

# 113 年度高雄市四維長青學苑

## 大岡山地區公費課程(3-5 月) 課程簡章

課程說明	<p>一、課程期間：113 年 03 月 04 日(一)至 05 月 31 日(五) (每門課程共計 12 週)</p> <p>二、課程地點：如各課程資訊上課地點欄所示。</p> <p>三、開班條件：每門課程報名人數未滿 15 人則不予開班；若該課程報名人數超過招生人數，則採公開抽籤方式辦理。</p> <p>四、收費標準：年滿 55 歲以上(民國 58 年次前出生者)：免費</p> <p>五、<u>每門課程可能有教材、保險等額外費用，詳情請見各課程說明欄位，該費用請於開學後繳交予各課程講師；場地相關費用(如：清潔費、水電費、電腦管理維護費等)請於開學後繳交予各課程班代，由班代轉交場地單位工作人員；班級人士不得透過任何名目收取未列於簡章課程說明欄位之費用，若發生此類情事，敬請通報學苑工作人員處理。</u></p>
------	--

社區單位代收報名注意事項	<p><b>【報名資格】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●報名者<u>戶籍設籍於高雄市</u>。</li><li>●民國 58 年次以前(<u>55 歲以上</u>)出生者。</li><li>●民國 59-63 年次(<u>50-54 歲</u>)出生且具有原住民身分者。</li></ul> <p>※報名者資料將與戶政系統進行身分核對，不符資格者註銷已錄取課程。</p> <p><b>【報名資訊】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●113 年 01 月 08 日(一)至 113 年 01 月 16 日(二)，依課程資訊所載「報名日期/時間」進行。</li><li>●「課程資訊」中附有報名地點之電話，報名前請務必事先聯絡確認，且假日恕不受理報名。</li><li>●如報名人數超過招生人數，則於 113 年 01 月 17 日(三)上午 10 點於「四維長青學苑臉書粉絲團」直播辦理抽籤，並於 113 年 01 月 18 日(四)上午 8 點於四維長青學苑課程查詢系統 <a href="https://pse.is/3a86cd">https://pse.is/3a86cd</a> 公告錄取名單。</li></ul> <p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●報名請務必攜帶報名表(<u>報名表請洽報名地點索取</u>)、身分證正本。</li><li>●如具有特殊身分者，請另行攜帶「特殊身分證明文件正本」</li><li>●如需委託他人報名，報名者應親自填妥報名表，並於「委託報名欄位」蓋報名者印章，並將前述之「須備文件」交付受託者代理報名。※如報名表未蓋報名者印章，將不受理報名。</li></ul> <p>※不受理網路、郵寄及苑本部現場報名。</p> <p>※報名表填寫不完整、未能出示身分證正本者，恕不受理報名；未能出示特殊身分證明文件正本者，按一般生身分受理。</p> <p>※現場未能攜帶身分證正本者，可出示「戶口名簿正本」與「任一含照片之證件正本(健保卡、駕照)」兩項文件證明。</p> <p>※如報名人數超過錄取人數，則依下表錄取順位進行抽籤作業。</p> <table border="1"><thead><tr><th>錄取順位</th><th>學員身分</th></tr></thead><tbody><tr><td>第一順位</td><td>年滿 55 歲(民國 58 年以前出生)且具中度以上身心障礙證明者</td></tr><tr><td>第二順位</td><td>年滿 90 歲者(民國 23 年以前出生)</td></tr><tr><td>第三順位</td><td>80 歲至 89 歲者(民國 24 至 33 年次)(※本順位錄取人數不得超過該課程招生人數四分之一)</td></tr><tr><td>第四順位</td><td>55 歲至 79 歲之一般生(民國 34 至 58 年次)及年滿 50 歲之原住民(民國 63 年以前出生)</td></tr></tbody></table>	錄取順位	學員身分	第一順位	年滿 55 歲(民國 58 年以前出生)且具中度以上身心障礙證明者	第二順位	年滿 90 歲者(民國 23 年以前出生)	第三順位	80 歲至 89 歲者(民國 24 至 33 年次)(※本順位錄取人數不得超過該課程招生人數四分之一)	第四順位	55 歲至 79 歲之一般生(民國 34 至 58 年次)及年滿 50 歲之原住民(民國 63 年以前出生)
錄取順位	學員身分										
第一順位	年滿 55 歲(民國 58 年以前出生)且具中度以上身心障礙證明者										
第二順位	年滿 90 歲者(民國 23 年以前出生)										
第三順位	80 歲至 89 歲者(民國 24 至 33 年次)(※本順位錄取人數不得超過該課程招生人數四分之一)										
第四順位	55 歲至 79 歲之一般生(民國 34 至 58 年次)及年滿 50 歲之原住民(民國 63 年以前出生)										

違規報名說明	<p>※違反下述規定者，將郵寄「違規通知」至戶籍地址，敬請學員審慎報名，恕不受理因「報名錯誤」之放棄錄取申請。</p> <p>一、每人社區公費班每人<u>最多可錄取「兩門」課程，如已錄取原高雄市區兩門課程，則不得再錄取本簡章課程；違者註銷已錄取課程。</u></p> <p>二、社區公費班<u>不得同時報名兩門 3C 數位課程</u>(如：手機、電腦等)，違者註銷已錄取課程。</p> <p>三、錄取之公費班<u>上課時間不能重疊</u>(與苑本部、原高雄市區公費班、活力班合併認列)，違者註銷時間重疊之錄取課程。</p> <p>四、若有<u>投機報名</u>之情事(如：冒用他人身分、重複投遞同一課程報名表)，違者註銷已錄取課程。</p>
--------	--

<b>出 缺 席 制 度</b>	<p>一、為充分運用社會資源，本苑於課程期間實施「出缺席制度」，以點名簿上之「出席紀錄」為判讀基準，出席率過低者將取消錄取資格。</p> <p>二、違反下列任一規定者，即取消該員該班錄取資格，並公告「違規名單」於學苑官方網站和臉書粉絲專頁，恕不個別通知：</p> <p>(1) 每周上課一次之課程，同一學期間「連續」三堂課缺席者，取消該課程錄取資格。</p> <p>(2) 每周上課兩次之課程，同一學期間「連續」六堂課缺席者，取消該課程錄取資格。</p> <p>(3) 每周上課一次之課程，同一學期間「累計」缺席達五堂課者，取消該課程錄取資格。</p> <p>(4) 每周上課兩次之課程，同一學期間「累計」缺席達十堂課者，取消該課程錄取資格。</p> <p>三、本苑無請假制度，恕不受理以「身體狀況」或其他理由申請不計缺席次數。</p>
<b>其 他 注 意 事 項</b>	<p>一、繳交之報名表本苑將用於數據統計，不另行歸還。</p> <p>二、本苑不受理轉班，請斟酌自身程度、慎選課程報名。</p> <p>三、已錄取學員若因故無法繼續上課，請電洽本苑辦公室(07-7715370)辦理「放棄錄取」。</p> <p>四、113 年國定假日配合行政院公告實施，開課後若遇颱風、地震等天災或不可抗力因素影響，使課程無法如期進行，課程異動將由講師公告另行補課時間，恕不個別通知。</p> <p>五、簡章內容若有異動，本苑保有修改、變更之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。</p>

## 113 年度 3-5 月大岡山地區公費課程資訊

### 【梓官區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN001	梓官之美 影音編修	學習圖片編修和影片剪接，並結合高雄市梓官區的在地特色。 ■自備器材：具有行動網路之手機或平板 ■其他費用：教材費 50 元	謝育菁	星期五 13:00~15:00	25	梓義社區 活動中心 (進學路 57 號)
		報名地點				

### 【彌陀區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN002	漯底山 藝術 DNA	深入彌陀漯底山在地自然動、植物深入微觀-輕鬆導入蟲魚鳥獸、花草語言，創造藝術生命的感動。 ■其他費用：材料費 550 元	許翠華	星期三 13:30~15:30	20	彌陀公園分館 (中正路 281 巷 50 號)
		報名地點				

### 【永安區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN003	合唱班	提供長輩學習合唱的機會，教授基礎發聲法、簡譜、五線譜、歌唱技巧，應用於國台語老歌新歌、世界民謠、詩歌、英文歌等；內容豐富、輕鬆愉快。 ■具備能力：會看基本簡譜、無需非常熟練 ■其他費用：教材費 100 元	郭安娜	星期四 10:00~12:00	40	保寧社區 活動中心 (保安路 16 巷 2-1 號)
		報名地點				

### 【茄萣區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN004	卡拉 OK 班	美妙的旋律伴隨簡單的樂理、樂譜，從自己的口中唱出動人樂音。 ■其他費用：CD 每片 50 元、VCD 每片 100 元、教材費 50 元(選購)	蕭作人	星期一 08:30~10:30	35	崎漏社區 發展協會 (正順廟 1 樓) (崎漏路 68 號)
		報名地點				

### 【茄苳區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN005	快樂體適能	課程以增強四肢肌耐力、身體核心肌群運動並搭配有氧舞蹈，使學員達到運動流汗，促進身心健康。 ■自備器材：彈力帶、寶特瓶 2 個 ■其他費用：冷氣使用費 100 元	黃美華	星期一 13:30~15:30	60	白雲社區活動中心 (公園路 81 號)
		報名地點				

### 【湖內區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN006	湖內風光健走趣	本課程透過帶領學員健走，飽覽湖內區人文及自然景觀並提升學員之體能。 ■自備器材：瑜珈墊、彈力帶、球、健走杖 ■其他費用：公共耗材費 60 元、場地維護費 200 元	張育慈 助教/郭婉婷	星期二 14:20~16:20	30	大湖國小 (民權街 2 號)
		報名地點				

### 【路竹區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN007	樂活體適能	透過音樂搭配彈力帶、抗力球等器材，訓練肌耐力、柔軟度、敏捷及平衡能力，進而增強免疫力、提升心肺功能，養成規律的運動習慣，為自己的健康加分。	黃雅柔	星期四 08:00~10:00	25	鴨寮社區活動中心 (保安路 86 號)
		報名地點				

### 【阿蓮區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN008	楊太極武藝築基功	本課程透過太極拳的修習可以增強心肺功能、肌力、肌耐力、平衡感、協調性、靈活度、柔軟度等健康體適能要素。 ■自備器材：毛巾、著運動服	陳嘉賢	星期五 14:00~16:00	25	阿蓮老人活動中心 (成功街 66 號)
		報名地點				

### 【田寮區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN009	歡喜手作點心	用簡易的操作方式與熟悉的食材，製作多樣化的美食與甜點，輕鬆感動你的味蕾，體會親手製作點心的快樂。 ■其他費用：材料費依實際使用另計	葉銀珠	星期三 15:00~17:00	15	山城農村發展協進會 (田寮路 1 號)
		報名地點				

### 【燕巢區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN010	健康體能運動	鍛鍊心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度，促進身體的健康體能，提高生活品質。 ■自備器材：彈力帶	蘇月美	星期四 14:00~16:00	30	鳳雄社區活動中心 (鳳旗路 152-8 號)
		報名地點				
BN011	燕巢風光健走趣	課程以深入淺出的方式認識及了解身體，並在合適的運動強度中逐漸增強體力，最終以良好的體力健走，深層認識燕巢在地風光。 ■自備器材：瑜珈墊、大毛巾 ■其他費用：公共耗材費 60 元	張育慈 助教/郭婉婷	星期四 18:30~20:30	30	南燕社區活動中心 (中南路 23 號 2 樓)
		報名地點				

## 【岡山區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN012	老人健康操	課程以教授健康操為主，透由健康操運動身體更加靈活，增強關節柔韌性。 ■自備器材：彈力帶、按摩棒 ■其他費用：冷氣使用費 100 元	林宜萱	星期一、四 09:00~10:00	38	岡山老人活動中心 (壽天路 66 號)
BN013	健康體適能運動	本課程以訓練心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度及身體質量指數為課程主軸，使學員擁有健康體能。 ■自備器材：彈力帶、寶特瓶、長毛巾 ■其他費用：冷氣使用費 100 元	楊秀梅	星期五 09:00~11:00	25	
BN014	養生樂活健康操	帶領學員循序漸進的找到最適合自己的練習方法，並透過運動讓身心充滿活力、強化骨骼肌肉。 ■自備器材：彈力帶、按摩棒 ■其他費用：場地維護費 100 元	林宜萱	星期三、五 09:00~10:00	50	後紅社區活動中心 (後紅雷王府) (大仁南路 76 號)
岡山區報名資訊		報名地點	岡山老人活動中心(壽天路 6 6 號)		聯絡窗口	07-6223022 曾總幹事

## 【橋頭區】

編號	課程名稱	課程說明	教師	時間	招生人數	上課地點
BN015	糖廠國畫	由點線面開始引導學員進入國畫的世界，透過對觀察自然生態、在地橋頭糖廠景觀、搭配美學理論，使學員能更為了解橋頭糖廠。 ■自備器材：毛筆、墨汁、顏料、宣紙、碟子、墊布、文鎮等繪畫用具	陳美櫻	星期三 09:00~11:00	30	德松社區活動中心 (德松路和平巷 1-1 號)
		報名地點	同上課地點		聯絡窗口	0913-103676 李小姐



四維長青學苑  
錄取查詢系統



四維長青學苑  
官方網站



四維長青學苑  
臉書粉絲團



指導單位 | 高雄市政府社會局

主辦單位 | 高雄市政府社會局長青綜合服務中心

承辦單位 | 社團法人高雄市社區大學促進會

苑本部 | 高雄市苓雅區四維二路 51 號 4 樓

電話 | (07)771-5370 E-Mail | elderly@kcs.org.tw

網址 | <https://senior.kcs.org.tw>