

# 114 年度臺中市長青服務中心辦理健康休閒系列課程招生簡章

- 一、目的:增進社交互動、促進身心健康、學習新技能與知識、提升自信與成就感、促進快樂老化
- 二、主辦單位:臺中市政府社會局。
- 三、報名地點:臺中市長青服務中心 1 樓辦公室(北平路一段 65 號)
- 四、聯絡電話:04-2291-4536 或 04-2299-0665
- 五、報名及繳費時間:2 月 3 日起於上班日上午 9 時起至下午 4 時止(中午 12 時至下午 1 時休息不受理)受理至各班額滿為止。收據請妥善保管。
- 六、報名資格:本市年滿 55 歲(民國 59 年次)以上之市民,性別、學歷不拘,有興趣者皆可報名(報名者請攜證明文件須為正本:如身分證、健保卡、駕照,請擇一,俾利確定年齡)。
- 七、報名費用:本市年滿 80 歲以上(民國 34 年次)免費  
65 歲以上(35 年次至 49 年次)100 元  
55 歲以上(50 年次至 59 年次)200 元
- 八、注意事項:
  - (一)報名時請備齊身分證明文件、填妥報名表,費用 1 次繳清。
  - (二)每人僅受理 1 次退費(不論幾班,請自行整合後 1 次辦理)。
  - (三)退費或轉班請於班級開課前辦理,申請時需填寫申請表並檢附收據,提交申請後,自受理日起 15 個工作日內,請完成領取退費作業(中心不再另行通知),申請人須留意申請表退費領取時間(由中心專人填寫),逾期將視為放棄,費用則繳交回市庫
  - (四)各班開課後不再受理退費或轉班申請。
  - (五)國定假日一律放假不上課,若遇颱風或其他事故,比照本市學校停課不補課。
- 九、課程資訊一覽表:每班上課次數為 8 次,每次 2 小時,上課地點為中心 1 樓老少玩樂基地。

十、課程一覽表

類別	課程名稱	指導教師	上課時間	課程大綱	招收人數
經絡養生系列	認識經絡入門班	潘國碧雲	3/3~4/21 每週一 上午 9:30~11:30	透過淺顯易懂地敘述，建立人體 12 條經絡的基礎概念並配合簡易保養手法，達到健康快樂的銀髮生活。	24
	失落的古典健康智慧	潘國碧雲	3/5~4/30 每週三 上午 9:30~11:30	當古人的智慧遇到現代人的養生，將會產生何種效益？相輔相成或不合時宜？透過淺顯易懂的經典，了解人體結構設計基礎並應用於日常生活，學習垂手可得的簡易養生方法，幫助自己更健康快樂。	4/23 不上課
					24
	從經絡談養生(進階班)	潘國碧雲	5/6~6/24 每週二 上午 9:30~11:30	加強 12 條經絡原理及身心靈三位一體，配合日常養生的技巧與觀念並結合古老健康智慧，傳遞自然古典養生之道。	24
人體經絡實務班	潘國碧雲	7/9~8/27 每週三 上午 9:30~11:30	接觸許多經絡的原理是否總覺得難以應用？透過實務手法的演練，帮助大家更能將經絡養生的概念落實於日常生活，並達到幫助自己及家人平日保養。	24	
手作休閒系列	一杯咖啡的寂寞變自由(第 1 梯)	楊文智	4/11~6/6 每週五 上午 9:30~11:30	適合完全無經驗要進入手沖咖啡的您或是已經沖煮一段時間卻苦無方法的您！邊操作、邊講解方式，以快速且專業的角度帶領您。走進手沖咖啡殿堂。	20
	一杯咖啡的寂寞變自由(第 2 梯)	楊文智	7/4~8/22 每週五 上午 9:30~11:30	適合完全無經驗要進入手沖咖啡的您或是看了很多手沖咖啡影片，卻又摸不出頭緒的你。邊操作、邊講解方式，以快速且專業的角度帶領您。走進手沖咖啡殿堂。	20
	創意手作	陳淑真	10/14~12/2 每週二 上午 9:00~11:00	利用簡易材料，玩出創意與美感，本課程規劃多項的創意手作好玩又有趣	24
	免費健康講座 喝茶養生	邴建辰	9/26 週五 9:30~11:30	認識茶葉的種類及喝茶的好處，甚麼是多酚物質可預防癌症，要如何正確喝茶？怎麼喝？對銀髮族的腦部功能有益，如何擺茶席-茶席美學	20
10/24 週五 9:30~11:30					

# 114 年臺中市長青服務中心健康休閒系列課程報名表

報名欄位需以正楷字填寫完整(報名請攜帶身分證、健保卡、駕照任 1 件)

課程類別	<input type="checkbox"/> 經絡養生系列 <input type="checkbox"/> 手作休閒系列 <input type="checkbox"/> 免費健康講座	課程名稱			
身分證字號					
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
聯絡電話	(市話) _____ (手機) _____				
出 年 月 生日	民國	年	月		
				日	34 年次以下 學費 0 元
					35~49 年次 學費 100 元
50~59 年次 學費 200 元					
緊 聯 絡 急 人		關係	連絡電話:		

## 報名前請學員詳閱以下事項:

- (一)報名時請備齊身分證明文件、填妥報名表，費用 1 次繳清。
- (二)報名及繳費時間：2 月 3 日起於上班日上午 9 時起至下午 4 時止（中午 12 時至下午 1 時休息不受理）受理至各班額滿為止。收據請妥善保管。
- (三)每人僅受理 1 次退費（不論幾班，請自行整合後 1 次辦理）。
- (四)退費或轉班請於班級開課前辦理，申請時需填寫申請表並檢附收據，提交申請後，自受理日起 15 個工作日內，請完成領取退費作業(中心不再另行通知)，申請人須留意申請表退費領取時間(由中心專人填寫)，逾期將視為放棄，費用則繳交回市庫。
- (五)各班開課後不再受理退費或轉班申請。
- (六)國定假日一律放假不上課，若遇颱風或其他事故，比照本市學校停課不補課。