

115 年度高雄市四維長青學苑

大岡山地區公費班 (3-5 月) 課程簡章

課程說明

- 一、課程期間：115 年 3 月 2 日(一)至 5 月 22 日(五)。(共 12 週)
- 二、課程地點：如各課程資訊上課地點欄所示。
- 三、開班條件：每門課程報名人數未滿 15 人則不予開班；若該課程報名人數超過招生人數，則採公開抽籤方式辦理。
- 四、收費標準：年滿 55 歲以上 (民國 60 年次前出生者)：免費
- 五、每門課程可能有教材、保險等額外費用，詳情請見各課程說明欄位，該費用請於開學後繳交予各課程講師；場地相關費用 (如：清潔費、水電費、電腦管理維護費等) 請於開學後繳交予各課程班代，由班代轉交場地單位工作人員；班級人士不得透過任何名目收取未列於簡章課程說明欄位之費用，若發生此類情事，敬請通報學苑工作人員處理。

社區單位代收報名注意事項

【報名資格】

- 報名者戶籍設籍於高雄市。
 - 民國 60 年次以前 (55 歲以上) 出生者。
 - 民國 61-65 年次 (50-54 歲) 出生且具有原住民身分者。
- ※報名者資料將與戶政系統進行身分核對，不符資格者註銷已錄取課程。

【報名資訊】

- 114 年 12 月 22 日(一)至 115 年 1 月 2 日(五)，依課程簡章所載「報名日期 / 時間」進行。
- 課程資訊中附有報名地點之電話，報名前請務必事先聯絡確認，且假日恕不受理報名。
- 如報名人數超過招生人數，則於 115 年 1 月 26 日(一)10:00 於本苑 Youtube 頻道辦理直播抽籤，並於 115 年 1 月 26 日(一)17:00 於「四維長青學苑錄取查詢系統」(詳情請見簡章末頁 QRcode 或於網址輸入 <https://reurl.cc/Rkj4K9>) 公告錄取名單。

【注意事項】

- 報名請務必攜帶報名表 (報名表請洽報名地點索取)、身分證正本。
 - 如具有特殊身份者，請另行攜帶「特殊身份證明文件正本」
 - 如委託他人報名，報名者應親自填妥報名表，並於「委託報名欄位」蓋報名者印章，並將前述之「應備文件」交付受託者代理報名。※如報名表未蓋報名者印章，將不受理報名。
- ※不受理網路、郵寄及苑本部現場報名。
- ※報名表填寫不完整、未能出示身分證正本者，恕不受理報名；未能出示特殊身份證明文件正本者，按一般生身份受理。
- ※現場未能攜帶身分證正本者，可出示「戶口名簿正本」與「任一含照片之證件正本 (健保卡、駕照)」兩項文件證明。
- ※如報名人數超過錄取人數，則依下表錄取順位進行抽籤作業。

錄取順位	學員身份
第一順位	年滿 55 歲 (民國 60 年以前出生) 且具中度以上身心障礙證明者
第二順位	年滿 90 歲者 (民國 25 年以前出生)
第三順位	80 歲至 89 歲者 (民國 26 至 35 年次) (※本順位錄取人數不得超過該課程招生人數四分之一)
第四順位	55 歲至 79 歲之一般生 (民國 36 至 60 年次) 及年滿 50 歲之原住民 (民國 65 年以前出生)

違規報名說明

- ※違反下述規定者，將郵寄「違規通知」至戶籍地址，敬請學員審慎報名，恕不受理以「報名錯誤」為由放棄錄取申請。
- 一、每人社區公費班每人最多可錄取「兩門」課程，如已錄取原高雄市區兩門課程，則不得再錄取本簡章課程；違者註銷已錄取課程。
 - 二、社區公費班不得同時報名兩門 3C 數位課程 (如：手機、電腦等)，違者註銷已錄取課程。
 - 三、錄取之公費班上課時間不能重疊 (與苑本部、原高雄市區公費班、活力班合併認列)，違者註銷時間重疊之錄取課程。
 - 四、若有投機報名之情事 (如：冒用他人身分、重複投遞同一課程報名表)，違者註銷已錄取課程。

出 缺 席 制 度	<p>一、為充分運用社會資源，本苑於課程期間實施「出缺席制度」，以點名簿上老師登記之「出席紀錄」為判讀基準，出席率過低者將註銷錄取資格。</p> <p>二、違反下列任一規定者，即註銷該員該班錄取資格，並公告「違規名單」於學苑官方網站和臉書粉絲專頁，恕不個別通知：</p> <p>(1) 每周上課一次之課程，同一學期間「連續」三堂課缺席者，註銷該課程錄取資格。</p> <p>(2) 每周上課兩次之課程，同一學期間「連續」六堂課缺席者，註銷該課程錄取資格。</p> <p>(3) 每周上課一次之課程，同一學期間「累計」缺席達五堂課者，註銷該課程錄取資格。</p> <p>(4) 每周上課兩次之課程，同一學期間「累計」缺席達十堂課者，註銷該課程錄取資格。</p> <p>三、本苑無請假制度，恕不受理以「身體狀況」或其他理由申請不計缺席次數。</p>
其 他 注 意 事 項	<p>一、繳交之紙本報名表將留存於本苑，不另行歸還。</p> <p>二、本苑不受理轉班，請斟酌自身程度、慎選課程報名。</p> <p>三、已錄取學員若因故無法繼續上課，請電洽本苑辦公室(07)771-5370 辦理「放棄錄取」。</p> <p>四、115 年國定假日配合行政院公告實施，開課後若遇颱風、地震等天災或不可抗力因素影響，使課程無法如期進行，課程異動將由講師公告另行補課時間，恕不個別通知。</p> <p>五、簡章內容若有異動，本苑保有修改、變更之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。</p>

115 年度 3-5 月大岡山地區公費課程資訊

【梓官區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN001	梓官之美 手機影音 剪接	學習圖片編修和影片剪接，並結合高雄市梓官區的在地特色。 ■自備器材：具有行動網路之手機或平板 ■其他費用：教材費 50 元、場地維護費 150 元	謝育菁	星期五 13:30~15:30	25	高雄市 荔助慈善會 (通港路 23 號)
		報名地點				

【彌陀區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN002	漂底山藝術 DNA	彌陀人文藝術、漂底山動植物情感解讀繪畫訴說，創造多元藝術生命的感動。 ■其他費用：材料費 550 元	許翠華	星期三 13:30~15:30	25	高雄市立圖書館 彌陀公園分館 2 樓 (中正路 281 巷 50 號)
		報名地點				

【永安區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN003	永寧 合唱班	提供長輩學習合唱的機會，教授基礎發聲法、簡譜、五線譜、歌唱技巧，應用於老歌新歌、世界民謠、詩歌、英文歌等；內容豐富、輕鬆愉快。 ■具備能力：會看基本簡譜、無須非常熟練 ■其他費用：教材費 100 元	郭安娜	星期四 10:00~12:00	40	保寧社區 活動中心 (保安路 16 巷 2-1 號)
		報名地點				

【茄萣區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN004	崎漏社區 卡拉 OK 班	指導同學正確的發聲法、台風、咬字，學習如何在歌曲中練習取得最適當的音色、表情，激發自身潛在的表演能力。 ■其他費用：CD 每片 100 元、VCD 每片 150 元、教材 100 元(選購)	蕭作人	星期一 08:30~10:30	30	正順廟 1 樓 (崎漏路 68 號)
		報名地點				

【茄萣區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN005	健康促進 開心動	課程以『長者需求』為中心，設計適合他們的『音樂或運動』照顧計畫，訓練腦適能(認知)、心適能(開心)、體適能(適應環境)，幫助長者改善、恢復、維持身體機能。終極目標是身心愉悅、促進健康、成功老化。 ■自備器材：彈力帶、瑜珈墊 ■其他費用：場地維護費 200 元	林淑華 助教/ 施麗琴	星期五 08:30~10:30	60	正順廟 1 樓 (崎漏路 68 號)
		報名地點				

【湖內區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN006	湖內風光 健走趣	透過課程深入淺出的方式認識及了解身體狀況及結構，並在合適的運動強度增強體力，學習良好的身體姿勢改善及預防痠痛等不適，建造身體及心肺耐力，擁有更好的生活品質。 ■自備器材：瑜珈墊、彈力帶、球、健走杖 ■其他費用：耗材 60 元、場地維護費 200 元	張育慈 助教/ 郭婉婷	星期二 13:30~15:30	30	大湖國小 (民權街 2 號)
		報名地點				

【路竹區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN007	舒活 養身伸展	結合瑜珈、伸展與律動體操，以溫和動作活化筋骨、提升柔軟與平衡，促進循環代謝，舒緩緊繃壓力；搭配音樂與呼吸練習，讓身心在律動中放鬆並重拾活力。 ■自備器材：瑜珈墊、毛巾、水	張培絹	星期五 09:00~11:00	50	社南社區 活動中心 (智仁街 123 號)
		報名地點				

【阿蓮區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN008	阿蓮活力 律動班	本課程透過音樂節奏的引導，帶領學員進行全身伸展、拍打與律動練習，不僅能放鬆心情、提升專注，更能促進血液循環與肢體協調，無論您是否有音樂或舞蹈基礎，都能輕鬆參與。 ■自備器材：毛巾、水	王心彤	星期五 14:00~16:00	25	阿蓮老人 活動中心 (成功街 66 號)
		報名地點				

【田寮區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN009	歡喜 手作點心	認識各類麵粉的特性與用途，掌握多變的技巧與手法，從基礎到創意延伸，打造香氣四溢、層次豐富的烘焙作品。 ■其他費用：材料費依實際使用另計	葉銀珠	星期四 09:30~11:30	20	山城農村 發展協進會 (田寮路 1 號)
		報名地點				

【燕巢區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN010	健康 體能運動	本課程以訓練心肺耐力、肌耐力、柔軟度及身體質量指數為課程主軸，使學員擁有健康體能。 ■具備能力：能自主行動者 ■自備器材：毛巾、水	楊秀梅	星期四 14:00~16:00	27	鳳雄社區 活動中心 (鳳旗路 152-8 號)
		報名地點				

【燕巢區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN011	燕巢風光健走趣	課程以深入淺出的方式認識及了解身體，並在合適的運動強度中逐漸增強體力，最終以良好的體力健走，深層認識燕巢在地風光。 ■自備器材：瑜珈墊、大毛巾 ■其他費用：公共耗材費 60 元	張育慈 助教/ 郭婉婷	星期五 13:30~15:30	30	南燕社區 活動中心 (中南路 23 號 2 樓)
		報名地點				

【岡山區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN012	老人健康操	隨著年齡的增長，肌肉變得越來越短，越來越緊繃，課程以教授健康操為主，藉由健康操運動讓身體更加靈活，增強關節柔韌性。 ■自備器材：彈力帶、按摩棒、瑜珈球 ■其他費用：冷氣使用費 100 元	林宜萱	星期一、四 09:00~10:00	30	岡山老人 活動中心 (壽天路 66 號)
BN013	健康體適能運動	本課程以訓練心肺耐力、肌力、柔軟度及身體質量指數為課程主軸，使學員擁有健康體能。 ■自備器材：毛巾、水 ■其他費用：冷氣使用費 100 元	楊秀梅	星期五 09:00~11:00	26	
BN014	養生樂活健康操	本課程透過安全且系統性的運動訓練，促進血液循環與血管健康，強化肌力與肌肉質量，預防肌少症，降低疾病風險，維持良好體能。 ■自備器材：彈力帶、按摩棒、瑜珈球 ■其他費用：場地維護費 100 元	林宜萱	星期三、五 09:00~10:00	50	後紅社區 活動中心 (大仁南路 76 號- 後紅雷王府)
岡山區報名資訊		報名地點	岡山老人活動中心(壽天路 66 號)		聯絡窗口	07-6223022 曾總幹事

【橋頭區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN015	糖廠國畫	由點線面開始引導學員進入國畫的世界，透過對觀察自然生態、在地橋頭糖廠景觀、搭配美學理論，使學員能更為了解橋頭糖廠。 ■自備器材：毛筆、墨汁、顏料、宣紙、碟子、墊布、文鎮等繪畫用具	陳美櫻	星期三 09:00~11:00	25	德松社區 活動中心 (德松路和平巷 1-1 號)
		報名地點				

重要！防詐騙提醒

四維長青學苑絕對「不會」透過私人 Line 帳號聯繫任何一位學員進行推廣、報名或收 / 退費等事宜，本苑若有重要事項須與學員聯繫，僅會透過電話方式聯繫學員，來電顯示請認明「07-7715370、07-7715371、07-7715372、07-7715972」，以上四個號碼以外「皆非」四維長青學苑來電；四維長青學苑之相關資訊只會於下方兩個 QR CODE 導向的「官方網站」及「臉書粉絲專頁」發布，其餘相關網路資訊請勿盡信。

千萬小心、不要上當！



四維長青學苑
錄取查詢系統



四維長青學苑
官方網站



四維長青學苑
臉書粉絲團



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中心

承辦單位| 社團法人高雄市社區大學促進會

苑本部| 高雄市苓雅區四維二路 51 號 4 樓

電話|(07)771-5370 E-Mail | elderly@kcs.org.tw

網址| <https://senior.kcs.org.tw>