

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間		教室	名額	課程簡介
B36	易經看人生	徐錦文	四	10:10~12:10	205	59	易經被譽為"群經之首"，其蘊含的哲學智慧，可洞察人生的本質，更能指引我們應對人生的各種際遇。循序導入原理與卦象應用，結合實例解析，掌握智慧洞見，助你面對人生課題。書籍費 150 元。
B37	實用社交舞	林民賢	四	10:10~12:10	多功能	50	本期教學探戈與恰恰，老師示範帶動，學員團體練習、反覆演練，有疑問可隨時發問，老師也會親自個別指導喔！
B38	手機影片 創意編輯班	連蘭惠	四	13:00~15:00	204	36	從基礎到進階透過手機攝影，學習構圖、光影、AI 修圖，發掘創意與美感，打造個人風格，用影像記錄生活，安卓/蘋果手機均可。教材費：講義 20 元。戶外教學 2 次保險費共 80 元，戶外教學費用另計。
B39	台語日語 初級歌唱班	陳珮珮	四	13:00~15:00	205	59	介紹 50 音、發音練習，教唱日文歌曲及台語歌曲，讓同學們輕鬆快樂歡唱。教材費：講義 200 元、有聲教材 150~200 元(自由選購)。
B40	隸書入門・明代 行草書選臨(上)	朱國和	四	15:10~17:10	201	40	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、碑帖的選擇，到執筆、臨摹、創作，循序漸進，適合初學者和進階研究者，能夠輕鬆、快速的寫出一手好字，提高美學素養、充實生活。教材影印費 200 元。
B41	手機攝影達人養成班	連蘭惠	四	15:10~17:10	204	36	用手機拍出好照片！學人像、風景攝影及構圖、修圖、AI 編修，兩次戶外實拍，輕鬆成為攝影達人！教材費：講義 20 元。戶外教學 2 次保險費共 80 元，戶外教學費用另計。
B42	國台語 金曲歡唱班	陳珮珮	四	15:10~17:10	205	59	國台語歌曲分析欣賞，認識簡譜、音名、裝飾音、轉音、樂理教學，快樂歌唱。教材費：講義 200 元、有聲教材 150~200 元(自由選購)。
B43	鼓動身心樂活— 非洲鼓與律動	洪婉玲	四	15:10~17:10	101	36	在輕鬆節奏中體驗非洲鼓與身體打擊的樂趣，提升協調力、增進音樂感，激發創意與團體默契，享受健康樂活新體驗。教材費：講義 200 元。自備樂器，或由老師代購(10 吋 2500 元、12 吋 3000 元)。本教室不得穿室外鞋進入，需自備乾淨室內鞋。
B44	國標舞研習班	歐陽 劭和	四	15:10~17:10	多功能	50	本期教授英式探戈，教學內容基礎~進階(略俱基礎更佳)，輕快舞樂裡，架型養成、引導調整，研習正規舞套舞呈現與花式變化發展。
B45	中音直笛高階班	許文玲	五	08:00~10:00	202	40	本班看譜、節奏、吹奏已有多年經驗，教材涵蓋古典木笛曲、民謠、流行老歌。歡迎有吹奏基礎的音樂愛好者加入。教材費 100 元，需自備中音直笛(可由老師代購)。
B46	二胡中階班	郭梓麒	五	08:00~10:00	204	32	學習拉奏熟悉的民謠小品，懷念老歌，享受拉琴的樂趣。(需學過 D 調、G 調把位音階)教材費：樂譜與講義 270 元，多退少補。
B47	合唱班	張怡君	五	08:00~10:00	205	59	課程將搭配教材進行發音與聲部練習，並提供歌唱技巧的個別指導。課程涵蓋流行與藝術歌曲，進行齊唱及二部(三部)合唱教學，提升歌唱能力。歌譜 300 元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤。
B48	保健運動班	黃美華	五	10:10~12:10	多功能	50	暖身運動，強化身體核心肌群，加強腳部肌耐力，放鬆脊椎筋膜，達到行走自如的目標，讓您走路爬樓梯沒煩惱。需自備彈力帶、阻力帶、阻力圈，可由老師代購。教材費：講義 80 元。
B49	數位相機攝影解析班	鄭承榮	五	13:00~15:00	204	60	報導攝影、紀實攝影、人文風景、建築，等攝影藝術創作。完全攻略、創作感動又專業的影像作品。美學與藝術培養、專題性研究。本班有多次戶外教學，須配合辦理平安保險。
B50	電影與生活	曾意琇	五	15:10~17:10	204	60	歡迎對電影有興趣的學員們，帶著輕鬆的心情參與本課程，透過電影導讀、欣賞與討論，促進身心健康與幸福指數的提升。講義 200 元。
B51	國台語歌唱班	張怡君	五	15:10~17:10	205	59	課程涵蓋國語、台語流行歌曲，將搭配教材進行發音練習，並提供歌唱技巧的個別指導，提升歌唱能力。歌譜 300 元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤。

高雄市鳳山長青學苑115年度上學期【樂齡推廣課程】招生簡章

指導單位：高雄市政府社會局

主辦單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

承辦單位：義守大學 官網: <http://www.isu.edu.tw/eec>

電話：07-7470668、傳真：07-7470807

一、上課地點：高雄市鳳山老人活動中心(光遠路 222 號-大東公園內、近大東捷運站 1 號出口)

二、報名資格：設籍高雄市年滿 55 歲(60 年次)以上之市民

三、上課期程：**115 年 3 月 2 日(一)~115 年 6 月 19 日(五)(共 16 週)**

四、報名日期：**115 年 1 月 15 日(四)、115 年 1 月 16 日(五)**，上午 9:00 至 11:30、下午 1:30 至 4:30。**額滿抽籤，未滿額之班級可繼續報名。**

五、報名方式：現場報名，請至高雄市鳳山老人活動中心二樓 203 辦公室辦理。

六、抽籤時間：於 115 年 1 月 20 日(二) 上午 9:00 電腦抽籤，並公告結果於學苑布告欄與本苑網頁。

七、報名規定：

(一) 每人報名不限班數，報名時請填妥報名表及攜帶身分證正本或出具戶口名簿正本加上任一有照片之證件，若無攜帶身分證正本或上述相關證明，恕不接受報名。

(二) 報名後請依規定時間準時上課，恕不另行通知。

八、收費標準：

(一)

星期一班級	星期二班級	星期三班級	星期四班級	星期五班級
15 堂課	16 堂課	16 堂課	16 堂課	13 堂課
843 元	900 元	900 元	900 元	731 元

(二) 持有效中度以上身心障礙證明、低收或中低收入戶證明報名者學費減半。(報名時須出具證明)

(三) 上課所需教材與講義費用另計。

九、未達開班人數(25 人)之班級，於 2 月 13 日(五)上午公告於本苑網站及辦公室。請持收據正本至辦公室辦理退費，恕不另行通知。

十、開班之班級退費標準：需持收據正本至 203 學苑辦公室辦理

(一) 第一階段：2 月 26 日(四)前，全額退費。

(二) 第二階段：3 月 2 日(一)至 3 月 6 日(五)間，每班次扣除 25%行政費用後退還。

(三) 第三階段：3 月 9 日(一)至 3 月 13 日(五)間，退還 50%費用，逾期不再受理。

十一、請詳閱簡章，慎選班級，各班課程請斟酌自己程度報名。得於開學兩周內(3 月 13 日止)攜帶「繳費收據」辦理轉班手續，以 1 次為限(欲轉之班別尚有剩餘名額才予受理)，逾期恕不受理。

十二、上課期間，原則上採用實體授課，因應不可抗力因素致無法實體上課時，將採用線上授課，學員若不能配合上課時視同缺席，不退費亦不補課，請斟酌報名。

十三、各班每次上課時數為 2 小時，為維護上下課秩序，請各位教師及學員共同遵守。學員座位由本苑電腦抽籤決定，請於開課後查看點名表，並依座號入座。

十四、收據請妥善保管作為上課資格之證明。

十五、本苑因公務、活動或遇颱風、地震、天災因素而公告停課(放假標準比照國小，請注意新聞發布)，需請各班另行安排補課。國定假日休假不上課，已按比例扣除課程費用。

十六、本簡章內容如有異動，依本苑公告內容為準。各式公告請見本苑網頁最新消息：<https://eec.isu.edu.tw/news>，亦可掃描右下角條碼查看最新消息。



115 年度上學期【樂齡推廣課程】介紹

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間		教室	名額	課程簡介
B01	國台語歡喜歌唱 A 班	胡明芳	一	08:00~10:00	205	59	教唱卡拉 OK 可點唱的歌曲，含新歌流行歌曲。教識簡譜、唱譜及唱詞。教材費：歌本 200 元(必購)，VCD、CD 各 150 元(選購)
B02	健康單人舞	林素蘭	一	08:00~10:00	101	36	本班屬於個人舞班，不需舞伴，教學單人律動、恰恰、探戈、吉魯巴、華爾滋等，無舞蹈基礎可。需自備乾淨室內休閒鞋。
B03	素描基礎班	鄭雅穗	一	10:10~12:10	201	35	從基本線條、色階、型態開始訓練，運用講義圖稿分析基本架構與輔助線的方法，畫出各種立體透視圖與明暗表達。講義費 50 元；材料可自備或班級購買一組 275 元。
B04	入門日語初級 I	郭彥志	一	10:10~12:10	202	45	承接上學期課程，從教材『新 e 世代日本語第 1 冊』第 9 課教起，建議至少會日語五十音。程度約『大家的日本語初級 I』第 4 課。課程進度隨學員學習狀況滾動調整。教科書請學員自行購買。
B05	易經 64 卦生活智慧	徐錦文	一	10:10~12:10	204	60	本課程重視《易經》義理之解讀，期待人生境界的趨吉避凶與自然開闊，易經生活化，可以成為修心養性的寶典，讓大家可以有正面的人生觀，讓更多人理解易經的奧妙。教材費：講義 150 元。
B06	國台語歡喜歌唱 B 班	胡明芳	一	10:10~12:10	205	59	教唱卡拉 OK 可點唱的歌曲，含新歌流行歌曲。教識簡譜、唱譜及唱詞。教材費：歌本 200 元(必購)，VCD、CD 各 150 元(選購)
B07	素描進階班	鄭雅穗	一	13:00~15:00	201	35	觀察事物形體的結構、光線、比例關係進行分析與架構，運用線條的明暗色階變化，表達事物的豐富層次感(需有素描基礎)。講義費 50 元；材料可自備或班級購買一組 275 元。
B08	日語班初級 II	郭彥志	一	13:00~15:00	202	45	承接上一期課程，『新 e 世代日本語第 2 冊』第 6 課教起，建議至少已會動詞て形變化，大專院校日語程度半年以上。課程進度隨學員學習狀況滾動調整。教科書請學員自行購買。
B09	手機進階應用班	倪昇暉	一	15:10~17:10	202	36	目前趨勢下，日常會用到的手機 APP 教學，行動支付的應用、網路購物的教學、社群聊天的操作教學。
B10	安卓手機入門	張嘉慶	二	08:00~10:00	201	32	安卓 Android 智慧型手機，操作、設定、拍照、LINE、APP 生活應用。自備可上網的 Android 智慧型手機。
B11	詩詞欣賞	陳玉燕	二	08:00~10:00	204	60	詩詞賞析，包含詩經、樂府詩、古詩、唐詩、宋詞。教材費：講義 150 元。
B12	健康多功能運動	陳琪琪	二	08:00~10:00	多功能	60	各式多功能運動教學，強化核心肌群、肌耐力，促進新陳代謝。請自備瑜珈墊、彈力球與彈力帶(可由老師代購彈力球 100 元、瑜珈墊 350 元、彈力帶 100 元)。
B13	電腦基礎入門	張嘉慶	二	10:10~12:10	201	32	電腦操作入門、Windows11 新功能操作、LINE 電腦版使用。(請自備 Windows 11 筆記型電腦)
B14	好聲音國台語歌唱班	陳琪琪	二	10:10~12:10	204	60	國台語歌曲分析欣賞，認識簡譜、音名、唱名、裝飾音、轉音，樂理教學，讓同學輕鬆學習，快樂歡唱。教材費：講義 200 元、有聲教材 150~200 元(自由選購)
B15	盆景及蔬果栽培班	黃傳賢	二	10:10~12:10	205	59	結合理論與實務操作，學習如何幫植物修剪、施肥，及有機蔬果、觀賞花木的栽培管理。教材費：講義 50 元，植栽材料另計。
B16	運動與武術	陳慈玲	二	10:10~12:10	101	36	武術運動入門，教學步法、身法，搭配暖身、平衡、拉筋、緩和等，促進身體關節的靈活度及促進肌耐力，不需任何器具，適合所有人的運動。需自備乾淨室內運動鞋。
B17	舞動青春有氧班	宋孟潔	二	10:10~12:10	多功能	60	課程將時下流行音樂結合有氧步型，不管是否有運動經驗都能從中獲得極大的樂趣與運動的效果，有效提升身體五大適能，延緩老化。
B18	琵琶柳琴中阮初階班	吳素梅	二	13:00~15:00	204	45	琵琶、柳琴、中阮屬於彈撥樂器，藉由熟悉的中外歌曲，以及基礎訓練的練習曲，達到學習及娛樂的效果。講義費：100 元。
B19	皮拉提斯-核心肌力訓練	宋孟潔	二	13:00~15:00	101	36	有別於瑜珈著重柔軟度與肌耐力訓練，強調呼吸及體位法；皮拉提斯更注重運用身體的肌肉來加強核心，整合身體骨骼。課程需自備瑜珈墊、彈力繩、滾筒(可由老師代購)。本教室不得穿室外鞋進入，需自備乾淨室內運動鞋。

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間		教室	名額	課程簡介
B20	快樂聽・說學日語	吳昭梅	二	15:10~17:10	201	45	學習在日本生活的各種情況下所需的日語，例如在日本工作、購物、外出、吃飯以及與他人互動。適合基本動詞變化學習者。講義影印費 200 元。
B21	二胡高級班	俞雪琴	二	15:10~17:10	202	32	課程將會搭配「適合高級程度」的流行音樂與二胡曲，讓學員了解二胡高級程度的演奏技巧。講義費 100 元多退少補。★恕不收無基礎者★
B22	六祖壇經的智慧	李鸞英	二	15:10~17:10	204	60	壇經是影響人類頗巨的典籍，對性理心法、真如自性的闡揚，歷來被喻為智慧明燈，帶給世人取之不盡，用之不竭的精神活泉，受用無盡。講義 100 元，課本自由選購。
B23	手機攝影班	陳雅婷	二	15:10~17:10	205	32	用手機輕鬆拍出好照片，及手機錄影剪輯。輕鬆易懂，基本功能、隱藏功能講解，美學教學及實際拍攝練習，拍出旅遊、風景、人像、食品等照片，指導如何使用 APP 修出好看的色調與細節，可製作成短影音。
B24	漢醫養生	陳慈玲	三	08:00~10:00	205	59	介紹藥食通用的蔬果、常用藥材認識等，讓各位同學了解如何透過簡單材料保養身體，如藥膳或茶飲的搭配。教材費：講義 130 元(選購)。
B25	青春歡笑手語班	朱建安	三	10:10~12:10	201	40	生活可以充滿不同的體驗及享受！學習手語就是最佳的進修及樂趣。無須基礎，教學簡單生活易用的手語，只要想了解手語、喜歡手語歌的手形及美，都歡迎報名。講義影印費共 200 元。
B26	國台語歌唱班	黃品秀	三	10:10~12:10	204	60	精選流行國台語歌曲教唱，加強節拍、音準、句子的流暢，唱出歌曲的味道。教材費：必購講義 200 元，影音輔助教材 150 元自由添購。
B27	舒活瑜珈	蔡佳珊	三	10:10~12:10	多功能	50	瑜珈可以有效釋放與舒緩身心壓力，同時能強化核心肌群，提高身體各部位的靈活性，規律練習瑜珈能夠增進身心靈健康。學員僅需自備瑜珈墊、溫開水與毛巾，以及一顆輕鬆愉快的心來享受練習即可。
B28	快樂生活美語	楊寧台	三	15:10~17:10	202	51	課程以生活美語、旅遊英文、英文歌曲為主，加強生活字彙及機場應對詞彙與句型，可靈活應用於面臨的情境。講義費 50 元。
B29	中音直笛吹奏班	許文玲	三	15:10~17:10	204	48	中音直笛是國中必學的樂器，聲音溫潤飽滿最貼近人聲。本班是延續課程，同學們都小有經驗，但是老師還是會從看譜、音符、簡譜、指法、吹奏等基礎開始教起，歡迎新朋友加入。教材費 100 元，需自備中音直笛(可由老師代購)。
B30	活力運動班	黃美華	三	15:10~17:10	多功能	50	暖身運動，強化身體核心肌群，加強腳部肌耐力，放鬆脊椎筋膜，達到行走自如為目標，讓您走路爬樓梯沒煩惱，需自備彈力帶、阻力帶、阻力圈，可由老師代購。。教材費：講義 80 元。
B31	大家的日本語進階讀本篇	吳昭梅	四	08:00~10:00	201	45	閱讀日文故事、電子郵件、採訪、問卷調查、食譜等各種題材，體驗閱讀的樂趣，透過文章內容深入學習日本語。教材費：『大家的日本語 讀本篇 進階 改訂版』(大新書局) 360 元、「窗口邊的豆豆」兒童故事講義 100 元。
B32	手機基礎應用	倪昇暉	四	08:00~10:00	202	36	手機的系統差異、基礎按鈕的位置及功能介紹，生活中的應用程式：LINE、醫院掛號、相機等等實用的 APP。
B33	運動體適能-肌力人生	施柏瑋	四	08:00~10:00	101	36	肌力訓練、反應訓練、協調性訓練、滾筒放鬆、按摩球深層放鬆。期望每一位學員都能夠學習如何自己運動，並認識人體構造，方可了解運動的奧秘。需自備瑜珈墊、彈力帶、滾筒、按摩球(可由老師代購)。
B34	國際排舞綜合班	李宜寬	四	08:00~10:00	多功能	50	學習國際排舞平台公告的舞碼，基礎&進階穿插，分解動作、漸進式教學，學習多元的舞步與音樂風格。。會錄影上傳 YouTube 交流。自備適合跳舞的白色運動鞋。需有國際排舞/舞蹈基礎或勇於挑戰者。教材費：講義 50 元;治裝費約 300~600 元。
B35	AI 影像故事家	賴建成	四	10:10~12:10	201	32	輕鬆有趣地學習手機拍照與 AI 修圖，將生活點滴化為動人的照片故事與短片。課程中還能體驗舊照數位化、仿 LINE 貼圖與創意影像設計，讓每張照片都能活起來、說出屬於自己的故事。需自備可上網智慧手機。