

# 113 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

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

## 【重要日程表】

學期	項目	日期
寒 假	網路報名	113/2/5(一)09:00 ~ 2/21(三)16:00
	現場報名	113/2/5(一) ~ 2/21(三) 週一至週五 09:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30 ※ 113/2/8(四) ~ 2/14(三)春節期間暫停服務。
	網路報名繳費期限	113/2/21(三)16:00
	網路直播抽籤	113/2/22(四)10:00
	錄取公告	113/2/22(四)17:00
	缺額公告	113/2/22(四)17:00
	補缺額現場報名	113/2/23(五) ~ 3/15(五) 週一至週五 09:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30 ※ 113/2/28(三)二二八紀念日暫停服務。
第 一 期	開學週	113/3/4(一) ~ 3/8(五)
	退費期限	113/3/15(五)15:30
	學期結束週	113/6/17(一) ~ 6/21(五)



四維長青學苑  
官網 QR 碼



四維長青學苑  
臉書粉絲團 QR 碼

本苑最新資訊皆可於官網、臉書粉絲專頁查詢。

官方網站：<http://senior.kcs.org.tw>



電話：(07) 771-5370、(07) 771-5371

地址：高雄市苓雅區四維二路 51 號 4 樓

## 【報名資訊說明】

上課時間	113 年 3 月 4 日 (一) 至 113 年 6 月 21 日 (五)。(共 16 週) ※ 簡章課程費用已扣除國定假日之堂數，週國定假日不另行補課。
上課地點	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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)</li><li>● 社 區自費班：依課程說明頁之各班上課地點所示。</li></ul>
開班條件	<ul style="list-style-type: none"><li>● 報名截止日 2/21(三)為結算日，課程報名人數<b>未達 25 人</b>則不予開班；FS084~FS085 開班最低人數為 20 人。</li><li>● 若「報名人數」超過「招生人數」，則採公開抽籤決定錄取名單。</li><li>● 若課程報名人數未達最低門檻，報名該課程者可至本苑四樓辦公室申請全額退費。</li></ul>
報名資格	設籍於高雄市，年滿 55 歲以上 (民國 58 年以前出生) 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。
收費標準	<ul style="list-style-type: none"><li>● 請參閱簡章內各課程收費資訊。</li><li>● 持<b>中度以上身心障礙證明、低收入戶證明</b>者，出示相關證明，課程費用五折。</li><li>● 部分課程須自備教材或材料費，依各課程說明辦理，請於開學時繳交予講師。</li></ul>
退費辦法	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如遇下列情形，得持「收據」或「身分證正本」至學苑四樓辦公室申請全額退費：<ul style="list-style-type: none"><li>(1) 未錄取 (未中籤) 者。</li><li>(2) 報名之課程因未達開班最低人數門檻，未能成班者。</li></ul></li><li>● 除上列原因，因個人因素欲放棄報名或錄取資格者可於 3/15(五)前持「收據」或「身分證正本」至學苑四樓辦公室辦理退費，惟須扣除「行政費 200 元」及「已進行之課程費用」；超過期限恕不受理相關申請。</li></ul> <p>※ 本苑無「轉班」制度，欲更換課程須退費後重新報名繳費，敬請慎選課程。</p>
注意事項	<ul style="list-style-type: none"><li>● 部分課程須自備器材，依各課程說明辦理。</li><li>● 報名錄取結果以苑本部四樓公佈欄及本苑官網、臉書粉絲專頁公告為準，本苑不另行電話通知，請學員主動留意課程錄取公告。</li><li>● 課程異動等資訊將公告於本苑官網、臉書粉絲團，請學員自行留意，本苑不另行通知。</li><li>● 本苑嚴禁冒用他人證件報名、頂替他人身分上課、變造身分資料等行為，經查證後如屬實，本苑將註銷該員報名及錄取資格。</li></ul>

## 【現場報名/網路報名流程】

現場報名	<p>報名日期：113 年 <u>2 月 5 日(一)</u>至 113 年 <u>2 月 21 日(三)</u>。</p> <p>報名時間：週一至週五 09:00~11:30、13:00~15:30</p> <p>報名地點：長青綜合服務中心四樓學苑辦公室 ( 苓雅區四維二路 51 號 4 樓 )</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 報名須備齊<u>報名表、身分證正本及課程費用</u>，具特殊身分者請攜帶<u>相關證明正本</u>。 ( 檢附資料不齊全者恕不受理報名 )</li><li>● 報名不代表錄取，錄取名單及補缺額公告時間請參考【重要日程表】。</li></ul>
網路報名	<p>學員報名系統：<a href="https://reurl.cc/Rj4LM6">https://reurl.cc/Rj4LM6</a></p> <p>系統操作手冊：<a href="https://reurl.cc/QWjdMp">https://reurl.cc/QWjdMp</a></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="text-align: center;"><p>學員報名系統</p></div><div style="text-align: center;"><p>系統操作手冊</p></div></div> <hr/> <h3>步驟一、網路登記</h3> <p>◎報名期間：113 年 2 月 5 日(一)09:00 至 113 年 2 月 21 日(三)16:00。</p> <p>※ 由於自費班補缺額報名即錄取，將不開放網路報名以免因繳費順序造成爭議。</p> <p>◎特殊身分者( 請參照【收費標準】)，須於網路報名時一併上傳「特殊身分證明文件照片」至學員系統以利查核，未檢附者皆以一般學員身分處理。</p> <hr/> <h3>步驟二、匯款繳費</h3> <p>◎繳費方式：請於完成「網路報名」當日 23:59 前以「ATM 轉帳」、「網路轉帳」或「存摺匯款」方式完成繳費。</p> <p>◎匯款帳戶：<b>【高雄銀行(016)前金分行】</b></p> <p style="padding-left: 40px;">帳 號：2 0 2 1 0 2 0 2 2 5 2 3</p> <p style="padding-left: 40px;">戶 名：社團法人高雄市社區大學促進會</p> <p>※同時報名多門課程可一併轉帳。</p> <p>※轉帳時可於備註欄內填寫報名者姓名，以利核對。( 建議，非強制規定 )</p> <p>※若網路報名後未於期限內完成繳費，視同取消報名。</p> <p>※欲退費者請持「收據」或「身分證正本」至學苑四樓辦公室臨櫃辦理。</p> <hr/> <h3>步驟三、完成報名</h3> <p>匯款後即完成報名手續，學員可於隔日中午 12 點後進入【學員系統⇨學員專區⇨當學期選課紀錄】查看課程報名狀態，若課程顯示為「已繳費待抽籤」則代表匯款已入帳，該課程報名成功。</p> <p>※報名不代表錄取，錄取名單公告時間請參考【重要日程表】。</p>

## 【苑本部自費班】

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	教室	招生人數	課程費用
日語類	FS001	快樂學日語五十音	大家來學日語喔！從日語 50 音開始學習基礎生活會話，輔以日語歌曲並介紹人文風土旅遊故事，每堂課都充滿樂趣！ ◎自備器材：《Sugoi 日本語 I (手機版)》(可代購，250 元) ◎其他費用：文具及影印費 100 元	郭德信	星期三 14:00~16:00	406	50	1350
	FS002	一級棒日本語(初階)	學習基本句型、生活會話、聽力練習等，輔以日本旅遊與文化知識，奠定日語基礎。 ◎具備能力：具日語五十音基礎 ◎自備器材：《Sugoi 日本語 I》(可代購) ◎其他費用：教材費 50 元	馮湘鈞	星期二 14:00~16:00	509	45	1350
	FS003	輕鬆學日語(初階)	本課程從學習簡易文法開始，透過生活短句互動學習，提升日語會話能力。 ◎具備能力：熟悉動詞て型變化 ◎自備器材：《文化初級日本語 2》(可代購，680 元) ◎其他費用：教材費 100 元	黃美蘭	星期一 13:30~16:30	508	45	1270
	FS004	中級日文(中階)	1. 加強日文讀解、聽解及表達能力。2. 以日語討論課程內容。3. 鼓勵學生日語會話。 ◎具備能力：具初、中級日語會話能力 ◎其他費用：教材費 50 元	蘇南輝	星期三 13:30~16:30	401	50	1350
英語類	FS005	KK 基礎文法班(初階)	複習 KK 音標，從頭打基礎，從基本的文法句型教起，利用生字搭配句型不斷演練，讓學生熟悉其用法，若以前基礎沒打好或想再重新溫習一次的同學，不妨再給自己一個機會，選擇這班做為英文起飛的基礎。 ◎具備能力：具字母和單字基礎 ◎其他費用：教材費 350 元	陳燕燕	星期四 08:30~11:30	710	48	1270
	FS006	初級英語-音標、閱讀(初階)	學習 KK 音標、簡易單字學習與運用及英語閱讀入門。 ◎具備能力：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
	FS007	英語閱讀-單字、音標、句型(中階)	以英語閱讀臺灣文化，透過聽、說、讀、寫全方位能力走遍臺灣。 ◎具備能力：具簡易英語會話能力 ◎其他費用：教材費 300 元	曾秀惠	星期四 08:30~11:30	509	50	1270
	FS008	簡易旅遊英語會話(初階)	課程內容包含：1. 基礎單字和句型。2. 基礎文法。3. 以旅遊為主題的生活會話。 ◎具備能力：識 26 個英文字母 ◎其他費用：教材費 200 元	朱安安	星期四 09:30~11:30	508	30	850
	FS009	英語雜誌(中階)	本課程大家說英語雜誌為教材，文章類別多元、難易均有，學習實用日常生活會話，並解析當中用到的各種文法句型。 ◎具備能力：具基本英語閱讀能力 ◎其他費用：教材費 300 元	朱曼俐	星期四 08:30~11:30	405	45	1270
	FS010	大家說英語(中階)	介紹生活化、簡單、實用的英語，以短篇故事為主題，包括保健、科技和人文等語詞活用。 ◎具備能力：具文法基礎，認識超過 800 個英文單字。 ◎其他費用：教材費 260 元	鄭月紅	星期四 13:30~16:30	409	40	1270

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	教室	招生人數	課程費用
英語類	FS011	情境生活美語(中階)	使用《互動英語雜誌(中階)三月號》上課·教導學員生活中常用英語·使學員具備聽說讀寫能力。 ◎具備能力：聽說讀寫皆具高中英語程度	呂明珠	星期二 09:00~11:00	408	30	1350
	FS012	外師英語班(高階)	此課程由外籍講師完全以英語授課·探討世界各地的有趣主題和新事物·並在互動的教室中全面提升學生的聽、說、讀、寫能力。 ◎具備能力：Students should have an intermediate ability to communicate and read in English ◎其他費用：教材費 600 元	Johanne	星期五 14:00~16:00	810	50	1270
手語類	FS013	手語歌律動	以國台語老歌為主·加上一些律動歌曲·能與家人共享快樂時光·透過長輩聽得懂的歌曲引起興趣·造就唱與動的效果·達到健康運動效果並加強記憶·課程包括簡單手語對話教學。 ◎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	48	1270
歌唱類	FS014	國台語金曲教唱	以國台語流行歌曲為主軸·教授歌唱技巧、樂理、視譜及音準·並加強歌詞與樂曲的感情融合·學習感情詮釋·享受歡唱樂趣。 ◎其他費用：教材費 200 元(含書、DVD)、公共耗材費 100 元	凌女婷 助教/蕭瑛勻	星期一 13:30~16:30	403	70	1270
	FS015	流行日本演歌	以日本排行演歌做教材·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·輕鬆快樂學習唱日本歌 ◎具備能力：具日語 50 音基礎 ◎其他費用：教材費 300 元(含書、DVD)、公共耗材費 100 元	凌女婷 助教/何奇孟	星期二 13:30~16:30	403	70	1350
	FS016	日語老歌輕鬆唱	以昭和至平成年間經典老歌為教材·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。 ◎具備能力：具日語 50 音基礎 ◎其他費用：教材費 500 元(含書和 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
	FS017	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。 ◎其他費用：教材費 370 元	歐美華	星期一 08:30~11:30	407	64	1270
	FS018	銀華國台語歌唱	以國台語歌曲為主·教授歌曲轉音、裝飾音、識譜、節拍、發聲與台風指導。 ◎其他費用：教材費 270 元	歐美華	星期三 08:30~11:30	407	70	1350
	FS019	歡樂英文歌唱(C)(初階)	介紹每首歌詞、曲、演唱者與時代背景·列出難念字句的正確發音音標·帶領同學熟譜及歌詞。 ◎具備能力：具英文閱讀能力 ◎其他費用：教材費 360 元(含書、DVD 或 CD)	商景全 助教/邵昭雅	星期五 13:30~16:30	407	70	1270
	FS020	英語歌唱	本課程以英語老歌為主·教樂譜、樂理以外亦會解釋歌詞·配合 VCD 練唱。 ◎其他費用：教材費 200 元(含講義、DVD)	鄭錦芳	星期二 08:30~11:30	506	64	1350

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	教室	招生人數	課程費用
歌唱類	FS021	卡拉 OK 歡唱班 (初階)	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：教材費每本 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
	FS022	輕鬆唱歌趣	就是要唱自己喜歡的歌，打造每人都有自己的主打歌！第一堂課由學生選曲 16-20 首喜愛的歌曲，每堂 1 首歌曲，讓大家都用正確的呼吸及共鳴位置，唱出有自己風格的歌曲！ ◎其他費用：影印費 50 元	葉映汝 <small>助教/張庭甄</small>	星期四 08:30~11:30	506	50	1270
	FS023	樂活歌唱班	輕鬆奠定音樂基礎，學會如何唱好卡拉 OK，在歌唱中得到抒發及良性互動。 ◎其他費用：教材費 120 元	林幸敏	星期四 13:30~16:30	506	30	1270
樂器類	FS024	中音直笛與陶笛吹奏班 (高階)	本班以中音直笛為主要樂器、六孔陶笛為輔助樂器，教學內容包括古典樂、民謠、流行歌曲，歡迎有音樂基礎的朋友加入。 ◎具備能力：具直笛吹奏基礎 ◎自備器材：中音直笛、六孔 C 及 G 陶笛 (可代購) ◎其他費用：教材費 200 元	許文玲	星期二 08:30~11:30	510	35	1350
	FS025	樂活洞簫班 (初階)	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 調八孔洞簫	柯凱元	星期二 13:30~15:30	710	40	900
	FS026	中國笛進階班 (中階)	練習各式樂曲，提升學員對於中國笛的操作與演奏能力。 ◎具備能力：具中國笛基礎吹奏能力 ◎自備器材：D 調竹笛	柯凱元	星期三 13:30~15:30	710	40	900
	FS027	快樂小吉他 - 烏克麗麗彈唱	學習烏克麗麗調音、和弦、指法並彈唱歌曲，因其體積小、簡單易學、攜帶方便，輕鬆滿足自彈自唱的願望，擴展人生無限潛能。 ◎自備器材：烏克麗麗 ◎其他費用：教材費 500 元	曾秀惠	星期一 13:30~16:30	710	50	1270
	FS028	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 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
	FS029	二胡基礎班 (初階)	本班為初級程度。課程搭配民謠、國台語流行歌，輕鬆學看譜、拍子，打好二胡基礎。 ◎具備能力：具二胡第一把位基礎 ◎自備器材：二胡 ◎其他費用：教材費 50 元	俞雪琴	星期一 08:30~11:30	810	30	1270
	FS030	二胡中階班 (中階)	指導學員掌握二胡演奏方法與訣竅，提升演奏技巧。 ◎具備能力：具 D 大調及 G 大調第一、二把位基礎 ◎自備器材：二胡 (可代購) ◎其他費用：教材費 200 元	郭梓麒	星期一 13:30~16:30	408	30	1270

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	教室	招生人數	課程費用
樂器類	FS031	二胡高級班(高階)	課程是以耳熟能詳的國台語老歌、古典名曲和風格性名曲為主軸，用淺顯易懂、循循善誘的方式引導長輩，隨著課程精進二胡技巧。 ◎具備能力：具 CDFGA 降 B 等多調性基礎，並且學習二胡至少 6 年以上。 ◎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	1270
	FS032	手捲電子琴(初階)	本課程針對零基礎的學員，使用較輕便的手捲電子琴獲得彈奏的快樂，教授內容包括：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。 ◎自備器材：手捲電子琴(可代購) ◎其他費用：教材費 100 元	張香琦 助教/張光雄	星期五 13:30~16:30	507	27	1270
	FS033	電子琴(初階)	電子琴之操作及設定、和弦、指法、轉位、基礎練習。 ◎具備能力：具電子琴基礎 ◎自備器材：YAMAHA 電子琴(PSR453 以上機型) ◎其他費用：教材費 500 元	林玉暉	星期三 13:30~16:30	507	30	1350
	FS034	電子琴輕鬆彈(初階)	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 150 元、耗材費 50 元	陳金君	星期五 13:30~16:30	506	30	1270
舞蹈類	FS035	世界風情舞	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搭配不同曲風，透過多種舞風達到學習的樂趣，促進身心健康。	朱美玲 助教/洪淑靜	星期一、四 08:30~10:00	2 樓韻律教室	30	1270
	FS036	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。 ◎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	1310
	FS037	漂亮倫巴舞(單人拉丁)	學習漂亮的拉丁倫巴舞，建立正確的舞姿、舞步，令人著迷、讓人愛戀。 ◎自備器材：舞鞋(可代購)	邱馨瑩	星期二 13:30~15:30	2 樓韻律教室	30	900
	FS038	國標社交實用班(初階)	學習常用的國標社交舞步、架型並引導精進研習，在曼妙的舞樂中訓練基本步暖身、酷炫實用花式變化。 ◎具備能力：具舞蹈基礎 ◎自備器材：舞鞋	歐陽劭和	星期三 09:30~11:30	8 樓大廳	40	900
	FS039	有氧律動單人舞	類國標單人舞，恰恰、華爾滋、吉魯巴、探戈、森巴、倫巴、活力 Zumba、有氧律動舞、民族舞蹈、爵士舞、拉丁有氧等，延緩身體的老化現象。 ◎自備器材：絲巾	陳依伶 助教/呂秀錫	星期五 10:05~11:35	8 樓黃金藝廊	42	640
	FS040	健康單人舞(A)(中階)	1. 不需要舞伴。2. 課程內容：單人之律動、恰恰、探戈、華爾滋、吉魯巴、倫巴等。 ◎具備能力：具舞蹈基礎	林素蘭 助教/歐麗敏	星期三 09:00~11:00	8 樓黃金藝廊	40	900
	FS041	健康單人舞(B)	1. 不需要舞伴。2. 上課內容：單人律動、恰恰、探戈、華爾滋、吉魯巴等。	林素蘭 助教/王素樑	星期三 14:00~16:00	8 樓大廳	40	900
	FS042	社交舞(中階)	1. 課程內容：吉魯巴、探戈、恰恰、華爾滋。 2. 男女舞步分開講解。3. 舞伴搭配練習。 ◎具備能力：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	1270

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	教室	招生人數	課程費用
舞蹈類	FS043	社交舞 (初階)	此課程透過簡單易懂的花式、隨著憂美的音樂旋律舞出妙曼的舞姿、達到怡情養身健康的目的、吉魯巴、探戈、恰恰、華爾滋、倫巴、捷舞、花式實在又好看。 ◎自備器材：輕便服裝、鞋子	蔡雲珍 助教/蔡憲雄	星期二 13:30-15:00	8樓大廳	30	675
	FS044	現代單人流行舞蹈 (初階)	新的歌聲、舞蹈、也能振奮精神、有活潑、可愛、流行有氧各種風格、總是有學生很期待老師又要教什麼新舞呢！學習正確的舞蹈可以達到身體健康與青春活力的效果。 ◎自備器材：輕便服裝、鞋子	蔡雲珍 助教/王心華	星期二 15:00~16:30	8樓大廳	30	675
	FS045	社交舞初階班 (初階)	三步吉魯巴，舞步輕快簡單易學，可以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
	FS046	實用社交舞班 (中階)	恰恰恰及華爾滋，以時下流行歌曲編排實用社交舞步，學員可輕易學習。 ◎具備能力：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
	FS047	社交舞中階班 (中階)	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。 ◎具備能力：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	1270
運動休閒類	FS048	外丹功	鬆筋活骨軟身操、漢式導引強身功、外丹功十二式、十二經絡穴道按摩。	蔡永欽 助教/劉靜賢	星期二、五 08:30~10:00	8樓大廳	40	1310
	FS049	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。注意事項：1. 若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症等請事先洽詢家庭醫師。2. 於上課前一小時用完餐。 ◎自備器材：毛巾、溫開水	陳嘉賢	星期二 09:00~11:00	8樓黃金藝廊	30	1350
	FS050	氣機導引養生	透過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、坐墊、毛巾、白開水	賴楊雪雯	星期一 13:30~16:30	8樓大廳	50	1270
	FS051	銀波瑜珈 (A) (初階)	本課程利用律動、健康操強化心肺功能，學習如何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 (可代購，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	1270
	FS052	銀波瑜珈 (B) (中階)	本課程利用律動、健康操強化心肺功能，學習如何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 (可代購，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	1310
	FS053	舒展瑜珈	藉由深層、緩和與助眠的呼吸法及體位法舒筋展骨，並輔以簡易的核心肌力訓練來強化下盤力量。	孫塘詞	星期五 08:15~09:45	2樓韻律教室	30	640
FS054	醫學瑜珈 (A)	本課程著重呼吸與動作的配合，內容囊括各派瑜珈體位法、復健動作和放鬆技巧等訓練，以協助學員延緩退化並療癒疾病。	孫塘詞	星期三 08:15~09:45	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	教室	招生人數	課程費用
運動休閒類	FS055	醫學瑜珈(B)	本課程著重呼吸與動作的配合，內容囊括各派瑜珈體位法、復健動作和放鬆技巧等訓練，以協助學員延緩退化並療癒疾病。	孫塘詞	星期三 10:00~11:30	2樓韻律教室	30	675
	FS056	生活機能健康韻律操(A)	經由課程了解自身身體的機能，增加肌力與耐力，深層伸展並加強柔軟度，延遲老化。本課程可提升身體機能、改善習性、保護自己。 ◎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	50	640
	FS057	生活機能健康韻律操(B)	經由課程了解自身身體的機能，增加肌力與耐力，深層伸展並加強柔軟度，延遲老化。本課程可提升身體機能、改善習性、保護自己。 ◎自備器材：啞鈴、彈力帶	李昭美	星期三、五 10:00~11:30	505	45	1310
	FS058	生活機能健康韻律操(C)	經由課程了解自身身體的機能，增加肌力與耐力，深層伸展並加強柔軟度，延遲老化。本課程可提升身體機能、改善習性、保護自己。 ◎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	30	675
健康保健類	FS059	看見人生·食話實說	本課程教授營養學。人生猶如行走在迷霧森林裡，因看不清而迷惘、亂闖。尋找人生的模式生物，試著看見地圖，找到目標決定方向。同時保健身體，好好走好人生路。	蔡雪惟	星期五 09:00~11:00	408	30	1270
	FS060	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護，獲得更健康的人生。 ◎具備能力：識字 ◎自備器材：寬鬆衣飾 ◎其他費用：教材費 1000 元 (含講義、經絡圖卡、器具)	鄧坤永 助教/謝淑惠	星期五 09:00~11:00	810	50	1270
書畫類	FS061	書法班	以學員程度個別指導，練習書法書寫技巧，達到快樂學習的目的。 ◎具備能力：識字 ◎自備器材：文房四寶 ◎其他費用：教材費 100 元	鄭玉真	星期四 13:30~16:30	509	45	1270
	FS062	魏碑楷書技法·晉代行草風韻(上)	本課程教授魏碑楷書、晉代行草的書寫方法，從工具材料、碑帖的選擇，到執筆、臨摹、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。提高你的審美素養，充實生活領域。 ◎自備器材：工具材料、字帖 ◎其他費用：教材費 100 元	朱國和	星期五 08:30~11:30	510	40	1270
	FS063	輕鬆學習色鉛筆	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。 ◎自備器材：鉛筆、色鉛筆、畫冊、描圖紙(可代購) ◎其他費用：教材費 100 元	鄭雅穗	星期三 13:30~16:30	810	35	1350
	FS064	水彩(初階)	水彩技法的基本表現，逐一單元的靜物與風景練習，進而達到作品的整體呈現。 ◎自備器材：水彩顏料、水彩紙、水彩筆、調色盤 ◎其他費用：教材費 50 元	陳淑真	星期五 08:30~11:30	402	30	1270

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	教室	招生人數	課程費用
書畫類	FS065	多元樂活繪畫班(初階)	學習素描、粉彩、水彩、油畫棒等多元媒材，讓生活更豐富，在退休生活裡找尋年少時繪畫夢，讓畫畫樂趣充實著生活與身心喜悅。 ◎自備器材：素描工具組(可代購，350元) ◎其他費用：教材費100元	黃善榆	星期一 13:30~16:30	510	40	1270
	FS066	壓克力彩繪	只要你喜歡畫畫，動動你的手運用簡單筆法彩繪出花草樹木小動物，彩繪素材容易取得如紙類布類木器玻璃鐵鋁等等，歡迎大家一起玩彩繪。 ◎自備器材：壓克力平筆(6號、10號)、圓筆(2號、6號)、壓克力顏料(白、黃、藍、紅、咖啡、綠色)、噴水器、裝水桶、抹布、圖畫紙	洪燕惠	星期三 08:30~11:30	507	30	1350
園藝類	FS067	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。 ◎其他費用：教材費50元	黃傳賢	星期四 08:30~11:30	408	48	1270
	FS068	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。 ◎其他費用：教材費50元	黃傳賢	星期四 13:30~16:30	408	48	1270
	FS069	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。 ◎其他費用：教材費50元	黃傳賢	星期五 13:30~16:30	408	48	1270
手作類	FS070	整理宅即變：理想生活從家開始	串聯人、物與空間的整理收納心法，開啟自我對話，透過討論交流與實作練習，逐步實踐居家空間的整理流程，打造煥然一新的家，人生越活越輕盈。 ◎其他費用：教材費100元	楊美琴	星期四 09:30~11:30	409	30	1270
人文學類	FS071	從時事學法律	介紹一般民眾生活中常遭遇的各式法律問題，並說明如何處理。 ◎具備能力：識字，且完成基本國民教育。	陳冠宇	星期一 08:30~11:30	406	30	1270
	FS072	讀繪本玩創意	透過繪本，體驗多元延伸活動：包含桌遊、童玩、手作、芳療、創作一本書等，開啟大腦創意，活化大腦。一學期舉辦兩次繪本走讀(戶外教學)讓學習更有樂趣。	謝明芳	星期五 13:30~15:30	710	30	1270
	FS073	樂在生活「穿」出真自我	好的狀態從穿衣開始，透過「穿搭」重新認識自己，由內到外從身形、臉型、氣質的探索，透由實際單品的穿與搭配從心發現全新的自己。課程搭配短片拍攝，愛上自己、樂在生活！	劉為麟	星期四 14:00~16:00	401	30	1270
	FS074	莊子的智慧—《莊子》內七篇選讀	道家思想影響華人文化至深，在當代更有治療之學的作用。藉由《莊子》的研習，可拓展視野、開闊胸襟，圓融應世。 ◎具備能力：中文聆聽及閱讀能力 ◎其他費用：教材費120元	歐修梅	星期一 09:00~11:00	510	50	1270
	FS075	台灣生態人文之美	講解臺灣國家公園、風景區、森林遊樂區的人文生態特色，及各地的風景名勝，透過照片、影片教學，帶學員欣賞台灣之美。(本課程規劃三次戶外教學) ◎具備能力：識字 ◎自備器材：螢光筆、放大鏡、眼鏡 ◎其他費用：教材費140元，戶外教學費用另計。	柯玉娟	星期三 13:30~16:30	402	40	1350

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	教室	招生人數	課程費用
人文學類	FS076	銀髮文學欣賞 A 班	天地有情，風流無限，自古詩人皆多情，從李白的雖為李白婦，何異太常妻。到元稹的曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲。且聽黃老師娓娓道來！ ◎其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期四 13:30~16:30	403	70	1270
	FS077	銀髮文學欣賞 B 班	天地有情，風流無限，自古詩人皆多情，從李白的雖為李白婦，何異太常妻。到元稹的曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲。且聽黃老師娓娓道來！ ◎其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期五 08:30~11:30	403	70	1270
	FS078	銀髮文學欣賞 C 班	天地有情，風流無限，自古詩人皆多情，從李白的雖為李白婦，何異太常妻。到元稹的曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲。且聽黃老師娓娓道來！ ◎其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期五 13:30~16:30	508	50	1270
3C 資訊類	FS079	輕鬆學手機攝影	手機拍攝功能與操作，技巧性解析，線構圖，色彩學，主題理念，測光美學，專業功能解析，進而拍出好作品。 ◎自備器材：具拍照功能之智慧型手機	鄭承榮	星期二 13:30~16:30	810	50	1350
	FS080	數位相機專題攝影研究（初階）	輕鬆學習數位相機，開始攝影獨立創作能力，主題多元有趣。 ◎具備能力：具初級攝影概念 ◎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
	FS081	手機生活應用班（初階）	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(現在生活必須通訊)、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。 ◎自備器材：手機或平板(擇一，不分系統品牌)	倪昇暉	星期二 08:30~10:30	401	50	900
	FS082	手機上手不求人（初階）	本課程專門針對手機完全不懂的學員，內容有：LINE 實用技巧，手機基礎操作，用手機找答案，用 Google 地圖找旅遊景點、餐廳、住宿，趕快加入學習行列吧！ ◎具備能力：具基礎手機操作技能 ◎自備器材：智慧型手機或平板	謝忠佑 助教/蔡文泉	星期三 13:30~15:30	407	35	1350
	FS083	手機萬事通(中階)	除了基本的手機操作外，還包含 LINE 實用技巧、Google 地圖應用、旅遊行程安排、網路購物、圖片編修及影片製作，智能搜尋找尋答案，讓手機成為自己的得力助手。 ◎具備能力：基礎手機操作技能 ◎自備器材：智慧型手機或平板	謝忠佑 助教/黃寶珠	星期二 08:30~10:30	402	35	1350
	FS084	數位生活 e 點通（初階）	本課程專門針對基礎電腦操作，辦公室簡報，文書處理，試算表基本操作教學，另外還有雲端硬碟應用以及資料與手機同步。 ◎自備器材：Google 帳號、密碼	謝忠佑	星期二 13:30~15:30	7 樓 電腦 教室	24	1600
	FS085	手機/電腦資料整合	檔案無痛輕鬆分類，強化電腦、手機資料同步管理與 Google 雲端備份整合；使用網頁免費資源、日常生活照片、YouTube 影片/音樂、文件等實際案例進行練習。 ◎具備能力：熟電腦開關機、上網與文字輸入佳 ◎自備器材：耳機、麥克風、隨身碟 ◎其他費用：教材費 50 元	連蘭芬	星期三 13:30~15:30	7 樓 電腦 教室	24	1600

## 【社區自費班】

編號	課程名稱	課程說明	講師	上課時間	上課地點	招生人數	課程費用
FT001	手工皂&生活手作班 (初階)	基礎理論帶入打皂,植物油製作手工皂/保養品/清潔用品/藥膏...等生活用品;學會設計與創造無限樂趣,同時愛護環境並可培養第二專長或創業! ◎自備器材:打皂工具 ◎其他費用:教材費 320 元	張清琇	星期五 09:30~11:30	惠民里活動中心(楠梓區高楠公路 1868 巷 100 號)	30	970
FT002	多元數位手機 APP 應用	手機 app 生活應用·課程豐富多元生活購物、AI&AR 科技辨識、基本功能、安全性設定、生活交通、網路搜尋、行動支付、媒體識讀實用課程。本課程將有一次戶外教學。 ◎自備器材:智慧型手機或平板(系統不限) ◎其他費用:戶外教學保險費 40 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)	27	1280