

115年度高雄市四維長青學苑 第三期(9-12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年第三期 (9-12月) 樂活自費班報名日程表

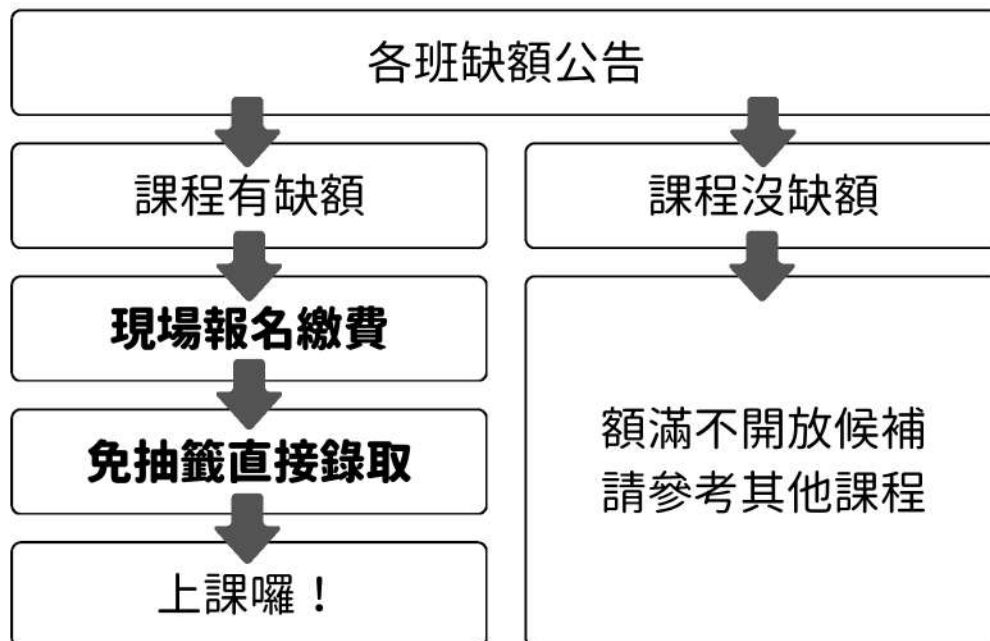
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
	第一期 (3-6月) 樂活自費班試聽週 * 僅限未額滿課程					
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
	第二期 (7-8月)、第三期 (9-12月) 樂活自費班個人報名					
	第二期 (7-8月)、第三期 (9-12月) 樂活新創課試聽週					
					16:30 繳費截止	
6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
		LIVE 10:00 抽籤直播	17:00 公告 各班缺額	第二、三期 樂活自費班 補缺額報名 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8月31日(一)起陸續開課，12月18日(五)學期結束。（共16週）
簡章內課程費用已扣除國定假日，不另行補課。

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9月11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8月31日(一)至9月11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9月11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） 帳號：202102022523 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9月11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。

公運
走讀

HS001

課程時間：9/2至10/21，每周三上午

手持一卡通，探索老高雄

本課程總長8週，標★記號者為「戶外教學」課程。

由資深導覽老師陳碧同帶領，透過大眾運輸工具的安全性、經濟性與便利性，鼓勵並引導學員多走出戶外，學習規劃旅遊行程，在輕鬆自在的旅途中促進身心靈的正向健康。

09.02(三)09:00~11:00 港區風情畫

09.09(三)09:00~13:00 亞洲新灣區★



09.16(三)09:00~11:00 舊鼓山風華

09.23(三)09:00~13:00 文化遊艇出航★

09.30(三)09:00~11:00 橋頭甜祕密

10.07(三)09:00~13:00 糖廠五分車之旅★



10.14(三)09:00~11:00 岡山有三寶

10.21(三)09:00~13:00 岡山老街巡禮★

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、文化遊艇費船票、五分車車票及教材影印費」共750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；場館門票費用、四次戶外課程之午餐費用將依實際情況由學員自行負擔。

藝術 走讀

HS002 課程時間：10/28至12/16，每周三上午

穿越時空的藝術

本課程總長8週，標★記號者為「戶外教學」課程。

課程規劃四大主題——西洋藝術史、臺灣藝術史、現代藝術等，把課本中的作品、時代與場域，轉化為眼前可見、腳下可行的文化風景，引導長輩從不同視角重新看見歷史與美感，讓學習不只停留在知識，而是一場真正與藝術相遇的旅程。

10.28(三)09:00~11:00 本土藝術

11.04(三)09:00~15:00 屏東縣立美術館★



11.11(三)09:00~11:00 觀念藝術

11.18(三)09:00~15:00 高雄市立美術館★

11.25(三)09:00~11:00 西洋藝術簡史

12.02(三)09:00~15:00 奇美博物館★



12.09(三)09:00~11:00 臺灣藝術簡史

12.16(三)09:00~15:00 臺南市美術館★

具備力

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900元以外，須於第一堂課繳納「三次戶外課程遊覽車車資、旅遊平安險及教材影印費」共1,500元（高雄市立美術館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；場館門票費用、四次戶外課程之午餐費用將依實際情況由學員自行負擔。

【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
HT001	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	1475
HT002	實用花步 社交舞	本課程採用深入淺出的教學方式，協助學員輕鬆學習社交舞。透過簡單易懂的舞步變化，配合優美的音樂旋律，引導學員展現優雅舞姿，同時提升身體協調性與反應能力，在愉快的氛圍中享受舞蹈樂趣。 ■自備器材：輕便運動衣鞋	蔡雲珍	星期五 14:00~16:00	建工教會 (三民區建工路 640 巷 10 弄 36 號)	36	1160
HT003	AI 手機影像 創作與社群 美學實踐班	融合 AI 科技與影像美學，從手機攝影、短影音剪輯到社群經營，並透過戶外實作與 AI 創作工具，帶領您輕鬆跨越數位鴻溝，用一支手機就能玩轉創意、記錄生活。※本課程包括兩次戶外教學。 ■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 20 元、戶外教學保費 80 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	1240
HT004	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	1420

【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	HS001	手持一卡通 探索老高雄	透過大眾運輸工具的安全性、經濟性與便利性，鼓勵並引導學員多走出戶外，學習規劃旅遊行程，在輕鬆自在的旅途中促進身心靈的正向健康。 ■學員能力： 行動自如 ■其他費用： 旅遊平安險、文化遊艇費船票、五分車車票及教材影印費 750 元。	陳碧同 助教：張清鳳	9/2 至 10/21 期間每個星期三上午，詳細課程資訊請見本簡章第 6 頁。	408	35	675
走讀類	HS002	穿越時空的藝術	課程精心規劃四大主題——西洋藝術史、臺灣藝術史、現代藝術等，把課本中的作品、時代與場域，轉化為眼前可見、腳下可行的文化風景，引導長輩從不同視角重新看見歷史與美感，讓學習不只停留在知識，而是一場與藝術相遇的旅程。 ■學員能力： 行動自如 ■其他費用： 三次戶外課程遊覽車車資、旅遊平安險及教材影印費 1,500 元。	朱健銘 黃蕙琴 助教：張清鳳	10/28 至 12/16 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	900
日語類	HS003	元氣學日語	本課程教授《sugoi 日本語 I》第 6-8 課中的單字與句型結構，透過歌曲加深單字記憶，加入會話互動練習，讓學生能夠輕鬆將日語活用於生活中。 ■學員能力： 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	1350
日語類	HS004	Sugoi 快樂學日語	本課程教授《sugoi 日本語 I》第 7 至 9 課日語句型及會話，輔以新聞聽力及人文風土旅遊及歌曲學習，提升學習日語樂趣。 ■學員能力： 具日語 50 音基礎 ■自備器材： 《Sugoi 日本語 I》課本、練習帳 ■其他費用： 教材費 100 元	郭德信 助教：曹思明	星期三 14:00~16:00	407	52	1350

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	HS005	一級棒 日本語	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。 ■學員能力：熟悉日語動詞、形容詞時態變化 ■自備器材：《sugoi 日本語 I 手機版》 ■其他費用：教材費 50 元	馮湘鈞	星期三 09:00~11:00	403	40	1350
日語類	HS006	歡樂日文班	本班為原「日語中高階對話班」，課程延續《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，一起透過日本文化和老歌強化日本語。 ■學員能力：已上完《大家的日本語進階 I、進階 II》 ■自備器材：《大家的日本語中級 I》 ■其他費用：教材費 100 元	中島香織	星期三 13:30~16:30	508	40	1350
日語類	HS007	輕鬆學日語	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。 ■學員能力：熟悉日語動詞變化 ■其他費用：《文化初級日本語 4》580 元、教材費 100 元	黃美蘭	星期一 13:30~16:30	508	45	1180
日語類	HS008	中級日文	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。 ■學員能力：日語中等以上程度 ■其他費用：教材費 300 元	蘇南輝	星期三 13:30~16:30	401	50	1350
英語類	HS009	初級英語- 音標、閱讀 (初階)	本課程教授音標、簡易單字運用及基礎閱讀。 ■學員能力：認識 26 個英文字母 ■其他費用：《Reading Sketch 1》、教材費 500 元	曾秀惠	星期二 08:30~11:30	407	50	1350

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	HS010	英語會話-單字、句型 (中階)	本課程專注提升英語會話能力，選錄日常生活場景的對話，讓英文和生活的關係更密切。 ■學員能力: 認識 26 個英文字母及常用詞彙 ■其他費用: 教材費 300 元	曾秀惠	星期四 08:30~11:30	509	50	1350
英語類	HS011	大家說英語	透過時事、保健、科技和人文等不同主題的短篇故事，學習生活化、簡單實用的英語。 ■學員能力: 認識 900 個以上的英語單字、了解中階英語文法 ■其他費用: 教材費 300 元	鄭月紅	星期四 13:30~16:30	409	40	1350
英語類	HS012	英語雜誌	以《大家說英語》為教材，主題多元、難易度均衡，透過解析文中各種文法句型，學習實用生活會話。 ■學員能力: 具備英語文章基礎閱讀能力 ■自備器材: 大家說英語雜誌十月份 ■其他費用: 教材費 200 元	朱曼俐	星期四 08:30~11:30	405	45	1350
英語類	HS013	簡易旅遊英語會話	教授以旅遊為主題的生活會話及字彙，輔以英文歌曲和影集，讓學習更輕鬆。 ■其他費用: 教材費 200 元	朱安安	星期四 09:30~11:30	508	50	900
美語類	HS014	情境生活美語	本班課程採用 LIVE 互動英語雜誌中級本，內容有時代感，用字句法跟上時代變化。強調讀之外，更加強聽與說的能力。 ■學員能力: 具備高中程度以上讀寫聽說能力 ■自備器材: 筆記本 ■其他費用: 教材費 200 元	呂明珠	星期二 09:00~11:00	408	45	1350
英語類	HS015	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	1180

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
手語類	HS016	手語歌律動	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。 ■自備器材：螢光筆 ■其他費用：教材費 100 元	李秀娥	星期五 13:30~16:30	406	40	1180
歌唱類	HS017	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）、公共耗材費 100 元	凌女婷 助教：蕭筑勻	星期一 13:30~16:30	403	70	1180
歌唱類	HS018	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）、公共耗材費 100 元	凌女婷 助教：王君堯	星期二 13:30~16:30	403	70	1350
歌唱類	HS019	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）、公共耗材費 100 元	凌女婷 助教：蕭玉琴	星期三 13:30~16:30	403	70	1350
歌唱類	HS020	銀華 日語歌唱	精選日本流行排行歌曲，指導識譜、基本樂理、歌唱技巧、台風以及正確的發聲。 ■自備器材：筆、筆記本 ■其他費用：教材費 350 元、公共耗材費 50 元	歐美華 助教：陳燕坤	星期一 08:30~11:30	407	64	1180
歌唱類	HS021	銀華 國台語歌唱	精選國台語歌曲，教授歌曲轉音、裝飾音、識譜、節拍、發聲並指導台風。 ■自備器材：筆、筆記本 ■其他費用：教材費 300 元、公共耗材費 50 元	歐美華 助教：陳秀金	星期三 08:30~11:30	407	69	1350

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	HS022	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：具英語基本閱讀能力 ■其他費用：教材費 352 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	1180
歌唱類	HS023	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	1350
歌唱類	HS024	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	1180
歌唱類	HS025	輕鬆唱歌趣	每個人都有自己的主打歌！由學生自行選擇約 16 首喜愛的歌曲，帶領學員使用正確的呼吸方式及共鳴位置，唱出具自我風格的歌曲。 ■其他費用：教材費 100 元	葉映汝	星期四 08:30~11:30	506	50	1350
歌唱類	HS026	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	1350

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	HS027	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，在愉快的學習氛圍中培養興趣與自信。 ■自備器材：D 調 15 音空靈鼓 ■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	星期四 09:00~11:00	710	35	900
樂器類	HS028	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，無基礎可輕鬆上手。 ■學員能力：熟悉 D 調 15 音音位 ■自備器材：D 調 15 音空靈鼓、高音伴侶 (皆可代購) ■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	790
樂器類	HS029	中音直笛 吹奏班	本班為中音直笛中階課程，使用老師自編教材第四冊。選用民謠、童謠、流行老歌、古典樂曲等，教授識譜、節拍、指法、運舌及吹奏。 ■學員能力：本班為延續課程，須具備看譜、基本吹奏能力。 ■自備器材：1.英式中音直笛 (可代購) 2.第四冊教材 ■其他費用：教材費 120 元	許文玲	星期二 08:30~11:30	510	35	1350
樂器類	HS030	樂活洞簫班	練習各式樂曲，提升學員對於洞簫的操作與演奏能力。 ■自備器材：G 調洞簫(8孔)	柯凱元	星期二 14:00~15:30	710	40	675
樂器類	HS031	中國笛 進階班	練習各式樂曲，提升學員對於中國笛的操作與演奏能力。 ■學員能力：中國笛基本吹奏能力 ■自備器材：D 調笛、G 調笛	柯凱元	星期三 14:00~15:30	710	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
樂器類	HS032	快樂小吉他 烏克麗麗 彈唱	烏克麗麗體積小、簡單易學、攜帶方便，學習調音、和弦、指法，輕鬆滿足自彈自唱的願望。 ■自備器材：烏克麗麗 ■其他費用：教材費 430 元（含課本及講義）	曾秀惠	星期一 13:30~16:30	710	50	1180
樂器類	HS033	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：自備 C 大調複音口琴（可代購） ■其他費用：教材費 200 元	劉志明	星期二 08:30~11:30	710	48	1350
樂器類	HS034	二胡進階班	※本班恕不收無基礎者！課程搭配國台語流行歌、進階二胡曲，輕鬆學好更多演奏技術。 ■學員能力：須會「換把」，以及 D 調、G 調、F 調、降 B 調的第二把位。 ■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	1180
樂器類	HS035	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。 ■學員能力：已學過 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	1180
樂器類	HS036	二胡高級班	選用耳熟能詳的國台語老歌、古典名曲和風格性名曲，用淺顯易懂的方式引導長輩精進二胡技巧。 ■學員能力：具備六個常用調的三個把位基礎 ■自備器材：二胡 ■其他費用：教材費 100 元	陳建明	星期四 08:30~11:30	510	30	1350
樂器類	HS037	摺疊電子琴	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，享受一人樂隊的演奏樂趣。 ■學員能力：基本音感、節奏感 ■自備器材：電子琴或折疊電子琴（可代購） ■其他費用：教材費 150 元	張香琦 助教：潘慧貞	星期五 13:30~16:30	507	30	1180

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	HS038	電子琴輕鬆彈 (入門)	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。 ■自備器材：61 鍵電子琴 ■其他費用：教材費 200 元	陳金君	星期五 13:30~16:30	506	30	1180
樂器類	HS039	電子琴輕鬆彈 (進階)	為具備電子琴基礎能力學員而設計，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。 ■學員能力：具電子琴基礎操作能力 ■自備器材：61 鍵電子琴 ■其他費用：教材費 250 元	陳金君	星期三 13:30~16:30	507	30	1350
舞蹈類	HS040	世界風情舞	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。	朱美玲	星期一、四 08:30~10:00	2 樓韻律教室	30	1260
舞蹈類	HS041	民族爵士流行舞	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。	余毓琳 助教：曾桂娟	星期三、五 15:10~16:40	2 樓韻律教室	30	1260
舞蹈類	HS042	漂亮單人恰恰&鬥牛舞	本課程以本國標準拉丁舞為主軸，著重基本功訓練與個人身段培養，無需舞伴即可學習，適合喜愛單人舞表現及舞台展演之學員參與。 ■自備器材：拉丁鞋 (可團購)	邱馨瑩	星期二 13:30~16:30	2 樓韻律教室	30	1350
舞蹈類	HS043	國標基礎班	本期課程將教授拉丁恰恰舞套，並進行標準動作的訓練與調整，強化個人基本步、雙人互動與引導技巧；同時於舞樂中融入表演型舞套的學習，提升整體舞蹈表現力與舞台魅力。 ■學員能力：具舞蹈基礎 ■自備器材：舞鞋或輕便鞋	歐陽劭和	星期四 09:30~11:30	8 樓大廳	40	900
舞蹈類	HS044	國標社交實用班	本期以探戈、恰恰為主，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：舞鞋或輕便鞋	歐陽劭和	星期三 09:30~11:30	8 樓大廳	40	900

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	HS045	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、有氧活力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	42	590
舞蹈類	HS046	健康單人舞(A)	本課程須有一定舞蹈基礎，單人不用舞伴，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	900
舞蹈類	HS047	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	900
舞蹈類	HS048	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	1350
舞蹈類	HS049	社交舞	以深入淺出教法，讓您輕鬆學會社交舞，簡單易懂的花步舞蹈，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	675
舞蹈類	HS050	現代單人流行舞蹈	本課程包括活潑、可愛、流行、有氧等各種風格舞步，多元選取提升學員興趣，達成身體健康與提升活力的雙重效果。 ■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	675
舞蹈類	HS051	社交舞初階班	本課程教授華爾滋，舞步優雅、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 10:05~11:35	505	40	590
舞蹈類	HS052	實用社交舞班	課程包括倫巴及華爾滋，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	1350

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	HS053	社交舞中階班	本課程教授恰恰恰流行實用社交舞步及華爾滋流行實用社交舞步，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	1180
運動休閒類	HS054	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。	黃淑瀨	星期五 13:30~15:00	8樓黃金藝廊	35	590
運動休閒類	HS055	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：行動自如 ■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	675
運動休閒類	HS056	靈活與力量 拳擊有氧	音樂舞蹈結合拳擊、跆拳道、太極等武術基本動作，達到釋放壓力、提高心肺耐力、增加肌力及肌耐力等效果。	何鈺雯	星期二 08:30~10:00	2樓韻律教室	30	675
運動休閒類	HS057	樂活有氧	提供長者對於樂齡運動的知識與要領。 ■其他費用：教材費 150 元 (彈力帶、樂活極球)	蔡秉洋	星期一 08:30~10:00	505	35	590

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	HS058	樂齡哈達瑜珈 (A)	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。 ■自備器材：瑜珈墊、水、毛巾	陳沛璇	星期三 08:30~10:00	2樓韻律教室	30	1020
運動休閒類	HS059	樂齡哈達瑜珈 (B)	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。 ■自備器材：瑜珈墊、水、毛巾	陳沛璇	星期三 10:05~11:35	2樓韻律教室	30	1020
運動休閒類	HS060	芳香頌鉢療癒瑜珈 (初階)	結合瑜珈、頌鉢音療、精油塗抹嗅吸與冥想，除了提升身體機能，更能深度放鬆與提升自我覺察，進而達到身心靈的修復與平衡。 ■學員能力：身體有特殊狀況者，請先與醫師討論後再行報名。 ■自備器材：瑜珈磚、瑜珈墊 ■其他費用：教材費 100 元	張雅玲 助教：呂宗槐	星期一 10:00~11:30	2樓韻律教室	30	590
運動休閒類	HS061	芳香頌鉢療癒瑜珈 (進階)	結合瑜珈、頌鉢音療、精油與冥想，除了提升身體機能，更能深度放鬆與提升自我覺察，進而達到身心靈的修復與平衡。 ■學員能力：身體有特殊狀況者，請先與醫師討論後再行報名。 ■自備器材：瑜珈磚、瑜珈墊 ■其他費用：教材費 100 元	張雅玲 助教：彭完妹	星期四 10:00~11:30	2樓韻律教室	30	675
運動休閒類	HS062	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。	張兆韡	星期五 08:30~10:00	2樓韻律教室	30	590

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	HS063	銀波瑜珈 (A)	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。 ■自備器材：瑜珈帶 ■其他費用：教材費 370 元	曾維璇 助教：周玉平	星期一、四 15:05~16:35	2 樓韻律教室	30	1260
運動休閒類	HS064	銀波瑜珈 (B)	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。 ■自備器材：瑜珈帶 ■其他費用：教材費 370 元	曾維璇 助教：王若璋	星期三、五 13:30~15:00	2 樓韻律教室	30	1260
運動休閒類	HS065	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	1260
運動休閒類	HS066	楊家老架式太極拳	太極拳是老祖宗的智慧結晶，是 21 世紀現代人舒筋活骨，養生、強身及防身的不二法門，它可以增強心肺功能、肌力，肌耐力、平衡感、協調性、靈活度、柔軟度等健康體適能要素，更能預防跌倒、延緩失智及提升自體幹細胞。 ■學員能力：一、若有心臟病、高血壓、氣喘、癩癩症等請事先洽詢家庭醫師。 二、上課前一小時用完餐。 ■自備器材：寬鬆運動服、毛巾、溫開水	陳嘉賢	星期二 09:00~11:00	8 樓黃金藝廊	40	1350
運動休閒類	HS067	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。 ■學員能力：勇於挑戰身體肌耐力，對關節、氣機能量練養也有興趣者，歡迎加入養身保健團隊 ■自備器材：瑜珈墊、坐墊、白開水、毛巾、輕便服裝	賴楊雪雯	星期一 13:30~16:30	8 樓大廳	51	1180

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	HS068	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	星期一 08:30~10:00	8樓黃金藝廊	58	590
運動休閒類	HS069	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	1260
運動休閒類	HS070	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、乾淨布鞋	李昭美	星期二 10:00~11:30	2樓韻律教室	32	675
健康保健類	HS071	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	1180
書畫類	HS072	書法班	依學員程度個別指導，練習書法書寫技巧，達到快樂學習目的。 ■學員能力：識字 ■自備器材：文房四寶 ■其他費用：教材費 100 元	鄭玉真 助教：蔡永樂	星期四 13:30~16:30	810	50	1350
書畫類	HS073	隸書入門·明代行草書選臨(下)	本課程教授隸書入門技法與明代行草書的書寫方法，從工具材料、碑帖選擇，到親筆臨摩、創作，按部就班、循序漸進，適合級學者和進階研究者，使你能夠輕鬆、快速地寫出一手好字。提高你的審美素養，充實生活領域。 ■自備器材：書寫用品、材料及硯帖範本 ■其他費用：教材費 200 元	朱國和	星期五 08:30~11:30	510	50	1180

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	HS074	不出門的旅行插畫班	<p>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。</p> <p>■學員能力：喜歡畫畫即可</p> <p>■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)</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p>	沈志惠	星期一 09:00~11:00	710	35	1180
書畫類	HS075	輕鬆學習色鉛筆	<p>色鉛筆是繪畫者使用這個工具之一，運用複寫轉印的方式，使無繪畫基礎的學生也能享受畫圖樂趣。課程內容教導色彩學及顏色堆疊產生明暗變化使畫面呈現立體層次，色鉛筆與粉彩的運用使色彩柔美、筆觸細膩在繪畫過程中可以釋放腦中壓力，療癒心情。</p> <p>■自備器材：色鉛筆、畫冊(可團購)</p> <p>■其他費用：教材費 500 元</p>	鄭雅穗	星期三 13:30~16:30	810	45	1350
書畫類	HS076	水彩	<p>在水與色彩之間，玩出輕鬆自在的水彩畫。</p> <p>■學員能力：基礎素描能力</p> <p>■自備器材：水彩顏料、水彩筆、水彩紙</p> <p>■其他費用：教材費 50 元</p>	陳淑真	星期五 08:30~11:30	402	36	1180
書畫類	HS077	生活繪畫綜合班	<p>藉由多媒材的繪畫提升藝術品味及美感，讓生活多一點樂趣，更加充實精彩。</p> <p>■學員能力：行動自如、具書寫握筆能力</p> <p>■自備器材：筆組(可代購)</p> <p>■其他費用：教材費 120 元</p>	黃善榆	星期一 13:30~16:30	510	45	1180

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
手作技藝類	HS078	創意拼布入門	<p>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。</p> <p>■自備器材：拼布尺、2B 鉛筆、水消筆（藍色、白色、咖啡色各一支）、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，剪刀必須分類使用）、珠針、拆線器、椎子，以上皆可代購。</p> <p>■其他費用：教材費 1,800 元</p>	張芳滿	星期五 09:00~11:00	408	35	1180
園藝類	HS079	有機蔬果栽培	<p>本課程教授如何在家中自行栽培有機蔬果，包括一般花木管理法。</p> <p>■其他費用：教材費 50 元</p>	黃傳賢	星期四 08:30~11:30	408	48	1350
園藝類	HS080	室內植物選擇管理法	<p>本課程教授如何選擇室內植物，包括管理、栽培方式。</p> <p>■其他費用：教材費 50 元</p>	黃傳賢	星期四 13:30~16:30	408	48	1350
園藝類	HS081	室內植物及有機蔬果栽培	<p>本課程教授如何選擇室內植物，包括種植有機蔬果。</p> <p>■其他費用：教材費 50 元</p>	黃傳賢	星期五 13:30~16:30	408	48	1180
人文學類	HS082	創作小書好好玩	<p>會畫圖、不會畫圖，都可以創作屬於自己的書！透過老師的引導，學習製作小書的技巧，創作出一本本自己的故事小書，成為最珍貴回憶、最棒的傳家寶。（每學期一次繪本走讀戶外教學，保險費另計。）</p> <p>■其他費用：教材費 200 元</p>	謝明芳	星期二 09:30~11:30	810	35	1350
人文學類	HS083	孔子的智慧—《論語》選讀	<p>孔子是儒家核心人物，其思想影響至深。研習孔子的思想，可以寬博心胸、圓融應世。本課程以主題方式研習《論語》原文。</p> <p>■學員能力：中文閱讀、聆聽能力</p> <p>■其他費用：教材費 70 元</p>	歐修梅	星期一 08:30~10:30	403	68	1180

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
人文學類	HS084	臺灣生態人文之美	講解臺灣國家公園、風景區、森林遊樂區、各地風景名勝的人文生態特色，透過照片及影片帶學員欣賞臺灣之美。 ※本課程包括三次戶外教學。 ■學員能力：識字 ■自備器材：螢光筆、放大鏡、眼鏡 ■其他費用：教材費 160 元，戶外教學費用另計。	柯玉娟	星期三 13:30~16:30	402	50	1350
人文學類	HS085	銀髮文學欣賞 A 班	在長青 20 年來教授過的古文學之經典好文回顧，上起詩經、道德經、莊子以迄唐虞夏商周，下至唐宋元明清和民國之好文欣賞欣賞，講述文章之美與文義。 ■學員能力：識國台語 ■其他費用：教材費 200 元	黃瑞禧 助教：李明德	星期四 08:30~11:30	409	52	1350
人文學類	HS086	銀髮文學欣賞 B 班	將在長青 20 年來教授過的古文學之經典好文回顧，上起詩經、道德經、莊子以迄唐虞夏商周，下至唐宋元明清和民國之好文欣賞欣賞，講述文章之美與文義。 ■學員能力：識國台語 ■其他費用：教材費 200 元	黃瑞禧	星期五 08:30~11:30	401	52	1180
人文學類	HS087	銀髮文學欣賞 C 班	將在長青 20 年來教授過的古文學之經典好文回顧，上起詩經、道德經、莊子以迄唐虞夏商周，下至唐宋元明清和民國之好文欣賞欣賞，講述文章之美與文義。 ■學員能力：識國台語 ■其他費用：教材費 200 元	黃瑞禧	星期五 13:30~16:30	508	50	1180
益智類	HS088	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 400 元	周柄宏	星期四 13:30~15:30	510	35	900

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	HS089	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	1350
3C 資訊類	HS090	手機拍照 AI 輕鬆修圖	用手機輕鬆拍出好照片，手機基本功能講解，學習手機隱藏功能，手機美學教學及實際拍攝練習，用手機拍出旅遊、風景、人像、食品等照片，指導如何使用手機 APP 來修出好看的色調與細節。 ■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	1350
3C 資訊類	HS091	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	1350
3C 資訊類	HS092	數位相機 專題攝影 研究	輕鬆學習數位相機，開始攝影獨立創作能力，主題多元有趣。 ■學員能力：基礎攝影能力 ■自備器材：數位相機	鄭承榮	星期三 13:30~16:30	509	52	1350
3C 資訊類	HS093	媒體素養:AI 數位科技手 機 App 應用	教您活用 AI 搜查假訊息與影像辨真假。涵蓋社群防護、金融支付與食藥安全。帶您識破數位陷阱，掌握 AI 科技，安全邁向智慧樂齡生活！※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	790

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	HS094	手機生活應用班	手機的系統差異，以及基礎按鈕的位置及功能介紹，還有日常生活中，會頻繁使用到的應用程式：LINE、公車時刻表、如何對發票、用手機就可以在醫院掛號等等實用的 APP。	倪昇暉	星期二 08:30~10:30	401	50	900
3C 資訊類	HS095	手機 AI 上手不求人	本課程適合不熟悉手機操作的學員，教授基本操作、LINE 實用技巧、Google 地圖旅遊應用、利用 AI 查找日常生活的答案等。趕快加入學習行列吧！ ■學員能力：具智慧型手機基本操作能力、行動網路 ■自備器材：智慧型手機或平板 ■其他費用：教材費 100 元	謝忠佑 助教：田安雄	星期三 13:30~15:30	406	40	1350
3C 資訊類	HS096	手機 AI 萬事通	本課程適合熟悉手機操作的學員，教授 LINE 實用技巧、Google 地圖旅遊應用、利用 AI 協助生活大小事及安排旅遊行程、AI 圖片編修及影片製作、網路購物，讓手機成為自己私人專屬的得力助手。 ■學員能力：具智慧型手機基本操作能力 ■自備器材：智慧型手機或平板 ■其他費用：教材費 100 元	謝忠佑 助教：黃寶珠	星期二 08:30~10:30	402	40	1350
3C 資訊類	HS097	AI 影音魔法師	學習熱門影片剪輯軟體，從基礎操作到進階技巧，都能夠輕鬆上手，創作出吸睛的影片作品。 ■學員能力：具滑鼠與鍵盤基本操作能力	李佩蓉	星期四 13:30~15:30	7 樓 電腦教室	24	1600

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	HS098	AI 智慧 生活 e 點通	<p>本課程為渴望提升電腦能力、願意動手操作的長輩設計，內容包含基礎電腦操作、雲端硬碟應用以及跨設備資料同步，並使用 Google 和 AI 作為輔助，讓日常生活更便利。</p> <p>■學員能力：已有 Google 帳號、密碼</p> <p>■自備器材：智慧型手機</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p>	謝忠佑 助教：張美珠	星期二 13:30~15:30	7 樓 電腦 教室	24	1600
3C 資訊類	HS099	AI 跨平台 影音創作	<p>教您用 AI 生成美圖、配樂與旁白，結合手機運鏡與電腦剪輯。從零掌握科技趨勢，製作短片，玩出生活新樂趣！</p> <p>■學員能力：具備智慧型手機與電腦的基本操作經驗（檔案與相簿管理、基本打字）</p> <p>■自備器材：桌上型電腦用耳機麥克風</p> <p>■其他費用：教材費 30 元、戶外教學保險費 35 元</p>	連蘭芬 助教：顏汎芬	星期三 13:30~15:30	7 樓 電腦 教室	24	1600

◎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