

115 年度臺中市長青服務中心 辦理健康休閒課程招生簡章

主辦單位：臺中市政府社會局

上課地點：臺中市長青服務中心 3 樓(北平路一段 65 號)

聯絡電話：04-2291-4536 或 04-2299-0665

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、報名及繳費時間：即日起至各班額滿為止，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)。

三、報名資格:本市年滿 55 歲(民國 60 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)

四、報名費用:本市年滿 80 歲以上(民國 35 年次以下)免費

65 歲以上(36 年次至 50 年次)100 元

55 歲以上(51 年次至 60 年次)200 元

五、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，收據請妥善保管。

(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)退費請於班級開課前辦理，申請時需填寫申請表並檢附收據。

(四)各班開課後不再受理退費申請。

(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。

(六)手作課程所需教材中，材料費新臺幣 8,000 元由臺中市政府社會局支出，其餘不足部分由學員自行負擔。

六、課程資訊一覽表：每班上課時數共計 16 小時，上課地點詳如課表

七、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 | 上課地點 |
|--------|------------------|--|--|--|------|--------|
| 經絡養生系列 | 認識經絡入門班 | 潘國峻豪 <small>具有中華民國民俗調理業傳統整復推拿技術士證</small> | 7/6 (一)、7/8 (三) 7/13 (一)、7/15 (三) 週一及週三 上午 08:00~12:00 | 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。 | 36 | 三樓第一教室 |
| | 失落的古典智慧 | 潘國惠齡 <small>具有中華民國民俗調理業傳統整復推拿技術士證/國際病症分析師證照</small> | 7/20 (一)、7/22 (三)、 7/27 (一)、7/29 (三) 週一及週三 上午 08:00~12:00 | 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。 | 36 | 三樓第一教室 |
| | 從經絡談養生 (進階班) | 潘國碧雲 <small>具有中華民國民俗調理業傳統整復推拿技術士證/國際病症分析師證照</small> | 12/7 (一)、12/9 (三) 12/15 (二)、12/17 (四) 上午 08:00~12:00 | 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。 | 36 | 三樓第一教室 |
| | 人體經絡實務班 | 潘國碧雲 <small>具有中華民國民俗調理業傳統整復推拿技術士證/國際病症分析師證照</small> | 12/22 (二)、12/24 (四)、 12/29 (二)、12/31 (四) 週二及週四 上午 08:00~12:00 | 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，幫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。 | 36 | 三樓第一教室 |
| 手作休閒系列 | 慢活時光手沖咖啡生活課(第1梯) | 楊文智 | 7/02(四)、7/06(一) 7/09(四)、7/13(一) 7/16(四)、7/20(一) 7/23(四)、7/27(一) 週一及週四 上午 9:30~11:30 | 適合零經驗想入門，或沖了一段時間卻抓不到技巧的您。課程以邊操作、邊講解的方式進行，從基礎到實作帶您理解每個動作的重點。以快速、清楚、專業的方式，陪您走進手沖咖啡的世界，找到屬於自己的風味。 | 20 | 三樓第二教室 |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----|--|---|----|------------|
| 手 作 休 閒 系 列 | 慢活時光手 沖咖啡生活 課(第2梯) | 楊文智 | 12/03(四)、12/07(一) 12/10(四)、12/14(一)、 12/17(四)、12/21(一) 12/24(四)、12/28(一) 週一及週四 上午9:30~11:30 | 適合零基礎想入門手沖咖啡的您，也適合看過許多影片卻仍不知從何下手的你。課程將以邊操作、邊講解的方式，以快速又專業的步調帶您順利走進手沖咖啡的世界。 | 20 | 三樓 第二教室 |
| | 長青創意 手作生活課 | 陳淑真 | 7/07(二)、7/10(五) 7/14(二)、7/17(五) 7/21(二)、7/24(五) 7/28(二)、7/31(五) 週二及週五 上午9:00~11:00 | 多種豐富有趣的手作內容，包含皮製鑰匙掛飾、手工零錢包等作品，帶您在創作中玩出創意與美感。成品兼具實用性與質感，無論自用或送禮都十分合適。 | 20 | 三樓 第二教室 |
| | 超實用 編織小物 | 謝佳惠 | 12/01(二)、12/04(五) 12/08(二)、12/11(五) 12/15(二)、12/18(五) 12/22(二)、12/29(二) 週二及週五 上午9:30~11:30 | 不趕進度、每堂都有完成感・強化手部靈活與專注力・小班制、重複練習安心學 | 20 | 三樓 第二教室 |