



臺中市政府補助辦理 115 年度大里區長青學苑招生簡章

- 1、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。
- 2、指導單位：臺中市政府社會局
- 3、主辦單位：臺中市大里區公所
- 4、承辦單位：臺中市青年高級中學
- 5、招收對象：凡設籍本市年滿 65 歲以上(50 年次)，55 歲以上(60 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 115 年 3 月 9 日(一)起至 115 年 11 月 20 日(五)止，依選課時間正式上課(不另行通知)。

上期：自 115 年 3 月 9 日(一)起至 115 年 6 月 19 日(五)止。

下期：自 115 年 8 月 3 日(一)起至 115 年 11 月 20 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 115 年 3 月 13 日(五)上午 09：30 於青年高中舉行。(暫定)

結業典禮暨成果展：暫訂於 115 年 11 月 7 日(六)辦理。

6、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、)

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 115 年 1 月 26 日(一)至 115 年 3 月 6 日(五)止接受報名(2 月 9 日~22 日停止報名)；第二階段報名：2 月 23 日上午 9 時開始

下期：自 115 年 6 月 15 日(一)至 115 年 7 月 31 日(五)止接受報名。(暫定)

(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://forms.gle/DBRdv12cNiTFNN1M7> 並於報名後一週內至本苑完成繳費。

(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)。

8、 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(60 小時 80 元、30 小時 50 元)

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。(檢附證明)
- (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。

9、 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）。

10、 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

11、 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。

12、 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) 115 年度下期續報本苑各班招生名額，將視 115 年度教師課程規劃延續性，續報學員報名資格必須依 115 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。

13、 學制與研習時間：

(1) 115 年度課程自 115 年 3 月起至 115 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。

14、 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

15、 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」。

16、 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。

17、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 89 班，*為 115 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	快樂學二胡	江子逸	週一 13:00-17:00 青年高中本苑	115.03.09 115.08.03	4	40	需已學過 DGF 降 B 四個調。(進階班)
Y02	我愛彈撥 (古箏, 烏克蘭麗麗)	林品萱	週三 10:00-12:00 青年高中本苑	115.03.11 115.08.05	2	40	彈撥樂器容易觸動人心，從自己的指尖，學習將我們耳熟能詳的歌曲演奏出來，不但會讓身心愉悅，還能自彈自唱歡樂自己也愉快別人是很好的選擇，老師會從最簡單的指法慢慢教每一位學員都能輕鬆上手，同學們互相也都能鼓勵打氣觀摩學習有很好的氛圍，歡迎你的加入。 教材費:一本 200 元
Y03	快樂台語 歌唱班	袁嫻縈	週四 13:00-17:00 青年高中本苑	115.03.12 115.08.05	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得懂樂譜、歌曲記號、節拍、調性、換氣、音準、轉音、舞台台風展現等等歌曲技巧。教材費:300 元
Y04	歌唱技巧班	黃茗彥	週二 13:00-17:00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	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	國標舞社交舞 A 班	張世孟	週二及週五 10:00-12:00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	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	國標舞社交舞 B 班	張世孟	週二及週五 13:00-15:00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	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	國標舞社交舞 C 班	張世孟	週二及週五 15:00-17:00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	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	智慧型手機安 卓班	林素娥	週一 08：00-12：00 青年高中本苑	115.03.09 115.08.03	4	50	國台語雙聲教學讓學員更易懂如何學習運用手機科技，了解 Android 作業系統使用手機應用更加便利、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，真假訊息防詐騙，利用手機 AI 科技，讓學習手機更加有趣，進一步提升學員的手機技能和知識。
Y09	智慧手機、平 板應用蘋果班	徐碧君	週四 13：00-17：00 青年高中本苑	115.03.12 115.08.09	4	50	在這個 3C 盛行的時代，善用平板與手機，是最便利、最快速與世界溝通的方式。只要掌握使用技巧，不僅能不再依賴他人，更能提升自己的能力與自信，開啟更智慧的生活。
Y10	基礎生活電腦 班	陳順瑛	週三 08：00-12：00 青年高中本苑	115.03.11 115.08.05	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 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	115.03.09 115.08.03	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	電子琴 B 班	林郁珊	週四 08：00-12：00 青年高中本苑	115.03.12 115.08.05	4	40	" 歡迎喜歡鍵盤樂器，完成兒時夢想，一起彈奏膾炙人口的中西方童謠與民歌謠，透過老師淺顯易懂的樂理講述，按部就班練習，可以快快樂樂彈奏喜愛的音樂歌曲。 《需自備延長線+耳機+樂器》或請老師代買適合的"。書本費 360 元
Y13	國標舞零基礎 班	張世孟	週一 10：00-12：00 青年高中本苑	115.03.09 115.08.03	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	115.03.11 115.08.09	2	40	課程從基礎出發，認識發音音組，學習拼音拼字，透過實用的單字，日常對話，歌曲練習，讓您也能夠輕鬆的閱讀，自信的說美語！ 教材費:500 元
Y15	強身健腦 桌遊班	葉瑋柔	週一 13：00-15：00 青年高中本苑	115.03.09 115.08.03	2	40	透過精選桌上遊戲，提升記憶力與邏輯思維，促進腦部活化與人際交流。一邊動腦、一邊歡笑，讓學習成為每日期待的開心時光！ 教材費:300 元
Y16	靜物繪畫班	張榮顯	週五 08：00-12：00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.04	4	50	素描為所有繪畫表現之基礎，以素描概念運用簡單工具入手，搭配著不同單元主題由淺入深，讓學員能從無基礎慢慢掌握完成完整的繪畫佳作及成就感。 教材費:班費 100 元(畫稿彩印費)
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	115.03.10 115.08.04	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：影印教材 100 元
Y18	中醫經絡 養生班	陳冠語	週三 13：00-17：00 青年高中本苑	115.03.11 115.08.05	4	50	教授中醫概論/穴道指壓按摩應用/民間中草藥認識及應用/肌肉酸痛不求人自我 DIY 保健，達到延緩老化全民健康的目標。 教材費:書本 150~200 元、按摩工具:150~200 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	115.03.11 115.08.05	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	115.03.09 115.08.03	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	日本演歌進階班	黃靖雅	週三 17：30-21：30 青年高中本苑	115.03.11 115.08.05	4	50	招收已具平假名，片假名漢字之學員，加強節拍換氣及演歌特殊轉音，台風展現等歌唱技巧。演歌歌本上學期第16集，下學期第17集。 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	115.03.10 115.08.04	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。教材費：1000元
Y23	排舞 A 班	江培儀	週一及週四 08：00-10：00 青年高中本苑	115.03.09 115.08.03	4	40	排舞「Line Dance」顧名思義為參予者排排站一起跳的團體舞，舞步根據音樂旋律及編舞者的風格編排，主要訓練下半身大肌肉的肌耐力也訓練基礎的心肺功能適合各個年齡層在運動方式上更可以促進思考記憶能力。尤其排舞的特色是不需要舞伴，簡單又好記。
Y24	排舞 B 班	江培儀	週二及週五 08：00-10：00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	4	40	排舞[Line Dance]顧名思義為參與者排排站一起跳的團體舞，舞步根據音樂旋律及編舞者的風格編排，主要訓練下半身大肌肉的肌耐力也訓練基礎的心肺功能，適合各個年齡層，在運動方式上更可以促進思考記憶能力，尤其排舞的特色是不需要舞伴，簡單又好記。
Y25	愛簡單手作烘焙班	方品傑	週五 13：00-17：00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.09	4	30	基礎課程內容 麵包課程 2-3 次、蛋糕課程 2-3 次、餅乾課程 2-3 次、中式點心 2-3 次、西式點心 2-3 次 食材費：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	115.03.09 115.08.03	4	40	哈達瑜珈乃印度最古老瑜珈，以冥想，拜日式為基礎達三昧狀態為人類最高喜悅狀態，成就身心靈合一禪境界。瑜珈墊，專用瑜珈服但不勉強。
Y27	*樂活流行 MV 舞蹈	羅婕紘	週四 10：00-12：00 青年高中本苑	115.03.11 115.08.05	4	40	從基礎肢體開發(暖身伸展組合)開始，接著分解學習特定歌曲的舞步（分段教學），再整合整支舞，包含隊形、走位與表情練習，舞碼內容包含 K-pop、爵士舞等風格。
Y28	日語生活會話初級班	許雅茹	週二及週四 10：00-12：00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	4	40	使用「大家的日本語初級 II 改訂版」學習初級文法，並搭配旅遊日語練習口說能力。（需自備教材）。
Y29	生活速寫	陳志盛	週五 13：00-17：00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.09	4	30	以鋼筆或代針筆勾勒線條，再用水彩填上色彩，描繪生活中觀察的靜物、風景等。 （需自備教材）。
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	115.03.09 115.08.03	4	40	哈達瑜珈乃印度最古老的瑜珈，以冥想、拜日式為基礎達到三昧狀態稱人類最高喜悅狀態，進而達身心靈合一禪境界。瑜珈墊，建議穿專用瑜珈服。
Y31	日本演歌中級班	黃靖雅	週二 08：00-12：00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	4	50	招收已具日語基礎 50 音 平假名 片假名，喜愛日本演歌之學員。透過正確日語發音以及換氣節拍 轉音 等歌唱技巧。教材費：一本 400 元
Y32	手機攝影班	林梓棕	週二 14：00-17：00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.03	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。需外拍實習課。
Y33	喫茶與咖啡的交響	蔣祖棋	週二 08：00-12：00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	4	40	本課程以茶與咖啡為經，綜合多元化的課程為緯，交織在一起的人生交響曲！
Y34	表演藝術班	戲劇老師	週四 15:00-17:00 青年高中本苑	115.03.12 115.08.05	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	*手作裝裱入門班	吳晉丞	週四 10：00-12：00 青年高中本苑	115.03.12 115.08.05	2	35	裱褙介紹，講解，示範操作，個別教學，讓學生親自操作並學以致用。8 堂課
Y36	*養生八極拳	吳晉丞	週四 08：00-10：00 青年高中本苑	115.03.12 115.08.05	2	50	1. 建立正確八極拳基礎結構與身法、 2. 學習八極拳核心技法與近身實用概念 3. 熟練八極拳套路 4. 提升身體穩定度、爆發力與專注力。

Y37	快樂健康肌力班	邱麗華	週二及週五 15：00-17：00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	4	40	彈力帶，啞鈴運用增強肌力，有氧律動。（需自備器材）。
Y38	木筆速寫	陳志盛	週四 13：00-17：00 青年高中本苑	115.03.12 115.08.05	4	30	以枯枝筆沾墨汁勾勒線條、再用石墨處理明暗層次後，填上水彩，描繪觀察所見的事物完成具有特色的速寫作品。（需自備器材）
Y39	二胡基礎班	許金華	週二及週五 19：00-21：00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	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:300 元
Y42	笛子葫蘆絲吹管班	林郁珊	週一 13:00-15:00 青年高中本苑	115.03.09 115.08.04	2	40	透過吹管樂器演奏，活化頭腦、強健吞嚥功能，上課透過基本功練習、輕鬆吹奏好聽的流行歌曲，歡迎喜愛笛子與葫蘆絲的同學一同來玩音樂。教材費:一本 250 元
Y43	養生太極拳	陳戊鎔	週三及週五 15：00-17：00 青年高中本苑	115.03.11 115.08.05	4	40	教授鄭子 37 式太極拳及基本功
Y45	居家水電 DIY	廖堃陞	週五 13：00-17：00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.09	4	40	自宅水電簡單修繕，水電器材基本操作與練習。
Y78	趣味英文發音班	蔡廷陽	週五 10：00-12：00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.05	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	115.03.11 115.08.05	2	40	空靈鼓是很容易上手的打擊樂器，學習空靈鼓能讓身心靈得到療癒，舒緩壓力，平靜情緒，提升專注力，淨化心靈，它能讓人從繁忙生活中抽離進入寧靜的狀態是適合全家共享的療癒樂器。 教材費:100 元
Y81	*美式街舞有氧	賴柏雅	週五 13:00-15:00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.07	2	50	透過簡單基本街舞律動動作，提升身體協調性，節奏感與訓練肌力，并在輕鬆愉快的學習氛圍中，增加社交互動以及活力。
Y85	樂活合唱團	蔡宜珊	週五 10:00-12:00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.07	2	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。教材費:樂譜費約 150 元，課程自費 1000 元。
Y86	*禪繞畫初階	莊美鳳	週二 13:00-16:00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	3	40	從基本圖樣入門，輕鬆畫出專注於療癒感，人人都能創作美麗禪繞畫。教材費:100 元
Y87	*樂活舒展扇舞	陳麗娟	週二 08:00-10:00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.04	2	40	認識民俗舞，學習身韻組合練習、基本手位、腳位組合，融入「飄扇」道具，開發肢體線條、身體柔軟度練習。
Y88	*快樂吹洞簫	葉擎田	週二 13:00-15:00 青年高中本苑	115.03.10 115.08.03	2	40	【適初學者；自備樂器（可請老師協助代購）】 課程以洞簫基礎練習、音階練習、簡易曲目吹奏，建立學員對洞簫的認識，陶冶性情。 ◆洞簫入門觀念建立、演奏技巧訓練 ◆練習曲、流行曲、老歌演奏教學 ◆基礎樂理、節奏訓練 教材費:350 元
C40	日語五十音初級班	劉有煉	週四 10：00-12：00 西榮活動中心	115.03.12 115.08.05	2	40	①入門發音複習 ②基礎句型與用法 ③會話練習與活用。
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	115.03.10 115.08.04	4	40	①句型練習與運用 ②助詞學習與活用 ③會話練習。
C47	隸書書法 B 班	許金華	週五 13：00-17：00 西榮活動中心	115.03.13 115.08.09	4	40	從隸書開始認識書法與書寫方式，再以作品形式創作，形成自製之作品。教材費:300 元
C48	國畫班	戴惠雯	週五 08：00-12：00	115.03.12 115.08.06	4	40	從花鳥基本課程中逐漸加深加廣後慢慢加入創作。（需自備材料）。

			西榮活動中心				
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	115.03.09 115.08.03	4	40	會走路就會跳舞，原住民舞蹈是運動中最適合生活型態，享受音樂歌曲舞動人生！預防老化有凍齡與防失智！
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	115.03.09 115.08.03	4	40	世界各國土風舞蹈\創作舞蹈\台灣民俗舞蹈\排舞\廣場舞\雙人舞\表演舞..教學。
C89	*多元運動舞蹈基礎班	程本琛	週一 10:00~12:00 西榮活動中心	115.03.09 115.08.03	2	30	基本舞姿\基本舞步\基本隊形\簡易土風舞蹈\簡易排舞\簡易雙人舞\娛樂舞蹈..教學。
D51	國語班	王玫美	週二及週四 08:00~10:00 東興活動中心	115.03.10 115.08.04	4	40	靈活運用及書寫國語文，賞析與時令相關之優美詩詞，五上課本。 教材費:一本約 200 元（依書商所訂價格）
D52	生活日語	劉有煉	週二及週四 13:00~15:00 東興活動中心	115.03.10 115.08.04	4	40	①句型練習與活用 ②益智養生文章研習與實踐 ③其他。
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	115.03.11 115.08.05	4	40	五十音基礎教學簡單句型與生活用語及旅行日語練習。（自備課本）
D54	英語初級班	張珈莉	週三及週五 10:00~12:00 東興活動中心	115.03.11 115.08.05	4	40	認認字母與音標、自然拼音、簡單會話。 教材費:200 元
D55	輕鬆生活英文會話班	蔡廷陽	週二及週四 10:00~12:00 東興活動中心	115.03.10 115.08.04	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。 材料費:300 元
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	115.03.10 115.08.04	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。
D57	健康養生班	馬麗珠	週一 08:00~12:00 東興活動中心	115.03.09 115.08.03	4	50	四十多年一直在美容醫學傳統整復推拿經絡按摩的領域鑽研、倡導以人為本再造生命的重要，致力推動養生無病痛健康靠自己的觀念，運用廿四節氣養生保健法簡易帶入經絡 DIY，帶動跳手腦並用互動在手作青草膏泥飲品分享。 教材費:500 元
D58	日本東洋池坊花藝	林月珍	週五 15:00~17:00 東興活動中心	115.03.13 115.08.09	2	40	源自日本五百多年悠久之插花傳統池坊的一門課程。讓學習者了解到一年四季，因花的變化，而學習展現出花之優美，讓花卉滋潤我們的生活，豐富心靈、提升品味圓滿喜悅。 教材費:每堂 250 元
J59	仁德歌唱班	張美華	週四 17:30~21:30 仁德活動中心	115.03.12 115.08.05	4	50	課程以台語歌曲為主，搭配國語歌曲，輕鬆學習歌唱技巧。讓您自信唱出好歌聲！"
L60	甲興歌唱班	黃靖雅	週四 13:00~16:00 甲興社福大樓	115.03.12 115.08.05	3	40	透過歌曲歌詞分析，了解如何表達歌曲情感，學習視譜瞭解歌曲的節奏及調性，讓學員能掌握國台語歌曲技巧及舞台台風整體展現。 教材費:歌本 300 元
L61	禪繞畫班	莊美鳳	週五 13:00~17:00 甲興社福大樓	115.03.13 115.08.09	4	40	進階技巧運用，藉由變化與層次，創造更豐富的禪繞藝術。教材費:100 元
L62	甲興日本演歌班	黃靖雅	週三 13:00~17:00 甲興社福大樓	115.03.11 115.08.05	4	50	招收已具日語基礎 50 音 平假名 片假名之學員。透過正確的日語發音學習換氣 節拍 轉音等歌唱技巧。教材費:歌本 400 元
N63	歌唱技巧 A 班	黃茗彥	週四 13:00~17:00 內新活動中心	115.03.12 115.08.05	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。
N64	歌唱技巧 B 班	黃茗彥	週五 13:00~17:00 內新活動中心	115.03.13 115.08.09	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	115.03.10 115.08.04	4	60	有拉筋 暖身 氣功 有氧 腦力激盪操遊戲 跳舞肌力訓練等"。(需自備-彈性帶、啞鈴礦泉水瓶代替、彈性球)。

Z73	大新瑜珈班	賴巧雲	週五 13：00-15：00 大新活動中心	115.03.13 115.08.09	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	115.03.09 115.08.03	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	永隆日本演歌班	黃靖雅	週二 13：00-17：00 永隆活動中心	115.03.10 115.08.04	4	50	招收已具日語平假名 片假名 漢字之學員。學習演歌特殊轉音，拍子，節奏，舞台台風展現等等歌唱技巧。教材費:歌本 400 元
S68	多元化運動	林佳誼	週一及週三 13：00-15：00 樹王活動中心	115.03.09 115.08.03	4	50	有拉筋暖身、氣功有氧、腦力激盪操 遊戲 跳舞肌力訓練等。(需自備-彈性帶、啞鈴礦泉水瓶代替、彈性球)。
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	115.03.09 115.08.03	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	115.03.10 115.08.04	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 樹王活動中心	115.03.10 115.08.04	4	50	社交舞舞步介紹、示範、帶領及演練。
S72	樹王台語歌唱班	黃靖雅	週五 08：00-12：00 樹王活動中心	115.03.13 115.08.09	4	50	透過歌曲歌詞的分析，了解如何表達歌曲情感，學習拍子音階節奏 視譜能力以及換氣 轉音 音準 舞台台風之整體呈現。教材費:歌本 300 元
H74	電吹管班	鍾少軒	週一 15：00-17：00 新仁活動中心	115.03.09 115.08.03	2	40	電簡單上手的電子吹管只要會呼吸就有聲音，可變換 50 多種的樂器音色，讓你實現「一管在手，音色無窮」的夢想，並可隨時隨地輕鬆演奏！教材費:譜架+樂譜 600，樂器可代購
H75	二胡基礎班	林郁婷	週一 13:00-15:00 新仁活動中心	115.03.09 115.08.03	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。
H76	智慧型手機平板應用班	林素娥	週四 14：00-17：00 新仁活動中心	115.03.12 115.08.06	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，一次學習安卓作業系統/蘋果 Apple 作業系統、使用手機應用更加便利。
H77	新仁健康動起來	林佳誼	週五 13：00-15：00 新仁活動中心	115.03.13 115.08.07	2	50	有拉筋暖身、氣功有氧、腦力激盪操 遊戲 跳舞肌力訓練等"。(需自備-彈性帶、啞鈴礦泉水瓶代替、彈性球)。

二十、長青自費課程班別及名額：共計 5 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	115.03.11 115.08.05	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
A82	流行鋼琴班	林郁珊	週一 08：00-10：00 青年高中本苑	115.03.09 115.08.03	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	115.03.09 115.08.03	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
A92	*二胡入門班	許金華	週四 19:00-21:00 西榮活動中心	115.03.12 115.08.06	2	50	從 0 基礎開始，認識二胡，調整二胡的手形及姿勢，再配合拉堆弓及調性，使二胡的聲音更平穩。(需自備二胡)教材費:一本 300 元 預計 10 堂。學費 1,500 元
A93	*國標舞社交舞	張世孟	週五 19：00-21：00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.09	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。預計 15 堂。學費 1,500 元
A94	*吉他課	蔡浚永	週五 08:00-10:00 青年高中本苑	115.03.13 115.08.09	2	20	從指彈與刷奏進行開始，帶領您從基礎到進階，一步步認識吉他彈唱的樂趣。我們也會透過歌曲的實際演練，加強您彈唱的功力，確保您在課程後擁有彈唱的基本實力。(需自備-吉他)。預計 10 堂。學費 1,500 元