

高雄市鳳山長青學苑【115 年度社區推廣課程—大旗山區】招生簡章

★指導單位：高雄市政府社會局

★主辦單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

★承辦單位：義守大學

★學苑地址：高雄市鳳山老人活動中心(鳳山區光遠路 222 號) (大東公園內、近大東捷運站)

★學苑電話：07-7470668 傳真：07-7470807

★鳳老中心電話：07-7460886 傳真：07-7413462

★承辦單位網站：<https://www.isu.edu.tw/eec>



學苑最新消息

【報名資訊】

壹、報名時間	<p>一、現場報名之日期/時間：114 年 12 月 23 日(二)～114 年 12 月 29 日(一)上午 09:00~12:00。週末與國定假日無受理報名。</p> <p>二、現場報名地點皆不同，請參閱第 2 頁課程資訊中的「報名地點」欄內容，在各班級報名規定時間內，至該班報名地點報名。</p> <p>三、社區受理報名之班級，於報名前請務必事先與受理單位聯絡確認，假日恕不受理報名。</p> <p>四、報名一次為一學期，欲報名下學期課程者，請留意本苑網頁最新消息。</p>
貳、報名方式	<p>一、報名時請填妥報名表及攜帶身分證正本或出具戶口名簿正本加上任一有照片之證件，驗後歸還。若無攜帶身分證正本或上述相關證明，恕不接受報名。</p> <p>二、報名後請依規定時間準時上課，恕不另行通知。</p>
參、招生對象	<p>一、設籍高雄市，年滿 55 歲，60 年次(含)以前出生者。</p> <p>二、原住民設籍高雄市，年滿 50 歲，65 年次(含)以前出生者。</p>
肆、開班條件	<p>一、每班開班人數至少 15 人，若報名人數於報名時間截止日止超過招生人數，則採公開抽籤方式辦理。</p> <p>二、每班已達開班人數，但未達招生人數者，則陸續開放「現場報名」至額滿為止。</p>
伍、收費標準	免費參加。
陸、抽籤	<p>一、各班報名人數若於報名截止日前超過招生人數，則進行抽籤，決定該班錄取名單。</p> <p>二、凡年滿 80 歲以上(民國 35 年次以前)長者及持有中度以上身心障礙證明者得優先登記錄取。若可優先登記錄取者超過該班招生人數四分之一，則須先行抽籤決定錄取者(該班招生人數四分之一，若無法整除，小數點後無條件捨去)，未抽中者則與其他報名者一同抽籤，決定錄取人員。優先登記錄取順位如下：</p> <p>第一順位：年滿 55 歲以上且具中度以上身心障礙者及其必要陪伴者(註：身心障礙證明背面需載明)。</p> <p>第二順位：年滿 90 歲以上者。</p> <p>第三順位：80 歲至 89 歲者。</p> <p>三、抽籤時間：1 月 2 日(五)上午 9:00。</p> <p>四、抽籤地點：如課程資訊中的各班「報名地點」欄內容辦理。</p> <p>五、1 月 5 日(一)起至 1 月 9 日(五)止，開放電話查詢錄取資訊，請撥打各班之「報名電話」查詢即可。</p>
柒、上課時間	<p>3 月 2 日(一)至 5 月 23 日(六)，共 12 週。自 3 月 2 日(一)起陸續開課，不另行通知。</p> <p>※國定假日、彈性放假日及颱風等天災，依行政院人事行政總處公告停課標準停課，另行補課。</p>
捌、注意事項 (請務必詳讀 後再報名，以 免影響自身 權益)	<p>一、每人限錄取二班。報名超過二班學員。如查核違反規定者，取消該員所有錄取課程資格。</p> <p>二、開課後遇事假或病假，需向老師或班長請假。若請假時間超過一個月者，須向老師請假，並出具證明給老師為請假依據，再由老師統一交於苑本部，未依規定完成請假程序者，則取消該員上課資格。</p> <p>三、本苑學員資料皆以電腦處理，經發現冒用他人證件報名、投機報名(如同一班級重複投報名表、借用證件予他人使用者)或衝堂報名(同時段錄取 2 班)等違規情事，取消該學員本年度所有班級之錄取資格。</p> <p>四、報名後，除因人數不足無法開課的班級，可憑收據辦理退費外，欲辦理轉班手續者以 1 次為限(欲轉之班別尚有剩餘名額才予受理)，敬請慎選班級就讀。(欲報名者請斟酌自己的程度。)</p> <p>五、本簡章內容如有異動，依本苑公告內容為準。各式公告請見鳳山長青學苑網頁最新消息：https://eec.isu.edu.tw/news</p>

【課程資訊】

序號	行政區	課程名稱	課程說明	上課時間	上課地點	老師	招生人數	報名地點	報名電話
A49	旗山區	氣功禪修健康養生班	以醫學氣功禪為主要功法，動功十節以調暢身形，舒通十二正經與奇經八脈，靜功禪修以潛能音樂調養心靈。再以手鍊操、中國香功(初中級)、氣功拍打、瑜珈拉筋、風櫃呼吸法等配套功法加以輔助。教材費每學期200元。	星期二 15:00-17:00	旗山社福中心 (旗山區中正路199號)	林秀葉	30	請電洽	07-661-7464 0910-722872 林秀葉老師
A50	美濃區	多元律動運動	以簡易有氧舞蹈為主，結合暖身、基本步型與音樂律動，循序漸進提升體能與協調力。透過舞碼教學與互動練習，培養運動習慣，增進身心健康，保持活力。	星期五 09:00-11:00	廣林社區活動中心 (美濃區廣林里廣福街153號)	宋俊賢	30	廣林社區活動中心 (美濃區廣林里廣福街153號)	0912-167190 鍾淑蘭理事長
A51	美濃區	混聲合唱班	引導學員深入認識音樂和歌唱的技巧，從音樂基礎到個人表現，循序漸進地提升學員的歌唱能力，並強化自信與社會參與。	星期五 14:00-16:00	獅山社區活動中心 (美濃區獅山街57-1號)	翁淑真	30	獅山社區活動中心 (美濃區獅山街57-1號)	0912-167190 鍾淑蘭理事長
A52	杉林區	樂齡律動活力操	課程結合音樂節奏，透過簡單有氧、重量訓練、平衡與柔軟度練習，提升長者的心肺功能、肌力、平衡感及柔軟度。在音樂帶動下進行手眼協調訓練，增強日常活動能力。	星期一 9:00-11:00	杉林區老人福利協進會 (杉林區山仙路180巷15號)	陳蔡秀琴	30	杉林區老人福利協進會(杉林區山仙路180巷15號)	0981-981383 林品妏小姐
A53	那瑪夏區	原力樂活	課程包含動態與靜態內容，動態為有氧與伸展運動，讓長輩維持身體活動力，靜態由講師帶領學員輪唱部落古謡，另外善用素材製作傳統手工藝品。	星期二 13:30-15:30	高雄市那瑪夏區公共事務發展協會 (達卡努瓦里秀嶺巷122號)	朱沙葳	25	高雄市那瑪夏區公共事務發展協會 (達卡努瓦里秀嶺巷122號)	0988-127621 朱沙葳老師
A54	甲仙區	音樂節奏樂活	透過熱門的歌唱課程吸引學員參與學習，促進學員活化大腦，有助於跟人溝通，增加社交信心。	星期四 14:00-16:00	甲仙和安活動中心 (高雄市甲仙區中山路56號)	徐淑容	25	甲仙和安活動中心 (甲仙區中山路56號)	0975052818 楊小姐
A55	六龜區	長青生活趣	提供多元有趣的學習內容，包括增進身心健康的老人健康操與樂活體適能，動手實作的歡喜點心與簡易縫紉技巧，以及輕鬆愉快的歌唱，讓學員在樂趣中提升生活品質，享受豐富的退休時光！	星期二 9:30-11:30	義寶社區活動中心(六龜區義寶里維新街1巷2號)	江美珠	20	請電洽	07-7470668 呂小姐
A56	桃源區	原民傳統手工藝	你喜歡動動手做點小布置美化生活嗎？布農族有編織的傳統文化，祖先們採用黃藤編織各式各樣的生活用品，這樣的技藝我們希望能傳承下去，歡迎一起加入原住民傳統手工藝課程。	星期二 14:00-16:00	桃源國小 (高雄市桃源區北進巷50號)	謝雪玉	15	請電洽	07-7470668 呂小姐
A57	內門區	動手動腦樂趣多	透過多元團康、手作、健操等活動，不僅可以學習新知，也增加社交，促進學員的身心靈健康。	星期三 9:00-11:00	內東社區發展協會(內門區內東里虎頭山20號)	林雅娟	25	內東社區發展協會(內門區內東里虎頭山20號)	07-6681620 溫主平理事長
A58	茂林區	樂齡活力妙方	透過音樂與運動，增進長者身心健康。內容包括認識自己及延緩老化、歌唱與記憶練習、音樂健身操及舊歌新唱，並引導學員學唱新歌，	星期五 09:30-11:30	茂林衛生所 (高雄市茂林區茂林巷8-4號)	翁淑真	25	茂林衛生所(茂林區茂林巷8-4號)	07-6810450 姚小姐

