

114 年度 鼓山區中山銀髮樂活站

第一期（9-11 月）長青學苑招生簡章

主辦單位：高雄市政府社會局

協辦單位：中華嫗齡權益關懷協會

地址：高雄市鼓山區雄峰路 18 號(信義樓 4.5 樓)

重要！防詐騙提醒：中山銀髮樂活站絕對「不會」透過私人 Line 帳號聯繫任何一位學員進行推廣、報名或收／退費等事宜，本站若有要事須與學員聯繫，僅會透過電話方式聯繫學員，來電顯示請認明「07-588-3579、07-588-3589」，僅有 1 個號碼以外「皆非」中山銀髮樂活站來電；中山銀髮樂活站之相關資訊只會於上方兩個 QR CODE 導向的「LINE 群組」及「臉書粉絲專頁」發布，其餘相關網路資訊請勿盡信。千萬小心、不要上當！

【報名資訊說明】

上課時間	114 年 <u>9 月 1 日（二）</u> 至 114 年 <u>11 月 28 日（五）</u> （共 12 週） （持續招生滿班即開班） （若遇假日或停課會再延後課程共達 12 堂）
上課地點	● 樂活站自費班：依課程說明頁之各班上課教室所示。
開班條件	● 課程報名人數 <u>未達 15 人</u> 則不予開班。 ● 若「報名人數」超過「招生人數」為 30 人以上則透過粉專抽籤決定錄取名單。 ● 若課程報名人數未達最低門檻，報名該課程者可至本站五樓辦公室申請全額退費。

報名資格	設籍於高雄市，年滿 65 歲以上(民國 49 年以前出生)者及原住民年滿 55 歲以上（民國 59 年以前出生）者。
收費標準	● 年滿 65(含)以上及原住民 55 歲(含)以上：每人每科 1,000 元、年滿 60~64 歲者：每人每科 1,500 元、年滿 55~59 歲者：每人每科 2,000 元、年滿 80 歲以上：第一科皆按年齡(65 歲)標準收費，優惠第二科免費。 ● 新生報名第一門課享課程費用「九折」優惠，「新生」係指從未於「鼓山區中山銀髮樂活站」粉絲專頁及 LINE 群之學員（以鼓山區中山銀髮樂活站粉絲專業及賴群為準）。 ● 新生報名持中度以上身心障礙證明或低收入戶證明者，出示相關證明正本，課程費用九折再半價。 ● 部分課程須自備教材或材料費，請參閱簡章內各課程「備註」欄位，請於開學時自備器材或材料費繳交予講師。
退費辦法	● 如遇下列情形，得持「收據」或「身分證正本」至樂活站五樓辦公室申請全額退費： ◆ 未錄取（未中籤）者。 ◆ 報名之課程因未達開班最低人數門檻，未能成班者。 ● 除上列原因，因個人因素欲放棄報名或錄取資格者可於開課兩週內前持「收據」或「身分證正本」至樂活站五樓辦公室辦理退費，惟須扣除「行政費 200 元」及「已進行之課程費用」；超過期限恕不受理相關申請。 ● 於 114 年以前若因報名的班級無法成班，即可辦理轉班。
注意事項	● 部分課程標明「學員能力」、「自備器材」、「其他費用」等，請依各課程說明辦理。 ● 報名錄取結果及課程異動等資訊以樂活站五樓公佈欄及本站臉書粉絲專頁、LINE 群公告為準，本站不會另行電話通知，請學員自行留意。 ● 本站嚴禁冒用他人證件報名、頂替他人身分上課、變造身分資料等行為，經查證後如屬實，本站將註銷該員報名及錄取資格。

【現場報名/網路報名流程】

現場報名	報名日期：<u>持續招生滿班即開班</u>。 補缺額日期：<u>持續招生滿班即開班</u>。 報名時間：週一至週五 09:00~11:30、13:30~16:00 報名電話：07-5883579、07-5883589 洽詢李小姐。 ● 報名須備齊報名表、身分證正本及課程費用，具特殊身份者請攜帶相關證明正本。(檢附資料不齊全者恕不受理報名) ● 報名不代表錄取，請注意錄取名單及補缺額公告時間。
網路報名	   ← BE Class QR Code 報名也可以掃碼 學員報名(臉書)： https://www.facebook.com/profile.php?id=61571277702127 學員報名(LINE 群)：https://line.me/ti/g/LP4gNC2X9d 步驟一、網路登記 ◎報名期間：持續招生滿班即開(09:00 至 16:30)。 ◎特殊身分者(請參照【收費標準】)，須於網路報名時一併上傳「特殊身分證明文件照片」至學員系統以利查核，未檢附者皆以一般學員身分處理。 步驟二、完成報名 ◎需於完成當日繳費後即完成報名手續，學員可於隔日下午 17 點後進入【粉絲專業或 LINE 群】查看課程報名狀態公告。 ※報名不代表錄取，錄取名單公告時間請參考【重要日程表】。

◆ 《可自行列印填寫報名，**附件一紅字**填寫範例供參考》

【樂活站自費班】

教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註
4 樓 B B1001	香 氛 舒 心 、 經 絡 瑜 珈	學習瑜珈體位法及 12 經絡，動作配合呼吸，結合筋絡穴位按壓、到位伸展，應對瑜珈動作，達到強化身體機能，強化鍛鍊核心肌群、提升肌力及肌耐力，協調肢體平衡及身體柔軟度，矯正姿態、改善腰酸背痛、雕塑身體線條，使得身體舒暢心靈愉悅。用瑜珈打通經絡，結合芳香精油自我按摩舒壓，來改善身體各種疼痛不適。	謝 以 玲	(每星期一) 09:30~ 11:30	30	★自備器材： 瑜珈墊上課請 帶水及毛巾
4 樓 C C1001	靜 靜 動 · 輕 輕 活 (從 呼 吸 到 伸 展 ， 回 常 力 瑜 珈 練 習)	本課程專為長者設計，透過溫和且安全的健康瑜珈練習，協助參與者舒展筋骨、增進關節靈活度、改善平衡力，並提升整體身心健康。課程內容融合呼吸練習、伸展動作與簡易靜心技巧，鼓勵長者在輕鬆的氛圍中逐步建立規律運動的習慣，活化身體、提升生活品質，實現樂齡樂活的目標。	葉 芳 瑤	(每星期一) 09:30~ 11:30	30	
教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註

4 樓 A1 A11001 (併)	日常 安全 活絡 運動	認識居家與外出常見風險，學習實用技巧，守護生活安全，透過溫和伸展與簡單運動，促進循環、活絡筋骨，提升行動力。分靜態和動態，講解，示範，操作，交流成效，課程也會加入輕鬆帶動唱。	江 茂 川	(每星期一) 10:00~ 12:00	30	★自備器材： 輕便運動服 裝、輕便之鞋 子。
4 樓 C C1002	舒 活 瑜 珈	學習瑜珈體位法，動作配合呼吸，結合筋絡穴位按壓、到位伸展，應對瑜珈動作，達到強化身體機能，強化鍛鍊核心肌群、提升肌力及肌耐力，協調肢體平衡及身體柔軟度，矯正姿態、改善腰酸背痛、雕塑身體線條，使得身體舒暢心靈愉悅。	謝 以 玲	(每星期一) 13:00~ 15:00	30	★自備器材： 瑜珈墊、水、 毛巾，運動服 裝。
4 樓 B B1003	你 我 零 距 離 、 溝 通 不 費 力	現代社會無論個人、家庭、職場、社會團體活動中，大多欠缺人際關係與溝通能力，藉由課程來改善這類問題，改善人際關係，迎向積極正面的人生。	謝 楓 騏	(每星期二) 10:00~ 12:00	30	
教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註

4 樓 A2 A21002	四柱 八字 跟紫 微斗 數初 階班	帶你從零開始認識四柱八字命理，學習如何排出命盤、了解天干地支、十神、五行生剋等基本概念，建立正確命理觀，為進階解盤打下扎實基礎。學習紫微斗數的基本星曜與宮位配置，掌握命盤排法與基礎判斷技巧，讓你初步讀懂自己的命格與人生方向。	林 課 震	(每星期二) 10:00~ 12:00	30	
4 樓 A1 A11003	幸福 粉彩	透過簡單易學的技法，運用手指與粉彩創作出溫暖柔和的畫面。課程著重於放鬆心靈、感受色彩療癒的力量，無需繪畫經驗，初學者也能輕鬆上手，畫出屬於自己的幸福時光。	李 秀 娟	(每星期二) 10:00~ 12:00	30	★材料費： 1000 元(每人送一盒送 24 色粉彩盒)
4 樓 A1 A11004 (併)	現代 流行、 律 舞 韻 舞	新的歌聲、舞蹈、也能振奮精神、有活潑、可愛、流行有氧各種風格、總是有學生很期待老師又要教什麼新舞呢！學習正確的舞蹈可以達到身體健康與青春活力的效果。	黃 莉 鈞	(每星期二) 13:30~ 15:30	30	★自備器材： 輕便運動服裝、輕便之鞋子。
教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註

4 樓 B B1004	藝術 療癒	本課程結合藝術表達與心理療癒，透過創作過程協助學員探索自我、舒緩情緒，適合各年齡層參與，無需藝術基礎，帶領學員藝術創作中，釋放情緒、療癒自我，讓心靈重新呼吸。	李 秀 娟	(每星期二) 14:00~ 16:00	30	★材料費：500元。
4 樓 A1 A11005 (併)	阿美 文化	認識阿美族文化特色，實地學習傳統撒網技巧與原住民舞蹈，在動手與律動中深刻體驗部落智慧與生活美學、感受自然、生命與文化的連結。	高 哲 雄	(每星期三) 09:30~ 11:30	30	
4 樓 A1 A11006	樂 齡 椅 子 瑜 珈	「減輕壓力、焦慮、憂鬱和慢性疼痛；改善睡眠模式，並提升整體幸福感和生活品質」。達到身心和情緒的健康並增加幸福感。	朱 美 華	(每星期三) 13:30~ 15:30	30	★適合：所有人、樂齡、無法輕易轉換站姿與坐姿的人，以及正在從疾病或受傷中康復的人。 ★自備器材：輕便運動服裝、輕便之鞋子。
教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註

4 樓 B B1005	西班牙語 (從 Hola 開始 的語 言小 旅行)	這堂課將帶你從「Hola」出發，搭上西班牙語小火車，輕鬆學會打招呼、點餐、問路，還有超實用的旅遊對話！邊學邊玩，不怕文法、不悶不乏味，讓你快樂開口說西語，環遊世界沒煩惱！	葉芳瑤	(每星期五) 09:30~ 11:30	30	
4 樓 B B1006	我的健康 我作主	從身體健康到心理調適，從人際關係到老年生活規劃，全面協助學員建立自我照顧的能力。內容涵蓋老化認識、飲食與睡眠、運動與跌倒預防、認知促進與情緒管理等實用面向，同時引導學員透過休閒參與、人際溝通與生命回顧，重新看見自己的價值與可能性。課程注重互動學習與經驗交流，鼓勵學員在自在的氛圍中提升健康意識、增進行動力，為自己的下半人生打造一條穩健而有尊嚴的幸福之路。	蕭梅君	(每星期三) 10:00~ 12:00	30	
教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註

4 樓 B B1007	唱跳 學習 歡樂	結合簡易日語教學、懷舊金曲歡唱與律動舞蹈，讓銀髮族在輕鬆愉快的氛圍中活躍身心、延緩老化、拓展生活圈。	田 榮 和	(每星期四) 09:30~ 11:30	30	
4 樓 A1 A11007	樂陶 陶	透過陶土的觸感與創作過程，釋放壓力、療癒身心。在慢工中與自己對話，親手完成 6~7 件獨特作品，無需經驗，讓藝術成為日常中的溫柔陪伴。	李 秀 娟	(每星期四) 10:00~ 12:00	30	★材料費：800 元。
4 樓 A1 A11008 (併)	一起 來跳 社交 舞	跟著節奏，輕鬆學會三步吉魯巴！結合有趣的三步吉魯巴舞步與社交互動，不只健身更增進人際交流，讓身心都充滿活力與歡笑。	杜 順 平	(每星期四) 13:30~ 15:30 (已開班成功)	30	★學員能力： 行動方便 (已開班停止招生)
教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註

4 樓 B B1008	花 樣 人生	透過藝術創作妝點生活的色彩，在線條與花樣中感受生命的韻律，發現日常中的美好與驚喜，打造屬於自己獨一無二的生命風景。	李秀娟	(每星期四) 14:00~ 16:00	30	★材料費：500元。
4 樓 C C1004	樂活 創意 氣球	教導氣球基礎捏製技巧與創意造型設計，適合各年齡層，培養耐心與美感，培養動手能力與創造力，讓生活充滿色彩與歡笑。	廖明秀	(每星期四) 14:00~ 16:00	30	★材料費：220元(含打氣筒)
4 樓 A2 A21009	歡樂 學 英語	採活潑生動之教學方式，從實用必學的英語，加讓基本發音矯正，並輔以生活應用會話鼓勵學員開口說，讓學員學習實用的字彙片語句型，建構相關文法概念。課程中使用多媒體教學應用英文歌曲教唱及英文電影片段欣賞等，讓學員透過多元的學習方式，以提升學員之學習興趣。	劉國雄	(每星期四) 09:30~ 11:30	30	
教室 編號	課程 名稱	課程說明	講 師	上課 時間	招生 人數	備註

4 樓 B B1009	生 數 塔 流 盧 符 陽 風 淺 論	命 字 羅 年 恩 文 宅 水	從生命數字揭開自我 天賦藍圖，透過塔羅 流年與盧恩符文占卜 認識人生階段的變化 與指引，再以陽宅風 水觀念調整生活空間 氣場，串聯內在與外 在的能量流動，讓學 員獲得全面而實用的 靈性知識。	林 課 震	(每星期五) 10:00~ 12:00	30	
4 樓 B B1010	芳 與 我 壓 珈	療 自 舒 瑜	本課程帶您認識芳香 療法基礎與實用按摩 手法，適合日常使用， 提升自我照顧力與生 活品質。	謝 以 玲	(每星期五) 13:00~ 15:00	30	★自備器材： 瑜珈墊上課請 帶水及毛巾
4 樓 A1 A11011 (併)	青 社 舞	春 交	老師會先以單人律動 練習基本步暖身再編 排常用的社交舞步， 讓大家輕鬆學會！讓 我們一起來舞動人生 增加生活樂趣。	黃 莉 鈞	(每星期五) 13:30~ 15:30 (已開班成功)	30	★自備器材： 輕便運動服 裝、輕便之鞋 子。 (已開班停止招 生)

114 年高雄市鼓山區中山銀髮樂活站招生報名表

◎一張報名表僅能報名一門課程，報名資料填寫未完整者恕不受理報名。

114 年高雄市鼓山區中山銀髮樂活站（長青學苑）招生報名表									
課程類別	☐ 自費班第 <u>1</u> 期 ☐ 其他：公益講座(免費)								
教室編號							班級名稱		
姓名						本欄位簽名代表同意將本表所載資訊提供予中華嫻齡權益關懷協會辦理高雄市鼓山區中山銀髮樂活站長青學苑業務、資料查詢及公告錄取資訊使用。			
姓別	☐ 男 ☐ 女		出生年月日			年 月 日			
身分證字號									
身份	☐ 中度以上身心障礙 ☐ 90歲以上 ☐ 80歲以上 ☐ 55歲-79歲 ☐ 低收入戶 ☐ 原住民								
學歷	☐ 大專以上 ☐ 高中職 ☐ 國中 ☐ 國小 ☐ 自修 ☐ 不識字								
退休前職業	☐ 軍公教 ☐ 公司行號/工廠職員 ☐ 自營業、雇主或專門職業 ☐ 技術人員 ☐ 自由業 ☐ 農林漁牧業 ☐ 工程人員 ☐ 家管 ☐ 其他：								
電話				手機					
戶籍	高 雄 市 區 路 號 之 樓 ※須與身分證背面之地址相符，非設籍高雄市者不得報名								
緊急聯絡人	姓名			電話			稱謂		
◎ 您是從何處得知本站報名資訊？(可複選)									
☐ 舊學員 ☐ 親友推薦 ☐ 紙本文宣 ☐ FB廣告 ☐ 其他：									
委託報名	本人確認上述資訊無誤，且同意委託_____代理報名課程。 (請在右欄處蓋「本人」印章。)								
◎以下欄位由工作人員填寫									
報名序號		錄取序號		座號	社區班級之座號 即錄取序號		費用： 收據：NO.		

經手人：

(附件一)114 年高雄市鼓山區中山銀髮樂活站招生報名表(範例)

◎一張報名表僅能報名一門課程，報名資料填寫未完整者恕不受理報名。

114 年高雄市鼓山區中山銀髮樂活站（長青學苑）招生報名表										
課程類別	☒ 自費班第 <u>1</u> 期 ☐ 其他：公益講座(免費)									
教室編號	A	1	1	0	0	1	班級名稱	日常安全 活絡運動		
姓名	萬事如意						本欄位簽名代表同意將本表所載資訊提供予中華嫗齡權益關懷協會辦理高雄市鼓山區中山銀髮樂活站長青學苑業務、資料查詢及公告錄取資訊使用。			
姓別	☒ 男 ☐ 女		出生年月日			49 年 01 月 01 日				
身分證字號	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9
身份	☐ 中度以上身心障礙 ☐ 90 歲以上 ☐ 80 歲以上 ☒ 55 歲-79 歲 ☐ 低收入戶 ☐ 原住民									
學歷	☐ 大專以上 ☐ 高中職 ☒ 國中 ☐ 國小 ☐ 自修 ☐ 不識字									
退休前職業	☐ 軍公教 ☐ 公司行號/工廠職員 ☐ 自營業、雇主或專門職業 ☐ 技術人員 ☒ 自由業 ☐ 農林漁牧業 ☐ 工程人員 ☐ 家管 ☐ 其他：									
電話	07-1234567				手機		0912345678			
戶籍	高雄市鼓山區雄峰路 18 號之信義樓 4.5 樓 ※須與身分證背面之地址相符，非設籍高雄市者不得報名									
緊急聯絡人	姓名				電話			稱謂		
	李孩兒				07-1234567			兒子		
◎ 您是從何處得知本站報名資訊？(可複選)										
☐ 舊學員 ☐ 親友推薦 ☒ 紙本文宣 ☒ FB 廣告 ☐ 其他：										
委託報名	本人確認上述資訊無誤，且同意委託 <u>李孩兒</u> 代理報名課程。 (請在右欄處蓋「本人」印章。)									
◎以下欄位由工作人員填寫										
報名序號		錄取序號		座號	社區班級之座號 即錄取序號			費用： 收據： <u>NO.</u>		

經手人：