

樂活自理班

2025

114年度高雄市四維長青學苑 第三期(9-12月)招生簡章



封面人物(由上至下)：顏太明、楊明蘭、張清鳳(四維長青學苑學員)

高雄市四維長青學苑簡介

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！

114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
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
	第二期（7-8月）、第三期（9-12月）樂活自費班開放個人報名 第二期（7-8月）、第三期（9-12月）樂活新創課試聽週					假日僅開放 網路報名
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
假日僅開放 網路報名	第二期（7-8月）、第三期（9-12月）樂活自費班開放個人報名 第一期（3-6月）樂活自費班試聽週 *僅限未額滿課程					
6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
		LIVE 10:00 抽籤直播 17:00 公告 錄取名單			17:00 公告 各班缺額	
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
	第二期（7-8月）樂活自費班開放補缺額報名至7/11(五) 第三期（9-12月）樂活自費班開放補缺額報名至9/12(五)					補缺額 不開放 網路報名
6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
補缺額 不開放 網路報名	二期開學	第二期（7-8月）樂活自費班開放補缺額報名至7/11(五) 第三期（9-12月）樂活自費班開放補缺額報名至9/12(五)				補缺額 不開放 網路報名
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
補缺額 不開放 網路報名	第二期（7-8月）樂活自費班開放補缺額報名至7/11(五) 第三期（9-12月）樂活自費班開放補缺額報名至9/12(五)					補缺額 不開放 網路報名

報名須知

報名資格

- (1) 設籍於高雄市。
- (2) 年滿55歲（民國59年以前出生，含59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

114年9月1日(一)起陸續開課，12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10/6(一)中秋節、10/10(五)國慶日；若經中央公告新增國定假日，則該日受影響停課課程將透過日後補課方式進行，不另進行部分比例退費。

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114年9月12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

6月13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

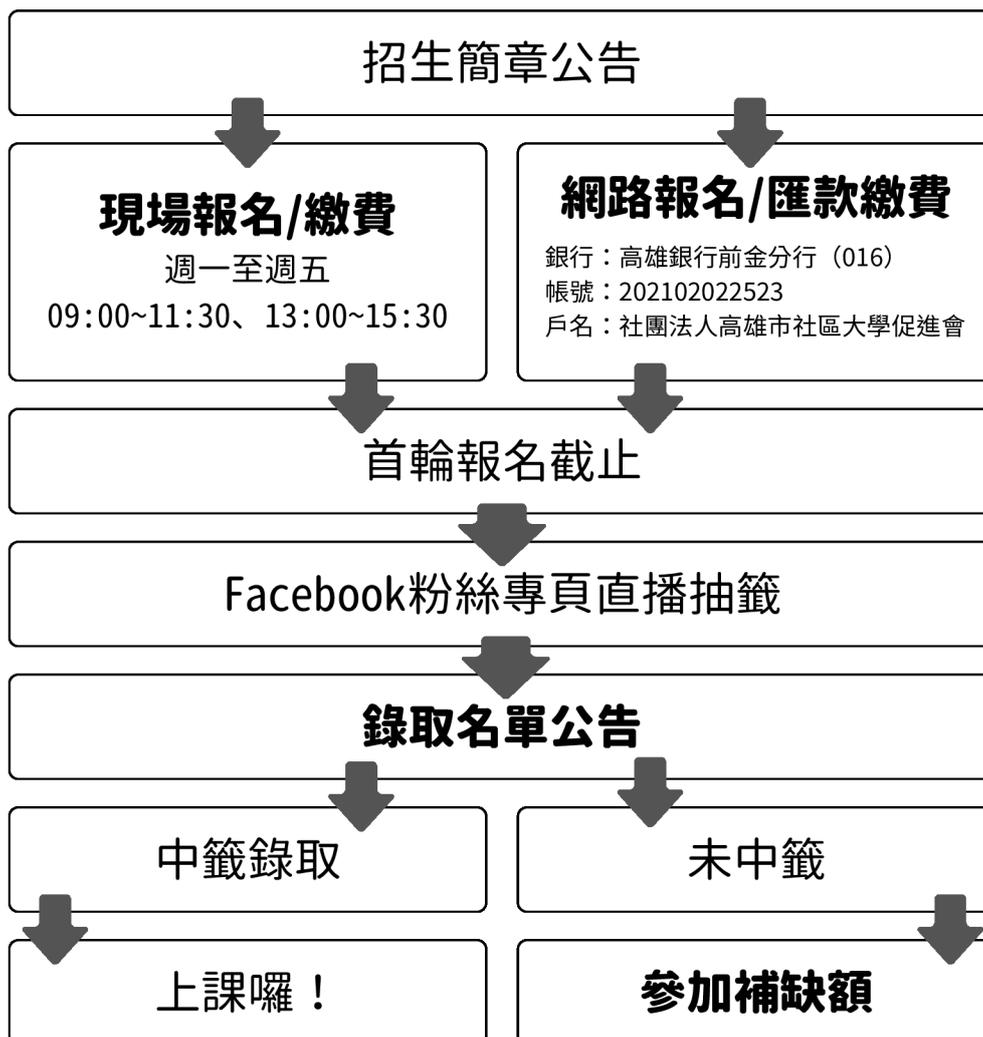
現場報名	114年6月2日(一)至6月13日(五)
補缺額日期	114年6月23日(一)至9月12日(五)
報名時間	週一至週五，每日09:00~11:30、13:00~15:30
報名地點	高雄市政府社會局長青綜合服務中心四維長青學苑辦公室 (苓雅區四維二路51號4樓)
應備文件	報名表、身分證正本及課程費用，具特殊身份者請攜帶相關證明正本，檢附資料不齊全恕不受理報名。
注意事項	完成報名不代表錄取，錄取名單及補缺額公告時間請參考本簡章第2頁「報名日程表」。

網路報名注意事項

網路報名	114年6月2日(一)09:00至6月13日(五)16:00	
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：114年6月13日(五)16:00，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12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。	

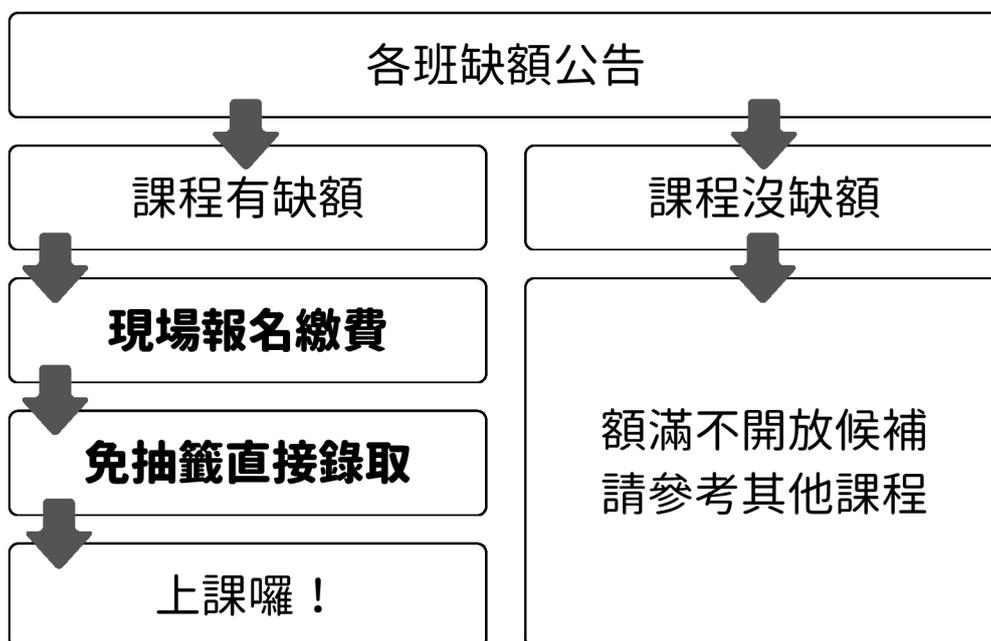
★ 自費班補缺額僅開放「現場」報名，且報名成功即錄取。

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



新課
推薦

創意樂高積木

HS081



114年9月4日起，每週四13:30~15:30

樂高不只是帶來趣味的玩具，是關於想像力的練習，更能訓練邏輯思考能力，不僅適合想和兒孫同樂的你，也相當適合準備獨自挑戰高難度作品的「桌上建築師」喔！

適合「喜歡動腦、對立體創作有興趣」的你。



新課
推薦



HS051

靈活與力量：拳擊有氧

114年9月2日起，每週二08:30~10:00

活力十足的音樂舞蹈結合拳擊、跆拳道、太極等充滿力量的武術基本動作，達到釋放壓力、提高心肺耐力、增加肌力及肌耐力等效果。放心，不是要對打的那種拳擊課啦！

適合「活力充沛、想體驗不同運動模式」的你。

不出門的旅行插畫班

HS068

114年9月1日起，每週一09:00~11:00

由漫畫家沈志惠老師帶領，不限任何媒材，從基礎構圖開始，一步步練習記錄旅途風景的技巧。每堂課預計完成一至二幅畫，慢慢建立創作的成就感！

適合「喜歡自由創作、隨筆記錄見聞」的你。

新課
推薦



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	HS001	輕鬆入門 日文 50 音	從學員已熟悉的中文基礎上，輕鬆入門日文 50 音的片假名及平假名，並搭配童謠歌唱、影片欣賞等，進行實際應用練習。 ■其他費用：教材費 150 元	蔡清祥	星期二 08:30~11:30	409	30	1350
	HS002	元氣學日語 基礎班	教授《Sugoi 日本語》1 至 3 課的單字與日語基本句型結構，加入簡單基本生活會話，讓學生能夠將句型活用於生活中，並透過日語歌曲學習加深記憶。 ■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	1350
	HS003	Sugoi 快樂學日語	教授《Sugoi 日本語》5 至 7 課的簡易日語會話，透過日本人文風土旅遊及歌曲輔助學習，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 100 元	郭德信	星期三 14:00~16:00	407	56	1350
	HS004	一級棒 日本語	本課程包括基本句型、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、形容詞變化 ■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	403	40	1350
	HS005	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：必須熟悉動詞變化 ■其他費用：《文化初級日本語 3》680 元、教材費 100 元	黃美蘭	星期一 13:30~16:30	508	45	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
日語類	HS006	中級日文	日文讀解、聽解、表達能力練習，使用《阿川佐和子散文集》及《讀賣新聞》等教材。 ■學員能力：具日文中級讀寫能力 ■其他費用：教材費 100 元	蘇南輝	星期三 13:30~16:30	401	50	1350
	HS007	日語中高階對話班	課程內容包括閱讀與對話，適合想加強聽力與對話能力的同學。 ■學員能力：具《大家的日本語進階 II》程度 ■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
英語類	HS008	初級英語-音標、閱讀	本課程教授 KK 音標、簡易單字學習與運用，以及英語閱讀入門。 ■學員能力：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
	HS009	英語閱讀-單字、音標、句型	本課程專注提升英語閱讀，透過聽、說、讀、寫全方位學習英語。 ■學員能力：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
	HS010	大家說英語	以短篇故事為主題，介紹生活化、簡單、實用的英語，包括保健、科技和人文等語詞活用。 ■學員能力：認識超過 800 個英文單字，具簡單生活美語口說能力 ■其他費用：教材費 280 元	鄭月紅	星期四 13:30~16:30	409	40	1350
	HS011	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，並解析其中的各種文法句型。 ■學員能力：具基本英文閱讀能力 ■自備器材：課本(可代購) ■其他費用：教材費 200 元	朱曼俐	星期四 08:30~11:30	405	45	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	HS012	簡易旅遊英語會話	課程內容包括：單字和發音練習、基礎文法及句型、以旅遊為主題的生活會話等，輔以歌曲及影集推薦，強化英語聽、說能力。 ■其他費用：教材費 200 元	朱安安	星期四 09:30~11:30	508	40	900
	HS013	情境生活美語	採用互動英語中級本，加上老師自編文法句型分析、翻譯練習及聽力訓練。 ■學員能力：具高中英語程度 ■其他費用：教材費 150 元	呂明珠	星期二 09:00~11:00	408	35	1350
	HS014	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	1270
手語類	HS015	手語歌教學	以手語詮釋國台語老歌，結合肢體律動，手腦並用，達到健康運動效果。 ■自備器材：筆 ■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	52	1270
歌唱類	HS016	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，加強歌詞與樂曲之間的感情融合，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
	HS017	流行日本演歌	以日本排行演歌為教材，指導學員識譜、樂理及歌唱技巧，唱出更加精緻、感動、具品味的歌曲，輕鬆快樂學習唱日本歌。 ■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/何奇孟	星期二 13:30~16:30	403	70	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	HS018	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
	HS019	銀華 日語歌唱	本課程精選日本流行排行歌曲，指導識譜、基本樂理、歌唱技巧、台風以及正確發聲方式。 ■自備器材：筆、筆記本 ■其他費用：教材費 400 元	歐美華 助教/陳培寬	星期一 08:30~11:30	407	64	1270
	HS020	銀華 國台語歌唱	本課程以國台語歌曲為主，教授轉音、裝飾音、識譜、節拍、發聲與台風。 ■自備器材：筆、筆記本 ■其他費用：教材費 300 元	歐美華 助教/陳秀金	星期三 08:30~11:30	407	69	1350
	HS021	歡樂 英文歌唱 (C)	介紹每首歌的詞曲、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：英語閱讀能力 ■其他費用：教材費 352 元	商景全 助教/邵暄雅	星期五 13:30~16:30	407	70	1270
	HS022	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 DVD 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
	HS023	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。 ■學員能力：具基本音感 ■其他費用：教材費 100 元、CD150 元、VCD150 元	張香琦	星期一 13:30~16:30	506	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	HS024	輕鬆唱歌趣	<p>每人都有自己的主打歌！由學生自行選擇約 16 首喜愛的歌曲，帶領學員以正確的呼吸方式及共鳴位置，唱出自我風格的歌曲。</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p>	葉映汝	星期四 08:30~11:30	506	50	1350
樂器類	HS025	舒心療癒 空靈鼓	<p>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。</p> <p>■自備器材：空靈鼓（D 調 15 音，可代購）</p> <p>■其他費用：教材費 50 元、鼓架和譜架（選購）</p>	黃淑敏	星期五 13:30~15:30	710	40	840
	HS026	中音直笛 吹奏班	<p>本班為中音直笛初階課程，使用自編教材第二冊。以教認譜、拍子、直笛指法、運舌吹奏為主要內容，選用民謠、童謠、流行老歌、古典曲搭配練習。</p> <p>■學員能力：識五線譜、簡譜</p> <p>■自備器材：英式中音直笛（可代購）</p> <p>■其他費用：教材費每冊 100 元</p>	許文玲	星期二 08:30~11:30	510	35	1350
	HS027	樂活洞簫班	<p>練習各式樂曲，提升學員對於洞簫的操作與演奏能力。</p>	柯凱元	星期二 13:30~15:30	710	40	900
	HS028	中國笛 進階班	<p>練習各式樂曲，提升學員對於中國笛的操作與演奏能力。</p> <p>■學員能力：基本指法操作</p> <p>■自備器材：D 調及 G 調笛</p>	柯凱元	星期三 13:30~15:30	710	40	900
	HS029	快樂小吉他- 烏克麗麗彈唱	<p>烏克麗麗攜帶方便且簡單易學，學習烏克麗麗調音、和弦、指法並彈唱歌曲，輕鬆滿足自彈自唱的願望，拓展人生無限潛能。</p> <p>■自備器材：烏克麗麗</p> <p>■其他費用：教材費 500 元</p>	曾秀惠	星期一 13:30~16:30	710	50	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
樂器類	HS030	長青口琴班	口琴小巧易學，音色優美，有吹有吸，保持健康外更可自娛娛人。 ■自備器材：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	1350
	HS031	二胡進階班	★注意：恕不收無基礎者。本班為進階程度。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：已具備左手換把能力、會 D 調 G 調一二把位互換、食指中指換把、F 調第一把位演奏能力者 ■自備器材：二胡、資料夾、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	1270
	HS032	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：須會 D 大調、G 大調及第一、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	1270
	HS033	二胡高級班	以耳熟能詳的國台語老歌、古典名曲和風格性名曲為主軸，用淺顯易懂的方式引導長輩，隨課程精進技巧。 ■學員能力：具六個常用調、四個把位以上基礎 ■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
	HS034	摺疊電子琴	本課程針對零基礎的學員開設，使用較輕便的摺疊電子琴輕鬆體驗演奏樂趣，課程內容包括：視譜、基礎樂理、指法、鍵盤能力，享受一人樂隊的快樂！ ■自備器材：摺疊電子琴(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	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
樂器類	HS035	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
	HS036	電子琴 輕鬆彈	課程內容包括基礎操作、視譜、拍子、節奏、基礎指法彈奏，從零開始學習，進而彈奏自己喜愛的歌曲 ■自備器材：61 鍵電子琴 (可代購，請聯繫老師：0929-517558) ■其他費用：教材費 200 元	陳金君	星期五 13:30~16:30	506	30	1270
舞蹈類	HS037	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
	HS038	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	1310
	HS039	漂亮恰恰恰 單人拉丁舞	本課程主要教授單人恰恰恰，並複習倫巴、鬥牛舞，強調基本功，豐富舞蹈內涵並舞出美妙人生。	邱馨瑩	星期二 13:30~16:30	2 樓 韻律 教室	30	1350
	HS040	國標基礎班	本課程深入淺出教授國標倫巴表演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，快活學舞、好練好跳。 ■自備器材：輕便運動鞋或舞鞋	歐陽 劭和	星期五 10:00~11:30	8 樓 大廳	40	640
	HS041	國標社交 實用班	本期課程以拉丁恰恰、探戈為主，學習常用的國標社交舞步、架型並引導精進研習，在曼妙的舞樂中訓練基本步，更有其他酷炫或實用的花式變化。 ■自備器材：輕便運動或舞鞋更佳	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	HS042	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、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	640
	HS043	健康單人舞(A)	本課程須具一定舞蹈基礎，單人無須舞伴。課程內容包括單人律動、恰恰、探戈、華爾滋、吉魯巴、倫巴等。 ■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
	HS044	健康單人舞(B)	本課程適合無基礎或略具初階舞蹈經驗者。課程內容包括單人律動、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
	HS045	社交舞	本課程適合具初階以上社交舞基礎者，課程內容包括吉魯巴、探戈、恰恰、華爾滋等。 ■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
	HS046	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。本課程包括恰恰、華爾滋等舞蹈風格。 ■自備器材：便於運動之服裝與鞋子	蔡雲珍 助教/蔡憲雄	星期二 13:30~15:00	8樓大廳	46	675
	HS047	現代單人流行舞蹈	本課程包括活潑、可愛、流行、有氧等各種風格舞蹈，讓學生對課程內容持續保持興趣，達成身體健康與提升青春活力的雙重效果。 ■自備器材：便於運動之服裝與鞋子	蔡雲珍 助教/黃月香	星期二 15:00~16:30	8樓大廳	46	675
	HS048	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
	HS049	實用社交舞班	課程內容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，學員可輕易學習。 ■學員能力：具舞蹈基礎 ■自備器材：舞鞋	李淑娟 助教/林民賢	星期三 13:30~16:30	505	40	1350

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	HS050	社交舞 中階班	本課程教授華爾滋及六步吉魯巴的流行實用社交舞步，學員可輕鬆快樂地學習。 ■學員能力：具舞蹈基礎 ■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	1270
運動 休閒 類	HS051	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
	HS052	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
	HS053	樂齡 哈達瑜珈	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、毛巾、浴巾	陳沛璇	星期三 08:30~10:00	2樓 韻律 教室	30	1000
	HS054	芳香頌鉢 療癒瑜珈 (初階)	結合瑜珈、頌鉢、芳療、冥想，除了提升身體機能，更能深度放鬆與提升自我覺察，達到身心靈修復與平衡。 ■學員能力：無特殊疾病與健康問題，特殊狀況須經醫師評估許可 ■自備器材：瑜珈墊、瑜珈磚兩塊、毛巾、白開水 ■其他費用：教材費 100 元	張雅玲	星期一 10:00~11:30	2樓 韻律 教室	30	640
	HS055	芳香頌鉢 療癒瑜珈 (進階)	結合瑜珈、頌鉢、芳療、冥想，除了提升身體機能，更能深度放鬆與提升自我覺察，達到身心靈修復與平衡。 ■學員能力：無特殊疾病與健康問題，特殊狀況須經醫師評估許可 ■自備器材：瑜珈墊、瑜珈磚兩塊、毛巾、白開水 ■其他費用：教材費 100 元	張雅玲	星期四 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	上課教室	招生人數	課程費用
運動休閒類	HS056	樂齡皮拉提斯基礎課程	透過呼吸調節、集中精神、力量控制與肢體伸展，達成提高身體靈活性及平衡感，與增強肌力及呼吸技巧之目標，過程中亦可提高對身體效能之認知。 ■自備器材：毛巾、瑜珈墊、瑜珈磚（視個人需求）	張兆韡	星期五 08:30~10:00	2樓韻律教室	30	640
	HS057	銀波瑜珈 (A)	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：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	1310
	HS058	銀波瑜珈 (B)	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：教材費 370 元	曾維璇 助教/馬海珠	星期三、五 13:30~15:00	2樓韻律教室	30	1310
	HS059	外丹功	本課程包括鬆筋活骨軟身操、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	1310
	HS060	楊家老架式太極拳	太極拳可以增強心肺功能、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，養生兼具防身功能。 ■學員能力：無特殊疾病與健康問題，特殊狀況須經醫師評估許可 ■自備器材：運動服、毛巾、白開水	陳嘉賢	星期二 09:00~11:00	8樓黃金藝廊	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
運動休閒類	HS061	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：毛巾、白開水、瑜珈墊、輕便服裝	賴楊雪雯	星期一 13:30~16:30	8樓大廳	50	1270
	HS062	生活機能健康韻律操(A)	經由課程了解自身身體機能，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	640
	HS063	生活機能健康韻律操(B)	經由課程了解自身身體機能，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	1310
	HS064	生活機能健康韻律操(C)	經由課程了解自身身體機能，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：室內有氧鞋、氣功球、彈力帶	李昭美	星期二 10:00~11:30	2樓韻律教室	32	675
健康保健類	HS065	經絡穴道按摩養生氣功	教授簡易經絡穴道教學與八段錦氣功操，除了運動更可學習如何保護自己的身體，獲得更健康的人生。 ■學員能力：識字、肢體活動自如者 ■其他費用：教材費 1050 元（含講義、經絡圖卡、其他器具）	鄧坤永 助教/謝淑惠	星期五 09:00~11:00	810	53	1270
書畫類	HS066	書法班	按照學員程度個別指導，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 助教/蔡永樂	星期四 13:30~16:30	810	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
書畫類	HS067	唐代楷書技法·行草名跡選臨(下)	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，提高審美素養並充實生活領域。 ■自備器材：文房四寶、字帖範本 ■其他費用：教材費 200 元	朱國和	星期五 08:30~11:30	510	50	1270
	HS068	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：自選上色工具及畫材，紙、鉛筆、橡皮擦、作品夾。 ■其他費用：教材費 100 元	沈志惠	星期一 09:00~11:00	710	30	1270
	HS069	輕鬆學習色鉛筆	無繪畫基礎的學生也能輕鬆享受畫圖樂趣！運用色鉛筆與粉彩創作出色彩柔美及筆觸細膩的作品，在繪畫過程中釋放腦中壓力，療癒心情。 ■自備器材：畫冊、色鉛筆（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
	HS070	水彩	以大自然和身邊的靜物為題材，輕鬆簡易倘佯水彩畫世界。 ■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	1270
	HS071	多元樂活繪畫班	退休後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，讓創作的樂趣充實生活、愉悅身心。 ■學員能力：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	40	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
園藝植物類	HS072	陽台及花園有機蔬果栽培	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	1350
	HS073	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	1350
	HS074	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
人文類	HS075	聽故事悠遊 AI 股市	不花大筆學費，從零基礎開始輕鬆學理財，本課程帶領學員認識財務報表，搭配金融走讀，認識在地經濟產業，在吃喝玩樂中悠遊股市。	余尚恩	星期四 09:30~11:30	409	30	1350
	HS076	莊子的智慧《莊子》雜篇選讀	本期課程主要為研讀《莊子》雜篇。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。 ■學員能力：中文閱讀能力 ■其他費用：教材費 70 元	歐修梅	星期一 09:00~11:00	403	70	1270
	HS077	台灣生態人文之美	透過照片及影片，講解臺灣人文生態特色及各地的風景名勝，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 160 元，戶外教學費用另計	柯玉娟	星期三 13:30~16:30	402	50	1350
	HS078	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。 ■其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧 助教/李湘鳳	星期四 13:30~16:30	402	52	1350
	HS079	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。 ■其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期五 08:30~11:30	401	52	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
人文類	HS080	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。 ■其他費用：教材費 120 元	黃瑞禧	星期五 13:30~16:30	508	50	1270
益智類	HS081	創意樂高積木	本課程透過拼樂高積木，提升立體空間概念、訓練協調能力、邏輯思考能力並啟發創意思維。 ■其他費用：教材費 400 元	周柄宏	星期四 13:30~15:30	510	30	900
3C 資訊類	HS082	輕鬆學手機攝影	本課程包括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，帶領同學用手機拍出好作品。 ■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
	HS083	數位相機專題攝影研究	輕鬆學習數位相機，培養獨立創作能力，主題多元有趣。 ■學員能力：基礎攝影能力 ■自備器材：數位相機 ■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
	HS084	媒體素養與數位能力：手機 APP 應用	掌握生活常用 APP，提升媒體素養與資安常識，搞懂 LINE 社群、判斷媒體、安心購物、輕鬆支付，數位能力讓生活更安心有趣。(本課程包括兩次戶外教學) ■自備器材：手機或平板、行動網路 ■其他費用：教材費 20 元、戶外教學保費 80 元	連蘭惠 助教/黃淑貞	星期一 09:00~11:00	510	36	840
	HS085	手機生活應用班	從手機系統差異、按鈕位置及基礎功能介紹開始，並教授日常生活頻繁使用的 APP，如：LINE、公車時刻表、發票載具、醫院掛號等。	倪昇暉	星期二 08:30~10:30	401	50	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
3C 資訊類	HS086	手機 AI 上手不求人	<p>本課程歡迎零基礎學員，內容包括：手機基礎操作、LINE 實用技巧、AI 找答案、Google 地圖等，趕快加入學習行列吧！</p> <p>■自備器材：智慧型手機或平板</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p>	謝忠佑 助教/蔡文泉	星期三 13:30~15:30	406	35	1350
	HS087	手機 AI 萬事通	<p>除了基本的手機操作技巧外，另外還有 LINE 實用技巧、Google 地圖應用、以 AI 安排旅遊行程及解決問題、網路購物、圖片編修及影片製作等。讓手機成為自己的得力助手吧！</p> <p>■學員能力：具備手機基礎操作知識</p> <p>■自備器材：智慧型手機或平板</p> <p>■其他費用：教材費 100 元</p>	謝忠佑 助教/黃寶珠	星期二 08:30~10:30	402	35	1350
	HS088	AI 智慧 生活 e 點通	<p>本課程教授基礎電腦操作，包括雲端硬碟應用及資料同步、透過 AI 處理辦公室文書、文書及試算表軟體等。</p> <p>■自備器材：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
	HS089	AI 影音魔法師	<p>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。</p> <p>■學員能力：具電腦基礎能力</p>	李佩蓉	星期四 13:30~15:30	7 樓 電腦 教室	24	1600
	HS090	LINE 動態貼圖 設計	<p>學習多款 AI 繪圖工具，製作 LINE 動態貼圖並完成上架審核！貼圖可用於日常與節慶對話，課後也能持續創作，實用有趣。</p> <p>■學員能力：具電腦基礎操作能力，包括網頁搜尋、檔案管理等</p> <p>■自備器材：隨身碟、耳機、麥克風</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	1600

【社區課程】

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	HT001	實用花步社交舞	由淺入深訓練學員協調性及統合能力、提高反應力，輕鬆快樂學學跳舞。 ■自備器材：便於運動之服裝與鞋子	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	940
3C資訊類	HT002	智慧影音與社群實戰班	阿公阿嬤也能當網紅！用AI當幫手，從拍攝剪片到社群發文，手機一機搞定影音創作。(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 (苓雅區五福三路101號9樓)	40	1220
3C資訊類	HT003	手機攝影班	手機攝影功能都會用了嗎？喜愛旅遊卻拍不出理想照片嗎？深入了解相機功能的，培養觀察力與攝影技巧，用影像記錄生活，拓展社交圈。 ■自備器材：智慧型手機 ■其他費用：教材費50元	連蘭芬	星期四 09:00~11:00	基督教女青年會 (苓雅區五福三路101號9樓)	30	1730

本期封面形象拍攝

查克蘇照相館 Chucksu Photography

查克蘇相信，影像不只為了當下，更記錄著你一路走來的樣子。從造型、拍攝到風格呈現，我們提供貼身的一站式服務。每一次相遇，都是一段旅程的開場——無論人生在哪個節點，如同一位長久同行的夥伴，我們靜靜陪你走過每個值得記錄的時刻。

我們專注於人物形象照、藝術寫真與家庭紀錄，特別為銀髮族打造量身定做的「銀髮寫真方案」，透過攝影捕捉歲月累積的優雅與智慧，讓每一位長者在鏡頭前看見最美的自己。

高雄市左營區富民路538號 | 高雄市鳳山區文衡路540號
(07)556-8666
IG: @chucksu_photography | Line官方帳號: @chucksu




CHUCKSU_PHOTOGRAPHY



LINE
Line ID: @chucksu

◎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。

114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"/> FB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「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 座號 社區班級之座號 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。

114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"/> FB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「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 座號 社區班級之座號 費用_____元 收據NO.

經手人

防詐騙重要提醒

高雄四維長青學苑只有一個官網、一個臉書粉絲專頁和一個Youtube頻道，官方消息只會在官網和臉書粉絲專頁發佈！

來電求證

(07)771-5370、(07)771-5972

現場求證

高雄市苓雅區四維二路51號4樓
四維長青學苑辦公室

官方網站



臉書粉絲專頁



Youtube頻道



辨識詐騙資訊三妙招



165專線



遇到任何疑似詐騙的狀況，手機直撥「165」，由警政署專員為您確認是否為詐騙！由政府為您把關最安心！



Whoscall



手機安裝Whoscall來電辨識APP，直接顯示來電者所屬單位。詐騙常換號碼來電，別忘了定期更新APP才能確實抓出壞蛋！



問美玉姨



用Line加入最會防詐的好友「美玉姨」，私訊您遇到的狀況給她，她會透過AI比對圖文，協助您確認是否可能是詐騙！

樂活園藝班

封面人物專訪



顏太明專訪



張清鳳專訪