

# 益人學苑(宣教大樓) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開始日
一	A01	管絃樂班	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。 <b>&lt;須有基礎&gt; 教材費 100 元</b>	9:00-10:30	8	1000	李高昌	7/2
	A02	爵士鋼琴班	爵士鋼琴演奏與樂理教學，一對多，鋼琴演奏講解與示範， <b>須有基礎 &lt;至少可以雙手彈琴&gt;。教材費 150 元</b>	10:30-12:00	8	1000	李高昌	7/2
	A03	鋼琴彈唱班	學習簡單的彈奏技巧與和弦伴奏，讓自己可以邊彈邊唱，老師示範教學、學員們輪流練習彈奏，有 <b>彈琴基礎</b> 為佳，本課程 <b>開放親子報名，歡迎國小以上親子參加</b>	9:30-11:00	8	1000	莊璧嘉	7/2
	A04	陶笛四部曲	獨樂樂不如眾樂樂，好聽的陶笛合奏名曲，固定聲部，分四部練吹，享受好時光！ <b>需有吹笛及識譜基礎</b> ，請自備低中高音陶笛。 <b>購買原版樂譜約 500-1000 元</b>	13:30-15:30	8	1200	莊璧嘉	7/9
	A05	電鍋料理班	鼓汁蒸排骨、台式泡菜、干貝蒸蛋、冬菇菜心、海苔壽司、珍珠丸子、百香果泡菜、菜肉餛飩、粉蒸肉、涼拌白菜、醉雞、皮蛋瘦肉粥(新式)、油條銀魚(湯)、鼓汁蒸魚。 <b>材料費 900 元</b>	15:30-17:30	8	1200	羅桂英	7/2
二	A06	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	9:30-11:30	8	1200	吳靜慧	7/3
	A07	大家的日本語初級 11-2	學習動詞，以說聽讀寫並透過會話練習，使您能以日語與人溝通。 <b>大家的日本語初級 I(改訂版) 24 課~25 課。</b> <b>備註:8/7,8/14 停課</b>	14:00-16:00	7	1100	袁文綺	7/3
	A08	打擊樂器班	爵士鼓、手鼓、木箱鼓、樂器學習與演奏教學。 <b>材料費 50 元</b>	14:00-15:30	8	1000	李高昌	7/3
	A09	薩克斯風班	輕鬆好學的吹奏薩克斯風與合奏教學。 <b>材料費 50 元</b>	15:30-17:00	8	1000	李高昌	7/3
三	A10	經絡養生 DIY 班 (二)	經絡及 DIY 示範及操作，運用最天然的方式來舒壓與保健，提昇自體療癒功能，延緩老化。	9:00-11:00	8	1200	陳桂慧	7/11
	A11	直笛合奏班	提升直笛技巧及多聲部樂曲合奏能力，自備高音、中音、次中音直笛、譜架， <b>需有高音、中音直笛吹奏能力經驗者</b>	13:30-16:30	6	1400	陳俐惠	7/18
	A12	佛朗明哥基礎班-戈多華少女	只要你對生命有熱情、有感動，就能舞出自己！邀請你來舞出不一樣的的生命！不需具備舞蹈基礎（舞裙可自備或委託老師購買， <b>舞裙 1300 元以下</b> ，詳情於第一堂課講解）	15:00-17:00	8	1200	趙婉君	7/4
四	A13	球韻動動與柔軟舞蹈	運用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。 <b>材料費：健康保健彈力球 200 元</b> ，老師會協助訂購	13:30-15:30	8	1200	余靜	7/5
	A14	核心訓練與柔軟舞蹈班	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！ <b>須帶地墊與穿運動服。</b>	15:30-17:30	8	1200	余靜	7/5
五	A15	日文中階班	特聘日籍老師，快樂學習，閱讀 NHK 新聞和練習一般會話。 <b>日文檢定四級程度，教材 &lt;大家的日本語進階 I 和 II&gt;(舊版) 38、39 課</b>	14:30-16:30	8	1200	加藤英明	7/6
	A16	五十音卡拉 OK 班	學會五十音又可學唱日語歌，一舉兩得，讓你愛上日語，對日語有興趣者都非常歡迎！ <b>教材：『好學五十音字帖』149 元。</b> <b>老師可代購。講義費：20 元</b>	14:30-16:30	8	1200	王啟旭	7/6
	A17	活力健身操	以肌力訓練耐力，訓練柔軟度讓身體有更好的彈性，增加心肺功能，達到身心靈平衡/自備瑜珈墊 著運動服	14:30-16:30	8	1200	陳美華	7/6

宣教大樓活動地點：台北市和平東路二段 24 號 各樓層/愛鄰樓(宣教大樓後棟)

# 益人學苑(新龍里) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開始日
一	B01	喜樂小烏班	學習烏克蘭麗 Easy 上手，開心彈奏。 <b>無經驗可</b>	10:00-12:00	8	1200	邱克誠	7/2
	B02	日文進階班	特聘日籍老師，快樂學習，閱讀 NHK 新聞和練習一般會話。 <b>日文檢定四級程度，教材〈大家的日本語進階 II〉(舊版) 43、44 課</b>	10:00-12:00	8	1200	加藤英明	7/2
	B03	經絡養生 DIY 班(二)	經絡及 DIY 示範及操作，運用最天然的方式來舒壓與保健，提昇自體療癒功能，延緩老化。	14:00-16:00	8	1200	陳桂慧	7/9
	B04	五線譜節奏訓練班	透過各種音樂遊戲及視唱，逐步認識五線譜上的音符唱名，節奏及簡單的指揮，奠定學習音樂的基礎。 <b>材料費\$50</b>	13:30-15:30	6	1000	陳俐惠	7/16
	B05	〈從心唱起〉歌唱班	開心學習唱歌，以歌養心，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	6	1000	陳俐惠	7/16
二	B06	日文初級	特聘日籍老師，快樂學習，閱讀 NHK 新聞和練習一般會話。 <b>日文檢定五級程度，教材〈大家的日本語進階 I〉(改訂版) 28、29 課</b>	9:30-11:30	8	1200	加藤英明	7/3
	B07	壓克力油畫	壓克力油畫色彩特豐富，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。 <b>新生可開課時登記統一購買工具！1. 一期材料費約\$500 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 3. 初學者自備任何器材仍歡迎上課。</b>	10:00-12:00	8	1200	蕭 斌	7/3
	B08	U4 烏克蘭麗彩虹台奏班	進入合奏訓練。 <b>教材:烏克蘭麗 24 課(陳建廷編著 麥書國際文化 360 元)</b>	13:30-15:30	6	1000	祖中悅	7/17
	B09	U2 烏克蘭麗陽光基礎班	從簡單的樂理介紹，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，並熟練各種音樂型態與烏克蘭麗的彈奏技巧技法與呈現，須完成入門課程階段！ <b>教材:快樂四弦琴(麥書國際文化 320 元)</b>	15:30-17:30	6	1000	祖中悅	7/17
三	B10	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。 <b>【二胡基礎教程】(觀念文化出版，300 元可代購)</b>	9:30-11:30	8	1200	加藤英明	7/4
	B11	電子琴彈唱班	輕鬆學會電子琴自彈自唱與伴唱。 <b>無需基礎，材料費 50 元</b>	14:00-16:00	8	1200	李高昌	7/4
	B12	U1 烏克蘭麗歡樂入門班	神奇的夏威夷四弦琴是一生必學樂器，攜帶方便，簡單易學， <b>無須音樂基礎。教材:快樂四弦琴(麥書國際文化 320 元)</b>	13:30-15:30	6	1000	祖中悅	7/18
	B13	U3 烏克蘭麗飛鷹進階班	增加彈奏烏克蘭麗的能力，本課程包含熱身篇，彈唱篇，樂理篇及經驗分享。須完成基礎課程階段。 <b>教材:烏克蘭麗 24 堂課(陳建廷著，麥書文化出版 360 元)</b>	15:30-17:30	6	1000	祖中悅	7/18
四	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。	10:00-12:00	8	1200	吳靜慧	7/5
	B15	欣賞書法之美-顏楷進階	欣賞名書法家作品，臨摹練字，遠離浮躁，享受書寫。歡迎對書法有興趣學員參加。 <b>須備大楷毛筆(羊毫或兼毫佳)、墨汁、硯台、書寫墊、九宮格(12 格)毛邊紙一刀</b>	9:30-11:30	8	1200	林有洸	7/5
	B16	種子創意 DIY 飾品	認識樹與種子的特色，同時以種子為素材，激發靈感與創意，做出獨一無二的設計作品。 <b>工具+4 個作品 600 元</b>	14:00-16:00	8	1200	蘇秀芬	7/5
	B17	U5 烏克蘭麗樂團 A 班	達到烏克蘭麗音樂會演出的水準，我們會先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。 <b>限原班學員，教材:含 CD 500 元</b>	13:30-15:30	6	1000	祖中悅	7/19
	B18	U5 烏克蘭麗樂團 B 班	達到烏克蘭麗音樂會演出的水準，我們會先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。 <b>限原班學員，教材:含 CD 500 元</b>	15:30-17:30	6	1000	祖中悅	7/19
五	B19	英文歌唱班	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。	9:30-11:30	8	1200	吳靜慧	7/6
	B20	大家的日本語初級 II	以說聽讀寫學習日文和會話練習，使您能以日語與人溝通。 <b>使用教材:大家的日本語初級 I(改訂版) 15 課~17 課</b>	13:30-15:30	8	1200	袁文綺	7/6
	B21	輕鬆學日語五十音	快速學會日語五十音。	15:30-17:30	8	1200	袁文綺	7/6

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) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開始日
一	C01	加油! 日本語	能使學習者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 4-6 課	9:30-11:30	8	1200	袁文綺	7/2
三	C02	烏克麗麗親子彈唱班	輕巧易學攜帶方便烏克麗麗彈唱演奏教學。〈樂器可代購 500 元〉本課程開放親子報名，歡迎國小以上親子參加	9:30-11:30	8	1200	李高昌	7/4

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

## 益人學苑(龍生里) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開始日
三	D01	生活素描班-花鳥淡彩	用畫筆開拓你的眼界、提升你的觀察力，從心看世界，一隻筆畫遊人生。請自備簡易水彩盒，水彩本，水彩筆。	9:30-11:30	8	1200	黃淑燕	7/4
	D02	大家的日本語初級 1-1	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 1(改訂版)第 7 到第 8 課	14:10-16:10	8	1200	袁文綺	7/4
五	D03	健康喜樂讚美操	結合優雅的舞蹈及呼吸吐納各式健身運動，使全身的筋骨舒展，以優美的肢體運動來保持健康。	14:10-16:10	8	600	黃麗卿	7/6

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

## 益人學苑(民輝里) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開始日
一	E01	翻轉創意摺紙班	利用美麗的色紙折成花陀螺、手風車、煙火花、魔術彈簧、彩色摩天輪、雅各布的梯子、翻轉六角形。本課程開放親子共學〈國小以上〉，歡迎國小以上親子參加	14:00-16:00	8	1200	袁文綺	7/2
二	E02	桌遊動動腦	桌遊讓你玩出好腦力、好關係，整合專注、記憶、邏輯、推理等能力。另收正版桌遊租借費\$300 元/本課程開放親子報名，歡迎國小以上親子參加	14:00-16:00	8	1200	趙婉君	7/3
四	E03	那卡西歌唱班	不必再花大錢到 POP 請琴師伴奏演唱，這裡就有一流琴師為您伴唱並發掘您歌唱特色。材料費 100 元	14:00-16:00	8	1200	李高昌	7/5

民輝里活動地點：民輝里里民活動中心-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) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開始日
一	F01	毛巾拍打健康操	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	8	1000	蔡叔蕙	7/2
二	F02	與圍棋有約	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	8	1200	邱克誠	7/3
四	F03	盆栽園藝班	師法自然、做學合一，研習適合都會區之小品盆栽、豆盆栽、香草及多肉植物種植、換盆、修剪。 <b>材料費 600 元</b>	9:30-11:30	8	1200	陳家辰	7/5

龍門里活動地點：龍門里里民活動中心-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) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開始日
二	G01	大家的日本語基礎班	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 1(改訂版)第 4 到第 6 課	9:30-11:30	8	1200	袁文綺	7/3
三	G02	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/本課程開放親子報名，歡迎國小以上親子參加	10:00-12:00	8	1200	蕭 斌	7/4
四	G03	經絡養生 DIY 班(二)	認識經絡及 DIY 示範及操作，運用最天然的方式來舒壓與保健，提昇自體療癒功能，延緩老化。	14:00-16:00	8	1200	陳桂慧	7/12

虎嘯里活動地點：虎嘯里里民活動中心—台北市和平東路三段 46-5 號

## 益人學苑(王雲五紀念館) 107 年 7-8 月活動

星期	編號	活動名稱	活動內容	時間	堂數	服務成本	老師	開動日
三	H01	智慧型手機好好用	即將進入 4D 時代，讓您學會手機功能，攝影、下載 APP、通訊軟體、規劃路線、查資料，及上網安全原則，讓手機成為生活好幫手。	9:30-11:30	8	1200	黃葳葳	7/11

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

**早鳥專案 5/29(二)~5/31(四)**  
**107/6/5(二)~6/21(四)**  
**正式報名開始** 恕不受理電話報名

### 益人學苑-大安分校

以上報名請至：北市和平東路二段 24 號 11 樓  
 (02) 6630-3022 分機 8528 溫姊妹或 8524 張姊妹