



青年
YOUTH
Senior High School

臺中市政府補助辦理 111 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(46 年次)，55 歲以上(56 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，為使社會福利資源普及需求者，每人每班參加類科不超過 3 班為原則。需接種過 Covid-19 疫苗並超過 14 天(未接種疫苗者,須提供開課前三日快篩陰性證明)
- 6、 上課日期：自 111 年 3 月 7 日(一)起至 111 年 11 月 25 日(五)止，依選課時間正式上課(不另行通知)。期間分為上、下學期，每期授課 16 週，每週 4 節，共 64 節，每一班別全年度授課 128 節。
上學期：自 111 年 3 月 7 日(一)起至 111 年 7 月 1 日(五)止。(若社會局宣布長青學苑因疫情停課將另行通知)
下學期：自 111 年 8 月 1 日(一)起至 111 年 11 月 25 日(五)止。
開學典禮：訂於 111 年 3 月 11 日(五)上午 09：30 於青年高中舉行。
結業典禮暨成果展：訂於 111 年 11 月 12 日(六)辦理。(暫定)
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
- 7、 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
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)
東興分班：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)
- 七、 報名方式：
 - (1) 報名日期：
上學期：自 111 年 2 月 14 日(一)至 111 年 3 月 4 日(五)止接受報名。
下學期：自 111 年 6 月 6 日(一)至 111 年 7 月 29 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：青年高中總務處推廣組(洽詢電話：04-2496333 分機 710、717)
 - (4) 網路報名：<https://reurl.cc/e6ME6b>(掃描 QR CODE 即可連結)，並於開課前至完成繳費。
 - (5) 繳交資料：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)4、Covid-19 疫苗接種紀錄供驗證



(6) 若委託親友報名者，請攜帶委託書、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。

項目		總費用		
		報名 1 班	報名 2 班	報名 3 班
身份別				
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，每人以報名 3 班為限，且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，每班優待報名費及學費 9 折優惠。

9、 社會局補助班級(含自費長青推廣課程 7 班)退費辦法：因故無法如期上課，得依以下規定辦理退費。

(1) 報名人數未達 20 人(含年滿 65 歲須達 15 人)不開班，憑收據正本全額退還已繳費用。

(2) 學員完成報名繳費後因故無法上課，依下列標準退費(報名費不退費)：

1. 學員自報名繳費後至開班上課日前一週申請退費，憑收據正本全額退還已繳費用。

2. 學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費，退還已繳學費之八成。

3. 自開班上課之日起兩週內如確定無法繼續上課者，退還已繳學費之五成。

4. 自開班上課之日起超過兩週，不再受理退費申請。

5. 退費辦理方式：退費申請得親自或委託他人辦理，辦理時需攜帶收據正本。本人辦理需攜帶身分證正本；委託辦理需攜帶委託書，委託人與受託人之身分證正本。

10、 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) 申請轉班以二次為限，每次轉班須填寫轉班申請書並酌收轉班手續費 50 元。

(4) 不可跨區轉班(例：大里區不可跨區至南屯區)。

11、 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，則於開課前一週週五進行公開抽籤，決定錄取學員。經公開抽籤後，若有錄取學員放棄錄取資格，候補順序依抽籤序號依次遞補。
 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，於開課前一週週五進行公開抽籤，決定錄取學員。經公開抽籤後，若有錄取學員放棄錄取資格，候補順序依抽籤序號依次遞補。
 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。
 4. 為使各班課程具延續性，學員報名課程時，得以『全年度繳費』方式進行報名。若當期或下學期遇班級名額額滿時，以全年度繳費者優先錄取。

12、 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。

13、 全額自費班報名及收費

- (1) 本期共開設全額自費班5班，自費班級依簡章內說明訂定收費標準進行收費，
- (2) 自費班為長青學苑規劃之課程，主要招收對象仍以長青學苑規範招生對象為主，但成班條件則依據以簡章訂定成班人數開班，不受補助班級年齡及成班限制規範。
- (3) 自費班級報名不受每人限報3班限制。
- (4) 自費班錄取以完成報名手續（含繳費）先後次序為準，額滿即不再招生。
- (5) 自費班若因故未能成班，均採全額退費方式處理。
- (6) 自費班無轉班機制，若對於課程無法適應，於開班後得辦理退班，課程進行5週內（含5週）退費三分之二，課程進行6至10週內（含10週）退費三分之一，課程進行滿10週後即不得辦理退費。
- (7) 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享有報名費及學費9折優惠。

14、 注意事項：

- (1) 報名請詳閱簡章，填妥報名表，費用一次繳清。
- (2) 上課請服裝儀容整齊，並佩帶「學員證」以利識別。
- (3) 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。
- (4) 學期中報名課程者，則依收費標準收費。
- (5) 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。
- (6) 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。
- (7) 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（國定假日一律放假不上課）。
- (8) 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四分之一者，註銷其上課資格，缺額由候補學員遞補。
- (9) 111年度本苑各班招生名額，將視110年度教師課程規劃延續性，招生名額以現場公告為準，續報學員報名資格必須依110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。

15、 學制與研習時間：

- (1) 111年度課程自111年3月起至111年11月止，期間授課時間共計32週128小時。
- (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。

16、 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 710
 2. 臺中市大里區公所社會課 聯絡電話：04-24063979

17、 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「全勤獎」。
- (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」。

18、 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。

19、 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。



20、 社會局補助班級開設班別及名額：

※共設計課程 65 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	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	111.03.07 111.08.01	35	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	我愛彈撥 (烏克麗麗、古箏)	林品萱	週一及週四 19:00-21:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	35	彈撥樂器都是弦樂器，必須要運動到手指頭，經由細緻的動作可促進血液循環活絡思緒，彈撥樂器除了能當作獨奏樂器也能是伴奏樂器，課程中會由簡單慢慢帶入。 教材費：200 元
Y03	流行台語歌曲 快樂歌唱班	黃靖雅	週四 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.10 111.08.04	80	教導基本樂理、音符及樂譜等，用正確發聲、轉音完整詮釋歌曲。教材費：200 元 (歌譜+CD)。
Y04	歌唱技巧班	黃茗彥	週二 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	80	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 課程材料收費：歌譜費 200 元、DVD200 元
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	111.03.08 111.08.02	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	111.03.08 111.08.02	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	111.03.08 111.08.02	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	廖佳瑩	週一 08:00-12:00 青年高中本苑	110.03.08 110.08.09	50	隨著網路的普及，資訊隨手取得變得更加便利了，而手機也逐漸改變我們的生活方式，智慧型手機已成為不可或缺的工具之一，而多人選購安卓系統手機者，卻常遇到手機操作問題，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	週二 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	50	電腦網路改變我們的生活方式，資訊取得越來越重要，除了使用電腦外，智慧型手機已成為新的重要資訊工具。許多人的選購 Android 手機與 Iphone 手機，但卻往往遇到不太會使用的問題。所以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	111.03.09 111.08.04	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，看的懂英文 電腦課程教材費：200 元
Y11	瑜珈 C 班	賴巧雲	週一及週四 13:00-15:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	30	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	111.03.10 111.08.04	30	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	ABC 發音輕鬆學	黃秋雪	週三 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.09 111.08.03	40	自然發音法與KK音標是一系列完整的英文打底基礎學習，相輔相成，非常重要。 教授26個英文字母、如何與英文單字做朋友、如何運用直覺式字母發音法及簡單而易記的實用生活短句。 教授如何抑揚頓挫的美式發音及口訣，互動式歡樂學習，讓學員輕鬆開口說英文。 課程內容精彩、有趣、易學、不必死記且不容易忘記，還能與家中孫子輩或朋友自信交談，展現成就感。教材費用：500元/人
Y14	輕鬆生活英文會話班	蔡廷陽	週五 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.11 111.08.05	40	英文不但是國際通用語言，更是當今社會用語的一部分。尤其現在出國旅遊頻繁更需要處處用到英語。專為銀髮族長輩們所設計的一系列生活美語會話。每個單元都相當有趣、易學及實用。運用律動、遊戲、英文歌教唱、影片學習及置入一些簡單文法概念，達到輕鬆、無壓力及有效的英文學習。讓長輩們輕鬆且自信地開口說英文。 (學員需有英文基礎者佳) 本期教材費用：\$600/人
Y15	聽歌、唱歌學英文	黃秋雪	週三 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.09 111.08.03	40	英文的學習，有許多方法及途徑。透過共學及歡唱方式來學習英文的句型、表達、連音和辭意，是最沒負擔及最舒壓的樂齡學習。唱起長輩們年輕、成長時光的西洋經典懷念老歌，喚起多少少年情懷及美好的記憶。本班旨在帶領長輩們由歌唱中來『學習英文、認識英文、愛上英文』，並不涉及音樂樂理、歌唱技巧及節拍的教授。除了歌唱學英文外，我們還有生活會話演練、觀光美語教學及世界童書欣賞。活在當下、快樂歡唱、開口說英文、怡情樂活!
Y16	靜物繪畫班	張伍庭	週五 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.11 111.08.05	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	111.03.08 111.08.02	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	111.03.09 111.08.03	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	111.03.09 111.08.03	50	精精選60-90年代及跨世紀膾炙人口之經典國語歌曲及一首西洋金曲提升學員外語能力。課程中學習看懂歌譜記號，舞台台風、歌唱技巧等。教材費(含歌譜及CD)300元。
Y20	芭蕾舞	陳麗娟	週一及週三 8:00-10:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	30	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	111.03.09 111.08.03	50	透過發音、轉音、換氣等技巧，學習經典演歌，並在歌唱中學習簡單日語會話。教材費(含歌本及CD)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	111.03.08 111.08.01	35	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	排舞初級班	江培儀	週一及週四 08:00-10:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	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	排舞進階班	江培儀	週二及週五 08:00-10:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.01	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	方品傑	週五 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.11 111.08.05	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 3000 元
Y26	哈達瑜珈班	莊玲媛	週一及週四 15:00-17:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	35	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
Y28	日語生活會話班	許雅茹	週二及週五 10:00-12:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	40	自備「大家的日本語 初級 I」L1。
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	111.03.11 111.08.05	40	『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	哈達瑜珈初級班	莊玲媛	週一及週三 10:00-12:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	35	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	日語五十音演歌歌唱 初級班	黃靖雅	週二 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	50	從日語基礎 50 音教起，透過發音、節拍、轉音、換氣等技巧，學習昭和平成經典演歌，並學習簡單的日語會話。教材費 400 元（歌本+CD）
Y32	手機攝影	吳榮展	週一 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	30	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
Y33	喫茶與咖啡的交響	蔣祖棋	週二 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	40	咖啡及茶藝研習
Y34	整體造型	楊麗美	週一及週四 13:00-15:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	30	課程教導銀髮族如何作好肌膚護理及合宜的裝扮，藉以提升銀髮族的自信心。
Y35	12 孔陶笛輕鬆學	馬怡凡	週二及週三 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	30	陶笛是容易上手的樂器，透過小巧的陶笛，進入音樂多采多姿的奇妙世界。訓練手腦並用，刺激末梢神經，激發音樂潛能與學習能力，培養耐性與毅力，增加文化素養與藝術氣息，生活充滿音樂的陪伴。帶著陶笛在山野叢林裡吹奏。樂器+教材 1200 元(使用 12 孔 AC 調陶瓷陶笛)
Y36	楷書書法班	白烈堂	週一 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	40	楷書書法教學
Y37	肌少症的延緩與預防	林志遠	週二及週五 15:00-17:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	30	銀髮體適能說明與測驗、肌少症衛教與未來訓練重點，需自備彈力帶。
Y38	木筆速寫	陳志盛	週四 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.10 111.08.04	40	教授學員以木筆、墨汁、水彩為繪畫素材工具，循序漸進熟悉工具媒材使用，畫出生活所見中的靜物、植物、動物、建築、街景、風景等等，每次上課均能完成一幅木筆特色作品。
Y39	二胡入門	許金華	週二及週五 19:00-21:00 青年高中本苑	111.03.08 111.08.02	30	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
Y45	居家水電 DIY	廖堃陞	週五 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.11 111.08.05	30	住宅水電簡單修繕、水電器材基礎操作與練習，材料自行準備。

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	111.03.08 111.08.02	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	111.03.11 111.08.05	40	從隸書開始認識書法與書寫練習
C48	國畫班	雷功佩	週四 13:00-17:00 西榮活動中心	111.03.10 111.08.04	40	花、鳥畫：包括各種蒔花、鳥類、蟲、魚等，初學者以四君子：梅、蘭、竹、菊開始習畫。
C49	原住民舞蹈&土風舞	江佩蓁	週一及週三 13:00-15:00 西榮活動中心	111.03.07 111.08.01	40	以在地原住民舞蹈&土風舞為主「代表台灣傳遞到世界各國的傳統民俗舞蹈」原住民傳統歌聲自創音樂配合舞蹈，自編、自創、自然的舞出原鄉舞步來，原住民舞蹈具有「全民舞蹈」，「大眾舞蹈」簡單易學的特質，各舞步均有相通的地方，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，同時無形中培養出國際標準舞、社交舞的基礎舞步等…，原住民舞蹈也是登高山前最佳的調步方法之一。
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	111.03.07 111.08.01	40	教授各國土風舞、民俗舞蹈
D51	國語班	孫琇萍	週二及週四 08:00-10:00 東興活動中心	111.03.08 111.08.02	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	111.03.08 111.08.02	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	日語初級 B 班	陳筠蓁	週三及週五 08:00-10:00 東興活動中心	111.03.09 111.08.03	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	111.03.09 111.08.03	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	顏和義	週二及週四 10:00-12:00 東興活動中心	111.03.08 111.08.02	40	國中程度英語、英文歌曲及英語會話教學
D56	智慧型手機入門班	王乾隆	週二及週四 15:00-17:00 東興活動中心	111.03.08 111.08.02	40	智慧型手機已成為新的重要資訊工具。許多人的選購手機，但卻往往遇到不太會使用的問題。所以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。 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	111.03.07 111.08.01	70	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	日本東洋池花藝	張林月珍	週五 13:00-17:00 東興活動中心	111.03.11 111.08.05	40	用一點點的花材，成就美好作品，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	111.03.10 111.08.04	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。 課程材料收費：歌譜費 200 元、CD100 元

L60	鍵盤律動電子琴班	林郁珊	週四 13:00-17:00 甲興社福大樓	111.03.10 111.08.04	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
L61	禪繞畫班	莊美鳳	週五 13:00-17:00 甲興社福大樓	111.03.11 111.08.05	40	禪繞畫不須美術基礎，只要能拿筆寫字就能畫畫。 透過老師分解與示範，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	日本五十音演歌歌唱班	黃靖雅	週三 13:00-17:00 甲興社福大樓	111.03.09 111.08.03	50	具日語基礎 50 音尤佳。特殊音節發音、片假名、換氣、演歌特殊轉音、舞台台風展現等。教材費 400 元（歌本+CD）
N63	歌唱技巧 A 班	黃茗彥	週四 13:00-17:00 內新活動中心	111.03.10 111.08.04	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 課程材料收費：歌譜費 200 元、DVD200 元
N64	歌唱技巧 B 班	黃茗彥	週五 13:00-17:00 內新活動中心	111.03.11 111.08.05	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 課程材料收費：歌譜費 200 元、DVD200 元
W66	歌唱技巧班	黃茗彥	週一 13:00-17:00 永隆活動中心	111.03.07 111.08.01	40	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 課程材料收費：歌譜費 200 元、DVD200 元
W67	日語演歌基礎班	黃靖雅	週二 13:00-17:00 永隆活動中心	111.03.08 111.08.02	50	具日語基礎 50 音尤佳。發音、片假名、節拍、日語演歌特殊轉音、舞台展現等歌唱技巧。教材費 400 元（歌本+CD）
S68	健康動起來	林佳誼	週一及週三 13:00-15:00 樹王活動中心	111.03.07 111.08.01	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 1100 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	111.03.07 111.08.01	60	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	111.03.08 111.08.02	40	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	111.03.08 111.08.02	40	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	111.03.11 111.08.05	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，教材費：200 元（歌譜+CD）

21、 本苑開設自費長青推廣課程：共計 7 班，各班 20 人成班，長青推廣班級收費比照補助班級收費

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	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
Y27	水彩繪畫	張伍庭	週一及週三 19:00-21:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	40	水彩初階認識及應用 課程材料費 300 元
Y34	整體造型	楊麗美	週一及週四 13:00-15:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	30	課程教導銀髮族如何作好肌膚護理及合宜的裝扮，藉以提升銀髮族的自信心。
Y40	走讀大台中	謝文賢	週四 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.10 111.08.04	40	認識大台中風華 地方文史. 古蹟. 傳統建築賞析導覽
Y41	花藝創作擺設	丁聖齡	週一及週四 10:00-12:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	40	認識花卉花藝及擺設

Y42	生活創藝手作	張靖宜	週一 08:00-12:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	30	創造隨身的獨特，發現自己的魅力，讓美學走進生活，運用蝶古巴特、色彩的變化，成就個人化的特色及隨手的家飾改造，創意出獨特驚艷的生活小物，享受手作的樂趣也分享生活的真善美。材料費每堂課 100 元。
Y43	養生太極拳	曾彥喻	週三及週五 13:00-15:00 青年高中本苑	111.03.09 111.08.03	40	養生 24 式太極拳、42 式太極劍
Z65	健康動起來	林佳誼	週二及週四 13:00-15:00 大新活動中心	111.03.08 111.08.02	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 1100 元

22、 本苑全額自費班級開設班別及名額：共計 5 班

※成班條件及各班教師教材項目收費請參照說明，各班招生名額額滿為止

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	限額	課程簡介、成班條件 及相關課程器材收費說明
A73	旅行與攝影	潘智敏	週五 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.11 111.08.05	30	教授拍出美好景色、認識在地風景文化課程 16 週，收費 3200 元，20 人成班
A74	國標舞高級班	張世孟	週三 19:00-21:00 青年高中本苑	111.03.09 111.08.01	30	國標舞進階舞步介紹、示範、帶領及演練課程 16 週，收費 3200 元，20 人成班
A75	基礎水電應用班	林椿晏	週五 13:00-17:00 青年高中本苑	111.03.11 111.08.05	30	自來水配管課程 課程 16 週，收費 3200 元，20 人成班
A76	瘦身美體肚皮舞	曹以姩	週一及週五 19:00-21:00 青年高中本苑	111.03.07 111.08.01	30	課程 16 週，收費 3200 元，20 人成班
A77	小提琴之美	蔡富美	週四 08:00-12:00 青年高中本苑	110.03.11 110.08.12	30	教授小提琴演奏技巧 課程 16 週，收費 3200 元，20 人成班