

112 年度第二期 招生簡章

- 一、宗旨：辦理終身學習課程宣揚『活到老，學到老』的精神，經由多元課程及活動，提供已退休或準備退休者一個培養興趣與適應老年生活之管道，透過參與獲得樂活的精彩人生。
- 二、主辦單位：財團法人台中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會
- 三、指導單位：衛生福利部社會及家庭署
- 四、服務對象：年滿 45 歲以上（民國 67 年前出生者）均可報名參加。
- 五、上課時間：**112 年 8 月 21 日至 112 年 12 月 22 日止共 18 週**
- 六、上課地點：台中市中區民權路 100 號 4 樓
- 七、報名日期：(一)原班生：即日起受理報名、請攜帶上課證。(優先權保留至 **112/6/30** 止)。逾期未繳費者原班生不保留位置。
(二)新生：**112 年 7 月 3** 日起，週一至週五上午 8:00~12:00 下午 13:30~17:00 受理報名額滿為止。請攜帶身分證報名。
- 八、連絡電話：(04) 2222-0678 轉 200、201 朱小姐、譚小姐
- 九、費用：(一)報名費：第一次報名者需繳交報名費 200 元。
(二)研習費：1. 一般科目：年滿 45 歲以上 2350 元；年滿 65 歲以上 1900 元；年滿 90 歲以上 1000 元。
2. 特殊科目費用另計。
(三)本會志工自 **112/1/1 至 112/6/30** 日止，服務滿 40 小時者，且於 **112/7/21** 前完成報名，費用可享 9 折優惠。
(四)銀行匯款：(請先來電確認應繳金額)
帳號：

 銀行代號：
- 十、退費規定：(一)若人數未達 16 人不開班，可申請轉班或全額退費(含報名費)，實際開班情形依現場公告為主。未開學前申請退費者，請填具申請單，經核准後需酌扣手續費 200 元。(報名費恕不退還)。
(二)於開學後第 3 次上課前提出退費者請填具申請單，經核准後可退費 80%，逾期恕不得以任何理由申請退費。
- 十一、注意事項：(一)請於報名前詳閱活動簡章相關規定，並瞭解上課時間及教學內容，開放接受長青官方 LINE 報名，並請於報名後三天內(含當日)完成匯款，逾期取消資格。
(二)颱風季節若台中市政府發佈台中市停止上班上課或停課不停班，本校皆停課(不補課)。
(三)請勿頂替他人上課，以免影響課堂秩序及學員權益。
(四)上課中未經學校及教師同意禁止私自錄音或錄影。
(五) **112/8/21** 起陸續開課，請依各班上課時間準時出席，不另行通知。



長青官方 LINE

十二、課程內容：

※應用語文學系						
課程編號	課程科目	課程大綱	上課時間	指導老師	名額	備註
1122A01	日語中級	學習『日語會話課-主題一』，學習日常生活會話，自然的日語表達。(具中級程度)	(三) 10:10~12:00	板井悠乃	24	
1122A02	日語進階A班	大家的日本語進階II，第49課開始…。(具基礎者)	(一) 08:10~10:00	木村詩織	40	
1122A03	日語進階B班	大家的日本語進階I，第37課開始。(具基礎者)	(五) 10:10~12:00	板井悠乃	40	
1122A04	日語初級A班	大家的日本語進階I，第32課開始…。(具基礎者)	(一) 10:10~12:00	木村詩織	40	
1122A05	日語基礎班	大家的日本語初級I，第8課開始…。(具基礎者)	(二) 08:10~10:00	木村詩織	40	
1122A06	快樂說英語	用簡單易懂的英語詞彙，輕鬆、活潑即時說出口。	(四) 10:10~12:00	洪奕聰	24	
1122A07	我們來說英文	一起開口說美語！選擇貼近日常相關的各種主題，練習對話，內容實用有趣。並結合自然發音與音標，輔助學習，效果一級棒！	(五) 10:10~12:00	江聖芳	24	
※藝術學系						
1122B01	水墨畫創作	由筆墨運用各種技法介紹，探討水墨畫的魅力(形式、光影、神韻、壯麗、山水、藝術、禪境)呈綜合之美的創作。	(五) 14:10~16:00	何木火	25	特殊科目 3350元
1122B02	鉛筆速寫	描繪技法基本在於鉛筆筆法～透過鉛筆速寫，透過運筆、構圖方式、透視處理及光影觀察及簡化筆觸達到一起手繪自己城市。	(一) 14:10~16:00	黃至民	20	
1122B03	書法	隸書研習，由基本筆法練習製作品書寫循序漸進。沒有基礎亦可以參加。	(二) 08:10~10:00	李日進	20	

※數位生活學系

課程編號	課程科目	課程大綱	上課時間	指導老師	名額	備註
1122C01	手機攝影 走台中	課程以活潑簡單的方式教您如何使用手機拍攝好看的照片，透過手機拍攝及簡單 APP 修圖及在地導覽戶外教學，即可完成動人的作品。	(二) 14:10~16:00	趙淑瑩	25	特殊科目 2350 元
1122C02	手機應用	使用淺顯易懂的方式學會智慧型手機在日常生活的應用，包含生活應用、基礎設定、交通、社群...等 APP 教學，讓您可以體會到科技生活帶來的便利和樂趣！。	(五) 15:30~17:20	趙淑瑩	25	特殊科目 2350 元

※音樂藝術學系

1122D01	天籟美聲 A 班	一起來欣賞學唱美好的歌曲！	(一) 10:10~12:00	張明錄 江珍徵	40	
1122D02	天籟美聲 B 班	一起來欣賞學唱美好的歌曲！	(二) 10:10~12:00	張明錄 江珍徵	40	
1122D03	國台語 卡拉 OK 班	各種曲風國台語歌曲教唱。	(三) 13:30~15:20	陳慧瑜	40	
1122D04	國台語卡拉 OK 歌唱班	以腹式呼吸法訓練發聲、認識基本樂理、加強視譜能力歌唱技巧，歡唱學習豐富生活樂趣。	(四) 10:10~12:00	楊妲綾	40	
1122D05	東洋卡拉 OK A 班	日本 NHK「日本のうた」播出的歌星表演之演歌、歌謠的新曲教唱。	(五) 13:30~15:20	施文欽	40	
1122D06	東洋卡拉 OK B 班	日本 NHK「日本のうた」播出的歌星表演之演歌、歌謠的新曲教唱。	(三) 13:20~15:10	施文欽	40	
1122D07	東洋卡拉 OK C 班	日本 NHK「日本のうた」播出的歌星表演之演歌、歌謠的新曲教唱。	(二) 10:10~12:00	施文欽	40	
1122D08	精選日語 歌謠班	1. 日語新舊流行歌謠教唱。 2. 歌詞大意解說。3. 日語歌謠獨特發聲及裝飾音教唱。	(四) 14:10~16:00	陳慧瑜	40	
1122D09	日語卡拉 OK 歌唱班	教唱日本演歌和最新歌謠，以腹式呼吸法訓練發聲，並透過樂理學習提升唱譜能力。訓練節奏感、音準、正拍，逐字逐句解說日文歌詞、意境，融入情感發揮自己的風格。	(一) 14:10~16:00	楊妲綾	40	

課程編號	課程科目	課程大綱	上課時間	指導老師	名額	備註
1122D10	西洋卡拉OK班	西洋懷念老歌教唱。	(三) 15:20~17:10	張美玉	40	
1122D11	輕輕鬆鬆學陶笛進階	複管陶笛、樂曲練習及更高階的吹奏技巧，讓音樂融入生活中。(具基礎者)	(三) 10:10~12:00	蘇義堡	40	特殊科目 2500元
1122D12	烏克麗麗	烏克麗麗外型小巧，易攜帶，簡單易學的樂器，可自彈自唱，快樂學習，老少咸宜。	(三) 08:10~10:00	蘇義堡	25	特殊科目 2500元
1122D13	手語好好玩	手語是手部十指的運動，手指靈活了，大腦活絡了，記憶也強化了！歌詞透過纖纖十指表達意境及內心的情感，展現身心靈的愉悅感！可謂動動手、動動腦，肯定不會老！	(三) 08:10~10:00	陳瑞婷	24	
※健康舞蹈學系						
1122F01	社交舞進階A班	探戈、三步吉魯巴。	(四) 14:10~16:00	張素真	20	
1122F02	社交舞進階B班	倫巴、六步吉魯巴。	(三) 08:10~10:00	張素真	20	
1122F03	社交舞進階C班	華爾茲、三步吉魯巴。	(一) 14:10~16:00	張素真	20	
1122F04	社交舞初階班	探戈、恰恰。	(二) 14:10~16:00	張素真	20	
1122F05	樂活土風舞班	認識不同國家的舞蹈特色；還有不同舞風的創作型土風舞，簡單易學，兼具傳統與流行，讓我們一起來舞動青春。	(四) 08:10~09:40	鄭惠文	20	
1122F06	神奇的不倒翁健走杖運動	1. 不倒翁健走杖運動：肌力與體適能訓練、肢體控制訓練、平衡訓練、姿勢矯正、關節伸展運動等。2. 瑜珈球關節動作訓練。3. 啞鈴&彈力帶肌力訓練。4. 坐姿&站姿心肺適能運動。	(二) 08:10~10:00	李世明	20	特殊科目 3600元
1122F07	單人舞	探戈、倫巴。	(三) 15:30~16:30	張素真	20	特殊科目 1800元

甘霖基金會服務項目：

送餐服務、日間照顧服務、居家服務、社區整合型服務中心(A單位)

長青大學、社區關懷據點

了解更多：<https://www.glsf.org.tw/>



甘霖基金會網

暑期課程

上課期間：112 年 7 月 3 日 ~ 112 年 8 月 7 日 共 6 週

編號	課程科目	課程大綱	上課時間	指導老師	名額	備註
112S01	鉛筆速寫	描繪技法基本在於鉛筆筆法~透過鉛筆速寫，透過運筆、構圖方式、透視處理及光影觀察及簡化筆觸達到一起手繪自己城市。	(一) 14:10~16:00	黃至民	20	750元
112S02	書法	隸書研習，由基本筆法練習製作品書寫循序漸進。沒有基礎亦可以參加。	(二) 08:10~10:00	李日進	25	750元
112S03	水墨畫創作	由筆墨運用各種技法介紹，探討水墨畫的魅力(形式、光影、神韻、壯麗、山水、藝術、禪境)呈綜合之美的創作。	(五) 14:10~16:00	何木火	25	1200元
112S04	肌內效貼紮技術基礎班	肌內效貼紮是利用表面獨特設計與貼布拉張力，拉動皮下筋膜組織，促進淋巴與血液循環。對緩解肌肉關節疼痛有神奇效果；另外也可以促進肌肉效能與矯正骨骼排列。(材料費另購約 500 元)	(四) 09:10~12:00 (7/6、7/20、7/27、8/10)	李世明	20	1200元
112S05	神奇的不倒翁健走杖運動	1. 不倒翁健走杖運動：肌力與體適能訓練、肢體控制訓練、平衡訓練、姿勢矯正、關節伸展運動等 2. 瑜珈球關節動作訓練 3. 啞鈴&彈力帶肌力訓練 4. 坐姿&站姿心肺適能運動	(二) 08:10~10:00	李世明	20	1200元
112S06	樂活土風舞班	不用舞蹈基礎，簡單的動作配合輕快好聽的音樂，讓身體動起來，給自己一個最棒的心情，忘齡、忘憂、樂活，舞動美麗健康的人生。	(四) 08:10~09:40	鄭惠文	20	650元
112S07	社交舞進階 A 班	練習華爾茲、恰恰。	(一) 14:10~16:00	張素真	20	750元
112S08	社交舞進階 B 班	練習探戈、恰恰。	(二) 14:10~16:00	張素真	20	750元

*開課前一周辦理退費者，扣手續費 100 元。

開課一周內退費者，僅可退費 80%，逾期恕不退費。