

益人學苑(宣教大樓)2019年3-6月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
一	A01	管弦樂	學習彈奏小提琴、中提琴、大提琴、長笛樂曲並享受管弦樂合奏的樂趣。 〈須有基礎〉教材費 150 元	9:00-10:30	12	1300	李高昌	3/11
	A02	爵士鋼琴	爵士鋼琴演奏與樂理教學，一對多，鋼琴演奏講解與示範， 須有基礎〈至少可以雙手彈琴〉教材費 150 元	10:30-12:00	12	1300	李高昌	3/11
	A03	日文進階 3	特聘日籍老師，閱讀 NHK 新聞和練習一般會話。日文檢定四級程度， 大家的日本語進階 II (舊版) 47-48 課	9:30-11:30	12	1600	加藤英明	3/11
	A04	黑白鍵彈琴	學習和弦彈奏與單、雙手伴奏，簡單黑白彈、彈得有聲有色！老師示範教學，學員們輪流練習彈奏。 〈需有基礎〉教材費 100 元，5/13 停課，順延一週。	10:00-12:00	12	1600	莊璧嘉	3/11
	A05	陶笛合樂	吹奏陶笛合奏快樂、和諧樂音大家一起來！ 〈需有基礎〉，5/13 停課，順延一週。	13:30-15:30	12	1600	莊璧嘉	3/11
	A06	電鍋料理	蒜蓉蒸蝦、黑胡椒奶油蒸鱒魚、涼拌豆干、龍鬚燕丸蛤蜊湯、黃瓜粉皮、水餃、干貝淋冬瓜塊、椰汁珍珠露、蒜泥魚片、蠔油芥藍、桂圓枸杞黑糖饅頭、鮮魚羹、涼拌腐竹、干貝蝦膏蒸豆腐、涼拌素雞、雙色小甜點。 材料費 1200 元	13:30-15:30	10	1400	羅桂英	3/11
	A07	陶笛輕鬆入門班	陶笛，來自大地的樂器，聲音清亮、簡單易學。春天，就來吹陶笛吧！ 歡迎初學者參加，5/13 停課，順延一週。	15:30-17:00	12	1300	莊璧嘉	3/11
	A08	摺紙玩意	利用美麗的色紙折成花陀螺、萬花筒、花火、彩色摩天輪、雅各布的梯子、繡球、魔術圈。	15:30-17:30	12	1600	袁文綺	3/11
二	A09	看電影 翻轉人生	透過電影故事分享，從別人的人生中，體會生命的意義，在愛中同理、尊重，找出自己生命翻轉的契機。	9:30-11:30	12	1600	真善美為成人說故事師資	3/12
	A10	流利說日文 2	由情境、功能、主題中，有效學習實用的表達方式於日常會話。 需上完大家的日本語初級 1、11/材料：流利說日語 2(304 元)	13:30-15:30	12	1600	袁文綺	3/12
	A11	穿搭好好玩- 玩出風格與色彩	這堂有趣的課程可以幫助你更認識自己，學會欣賞自己，提升自信。從穿穿試試當中設計你的獨特的風格與專屬色盤，輕鬆駕馭自己的衣櫃，越來越美麗。	15:30-17:30	12	1600	官思岑	3/12
	A12	法國德國進行曲	從法國的香堡、雪儂堡、凡爾賽宮、楓丹白露宮，看法國的歷史與藝術演變。從德國海德堡、萊茵河騎士古堡、烏茲堡、新天鵝堡，看馬丁路德的宗教改革與科技教育。 材料費 100 元	13:30-15:30	12	1600	陳京蘭	3/12
	A13	打擊樂器	爵士鼓、非洲鼓、木箱鼓、鐵琴、堂鼓樂器學習與演奏教學	14:00-15:30	12	1300	李高昌	3/12
	A14	經典英文歌曲學唱	透過學習英文歌曲來抒發情感，這期有多首好聽的電影主題曲，如：Sunrise Sunset、Something Good、More Than I can Say 等歌。輕鬆地學習。Let's enjoy singing classic English songs! 材料費 100 元	15:30-17:30	12	1600	鍾珊	3/12
	A15	薩克斯風	輕鬆好學的吹奏薩克斯風與合奏教學。 教材：民謠民歌曲 200 元	15:30-17:00	12	1300	李高昌	3/12
	A16	桌遊動動腦 (二)	玩桌遊讓你輕鬆鍛鍊大腦，增加觀察、聯想、思考、專注、決策，社交溝通，手眼協調和小肌肉平衡能力，邁向健康心靈！ 正版桌遊租借費用分攤。每人約 300 元	15:30-17:30	12	1600	趙婉君	3/12
三	A17	佛朗明哥初級 F1	只要你對生命有熱情、有感動，就能隨時走入佛朗明哥的世界，不需要具備舞蹈基礎，沒有年齡的限制！邀請你舞出生命！	10:00-12:00	12	1600	趙婉君	3/13
	A18	直笛入門	運用最輕省的樂器~直笛~ 學習表現音樂，請自備 YAMAHA 或 AULOS 503A 英式高音直笛(亦可上課時 團購)。 材料費 250 元	9:00-11:00	12	1600	陳俐惠	3/13
	A19	舒緩核心訓練	透過課程訓練學生的核心肌群，保護脊椎的健康，訓練身段的柔軟，幫助常常腰酸背痛的族群！ 須帶地墊與穿運動服	10:00-12:00	12	1600	余靜	3/13
	A20	演故事 看人生-歌仔戲的美好	從歌仔戲學戲曲吟唱、舉手投足、角色揣摩、深入其境、情節張力、高潮迭起，細細體會人生百態，以戲曲一起邁入寬容、體諒、美善的生活，歡迎對歌仔戲有興趣朋友參加。	13:30-15:30	12	1600	恩友福音劇團	3/13
	A21	舞動人生 遇見真我-爵士律動	舒展拉身、律動肢體、音樂引導、爵士舞基本動作、爵士舞學習。	13:30-15:00	12	1300	張美雪	3/13
	A22	日語卡拉 OK	日語歌曲的念法與發聲練習、歌曲的意思說明、日語歌曲演唱技巧。讓您拿著麥克風，勇敢自信地開懷歌唱。	13:30-15:10	12	1400	吳靜慧	3/13
	A23	直笛合奏 限原班學員	請自備 AULOS 的英式高音直笛、中音直笛、次中音笛：挑戰二三部的合奏。	13:30-16:30	12	2500	陳俐惠	3/13

	A24	U3 烏克蘭麗飛鷹進階	進入自在彈唱，本課程包含熱身篇，彈唱篇，樂理篇及經驗分享，我們就是要更上一層樓囉！ 須上過 2 期以上。教材：烏克蘭麗 24 課(陳建廷編著，麥書國際文化\$360)。	15:00-16:30	12	1300	祖中悅	3/13
	A25	U1 烏克蘭麗歡樂入門	一生必學的樂器，攜帶方便，簡單易學，不僅在小組歡樂彈唱，歡迎結伴參加囉！特別是神奇的夏威夷四弦琴， 無須音樂基礎。教材：快樂四弦琴(麥書國際文化\$320元)	16:30-18:00	12	1300	祖中悅	3/13
	A26	舞動人生遇見真我-舞蹈	舒展拉身、律動肢體、音樂引導、舞蹈基本動作，以及各種手勢、腳步教學、舞曲學習。	15:00-17:00	12	1600	張美雪	3/13
	A27	英文歌唱	歌唱技巧指導、音感與讀譜訓練、經典歌曲練唱。讓您拿著麥克風，勇敢自信地開懷歌唱。	15:20-17:00	12	1400	吳靜慧	3/13
四	A28	愛上步道植物	分享市區附近的自然步道植物生態，採戶外教學，透過實際體驗的方式，享受植物療癒效果，推廣生態保育。	9:30-11:30	12	1600	楊家偉	3/14
	A29	養生健康新料理	養生健康料理：以當季食材為主，用健康方式料理，簡易上手烹調美味餐點(如：雕戲雙珠、清燉琥珀白玉膳、歸棗羊肉湯、桂花鮮粟羹、楊梅圓仔紅袍肘子等等)。 材料費約：1200 元	13:30-15:30	11	1500	陳瑞珠	3/21
	A30	核心訓練與柔軟舞蹈	透過課程訓練學生的核心肌群，保護脊椎的健康，訓練身段的柔軟，幫助常常腰酸背痛的族群，並加入柔軟舞蹈。 須帶地墊與穿運動服。	13:30-15:30	11	1500	余 靜	3/21
	A31	U6 烏克蘭麗樂團 限原班學員	進入樂團演奏訓練。 教材：含 CD500 元，	13:30-15:30	11	1500	祖中悅	3/21
	A32	U5 烏克蘭麗樂團	從學員的彈奏能力分組，按曲目的需求分部練習，並能精熟中高把位的彈奏能力，合奏出美妙的樂章。 教材：含 CD500 元	15:30-17:30	11	1500	祖中悅	3/21
	A33	球韻動動與柔軟舞蹈	小型抗力球來訓練身體的心肺功能和核心肌群！增加協調和反應能力，讓全身在好玩的遊戲中燃燒脂肪。 材料費：健康保健彈力球 200 元，老師會協助訂購	15:30-17:30	11	1500	余 靜	3/21
五	A34	大家的日本語初級 II-2	以說聽讀寫學習日文和會話練習，使您能以日語與人溝通。 教材：大家的日本語初級 II(改訂版)21 課~23 課	13:30-15:30	12	1600	袁文綺	3/15
	A35	智慧型手機好好用	以介紹手機、平板的介面、網路安全、Line、查資料、實用 App 為主，不斷實際操作演練，成為日常生活的有用工具	15:30-17:30	12	1600	黃葳威	3/15
	A36	日文進階 2	特聘日籍老師，快樂學習，閱讀 NHK 新聞和練習一般會話。 日文檢定四級程度，大家的日本語進階 I 41-42 (舊版)	13:30-15:30	12	1600	加藤英明	3/15
	A37	觀光美語(美國東岸城市遊覽 II)	美國東部城市(如聖路易斯、納許維爾、奧蘭多、邁阿密等)介紹，能學習運用到英文的聽及說，以英文來旅遊觀光。具備英文聽、說基礎能力，不懼怕用英文表達者。 教材 EZ Talk 一生必去的美東都市 280 元	15:30-17:30	12	1600	鍾 珊	3/15
	A38	點心迎南美地 I	用愛心做點心，中西式點心、簡易地中海料理。西西里綜合沙拉、南瓜蘋果派、燕麥蒸糕、帕瑪森起司烤花椰菜、義大利雜菜湯、核桃花生塔、甘藷糕、鮮魚杏仁細扁麵、英式米布丁、咖啡堅果脆片、蔓越莓布朗尼、青醬料集合、愛的饗宴。 材料費：800 元	14:30-16:30	12	1600	鄭玉香	3/15
	A39	活力健身操	以簡易動作訓練肌耐力、柔軟度，讓筋骨有更好的彈性，並以有氧健身操增加心肺功能，讓自己的身體更健康，達到身心靈平衡。	15:00-17:00	12	1600	陳美華	3/15

益人學苑(新龍里社區活動) 2019 年 3-6 月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
一	B01	風和麗麗彈小烏	不論在那裏學過 1 至 2 期，Easy 上手一學習烏克蘭麗，開心彈奏築成音樂人生。 初階以上程度	10:00-12:00	12	1600	邱克誠	3/11
	B02	韻動排舞	動作簡單，男女皆可，讓你盡情流汗 & 排毒 & 塑身 & 加強訓練核心肌群！不需要舞蹈任何基礎。	10:00-12:00	12	1600	余 靜	3/11
	B03	日語初級卡拉 OK-1	增進日語的聽說讀寫及學習好聽的日語歌曲！讓您輕鬆記住歌詞和旋律。 教材：「大家的日本語改訂版」2-4 課+句型練習冊+標準問題集，共 680 元，老師可以代購。	14:00-16:00	12	1600	王啟旭	3/11
	B04	五線譜節奏	以音樂遊戲及視唱，認識五線譜上的音符唱名，節奏及簡單的指揮， 以原班學員為主或已經會看五線譜者。材料費 100 元	13:30-15:30	12	1600	陳俐惠	3/11
	B05	〈從心唱起〉歌唱班	開心學習唱歌，以歌著心，唱出喜樂。透過歌唱表達內心情感，讓音樂紓解心靈。	15:30-17:30	12	1600	陳俐惠	3/11

二	B06	壓克力粉彩畫	壓克力畫色彩特豐富，容易上手。祇要有興趣，必定美夢成真！新畫風臨摹名家作品，上網參看 youtube:蕭老師油彩畫 ● 新生可開課時登記統一購買工具！1. 一期材料費約 600 元，如畫布、圖稿、彩圖等。2. 需自用器材者於開學說明後，統一採購約 800 元~3500 元	10:00-12:00	12	1600	蕭斌	3/12
	B07	U2 烏克蘭麗陽光基礎	精進學習烏克蘭麗麗的彈奏技巧，由淺入深並從古典音樂、流行音樂、爵士&藍調音樂及優美的詩歌，須上過 1 期以上。教材：快樂四弦琴(麥書國際文化 320 元)	13:30-15:30	12	1600	祖中悅	3/12
	B08	U4 烏克蘭麗彩虹台奏	進入台奏訓練，須上過3期以上。教材：烏克蘭麗24課(陳建廷編著，麥書國際文化\$360)。	15:30-17:30	12	1600	祖中悅	3/12
三	B09	二胡班	只有兩根弦就能演奏出美妙動聽的樂曲，無基礎者可報名。教材：【二胡基礎教程】(觀念文化出版，300 元可代購)	9:30-11:30	12	1600	加藤英明	3/13
	B10	電子琴彈唱	輕鬆學會電子琴自彈自唱與伴唱，無需基礎。材料費 200 元	14:00-16:00	12	1600	李高昌	3/13
	B11	佛朗明哥中級 F2	只要你對生命有熱情、有感動，就能舞出自己！本班適合有舞蹈基礎，或曾上過佛朗明哥舞的學員。	15:30-17:00	12	1300	趙婉君	3/13
四	B12	愛上日語歌唱	日語歌曲教唱，用容易理解的方式講解歌詞，讓您簡單易懂，輕鬆記住歌詞旋律。	10:00-12:00	12	1600	王啟旭	3/14
	B13	欣賞書法之美-顏楷進階 <四>	欣賞名書法家作品，臨摹練字，遠離浮躁，享受書寫。需備大楷毛筆(羊毫或兼毫佳)、墨汁、硯台、書寫墊、九宮格(12 格)毛邊紙一刀	9:30-11:30	12	1600	林有洸	3/14
	B14	國台語卡拉 OK	歌唱是最健康的運動，以國台語歌曲帶您進入音樂世界。	14:00-16:00	12	1600	吳靜慧	3/14
	B15	樂活拉伸操	以拉伸帶舒活筋骨，疏通筋絡強健肌力，增強免疫力，達到防癌養身。請自備拉伸帶	14:00-16:00	12	1600	蔡淑蕙	3/14
五	B16	欣賞書法之美-漢隸乙瑛碑進階 <->	欣賞名書法家作品，臨摹練字，遠離浮躁，享受書寫。須備大楷毛筆(羊毫佳)、墨汁、硯台、書寫墊、九宮格(12 格)毛邊紙一刀。	9:30-11:30	12	1600	林有洸	3/15
	B17	日語初級卡拉 OK-2	增進日語的聽說讀寫及學習好聽的日語歌曲！讓您輕鬆記住歌詞和旋律。教材：「大家的日本語改訂版」4-6 課+句型練習冊+標準問題集，共 680 元	14:00-16:00	12	1600	王啟旭	3/15

新龍里活動地點：台北市信義路三段 134 巷 82 號 2 樓(台北市立圖書館旁巷內全聯 2 樓)

益人學苑(大學里社區活動) 2019 年 3-6 月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
一	C01	加油! 日本語	能使您學會從寒暄到生活中派上用場的實用會話表現。〈會五十音、以前曾經接觸過日文者〉 教材：加油! 日本語 240 元	9:30-11:30	12	1600	袁文綺	3/11
三	C02	烏克蘭麗	輕巧易學攜帶方便烏克蘭麗彈唱演奏教學。〈樂器可代購 500 元〉	9:30-11:30	12	1600	李高昌	3/13

大學里活動地點：大學里里民活動場所-台北市大安區溫州街 74 巷 2 弄 4 號

益人學苑(王雲五紀念館) 2019 年 3-6 月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
二	D01	日文進階 1	特聘日籍老師，快樂學習，閱讀 NHK 新聞和練習一般會話。日文檢定五級程度，教材大家的日本語進階 I (改訂版) 31-32 課	9:30-11:30	12	1700	加藤英明	3/12
三	D02	經絡養生 DIY (一) A	透過按摩、經絡及 DIY 示範及操作，讓我們了解自己的身體，運用最天然的方式來舒緩與保健，更讓大家了解經絡對我們的影響是無所不在的。	9:30-11:30	12	1700	陳桂慧	3/13
三	D03	玩美彩妝輕鬆學	由官思岑老師帶領您進入彩妝的世界，每個人的風格特色皆有所不同，與其一味的抄襲明星，不如花時間了解自己的美麗！	14:00-16:00	10	1500	官思岑	3/13

王雲五紀念館活動地點：台北市大安區新生南路三段 19 巷 8 號 2 樓

益人學苑(龍生里社區活動) 2019年3-6月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
三	E01	生活素描	由素描入門、訓練觀察力、專注力；一隻筆一畫本實現畫遊人生夢想，以畫記錄自己走過經歷的感動。	10:00-12:00	10	1400	黃淑燕	3/27
	E02	大家的日本語初級 II-1	以說聽讀寫學習日文並會話練習，使您以日語與人溝通。 教材：大家的日本語初級 II(改訂版)第 16-19 課	14:10-16:10	12	1600	袁文綺	3/13
五	E03	毛巾拍打健康操 A	以毛巾做簡單的運動與拍打，增進全身血液及淋巴的循環，讓自己更健康。	14:30-16:00	12	1300	蔡淑蕙	3/15

龍生里活動地點：龍生里里民活動場所-台北市大安區和平東路二段 107 巷 9 號

益人學苑(民輝里社區活動) 2019年3-6月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
四	F01	華麗摺紙	利用美麗的色紙折成三色三角禮盒，雙色交叉四方禮盒，可愛書籤，愛心禮盒，甜柿糖果盒，六角雙色禮盒，鶴紅包等。	14:00-16:00	12	1600	袁文綺	3/14
三	F02	桌遊同樂會	創意的桌遊開啟您大腦專注、記憶、邏輯、反應、聯想及合作人際等多元能力，防失智緩老化，營造家庭好氛圍。 另收正版桌遊租借費 300 元	14:00-16:00	12	1600	芮嘉玲	3/13

民輝里活動地點：民輝里里民活動場所-台北市大安區民輝里濟南路三段 9 號 3 樓

益人學苑(龍門里社區活動) 2019年3-6月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
一	G01	毛巾拍打健康操 B	以毛巾做簡單的運動與拍打，增進全身血液及淋巴的循環，讓自己更健康。	14:30-16:00	12	1300	蔡淑蕙	3/11
二	G02	休閒圍棋	分級學習，團體講棋，實戰解說，歡迎初學與高手來上課，以棋會友。	9:30-11:30	12	1600	邱克誠	3/12
四	G03	生活園藝動手	透過植物手作創作園藝：水草、魔晶土、創意蛋殼植栽、環保種子袋、多肉植物組合、玻璃創意盆栽等各式體驗園藝樂趣，使身心靈得著療癒。材料費\$1200元	10:00-12:00	12	1600	余淑華	3/14

龍門里活動地點：龍門里里民活動場所-台北市大安區和平東路二段 18 巷 3 弄 4 號

益人學苑(虎嘯里社區活動) 2019年3-6月活動表

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開課日
二	H01	大家的日本語 I-2	以說聽讀寫學習日文並會話練習，使您以日語與人溝通。 教材：大家的日本語初級 I(改訂版) II 第 11-13 課	9:30-11:30	12	1600	袁文綺	3/12
三	H02	快樂學速描	以素描學速描，讓您輕學習畫畫的樂趣。請自備 A4 畫冊，與素描筆	10:00-12:00	12	1600	蕭 斌	3/13
四	H03	經絡養生 DIY (一) B	透過按摩、經絡及 DIY 示範及操作，讓我們了解自己的身體，運用最天然的方式來舒壓與保健，更讓大家了解經絡對我們的影響是無所不在的。	14:00-16:00	12	1600	陳桂慧	3/14

虎嘯里活動地點：虎嘯里里民活動場所—台北市和平東路三段 46-5 號