

十、開設班別及招生名額：(注意事項：請詳閱報名方式，標示進階之課程為進階延續課程)

課程編號	課程名稱	授課教師	上課時間/地點	招收名額	課程簡介
0001 進階	生活說唱美語	黑魯菁	(二、五)14:30-16:30 昇平里活動中心	30	學習簡單的英文會話，從生活上或旅遊中能簡易的溝通，藉由學習英文歌曲增加英文學習的興趣及能力。
0002 進階	輕鬆學國畫	劉坤錦	(一)08:20-12:20 昇平里活動中心	30	傳承教授山水、水墨畫藝術，培養喜愛繪畫民眾，薰陶藝術將生活帶入繪畫品味提昇。 ※張芳甄老師陪同協助教學。
0003 進階	書法研習進階班	李日進	(四)08:00-12:00 昇平里活動中心	50	篆、隸、楷、行、草作品書寫。學員需具備這五種字體基礎者。
0004 進階	ABC 基礎英文	廖婉君	(三、五)08:20-10:20 五權分部	45	從單字對話開始學習含發音，使學生能學到基本聽與說能力。(需具有國中英文程度)
0005 進階	開口說日語	黃士哲	(一、三)08:20-10:20 五權分部	50	依據學生的日語能力與學習狀況，搭配日本的節慶與時事，機動式調整授課方式與補充授課內容。(須具備基本日語基礎文型)
0006 進階	精選日語歌謠班	陳慧瑜	(一、三)10:20-12:20 五權分部	60	以精選日語歌謠，指導學員教唱曲譜與曲風詮釋，帶領學員快樂充實的學習。
0007 進階	陶笛與空靈鼓 天籟之音	彭秀敏	(五)08:20-12:20 五權分部	30	陶笛與空靈鼓之間的合奏旋律，兩者樂器不同樂聲譜出美妙的樂章。空靈鼓聲音清澈空靈而悠遠，有淨化心靈及抒發壓力的作用。(若自備空靈鼓，需D調鼓15音)
0008 進階	電腦輕鬆學(進階班)	邱創宏	(一)13:30-17:30 五權分部	30	課程以生活化、多元化教學方式，帶領長青族學習生活電腦應用，與行動裝置整合學習，多媒體應用。 (須具備電腦基本操作能力)
0009 進階	生活資訊應用班(A)	李政儒	(二)13:30-17:30 五權分部	30	本課程將帶你進入智慧手機的世界，從基礎操作到進階應用，一網打盡！透過生動活潑的教學方式，讓你輕鬆學習，快速上手。 (※課程要求：自備已申請網路連線之智慧型手機。)
0010 進階	生活資訊應用班(B)	李政儒	(三)13:30-17:30 五權分部	30	
0011 進階	生活資訊應用班(C)	李政儒	(四)13:30-17:30 五權分部	30	
0012	數位攝影輕鬆學	林梓椋	(三)13:30-17:30 五權分部	40	學習數位相機與智慧手機的操作來紀錄影像，學習各類型拍攝模式，攝影技巧預後至編輯應用。
0013	日語歌謠輕鬆唱	謝淑華	(二、四)10:20-12:20 五權分部	60	指導學員從歌謠中認識日本文化，藉由新舊流行歌謠教唱，嘗試不同曲風和唱腔，體驗異國音樂之情境。
0014	走讀歷史	黃慶聲	(三) 08:20-12:20 五權分部	30	一百多年的人文薈萃，留下許多燦爛的文化資源。跟著先民的文化軌跡，探尋著文化城的發展與歷史古蹟。
0015	養心書法藝術班	李日進	(五) 08:00-12:00 昇平里活動中心	50	陶冶心性，培養生活品味，草書千字文解說、行草作品書寫，對書法有興趣者即可參加研習。
0016	手機攝影	林梓椋	(五) 13:30-17:30 忠明里民活動中心	50	學習手機攝影介面使用，應用影像 APP 應，如何使用 FB 與 LINE 分享相片，用手機拍攝漂亮相片與製作影片，網路分享及搜尋。
0017	樂活桌遊	蔡玉英	(二) 13:30-17:30 忠明里民活動中心	40	透過輕鬆有趣的桌上遊戲，陪伴銀髮族在歡笑中動動腦、動動手。課程選用簡單好上手的桌遊，訓練記憶力、專注力與反應力，同時促進人際互動，減少孤單感。
0018	輕手作在地美學 拼布趣	徐秋蘭	(一)13:30-17:30 大忠吉龍聯合里活動中心	20	拼布手作結合了美學、生活與創意，透過對針線與布的認識，運用配色、縫紉技巧，反覆練習製作實用且創意、獨特性的生活布包，更可以融入個人風格。
0019	二胡進階班	林素霞	(四)13:30-17:30 大忠吉龍聯合里活動中心	20	以輕鬆愉悅的心情學習二胡，在教學裡融入生活中耳熟能詳的樂曲，享受音樂帶來的美好與演奏的能力。
0020	樂活伸展班	任雪瑛	(五) 13:20-15:20 五權分部	25	以伸展瑜伽為課程主軸，肌力瑜伽為輔，透過瑜伽體式練習，增強學員本體感覺與自身平衡感，訓練學員全身肌力、肢體反應、手眼協調及大腦記憶力，有效降低跌倒與失智的風險。
0021	彩遊西區 (色鉛筆-初級)	曾崇智	(三) 08:20-11:20 昇平里活動中心	20	幫助學員掌握色鉛筆的基本技巧及應用，提升繪畫能力與創造力。可學到色鉛筆基本知識、基礎技巧、結合其他媒材創意應用、多樣的主題繪畫，如繪製靜物、動物、自然風景與多種植物等。

課程編號	課程名稱	授課教師	上課時間/地點	招收名額	課程簡介
0022	樂活有氣排舞	黃卓漢	(一)13:30-17:30 五權分部	25	課程前段以有氣肌耐力為主。輔以音樂加上簡單的動作，針對不同的身體部位做練習。增強肌肉活力與核心訓練。
0023	生活水電應急班	潘河木	(三)13:30-17:30 和龍民龍 聯合里活動中心	25	將水電的知識、技術用簡單又容易的方法教學，讓學員能把各項技能知識運用在日常生活當中。
0024	輕鬆學日本語	黃士哲	(一、三)10:20-12:20 五權分部	45	依據學生的日語能力與學習狀況，搭配日本的節慶與時事，機動式調整授課方式與補充授課內容。
0025	烏克蘭麗快樂基礎班	尤泰傑	(五)13:30-17:30 大忠吉龍聯合里活動中心	20	隨手撥動烏克蘭麗簡單彈唱，突破年齡的界限，讓長輩們享受自彈自唱所帶來的喜悅與成就感。
0026	彩遊西區 (水彩與粉蠟筆-初級)	曾崇智	(四)08:20-11:20 五權分部	20	粉蠟筆不僅適用於孩童，搭配水彩即可創作出近似油畫質感的成熟作品，並透過配色練習，將個人對色彩的情感充分展現在畫面中。
0027	養生太極拳	楊焜煉	(一)08:20-12:20 五權分部	30	太極拳動作柔緩自然，結合腹式呼吸，具強身與防身效果，持續練習可獲益。 備註：舊學員可延續太極鞭桿、24路短棍，並複習純陽劍、形意拳。
0028	樂活輕鬆 3C 入門	黃卓漢	(五)09:00-12:00 五權分部	30	課程由 LINE、YouTube、備忘錄等基礎工具入門，依學員狀況與電腦程式整合，進階延伸至美圖秀秀、威力導演，並導入 AI 應用與整合。
0029	樂齡拳擊有氣班	吳颯霜	(四)14:00-17:00 忠誠活動中心	45	透過練習拳擊動作，增強心肺功能增強肌力，配合音樂進行，在燃燒熱量的同時，也能釋放壓力。
0030	國台語活力聲動歌唱班	謝淑華	(二)13:30-16:30 五權分部	65	用正確的唱歌方式，注意發聲，換氣，咬字，及曲風詮釋來演唱詞曲優美；輕鬆動感的流行國台語歌曲。
0031	小樂器大樂趣口琴吹奏班	郭明昇	(五)09:30-11:30 五權分部	40	口琴課程不僅學習獨奏，也能體驗重奏樂趣，多聲部合奏展現豐富和諧的音樂效果，讓小小口琴帶來深刻感動。
0032	多元健康經絡養生班	馬麗珠	(四)14:00-17:00 忠誠活動中心 二樓	30	倡導以人為本再造生命的重要性，致力推動養生無病痛健康靠自己的觀念，推廣廿四節氣養生保健法簡易帶入經絡 DIY，手腦並用互動在手作樂活體驗活動中。
0033	歡樂好聲音歌唱班	郭麗雪	(三)14:00-17:00 忠誠活動中心	65	透過歌曲的演練，調整歌唱技巧，增加自信，從心唱出真摯情感，讓聲音煥發光彩。
0034 ★新課	樂齡養生瑜珈班	任雪瑛	(五) 15:30-17:30 五權分部	25	本課程專為中高齡族群設計，採溫和低衝擊動作，搭配瑜珈椅、磚等輔具，提升平衡與柔軟度、舒緩腰背不適，並透過呼吸練習調節情緒，促進身心健康，幫助長者維持活力。
0035 ★新課	彩遊西區 (水彩基礎與建物表現)	劉侑誼	(三) 14:00-16:00 昇平里活動中心	30	由最基礎的幾何圖形單色練習，進而多樣靜物組合的練習，培養學員從單一明暗變化的辨識到整體色彩空間的處理，重疊技法與渲染技法的運用。
0036 ★新課	樂齡生活美學	魏禎誼	(二)09:00-11:00 大忠吉龍聯合里活動中心 3月3日-5月19日	20	透過簡單易學的步驟，引導學員動手創作，培養專注力與手部協調能力，同時認識天然素材在日常生活中的應用。

※ 本單位有權更改簡章內容，報名程序請依照行政流程辦理 115.01