

樂活資深班

2025

114年度高雄市四維長青學苑 第二期(7-8月)招生簡章

封面人物：
楊明蘭（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年第二期（7-8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					16:00 繳費截止	
	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
		 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					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)					
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
補缺額 不開放 網路報名					二期 退費/補缺額 截止	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)					

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6月30日(一)起陸續開課，8月22日(五)學期結束。（共8週）

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7月11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

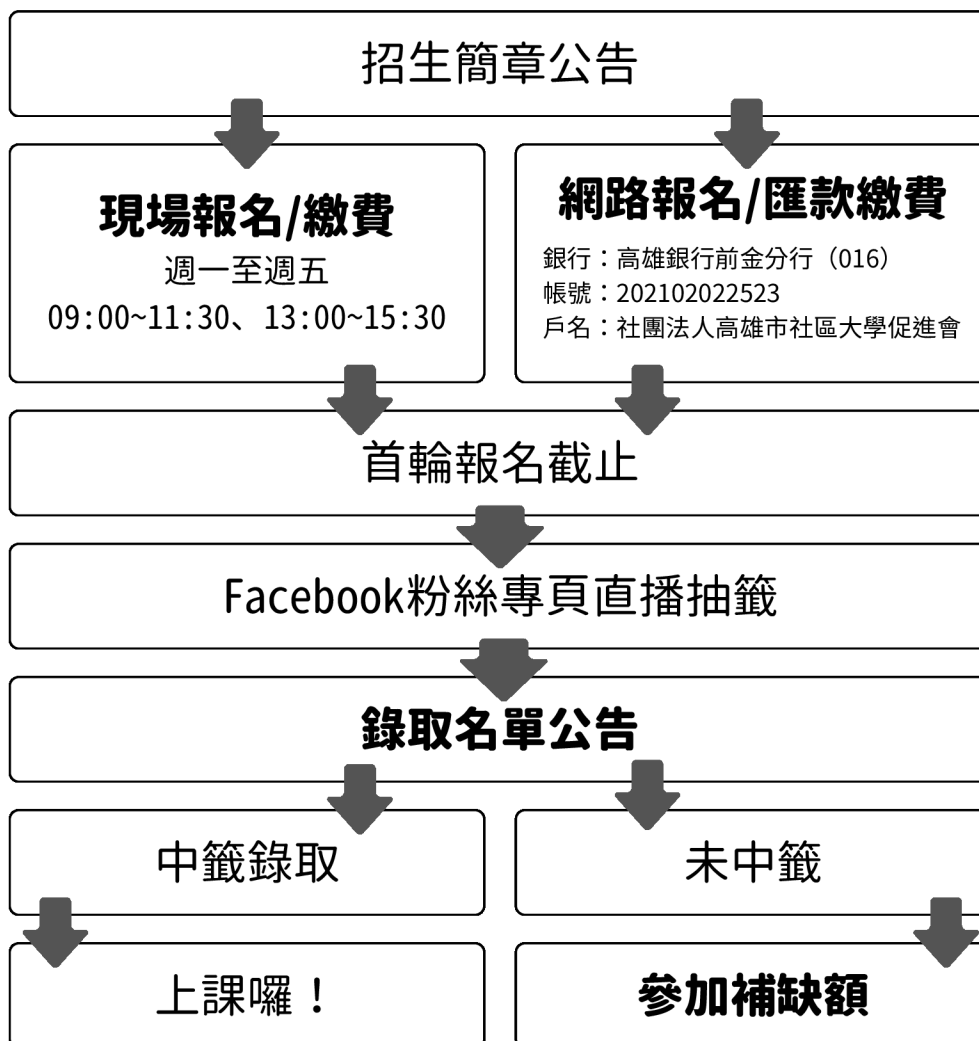
現場報名	114年6月2日(一)至6月13日(五)
補缺額日期	114年6月23日(一)至7月11日(五)
報名時間	週一至週五，每日09:00~11:30、13:00~15:30
報名地點	高雄市政府社會局長青綜合服務中心四維長青學苑辦公室 (苓雅區四維二路51號4樓)
應備文件	報名表、身分證正本及課程費用，具特殊身份者請攜帶相關證明正本，檢附資料不齊全恕不受理報名。
注意事項	完成報名不代表錄取，錄取名單及補缺額公告時間請參考本簡章第2頁「報名日程表」。

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	- 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。 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 - 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7月11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。
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。

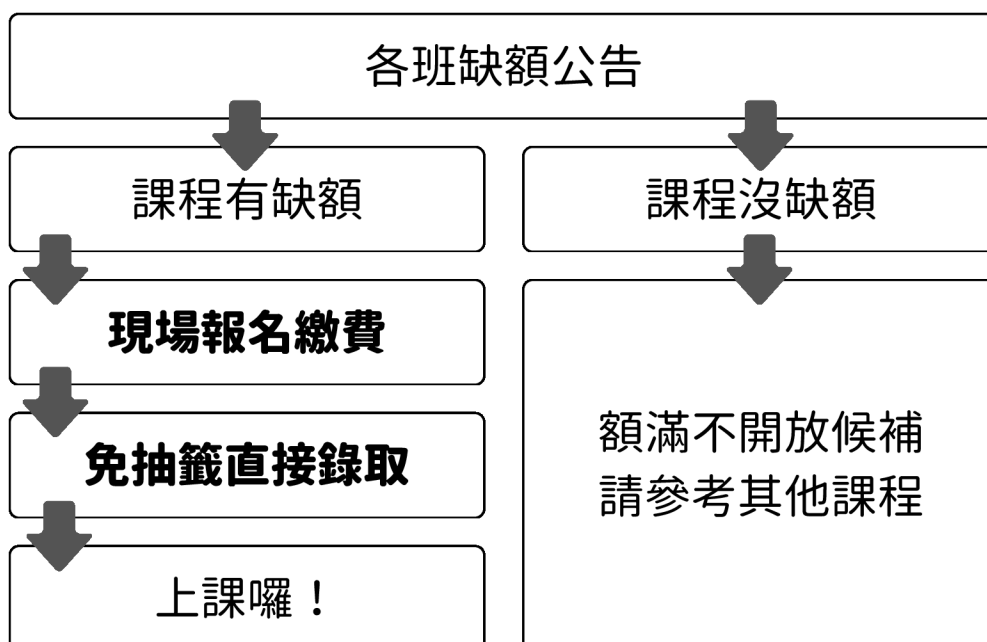
★ 自費班補缺額僅開放「現場」報名，且報名成功即錄取。

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





打狗山海漫步

114年7月3日起每週四下午，由林杉亦、廖德嵩兩位資深導覽老師帶領，除了探索高雄百年文化源起，以及不同時期工業發展下人類與自然的關係轉變，課程內容包括自然生態踏查、宮廟與常民文化、在地美食體驗等，帶領學員以不一樣的視角欣賞高雄。

標★記號者為「戶外教學」課程。



圖像來源：Jun Kaneko from Chigasaki, Japan

07.03 四 繁華落盡的三塊厝庄

07.10 四 三塊厝常民文化 ★

三塊厝
巡禮

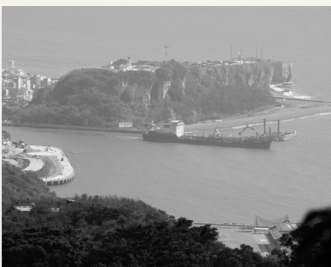


圖像來源：國家文化資產網

07.17 四 高雄自然生態與工業發展

07.24 四 柴山遺跡秘境 ★

柴山
的秘密



圖像來源：peeliden-Flickr

07.31 四 旗津山林開發史

08.07 四 旗后山自然踏查 ★

山海
之間



圖像來源：中華民國總統府

08.14 四 從漁鹽發跡的小村落

08.21 四 鹽埕埔人文風景 ★

鹽埕
舊事



除了課程費用外，另有「影印費100元」、「旅遊平安險保費120元」，其他費用如船票、飲食費皆須自付，請自備悠遊卡以便搭乘大眾運輸工具。



戶外走讀類課程可能包括走山路、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。

創意樂高積木

GS077



114年7月3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

GS069



玩花藝



114年7月3日起，每週四08:30~11:30

由日本花道池坊流派的張敏蘭老師授課，從欣賞花草植株開始，盡情發揮想像創作，望能將花藝融入生活，提升學員對自然的觀察力及創造美麗的能力，並關注人與自然之間的關係。

適合「具有獨特美感、充滿藝術氣息」的你。

現代文學欣賞

GS072



114年7月1日起，每週二09:30~11:30

藉由選讀臺灣現代小說及散文作品，進行中、老年的生涯規劃，並探討人生重要議題。本期將選讀黃春明的小說，以及張曼娟、蔡怡、簡嫚等人的散文作品。

暑期限定！適合「追求知識與文字之美」的你。

新課
推薦

樂齡哈達瑜珈

GS049

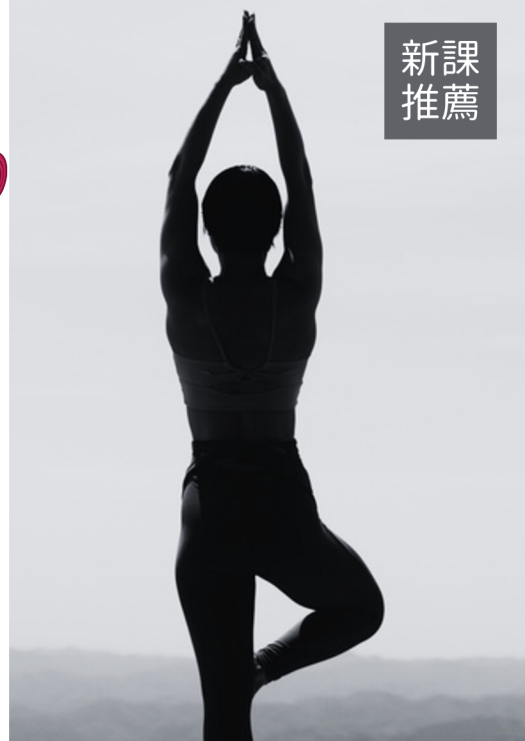


114年7月2日起，每週三08:30~10:00

哈達瑜珈適合剛入門的練習者，除了鍛鍊身體以外，也包括呼吸技巧的訓練。本課程將教授基礎瑜珈體式，強化肌肉、增加柔軟、提升穩定性，幫助學員增進整體健康。

適合想「減少身體壓力、追求身心平衡」的你。

新課
推薦



新課
推薦



GS051

自癒力瑜珈暨墊上嬋柔

114年7月1日起，每週二13:30~15:00

嬋柔又稱為「脊椎螺旋運動」，動作中結合瑜伽、太極、體操和冥想，是適合在瑜珈前進行的溫和暖身；「自癒力瑜珈」則結合靜心、呼吸、體位等練習，除了體能外更助於穩定情緒、改善睡眠。

暑期限定！適合想「輕度運動、放鬆身體」的你。

不出門的旅行插畫班

GS066

114年6月30日起，每週一14:00~16:00

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
走讀類	GS001	打狗 山海漫步	走訪三塊厝、柴山、旗后山及鹽埕等地，除了探索高雄在不同時期工業發展中人類與生態的關係，更深入瞭解地方宮廟與常民文化，透過不同視角欣賞這片土地。 ■學員能力：請確定個人身體狀態足以負荷戶外走讀行程。 ■其他費用：教材費 100 元、旅平險保費 120 元	林杉亦 廖德嵩	星期四 13:30~15:30 (室內課 2 小時) 13:30~16:30 (室外課 3 小時)	402	35	560
日語類	GS002	元氣學日語 50 音	複習 50 音並學習日語基本生活會話，透過日語歌曲提升學習興趣。 ■自備器材：《Sugoi 日本語 I 手機版》(可代購) ■其他費用：教材費 50 元	胡安平	星期二 14:00~16:00	509	45	675
	GS003	Sugoi 快樂學日語	複習《Sugoi 日本語》中簡易日語會話，輔以日本的人文風土民情、旅遊及歌曲等，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 50 元	郭德信	星期三 14:00~16:00	407	56	675
	GS004	一級棒 日本語	★7/2、7/9、7/16 由郭德信老師代課。 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 郭德信	星期三 09:00~11:00	403	40	675
	GS005	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、教材費 100 元	黃美蘭	星期一 13:30~16:30	508	45	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
日語類	GS006	中級日文	日文讀解、聽解、表達能力練習，使用《日本語中級讀解》、《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	675
英語類	GS007	KK 音標	介紹 KK 音標、英文字母及基礎單字，加強拼音技巧，穿插常用生活美語。 ■學員能力：認識 26 個英文字母 ■其他費用：教材費 20 元	鄭月紅	星期二 13:30~16:30	508	30	675
	GS008	初階英語會話密集班	透過實用的旅遊英語會話為主題，練習句型與文法，輕鬆學習。 ■學員能力：具英語基礎 ■其他費用：教材費 100 元	陳美朱	星期二 08:30~11:30	406	30	675
	GS009	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	450
	GS010	英語雜誌	以《大家說英語》為教材，文章類別多元、難易均有，學習實用日常生活會話，並解析書中使用到的各種文法句型。 ■學員能力：具基礎英文閱讀能力 ■自備器材：課本(可代購) ■其他費用：教材費 100 元	朱曼俐	星期四 08:30~11:30	405	45	675
	GS011	外師英語班	本課程由外籍講師全英語授課，探討世界各地的有趣主題和新鮮事物，在互動的中全面提升學員英語聽說讀寫能力。 ■學員能力：具英語聽說讀寫能力 ■其他費用：教材費 100 元	Johanne	星期五 14:00~16:00	401	50	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
手語類	GS012	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	40	675
歌唱類	GS013	懷念 日語老歌	以日本昭和至平成年間的經典老歌為教材，指導學員樂理、識譜及歌唱技巧，以感情詮釋歌曲。 ■其他費用：教材費 300 元（含書及 DVD）	凌女婷 助教/蕭筠勻	星期二 08:30~11:30	403	70	675
	GS014	日本演歌 金曲班	以近年演歌排行榜為教材，指導學員樂理、識譜及歌唱技巧，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）	凌女婷 助教/陳菊	星期五 13:30~16:30	403	70	675
	GS015	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情感融合，享受歡唱樂趣。 ■其他費用：教材費 200 元（含書及 DVD）	凌女婷 助教/蕭筠勻	星期一 13:30~16:30	403	70	675
	GS016	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）	凌女婷 助教/何奇孟	星期二 13:30~16:30	403	70	675
	GS017	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）	凌女婷 助教/蕭玉琴	星期三 13:30~16:30	403	70	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
歌唱類	GS018	歡樂 英文歌唱 (A)	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 330 元	商景全 助教/邵暄雅	星期一 08:30~11:30	407	70	675
	GS019	歡樂 英文歌唱 (B)	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 330 元	商景全 助教/邵暄雅	星期四 08:30~11:30	407	70	675
	GS020	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 330 元	商景全 助教/邵暄雅	星期五 13:30~16:30	407	70	675
	GS021	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，配合影音教材練唱。 ■其他費用：教材費 150 元	鄭錦芳	星期二 09:00~11:00	506	64	675
	GS022	國台語 歌唱班	演唱搭配肢體律動，不亦樂乎。 ■學員能力：識國台語 ■其他費用：教材費 100 元	陳玟秀	星期四 13:30~16:30	506	35	675
	GS023	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	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	GS024	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，無音樂基礎者也可輕鬆上手。 ■自備器材：空靈鼓（D 調 15 音，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	40	450
	GS025	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：口琴（C 大調，可代購） ■其他費用：教材費 200 元	劉志明	星期二 08:30~11:30	710	48	675
	GS026	二胡初階 暑期加強班	★注意：恕不收無基礎者。課程搭配童謠、民謠、國台語流行歌，輕鬆學會看譜、節拍，打好二胡基礎。 ■學員能力：已具備第一把位基礎、一點點換把基礎或想重新打基礎者 ■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	星期五 08:30~11:30	710	30	675
	GS027	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、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	675
	GS028	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	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	GS029	摺疊電子琴	本課程針對零基礎學員開設，使用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	675
	GS030	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	675
舞蹈類	GS031	國標基礎班	本課程深入淺出教授英式國標華爾滋舞套、標準架型、正確表演舞乘線。此外將加強訓練個人基本動作，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	335
	GS032	單人國標 互動研習	暑期課程以雙人三步吉魯巴及實用倫巴為主，在曼妙樂聲中加強單人基本步動作、加強引導雙人實用操作，舞出健康。 ■自備器材：輕便運動鞋或舞鞋	歐陽劭和	星期一、四 10:00~11:30	8 樓大廳	40	675
	GS033	國標社交 實用班	暑期課程以六步吉魯巴為主，伴隨輕快曼妙的樂聲訓練基本步，更有其他酷炫或實用的花式變化，在輕鬆的氛圍中精進技巧。 ■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	450
	GS034	舞動拉丁 有氧單人舞	教授類國標單人舞，包括恰恰、華爾滋、吉魯巴、探戈、森巴、倫巴與活力 Zumba、有氧律動舞、民族舞蹈、爵士舞、拉丁有氧，延緩身體老化現象。	陳依伶 助教/張掌珍	星期五 13:30~15:30	505	32	450

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	GS035	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、倫巴與活力 Zumba、有氧律動舞、民族舞蹈、爵士舞、拉丁有氧，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	335
	GS036	古典舞	本課程教授現代流行雙人土風舞，包括雙人探戈、恰恰、華爾滋、吉魯巴、倫巴等。 ■學員能力：具舞蹈基礎	林素蘭 助教/方立音	星期二、四 08:30~10:00	505	40	675
	GS037	土風舞	本課程適合無基礎者，課程內容包括簡易遊戲舞、單人律動、娛樂舞及傳統土風舞。	林素蘭 助教/陳素琴	星期二、四 10:10~11:40	505	40	675
	GS038	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	450
	GS039	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	450
	GS040	社交舞	本課程適合具初階以上社交舞基礎者。暑期課程內容包括六步吉魯巴、倫巴等。 ■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	675
	GS041	新韻民族風舞蹈	本課程教授民族風舞蹈基本訓練，結合身韻、技巧、肢體拉伸等多面向訓練，達到美姿與運動的效果。 ■自備器材：小羽扇、軟鞋 ■其他費用：小羽扇 200 元（可代購）	齊淑怡	星期四 13:30~16:30	2 樓 韻律教室	40	675
	GS042	世界風情舞	課程內容包括中國民族舞蹈、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，透過多樣曲風、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	675
	GS043	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。	余毓琳 助教/曾桂娟	星期三、五 15:10~16:40	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
舞蹈類	GS044	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	335
	GS045	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。本課程包括梭、吉魯巴、探戈、恰恰、華爾滋、倫巴等舞蹈風格。 ■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	335
	GS046	社交舞初階班	充滿活力的恰恰恰，舞步輕快、簡單易學，輕鬆學會實用社交舞舞步。 ■自備器材：舞鞋	李淑娟 助教/許阿惠	星期一 10:00~11:30	505	40	335
	GS047	實用社交舞班	課程內容包括恰恰恰、華爾滋，以時下流行歌曲編排實用社交舞步，學員可輕鬆學習。 ■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	675
	GS048	社交舞中階班	本課程教授表達浪漫情感交流的倫巴流行實用社交舞步，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	675
運動休閒類	GS049	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、毛巾、浴巾	陳沛璇	星期三 08:30~10:00	2樓韻律教室	30	500

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	GS050	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、毛巾、浴巾	陳沛璇	星期三 10:00~11:30	2 樓韻律教室	30	500
	GS051	自癒力瑜珈暨墊上嬋柔	「嬋柔」是一種脊椎運動，搭配規律呼吸，以和緩的動作讓脊椎漸進放鬆，是瑜珈前的良好暖身。本課程結合靜心、呼吸、體位法練習，可增進身體柔軟度、平衡與肌肉維持，更有助於穩定情緒、改善睡眠。	柯嵐馨	星期二 13:30~15:00	2 樓韻律教室	30	335
	GS052	樂齡皮拉提斯基礎課程	透過調節呼吸、集中精神、力量控制和肢體伸展，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）	張兆韓	星期五 08:30~10:00	2 樓韻律教室	30	335
	GS053	銀波瑜珈	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/王若璋	星期三、五 13:30~15:00	2 樓韻律教室	30	675
	GS054	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	675
	GS055	體適能健康韻律操	本課程包括基本動作練習、肌耐力訓練及身心靈放鬆。 ■自備器材：啞鈴、彈力帶	李昭美 助教/吳謹	星期三、五 08:30~10:00	505	48	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	GS056	生活機能健康韻律操 (A)	經由課程了解自身身體機能，強化肌力與耐力，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	335
	GS057	生活機能健康韻律操 (B)	經由課程了解自身身體機能，強化肌力與耐力，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	675
	GS058	生活機能健康韻律操 (C)	經由課程了解自身身體機能，強化肌力與耐力，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：氣功球、彈力帶	李昭美	星期二 10:00~11:30	2 樓韻律教室	32	335
	GS059	太極拳	透過太極拳活動肌肉、骨骼和關節，促進心肺功能及耐力，加強平衡感、柔軟度，改善身體負面狀態。	李秀卿	星期三 15:00~16:30 星期五 08:30~10:00	8 樓黃金藝廊	45	675
	GS060	太極拳氣功	教授鄭子太極拳、太極氣功，輔以關節活動操、有氧健康操運動，鍛鍊心肺與肌群功能，強身健體。	劉保梅 助教/梁守彬	星期二、五 15:10~16:40	8 樓黃金藝廊	48	675
	GS061	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	675
健康保健類	GS062	正念飲食	打開五感，好好飲食！品嚐食物原始美味，深入了解食物跟食品的差別，吃出真正的營養，創造美好的一日三餐，強化身體健康。 ■自備器材：筆、紙、餐具及簡單食材（視課程需求）	劉怡辛	星期三 08:30~11:30	510	35	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
健康保健類	GS063	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	54	675
園藝植物類	GS064	多肉植物養護及盆栽組合	多肉植物的照護方式，及盆栽組合創作。	黃傳賢	星期五 13:30~16:30	408	40	675
書畫類	GS065	書法入門班	書法入門教學，著重基本筆畫、永字八法、簡單字形的書寫練習，並介紹書法各種書體的發展歷史。 ■學員能力：識字 ■自備器材：文房四寶	胡碩修	星期一 08:30~11:30	405	30	675
	GS066	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 50 元	沈志惠	星期一 14:00~16:00	402	30	675
	GS067	鉛筆素描	本課程著重構圖講解與技法，配合圖片教學由淺入深、易懂易學，以鉛筆描繪蔬菜、靜物、水果、寵物、人物等主題。 ■自備器材：素描鉛筆一盒、軟硬橡皮擦、A4 素描紙 (可代購) ■其他費用：教材費 80 元	雷義雄	星期一 08:30~11:30	507	48	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
書畫類	GS068	暑假繪畫綜合班	利用暑假生活空閒時光延續提升繪畫藝術美感，讓生活更加充實有趣。 ■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 60 元	黃善榆	星期一 13:30~16:30	405	45	675
手作類	GS069	玩花藝	從欣賞花植開始，到運用自己的想像創作，讓花藝融入生活，提升對自然的觀察及創建美麗的能力。 ■自備器材：剪刀、馬克杯、菜盤、玻璃瓶、壓克力膠等 ■其他費用：教材費 800 元	張敏蘭	星期四 08:30~11:30	510	30	675
	GS070	編織美學	編織擁有悠久歷史，慢工藝的精神很適合中老年人學習。透過學習活化雙手的感知力，進而自我肯定，正向提升身心健康。 ■自備器材：勾針工具、鐵絲 ■其他費用：教材費 880 元	朱美玲	星期五 14:00~16:00	402	30	450
	GS071	Macrame 花編結居家生活手作進階班	Macrame 花編結是一種古老的繩結編織，無須準備任何工具，單純以雙手將繩子相互交織成美麗圖案的一種藝術，豐富的表現形式，可以實用、更可以是居家生活的優雅點綴。 ■學員能力：具結繩基本概念，熟悉平結、斜捲結等技法 ■自備器材：膠帶、剪刀、尺 ■其他費用：教材費 800 元	杜語甯	星期二 13:30~16:30	507	30	675
人文類	GS072	現代文學欣賞	選讀臺灣現代小說及散文文本，進行中老年的生涯規劃及人生議題探討。本期預計選讀黃春明的小說以及張曼娟、蔡怡、簡嫚的散文等作品。 ■學員能力：中文識讀能力 ■其他費用：學員視需求自行影印教材	康靜宜	星期二 09:30~11:30	407	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
人文類	GS073	創作一本書 真簡單	無論會不會畫圖，透過老師的引導，每個人都能創作一本屬於自己的故事書。成為故事書的作者，一點也不難喔！ ■自備器材：美勞用品 ■其他費用：教材費 100 元	謝明芳	星期四 13:30~15:30	405	35	675
	GS074	電影 生活美學	電影結合所有藝術因子，是這個時代必要的閱讀教材，拓展國際觀甚至宇宙觀，藉由電影發掘自己更多的創意。	顏安妮	星期三 14:00~16:00	402	40	675
	GS075	不花錢！你也可以自己處理法律糾紛	本課程為法律入門課程，以 YouTube 影音新聞來講解、介紹法律，透過新聞事件的檢視預測法院判決結果，培養解決糾紛、預防紛爭的能力。	盧世寧	星期三 08:30~10:30	402	30	450
	GS076	聽故事 悠遊 AI 股市	利用手機 AI 科技，以及財務類影劇作品欣賞，輕鬆跨領域認識財商智識並預防詐騙。另規劃戶外走讀，深度體驗在地金融產業。	余尚恩	星期四 09:30~11:30	409	30	675
益智類	GS077	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 200 元	周柄宏	星期四 13:30~15:30	510	30	450
3C 資訊類	GS078	手機生活 應用班	本課程教授現代使用率最高的 APP，例如：微笑單車租借 APP、全聯行動支付、台鐵線上購票、高鐵線上購票、查詢公車時刻表、網路購物等。 ■自備器材：智慧型手機或平板	倪昇暉	星期二 08:30~10:30	401	50	450
	GS079	手機 AI 上手不求人	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！ ■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/蔡文泉	星期三 13:30~15:30	406	35	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
3C 資訊 類	GS080	手機 AI 萬事通	除了基本手機操作技巧外，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！ ■學員能力：具備手機基礎操作知識 ■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	35	675
	GS081	輕鬆玩轉 網路社群 零距離	了解 Facebook、Line、Instagram、抖音等 APP 的差異與特性，輕鬆取得新知，打破網路社群平台隔閡，享受數位時代的便利與樂趣。 ■學員能力：手機已安裝 Facebook 和 LINE 且具使用經驗者 ■自備器材：智慧型手機 ■其他費用：教材費 30 元	連蘭芬 助教/顏汎芬	星期三 09:00~11:00	401	35	675
	GS082	媒體素養與 近用：手機 App 應用	在實際操作 Facebook、Line、AI 等工具過程中，透過媒體解析與實作練習，提升學員數位素養與判讀能力，強化日常媒體使用的正確性與保護意識。(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	450
	GS083	智慧型手機 影音班	透過智慧型手機剪輯影片，製作影片超簡單！(本課程使用小影 APP) ■學員能力：具手機基本操作能力 ■自備器材：智慧型手機或平板 ■其他費用：教材費 30 元	李佩蓉	星期四 09:00~11:00	401	50	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
3C 資訊類	GS084	AI 智慧生活 e 點通	本課程教授基礎電腦操作，包括雲端硬碟應用以及資料同步、透過 AI 處理辦公室文書、文書及試算表軟體等。 ■自備器材：個人 Google 帳號密碼 ■其他費用：教材費 100 元	謝忠佑 助教/張美珠	星期二 13:30~15:30	7 樓電腦教室	24	875
	GS085	手機與電腦整合 Google 應用程式	學習手機、電腦備份管理與雲端資料的整合；善用 Google 行事曆、雲端硬碟、地圖記錄、生活照片、Youtube 影音、文件資料等工具，反覆練習、熟能生巧。 ■學員能力：具電腦基礎能力（包括文字輸入、網路資料查詢等） ■自備器材：耳機、麥克風 ■其他費用：教材費 30 元	連蘭芬 助教/柯常隆	星期三 13:30~15:30	7 樓電腦教室	24	875
	GS086	Canva 玩轉視覺設計	本課程使用線上多媒體設計平台 Canva，製作電子相簿、短影片、連環漫畫、卡片、視覺資訊圖表等。 ■學員能力：具電腦基礎能力	李佩蓉	星期四 13:30~15:30	7 樓電腦教室	24	875



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。

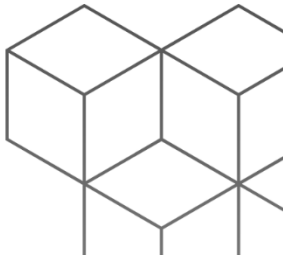
高雄市左營區富民路538號 | 高雄市鳳山區文衡路540號
 (07)556-8666
 IG: @chucksu_photography | Line官方帳號: @chucksu




CHUCKSU_PHOTOGRAPHY



Line ID: @chucksu



【社區課程】

類別	編號	課程名稱	課程說明	講師	時間	教室	招生人數	課程費用
樂器類	GT001	陶笛班	以陶笛詮釋不同類型的樂曲，採循序漸進的方式引導學生享受音樂，豐富生活美學，輕鬆入門陶笛世界。 ■自備器材：陶笛（開學後由講師安排） ■其他費用：教材費 100 元	黃菁菁	星期四 13:30~16:30	果貿教會 (鼓山區明倫路118號)	25	450
樂器類	GT002	陶笛輕鬆學	陶笛音色優美、簡單易學，稍微吐氣即可吹出美妙旋律，適合各種年齡的朋友學習，一起感受優美旋律。 ■自備器材：陶笛（開學後由講師安排） ■其他費用：教材費 100 元	郭怡君	星期四 09:30~11:30	南台灣陶笛藝術發展協會 (三民區明誠一路690號3樓)	25	875
3C資訊類	GT003	AI 智能剪輯學起來：剪映進階班	剪映影片進階剪輯，運用 AI 特效剪輯主題影片，打造特色風格，提升影音創作能力。(本課程包括一次戶外教學) ■學員能力：具剪映操作基礎 ■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 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)	40	690

樂齡生活 圖書館 樂班