

# 新北市新莊區市民成長班 109 年度第 1 期招生簡章

- 一、主旨：為推動文化藝術活動，充實市民休閒生活內涵，協助民眾自我成長並培養第二專長，進而促進本區文化氣息蓬勃發展，塑造嶄新的文化都會。
- 二、指導單位：新北市政府。
- 三、主辦單位：新北市新莊區公所。
- 四、報名須知：
1. 報名資格：年滿 16 歲以上，對藝文活動有興趣者均竭誠歡迎報名參加。
  2. 報名日期：自 109 年 3 月 3 日起至 109 年 3 月 15 日止。
  3. 報名時間：每日上午 9 時起至下午 5 時止（星期一休館除外）。
  4. 報名地點：各開班之活動中心。
- 五、檢附證件：
1. 身分證正本備驗(驗畢歸還)。
  2. 最近 3 個月內之照片 1 張，需黏貼於學員證上。
  3. **報名費**各班別每人繳交新台幣 1,000 元整，另班費、材料費自備。
- 六、開課日期：自 109 年 3 月 17 日起陸續開課。
- 七、注意事項：
1. 上課請佩帶學員證，穿著整齊、禁止穿拖鞋，並請準時前往上課地點。
  2. 為免影響學員上課權益及課堂秩序，全程謝絕旁聽或試聽，並禁止攜帶孩童上課，違反者，一律取消其學員資格，本所不定期安排工作人員查核學員身份、出缺席暨政令宣導。
  3. 報名後因事故無法就讀，請檢附證明文件、本人之金融機構帳戶影本，於開課前向本所提出退費申請，開課後恕不退費。
  4. 報名人數若未達到招生人數二分之一者不予開班時，經本所通知，所繳報名費請於開課後 2 週內檢附繳費收據、本人之金融機構帳戶影本，本所以匯款方式辦理退費，逾期則視為自願放棄；其餘經報名繳費後，恕不退費、轉班或保留。
  5. 報名手續完成後，除因事故附證明文件、報名人數不足未達開班外，恕不受理轉班及退費（請慎選課程）。
  6. 本班倘舉辦成果發表時，學員均應繳交上課作品並準時參加。
  7. 凡參加前期課程之班別，缺課達四分之一以上者，不得再報同等班別。
  8. 學員參加本班課程，請遵守有關各項規定，本簡章有未盡事宜，本所得隨時修訂公告之。
- 八、洽詢電話：(02)2992-9891 分機 264

## 九、報名及上課地點：詳如一覽表

| 上課地點   | 地 址                  | 電 話       | 上課地點    | 地 址              | 電 話       |
|--------|----------------------|-----------|---------|------------------|-----------|
| 新泰活動中心 | 新莊區建中街 116 巷 3 弄 2 號 | 2992-4125 | 福壽活動中心  | 新莊區昌明街 1 號       | 2994-0609 |
| 全安活動中心 | 新莊區新莊路 527 號         | 2207-1610 | 瓊泰活動中心  | 新莊區瓊泰路 85 號      | 2206-5514 |
| 黃愚活動中心 | 新莊區中信街 74 號          | 2997-4293 | 牡丹心活動中心 | 新莊區雙鳳路 75 號 5 樓  | 2903-3753 |
| 福前活動中心 | 新莊區化成路 746 巷 2 號     | 8521-4096 | 四維活動中心  | 新莊區四維路 186 巷 2 號 | 2203-3453 |
| 興化活動中心 | 新北市新莊區五工路 68 巷 2 號   | 8521-3748 | 後港活動中心  | 新莊區建安街 26 巷 4 號  | 2205-7114 |

## 十、教師簡介：

| 教師姓名 | 學 經 歷  | 教師姓名        | 學 經 歷   |
|------|--|-------------|---|
| 任淑齡  | 國立台灣藝術學院畢業<br>任教新莊國中美術科教師卅年<br>專任國畫老師                        | 詹德忠         | 龍華工專畢業<br>中華民國舞蹈團體聯合總會教練、評審<br>大學舞蹈社團指導老師                               |
| 賴瑞發  | 松年大學歌唱班講師<br>社區團體歌唱指導老師                                      | 王許素真        | 社團社交舞教師<br>社區、殘障協會手語帶動唱教師   |
| 蔡欣融  | 中華民國體育運舞蹈總會，國標舞 C 級教練證合格<br>社交舞單人倫巴全國第五名                     | 范 江         | 台視五燈獎得主<br>社團國台語教唱  |
| 朱淑女  | 康寧大學高齡社會健康管理科畢業<br>婦女會、社區大學團康帶動唱教師                           | 游月娥<br>(曉珮) | 竹林高中畢業<br>瑜珈教室專任教師  |
| 黃素芳  | 體育學院畢業<br>專業舞蹈、韻律、大專啦啦隊舞蹈教師                                  | 趙建華         | 輔仁大學日本語文學系研究所碩士畢<br>社區大學、大專院校與知名補習班日語講師                                 |
| 葉淑盆  | 彰化高商畢<br>日本手藝普及協會講師<br>三重社區大學、新北市勞工大學等教職                     | 陳碧珠         | 育達商業技術學院<br>中華順氣研究會新莊分會會長<br>順氣健康法專任講師                                  |
| 許美華  | 華道家元池坊華道教授，西洋花教師<br>臺北縣社區教育工作站社區學苑插花班老師<br>空中大學插花老師          | 邱淑娟         | 2007 年取得中華民國瑜珈協會師資證照<br>瑜珈教學專任老師  |
| 朱心夏  | 新莊社區大學瑜珈老師、長庚科大瑜珈教師、新能量瑜珈指導老師、中華民國瑜珈協會導師認證、美國瑜珈聯盟 200 小時師資認證 | 成田純一        | 中國文化大學文學院日本研究所碩士班畢業<br>天主教輔仁大學日本語文學系兼任講師<br>銘傳大學台北校區兼任講師、中國文化大學進修推廣兼任講師 |
| 邱利珍  | 實踐家專畢業<br>中華民國世界土風舞舞蹈運動總會教、中華民國全球流行舞蹈協會評審、中華民國全球流行舞蹈協會教師     |             |   |

十一、招生課程內容：

| 編號 | 班 別                    | 週次 | 每週上課時間 |                     | 日期                  | 指導老師 | 研習內容  | 上課及報名地點 | 名額 | 備 註   |
|----|------------------------|----|--------|---------------------|---------------------|------|---|---------|----|---|
|    |                        |    | 星期     | 時間                  |                     |      |   |         |    |   |
| 01 | 國 畫                    | 12 | 五      | 19:00<br> <br>21:00 | 03/20<br> <br>06/19 | 任淑齡  | 筆墨線條運用，墨法深淺變化的運用，四君子及花鳥筆法構圖、設色、造形教學。  | 新泰活動中心  | 30 | ◎4/3 遇國定連假、5/1 勞動節休館，停課乙次。                          |
| 02 | 五 十 音門<br>日 語 入<br>(一) | 12 | 三      | 13:50<br> <br>15:50 | 03/18<br> <br>06/03 | 趙建華  | 本課程著重於互動式會話學習，讓學員輕鬆習得日語五十音、生活會話與基本句型。歡迎無任何基礎者修習本課程。   | 新泰活動中心  | 30 | ◎講義費 100 元(多退少補)(開班後，自行收取管理)。                       |
| 03 | 插 花 班                  | 12 | 二      | 18:50<br> <br>20:50 | 03/17<br> <br>06/02 | 許美華  | 池坊、基礎花型、桌上花、慶典花、色彩學與創作等多元教學。  | 全安活動中心  | 30 | ◎材料費另計。   |
| 04 | 舞 動 樂 活<br>人 生         | 12 | 四      | 18:50<br> <br>20:50 | 03/19<br> <br>06/11 | 朱淑女  | 以流行、激勵人心的歌曲，配合簡易舞蹈肢體動作，達到運動瘦身效果，老少皆宜。   | 全安活動中心  | 30 | ◎4/2 遇國定連假，停課乙次。                                    |
| 05 | 日 歌 曲 教<br>語 唱         | 12 | 二      | 09:00<br> <br>11:00 | 03/17<br> <br>06/02 | 賴瑞發  | 歌詞都註明(中文譯音)，歌詞曲皆附有翻譯，讓學員們學得快樂又輕鬆。   | 黃愚活動中心  | 40 | ◎材料費另計。   |
| 06 | 國 台 語<br>歌 曲 教<br>唱    | 12 | 三      | 09:00<br> <br>11:00 | 03/18<br> <br>06/03 | 范 江  | 流行歌曲教唱、卡拉ok節奏、台風等歌唱技巧詮釋與練習。   | 黃愚活動中心  | 40 | ◎材料費另計  |
| 07 | 伸 展 & 陰<br>瑜 伽         | 12 | 四      | 19:00<br> <br>21:00 | 03/19<br> <br>06/11 | 邱淑娟  | 主動到被動伸展。緩慢呼吸與長時間(2~5分鐘)保持姿勢壓縮刺激身體結締組織以增強氣脈流動，舒緩神經及全身肌肉。自我療癒課程。  | 福壽活動中心  | 40 | ◎自備瑜伽墊、瑜磚、毛巾、飲水。<br>◎4/2 遇國定連假，停課乙次。                |
| 08 | 拉 丁 身 舞<br>瘦 班         | 12 | 六      | 09:00<br> <br>11:00 | 03/21<br> <br>06/20 | 詹德忠  | 有氧律動、瘦身美姿、美儀效果。   | 福壽活動中心  | 30 | ◎4/4 遇國定連假、4/25 教室供衛生所健康檢查，停課乙次。                    |
| 09 | 綜 合 舞 蹈                | 12 | 二      | 14:00<br> <br>16:00 | 03/17<br> <br>06/02 | 邱利珍  | 以單人基本動作解說，配合美妙動聽的流行舞曲教授，從各舞型的基礎到入門，在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈，以達到運動健身的效果。<br>舞型多元化一包括有氧韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。 | 牡丹心活動中心 | 40 |   |
| 10 | 養 生 減 壓<br>瑜 伽         | 12 | 四      | 18:50<br> <br>20:50 | 03/19<br> <br>06/11 | 游月娥  | 呼吸調息、伸展、刺激內臟而達到健康養生、美容塑身、減壓、抗衰老。  | 牡丹心活動中心 | 45 | ◎自備瑜伽墊、毛巾、飲水。<br>◎4/2 遇國定連假，停課乙次。                   |
| 11 | 健 康 流 行<br>瘦 身 舞 蹈     | 12 | 三      | 19:00<br> <br>21:00 | 03/18<br> <br>06/03 | 王許素真 | 學員不需舞蹈基礎，僅需透過手語融合健康有氧運動及熱門舞曲。   | 四維活動中心  | 40 |   |
| 12 | 社 交 與<br>國 標 舞<br>入 門  | 12 | 五      | 19:00<br> <br>21:00 | 03/20<br> <br>06/19 | 蔡欣融  | 以輕鬆活潑由淺入深著重基本功法與重點，男步與女步舞步分解再雙人互搭練習，讓初學者也能舞出快樂舞姿，進而調整美姿美儀，培養社區全民運動，舞出青春活力與健康！                                     | 四維活動中心  | 40 | ◎學員必備毛底舞鞋，若需購買請向老師登記。<br>◎4/3 遇國定連假、5/1 勞動節休館，停課乙次。 |
| 13 | 順氣健康法                  | 12 | 二      | 19:00<br> <br>21:00 | 03/17<br> <br>06/02 | 陳碧珠  | 以肢體的活動有效調整身心能量，並透過互助教學、棉花刮痧等輔助課程，提升自癒本能，完成肉體與能量的調和，釋放體內壓力毒素。  | 後港活動中心  | 30 | ◎材料費另計。   |
| 14 | 拼布與刺繡                  | 12 | 四      | 19:00<br> <br>21:00 | 03/19<br> <br>06/11 | 葉淑盆  | 三角型小包、緞帶繡小口金、貓咪籃、大圓小圓提袋和線條拼接提袋等各式拼布作品教學。  | 後港活動中心  | 30 | ◎材料費另計。<br>◎4/2 遇國定連假，停課乙次。                         |
| 15 | 多 元 化<br>瑜 伽           | 12 | 五      | 19:00<br> <br>21:00 | 03/20<br> <br>06/19 | 朱心夏  | 透過瑜伽練習、探索、找到身心靈的平衡點、激發潛能。肌力、平衡、伸展、放鬆、冥想、梵唱、按摩串連整堂課。   | 福前活動中心  | 25 | ◎自備瑜伽墊、毛巾、飲水。<br>◎4/3 遇國定連假、5/1 勞動節休館，停課乙次。         |
| 16 | 有 運 動<br>氣 舞           | 12 | 二      | 08:30<br> <br>10:30 | 03/17<br> <br>06/02 | 黃素芳  | 伸展訓練、柔軟身段<br>有氧運動、加強心肺功能<br>節奏舞蹈教學  | 瓊泰活動中心  | 30 |   |
| 17 | 初 級 日 語                | 12 | 六      | 10:00<br> <br>12:00 | 03/21<br> <br>06/13 | 成田純一 | 日本語五十音的發音及平假名、片假名的書寫練習。<br>學習自我介紹及日常生活實用會話。<br>從學習語言中經由日本老師的講解及帶領同學們更深入了解日本文化。                                    | 興化活動中心  | 30 | ◎4/4 遇國定連假，停課乙次。                                    |