



社團法人中華社區厝邊頭尾營造協會

114 學年度 第一學期

長青學院招生簡章

一、興辦理念：為使年長者活出喜樂、平安與尊嚴的生活，希望您及您的親友一同與我們共締美好的銀髮人生。

二、就學資格：年滿 55 歲以上（無學歷限制）。

三、修課時間：2025 年 9 月 12 日至 2025 年 12 月 19 日。

（顧及長者安全與健康，全程戴口罩，敬請配合場地管理規定，未能配合，恕無法受理報名及簽到。）

四、報名方式：限本人攜帶身分證件，親自報名並完成註冊手續。

五、報名地點：新安全人成長中心（捷運：南京復興站 2 號出口左轉）

地址：台北市中山區南京東路三段 130 號 3 樓。

六、報名時間：2025 年 8 月 15 日（週五）上午 9 點 30 分至 11 點，

總名額滿提前截止報名。（歡迎登記候補）

◎ 洽詢電話：2777-1646 #14

七、報名方式：

(1) 填寫註冊單，新生加填學員基本資料表。

(2) 新生繳交報名費 200 元（行政作業恕不退費）。

(3) 依註冊單編號順序選課，學費全免，每科僅需繳交保證金 500 元。

八、保證金退費辦法：

(1) 開學典禮與結業典禮併入課堂數計算，務必全程參加。

(2) 遲到、早退，超過 30 分鐘者，視為缺課。敬請珍惜校方資源。

(3) 全學期無缺課，且遲到、早退合計未超過四次者，於結業典禮時保證金全額退回。

(4) 全學期請假以二次為限（含開學典禮、結業典禮），第一、二次請假各扣保證金 100 元。凡請假逾二次者，恕不退保證金。

九、開學典禮：2025 年 9 月 12 日（週五）上午 9 點 30 分（9 點報到）。

十、結業典禮：2025 年 12 月 19 日（週五）上午 9 點 30 分（9 點報到）。

十一、上課地點：台北市中山區南京東路三段 130 號 3 樓

（由南京東路禮拜堂免費提供場地）

◎ 捷運：南京復興站（2 號出口左轉）

◎ 公車：南京龍江路口



十二、其他注意事項：

- ◎ 加 / 退選時間：開學後一週內攜帶註冊收據、學號吊牌申請辦理。
(開學後第二週起，恕不受理課程異動申請)
- ◎ 講義 / 材料費：依各班課程內容不同而定，隨堂繳交給各班助教代收處理。
- ◎ 班 費：每人 100 元，於報名註冊時一併繳交。
- ◎ 為保障同學上課權益，**學期缺課超過三次**，取消下學期該科報名機會。

十三、課程內容：**60 歲以上，滿 10 人開班，額滿班級以報名優先順序受理**

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 ~ 11:30 形姿運動班 (限 40 個名額) | 10:00 ~ 11:30 日文會話班 (限 24 個名額) | 10:00 ~ 11:30 樂齡健康操 | 10:00 ~ 11:30 生活美語 (限 24 個名額) | 10:00 ~ 11:30 養生保健 (八段錦) |
| | 12:00 ~ 13:00 共 餐 (學籍生) | | | |
| | 13:30 ~ 15:00 直 笛 班 (限 20 個名額) | | | |

長青學院相關訊息搜尋：教會網站 <http://www.nkec.org.tw/group/html/>
長青學院 <https://verylifeverygood.blogspot.com/>

各科簡介 (敬請詳閱或電話詢問)

- ◎ 形姿運動班：認識身體結構，藉由簡單運動，減少酸痛問題，達到預防疾病效果。
- ◎ 日文會話班：想開口說日文，卻害怕說錯或害怕聽不懂嗎？本課程將透過遊戲、歌唱，幫助您和日文當好朋友，去日本旅遊時能聽得懂、勇敢說。
(需具備五十音基礎)
- ◎ 直 笛 班：教導教育部音樂課程編入推廣的直笛，用最簡易的樂器吹奏各類的樂曲！
頤養心性！(自備中音直笛 [建議型號 Aulos 509B])
- ◎ 樂齡健康操：以詩詞配上優美旋律，舉手、投足、眼神、動作的伸展，操中有舞、舞中有操，完全展現出力與美的姿態，活潑地跳出精采有盼望的優化人生，是當今流行的健康舞。
- ◎ 生活美語：由單字、音標、片語、會話與歌曲的串聯交互練習。老師透過多元的教學方式引導學生開口輕鬆說英語。(需具備初級會話的程度)
- ◎ 養生保健：透過呼吸與動作舒緩身心的壓力，暢通身體的奇經八脈，促進身體排除毒素 (八段錦) 功能，以達恢復健康、保持健康與健康促進的功效。