

114 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】

月份	項目	日期
二 月	網路報名	114/2/10(一)09:00 ~ 2/21(五)16:00
	現場報名	114/2/10(一) ~ 2/21(五) 週一至週五 09:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30
	繳費期限	114/2/21(五)16:00
	抽籤直播	114/2/25(二)10:00
	錄取名單及缺額公告	114/2/25(二)17:00
	補缺額現場報名 (自費班補缺額不開放網路報名)	114/2/26(三) ~ 3/14(五) 週一至週五 09:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30 ※114/2/28(五)二二八紀念日暫停服務。
三 月	開學週	114/3/3(一) ~ 3/7(五)
	退費期限	114/3/14(五)15:30
六 月	學期結束週	114/6/16(一) ~ 6/20(五)



四維長青學苑
官網 QR 碼



四維長青學苑
臉書 QR 碼

本苑最新資訊皆可於官網、臉書粉絲專頁查詢。

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兩個 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！

【報名資訊說明】

上課時間	<p>114年3月3日(一)至114年6月20日(五)。(共16週)</p> <p>※ 簡章課程費用已扣除國定假日之堂數，遇國定假日不另行補課(本期國定假日為4/3(四)及4/4(五)清明兒童節、5/30(五)端午節)。</p>
上課地點	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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：依課程說明頁之各班上課地點所示。
開班條件	<ul style="list-style-type: none"> ■ 報名截止日2/21(五)為結算日，課程報名人數未達25人則不予開班；FS085~FS087使用電腦教室之班級，開班最低人數為20人。 ■ 若「報名人數」超過「招生人數」，則透過網路直播抽籤決定錄取名單。 ■ 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。
報名資格	<p>設籍於高雄市，年滿55歲以上(民國59年以前出生)者。</p> <p>※ 學員資料將與戶政系統進行身分查核，不符資格者將註銷已錄取課程。</p>
收費標準	<ul style="list-style-type: none"> ■ 新生報名第一門課享課程費用「九折」優惠，「新生」係指從未於「四維長青學苑」註冊之學員(以四維長青學苑學員系統為準)。 ■ 請參閱簡章內各課程「課程費用」欄位。 ■ 持中度以上身心障礙證明、低收入戶證明者，出示相關證明正本，課程費用五折。 ■ 部分課程須自備教材或材料費，依「課程說明」辦理，請於開學時繳交予講師。
退費辦法	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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"> (1) 未錄取(未中籤)者。 (2) 報名之課程因未達開班最低人數門檻，未能成班者。 ■ 除上列原因，因個人因素欲放棄報名或錄取資格者可於3/14(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。 <p>※ 本苑無「轉班」制度，欲更換課程須辦理退費並重新報名繳費，敬請慎選課程。</p>
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ■ 部分課程標明「學員能力」、「自備器材」、「其他費用」等，請依各課程說明辦理。 ■ 報名錄取結果及課程異動等資訊以苑本部四樓公佈欄及本苑官網、臉書粉絲專頁公告為準，本苑不會另行電話通知，請學員自行留意。 ■ 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。 ■ 114年上半年苑本部(高雄市政府社會局長青綜合服務中心)中央空調系統將進行部份機組整修，教室可能出現較為悶熱狀況，請務必留意身體狀況再行選課。

【現場報名/網路報名流程】

現場報名	<p>報名日期：114 年 2 月 10 日(一)至 114 年 2 月 21 日(五)。</p> <p>補缺額日期：114 年 2 月 26 日(三)至 114 年 3 月 14 日(五)</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">■ 報名須備齊<u>報名表</u>、<u>身分證正本</u>及<u>課程費用</u>，具特殊身份者請攜帶<u>相關證明正本</u>。(檢附資料不齊全者恕不受理報名)■ 報名不代表錄取，錄取名單及補缺額公告時間請參考第一頁【重要日程表】。
網路報名	<p>學員報名系統：https://reurl.cc/Rj4LM6</p> <p>系統操作手冊：https://reurl.cc/QWjdMp</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> <p>步驟一、網路登記</p> <p>◎報名期間：114 年 2 月 10 日(二)09:00 至 114 年 2 月 21 日(五)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> <p>步驟二、匯款繳費</p> <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，惟 2/21(五)報名截止日請於當日 16:00 前完成繳費。</p> <p>◎匯款帳戶：<u>【高雄銀行(016)前金分行】</u></p> <p style="text-align: center;">帳 號：2 0 2 1 0 2 0 2 2 5 2 3</p> <p style="text-align: center;">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>※網路報名時須填寫「匯款帳戶末五碼」，若尚未確定匯款要使用的卡片，可暫時填寫「00000」後送出，並於匯款後來電告知使用卡片之末五碼。</p> <p>※轉帳時請於備註欄內填寫<u>報名者姓名</u> (請勿填寫其他資料)，以利核對款項。</p> <p>※若網路報名後未能於期限內完成繳費，視同取消報名。</p> <p>※<u>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。</u></p> <p>步驟三、完成報名</p> <p>匯款成功即完成報名手續，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>

好評
再開

FS001

漫遊探索老高雄

標★記號者為「戶外教學」課程。

每週四下午，跟著文化局城市導覽陳碧同老師走讀老高雄古蹟建築、品嚐在地美食，見證歷史軌跡，探索文化脈絡。

- 03.06 旅遊景點拍照技巧
- 03.13 打狗港歷史
- 03.20 停課，併至03.27戶外教學
- 03.27 走讀紅毛港文化園區★



- 04.10 夜市印象
- 04.17 輕魔術·樂生活
- 04.24 雙城故事：左營與鳳山
- 05.01 鳳山新城的建設與發展

- 05.08 走讀鳳儀書院★
- 05.15 逍遙園輕旅行規劃
- 05.22 武廟常民生活圈
- 05.29 走讀逍遙園★



- 06.05 泰芳商會鳳梨罐詰工場
- 06.12 九曲堂聚落歷史與文化
- 06.19 走讀鳳梨工場★



除課程費用850元，另有「教材費100元」、「旅遊平安險保費120元」、「紅毛港文化遊艇來回船票含門票549元（65歲以上299元）」、「高字塔旋轉餐廳用餐500元」等特定景點費用，多退少補；大眾交通運輸工具費用自理。



戶外走讀課程可能包括爬樓梯、騎自行車等狀況，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。

新課
推薦

舒心療癒空靈鼓

FS026

 114年3月7日起，每週五下午13:30~15:30

空靈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。敲擊演奏除了可刺激手部的神經末梢，更能使眼耳腦手心更為靈巧協調。

適合想要「打開五感、沉澱心靈」的你。



新課
推薦

FS069

免窯燒&烘培玻璃飾品

 114年3月3日起，每週一上午08:30~11:30

針對環保回收玻璃設計課程，在環保前提下利用資源創作，造出日常生活用品器具，除了能親手製作美麗的玻璃飾品，更能達到廢棄物減量目的，並推廣淨零永續工藝。

適合喜歡「手作溫度、富有藝術氣息」的你。



芳香頌鉢療癒瑜珈

FS052

 114年3月3日起，每週一上午10:00~11:30

結合瑜珈、頌鉢、芳療、冥想，透過瑜珈強化身體機能，並以芳香精油、頌鉢及冥想進行深度放鬆並提升自我覺察，達到身心靈修復與平衡。

適合「追求身心靈和諧、想讀懂自己」的你。

新課
推薦



【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
走讀類	FS001	漫遊探索 老高雄	走讀古蹟建築之美·見證人文歷史的軌跡與脈絡·跟著文化局專業城市導覽老師品嚐在地美食·一起穿越時空走進歷史場域的氛圍。 ■學員能力：行動自如 ■其他費用：補充教材費 100 元、旅遊平安險保費 120 元·其餘戶外費用另計。	陳碧同	星期四 14:30~16:30	510	30	850
	FS002	一起來學日語 50 音	從基礎 50 音開始·循序漸進學習基本生活會話·輔以日本歌曲和介紹日本文化及旅遊故事·來提升學習日語的熱情與興趣。 ■自備器材：《sugoi 日本語 I 手機版》 ■其他費用：影印費及材料費 50 元	胡安平	星期二 14:00~16:00	509	30	1350
日語類	FS003	快樂學日語	學習 sugoi 日本語 3~5 課簡易日語句型及會話·並以日本的人文風土旅遊及歌曲輔助學習·來提升日語學習樂趣。 ■學員能力：須具備 50 音能力 ■自備器材：《sugoi 日本語 1》 ■其他費用：教材費 100 元	郭德信	星期三 14:00~16:00	406	46	1350
	FS004	一級棒日本語	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。 ■學員能力：熟悉動詞ます形變化 ■自備器材：《sugoi 日本語 I(手機版)》、《Sugoi 日本語 I 練習帳》 ■其他費用：教材費 50 元	馮湘鈞	星期三 09:00~11:00	408	40	1350
	FS005	輕鬆學日語	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。 ■學員能力：熟悉動詞變化 ■其他費用：《文化初級日本語 3》680 元；另收教材費 100 元	黃美蘭	星期一 13:30~16:30	508	45	1350
	FS006	中級日文	1. 採用大新書局《日本語中級解讀》作單字、文法說明及練習。 2. 讀解練習·採用「阿川佐和子散文集」。 3. 聽解練習·採用讀賣新聞「人生相談」。 4. 表達能力練習·教師講中文·指名學生在一定時間內以日文表達。 ■學員能力：中級日文讀解、聽解、表達能力 ■其他費用：教材費 100 元	蘇南輝	星期三 13:30~16:30	401	50	1350
	FS007	日語中高階 對話班	這一班使用《大家的日本語中級 1》教學·上課內容為對話、閱讀·適合想加強聽力、對話能力的同學。 ■學員能力：日語學習程度中級以上或學過《大家的日本語進階 2》 ■自備器材：《大家的日本語中級 1》 ■其他費用：教材費 50 元	中島香織	星期三 13:30~16:30	508	30	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
英語類	FS008	初級英語-音標、閱讀	學習 KK 音標、簡易單字學習與運用及英語閱讀入門。 ■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
	FS009	英語閱讀-單字、音標、句型	短文閱讀、簡易生活日常會話。 ■學員能力：認識 26 個英文字母、簡易英語日常會話 ■其他費用：教材費 480 元	曾秀惠	星期四 08:30~11:30	509	50	1270
	FS010	簡易旅遊英語會話	課程內容包含：1.單字和發音練習。2.基礎文法及句型。3.以旅遊為主題的生活會話。4.口說及聽力練習。5.英文歌及影集推薦。 ■自備器材：《世界最簡單：自助旅行英語 - 出國旅遊，看這本就夠了！》 ■其他費用：教材費 200 元	朱安安	星期四 09:30~11:30	508	40	850
	FS011	英語雜誌	本課程以《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。 ■學員能力：能閱讀簡易英文文章或願自我挑戰者 ■自備器材：《大家說英語雜誌》(可代購) ■其他費用：教材費 300 元	朱曼俐	星期四 08:30~11:30	405	45	1270
	FS012	大家說英語	介紹生活化、簡單、實用的英語，以短篇故事為主題，學習保健、科技和人文等語詞活用。 ■學員能力：需認識超過 900 個英文單字、理解且可以運用簡易文法英文句型 ■其他費用：教材費 280 元	鄭月紅	星期四 13:30~16:30	409	40	1270
	FS013	情境生活美語	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。 ■學員能力：具備高中英語程度 ■其他費用：教材費 160 元、影印費 50 元	呂明珠	星期二 09:00~11:00	408	35	1350
	FS014	外師英語班	此課程由外籍講師以全英語授課，探討世界各地的有趣主題和新事物，並在雙向互動的教學方式中全面提升學生的聽、說、讀、寫能力。 ■學員能力：具備聽說讀寫之能力 ■其他費用：教材費 100 元	Johanne	星期五 14:00~16:00	810	50	1185
手語類	FS015	手語歌律動	以國台語老歌來搭配手語，再加上音樂律動，與長輩一同重溫往日時光。透過手語、歌唱、肢體擺動及簡易手語對話等強化長輩身心，減緩退化。 ■學員能力：行動自如 ■其他費用：教材費 150 元、影印費 20 元	李秀娥 助教/陳律行	星期五 13:30~16:30	406	35	1185

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	FS016	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/蕭筑勻	星期一 13:30~16:30	403	70	1350
	FS017	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 ■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
	FS018	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 500 元 (含書、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
	FS019	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，小筆記本 ■其他費用：教材費 370 元	歐美華 助教/陳培寬	星期一 08:30~11:30	407	64	1350
	FS020	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。 ■自備器材：筆，小筆記本 ■其他費用：教材費 270 元	歐美華 助教/陳秀金	星期三 08:30~11:30	407	70	1350
	FS021	歡樂英文歌唱(C)	介紹每首歌詞、曲、演唱者背景、典故、排名與唱片銷量。列出難念字句的正確發音，帶領同學熟譜及翻譯歌詞。 ■學員能力：具英語閱讀能力 ■其他費用：教材費 300 元(含書、DVD)必購、影印費 60 元	商景全 助教/邵暄雅	星期五 13:30~16:30	407	70	1185
	FS022	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。 ■學員能力：國中以上英文程度 ■其他費用：教材費 200 元 (含講義、DVD)	鄭錦芳	星期二 09:00~11:00	506	64	1350
	FS023	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	1350
	FS024	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 13-16 首喜愛的歌曲，每堂 1 首歌曲，讓大家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 100 元	葉映汝	星期四 08:30~11:30	506	50	1270
	FS025	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 150 元	林幸敏	星期四 13:30~16:30	506	50	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	FS026	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，融合編鐘、磬、古琴、古箏等樂器的音色，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。 ■自備器材：C 調 15 音空靈鼓(可代購，學員團購價 1800 元) ■其他費用：教材費 50 元，鼓架和譜架(可選購)	黃淑敏	星期五 13:30~15:30	710	30	790
	FS027	中音直笛吹奏班	本班為中音直笛基礎新開班級，二年為一個學制(上完老師自編 4 冊教材)，專為音樂素人開班。以教認譜、拍子、直笛指法、運舌吹奏為主要內容，再佐以民謠、童謠、流行老歌、古典曲一起配搭。是長輩圓一個音樂夢的好課程。 ■自備器材：英式中音直笛(可代購) 直笛：Recorder、中音：Alto、英式：B ■其他費用：教材費 100 元	許文玲	星期二 08:30~11:30	510	35	1350
	FS028	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。	柯凱元	星期二 13:30~15:30	710	40	900
	FS029	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：G 笛，D 笛	柯凱元	星期三 13:30~15:30	710	40	900
	FS030	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	1350
	FS031	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
	FS032	二胡初階班	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。 ■學員能力：*恕不收無基礎者* 本班需具備「左手換把」能力，會「D 調 G 調一二把位互換、F 調第一把位演奏能力」之同學參加。 ■自備器材：二胡、文具用品 ■其他費用：教材費 50 元	俞雪琴	星期一 08:30~11:30	810	30	1350
	FS033	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：需要會 D 大調及 G 大調，第一、二把位 ■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	1350
	FS034	二胡高級班	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。 ■學員能力：學員需要具備二胡各調四個把位的基礎，亦需要曾經演奏過二胡獨奏曲{三門峽暢想曲}的經歷 ■自備器材：需要自備二胡 ■其他費用：教材費 100 元	陳建明	星期四 08:30~11:30	510	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	FS035	手捲電子琴	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/陳光雄	星期五 13:30~16:30	507	30	1185
	FS036	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：有基礎者為佳 ■自備器材：電子琴 ■其他費用：教材費 500 元	林玉勝	星期三 13:30~16:30	507	30	1350
	FS037	電子琴輕鬆彈	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	1185
舞蹈類	FS038	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	星期一、四 08:30~10:00	2 樓 韻律 教室	30	1310
	FS039	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	1270
	FS040	漂亮恰恰恰舞 (單人拉丁)	學習漂亮的拉丁恰恰恰，建立正確的舞姿、跳出整齊好看的舞步，令人著迷、讓人愛戀。 ■學員能力：初學或略具舞蹈基礎	邱馨瑩	星期二 13:30~16:30	2 樓 韻律 教室	30	1350
	FS041	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、架型並引導精進研習，在曼妙的舞樂中暖身訓練基本步，酷炫實用花式變化。 ■自備器材：輕便運動鞋或舞鞋為佳	歐陽劭和	星期三 09:30~11:30	8 樓 大廳	40	900
	FS042	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。	陳依伶 助教/呂秀錯	星期五 10:05~11:35	8 樓 黃金 藝廊	42	600
	FS043	健康單人舞(A)	1. 需要舞蹈基礎，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。 ■學員能力：需有舞蹈基礎	林素蘭 助教/歐薰敏	星期三 09:00~11:00	8 樓 黃金 藝廊	40	900
	FS044	健康單人舞(B)	1. 本班適有舞蹈初階及無基礎者 2. 課程內容：單人律動、娛樂舞、恰恰、探戈、吉魯巴等。	林素蘭 助教/王素柔	星期三 14:00~16:00	8 樓 大廳	40	900
	FS045	社交舞	1.需有初階以上舞蹈基礎 2.課程內容：吉魯巴、探戈 ■學員能力：需有初階以上舞蹈基礎	林素蘭 助教/林淑宜	星期四 13:30~16:30	8 樓 黃金 藝廊	40	1270
	FS046	社交舞	此課程透過簡單易懂的花式，隨著優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。 ■學員能力：行動方便 ■自備器材：輕便運動服裝、輕便之鞋子	蔡雲珍 助教/蔡憲雄	星期二 13:30~15:00	8 樓 大廳	46	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
舞蹈類	FS047	現代單人流行舞蹈	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。 ■學員能力：行動方便 ■自備器材：輕便運動服裝、輕便之鞋子	蔡雲珍 助教/黃月香	星期二 15:00~16:30	8樓大廳	46	675
	FS048	社交舞初階班	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/許智慧	星期一 10:00~11:30	505	40	675
	FS049	實用社交舞班	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。 ■學員能力：須有社交舞蹈基礎 ■自備器材：舞鞋	李淑娟 助教/林民賢	星期三 13:30~16:30	505	40	1350
	FS050	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：須有社交舞蹈基礎 ■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	1185
運動休閒類	FS051	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	675
	FS052	芳香頌鉢療癒瑜珈 (初階)	結合瑜珈、頌鉢、芳療、冥想，可以深度的放鬆與提升自我覺察，進而達到身心靈修復與平衡，培養正念與正能量。 ■學員能力：無特殊疾病與健康問題，若有特殊狀況需經醫師評估許可。 ■自備器材：瑜珈墊、瑜珈磚 2 塊、毛巾、白開水 ■其他費用：精油使用費每學期 100 元	張雅玲	星期一 10:00~11:30	2樓韻律教室	30	675
	FS053	芳香頌鉢療癒瑜珈 (進階)	結合瑜珈、頌鉢、芳療、冥想，可以深度的放鬆與提升自我覺察，進而達到身心靈修復與平衡，培養正念與正能量。 ■學員能力：無特殊疾病與健康問題，若有特殊狀況需經醫師評估許可。 ■自備器材：瑜珈墊、瑜珈磚 2 塊、毛巾、白開水 ■其他費用：精油使用費每學期 100 元	張雅玲	星期四 10:00~11:30	2樓韻律教室	30	640
	FS054	樂齡皮拉提斯基礎課程	透過呼吸調節，精神集中，力量的控制及肢體伸展，達到提高身體靈活性及平衡感，增強肌力及呼吸技巧之目標，並學習到整體身體認知之效能。 ■學員能力：無(如有服用慢性疾病藥物及關節置換術或心臟支架等輔助用具請事先告知老師) ■自備器材：瑜珈墊、毛巾	張兆華	星期三 10:00~11:30	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	教室	招生人數	課程費用
運動休閒類	FS055	銀波瑜珈(A)	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 ■其他費用：370 元	曾維璇 助教/周玉萍	星期一、四 15:05~16:35	2樓韻律教室	30	1310
	FS056	銀波瑜珈(B)	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 ■其他費用：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	1270
	FS057	外丹功	1.鬆筋活骨軟身操 2.漢式導引強身功 3.外丹功十二式修練 4.十二經絡穴道按摩	蔡永欽 助教/劉醇賢	星期二、五 08:30~10:00	8樓大廳	40	1350
	FS058	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：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	35	1350
	FS059	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。 ■學員能力：勇於挑戰身體肌耐力、對關節肌肉鍛鍊有興趣者，歡迎加入 ■自備器材：瑜珈墊、白開水、毛巾、坐墊，並著利於伸展之輕便服裝	賴楊雪雯	星期一 13:30~16:30	8樓大廳	50	1350
	FS060	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：彈力帶、啞鈴	李昭美 助教/王若璋	星期一 08:30~10:00	8樓黃金藝廊	50	675
	FS061	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：彈力帶、啞鈴	李昭美	星期三、五 10:00~11:30	505	45	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
運動休閒類	FS062	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	32	675
	FS063	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。 ■學員能力：需具備識字能力，四肢活動自如 ■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	1185
書畫類	FS064	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。 ■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	星期四 13:30~16:30	810	45	1270
	FS065	唐代楷書技法·行草名跡選臨	本課程教授唐代楷書、唐行草的書寫方法，從工具材料、碑帖選擇，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：字帖和毛筆等 ■其他費用：教材影印費 150 元	朱國和	星期五 08:30~11:30	510	50	1185
	FS066	輕鬆學習色鉛筆	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：畫冊及色鉛筆 ■其他費用：教材費 100 元	鄭雅穗	星期三 13:30~16:30	810	37	1350
	FS067	水彩	水彩技法的基本表現，逐次練習靜物與風景繪製，進而達到作品的整體呈現。 ■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	40	1185
	FS068	多元樂活繪畫班	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。 ■學員能力：能書寫、握筆 ■自備器材：自備素描筆組，亦可代購畫具組合(含素描本、12 筆組、軟硬橡皮...等)約 300 元。 ■其他費用：教材費 100 元	黃善榆	星期一 13:30~16:30	510	40	1350
	FS069	免窯燒&烘培玻璃飾品	本持推廣淨零永續之心，以回收玻璃為媒材，學習微波爐窯燒、免窯燒工法，完成琉璃珠寶飾品、墜子、手鍊等作品。 ■自備器材：手套、口罩、圍裙、安全眼罩 ■其他費用：材料費 1000 元	黃立鑫	星期一 08:30~11:30	710	30	1185

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
園藝類	FS070	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 助教/黃浩庭	星期四 08:30~11:30	408	48	1270
	FS071	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 助教/黃浩庭	星期四 13:30~16:30	408	48	1270
	FS072	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 助教/黃浩庭	星期五 13:30~16:30	408	48	1185
人文類	FS073	聽故事悠遊股市	用手機筆電 AI 科技人工智能 EXCEL 結合財務電影、金融連續劇賞析，跨領域整合商管財商智識與詐騙新知，慢步散策體驗深度在地產業走讀暨文化傳承推廣。 ■學員能力：加減乘除能力 ■自備器材：紙與筆	余尚恩	星期五 09:30~11:30	408	30	1185
	FS074	莊子的智慧— 《莊子》雜篇選讀	道家思想影響華人文化至深，在當代更有治療之學的作用。研習《莊子》可開闊胸襟，圓融應世。本期課程主要為研讀《莊子》雜篇。 ■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 09:00~11:00	403	70	1350
	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，透過照片及影片教學，帶學員欣賞台灣之美。(本課程規劃三次戶外教學) ■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 140 元，戶外教學費用另計。	柯玉娟	星期三 13:30~16:30	402	50	1350
	FS076	銀髮文學欣賞 A 班	十三經之一禮記為古文學之經典經書，本學期從最基本的禮記中抽取數篇，讓同學可一窺古禮之梗概。 ■學員能力：通國台語 ■其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期四 13:30~16:30	402	52	1270
	FS077	銀髮文學欣賞 B 班	十三經之一禮記為古文學之經典經書，本學期從最基本的禮記中抽取數篇，讓同學可一窺古禮之梗概。 ■學員能力：通國台語 ■其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期五 08:30~11:30	401	52	1185
	FS078	銀髮文學欣賞 C 班	十三經之一禮記為古文學之經典經書，本學期從最基本的禮記中抽取數篇，讓同學可一窺古禮之梗概。 ■學員能力：通國台語 ■其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期五 13:30~16:30	508	50	1185

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
3 C 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：智慧手機與平板	鄭承榮	星期二 13:30~16:30	810	50	1350
	FS080	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。 ■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	數位媒體素養 與近用	這門課程將帶領學員探討媒體的影響力與運作方式，幫助學員發展批判性思考能力，以正確解讀和應用各類媒體訊息。課程涵蓋傳統媒體與新媒體的比較、假新聞辨識、媒體倫理、數位媒體使用以及媒體製作實作等內容，並將通過理論學習與實踐活動，提升學員的媒體素養。 ■自備器材：安卓或蘋果手機，有行動數據佳 ■其他費用：講義影印費 20 元，戶外教學 2 次保費共 80 元	連蘭惠 助教/黃淑貞	星期一 09:00~11:00	510	36	900
	FS082	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(當代生活必備通訊)、公車時刻表、如何對發票、用手機就可以在醫院掛號等實用的 APP 教學。	倪昇暉	星期二 08:30~10:30	401	50	900
	FS083	手機上手 不求人	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，用手機查找生活的答案，用 Google 地圖找旅遊景點、餐廳、住宿，趕快加入學習行列吧！ ■自備器材：智慧手機或平板 ■其他費用：教材費 100 元	謝忠佑 助教/蔡文泉	星期三 13:30~15:30	407	35	1350
	FS084	手機萬事通	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。 ■學員能力：基本手機操作 ■自備器材：智慧手機或平板 ■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	35	1350
	FS085	網路 AI 新視界	電腦和手機經傳輸線及雲端硬碟資源共享，LINE & FB 同步進行。藉 Google 日曆、Keep、相簿、表單、試算表、文件簡報、Gemini、智慧鏡頭同步資訊。 ■學員能力：電腦滑鼠使用及鍵盤基本輸入 ■自備器材：手機與電腦之間的傳輸線	李佩蓉	星期四 13:30~15:30	7 樓 電腦 教室	24	1525

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
3 C 資訊類	FS086	AI 生活小幫手	探索 AI 在日常生活中的應用：畫圈搜尋資訊、語音助理、智慧鏡頭、人臉辨識、音樂創作和圖片生成。通過單元學習正確判讀網路資訊預防詐騙，善用 AI 解決問題、提升效率、改善生活品質並激發創造力。 ■學員能力：有電腦基礎，會上網、文字輸入佳 ■自備器材：耳機、麥克風 ■其他費用：教材費 50 元	連蘭芬 助教/柯常隆	星期三 13:30~15:30	7 樓 電腦 教室	24	1600
	FS087	數位生活 e 點通	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。注意：請先準備好自己的 Google 帳號、密碼。 ■自備器材：智慧手機或平板	謝忠佑 助教/張美珠	星期二 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	教室	招生人數	課程費用
FT001	雙人律動舞	雙人律動舞。由淺入深訓練學員的協調性及統合能力，增進反應力。開開心心學習、快快樂樂跳舞的簡易課程。 ■學員能力：對運動有興趣者，行動方便即可 ■自備器材：輕便運動服裝、輕便之鞋子	蔡雲珍 助教/ 涂有芳	星期五 14:00~16:00	建工教會 (三民區建工 路 640 巷 10 弄 36 號)	36	1090
FT002	坐火車去旅行- 手機 App 應用	課程以 AI 規劃自助旅行，涵蓋食宿、交通、行動支付等旅行必備手機 APP 應用，兩次戶外教學，實踐課堂所學旅行 APP 技巧。(安卓/蘋果手機均可) ■自備器材：安卓或蘋果手機均可 ■其他費用：戶外教學保險費二次共 80 元，講義影印費 20 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)	36	1270