

113 年度臺中市北區長青學苑招生簡章

壹、宗旨：為倡導終身學習概念，鼓勵本市老人【活到老、學到老】增進自我成長，並提供再進修及社會參與機會，特開辦資訊類、地方特色課程、創新課程、一般性課程等各項課程，藉以拓展老人學識領域、充實生活內涵。

貳、指導單位：臺中市政府社會局

參、主辦單位：臺中市北區區公所

肆、承辦單位：社團法人中華傳愛社區服務協會

伍、招收對象：

- 設籍本市年滿 65 歲以上者，(55 歲以上者亦可兼收)
- 原住民招生設籍本市滿 55 歲以上，(45 歲以上者亦可兼收)
- 每班學員不得少於 20 人，其中年滿 65 歲以上者至少 15 人

陸、學制：自 113 年起，我們的課程主要分為兩大模式：

- 常態班：舊制的課程模式，每班固定為一年，共計 128 小時。課程內容以各類別為主題，旨在提供系統性的學習經驗，並對於特定主題學習。課程內容可能包括語言類、樂器類、運動類、傳統技藝、養生保健、表演藝術、手作、歷史文化、資訊、音樂等方面的知識和技能。
- 短期先修班：創新新制課程模式，每班一場次共計 24 小時。提供快節奏、短期的課程，為了讓學員在短時間內快速學習並獲得特定的知識和技能。這種課程模式通常以一個場次進行，需投入至少 24 小時的學習時間。
- 遇國定假日一律放假(國定假日已在應上課日扣除)原則上常態班須滿 128 小時/年、短期班須至少滿 24 小時/場次。若因不可抗力因素則以政府公告為準，如疫情、天災或遇場地修繕等，課程依實際情形配合學員及教學狀況需求調整設計。

- 學期期程：

上學年：113 年 03 月起至 06 月底止。

下學年：113 年 08 月起至 11 月底止。

柒、課程規定：使社會福利資源普及需求，為提供更多長者多元參與，每學期每人選課的課程不可衝堂(課程上課時間相同或部分時間重疊)，
【常態班】一人選修最高上限為 3 堂；【短期先修班】一人選修最高上限 3 堂。各項課程設計以一年為期，鼓勵各班有興趣延續者，成立自費班或社團。

捌、收費方式：(配合需求說明書)學員每學期收費情形：

- 每人每學期每班收取 100 元報名費，學費收費得以學期收費(常態班一年收兩次)。
- 65 歲以上(55 歲以上原住民)、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，檢附證明第 1 班免學費；55 歲至 64 歲者第 1 班優惠學費 600 元。
- 非設籍本市或設籍本市 54 歲以下者，每班招生後尚有名額始得報名參加，學費收費標準參考「臺中市政府社會局補助各區公所推動長青學苑實施計畫」附表之備註。
- 以下費用制定依據「臺中市政府社會局補助各區公所推動長青學苑實施計畫」辦理及北區區公所需求說明書辦理。
- 每人每學期每班收取 100 元報名費，報名費既經報名概不退費。
- 學費退費：每班僅供試讀一週，以繳費或轉班日為基準，一週內，可退學費，報名費不退，需憑收據正本辦理退費；收據遺失者，請填寫切結書，須本人簽名。逾時，恕不受理；第二週之後才來上課者，若不適應，也算逾時，無法退學費。
- 開學後轉班：轉班兩週內，僅轉有餘額且未有備取之班級，一人最多轉兩次班級，不可跨區轉班。每次轉班需酌收轉班費 100 元。


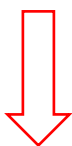
● 收費標準一覽表

上下 學年 各收 一次	常態班價格								
	55~64 歲 (以年次計算) 或 45 歲以上原住民			65 歲以上、55 歲以上之原住 民、本市仁愛之家院民、列冊 本市低收入戶檢附證明、持有 身心障礙手冊者，檢附證明第 1 班免學費			80 歲以上		
	學費	報名費	合計	學費	報名費	合計	學費	報名費	合計
第一班	600	100	700	0	100	100	0	0	0
第二班	1200	100	1300	600	100	700	0	100	100
第三班	1800	100	1900	1200	100	1300	600	100	700
非設籍本市或設籍本市 54 歲以下者，每班招生後尚有名額始得報名									
	學費			報名費			合計		
第一班	1500			100			1600		
第二班	1800			100			1900		
第三班	2500			100			2600		

短 期 班 收 費	短期先修班價格					
	新制辦法: 設籍本市 55 歲以上者，每小時學費 10-25 元。 65 歲以上(55 歲以上原住民)、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，檢附證明第 1 班免學費					
	55~64 歲			65 歲以上		
	學費	報名費	合計	學費	報名費	合計
第一班	500	100	600	0	100	100
第二班	500	100	600	250	100	350
第三班	500	100	600	250	100	350
新制辦法: 非設籍本市者及 54 歲以下者，每小時學費 25-50 元。						
	學費		報名費		合計	
第一班	900		100		1000	
第二班	900		100		1000	
第三班	900		100		1000	

玖、報名日期：

日期、時間		說明
簡章公告時間	即日起	為鼓勵、激勵及感謝 112 年擔任班級幹部者，於 113 年釘選原班，不可更動。若遇原班老師不續任，亦取消訂選資格。
登記階段		
<p>1. 現場報名:適合新生、不擅用電話、網路報名者。現場人流多需等待，選擇此項者，請審慎考量自身時間是否充裕。</p> <p>2. 電話報名:適合交通不便、距離遠者。有時洽詢時間較長，易佔線，需要耐心等待。</p> <p>3. 網路報名:適合手機有下載 LINE、網路者，本苑提供 LINE@、GOOGLE 兩大系統報名。選擇此選項無須舟車勞頓、無打烊時間、不受空間時間影響。</p> <p>報名前務必確認，班級編號及班級名稱。</p> <p>鼓勵學員評估自身情況和偏好，以最適合的方式完成報名程式。</p> <p>每人登記常態班、短期先修班最多各 3 班，登記不等於錄取，登記名額超過錄取名額則抽籤。</p> <p>新生定義:109-112 年未曾來過北區長青學苑報名者。</p>		
<p>第一階段報名(自 1/15 上午 09:00 起至 1/30 下午 16:00 止)</p> <p>報名截止至 1/30 下午 4 點止。</p>		
LINE@報名		LINE 報名，班級代號或名稱請填寫正確，登記超過 3 班，則不受理。不另行通知確認。
GOOGLE 報名	短期班: 	常態班: 
電話報名	請於平日上午 8:30-12:00、13:30-16:00 來電	04-22939055、04-22939056 若您是新生，建議您選現場報名。
現場報名	平日上午 8:30-12:00、13:30-16:00 臨櫃受理	北區北平路一段 65 號二樓 強烈建議新生選擇此報名。

公告報名名單	113 年 1 月 31 日	公告截至 1/30 報名名單，請登記學員務必確認。該班登記人數未達上限則視為正取/錄取生。若有疑慮請來電 04-22939055、22939056
公告抽籤班級、名單	113 年 1 月 31 日	額滿班級，抽籤編號請以此份名單為準
抽籤錄取及備取名單 觀看直播者請掃右 QR Code	113 年 2 月 1 日 09:00 起至抽完為止 	以 65 歲以上須滿 15 位原則 第一順位:年滿 65 歲並設籍臺中市 第二順位:年滿 55 至 64 歲設籍臺中市 第三順位:未滿 55 歲、非設籍臺中市 正取生抽完，即抽備取順序。 取消班級請至臨櫃辦理。簽署取消避免日後爭議。
公告錄取名單	113 年 2 月 1 日	
以上公告名單於①網路平台:FB、LINE@ ②紙本:長青學苑二樓		
LINE@領繳費單	113 年 2 月 2 日	確認班級無誤:透過 LINE@告知姓名即可領繳費單。領單即可繳費。
LINE@領單好處多多，①環保:一起愛護地球(不用印製繳費單)、②不限空間領單		
臨櫃 領取繳費單  繳費	113 年 02 月 06 日至 113 年 02 月 07 日	臨櫃領單:請於上班時間領繳費單 (受理時間→早上 8:15 至 11:30、下午 13:30 至 16:30)
	領取繳費單即可繳費	至四大超商、郵局、銀行繳費，酌收手續費。請務必確認就讀班級。 報名費 100 元不退!不建議代繳!
繳費截止日為 113 年 2 月 14 日，逾期未繳費者視同放棄 代繳者請注意，報名費 100 元不退費，繳費前請三思。		
餘額班級公告	113 年 02 月 16 日	自 2/19 起，僅現場報名，繳費完成即錄取

第二階段報名(自 2/19 起至額滿止)

- 請自行關注登記時間，逾時者，恕不受理登記。妥善保管登記證明，恕不補發。
 - 新生報名，請帶身分證正本，以確認身份及戶籍地。若經發現非設籍，加收費用。如第 4 頁說明。
 - 繳費之收執聯，務必保存至學年結束。
 - 錄取者放棄之班級，無轉讓權利。禁止以他人名義上課、私下轉班等情事，經查非本人取消當期上課資格。
 - 逾期繳費者，恕不受理補繳，並將名額釋出給備取/候補生。
 - 候補如有名額釋出，則時依序遞補，歡迎使用 LINE 官方與我們互動。
 - 抽籤現場於臉書粉絲頁「傳愛—北區長青學苑」進行直播。
 - 登記名單、錄取公告名單等資訊皆會公告於 LINE 官方，加入好友即可觀看。
- 打開 LINE—「主頁」—加入好友—搜尋—ID 輸入「@203fonjc」—按搜尋並入好友



@203fonjc



注意事項


1. 報名前請詳閱簡章內容，學員請參考報名班別及出生年次，及注意繳費資訊。
2. 因課程須辦理戶外教學或調整上課時間，授課教師應徵得二分之一(含)以上學員同意始得進行，因個人因素不克參與者，恕不另行補課。辦理戶外教學時，請各班自行辦理旅遊平安保險(酌收費用須經得學員同意)，並繳交相關資料送與辦公室申請，以確保教學安全。
3. 報名前，請再次確定自己是否符合以下資格：持有中華民國身分證、設籍臺中市及年滿 55 歲以上(原住民年滿 45 歲)。
4. 請務必再次確認，錄取之課程切勿衝堂，避免權益受損。若衝堂，請擇

一繳費。

5. 開學後缺課達3次，學苑將致電關懷。兩週內無故未到課者、病假超過該課程1/2者，視為自動放棄，學苑將註銷其上課資格，並逕行遞補名額，不得異議。
6. 座位表依照錄取者年齡順序開始排位，若對座位有疑慮，由班長協調並做最後決議。
7. 為維護學苑學員權益及上課品質，謝絕參觀。請勿攜眷上課、試聽，以免影響課堂秩序。請勿頂替他人上課或恣意旁聽，學苑將不定期巡視，經發現者立即停止上課，並取消上課資格且不得要求退費。
8. 請尊重課堂規定，維持整潔，請勿飲食，下課物歸原樣、垃圾隨手帶走。
9. 本苑嚴禁言語霸凌、性別歧視、性騷擾、暴力等相關事件發生，若經學員投訴及學苑調查事證屬實，將立即取消其上課資格，並禁止報名本苑所有課程。若有學員出現嚴重干擾與影響上課之行為，經勸未改善者，將取消該學員上課資格。
10. 上課場所請配合戴口罩及勤洗手。若有發燒情形，請在家休息。
11. 請務必熟讀、簽署並遵守學苑公約，守護自身權益也保障學習品質。
12. 年度課程結束，視實際需要，以調查方式核發結業證書，倘學員缺課紀錄達該班上課1/2者，不予頒發結業證書。
13. 上下學期皆全勤者，核發全勤獎狀。
14. 各班報名、插班生、轉班，截止日為3月15日。

任何問題請洽北區長青學苑工作人員：



-  電話：
04-2293-9055
04-2293-9056

-  地址：北區北平路一段 65 號二樓

各教室上課地址及資訊

編號	地點名稱	地址
01	長青服務中心	北區北平路一段 65 號
02	財團法人臺中市健康全人教育基金會	北區中清路一段 447 號 2 樓
03	傳動教會主堂	北區中清路一段 447 號 8 樓
04	財團法人基督教中國佈道會	北區中清路一段 447 號 18 樓

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

課程名稱、老師	上課時間/地點	課程內容	人數	具備條件
A1 快樂學國語班 呂櫻梅老師	週一、四 10:00-12:00 第一教室	從故事文章中學習國語、認識語詞，亦能從生活經驗中分享自己的故事。	★ 36 人	適能聽說國語者
A2 歡樂旅遊英語 GO 劉孟芬老師	週二、五 08:00-10:00 第一教室	旅遊情境學英文，出國在外現學現賣。	★ 36 人	適初學 想嚐新，願意學著說，就歡迎您來報名。 (課程著重在發音、生活用字、用詞)
A3 住美國說美語班 許文獻老師	週一、四 08:00-10:00 第一教室	居住美國，食衣住行育樂、工作社交就醫……，過日子的一切生活美語，通通教給你。	★★★ 36 人	有高中以上學歷，能跟老師念英文單字者
A4 摩登英語會話班 許文獻老師	週一 15:00-17:00 第三教室 週五 10:00-12:00 第一教室	日常生活美語，簡短、實用、多元、易學	★★★ 24 人	有高中以上學歷，能跟老師念英文單字者

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

課程名稱、老師	上課時間/地點	課程內容	人數	具備條件
A5 說唱美語班 張君慧老師	週二、五 8:00-10:00 第二教室	欣賞並歡唱英文老歌，並加入看字讀音的教學，強化發音的能力。	★★ 36 人	須具有基本聽說讀寫美語能力
A6 歌唱學美語班 張君慧老師	週二、五 10:00-12:00 第二教室	重新回味五六零年代美好抒情的英文老歌，並加入歌曲相關的英文單字短句會話練習。	★★★ 36 人	須具有初級以上聽說讀寫美語能力
A7 說唱日語班 龐淑娟老師	週四、五 13:00-15:00 第四教室	初級日語會話及日語歌曲解說練習。	★★ 36 人	適初級進階者 (須會 50 音)
A8 東洋歌曲欣賞歡唱班 龐淑娟老師	週四、五 15:00-17:00 第四教室	欣賞東洋日語歌曲，解說日語歌詞的詞意並透過練習歌曲詮釋歌曲的情感，更能理解日本歌曲的意境。	★★ 36 人	對日語歡唱有興趣，會五十音者

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

課程名稱、老師	上課時間/地點	課程內容	人數	具備條件
A9 初級 1「加油！日本語」班 賴名玲老師	週一、二 13:00-15:00 第三教室	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期待透過既有基礎日語常識應用到日常會話的使用。 2. 童謠，日文歌曲教唱，增加舌頭的柔軟度。 3. 觀看電影、短篇人文連續劇來認識異國文化，風俗習慣不同增加對日本的認識。 	★ 26 人	學過 50 音且不怕基礎無聊者
A10 會日語 「初階 1-2 & 讀解」班 賴名玲老師	週二、三 10:00-12:00 第三教室	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期待透過既有初級常識應用到會話的使用。 2. 日文歌唱，訓練舌頭的柔軟度。 3. 藉由電影、短篇人文連續劇，讓大家更認識日本文，透過文化風俗習慣的不同，認識異國風情。 	★★ 26 人	適 50 音，會寫日文、敢說日語者
A11 輕鬆讀「日文小說」班 賴名玲老師	週二、三 08:00-10:00 第三教室	<ol style="list-style-type: none"> 1. 連結初級會話的應用。 2. 希望透過中級日文聽說寫的學習加強日語理解力。 3. 期待電影、短篇人文連續劇加強學員的閱讀，說，聽能力來比較中日文化，風俗習慣的不同。 	★★★ 26 人	2 年以上日語基礎
A12 生活日語會話班 施好斂老師	週二 8:00-10:00 第四教室	從基本的 50 音開始然後是單字問候語長者們都能快快樂樂學習。	★★ 36 人	適初學者，對日文有興趣者。

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

	週三 8:00-10:00 第二教室			
A13 生活實用日語班 施妤旻老師	週二 10:00-12:00 第四教室 週三 10:00-12:00 第二教室	以日常生活用語及打招呼語為主軸，經由不斷練習，讓學員能利用快樂的心情，輕鬆鬆的說出簡單的生活日語。	★★★ 36 人	適會 50 音者
A14 韓語入門 趙勝媛老師	週三 08:00-10:00 第一教室 短期班 3~5 月	透過韓語入門，認識韓語 40 音，及基礎發音，認識韓國文化等。 讓您 12 週就可以擁有出國不害怕講韓文能力。	★ 20 人	適初學者，對韓文有興趣者。
B1 烏克麗麗初級班 李啟恩老師	週一、三 15:00-17:00 戲台	基本單音歌曲彈奏能力。	★★★ 20 人	須自備烏克麗麗 (23 吋為佳)、彈片、移調夾、調音器、譜架、譜夾本等設備
B2 吉他基礎班 李啟恩老師	週一、三 13:00-15:00 第四教室	認識吉他，介紹吉他由來，並學會四大和弦。	★★ 24 人	適初學者 一般生條件：A.C 插班生條件：A:須自備樂器 (民謠吉他) 調音器、吉 他彈片、譜架 B:會看簡譜 C:上課穩定不隨意請假

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>B3 教享樂電子琴班 陳慧穎老師</p>	<p>週四、五 08:00-10:00 第四教室</p>	<p>1. 需有鍵盤基礎者。 2. 分析曲目、練習各種彈奏技巧運用在樂曲。 3. 運用電子琴學習各種音樂風格，完成動人音樂。</p>	<p>★★★ 24 人</p>	<p>具雙手能完成彈奏能力 自備電子琴 開學一個半月內可收插班生</p>
<p>B4 好學電子琴班 陳慧穎老師</p>	<p>週四、五 10:00-12:00 第四教室</p>	<p>1. 對鍵盤樂有興趣者。 2. 分析曲目、練習各種基本彈奏技巧運用在樂曲。 3. 運用電子琴學習各種音樂風格完成動人音樂。</p>	<p>★ 24 人</p>	<p>適初學者 對電子琴有興趣 自備電子琴 開學一個半月內可收插班生</p>
<p>B5 流行電子琴班 洪美雪老師</p>	<p>週一、三 15:00-17:00 第四教室</p>	<p>教授電子琴基本操作、彈奏指法、基礎樂理、各式節奏、引領學員進入多樣化音樂世界 1. 認識簡譜及符號、律動與節奏掌握。 2. 眼耳口及雙手並用訓練。 3. 聽力、唱譜訓練及特效使用指導。 彈奏技巧變化與音色潤飾指導。</p>	<p>★★★ 24 人</p>	<p>需自備電子琴、延長線、耳機</p>
<p>B6 電子琴入門班 吳珊宜老師</p>	<p>週二 13:00-17:00 第四教室</p>	<p>全方位學習、訓練 1. 節奏：感受各種曲風，選取適用鼓組伴奏。 2. 旋律：熟練基本彈奏技巧(音階、琶音…)，能雙手彈奏簡易短曲。 3. 和聲：固定手型、指法，熟練大、小三和弦/七和弦。 4. 操作：簡易面板功能介紹與實際操作。</p>	<p>★ 24 人</p>	<p>適初學者 需自備電子琴</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

B7 二胡學習班 張惠玲老師	週一 10:00-12:00 戲台 週四 08:00-10:00 戲台	右手運弓技法、左手換把裝飾音技巧、 節奏，音階進階練習。	★★★ 20 人	非初學，需閱譜能力 及熟各調音階
B8 胡琴基礎班 李麗卿老師	週三 08:00-10:00 戲台 週四 13:00-15:00 戲台	1. 認識樂器 2. 基本運弓/基礎樂理 3. 通俗歌謠練習	★ 20 人	適初學者
B9 二胡進階班 李麗卿老師	週三 10:00-12:00 戲台 週四 15:00-17:00 戲台	1. 熟悉 D/G/C/F/bB/A 等各調音階 2. 能獨立完整演奏獨奏曲	★★★ ★★ 20 人	具備獨立演奏能力者 樂器自備 只要插班生跟得上 進度，可收
B10 中山琴班 駱金生老師	週二 13:00-15:00 戲台 週四 10:00-12:00 戲台	中山琴認識、歌曲練習。	★★ 20 人	樂器自備
C1 拉丁有氧瑜珈伸展 班 侯喻惠老師	週二、五 13:30-15:30 傳動教會 8 樓	透過有氧運動訓練心肺功能達到一週運動 標準，搭配瑜珈伸展筋骨放鬆。	★ 30 人	適初學者 想調塑身材 想建立運動習慣者 ★請自備瑜珈墊

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

C2「Zumba Gold」與肌力訓練班 侯喻惠老師	週一、四 13:30-15:30 健全基金會二樓大堂	設計一套適合銀髮族的伸展、肌力訓練、有氧運動，均衡的運動成為生活中的好習慣。	★ 20 人	適初學者 ★請自備瑜珈墊
C3 以物理治療，「要健康」班 盧彥汝 老師	週五 14:00~16:00 健全基金會二樓大堂 短期班 3~5 月	物理治療復健的觀點，加入簡單的解剖概念，由人體初淺的活化運動切入，再帶入更深層、進階，難度相對較高的運動。伸展、肌力、有氧、平衡四大概念，會交錯性地重複在課程中，不斷跟學員強調概念，使能內化到生活中。	★ 20 人	適初學者。 自備彈力帶、瑜珈墊。
D1 裱褙教學班 吳晉丞老師	週二 13:00-17:00 第一教室	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。	★★ 20 人	對裱褙有興趣者
D2 樂活書法班 楊宙安老師	週四、五 08:00-10:00 第三教室	上學期：隸書技法及隸書作品。 下學期：楷書技法、作品書寫及複習隸書作品。	★ 22 人	適初學者 對書法有興趣者
D3 書法藝術班 楊宙安老師	週四、五 10:00-12:00 第三教室	上學期：行書技法、行書作品書寫及複習隸書、楷書作品。 下學期：草書技法；作品書寫及複習楷、隸、行書作品。	★★ 22 人	對書法有興趣者
D4 日進書法班 李日進老師	週一 08:00-10:00 第三教室	篆、隸、楷、行、草作品書寫。學員需具備這五種字體基礎者。	★★★★ ★★	對書法有興趣者

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

	週三 08:00-10:00 第四教室		22 人	本班以觀摩教師書寫為主，並於課餘練習，上課交由老師批閱
D5 養心書法班 李日進老師	週一 10:00-12:00 第三教室 週三 10:00-12:00 第四教室	隸書研習，由基本筆法練習，至作品書寫循序漸進。沒有基礎亦可參加。	★ 22 人	對書法有興趣者
D6 水電基礎班 張禮文老師	週五 13:00-17:00 戲台	目的：可以學習到實用的水電維修知識與技術 特色： 1、上課使用老師專編水電教材，設計漸進式的學習方式， 2、上課時學員使用水電教具操作，訓練實作能力。 3、課程內容著重安全操作觀念，生活中實踐水電技術之節能減碳效益。	★ 20 人	1. 課程特別適合喜歡自己動手及學習新知的學員 2. 自購材料費約 \$450 3. 講義團印約 \$380

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>D7 現代工筆畫創作班 張雅郁老師</p>	<p>週一 13:00-17:00 第一教室</p>	<p>透過古畫臨摹與寫生植物花鳥為基礎, 示範勾勒填彩技法, 結合現代生活, 循序漸進引導學員完成個人藝術性現代工筆畫創作。</p>	<p>★★ 24 人</p>	<p>適初學, 無基礎者皆可</p>
<p>E1 人體經絡—進階班 廖清祈老師</p>	<p>週一、五 15:00-17:00 第二教室</p>	<p>精進學員經絡導引技術。學員要輪流上台示範演練, 以具備將來可幫助家人及社區長輩服務, 進而創造銀髮族的價值, 運動教學一八段錦、太極十三式等運動。</p>	<p>★★★ 34 人</p>	<p>須有上過初階班或具備經絡基本常識。</p>
<p>E2 人體經絡—初階班 廖清祈老師</p>	<p>週一、五 13:00-15:00 第二教室</p>	<p>認識人體經絡, 導引手法實務操作, 改善經絡氣瘀, 暢通氣血, 運動教學, 八段錦等動態課程, 維持人身之健康。</p>	<p>★★ 34 人</p>	<p>適初學者 自備刮痧板、拍打棒</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>E3 健身活腦開心班 蔡玉媛老師</p>	<p>週一 10:00-12:00 第四教室 週四 08:00-10:00 第二教室</p>	<p>多元化的課程內容(氣功+桌遊+方塊踏步+自癒力)，透過【氣功】的好功法，增強養生保健、而達延年益壽；簡單有趣的【桌遊】能活絡大腦，預防失智；藉由【方塊踏步】增強平衡感，減少絆倒機率；以及如何找回身體裡的醫生的【自癒力】，既豐富又有趣的 3+1 課程，讓我們越來越健康，進而達到成功老化！活躍老化！</p>	<p>★★ 36 人</p>	<p>適初學者</p>
<p>E4 身書太極班 陳建安老師</p>	<p>週五 08:00-12:00 戲台</p>	<p>這個課程，我們教學校不教的，一是品行，二是健康，三是文化。 我們「以身體為筆、心靈為墨、空間為紙、太極為運」，教大家用身心寫書法，讓書寫成為最好涵養心性、促進健康的「養生運動」。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適初學有興趣者</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>F1 數位攝影-初階班 陳子茂老師</p>	<p>週五 13:00-17:00 禮堂</p>	<p><u>需具備攝影基本知識與概念：</u> 認識相機與各項功能操作方法、測光及曝光的三要素、取景和構圖及裁切技巧…。 <u>專題及商業攝影技巧與要領：</u> 不種(人、事、物、景)體裁表現、拍攝手法與運用。 結合攝影理論、美學、觀念…開闊攝影的領域。 <u>戶外實習攝影作品講解：</u> 針對個人拍攝內容分析，其優點、缺點及改進方向，以提升攝影樂趣。</p>	<p>★ 80 人</p>	<p>適初學者 1. 自備單眼、微單眼、智慧手機拍照功能 2. 外拍旅費另計 3. 插班生須自行評估對課程內容的興趣及是否趕得上進度</p>
<p>F2 數位攝影-進階班 陳子茂老師</p>	<p>週三 13:00-17:00 第二教室</p>	<p><u>需具備攝影基本知識與概念：</u> 加強控制曝光值、掌握影像的氛圍及構圖心法…。 <u>專題及室內攝影技巧與要領：</u> 加強室內外題材拍攝手法與運用。 <u>戶外實習攝影作品講解：</u> 作品內容分析優缺點，提升會拍、會說全方位的攝影水準。 簡述實際操作影像編修功能，讓影像作品達到更完美。</p>	<p>★★★ 36 人</p>	<p>1. 熟練相機操作基礎概念 2. 自備單眼、微單眼、智慧手機拍照功能、筆電 3. 外拍旅費另計 4. 插班生須自行評估課程內容的興趣及是否趕得上進度</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>F3 手語好好玩~初階 手語班 陳瑞婷老師</p>	<p>週二 8:00-10:00 週四 15:00-17:00 禮堂</p>	<p>手語是視覺語言，也是手指運動，動動手動動腦，健康不會老。本班從入門的基礎課程開始，讓您體會以十指表情達意的樂趣與奧妙，輕鬆的手語歌及簡單的生活會話，將您帶入無聲的歡樂殿堂。</p>	<p>★★ 56 人</p>	<p>適初學者</p>
<p>F4 手會唱歌~進階手語班 陳瑞婷老師</p>	<p>週二、三 15:00-17:00 禮堂</p>	<p>具備手語基礎者，進階課程助您更上一層樓，行雲流水般的手指舞動，讓手流暢說話，用纖纖十指曼妙歌唱，沈浸盡在不言中的歡樂情境。</p>	<p>★★★ 50 人</p>	<p>具基礎手語者</p>
<p>F5 全方位美學班 阮靖淳老師</p>	<p>週二 08:00-12:00 戲台</p>	<p>讓學員在時尚社會裡，增加多項技能，在這課程學到居家保養藝技巧，時尚彩妝，舞台妝、萬聖節特效妝，學到面具彩繪，手足保養與非常受歡迎不用卸甲的氣墊凝膠、整體造型、簡易髮型操作及美姿美儀姿態走秀。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適初學者</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>G1 創意藝術班 高鮮老師</p>	<p>週五 13:00-17:00 第三教室</p>	<p>〈一〉色鉛筆彩繪、水彩、皮革製作、創意種子、禪繞畫、壓克力畫。 〈二〉結合各種素材創意造形，手腦靈活運用，各種技巧製作可愛實用作品。 〈三〉簡單易學，輕鬆快樂學習並增進身心健康。從學習中體驗樂趣，感受自己完成作品的喜悅。</p>	<p>★★ 20 人</p>	<p>適手指可靈活應用的收部分材料費</p>
<p>G2 舊衣改造、創新、拼布教學班 張瓊珍老師</p>	<p>週二 13:00-17:00 第二教室</p>	<p>從不會縫紉機初學者開始，學習量尺寸、剪裁製作出獨一無二的個性作品，日常生活非常實用，自用送禮兩相宜。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適初學者 需自備縫紉機(親朋好友得三人共用一台) 註：老師提供諮詢選購縫紉機</p>
<p>G3 繪生活水彩插畫班 張雅郁老師</p>	<p>週二 08:00-12:00 健全基金會二樓大堂</p>	<p>透過水彩循序漸進示範教導，實地寫生，實物觀察物品，記錄生活，並體驗水彩的魅力與繪畫的樂趣。</p>	<p>★ 24 人</p>	<p>適初學，無基礎者皆可</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>G4 油畫初級班 廖虹芳老師</p>	<p>週四 13:00-17:00 第三教室</p>	<p>著重在油畫材料的進一步運用和古今的繪畫形式揣摩，讓學員透過實際操作，對材料性質、發揮油畫質感、肌理、色彩、筆觸，以多樣化的角度切入油畫。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適合初學、無基礎者皆可</p>
<p>G5 插畫好好玩- 萬物都想畫班 黃仁祥(大筆)老師</p>	<p>週三 13:00-17:00 第三教室</p>	<p>一枝筆畫出喜怒哀樂，三種色彩填滿春夏秋冬，無論人物.食物.植物.動物.雜物.景物萬物皆可入畫，讓你輕鬆透過各種筆具的筆觸顏料畫插畫，可運用在小小卡片.line.雜誌.繪本.包裝.月曆.海報.服飾.大到壁畫上無所不在，插畫實用又能增加視覺效果！36年美術工藝教學，國立自然科學博物館專任教師，請上臉書-大筆藝術開發教室觀賞多年教學豐富學員作品。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適手指可靈活運動者 酌收部分材料費</p>
<p>G6 快樂玩彩墨班 張瑩加老師</p>	<p>週四 13:00-17:00 第一教室</p>	<p>國畫有數千年歷史，可以怡情養性，充實精神生活。課程由淺入深，加入了現代彩墨繪畫技巧，簡單又好玩，還有紅包袋與年畫教學，有無基礎皆可參加。</p>	<p>★ 22 人</p>	<p>適初學，無基礎者皆可 酌收部分材料費</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>G7 洋溢幸福手作班 籃瑩娟老師</p>	<p>週一 08:00-10:00 第四教室 短期班 8~10 月 8 月開課</p>	<p>1. 課程將介紹製作手工皂、護唇膏，以及蝶古巴特拼貼 DIY 作品，讓學員體驗手作的樂趣。 2. 所學手作技巧可在日常生活中應用，豐富生活並帶來樂趣，實現樂活的生活目標。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適初學，無基礎者皆可 課程材料費： 450~500 元 (多退少補)</p>
<p>G8 舒心粉彩繪出療癒班 張桂蓮老師</p>	<p>週三 13:00-15:00 戲台 短期班 3~5 月</p>	<p>1 運用粉彩繪具粉末的特性和溫潤手感，把刮成粉末用手指頭作畫。 2 利用簡單剪紙圖案製作獨特的粉彩型版融合技法，完成具有透明感而溫和的粉彩藝術。 透過色彩和手指觸覺達到左右腦調和，創作過程以音樂和故事為背景搭配粉彩淡雅柔和感紓解情緒療癒情感，發掘自我繪畫潛能手眼腦協調的創作力。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適初學，無基礎者皆可 酌收部分材料費</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>H1 導讀文化古蹟班 蔣若琳老師</p>	<p>週四 13:00-17:00 第二教室</p>	<p>本課程將使樂齡學員了解文化古蹟並學習應用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導讀古蹟建築、信仰民俗與傳統工藝，瞭解臺灣的文化資產； 2. 應用手機拍攝、查詢、規劃古蹟旅遊行程 3. 期中將規劃參訪行程，親身體驗傳統建築歷史之美。 	<p>★★ 20 人</p>	<p>適初學者</p>
<p>I1 手機拍拍 Go-初階班 楊惠美老師</p>	<p>週五 13:00-17:00 第一教室</p>	<p>帶領樂齡學員使用我們身邊的手機學習拍照、以免費的修圖 APP 調整照片加上文字製作獨一無二的圖文卡，結合手機常用的社群媒體 App 上網，和親友分享生活中的點滴，快樂輕鬆地學習。</p>	<p>★ 30 人</p>	<p>適初學者 對手機拍照有興趣者</p>
<p>I2 手機拍拍 Go-進階班 楊惠美老師</p>	<p>週三 13:00-17:00 第一教室</p>	<p>帶領樂齡學員使用我們身邊的手機學習動態錄影拍攝、以免費的剪輯 APP 製作剪輯出一個個有趣的生活分享，學習將完成的影片上傳到 Youtube、FB 能與家人、親友分享美好時刻～讓我們一起快樂輕鬆地學習，嘗試做一個樂齡 Youtuber～。</p>	<p>★★ 30 人</p>	<p>對手機錄影、影片剪輯有興趣。 ※優先錄取：112 年度曾於本學苑就讀楊惠美老師之手機初階班的學員</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>I3 手機應用分享班 iASF 陳明毅老師</p>	<p>週二 08:00-12:00 (完全線上教學)</p>	<p>1、建立手機或平板裝置連結網路使用概念。 2、適當的結合生活、記錄、分享、健康促進。</p>	<p>★ 48 人</p>	<p>對手機有基礎認識者 會操作線上課程者</p>
<p>I4 手機購物金甘單班 李翊琳老師</p>	<p>週一 08:00-10:00 戲台 短期班 3~5 月</p>	<p>1. 認識常用手機購物管道：APP、FB 群組、FB 團購、外送平台購物 2. 認識釣魚網站與手機購物常見詐騙。 3. 詐騙防治：如何知道什麼狀況是詐騙、遇到疑似詐騙時該怎麼辦。 4. 認識手機系統與下載購物 APP，學習免運與各種取貨管道，成功購物。 5. 學習外送平台點餐與外送生活用品。</p>	<p>★★ 20 人</p>	<p>喜愛接受新知及分享者</p>
<p>I5 生活實用 APP 班 廖清筆老師</p>	<p>週一 08:00-10:00 第四教室 短期班 3~5 月</p>	<p>了解手機基本應用，並讓手機成為生活中的好幫手。</p>	<p>★★ 20 人</p>	<p>會使用手機 APP 軟體和下載 建議自備手機網路</p>
<p>J1 經典歌謠班 陳玉芬老師</p>	<p>週四、五 08:00-10:00 禮堂</p>	<p>每週一曲國語、台語，日語教唱，站在舞台，唱出自信、唱出歡樂、唱出活力，讓美麗的旋律充滿人生。</p>	<p>★★★ 194 人</p>	<p>對歌唱有興趣者， 勇於上台者</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>J2 聚樂歌謠班 陳玉芬老師</p>	<p>週四、五 10:00-12:00 禮堂</p>	<p>學習最新流行新曲，電視戲劇主題曲、插曲等，再佐以懷念金曲之學習國、台、日語歌曲，以達到「人老心不老」，不與社會脫節之目的。</p>	<p>★★★★ ★ 194 人</p>	<p>適視簡譜能力者</p>
<p>J3 金曲歌謠班 黃燕民老師 尤麗米老師</p>	<p>週一 08:00-12:00 禮堂</p>	<p>國語、台語歌曲教唱，基礎樂理講解，歌唱技巧分析，鋼琴卡拉伴奏演唱。</p>	<p>★★★★ 194 人</p>	<p>適對歌唱有興趣者</p>
<p>J4 流行歡唱班 張明文老師 廖婉筑老師</p>	<p>週二、三 10:00-12:00 禮堂</p>	<p>全國聲樂冠軍張明文講師，常年擔任大型歌唱比賽評審，多位專業歌星的歌唱顧問，教學風格輕鬆幽默，帶領學員欣賞歌唱的優美與正確的歌唱技巧，介紹國台語歌曲，分析歌曲演唱技巧分享經驗，幫助學員提升歌唱實力與鑑賞品位。</p>	<p>★ 194 人</p>	<p>適對歌唱有興趣者</p>
<p>J5 紳士合唱班 張明文老師 廖婉筑老師</p>	<p>週一 13:00-17:00 禮堂</p>	<p>全國聲樂冠軍張明文講師，常年擔任大型歌唱比賽評審，多位專業歌星的歌唱顧問，教學風格輕鬆幽默，帶領學員欣賞歌唱的優美與正確的歌唱合聲技巧，介紹國台語歌曲，分析歌曲演唱技巧分享經驗，幫助學員提升歌唱實力與鑑賞品位。</p>	<p>★ 80 人</p>	<p>適對歌唱有興趣者 僅收男性</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>K1 摩登舞(華爾滋)班 陳秀玲老師</p>	<p>週一 13:00-17:00 中佈會 18 樓</p>	<p>藉由各類舞蹈文化風格，透過音樂節奏、層次分明，加強肢體開發、協調、柔軟度及節奏性，訓練身體反應力和肌肉控制力，以達到伸展舒壓律動多元化舞蹈教學。</p>	<p>★★★ 30 人</p>	<p>適對舞蹈有興趣者 若身體傷痛者請勿報名</p>
<p>K2 排舞班 侯喻惠老師</p>	<p>週三、四 09:00-11:00 中佈會 18 樓</p>	<p>由音樂牽引著舞步和動作；透過音樂律動達到長者有氧運動基本需求，融合伸展，達到運動多元化。</p>	<p>★★★ 25 人</p>	<p>適對排舞有興趣者 若身體傷痛者請勿報名</p>
<p>K3 熱門曲目韻律舞蹈班 陳秀玲老師</p>	<p>週三、四 10:00-12:00 健全基金會二樓大堂</p>	<p>提高幸福指數、提高身體平衡、提高腦部運動、提高身體柔韌性、提高心肺功能、提高肌體力量。</p>	<p>★★★ 20 人</p>	<p>適對舞蹈有興趣者 若身體有傷痛(手術)者請勿報名</p>
<p>K4 拉丁舞(倫巴)班 陳秀玲老師</p>	<p>週三、四 08:00-10:00 健全基金會二樓大堂</p>	<p>教授拉丁舞基本舞步、節拍算法及舞步組合，帶領學習者共同練習。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適初學者 若身體傷痛者請勿報名</p>


113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>L1 啡嚕好咖，生活的咖啡班 孫德福老師</p>	<p>週一 13:00-15:00 戲台 短期班 3~5 月</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 價值 2 萬 5000 元的咖啡課程，以深入淺出簡單輕鬆與悠閒的方式，分享給每一位同學。 2. 從器材使用、咖啡豆挑選、甜點搭配，再進入咖啡風味的巡禮等，沖出一杯穩定的咖啡不再是難處。 3. 學習不再是文字、沖煮不再是難事，輕鬆有趣的實作交流，過程中自然學會沖出一杯好咖啡。邀請您一起享受悠閒的咖啡時光。 	<p>★ 20 人</p>	<p>適對咖啡沖泡有興趣者 課程材料費:700 元</p>
<p>L2 台灣味下午茶班 黃徐寶純老師</p>	<p>週二 15:00-17:00 第三教室 短期班 3~5 月</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強養生食材選擇以及在家用餐及製作的的能力。 2. 藉由自身的廚藝給家人一個溫馨的餐飲 3. 材料費預收:400-500 元(費用不足時將再酌收)。 4. 課後在教室享用(請自備容器)，回家後自行複習。 5. 最後一週全學員各自帶一成品到校，有問題可針對成品校正。 	<p>★ 20 人</p>	<p>適對台式下午茶有興趣者</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>M1 大家來唱歌仔戲班 鐘麗珠老師</p>	<p>週三 08:00-10:00 禮堂 週三 10:00-12:00 第一教室</p>	<p>第一階段： 介紹並教導歌仔戲各行當角色之身段、唱腔、手眼身步法運用，並導入歌仔戲身段舞蹈 第二階段： 依劇本發派角色給學員，教導各角色唱唸身段，及對戲走位～</p>	<p>★ 25 人</p>	<p>有興趣者皆可報名</p>
<p>M2 在地風土水彩素描班 吳春惠老師</p>	<p>週二 10:00-12:00 第一教室 週四 10:00-12:00 第二教室</p>	<p>以北區在地文化特色及日常生活週遭常見繪畫題材進行創作，媒材以水彩色鉛筆為主，形式以紙本素描創作為主，陶冶學員怡情，藉由繪畫學習在地風土民情文化及豐富愉悅的人生繪本。自備水性色鉛筆、水筆、B1~B8 鉛筆、橡皮擦、素描本(可代購)</p>	<p>★ 36 人</p>	<p>適初學者</p>
<p>M3 當代文化彩墨班 吳春惠老師</p>	<p>週一 08:00-12:00 第二教室</p>	<p>透過筆墨運用，學習北區在地文化特色畫稿至獨立創作，皆依學員程度個別指導，滿足學習成就感，紓解壓力同時透過彩墨快樂創意學習</p>	<p>★ 24 人</p>	<p>適初學者</p>

113 年臺中市北區長青學苑開班課程表

<p>N1 人生設計 1+1 班 謝雋玲老師</p>	<p>週五 09:00-12:00 健全基金會二樓大堂 短期班 3~5 月</p>	<p>1. 透過讀書會與電影賞析來引導學員規劃自己的第三人生。 2. 以”樂齡的幸福課，設計你的下半場”為讀書會主要閱讀材料，認知活躍老化的五個層面 27 個主題，練習九十天人生藍圖設計，協助學員得以實踐個人夢想中的第三人生。 3. 以生命教育為目標，採用電影為媒介，探討五面向的靈性需求:需要意義、需要寬恕與被寬恕、需要愛、需要希望及需要宗教信仰，課程主題分別為:<u>道愛</u>、<u>道歉</u>、<u>道謝</u>、<u>道別</u>及<u>道路</u>。</p>	<p>★ 20 人</p>	<p>適喜愛電影賞析者 書籍費用:350 (多退少補)</p> 
<p>N2 退休財務自由班 黃文冠老師</p>	<p>週二 14:00-16:00 健全基金會二樓大堂 短期班 6~8 月 6 月 11 開課</p>	<p>退休後往往沒有新的財源，只能依靠退休前的準備，而時間總是不等人，不論您是否做好準備，退休總是悄悄的到來。如何利用有限的資源讓我們能退休生活過得更有餘裕，更從容、更怡然自得，端看我們如何運用資源。 讓我們用每週短短的二個小時共同探討如何過好人生最美好的一段時光。</p>	<p>★ 30 人</p>	<p>適初學者。</p>

備註：1. ★適初學者 ★★簡易 ★★★適中 ★★★★★進階 ★★★★★★高階