

114 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 69 年前出生者）均可報名參加。
- 五、上課時間：**114 年 8 月 25 日 ~ 114 年 12 月 26 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 **114/06/30** 止)。逾期未繳費者原班生不保留位置。
(二)新生：**114 年 7 月 1 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
- 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 **114/1/2 至 114/6/30** 日止，服務滿 40 小時者，且於 **114/7/18** 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：08-2-0066723 銀行代號：147(三信商業銀行)
匯款後請務必當日來電或上長青大學官方 LINE 告知轉帳
帳號末 5 碼、匯款日期、金額、姓名、課程編號(或課程名稱)。
- 
- 長青官方 LINE
- 十、退費規定：(一)若人數未達 15 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)欲旁聽課程者，一般科目每門每次 150 元，特殊科目 200 元。
(三)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)，如遇國定假日，課程順延。
(四)請勿頂替他人上課，以免影響課堂秩序及學員權益。
(五)上課中未經學校及教師同意禁止私自錄音或錄影。
(六) **114/8/25** 起陸續開課，請依各班上課時間準時出席，不另行通知。

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
1142A01	日語中級	日語中級 學習『EZ Japan 日語會話課-語彙聽力全面提升』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	
1142A02	日語基礎班	想要體會一下說日文的樂趣嗎？ 本課程教材使用大家的日本語基礎1，從五十音開始介紹。歡迎喜愛日本想要學習日文的朋友一起加入學習行列喔！	(一) 08:10~10:00	邱秀瑛	40	
1142A03	日語進階A班	大家的日本語進階II，第48課開始。(具基礎者)	(五) 10:10~12:00	板井悠乃	40	
1142A04	日語進階B班	大家的日本語進階II，第46課開始…。(具基礎者)	(一) 10:10~12:00	邱秀瑛	40	
1142A05	日語初級A班	大家的日本語初級I，第20課開始…。(具基礎者)	(二) 14:10~16:00	邱秀瑛	40	
1142A06	開心說日語	本課程舉例各種情境，內容包括自我介紹、問路、看醫生、購物…等日常生活息息相關的生活情境。教材從第五單元邀請與拒絕開始。教材：「提昇日本語會話」，會動詞變化尤佳。	(四) 08:10~10:00	邱秀瑛	40	
1142A07	快樂說英語	“臨時需要的一句話”日常生活或旅遊中常用的語彙，能輕鬆自在地說出口。	(四) 10:10~12:00	洪奕聰	24	
※藝術學系						
1142B01	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
1142B02	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	30	
※數位生活學系						
1142C01	愛上手機應用班	1. 熟悉智慧型手機操作與技巧。 2. 善用手机各類 App 程式協助生活應用。	(一) 14:10~16:00	謝序昌	24	特殊科目 2350元

課程編號	課程科目	課程大綱	上課時間	指導老師	名額	備註
1142C02	手機攝影應用班	1. 學習用手機來拍攝與錄影，各種攝影模式的應用。2. 學習攝影技巧與後製影像編輯軟體來製作相片與影片。3. 理論與實際的相結合應用在生活上各種不同題材的表現。4. 結合技巧與美感攝影藝術性的表現。5. 新科技 AI 的學習應用。 (含戶外教學)	(五) 10:00~11:50	林梓棕	25	特殊科目 2350 元
※音樂藝術學系						
1142D01	天籟美聲 A 班	一起來欣賞學唱美好的歌曲！	(一) 10:10~12:00 (17 週)	張明錄 江珍徵	45	1800 元 (滿 65 歲) 2250 元 (未滿 65 歲)
1142D02	天籟美聲 B 班	一起來欣賞學唱美好的歌曲！	(二) 10:10~12:00 (17 週)	張明錄 江珍徵	45	1800 元 (滿 65 歲) 2250 元 (未滿 65 歲)
1142D03	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	45	
1142D04	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	
1142D05	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	
1142D06	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	
1142D07	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	
1142D08	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	
1142D09	西洋卡拉 OK 班	西洋懷念老歌教唱。	(三) 15:20~17:10	張美玉	40	
1142D10	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
1142D11	陶笛基礎	輕輕鬆鬆快樂吹陶笛，以十二孔陶笛為主，簡單易學又攜帶方便的樂器，適合完全沒有學過或沒有任何基礎的人。	(三) 08:10~10:00	蘇義堡	20	特殊科目 2500 元

※健康舞蹈學系

課程編號	課程科目	課程大綱	上課時間	指導老師	名額	備註
1142F01	社交舞進階 A 班	倫巴、慢捷舞。	(四) 14:10~16:00	張素真	20	
1142F02	社交舞進階 B 班	恰恰、探戈。	(一) 14:10~16:00	張素真	20	
1142F03	社交舞 基礎班	對初學者量身訂製，學習國標社交舞，訓練基本舞姿和步伐，隨著熱情奔放的音樂節奏，跳出優美曲線及身段。(本期教學:倫巴、捷舞)	(二) 14:10~16:00	朱雪惠	20	
1142F04	單人舞	妞妞舞(車頂的水姑娘、倫巴)(自編)。	(三) 15:30~16:30	張素真	20	1800 元
1142F05	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	
1142F06	健走杖 體適能運動	1. 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.(本課程含戶外教學)	(二) 08:10~10:00	李世明	20	特殊科目 3600 元
1142F07	低衝擊有氣 運動	1. 提高心肺功能和肌耐力 2. 增強體能的簡易運動 3. 訓練核心力量找回肌肉 4. 適度的伸展，增強柔軟度 5. 簡易的排舞步法提高身體協調性與腦部活化	(五) 08:10~09:40	魏燕翎	20	
1142F08	走讀 台中文化	帶著學員漫步，細說這座擁有百年歷史文化風華，新舊建築交替變遷的都市，讓學員重新回到年輕時充滿記憶的時光迴廊，製作屬於自己專有獨特的文化路徑觀察地圖。(含戶外教學、導覽機、保險費)	(四) 14:00~16:00 (8/28~10/16)	林志勳 林宗德	20	2000 元 (8 週)

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/>

公 車：下載公車 APP 軟體(例:台中等公車), 搜尋站牌名稱

『台中州廳』『台中醫院』(民權路)、『美榮藥局』(三民路)

『民權繼光街口』、『合作金庫』(自由路)。

汽車停車格：三民路路邊停車每小時 20 元計價。民權路路邊停車場採累進費率。



甘霖基金會網站

甘霖基金會松柏長青大學 114 年暑期班招生簡章

上課期間：114 年 7 月 7 日~ 114 年 8 月 15 日(6 週)

各科目依下列學費收費(教材費、材料費另計)：

編號	課程名稱/時間	授課老師	課程內容	學費
1142S01	觀光日語 (四) 8:10~10:00 (7/10~8/14)	邱秀瑛	現在國人注重休閒生活，熱愛旅遊，尤其是日本當屬首選。是否想加強一下在當地秀日文的樂趣呢？請快來參加日語旅遊教室喔！	800 元 (6 週)
1142S02	鉛筆速寫 (一) 14:10~16:00 (7/7~8/11)	黃至民	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。	800 元 (6 週)
1142S03	輕鬆學陶笛進階 (三) 10:10~12:00 (7/9~8/13)	蘇義堡	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)	900 元 (6 週)
1142S04	社交舞基礎 (二) 14:10~16:00 (7/8~8/12)	朱雪惠	對初學者量身訂製，學習國標社交舞。訓練基本舞姿和步伐，隨著熱情奔放的音樂節奏，跳出優美曲線及身段。(本期教學:探戈、團康舞)	800 元 (6 週)
1142S05	社交舞進階 (一) 14:10~16:00 (6/23、7/7、7/28、 8/4、8/11)	張素真	“慢八步” 舞步教學	700 元 (5 週)
1142S06	社交舞進階 (四) 14:10~16:00 (6/26、7/3、7/31、 8/7、8/14)	張素真	“恰恰” 舞步教學	700 元 (5 週)
1142S07	樂活土風舞班 (四) 08:10~09:40 (7/17~8/14)	鄭惠文	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。	700 元 (5 週)
1142S08	健走杖體適能運動 (二) 08:10~10:00 (7/8~8/12)	李世明	1. 肌力與體適能、肢體控制、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.	1200 元 (6 週)
1142S09	低衝擊有氧運動 (三) 14:00~15:30 (7/9~8/13)	魏燕翎	1. 提高心肺功能和肌耐力 2. 增強體能的簡易運動 3. 訓練核心力量找回肌肉 4. 適度的伸展，增強柔軟度 5. 簡易的排舞步法提高身體協調性與腦部活化	900 元 (6 週)
1142S10	EZ Flow 輕流動 (三) 15:40~17:10 (7/9~8/13)	劉秀珠	以流動的方式結合太極和氣功元素，幫助提升肢體活動度和核心肌群力量、平衡性、協調性。隨著音樂流暢地轉換動作，在身體沒有壓力及衝擊的狀態下進行運動，適合所有人參與。(請自備瑜珈墊)	900 元 (6 週)
1142S11	水墨畫創作 (五) 14:10~16:00 (7/18~8/15)	何木火	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。	1000 元 (5 週)

【報名資訊】

1. 年滿 45 歲以上(民國 69 年出生者)均可報名參加，新生報名費 200 元。
2. 報名後因故無法前來上課者，辦理退費辦法如下：
 - (1) 於開課前辦理退費者，需扣手續費 100 元。
 - (2) 於開課後一週內退費者，僅可退費 60%，逾期恕不退費。
3. 報名及上課地點：台中市中區民權路 100 號 4 樓 詢問專線：2222-0678 轉 201 朱小姐

甘霖基金會松柏長青大學

單堂課

健走杖體適能運動戶外課程

透過健走杖輕鬆運動，保護關節、促進血液循環。

課程包含基礎技巧指導、緩和健走、平衡訓練及戶外體驗，安全有趣，讓健康從日常生活開始！



- 上課講師：李世明老師
- 上課日期：6月2日(一)、6月16日(一)
- 上課時間：上午8:30~10:30
- 上課地點：中興大學
- 報名費用：每堂300元 (可一次報一堂)

🌸 歡迎年滿45歲以上(民國69年出生者)
均可報名參加

🌸 報名地點：台中市中區民權路 100 號 4 樓

🌸 報名電話：22220678*201

甘霖基金會松柏長青大學

愛上甘霖手機應用班

單堂課

課程大綱

1. 熟悉手機AI程式操作與技巧
2. 善用AI工具提升生活品質

7/08(二)↻	<u>ChatGPT</u> & <u>Pixverse</u> AI 生圖與動畫介紹
7/15(二)↻	AI EASE 照片編輯器介紹↻
7/22(二)↻	<u>Hailuo</u> AI 生成影片工具介紹↻
 上課講師： <u>謝序昌</u> 老師 ↻	
 上課時間：上午 9:10~11:00↻	
 上課地點：甘霖長青大學教室↻	
 費用：每堂 250 元 (可單堂報名)↻	

 歡迎年滿45歲以上(民國69年出生者)

均可報名參加

 報名地點：台中市中區民權路 100 號 4 樓

 報名電話：22220678*201





甘霖基金會松柏長青大學

單堂課

走攝台中-手機攝影實拍課程

用攝影師的角度來紀錄台中

🌸 上課時間：週五9：00~12：00

🌸 上課講師：林梓椋 老師

🌸 費用：350/堂(可單堂報名)



日期	集合時間與地點		
8/1(五)	09：00	國立美術館	一樓大廳
8/8(五)	09：00	國家歌劇院	一樓大廳
8/15(五)	09：00	科學博物館	一樓售票處

●●●

歡迎年滿45歲以上(民國69年出生者)均可報名參加

報名地點：台中市中區民權路 100 號 4 樓

報名電話：22220678*201