



# 108 年度 基隆市長青學苑

第 37 期

## 招生簡章



承辦單位：基隆社區大學

# 基隆市長青學苑第 37 期學員招生簡章

壹、招生對象：凡設籍基隆市 55 歲以上市民(50 歲~55 歲舊生不在此限)，學歷不拘均可報名。

貳、研習時間：自 108 年 3 月至 108 年 12 月止，上課週數共計 32 週。

第一學期：108 年 03 月 18 日至 108 年 07 月 05 日(計 16 週)。

第二學期：108 年 08 月 19 日至 108 年 12 月 06 日(計 16 週)。

參、報名方式：請攜帶可資證明符合報名資格之相關證件正本(如國民身分證)逕向報名地點報名。

肆、上課地點：詳如後附開班課程表。

伍、報名時間、地點、報名方式及資格：

(一) 網路報名：(網址：<https://klsws.klcg.gov.tw/klcg>)

1. 舊生網路登記：即日起至 108 年 02 月 15 日前。

2. 新生網路登記：108 年 02 月 18 日至 108 年 02 月 20 日。

(二) 現場報名：

	時間	資格	報名方式	報名地點
新生報名及繳費	108 年 03 月 09 日 上午 09:00~ 中午 12:00  新生網路登記者請於 108 年 3 月 9 日至仁愛國小社大辦公室完成繳費手續	限 55 歲以上 登記	1. 現場抽取號碼牌，依序叫號。 (早上 8 時 45 分開放抽取號碼牌，過號請重抽)。 2. 本人或代理登記者請攜帶(未攜帶者恕不受理。)報名者國民身分證正本(新版)及報名表至現場登記及依指示辦理報名相關事宜(報名表相關資料請先填寫完畢)。	基隆市 仁愛國小 社大教室

陸、費用：

對象 班別	年滿 55 至 59 歲者	年滿 60 至 64 歲者	1. 年滿 65 歲以上者 (民國 43 年 3 月 9 日以前出生，僅第一科為保證金、第二科起為報名費) 2. 本市冊列低收入戶 3. 領有身心障礙手冊者
	(民國 48 年 3 月 10 日至 53 年 3 月 9 日以前出生)	(民國 43 年 3 月 10 日至 48 年 3 月 9 日以前出生)	
一般課程	報名費每科 2,500 元	報名費每科 2,000 元	報名費每科 1,000 元
電腦研習班			

柒、 獎勵：凡整年度修業期滿者，發給結業證書（65歲以上者並匯退保證金）；一整年(上下學期合計)缺課時數（包括事、病假及無故缺席）達5次以上者，不發給結業證書，65歲以上者並沒收保證金。

捌、 注意事項：

- (一)報名者需攜帶國民身份證正本(新版)、報名表及報名費，先至「號碼牌發放區」領取號碼牌(上午8時45分開放領取號碼牌)，上午9時起開始報名，並依現場工作人員指示，依序完成報名。
- (二)65歲以上者請另附郵局存摺封面影本(舊生可免)；本市列冊低收入戶、領有身心障礙手冊者，請另附相關證明文件影本，於報名活動截止前完成報名繳費，逾期不受理。報名時相關文件未備齊者，不予受理報名。
- (三)65歲以上者，請於報名時附上郵局存摺封面影本，俾利辦理退保證金事宜。
- (四)本表所列報名費及保證金不含上課所需教材費用及雜支費用，報名費或保證金請於報名時一次繳畢，一經報名悉數繳納本府公益彩券盈餘分配基金專戶，概不退費。如因故無法上課者，非經申請同意，不得要求更換上課班別及退費，亦不得任意轉讓名額。
- (五)本學苑每班報名人數如未達預定招生名額50%，本校有決定不予開班或視班別課程內容予以合併開班之權利。
- (六)為使教師能循序漸進教學，學員能有效學習，班級人員以不更動原班學員為原則以利教學，本學苑亦不招收旁聽生，上課時請務必佩掛學員證，不得由他人頂替上課。
- (七)為照顧及因應本市高齡人口逐漸增加，能預先掌握新增開班級，舊生請於學期結束前，事先登記，將視班級額滿人數狀況加開新班級，未事先登記者，視同新生辦理。
- (八)課程期間如遇國定假日一律放假；如遇天災等不可抗力因素，比照市屬國中、小學校上課規定辦理，不另補課。

# 開班課程表

編號	班別名稱	上課星期	上課時間	招收名額	課程內容簡介	指老導師	上課地點
1	日文基礎 50音A班	二	08:10   10:00	48	<b>50音基礎班：</b> 初學者優先(教材費500元) 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，以及教唱日語歌曲，歌詞解說。	吳清熊	成功國中 (基隆市壽山路9號)
2	日文 初級B班	三	08:10   10:00	36	<b>初級班：</b> 適學過日文三個月以上者。 (教材費500元) 輕鬆有趣地學習生活實用日語會話，講解簡易文法，列舉例句不斷反覆練習，加強日語會話能力，並教唱日語歌曲。	吳清熊	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
3	日文 進階C班	三	10:10   12:00	48	<b>進階班：</b> 曾學過日文一年以上者。 (教材費500元) 以活潑生動地流利說日語，加強練習生活實用日語，觀光以及商業實用日語會話，詳細講解文法，促進增強日語會話能力，並教唱日語歌曲。	吳清熊	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
4	日文 初級D班	一	08:10   10:00	36	<b>初級班：</b> 懂50音，喜愛日本語文及演歌的哈日族。(書本費300元) 1. 透過實際的會話教學及實用的教材，增進聽、說的能力，培養日語文之基礎。 2. 日文歌教學及日本人文化與生活習慣的介紹。	王鼎基	成功國中 (基隆市壽山路9號)
5	日文 進階E班	一	10:10   12:00	36	<b>進階班：</b> 懂50音，喜愛日本語文及演歌的哈日族。(書本費300元) 以專業語文教學，生活潑的教學方式，讓學員輕鬆自然的說日語、唱日文歌認識日本文化。	王鼎基	成功國中 (基隆市壽山路9號)
6	日文 基礎入門 F班	五	13:40   15:30	48	<b>基礎入門班：</b> 初學者優先。(教材費1000元) 從50發音教起，易懂易學無負擔，讓你輕鬆學會日語，日本風情與文化概況以簡易招呼用語，應用會話，小料理及唱歌等等綜合教學。	許國裕	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
7	日文 初級G班	一	13:40   15:30	36	<b>初級班：</b> 具有三個月至六月個月學習者。 (教材費1000元) 一般招呼用語，基本句型，實用會話，簡易文法，應用練習，融入文化巡禮，小料理及唱歌學日語等。	許國裕	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
8	日文 中級H班	五	10:10   12:00	48	<b>中級班：</b> 曾有六個月至一年以上學習者。 (教材費1000元) 以活潑生動超實用生活化，文法句型應用練習，並加強會話使用，深入了解日本風俗民情一國文化以及小料理，唱歌學日語歌等綜合教學。	許國裕	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
9	日文 進階I班	五	08:10   10:00	36	<b>進階班：</b> 曾有一年以上學習者。 (教材費1000元) 加強聽、說、讀、寫、能力為主，實用文法句型，應用練習，深入研讀小文章，品味異國文化之樂趣及小料理，教唱學日語等綜合教學。	許國裕	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
10	英文A班	二	13:40   15:30	48	(須熟悉且會寫26個英文字母；須購課本，CD選購。) 1. 英文單字。2. 英文基礎句子。 3. 日常用字與詞語。4. 詞句練習。	胡淑麗	仁愛國小社大教室 (基隆市仁二路139號)
11	英文B班	一	13:40   15:30	48	(需熟悉26個英文字母、須購課本。) 1. 生活會話。2. 對話練習。 3. 字彙與文法解說。4. 代換練習。	胡淑麗	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
12	英文 初級C班	一	08:10   10:00	48	<b>初級班：</b> 須認識英文大小寫字母。 會話入門、音標，拼音，基礎會話，教您如何用簡易而實用的字彙，開口說英文。	凌國芬	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
13	英文 中級D班	一	10:10   12:00	48	<b>中級班：</b> 懂基本拼音，認識大小寫字母。 食衣住行英語通：餐飲、美食、購物、服飾、租屋、訂房、交通、訂位、電話、	凌國芬	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)

編號	班別名稱	上課星期	上課時間	招收名額	課程內容簡介	指老導師	上課地點
14	英文中級E班	二	10:10   12:00	48	銀行、看病、理容、日常生活必備的英語。	凌國芬	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
15	英文中高級F班	二	08:10   10:00	36	中高級班：具日常生活會話與一般生活字彙基礎。日常生活一定要會的英語會話：機場、觀光、飯店、餐廳、問路、度假、購物、找房子、烹飪、電話、看診、居家與校園、傢俱組裝、美髮沙龍、打工、舞會、急難節目等英語會話。	凌國芬	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
16	水墨畫	四	10:10   12:00	25	(需自備繪畫用具、宣紙) 1. 水墨畫素材工具、器具(文房四寶)解說使用保養及選購。 2. 水墨畫的筆法、墨法、水法之認知 3. 水墨畫基礎技法梅蘭竹菊類練習、花卉、水仙、牡丹、芙蓉花等。 4. 隨課程現場示範教學、批改習作，採取集體講解、個別指導、提供畫稿。	邱春華	仁愛國小社大教室 (基隆市仁二路139號)
17	花鳥創作繪畫班	四	08:10   10:00	20	(需自備繪畫用具、宣紙、碩壁布) 以梅蘭竹菊松為基礎，再以常見花卉，如玫瑰、荷花、紫藤、芙蓉。。。等漸進學習，再以昆蟲、鳥來點綴。	林惠美	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
18	西畫班	五	10:10   12:00	20	(代購繪畫顏料、紙、筆，約1,500元) 1. 西洋美術史簡述。 2. 西洋繪畫藝術概論。 3. 素描基礎。 4. 速寫與風景描繪。 5. 色彩學初級。 6. 水彩初級。 7. 水彩靜物、風景。	陶宣威	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
19	長青樂活手機教學進階班	一	08:10   10:00	48	智慧型手機進階操作，如何利用手機或行動設備監看自己的健康狀況(心率、血壓、血氧、視力、聽力、心理等檢測)，手機的重新安裝(回復到出場設定)，手機上雲端硬碟的資料備份與分享，將相片透過雲端硬碟及時分享給親朋好友。在行動網路或免費的WiFi觀賞影片、看免費的韓劇、日劇。臉書上傳直播、發佈消息、打卡。在手機上美化照片，吃喝玩樂生活行、旅遊行程規畫及用手機記錄旅遊日記、用手機製作微電影與縮時攝影。	蔡為鵬 戴碧惠	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
20	長青樂活手機教學A班	一	10:10   12:00	48	(需自備智慧型手機或平板電腦) 智慧型手機基本操作，如何將手機相片上傳至電腦分享；手機聯絡人設定，使用LINE打免費電話聊天即時通，將相片上傳分享給親朋好友。在行動網路或免費的WiFi下載音樂、看免費的韓劇、日劇。臉書上傳照片、影片分享連結，發佈消息、打卡。在手機上設定鬧鐘、通知、來電鈴聲，收發電子郵件、搜尋美食、地圖規劃路線、搜尋賞櫻或觀光景點。	蔡為鵬 戴碧惠	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
21	長青樂活手機教學B班	五	08:10   10:00	48			
22	長青樂活手機教學C班	五	10:10   12:00	48			
23	楷行進階班	四	10:10   12:00	30	(需自備文房四寶) 楷行進階、筆法字法精解。	勤燕業	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
24	書法行書班	五	08:10   10:00	30	王羲之筆法解析、行書概論、書法字源、基本筆法，作品解析比較。	馬水城	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
25	實用數位攝影	三	13:40   15:30	25	(自備相機與筆記型電腦) 1. 相機操作。 2. 取景構圖。 3. 基本影像處理。	白明德	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)

編號	班別名稱	上課星期	上課時間	招收名額	課程內容簡介	指老導師	上課地點
26	樂齡教育-健康休閒與生涯規劃 A 班	四	08:10   10:00	48	課程設計目的以瞭解老化及社會高齡化之挑戰及因應，樂齡者在學習的過程中，可達到刺激腦神經作用，且激活心靈、智慧的增長，並能落實追求身心健康、自主、快樂學習的願景；內容含活躍老化基本觀念、高齡社會趨勢、退休準備教育、心理壓力與調適、健康老化、養生運動、生涯規劃、人際溝通等。	周金龍	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
27	樂齡教育-運動保健與體適能 B 班	四	10:10   12:00	36	課程設計目的如何建構樂齡族正確運動觀念，並透過健康促進的生活型態，以提昇其體適能，相對亦可降低身體功能狀態的退化，進而讓身體與心理情緒維持在良好的狀態，從中獲得健康的益處；課程內容含瞭解運動與老化的關連性、有氧運動、快步走、肌力運動等。	周金龍	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
28	樂齡教育-運動休閒與健康體適能進階 C 班	三	08:10   10:00	48	近年來社會對於樂齡族健康促進的意識覺醒，因而本課程設計目的是如何促進樂齡族養成規律的運動習慣來延緩老化現象，並增強身心健康，以藉此來降低慢性疾病罹患率及減少社會醫療成本之重擔；課程內容含規律性的有氧運動、運動時產生地心引力對於膝關節承受體重及爆發力之衝擊等。	周金龍	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
29	樂齡教育-心靈雞湯與白銀人生短劇 D 班	三	10:10   12:00	48	人生猶如四季流轉，當然有理解與釋然，畢竟人生是無完美，而人生意義是不斷的追求，不要等錯過了才悔恨，如何面對現實微笑，就是要越過障礙注視未來；據此課程設計，藉此一起面對青春、世態、藝術、家庭與種種等感觸，進行深刻反思，以短劇影片的方式，呈現另一種空間對味的感知。	周金龍	成功國中 (基隆市壽山路9號)
30	50 個甲子的易文生活智慧	二	10:10   12:00	36	將傳統易經活潑生活化，以好學、淺顯、易懂的方式，讓學員能樂有趣學習、輕鬆實用，進而瞭解開運、創運、轉運目的。	呂禮明	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
31	基隆園藝 A 班	二	08:10   10:00	48	<b>園藝學通論</b> ：園藝植物與自然環境、土壤管理與養分供應、園藝植物的繁殖、栽培與管理、病蟲害防治、作物花期之調控。	陳勝隆	長青學苑第一教室 (基隆市壽山路7號)
32	基隆園藝 B 班	二	10:10   12:00	48	<b>園藝學個論</b> ：茶花、桂花、杜鵑花、蘭花、室內有益植物、有毒植物、金桔、小黃瓜等栽培。	陳勝隆	成功國中 (基隆市壽山路9號)
33	台語詩詞欣賞	三	10:10   12:00	36	<b>台語教學(課本及講義影印費約 500 元)</b> 唐詩三百首欣賞、台灣精諺、詩詞對仗，分段教學。	黃智毅	長青學苑第二教室 (基隆市壽山路7號)
34	樂活幸福拳 A 班	四	09:30   11:30	45	(請穿著輕便服裝，自備開水及瑜珈墊)	鄭秀美	鶯歌里民活動中心 (基隆市安樂區安樂路二段164號9樓)
35	樂活幸福拳 B 班	一	09:30   11:30	45		鄭秀美	三民里民活動中心 (基隆市安樂區麥金路439巷2號)
36	樂活幸福拳 C 班	三	13:00   15:00	30		鄭秀美	朝棟里民活動中心 (基隆市仁愛區成功一路133巷5號)
37	樂活幸福拳 D 班	五	09:30   11:30	35		王朝成	仁德里民活動中心 (基隆市仁愛區愛一路63號之3)
38	樂活幸福拳 E 班	一	09:30   11:30	40		洪金菊	富民里民活動中心 (基隆市七堵區崇義街11號)
39	樂活幸福拳 F 班	二	09:30   11:30	40		鄭秀美	六和里民活動中心 (基隆市安樂區樂利三街229巷5號)

編號	班別名稱	上課星期	上課時間	招收名額	課程內容簡介	指老導師	上課地點
40	【易天華】 養身與 運動治療 A班	四	14:00   16:00	60	<b>高階班：(限上過初階班者，新生不建議)</b> 藉由適當的運動能增強心肺功能且增加體內最大攝取氧氣量，改善周邊組織對氧氣的利用能力，並有效降低血壓、血脂、血糖，增強體力及抵抗力。	林笑容	義和里民活動中心 (基隆市信義區信二路 15 號3樓)
41	【易天華】 養身與 運動治療 B班	四	09:30   11:30	40	<b>進階班：(限上過初階班者，新生不建議)</b> 培養優質運動，增強心.肺.肝.腎.胃.脾之功能運作，促進身心靈健康及良好體魄，利用運動的放鬆技巧及呼吸方法可以釋放緊繃壓力，使血壓平穩。	林笑容	碇祥里民活動中心 (基隆市暖暖區碇內路100號)
42	【易天華】 養身與 運動治療 C班	三	09:30   11:30	45	<b>初級班：</b> 利用運動帶動心肺血管循環，增強新陳代謝功能，訓練統合神經平衡改善體內環境，增強精力及體能，保持充沛的精神。	林笑容	碇祥里民活動中心 (基隆市暖暖區碇內路100號)
43	太極拳與 長壽功A班	一	07:15   09:15	35	<b>必須能站立運動者(講義 15 元)</b> 1. 拍穴功:拍打全身重要穴道按摩，以疏通經絡，放鬆肌肉，能提振精神。 2. 太極長壽功:無藥物自療法，調和內分泌系統，延緩老化，改善慢性病症。 3. 太極拳。	蕭富堂	正砂里民活動中心 (基隆市中正區中正路211號)
44	太極拳與 長壽功B班	四	09:00   11:00	30	<b>必須能站立運動者(講義 15 元)</b> 1. 拍穴功:拍打全身重要穴道按摩，以疏通經絡，放鬆肌肉，能提振精神。 2. 太極長壽功:無藥物自療法，調和內分泌系統，延緩老化，改善慢性病症。 3. 太極拳。	蕭富堂	中正公園宇德堂太極拳場 (基隆市議會與光隆商職之間巷子內)
45	養身氣功	二	07:00   09:00	35	太極氣功是一種良性的運動，每天勤練氣功可以增強抵抗力和免疫力，進而改善體質，達到有病治病、無病強身的功效。	張松興	永平里民活動中心 (基隆市七堵區永富路142-1號)
46	土風舞A班	二	09:00   11:00	30	1. 帶動唱:以學員的年齡授予適度的暖身操，並以柔和的音樂歌聲輔助。 2. 土風舞:授予全世界的舞蹈。 3. (1)華爾滋:拉長身材。(2)恰恰:拉長腿部。(3)倫巴:縮小腰圍。(4)探戈:可挺拔上身。(5)爵士:現在的小蘋果是爵士曲風，非常受到歡迎!	李雪花	新船里民活動中心 (基隆市中正區中船路 11 號2樓)
47	土風舞B班	三	09:00   11:00	30	1. 帶動唱:以學員的年齡授予適度的暖身操，並以柔和的音樂歌聲輔助。 2. 土風舞:授予全世界的舞蹈。 3. (1)華爾滋:拉長身材。(2)恰恰:拉長腿部。(3)倫巴:縮小腰圍。(4)探戈:可挺拔上身。(5)爵士:現在的小蘋果是爵士曲風，非常受到歡迎!	李雪花	德安里民活動中心 (基隆市中山區復興路259巷1-1號)
48	外丹功	五	09:00   11:00	30	1. 暖身拉筋。 2. 防老人癡呆。 3. 漢導引強身功。4. 外丹功正功 12 式。 5. 經絡按摩。 6. 傷痛調理。	馮雲錦	七賢里民活動中心 (基隆市安樂區安和一街10號)
49	國際 標準舞	三	09:30   11:30	30	學習音樂與腳的協調性、雙人的協調性、舞步的組合與技巧運用，訓練身體的柔軟度、協調性、肌耐力，以達到健身的目的。	陳勇華	仁義里民活動中心 (基隆市信義區信二路246巷32號)
50	電腦進階 A班	二	09:00   11:00	20	<b>基礎班：(需自備隨身碟;教材費約400元)</b> 現代銀髮族適應社會的轉變，學習電腦、上網是，保持年輕心態，接收最新的訊息是生活的一種時尚。	胡士英	青少年福利服務中心會議室 (基隆市安樂區安樂路二段164號10樓)
51	電腦進階 B班	三	09:00   11:00	20	學習成效：學會拍出美照並用影像軟體美化照片及分享。文件編輯生活化，網路行動化，生活育樂資訊的收集，FB讓您和親朋好友分享生活中美好的一刻。	胡士英	
52	智慧科技 尋寶基礎 A班	四	09:00   11:00	26	<b>基礎班：(需自備智慧型手機或平板電腦;教材費約300元)</b> 人手一機的數位生活，銀髮族透過學習手機操作，能夠重新與社會接軌，增加與朋友、家人的互動、分享感受。	胡士英	
53	智慧科技 尋寶基礎 B班	四	13:30   15:30	26	學習成效：本課程將帶大家瞭解智慧型手機的基礎知識，手機的手寫/打字方法，社群軟體 LINE 的分享及 FB 的互動，照片美化，實用的生活 APP 操作，網路搜尋資訊。	胡士英	



編號	班別名稱	上課星期	上課時間	招收名額	課程內容簡介	指老導師	上課地點
54	智慧科技尋寶進階C班	五	09:00   11:00	26	進階班:(需自備智慧型手機或平板電腦;教材費約300元) 輕鬆跟上時代潮流,讓您一機在手,掌握各項資訊,生活娛樂免求人。 學習成效:本課程將帶大家瞭解智慧型手機的功能應用,學會用照片/影片的美化,Google好用的功能、實用的APP、網路查詢儲存與分享,帶領大家更貼近方便有趣的科技生活。	胡士英	青少年福利服務中心會議室 (基隆市安樂區安樂路二段164號10樓)
55	智慧科技尋寶進階D班	五	13:30   15:30	26		胡士英	
56	柔力球	五	08:00   10:00	25	1. 柔力球基本動作握拍 2. 柔力球擺動轉腰 3. 柔力球擺動正面繞環 4. 柔力球手指靈活轉拍 5. 柔力球擺動正反拋接	周德隆	(舊)富民里民活動中心 (基隆市七堵區永富路37號)



長青聯絡電話：基隆社區大學(02)2432-2699

長青學苑網址：<https://klsws.klccg.gov.tw/klcg>

基隆社區大學 編印