

115年度高雄市四維長青學苑 第二期(7-8月)樂活自費班招生簡章

網路報名系統



指導單位 高雄市政府社會局長青綜合服務中心

主辦單位 社團法人高雄市社區大學促進會

民國71年，高雄市政府社會局推動成立國內第一所老人大學，後更名為「高雄市長青學苑」；民國94年，為推廣社區化服務，方便長輩就近學習，另開辦「高雄市社區型長青學苑」；民國106年，高雄市長青學苑體系整合為「四維長青學苑」及「鳳山長青學苑」，「四維長青學苑」由社團法人高雄市社區大學促進會承辦。

本會以「學習價值共享、活化高齡生活」為目標、「青銀共創學習、營造銀髮榮華」為策略，致力拓展服務範圍，每年辦理超過四百門專屬熟齡族群的多元課程；除此以外更發揮專業及創意，陸續開辦「通識週（羅長青講堂）」、「混齡共學」、「樂活講堂」、「成長團體」等活動，提供長輩更多面向之新知、提升跨世代間的交流，發展高雄市銀髮學習另一高峰。

官方網站 臉書粉絲專頁

官網：<http://senior.kcs.org.tw>

臉書：<https://www.facebook.com/aakcu97>

電話：(07)771-5370、(07)771-5371

地址：高雄市苓雅區四維二路51號4樓



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，本苑若有要事須與學員聯繫，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上方QRCODE導向的「官網」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！

115年第二期（7-8月）樂活自費班報名日程表

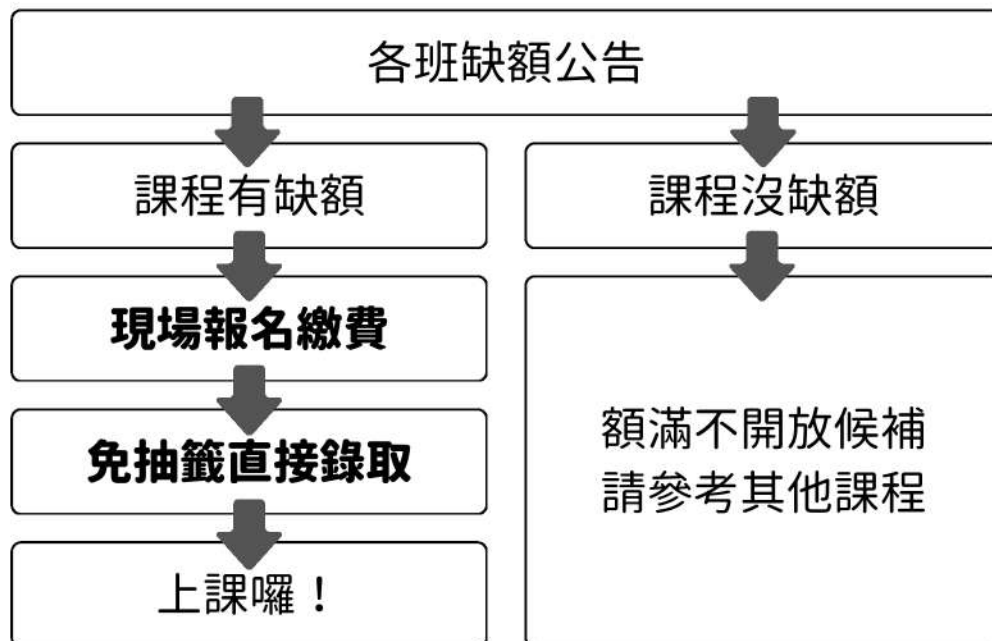
| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|------|--------------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------|------|
| 5/31 | 6/1 | 6/2 | 6/3 | 6/4 | 6/5 | 6/6 |
| | 第一期（3-6月）樂活自費班試聽週 * 僅限未額滿課程 | | | | | |
| 6/7 | 6/8 | 6/9 | 6/10 | 6/11 | 6/12 | 6/13 |
| | 第二期（7-8月）、第三期（9-12月）樂活自費班個人報名 | | | | | |
| | 第二期（7-8月）、第三期（9-12月）樂活新創課試聽週 | | | | | |
| | | | | | 16:30 繳費截止 | |
| 6/14 | 6/15 | 6/16 | 6/17 | 6/18 | 6/19 | 6/20 |
| | | LIVE 10:00 抽籤直播 | 17:00 公告 各班缺額 | 第二、三期 樂活自費班 補缺額報名 首日 | 端午節 | |
| | | 17:00 公告 錄取名單 | | | | |
| 6/21 | 6/22 | 6/23 | 6/24 | 6/25 | 6/26 | 6/27 |
| | 第二期（7-8月）樂活自費班開放補缺額報名至7/10(五) | | | | | |
| | 第三期（9-12月）樂活自費班開放補缺額報名至9/11(五) | | | | | |
| 6/28 | 6/29 | 6/30 | 7/1 | 7/2 | 7/3 | 7/4 |
| | 二期開學 | | | | | |
| | 第二期（7-8月）樂活自費班開放補缺額報名至7/10(五) | | | | | |
| | 第三期（9-12月）樂活自費班開放補缺額報名至9/11(五) | | | | | |
| 7/5 | 7/6 | 7/7 | 7/8 | 7/9 | 7/10 | 7/11 |
| | 第二期（7-8月）樂活自費班開放補缺額報名至7/10(五) | | | | | |
| | 第三期（9-12月）樂活自費班開放補缺額報名至9/11(五) | | | | | |

首輪報名流程



各階段詳細時間表請見「報名日程表」！

補缺額報名流程



報名須知

報名資格

- (1) 設籍於高雄市。
 - (2) 年滿55歲（民國60年以前出生，含60年次者）。
- ★學員資料將與戶政系統進行比對查核，不符合以上資格者將註銷已錄取課程。

課程時間

115年6月29日(一)起陸續開課，8月21日(五)學期結束。(共8週)

開課地點

苑本部自費班：高雄市政府社會局長青綜合服務中心（苓雅區四維二路51號）
社 區自費班：依照課程說明頁中各課程「上課地點」欄位所示。

收費標準

依照課程說明頁中各課程「課程費用」欄位所示。
中度以上身心障礙者、中低收入戶或低收入戶，出示相關證明文件正本，課程費用五折。
★部分課程須另行負擔教材費或材料費，相關費用依「課程說明」辦理，並請於開學時繳交予授課講師。

退費辦法

欲辦理退費者，可於7月10日(五)前持「收據」或「身分證正本」至學苑辦公室辦理；未錄取（未中籤）者、報名之課程未成班者，全額退費。
115年6月12日(五)前申請退費，全額退還已繳課程費用。
115年6月15日(一)至6月17日(三)抽籤作業準備期間，暫停受理退費申請。
115年6月18日(四)起申請退費，按課程費用90%比例退還。
115年6月29日(一)至7月10日(五)期間申請退費，按課程費用80%比例退還；逾期恕不受理退費申請。
★本苑無轉班制度，更換課程須辦理退費後重新報名。

開班須知

6月12日(五)截止報名後，課程報名人數未達25人之班級不予開班；開課地點為電腦教室之班級，課程報名人數未達20人則不予開班。
若「報名人數」超過「招生人數」，則透過直播抽籤決定錄取名單。

其他注意事項

- (1) 部份課程標註「學員能力」、「自備器材」、「其他費用」等項目，報名前請務必衡量自身狀況。
- (2) 錄取結果及課程異動等資訊將公告於苑本部四樓公佈欄及本苑官網、臉書粉絲專頁，不會另行電話通知，請學員務必自行留意。
- (3) 本苑嚴禁冒用他人證件報名、頂替他人身份上課、變造身份資料等行為，經查證後如屬實，將註銷該員報名及錄取資格。

現場報名注意事項

| | |
|-------|---|
| 現場報名 | 115年6月8日(一)至6月12日(五) |
| 補缺額日期 | 115年6月18日(四)至7月10日(五) |
| 報名時間 | 週一至週五，每日09:00~12:00、13:00~16:30 |
| 報名地點 | 高雄市政府社會局長青綜合服務中心四維長青學苑辦公室 (苓雅區四維二路51號4樓) |
| 應備文件 | 報名表、身分證正本及課程費用，具特殊身份者請攜帶相關證明正本，檢附資料不齊全恕不受理報名。 |
| 注意事項 | 完成報名不代表錄取，錄取名單及補缺額公告時間請參考本簡章第2頁「報名日程表」。 |

網路報名注意事項

| | | | | |
|-------------------|---|------------------|-----------------|-------------------|
| 網路報名 | 115年6月8日(一)09:00至6月12日(五)16:30 | | | |
| 應備文件 | 特殊身份者請於網路報名時一併上傳相關證明文件照片以利查核，未檢附者皆以一般學員身份處理。 | | | |
| 匯款繳費 | <ul style="list-style-type: none">繳費方式：網路銀行／實體ATM轉帳、臨櫃匯款截止時間：115年6月12日(五)16:30，網路報名後未於期限內繳費視同未完成報名。 <table border="1"><tr><td>銀行：高雄銀行前金分行（016）</td></tr><tr><td>帳號：202102022523</td></tr><tr><td>戶名：社團法人高雄市社區大學促進會</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none">轉帳／匯款時請於備註欄內填寫「報名者姓名」，除此以外請勿填寫其他資料，以利核對款項。同時報名多門課程可一併轉帳。網路報名欲退費者，須於7月10日(五)前持「身分證正本」至學苑辦公室臨櫃辦理，並依退費辦法辦理，無法網路退費。 | 銀行：高雄銀行前金分行（016） | 帳號：202102022523 | 戶名：社團法人高雄市社區大學促進會 |
| 銀行：高雄銀行前金分行（016） | | | | |
| 帳號：202102022523 | | | | |
| 戶名：社團法人高雄市社區大學促進會 | | | | |
| 報名完成 | 網路報名完成轉帳／匯款繳費之學員，可於隔日中午12點後查詢課程報名狀態，系統內顯示「已繳費待抽籤」則代表報名完成，請留意完成報名不代表錄取。 | | | |

★ 自費班補缺額僅開放「現場」報名，且報名成功即錄取。

深度
體驗

GS001

課程時間：6/30至8/18，每周二上午

大廟人文藝術賞析

本課程總長8週，標★記號者為「戶外教學」課程。

由資深導覽老師吳勇練帶領學員走讀四間高雄在地廟宇，透過實地參訪與細緻解說，引導學員貼近臺灣傳統文化的日常脈動，一起認識文化資產的核心價值。



06.30(二)09:00~11:00 廟宇木作藝術

07.07(二)09:00~13:00 哈瑪星代天宮★



07.14(二)09:00~11:00 聚落開發史

07.21(二)09:00~13:00 三山國王廟★

07.28(二)09:00~11:00 廟宇彩繪藝術

08.04(二)09:00~13:00 高雄三鳳宮★



08.11(二)09:00~11:00 媽祖信仰體系

08.18(二)09:00~13:00 苓雅寮安瀾宮★

具備
能力

行動自如者即可參與。四次戶外課程「可能」包括：爬樓梯、騎自行車、長時間行走等狀況，報名前請務必確認自身身體狀況是否能負荷，若有特殊疾病建議先行洽詢家庭醫師。

自備
器材

進行戶外課程時請著輕便服裝並適度防曬（外套、帽子），並攜帶水壺、雨具、隨身藥物、交通電子票證（一卡通、悠遊卡等）、身分證。

其他
費用

除課程費用675元以外，須於第一堂課繳納「旅遊平安險及教材影印費」共260元（本課程未提供遊覽車接駁服務），此筆費用屬應預付第三方之費用，如學員申請課程退費，此筆將不予退款；四次戶外課程之午餐費用將依實際情況由學員自行負擔。

文化 行腳

GS002

課程時間：7/1至8/19，每周三上午

探訪島嶼身世

本課程總長8週，標★記號者為「戶外教學」課程。

由四位資深導覽老師林杉亦、王新昌、林高本、廖德嵩帶領，開啟一場跨越族群界線的尋根之旅，一起走訪高雄在地的閩南、外省、客家、原住民等族群聚落，看不同文化如何在這個島嶼相遇、磨合，最終交織出獨特的文化風景。

07.01(三)09:00~11:00 唐山過臺灣

07.08(三)09:00~13:00 左營下路舊聚落 ★



07.15(三)09:00~11:00 1949之後

07.22(三)09:00~13:00 岡山樂群村 ★

07.30(四)09:00~11:00 硬頸智慧

08.05(三)09:00~13:00 六堆客家文化園區 ★



08.12(三)09:00~11:00 山海之間

08.19(三)09:00~13:00 臺灣原住民族文化園區 ★

園區須購買門票，65歲以上免費入場；相關費用未包含於其他費用內，將依現場實際情況統一辦理購票事宜。

具備 能力

行動自如者即可參與。四次戶外課程「可能」包括：爬樓梯、騎自行車、長時間行走等狀況，報名前請務必確認自身身體狀況是否能負荷，若有特殊疾病建議先行洽詢家庭醫師。

自備 器材

進行戶外課程時請著輕便服裝並適度防曬（外套、帽子），並攜帶水壺、雨具、隨身藥物、交通電子票證（一卡通、悠遊卡等）、身分證。

其他 費用

除課程費用675元以外，須於第一堂課繳納「兩次戶外課程遊覽車車資、旅遊平安險、體驗活動費及教材影印費」共1,100元（左營、岡山未提供遊覽車接駁服務），此筆費用屬應預付第三方之費用，如學員申請課程退費，此筆將不予退款；四次戶外課程之午餐費用將依實際情況由學員自行負擔。

現代文學欣賞

GS078



新課
推薦



115年6月30日起，每週二09:00~11:00

選讀《閃亮歲月－當代華文老年書寫文選》中篇章，以文學閱讀談老年，從身體變化、回憶到人生故事，體會書寫、輕鬆討論，分享彼此的生命智慧與感動。

暑期限定！適合喜愛閱讀，想在文字中發現自己與他人的你。



新課
推薦

GS082



整理收納你也行

115年7月2日起，每週四14:00~16:00

以「你整理家，家也回應你」為出發點，透過討論與實作，學習居家空間的整理方法與基本流程，引導學員在熟悉的家中建立適合自己的收納與維持方式，提升日常生活的自在感與安心感。

暑期限定！適合想讓家裡更整齊、生活更舒服的你。

全方位小家電維修



GS083

新課
推薦



115年6月30日起，每週二08:30~11:30

東西壞了先別丟！從零開始學小家電維修，學習基本檢查與簡易保養，認識常用工具，輕鬆動手處理小問題，延長電器使用壽命。

新課入駐！適合喜歡動動手、動動腦的你。



【社區自費班】

| 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-------|------------------------------|--|---------------|--------------------|--------------------------------|------|------|
| GT001 | 體適能 健康韻律操 | 了解自己的身體能力，增加肌肉量、延緩心肺老化、加強生活機能。※本教室位於二樓。 ■自備器材：啞鈴、彈力帶、氣功球 | 李昭美 助教：雍宜中 | 星期一 14:00~17:00 | 左營老人活動中心 (左營區蓮潭路 30 號) | 48 | 875 |
| GT002 | 坐姿 活力健康球 x 桌遊趣 | 本課程專為銀髮及久坐族設計，從坐姿暖身出發，結合節奏律動與手眼協調訓練。課程最後包含溫和收操與趣味益智桌遊。 ■自備器材：輕便運動衣鞋 ■其他費用：運動專用軟式球 100 元 | 龔美霓 | 星期二 10:00~11:30 | 基督教行道會高雄牧鄰教會 (左營區大順一路 95 號) | 25 | 735 |
| GT003 | AI 玩創意： 個人 Q 版 3D 列印公仔 | 透過 AI 創作個人形象的 Q 版公仔，並導入 3D 立體列印成立體公仔，建構專屬袖珍場景，實現跨維度創作。 ■學員能力：具手機基礎操作能力 ■自備器材：手機或平板 ■其他費用：教材費 500 元 | 連蘭惠 助教：江國昭 | 星期五 14:00~16:00 | 基督教女青年會 (苓雅區五福三路 101 號 9 樓) | 40 | 675 |
| GT004 | 大家的日本語 進階複習班 | 歡迎已讀完《大家的日本語-進階 I、進階 II》、日語中等程度的學員，一起透過閱讀與翻譯維持日文程度。 ■學員能力：已讀完《大家的日本語進階 I、II》 ■自備器材：《大家的日本語進階 I、II》、《大家的日本語進階句型練習》 ■其他費用：教材費 100 元 | 中島 香織 | 星期五 09:00~11:00 | 基督教女青年會 (苓雅區五福三路 101 號 9 樓) | 30 | 770 |

【苑本部自費班】

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|-------------|--|------------------------------------|--|------|------|------|
| 走讀類 | GS001 | 大廟人文藝術賞析 | 課程旨在引導學員深入探索臺灣傳統文化與無形文化資產的核心價值，透過鑑賞、理解與反思，形塑尊重、維護與傳承文化資產的共識與行動力。 ■學員能力： 行動自如 ■其他費用： 旅遊平安險及教材影印費 260 元。 | 吳勇練 助教：張清鳳 | 6/30 至 8/18 期間每個星期二上午，詳細課程資訊請見本簡章第 6 頁。 | 408 | 35 | 675 |
| 走讀類 | GS002 | 探訪島嶼身世 | 這是一條跨越族群界線的尋根之旅，帶領長輩走訪閩南、外省、客家、原住民聚落，看不同文化如何在這個島嶼相遇、磨合，最終交織出獨特的文化風景。 ■學員能力： 行動自如 ■其他費用： 遊覽車車資、旅遊平安險、體驗活動費及教材影印費 1,100 元。 | 林杉亦 王新昌 林高本 廖德嵩 助教：張清鳳 | 7/1 至 8/19 期間每個星期三上午，詳細課程資訊請見本簡章第 7 頁。 | 408 | 35 | 675 |
| 日語類 | GS003 | 日語五十音入門班 | 日語基礎 50 音教學，藉由相關單字加深記憶，輔以日語歌曲，提升學習樂趣。 ■自備器材： 《sugoi 日本語 I 手機版》(可代購) ■其他費用： 教材費 50 元 | 胡安平 | 星期二 09:00~11:00 | 508 | 40 | 675 |
| 日語類 | GS004 | 元氣學日語 | 複習《sugoi 日本語 I 手機版》第 1 課至第 5 課文法、句型與會話練習。 ■學員能力： 具日語 50 音基礎 ■自備器材： 《sugoi 日本語 I 手機版》 ■其他費用： 教材費 50 元 | 胡安平 | 星期二 14:00~16:00 | 509 | 45 | 675 |
| 日語類 | GS005 | Sugoi 快樂學日語 | 複習《Sugoi 日本語 I》第 4 課至第 7 課，補充簡易日語會話，並介紹日本旅遊及歌曲學習，以提升學習樂趣。 ■學員能力： 具日語 50 音基礎 ■自備器材： 《sugoi 日本語 I 手機版》 ■其他費用： 教材費 50 元 | 黃淑蕙 助教：曹思明 | 星期三 14:00~16:00 | 407 | 52 | 450 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|------------|--|------|--------------------|------|------|------|
| 日語類 | GS006 | 一級棒 日本語 | <p>本課程教授日語基本句型、生活會話、聽力練習等內容，輔以日本旅遊與文化知識，奠定日語基礎。</p> <p>■學員能力：熟悉動詞、形容詞時態變化</p> <p>■自備器材：《Sugoi 日本語 I 手機版》、《Sugoi 日本語 I 練習帳》</p> <p>■其他費用：教材費 50 元</p> | 馮湘鈞 | 星期三 09:00~11:00 | 403 | 40 | 675 |
| 日語類 | GS007 | 觀光 旅遊日語 | <p>只要會 50 音，無需文法基礎也能上手，從數字、自我介紹開始，逐步學會日本旅遊購物、點餐時必備詞句，在短期內以輕鬆、有趣的方式，讓你勇敢開口說日文。</p> <p>■學員能力：具日語 50 音基礎</p> <p>■其他費用：教材費 50 元</p> | 陳涵莉 | 星期四 14:00~16:00 | 810 | 45 | 675 |
| 日語類 | GS008 | 歡樂日文班 | <p>本班為原〈日語中高階對話班〉，延續《大家的日本語進階 I、進階 II》難度，適合日語中等程度的學員，一起透過文化和老歌強化日本語。</p> <p>■學員能力：已上完《大家的日本語進階 I、進階 II》</p> <p>■自備器材：《大家的日本語中級 I》</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p> | 中島香織 | 星期三 13:30~16:30 | 508 | 40 | 675 |
| 日語類 | GS009 | 輕鬆學日語 | <p>從簡易文法開始學習，透過生活短句應用、互動，提升日語會話能力。</p> <p>■學員能力：熟悉動詞變化</p> <p>■其他費用：《文化初級日本語 4》580 元、教材費 100 元</p> | 黃美蘭 | 星期一 13:30~16:30 | 508 | 45 | 675 |
| 日語類 | GS010 | 中級日文 | <p>本課程使用《阿川佐和子散文集》進行讀解練習、《人生案內》進行聽解練習及討論、《黑笑話集》進行表達能力練習，課堂內備有內容討論、自由發表時間。</p> <p>■學員能力：具中級以上日文程度</p> <p>■其他費用：教材費 300 元</p> | 蘇南輝 | 星期三 13:30~16:30 | 401 | 50 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|------------|--|---------------|--------------------|------|------|------|
| 英語類 | GS011 | KK 音標發音研習班 | 教授英文字母與音標的相關知識，介紹英文單字多音節拼音方法。 ■學員能力：認識英文 26 個字母，並且可以流暢念出。 ■其他費用：教材費 60 元 | 鄭月紅 | 星期二 13:30~16:30 | 508 | 35 | 675 |
| 英語類 | GS012 | 英語故事閱讀 | 透過故事練習英語及學習人生經驗，難易度中等。 ■學員能力：基礎英文閱讀能力 ■其他費用：教材費 150 元 | 朱曼俐 | 星期四 08:30~11:30 | 405 | 45 | 675 |
| 英語類 | GS013 | 簡易旅遊英語會話 | 本課程教授以旅遊為主題的生活會話及單字，輔以英文歌曲和影集，讓學習更輕鬆愉悅。 ■其他費用：教材費 100 元 | 朱安安 | 星期四 09:30~11:30 | 508 | 50 | 450 |
| 英語類 | GS014 | 旅遊美語聽說通 | 旅遊實用會話練習，透過閱讀旅遊文章促進閱讀與文法能力。 ■學員能力：具英語基礎 ■其他費用：教材費 100 元 | 陳美朱 | 星期二 08:30~11:30 | 406 | 30 | 675 |
| 英語類 | GS015 | 外師英語班 | We explore the world with a native speaker from Canada. Interesting news from Kaohsiung and around the world! ■學員能力：Lower intermediate ■其他費用：教材費 100 元 | Johanne | 星期五 14:00~16:00 | 810 | 54 | 675 |
| 手語類 | GS016 | 手語歌教學 | 以國台語老歌結合肢體律動，帶領學員手腦並用、達到健康運動效果，更可與家人同樂。 ■學員能力：行動自如 ■自備器材：筆、筆記本 ■其他費用：教材費 70 元 | 李秀娥 助教：陳律行 | 星期五 13:30~16:30 | 406 | 40 | 675 |
| 歌唱類 | GS017 | 國台語金曲教唱 | 選用國台語流行歌曲，教授歌唱技巧、樂理、視譜及音準，強化歌詞與樂曲之間的融合，學習感情詮釋、享受歡唱樂趣。 ■其他費用：教材費 200 元（含書及 DVD） | 凌女婷 助教：蕭筑勻 | 星期一 13:30~16:30 | 403 | 70 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|-------------------|---|---------------|--------------------|------|------|------|
| 歌唱類 | GS018 | 台語歌曲 菁英班 | 課程內容針對咬字、聲腔、台風進行指導，指導搭配鋼琴及伴唱機的演唱方式，將台語歌曲唱到淋漓盡致。 ■其他費用：教材費 200 元（含書及 DVD） | 凌女婷 助教：蕭富鴻 | 星期五 13:30~16:30 | 403 | 35 | 675 |
| 歌唱類 | GS019 | 懷念 日語老歌 | 以日本昭和至平成年間的經典老歌為教材，指導學員認識樂理、識譜及歌唱技巧，以歌曲引導詮釋感情。 ■其他費用：教材費 300 元（含書及 DVD） | 凌女婷 助教：蕭筑勻 | 星期二 08:30~11:30 | 403 | 70 | 675 |
| 歌唱類 | GS020 | 流行 日本演歌 | 選用日本排行演歌，指導樂譜、樂理、歌唱技巧，帶領學員唱出精緻化、感動化、品味化的歌曲，輕鬆快樂學習日本歌。 ■其他費用：教材費 300 元（含書及 DVD） | 凌女婷 助教：王君瑩 | 星期二 13:30~16:30 | 403 | 70 | 675 |
| 歌唱類 | GS021 | 日語老歌 輕鬆唱 | 以昭和至平成年間的經典老歌為教材，指導學員認識樂理、識譜及唱歌技巧，透過歌曲詮釋感情、享受卡拉 OK 歡唱樂趣。 ■其他費用：教材費 300 元（含書及 DVD） | 凌女婷 助教：蕭玉琴 | 星期三 13:30~16:30 | 403 | 70 | 675 |
| 歌唱類 | GS022 | 英詠 英文歌唱 (A) | 介紹每首歌詞曲、演唱者背景、典故、排名與唱片銷量，帶領學員學習字句的正確發音、識譜及歌詞翻譯。 ■學員能力：具英語閱讀能力 ■其他費用：教材費 330 元（含課本、補充教材） | 商景全 助教：邵暄雅 | 星期一 08:30~11:30 | 407 | 70 | 675 |
| 歌唱類 | GS023 | 英詠 英文歌唱 (B) | 介紹每首歌詞曲、演唱者背景、典故、排名與唱片銷量，帶領學員學習字句的正確發音、識譜及歌詞翻譯。 ■學員能力：具閱讀英語能力 ■其他費用：教材費 330 元（含課本、補充教材） | 商景全 助教：邵暄雅 | 星期四 08:30~11:30 | 407 | 70 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|---------------------|---|---------------|--------------------|------|------|------|
| 歌唱類 | GS024 | 英詠 英文歌唱 (C) | 介紹每首歌詞曲、演唱者背景、典故、排名與唱片銷量，帶領學員學習字句的正確發音、識譜及歌詞翻譯。 ■學員能力：具英語閱讀能力 ■其他費用：教材費 330 元（含課本、補充教材） | 商景全 助教：邵暄雅 | 星期五 13:30~16:30 | 407 | 70 | 675 |
| 歌唱類 | GS025 | 英語歌唱 | 選用英語老歌，教授樂譜、樂理及歌詞釋義，並搭配 VCD 練唱。 ■其他費用：教材費 250 元（含講義及 DVD） | 鄭錦芳 | 星期二 09:00~11:00 | 506 | 64 | 675 |
| 歌唱類 | GS026 | 卡拉 OK 歡唱班 | 以簡譜教授國台語流行歌曲，指導正確的腹式呼吸及共鳴發聲，認識基礎樂理、和聲概念，並且配合卡拉伴唱，達到「寓教於樂」的學習效果。 ■其他費用：教材費 150 元、CD150 元、VCD150 元 | 張香琦 | 星期一 13:30~16:30 | 506 | 64 | 675 |
| 歌唱類 | GS027 | 流行國台語 歌曲教唱 | 國台語歌曲教唱，課程內容包括發音、咬字、音色調整、臺風、儀態等。 ■學員能力：識字 ■其他費用：教材費 150 元 | 胡芝妤 | 星期四 13:30~16:30 | 506 | 60 | 675 |
| 樂器類 | GS028 | 舒心療癒 空靈鼓 (入門) | 無須具備音樂基礎，人人皆可上手。空靈鼓聲音柔和、音色溫暖，入門簡單、容易上手，是非常適合長青族學習的樂器。本課程從最基礎開始，透過熟悉的歌曲與簡單節奏練習，讓學員輕鬆體驗音樂的樂趣，活動手腦、放鬆心情，在愉快的學習氛圍中培養興趣與自信心。 ■自備器材：D 調 15 音空靈鼓（可代購） ■其他費用：教材費 50 元 | 黃淑敏 | 星期四 09:00~11:00 | 710 | 35 | 450 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|---------------------|--|-----|--------------------|------|------|------|
| 樂器類 | GS029 | 舒心療癒 空靈鼓 (進階) | 空靈鼓又稱忘憂鼓，是新型簡易的打擊樂器，鼓聲空靈沉淨、古樸醇厚，且簡單易學，無音樂基礎也可輕鬆上手。 ■學員能力：認識基本 15 音音位 ■自備器材：D 調 15 音空靈鼓 (可代購) ■其他費用：教材費 50 元、鼓架和譜架 (依個人需要選購，可代購) | 黃淑敏 | 星期五 13:30~15:30 | 710 | 35 | 450 |
| 樂器類 | GS030 | 長青口琴班 | 口琴小巧易學，音色優美，有吹有吸，健康自娛娛人。 ■自備器材：C 及 C# 大調口琴 (可代購) ■其他費用：教材費 200 元 | 劉志明 | 星期二 08:30~11:30 | 710 | 48 | 675 |
| 樂器類 | GS031 | 二胡暑期 基礎調整班 | 本課程為暑期短期班，適合初級班原班同學，以及想要調整左右手姿勢、加強保留指基礎與觀念的同學。無基礎可參加。 ■自備器材：二胡、文具用品 ■其他費用：教材費 100 元 | 俞雪琴 | 星期五 08:30~11:30 | 710 | 30 | 675 |
| 樂器類 | GS032 | 二胡進階班 | 本班恕不收無基礎者。搭配國台語流行歌、適合進階班的二胡曲，學習進階至中階的二胡技術。 ■學員能力：已會 D、G、F 調、降 B 一二把換把 ■自備器材：二胡、文具用品 ■其他費用：教材費 100 元 | 俞雪琴 | 星期一 08:30~11:30 | 810 | 30 | 675 |
| 樂器類 | GS033 | 二胡中階班 | 指導學員掌握二胡演奏方法與訣竅，提升演奏技巧。拉奏熟悉的民謠小品、懷念老歌，享受拉琴的樂趣。 ■學員能力：學過 D 調、G 調把位音階 ■自備器材：二胡 ■其他費用：教材費 200 元 | 郭梓麒 | 星期一 13:30~16:30 | 408 | 30 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|------------|--|---------------|----------------------|---------|------|------|
| 樂器類 | GS034 | 摺疊電子琴 | <p>本課程歡迎零基礎的學員，教授視譜、基礎樂理、指法、鍵盤功能，課程由淺入深，享受彈唱的樂趣。</p> <p>■學員能力：基本音感和節奏感</p> <p>■自備器材：摺疊琴（可代購）或電子琴</p> <p>■其他費用：教材費 150 元</p> | 張香琦 助教：潘慧貞 | 星期五 13:30~16:30 | 507 | 30 | 675 |
| 樂器類 | GS035 | 電子琴輕鬆彈（入門） | <p>電子琴基礎操作、視譜、拍子、節奏、基礎指法彈奏，從零開始學習進而可以彈奏自己喜愛的歌曲。</p> <p>■自備器材：61 鍵電子琴</p> <p>■其他費用：教材費 200 元</p> | 陳金君 | 星期五 13:30~16:30 | 506 | 30 | 675 |
| 樂器類 | GS036 | 電子琴輕鬆彈（進階） | <p>為具備電子琴基礎能力學員設計的課程，提升演奏技巧及音樂表現力，讓學員更能自在駕馭各種曲風。</p> <p>■學員能力：具電子琴基礎</p> <p>■自備器材：61 鍵電子琴</p> <p>■其他費用：教材費 250 元</p> | 陳金君 | 星期三 13:30~16:30 | 507 | 30 | 675 |
| 舞蹈類 | GS037 | 世界風情舞 | <p>課程包括中國民族舞蹈、爵士舞、拉丁舞、佛朗明哥、肚皮舞、夏威夷舞、印度舞等世界各國舞蹈及曲風，透過多樣化學習獲得樂趣，促進身心健康。</p> | 朱美玲 | 星期一、四 08:30~10:00 | 2 樓韻律教室 | 30 | 675 |
| 舞蹈類 | GS038 | 民族爵士流行舞 | <p>學習民族舞蹈之身段與舞型，及新爵士舞、流行舞之基本舞步，適合樂於學習嘗試體驗新型舞蹈者。</p> | 余毓琳 助教：曾桂娟 | 星期三、五 15:10~16:40 | 2 樓韻律教室 | 30 | 675 |
| 舞蹈類 | GS039 | 新韻民族風舞蹈 | <p>本課程教授民族風舞蹈基本訓練，結合身韻、技巧、肢體拉伸等多面向訓練，達到美姿與運動的效果。</p> <p>■學員能力：喜愛健康養生及古典舞愛好者</p> <p>■自備器材：軟鞋、古典大扇（扇穗長 42 公分）、笛子（長度 60 公分）</p> | 齊淑怡 | 星期四 13:30~16:30 | 2 樓韻律教室 | 30 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|-----------|--|---------------|----------------------|--------|------|------|
| 舞蹈類 | GS040 | 安可排舞 | 無須舞伴，會走路就可學成的舞蹈，透過節奏明確、動人旋律的鄉村、西洋流行音樂，進入療癒、歡樂的排舞世界。 ■自備器材：舞鞋 | 袁國鳳 | 星期四 09:00~11:00 | 8樓黃金藝廊 | 35 | 450 |
| 舞蹈類 | GS041 | 有氧律動單人舞 | 教授類國標單人舞，包括恰恰、華爾滋、吉魯巴、探戈、森巴、倫巴與活力 Zumba、有氧律動舞、民族舞蹈、爵士舞、拉丁有氧等，延緩身體老化現象。 | 陳依伶 助教：呂秀錯 | 星期五 10:05~11:35 | 8樓黃金藝廊 | 43 | 335 |
| 舞蹈類 | GS042 | 舞動拉丁有氧單人舞 | 教授類國標單人舞，包括恰恰、華爾滋、吉魯巴、探戈、森巴、倫巴與活力 Zumba、有氧律動舞、民族舞蹈、爵士舞、拉丁有氧等，延緩身體老化現象。 | 陳依伶 助教：張掌珍 | 星期五 13:30~16:30 | 505 | 32 | 675 |
| 舞蹈類 | GS043 | 社交舞 | 深入淺出地教授簡單易懂的花式舞蹈，隨著優美的音樂旋律舞出曼妙舞姿，達到怡情養身之目的。本課程包括吉魯巴、探戈、恰恰、華爾滋、倫巴、捷舞等舞步。 ■自備器材：輕便運動服裝、鞋子 | 蔡雲珍 助教：蔡憲雄 | 星期二 13:30~15:00 | 8樓大廳 | 46 | 335 |
| 舞蹈類 | GS044 | 現代單人流行舞蹈 | 本課程融合活潑、可愛、流行及有氧等多元舞蹈風格，透過豐富多變的舞步設計，提升學員參與興趣與學習動機。在輕鬆愉快的氛圍中達到運動效果，促進身體健康，同時提升活力與生活樂趣。 ■自備器材：輕便運動服裝、鞋子 | 蔡雲珍 助教：黃月香 | 星期二 15:00~16:30 | 8樓大廳 | 50 | 335 |
| 舞蹈類 | GS045 | 古典舞 | 教授現代流行雙人土風舞，包括雙人探戈、恰恰、華爾滋、吉魯巴、倫巴等。 ■學員能力：具舞蹈基礎 | 林素蘭 | 星期二、四 08:30~10:00 | 505 | 40 | 675 |
| 舞蹈類 | GS046 | 土風舞 | 無基礎可，教授簡易遊戲舞、單人律動、娛樂舞、傳統土風舞等。 | 林素蘭 | 星期二、四 10:10~11:40 | 505 | 40 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----|-------|-----------|--|---------------|--------------------|--------|------|------|
| 舞蹈類 | GS047 | 健康單人舞 (A) | 本課程須具有一定舞蹈基礎，無須舞伴，教授單人律動、恰恰、探戈、華爾滋、吉魯巴、倫巴等舞步。 ■學員能力：具舞蹈基礎 | 林素蘭 助教：歐薰敏 | 星期三 09:00~11:00 | 8樓黃金藝廊 | 40 | 450 |
| 舞蹈類 | GS048 | 健康單人舞 (B) | 本課程適合無基礎者，教授單人律動、娛樂舞、恰恰、探戈、吉魯巴等舞步。 | 林素蘭 助教：王素柔 | 星期三 14:00~16:00 | 8樓大廳 | 45 | 450 |
| 舞蹈類 | GS049 | 社交舞 | 本課程適合有社交舞基礎者，教授吉魯巴、探戈、恰恰、華爾滋等舞步。 ■學員能力：具舞蹈基礎 | 林素蘭 助教：林淑宜 | 星期四 13:30~16:30 | 8樓黃金藝廊 | 40 | 675 |
| 舞蹈類 | GS050 | 實用國際排舞 | 在優美流暢的音樂與舞步中，培養單人架型動作與國標基本步法，並進一步融入輕快實用的團體排舞。課程以健康運動為核心，在愉悅氛圍中提升肢體協調與律動感，享受舞動帶來的活力與樂趣。 ■自備器材：舞鞋 | 歐陽劭和 | 星期一 09:30~11:30 | 8樓大廳 | 40 | 450 |
| 舞蹈類 | GS051 | 國標社交實用班 | 暑期以實用倫巴為主，學習常用的國標社交舞步、架型並引導精進，在曼妙的舞樂中訓練基本步。 ■自備器材：舞鞋 | 歐陽劭和 | 星期三 09:30~11:30 | 8樓大廳 | 40 | 450 |
| 舞蹈類 | GS052 | 國標基礎班 | 本期延續並深化既有課程內容，以循序漸進的方式教授國標舞英式華爾滋之舞套與舞程線，並強化標準架型訓練。同時著重個人基本動作的精進，透過引導與調整，提升舞伴之間的配合與互動默契。 ■學員能力：具舞蹈基礎 ■自備器材：舞鞋 | 歐陽劭和 | 星期四 09:30~11:30 | 8樓大廳 | 40 | 450 |
| 舞蹈類 | GS053 | 社交舞初階班 | 本課程教授探三步吉魯巴，舞步輕快、簡單易學，輕鬆學會實用社交舞步。 ■自備器材：舞鞋 | 李淑娟 助教：許阿惠 | 星期一 10:00~11:30 | 505 | 40 | 335 |
| 舞蹈類 | GS054 | 實用社交舞班 | 課程為熱情恰恰恰，以時下流行歌曲編排實用社交舞步，讓學員輕鬆學習。 ■學員能力：具社交舞基礎 ■自備器材：舞鞋 | 李淑娟 助教：林民賢 | 星期三 13:30~16:30 | 505 | 40 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-------|-------|----------------|--|---------------|--------------------|--------|------|------|
| 舞蹈類 | GS055 | 社交舞中階班 | 本課程教授倫巴流行實用社交舞步，舞步簡單易學能讓學員輕鬆快樂的學習。 ■學員能力：具社交舞基礎 ■自備器材：舞鞋 | 李淑娟 助教：羅源達 | 星期五 13:30~16:30 | 8樓大廳 | 40 | 675 |
| 運動休閒類 | GS056 | 銀髮族肌力體能訓練 | 本課程專為銀髮族設計，將肌力訓練自然融入日常動作，讓運動不再只是刻意安排，而是生活的一部分。課程以安全、簡單、實用為核心，透過「坐下站起」、「提物行走」、「上下階梯」、「伸手取物」等常見情境動作，循序強化下肢穩定、核心力量與手部肌力，進一步提升行動能力與生活自理能力。 | 黃淑瀟 | 星期五 13:30~15:00 | 8樓黃金藝廊 | 35 | 335 |
| 運動休閒類 | GS057 | TABATA增肌體適能與嬋柔 | 本課程教授多元體適能內容，包括 TABATA(間歇心肺訓練)、有氧律動、彈力帶、彈力球、滑行盤，增進上肢與下肢肌力，提升敏捷度與協調性；座椅嬋柔則可舒緩運動後筋膜，並調節呼吸。 ■學員能力：具自主行動能力 ■自備器材：彈力帶、彈力球、滑行盤 (可代購) ■其他費用：彈力帶 100 元、彈力球 100 元、滑行盤 1 片 50 元 | 柯嵐馨 | 星期三 13:30~15:00 | 8樓黃金藝廊 | 45 | 335 |
| 運動休閒類 | GS058 | 樂齡皮拉提斯基礎課程 | 練習調節呼吸、集中精神、控制力量及伸展肢體，提高身體靈活性及平衡感、強化肌力及呼吸技巧。 ■自備器材：彈力帶 | 張兆韡 助教：程文珊 | 星期五 08:30~10:00 | 2樓韻律教室 | 30 | 335 |
| 運動休閒類 | GS059 | 氣機導引養生 | 以鬆柔緩慢的肢體動作配合吐納，導氣入體內活絡筋脈、按摩臟腑、調和陰陽提升代謝功能，加強身體排毒，達到養生保健的目的。 ■自備器材：瑜珈墊、毛巾、白開水、輕便服裝 | 賴楊雪雯 | 星期一 13:30~16:30 | 8樓大廳 | 50 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-------|-------|------------|--|---------------|----------------------|--------|------|------|
| 運動休閒類 | GS060 | 自癒力瑜珈暨墊上嬋柔 | <p>「嬋柔」是一種脊椎運動，搭配規律呼吸，以和緩的動作讓脊椎漸進放鬆，是瑜珈前的良好暖身。本課程結合靜心、呼吸、體位法練習，可增進身體柔軟度、平衡與肌肉維持，更有助於穩定情緒、改善睡眠。</p> <p>■學員能力：行動自如，可坐於地面並起身無需輔助者。</p> <p>■自備器材：瑜珈墊必備，瑜珈磚、輔助帶、膝蓋緩衝墊依個人需求準備，可代購。</p> | 柯嵐馨 | 星期二 13:30~15:00 | 2樓韻律教室 | 30 | 335 |
| 運動休閒類 | GS061 | 樂齡哈達瑜珈(A) | <p>透過練習哈達瑜珈，增強肌肉力量、改善柔軟度、提升身體穩定性。此外更結合呼吸技巧與冥想，幫助學員減少壓力，維持身心平衡，提升整體健康與活力。</p> <p>■自備器材：瑜珈墊、水、毛巾</p> | 陳沛璇 | 星期三 08:30~10:00 | 2樓韻律教室 | 30 | 500 |
| 運動休閒類 | GS062 | 樂齡哈達瑜珈(B) | <p>透過練習哈達瑜珈，增強肌肉力量、改善柔軟度、提升身體穩定性。此外更結合呼吸技巧與冥想，幫助學員減少壓力，維持身心平衡，提升整體健康與活力。</p> <p>■自備器材：瑜珈墊、水、毛巾</p> | 陳沛璇 | 星期三 10:00~11:30 | 2樓韻律教室 | 30 | 500 |
| 運動休閒類 | GS063 | 銀波瑜珈(B) | <p>利用律動、健康操強化心肺功能，鍛鍊核心肌群保護脊椎、練習體位法伸展筋骨、輪棒按摩刺激穴點、調息冥想達身心靈合一境界。</p> <p>■自備器材：瑜珈帶</p> <p>■其他費用：教材費 370 元</p> | 曾維璇 助教：王若璋 | 星期三、五 13:30~15:00 | 2樓韻律教室 | 30 | 675 |
| 運動休閒類 | GS064 | 體適能健康韻律操 | <p>藉由運動了解自身體能，強化肌力與耐力訓練、提升肢體協調性，讓日常生活更安全。</p> <p>■自備器材：啞鈴、彈力帶</p> | 李昭美 助教：吳謹 | 星期三、五 08:30~10:00 | 505 | 48 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-------|-------|---------------|---|---------------|--|--------|------|------|
| 運動休閒類 | GS065 | 生活機能健康韻律操 (A) | 了解自身身體機能，增加肌力與耐力，深層伸展並加強柔軟度，可改善日常習性、延遲老化、提升身體素質。 ■自備器材：啞鈴、彈力帶 | 李昭美 助教：王若璋 | 星期一 08:30~10:00 | 8樓黃金藝廊 | 58 | 335 |
| 運動休閒類 | GS066 | 生活機能健康韻律操 (B) | 了解自身身體機能，增加肌力與耐力，深層伸展並加強柔軟度，可改善日常習性、延遲老化、提升身體素質。 ■自備器材：啞鈴、彈力帶 | 李昭美 助教：吳謹 | 星期三、五 10:00~11:30 | 505 | 45 | 675 |
| 運動休閒類 | GS067 | 生活機能健康韻律操 (C) | 了解自身身體機能，增加肌力與耐力，深層伸展並加強柔軟度，可改善日常習性、延遲老化、提升身體素質。 ■自備器材：彈力帶、氣功球 | 李昭美 | 星期二 10:00~11:30 | 2樓韻律教室 | 32 | 335 |
| 運動休閒類 | GS068 | 太極拳氣功 | 教授鄭子太極拳、太極氣功，輔以關節活動操、有氧健康操，調息理氣並加強心肺功能，亦可鍛鍊肌群、增強肌肉耐力。 | 劉保梅 助教：陳啓民 | 星期二、五 15:10~16:40 | 8樓黃金藝廊 | 48 | 675 |
| 運動休閒類 | GS069 | 太極拳 | 透過太極拳活動肌肉、骨骼和關節，促進肺活量心肺功能耐力，加強平衡感、柔軟度，改善慢性病為身體帶來的負面狀態。 | 李秀卿 助教：蘇梅方 | 星期三 15:00~16:30 星期五 08:30~10:00 | 8樓黃金藝廊 | 45 | 675 |
| 運動休閒類 | GS070 | 外丹功 | 教授鬆筋活骨軟身操、漢式導引強身功、外丹功十二式修練、十二經絡穴道按摩。 | 蔡永欽 助教：劉醇賢 | 星期二、五 08:30~10:00 | 8樓大廳 | 40 | 675 |
| 健康保健類 | GS071 | 經絡穴道按摩養生氣功 | 透過簡易經絡穴道教學與八段錦氣功操教學，學員除了運動更可學習如何自我保健，獲得更健康快樂的人生。 ■學員能力：識字、可自主站立 ■自備器材：按摩撥筋棒、講義、經絡圖卡 ■其他費用：教材費 1,100元(講義、經絡圖卡、器具) | 鄧坤永 助教：謝淑惠 | 星期五 09:00~11:00 | 810 | 55 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-------|-------|---------------|---|-----|--------------------|------|------|------|
| 書畫類 | GS072 | 書法入門班 | 書法入門教學，著重基本筆畫、永字八法、簡單字形的書寫練習，並介紹書法各種書體的發展歷史。 ■自備器材：文房四寶 | 胡碩修 | 星期一 08:30~11:30 | 405 | 35 | 675 |
| 書畫類 | GS073 | 水彩 | 輕鬆畫水彩，使身心靈舒暢。 ■自備器材：水彩筆、顏料、調色盤、裝水容器、廚房紙巾、鉛筆、橡皮擦、蠟筆 ■其他費用：教材費 330 元 | 陳傳根 | 星期三 13:30~16:30 | 405 | 35 | 675 |
| 書畫類 | GS074 | 旅行插畫 暑期基礎班 | 不限制學員使用之畫材，從最基礎的構圖技巧教起，一步步練習風景畫技巧。每堂課預計完成一至二幅畫，慢慢建立創作成就感。 ■自備器材：鉛筆、橡皮擦、速寫本、代針筆(0.3~0.5 選一支)、上色畫材(粉彩筆、色鉛筆、水彩等) ■其他費用：教材費 50 元 | 沈志惠 | 星期一 09:00~11:00 | 406 | 35 | 675 |
| 書畫類 | GS075 | 鉛筆素描 | 1.以鉛筆來畫水果、花卉、動物、人物。2.課程著重構圖講解與技法，並配合圖片教學，由淺入深，易懂易學。 ■自備器材：素描鉛筆一盒、軟硬橡皮擦、A4 素描紙(可代購) ■其他費用：教材費 80 元 | 雷義雄 | 星期一 08:30~11:30 | 507 | 48 | 675 |
| 手作技藝類 | GS076 | 創意拼布 入門 | 本課程將帶領學員從最基礎的直線縫開始，學習拼布的剪裁、配色與組合技巧。透過細緻的手作過程，培養耐心與專注力，完成屬於自己的拼布作品，讓縫紉成為生活中療癒的片刻。 ■自備器材：拼布尺、2B 鉛筆、水消筆(藍色、白色、咖啡色)、手縫針、縫線、針插、穿線器、剪布 3 把(大布剪、剪線剪刀、剪紙剪刀。★剪刀需分類使用)、珠針、拆線器、椎子(可代購) ■其他費用：教材費 1,800 元 | 張芳滿 | 星期五 09:00~11:00 | 408 | 30 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|------|-------|--------------|--|-----|--------------------|------|------|------|
| 園藝類 | GS077 | 放暑假就一起來玩花草 | 學習居家常見的各種花草與熱門植物的栽培知識與技巧，並加入簡易上手、好吃好玩的花草 DIY 課程體驗，感受園藝與花藝的雙重樂趣。 ■自備器材：剪刀和其他園藝工具，將於課程中提前告知。 ■其他費用：教材費 300 元 | 趙昌孟 | 星期五 14:00~16:00 | 401 | 35 | 675 |
| 人文學類 | GS078 | 現代文學欣賞 | 以文學閱讀談老年，從身體變化、回憶到人生故事，體會書寫、輕鬆討論，分享彼此的生命智慧與感動。 ■自備器材：《閃亮歲月 - 當代華文老年書寫文選》立緒文化編選 | 陳猷青 | 星期二 09:00~11:00 | 402 | 35 | 675 |
| 人文學類 | GS079 | 今古俠義小說導讀 | 講述當今以迄古代俠義小說之起源及發展、作品欣賞解析與書中人物之人性解構，並探討作家（金庸、古龍等）之性格深入介紹。 ■學員能力：識字 ■自備器材：文具 ■其他費用：教材費 200 元 | 李明德 | 星期一 13:30~15:30 | 402 | 40 | 675 |
| 人文學類 | GS080 | 結法一輩子生活法律防身術 | 本課程為學習法律的入門體驗課程，以大量實用的生活法律故事和 YouTube 影音新聞來講解、介紹法律。法律為現代人必備的日常生活知識，然法律教材龐雜而且費用驚人，一般人不容易入手，本課程藉由一般人常用的 YouTube 影音新聞，透過新聞事件的檢視，預測法院判決結果，培養自學法律，解決糾紛，預防紛爭的能力。 | 盧世寧 | 星期三 08:30~10:30 | 409 | 35 | 450 |
| 益智類 | GS081 | 創意樂高積木 | 本課程透過設計、拼組樂高積木，提升立體空間概念、訓練協調能力、邏輯思考能力，能夠啟發創意思維、促進團隊合作、強化認知發展。 ■其他費用：教材費 200 元 | 周柄宏 | 星期四 13:30~15:30 | 510 | 35 | 450 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----------|-------|-----------------|---|---------------|--------------------|------|------|------|
| 生活類 | GS082 | 整理收納 你也行 | 以「你整理家，家照顧你」為出發點，透過討論與實作，實踐居家空間的整理流程，讓學員能活用並維持於自家居所，告別亂室。 | 楊美琴 | 星期四 14:00~16:00 | 402 | 35 | 675 |
| 生活類 | GS083 | 全方位 小家電維修 | 東西壞了先別丟，從零開始學小家電維修，學習基本檢查與簡易保養，認識常用工具，輕鬆動手處理小問題，延長電器使用壽命。 ■自備器材：指針式三用電表、斜口鉗、尖嘴鉗、十字起子、電烙鐵 40W ■其他費用：教材費 100 元 | 溫雲達 | 星期二 08:30~11:30 | 509 | 35 | 675 |
| 3C 資訊類 | GS084 | 手機拍照 AI 輕鬆修圖 | 用 AI 輕鬆上手手機攝影與修圖，從零開始也沒問題。課程以簡單好懂的方式，帶您掌握構圖與光線運用，並學會快速修圖技巧，讓照片更清晰、更有質感。透過 AI 輔助，大幅提升拍照與後製效率，讓生活中的每個精彩瞬間，都能用手機輕鬆記錄並自信分享。 ■自備器材：智慧型手機(不限廠牌)、行動網路 | 陳雅婷 | 星期四 13:30~16:30 | 403 | 35 | 675 |
| 3C 資訊類 | GS085 | 輕鬆學手機 攝影 | 本課程教授智慧型手機拍攝功能與操作方式，並進一步解析線構圖、色彩學、主題理念、測光美學等，帶您拍出好作品。 ■自備器材：具拍照功能之智慧型手機 | 鄭承榮 助教：洪綵緹 | 星期二 13:30~16:30 | 810 | 54 | 675 |
| 3C 資訊類 | GS086 | AI 有趣運用 | AI 已成為新時代不可或缺的實用工具，而且上手並不困難。透過簡單學習，你可以運用它進行文字創作、影像生成與短影音內容製作，快速拓展創意表達的可能性，讓想法更有效率地轉化為作品。 ■學員能力：具手機基本操作能力 ■自備器材：手機(平板或筆電亦可)、行動網路 | 董振邦 | 星期二 08:30~11:30 | 810 | 40 | 675 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|--------|-------|----------------------|--|---------------|--------------------|------|------|------|
| 3C 資訊類 | GS087 | 手機生活應用班 | 生活中，現代人最常使用到的 APP，例如：微笑單車租借 APP、全聯行動支付、台鐵線上購票、高鐵線上購票、查詢公車時刻表、網路購物等等，這些都是環繞在我們生活周邊且使用率極高的 APP。 ■自備器材：智慧型手機 | 倪昇暉 | 星期二 08:30~10:30 | 401 | 50 | 450 |
| 3C 資訊類 | GS088 | 智慧型手機影音班 (小影) | 智慧型手機熱門影音軟體 APP「小影」操作應用。 ■學員能力：具手機基本操作能力 ■自備器材：智慧型手機 ■其他費用：教材費 30 元 | 李佩蓉 | 星期四 09:00~11:00 | 401 | 52 | 675 |
| 3C 資訊類 | GS089 | 智慧型手機影音班 (威力導演) | 手機影音剪輯，帶您快速上手影片製作，學習剪接、特效、字幕、音樂等應用，打造吸睛作品，提升創作力，輕鬆學會並分享生活樂趣。 ■學員能力：具手機基本操作能力 ■自備器材：智慧型手機 (不限廠牌)、行動網路 ■其他費用：教材費 30 元 | 李佩蓉 | 星期四 13:30~15:30 | 401 | 52 | 675 |
| 3C 資訊類 | GS090 | AI 世代的媒體素養：手機 APP 應用 | 培養媒體素養與防詐力，活用數位支付與健康管理。課程更結合最新 AI 互動科技與戶外實作教學，助您破除數位鴻溝，開啟樂齡智慧生活新篇章。 ※本課程包括一次戶外教學。 ■其他費用：教材費 20 元、戶外教學保費 40 元 | 連蘭惠 助教：黃淑貞 | 星期一 09:00~11:00 | 510 | 36 | 450 |

| 類別 | 編號 | 課程名稱 | 課程說明 | 講師 | 上課時間 | 上課教室 | 招生人數 | 課程費用 |
|-----------|-------|--------------------------|---|---------------|--------------------|-----------------|------|------|
| 3C 資訊類 | GS091 | LINE 珍貴影音 不消失 | <p>應對 2026LINE 新制！設「私人社群」影片不過期，熟練「標籤」與「行事曆」智慧收納。玩轉「VOOM 私人空間與影片製作」，掌握「雲端備份」幫手機減肥，換機不丟失。回憶永留存，輕鬆上手！</p> <p>■學員能力：LINE 基本聊天操作（能流暢地傳送文字、照片、影片與貼圖）</p> <p>■自備器材：智慧型手機（不限廠牌）、行動網路</p> <p>■其他費用：教材費 30 元</p> | 連蘭芬 助教：顏汎芬 | 星期三 09:00~11:00 | 401 | 40 | 675 |
| 3C 資訊類 | GS092 | YouTube 影片製作與 數位管理 | <p>從手機拍攝、腳本構思到 YouTube 官方工具實作，帶您輕鬆學會影片剪輯與拼整。課程特別強化雲端分類管理與隱私安全，讓您能安心備份珍貴回憶，並與親友分享專屬的數位作品。</p> <p>■學員能力：1.擁有並能登入 Google 帳號 (Gmail)。2.具備基礎電腦操作能力（上網、滑鼠拖曳、文字輸入）。</p> <p>■自備器材：具拍照功能之智慧型手機</p> <p>■其他費用：教材費 50 元</p> | 連蘭芬 助教：柯常隆 | 星期三 13:30~15:30 | 7 樓 電腦 教室 | 24 | 875 |

◎一張報名表僅能報名一門課程，報名資料填寫未完整者恕不受理報名。

115年高雄市四維長青學苑招生報名表

| | |
|--|--|
| 課程類別 | <input type="checkbox"/> 苑本部 <input type="checkbox"/> 社區 <input type="checkbox"/> 公費班 <input type="checkbox"/> 第___期自費班 |
| 班級編號 | 班級名稱 |
| 身分證字號 | |
| 姓名 | 本欄位簽名代表同意將本表所載資訊提供予 <u>社團法人高雄市社區大學促進會</u> 辦理 <u>高雄市四維長青學苑</u> 業務、資料查詢及公告錄取資訊使用。 |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 出生年 月 日 |
| 身份 | <input type="checkbox"/> 中度以上身心障礙 <input type="checkbox"/> 90歲以上 <input type="checkbox"/> 80歲以上 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 |
| 學歷 | <input type="checkbox"/> 大專以上 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 自修 <input type="checkbox"/> 不識字 |
| 退休前職業 | <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 公司行號/工廠職員 <input type="checkbox"/> 自營業、雇主或專門職業技術人員 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 農林漁牧業 <input type="checkbox"/> 工程人員 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 其他：_____ |
| 電話 | 手機 |
| 戶籍地址 | 高雄市 區 巷 弄 號之 樓之 路 街 ※須與身分證背面之地址相符，非設籍高雄市者不得報名。 |
| 緊急聯絡人 | 姓名 電話 稱謂 |
| ◎ 您是從何處得知本苑報名資訊？ <input type="checkbox"/> 舊學員 <input type="checkbox"/> 親友推薦 <input type="checkbox"/> 紙本文宣 <input type="checkbox"/> 網路廣告 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | |
| 委託報名 | 本人確認上述資訊無誤，且同意委託_____代理報名課程。 (請在右欄處蓋「報名者本人」印章。) 本人 蓋章處 |
| ◎以下欄位由工作人員填寫 | |
| 報名序號 | 錄取序號 費用_____元 收據NO. |

經手人

◎一張報名表僅能報名一門課程，報名資料填寫未完整者恕不受理報名。

115年高雄市四維長青學苑招生報名表

| | |
|--|--|
| 課程類別 | <input type="checkbox"/> 苑本部 <input type="checkbox"/> 社區 <input type="checkbox"/> 公費班 <input type="checkbox"/> 第___期自費班 |
| 班級編號 | 班級名稱 |
| 身分證字號 | |
| 姓名 | 本欄位簽名代表同意將本表所載資訊提供予 <u>社團法人高雄市社區大學促進會</u> 辦理 <u>高雄市四維長青學苑</u> 業務、資料查詢及公告錄取資訊使用。 |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 出生年 月 日 |
| 身份 | <input type="checkbox"/> 中度以上身心障礙 <input type="checkbox"/> 90歲以上 <input type="checkbox"/> 80歲以上 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 |
| 學歷 | <input type="checkbox"/> 大專以上 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 自修 <input type="checkbox"/> 不識字 |
| 退休前職業 | <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 公司行號/工廠職員 <input type="checkbox"/> 自營業、雇主或專門職業技術人員 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 農林漁牧業 <input type="checkbox"/> 工程人員 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 其他：_____ |
| 電話 | 手機 |
| 戶籍地址 | 高雄市 區 巷 弄 號之 樓之 路 街 ※須與身分證背面之地址相符，非設籍高雄市者不得報名。 |
| 緊急聯絡人 | 姓名 電話 稱謂 |
| ◎ 您是從何處得知本苑報名資訊？ <input type="checkbox"/> 舊學員 <input type="checkbox"/> 親友推薦 <input type="checkbox"/> 紙本文宣 <input type="checkbox"/> 網路廣告 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | |
| 委託報名 | 本人確認上述資訊無誤，且同意委託_____代理報名課程。 (請在右欄處蓋「報名者本人」印章。) 本人 蓋章處 |
| ◎以下欄位由工作人員填寫 | |
| 報名序號 | 錄取序號 費用_____元 收據NO. |

經手人

