

# 高雄市鳳山長青學苑 115 年度暑期【樂齡推廣課程】招生簡章



編碼	班級名稱	授課老師	上課時間	教室	名額	學費	課程簡介
B34	洞簫班	何明秋	星期四 13:00-15:00	201	40	450元	八孔洞簫演奏及教學，內容涵蓋：古典國樂曲、國台語歌曲、民謠、小調。 ◆自備用品：樂器可自備也可開學時團購。 ◆其他費用：講義2冊共500元、
B35	AI 短影音全能實戰班	連蘭惠	星期四 13:00-15:00	204	36	450元	從 ChatGPT 腳本、Gemini 資料搜集到 Meta AI 影像生成，八週掌握熱門工具，帶你從零完成專業級短片與作品集！ ◆自備用品：可上網的智慧型手機 ◆其他費用：講義20元
B36	台語日語初級歌唱班	陳珮珮	星期四 13:00-15:00	205	59	450元	教唱日文歌曲及台語歌曲，讓同學輕鬆快樂歌唱。 ◆其他費用：講義200元(必購)、有聲教材150-200元(選購)。
B37	多元運動班	黃美華	星期四 13:00-15:00	多功能	50	450元	暖身運動，強化身體核心肌群，地板運動伸展脊椎，放鬆筋膜，加強四肢重力訓練，達到行走自如為目標，讓您走路爬樓梯沒煩惱。 ◆自備用品：瑜珈墊、阻力帶、阻力圈，可由老師代購 ◆其他費用：講義40元。
B38	手機攝影與生成式AI創意實作	連蘭惠	星期四 15:10-17:10	204	36	450元	用 AI 特效拍出質感好照，從構圖到修圖，輕鬆記錄生活美學。戶外教學實拍一次。 ◆其他費用：講義20元、戶外教學保險費40元
B39	國台語金曲歡唱班	陳珮珮	星期四 15:10-17:10	205	59	450元	國台語歌曲教唱，認識簡譜、音名、裝飾音、轉音、樂理教學，快樂歌唱。 ◆其他費用：講義200元(必購)、有聲教材200元(選購)。
B40	鼓動身心樂活—非洲鼓與律動	洪婉玲	星期四 15:10-17:10	101	36	450元	在輕鬆節奏中體驗非洲鼓與身體打擊的樂趣，提升協調力、增進音樂感，激發創意與團體默契。 ◆自備用品：非洲鼓，可由老師代購 ◆其他費用：講義200元
B41	國標舞研習班	歐陽劭和	星期四 15:10-17:10	多功能	50	450元	本期教授表演競技型6步吉魯巴，不急不徐的輕鬆舞樂裡，加強基本步、架型與引導訓練，深入淺出，好學好跳，開心研習精進舞技。 ◆建議程度：內容從基礎～進階，略懂基礎更佳
B42	二胡中階班	郭梓麒	星期五 08:00-10:00	204	32	450元	學習拉奏熟悉的民謠小品，懷念老歌，享受拉琴的樂趣。 ◆建議程度：需學過D調、G調把位音階 ◆其他費用：樂譜與講義200元，多退少補
B43	合唱班	張怡君	星期五 08:00-10:00	205	59	450元	課程將搭配教材進行發音與聲部練習，並提供歌唱技巧的個別指導。課程涵蓋流行與藝術歌曲，進行齊唱及三部(三部)合唱教學，提升歌唱能力。 ◆其他費用：歌譜300元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤
B44	英文歌唱班	張怡君	星期五 10:10-12:10	205	59	450元	課程將搭配教材進行發音與聲部練習，並提供歌唱技巧的個別指導。課程涵蓋英文流行歌曲。 ◆其他費用：歌譜300元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤
B45	保健運動班	黃美華	星期五 10:10-12:10	多功能	50	450元	暖身運動，強化身體核心肌群，加強腳部肌耐力，放鬆脊椎筋膜，達到行走自如的目標，讓您走路爬樓梯沒煩惱。 ◆自備用品：彈力帶、阻力帶、阻力圈，可由老師代購 ◆其他費用：講義40元
B46	日文歌唱班	張怡君	星期五 13:00-15:00	205	59	450元	課程將搭配教材進行發音與聲部練習，並提供歌唱技巧的個別指導。課程涵蓋日文流行歌曲。 ◆其他費用：歌譜300元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤
B47	養生刮痧拔罐	陳慈玲	星期五 15:10-17:10	201	42	450元	介紹刮痧、拔罐的穴位與方法，運用常見的保健工具，來保養自己、照顧家人。 ◆其他費用：講義100元(選購)。
B48	手機攝影輕鬆學	鄭承榮	星期五 15:00-17:00	204	60	450元	認識智慧型手機相機的特性及功能，進而熟悉運用與操作，攝影美學、構圖、光影藝術及色彩解析，提升視覺藝術美學涵養，培養個人獨特創作風格。◆其他費用：本班有數次戶外教學，保險費另計
B49	國台語歌唱班	張怡君	星期五 15:10-17:10	205	59	450元	課程涵蓋國語、台語流行歌曲，將搭配教材進行發音練習，並提供歌唱技巧個別指導，提升歌唱能力。 ◆其他費用：歌譜300元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤。
B50	氣功禪修健康養生	林秀葉	星期五 15:10-17:10	多功能	45	450元	醫學氣功禪以動功調暢身形，舒通經脈；以靜功潛能音樂調養心靈，紓解壓力，使身心和諧健康。視學員情形輔以配套功法。 ◆其他費用：功夫球一組2顆300元、木質手鏈一條300元。有練該項功法時才需要購買。

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 官網：<http://www.isu.edu.tw/eec>

電話：07-7470668、傳真：07-7470807

- 一、上課地點：高雄市鳳山老人活動中心(光遠路222號-大東公園內、近大東捷運站1號出口)
- 二、報名資格：設籍高雄市年滿55歲(60年次)以上之市民
- 三、上課課程：115年6月29日(一)~115年8月21日(五)(共8週)
- 四、報名日期：115年5月28日(四)、115年5月29日(五)，上午9:00至11:30、下午1:30至4:30。額滿抽籤，未滿額之班級可繼續報名。
- 五、報名方式：現場報名，請至高雄市鳳山老人活動中心二樓203辦公室辦理。
- 六、抽籤時間：於115年6月5日(五)上午9:00電腦抽籤，並公告結果於學苑布告欄與本苑網頁。
- 七、報名規定：
  - (一) 每人報名不限班數，報名時請填妥報名表及攜帶身分證正本或具戶口名簿正本加上一有照片之證件，若無攜帶身分證正本或上述相關證明，恕不接受報名。
  - (二) 報名後請依規定時間準時上課，恕不另行通知。
- 八、收費標準：
  - (一) 每班450元。
  - (二) 持有效中度以上身心障礙證明、低收入或中低收入戶證明報名者學費減半。(報名時須出具證明)
  - (三) 上課所需教材與講義費用另計。
- 九、未達開班人數(25人)之班級，於6月22日(一)上午公告於本苑網站及辦公室。請持收據正本至辦公室辦理退費，恕不另行通知。
- 十、開班之班級退費規定：需持收據正本至學苑203辦公室辦理退費，因本課程為短期班，於6月26日(五)16點30分前可全額退費，逾期者無論任何因素，均不予退費。
- 十一、請詳閱簡章，慎選班級，並請斟酌個人程度報名。得於開學一周內(7月3日止)攜帶「繳費收據」辦理轉班手續，以1次為限(欲轉之班別尚有剩餘名額才予受理)，逾期恕不受理。
- 十二、上課期間，原則上採用實體授課，因應不可抗力因素致無法實體上課時，將採用線上授課，學員若不能配合上課時視同缺席，不退費亦不補課，請斟酌報名。
- 十三、各班每次上課時數為2小時，為維護上下課秩序，請各位教師及學員共同遵守。學員座位由本苑電腦抽籤決定，請於開課後查看點名表，並依座號入座。
- 十四、收據請妥善保管作為上課資格之證明。
- 十五、本苑因公務、活動或遇颱風、地震、天災因素而公告停課(放假標準比照國小，請注意新聞發布)，需請各班另行安排補課。
- 十六、本簡章內容如有異動，依本苑公告內容為準。各式公告請見本苑網頁最新消息：<https://eec.isu.edu.tw/news>，亦可掃描右上角條碼查看最新消息。

## 課程介紹

編碼	班級名稱	授課老師	上課時間	教室	名額	學費	課程簡介
B01	國台語歡喜歌唱A班	胡明芳	星期一 08:00-10:00	205	59	450元	教唱卡拉OK可點唱的歌曲，含新歌流行歌曲。教識簡譜、唱譜及唱詞。 ◆其他費用：歌本200元(必購)，VCD、CD各200元(選購) ◆自備用品：歌本
B02	健康單人舞	林素蘭	星期一 08:00-10:00	101	36	450元	無基礎可，本班屬於個人舞班，不需舞伴，教學單人律動、恰恰、探戈、吉魯巴、華爾滋等。 ◆自備用品：乾淨室內休閒鞋
B03	入門日語初級I	郭彥志	星期一 10:10-12:10	202	45	450元	從教材「新e世代日本語第1冊」第16課教起，課程進度隨學員學習狀況滾動調整。 ◆建議程度：至少會日語五十音，程度約「大家的日本語初級1」第4課 ◆自備用品：課本請學員自行購買
B04	易經64卦生活智慧	徐錦文	星期一 10:10-12:10	204	60	450元	教學《易經》義理之解讀，讓人生境界趨吉避凶與自然開闊，進而提升心靈文化素質，讓每個人快樂又自在。 ◆其他費用：講義150元
B05	國台語歡喜歌唱B班	胡明芳	星期一 10:10-12:10	205	59	450元	教唱卡拉OK可點唱的歌曲，含新歌流行歌曲。教識簡譜、唱譜及唱詞。 ◆其他費用：歌本200元(必購)，VCD、CD各200元(選購) ◆自備用品：歌本
B06	日語班初級II	郭彥志	星期一 13:00-15:00	202	45	450元	從教材「新e世代日本語第2冊」第12課教起，課程進度隨學員學習狀況滾動調整。 ◆建議程度：至少已會普通形變化，大專院校日語程度一年以上 ◆自備用品：課本請學員自行購買
B07	國台語歡喜歌唱C班	胡明芳	星期一 13:00-15:00	205	59	450元	教唱卡拉OK可點唱的歌曲，含新歌流行歌曲。教識簡譜、唱譜及唱詞。 ◆其他費用：歌本200元(必購)，VCD、CD各200元(選購) ◆自備用品：歌本
B08	手機生活應用班	倪昇暉	星期一 15:10-17:10	202	36	450元	日常會用到的手機APP，透過雲端管理手機資料、照片分類、記事本使用等，雲端硬碟的教學及操作。 ◆自備用品：可上網的智慧型手機。
B09	健康運動樂活A班	陳珮珮	星期一 15:10-17:10	多功能	60	450元	教學各種健康運動操，可活動筋骨、提升新陳代謝、強化肌耐力。 ◆自備用品：水瓶、彈力帶、彈力球、手腕玲、響板(可由老師代購，各項費用約30-100元)。
B10	行動支付與電子發票	張嘉慶	星期二 08:00-10:00	201	36	450元	別讓發票塞爆錢包！搞定電子發票載具。Line Pay行動支付、快速、方便免找零錢。生鮮雜貨美食、手機一指點立即送達、不求人。 ◆自備用品：可上網的智慧型手機。
B11	健康多功能運動	陳琪琪	星期二 08:00-10:00	多功能	60	450元	各式多功能運動教學，強化核心肌群、肌耐力，促進新陳代謝。 ◆自備用品：運動地墊、彈力球與彈力帶(可由老師代購，各項費用約100-350元)。
B12	照片多到爆！相片整理	張嘉慶	星期二 10:10-12:10	201	36	450元	手機照片快要用光容量，教學使用電腦歸納整理、收藏美好回憶照片。 ◆自備用品：請自備Windows 11筆記型電腦。
B13	好聲音國台語歌唱班	陳琪琪	星期二 10:10-12:10	204	60	450元	國台語歌曲教唱，認識簡譜、音名、唱名、換氣、裝飾音、轉音、樂理教學。 ◆其他費用：講義200元(必購)、有聲教材200元(選購)。
B14	運動與武術	陳慈玲	星期二 10:10-12:10	101	36	450元	武術運動入門，教學步法、身法，搭配暖身、平衡、拉筋、緩和等，促進身體關節的靈活性及促進肌耐力，不需任何器具，適合所有人的運動。 ◆自備用品：乾淨室內運動鞋。
B15	二胡進階班	俞雪琴	星期二 13:00-15:00	202	32	450元	搭配「適合進階程度」的流行歌曲、民謠與二胡曲，於暑期課程調整學員的演奏技巧。 ◆建議程度：需會D、G、C、F、降B、A，三把位 ◆其他費用：教材影印費100元，多退少補
B16	社交舞進階班	歐陽劭和	星期二 13:00-15:00	多功能	50	450元	教授拉丁倫巴、浪漫舞樂中訓練正確拉丁腰身、手形，引導架型與酷炫花式研習。 ◆建議程度：略懂舞蹈基礎可 ◆自備用品：舞鞋
B17	快樂聽·說學日語	吳昭梅	星期二 15:10-17:10	201	45	450元	學習在日本生活的各種情況下所需的日語，例如在日本工作、購物、外出、吃飯以及與他人互動。 ◆建議程度：適合學過基本動詞變化學習者。 ◆其他費用：講義影印費200元。

編碼	班級名稱	授課老師	上課時間	教室	名額	學費	課程簡介
B18	二胡高級班	俞雪琴	星期二 15:10-17:10	202	32	450元	搭配「適合高級程度」的流行歌曲、民謠與二胡曲，於暑期課程調整學員的演奏技巧。 ◆建議程度：需會D、G、C、F、降B、A，三把位 ◆其他費用：教材影印費100元，多退少補
B19	手機AI短影音剪輯班	陳雅婷	星期二 15:10-17:10	205	32	450元	認識AI影音工具SORA2與ChatGPT基本應用，透過AI協助錄影與實際拍攝作品，學習AI剪輯軟體，輕鬆完成影片剪輯，可製作短影音與生活紀錄影片。 ◆自備用品：可上網的智慧型手機 ◆其他費用：含1-2次戶外教學，需配合辦理保險
B20	社交舞基礎班	李淑娟	星期二 15:10-17:10	多功能	50	450元	本期教學恰恰恰，以時下流行之歌曲來編排整套舞步，經由教師與助教親自示範舞蹈動作，並讓學員實際參與練習，以達運動健身之目的。
B21	養生耳穴與按摩	陳慈玲	星期三 08:00-10:00	205	59	450元	耳朵雖然小，卻是我們人體的縮影，對應著我們從上到下，從裡到外的器官，藉由按摩耳朵，可以幫助全身，快速又簡單。 ◆其他費用：講義20元(選購)。
B22	健康運動樂活B班	陳琪琪	星期三 08:00-10:00	多功能	60	450元	教學各種健康運動操，可活動筋骨、提升新陳代謝、強化肌耐力。 ◆自備用品：水瓶、彈力帶、彈力球、手腕玲、響板(可由老師代購，各項費用約30-100元)。
B23	舒活瑜珈	蔡佳珊	星期三 10:10-12:10	多功能	50	450元	瑜珈可以有效釋放與舒緩身心壓力，同時能強化核心肌群，提高身體各部位的靈活性，規律練習瑜珈能夠增進身心靈健康與快樂。 ◆自備用品：瑜珈墊、溫開水與毛巾。
B24	禪繞生活美學	黃馨嫻	星期三 13:00-15:00	202	35	450元	黑白光影與色彩的夏日交響，認識禪繞理念與工具，破除對繪畫的恐懼，新舊共學！探索白、黑、茶磚的光影變化與ZIA色彩魅力，體驗專屬書籤與紙磚燒製。 ◆自備用品：筆類工具、收納冊(可由老師代購，各項費用約150-250元) ◆其他費用：紙磚及步驟本150元(必購)
B25	看手在說話	黃美華	星期三 13:00-15:00	205	50	450元	教學簡易日常生活手語單字、認識聽障文化，溝通無障礙；手語帶動唱，優美流行音樂、配合手語、呈現手語飛舞之美。 ◆其他費用：教材費：歌本講義120元
B26	體適能之肌力訓練	施柏璋	星期三 13:00-15:00	多功能	50	450元	包含肌力訓練、反應訓練、協調性訓練、滾筒放鬆、按摩球深層放鬆，期望每一位學員都能夠學習如何自己運動，並認識人體構造，方可了解運動的奧秘。 ◆建議程度：運動過程中需要站立與坐下或趴下，會反覆地重複，故學員需具備以上能力。 ◆自備用品：瑜珈墊、彈力帶、彈力圈、滾筒，可由老師代購。
B27	活力運動班	黃美華	星期三 15:10-17:10	多功能	50	450元	暖身運動，強化身體核心肌群，加強腳部肌耐力、放鬆脊椎筋脈，讓您行走自如，走路爬樓梯沒煩惱。 ◆自備用品：彈力帶、彈力圈、阻力圈，可由老師代購。 ◆其他費用：講義40元。
B28	大家的日本語進階讀本篇	吳昭梅	星期四 08:00-10:00	201	45	450元	閱讀日文故事、電子郵件、採訪、問卷調查、食譜等各種題材，體驗閱讀的樂趣，透過文章內容深入學習日本語。 ◆其他費用：「大家的日本語讀本篇進階改訂版」(大新書局)360元、「窗口邊的豆豉」兒童故事講義100元。
B29	運動體適能-肌力人生	施柏璋	星期四 08:00-10:00	101	36	450元	肌力訓練、反應訓練、協調性訓練、滾筒放鬆、按摩球深層放鬆。學習如何自己運動，並認識人體構造，了解運動的奧秘。 ◆自備用品：彈力帶、彈力圈、滾筒、按摩球、瑜珈墊，可由老師代購。
B30	國際排舞綜合班	李宜寬	星期四 08:00-10:00	多功能	50	450元	學習國際排舞平台公告的舞碼，基礎&進階穿插，分解動作、漸進式教學，學習多元的舞步與音樂風格。會錄影上傳YouTube交流。 ◆建議程度：有國際排舞/舞蹈基礎或勇於挑戰者。 ◆自備用品：適合跳舞的白色運動鞋。 ◆其他費用：講義30元；治裝費約300-600元。
B31	AI數位潮爺奶	賴建成	星期四 10:10-12:10	201	32	450元	實用手機課，帶您用語音對話輕鬆玩轉AI幫手，精通Google地圖防走失，並用趣APP規劃專屬旅遊。從防詐騙到樂活出遊，讓科技成為您最貼心的萬能秘書！ ◆自備用品：可上網智慧手機。
B32	易經看人生	徐錦文	星期四 10:10-12:10	205	59	450元	學習易經蘊含的哲學智慧，可洞察人生的本質，更能指引我們應對人生的各種際遇。循序導入原理與卦象應用，結合實例解析，掌握智慧洞見，助你面對人生課題。 ◆其他費用：書籍費150元。
B33	實用社交舞	林民賢	星期四 10:10-12:10	多功能	50	450元	本期教學三步吉魯巴，老師示範帶動，學員團體練習、反覆演練，有疑問可隨時發問，老師也會親自個別指導呢！