

國立臺南生活美學館 長青研習班 113 年第 1 期招生簡章

本館官網

長青班報名



一、報名資格及選課日期：

- (一) 第一階段：55 歲以上（58 年次（含）以前）高齡民衆優先報名。

【112 年 12 月 5 日至 12 月 8 日，09:00-12:00；下午 01:00-05:00】

開放網路報名及繳費。

- (二) 第二階段：開放 50 歲以上（63 年次（含）以前）民衆報名選課。

【112 年 12 月 12 日至 12 月 15 日，09:00-12:00；下午 01:00-05:00】

開放網路報名，限現場繳費。

- (三) 一律採用網路報名，請先加入會員後再行選課。不限科別，額滿即止。（不諳電腦操作者，於報名期間內至本館服務台有提供電腦予以協助。）

- (四) 【加退選時間】：113 年 3 月 5 日至 3 月 8 日、3 月 12 日至 3 月 15 日 09:00-12:00；下午 01:00-05:00，限現場繳費。

- (五) 50 歲以下（63 年次以後）民衆請勿報名，日後查證年齡若不符規定者，將取消上課資格，且不退費。

二、繳費方式及時間、地點：

- (一) 電腦選課後須經繳費方完成報名手續。請於報名截止日前持「報名序號」繳費，逾期視同放棄該項報名(如遇例假日則順延至下一上班日)。

- (二) 繳費方式與時間：

1.現場繳費：12 月 5 日至 12 月 8 日，12 月 12 日至 12 月 15 日
09:00-12:00、下午 01:00-05:00 受理繳費(例假日暫停)。

2.ATM、超商、臨櫃繳費（需另付手續費）第一階段：

12 月 5 日至 12 月 6 日(*繳費時請注意金額是否正確)。

3.行動支付（台灣 Pay-免手續費）第一階段：

12 月 5 日至 12 月 6 日(*繳費時請注意金額是否正確)。

4.【第二階段限現場繳費：12 月 12 日至 12 月 15 日，09:00-12:00、下午 01:00-05:00】

- (三) 現場繳費地點：本館服務台，持序號繳費並領取收據(兼上課證)。每科 1000 元。親自或委託代繳皆可(請出示年齡證件查驗)，繳費收據請妥善保管，如遺失不另補發。

三、研習時間：自 113 年 3 月 5 日起(陸續開課)至 6 月 21 日止，共計 16 週。按表列時間自行到課，如有異動，由授課老師另行通知，本館不另通知。國定假日、清明、端午、中秋節及臺南市政府發布天然災害停課日停課，須另行補課。

四、注意事項：

(一) 報名結束後未達最低開班人數時，將通知不開班；加退選完畢後，學員不足 15 人之班級亦停止開班。請於規定期限內憑繳費收據辦理退費。

為第一時間通知學員相關資訊，報名時請於報名系統留下可聯繫到的電話(手機)及電子郵件，以免因電話聯繫未果或提供無效電子郵件致影響學員上課權益。

(二) **加退選時間：**(依臺南市短期補習班設立及管理自治條例)可辦理選課、轉班或退費，逾期不受理轉班，不得轉讓他人或保留上課權利。

退費規定如下：

1.加退選期間 (113 年 3 月 5 日至 3 月 8 日、3 月 12 日至 3 月 15 日)可全額退費，限現場辦理繳(退)費。

2.開課後未超過當期課程三分之一者：113 年 3 月 5 日至 4 月 5 日下午 5 點止，得退費二分之一(500 元)。

3.開課後已超過當期課程三分之一者：113 年 4 月 6 日之後，不予退費。

4.逾(加)退選期限辦理退費者，請洽承辦人後再持收據至本館(服務台)辦理退費事宜。

(三) 上課使用書籍、講義、材料由學員視需要自行洽購或影印(本館不提供影印服務)。班費由各班自行決定，館方不涉及班費之規範。

(四) 每期課程 1 週，每科每週上課 2 小時，共 32 小時，各科合計修滿 200 小時以上，本課程得依學員申請發給研習時數證明書(需填寫研習時數證明書申請表，請於官網自行列印)。

(五) 請妥善保存上課證，以備館方人員抽查學員資格(必要時請配合出示身分證件)，收據遺失恕不另行補發。

(六)【停車場收費公告】：

本館 112 年 11 月起委外管理，依「全之駐國立臺南生活美學館停車場」收費標準收費，汽車平日 20 元/時、假日 30 元/時，機車免費。

五、報名方式：一律採用網路報名

(一) 登入本館官網/活動報名/長青研習班/會員專區【會員登入】/選課並取得報名序號。

網址：https://member.moc.gov.tw/MOCMC/T0001/list?SYS_ID=EVENT_TNCSEC(連結 Qrcode)

(二) 繳費：完成線上報名後，憑序號(10 碼數字)繳費，於期限內完成繳費後，始完成報名手續。該繳款單收據(兼上課證)請妥善保管以確保您的權益。

六、報名洽詢：

臺南巽中西區中華西路二段 34 號國立臺南生活美學館 1 樓服務台，

服務電話：06-2984990 分機 6011，林小姐

(每週一至週五，9：00-12：00；13：00-17：00)。

健康美學類

科 別	上課時段	教 師	課 程 內 容	名 額	教 室	備 註
1. 法式滾球休閒運動A	週二下午 (02:30-04:30)	阮 華 香	滾球是法國貴族休閒運動，風行法國100年簡單易學，輕量運動、防止肌肉骨質流失，年輕、亮麗、笑口常開，優質人生！（教師為法國CIEP一級教練，中華民國B級教練，全民運代表隊教練，A級裁判）	25	滾球場	上課球具由校方提供。
2. 休閒排舞 A	週二下午 (02:30-04:30)	謝 秀 蘭	本課程採用耳熟能詳的歌曲，動感的音樂，輕鬆的舞步，扭動身體，舒展身心，是一種簡單易學，非常有趣的休閒娛樂。	35	排練室 (二期B1)	需換乾淨鞋子
3. 太極拳A	週三上午	李 美 嫻	1. 不老鬆身法暖身。 2. 九九太極拳42式。姿勢優美，富於韻律及審美性 3. 鄭子太極拳37式。引導以心行氣，以氣運身、專氣至柔。	30	舞蹈教室 (4樓)	需換乾淨鞋子
4. 活力美姿曲線健康舞	週三上午	邱 如 玲	結合瑜珈、爵士、有氧韻律、拉丁倫巴恰恰、Salsa、排舞、Bachata、曼波、迪斯可、流行舞…於動感的舞蹈音樂中健康又塑身；運用社交舞的活潑及標準舞的優雅浪漫；各種舞步簡單易學，適合所有年齡及舞蹈愛好者。	25	排練室 (二期B1)	需換乾淨鞋子
5. 法式滾球休閒運動B	週三下午 (02:30-04:30)	阮 華 香	滾球是法國貴族休閒運動，風行法國100年簡單易學，輕量運動、防止肌肉骨質流失，年輕、亮麗、笑口常開，優質人生！（教師為法國CIEP一級教練，中華民國B級教練，全民運代表隊教練，A級裁判）	25	滾球場	上課球具由校方提供。
6. 太極拳B	週四上午	李 美 嫻	1. 不老鬆身法暖身。2. 全民版13式太極拳。 3. 陳氏38式太極拳4. 八卦太極拳。	30	舞蹈教室 (4樓)	需換乾淨鞋子
7. 健康運動舞	週四上午	羅 淑 文	融和社交、健康操、有氧韻律等各種舞步及音樂基礎分解，簡單易學，加強瘦身，柔軟美化肢體，運動預防疾病，舞出健康、青春與活力。	40	排練室 (二期B1)	需換乾淨鞋子
8. 太極拳C	週五上午	李 美 嫻	1. 不老鬆身法暖身。2. 全民版13式太極拳。 3. 全民版64式太極拳。4. 太極功夫扇、夕陽美功夫扇。（自備扇）	30	舞蹈教室 (4樓)	需換乾淨鞋子
9. 法式滾球休閒運動C	週五下午 (02:30-04:30)	阮 華 香	滾球是法國貴族休閒運動，風行法國100年簡單易學，輕量運動、防止肌肉骨質流失，年輕、亮麗、笑口常開，優質人生！（教師為法國CIEP一級教練，中華民國B級教練，全民運代表隊教練，A級裁判）	25	滾球場	上課球具由校方提供。
10. 休閒排舞B	週五下午 (02:30-04:30)	謝 秀 蘭	本課程採用耳熟能詳的歌曲，動感的音樂，輕鬆的舞步，扭動身體，舒展身心，是一種簡單易學，非常有趣的休閒娛樂。	35	排練室 (二期B1)	需換乾淨鞋子
11. 香氣·經絡·砭術生活應用	週四上午	張 美 棋	預防永勝於治療眾所皆知。在不成為保健口號時，藉由親近精油經絡學與砭石技藝，運用東方經穴理論根基，透過最古老東方醫療輔具“砭石”與西方精油芳療為介質緩解調理身處高壓環境下的現代人，易顯疲勞、焦慮、失眠、免疫力下降等身心失衡健康隱憂。將得以安全便利、有效的居家生活保健妙招，為個人提升生命價值高峰而準備。Are you ready?	30	402	

心靈美學類

科 別	上課時段	教 師	課 程 內 容	名 額	教 室	備 註
12. 《易經》干支推理	週五下午 (02:10-04:10)	天 易	《易經》文辭優美，以符號及圖象衍生大自然一切事物，而符號圖象往往具有輻射性和開放啟發的特色；同一組卦象，可透過推理，各自填充空白解讀，開啟內心不同文化視窗，連結到各部經典、歌賦、詩詞，進入生活美學。 (※限學過二期以上方可報名)	39	402	講義、課本可自由選購。
13. 茶道生活美學	週三上午	饒 俊 基	歡迎泡茶的愛好朋友，一起學習泡出一壺好茶的要領，與茶葉選購的要領，茶席的設計與演示，了解茶道的禮節，普洱茶的沖泡與收藏。	25	402	教材費 400元

音樂美學類

14. 二胡中階班(一)	週二上午	黃柏茹	學習二胡一些常用技術、呈現出不同風格的樂曲。 (須具備D、G、F、bB兩個八度演奏能力)	25	音樂教室2 (4樓)	教材費 100元
15. 二胡中級班	週二上午	侯勝益	本期課程以全新教材做練習. 內容為演奏技巧及調性演練為主。 (※此課程音調為D、G、F調，即可報名)	25	音樂教室1 (4樓)	教材費 300元* 須自備 譜架
16. 二胡初級班	週三上午	侯勝益	本課程內容以簡單的練習曲及流行歌曲做練習，來達到對音調及節奏的熟練。 (※此課程為初階班，零基礎學員也歡迎報名)	25	音樂教室2 (4樓)	
17. 電影欣賞、健康促進、活躍老化、皇家聚樂部A	週三上午	蔡幸娟	電影就像人生的縮影，反映出形形色色的生命體驗· 讓看電影成為藝術欣賞汲取養分的美好時光。電影欣賞能看見未來、活躍老化、強化體力與記憶力· 預防衰老· 增進健康。	23	403	教材費 200元
18. 電影欣賞、健康促進、活躍老化、皇家聚樂部B	週三下午	蔡幸娟	電影就像人生的縮影，反映出形形色色的生命體驗· 讓看電影成為藝術欣賞汲取養分的美好時光。電影欣賞能看見未來、活躍老化、強化體力與記憶力· 預防衰老· 增進健康。	23	403	教材費 200元
19. 二胡入門(二)	週五上午	黃柏茹	二胡初級技巧練習，能在學習過程中，達成初級演奏能力。 (需具備二胡D、G調第一把位演奏能力；教材為教師自編教材，如已購買，則無須再支付。)	27	音樂教室2 (4樓)	教材費 500元
20. 古箏月琴班	週五上午	蘇秀香	1. 認識古箏構造，彈奏歌曲 2. 認識月琴，解說調音方法 3. 彈奏歌曲，訓練邊彈邊唱。 (※報名時請選擇古箏:15人或月琴:10人)	25	音樂教室1 (4樓)	課本 250元 (指甲片 依需求 訂購)
21. 二胡高級技法訓練班	週五下午	侯勝益	1. 如何使用傳統樂器演奏現代流行音樂，並融入日常生活中。 2. 基本功的訓練為本課程之主要內容。 (以G、D、F、C為基礎)	25	音樂教室2 (4樓)	教材費 350元

書畫視覺美學類

科別	上課時段	教師	課程內容	名額	教室	備註
22. 繪畫基礎班	週二下午	周永忠	以漸進式示範，教授素描、粉彩、水彩、壓克力彩等媒材技法與色彩運用。	25	美術教室(4樓)	
23. 素描繪畫基礎班	週三上午	周永忠	以素描為主，再漸進至水彩、粉彩之示範，技法教學至創意思考的拓展。	25	美術教室(4樓)	
24. 進階水彩班	週三下午	蕭旭東	分享作品，互相討論，示範講解，精進技法。	23	美術教室(4樓)	教材費(免)
25. 油畫基礎班	週五上午	周永忠	自油畫工具使用介紹到色彩運用，以漸進式的示範教學，從靜物、風景、人物等各種題材的表現。	25	美術教室(4樓)	
26. 押花創作班	週五上午	李淑玲	書籤、卡片、杯墊、胸針、筆盒、手冊、桌畫、藝術框畫。	25	402	

語文美學類

27. 實用生活日語中級	週二上午	邱俊元	中級日語·日常會話·旅遊日語。 教材：1. 大家的日本語中級2冊。 2. 從日本中小學課本學日文。	35	402	教材費另收
28. 實用生活日語初級	週二下午	邱俊元	日常生活會話及日本文化風俗介紹。 教材：1. 大家的日本語初級第20課起。 2. 實用補充講義。	30	403	教材費另收
29. 聽說讀寫學日語	週四下午	溫淑惠	透過每一課的會話單元·關聯用語的學習·以及文法的練習·聽力練習等單元的練習·加強課程的趣味性和實用性。	40	402	

113年第1期長青研習班行事曆(週一為本館例行休館日)

三 月							四 月							本館官網 	研習班報名 					
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六							
					1	2		1	2	3	4	5	6							
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13							
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20							
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27							
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30											
31																				
五 月							六 月							七 月						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

112 年日程

12/5-12/8 第一階段報名及繳費

12/5-12/8 (開放58年次以前優先報名)

ATM、超商、臨櫃繳費、台灣 Pay

12/12-12/15 第二階段報名及繳費

(開放63年次以前報名)限現場報

113 年日程

3/5-3/8, 3/12-3/15 第二階段加退選暨退費時間

3/5起 ★正式上課

4/5 ★退費二分之一截止日

6/21 ★課程結束

日課表

	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
上 午 09:00 11:00	14. 二胡中階班(一) 音樂教室2 (4樓) 黃柏茹	3. 太極拳A 舞蹈教室 (4樓) 李美嫻	6. 太極拳B 舞蹈教室 (4樓) 李美嫻	8. 太極拳C 舞蹈教室(4樓) 李美嫻
	15. 二胡中級班 音樂教室1 (4樓) 侯勝益	4. 活力美姿曲線健 康舞 排練室(二期B1) 邱如玲	7. 健康運動舞 排練室(二期B1) 羅淑文	19. 二胡入門(二) 音樂教室2 (4樓) 黃柏茹
	27. 實用生活日語 中級 402 邱俊元	16. 二胡初級班 音樂教室2 (4樓) 侯勝益	11. 香氣、經絡、砭術 生活應用 402 張美棋	20. 古箏月琴班 音樂教室1 (4樓) 蘇秀香
		17. 電影欣賞、 健康促進、活躍 老化、皇家聚樂 部A 403 蔡幸娟		26. 押花創作班 402 李淑姪
		13. 茶道生活美學 402 饒俊基		25. 油畫基礎班 美術教室(4樓) 周永忠
		23. 素描繪畫基礎班 美術教室(4樓) 周永忠		
下 午 02:00 04:00	1. 法式滾球休閒運 動A (02:30~04:30) 滾球場 阮華香	5. 法式滾球休閒運 動B (02:30~04:30) 滾球場 阮華香	29. 聽說讀寫學日 語 402 溫淑惠	9. 法式滾球休閒運動C (02:30~04:30) 滾球場 阮華香
	2. 休閒排舞A (02:30~04:30) 排練室(二期B1) 謝秀蘭	18. 電影欣賞、健 康促進、活躍老化 、皇家聚樂部B 403 蔡幸娟		10. 休閒排舞B (02:30~04:30) 排練室(二期B1) 謝秀蘭
	22. 繪畫基礎班 美術教室 (4樓) 周永忠	24. 進階水彩班 美術教室(4樓) 蕭旭東		12. 《易經》干支推理 (02:10~04:10) 402 天易
	28. 實用生活日語初級 403 邱俊元			21. 二胡高級技法訓練班 音樂教室2 (4樓) 侯勝益