

115年度高雄市四維長青學苑 第一期(3-6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

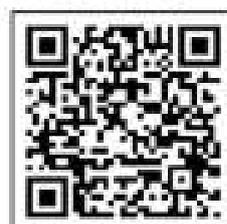
臉書粉絲專頁

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僅會於上方QR CODE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年第一期（3-6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 | |
|--------------------|---------------------|--|-------------------------|------|-----------|-----------------------|--|
| 2/1 | 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | |
| | | | 第一期（3-6月）樂活自費班個人報名 | | | 假日僅開放 網路報名 | |
| 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 | 2/13 | 2/14 | |
| 假日僅開放 網路報名 | 第一期（3-6月）樂活自費班個人報名 | | | | | 16:30 繳費截止 | |
| 2/15 | 2/16 | 2/17 | 2/18 | 2/19 | 2/20 | 2/21 | |
| | 春節連假 | | | | | | |
| 2/22 | 2/23 | 2/24 | 2/25 | 2/26 | 2/27 | 2/28 | |
| | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">● LIVE</div> 10:00 抽籤直播 17:00 公告 錄取名單 各班缺額 | 第一期（3-6月） 樂活自費班補缺額報名 | | 和平 紀念日 | 補缺額 不開放 網路報名 | |
| 3/1 | 3/2 | 3/3 | 3/4 | 3/5 | 3/6 | 3/7 | |
| 補缺額 不開放 網路報名 | 開學日 | | 第一期（3-6月）樂活自費班補缺額報名 | | | 補缺額 不開放 網路報名 | |
| 3/8 | 3/9 | 3/10 | 3/11 | 3/12 | 3/13 | 3/14 | |
| 補缺額 不開放 網路報名 | 第一期（3-6月）樂活自費班補缺額報名 | | | | | 16:30 退費/補缺額 截止 | |

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。

開課時間

115年3月2日(一)起陸續開課，6月19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。

★本期國定假日為4/3(五)兒童節補假、4/6(一)清明節補假、5/1(五)勞動節、6/19(五)端午節。

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。

★部分課程須自備教材費或材料費，依「課程說明」辦理，請於開學時繳交予講師。

新生優惠

新生註冊後報名首門課程享課程費用九折之優惠，本優惠以四維長青學苑學員系統所載資料為準；事後若退選使用本優惠之課程，優惠資格不予保留。

退費辦法

欲退費者，可於115年3月13日(五)前持「收據」或「身分證正本」至學苑辦公室辦理。

(1) 未錄取（未中籤）者、報名之課程未成班者，全額退費。

(2) 因其他原因欲放棄報名或錄取資格，退費時將扣除「行政費200元」和退費當下「已進行課程之費用」。★本苑無轉班制度，更換課程須退費後重新報名。

開班須知

115年2月13日(五)第一階段報名截止後，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

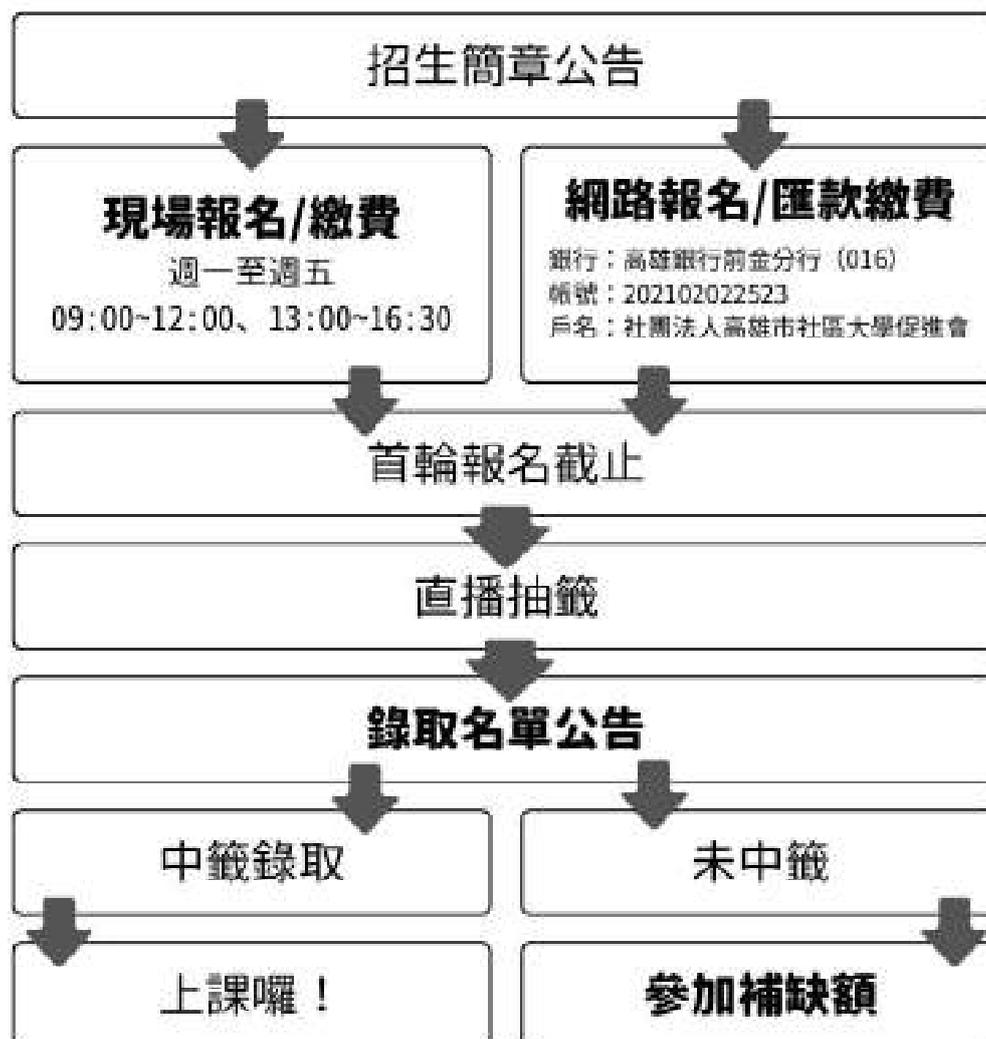
| | |
|-------|---|
| 現場報名 | 115年2月4日(三)至2月13日(五) |
| 補缺額日期 | 115年2月25日(三)至3月13日(五) |
| 報名時間 | 週一至週五，每日09:00~12:00、13:00~16:30 |
| 報名地點 | 高雄市政府社會局長青綜合服務中心四維長青學苑辦公室 (苓雅區四維二路51號4樓) |
| 應備文件 | 報名表、身分證正本及課程費用，具特殊身份者請攜帶相關證明正本，檢附資料不齊全恕不受理報名。 |
| 注意事項 | 完成報名不代表錄取，錄取名單及補缺額公告時間請參考本簡章第2頁「報名日程表」。 |

網路報名注意事項

| | | |
|--|--|--|
| 網路報名 | 115年2月4日(三)09:00至2月13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2月13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3月13日(五)前持「身分證正本」至學苑辦公室臨櫃辦理，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。 | |

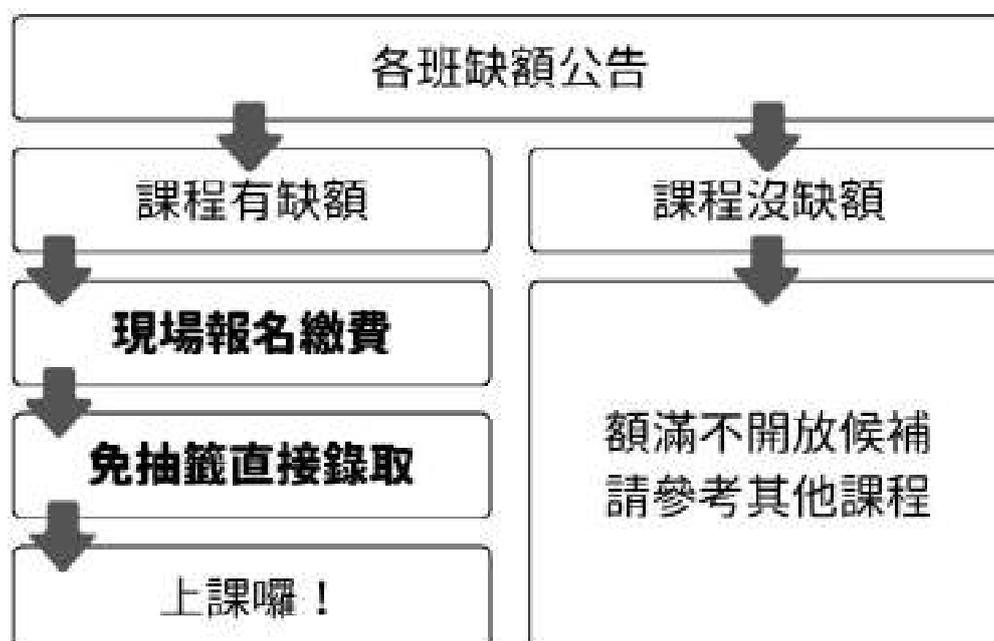
★ 自費班補缺額僅開放「現場」報名，且報名成功即錄取。

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



生態
走讀

FS001

課程時間：3/4至4/22，每周三上午

打狗生態交響曲

本課程總長8週，標★記號者為「戶外教學」課程。

每週三跟著廖德崙老師親近自然地景，從教室導覽到戶外踏查，帶領學員走訪鹽田、水庫、湖泊與濕地，體驗人文與生態交織的風光。



03.04(三)09:00~11:00 濕地鳥時光

03.11(三)09:00~15:00 興達港★



03.18(三)09:00~11:00 水庫探秘

03.25(三)10:00~16:00 阿公店水庫★

04.01(三)09:00~11:00 大埤湖光

04.08(三)10:00~16:00 澄清湖★



04.15(三)09:00~11:00 鹽田地景

04.22(三)10:00~16:00 永安溼地★

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、悠遊卡、身分證。

其他
費用

除課程費用900元以外，須於報名時繳納「四次戶外課程遊覽車車資、旅遊平安險及教材影印費」共1,550元，受前置作業時程，此筆費用開學後不予退款；四次戶外課程午餐費用總額為510元，於第一堂室內課交予助教。

文史
走讀

FS002

課程時間：4/29至6/17，每周三上午

南臺灣人文尋訪

本課程總長8週，標★記號者為「戶外教學」課程。

本課程結合教室導覽與實地踏查，由陳碧同老師帶領學員探索大圳、古厝、老街與漁港，體驗南臺灣豐富的人文歷史、地方風情與在地生活魅力。



04.29(三)09:00~11:00 大圳巡禮

05.06(三)10:00~16:00 臺南官田★



05.13(三)09:00~11:00 古厝風華

05.20(三)10:00~16:00 屏東佳冬★

05.27(三)09:00~11:00 老街印象

06.03(三)10:00~16:00 高雄旗山★



06.10(三)09:00~11:00 漫步蚵仔寮

06.17(三)10:00~16:00 高雄梓官★

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、悠遊卡、身分證。

其他
費用

除課程費用900元以外，須於報名時繳納「四次戶外課程遊覽車車資、旅遊平安險及教材影印費」共1,550元，受前置作業時程，此筆費用開學後不予退款；四次戶外課程午餐及門票費用總額為860元，於第一堂室內課交予助教。

| 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 | FS001 | 打狗生態交響曲 | 從教室導覽到戶外踏查，帶領學員走訪鹽田、水庫、湖泊與濕地，親近自然地景，體驗人文與生態交織的風光。 ■學員能力：行動自如 ■其他費用：車資、保險、影印費共 1550 元，門票、午餐費等共 510 元 | 廖德崙 助教：張清鳳 | 3/4 至 4/22 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 | 900 |
| | FS002 | 南臺灣人文尋訪 | 課程結合教室導覽與實地踏查，帶領學員探索大圳、古厝、老街與漁港，體驗南臺灣豐富的人文歷史、地方風情與在地生活魅力。 ■學員能力：行動自如 ■其他費用：車資、保險、影印費共 1550 元，門票、午餐費等共 860 元 | 陳碧同 助教：張清鳳 | 4/29 至 6/17 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 | FS003 | 元氣學日語 | 本課程教授《sugoi 日本語 I》第 3 至 5 課中的單字與句型結構，透過歌曲加深單字記憶，加入基礎會話，讓學生能夠輕鬆將日語活用於生活中。 ■學員能力：具日語五十音基礎 ■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 |
| | FS004 | Sugoi 快樂學日語 | 本課程教授《sugoi 日本語 I》第 5 至 7 課簡易日語句型及會話，輔以日本的人文風土旅遊及歌曲學習，提升學習日語樂趣。 ■學員能力：具日語五十音基礎 ■自備器材：《sugoi 日本語 I 手機版》 ■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 | FS005 | 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：熟悉動詞ます形變化、名詞變化、形容詞變化</p> <p>■自備器材：《sugoi 日本語 I 手機版》、《sugoi 日本語 I 練習帳》、《sugoi 日本語 II 手機版》、《sugoi 日本語 II 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 | 1350 |
| | FS006 | 歡樂日文班 | <p>本班為原〈日語中高階對話班〉，本課程延續《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。</p> <p>■學員能力：已讀完《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 1》、《大家的日本語-中級 I (文法書)》</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 | 1350 |
| | FS007 | 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 | 1270 |
| | FS008 | 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：中等以上日語讀、寫能力</p> <p>■其他費用：教材費 300 元</p> | 蘇南輝 | 星期三 13:30~16:30 | 401 | 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 | FS009 | 初級英語－音標、閱讀 | 本課程教授 KK 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：教材費 450 元 | 曾秀惠 | 星期二 08:30~11:30 | 407 | 50 | 1350 |
| | FS010 | 英語閱讀－單字、音標、句型 | 本課程專注提升英語閱讀能力，選錄人文、生活、健康等多元文章，透過聽、說、讀、寫全方位學習，讓英文和生活的關係更密切。 ■學員能力：認識 26 個英文字母、具基礎閱讀能力 ■其他費用：教材費 490 元 | 曾秀惠 | 星期四 08:30~11:30 | 509 | 50 | 1350 |
| | FS011 | 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 個英文單字及基本文法、具基礎口說能力 ■其他費用：教材費 300 元 | 鄭月紅 | 星期四 13:30~16:30 | 409 | 40 | 1350 |
| | FS012 | 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：基礎閱讀能力 ■自備器材：《大家說英語》（開學後確定期別，可代購） ■其他費用：教材費 300 元 | 朱曼俐 | 星期四 08:30~11:30 | 405 | 45 | 1350 |
| | FS013 | 簡易旅遊英語會話 | 本課程教授以旅遊為主題的生活會話，包括單字、發音、文法、句型及聽說練習，輔以英文歌曲和影集，讓學習更輕鬆愉悅。 ■其他費用：教材費 200 元 | 朱安安 | 星期四 09:30~11:30 | 508 | 50 | 900 |
| | FS014 | 情境生活美語 | 以《互動英語中級本》為主軸，搭配老師自編文法句型分析、翻譯練習及聽力訓練之教材學習。 ■學員能力：具高中程度英語能力 ■自備器材：筆記本 ■其他費用：教材費 150 元 | 呂明珠 | 星期二 09:00~11:00 | 408 | 35 | 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 | FS015 | 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 | 50 | 1100 |
| 手語類 | FS016 | 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： 活動自如 ■自備器材： 文具、筆記本 ■其他費用： 教材費 170 元 | 李秀娥 助教：陳律行 | 星期五 13:30~16:30 | 406 | 40 | 1100 |
| 歌唱類 | FS017 | 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 | 1270 |
| | FS018 | 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：王君瑩 | 星期二 13:30~16:30 | 403 | 70 | 1350 |
| | FS019 | 日語老歌輕鬆唱 | 以昭和至平成年間的經典日語老歌為教材，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 500 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 |
| | FS020 | 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、台風及正確發聲。 ■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：陳燕崑 | 星期一 08:30~11:30 | 407 | 64 | 1270 |

| 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 | FS021 | 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 |
| | FS022 | 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 360 元（含課本及補充教材） | 商景全 助教：邵暄雅 | 星期五 13:30~16:30 | 407 | 70 | 1100 |
| | FS023 | 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。 ■學員能力：具國中程度英語能力 ■自備器材：無 ■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 |
| | FS024 | 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，達到寓教於樂效果。 ■學員能力：具基本音準、節奏感 ■其他費用：教材費每冊 100 元、CD 每片 100 元、VCD 每片 150 元 | 張香琦 | 星期一 13:30~16:30 | 506 | 64 | 1270 |
| | FS025 | 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 |
| | FS026 | 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 100 元 | 胡芝妤 | 星期四 13:30~16:30 | 506 | 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 |
|-----|-------|------------------|--|-----|--------------------|------|------|------|
| 樂器類 | FS027 | 舒心療癒 空靈鼓 | 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：具基礎佳，無基礎可。 ■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（選購） | 黃淑敏 | 星期五 13:30~15:30 | 710 | 35 | 740 |
| | FS028 | 中音直笛 吹奏班 | 本班為中音直笛初階課程，使用老師自編教材第三冊。選用民謠、童謠、流行老歌、古典樂曲，教授識譜、節拍、指法、運舌。 ■自備器材：Yamaha 中音直笛（可代購） ■其他費用：教材費每冊 100 元 | 許文玲 | 星期二 08:30~11:30 | 510 | 35 | 1350 |
| | FS029 | 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 | 柯凱元 | 星期二 14:00~15:30 | 710 | 40 | 675 |
| | FS030 | 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：基本指法操作 ■自備器材：D 調及 G 調笛 | 柯凱元 | 星期三 14:00~15:30 | 710 | 40 | 675 |
| | FS031 | 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（含課本及講義影印） | 曾秀惠 | 星期一 13:30~16:30 | 710 | 50 | 1270 |
| | FS032 | 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 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 |

| 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 | FS033 | 二胡進階班 | <p>※本班恕不收無基礎者！搭配民謠、國台語流行歌，輕鬆學看譜、拍子，打好二胡基礎。</p> <p>■學員能力：具「左手換把」、「D 調、G 調、F 調、降 B 調一把二把互換」能力</p> <p>■自備器材：二胡、文具用品</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p> | 俞雪琴 | 星期一 08:30~11:30 | 810 | 30 | 1270 |
| | FS034 | 二胡中階班 | <p>指導學員掌握二胡演奏方法與訣竅，提升演奏技巧。</p> <p>■學員能力：已學會 D 大調、G 大調、第一及第二把位</p> <p>■自備器材：二胡(可代購)</p> <p>■其他費用：教材費 200 元</p> | 郭梓麒 | 星期一 13:30~16:30 | 408 | 30 | 1270 |
| | FS035 | 二胡高級班 | <p>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。</p> <p>■學員能力：已學會常用調六個調四個把位以上</p> <p>■自備器材：二胡</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p> | 陳建明 | 星期四 08:30~11:30 | 510 | 30 | 1350 |
| | FS036 | 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、鍵盤能力，輕鬆獲得一人樂隊的演奏樂趣。</p> <p>■自備器材：電子琴、摺疊電子琴(可代購)</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p> | 張香琦 | 星期五 13:30~16:30 | 507 | 30 | 1100 |
| | FS037 | 電子琴輕鬆彈 | <p>電子琴基礎操作，包括視譜、拍子、節奏、指法，從零開始學習彈奏自己喜愛的歌曲。</p> <p>■自備器材：61 鍵電子琴(可代購，請聯繫老師 0929-517558)</p> <p>■其他費用：教材費 150 元、耗材費 50 元</p> | 陳金君 | 星期五 13:30~16:30 | 506 | 30 | 1100 |

| 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 | FS038 | 電子琴 | 電子琴之操作及設定、和弦、指法、轉位、基礎練習。 ■學員能力： 具電子琴操作基礎 ■自備器材： YAMAHA 電子琴 (PSR453 以上機型) ■其他費用： 教材費 500 元 | 林玉媵 | 星期三 13:30~16:30 | 507 | 30 | 1350 |
| 舞蹈類 | FS039 | 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 | 1310 |
| | FS040 | 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，適合樂於學習嘗試新型舞蹈者。 ■自備器材： 舞衣、舞鞋 | 余毓琳 助教：曾桂娟 | 星期三、五 15:10~16:40 | 2樓韻律教室 | 30 | 1230 |
| | FS041 | 漂亮單人恰恰&鬥牛舞 | 教授拉丁舞正確基本功，以舞蹈秀出豐富精采好人生。 ■自備器材： 舞鞋 | 邱馨瑩 | 星期二 13:30~16:30 | 2樓韻律教室 | 30 | 1350 |
| | FS042 | 國標基礎班 | 本課程將深入淺出教授國標英式華爾滋舞套及標準架型訓練，加強個人基本動作、引導並調整舞伴互動。 ■學員能力： 具舞蹈基礎 ■自備器材： 輕便運動鞋或舞鞋 | 歐陽劭和 | 星期四 09:30~11:30 | 8樓大廳 | 40 | 900 |
| | FS043 | 國標社交實用班 | 本期以華爾滋、吉魯巴為主，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。 ■學員能力： 具舞蹈基礎 ■自備器材： 輕便運動鞋或舞鞋 | 歐陽劭和 | 星期三 09:30~11:30 | 8樓大廳 | 40 | 900 |
| | FS044 | 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。 ■自備器材： 絲巾 | 陳依伶 助教：呂秀錯 | 星期五 10:05~11:35 | 8樓黃金藝廊 | 42 | 550 |

| 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 | FS045 | 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 |
| | FS046 | 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 | 40 | 900 |
| | FS047 | 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：具社交舞基礎 | 林素蘭 助教：林淑宜 | 星期四 13:30~16:30 | 8樓黃金藝廊 | 40 | 1350 |
| | FS048 | 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：運動服、運動鞋 | 蔡雲珍 助教：蔡憲雄 | 星期二 13:30~15:00 | 8樓大廳 | 46 | 675 |
| | FS049 | 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：運動服、運動鞋 | 蔡雲珍 助教：黃月香 | 星期二 15:00~16:30 | 8樓大廳 | 46 | 675 |
| | FS050 | 社交舞初階班 | 本課程教授探戈，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 | 640 |
| | FS051 | 實用社交舞班 | 課程包括六步吉魯巴及探戈，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 |
| | FS052 | 社交舞中階班 | 本課程教授探戈流行實用社交舞步及六步吉魯巴流行實用社交舞步，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 | 1100 |

| 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 | FS053 | 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。 ■自備器材：彈力帶、彈力球、滑盤(可自備或代購) ■其他費用：彈力帶 100 元、彈力球 100 元、滑盤 1 片 50 元 | 柯嵐馨 | 星期三 13:30~15:00 | 8 樓 黃金藝廊 | 40 | 675 |
| | FS054 | 靈活與力量 拳擊有氧 | 音樂舞蹈結合拳擊、跆拳道等武術基本動作，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 |
| | FS055 | 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 200 元 | 蔡秉洋 | 星期一 08:30~10:00 | 505 | 30 | 640 |
| | FS056 | 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。此外結合呼吸技巧與冥想，幫助學員維持身心平衡，提升整體活力。 ■自備器材：瑜珈墊、毛巾、水 | 陳沛璇 | 星期三 08:30~10:00 | 2 樓 韻律教室 | 30 | 1020 |
| | FS057 | 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。此外結合呼吸技巧與冥想，幫助學員維持身心平衡，提升整體活力。 ■自備器材：瑜珈墊、毛巾、水 | 陳沛璇 | 星期三 10:00~11:30 | 2 樓 韻律教室 | 30 | 1020 |
| | FS058 | 芳香頌鉢 療癒瑜珈 (初階) | 結合瑜珈、頌鉢、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：若身體有特殊狀況，請事先洽詢家庭醫師。 ■自備器材：瑜珈墊、瑜珈磚 ■其他費用：教材費 100 元 | 張雅玲 助教：鍾孜君 | 星期一 10:00~11:30 | 2 樓 韻律教室 | 30 | 640 |

| 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 | FS059 | 芳香頌鉢療癒瑜珈(進階) | <p>結合瑜珈、頌鉢、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。</p> <p>■學員能力：若身體有特殊狀況，請事先洽詢家庭醫師。</p> <p>■自備器材：瑜珈墊、瑜珈磚</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p> | 張雅玲 助教：彭完妹 | 星期四 10:00~11:30 | 2樓韻律教室 | 30 | 675 |
| | FS060 | 樂齡皮拉提斯基礎課程 | <p>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。</p> <p>■自備器材：彈力帶、瑜珈磚</p> | 張兆韡 | 星期五 08:30~10:00 | 2樓韻律教室 | 30 | 550 |
| | FS061 | 銀波瑜珈(A) | <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：周玉平 | 星期一、四 15:05~16:35 | 2樓韻律教室 | 30 | 1310 |
| | FS062 | 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 | 1230 |
| | FS063 | 外丹功 | <p>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。</p> | 蔡永欽 助教：劉醇賢 | 星期二、五 08:30~10:00 | 8樓大廳 | 40 | 1230 |

| 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 | FS064 | 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：若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症等請事先洽詢家庭醫師。 ■自備器材：於上課前一小時用完餐，著寬鬆運動服，自備毛巾及溫開水。 | 陳嘉賢 | 星期二 09:00~11:00 | 8 樓 黃金藝廊 | 40 | 1350 |
| | FS065 | 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、水、坐墊、毛巾、輕便服裝 | 賴楊雪雯 | 星期一 13:30~16:30 | 8 樓 大廳 | 50 | 1270 |
| | FS066 | 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。 | 李昭美 助教：王若璋 | 星期一 08:30~10:00 | 8 樓 黃金藝廊 | 58 | 640 |
| | FS067 | 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：彈力帶、啞鈴 | 李昭美 | 星期三、五 10:00~11:30 | 505 | 45 | 1230 |
| | FS068 | 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 | 675 |
| 健康保健類 | FS069 | 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，學習如何自我保健，獲得更健康快樂的人生。 ■學員能力：識字、活動自如 ■其他費用：教材費 1050 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 | 53 | 1100 |

| 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 | FS070 | 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 | 45 | 1350 |
| | FS071 | 隸書入門·明代行草書選臨(上) | 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，適合初學者和進階研究者，使你能夠輕鬆、快速地寫出一手好字。 ■自備器材： 文房用品、碑帖範本 ■其他費用： 教材費 200 元 | 朱國和 | 星期五 08:30~11:30 | 510 | 50 | 1100 |
| | FS072 | 不出門的旅行插畫班 | 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 自選一支)、上色畫材 ■其他費用： 教材費 100 元 | 沈志惠 | 星期一 09:00~11:00 | 710 | 30 | 1270 |
| | FS073 | 輕鬆學習色鉛筆 | 本課程教授色鉛筆，運用複寫轉印方式，讓沒有繪畫基礎的學員也能輕鬆體驗作畫樂趣。內容涵蓋色彩學基礎與色鉛筆堆疊技法，透過明暗變化營造立體層次。結合粉彩的柔和色感與細膩筆觸，在創作過程中釋放壓力、療癒心靈。 ■自備器材： 色鉛筆、畫冊(可代購) ■其他費用： 教材費 100 元 | 鄭雅穗 | 星期三 13:30~16:30 | 810 | 45 | 1350 |
| | FS074 | 水彩 | 在水與色彩之間，輕鬆自在地玩出水彩畫。 ■自備器材： 水彩用具 ■其他費用： 教材費 50 元 | 陳淑真 | 星期五 08:30~11:30 | 402 | 30 | 1100 |

| 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 | FS075 | 多元樂活繪畫班 | 喚醒年少時的繪畫夢，透過素描、粉彩、水彩、油畫棒、壓克力等多元媒材，以創作樂趣充實生活。 ■學員能力： 握筆能力、具素描構圖基礎 ■自備器材： 素描筆組、水彩材料（可代購） ■其他費用： 教材費 100 元 | 黃善榆 | 星期一 13:30~16:30 | 510 | 42 | 1270 |
| 手作技藝類 | FS076 | 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： 剪刀（布、紙、線）、手縫針、手縫線、縫紉方格尺、2B 鉛筆、珠針、針插、水消筆 ■其他費用： 教材費 1800 元 | 張芳滿 | 星期五 09:00~11:00 | 408 | 35 | 1100 |
| | FS077 | 玩花藝 | 本課程以插花藝術為主軸，帶領學員觀察與欣賞花草的形態與色彩，學習構圖比例、色彩搭配與花材運用技巧。透過親手創作，培養空間美感與邏輯思考能力，同時在花藝過程中放鬆身心、感受自然的氣息，重新連結生活與自然的美好。 ■自備器材： 剪刀、膠帶、環保袋 ■其他費用： 教材費 3200 元 | 張敏蘭 | 星期四 08:30~11:30 | 710 | 35 | 1350 |
| 園藝類 | FS078 | 有機蔬果栽培 | 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。 ■自備器材： 筆記本 ■其他費用： 教材費 50 元 | 黃傳賢 | 星期四 08:30~11:30 | 408 | 48 | 1350 |
| | FS079 | 室內植物選擇管理法 | 本課程教授如何選擇室內植物，包括管理、栽培方式。 ■自備器材： 筆記本 ■其他費用： 教材費 50 元 | 黃傳賢 | 星期四 13:30~16:30 | 408 | 48 | 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 |
|------|-------|--------------|--|---------------|--------------------|------|------|------|
| 園藝類 | FS080 | 室內植物及有機蔬果栽培 | 本課程教授如何選擇室內植物，包括種植有機蔬果。 ■自備器材：筆記本 ■其他費用：教材費 50 元 | 黃傳賢 | 星期五 13:30~16:30 | 408 | 48 | 1100 |
| 人文學類 | FS081 | 孔子的智慧—《論語》選讀 | 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、應世圓融。本課程介紹孔子生平，並以主題方式研習《論語》原文。 ■學員能力：中文閱讀聆聽能力 ■其他費用：教材費 70 元 | 歐修梅 | 星期一 08:30~10:30 | 403 | 68 | 1270 |
| | FS082 | 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 |
| | FS083 | 銀髮文學欣賞 A 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：具國台語聽、說能力 ■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 |
| | FS084 | 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：具國台語聽、說能力 ■其他費用：教材費 200 元 | 黃瑞禧 助教：李明德 | 星期五 08:30~11:30 | 401 | 52 | 1100 |

| 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 | FS085 | 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：具國台語聽、說能力 ■其他費用：教材費 200 元 | 黃瑞禧 助教：李明德 | 星期五 13:30~16:30 | 508 | 50 | 1100 |
| 益智類 | FS086 | 電影中的科學 | 精選科學、科技甚至科幻電影，觀賞片段、討論原理，結合手作實驗，輕鬆認識自然科學與生活應用。 ■自備器材：剪刀 ■其他費用：教材費 1000 元 | 張瑞宏 | 星期二 08:30~11:30 | 810 | 35 | 1350 |
| | FS087 | 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 |
| 3C 資訊類 | FS088 | 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：智慧型手機 ■其他費用：戶外教學費用另計 | 鄭承榮 | 星期二 13:30~16:30 | 810 | 50 | 1350 |
| | FS089 | 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：初階攝影技巧 ■自備器材：數位相機 ■其他費用：戶外教學費用另計 | 鄭承榮 | 星期三 13:30~16:30 | 509 | 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 |
|-----------|-------|----------------------|--|---------------|--------------------|-------------|------|------|
| 3C 資訊類 | FS090 | AI 世代的媒體素養:手機 APP 應用 | 本課程將帶領學員培養媒體素養並活用智慧手機，包括資訊判讀、防詐技巧、數位支付與健康管理等功能，並體驗 AI 聊天與影像生成，迎接智慧樂齡時代。※本課程包括一次戶外教學。 ■自備器材：智慧型手機或平板、行動網路 ■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 | 850 |
| | FS091 | 手機生活應用班 | 從手機系統差異及基礎按鈕的位置及常用功能開始介紹，包括日常生活實用 APP：LINE、公車時刻表、對發票、醫院掛號等。 | 倪昇暉 | 星期二 08:30~10:30 | 401 | 50 | 900 |
| | FS092 | 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！ ■自備器材：智慧型手機或平板 ■其他費用：教材費 100 元 | 謝忠佑 | 星期三 13:30~15:30 | 406 | 40 | 1350 |
| | FS093 | 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、圖片編修及影片製作、網路購物，讓手機成為自己的得力助手。 ■學員能力：熟悉手機操作 ■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 |
| | FS094 | 網路 AI 好幫手 | 運用 AI 讓學習更進化，課程內容包括多設備檔案傳輸、雲端硬碟資源共享、社群同步功能等，學會活用雲端硬碟、文件、地圖、相簿等便利工具。 ■學員能力：已會使用鍵盤、滑鼠者 ■自備器材：傳輸線 | 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 | FS095 | 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>■自備器材：智慧型手機、個人 Google 帳號密碼</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 |
| | FS096 | AI 生活智慧王 | <p>使用 AI Gemini 整合 Google 系列應用程式，輕鬆解決生活大小事。無論是旅遊行程規劃、影片重點摘要、流行跟風生成圖還是影片創作等，都能一手包辦，開啟創意又便利的智慧新生活。</p> <p>■學員能力：具基礎文字輸入、網路運用、電腦檔案管理能力</p> <p>■自備器材：耳機、麥克風</p> <p>■其他費用：教材費 50 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 |

【社區自費班】

| 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 |
|-----------|-------|-----------------|---|---------------|----------------------------|---------------------------------------|------|------|
| 舞蹈類 | FT001 | 實用花步 社交舞 | 由淺入深的舞蹈教學，訓練學員協調性、反應力，輕鬆快樂學跳舞。 ■自備器材：運動服、運動鞋 | 蔡雲珍 助教：涂有芳 | 星期五 14:00 16:00 | 建工教會 (建工路 640 巷 10 弄 36 號) | 36 | 1000 |
| 3C 資訊類 | FT002 | AI 數位生活 應用班 | 學習 AI 新技能！課程內容涵蓋語言、影像、音樂與生活應用，提升數位操作力與判斷力，打造樂齡終身學習力。 ※本課程包括兩次戶外教學。 ■自備器材：智慧型手機或平板 ■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(五 福三路 101 號 9 樓) | 40 | 1200 |
| 日語類 | FT003 | 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化程度。 ■學員能力：已讀完《大家的日本語-進階 I、進階 II》 ■自備器材：《大家的日本語-進階 I、II》、《句型練習冊-進階 I、II》 ■其他費用：教材費 100 元 | 中島 香織 | 星期二 08:30 11:30 | 基督教女 青年會(五 福三路 101 號 9 樓) | 35 | 1670 |

◎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

封面人物：王淑惠、許良龍 | 封面攝影：樂攝影像工作室



地址：高雄市苓雅區四維二路51號4樓（苑本部）

電話：(07)771-5370

信箱：ELDERLY@KCS.ORG.TW