

★★★ 本期新課程 ★★★

詩詞賞析

-項目12-

李清照詩詞能文，尤擅填詞，詞風以婉約為主，巧於構思，詞語清麗，格調獨創。本課程由國學專家周清河引導賞析宋代才女詞人李清照的生平介紹及詞章。

滑世代（手機、平板）快樂學習班

-項目21-

行動裝置基本操作及功能設定介紹，並進行Google mail、地圖、雲端硬碟、常用APP應用軟體、相片管理與線上相片短片（極短片）使用教學。

請注意各課開
放報名時間！

一、報名日期、方式：105年8月8日（一）10：00～105年8月26日（五）17：30

採網路報名&分段報名（各班分段報名開始時間，請詳閱課程表）。

二、網路報名流程：

本館網頁首頁→教育推廣班→查看課程→點我報名→送出→確認資料→誤繕→更新資料→列印繳費單→取得報名名額。

- (1) 繳款方式：高雄銀行各分行儲蓄繳納、四大超商代繳（7-11、全家、OK、萊爾富）、自動櫃員機或網路銀行轉帳（高雄銀行代碼：016）（須輸入個人匯款帳號轉入帳號）。
- (2) 繳費期限：取得名額後2日內（含報名當日）繳款，逾期將無法繳款，請先取消報名，再重新報名。
- (3) 取得名額尚未繳費，欲取消報名者，請自行至系統依操作步驟取消報名（取消步驟：該課程（查名單）→取消報名→輸入姓名、生日→送出→點選欲取消報名課程→功能：取消報名→確定），繳費後因故無法上課者，請洽本館辦理退費申請，開課後通知退費。
- (4) 請於繳款後2～5個工作天，自行上網按查名單查詢報名結果。（使用儲蓄或ATM繳款約2～3個工作天，超商繳款約3～5個工作天）

三、研習費用：

- (1) 舊學員（第43期後學員）：新台幣1,800元整；
- (2) 新學員（本期學員）：新台幣1,840元整（其中含學員卡費用新台幣40元整，可終身使用，遺失須繳交卡費申請補發）。

四、報名注意事項：

- (1) 舊學員：報名請務必詳實填寫原報名資料，如該籍導致系統誤判為新學員，溢繳之學員卡費不予退還。
- (2) 新學員：首次上課時請攜帶身份證明文件（身分證、駕照、健保卡等可核對姓名及出生年月日之證件）至1樓服務台領取學員卡。
- (3) 除高雄銀行儲蓄繳款外，自動櫃員機、網路銀行轉帳及超商代收需另付手續費。
- (4) 民眾於網路報名期間（例假日除外），可親自或委託他人至本館2樓輔導組協助網路報名。熱門課程請務必自行上網報名，以免向隅，電話及通訊報名皆不受理。
- (5) 配合銀行關帳及開課前行政作業，報名截止後恕不再受理網路報名。

五、本期上課期間：105年9月19日起至105年12月24日止，共13週26小時（學員請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知）。

六、退費規定：

- (1) 報名截止後，因人數不足致開班不成，退還全額之研習費（新學員含學員卡費用）或輔導轉班。（學員辦理退費日期或申請轉班期限將於9月6日本館網頁公告）。
- (2) 除第一項以外，因個人因素欲申請退費者，依下列標準退還繳交之研習費（不含學員卡費用），所有課程不得保留：
 - ① 繳費後至實際上課日前（所報班別第一堂課），退還80%；
 - ② 實際上課日至未逾全期1/3者，退還50%；
 - ③ 逾全期1/3者（含），不予退還。
- (3) 申請退費者須填繳費單正本（遺失者，須簽具切結書）、身分證，並填寫退費申請書辦理。
- (4) 研習費用均繳付公庫，申請退費者須俟市府財政局核准撥款後，通知辦理退費。
- (5) 退費可採簽領「現金」或「匯款」方式辦理。選擇匯款者，須提供本人存摺封面影本，如匯款銀行非公庫銀行（現為「高雄銀行」），須自行負擔現金匯款手續費100元，並由退費金額中扣除。

七、其他注意事項：

- (1) 名額招生人數未達20人得不予開班（部分課程因教室空間限制，得19人開班）。
- (2) 本期停課日如下，當日課程順延補課，恕不另行通知。
 - ① 停課日（國慶日連續假日）：10/8～10/10（六～一）。
 - ② 天災、颱風是否停課：依高雄市政府公布「停課」則停課。
- (3) 研習費不包括課程材料、上課書籍、教員、材料、影印資料等費用。
- (4) 學員上課總時數達2/3以上者，得視個別需要依據出勤刷卡紀錄申請研習時數證書。另配合電子化政府，公務人員請至公務人員終身學習入口網站啟用帳號後可申請認證終身學習時數。
- (5) 本館汽車停車場已於5月14日委外經營，優惠學員上課當日停車每小時為20元，歡迎多加利用！

八、學員守則：

- (1) 上課須攜帶學員卡確實刷卡，不得出借他人使用。
- (2) 無學員卡不得進入上課，忘記帶卡者，可於服務台班級資料而簽名後進入上課，惟一期以二次為限。超過二次者，須重新付費補辦新卡。
- (3) 進出本館應注意服裝整齊，避免穿拖鞋上課。
- (4) 上課期間禁止旁觀、試聽、頂替或路過上課。
- (5) 各班班長請確實清點人數，非本班學員不得進入教室上課。如有異狀，即刻通知老師處理並於「上課日誌」上詳實記錄。
- (6) 學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。
- (7) 下課後應於15分鐘內離開教室。各班班長須確實負責關閉教室門窗、冷氣、電燈及教員櫃。
- (8) 使用舞蹈教室，請將鞋子置於鞋櫃內，私人用品下課後應即攜回，勿置於供公共使用之開放式置物櫃。
- (9) 學員於課程中之行為若違反性別平等規定者，本館將依性騷擾防治法報請相關單位處理。
- (10) 違法上規定並查證屬實者予以勸導或退班。繳交之研習費依退費規定辦理。



網路報名QR code

◎本簡章若有未盡事宜，仍以本館最新公告為準

※課程表※

請自行留意課程表開課日期
恕不另行通知

分段報名 開始時間	項目	班別	星期	時間	教師	招生 名額	教學內容	開課 日期	上課地點 本部	備註
8/8 上午 10:00	1	水墨畫A	四	09:00~11:00	黃榮德	25	基礎水墨畫筆法：山水畫、樹、石、雲、水、花鳥分段解說示範說明，落款用印及構圖原理之講解。	9/22	5樓 研習教室	1.適合一般初學者； 2.教材自備或第一堂課登記開購。
	2	水墨畫B	四	19:00~21:00	黃榮德	25	基礎水墨畫筆法：山水畫、樹、石、雲、水、花鳥分段解說示範說明，落款用印及構圖原理之講解。	9/22	5樓 研習教室	1.適合一般初學者； 2.教材自備或第一堂課登記開購。
	3	水墨畫進階	三	09:00~11:00	黃榮德	25	山水花鳥畫之各種樹、石、雲、水及花鳥之構圖原理與組合，透視觀念及創作之要領和特殊技法之講解、示範。	9/21	5樓 研習教室	1.具山水畫基礎； 2.教材自備或第一堂課登記開購。
	4	書法A	一	09:00~11:00	林 娜	25	1.楷書初階、進階；隸字帖、字通、書寫作品；2.隸書初階、進階；史晨碑、字形結構介紹、書寫作品；3.行書。	9/19	5樓 研習教室	教材自備或第一堂課登記開購，包括毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆洗、毛邊紙、大小文正、字帖（約700元）或電話0529086798林娜老師。
	5	書法B	一	19:00~21:00	黃壽全	25	啟鵬與楷書之技法，偏旁部首之架構解說。	9/19	5樓 研習教室	1.適合一般初學者； 2.教材自備或第一堂課登記開購，包括毛筆、墨汁、硯台、墨布、文鎮、字帖等（約600元）。
	6	流行二胡A	二	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行、古典樂曲學習二胡G、D調音階，針對音質、音色、音準要求，使學員能確實掌握優美的琴聲。	9/20	7樓 研習教室	1.限18歲以上；2.初學者均可參加；3.樂器自理或備代購請洽：0917757090盧老師；3.二胡教材費（約250元）。
	7	古典二胡B	三	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行、古典樂曲學習二胡bB、G、D調音階，針對音質、音色、音準要求，使學員能確實掌握優美的琴聲。	9/21	7樓 研習教室	1.限18歲以上；2.初學者均可參加；3.樂器自理或備代購請洽：0917757090盧老師；3.二胡教材費（約250元）。
	8	生活美學—輕手作	四	19:00~21:00	張惠英	25	生活美學就是藉由引導、發覺出潛能，使「人人都能成為生活藝術家」。嘗試不同素材的創作樂趣如編織、印染、蠟畫、燒漆畫、筆畫…等。	9/22	7樓 研習教室	1.材料自備或第一堂課登記開購； 2.工具自備或開購。

【後頁尚有課程】

分組報名 開始時間	項目	班別	星期	時間	教師	招生 名額	教學內容	開課 日期	上課地點 本館	備註
8/8 上午 10:00	9	拼布藝術A	二	19:00~21:00	姚秀麗	25	由淺至深，整合拼布技巧，藉由縫紉的快樂，利用多媒材，融入拼布藝術生活化，進而美化溫馨居家。如手提袋、吊飾、門簾...等。	9/20	5樓 研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1300元)； 2.工具自備或團購。
	10	拼布藝術B	三	19:00~21:00	姚秀麗	25	由淺至深，整合拼布技巧，藉由縫紉的快樂，利用多媒材，融入拼布藝術生活化，進而美化溫馨居家。如手提袋、吊飾、門簾...等。	9/21	5樓 研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1300元)； 2.工具自備或團購。
	11	啟動您的塔羅人生	五	19:00~21:00	宋昇易	25	以78張塔羅牌為主的課程，透過自我的覺察訓練，例如：愛的家庭排解、個人願、靈魂12宮等等，與塔羅牌相輔相成，可更加深入向自己探索，使生命更具深度。	9/23	7樓 研習教室	以78張塔羅牌為主，須自備，在第一堂課時有需索的人可一起諮詢。
	12	詩詞賞析	五	19:30~21:30	周清河	30	產字同時，月滿西樓—李清照的美麗與哀愁(宋代才女詞人李清照的生平介紹及詞賞析)。	9/23	5樓 研習教室	教材：《產字同時，月滿西樓—李清照的美麗與哀愁》課本。
	13	英語會話	二	19:00~21:00	許仙岱	30	教授實用生活會話，如購物、問路、觀光、電話接聽...等。	9/20	6樓 研習教室	1.具國中英語程度； 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	14	基礎英文快樂學	一	19:00~21:00	張華玲	30	從認識k音標及自然發音學起，再利用活潑及生活化的課程以及透過與學員互動方式，對英文產生興趣，最後的有信心開口說英文。由淺入深，歡樂中學習達到最高效果，帶領進入美國語言世界。	9/19	7樓 研習教室	1.適合想重新學好英文者； 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	15	日語基礎IV	五	19:00~21:00	黃馨蘭	30	教授50句及簡單日常生活會話。(教材：大家的日本語初級I第11-13課)	9/23	6樓 研習教室	1.原16歲以上； 2.具50音基礎； 3.教材自備。
	16	日語基礎VI	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。(教材：大家的日本語初級I第17-18課)動詞第二變化運用解析。	9/22	6樓 研習教室	1.原16歲以上； 2.具50音基礎； 3.教材自備或第一堂課登記團購。
	17	日語基礎II	六	09:00~11:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。(教材：大家的日本語初級I改訂版第6-8課)	9/24	6樓 研習教室	1.原16歲以上； 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	18	日語進階IV	三	19:00~21:00	陳璧玉	30	簡單日常生活會話。(教材：大家的日本語進階I第39-41課)	9/21	6樓 研習教室	1.原16歲以上； 2.具50音基礎； 3.教材自備。
8/8 中午 12:00	19	Excel進階應用設計	二	19:00~21:00	蔡振昆	19	1. Excel下拉式清單綜合應用 2. Excel資料驗證綜合應用 3. Excel表單控制與查詢 4. Excel動態圖表設計 5. Excel圖檔分析表應用 6. Excel綜合應用	9/20	6樓 電腦教室	1.具電腦操作經驗者； 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	20	文書處理入門班	四	19:00~21:00	黃證嘉	19	Word 2013文書處理、Excel 2013試算表處理、Powerpoint簡報製作、OFFICE文件整合應用	9/22	6樓 電腦教室	1.具電腦初級班基礎者； 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	21	洪世代(手機平板)快樂學習班	五	19:00~21:00	黃證嘉	19	1.行動裝置基本操作及功能設定介紹 2. Google map、地圖、雲端硬碟使用教學 3. 常用APP應用與軟體使用教學 4. LINE、FACEBOOK使用教學 5. 相片管理使用教學 6. 線上相片短片(短租短租)教學	9/23	6樓 電腦教室	1.適合初學者； 2.教材自備或第一堂課登記團購。
	22	桌球	二	19:00~21:00	曾城結	20	基本握拍法、正手攻球及拉球、反手攻球及拉球、步法訓練、發球與接發球訓練、比賽戰術訓練。	9/20	地下室 桌球室	1.對桌球運動有興趣者皆可報名參加； 2.原小五以上； 3.球具自理。
	23	經絡穴道健康法	一	19:00~21:00	蘇景星	25	經絡穴道養生保健，堪稱華人養生寶典，乃華人老國壽珍貴遺產之一，華人之最大發現，經絡穴道，是開闢人體的一把鑰匙。課程中將依12經脈順序，依次介紹及調理經絡，使每個人都能擁有健康快樂的彩色人生。	9/19	6樓 研習教室	1.教材第一堂課登記團購(約300元)； 2.本課程教學進度：行住坐臥。
	24	導引養生	五	19:10~21:10	賴仲成	20	修身/強體/延年益壽、延年益壽、強體延年、易筋經、八段錦、五禽功、龍虎功、五禽戲、心、肝、脾、胃、腎、肺臟功法。	9/23	5樓 舞蹈教室	1.自備瑜珈墊、氣球、毛巾。
	25	中東肚皮舞	三	19:10~21:10	陳雅玲	19	加強肚皮舞技巧及動作練習，舞藝教學，配合音樂律節奏練習，熟悉肚皮舞風格。	9/21	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具自理；2.限女性。
	26	融合風肚皮舞	五	10:00~12:00	邱慧卿	19	融合現代拉丁舞、實地印度舞、動感南美風等...將肚皮舞注入更多活力及新鮮體驗。輕鬆輕鬆入門，享受異國風情及舞蹈，引領您進入神秘的肚皮舞世界。	9/23	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具自理；2.限女性。
	27	體適能瑜珈	四	18:00~19:00	黃鈺茗	19	一種結合瑜珈、普拉提、身心靈互動、對體態體能、預防運動傷害、使肌肉有極大的幫助。加上彈力帶課程讓瑜珈更多元化！注重肌肉伸展與呼吸結合，還能讓身材線條更加修長美麗。	9/19	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教、瑜珈墊自理； 2.男女兼收。
	28	樂活有氧提斯	六	09:00~11:00	黃肅文	19	透過低、中衝擊有節奏的訓練，提升心肺功能，幫助身體的代謝；瑜珈體位法的訓練，可改善不良的姿勢及體態線條。(前動後靜：對、靜態課程各1小時)	9/24	4樓 舞蹈教室	1.自備毛巾、開水、瑜珈墊及室內有氣球； 2.男女兼收。
8/8 下午 13:00	29	彼拉提斯	四	19:10~20:10	洪霍華	19	融合瑜珈、體操，是一種調控控制力的運動，核心肌群訓練，雕塑完美曲線。	9/19	4樓 舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理； 2.限女性。
	30	窈窕瑜珈	四	20:20~21:20	洪霍華	19	瑜珈結合音樂元素的基本動作，可以雕塑纖細優美的身材，培養氣質高雅的舉止動作，不僅能使體態更優美，更能讓作擁有健康而結實的身體。	9/19	4樓 舞蹈教室	1.不帶舞蹈基礎； 2.服裝、瑜珈墊自理； 3.限女性。
	31	Atemis有氣球線雕塑	三	18:00~19:00	林峯祺	19	是屬於複合性的課程，包含了基礎拳擊有氣球、核心肌群訓練、基礎耐力訓練、流動瑜珈片狀四種課程，可提升心肺功能訓練及基礎代謝率，課程非固定內容，增進減除效果大，適合能持續大運動量且能持續上課之民眾。課程非固定內容，增進減除效果大，適合能持續大運動量且能持續上課之民眾。課程非固定內容，增進減除效果大，適合能持續大運動量且能持續上課之民眾。	9/21	4樓 舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氣球、瑜珈墊、墊墊一副； 2.男女兼收； 3.課程強度係依照當期班級程度進行調整，上課內容皆會上課介紹。
	32	拳擊有氣球進階	二	19:15~20:15	林峯祺	20	拳擊有氣球進階拳、足技、拳擊、套拳等融入課程中利用拳擊及音樂律動讓身體線條達到靈活活潑及燃脂。課程一週兩堂，周二固定拳擊上課，週四配合拳擊、流動瑜珈及耐力訓練等四種特別課程作搭配，適合運動量大之民眾。課程強度：強。	9/20	5樓 舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氣球、瑜珈墊、墊墊一副； 2.男女兼收； 3.所有拳擊有氣球基礎概念(可於報名日前詢問相關課程內容再後行報名)。
	33	Athena肌力有氣球健身	三	09:30~11:30	林峯祺	20	Athena肌力訓練包含徒手及持物肌力訓練及高強度有氣球運動。課程著重於身體平衡感及核心訓練，適合想瘦身減肥、身體塑形或體操訓練，上課方式：課程講解、熱身、肌力訓練、有氣球運動、瑜珈伸展等。課程強度：中。	9/21	5樓 舞蹈教室	1.室內有氣球、瑜珈墊、墊墊一副； 2.男女兼收； 3.肌力訓練對身體體態塑身效果顯著，為防傷害須學基礎體操及具備學習抗壓性，歡迎新生。
	34	30 R.U.N 循環運動減重雕塑	二	20:25~21:25	林峯祺	20	30 R.U.N本意為30分鐘循環式連續運動，含全身運動訓練、基礎耐力動作、功能性運動、戶外體操器材訓練、伸展健身等，可提升心肺功能及肌肉力量。上課方式：課程講解、熱身、動態或靜態課程、伸展或舒緩、定期進行團體外訓。課程強度：強。	9/20	5樓 舞蹈教室	1.需基礎體能且喜愛運動者；2.自備服裝、室內運動鞋、瑜珈墊、飲用水、排墊地板；3.38歲以下疾病者請事先告知：糖尿病、心臟疾病、高血壓、關節或肌肉不適症候群等；4.男女兼收。
	35	活力瑜珈	二	10:15~11:15	柯夙娟	20	靜態體位法、呼吸法到動態各種瑜珈姿勢以平衡全身各部位機能，並教授流汗、斷食療法等。	9/20	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.限女性。
	36	動力瑜珈	二	18:30~20:30	柯夙娟	19	利用輔助工具強化肌力，呈現較多的動態項目，加強體能及肌力的訓練，讓瑜珈呈現更多元化的運動，並教授養生流汗法。	9/20	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.男女兼收。
	37	塑身瑜珈	三	19:10~21:10	柯夙娟	20	加強局部雕塑，想哪裡瘦就瘦哪裡，讓身體線條更明顯，並教授養生流汗法。	9/21	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.男女兼收。
	38	流動瑜珈	五	19:10~21:10	柯夙娟	19	由靜態靜態冥想進入流動瑜珈體位法，達到全身鬆弛活潑，加強身體柔軟度、肌力及增強自身免疫力，免疫力系統變異，並教授養生流汗法。	9/23	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.男女兼收。
8/8 下午 15:00	39	瑜珈A	四	10:30~11:30	王雪珍	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	9/19	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.限女性。
	40	瑜珈B	五	09:00~10:00	王雪珍	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	9/20	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.限女性。
	41	瑜珈C	五	18:00~19:00	王雪珍	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	9/20	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.限女性。
	42	瑜珈D	六	09:00~11:00	林紗綸	20	瑜珈體位法、教導六個六型瑜珈姿勢，使身體伸展收縮促進血液活潑。	9/24	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.限女性。
	43	瑜珈E	一	19:10~21:10	林紗綸	20	瑜珈體位法、教導六個六型瑜珈姿勢，使身體伸展收縮促進血液活潑。	9/19	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.限女性。
	44	瑜珈F	二	18:00~19:00	林紗綸	20	瑜珈體位法、教導六個六型瑜珈姿勢，使身體伸展收縮促進血液活潑。	9/19	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理； 2.限女性。

【每人每天至少運動30分鐘、學習30分鐘、日行一善】

「高市社教館」LINE您了!

邀您加入好友

掌握本館最新活動訊息!

