

NHCC

內湖社區大學

NEI-HU COMMUNITY COLLEGE

112年
秋
季班

作品名稱
北海道之美

學員
武惠萍

班級
油畫靜物班

指導老師
劉瑞琴



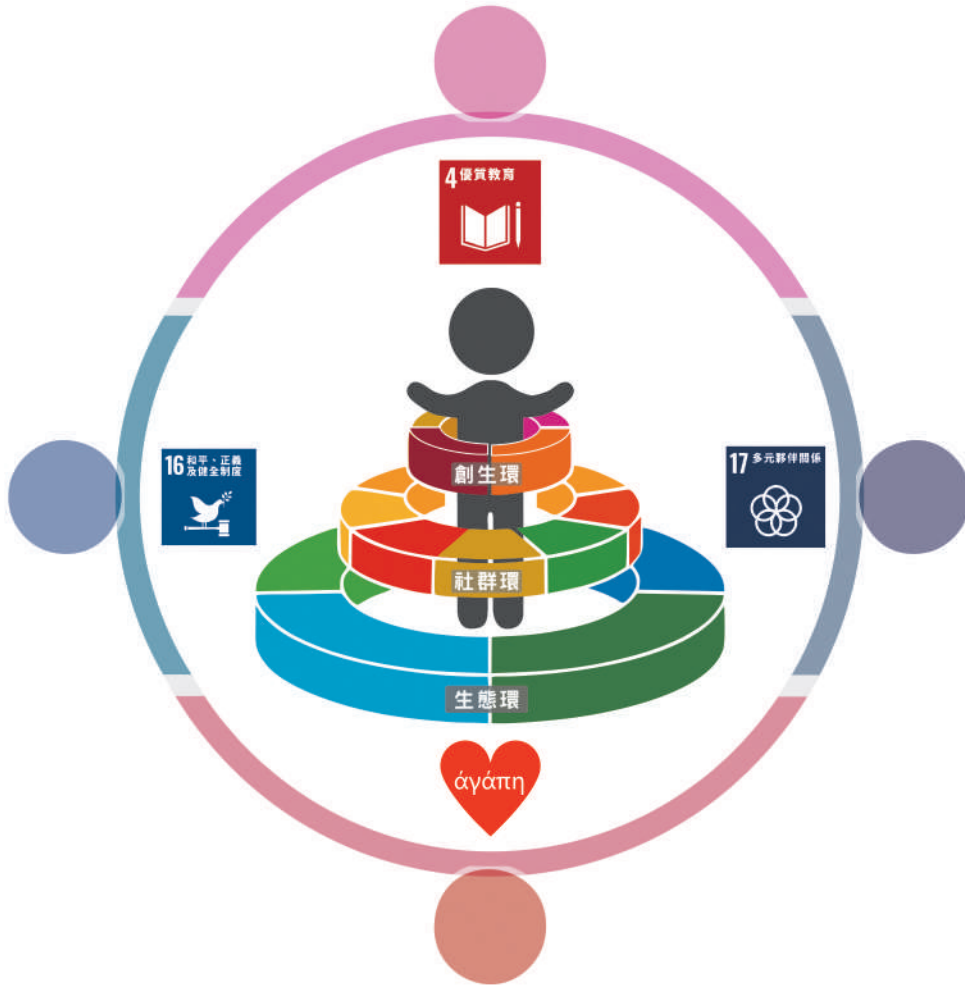
招生簡章

● 目 錄

○112年秋季班預定行事曆	2
○112年秋季班招生簡章	4
112年秋季班全新優惠辦法	5
課程加選、換選、退選辦法	6
旁聽辦法(所有課程若未經授課講師同意，恕不接受旁聽)	7
○非正規教育認證課程	7
○青年健樂營：基礎籃球	7
○長青學苑	8
○教學點-康寧生活會館	9
○本學期新課程介紹(學分費8折優惠)	10
○本學期推廣課程介紹(學分費5折優惠)	11
○112年秋季班預定開課週課表	13
○112年秋季班預定開課一覽表	25
○上課地點	33

112年秋季班預定行事曆

週次	月份	日	一	二	三	四	五	六	預定事項
		9	10	11	12	13	14	15	【7/10-7/14】免費體驗課程
暑期班	七	16	17	18	19	20	21	22	【7/15】成果展暨新生報名
暑期班	月	23	24	25	26	27	28	29	
暑期班		30	31	1	2	3	4	5	【8/4-8/6】2023仲夏音樂節
暑期班		6	7	8	9	10	11	12	
暑期班	八	13	14	15	16	17	18	19	
暑期班	月	20	21	22	23	24	25	26	【8/26】社團補助申請審查
		27	28	29	30	31	1	2	【9/2】校務會議、講師研討會
第1週		3	4	5	6	7	8	9	【9/4-9/9】秋季班開課
第2週	九	10	11	12	13	14	15	16	【9/8-9/11】台灣藝術博覽會
第3週	月	17	18	19	20	21	22	23	【9/23】補班日停課
第4週		24	25	26	27	28	29	30	【9/29-30】中秋節連假
第5週		1	2	3	4	5	6	7	【10/7】班代會議
第6週	十	8	9	10	11	12	13	14	【10/9-10/10】國慶假期停課
第7週	月	15	16	17	18	19	20	21	
第8週		22	23	24	25	26	27	28	
第9週		29	30	31	1	2	3	4	【10/30-11/3】現代公民素養週
第10週	十	5	6	7	8	9	10	11	
第11週	一	12	13	14	15	16	17	18	【11/13-25】
第12週	月	19	20	21	22	23	24	25	教學暨行政滿意度調查
第13週		26	27	28	29	30	1	2	
第14週		3	4	5	6	7	8	9	
第15週	十	10	11	12	13	14	15	16	【12/11-23】舊生原班報名
第16週	二	17	18	19	20	21	22	23	【12/25-1/5】舊生第二階段報名
第17週	月	24	25	26	27	28	29	30	【1/1】元旦假期停課
第18週		31	1	2	3	4	5	6	【1/6】成果展暨新生報名
	一	7	8	9	10	11	12	13	【1/8-12】免費體驗課程
寒假班	月	14	15	16	17	18	19	20	【1/13】總統大選停課



內湖社區大學辦學理念圖

<p>核心動力</p>  <p>用愛深耕內湖</p>	<p>創生環</p>    
<p>核心培力</p>  <p>永續優質教育</p>	<p>社群環</p>      
<p>核心議題</p>  <p>公平正義理想</p>	<p>生態環</p>    
<p>核心治理</p>  <p>夥伴善治關係</p>	

聯合國2030年永續發展目標(SDGs)

112年秋季班招生簡章

- **上課期間** 112年9月4日(週一)至113年1月6日(週六)
每週一至週六(每門課每週上課一次)。
- **上課時間** 週一至週五晚上7:00 - 9:40
週六上午9:30 - 12:10 週六下午1:00 - 3:40
- **上課地點** 校本部 - 內湖高工(內湖路一段520號)。
教學點 - 康寧生活會館(成功路五段420巷28號)
- **入學資格** 16歲以上, 學歷不限, 免試入學。
- **報名方式**
 1. 舊生報名自112年6月19日起至112年8月19日
(早鳥九折優惠期:112/6/19-7/14)
 2. 新生報名自112年7月15日起至8月19日
週一至週五10:00AM至9:00PM; 週六至4:00PM
 3. 地點: 內湖路一段520號(活動中心一樓社大辦公室)
 4. 方式: 請於報名時間內, 親洽辦公室報名。
註: 優惠方案請參閱「各項優惠辦法」。
- **報名資料** 舊生(曾於本校報過名): 請攜帶學員證、學費, 填選課單。
新生: 國民身分證(查核用)、1吋照片兩張、學費, 填寫新生資料表及選課單。

收費標準	報名費	200元	112年7月3日前完成報名者免繳
	學員證件製作費	100元	舊生免繳
	學分費	3000元	標示②之課程 2學分2000元 標示\$之課程 (1)重訓抗老 3600元。(2)半音階口琴 4500元
	團體意外險保險費	200元	若在台北市其他社大已繳保費, 請於報名時出示收據存根, 可免收費
	其他費用	隨課程收	(1)冷氣維護費: 200元(含購置、維修、電費) 標示#免冷氣費 (2)餐廚設備費: 400元(含瓦斯、清潔、維修、電費、冷氣) (3)電腦維護費: 1000元(含維護、清潔、冷氣、電費) (4)課程材料費及上課必需之工具等費用, 請以官網公告之課程大綱內所載為主。

依據教育局公佈之「臺北市社區大學收退費標準」

防疫措施

因應新冠肺炎(COVID-19)疫情上課處理措施: 若有因疫情或其他不可抗力之因素停課, 講師採取之應對措施如課程名稱後所標示, 選課學員視同接受。

- ① 防疫措施一: 停課並另行補課, 若無法補課則課程結束。
- ② 防疫措施二: 改為線上上課。
- ③ 防疫措施三: 線上教學及其他教學方案並行。

112年秋季班全新優惠辦法

舊生早鳥

第一階段
(報名原上課之課程) 6/19-7/1

免收報名費200元，暨學分費9折優惠，請持繳費單至銀行、各大超商、ATM繳費。

第二階段
(報名其他課程) 7/3-7/14

學分費9折優惠，請至社大辦公室報名繳費，可使用現金或信用卡。

新生報名

7/15 (週六)
AM9:00-PM5:00

新生報名開始，請至社大辦公室報名繳費，可使用現金或信用卡。

學分費優惠

所有優惠擇一使用

學分費九折 (請出示相關證明)

- 夫妻共學：選修同學期課程。
- 家庭共學：血親2人以上選修同學期課程。
- 年滿65歲以上(民國47年9月4日前)
- 同期報名3門課程。

學分費八折 (請出示相關證明)

- 年滿70歲以上(民國42年9月4日前)
- 內湖區社區內正式立案社團負責人
- 內湖高工在校生家長(請出示學生證)
- 內湖高工教職員工眷屬及退休教職員工
- 112年春季班代表(非報原班課程)
- 本期新開課程(課程前標示NEW)

線上教學(標示※)

免收冷氣維護費。請自備電腦或智慧型手機，自備網路，安裝使用 Google Meet軟體。

學分費五折

- 身心障礙人士(身心障礙手冊)，陪伴者(限1名家人或看護，須報同課程)
- 低收入戶(低收入戶證明)
- 原住民(戶籍謄本或戶口名簿)
- 新住民(居留證或護照)
- 內湖區現任鄰里長及里幹事(區公所公告或身分證明)
- 112年春季班代表(限報原班課程)
- 內湖高工教職員工(職員證相關證明)
- 本校教職員工眷屬
- 推廣課程(標示50%之課程)

學分費全免

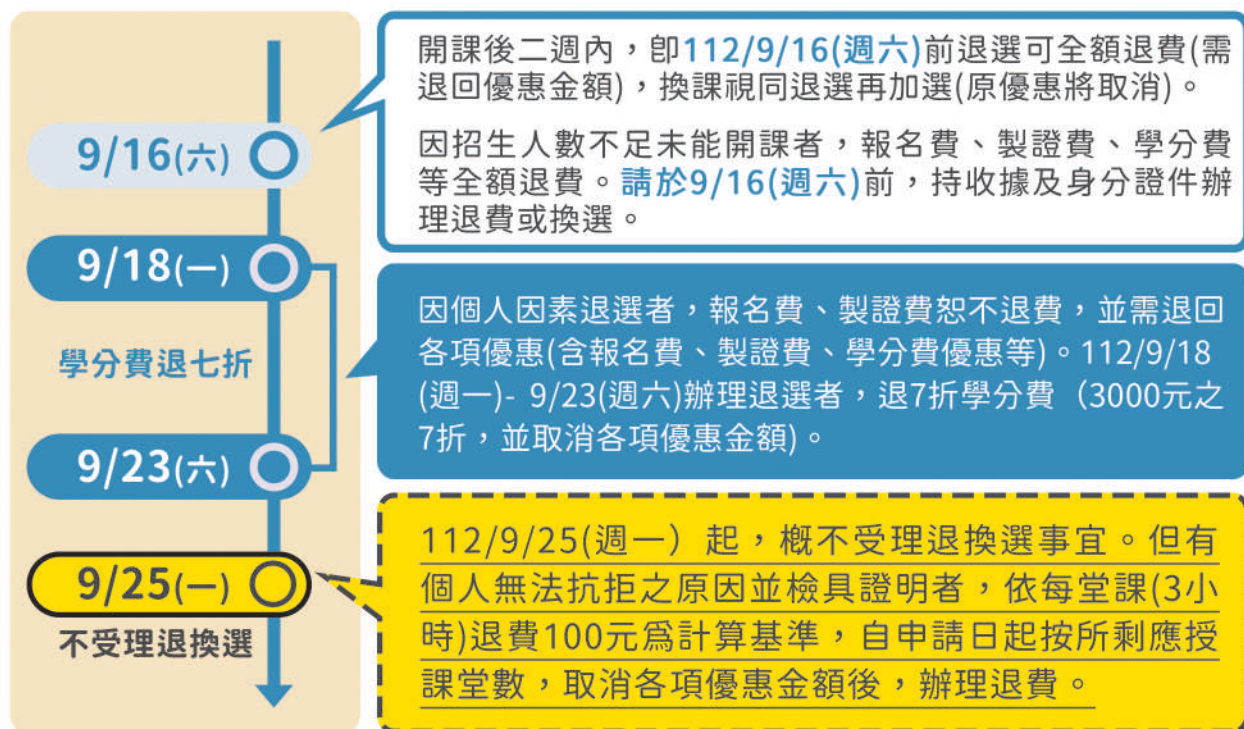
開課二週後(112年9月4日起)恕不接受退選及改選。

- 年滿80歲以上(民國32年9月4日前)
- 本校教職員工(不限門數)
- 本校志工(服務滿54小時免費1門，滿108小時免費2門)

- 註：1.以上所有優惠方式僅能選擇一項，以最優惠方式辦理，請備齊相關證明文件，始能有效。
2.所有優惠每學期皆可能調整，請核對自身條件是否合乎優惠項目，以免權益受損。
3.以上優惠辦法若超過優惠期限辦理加退選者，則將依照收費標準收取。
4.因退費而喪失優惠條件者，須補齊所有優惠差額。

● 課程加選、換選、退選辦法

請持收據至社大辦公室辦理，額滿課程不再受理選課。
辦理退費需檢具**收據**及**學員證**或**身分證明文件**。



● 學員團體意外險保險費退費辦法：

- A. 台北市12所社區大學共用保險費，若跨校上課，同一期只需繳一次保費，請於報名時出示已繳納費用之收據存根，即免再收取保險費。
- B. 若報名後發現有在其他社大重複投保，可於9/16前持他校收據，及身分證或健保卡，至本校辦理退費。逾期即不受理持他校收據退保費，請待保險公司統計重複加保的學員，將清冊提供各校後，由各校另行通知退款。
- C. 於本校報名時溢收之保險費，請於**7/17-9/16**期間至本校辦公室退費。
註：依臺北市府教育局103年6月19日北市教終字第10337611700號函辦理。保障期間自開學起至課程結束(不分校外)

意外身故保險
100萬

意外殘廢保險 依殘廢等級比例給付
最高100萬

意外傷害醫療保險
最高1萬

● 若課程額滿，可填寫候補名單：

- A. 現場候補 (7/3中午12:00起開放舊生電話候補，7/15中午12:00起開放新生電話候補)，由工作人員填寫候補單。候補名單公布於本校官網首頁。
- B. 若有候補名額，本校依『登記候補順序』通知，於接到電話後保留名額兩天，逾期將往後遞補。

● 線上報名：7/17-8/19 開放線上報名。

線上報名一律以原價收費(外加金流處理費)，本期將優惠免收學員證製作費，若有溢收之保險費及報名費或可優惠金額，可於繳費一週後至辦公室辦理退費。

● 旁聽辦法

所有課程若未經授課講師同意，恕不接受旁聽。

- 1 已額滿之課程，恕不接受旁聽。
- 2 開學第一週 (9/4-9/9)「尚未額滿」課程開放免費旁聽，請於當日上課前15分鐘至辦公室填寫旁聽申請單。
- 3 9/11(週一)開始收費，每堂課程一次收費250元，請於當日上課前15分鐘至辦公室繳費辦理。

● 學員福利

特約商店：持內湖社大學員證至特約商店可享之優惠，請見本校網站。

歡樂兒童托育：廖麗雯老師（週五），需滿四足歲具有基本的如廁能力，請家長準備畫具及水壺。

● 非正規教育認證課程

233005 週三
品牌創造與行銷
講師:紀秀美

233135 週三
氣球造型
藝術與創作
講師:鄭如珊

233229 週一
基礎西班牙語
與文化漫遊(1)
講師:區國銓

註：學分認證資格依據『非正規教育學習成就辦法』辦理，由師範大學非正規教育課程認證中心核發。學員需年滿22歲以上(或具高級中等學校畢業或同等學力資格)，修業成績合格(達六十分以上)，缺課未超過總上課時數1/6，始合乎發給學分證明書之資格。每門課程三學分，有效期10年，有效期間累計之學分得折抵大學學分，折抵辦法由各大學自行訂定之。

● 青年健樂營：基礎籃球

233189 基礎籃球 週六上午10:00-12:00 講師：黃世昌

從籃球基本動作訓練中，培養良好的心肺耐力與人際關係，增進生活自理能力。

#

報名方式：請洽第一社會福利基金會 電話：(02)8509-6395
主辦單位：臺北市內湖社區大學、財團法人第一社會福利基金會
報名對象：18歲以上持有智障、自閉症、多重障礙手冊者
報名費用：出席保證金1000元，學員團體意外險200元，
新生報名費200元 (舊生免繳報名費)。



- **主辦單位** 臺北市政府社會局
- **承辦單位** 臺北市內湖社區大學 (8751-1587)
- **報名資格及優惠** 限年滿60歲以上民衆，滿20人以上開班，每門皆為18週課程。

60歲以上長者

學分費五折。

70歲以上長者

學分費免費，需繳交出席保證金1000元，課程結束後，出席達80%以上者保證金可全額退費。



上課
地點

康寧生活會館

成功路五段420巷28號

233091

毛線編織生活應用

週一上午 09:30-11:30

講師:陳美華

動腦動手、心之和、技之和、簡單易學、美觀大方、輕鬆學習編織、快樂分享成果。



233166

樂齡休閒運動B

週四下午 2:00-4:00

講師:施子胤

針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，融入課程舒壓放鬆，提昇能量增加活力找回自信!



233248

英語fun鬆學

週三上午 10:00-12:00

講師:胡梅

更多學習文法，發音及音調，課堂多練習口語，更有自信開口說英文。感受學英語也可以無壓力開心有趣的學。



白天



晚上



上課
地點

內湖社區大學

時間 PM 7:00-9:40

233214

手機電腦與生活

週二晚上 7:00-9:40

講師:洪瑞佑

建立電腦基礎概念，輕鬆應用簡易手機電腦工具軟體，解決生活問題，豐富多采人生。



233215

電腦基礎

週三晚上 7:00-9:40

講師:曾慶鍾

在快樂中學習電腦，跟上時代的潮流。



● 教學點-康寧生活會館

上課地點：內湖區成功路五段420巷28號(見p.34)
康寧會館課程皆為2學分課程(註②)。



② 233091 週一上午

毛線編織生活應用 (長青學苑)

講師:陳美華、楊雅雯
AM 9:30-11:30

動動腦、動動手、心之和、技之和、簡單、易學、美觀、大方、實用、輕鬆學習編織、快樂分享成果。

② 233024 週一下午

銀髮歡唱台語歌

講師:廖君旻
PM 2:00-4:00

藉歌唱舒壓，健康愉快。提倡休閒育樂，以歌會友，增添生活樂趣，和諧生活關係，促進社區和諧。

康寧生活會館教室空間與康寧銀髮居民共享，請維護場地整潔。

歡迎內湖社大學員報名銀髮月租宅體驗專案，意者請洽康寧會館業務部。

② 233163 週一下午

樂齡瑜珈

講師:蔣椿枚
PM 2:00-4:00

讓學員們很快進入多元化學習的氛圍裡。藉推廣瑜珈運動提昇國人的文化水準及藝術涵養，共同參與讓瑜珈舞動健康人生。

② 233246 週二上午

歡唱學美語

講師:簡秀珍
AM 9:30-11:30

促進流利英語歌唱能力，透過Karaoke多媒體教學及上網輔助教學、歌詞解說逐字教唱，並介紹歌曲背景以提升學習興趣。

② 233165 週二下午

樂活休閒運動A

講師:施子胤
PM 2:00-4:00

隨著熟悉的音樂旋律心肺肌力律動，提昇能量增加活力找回自信! 增進肢體協調性，提昇身心靈健康。

② 233248 週三上午

英語fun鬆學 (長青學苑)

講師:胡梅
AM 10:00-12:00

以能英文與國際人士溝通。在生活工作社交上擴大領域，廣增見識為此課程之理念。

② 233166 週四下午

樂活休閒運動B (長青學苑)

講師:施子胤
PM 2:00-4:00

針對退休銀髮族設計，輕鬆易學，隨旋律舒壓放鬆，筋骨伸展、心肺肌力律動，提昇能量找回自信!

② 233179 週四下午

重量肌力課程

講師:郭昀彥
PM 2:00-4:00

低中高齡層級訓練教學、以會員程度進行有效率的訓練以防止肌力與體能流失。

233006 週四

用手机創業結合AI影音行銷

講師:許家郁

本課程著重網路行銷整合應用，適合想要在網拍與自架官網銷售商品，提供用手机創業與結合AI影音行銷的賺錢方式。加入就能推廣賺錢、還能學習FB部落格技巧。免屯貨、免客服、免出貨，輕鬆用手机分享就能賺錢！

NEW

233023 週三

唱流行歌曲學音樂

講師:高豪佑

藉由所有學員學習歌曲的每項元素，配合節奏與簡易樂器，創造一個值得記錄下來的回憶與小小成就。



NEW

233034 週六上午

天音鼓音樂美學(小手碟)

講師:張聿甄(喬媛)

天音鼓，來自天上的聲音。樂器原型為一種碟形，鋼舌振動時發聲的新型打擊類樂器，其低音古樸深厚、高音清潤明亮，演奏技法容易上手，音色獨特、讓人心曠神怡。

NEW

233104 週五

紙作藝術(初階)

講師:蔡梅花

以紙為材，捲出火花，以紙為材，激化腦力，以紙為材，創造美麗，你-會讓自己大吃一驚。

NEW

233146 週四

中式麵食加工 丙級證照-發麵類

講師:詹金健

參與課程的學員能在課堂中學習到發酵麵食的製作原理、製作方法、相關理論、日常生活麵食的應用料理。



NEW

233142 週一

一口入魂經典調酒

講師:曾幼婷

授予能在家調製的經典雞尾酒，讓沉悶心情撥雲見日。以輕鬆教學方式，讓學員具備調酒知識。



NEW

233190 週六下午

從老子看人生的15道難題

講師:劉明德

以《道德經》為基礎的知識展開。如：養生、人際關係、親子關係、如何快樂、何謂「道」、環境保護、國家安全、失業與經濟發展、小人與君子、貧富差距、居住正義、生離死別、年金改革、吸引力法則等等與個人有關的議題。

NEW

233169 週三

走入北歐，健康樂動

講師:楊子欣

透過教練專業的帶領，找到自己專屬的規律、舒適、有效的北歐式健走運動方式，成為健康、快樂的「北歐式健走樂活運動家」。

NEW

233200 週五

退休享樂跟我走

講師:陳金讚

人生追求的目標「真、善、美」，優質的退休生活「智、健、美」享樂活用三字訣，重新思考退休生活第二春的魅力；一起來增長知識，強健身心，落實生活美學等終身學習。

NEW

● 本學期推廣課程介紹(學分費5折優惠)

美學生活

50%

233028 週四 講師:吳榮燦、林麗華
二胡、月琴流行音樂初級、進階
秉持以琴會友的精神，歡迎任何對二胡、月琴、歌唱有興趣者加入，饗宴音韻之美，共創音樂美妙韻律。享受自拉自唱、自彈自唱的成就感。

50%

233032 週四 講師:陳光輝
內湖情音-竹笛初階
舒解壓力才能放鬆心情；學習如何吹笛子，從吹奏笛子可以認識各地的音樂，如何將這些音樂用笛子演奏的好聽，使的音樂更加動聽感人。

50%

233037 週二 講師:莫凱吉
絲桐清音-古琴初階入門
提供古琴及古文化欣賞以及教學，以培養更多喜歡古琴美學的學員，課程也有其他對傳統文化及音樂的認識。

50%

233038 週五 講師:陳雯
古琴藝術與琴樂美學
傳播及介紹古琴藝術及其文化精神、美學。

50%

233077 週一 講師:黃金富
書畫裱褙藝術
傳統工藝美術，化爲學程學科，一般大眾均可來學，美化居家環境。

50%

233053 週三 講師:蘇柏文
管弦樂班
教學循序漸進讓學員盡量多演奏樂器，並且在課程中幫助學員解決樂器演奏上的技巧問題，讓學員有成就感。

地方學用創生

50%

233005 週三 講師:紀秀美
品牌創造與行銷~網路時代必學攻略
step by step 引導同學從品牌idea篩選起步、選定目標客群再到成功上市，理論搭配實務，將品牌創造與行銷思考邏輯應用到工作網路時代競爭中。

50%

233102 週六下午 講師:黃國泰
快樂小木工-初階
術有專工，想將木工這項技藝能傳承下去。

50%

233133 週六下午
講師:蔡逸弘
社區危老、都更重建實務
建立推動危老重建、都市更新完整而正確的理念。

50%

233203 週一 講師:徐昭龍等
城市生物多樣性
培養同學可隨時觀察記錄生態的另類生活「習慣」，進而關注城市因人類活動、開發等導致的生物多樣性消失。

50%

233205 週四 講師:臺北湖師資群
捷運逍遙遊—臺北湖考察趣
從故事、生活到願景，解讀自然與文化之歷史脈絡，協力大臺北市民發現「大臺北價值」，進而「前瞻大臺北」。

50%

233206 週四 講師:陳建志
水水內湖:北北基桃宜彰雲中八縣市水城共學
透過走讀基隆河、八縣市水環境營造案例及盤點基隆河水土生態與公眾關係，勾勒水水內湖水岸生活的行動方案與推進內湖無圍牆博物館的籌畫!

50%

233209 週六上午
講師:張嘉宏(牛屎鯽老師)
公民科學家:淡水魚類調查
透過持續的課程加上戶外實作以微物釣及不同籠具採集方式，針對台灣原生小型淡水魚進行調查並紀錄。

50%

233212 週六上午 講師:許陳候
有機家庭菜園
透過持續的課程加上戶外實作以微物釣及不同籠具採集方式，針對台灣原生小型淡水魚進行調查並紀錄。

身心靈全人照顧

50%

233001 週六上午 講師:王明華
開發孩子的潛能

我們都希望孩子活得比自己好，所以身為父母的我們都非常努力及盡心的教養孩子。課程以正向心理學為基礎，7個習慣為運用方式；既有嚴謹的理論基礎，又有可行的實行步驟。

50%

233002 週四 講師:謝斐如
書寫生命故事

你想真誠面對生命的苦痛？還是抓住稍縱即逝的幸福？利用文字紀錄，讓你的生活更有質感。質疑世界，就是創意的起點。學會用最簡潔的一兩行字，從宏觀到微觀，提高思考的敏銳度。

50%

233003 週二 講師:黃俊隆
綠色療育~全人照顧

架構一個社會互動關係與綠色紓壓生活療育課程，推廣社區園藝療育長照預防及延緩失能照護方案，普及各社區鄰里中運用。

50%

233148 週五 講師:蔡宏奕
失智症預防與照護

引導學員從生理、心理、社會、靈性面的改變，拓展學員對失智症照護的專業視野並習得「全人、全程、全家、全隊」之專業照顧知識，以提供失智症不同層面的照護基本概念需求及服務，使患者及家屬獲得最完整之照護，提昇失智者及家屬之生活品質。

50%

233149 週五
講師:沈子斐、紀秀美、徐琇薇
增肌減脂的健康人生

落實並養成健康的良好生活習慣，不但能增肌減脂預防肌肉流失、維持身材，更能促進健康、提高生活品質。

跨文化共融

50%

233004 週二 講師:劉秋蘭
手語歌與手語溝通-國際溝通藝術

透過視覺、肢體表達內心世界，舞出美麗語言。由手語歌輔助學手語興趣、培訓手語教師、能幫助聽障朋友。

50%

231191 週六上午 講師:楊莉娟
崑曲唱腔身段

至今六百多年的傳統崑曲藝術、希望有興趣及愛好者能藉其習唱腔和身段由簡入繁、由淺入深。

50%

233222 週五 講師:彭玉錢
客家語開口說

增進同學客語的音標能力。提升同學客語字體的認知能力。促進同學對客語及客家文化的喜愛。強化學員對客語的學習方式。

50%

233223 週二 講師:莊世龍
印尼語速成2

語言的教學是在舒適環境以及有趣的學習模式形成的。一個月內，能理解並簡單描述自己日常生活。

50%

233224 週三 講師:阮氏香
多元融合-越南實用生活語商業會話與文化 (基礎一、二)

幫助有心使用越南語作溝通者，達到實際應用於生活與商場中之理想。

50%


233225 週四 講師:陳怡君、陳怡瑋
泰國瘋旅行-快樂學泰語




在共享、共學、共好的學習環境下，建立對於泰國文化、國際教育、金融經濟、文化創意及飲食的基本概略性瞭解，並在實作訪談中，實際開口說泰文與泰國人互動，從人文氣息，共同營造學習的多元性。

50% 推廣課程 NEW 新開課程 # 免收冷氣費 \$ 非標準學分費 ② 兩學分課程
 ※ 線上教學 ① 防疫措施一 ② 防疫措施二 ③ 防疫措施三


課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233008		圓滿投資新境界-初階	②	何睿騰
233012		穿越時空·感動當下-音樂欣賞A	①	鍾育恆
233016		美聲歌唱-中外經典歌曲	②	凌孟汶
233024	②	銀髮歡唱台語歌(康寧下午2:00)	②	廖君旻
233030		二胡基礎	①	潘思樺
233036		古箏琴藝初級	②	黃騫慧
233041	②※	複音口琴線上課程	④	彭仁傑
233042	\$	半音階口琴A	②	李讓
233049		大提琴進階	②	王琬儀
233054		琴師的養成	②	林有龍
233057		西班牙新佛朗明哥吉他技巧研習	②	張允翰
233066		素描與色鉛筆	②	陳美君
233068		俄羅斯水彩畫	②	簡勝彥
233077	50%	書畫裱褙藝術	①	黃金富
233078		篆刻藝術入門	①	黃敬庭
233081		攝影看世界(進階)	①	林碧玫
233087		手創設計襪娃娃	②	鐘岸惠
233091	②	毛線編織生活應用-長青學苑(康寧上午9:30)	①	陳美華、楊雅雯
233093		毛線編織進階樂活	②	潘美伶
233100		生活陶藝進階A-手捏	①	嚴鼎新
233105		歐式花藝商業空間-居家篇	②	許乘慈



課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233108		傳統音樂與曼妙肢體的對話-民族舞蹈	①	陳玉容
233109		自由自在玩踢踏舞	②	陳學愉
233110		基礎街舞養成及肌力訓練	②	謝雨軒
233130		花式國際標準舞	①	林煒倫
233131		國際標準單人拉丁舞	①	邱真伶
233142	NEW	一口入魂經典調酒	②	曾幼婷
233144		法國佬的異想廚房~法國吃吃喝喝美食輕鬆學	①	Battut Frédéric 浦懷德/浦美順
233158	#	〔筋膜開發〕-養生太極十三勢	①	楊定傑
233163	②	樂齡瑜珈 (康寧下午2:00)	①	蔣椿枚
233171		舞動有氧瑜珈提斯	①	歐怡君
233174	\$	重訓抗老A	①	陳孔文
233185	#	桌球-基礎A	①	專業師資群
233198		認識台灣走透透	①	朱瑞徵
233203	50%	城市生物多樣性	③	徐昭龍等
233213		我是綠手指-種子盆栽DIY	②	何陳睦、張琦雯
233217		手機與電腦網路應用	②	郭欣彥
233219	※	數位攝影編修應用(初階)	④	陳俊男
233226		時尚之都義大利文3	②	曾慶宜
233229		基礎西班牙語與文化漫遊(1)	②	區國銓
233232		日本歌謠樂活趣	②	陳碧珠
233236		趣學日語入門	②	黃淑芬
233245		文化日本與生活日語(三)	②	邱齊滿
233249		基礎英語文法1	②	余佩芬

 推廣課程 NEW 新開課程 # 免收冷氣費 \$ 非標準學分費 ② 兩學分課程
 ※ 線上教學 ① 防疫措施一 ② 防疫措施二 ③ 防疫措施三


課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233003		綠色療育~全人照顧	②	黃俊隆
233004		手語歌與手語溝通	①	劉秋蘭
233013		穿越時空·感動當下-音樂欣賞B	①	鍾育恆
233017		美聲健聲房-放聲高歌Easy Go	②	陳詩縈
233025		台語歌輕鬆唱	②	廖君旻
233031		二胡進階	①	潘思樺
233037		絲桐清音-古琴初階入門	②	莫凱吉
233039	②	快樂吹口琴	②	彭仁傑
233044		欣樂·長笛研修A	②	葉旻欣
233052		小提琴進階	②	張桂菱
233055		烏克麗麗樂活	②	張允翰
233058		衝drum爵士鼓A	①	李彥徵
233067		俄羅斯素描	②	簡勝彥
233069		有筆就會畫-旅遊畫畫趣	②	藍靜義
233075		國畫山水創作賞析	②	張友華
233084		數位自然風景人文攝影	①	應文進
233085		亂針繪繡	①	任月明
233086		實用拼布	①	李湘榛
233114		大都會的休閒生活-排舞〈初級〉	①	鄭苓蘭
233118		絕美肚皮舞	①	林囀儀
233127		國標舞進階	①	李麗珠
233129		實用國際標準舞	①	邱真伶、林煒倫
233132		拒踩裝潢地雷	②	張明權




課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233134		趣味生活魔術	①	賴幸輝
233137		美容實務 (乙、丙級)	②	侯秀春、羅方好
233139	②	手工皂達人~中藥草vs花草手工皂	①	陳愛鷹
233141		茶的世界	①	陳煥堂等
233145		料理簡單上桌	①	楊忠凱
233151	#	陳家溝陳氏太極拳-小架初級A	②	黃建豪等
233156	#	鄭子太極拳與養生氣功導引-進階	①	方祖豪
233159		養生瑜珈A	①	邱宇萱
233164		體適能律動	②	施子胤
233165	②	樂活休閒運動A (康寧下午2:00)	②	施子胤
233175	\$	重訓抗老B	①	陳孔文
233182	#	桌球	①	蘇炳善
233195		旅讀世界、中國、台灣	②	林墾
233201		漫步淡水河流域風華	①	王正國
233214		手機電腦與網路-長青學苑	②	洪瑞佑
233223	50%	印尼語速成2	②	莊世龍
233238		生活日語三	②	黃淑芬
233241		會!日本語進階1	②	鍾韶瑛
233242		日語初級八	②	淺井洋昭
233246	②	歡唱學美語 (康寧上午9:30)	②	簡秀珍
233252		生活英語和了解美國文化	②	Steven R. Jones 瓊斯史迪芬

 推廣課程 NEW 新開課程 # 免收冷氣費 \$ 非標準學分費 ② 兩學分課程
 ※ 線上教學 [1] 防疫措施一 [2] 防疫措施二 [3] 防疫措施三

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233005		品牌創造與行銷~網路時代必學攻略	[2]	紀秀美
233007		傳家之寶-生涯全方位財務規劃C	[2]	黃啓書
233015		混聲合唱團	[2]	紀景華
233023	NEW	唱流行歌曲學音樂	[3]	高豪佑
233035		古箏琴藝入門	[2]	黃騫慧
233043	\$	半音階口琴B	[2]	李讓
233053		管弦樂班	[1]	蘇柏文
233056		吉他彈唱初級	[2]	張允翰
233065		素描與繪畫	[2]	陳美君/謝昇伯
233070		基礎油畫	[1]	潘蓬彬
233073		悠游墨海-書法藝術	[1]	陳淑芬
233088		羊毛氈球樂園	[2]	何曉琪
233090		舊衣點新意(基礎縫紉、創意與製作)	[2]	陳怡萱
233103		木雕創作欣賞	[1]	周寶益
233106		歐式花禮設計學程(花店從業人員培養)	[2]	許乘慈、徐進聰
233116		大都會的休閒生活-排舞〈高級〉	[1]	鄭荅蘭
233119		融合風肚皮舞&印度舞	[1]	翟心怡
233121		摩登肚皮舞	[2]	廖郁齡
233126		國標舞中級	[2]	謝淑娟
233135		氣球造型藝術與創作	[1]	鄭如珊
233136		美麗不求人~美容丙級證照	[1]	胡四妹
233157	#	鄭子太極拳與養生氣功導引-研究	[1]	方祖豪
233160		養生瑜珈B	[1]	邱宇萱

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233167		體態管理及肌群訓練(進階)	②	謝雨軒
233169	NEW#	走入北歐，健康樂動	①	楊子欣
233176	\$	重訓抗老C	①	陳孔文
233180	②#	體適能健康慢跑課	①	郭豐州、陳真娟
233184	#	樂活桌球	①	吳森嚴
233192		故宮典藏之美-器物2.0(二)A	②	黃榮珠
233194	#	漫步美術館	②	鄧宣志
233202	#	跟著24節氣微旅行	①	王正國
233204	#	跟著時序去旅行(下午1:00)	③	謝淑勤
233207	※	與蝶共舞-蝴蝶生態學	③	黃行七
233215		電腦基礎-長青學苑	②	曾慶鐘
233221	②	Python 程式進階與實務運用(10/18開課)	②	賴建安
233224	50%	多元融合-越南實用生活語商業會話與文(基礎一、二)	②	阮氏香
233230		基礎西班牙語與文化漫遊(2)	②	區國銓
233234		歡唱日本優美演歌	①	紀慶輝,顏良宴
233235		日本語GO!初級(1)	②	周秋鴻
233237		基礎日語二	②	黃淑芬
233239		初級日語4	②	鍾韶瑛
233248	②	英語fun鬆學-長青學苑(康寧上午10:00)	②	胡梅
233253		旅行和觀光	②	Steven R. Jones 瓊斯史迪芬

 推廣課程 NEW 新開課程 # 免收冷氣費 \$ 非標準學分費 ② 兩學分課程
 ※ 線上教學 ① 防疫措施一 ② 防疫措施二 ③ 防疫措施三

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233002		書寫生命故事	②	謝斐如
233006	NEW	用手機創業結合AI影音行銷	②	許家郁
233009		圓滿投資新境界-進階	②	何睿騰
233018		美聲歌手	②	陳翰威
233019		傳唱經典	②	吳萍康
233021		世界流行歌曲歡唱	①	周麟
233028		二胡、月琴流行音樂初級、進階	①	吳榮燦、林麗華
233032		內湖情音-竹笛初階	①	陳光輝
233040	②	樂群口琴合奏	②	彭仁傑
233045		欣樂·長笛研修B	②	葉旻欣
233047		翱翔樂海-薩克斯風	②	彭國書
233048		大提琴初級	②	王琬儀
233064		基礎素描	②	陳美君
233074		樂墨清心	①	沈致中
233082		數位相機進階	②	徐信義
233089		手作幸福泰迪熊	①	魏綉茹
233096		手工皮革設計製作A	②	劉碧霞
233098		生活陶藝初階A-手捏	①	嚴鼎新
233112	②	大溪地草裙舞	②	翁珮瑄
233113		佛朗明哥舞	②	彭穎君
233115		大都會的休閒生活-排舞〈中級〉	①	鄭苓蘭
233140		發酵食品很健康	①	王正興

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233146	NEW	中式麵食加工丙級證照-發麵類	①	詹金捷
233152	#	陳家溝陳氏太極拳-小架初級B	②	黃建豪等
233155	#	鄭子太極拳與養生氣功導引-初階	①	方祖豪
233166	②	樂活休閒運動B-長青學苑(康寧下午2:00)	②	施子胤
233168		健脊伸展增肌體適能	②	陳荔琪(琵琶琪)
233170		拉丁有氧皮拉提斯	①	蔡雯婷
233172		健康有氧瑜珈提斯	①	歐怡君
233177	\$	重訓抗老D	①	陳孔文
233179	②\$	重量肌力課程 (康寧下午2:00)	①	郭昀彥
233183	#	樂活桌球初級	①	吳森嚴
233188	#	高爾夫教學	①	李庚樺
233193		故宮典藏之美-器物2.0(二)B	②	黃榮珠
233197		神秘的法國葡萄酒產區之旅	②	史帝芬
233205	# 50%	捷運逍遙遊—臺北湖考察趣	②	臺北湖師資群
233206	# 50%	水水內湖：北北基桃宜彰雲中八縣市水城共學	①	陳建志
233208		與自然做朋友	②	林智謀
233210	#	植物生態學-探索大自然A	①	游士毅
233216		巧用OFFICE軟體	②	洪瑞佑
233225	50%	泰國瘋旅行：快樂學泰語	②	陳怡君、陳怡瑄
233227		德文與德國文化初級一	②	楊文敏
233233		日本歌謠開懷唱	②	陳碧珠
233243		前進日本5	②	鍾韶瑛
233244		初階日語七	②	周秋鴻
233250		生活美語EZGO	②	簡秀珍

50% 推廣課程 NEW 新開課程 # 免收冷氣費 \$ 非標準學分費 ② 兩學分課程
 ※ 線上教學 [1] 防疫措施一 [2] 防疫措施二 [3] 防疫措施三

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233010	※	投資·您可以有不同的選擇-技術分析篇	[4]	計弘仁
233011		電影備忘錄-與世界共好	[1]	高肖梅
233014		合唱基礎班	[2]	紀景華
233026		台語歌大家唱	[2]	廖君旻
233029		內湖琴音-二胡初進階	[2]	林建富
233033		珠落玉盤-琵琶演奏美學	[2]	張聿甄(喬媛)
233038	50%	古琴藝術與琴樂美學	[2]	陳雯
233051		小提琴中階	[2]	胡仲璵
233059		衝drum爵士鼓B	[1]	李彥徵
233062		舒心怡情禪繞畫	[2]	張惟芳
233063		趣味人像漫畫	[1]	趙玉華
233071		油畫靜物	[2]	劉瑞琴
233076		國畫工筆花鳥重彩	[2]	林郁樹
233083		數位相機研習	[2]	徐信義
233092		毛線編織基礎樂活	[2]	潘美伶
233095		穿金戴銀-純銀黏土藝術	[1]	袁郁華
233097		手工皮革設計製作B	[2]	劉碧霞
233104	NEW	紙作藝術(紙捲)	[1]	蔡梅花
233120		印度寶萊塢舞	[2]	李宛儒
233122		舞台風格肚皮舞	[2]	廖郁齡


課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233123		正統國際標準舞	①	陳明祥
233125		國標舞初級	②	謝淑娟
233138		玩法玩造型翻轉快剪班	①	胡芳玉、盧慧娟
233147		經典幸福伴手禮-手工餅乾專修課程	①	黃啟暎
233148	50%	失智症預防與照護	②	蔡宏奕
233149	50%	增肌減脂的健康人生	②	沈子斐等
233150		美味廚房	①	巢佳苓
233161		養生瑜珈C	①	邱宇萱
233178	\$	重訓抗老E	①	陳孔文
233187	#	桌球-進階	①	吳森嚴
233196		走讀世界遺產 (五)	①	嚴銀英
233200	NEW	退休享樂跟我走	①	陳金讚
233211	#	植物生態學-探索大自然B	①	游士毅
233218		手機管理學-設定+line+應用+雲端	②	蘇正文
233220	②	Python 程式入門與邏輯思維(10/20開課)	②	賴建安
233222	50%	客家語開口說	②	彭玉錢
233240		旅行日語輕鬆說2	②	呂松成
233255		歡樂兒童托育	①	廖麗雯

50% 推廣課程 NEW 新開課程 # 免收冷氣費 \$ 非標準學分費 ② 兩學分課程
 ※ 線上教學 [1] 防疫措施一 [2] 防疫措施二 [3] 防疫措施三

上午 9:30~12:10

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233001	50%	開發孩子的潛能	[1]	王明華
233027		台語歌歡樂唱	[2]	廖君旻
233034	NEW	天音鼓音樂美學(小手碟)	[2]	張聿甄(喬媛)
233046		翱翔樂海-薩克斯風初階	[2]	彭國書 張富騰
233050	②	小提琴初階	[2]	胡仲璵
233072		進階油畫	[2]	劉瑞琴
233079		手機攝影美學	[2]	陳博文
233080		手機構圖小品攝影	[2]	莊粵盛
233107		花道美學初階-小原流插花藝術	[2]	許乘慈
233117		中東肚皮舞舞碼	[1]	林囀儀
233124		國標舞輕鬆學	[1]	蔣椿枚
233128	②	簡易國際標準舞	[1]	邱真伶、林煒倫
233143	#	從生豆到熟豆-咖啡烘培與沖泡	[1]	丁長興
233153	#	楊式太極拳初級	[1]	黃軍達等
233154	#	楊式太極精修	[1]	黃軍達等
233162		養生瑜珈D	[1]	邱宇萱
233173		活力有氧瑜珈提斯	[1]	歐怡君
233181	#	就是愛爬山~親近大自然~	[1]	簡谷淵, 林宜萱
233189	②#	基礎籃球	[1]	黃世昌
233191	50%	崑曲唱腔身段	[1]	楊莉娟
233199		臺灣鄉土遊學列車	[1]	陳金讚
233209	50%	公民科學家:淡水魚類調查	[3]	張嘉宏(牛屎鯽老師)

上午 9:30~12:10

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233212	# 	有機家庭菜園	☑	許陳候
233228		德文與德國文化初級二	☑	楊文敏
233231		初階西班牙語與文化探索(1)	☑	區國銓
233247	②	西洋歌曲歡唱EZGO	☑	簡秀珍
233251		實用基礎美語	☑	余佩芬
233254		中級美語進階	☑	林珮誌

下午 13:00~15:40

課程編號	優惠	課程名稱	防疫措施	講師
233020	②	西洋金曲之聲	☑	吳萍康
233022	②	美聲歌唱世界	☑	張振文
233060		巴西森巴鼓打擊樂	☑	林有杰
233061		非洲鼓與打擊樂	☑	黃文玉
233094		毛線編織創意樂活	☑	潘美伶
233102	# 	快樂小木工-初階	☑	黃國泰
233111		戀上百老匯	☑	許海文
233133		社區危老、都更重建實務	☑	蔡逸弘
233186	#	桌球-基礎B	☑	專業師資群
233190	NEW	從老子看人生的15道難題	☑	劉明德

112年秋季班預定開課一覽表

自我成長

233001	50%	開發孩子的潛能	①	王明華	週六上午
233002	50%	書寫生命故事	②	謝斐如	週四
233003	50%	綠色療育~全人照顧	②	黃俊隆	週二
233004	50%	手語歌與手語溝通	①	劉秋蘭	週二
233005	50%	品牌創造與行銷~網路時代必學攻略	②	紀秀美	週三
233006	NEW	用手機創業結合AI影音行銷	②	許家郁	週四
233007		傳家之寶-生涯全方位財務規劃C	②	黃啓書	週三
233008		圓滿投資新境界-初階	②	何睿騰	週一
233009		圓滿投資新境界-進階	②	何睿騰	週四
233010	※	投資·您可以有不同的選擇-技術分析篇	④	計弘仁	週五
233011		電影備忘錄-與世界共好	①	高肖梅	週五

音樂藝術

233012		穿越時空·感動當下-音樂欣賞A	①	鍾育恆	週一
233013		穿越時空·感動當下-音樂欣賞B	①	鍾育恆	週二
233014		合唱基礎班	②	紀景華	週五
233015		混聲合唱團	②	紀景華	週三
233016		美聲歌唱-中外經典歌曲	②	凌孟汶	週一
233017		美聲健聲房-放聲高歌Easy Go	②	陳詩縈	週二
233018		美聲歌手	②	陳翰威	週四
233019		傳唱經典	②	吳萍康	週四
233020	②	西洋金曲之聲	②	吳萍康	週六下午
233021		世界流行歌曲歡唱	①	周麟	週四
233022	②	美聲歌唱世界	②	張振文	週六下午
233023	NEW	唱流行歌曲學音樂	③	高豪佑	週三
233024	②	銀髮歡唱台語歌 (康寧下午2:00)	②	廖君旻	週一下午
233025		台語歌輕鬆唱	②	廖君旻	週二
233026		台語歌大家唱	②	廖君旻	週五
233027		台語歌歡樂唱	②	廖君旻	週六上午
233028	50%	二胡、月琴流行音樂初級、進階	①	吳榮燦、林麗華	週四
233029		內湖琴音-二胡初進階	②	林建富	週五
233030		二胡基礎	①	潘思樺	週一
233031		二胡進階	①	潘思樺	週二
233032	50%	內湖情音-竹笛初階	①	陳光輝	週四
233033		珠落玉盤-琵琶演奏美學	②	張聿甄(喬媛)	週五
233034	NEW	天音鼓音樂美學(小手碟)	②	張聿甄(喬媛)	週六上午
233035		古箏琴藝入門	②	黃騫慧	週三

233036	古箏琴藝初級	②	黃騫慧	週一
233037	50% 絲桐清音-古琴初階入門	②	莫凱吉	週二
233038	50% 古琴藝術與琴樂美學	②	陳雯	週五
233039	② 快樂吹口琴	②	彭仁傑	週二
233040	② 樂群口琴合奏	②	彭仁傑	週四
233041	②※ 複音口琴線上課程	④	彭仁傑	週一
233042	\$ 半音階口琴A	②	李讓	週一
233043	\$ 半音階口琴B	②	李讓	週三
233044	欣樂·長笛研修A	②	葉旻欣	週二
233045	欣樂·長笛研修B	②	葉旻欣	週四
233046	翱翔樂海-薩克斯風初階	②	彭國書、張富騰	週六上午
233047	翱翔樂海-薩克斯風	②	彭國書	週四
233048	大提琴初級	②	王琬儀	週四
233049	大提琴進階	②	王琬儀	週一
233050	② 小提琴初階	②	胡仲瑀	週六上午
233051	小提琴中階	②	胡仲瑀	週五
233052	小提琴進階	②	張桂菱	週二
233053	50% 管弦樂班	①	蘇柏文	週三
233054	琴師的養成	②	林有龍	週一
233055	烏克麗麗樂活	②	張允翰	週二
233056	吉他彈唱初級	②	張允翰	週三
233057	西班牙新佛朗明哥吉他技巧研習	②	張允翰	週一
233058	衝drum爵士鼓A	①	李彥徵	週二
233059	衝drum爵士鼓B	①	李彥徵	週五
233060	巴西森巴鼓打擊樂	①	林有杰	週六下午
233061	NEW 非洲鼓與打擊樂	①	黃文玉	週六下午
233062	舒心怡情禪繞畫	②	張惟芳	週五
233063	趣味人像漫畫	①	趙玉華	週五
233064	基礎素描	②	陳美君	週四
233065	素描與繪畫	②	陳美君/謝昇伯	週三
233066	素描與色鉛筆	②	陳美君	週一
233067	俄羅斯素描	②	簡勝彥	週二
233068	俄羅斯水彩畫	②	簡勝彥	週一
233069	有筆就會畫-旅遊畫畫趣	②	藍靜義	週二
233070	基礎油畫	①	潘蓬彬	週三
233071	油畫靜物	②	劉瑞琴	週五
233072	進階油畫	②	劉瑞琴	週六上午
233073	悠游墨海-書法藝術	①	陳淑芬	週三
233074	樂墨清心	①	沈致中	週四
233075	國畫山水創作賞析	②	張友華	週二
233076	國畫工筆花鳥重彩	②	林郁樹	週五

233077	50% 書畫裱褙藝術	①	黃金富	週一
233078	篆刻藝術入門	①	黃敬庭	週一
233079	手機攝影美學	②	陳博文	週六上午
233080	手機構圖小品攝影	②	莊粵盛	週六上午
233081	攝影看世界(進階)	①	林碧玫	週一
233082	數位相機進階	②	徐信義	週四
233083	數位相機研習	②	徐信義	週五
233084	數位自然風景人文攝影	①	應文進	週二

🌿 精緻休閒

233085	亂針繪繡	①	任月明	週二
233086	實用拼布	①	李湘榛	週二
233087	手創設計襪娃娃	②	鐘岸惠	週一
233088	羊毛氈球球樂園	②	何曉琪	週三
233089	手作幸福泰迪熊	①	魏綉茹	週四
233090	舊衣點新意(基礎縫紉、創意與製作)	②	陳怡萱	週三
233091	② 毛線編織生活應用-長青學苑(康寧上午9:30)	①	陳美華、楊雅雯	週一上午
233092	毛線編織基礎樂活	②	潘美伶	週五
233093	毛線編織進階樂活	②	潘美伶	週一
233094	毛線編織創意樂活	②	潘美伶	週六下午
233095	穿金戴銀-純銀黏土藝術	①	袁郁華	週五
233096	手工皮革設計製作A	②	劉碧霞	週四
233097	手工皮革設計製作B	②	劉碧霞	週五
233098	生活陶藝初階A-手捏	①	嚴鼎新	週四
233100	生活陶藝進階A-手捏	①	嚴鼎新	週一
233102	# 50% 快樂小木工-初階	①	黃國泰	週六下午
233103	木雕創作欣賞	①	周寶益	週三
233104	NEW 紙作藝術(紙捲)	①	蔡梅花	週五
233105	歐式花藝商業空間-居家篇	②	許乘慈	週一
233106	歐式花禮設計學程(花店從業人員培養)	②	許乘慈、徐進聰	週三
233107	花道美學初階-小原流插花藝術	②	許乘慈	週六上午
233108	傳統音樂與曼妙肢體的對話-民族舞蹈	①	陳玉容	週一
233109	自由自在玩踢踏舞	②	陳學愉	週一
233110	基礎街舞養成及肌力訓練	②	謝雨軒	週一
233111	戀上百老匯	②	許海文	週六下午
233112	② 大溪地草裙舞	②	翁珮瑄	週四
233113	佛朗明哥舞	②	彭穎君	週四

233114	大都會的休閒生活-排舞〈初級〉	①	鄭苓蘭	週二
233115	大都會的休閒生活-排舞〈中級〉	①	鄭苓蘭	週四
233116	大都會的休閒生活-排舞〈高級〉	①	鄭苓蘭	週三
233117	中東肚皮舞舞碼	①	林楓儀	週六上午
233118	絕美肚皮舞	①	林楓儀	週二
233119	融合風肚皮舞&印度舞	①	翟心怡	週三
233120	印度寶萊塢舞	②	李宛儒	週五
233121	摩登肚皮舞	②	廖郁齡	週三
233122	舞台風格肚皮舞	②	廖郁齡	週五
233123	正統國際標準舞	①	陳明祥	週五
233124	國標舞輕鬆學	①	蔣椿枚	週六上午
233125	國標舞初級	②	謝淑娟	週五
233126	國標舞中級	②	謝淑娟	週三
233127	國標舞進階	①	李麗珠	週二
233128	② 簡易國際標準舞	①	邱真伶、林煒倫	週六上午
233129	實用國際標準舞	①	邱真伶、林煒倫	週二
233130	花式國際標準舞	①	林煒倫	週一
233131	國際標準單人拉丁舞	①	邱真伶	週一

家庭經營

233132	拒踩裝潢地雷	②	張明權	週二
233133	50% 社區危老、都更重建實務	③	蔡逸弘	週六下午
233134	趣味生活魔術	①	賴幸輝	週二
233135	氣球造型藝術與創作	①	鄭如珊	週三
233136	美麗不求人~美容丙級證照	①	胡四妹	週三
233137	美容實務(乙、丙級)	②	侯秀春、羅方妤	週二
233138	玩法玩造型翻轉快剪班	①	胡芳玉、盧慧娟	週五
233139	② 手工皂達人~中藥草vs花草手工皂	①	陳愛鷹	週二
233140	發酵食品很健康	①	王正興	週四
233141	茶的世界	①	陳煥堂等	週二
233142	NEW 一口入魂經典調酒	②	曾幼婷	週一
233143	# 從生豆到熟豆-咖啡烘培與沖泡	①	丁長興	週六上午
233144	法國佬的異想廚房~法國吃吃喝喝 美食輕鬆學	①	Battut Frédéric 浦懷德/浦美順	週一
233145	NEW 料理簡單上桌	①	楊忠凱	週二
233146	中式麵食加工丙級證照-發麵類	①	詹金徒	週四
233147	經典幸福伴手禮-手工餅乾專修課程	①	黃啟喤	週五


健康生活

233148	⑤0%	失智症預防與照護	②	蔡宏奕	週五
233149	⑤0%	增肌減脂的健康人生	②	沈子斐等	週五
233150		美味廚房	①	巢佳苓	週五
233151	#	陳家溝陳氏太極拳-小架初級A	②	黃建豪等	週二
233152	#	陳家溝陳氏太極拳-小架初級B	②	黃建豪、吳碧慧	週四
233153	#	楊式太極拳初級	①	黃軍達等師資群	週六上午
233154	#	楊式太極精修	①	黃軍達等師資群	週六上午
233155	#	鄭子太極拳與養生氣功導引-初階	①	方祖豪	週四
233156	#	鄭子太極拳與養生氣功導引-進階	①	方祖豪	週二
233157	#	鄭子太極拳與養生氣功導引-研究	①	方祖豪	週三
233158	#	(筋膜開發)-養生太極十三勢	①	楊定傑	週一
233159		養生瑜珈A	①	邱宇萱	週二
233160		養生瑜珈B	①	邱宇萱	週三
233161		養生瑜珈C	①	邱宇萱	週五
233162		養生瑜珈D	①	邱宇萱	週六上午
233163	②	樂齡瑜珈 (康寧下午2:00)	①	蔣椿枚	週一下午
233164		體適能律動	②	施子胤	週二
233165	②	樂活休閒運動A(康寧下午2:00)	②	施子胤	週二下午
233166	②	樂活休閒運動B-長青學苑(康寧下午2:00)	②	施子胤	週四下午
233167		體態管理及肌群訓練(進階)	②	謝雨軒	週三
233168		健脊伸展增肌體適能	②	陳荔琪(琵琶琪)	週四
233169	NEW#	走入北歐, 健康樂動	①	楊子欣	週三
233170		拉丁有氧皮拉提斯	①	蔡雯婷	週四
233171		舞動有氧瑜珈提斯	①	歐怡君	週一
233172		健康有氧瑜珈提斯	①	歐怡君	週四
233173		活力有氧瑜珈提斯	①	歐怡君	週六上午
233174	\$	重訓抗老A	①	陳孔文	週一
233175	\$	重訓抗老B	①	陳孔文	週二
233176	\$	重訓抗老C	①	陳孔文	週三
233177	\$	重訓抗老D	①	陳孔文	週四
233178	\$	重訓抗老E	①	陳孔文	週五
233179	②\$	重量肌力課程 (康寧下午2:00)	①	郭昀彥	週四下午
233180	②#	體適能健康慢跑課	①	郭豐州、陳真娟	週三
233181	#	就是愛爬山~親近大自然~	①	簡谷淵、林宜萱	週六上午
233182	#	桌球	①	蘇炳善	週二
233183	#	樂活桌球初級	①	吳森嚴	週四
233184	#	樂活桌球	①	吳森嚴	週三

233185	#	桌球-基礎A	①	專業師資群	週一
233186	#	桌球-基礎B	①	專業師資群	週六下午
233187	#	桌球-進階	①	吳森嚴	週五
233188	#	高爾夫教學	①	李庚樺	週四
233189	②#	基礎籃球	①	黃世昌	週六上午

深入文化

233190	NEW	從老子看人生的15道難題	②	劉明德	週六下午
233191	50%	崑曲唱腔身段	①	楊莉娟	週六上午
233192		故宮典藏之美-器物2.0(二)A	②	黃榮珠	週三
233193		故宮典藏之美-器物2.0(二)B	②	黃榮珠	週四
233194	#	漫步美術館	②	鄧宣志	週三
233195		旅讀世界、中國、台灣	②	林墾	週二
233196		走讀世界遺產 (五)	①	嚴銀英	週五
233197		神秘的法國葡萄酒產區之旅	②	史帝芬	週四
233198		認識台灣走透透	①	朱瑞徵	週一
233199		臺灣鄉土遊學列車	①	陳金讚	週六上午
233200	NEW	退休享樂跟我走	①	陳金讚	週五
233201		漫步淡水河流域風華	①	王正國	週二
233202	#	跟著24節氣微旅行	①	王正國	週三

生態環境

233203	50%	城市生物多樣性	③	徐昭龍等	週一
233204	#	跟著時序去旅行 (下午1:00)	③	謝淑勤	週三下午
233205	# 50%	捷運逍遙遊—臺北湖考察趣	②	臺北湖師資群	週四
233206	# 50%	水水內湖：北北基桃宜彰雲中八縣市水城共學	①	陳建志	週四
233207	※	與蝶共舞-蝴蝶生態學	③	黃行七	週三
233208		與自然做朋友	②	林智謀	週四
233209	50%	公民科學家:淡水魚類調查	③	張嘉宏 (牛屎鯽)	週六上午
233210	#	植物生態學-探索大自然A	①	游士毅	週四
233211	#	植物生態學-探索大自然B	①	游士毅	週五
233212	# 50%	有機家庭菜園	②	許陳候	週六上午
233213		我是綠手指-種子盆栽DIY	②	何陳睦、張琦雯	週一

 電腦資訊

233214	手機電腦與網路-長青學苑	2	洪瑞佑	週二
233215	電腦基礎-長青學苑	2	曾慶鐘	週三
233216	巧用OFFICE軟體	2	洪瑞佑	週四
233217	手機與電腦網路應用	2	郭欣彥	週一
233218	手機管理學-設定+line+應用+雲端	2	蘇正文	週五
233219	※ 數位攝影編修應用(初階)	4	陳俊男	週一
233220	② Python 程式入門與邏輯思維(10/20開課)	2	賴建安	週五
233221	② Python 程式進階與實務運用(10/18開課)	2	賴建安	週三

 語言學習

233222	50% 客家語開口說	2	彭玉錢	週五
233223	50% 印尼語速成2	2	莊世龍	週二
233224	50% 多元融合-越南實用生活語商業會話 與文化(基礎一、二)	2	阮氏香	週三
233225	50% 泰國瘋旅行：快樂學泰語	2	陳怡君、陳怡瑄	週四
233226	時尚之都義大利文3	2	曾慶宜	週一
233227	德文與德國文化初級一	2	楊文敏	週四
233228	德文與德國文化初級二	2	楊文敏	週六上午
233229	基礎西班牙語與文化漫遊(1)	2	區國銓	週一
233230	基礎西班牙語與文化漫遊(2)	2	區國銓	週三
233231	初階西班牙語與文化探索(1)	2	區國銓	週六上午
233232	日本歌謠樂活趣	2	陳碧珠	週一
233233	日本歌謠開懷唱	2	陳碧珠	週四
233234	歡唱日本優美演歌	1	紀慶輝、顏良宴	週三
233235	日本語GO!初級(1)	2	周秋鴻	週三
233236	趣學日語入門	2	黃淑芬	週一
233237	基礎日語二	2	黃淑芬	週三
233238	生活日語三	2	黃淑芬	週二
233239	初級日語4	2	鍾韶瑛	週三
233240	旅行日語輕鬆說2	2	呂松成	週五
233241	會!日本語進階1	2	鍾韶瑛	週二
233242	日語初級八	2	淺井洋昭	週二
233243	前進日本5	2	鍾韶瑛	週四

233244	50%	初階日語七	②	周秋鴻	週四
233245	50%	文化日本與生活日語(三)	②	邱齊滿	週一
233246	50%	歡唱學美語	②	簡秀珍	週二上午
233247		西洋歌曲歡唱EZGO	②	簡秀珍	週六上午
233248	50%	英語fun鬆學-長青學苑 (康寧10:00)	②	胡梅	週三上午
233249		基礎英語文法1	②	余佩芬	週一
233250		生活美語EZGO	②	簡秀珍	週四
233251		實用基礎美語	②	余佩芬	週六上午
233252		生活英語和了解美國文化	②	Steven R. Jones	週二
233253		旅行和觀光	②	Steven R. Jones	週三
233254		中級美語進階	②	林珮誌	週六上午

● 上課地點

一、內湖校本部（內湖高工）



搭乘捷運

● 文湖線-港墘站2號出口直達校門口。



搭乘公車

【捷運港墘站】21、28、110、222、247、267、268、286、287、620、646、677、紅2、藍7、藍26、棕16

【港墘派出所站】0東、202、551、646、652、紅3

【西湖圖書館站】214、278、552、553、1801、小2、藍20

- 1 上課教室於開學第一週公佈於川堂公佈欄。
- 2 開學第一、二週校內有志工指引教室位置。
- 3 因場地與內湖高工資源共享，常需配合國家考試及內湖高工校務活動之場地調動，故本校保留開學後教室異動調整之權利，不便之處敬請見諒。
- 4 本校校園內**不開放汽車停放**。
- 5 因應內湖高工新門禁管制措施，所有機車進入校園皆列入管制，並收取停車相關費用。非本校學員，恕不接受機車停車申請。
- 6 學員若有**機車停車**需求，請於即日起至內湖社大辦公室繳費並黏貼感應條碼。學員進入校園停車收費標準：**春季班、秋季班每學期收費300元**，**寒假班、暑期班每學期收費200元**，**第一次辦理需加購電子感應條碼100元**，所有費用收入全數作為內湖高工停車設備維護暨改善專款專用基金。

二、康寧生活會館



搭乘公車

【捷運葫洲站】240、247、287、531、553、620、903、紅2、棕10、藍36、民權幹線、南京幹線、內湖幹線....

【康寧醫院站】：247、284、617、630、677、681、683、棕10、紅2、內湖幹線

112-2新生報名

內湖社大辦公室 內湖路一段520號(內湖高工)

112年7月15日(六)

AM 9:00 ▶ PM 16:00

活動預告

仲夏音樂節
-大湖公園陽光草坪

112.8.4(五) ▶ 8.6(日)



活動預告

內湖社大盃羽球錦標賽

112.8.26(六)



Line官方群組



FB粉絲專頁



Youtube頻道



訂閱電子報

主辦單位：臺北市政府教育局
承辦單位：財團法人愛心第二春文教基金會
地址：114臺北市內湖區內湖路一段520號
電話：(02)8751-1587
網址：<https://www.nhcc.org.tw>

臺北市政府教育局廣告

