

# 臺中市太平區長青學苑

## 115 年招生簡章



電話：(04)2273-5147  
地址：臺中市太平區太平路 446 號 3 樓  
FB 粉絲專頁：臺中市太平區長青學苑  
請掃描 QR code，按「讚」加入我們！

- 一、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，特開辦語文、藝術、資訊、休閒保健等各項課程，藉以拓展老人學識領域、充實生活內涵。
- 二、主辦單位：臺中市太平區公所
- 三、承辦單位：財團法人天主教曉明社會福利基金會
- 四、招收對象：設籍本市年滿 55 歲以上者(民國 60 年次)
- 五、上課期間：上學期自民國 115 年 03 月 02 日至 115 年 06 月 12 日，計 15 週  
下學期自民國 115 年 08 月 31 日至 115 年 12 月 11 日，計 15 週
- 六、報名時程：(中午 12：00~13：30 休息)

項目	日期	說明
舊生繳費 (原班級)	民國 115 年 1 月 12 日至 15 日(週一~四) 上午 8：30 起受理繳費， <u>逾期視同放棄</u> 。	於招生前一年在本苑就讀，且出席率達 2/3 以上者，可報名原舊班。
新生報名	民國 115 年 1 月 19 日至 22 日(週一~四) 上午 8：30 起受理至額滿為止。	未在本苑就讀之市民
加選/轉班	民國 115 年 1 月 23 日(週五)上午 8：30 起受理至額滿為止。	舊生報名新班 新/舊生加選、轉班
注意事項	(一)舊生帶「學員證」、「學費」至櫃台辦理。 (二)新生帶「身份證正本」、「2 年內大頭照 2 張(1 吋、2 吋各 1 張)」、「學費」、「車牌號碼」、「緊急聯絡人姓名/電話」至櫃台辦理。 (三)「舊生」無法親自報名，需委託報名者，請攜帶雙方「學員證」以茲證明。 (四)「新生」無法親自報名，需委託報名者，請填寫「委託書」並攜帶雙方證件以茲證明(每人限受託 2 人)。	

七、收費標準：每科報名費 100 元、研習費累加計算；不含上課用教材、書籍及影印費。

身份 總班數	報名費	65 歲以上		55~64 歲 (一般民眾)		55~64 歲 1. 仁愛之家院民 2. 列冊本市低收入戶 3. 持有身心障礙手冊 4. 原住民	
		研習費	合計	研習費	合計	研習費	合計
報一班	100	0	100	600	700	0	100
報二班	200	600 (0+600)	800	1,800 (600+1200)	2,000	1,200 (0+1200)	1,400
報三班	300	1,800 (0+600+1200)	2,100	3,600 (600+1200+1800)	3,900	3,000 (0+1200+1800)	3,300

- (一)「報名費」既經報名概不退費，優惠身份者請附證件影本。
- (二)「新生夫妻」且「首次同行報名」，則夫妻皆免收第1科報名費(需檢附證明)。
- (三)非設籍本市55歲以上學員，每學期每班研習費如下：第一班1,500元、第二班1,800元、第三班2,500元。
- (四)報名自第4班起，每學期每班研習費，以第3班費用累計加收200元。
- (五)每學期新生報名後，視各班餘額辦理學員「轉班」，每學期每人以「2次」為限，且每次每人酌收行政手續費100元。
- (六)「快樂人生班」為靈性學習社團僅收報名費100元(不適用轉班規定)。
- (七)本市共有29區長青學苑皆為同體系，報名科目數需合併計算，且同時段不可重覆選課，若無事先告知有在別區報名，而產生收費錯誤，需補差價，而不補差價、或有重覆選課之情況致學苑無法退費等，則學員需立即停課。
- (八)上課講義、書籍、材料、器具依課程需要，須另自費購買(可自備或請老師協助代購)。

#### 八、退費申請

- (一)期間：每學期開課後兩週內(115/3/2~3/13；115/8/31~9/11)需憑「收據正本」辦理退費申請，收據遺失或逾期恕不受理。
- (二)流程：每學期退費申請期間結束後，送件處理流程約需1個月，故分別在每年4月、10月電話通知本人，攜帶身份證正本至櫃台退費(代領人需攜帶退費人及代領人之身份證及印章)。

#### 九、選課說明

- (一)每班學員數未達20人，且65歲以上長者未達15人不開班，另每年年初身心障礙者保障名額5%，年初開學前未額滿，始開放其他學員報名。
- (二)每年招生一次，分上、下學期註冊繳費，且「同一時段不可重覆報名」。
- (三)為達學習資源平均分配「歌唱」、「書法」、「體適能」、「瑜珈」等熱門課程，僅可各選擇1班報名。
- (四)配合防疫各課程視疫情狀況，會彈性調整「實體」或「視訊」教學方式。
- (五)開學後座位排定，未經校方許可不得隨意更換或轉班。
- (六)上課期間無故未到課者，由校方逕行遞補學員，不保留座位。
- (七)因課程教學及社會參與需求，須於「室外上課」時，師生務必辦理「旅行平安保險」，保障自身安全及教學品質。
- (八)課程期間遇人事行政局公告停班停課日，如國定假日或天然不可抗因素(如颱風、地震…等)不補課。

(九)上課請服裝儀容整齊，並佩帶「學員證」以利識別。

(十)每科每學期按規定出席達 2/3 者可得 2 學分，不分科系累積修畢 36 學分者，經公佈可獲頒學位。以上學位不作學歷認定，年底舉行典禮頒予學位。

(十一)請勿頂替他人上課或恣意旁聽，以維持上課秩序及學員權益，經發現者立即停止上課。

(十二)校方保留課程異動及場地使用之調整權利。

(十三)若有發燒、嚴重咳嗽等症狀請在家休養。

#### 十、試聽辦法

(一)每學期每人限試聽「不同科目 3 班」，「同科目」或「額滿班級」恕不受理試聽。

(二)開課後攜帶身份證至櫃台「免費辦理」(試聽結束憑試聽證退還證件)。

#### 十一、候補登記

(一)每人限登記 3 班(同類型科目限登記 1 班)，候補期限至每年 10 月底止。

(二)當年度未候補上之學員，於隔年 1 月新生報名後重新登記。

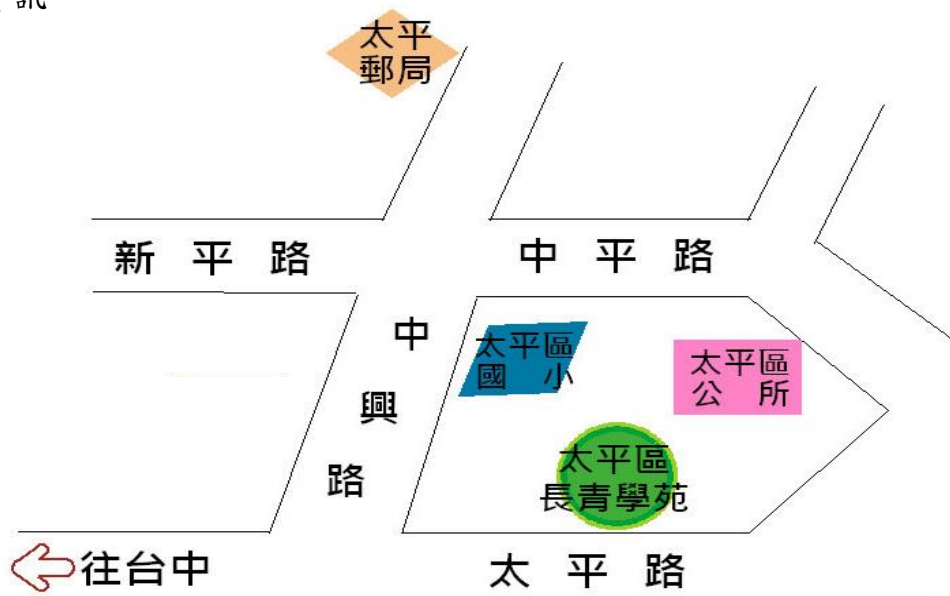
(三)候補電話通知後「1 週內」須到學苑完成報名手續，逾期視為「放棄」。

(四)候補電話通知「3 次未接」視為「放棄」(上班時間撥打電話)。

(五)每學期開課後年滿 65 歲學員未達 15 人之班級，優先候補滿 65 歲市民。

十二、獎勵：對於服務熱心之班級幹部，於結業時頒發「服務熱忱獎狀」。

#### 十三、交通資訊



#### 搭乘公車

- 3、249、289 路於「太平區農會」下車，步行約 1 分鐘。
- 284 路於「中太平」下車，步行約 5 分鐘。
- 51、280、286、288 路於「台中銀行」下車，步行約 7 分

#### 十四、課程內容

科系	編號	科目	任老師	上課時間	課程內容	名額
觀光語文系	01	實用美語	徐紹珍	每週一、三 8:00-10:00	適合具備基礎並想讓英文更上一層樓的您，我們將透過多元的學習方式，讓您自信地將英文應用在日常生活中。 ◆ <b>開口說</b> ：透過情境對話，讓您出國旅遊、逛街購物、和外國朋友聊天時都能開口說英文。 ◆ <b>提升口說流利度</b> ：運用實用單字與片語，讓您在與人對話時更自然、更道地。 ◆ <b>學會讀</b> ：透過閱讀簡單的英文短文與實用文章，讓您讀懂路標、菜單、以及各種生活資訊。	32
	02	生活美語	徐紹珍	每週一、三 10:00-12:00	適合沒有基礎，或是想重新打好英文根基的您，透過輕鬆有趣教學方式，讓您學會如何用英文應對日常生活中的各種情境。 ◆ <b>學會說</b> ：透過有趣的口語練習和角色扮演，讓你能流暢地表達自己的想法。 ◆ <b>學會聽</b> ：藉由英文歌曲與電影，讓您在休閒娛樂中自然地提升聽力，聽懂外國人的談話。 ◆ <b>聽讀大躍進</b> ：藉由聽力練習和音樂欣賞，讓你能輕鬆聽懂英文廣播與影集。	32
	03	樂活美語	陳美慧	每週一、三 13:00-15:00	<b>【須會字母及常用單字】</b> 藉由 K.K. 音標學習如何了解單字發音，再由生活會話中，學習常用片語、簡短會話，並搭配故事、文章，學習文法與句型。 ◆認識母音與子音的拼音方法 ◆分組對話練習 ◆英文歌曲欣賞與教唱	36
	04	<b>【視訊課】</b> 輕鬆美語	張鐔儒	每週二 13:30-15:30	<b>【須會 26 個英字母大小寫】</b> 用輕鬆活潑的方式，讓學習者能運用少量、簡單的美語，表達日常生活。 ◆認識常用單字 ◆造句練習 ◆實務會話演練	32

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
觀光語文系	05	晨間生活日語	楊淑蘭	每週二、四 8:00-10:00	<b>【已具備 50 音程度佳】</b> 由基礎開始，並導入生活會話，以漸進方式引導學員開口說日語的能力。 ◆簡易生活會話演練 ◆文型及會話之講解、作答及聽講練習	36
	06	悅讀生活日語	楊淑蘭	每週二、四 10:00-12:00	<b>【須具基礎日文能力】</b> 可參考程度書籍 例:大家的日本語Ⅰ 藉由學習日語動詞的分類及變化，進而熟練日語的句型文法，並導入會話練習。 ◆能用日語表達簡單的意思 ◆理解動詞變化熟練句型 ◆文型及會話之講解、作答及聽講練習	36
	07	日語 50 音	楊淑蘭	每週五 8:00-10:00	從日文 50 音假名及其各種讀音，如清音、濁音、半濁音、拗音、促音等發音基礎教起，並學習一般招呼用語，基本句型及簡單會話、穿插日語歌曲教唱，讓學員能自行讀出日語。 ◆50 音筆順教寫 ◆日語發音練習	24
	08	<b>【視訊課】</b> 樂活日語	蕭淑寬	每週二、四 13:00-15:00	<b>【須具 50 音基本發音】</b> 以輕鬆活潑有趣的方式，帶領初學者認識日語基礎文型，並在學習過程中搭配對話練習。 ◆基礎發音、文型與用法 ◆文型活用與造句 ◆簡單實務會話演練	36
	09	<b>【視訊課】</b> 時事日語	蕭淑寬	每週二、四 15:00-17:00	<b>【須具日語基礎文型認知】</b> 透過文型變化學習有關日本文化、旅遊、聊天等生活用語。 ◆時事內容聽力訓練與加強口說能力 ◆學會日常生活實用用語 ◆了解日本的人文趣事	36
	10	輕鬆學越南語	范懿菟	每週四 10:00-12:00	課程從零基礎開始指導，先學習拼音方式，進一步學習生活各主題之常用詞彙、句子、語法及簡單會話。透過文化介紹與體驗、手作以及越南歌曲教學，使同學能概略了解越南民族思想、習俗與文化。 ◆字母聲調與發音學習 ◆日常會話詞彙教學與練習 ◆越南語基礎文法認識與使用 ◆閱讀與理解短文	24

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	11	風格素描	廖翊廷	每週一、三 13:00-15:00	【自備畫冊、畫具；可請老師協助代購】 運用「鉛筆」、「色鉛筆」、「蠟筆」等繪畫材料，從基礎技法漸進學習，透過繪畫開啟對生活的觀察。	32
	12	【地點】 中華國小 手繪生活	廖翊廷	每週一 10:00-12:00 每週四 8:00-10:00	◆基礎繪畫用筆方法示範 ◆靜物繪製、風景寫生、人物寫真、動植物描繪 ◆藝術專題、名家繪畫賞析	25
	13	一起畫水彩	廖翊廷	每週二 13:00-15:00	【自備畫紙、畫具；可請老師協助代購】 透過水彩運用，從初階開始學習色彩的屬性、控制筆觸、混和顏料技巧，進而描繪外型、觀察光影，並鼓勵學員探索個人風格和生活創作。 ◆水彩調色入門和技巧 ◆靜物繪製、風景寫生、人物寫真、動植物描繪示範 ◆藝術專題講座、名家繪畫賞析	32
	14	速寫生活日誌	李淑治	每週一 13:00-15:00	【自備畫本、畫具】 為水彩與代針筆設計的繪畫課程，結合「線」與「色」的元素。以簡易的繪畫技法，紀錄日常生活、城市景觀等。 ◆透過淺顯易懂教學，如何運用代針筆速寫快速上手構圖。 ◆水彩上色與配色的色彩學技巧學習。 ◆將速寫像寫日記一樣，輕鬆學習紀錄日常生活。	24
	15	油畫素描	李淑治	每週二 8:00-12:00	【自備畫布、畫本、畫具】 藉由繪畫美學提高對生活美感，深入家鄉寫生，記錄在地風光，學習成長增能。 ◆油畫素描技法學習 ◆欣賞世界名畫與畫家創作理念	40
	16	山水彩墨	李素月	每週三 8:00-12:00	【自備宣紙、畫具】 從傳統山水畫到彩墨創作，課堂上循序漸進，教導用墨、用筆、設色、佈局之技法運用，進而鼓勵學員創作，引導學員發現生活之美。 ◆傳統山水臨摹 ◆旅行風景寫生 ◆賦彩設色的運用	36

科系	編號	科目	任老師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	17	色鉛筆 輕鬆畫	李素月	每週四 8:00-12:00	<b>【自備畫本、畫具】</b> 將手繪帶入生活，使用容易上手的色鉛筆，也會依課程結合多種材料(鉛筆、墨水筆、水彩、帶針筆等)，搭配特殊技法應用，以生活事物作為描繪主題，讓零基礎的初學者也能無壓力學習。 ◆生活彩繪 ◆年節實作：搭配節日主題進行各種媒材創作。 ◆美術鑑賞：戶外教學、藝術影片欣賞。	32
	18	書法藝術 A	江平源	每週一、五 8:00-10:00	<b>【自備紙、筆、墨、墊布、紙鎮】</b> 行書、楷書概說、用筆、作者簡介、運筆示範、臨帖指導及名作欣賞。 ◆書法演變簡介、用具之準備及選擇 ◆運筆指導由基本點畫學起 ◆臨帖示範(集字聖教序、智永楷書千字文、王鐸行書、祝允明草書赤壁賦) ◆作品習作批改、練習自運 ◆行草書筆法、落款用印指導及名作欣賞	36
	19	書法藝術 B	張嘉雯	每週一、五 10:00-12:00	<b>【自備紙、筆、墨汁、墊布、紙鎮】</b> 依學員程度及興趣之不同分組教學(A.行書 B.楷書 C.行楷)。 ◆依據歷代碑帖筆法、結構、風格等逐項研習 ◆習作批改、落款用印指導及作品欣賞	36
	20	書法藝術 C	陳俊評	每週二、五 10:00-12:00	<b>【自備紙、筆、墨汁、墊布、紙鎮】</b> 魏碑行書、楷書介紹，並分組示範。從運筆要訣指導、創作要領到名作賞析循序漸進，並指導學員在生活中的結合應用、美化人生。 ◆分組教學(初級：魏碑楷書組、進階：魏碑行書組) ◆基本筆畫、部首偏旁、結構示範 ◆習作示範、批改、落款用印指導 ◆名作賞析	32
	21	<b>【地點】</b> 中華國小 楷書臨習	張嘉雯	每週一、五 8:00-10:00	<b>【自備紙、筆、墨汁、墊布、紙鎮】</b> 從楷書基礎入門，學習用筆技巧，講解歷代碑帖內容/背景，並學會作品創作，讓書法應用於生活中，使生活藝術化。 ◆執筆方法、運筆要領及用具之選擇 ◆示範基本筆劃、分析部首偏旁結構 ◆習作批改及作品落款練習	25

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	22	【地點】 中華國小 快樂學隸書	陳俊評	每週二 08:00-10:00	<b>【自備紙、筆、墨汁、墊布、紙鎮】</b> 隸書→東漢西嶽華山碑 課程由容易書寫的隸書入門，從基本筆畫、部首偏旁及結構示範，引導學員輕鬆掌握寫好隸書的技巧要領，進而達到養生及快樂人生的目標。 ◆執筆、運筆要訣示範及用具介紹選用 ◆基本筆畫、部首偏旁、結構示範 ◆作品示範、習作批改、落款蓋印指導 ◆隸書名作賞析與生活應用	25
	23	【地點】 太平老人會 養生書法	劉淑惠	每週二 13:00-15:00	以養生永字八法基本功引導學員輕鬆掌握寫楷書基本技巧要領，楷書又稱為正書，是多種書法字體中較為嚴謹端正的，它涵蓋筆劃基本功相對多，能夠更全面地練習筆法，鍛煉專注力與耐力，進而達到養生及健康自在人生。 ◆永字八法介紹、用具之準備 ◆執筆方法、運筆要領指導 ◆示範基本筆劃、分析結構 ◆依學員程度不同各別指導 ◆習作示範、批改 ◆落款用印指導及作品欣賞	20
	24	數位攝影	林梓棕	每週二 8:00-12:00	<b>【自備手機】</b> 教導以手機為主，攝影的使用技巧、取景構圖，與實際外拍操作紀錄生活之美，展現自然人文風貌、培養審美知識。 ◆採光、曝光測光要領教學 ◆取景構圖佈局運用 ◆後製影像@APP 應用、AI 影像製作	32
	25	【地點】 中華國小 手機攝影走台中	趙淑瑩	每週二、四 10:00~12:00	<b>【會使用手機中文輸入法、能看懂 26 個英文字母、建議使用購買日最少三年內智慧型手機(不限定手機品牌)】</b> <b>【中華國小無提供免費 WIFI，手機資費方案需包含吃到飽網路】</b> 課程將從基礎手機攝影出發，學習平面拍攝、動態錄影與最新的 AI 拍攝應用，同時體驗短影音的趣味操作，結合台中在地景點導覽與戶外實拍，帶您邊學邊玩，在輕鬆愉快的過程中，用手機留下屬於自己的台中美好紀錄。 ◆認識手機、手機 AI 攝影 APP 教學 ◆手機攝影、動態錄影、短影音拍攝等技巧 ◆學習多種手機修圖調色、AI 修圖、影像剪輯 APP ◆在地導覽戶外教學拍攝、作品賞析	32

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	26	歌唱情懷 A	楊娣娣	每週一、二 13:00~15:00	流行歌曲 karaoke 的教唱，主要是國、台語歌曲，而日、英語歌各一首，指導歌唱技巧與簡易樂理。另為提升市民素質，打開國際藝術眼界，特別同步介紹臺中歌劇院與重要音樂廳即將演出的歌劇內容等。 ◆認識簡譜首調唱法含拍子、節奏型、常用音樂符號與術語。	60
	27	歌唱情懷 B	楊娣娣	每週一、二 15:00~17:00	◆教導大小調辨識，音域拓展和選適合調(Key)的方法。 ◆指導呼吸法與身體五聲腔運用，音樂詮釋與舞台儀態。 ◆如何使用共鳴腔，咬字、音色與張力展現。 ◆古典音樂賞析，互動式討論方式，瞭解歌劇的故事、角色、作者、背景等。	60
	28	活力歌唱 A	林春珍	每週二、四 8:00~10:00	以國、台、日 3 種語言及輕鬆互動方式快樂歌唱，藉由丹田發聲、樂理認知、識譜練習、共鳴運用、歌曲換氣、轉音、拍子強弱等歌唱技巧訓練，讓每位學員能學到自己喜愛的歌曲、能唱、敢唱。 ◆音域擴展、選曲練唱輔導 ◆音感、旋律、唱譜、節拍、咬字 ◆表情動作、情調韻味、台風姿態訓練	60
	29	活力歌唱 B	林春珍	每週一 10:00~12:00 每週五 8:00~10:00		60
	30	活力歌唱 C	林春珍	每週一 8:00~10:00		50
	31	樂齡 愛唱歌 A (日國台語)	楊妲綾	每週三、五 10:00~12:00	【需會日語 50 音】 教唱最新日語歌謠、國台語歌謠，並認識基本樂理，提升唱譜能力。 ◆以腹式呼吸法訓練發聲 ◆訓練節奏感、音準、正拍 ◆逐字逐句解說日語歌詞並詮釋歌曲之意境 ◆融入情感發揮自己的風格	55
	32	樂齡 愛唱歌 B (國台日語)	楊妲綾	每週三、五 13:00~15:00		55
	33	樂齡 愛唱歌 C (國台日語)	楊妲綾	每週三、五 15:00~17:00		55

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	34	彈唱 烏克蘭麗	謝誼融	每週一、五 10:00~12:00	<b>【自備器樂+調音器+譜架；可請老師協助代購】</b> 烏克蘭麗簡單易上手，無音樂基礎也可以輕鬆學習，是最輕巧的自彈自唱樂器，彈唱間還能訓練手眼協調，用烏克蘭麗開心自彈自唱，自娛娛人音樂信手拈來！ ◆指力訓練、常用節奏 ◆和弦組合、彈唱技巧 ◆歌曲練習、合奏練習	24
	35	律動電子琴 A	林郁珊	每週二、五 8:00-10:00	<b>【自備樂器(可請老師協助代購)+耳機+延長線】</b> 歡迎喜歡鍵盤樂器，完成兒時夢想，一起彈奏膾炙人口的中西方童謠與民歌謠，透過老師淺顯易懂的樂理講述，按部就班練習，可以快快樂樂彈奏喜愛的音樂歌曲。 ◆認識鍵盤、樂譜符號 ◆學習彈奏技巧、過門、自動伴奏 ◆彈奏童謠、民歌民謠、經典老歌	32
	36	<b>【視訊課】</b> 律動電子琴 B	林郁珊	每週二、五 10:00~12:00	<b>【自備樂器；需了解鍵盤音階位子、可雙手彈奏兒歌或望春風、會使用meet】</b> 鍵盤彈奏是全方位的音樂基礎，和弦和聲、童謠流行老歌的旋律彈奏，可以活絡大腦運動，讓雙手一起彈奏，自娛娛人，用喜愛的音樂，陪伴自己悠閒時光。 ◆認識鍵盤、樂譜符號 ◆學習彈奏技巧、過門、自動伴奏 ◆彈奏童謠、民歌民謠、經典老歌	32
	37	FUN 玩 電子琴	田靜宜	每週四、五 13:00~15:00	<b>【自備樂器(可請老師協助代購)+延長線+耳機】</b> 透過簡譜教學，以電子琴豐富音色、節奏、過門介紹，快樂學習輕鬆彈唱「流行歌曲」、「經典國台語老歌」、「懷念西洋金曲」及「校園民歌」。 ◆基礎樂理教學 ◆彈奏技巧指導 ◆伴奏、合奏訓練	36

科系	編號	科目	任老師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	38	歡樂二胡 A	林郁婷	每週二、五 15:00-17:00	【適初學者；自備樂器(可請老師協助代購)】 課程以二胡基礎練習、基礎弓法、音階練習及輕鬆互動方式，建立學習者對二胡樂器認識，並陶冶性情提升生活品質。	36
	39	歡樂二胡 B	林郁婷	每週二、五 13:00-15:00	◆二胡入門觀念建立、演奏技巧訓練 ◆練習曲、流行曲、老歌演奏教學 ◆基礎樂理、節奏訓練	32
	40	二胡進階	林郁婷	每週三 15:00-17:00	【適進階者；自備樂器(可請老師協助代購)】 課程以二胡經典名著作為教學主軸，加深二胡技巧訓練、加廣對於二胡曲目認識，透過提升學習難度挑戰自我，演奏出不同音樂人生。 ◆二胡經典名著 ◆演奏技巧教學、音色技巧掌控 ◆舞臺魅力訓練	32
	41	療癒空靈鼓	葉擎田	每週三 15:00-17:00	【適初學者；自備樂器(可請老師協助代購)】 擁有獨特外型的空靈鼓，是新興的敲擊樂器，敲擊樂器可以訓練小肌肉大肌肉的活動，課程從簡單易懂的歌曲入門，以優美而空靈的聲音，敲奏不同曲風的歌曲，享受美妙的旋律。 ◆空靈鼓入門觀念建立、演奏技巧訓練 ◆練習曲、流行曲、老歌演奏教學 ◆基礎樂理、節奏訓練	32
	42	流行吉他入門	蔡浚永	每週一 08:00-10:00	【適初學者；自備樂器(可請老師協助代購)】 想學吉他卻找不到好方法嗎？阿永老師帶你以淺顯易懂的方式，從入門到進階循序漸進學習，課程中利用國、台語歌練習，讓學員們實際演練現場自彈自唱的能力，歡迎對吉他有興趣與熱情的學員們加入。 ◆認識和弦與調性 ◆認識指彈刷奏節奏進行 ◆歌曲實際演練	24

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	43	有氧舞蹈	張錦華	每週一、三 10:00-12:00	<b>【請著運動服、運動鞋及自備毛巾】</b> 藉由毛巾操做為暖身、心肺、肌耐力和伸展等要素進行全身性的有氧運動，並隨著輕快音樂、簡單舞步，進入現正風靡國際的廣場舞世界，舞出自信光彩。 ◆簡單有氧、身體律動熱身、伸展放鬆 ◆多元舞蹈教學	45
	44	單人健康舞蹈	張錦華	每週四、五 10:00-12:00	<b>【請著輕便服裝】</b> 利用輕快活潑的音樂節奏，搭配時下流行舞曲，結合豐富的舞蹈元素及多變的曲風，享受不同學習樂趣，並可雕塑優美身體曲線。 ◆基本步練習、節拍認識、專業術語認識 ◆技巧說明、身段位置練習 ◆注重舞曲熟練度	45
	45	世界民族舞蹈 A	張進國	每週一、五 13:00-15:00	從美國排舞、中國舞、以色列流行舞到各國傳統民俗舞蹈，內容多元豐富、動作簡單易學，引導學員體驗不同民族風情與舞蹈風格，進而達到舞蹈運動健身效果。 ◆美國排舞、歐、亞洲各國傳統舞蹈 ◆熱情的中南美洲舞蹈 ◆台灣原住民舞蹈 ◆海島風情大洋洲舞蹈	45
	46	世界民族舞蹈 B	張進國	每週四、五 8:00-10:00		45
	47	樂齡體適能 A	李良美	每週二 13:00-15:00	<b>【自備寬鬆運動衣物、毛巾】</b> 融合瑜珈及體適能，延長肌肉線條及柔軟度，提升肌力及肌耐力，改善肩頸僵硬、腰痠背痛，增強體能。 ◆簡單有氧、柔軟度與肌力訓練 ◆平衡能力、反應協調能力訓練 ◆彈力帶、瑜珈球、啞鈴等肌力訓練	32
	48	樂齡體適能 B	李良美	每週四 13:00-15:00		32
	49	核心瑜珈 A	楊月娟	每週一 8:00-10:00	<b>【自備寬鬆運動衣物、毛巾、瑜珈墊】</b> 藉由瑜珈體位伸展促進細胞活化、免疫系統提升、喚醒細胞自癒能力，幫助改善身體健康並達到身心靈平衡。 ◆緩和及伸展運動 ◆核心肌群、呼吸法訓練 ◆體位動作指導及練習	32
	50	核心瑜珈 B	楊月娟	每週三 8:00-10:00		32

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	51	修護瑜珈	藍雅華	每週三 13:00-15:00	<b>【自備寬鬆運動衣物、毛巾、瑜珈墊】</b> 藉由哈達瑜珈體位法伸展、扭轉、壓迫按摩、呼吸調息的練習，融入中醫四季經絡食療養生的概念，從日常生活食衣住行育樂中，觀察照護自己的身心靈。 ◆適應個人的瑜珈體位法呼吸法練習 ◆經絡伸展與核心訓練 ◆每月一次輪棒按摩全身放鬆	32
	52	瑜珈提斯 A	張凱琪	每週一 15:00-17:00	<b>【自備瑜珈墊、寬鬆運動衣物、毛巾】</b> 筋膜呼吸法打開經絡、專業瑜珈動作增加柔軟度、融合核心肌群訓練肌耐力，增加自身的覺察能力、控制身體的體位，而達到全身柔軟放鬆狀態。 ◆呼吸法、體位法、核心肌群訓練 ◆功能及覺察瑜珈 ◆放鬆與基本有氧運動	32
	53	瑜珈提斯 B	張凱琪	每週五 15:00-17:00		32
	54	瑜珈提斯 C	張凱琪	每週三 15:00-17:00		32
	55	<b>【地點】</b> 巨城乒乓桌球訓練館  樂活桌球	巫政儒	每週二 10:00-12:00	<b>【需自備水壺、毛巾、運動鞋；球館提供桌球具】</b> 桌球兼具趣味與運動效果，適合各年齡層學習，透過專業老師指導，循序漸進強化身體協調，培養反應力、專注力，達到健身及舒壓放鬆的效果。 ◆基本技巧訓練(正/反手推球練習、基本站姿與步伐移動、基本擊球手法) ◆進階應用(拉球及發球技巧、旋轉與控球訓練、攻守轉換與戰術運用) ◆趣味實戰(分組對打練習、雙打合作技巧)	20
	56	<b>【室外課為主】</b>  走讀太平	邱松山 侯水河 陳榮原 楊玉楨	每週三 13:10-17:00	<b>【戶外課程為主、需步行、交通需自理，請考量體能、膝蓋狀況；保險費每人\$300 元(多退少補)，於報名時繳交並在旅平險名冊親自簽名】</b> 透過實地走訪帶領大家認識太平的人文歷史、特色產業、廟宇建築以及自然生態之美，進而喜愛在地的珍貴資源。 ◆認識太平地區在地特色、建築之美 ◆了解太平在地信仰、產業文化以及自然生態 ◆太平及鄰近鄉鎮的人文地產景參訪。	32

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
藝術生活系	57	簡易家庭水電維護	廖堃陞	每週四 13:00-17:00	講解住宅水電設備相關技術與節能對策，改善住宅用電情況，發揮節能技巧，建構低碳新生活。 ◆認識用電用水安全 ◆簡易電路及水管路設備介紹 ◆簡易水電衛浴及照明設備維修	32
	58	樂齡桌遊	譚定群	每週二、五 13:00-15:00	<b>【教材費每人\$300 元，請於開學第一堂課繳交教師】</b> 桌遊就是在桌上玩的遊戲，還記得逢年過節大家一起玩遊戲的快樂時光嗎？此課程是為樂齡者量身打造的益智桌遊課，課程中會帶領學員體驗各式各樣的桌遊，採適性教學，從玩樂中進行腦內運動。邀請您一起來快樂遊戲、預防失智！ ◆桌遊示範教學、分組體驗 ◆在遊戲中提升記憶力、反應力、思考力與手眼協調性 ◆活化邏輯思考、增進口語表達	27
	59	家事清潔與收納	張新惠	每週四 8:00-10:00	<b>【材料費每人\$200 元，請於開學第一堂課繳交教師】</b> 課程中提供家庭清潔所需的專業技能和知識，結合理論知識和實務操作，包含清潔技巧、分類與收納技巧、清潔工具的使用及清潔劑的選擇與製作等，讓您有效率保持居家環境、提高生活品質。 ◆清潔收納基本技能：學習不同材質清潔技巧、工具選用及操作。 ◆提升空間整理與收納能力：學習分類、整理和收納的方法，創造舒適有序的生活環境。 ◆建立家務管理系統：透過學習日常維護計劃，養成良好的家務習慣，維持整潔環境的長效性。	32
資訊生活系	60	手機生活應用	卓聖涵	每週一、三 8:00-10:00	<b>【Android(安卓)系統為主】</b> 從手機基本功能設定到 PLAY 商店下載有趣以及生活性的 APP 教學。 ◆手機常用功能介紹設定 ◆無線上網設定 ◆APP 應用程式下載 ◆生活學習與影音娛樂	32

科系	編號	科目	任教科老師	上課時間	課程內容	名額
資訊生活系	61	電腦與AI 入門	卓聖涵	每週一、三 10:00-12:00	<b>【課程包含電腦、手機課程】</b> 常用的電腦工具操作、軟體設定，以及網路程式的運用。 ◆Google 帳號申請 ◆雲端工具操作應用 ◆AI 相關工具介紹與使用	32
	62	電腦與手機初級	廖盛佐	每週一、三 13:00-15:00	<b>【略懂電腦或手機】</b> 自編銀髮族教材，學習如何利用電腦與手機做文書、理財、網路、數位相機、攝影機影片處理等日常生活應用課程，讓銀髮族利用電腦做消遣娛樂，是銀髮族提升自己電腦能力與生活上好伙伴、實例教學，每學期更換課程內容。 ◆Windows 基本操作- Windows 螢幕保護程式、Windows 佈景主題、Windows 快速存取、Windows Defender 防毒鎖定畫面、磁區分割調整、步驟收錄程式、超大資料夾分割、螢幕錄影並上傳 Youtube ◆網路應用-Firefox 上網瀏覽器、facebook、不同雲端硬碟資料互傳、ZOOM 遠距視訊會議、網路書店、線上國道高速公路即時影像、維基百科、線上勞保給付試算 ◆Office 應用-Word 獎狀製作、Excel 員工績效表、文件列印裁剪 ◆相片處理-相片編修、線上圖庫下載、線上名片製作、手機個人相片月曆製作、手機靜態照片加動畫效果、手機相片 AI 去背景做合成海報、手機個人鉛筆素描相片 ◆影音處理- 影片剪輯、MP3 圖片音樂分享 Youtube、線上看連續劇、相片中加入影片 ◆手機應用-手機應用鎖、來電顯示與攔截、手機掃描器、手機貼紙、手機資料移機、Telegram 視訊免費電話、手機登山健行軌跡圖、手機空氣品質監測、手機當鬧鐘	32

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
資訊生活系	63	手機輕鬆學	廖盛佐	每週一、三 15:00-17:00	<p><b>【適手機初學者或略懂手機】</b></p> <p>手機與平板入門課程，淺顯易學，不但可提升手機基本操作能力，更可讓您使用手機來結合與輔助生活，獲取更多資訊、美化生活。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆手機基本操作-手機聯絡人管理、手機應用鎖、手機螢幕畫面錄影、桌布管理、手機字型安裝、日文學習與日文輸入、手機資料移機、手機資料隱藏</li> <li>◆電話通訊-手機通話錄音、LINE 個人資料中心與自動備份訊息、Messenger 視訊免費電話、手機資料無線互傳</li> <li>◆Office 應用-手機 Excel 收支表製作、手機做待辦事項記錄查詢、手機圖書掃描器</li> <li>◆網路應用- AI 資料搜尋、手機相片上傳備份 Google 雲端硬碟、手機建立個人專屬部落格、Instagram、手機即時路況影像監視器、手機藝文網路訂票、手機法拍網</li> <li>◆相片影音-手機 AI 文字生成相片、手機 AI 修片、手機個人寫真海報、手機照片轉卡通、手機影片剪輯、手機反向影片製作與視頻加水印、LINE TV、手機上傳與下載 Youtube 影片、手機聽音樂、手機變聲器</li> <li>◆生活應用-手機 Google AI 翻譯、手機 Smart 工具、手機 Google 個人足跡查詢、手機當行車紀錄器、手機航班跟蹤器、手機日記、手機血壓管理、手機學英語會話</li> </ul>	32

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
資訊生活系	64	電腦與AI基礎	廖盛佐	每週二、四 8:00-10:00	<p>【適電腦初學者或完全不懂電腦者】 自編銀髮族教材，採實例教學，淺顯易懂，可教您學會電腦、AI與手機基本操作與應用技巧…等多元基本課程，充實工作或生活樂趣。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆Windows 基本操作-開關機、Windows 桌面背景、Windows 防火牆、字型安裝、螢幕逾時、強制移除軟體</li> <li>◆AI 手機應用-手機 DeepSeek AI 智能助手、手機拍照 AI 翻譯、手機 AI 黑白照變彩色、手機照片 AI 成吉卜力風格藝術照、手機 AI 與機器人英語對話</li> <li>◆AI 電腦應用-Google 雲端硬碟將圖片 AI 轉文字、網路 AI 刻隆模仿聲音製作、線上 AI 文字轉語音、線上 AI 簡報產生器、電腦 AI 修相片</li> <li>◆網路應用-Microsoft Edge、即時公車動態、PTT 資料查詢、Google 旅遊、線上印章、網路疾病保健資訊</li> <li>◆Office 應用-Word 履歷表製作、PowerPoint 精彩活動相簿、養生保健-本草綱目電子書</li> <li>◆相片處理-手機拍照加日期、相片編修排版拼貼、Logo 下載與製作、大海報分割列印、條碼製作與掃描</li> <li>◆影音處理-Youtube 影片分享至 LINE、影片加浮水印、影片擷取聲音、mp3 音樂下載與編輯裁切、線上廣播錄音並裁切、手機隨身聽音樂 Spotify</li> <li>◆手機應用-手機字體放大、手機鈴聲更換、悠遊卡 APP、手機食譜、手機手電筒、地震速報 APP</li> </ul>	32
	65	電腦影像編修	卓聖涵	每週二、五 13:00-15:00	<p>【需有電腦基礎】 教導學員使用電腦版「剪映」軟體，針對影片製作的各項功能說明與實際運用，製作出有趣的影片。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆上影片字幕與字卡</li> <li>◆影片特效</li> <li>◆影片製作</li> </ul>	32
	66	手機影像編修	卓聖涵	每週四、五 10:00-12:00	<p>【需有手機基礎】 教導學員使用手機內建的攝錄功能，說明相片構圖與拍攝技巧、影片拍攝技巧、手機相片修圖與手機影片剪輯後製。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆問安圖的製作</li> <li>◆紀錄生活影片</li> <li>◆AI 工具使用</li> </ul>	32

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
休閒保健系	67	祛病強身	江明豐	每週二、四 10:00-12:00	<p>針對各種症狀，傳授手足按摩及穴道指壓、緩和及自療酸痛症狀，達祛病強身目的。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆手、足按摩之原理論述</li> <li>◆穴道位置之確認與實際操作練習</li> <li>◆保健常識之認知(飲食與用藥常識)</li> <li>◆認識疾病及預防</li> </ul>	60
	68	中醫經絡養生保健	陳冠語	每週一、二 15:00-17:00	<p>以十四經絡穴道為基礎，結合腳底反射區按摩，教授穴道指壓、四肢鬆筋推拿按摩及刮痧等方式，達到自我調理養生保健、緩解身體酸痛、延緩老化之目的。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆應用食療調理自我保健</li> <li>◆認識民間中草藥及應用</li> <li>◆了解中醫醫學概念及自我體質的辨症，調理身體的不適。</li> <li>◆了解經絡應用，自我調理刮痧、拔罐、艾灸、指壓按摩等改善不適症狀，達到預防保健的功效。</li> <li>◆教授穴道指壓、鬆筋拍打全身筋絡、腳底反射區按摩，讓氣血循環通暢，延緩老化，使身體更健康更活耀。</li> </ul>	32
	69	靈妙太極	曾英三	每週二、四 15:00-17:00	<p>正典氣功吐納術傳授；教導如何運用下丹田吐納收集氦氣，以達化精成氣之訣竅；教導如何化氣入神經系統；教導入神還虛之氣血週身導引術；教導有真氣運行之 37 式鄭子太極拳行功法。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆妙關緊鬆之正典吐納術</li> <li>◆如何化氣入神</li> <li>◆鄭子太極拳內家打法(行功運氣法)</li> </ul>	40

科系	編號	科目	任教師	上課時間	課程內容	名額
靈性學習社團	01	快樂人生	張安琪 修女	每週三 08:00~10:00	<p>輕鬆交談、彼此關懷，以歌唱、律動、生活哲理、影片賞析及信仰經驗方式來分享生命，探討人生多面向，並讓自己的生命擁有更多祝福與正能量，身心靈更平安、喜樂、自在。</p> <p>◆在自在的學習氛圍下，聆聽及表達</p> <p>◆歌唱、好書及電影賞析</p> <p>◆生命交流、拓展視野</p>	24

### 十五、上課時間表

星期	地點	8:00-10:00	10:00-12:00	13:00-15:00	15:00-17:00
星期一	一	<input type="checkbox"/> 60. 手機生活應用(卓)	<input type="checkbox"/> 61. 電腦與AI入門(卓)	<input type="checkbox"/> 62. 電腦與手機初級(廖)	<input type="checkbox"/> 63. 手機輕鬆學(廖)
	二	<input type="checkbox"/> 18. 書法藝術A(江)	<input type="checkbox"/> 19. 書法藝術B(張)	<input type="checkbox"/> 03. 樂活美語(陳)	
	三	<input type="checkbox"/> 30. 活力歌唱C(林)	<input type="checkbox"/> 29. 活力歌唱B(林)	<input type="checkbox"/> 26. 歌唱情懷A(楊)	<input type="checkbox"/> 27. 歌唱情懷B(楊)
	四	<input type="checkbox"/> 01. 實用美語(徐)	<input type="checkbox"/> 02. 生活美語(徐)	<input type="checkbox"/> 11. 風格素描(廖)	<input type="checkbox"/> 68. 中醫經絡養生(陳)
	五	<input type="checkbox"/> 49. 核心瑜珈A(楊)	<input type="checkbox"/> 43. 有氧舞蹈(張)	<input type="checkbox"/> 45. 世界民族舞A(張)	<input type="checkbox"/> 52. 瑜珈提斯A(張)
	六	<input type="checkbox"/> 42. 流行吉他入門(蔡)	<input type="checkbox"/> 34. 彈唱烏克麗麗(謝)	<input type="checkbox"/> 14. 速寫生活日誌(李)	
	中華	<input type="checkbox"/> 21. 楷書臨習(張)	<input type="checkbox"/> 12. 手繪生活(廖)		
星期二	一	<input type="checkbox"/> 64. 電腦與AI基礎(廖)		<input type="checkbox"/> 65. 電腦影像編修(卓)	
	二	<input type="checkbox"/> 05. 晨間生活日語(楊)	<input type="checkbox"/> 06. 悅讀生活日語(楊)	<input type="checkbox"/> 39. 歡樂二胡B(林)	<input type="checkbox"/> 38. 歡樂二胡A(林)
	三	<input type="checkbox"/> 28. 活力歌唱A(林)	<input type="checkbox"/> 67. 祛病強身(江)	<input type="checkbox"/> 26. 歌唱情懷A(楊)	<input type="checkbox"/> 27. 歌唱情懷B(楊)
	四	<input type="checkbox"/> 35. 律動電子琴A(林)	<input type="checkbox"/> 20. 書法藝術C(陳)	<input type="checkbox"/> 13. 一起畫水彩(廖)	<input type="checkbox"/> 68. 中醫經絡養生(陳)
	五	<input type="checkbox"/> 15. 油畫素描(李)	<input type="checkbox"/> 15. 油畫素描(李)	<input type="checkbox"/> 47. 樂齡體適能A(李)	<input type="checkbox"/> 69. 靈妙太極(曾)
	六	<input type="checkbox"/> 24. 數位攝影(林)	<input type="checkbox"/> 24. 數位攝影(林)	<input type="checkbox"/> 58. 樂齡桌遊(譚)	
	中華	<input type="checkbox"/> 22. 快樂學隸書(陳)	<input type="checkbox"/> 25. 手機攝影走台中(趙)		
	巨城		<input type="checkbox"/> 55. 樂活桌球(巫)		
	老人會			<input type="checkbox"/> 23. 養生書法(劉)	
	視訊		<input type="checkbox"/> 36. 律動電子琴B(林)	<input type="checkbox"/> 04. 輕鬆美語(張)	
星期三	一	<input type="checkbox"/> 60. 手機生活應用(卓)	<input type="checkbox"/> 61. 電腦與AI入門(卓)	<input type="checkbox"/> 62. 電腦與手機初級(廖)	<input type="checkbox"/> 63. 手機輕鬆學(廖)
	二	<input type="checkbox"/> 16. 山水彩墨(李)	<input type="checkbox"/> 16. 山水彩墨(李)	<input type="checkbox"/> 03. 樂活美語(陳)	<input type="checkbox"/> 40. 二胡進階(林)
	三		<input type="checkbox"/> 31. 樂齡愛唱歌A(楊)	<input type="checkbox"/> 32. 樂齡愛唱歌B(楊)	<input type="checkbox"/> 33. 樂齡愛唱歌C(楊)
	四	<input type="checkbox"/> 01. 實用美語(徐)	<input type="checkbox"/> 02. 生活美語(徐)	<input type="checkbox"/> 11. 風格素描(廖)	<input type="checkbox"/> 41. 療癒空靈鼓(葉)
	五	<input type="checkbox"/> 50. 核心瑜珈B(楊)	<input type="checkbox"/> 43. 有氧舞蹈(張)	<input type="checkbox"/> 51. 修護瑜珈(藍)	<input type="checkbox"/> 54. 瑜珈提斯C(張)
	六	<input type="checkbox"/> 社團-快樂人生(張)		<input type="checkbox"/> 56. 走讀太平(邱/侯/陳/楊)	<input type="checkbox"/> 56. 走讀太平(邱/侯/陳/楊)
星期四	一	<input type="checkbox"/> 64. 電腦與AI基礎(廖)	<input type="checkbox"/> 66. 手機影像編修(卓)		
	二	<input type="checkbox"/> 05. 晨間生活日語(楊)	<input type="checkbox"/> 06. 悅讀生活日語(楊)	<input type="checkbox"/> 37. FUN玩電子琴(田)	
	三	<input type="checkbox"/> 28. 活力歌唱A(林)	<input type="checkbox"/> 67. 祛病強身(江)		
	四	<input type="checkbox"/> 17. 色鉛筆輕鬆畫(李)	<input type="checkbox"/> 17. 色鉛筆輕鬆畫(李)	<input type="checkbox"/> 57. 簡易家庭水電(廖)	<input type="checkbox"/> 57. 簡易家庭水電(廖)
	五	<input type="checkbox"/> 46. 世界民族舞B(張)	<input type="checkbox"/> 44. 單人健康舞(張)	<input type="checkbox"/> 48. 樂齡體適能B(李)	<input type="checkbox"/> 69. 靈妙太極(曾)
	六	<input type="checkbox"/> 59. 家事清潔與收納(張)	<input type="checkbox"/> 10. 輕鬆學越南語(范)		

	中華	<input type="checkbox"/> 12. 手繪生活(廖)	<input type="checkbox"/> 25. 手機攝影走台中(趙)		
	視訊			<input type="checkbox"/> 08. 樂活日語(蕭)	<input type="checkbox"/> 09. 時事日語(蕭)
星期五	一		<input type="checkbox"/> 66. 手機影像編修(卓)	<input type="checkbox"/> 65. 電腦影像編修(卓)	
	二	<input type="checkbox"/> 18. 書法藝術 A(江)	<input type="checkbox"/> 19. 書法藝術 B(張)	<input type="checkbox"/> 37. FUN 玩電子琴(田)	<input type="checkbox"/> 38. 歡樂二胡 A(林)
	三	<input type="checkbox"/> 29. 活力歌唱 B(林)	<input type="checkbox"/> 31. 樂齡愛唱歌 A(楊)	<input type="checkbox"/> 32. 樂齡愛唱歌 B(楊)	<input type="checkbox"/> 33. 樂齡愛唱歌 C(楊)
	四	<input type="checkbox"/> 35. 律動電子琴 A(林)	<input type="checkbox"/> 20. 書法藝術 C(陳)	<input type="checkbox"/> 39. 歡樂二胡 B(林)	
	五	<input type="checkbox"/> 46. 世界民族舞 B(張)	<input type="checkbox"/> 44. 單人健康舞(張)	<input type="checkbox"/> 45. 世界民族舞 A(張)	<input type="checkbox"/> 53. 瑜珈提斯 B(張)
	六	<input type="checkbox"/> 07. 日語 50 音(楊)	<input type="checkbox"/> 34. 彈唱烏克麗麗(謝)	<input type="checkbox"/> 58. 樂齡桌遊(譚)	
	中華	<input type="checkbox"/> 21. 楷書臨習(張)			
	視訊		<input type="checkbox"/> 36. 律動電子琴 B(林)		

# 太平區長青學苑志工招募

快樂人生在長青，青春永駐當志工  
竭誠邀請您與我們在學習與服務的路上攜手同行

## ►服務內容

1. 行政協助(櫃檯接待、課程諮詢、受理報名、電腦文書)
2. 社區服務(量血壓、健康促進、文康節慶籌辦)
3. 關懷訪視(電話問安、社區訪視、代表校方參加告別式)

## ►招募對象

1. 凡 70 歲以下，認同本隊宗旨具服務熱忱並願意獻身老人服務工作者。
2. 能確實值班每月至少 8 小時（每年至少 100 小時），及參與在職志工訓練課程至少達 10 小時、會議至少 2 次。

## ►招募方式

1. 受理報名經文件審核初選後另行安排複選面談。
2. 經複選面談通過後，邀請參加職前暨在職教育訓練與見習服務(滿三個月 24 小時)後，經志工督導評核、且委員會同意後，始聘為正式隊員。

## ►服務規約

1. 出席本隊或隸屬單位規定應參加之各種服務、會議及訓練。
2. 應按時值班並簽到、退，因故未能出勤需事先通知，並遵守請假代班制度，及其他相關規定。

## ►報名方式

請至長青櫃台、來電索取書面或電子檔「志工報名表」報名，於填寫完成後親送、郵寄至學苑。

▶**洽詢電話** (04) 2273-5147 李小姐 FAX：(04) 2273-0076

▶**電子信箱** ti880913@gmail.com

▶**報名地點** 臺中市太平區長青學苑

(411 臺中市太平區太平路 446 號 3 樓)

## 115 年臺中市太平區長青學苑重要行事曆 (上學期 3 月 2 日至 6 月 12 日，計 15 週)

月份	星期 週次	一	二	三	四	五	六	日	重 要 行 事 曆
1 月	寒假				1	2	3	4	1/1 元旦放假
	寒假	5	6	7	8	9	10	11	1/12~1/15 舊生繳費 8:30
	寒假	12	13	14	15	16	17	18	1/19~1/22 新生報名 8:30 (額滿班級開放填寫候補)
	寒假	19	20	21	22	23	24	25	
	寒假	26	27	28	29	30	31		1/23 起受理加選、轉班至額滿為止 8:30
2 月	寒假							1	
	寒假	2	3	4	5	6	7	8	2/14~2/22 農曆春節連假
	寒假	9	10	11	12	13	14	15	2/25 校務會議暨教師在職教育訓練 9:00
	寒假	16	17	18	19	20	21	22	2/27~3/1 和平紀念日連假
	寒假	23	24	25	26	27	28		
3 月	寒假							1	
	一	2	3	4	5	6	7	8	3/2 上學期課程開始(正式上課)
	二	9	10	11	12	13	14	15	3/2~3/13 受理學員退費申請
	三	16	17	18	19	20	21	22	3/3~6/28 靜態成果展 1(學苑)
	四	23	24	25	26	27	28	29	3/12 開學典禮 9:00
	五	30	31						3/26 期初幹部會議 14:00
4 月	五			1	2	3	4	5	
	六	6	7	8	9	10	11	12	4/3~4/6 兒童節、清明節連假
	七	13	14	15	16	17	18	19	4/5 復活節
	八	20	21	22	23	24	25	26	4/13~4/17 緊急逃生演練 14:00、16:00
	九	27	28	29	30				
5 月	九					1	2	3	5/1~5/3 勞動節連假
	十	4	5	6	7	8	9	10	5/10 母親節

	十一	11	12	13	14	15	16	17	5/25 起暫停受理報名(請填寫候補) 5/26~8/23 靜態成果展 2 (臺中市立圖書館太平坪林分館)
	十二	18	19	20	21	22	23	24	
	十三	25	26	27	28	29	30	31	
6 月	十四	1	2	3	4	5	6	7	6/1~6/5 舊生下學期註冊繳費 8:30 6/12 上學期課程結束(共 15 週) 6/19~6/21 端午節連假
	十五	8	9	10	11	12	13	14	
	暑假	15	16	17	18	19	20	21	
	暑假	22	23	24	25	26	27	28	
	暑假	29	30						

備註：紅字代表國定假日(如行政院人事行政局重行調整，則依規定調整並另行公告)。

## 115 年臺中市太平區長青學苑重要行事曆 (下學期 8 月 31 日至 12 月 11 日，計 15 週)

月份	星期 週次	一	二	三	四	五	六	日	重 要 行 事 曆
7 月	暑假			1	2	3	4	5	依候補登記順序陸續電話通知報名至 10 月底止
	暑假	6	7	8	9	10	11	12	
	暑假	13	14	15	16	17	18	19	
	暑假	20	21	22	23	24	25	26	
	暑假	27	28	29	30	31			
8 月	暑假						1	2	8/25~12/27 靜態成果展 3 (臺中市立圖書館太平坪林分館) 8/26 教師在職教育訓練 9:00 8/27 中元節 8/31 下學期課程開始(正式上課) 8/31~9/11 受理學員退費申請
	暑假	3	4	5	6	7	8	9	
	暑假	10	11	12	13	14	15	16	
	暑假	17	18	19	20	21	22	23	
	暑假	24	25	26	27	28	29	30	
	一	31							
9 月	一		1	2	3	4	5	6	9/25~9/28 中秋節、教師節連假
	二	7	8	9	10	11	12	13	
	三	14	15	16	17	18	19	20	
	四	21	22	23	24	25	26	27	
	五	28	29	30					
10 月	五				1	2	3	4	10/9~10/11 國慶日連假 10/10~11/8 靜態成果展 4 (清水港區藝術中心) 10/12~10/16 緊急逃生演練 10/18 重陽節 10/24~10/26 光復節連假
	六	5	6	7	8	9	10	11	
	七	12	13	14	15	16	17	18	
	八	19	20	21	22	23	24	25	
	九	26	27	28	29	30	31		
11 月	九							1	
	十	2	3	4	5	6	7	8	

	十一	9	10	11	12	13	14	15	
	十二	16	17	18	19	20	21	22	
	十三	23	24	25	26	27	28	29	
	十四	30							
12 月	十四		1	2	3	4	5	6	12/1~12/31 靜態成果展 5(太平區公所) 12/4 畢結業典禮暨動態成果展 8:30 12/11 下學期課程結束(共 15 週) 12/25~12/27 行憲紀念日連假
	十五	7	8	9	10	11	12	13	
	寒假	14	15	16	17	18	19	20	
	寒假	21	22	23	24	25	26	27	
	寒假	28	29	30	31				

備註：紅字代表國定假日(如行政院人事行政局重行調整，則依規定調整並另行公告)。