

115年臺中市中區長青學苑上學期招生簡章

1. 宗旨：為充實長者的精神生活、延緩及預防失智失能、活化身體機能、拓展人際關係、增廣學識見聞及社會參與機會，落實創新多元化的終身學習。

2. 指導單位：臺中市政府社會局

3. 主辦單位：臺中市中區公所

4. 承辦單位：社團法人臺中市紅十字會

5. 招收對象：

(1)依規定凡設籍本市年滿55歲以上(民國60年12月31前出生)之市民或原住民滿45歲以上，有興趣皆可報名。

(2)提供招生名額百分之五為身心障礙成人保障名額，提供第一班免學費優惠。

(3)年滿65歲(民國50年12月31前出生)以上者、55歲以上原住民、本市仁愛之家院民、列冊本市低收入戶、持有身心障礙手冊者，檢附證明第1班免學費。

(4)夫妻同時報名，檢附證明皆免收報名費。

6. 課程期程：

(1)為一學年，分上、下學期，每學期研習期間計12-18週，共32-36週。

(一門課程2-4小時/每周)

(2)上學期：3月2日(一)起至7月10日(五)，計12-18週(遇國定假日順延)

(3)下學期：7月20日(一)起至12月4日(五)，計12-18週(遇國定假日、成果展10/30順延)

註：若因不可抗力因素則以政府公告為準，如疫情、天災或遇場地修繕等，本學苑保有最終修改、變更、取消之權利，若有相關異動將會公告於網路平台，恕不個別通知。)

7. 報名時間：

2月2日至2月25日(額滿為止)週一至五9:00至16:00(中午12點至1點休息)

(第一天2/2下午2-4點開放報名，地點於臺中市中區綠川里綠川西街135號10樓)

(2/3-2/25，地點於臺中市中區綠川里綠川西街145號7樓，2/14-22春節期間不受理)

8. 報名地點：社團法人臺中市紅十字會

9. 報名詢問專線：

04-22222411分機241陳副主任、分機244潘專員

10. 報名繳交資料：

(1)報名表

(2)費用(一次繳一期)

註：報名時敬請攜帶身分證+影本，若要代為影印身份證則將酌收費用(3元/張)以利造冊。

11. 收費方式：收費標準一覽表（上、下學期各收費乙次）

每學期收費	55~64歲 (60年次~51年次) 或 45歲(70年次)以上原住民			65歲以上(50年次)、55歲以上 (60年次)之原住民、本市仁愛 之家院民、列冊本市低收入戶 檢附證明、持有身心障礙手冊 者			80歲以上(35年次)		
	優惠學費	報名費	總計	優惠學費	報名費	總計	優惠學費	報名費	總計
第一班	600	100	700	0	100	100	0	0	0
第二班	1100	100	1200	600	100	700	0	100	100
第三班 (含)以上	1500	100	1600	1000	100	1100	600	100	700
自費班	依簡章所示。								

(收費標準依臺中市政府社會局16年12月15日府授社青字第16256668號函辦理)

	報名費	學費	合計
第一班	100	1500	1600
第二班	100	1800	1900
第三班	100	2500	2600

非設籍本市或設籍本市 54 歲以下者，每班招生後尚有名額使得報名

12. 退費說明：

1. 一經報名課程繳交報名費100元，退班或轉班不退報名費。
2. 每班未滿20人不開班，憑收據退費。
3. 學員報名完成後因故退班，於開課前申請退9成學費；上課兩週內申請者退5成，上課兩周後退班不退費。
4. 報名2班課程，第1班免學費因故退選，不能更改其他班為免費課程。
5. 報名2區以上課程，若第1區為免學費課程，如欲退回第1區課程，不得變更其他課程為免學費。
6. 非退費期間不受理退費申請，繳費後亦不得保留至下學期使用。
7. 3月7日前可受理轉班，但，僅轉有餘額且未有備取之班級，一人最多轉兩次班級，不可跨區轉班(如中區轉東區)，每次轉班需酌收轉班費100元，3月7日起不得轉班。

13. 報名及候補規定：

1. 本處僅接受現場報名/候補，恕不接受電話報名/候補。(現場報名處：臺中市中區綠川西街145號7樓，東協廣場C棟，搭靠近成功路C1電梯上7樓)
2. 考量部份熱門課程報名人潮踴躍，報名額滿之班級開放候補登記，每班以 5 名為限。
3. 候補登記不代表學員報名成功。
4. 名額釋出後，承辦單位於開課前一週依照候補登記順序，主動電話通知學員，未候補上之學員，將不另行通知。
5. 經通知候補上之學員需於指定時間內至臺中市紅十字會繳費並完整繳交報名資料，始完成報名程序。
6. 為維護上課品質及學員權益，候補僅限開課前，開課後即不接受候補。

14. 注意事項：

1. 報名前請詳閱簡章內容，為確保學員的安全，請務必了解此項課程可能造成的風險及評估自身狀況是否適宜。
2. 為維護學苑學員權益及上課品質，請勿攜未報名者一同上課、試聽，以免影響課堂秩序。
3. 請學員自備上課之書籍、器材及用具。
4. 嚴禁學員頂替他人上課、恣意旁聽及私下轉讓課程，以維持上課秩序及學員權益，經發現者立即停止上課，並取消上課資格且不得要求退費。
5. 學員上課時未經授課教師同意，嚴禁錄音、錄影，以尊重智慧財產權。
6. 承辦單位得視實際報名狀況決定課程開班與否及調整課程上課之時間、教室及師資
7. 學員如有開車或騎機車，需自行於附近尋找停車位。
8. 若有代理報名，代理報名者需帶本人之證明文件(身份證+影本)附妥，始得受理。

臺中市115年中區長青學苑上學期課程一覽表

教室地址：社團法人臺中市紅十字會旗艦教育訓練中心
(臺中市中區綠川里綠川西街135號10樓)

序號	班別	上課時間		課程期程	指導老師	名額	上課教室	備註
		星期	時間					
01	大腦有氧	一	08:00-10:00	03/02-07/06	陳麗惠	35	橘B教室	※國定假日順延一周：4/6
02	銀髮急救	一	10:00-12:00	03/02-07/06	黃美麗	35	橘B教室	※國定假日順延一周：4/6
03	日常應用手機防詐 生活軟體	一	13:30-17:30	03/02-06/22	葉沛儀	27	白F教室	※國定假日順延一周：4/6
04	有氧與肌力	一	13:30-16:30	03/02-07/06	張哲倫	35	橘B教室	※國定假日順延一周：4/6
05	簡單互動英語會話	二	08:00-12:00	03/03-06/16	賴玉盈	27	白F教室	※課程材料費用：自編講義約 50 元
06	生活美學-咖啡手作	二	08:00-12:00	03/03-06/16	陳朝梓	35	黃D教室	※課程材料費用：約 100 元
07	生活美語會話	二	13:30-17:30	03/03-06/16	賴玉盈	27	白F教室	※課程材料費用：自編講義約 50 元
08	書法	二	13:30-17:30	03/03-06/16	鄭宜玟	35	黃D教室	※4/6 停課乙次，順延一周 ※課程材料費用：約 800 元
09	神奇健身操	三	09:00-12:00	03/04-07/01	陳獻章	35	橘A教室	
10	流行鋼琴	三	13:30-17:30	03/04-06/17	張素貞	30	橘A教室	※本課程須自備電子琴

臺中市115年中區長青學苑上學期課程一覽表

教室地址：社團法人臺中市紅十字會旗艦教育訓練中心
(臺中市中區綠川里綠川西街135號10樓)

序號	班 別	上 課 時 間		課 程 期 程	指 導 師	名額	上課教室	備 註
		星 期	時 間					
11	簡單生活旅遊 日文(五十音入門)	四	08:00-12:00	03/05-06/18	蔡佳穎	27	白 F 教室	※課程材料費用：基礎五十音課本 150 元
12	樂齡體適能	四	09:00-12:00	03/02-06/18	高筱涵	35	橘 B 教室	
13	手機攝影走讀 台中	四	13:30-17:30	03/05-06/18	林宗德 趙淑瑩	27	白 F 教室	※本課程全程使用手機進行攝影教學 ※需另支付講義費、戶外教學保險費，上課第一周說明。
14	水電基礎	四	13:30-17:30	03/05-06/25	張禮文	35	橘 B 教室	※4/9 停課乙次，順延一周 ※課程材料費用：講義\$410 元，材料費約\$500 元
15	相揪來唱歌 (歡唱班)	五	08:00-12:00	03/06-07/10	張素貞	35	黃 D 教室	※國定假日順延一周：4/3、5/1、6/19
16	手機 AI 攝影輕 鬆學	五	13:30-17:30	03/06-07/10	趙淑瑩	27	白 F 教室	※國定假日順延一周：4/3、5/1、6/19 課程材料費用：需另支付講義費、戶外教學保險費，上課第一周說明。
17	長青歌唱戲劇	五	13:30-17:30	03/06-07/10	張素貞	35	黃 D 教室	※國定假日順延一周：4/3、5/1、6/19
自費 01	生命繪寫：用粉 彩回望人生	三	08:00-12:00	03/11-05/27	柯蕙蘭	35	白 F 教室	自費課程：1500 元一學期，需另支付材料費，上課第一周說明。

臺中市115年中區長青學苑上學期課程介紹

序號	課程名稱	課程介紹
01	大腦有氧	<p>隨著高齡化社會來臨，「大腦健康」成為樂齡生活不可忽視的重要課題。本課程為期 12 週，透過豐富實作、趣味活動與生活化的學習方式，幫助學員認識大腦、促進認知功能、優化生活習慣，預防或延緩認知退化，活出自信與尊嚴。本課程由健康促進團隊設計，融合體能運動、認知訓練、飲食睡眠、情緒溝通等全方位腦保健策略，適合高齡者、輕度認知障礙者、照顧者及有興趣預防失智的民眾參與。</p>
02	銀髮急救	<p>隨著臺灣邁入高齡社會，銀髮族在家庭與社區中扮演愈來愈重要的角色。突發狀況往往來得又快又急，懂得正確的急救知識，就能在第一時間守護自己，也守護身邊所愛的人。本課程專為社區銀髮族量身設計，內容淺顯易懂、實務導向，透過專業急救教練的引導，協助學員建立「敢做、會做、不慌亂」的急救行動力。</p> <p>課程涵蓋日常生活中最常見的緊急狀況，如心跳呼吸停止、異物梗塞、跌倒受傷與出血處理等，並以實際操作與情境演練強化學習成效。透過本課程，學員不僅能提升自我保護與照護能力，也能成為社區中的安心守護者，讓急救知識在社區中持續傳遞，打造更安全、更有溫度的生活環境。</p>
03	日常應用手機防詐生活軟體	<p>本課程專為長青學員設計，採 30 週系統化教學，配合樂齡學習節奏將手機操作拆解為簡易步驟。內容涵蓋 LINE 隱私防護、簡訊連結辨識、AI 變臉技術拆解及投資詐騙心理防禦。</p> <p>透過手把手實機操作與情境演練，引導學員熟練 Whoscall 與官方查證工具，建立「先求證、後行動」的防詐直覺。旨在消除科技畏懼，協助長輩在享受數位便利的同時，能有效守護退休資產，實現安心、自信且無慮的數位晚年生活。</p>
04	有氧與肌力	<p>隨著年齡增長，肌力流失、心肺耐力下降與平衡感減弱，往往影響長輩的行動能力與生活品質。本課程專為70歲以上長輩設計，以安全、循序漸進為核心原則，透過18週系統化的肌力與有氧運動訓練，協助長輩提升身體穩定度與活動耐力，降低跌倒風險，讓日常生活動作更輕鬆、更有信心。</p> <p>課程內容結合下肢與核心肌力訓練、有氧心肺運動、平衡與協調練習，由初階到進階逐步建立運動能力。全程提供坐姿與站姿替代動作，並依個人狀況調整強度，讓每位學員都能在安心的節奏中參與，不需運動基礎，也能放心開始。在課程後期，將運動動作融入日常生活情境，如起身、行走、轉身與拿取物品，幫助長輩把「學會的運動」轉化為「用得上的能力」，培養自主運動的習慣，延續課程結束後的健康效益。本課程不僅重視身體訓練，更重視陪伴與鼓勵，讓長輩在友善、支持的氛圍中，感受到進步與成就感，找回活動的自信與生活的活力。</p>
05	簡單互動英語會話	<ol style="list-style-type: none"> 利用簡單英語字彙讓學員脫口說英語，跟外國人輕鬆應答。 教授日常生活美語會話及聽力練習，增進對話能力。

臺中市115年中區長青學苑上學期課程介紹

序號	課程名稱	課程介紹
06	生活美學-咖啡手作	<p>在早期，咖啡館是生活中的一份奢侈享受，往往只在特別的日子，與重要的人一同品嚐，感受那份專屬於咖啡的浪漫與儀式感。</p> <p>隨著時代演進，咖啡逐漸走入日常生活，從連鎖咖啡店到便利商店，喝咖啡變得更加方便，也成為許多人每日的生活習慣。</p> <p>然而，您是否曾好奇，一杯香氣迷人的咖啡是如何誕生的？不同的沖煮方式，又會帶來什麼樣的風味變化？本課程專為長青學員設計，從咖啡的基礎知識出發，循序漸進地介紹咖啡的來源、種類與特色，並透過實際操作，帶領學員認識市面上常見的咖啡沖煮與飲調方式。</p> <p>課程節奏輕鬆、操作安全，讓學員在愉悅的學習氛圍中，慢慢體會咖啡的樂趣。透過本課程，學員不僅能夠為自己沖煮一杯安心又好喝的咖啡，也能更了解咖啡文化與產業的變化，培養一項實用又充滿生活美感的興趣。讓咖啡成為日常生活中的一份溫暖陪伴，為每一天增添香氣與幸福感。</p>
07	生活美語會話	利用簡單英語字彙讓學員脫口說英語，跟外國人輕鬆應答、教授一般生活美語會話，英文歌曲及聽力練習，增進對話能力
08	書法	<p>書法是東方獨特的視覺藝術，透過呼吸的調和與肌肉的協調運作，連結筆、墨、紙、硯之間的關係；學習漢字書法的藝術之美。</p> <p>本課程由淺入深、循序漸進，藉由認識「文房四寶」等書寫工具和材料、實際演練書法的基本筆法，培養美感性靈。使學員能將書法廣泛運用於日常生活的文書、春聯、賀詞、裝飾、藝術創作等。</p>
09	神奇健身操	<p>俗云：路不行不到，體不練不勇，萬貫家財，不如勇健的身體。</p> <p>人人要耳聰目明，腳健手勇，增強免疫力，減少現代文明病，免病痛之苦。請來做現代人的健康操，祛病強身，精氣神足，做好後全身舒暢，神清氣爽。</p>
10	流行鋼琴	<p>長者透過鍵盤琴學習手指律動、節奏、彈奏樂曲，在手指與音符之間放鬆壓力，感受音樂的美好與低吟。彈琴是一項很好的活動，對長輩的身心健康都大有益處。</p> <p>在專心練琴時，演奏的人可以達到“神遊世界、物我兩忘”的境界，非常有助於修身養性。彈琴是鍛煉腦力延緩失能、失智的好方法之一。</p> <p>因為要分析和理解彈奏的樂曲，需要樂理知識、和聲知識、指法運用等，還要有較強的記憶能力、推理能力、分析能力、邏輯判定能力等。而且演奏樂曲帶給長者自信與勇氣，這就是音樂豐富內在心靈，營造和諧社會的幸福魅力！</p>

臺中市115年中區長青學苑上學期課程介紹

序號	課程名稱	課程介紹
11	簡單生活旅遊 日文（五十音 入門）	<p>本課程為年長朋友設計的基礎旅遊日文入門課，適合完全不會五十音、對五十音不熟，或曾學過但已忘記、希望重新打好基礎的學員。課程內容以簡單、實用的旅遊日文句型為主，包含問候、購物、用餐、交通等常見情境，搭配必要的五十音基礎，幫助學員在旅遊時能聽得懂、說得出口。上課節奏放慢、不趕進度，不以考試或背誦為目標，透過反覆練習、生活化例句與輕鬆互動，讓學員在安心無壓力的狀態下，逐步累積日文能力與信心。</p> <p>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並練習日文五十音的基本讀法與寫法，建立穩定的日文發音基礎。 2. 學會常用的基礎旅遊日文句型，能在日本旅遊時進行簡單溝通與表達需求。 <p>透過慢步調與重複練習，提升開口說日文的信心，讓學員感受到「日文其實不難、也學得到」</p>
12	樂齡體適能	<p>隨著高齡化社會來臨，「規律且安全的運動」成為樂齡健康生活不可或缺的重要關鍵。本課程為期16週，透過循序漸進的運動訓練、趣味活動與生活化的學習方式，協助學員提升肌力、平衡感與心肺功能，預防跌倒與退化，增進日常活動能力，享受活躍、自主的樂齡生活。本課程動作不複雜，重複次數多，讓肌肉刺激足夠，同時提升能力。</p>
13	手機攝影走讀 台中	<p>*本課程全程使用手機進行攝影教學</p> <p>台中是文化城，也一直是台灣相當重要的大城市。日治時期，殖民政府在台中進行了第一次的市街改正，戰後，台中曾經是全台地價最高的地方。清領到現在，台中有相當豐富的歷史故事。這堂課將帶領大家認識台中的歷史發展與故事，帶著大家一邊聽故事，一邊當一位歷史紀錄者，由基礎的手機攝影起步，學習平面攝影、動態錄影及基礎APP修圖、剪輯短片技巧，結合台中在地風景導覽戶外教學課程，讓您更瞭解這塊土地，用手機紀錄美麗的照片。</p>
14	水電基礎	<p>目的：參加學員可以學習到實用的水電維修知識與技術</p> <p>對象：本水電課程特別適合喜歡自己動手及學習新知的學習者。</p> <p>特色：上課使用老師特編專用教材，並且設計漸進式學習方式，上課時學員使用教具操作，訓練實作能力。</p> <p>教授內容著重安全性操作觀念，具體實踐水電技術之節能減碳效益。</p>

臺中市115年中區長青學苑上學期課程介紹

序號	課程名稱	課程介紹
15	相揪來唱歌 (歡唱班)	<p>唱歌是有節奏的體內按摩，唱歌時能衝開人體橫膈膜，這種身體內部的迴圈按摩，是任何一項運動都代替不了的。唱歌能訓練神經通路，能釋放荷爾蒙，增進感情，唱歌與練聲均能擴大肺活量，提高呼吸功能。戲劇活動能利用肢體動作及口語敘述表達自己的情緒及感受。本課程以新、舊歌曲編排進度，歡唱老歌懷舊情感，學習新歌曲跟上流行。學習歌曲的處理和歌唱表演，流行歌曲的處理和曲目訓練，語音朗誦訓練，咬字吐字練習，能夠具備專業的歌曲表演狀態，並經過表演來調整聲音的音色，各種技法訓練：共鳴、氣聲、咽音等，並因歌曲內容隨時講解專業的聲樂相關理論。</p>
16	手機AI攝影輕鬆學	<p>*本課程全程使用手機進行攝影教學</p> <p>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。</p>
17	長青歌唱戲劇	<p>唱歌是有節奏的體內按摩，唱歌時能衝開人體橫膈膜，這種身體內部的迴圈按摩，是任何一項運動都代替不了的。唱歌能訓練神經通路，能釋放荷爾蒙，增進感情，唱歌與練聲均能擴大肺活量，提高呼吸功能。戲劇活動能利用肢體動作及口語敘述表達自己的情緒及感受。</p> <p>本課程以新、舊歌曲編排進度，歡唱老歌懷舊情感，學習新歌曲跟上流行。學習歌曲的處理和歌唱表演，流行歌曲的處理和曲目訓練，語音朗誦訓練，咬字吐字練習，能夠具備專業的歌曲表演狀態，並經過表演來調整聲音的音色，各種技法訓練：共鳴、氣聲、咽音等，並因歌曲內容隨時講解專業的聲樂相關理論。並加入戲劇活動，以遊戲、肢體練習、說話練習、默劇動作、即興對話創作、即興戲劇表演，引導長輩發揮想像力，模仿力，利用肢體及口語表達情緒及感受。</p>
自費 01	生命繪寫：用粉彩回望人生	<p>本課程結合粉彩藝術創作、生命書寫與團體分享，透過溫柔、無對錯的藝術歷程，引導長者回顧生命、表達情感、整理記憶，並在創作與書寫中，培養自我覺察與內在安定。</p> <p>課程強調陪伴、分享與尊重個別生命經驗，讓學員在安全溫暖的團體氛圍中，看見自己的生命價值。</p>

臺中市 115 年中區長青學苑上學期學員報名表

※請以正楷填寫報名表(報名時請攜帶身分證+影本、繳交報名費、學費)

*姓名(本人親簽)						* <input type="checkbox"/> 新生 <input type="checkbox"/> 舊生
*身分證字號						
*出生年月日	年 月 日		*身分別		<input type="checkbox"/> 一般民眾	
*生理性別	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 男			<input type="checkbox"/> 原住民	
*住宅電話				*行動電話		
*戶籍地址	臺中市_____區_____里_____鄰_____路(街)_____段 巷_____弄_____號_____樓					
*通訊地址	_____縣/市_____區_____里_____鄰_____路(街)_____段 巷_____弄_____號_____樓					
□同上						
*學歷	<input type="checkbox"/> 不識字 <input type="checkbox"/> 識字(自修) <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 初(國)中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科/副學士 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所					
*緊急聯絡人		*電話		*與緊急連絡人關係		
*報名資訊來源	<input type="checkbox"/> 舊生 <input type="checkbox"/> LINE群組 <input type="checkbox"/> 網站 <input type="checkbox"/> 親友或同事介紹 <input type="checkbox"/> 簡章 <input type="checkbox"/> 紅布條/課程現場 <input type="checkbox"/> 其他					
*選課內容(*全臺中市長青學苑班級數量合併計算)						
選課編號			報名費	學費	小計	
總計金額			\$			
1. 報名者(以下簡稱本人)即視同同意中區區公所與中區長青學苑於相關法令規定範圍內及學員資料保密措施 下,為宣傳推廣或提供業務服務及課程訊息等目的,得使用本人之個人資料,進行蒐集、交互運用、電腦處理及傳遞。 2. 中區區公所補助社團法人臺中市紅十字會辦理長青學苑活動切結書本人身體健康良好,自願參加中區區公所補助社團法人臺中市紅十字會辦理之長青學苑課程,活動課程期間,若發生純屬因自身健康、或自己疏忽所引發之外意外事件,願自行負責,與貴學苑承辦人員無涉,特立此切結書。						
立切結書人: 						
經辦人簽章				收據編號		

身分證查驗 收費登錄 簽到表登錄 長青系統登錄