

115學年度 第一學期 長青學院 招生簡章

興辦理念：為使年長者活出喜樂、平安與尊嚴的生活，誠摯邀請您及親友一同加入，共創美好的銀髮人生。

就學資格：年滿55歲以上 (無學歷限制)

修課時間：2026年9月11日至2026年11月27日

報名方式

第一階段（原班續報）：6月29日至7月3日，本階段僅限通過出缺席良好資格審查之原班學員，且須完成繳費始完成報名程序。

第二階段（線上招生）：8月3日上午10:00開放網路報名。符合就學資格之長者們，須提前加入「長青學院招生LINE社群」。學院將於7月31日前公布報名連結在該社群內（各班名額有限，若額滿將依登記順序轉為候補）。



⚠️ 重要提醒：為利學院核對身份，加入「長青學院招生LINE社群」時，**請務必將您的暱稱設定為您的「真實姓名」。**

報名時程：8月3日上午10:00起至8月5日中午12:00止。開放「線上報名系統」登記，各班名額有限，額滿後將自動轉為候補登記。

8月6日上午10:00公告繳費名單，8月10日至12日上午10:00-11:30開放現場繳費，由本人攜帶身分證或健保卡親自現場辦理繳費，完成繳費始完成報名程序。候補學員，將個別通知至現場繳費。

繳費及上課地點

新安全人成長中心（由南京東路禮拜堂提供場地）

台北市中山區南京東路三段130號3樓（捷運「南京復興站」2號出口左轉；公車「南京東路龍江路口」站）

報名費用包含：

- 新生繳交報名費200元（行政作業恕不退費）
- 本學院學費全免，惟每人每科課程僅需繳交保證金500元。

課程出缺席規範與保證金退費辦法：

- 開學典禮與結業典禮均納入正式課堂數及請假計算，全體學員務必全程參加。
- **保證金退費規則：**請假1次退還保證金400元（扣100元）；請假2次退還保證金300元（扣200元）；請假3次（含）以上，保證金全額不予退還。
- **遲到與早退折算標準：**凡遲到或早退超過30分鐘，視為缺課1次。凡遲到或早退在30分鐘內，每累計滿4次，等同缺課1次。
- 缺課累計2次（含）以下者，方具備下學期「原班續報」之優先資格。
- 缺課累計達3次者，不具原班續報資格，仍可參與第二階段線上招生。
- 為維護全體學員修課權益與資源公平，凡單科課程缺課累計達4次（含）以上者，將不予保留下學期該科課程之報名資格。
- 全學期無任何缺課紀錄，且未達上述遲到早退折算標準者，於結業典禮時保證金500元全額退回。

重要典禮時程與修課注意事項

- **開學典禮**：2026年9月11日（週五）上午9:30（9:00始報到）
- **結業典禮**：2026年11月27日（週五）上午9:30（9:00始報到）
- **加/退選期限**：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。
- 凡遇政府公告之國定假日，當日課程暫停一次，不另行補課。
- **場地特定不開放日**：115年10月16日（週五）因配合場地未開放，當日課程暫停一次，不另行補課。
- 凡年滿55歲以上民眾皆可報名，惟依據政府計畫規範，據點服務名額與共餐食材補助以年滿60歲以上長者為優先對象。滿10人開班，額滿班級以報名優先順序受理候補。
- 講義及材料費，依各班課程內容不同而定，隨堂繳交給各班助教代收處理。
- 顧及長者安全與健康，凡開學、結業等大團體聚集鼓勵全程戴口罩。

課程簡介：

◎ **形姿運動班**（週一上午10:00-11:30，限35個名額）：從認識身體機能出發，透過溫和簡單的伸展，舒緩日常的痠緊不適，達到落實自主健康促進、維持良好生活品質之成效。

◎ **日文會話班**（週二上午10:00-11:30，限30個名額）：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，幫助你和日文當好朋友，去日本旅遊時能聽的懂、勇敢說（需具備五十音基礎）。

◎ **直笛班**（週二下午1:30-3:00，限30個名額）：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**（週三上午10:00-11:30，限35個名額）：融詩詞意境於優美旋律中，藉由舉手投足間的柔和伸展，呈現「操中有舞，舞中有操」的健康律動。展現力與美的自信姿態，活潑舞出精采、有盼望的樂活人生。

◎ **生活美語**（週四上午10:00-11:30，限30個名額）：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員開口輕鬆說英語。（需具備初級會話的程度）

◎ **養生保健**（週五上午10:00-11:30，限35個名額）：透過溫和的呼吸與伸展動作舒緩身心壓力，活絡全身氣血循環並促進新陳代謝，從而達到恢復活力、維持康健與增進整體保健之功效。

◎ **共餐**（週二中午12:00-13:00，限當學期學員）