



# 臺中市政府補助辦理 114 年度大里區長青學苑招生簡章

- 一、宗旨：為倡導終身學習理念，鼓勵本市銀髮族「活到老、學到老」，實踐「學無止境」之理想，並提供再進修及社會參與機會，特開辦語文、藝術、資訊、休閒保健、育樂等各項課程，藉以拓展銀髮族學識領域、充實生活內涵。
- 二、指導單位：臺中市政府社會局
- 三、主辦單位：臺中市大里區公所
- 四、承辦單位：臺中市青年高級中學
- 五、招收對象：凡設籍本市年滿 65 歲以上(49 年次)，55 歲以上(59 年次)亦可兼收(原住民身分年滿 55 歲以上原住民，45 歲以上亦可兼收)，前述招生對象及身心障礙者得優先報名；不拘學歷、籍貫、性別，對本研習活動有興趣或有志學習者皆可。  
本期依社會局規範開設自費班，自費班級報名及成班依簡章內各班成班規定及收費標準辦理，成班條件不受年齡規範。上課日期：自 114 年 3 月 10 日(一)起至 114 年 11 月 15 日(五)止，依選課時間正式上課(不另行通知)。  
上期：自 114 年 3 月 10 日(一)起至 114 年 6 月 20 日(五)止。  
下期：自 114 年 8 月 4 日(一)起至 114 年 11 月 21 日(五)止。  
部分課程依照簡章公告上課時數及時程。  
開學典禮：訂於 114 年 3 月 14 日(五)上午 09：30 於青年高中舉行。  
結業典禮暨成果展：暫訂於 114 年 11 月 8 日(六)辦理。
- 六、上課地點：  
本苑上課地點：臺中市青年高級中學：臺中市大里區中湖路 100 號  
分班上課地點：仁德分班：臺中市大里區文化街 119 號(仁德社區活動中心)  
甲興分班：臺中市大里區甲興路 100 號(甲興社福大樓 2 樓)  
永隆分班：臺中市大里區永隆六街 29 號(永隆里活動中心)  
大新分班：臺中市大里區新興路 99 巷 16 弄 56 號(大新社區活動中心 2 樓、福興宮)  
東興分苑：臺中市大里區永興路 260 號(東興社區活動中心)  
西榮分班：臺中市大里區德芳路一段 122 號(西榮社區活動中心)  
內新分班：臺中市大里區中新街 9 號(內新里活動中心)  
樹王分班：臺中市大里區樹王路 335 號(樹王社區活動中心)  
新仁分班：臺中市大里區立新街 71 號(新仁社區活動中心)
- 七、報名方式：
  - (1) 報名日期：  
上期：自 114 年 2 月 4 日(二)至 114 年 3 月 7 日(五)止接受報名。  
下期：自 114 年 6 月 16 日(一)至 114 年 8 月 1 日(五)止接受報名。
  - (2) 報名時間：週一至週五上午 09:00 至下午 16:00。
  - (3) 臨櫃報名地點：  
臺中市大里區中湖路 100 號青年高中總務處推廣組(洽詢電話：04-24963333 分機 710、717)
  - (4) 網路報名：<https://reurl.cc/xp34Oz> 並於報名後 3 天至本苑完成繳費。
  - (5) 攜帶資料：1、攜帶國民身分證正本 2、報名費及學費 3、現場或網路填寫報名表。(現場未攜帶身分證件及未繳費者恕不保留名額)

(6) 若委託親友報名者，報名者相關繳交資料，請參(5)。

八、 社會局補助班級收費標準：（退費及轉班辦理請參閱報名表注意事項）

※ 收費標準依臺中市政府社會局長青學苑實施計畫規定標準辦理收費；本項收費不含上課教材、書籍、影印、耗材等費用，各班別依實際需要收取材料費、冷氣費。

項目 身份別		總費用		
		報名 1 班	報名 2 班	報名 3 班
65 歲以上		100 (報名費 100、學費 0)	800 (報名費 200、 學費 0+600)	1500 (報名費 300、 學費 0+600+600)
55 至 64 歲	1. 一般民眾。 2. 原住民 45 歲以上	700 (報名費 100、學費 600)	2000 (報名費 200、 學費 600+1200)	3300 (報名費 300、 學費 600+1200+1200)
	3. 本市仁愛之家院民。 4. 列冊本市之低收入戶 5. 持有身心障礙手冊	100 (報名費 100、學費 0)	800 (報名費 200、 學費 0+600)	1500 (報名費 300、 學費 0+600+600)

- (1) 本學苑專為年長者設立，同一時段不得在臺中市任一區長青學苑重複報名。
- (2) 每班報名人數未達 20 人則不開班（65 歲以上需滿 15 人、總人數達 20 人以上）。未開班者，可轉入其他班別。
- (3) 每人每期報名每班均需收取報名費 100 元。「報名費」既經報名概不退費。
- (4) 65 歲以上者，每人每期參加第 1 班免學費，參加第 2 班以上課程者，則酌收學費每班 600 元。
- (5) 55 歲~64 歲者，每人每期參加第 1 班收取學費 600 元，參加第 2 班以上課程者，則酌收學費每班 1200 元。
- (6) 55 歲~64 歲者，且為本市仁愛之家院民、列冊本市低收入戶、持有身心障礙手冊者，請檢附證明文件參加第 1 班免學費(報名費仍需繳交)，參加第 2 班以上課程者(含第 2 班)，則酌收學費每班 600 元。
- (7) 原住民 45 歲以上即可報名，收費標準比照 55 至 64 歲一般民眾收費。
- (8) 非補助之對象(如報名超過 3 班、非臺中市市民、未達招生年齡等)與報名者，每班招生後尚有名額始得報名參加，每學期學費第一班 1,500 元，第二班 1,800 元，第三班 2,500 元)
- (9) 本校教職員工及直系親屬、大里區公所正職人員及直系親屬符合報名資格者參與本課程，每班優待報名費 100 元。
- (10) 為鼓勵夫妻一同學習，同時報名同一班級，其中一人免報名費。
- (11) 鼓勵報名第四班免報名費及學費(僅限定課程)。
- (12) 為使社會福利資源普及需求者，同教師且同類型課程，僅能報名一班；若開課前未額滿，才將開放報名。

退費申請相關說明：

- (1) 辦理方式：攜帶收據及身分證正本辦理。
- (2) 退費金額：
  1. 報名費不退費
  2. 未開班全額退費(含報名費)
  3. 開課日前一週申請，學費全額退費。
  4. 開課日前申請，學費退八成。
  5. 開課後第一、二週申請，學費退五成。
  6. 開課後第三週則不再辦理退費申請。

九、 社會局補助班級轉班辦法：因故無法如期上課，得依以下規定辦理轉班。

- (1) 自開班上課之日起兩週內可辦理轉班，並視各班餘額辦理。

(2) 自開班上課之日起超過兩週，不再受理轉班。

(3) 申請轉班以一次為限，須填寫轉班申請書，並在開課第二週完成；逾期轉班須收 100 元手續費。

(4) 不可跨區轉班（例：大里區不可跨區至南屯區）。

#### 十、社會局補助班級錄取方式及超額比序：

(1) 每班報名人數未達人數上限者，所有報名學員全額錄取。

(2) 任一班報名人數於開課週前達報名上限，則依下列規定進行錄取：

1. 65 歲以上優先錄取，至額滿為止。若 65 歲以上報名人數於預定開課週前超過班級人數上限，候補順序依照報名順序遞補。
2. 65 歲以上優先錄取後，所剩名額提供給 55 歲至 64 歲報名學員，候補順序依照報名順序遞補。
3. 各班報名人數未達班級人數上限者，開課後仍可繼續報名，不分年齡採先到先報原則，至班級人數上限為止

#### 十一、社會局補助班級延班或轉讓辦法：為維護市民長者權益，本學苑不另設延班、跨區轉班或轉讓辦法。

#### 十二、注意事項：

(1) 報名請詳閱簡章，填妥報名表，費用一次繳清。

(2) 開課兩週後謝絕參觀、試聽，以免影響課堂秩序；歌唱班因版權、重製權問題，一律不接受試聽。

(3) 學期中報名課程者，則依收費標準收費。

(4) 學員上課之書籍、器材、用具等相關教材，請自備或由上課老師代購。

(5) 報名或上課時有冒名頂替者（以別人身分證報名者）經發現立即取消上課資格，其所繳之報名費及學費概不退還，並於下一期禁止其報名。

(6) 上課期間如遇不可抗拒之天災，以臺中市政府公告停課標準，且不補課（國定假日一律放假不上課）。

(7) 開課後兩週內無故未到課者，視為自動放棄，請假超過應上課時數二分之一或曠課時數超過三分之一者，註銷其上課資格，缺額由候補學員遞補。

(8) 114 年度下期續報本苑各班招生名額，將視 114 年度教師課程規劃延續性，續報學員報名資格必須依 114 上期年度出缺勤紀錄(全勤者) 判定是否可以優先報名，達缺曠紀錄過多者不給予資格報名，跨區學員亦不得列入出缺勤紀錄依據中。

#### 十三、學制與研習時間：

(1) 114 年度課程自 114 年 3 月起至 114 年 12 月止。

(2) 需參加整年度課程並通過學勤考核，缺課紀錄未超過各科目應上課時數三分之一（含）者，於每年度結束後發給結業證書，惟本學苑結業證書不作學歷之認定。

(3) 每一節課為 50 分鐘，休息 10 分鐘。

#### 十四、申訴：

(1) 各學員於長青學苑招生及開課期間，若遇個人權益、授課單位行政處理不當、其他人身及受教權益損害時，得向委辦單位及主管業務單位提出申訴，以維護個人權益。

(2) 申訴受理單位：

1、臺中市青年高級中學總務處 聯絡電話：04-24963333 轉 511

2、臺中市大里區公所社會課 聯絡電話：04-24063979

#### 十五、獎勵：

(1) 對於全學期從未缺課，勤奮向學的學員，於結業典禮時頒發「勤學獎」。

(2) 對於學習認真、服務熱心之學員，於結業典禮時頒發「熱心服務獎」。

(3) 年滿 85 歲，且全年度參加本區課程，於結業典禮時頒發「松柏獎」。

#### 十六、辦理長青學苑預期教育目標

- (1) 實踐終身學習理念，使長者於退休或半退休狀態得以習得各項才學，學以致用。
- (2) 促進長者社會參與，走出家庭、走入社會，奉獻個人能力、帶動正向參與社會活動氛圍。
- (3) 培養長者正當休閒娛樂，延緩因年齡關係所造成之功能性退化。
- (4) 建立健康之人際互動關係，以團體性課程及社會性活動，增進長者人際交往，健全長者身心狀態。

#### 十七、大里區長青學苑相關課程資訊

請連結「臺中市大里區長青學苑」FB，連結 QR CODE 如右。本區長青學苑網站均定期上傳各項開課資料、各課程進行概況、學員上課心得分享、長青活動資訊，供臺中市各區及本區學員瀏覽，歡迎年滿 55 歲以上長者，加入本區社群活動。



#### 十八、社會局補助班級開設班別及名額：

※共設計課程 84 班，\*為 114 年新班

※各科教材費用依各班教師教材項目收費，各班招生名額至額滿為止

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間地點	開課日期 上下學期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
Y01	快樂學習二胡	江子逸	週一 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	4	40	用形式簡單而不單調的通俗流行歌曲引進入門，並加入胡琴特有的技巧。另輔導參加國內檢定及表演，增加自信心 教材費：200 元
Y02	古箏.烏克莉莉班（我愛彈撥）班	林品萱	週三 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	2	40	1,由基本入門循序漸進，讓每位學員都能輕鬆上手自娛娛人。 2,以耳熟能詳的流行歌曲為學習目標，建立信心和成就感。 3,細緻的雙指運用培養寧靜的心情，活化腦細胞更健康。
Y03	快樂台語歌唱班	袁佩縈	週四 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.13 114.08.06	4	50	認識歌曲結構與唱歌必須通曉的重要、定調、音階、拍子、節奏、丹田發聲、音域擴展、音感與旋律、咬字共鳴、台風表情及情調選曲，在短期學習內喜歡上各式流行歌曲，並聽得懂、看得懂樂譜、樂理及各式節奏 課程中教學員如何看懂歌譜、歌譜記號、節拍、調性、換氣、音準、轉音、舞台台風展現等等歌唱技巧。教材費 300 元
Y04	青年歌唱技巧班	黃茗彥	週二 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	60	每次上課都會教學一首新歌，以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
Y05	國標社交舞入門班	張世孟	週二及週五 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。
Y06	國標社交舞 A 班	張世孟	週二及週五 13:00-15:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。
Y07	國標社交舞 B 班	張世孟	週二及週五 15:00-17:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。
Y08	智慧手機、平板應用安卓版	林素娥	週一 08:00-12:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	4	50	隨著網路的普及，資訊隨手取得變得更加便利了，智慧型手機已成為不可或缺的工具之一，藉由開設智慧手機安卓系統應用課程，引導學員適當地使用手機、學會手機附屬應用功能。
Y09	智慧手機、平板應用蘋果版	徐碧君	週四 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.13 114.08.09	4	50	智慧型手機已成為新的重要資訊工具。開設智慧手機應用課程引導學員適當地使用手機、學會多種附屬應用功能。
Y10	基礎生活電腦班	陳順瑛	週三 08:00-12:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	4	40	內容包括 電腦入門、檔案的管理、中英文輸入、附屬應用程式、網路世界等電腦知識、實際

							操作電腦、學會多種附屬應用程序、電子信箱收發郵件，google 相關應用軟體等。 報名條件：會注音，看懂英文字母 電腦課程教材費：200 元
Y11	瑜珈 C 班	林靖淳	週一及週四 13:00-15:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	4	40	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈
Y12	律動電子琴班	林郁珊	週四 08:00-12:00 青年高中本苑	114.03.13 114.08.06	4	40	鍵盤樂器適合作為學習各樣樂器的基礎，電子琴攜帶輕便，適合每個大哥大姐，除了鍵盤學習之外，還會以音樂遊戲的方式融入教學，讓學員以活潑的方式來玩音樂
Y13	*國標舞基礎班	張世孟	週一 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	2	40	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生
Y14	*歡樂學美語	陳千茹	週三 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.14 114.08.09	2	40	透過真實情境的會話內容，建立口語溝通能力。學員出國旅遊能夠輕鬆開口說英文，並能夠用英文跟外國人溝通。並能了解英文的意思。
Y15	強身健腦 桌遊 A 班	葉瑋柔	週一 13:00-15:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	2	40	藉由學習各式各樣的桌遊，包含：平衡類、益智類、派對類、陣營類、合作類等桌遊，均會在課堂上教學，示範，並帶領學員們了解遊戲規則後，實際體驗桌遊的樂趣。材料費 300 元
Y16	靜物繪畫班	張伍庭	週五 08:00-12:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	50	提高學員點線面認知運用，工具使用體驗光影變化肌理質感提升，構圖能力提升生活樂趣，增加言談素養，享受人際美學。繪畫耗材費：300 元
Y17	隸書書法 A 班	王俐淇	週二及週四 19:00-21:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	隸書-蟬頭雁尾之美、學習隸書基本筆法及臨帖練習、作品創作及藝術賞析。教材費：200 元
Y18	經絡指壓活力 養生班	陳冠語	週三 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	4	50	1、以腳底按摩調理為主題，認識反射區的功用及效果。並尋找正確位置按摩反射區，配合經絡指壓穴道、刮痧、解除症狀的不適及酸痛。也配合補充教材加以應用。 2、配合食療及認識中草藥的屬性。來達到養生自我保健的目標。書本教材費 200 元
Y19	國語經典歌曲 歌唱班	黃靖雅	週三 08:00-12:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	4	50	精精選 70-90 年代及跨世紀知名歌手膾炙人口之經典國語歌曲讓學員回味懷念經典歌曲的同時，也能學習跨世紀新時代的流行歌曲，每期更增加一首西洋金曲提升學員外言能力 課程中教學員如何看懂歌譜、歌譜記號、節拍、調性、換氣、音準、轉音、舞台台風展現等等歌唱技巧。教材費 300 元
Y20	芭蕾舞	陳麗娟	週一及週三 8:00-10:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	4	40	讓學生認識芭蕾舞的美感學習，美化肢體的動作，強化學生對音樂、節奏感受力、與日常生活的儀態。
Y21	長青 日本演歌班	黃靖雅	週三 17:30-21:30 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	4	50	透招收已具日語基礎喜愛日本演歌 學習昭和成平經典歌曲以及節拍轉音換氣等等歌唱技巧 更可在歌曲中 學習簡單的日語會話，教材費 400 元
Y22	薩克斯風班	邱凌展	週二及週四 19:00-21:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	薩克斯風：指法、樂器操作、呼吸、技巧 歌曲：國台語流行歌曲，老歌及西洋歌曲 專業歌譜及教材費用 1500 元
Y23	排舞 A 班	江培儀	週一及週四 08:00-10:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	4	40	排舞是由編舞者編出有順序性的舞步，再由一群人，不論性別排成行列，面對同一個方向，配合音樂一起將這些舞步呈現出來。
Y24	排舞 B 班	江培儀	週二及週五 08:00-10:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	排舞是由編舞者編出有順序性的舞步，再由一群人，不論性別排成行列，面對同一個方向，配合音樂一起將這些舞步呈現出來。

Y25	烘焙點心班	方品傑	週五 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.14 114.08.09	4	30	烘焙食品是一門活學問，只要能徹底的明瞭材料特性、製作順序與相關因素，並掌握烤培的技巧，加上多看多做多想，再進一步多請益，就能順利做出漂亮又美味的產品。烘焙其實不難，能理解其中原理，掌握住竅門，你就能悠遊其中，享受製作的樂趣。 需繳材料費 3600 元
Y26	哈達瑜珈 A 班	莊玲媛	週一及週四 15:00-17:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	4	40	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈
Y27	42 式太極拳	曾彥嶽	週三及週五 13:00-15:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	4	40	伸展拉筋、核心肌力訓練、42 式太極拳太極拳
Y28	日語生活 會話班	許雅茹	週二及週四 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	需有五十音基礎，學習初級文法與生活會話。請自備「大家的日本語 初級 II 改訂版」。
Y29	生活速寫班 (快速寫生)	陳志盛	週五 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.14 114.08.09	4	30	『速寫』就是快速寫生，題材不限，教授學員以簡單的繪畫素材工具，循序漸進熟悉工具媒材使用，畫出生活所見中的食物、動物、植物、交通工具、建築、街景、風景、人物等等，每次上課均能完成一幅作品帶回。教材及耗材費 550 元
Y30	哈達瑜珈 B 班	莊玲媛	週一及週三 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	4	40	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈
Y31	日本演歌 中級班	黃靖雅	週二 08:00-12:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	50	具日語基礎 50 音，喜愛日本演歌 學習昭和、成平經典歌曲以及節拍、轉音 換氣等等歌唱技巧 更可在歌曲中 學習簡單的日語會話.教材費 400 元
Y32	手機攝影	吳敬軒	週二 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	2	40	教你用手機拍出擁有個人風格的照片。課程將傳授手機攝影拍照前的準備，以及拍照時需要注意的構圖與色彩，並教你適合不同場景的拍攝模式，學習剪輯軟體操作與字幕呈現製作成影片。預計 12 堂。
Y33	喫茶與咖啡的 交響	蔣祖棋	週二 08:00-12:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	讓長青不老族認識對身體有益的飲食，如何泡出好咖啡、如何喝出好茶。
Y34	銀齡風潮玩戲 劇表演藝術班	毛興國	週四 15:00-17:00 青年高中本苑	114.03.13 114.08.06	2	40	藉由專業的戲劇老師引導之下，透過情緒掌控、肢體走位、聲音表情等訓練，盡情揮灑才華，搭建自己的專屬舞台。
Y35	二胡入門班	許金華	週三 19:00-21:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	2	40	二胡以基本弓法練習方式進行，再以基礎樂理、知識帶入教學。
Y36	現代楷書班	白烈堂	週一 08:00-10:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.11	2	40	基本筆法（點、豎、橫、撇、折、鉤、趯、捺）、唐詩、七言律詩、千字文，先楷後行、自備文房四寶
Y37	快樂健康 肌力課	邱麗華	週二及週五 15:00-17:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	彈力帶，啞鈴運用增強肌力，有氧律動、教材費 300 元
Y38	木筆速寫	陳志盛	週四 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.13 114.08.06	4	30	使用木筆沾墨完成線條，再用石墨輔以畫面明暗，最後用水彩上色，完成一張速寫作品！
Y39	二胡基礎班	許金華	週二及週五 19:00-21:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	4	40	二胡基礎課程以流行歌曲內容練習基本功法，調性從 D, G 調進入 F 調教學範圍更廣。教材費用：300 元
Y42	*手作編織班	陳玟蒨	週二 13:00-15:00 青年高中本苑	114.03.18 114.08.11	2		針對鉤針課程，只要了解五種基礎針法，就可以享受鉤針編織無窮的變化，藉由反覆編織，讓身體幫你加速學習並了解勾針織圖，並可以獨立完成各種作品，材料費 300 元 工具自行準備一鉤針 2.5mm/3.0mm 一期每堂課 2 小時，預計 6 堂。
YE42	口風琴、葫蘆 絲、笛子（吹 奏樂器）班	林郁珊	週二 19:00-21:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	2	40	利用攜帶方便的口吹樂器，表現突出的鍵盤樂器之一，透過氣體震動、手指彈奏美妙旋律，不僅

							能刺激腦部運動、藉由吹奏練習預防吞嚥老化，大家一同吹奏童謠、民歌、老歌、現代流行歌。
Y43	養生太極拳	曾彥喻	週三及週五 15:00-17:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	4	40	伸展拉筋、核心肌力訓練、24式太極拳 42式太極劍
Y45	居家水電DIY	廖堃陞	週五 13:00-17:00 青年高中本苑	114.03.14 114.08.09	4	40	住宅水電簡單修繕、水電器材基礎操作與練習
Y78	*簡單英文句型發音班	蔡廷陽	週三 13:00-15:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	2	40	透過真實情境的會話內容，建立口語溝通能力。從最基礎的發音對話開始。教材費 300 元
Y79	*空靈鼓	林品萱	週三 08:00-10:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	2	40	空靈鼓通常使用碳鋼，合金鋼材質做成，表面會有不同的花色跟音舌，樂器方便攜帶，學習空靈鼓可以培養手眼協調活化大腦紓壓並療癒身心靈樂器，自備或統一購買 D 調空靈鼓，教材費 100 元
Y85	*樂活合唱團	蔡宜珊	週五 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.14 114.08.08	4	30	教導不透過麥克風便能正確、自然的基礎發聲方式，結合音樂基本訓練、不同語言(台、日、國、其他)的樂曲、簡單的音樂律動，再透過不同聲部一起演唱，即使不會視譜，也能感受好友們合唱的美好。
C40	日語五十音初級班	劉有煉	週四 10:00-12:00 西榮活動中心	114.03.13 114.08.06	2	40	從五十音開始學習、發音學習。以循序漸進的方式學習單字，輕鬆學習日文。
C41	*強身健腦桌遊 B 班	葉瑋柔	週二 10:00-12:00 西榮活動中心	114.03.11 114.08.05	2	40	藉由學習各式各樣的桌遊，包含：平衡類、益智類、派對類、陣營類、合作類等桌遊，均會在課堂上教學，示範，並帶領學員們了解遊戲規則後，實際體驗桌遊的樂趣。材料費 300 元
C46	生活日語-初級	劉有煉	週二及週四 08:00-10:00 西榮活動中心	114.03.11 114.08.05	4	40	1. 句型指導、練習與認識日本文化。 2. 句型運用與生活會話練習 3. 日本文化概念與生活日語演練。
C47	隸書書法 B 班	許金華	週五 13:00-17:00 西榮活動中心	114.03.14 114.08.09	4	40	從隸書開始認識書法與書寫練習，培養耐心及專注力。
C48	國畫班	戴惠雯	週四 13:00-17:00 西榮活動中心	114.03.13 114.08.06	4	40	各種蒔花、鳥類、蟲、魚等，初學者以四君子：梅、蘭、竹、菊開始習畫。
C49	原民舞蹈&養生肢體語言開發	江佩蓁	週一及週三 13:00-15:00 西榮活動中心	114.03.10 114.08.11	4	40	學習原鄉舞蹈不但是正當娛樂，同時具有很多益處，可了解在地原住民各部落的傳統習俗，體會到各族不同的風情節慶，音樂好聽、節拍清楚是提高民眾的興趣與信心。
C50	多元運動舞蹈	程本琛	週一及週三 15:00-17:00 西榮活動中心	114.03.10 114.08.11	4	40	教授各國土風舞、民俗舞蹈
D51	國語班	王玟美	週二及週四 08:00-10:00 東興活動中心	114.03.11 114.08.05	4	40	國語文知識的學習與應用，國語文的說、聽、讀、寫，幫助失學高齡者識字，解決其外出需要與處理事情時的困難，日常生活用語的學習增加個人所知充實個人生活需求。 教材費：250 元
D52	生活日語-中級	劉有煉	週二及週四 13:00-15:00 東興活動中心	114.03.11 114.08.05	4	40	1. 句型練習與認識日本文化。 2. 句型學習與生活日語練習。 3. 日本文化概念與生活日語演練。
D53	快樂生活學日語	陳筠蓁	週三及週五 08:00-10:00 東興活動中心	114.03.12 114.08.06	4	40	五十音基礎 簡單句型學習與活用練習。 課本及講義費：240 元
D54	英語初級班	張珈莉	週三及週五 10:00-12:00 東興活動中心	114.03.12 114.08.06	4	40	子音與母音介紹、音標發音、時式用法、生活美語用詞、簡單會話應用，聽力練習 講義費費用 150 元
D55	生活實用美語班	蔡廷陽	週二及週四 10:00-12:00 東興活動中心	114.03.11 114.08.05	4	40	已輕鬆、易學 活動式教學說英文，讓英文生活化！從生活上讓學員能夠輕鬆開口說英文。
D56	生活智慧手機班	謝佳任	週二及週四 15:00-17:00 東興活動中心	114.03.11 114.08.05	4	40	開設日常生活中，符合現代資訊的 APP，將智慧型手機生活化；生活手機化，教材費 250 元

D57	健康養生班	馬麗珠	週一 08:00-12:00 東興活動中心	114.03.10 114.08.11	4	50	四十年來一直都在美容醫學經絡按摩的領域鑽研、倡導以人為本再造生命的重要性，致力推動養生無病痛健康靠自己的觀念，推廣廿四節氣養生保健法簡易帶入經絡DIY，手腦並用互動，在手作樂活體驗活動中。
D58	日本東洋池坊花藝	林月珍	週五 15:00-17:00 東興活動中心	114.03.14 114.08.09	2	40	歷史悠久的池坊花藝，運用季節花材配合花器，營造生命力的作品，材料費每堂課200元
J59	仁德歌唱班	張美華	週四 17:30-21:30 仁德活動中心	114.03.13 114.08.06	4	50	在老師的指導下會讓學員對歌唱產生興趣與信心，針對長青族群學生設計國台語流行歌曲、男女對唱曲的詮釋與教學，並運用【卡拉OK】等媒體讓課程增添動人的樂章。 發聲法、基本視譜練習、音感訓練、共鳴運用等基礎理論之奠定、歌唱訓練、錄音教唱及曲風分析之課程。教材費300元
L60	*甲興歌唱班	黃靖雅	週四 13:00-17:00 甲興社福大樓	114.03.13 114.08.06	3	40	
L61	禪繞畫班	莊美鳳	週五 13:00-17:00 甲興社福大樓	114.03.14 114.08.09	4	40	禪繞畫不須美術基礎，只要能拿筆寫字就能畫畫。透過示範，讓學員熟練技巧，專注於一筆一畫中，調整呼吸，消除壓力與焦慮，放鬆身心，並創造出屬於自己獨一無二的作品。 禪繞畫素有腦內瑜珈之稱，並有愉樂、放鬆、教育、藝術、珍藏、送禮等效果。
L62	甲興日本演歌初級班	黃靖雅	週三 13:00-17:00 甲興社福大樓	114.03.12 114.08.06	4	50	需稍具日語基礎50音，喜愛日本演歌，學習昭和成平經典歌曲以及節拍轉音換氣等等歌唱技巧更可在歌曲中學習簡單的日語會話，教材費400元
N63	歌唱技巧A班	黃茗彥	週四 13:00-17:00 內新活動中心	114.03.13 114.08.06	4	60	每次上課都會教學一首新歌，以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
N64	歌唱技巧B班	黃茗彥	週五 13:00-17:00 內新活動中心	114.03.14 114.08.09	4	60	每次上課都會教學一首新歌，以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
Z65	大新健康動起來	林佳誼	週二及週四 13:00-15:00 福興宮	114.03.11 114.08.05	4	60	藉由拉筋伸展、氣功、彈性帶瑜珈、毛巾操、暖身操、各式有氧運動等多元的運動，從運動中得到身體的舒展與身心愉悅，找回身心的平衡。 彈性帶、瑜珈墊、瑜珈磚費用約1100元
Z73	大新瑜珈班	賴巧雲	週五 13:00-15:00 大新活動中心	114.03.14 114.08.09	2	40	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈
W66	永隆歌唱技巧班	黃茗彥	週一 13:00-17:00 永隆活動中心	114.03.10 114.08.11	4	50	每次上課都會教學一首新歌，以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
W67	永隆日本演歌進階班	黃靖雅	週二 13:00-17:00 永隆活動中心	114.03.11 114.08.05	4	50	需具日語基礎，喜愛日本演歌，學習昭和成平經典歌曲以及節拍轉音、換氣等等歌唱技巧更可在歌曲中學習簡單的日語會話..教材費400元
S68	健康動起來	林佳誼	週一及週三 13:00-15:00 樹王活動中心	114.03.10 114.08.11	4	60	藉由拉筋伸展、氣功、彈性帶瑜珈、毛巾操、暖身操、有氧運動、運動舞、氣功舞、慧命功拍打筋絡...等多元的運動，讓社區長輩們從運動中得到身體的舒展與身心愉悅，找回身心的平衡。 彈性帶、瑜珈墊、瑜珈磚費用約100元
S69	社交舞初級A班	陳秀敏	週一及週三 15:00-17:00 樹王活動中心	114.03.10 114.08.11	4	50	社交舞基本舞步介紹、示範、帶領及演練
S70	國標舞初級班	陳秀敏	週二及週四 15:00-17:00 樹王活動中心	114.03.11 114.08.05	4	50	國標舞舞步介紹、示範、帶領及演練。
S71	社交舞初級B班	陳秀敏	週二及週四 13:00-15:00	114.03.11 114.08.05	4	50	社交舞舞步介紹、示範、帶領及演練。

			樹王活動中心				
S72	樹王台語歌唱班	黃靖雅	週五 08:00-12:00 樹王活動中心	114.03.14 114.08.09	4	60	課程中教學員如何看懂歌譜、歌譜記號、節拍、調性、換氣、音準、轉音、舞台台風展現等等歌唱技巧。教材費 300 元
H74	*新仁電吹管班	鍾少軒	週一 15:00-17:00 新仁活動中心	114.03.10 114.08.04	2	40	電子薩克斯風方便易學亦可隨身攜帶，適合全年齡的大小朋友，指法簡單也不用特殊嘴型，輕輕鬆鬆隨時隨地演出，堪稱當今最老少咸宜的樂器。教材費 500 元
H75	新仁二胡初級班	林郁婷	週一 13:00-15:00 新仁活動中心	114.03.10 114.08.04	2	40	本課程以二胡基礎練習為主，建立學員對二胡認識及基礎弓法、音階練習，以輕鬆學習方式引發學員對二胡興趣。。有興趣無基礎者皆可。教材費用 300 元。
H76	新仁手機應用班	林素娥	週四 14:00-17:00 新仁活動中心	114.03.13 114.08.07	3	40	國台語雙聲教學讓學員更易懂如何學習運用手機科技，一次學習安卓/GDS 蘋果 2 種作業系統操作、使用手機運用更加便利，更換手機不再是只有一種選擇。手機 APP 相關設定、有效利用 Play 商店 APP 資源、認識網路雲端科技真假訊息防止詐騙、利用手機 AI，AR 科技讓學習手機更加有趣。
H77	*新仁健康動起來	林佳誼	週五 13:00-15:00 福興宮	114.03.14 114.08.08	2	60	藉由拉筋伸展、氣功、彈性帶瑜珈、毛巾操、暖身操、各式有氧運動等多元的運動，從運動中得到身體的舒展與身心愉悅，找回身心的平衡。彈性帶、瑜珈墊、瑜珈磚費用約 1000 元

二十、長青自費課程班別及名額：共計 4 班，各班 20 人成班。

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間地點	開課日期 上下學期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
A80	排舞進階班	江培儀	週三 08:00-10:00 青年高中本苑	114.03.12 114.08.06	2	40	排舞進階-療癒身心靈、舞出健康與快樂 預計 15 堂。學費 1,500 元
A81	流行歌唱課程	林郁珊	週二 13:00-15:00 青年高中本苑	114.03.11 114.08.05	2	30	演唱年輕一代的流行歌曲，讓自己越唱越年輕、越活越快樂課程中透過發聲練唱、肢體律動，打開快樂歌唱的每一首歌曲，並以老師彈奏的伴奏歌曲音樂，聽到自己乾淨動人的歌聲。預計 15 堂。學費 1,500 元
A82	鋼琴彈奏班	林郁珊	週一 08:00-10:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.04	2	30	從鋼琴基本功的技巧練習，彈奏好聽動人的音樂旋律，如周深演唱的動畫歌曲「大魚」，經由持續練習，彈出優美的旋律可以自娛娛人，預計 10 堂。學費 1,500 元
A83	電子琴初級班	林郁珊	週一 10:00-12:00 青年高中本苑	114.03.10 114.08.04	2	30	鍵盤彈奏是全方位的音樂基礎，和弦和聲、童謠流行老歌的旋律彈奏，可以活絡大腦運動，讓雙手一起彈奏，自娛娛人，用喜愛的音樂，陪伴自己悠閒時光。預計 10 堂。學費 1,500 元