目標，著重強化肌力訓練，柔軟度訓練，並且加入站姿平衡訓練以預防跌倒，並以輔具介入，增添課程變化性，共同守護長輩們健康，創造快樂年齡，以達預防及延緩失能與老化終極目標。	2300 元 (18 堂)
8	樂活核心訓練 與有氧律動 A	林卉蓁	週一 15:30-17:20 (601 教室)	115.08.31 至 116.01.11	課程以有氧律動做為暖身，增進心肺活動量、與身體律動感與協調性。加上徒手或毛巾、彈力繩(帶)、小型抗力球等輔具進行之綜合肌力訓練，以達到增加核心肌群、肌耐力與平衡感等目標。	2300 元 (18 堂)
9	國台語歌曲 唱開懷	李月雲	週一 13:30-15:20 (603 教室)	115.08.31 至 116.01.11	這裡沒有高深的音樂學術理論，只有最生活化的語彙，和親身體會的歌唱方法分享，希望給最平凡的和你能[一聽秒懂]，輕輕鬆鬆學會看簡譜、節奏練習、腹式呼吸，逐字逐句教唱歌曲、矯正台風和儀態，透過每週輕鬆的練習，讓你敞開心胸開心歡唱。	2000 元 (18 堂)
10	手作生活陶	盧威佑	週一 13:00-14:50 (605 教室)	115.08.31 至 116.01.11	透過手捏、陶板、泥條等基礎成形技法，學習陶土創作的樂趣與技巧。從器皿製作到上釉彩，慢慢認識陶藝與手作的療癒。課程適合初學者，帶領學員完成屬於自己的生活器物，透過實作與分享，享受創作的成就與交流。	2300 元 (18 堂)

11	東洋演歌 歡唱趣-基礎	陳倩文	週一 15:30-17:20 (605 教室)	115.08.31 至 116.01.11	本課程藉由日文歌曲的教唱，使學員能輕鬆脫口說日文、學會唱日文歌，使唱歌成為促進身體健康及休閒娛樂為目標。教學方式除了導讀歌詞、解釋曲意、教唱簡譜及歌曲外，還介紹日本文化風情，帶入簡易的生活日語會話，使能輕鬆地暢遊日本趣。	2000 元 (18 堂)
12	好學日本語	張漢祥	週二 08:30-10:20 (603 教室)	115.09.01 至 115.12.29	介紹日本語的基礎文法，引導學員了解日本語時態變化，讓學員活用如何自己造句，融入日常生活中來學習日本語，課堂中會有學員們的相互對話情境，藉此提昇與他人接觸的勇氣及對話的能力，快樂輕鬆學習日本語。	2000 元 (18 堂)
13	流行歌曲 演唱技巧 B	溫和蓀 邱詠婷	週二 10:30-12:20 (603 教室)	115.09.01 至 115.12.29	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖且細心，會帶您一步一步找尋屬於自己的聲音，唱出自己的聲音，譜出自己的心情。學習唱歌增加自己的自信，讓生活在音符之間跳躍。	2000 元 (18 堂)
14	樂齡休閒 運動	施子胤	週二 08:30-10:20 (601 教室)	115.09.01 至 115.12.29	針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，結合彈力帶、極球，趣味多樣輕鬆簡單易學的教學方式，搭配熟悉的音樂旋律，讓您自在融入課程舒壓放鬆、筋骨伸展、肌耐力提昇找回自信，增進肢體協調性，希望能提供更多樣的平台空間，提昇身心靈健康。	2300 元 (18 堂)
15	樂活適能 運動 (進階)	施子胤	週二 10:30-12:20 (601 教室)	115.09.01 至 115.12.29	針對缺乏運動族群設計，結合肌力有氧，搭配彈力帶、極球，簡單易學，搭配熟悉的音樂旋律，讓您自在融入課程訓練。舒筋伸展、提升肌耐力，增進肢體協調性，強化身心調整體態找回自信。	2300 元 (18 堂)
16	永難忘懷經典 情歌班	楊大理	週二 08:30-10:20 (605 教室)	115.09.01 至 115.12.29	歌曲之所以經典，是被世人不斷地傳唱至今。 上課方式以簡單的發聲開嗓，學習腹式呼吸法與音準練習開心歌唱。簡易的樂譜教學視唱，在輕鬆唱歌之餘學會看懂簡譜和節奏練習。 課程內容會選取八成的「西洋經典情歌」為主題，以及兩成的「中文歌曲」做對照相呼應兩種語言的咬字唱法與情感表達。	2000 元 (18 堂)

17	開心禪繞 輕鬆畫	關令嫻	週二 10:30-12:20 (605 教室)	115.09.01 至 115.12.29	簡單線條重覆畫，不用構圖，不用打草稿，不需要任何的繪畫基礎及技巧，隨心自在的跟著講師悠遊穿梭在線條之間，完成屬於自己獨一無二的禪繞畫創作。	2300 元 (18 堂)
18	彼拉提斯 核心運動	曾靖純	週二 13:30-15:20 (601 教室)	115.09.01 至 115.12.29	本課程主要以彼拉提斯核心訓練為主，整合肌力、柔軟度及肌肉伸展，透過訓練幫助學生取得身體的和諧與平衡。課程融合肌力與耐力訓練、平衡協調，最後加上筋膜放鬆，上完課可幫助學生鬆開僵硬的肌肉，舒緩酸痛困擾。(備瑜珈墊)	2300 元 (18 堂)
19	樂活肌力 體能班	楊志浩	週二 15:30-17:20 (601 教室)	115.09.01 至 115.12.29	在楊老師的指導下，以有系統化的訓練方式，一步一步增加四肢的肌力與核心穩定，減緩肌肉流失，改善靜態姿勢，遠離心血管疾病，讓身體變得更健康。(備瑜珈墊、彈力帶)	2300 元 (18 堂)
20	觀光日語	洪禾蕻	週二 13:30-15:20 (603 教室)	115.09.01 至 115.12.29	適合對日語有興趣者，透過主題旅遊、生活，跟著老師反覆朗誦的方式，輕鬆學會旅日觀光時必備之實用句。	2000 元 (18 堂)
21	日文輕鬆學	洪禾蕻	週二 15:30-17:20 (603 教室)	115.09.01 至 115.12.29	適合五十音已經學會，且想更進階學習日文者，學習重點在發音、字彙、文法、句型，透過短篇文章，讓同學真正的學會聽說讀寫	2000 元 (18 堂)
22	AI 手機班- A 班	李子強	週二 13:30-15:20 (605 教室)	115.09.01 至 115.12.29	忘了沒關係、老師會再教一次，保持年輕、預防失智，輕鬆來上手機課，超級有耐心的奶爸強老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力，上課都會發	3000 元 (18 堂)
23	AI 手機班- B 班	李子強	週二 15:30-17:20 (605 教室)	115.09.01 至 115.12.29	長輩專用的超大字、超清楚的講義，搭配校外教學、快樂學攝影、饗美食，最新好玩的 AI 應用，還有很多生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以。	3000 元 (18 堂)
24	樂活塑身 瑜珈提斯	林卉蕻	週三 08:30-10:20 (601 教室)	115.09.02 至 115.12.30	以瑜珈體式作為暖身與柔軟度練習。加入皮拉提斯元素進行身體核心肌群與協調性的訓練，進而達到肌力雕塑及身心舒活的運動目標。(備:瑜珈墊、瑜珈磚兩個、小型抗力球)	2300 元 (18 堂)

25	核心肌力訓練	柯美慧	週三 10:30-12:20 (601 教室)	115.09.02 至 115.12.30	藉由核心肌力的訓練可以增進肌力，肌肉爆發力與肌耐力，減少肌肉組織流失，提昇基礎代謝率(BMR)，減少脂肪含量助減重，避免疼痛退化，延緩衰老，減少骨質疏鬆，降低血脂和膽固醇!長期學習能增強體能，提升生活品質。(備瑜珈墊)	2300 元 (18 堂)
26	流行歌曲演唱技巧 C	溫和蓀 邱詠婷	週三 08:30-10:20 (603 教室)	115.09.02 至 115.12.30	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖且細心，會帶您一步一步找尋屬於自己的聲音，唱出自己的聲音，譜出自己的心情。學習唱歌增加自己的自信，讓生活在音符之間跳躍。	2000 元 (18 堂)
27	流行歌曲演唱技巧 A	溫和蓀 邱詠婷	週三 10:30-12:20 (603 教室)	115.09.02 至 115.12.30		2000 元 (18 堂)
28	國台語歌快樂唱	王廷煜	週三 08:30-10:20 (605 教室)	115.09.02 至 115.12.30	輕鬆唱國語與台語經典歌曲，邊唱邊練聲!課程運用科學化發聲訓練，幫助學員改善說話與唱歌的用聲習慣。透過節奏拍手、旋律記憶與歌詞表達的練習，活化大腦反應、延緩退化、預防失智，讓您在音樂中訓練氣息、放鬆身心、開心用聲、快樂生活。	2000 元 (18 堂)
29	暢遊日本輕鬆學日文	張漢祥	週三 10:30-12:20 (605 教室)	115.09.02 至 115.12.30	歡迎會日本語五十音，對日本文化、景點、美食等有興趣、計畫前往日本旅遊的學員加入。課程將介紹日本觀光必備的會話句型，著重學員們的會話能力，並指導學員輕、重音的技巧及增強與他人對話的勇氣及能力，在融洽的氣氛當中，輕鬆的學習日文。	2000 元 (18 堂)
30	國台語流行歌曲	丁秀津	週三 13:30-15:20 (603 教室)	115.09.02 至 115.12.30	針對時下流行歌曲，藉由專業發聲法學習樂理和讀譜，以歌會友，用最輕鬆、簡單、健康的有氧方式學唱，將會帶給您意想不到的收穫。	2000 元 (18 堂)
31	健康經絡拳 C	賴素	週三 13:30-15:20 (601 教室)	115.09.02 至 115.12.30	健康經絡拳是以拳鬆筋以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動三大法則自我打氣，調整經絡平衡，愈打愈健康、愈打愈美麗。上課不定時教授各種經絡拳養生操，讓每位學員用雙手打對經絡即可幫助身體提升精氣神。更激勵同學們落實身心喜悅，以經絡拳自助助人修身齊家達世界一家健康長壽的目的。	2000 元 (18 堂)

32	健康運動 排舞	張美菊	週三 15:30-17:20 (601 教室)	115.09.02 至 115.12.30	以優美通俗的樂曲, 搭配個人的肢體語言自由發揮, 不需舞伴跟經驗, 簡單易懂, 適合各年齡層對舞蹈運動有興趣者, 以運動健身為目的, 還能結交到許多志同道合的朋友。多元化的課程學習舞蹈技巧, 建立學員對健康運動的認識與興趣, 找回自信舞出彩色人生, 是個很好的運動。	2300 元 (18 堂)
33	舞筆戲墨 快樂書法班	楊東海	週三 15:30-17:20 (603 教室)	115.09.02 至 115.12.30	基本筆法說明與練習, 包含毛筆保養與用筆方法楷書與行書臨習, 以唐詩優美詩句, 或學員提供建議之詩詞為臨習範圍, 課堂當場示範臨習要領與注意事項, 隨堂指導。	2300 元 (18 堂)
34	樂活健身 運動	王廷煜	週四 08:30-10:20 (601 教室)	115.09.03 至 115.12.31	本課程為銀髮族量身打造, 透過輕鬆律動與唱跳開啟身心活力, 促進關節靈活與氣息流暢。結合節奏有氧與徒手肌力訓練, 有效強化心肺功能、延緩肌力退化, 並針對上肢力量與下肢穩定度進行設計, 全面提升身體機能, 讓長者在愉悅氛圍中保持健康與朝氣, 樂活每一天。	2300 元 (18 堂)
35	活力適能 有氧運動	王廷煜	週四 10:30-12:20 (601 教室)	115.09.03 至 115.12.31	有效的體適能運動, 應用人體基本本能訓練肌肉、強化心肺功能、改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪, 善用身體力學以增進訓練效益。想活動筋骨、讓身體更健康、精神愉快、生活有朝氣, 增加自我魅力的你(妳), 一起來追求身心靈的真善美吧!	2300 元 (18 堂)
36	西洋名曲教唱	楊大理	週四 08:30-10:20 (605 教室)	115.09.03 至 115.12.31	1.發聲、呼吸、頭腔共鳴, 換氣運行的技巧。2.基礎樂理, 認識自己的音域。3.視譜唱歌, 首調(簡譜)教學與實際運用。4.如何正確下拍, 了解節拍(前奏間奏)的重要性。5.聲音表情(強與弱拍)的掌控與腹式呼吸法。	2000 元 (18 堂)
37	城市速繪	陳柏瑞	週四 10:30-12:20 (605 教室)	115.09.03 至 115.12.31	推薦給初學者跟正試著變專業的朋友, 老師會教授透視、上色、構圖的方法。速寫具備一些素描透視概念就能畫出完整風景。描寫城市角度可大可小, 角落靜物也可。城市速繪有很大的包容性, 只要現場乾燥能帶走媒材沒設限。自備:A4 圖畫紙、水彩、色鉛筆、防水簽字筆。	2300 元 (18 堂)

38	活力抗老 愛健康	周獻芝 (小芝)	週四 13:30-15:20 (601 教室)	115.09.03 至 115.12.31	針對樂齡族群設計，運用各種不同輔具，結合音樂律動及遊戲方式，以暖身、有 氧、肌力訓練、平衡訓練及運動認知訓練 為主軸，提升身體平衡、敏捷、爆發力、 反應及協調能力。課程豐富多元，多樣化 訓練心肺功能、肌肉力量（預防肌少症） 及大腦認知，以提昇樂齡族身體活動功 能，在歡樂氛圍中快樂運動，促進健康。	2300 元 (18 堂)
39	全能律動 愛健康	周獻芝 (小芝)	週四 15:30-17:20 (601 教室)	115.09.03 至 115.12.31		2300 元 (18 堂)
40	烏克麗麗 初級班	陳靜瑋 (草莓)	週四 13:30-15:20 (603 教室)	115.09.03 至 115.12.31	適合已學過基礎課程的同學，您是 否曾經學過但又似懂非懂？透過老師 有系統專業訓練，增強手腦活絡，增 加豐富技法哦！一起再重拾對烏克麗 麗的熱情吧！（自備琴具或老師代購）	2800 元 (18 堂)
41	烏克麗麗 基礎班	陳靜瑋 (草莓)	週四 15:30-17:20 (603 教室)	115.09.03 至 115.12.31	這輩子想學一個樂器，選烏克麗麗就 對了，請讓老師帶您認識來自夏威夷 的四弦琴，一起彈奏全世界最容易上 手的樂器！快樂學習促進身心健康。 (自備琴具或由老師代購)	2800 元 (18 堂)
42	西洋歌曲 輕鬆唱(中階)	維多利亞	週四 10:30-12:20 (603 教室)	115.09.03 至 115.12.31	教材選自西洋經典懷念金曲，從基礎發 聲、識譜練唱、生字片語解析、正確發音 練讀、演唱技巧修飾、歌曲背景介紹、原 唱者 CD 賞析、教唱歌曲影片欣賞及精采 演唱會分享等內容，更增加充滿活力的節 奏課程、青春帶動唱，讓維多利亞帶領大 家一起翻轉教室玩音樂，拓展更多元廣大 的音樂視野，享「樂」唱遊~樂無窮！	2000 元 (18 堂)
43	輕鬆學 Keyboard (進階)	維多利亞	週四 13:30-15:20 (605 教室)	115.09.03 至 115.12.31	從基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手 法，由淺入深，進階學習，團體練 習，個別指導。	4800 元 (18 堂)
44	輕鬆學 Keyboard (入門)	維多利亞	週四 15:30-17:20 (605 教室)	115.09.03 至 115.12.31	專門為初學者而設計的課程，從認識 簡譜、基礎樂理到各式節奏曲風的彈 奏手法，由淺入深，進階學習，團體 練習，個別指導。	4800 元 (18 堂)
45	西洋歌曲 輕鬆唱(初階)	維多利亞	週五 08:30-10:20 (603 教室)	115.09.04 至 116.01.29	維多利亞老師以豐富的教學經驗，針對初 學者設計一套完整的課程，讓同學們在很 短的時間內能說、能讀、能朗誦英文，精 選經典西洋歌曲，以正統音樂為基礎，做 正確之教唱，再作歌曲背景介紹、原唱者 CD 賞析、教唱歌曲影片欣賞及 KTV 實際 的演練，讓您更能自信地唱出悅耳動聽的 西洋經典好歌！	2000 元 (18 堂)
46	西洋歌曲 輕鬆唱(進階)	維多利亞	週五 10:30-12:20 (603 教室)	115.09.04 至 116.01.29	教材選自西洋懷念老歌、情歌、兒歌、民 謠、鄉村歌曲、流行歌曲、電影主題曲 等。從基礎發聲、認識樂譜、練唱簡譜、 熟悉旋律、生字片語解析、自然發音練	2000 元 (18 堂)

					習、整體翻譯練讀、詞曲正確配合、演唱技巧修飾、歌曲背景介紹、原唱者 CD 賞析、教唱歌曲影片欣賞及實際演練，讓您輕鬆自在的唱好每一首西洋經典好歌。	
47	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20 (601 教室)	115.09.04 至 116.01.29	健康經絡拳是以拳鬆筋以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動三大法則自我打氣，調整經絡平衡，愈打愈健康、愈打愈美麗。不定時教授各種經絡拳養生操，讓每位學員用雙手打對經絡即可幫助身體提升精氣神。更激勵同學們落實身心喜悅，以經絡拳自助助人修身齊家達世界一家健康長壽的目的	2000 元 (18 堂)
48	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20 (601 教室)	115.09.04 至 116.01.29	本課程設計宗旨：以增強身體之有氧運動、肌力訓練、平衡運動及柔軟度運動；再配合經絡穴道說明及應用，並延展於生活時序養生，達到促進血液循環，活化筋骨，身心靈健康，人生才能更精彩。	2000 元 (18 堂)
49	逆齡抗老健康 樂活/經絡/養生	周金龍	週五 10:30-12:20 (605 教室)	115.09.04 至 116.01.29	排舞是一種有益身心的舞蹈團體活動，不需舞伴、易學易懂，每支舞都有設定舞步及循環，跟隨著音樂節奏拍子就能起舞，讓人在優美的音樂與浪漫的舞步中得以舒緩情緒，隨著音樂律動心情愉悅，是一項既能維持身材又能強身健體的休閒運動。	2300 元 (18 堂)
50	健康排舞	王朱貝	週五 13:30-15:20 (601 教室)	115.09.18 至 116.02.26 (延後開學)	課程以有氧律動做為暖身，增進心肺活動量、與身體律動感與協調性。加上徒手或毛巾、彈力繩(帶)、小型抗力球等輔具進行之綜合肌力訓練，以達到增加核心肌群、肌耐力與平衡感等目標。	2300 元 (18 堂)
51	樂活核心訓練 與有氧律動 B	林卉蓁	週五 15:30-17:20 (601 教室)	115.09.04 至 116.01.29	課程以電子琴教唱為主，卡拉 OK 為輔，教學內容包含基礎樂理、發聲練習、音樂律動，引導學員配合呼吸，訓練丹田發聲的歌唱技巧，掌握氣與力的結合，讓聲音更加優美有張力。	2300 元 (18 堂)
52	國台語 歌唱班	李文惠	週五 13:30-15:20 (603 教室)	115.09.04 至 116.01.29	透過日語歌曲的教唱指導，學習正確的發音，瞭解歌曲的曲意，簡譜教唱到會唱整首歌為學習的主軸，提昇演唱東洋歌曲的實力，快樂的唱遊人生	2000 元 (18 堂)
53	東洋演歌 歡唱	陳倩文	週五 15:30-17:20 (603 教室)	115.09.04 至 116.01.29	針對從未學習過鉤針的新手，課程從平面的鉤織，一點一滴扎實的將大家基本功練穩，慢慢學習到立體娃娃，讓大家都能完成可愛的作品。(18 堂材料費 650 元)	2000 元 (18 堂)
54	可愛鉤針娃娃	陳宛伶	週五 13:30-15:20 (605 教室)	115.09.04 至 116.01.29		2800 元 (18 堂)