



優人禪鼓班 學員手冊

班別：

學員：

〈106.11 版〉

目 錄

一、課程簡介.....	1
二、報名須知.....	2
(一) 報名方式.....	2
(二) 繳費方式.....	2
(三) 報名注意事項.....	3
三、收費及優惠辦法.....	4
(一) 課程收費.....	4
(二) 續課限時優惠.....	4
(三) 累積期數優惠.....	4
(四) 加報課程優惠.....	5
(五) 周邊商品購買優惠.....	5
四、課程須知.....	6
(一) 上課須知.....	6
(二) 請假制度.....	6
(三) 場地使用須知.....	7
(四) 課程保留／退費辦法.....	8
(五) 轉班／轉讓辦法.....	9
五、本館簡介.....	10

一、課程簡介



「優人神鼓訓練系統」，同時開發藝術所具備的「技術」與內在精神的「素質」，實踐「道藝合一」的精神。在棒起棒落中，培養專注力、觀察力、節奏感與手腦協調性，發現身體的節奏與靜定的力量，聽見自己也聽見別人的鼓聲，最後合而為一，在寧靜中體會生命中最撼動的聲音。

每個人的心跳聲是生命裡最動聽也是最原始的鼓聲，透過氣力與專注力的養成及手法的掌握，承襲優人擊鼓系統訓練課程，融合擊樂與肢體的訓練，一棒一棒地學習，能夠將心性收攝，達到內外一如、動靜合一的協調。並透過音樂跟自我相處，就像禪坐一樣，也就能夠將念頭漸漸馴服，並潛移默化的多方運用智力與五感，觀察自身與其他人的關係，並作適當判斷與調整，共同完成一個目標，增進團體合作的凝聚力與創意。

【優人禪鼓班】常態推廣課程

- 課程費用：4,500 元／期，每期 12 堂課，每堂課 1.5 小時。
- 教材費用：鼓棒另購，請洽本館服務台。
- 師資：優人神鼓師資群
- 對象：歡迎 15 歲以上喜愛擊鼓的朋友報名參加
- 地點：永安藝文館—表演 36 房（台北市文山區木新路二段 156 之 1 號）

二、報名須知

(一) 報名方式

1. 課程資訊請上 <http://pas36.tw/> 查詢。
2. 如欲體驗課程或中途插班，請先來電洽詢開放班別及確認名額，洽詢熱線 02-2938-3088。
3. 親自至永安藝文館—表演 36 房 1 樓服務台報名。
4. 來電或 E-MAIL 索取報名表，傳真至 02-2939-2279，或寄到 pas36.tw@gmail.com

(二) 繳費方式

1. 親自繳費：親自至永安藝文館—表演 36 房 1 樓服務台繳費。
2. 匯款繳費：
帳號：321-102-115628
銀行：台北富邦銀行 木柵分行（銀行代碼 012）
戶名：財團法人優人文化藝術基金會永安藝文館
(請於匯款後來電回覆繳費時間及帳號末五碼，以利對帳。)
3. 如須開立三聯式發票，請事先告知並提供買受人抬頭、統編。

(三) 報名注意事項

1. 報名課程前，請自行評估體能狀況，如有特殊健康狀況者，請務必課前主動告知。
2. 新生初次報名者，填寫報名表後，「請勿直接繳費」，本館將發送繳費通知，「請在收到繳費通知後再行繳費」，繳費完成才算報名成功。未在期限內完成繳費者，恕不保留名額。
3. 舊生續課，請於每期開課日七天前完成繳費。
4. 如因故不克參加時，請檢附證明或書面說明，依本館辦法辦理保留、轉班、轉讓或退費。
5. 如因故未能如期開課，本館將主動以手機簡訊方式通知課程延期或取消開課。
6. 如遇取消開課，可於本館通知後一個月內，攜帶學費發票或匯款收據正本，至本館 1 樓服務台辦理退費手續。如收據遺失或逾期，恕不予受理。
7. 班級人數如未達開課標準，本館得不予開課，將全額退費。
8. 若因颱風天災、團員演出行程、國定假日休館或其他不可抗力之因素停課，課程將順延至課程結束。
9. 課程費用不含教材費用，鼓棒等相關教材須另洽服務台購買。
10. 請妥善保存學費發票，以便日後辦理課程異動（保留、轉班、轉讓或退費）手續。
11. 本館保留課程師資、場地、內容、時段等課務相關彈性調整及變更的權利。

三、收費及優惠辦法

(一) 課程收費

【優人禪鼓班】收費：4500 元／期，一期共 12 堂，每堂 1.5 小時。

單堂收費 500 元，體驗價 400 元（同一人限每班至多體驗一次，部分進階班級或名額已滿者，則不開放體驗，請事先來電洽詢預約）。

(二) 續課限時優惠

凡於當期第 9 堂課前繳交下期學費者，享折抵 200 元優惠，超過第 9 堂繳費者數不折扣。

(三) 累積期數優惠

一次繳清一期費用者，將享有累積期數優惠，詳見下表。

- 不同班別、課程，分開累計期數。
- 中途插班新生，上課堂數如未達 2/3（8 堂），則無法累計期數，以下一期視為第 1 期開始累計。
- 課程最高優惠為 8 折，不得再與其他優惠合併使用。
- 如中途暫停課程，復課時則以暫停前之期數減一期，開始累計

資格	累積期數優惠	續課限時優惠
同一班別連續報名 未滿 7 期者	無	第 9 堂前繳費 折抵 200 元
同一班別連續報名 7、8、9 期者	95 折	
同一班別連續報名 10、11 期者	9 折	
同一班別連續報名 12 期以上者	8 折	無

(四) 加報課程優惠

- 同一人報名第二門課程（班級），加報課程享 9 折優惠，除了「續課限時優惠」（第 9 堂前繳費折 200 元）可合併使用之外，不得合併其他優惠。
- 第二門課程（班級），累積至第 12 期後，比照「累積期數優惠」8 折。
- 若中途停止致使僅剩一門課程時，則恢復為「累積期數優惠」

續課限時優惠	原班級	加報班級
第 9 堂前繳費折 200 元	「累積期數優惠」	第 1~11 期 9 折 12 期以上 8 折

(五) 周邊商品購買優惠

累計超過 1 期且當期在班上課之舊生學員

購買鼓棒、T 恤等周邊商品，享 9 折優惠

四、課程須知

(一) 上課須知

1. 請準時到班上課。
2. 課程服裝請穿著寬鬆輕便服裝，建議自備環保水壺、擦汗毛巾，並於課前充分暖身。
3. 如身體不適或任何需要，請您立即告知老師或工作人員。
4. 課程期間需依照老師指示推鼓，下課時須將鼓具及相館器材復原。
5. 本館教室內全面嚴禁飲食。
6. 進入教室一律請脫鞋，並放置於鞋櫃。
7. 各教室設有置物櫃供學員上課時間放置隨身物品，惟貴重物品請自行保管。
8. 成果發表：定期於每年下半年文山藝術季舉辦成果發表。

(二) 請假制度

1. 請於每一期繳費時告知當期請假日期。
2. 為保障每位學員上課權益及課程學習進度，於「開課前繳費」時請假，預扣至多「以 2 堂為限」，若課後未達請假堂數，須補繳預扣學費（375 元／堂）。
3. 臨時請假，恕無法折抵課程費用。
4. 本館課程為團體課程，如學員請假，恕不補課。

(三) 場地使用須知

1. 為避免影響附近居民及周遭環境安寧，以下時段禁止擊鼓：
上午 10:00 前、中午 12:00~14:00、晚上 21:00 後
並請於課程進行中加蓋至少二層鼓布，關閉隔音門、窗以及窗簾。
2. 除正常課程使用外，如有課外練習需求，可向本館 1 樓服務台洽詢，依本館「場地租借管理辦法」申請場地租借。
3. 成果發表前 1.5 個月內，可統一由各班班長向本館 1 樓服務台登記教室，可「免費」作為成果發表排練使用，每班「以 2 次為限」。若超過 2 次以上，第 3 次排練起，需繳交場地租借費（1000 元／時段）。
4. 全館（含各樓層及露天空間）全面禁煙，為維護本館場地清潔及使用環境，各場地內嚴禁飲食。
5. 本館牆面禁止使用膠帶、圖釘，館內木質地板易受損傷，應善加愛惜。
6. 租借本館場地練習皆須遵守「場地租借管理辦法」（見本館官網下載專區）。

(四) 課程保留／退費辦法

1. 退費標準如下：
 - 完成報名至開課日前第 8 日者：退還繳交金額之 90%。
 - 開課日前第 1 日至第 7 日者：退還繳交金額之 80%。
 - 開課後第 2 堂課上課前（不含當天）者：退還繳交金額之 70%。
 - 開課後未超過全期 1/3（第 4 堂課前）者：退還繳交金額之 50%。
 - 開課後超過全期 1/3（第 4 堂課開始上課後）者：恕不予退費。
2. 非因不可抗力之因素，請假或退課者，恕不保留課程或退費。
3. 因不可抗力之因素，不克參加，得檢附相關證明文件，於一個月內，申請保留課程或退費，不受上述規範，退費依剩餘課程核實計算。
4. 申請保留課程或退費，須檢附證明如下：
 - 如因身體健康因素，請出具醫院相關證明。
 - 如因工作（調職、出差等）因素，請出具服務單位開立之服務證明。
5. 欲申請保留課程者，請攜帶學費發票（正本）、證明文件、身分證件，至本館 1 樓服務台申請，填寫申請表。
6. 保留已繳費之堂數，順延至復課時折抵該期課程費用。惟保留課程使用期限「以 1 年為限」。
7. 欲申請退費者，請攜帶證明文件、學費發票（正本）、身分證件，至本館 1 樓服務台申請，填寫申請表。

(五) 轉班／轉讓辦法

1. 自開課日起第二次上課前可辦理轉班、轉讓申請，逾期恕不受理。轉班、轉讓申請，皆以 1 次為限。
2. 轉班：學員如因不可抗力之因素，致使無法配合原時段課程者，得申請轉班，惟仍須視欲轉入班級之名額情況而定，若名額已滿則不接受轉班。已繳費之剩餘堂數轉入新班，若不足折抵新班該期堂數，須補差額。
3. 轉讓：學員如因不可抗力之因素，不克參加，得申請轉讓已繳費之剩餘堂數予他人，單一課程只能轉讓給同一人。
4. 本館不代為尋找受轉讓之對象。
5. 申請轉班、轉讓手續，請攜帶學費發票（正本）、身分證件，至本館 1 樓服務台申請，填寫申請表。
6. 申請轉班、轉讓後，不再適用保留或退費。

五、本館簡介

關於 **永安藝文館—表演 36 房** 專業表演藝術人才搖籃 × 社區藝文教育推廣基地

一百多年以前，三德和尚用他的汗水、毅力和智慧，從少林 35 房的擔水砍柴，一步步向上努力，終於從身體與心智艱苦的磨練中，踏進最高功房，但他一心牽掛山下村人的無助與苦難，則央請方丈特開方便法門，在最基礎的 35 房之外，另開外一房「少林 36 房」，並以此門指引山下有志青年，習拳練身，自此少林功夫開始外傳。如今，長期在老泉里山上訓練的優人，因緣際會承接永安藝文館的經營重任，願效法三德和尚的精神，下山開創「表演 36 房」，將優人神鼓原創的表演藝術技巧傳授給山下社區居民，並協同景文高中及文山區各社區組織的資源，期望打造一個表演藝術教育推廣基地，實現從社區出發，建立國際舞台交流平台的目標。

專業表演藝術人才培育學堂 從零走向專業 從社區走向國際

永安藝文館-表演 36 房為臺北市政府文化局與優人神鼓共同打造的藝術人文空間，也是專業表演人才的培育搖籃。本館與景文高中合作開辦的優人表演藝術班是沒有圍籬和框架的學習場所，提供青少年自主學習和探索自我的機會，建立自信和正面的價值觀。這裡也是文山地區居民最佳的心靈休憩空間，透過藝文講座、工作坊、推廣課程補充藝術能量。歡迎各界喜愛表演藝術、文化活動的朋友到此交流，體驗在地文化與國際藝術交融的生活美學。



指導單位： 文化部
MINISTRY OF CULTURE

委託單位： 台北市文化局

經營管理單位： U-THEATRE
優人神鼓 財團法人優人文化藝術基金會

永安藝文館—表演 36 房 交通資訊



館 址：11664 台北市文山區木新路二段 156-1 號（頂好超市後方）

電 話：02-2939-3088

傳 真：02-2939-2279

E-mail：pas36.tw@gmail.com

開放時間：週二至週六 09:00~21:00、週日 09:00~18:00，週一及國定假日休館

■ 捷運：

捷運文湖線「木柵站」，轉乘公車 251、252、819、棕 7 到「景文中學」站下車。

捷運新店線「七張站」，轉乘綠 1 或至對面轉 252、819 到「景文中學」站下車。

■ 公車：

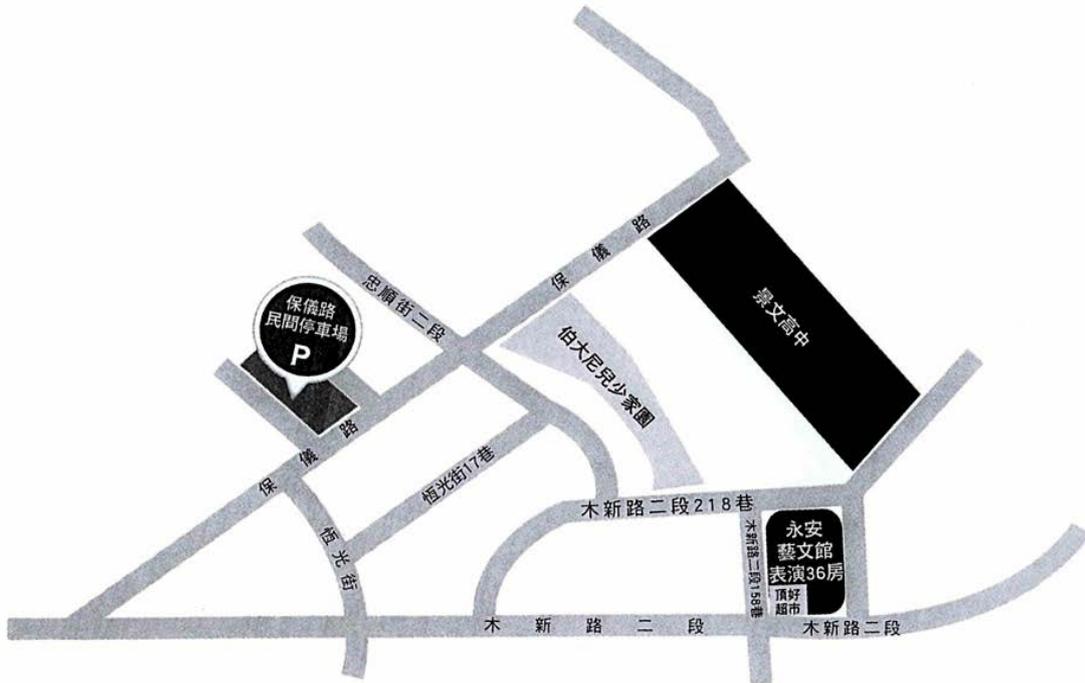
搭乘 251、252、295、611、棕 7、綠 1、793、819，至「景文中學」站下車。

■ 自行開車：

走北二高可由「新店」交流道下，左轉經平面道路至寶橋路右轉直走；或由「木柵」交流道下，右轉後直走。交流道下後約 10 分鐘即可到達。

永安藝文館—表演 36 房 停車資訊

本館臨時停車位有限 (30 元/小時)，請多利用鄰近停車場。



地址：台北市文山區保儀路 157 號（步行至本館約 5-8 分鐘）／收費方式：1 小時 20 元