

新北市新莊區市民成長班 108 年度第 2 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、承辦單位：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 108 年 8 月 28 日起至 108 年 9 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 108 年 9 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。
 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	牡丹心活動中心	新莊區雙鳳路 75 號 5 樓	2903-3753
黃愚活動中心	新莊區中信街 74 號	2997-4293	四維活動中心	新莊區四維路 186 巷 2 號	2203-3453
福前活動中心	新莊區化成路 746 巷 2 號	8521-4096	後港活動中心	新莊區建安街 26 巷 4 號	2205-7114
瓊泰活動中心	新北市新莊區瓊泰路 85 號	2206-5514			

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 任教新莊國中美術科教師卅年 專任國畫老師	詹德忠	龍華工專畢業 中華民國舞蹈團體聯合總會教練、評審 大學舞蹈社團指導老師
許美華	華道家元池坊華道教授，西洋花教師 臺北縣社區教育工作站社區學苑插花班老師 空中大學插花老師	陳李麗芬	樹林高中進修部社團指導老師 丹鳳高中進修部舞蹈老師 太極十八氣功教練兼理事
朱淑女	康寧大學高齡社會健康管理科畢業 婦女會、社區大學團康帶動唱教師	游月娥	竹林高中畢業 瑜珈教室專任教師
賴瑞發	松年大學歌唱班講師 社區團體歌唱指導老師	王許素真	社團社交舞教師 社區、殘障協會手語帶動唱教師
范 江	台視五燈獎得主 社團國台語教唱	陳碧珠	育達商業技術學院 中華順氣研究會新莊分會會長 順氣健康法專任講師
蔡欣融	中華民國體育運舞蹈總會，國標舞 C 級教練證合格 社交舞單人倫巴全國第五名	葉淑盆	彰化高商畢 日本手藝普及協會講師 三重社區大學、新北市勞工大學等教職
黃素芳	體育學院畢業 專業舞蹈、韻律、大專啦啦隊舞蹈教師	趙華鈺	輔仁大學日本語文學系研究所碩士畢 社區大學、大專院校與知名補習班日語講師
邱淑娟	2007 年取得中華民國瑜珈協會師資證照 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
李姬慧	台南應用科技大學畢業/學士學位 樂齡健身運動指導員、體適能健身 C 級指導員、運動健身教練、中 和運動中心休閒養生操		

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 21:00	09/20 12/13	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	◎10/11 遇國定連假，故課程延後至 12/13 結束。
02	開口說日語	12	三	16:00 18:00	09/18 12/04	趙華鈺	本課程著重於日文發音與互動式會話學習，讓學員輕鬆習得基礎日文會話與基礎文法。歡迎具備五十音基礎或修畢大家日本語初級 I、日本語 GOGOGO I 等學員加入本課程。此外，具備基礎日語者想學好文法、想練習日語會話者，皆歡迎修習本課程。	新泰活動中心	30	◎日本語 GOGOGO 1(豪風出版社)。 ◎講義費 100 元(多退少補)(開班後，自行收取管理)。 ◎具備五十音基礎者佳。
03	插 花 班	12	二	19:00 21:00	09/17 12/03	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 人 生	12	四	19:00 21:00	09/19 12/12	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	◎10/10 遇國定連假，故課程延後至 12/12 結束。
05	日 歌 曲 教 唱	12	二	09:00 11:00	09/17 12/03	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 歌 曲 教 唱	12	三	09:00 11:00	09/18 12/04	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 瑜 伽	12	四	19:00 21:00	09/19 12/12	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。 ◎10/10 遇國定連假，課程延至 12/12 結束。
08	拉 丁 舞 瘦 身 班	12	六	09:00 11:00	09/21 12/14	詹德忠	有氧律動、瘦身美姿、美儀效果。	福壽活動中心	30	◎10/12 遇國定連假，故課程延後至 12/14 結束。
09	彩 韻 律 虹 舞	12	二	14:00 16:00	09/17 12/03	陳李麗芬	先帶一個熱身的健康操或韻律操，再教土風舞、排舞以及流行舞蹈。	牡丹心活動中心	40	
10	養 生 減 壓 瑜 伽	12	四	18:50 20:50	09/19 12/12	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。 ◎10/10 遇國定連假，課程延至 12/12 結束。
11	健 康 流 行 瘦 身 舞 蹈	12	三	19:00 21:00	09/18 12/04	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 國 標 舞 門	12	五	19:00 21:00	09/20 12/13	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。 ◎10/11 遇國定連假，故課程延後至 12/13 結束。
13	順氣健康法	12	二	19:00 21:00	09/17 12/03	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 21:00	09/19 12/12	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。 ◎10/10 遇國定連假，課程延至 12/12 結束。
15	多 元 化 瑜 伽	12	五	19:00 21:00	09/20 12/13	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。 ◎10/11 遇國定連假，課程延至 12/13 結束。
16	有 運 動 氣 舞	12	六	14:00 16:00	09/21 12/14	黃素芳	伸展訓練、柔軟身段 有氧運動、加強心肺功能 節奏舞蹈教學	福前活動中心	30	◎10/12 遇國定連假，課程延至 12/14 結束。
17	樂 齡 體 適 能 班	12	五	14:00 16:00	09/20 12/13	李姬慧	本課程以樂齡族健康促進、提升功能性身體活動能力，能維持獨立生活為主要指標。 介紹體適能的基本觀念，肌力、肌耐力訓練、平衡、協調、反應能力、伸展、緩和。	瓊泰	30	◎本課程以坐姿主；椅子為輔，進行協調性律動，請樂齡者評估自身狀況是否適合。 ◎請穿著運動服裝，毛巾、飲水。 ◎10/11 遇國定連假，課程延至 12/13 結束。