



新竹縣竹東社區大學 112 年秋季課程簡章

主辦單位：新竹縣政府 承辦單位：敏實科技大學 協辦單位：自強國中

服務時間	週一至週五 14:30-21:30(例假日及國定假日休息)·新竹縣竹東鎮自強路 169 號(自強國中內) ➡自強國中 18:00 前禁止進入校園，18:00 後方可進入校園辦理，造成您的不便敬請見諒。	洽詢專線	(03)5960003、5960006	
報名資訊	不限年齡學歷，有興趣之民眾皆可報名選課，您可①辦公室現場報名繳費(18:00 後方可進入校園辦理)或②課務系統線上報名繳費。	社大信箱	5960003tust@gmail.com	
上課期間	112.09.11(一)起陸續開課，預計結束日期 113.01.12(五)	場地費用	標註★開課後課堂上統一收取	學習需求調查
新生須知	新生為未參與過本校課程之學員，需另收 200 元報名費(舊生免繳)。			
課程費用	本學期課程皆為 2 學分 2,000 元(36 小時)，部分課程為 3 學分 3,000 元(54 小時)。			
課程時間	所有課程每週上課乙次。2 學分：每次 2 小時為 18 週課程；3 小時為 12 週課程。3 學分課程皆為 18 週 3 小時。			
團體保險	依縣府規定，學員每學期均應加保團體意外險，修多門課程僅需繳交乙次，竹東社大或竹北社大擇一保險(需出示繳交證明)。80 歲(含)以下 200 元、81 歲(含)以上 100 元。(未參與團體意外險之學員無法享有社大任何優惠) ➡未滿 15 足歲之孩童報名課程時需由法定代理人簽屬「團體保險投保同意書」。	官方網站 課務系統 官方 LINE 粉絲專頁		

學費優惠說明	
1.優惠申請時需出示相關證明文件。 2.各項折扣擇一辦理，不得重複折扣，社大保留優惠核准與否之權利。	
折數	優惠對象
5 折	身心障礙者、低收入/中低收入戶、竹東社大教職員(兩門課程)、竹東社大課程志工
7 折	原住民
8 折	65 歲以上學員(民國 47 年(含)以前)、前一期班代、同期完成選課手續第三門(含)以上者
9 折	新竹縣政府員工、協辦學校(自強國中、上館國小、竹東國小、竹東國中教職員)、鄉鎮公所職員(竹東、芎林、北埔、橫山及峨眉)、原住民族文化教育產業推廣中心職員、敏實科大教職員、夫妻或同戶籍兩人以上完成選課手續、18 人(含)以上團報。
95 折	10 人-17 人團報、112 年春季原班續報、早鳥優惠(112/07/31~112/08/13)

其它注意事項及轉班、退費須知	
<ul style="list-style-type: none"> 開學後之第九週為公民素養週，當週所有課程均停課，社大會安排講座、論壇或活動，歡迎踴躍參與。 開課第一週及第二週費用全額退還，第三週退學費七成且不得轉班，欲轉班者請於開課第一、二週完成手續(每人轉班僅限乙次)，第四週(含)起不接受退費，未開課之課程費用全額退還(含報名費)。 退費需持證件或收據至辦公室辦理，若委託代為辦理需持欲退費者身分證件辦理。 所有課程均以繳費為主(無法保留名額)，繳費完成才算完成報名手續，請務必先繳費，否則課程會因為人數不足無法開班。 開課第一週可以旁聽(請事先聯絡辦公室人員，以確認該課程是否開班)。 除了延課或未開班將另行通知外，確認開班之課程不再以電話或簡訊通知，請務必記得上課時間。 	

本校保有更改課程及調整教室安排之權利，實際內容請依課務系統公告為準

地區	教室名稱	地址	地區	教室名稱	地址
竹東	◆自強國中	➡新竹縣竹東鎮自強路 169 號	芎林	◆文林村集會所	➡新竹縣芎林鄉文林村 7 鄰文山路 327 號
	◆竹東國中	➡新竹縣竹東鎮公園路 8 號		◆芎林文林閣	➡新竹縣芎林鄉文山路 238 號
	◆竹東國小	➡新竹縣竹東鎮康寧街 1 號		◆順翌休閒馬場	➡新竹縣芎林鄉中坑村 10 鄰 3 號
	◆上館國小	➡新竹縣竹東鎮中豐路二段 399 號		◆紙寮窩造紙工坊	➡新竹縣芎林鄉文林村 10 鄰紙寮窩 10-3 號
	◆人能舞蹈教室	➡新竹縣竹東鎮大同路 95 號		◆芎林數位機會中心	➡新竹縣芎林鄉文富街 39 號
	◆雅筑音樂中心	➡新竹縣竹東鎮至善路 9 號 1 樓	北埔	◆北埔圖書館	➡新竹縣北埔鄉北埔街 90 號
	◆樹杞林文化館	➡新竹縣竹東鎮新生路 377 號		◆北埔烘焙中餐教室	➡新竹縣北埔鄉埔心街 118 巷 39 號
	◆大同來寮廣場	➡新竹縣竹東鎮大同路 109 號		◆北埔水礮村活動中心	➡新竹縣北埔鄉水礮村 8 鄰中豐路 1 巷 9 號
	◆惠昌宮活動中心	➡新竹縣竹東鎮東寧路三段 67 號		◆樂活 SUP 立槳俱樂部	➡新竹縣峨眉鄉石井村 1 鄰 1 之 1 號
	◆琉戀璃品手創工房	➡新竹縣竹東鎮五豐街三巷 56 號		◆峨眉活動中心(丹桂宮)	➡新竹縣峨眉鄉峨眉街 2 號
◆東孝社區活動中心	➡新竹縣竹東鎮東寧路三段(下排仔福德祠旁)	◆望湖草堂	➡新竹縣峨眉鄉湖光村四鄰赤柯坪 5 之 3 號		
◆所羅門馬術俱樂部	➡新竹縣竹東鎮柯湖路一段 157-6 號	橫山	◆木黃山田低碳工作室	➡新竹縣橫山鄉中豐路二段 66 巷 58 號	
◆榮華里社區活動教室	➡新竹縣竹東鎮民德路 148 號				
◆原住民族文化教育產業推廣中心	➡新竹縣竹東鎮中山路 85 號				

計畫性課程 計畫性課程免學費，僅需收取 200 元保證金，出席課程總時數達三分之二者，保證金全額退還，待全部課程結束後，符合退還保證金資格之學員以電話或簡訊通知，於通知後兩週內持繳費收據至辦公室辦理手續，逾期不受理。

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點
P02	在地影像紀錄-北埔篇	陳博文	以淺顯易懂的教學內容，結合外拍實作、修圖秘訣講解，輕鬆學會手機生活攝影之多樣技能，以「北埔聚落風貌」為記錄主題，透過手機平面攝影創作，記錄北埔的多元風貌。【選購配件：反光板 200 元、輕便補光燈 700 元、藍芽手機握把 400 元(可自備或登記團購，多退少補)，需自備三年內上市發表，且具備兩顆鏡頭(含)以上的智慧型手機，不限品牌】	★依場館規定	三 14:00-16:00	原住民族文化教育產業推廣中心
P03	客家語言文化概論	黃文斌	闡述客家源流及分佈、客族形成及五次南遷、台灣及全球客家現況，透過傳揚客家人歷史發展故事、客語特性及優點，瞭解客家文化基本概念、客家存亡危機及族群認同意識。【上課大部份將以客語進行，學員至少須具備基本客語(不限腔調)溝通能力】	200 元/人	三 19:00-21:00	上館國小
P04	雞本結社：人雞共好	沈致軒	加入雞本結社，一起聊雞事、聽故事，挖掘各式各樣的養雞故事，認識人雞百態，選擇適合自己的方式，實踐人雞共好的生活，歡迎有養過雞可以分享自家雞事的人，或沒養過雞想加入養雞行列的人。【上課場域為農場半戶外空間，請自備防蚊、防曬用品，上課方式較彈性，請帶著一顆開放的心來做中學】	★600 元/人	四 13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
P05	橫山巷內文化與美食時光走讀	王俊傑 講師群	邀請橫山在地創生青年共同分享，藉由古道與在地小吃認識橫山在地歷史文化與美食，走出教室擁抱自然，尋找在地巷弄美食。【課程中如需 DIY 材料或是用餐需自費(自由參加)，DIY 材料費約 150 元至 300 元，如需用餐須自費(自由參加)】	★800 元/人 (包含外租場地)	六 09:00-11:00	木黃山田 低碳工作室 戶外課程
P06	濕地生態認識與踏勘	劉正祥 講師群	頭前河流域是新竹人的母親河，孕育新竹豐盛的大地，透過課程系統性的培養基礎濕地知識，走踏百年水田圳小徑探險，觀察水資源、水質檢測實作、記錄生態與人文歷史，一起在濕地旅行探險中學習。【需自備帽子、雨鞋及交通工具(機車或汽車共乘)】	★依場館規定	六 13:30-16:30	原住民族文化教育產業推廣中心 戶外全天課程 戶外課程

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點
A08	共下來唱客家歌 【學費優惠價 200 元】	曾仲璋	學習流行客語歌曲帶動講客語風氣，搭配烏克蘭麗麗輕鬆彈唱客家歌謠，學習歌唱技巧、提升歌唱自信，傳承客家歌曲。【影印費 100 元，自備烏克蘭麗麗(老師可代購)】	200 元/人	一 19:00-21:00	自強國中
D04	客家話古典漢文閱讀 【學費優惠價 200 元】	賴興源	閱讀「幼學瓊林」，學習用客語詞彙來轉譯表達，了解文言文和母語之價值，傳承讀書音。【書籍費 300 元(多退少補)，需通曉客語海陸腔及文言文閱讀能力】	200 元/人	四 19:00-21:00	竹東國中
E06	客家三腳採茶戲 (棚頭摺唱腔) 【學費優惠價 200 元】	王春田	客家棚頭 eu 韻、ang 韻、ong 韻、ung 韻及各種韻應用。利用棚頭誇大手法，博君一笑，再巧妙應用客家古老詞彙達到傳承目的。另三腳採茶戲唱腔部分，分別介紹山歌腔、採茶腔及小調讓學員熟悉客家唱腔。【自備客家二弦及胖胡】	200 元/人	五 19:00-21:00	上館國小

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點
A01	KK 音標與基本文法	林國棟	認識美式英語與英式英語的區別，學習基本文法，做為英語的入門課程，學會 KK 音標，日後即使遇到不認識的英文字，也能參考字典唸出正確發音。【講義費約 100 元】	200 元/人	一 19:00-21:00	上館國小

B01	暢遊日本旅遊會話 苔林	山崎禮子	學習日語及日本文化，從搭乘飛機、電車、購票、吃拉麵、遊覽四季風景在日本的巷弄、品嚐當地人才知道的美食，還有令人嚮往的北國大地，充滿古都風情的京都等。【書籍費約 350 元(多退少補)，需有 50 音基礎】	★600 元/月 (共同均攤)	二	09:00-11:00	文林村集會所
B02	韓語會話	高鍾圭	以輕鬆愉快的心情認識韓國的風土民情及文化，培養基本生活會話能力，掌握韓語溝通技巧，未來能到韓國自由行實踐所學。【書籍費 399 元(多退少補)，需有學習過韓語發音者】	★依場館規定	二	14:00-16:00	原住民族文化教育產業推廣中心
B03	美語(初階)	林國棟	美語是世界通行的語言，透過學習基礎單字、文法及造句練習奠定基礎，從語言中認識英美文化，訓練能以外國人進行基本對話。【講義費依實際印製數量收取】	200 元/人	二	19:00-21:00	上館國小
C01	日語會話入門 北埔	顏年君 深瀨明	模擬實際會話場合，例：出門、買東西、飲食等等主要生活場合，從各種角度進行反覆的會話練習，呈現自然的日語表達方式。【書籍費約 480 元，需有 50 音基礎】	★200 元/次 (共同均攤)	三	14:00-16:00	北埔圖書館
C02	日語 50 音(初階)	山崎禮子	以深入淺出、輕鬆有趣的互動教學方式學習 50 音，提升學習記憶單字之成效，以奠定日後會話之基礎。【書籍費 280 元(多退少補)，適合無基礎者】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
D01	簡單有趣的說日語	山崎禮子	學習自然會話及簡易文法，加強發音及朗讀能力，瞭解日語的結構，大膽開口說日語。【書籍費約 300 元(多退少補)，需有 50 音基礎】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D02	日文 50 音與基礎日文	顏年君 深瀨明	在 50 音的學習中，掌握基本的發音和書寫技巧，學習簡單的問候語和對話，了解簡單的日本文化和風俗習慣。【書籍費約 400 元，適合無基礎或想考日語能力試驗者】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D03	聽唱西洋主題曲 學英語	陳烈	藉由西洋歌曲旋律及音符，唱出刻劃動人的詞曲，利用歌詞或部分劇情解說其背後情境，培養英語唱聽說讀之溝通能力，讓學習語文更輕鬆自然。【有興趣皆可報名】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
E01	日語 50 音(初階 3) 峨眉	山崎禮子	學習自然會話及簡易文法，加強發音、朗讀與會話能力，以例句結合至對話活用練習，大膽開口說日語。【書籍費 400 元(多退少補)，需有 50 音基礎】	無	五	19:00-21:00	峨眉活動中心 (丹桂宮)

音樂饗宴

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點
A02	古箏音樂 日班	張瑞燕	學習基礎指法及視譜，彈奏民謠、古曲、獨奏曲、演奏曲及流行歌曲等，結合客家樂器及彈奏客家箏曲，協助學員考級檢定，提升演奏技巧。【書籍費 200 元，義甲 100 元】	★600 元/人 (教室提供古箏)	一	09:00-11:00 雅筑音樂中心
A03	舞動弓弦(初階 2)	吳依婕	學習基礎二胡、視譜及節奏訓練等，熟悉 D 調一二把位音階概念，培養基礎節奏穩定性。【書籍費 250 元(多退少補)，自備樂器、調音器及譜架，有興趣皆可報名】	★200 元/人	一	14:00-16:00 榮華里 社區活動教室
A04	傳統椰胡客家弦	劉羅照	胡琴的樂聲非常優美，希望能結合想學習客家山歌胡琴伴奏的朋友，共同推廣客家文化，透過音樂洗滌心靈的煩惱和苦悶。【自備樂器(老師可代購或免費提供借用)】	★50 元/人	一	14:00-16:00 紙寮窩造紙工坊
A05	舞動弓弦(高階)	吳依婕	二胡可以陶冶性情，加強調性音階位置及音準，了解曲子詮釋方式，加入流行樂曲增加學習多采性。【書籍費 250 元，自備樂器，需熟悉 D、G、F、bB、C、A 調音階為主】	200 元/人	一	19:00-21:00 自強國中
A06	活力太鼓	林美宏	透過太鼓的打擊學習節奏與律動，建立群體關係，培養團隊默契，藉由鼓聲的傳達釋放身心與壓力，提昇記憶穩定心緒，鼓舞生命力。【可自備鼓棒、平鼓、鼓架或老師代購】	★200 元/人	一	19:00-21:00 上館國小
A07	挨弦練客家功(中階 2)	王春田	營造學習環境，加強客家傳統伴奏技巧，學習客家音樂特色，表現海陸腔的聲韻，進而推展客家族群永續發展。【自備樂器或老師代購，需具備二胡基礎】	200 元/人	一	19:00-21:00 自強國中
A09	烏克麗麗好朋友(初階)	陳駿紘	學會視譜演奏及培養音感，提升刷奏的平穩律動及強化節奏感，能流暢自彈自唱。【自備 23 吋或以上的烏克麗麗(老師可代購約 3,000 元至 3,500 元)、調音工具、音調夾、背帶等，分組教學，無基礎可報名】	200 元/人	一	19:00-21:00 自強國中
B04	二胡流行風	張芳綺	推廣及發揚傳統音樂，藉由音樂的洗禮達到身心靈的抒解及情感釋放，利用不同樂曲風格，體會二胡之美。【自備樂器，需對 D、G、F、降 B、C、A 調兩個把位位置熟練者】	200 元/人	二	19:00-21:00 自強國中
B05	活力太鼓與日本文化 (中階)	王宜安	透過打太鼓抒發壓力及提升記憶力，了解日本文化及太鼓的源由，培養團隊默契及鼓舞生命力。【鼓棒 700 元(可自備)，租鼓費 300 元/人，需有基礎】	★500 元/人	二	19:00-21:00 竹東國小
C03	快樂學口琴	陳博文	「口琴」小巧經濟、上手容易，適合一般大眾學習，從認識口琴構造、發聲原理、基礎樂理等，到熟練複音口琴新式單音、低音伴奏等吹奏技巧，體會學習音樂演奏的快樂。【自備 C 大調複音口琴(24 孔或 21 孔皆可)，老師可代購約 400 元(多退少補)】	★依場館規定	三	09:30-11:30 原住民族文化教育產業推廣中心
C04	電子琴彈唱輕鬆學	林其堂	音樂是現代工商業社會，忙碌緊張的日常生活裡不可缺的調劑品，透過電子琴培養自信心，大方秀出才藝。【教材費 300 元，自備電子琴(61 鍵以上)，老師可代為租琴】	200 元/人	三	19:00-21:00 自強國中
C05	古箏音樂 夜班	張瑞燕	學習基礎指法及視譜，彈奏民謠、古曲、獨奏曲、演奏曲及流行歌曲等，結合客家樂器及彈奏客家箏曲，協助學員考級檢定，提升演奏技巧。【書籍費 200 元，義甲 100 元】	★600 元/人 (教室提供古箏)	三	19:00-21:00 雅筑音樂中心
D05	輕鬆打擊非洲鼓	鄭振炫	分享非洲音樂藝術經驗，體驗心手合一的打鼓，隨著熱情活潑的節奏融合於生活中，創造自在的生活。【教材費 200 元，木響棒 DIY 材料 200 元，樂器租借 50 元/次】	★依場館規定	四	09:30-11:30 原住民族文化教育產業推廣中心
D06	電子琴彈唱輕鬆學	林其堂	音樂是現代工商業社會，忙碌緊張的日常生活裡不可缺的調劑品，透過電子琴培養自信心，大方秀出才藝。【教材費 300 元，自備電子琴(61 鍵以上)，老師可代為租琴】	200 元/人	四	19:00-21:00 自強國中
D07	活力太鼓與日本文化 (初階)	王宜安	透過打太鼓抒發壓力及提升記憶力，了解日本文化及太鼓的源由，培養團隊默契及鼓舞生命力。【鼓棒 700 元(可自備)，租鼓費 300 元/人，有興趣皆可報名】	★500 元/人	四	19:00-21:00 竹東國小
E02	薩克斯風吹奏(初階)	曾令恩	無壓力的學習薩克斯風，全體師生教學相長，並能吹奏簡易的流行音樂，學習正確的嘴型、運氣以及吹奏方式，吹奏自己喜歡的音樂。【自備樂器，老師可提供租借每月 1,200 元】	200 元/人	五	18:30-20:30 竹東國中
E03	舞動弓弦(高階)	吳依婕	二胡可以陶冶性情，加強調性音階位置及音準，了解曲子詮釋方式，加入流行樂曲增加學習多采性。【書籍費 250 元，自備樂器，需熟悉 D、G、F、bB、C、A 調音階為主】	200 元/人	五	19:00-21:00 自強國中
E04	二胡混合風	張芳綺	瞭解不同風格的樂曲及特色，欣賞他人演奏找出自己詮釋的風格，藉由音樂達到心靈的抒解及情感釋放。【自備樂器，需對 D、G、F、降 B、C、A 調兩個把位位置熟練者】	200 元/人	五	19:00-21:00 自強國中
E05	民謠吉他彈唱與演奏	陳駿紘	吉他是淺而易學且輕便的樂器，學習過程能具備紮實的音樂素養，不論在彈奏技巧、視譜或樂理運用，未來能自主學習其他樂器。【講義費 100 元，自備樂器或老師代購，樂器依等級(約 1,200 元至 10,000 元不等)，分組教學，無基礎可報名】	200 元/人	五	19:00-21:00 自強國中

藝術美學

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點
A10	素描基本概念與技法	謝保成	藝術之美能提升個人的理性知能與感性情意，學習分析五官和臉部輪廓的相對位置，捕捉人物的神韻及表情，掌握人物的重點，在繪畫的過程中能體會事物的美。【材料費 700 元(可自備)，如：素描畫本、素描鉛筆、炭筆、軟硬橡皮擦各一個】	200 元/人	一	19:00-21:00 自強國中
B07	篆刻與篆書書法	陳鴻銘	學習篆刻及書法，透過賞析作品提升眼力，認識篆書在篆刻上的應用，具有欣賞篆刻藝術的基本能力並能自行完成一方篆刻作品。【自備文房四寶及篆刻工具】	200 元/人	二	19:00-21:00 自強國中
B08	實用攝影(高階)	張清亮 徐銀英	了解在地傳統文化與記錄，能以多張系列攝影作品呈現在地的人文景觀，訓練攝影眼，能拍出意涵豐富、出色、具有意圖的畫面。【自備單眼、類單或微單，需有攝影基礎】	200 元/人	二	19:00-21:00 自強國中
C06	油畫創作與賞析 北埔 【學費免費，共 6 堂課】	何智勇	培養學員大方與大膽創作，藉由印象派理論的認識，重新體驗風景與靜物的色彩與調性表現，在畫布上自信且快速的創作並表現出自我特色，能以油彩寫生畫出靜物及戶外風景，建立西方美術(繪畫)賞析之基本觀念。【自備油畫相關顏料及用具】	無	三	14:00-17:00 北埔水礮村 活動中心
C07	油畫創作與賞析			200 元/人	三	18:30-21:30 上館國小
C08	素描水彩一起來(高階)	黃德如	學習軟性炭筆及炭精筆的排線繪畫技巧，也學習炭筆揉擦畫面及統整畫面的技巧，能從局部素描形體到整體完成作品。【教材費 500 元(多退少補)，需具備能用炭筆畫出直線和曲線及排線和擦染的技巧，精確地用長線畫出各種物品形狀的能力】	200 元/人	三	19:00-21:00 自強國中
C09	實用攝影	詹勳水	進階學習攝影美學與拍攝技巧，由淺入深加上外拍實練，提升攝影技巧培養攝影眼，開創個人進階平面攝影創作風格。【自備手機、單眼相機與腳架，需有攝影實務經驗】	200 元/人	三	19:00-21:00 自強國中

C10	手機攝影與影像美學(中階)	陳博文	進階手機攝影創作，解析世界經典攝影大師簡歷及美學、賞析主題式創意短片、高階修圖 APP 講解、商品攝影等...為兼容理論與實務的進階手機平面攝影課程。【自備三年內上市發表，且具備兩顆鏡頭(含)以上的智慧型手機，不限品牌，選購設備：二合一反光板 180 元、LED 輕便攝影燈 700 元(開課後可登記團購或自行購買)，需上過初階課程學員或具備攝影基本構圖概念、熟悉手機人像模式攝影】	200 元/人	三	19:00-21:00	上館國小
D08	輕水彩插畫輕鬆學	陳柔瑩	以學術技巧的認識和應用帶入，讓許多有害怕畫水彩，但又想嘗試的學員了解水彩並沒有想像中困難，認識輕水彩的特性及畫風，學習上色前的速寫及構圖，透過繪畫練習放鬆，從作畫過程中找到樂趣。【講義費 120 元，材料自備(可代購)，例：10 號水彩筆、圭筆、翻蓋調色盤、水彩 18 色、12 號平頭筆、白色廣告顏料、膚色水彩等】	★依場館規定	四	10:00-12:00	原住民族文化教育產業推廣中心
D09	風景小品水彩創作			★200 元/人	四	13:30-15:30	榮華里社區活動教室
D10	輕鬆學手機攝影	簡志豪	手機攝影功能的認識及應用，學習各類題材的攝影技巧，瞭解構圖美學、APP 後製編修，從室內到戶外、由基礎到進階，循序提升攝影技巧。【自備可拍照及上網的手機(不限品牌)】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
E07	粉彩與色鉛筆插畫(初階)	林瑞祥	初學可從鉛筆素描筆觸開始，加上色鉛筆輕彩繪與粉彩的渲染能力，有經驗的學員可融合想像力，創作炫麗的個人風格插畫。【自備 48 色水性色鉛筆、64 色軟性粉彩條、2B 素描鉛筆、代針筆、水筆及素描本等，開學後也可統一訂購】	★依場館規定	五	14:00-16:00	原住民族文化教育產業推廣中心
E08				200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E09	行書書法	李士生	了解漢字書法的美，認識歷代書法家，學習基本筆法演練、書寫要領及章法結構，臨習字型的結構，練習落款用印的要領，完成格言、詩詞作品書寫。【自備文房四寶】	200 元/人	五	19:00-21:00	上館國小
F01	客家美學-大人小孩的書畫課	官瑛	建立水墨畫基礎及構圖能力，培養創造力和美學素養，藉由繪畫和欣賞畫作療癒身心靈。【講義費 100 元，材料費 500 元(古典絹扇、畫仙板、小紙傘、紅包袋、書畫章)，自備文房四寶、國畫顏料、調色盤等，歡迎親子共學(國小一年級以上)】	★依場館規定	六	14:00-17:00	原住民族文化教育產業推廣中心
F02	粉彩與色鉛筆應用繪畫	戴欣怡	學習混合使用色鉛筆與粉彩，運用其不同的特性美化作品，熟悉色鉛筆與粉彩混用的技巧，運用繪畫抒發自己的情感。【材料費 100 元(多退少補)，包含：美術紙、A4 紙、彩色圖片，自備粉彩及色鉛筆(老師可代購約 500 元)、2B 鉛筆、橡皮擦等】	★依場館規定	六	14:00-17:00	原住民族文化教育產業推廣中心

養生保健

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點	
A11	楊家老架 108 式養生太極拳(初階)	盧美琉	加強學員肌肉群、肌耐力、拉筋動作，從延展的動作中讓筋骨能更鬆柔，加強步樁的結構，藉由拳架中加強動作的演練，達到肢體平衡感與柔軟度。	無	一	13:40-15:40	大同來寮廣場
A12	鄭子 37 式太極拳(初階)	邱正坤	學習基本功操，強化步樁結構及拳架檔跨的要求，調整功架、導引呼吸、暢通筋絡，拳法運作虛實分明，鬆柔輕靈而優雅，一探太極拳的奧秘，沈浸於太極的柔美境界。	無	一	19:00-21:00	自強國中
A13	肌力雕塑與滾筒筋膜放鬆(初階)	吳念慈	透過肌力訓練提升肌肉適能、平衡性、協調性，提升大腦連結肌肉的能力，學會彈力帶與翹臀圈的使用方式，滾筒自我筋膜放鬆的按摩技巧，並編排自己的訓練菜單。【自備適合運動的服裝、水、毛巾、瑜珈墊、長條彈力帶、翹臀圈、滾筒】	★300 元/人(共同均攤)	一	19:00-21:00	東孝社區活動中心
B09	楊家老架 108 式太極拳	沈嘉豐	習練太極拳強化腿部肌耐力，加強平衡感，訓練步樁、身腰及手眼的協調性，以達到身心放鬆的狀態，習練太極拳能鍛鍊體魄，更有助於精神之修養。	無	二	19:00-21:00	自強國中
B10	經絡拳打氣養生保健	張大癸	幫助學員調整經絡平衡，喚醒身體沉睡已久的經脈運行，改善睡眠障礙，增加身體毒素代謝，增強自體免疫力，能夠自助助人。【打氣工具 120 元(自由購買)，自備瑜珈墊】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
C11	鄭子 37 式太極拳(初階)	邱正坤	調整功架、導引呼吸、暢通筋絡，學習到拳理及拳法運作，虛實分明，鬆柔輕靈而優雅，因用意不用力，適合各年齡的人運動，一探太極拳的奧秘，沈浸於太極的柔美境界。	無	三	07:30-09:30	樹杞林文化館
D11	鄭子 37 式太極拳&八卦掌入門	邱正坤 劉宇華	調整功架、導引呼吸、暢通筋絡，學習到拳理及拳法運作，虛實分明，鬆柔輕靈而優雅，因用意不用力，適合各年齡的人運動，一探太極拳的奧秘，沈浸於太極的柔美境界。	無	四	19:00-21:00	自強國中
D12	健康經絡養生保健	彭榮祥 講師群	了解經絡與人體生理對應，人體舒壓應用，學習傳統整復推拿技能，學會經絡照護按摩手法，紓解筋骨舒壓放鬆及自我保健技巧。【自備大小毛巾各一條】	200 元/人	四	19:00-21:00	竹東國中
E10	肌力雕塑與滾筒筋膜放鬆(初階)	吳念慈	透過肌力訓練提升肌肉適能、平衡性、協調性，提升大腦連結肌肉的能力，學會彈力帶與翹臀圈的使用方式，滾筒自我筋膜放鬆的按摩技巧，並編排自己的訓練菜單。【自備適合運動的服裝、水、毛巾、瑜珈墊、長條彈力帶、翹臀圈、滾筒】	★300 元/人(共同均攤)	五	10:00-12:00	東孝社區活動中心

舞蹈瑜珈

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點	
A14	養生樂活瑜珈	巫秋香	藉由 Tabata 有氧瑜珈能持續燃燒體脂肪，配合瑜珈基本體位強化體魄，增加身體的張力與柔軟度。【自備瑜珈球(可開學統一購買)，瑜珈墊、毛巾及鞋底乾淨的室內運動鞋】	★320 元/次(共同均攤)	一	19:00-21:00	竹東國小
B11	雕塑瑜珈提斯	邱怡靜	從基礎暖身進入伸展，認識身體肌肉群構造，感受自我身體的覺知，練習呼吸平靜心靈，學習體位法增強肌耐力，將呼吸和體位法合而為一。【自備瑜珈墊、長毛巾】	★400 元/次(共同均攤)	二	19:00-21:00	人能舞蹈教室
C12	有氧瑜珈	巫秋香	藉由 Tabata 有氧瑜珈能持續燃燒體脂肪，配合瑜珈基本體位強化體魄，增加身體的張力與柔軟度。【自備瑜珈球(可開學統一購買)，瑜珈墊、毛巾及鞋底乾淨的室內運動鞋】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C13	律動活力舞	邱怡靜	學習異國舞蹈陶冶心靈，加強律動感、節奏感、肌耐力、體態調整等，認識身體深層肌群，輕鬆學習舞碼串聯。【自備一雙鞋底乾淨的室內運動鞋，無舞蹈基礎可】	★320 元/次(共同均攤)	三	18:30-20:30	竹東國小
C14	健康養生瑜珈	邱琦茵	透過體位法及體能的訓練，使瑜珈生活化，增強免疫力和經脈循環，訓練各部位及加強核心肌群的耐力。【自備瑜珈墊】	★320 元/次(共同均攤)	三	19:00-21:00	竹東國小
D13	曲線瑜珈提斯	邱怡靜	著重於呼吸與放鬆技巧，透過瑜珈提斯聆聽身體的聲音，循序漸進，用最緩和的方式增加柔軟度、強化肌肉適能、提升免疫力，雕塑身形。【自備瑜珈墊】	★300 元/次(共同均攤)	四	09:00-11:00	東孝社區活動中心
D14	柔美肚皮舞(中階)	鄭淑方	透過舞碼展現不同風情，在學習過程認識自己，喚醒真實自我，體驗中東舞蹈魅力，建立肚皮舞基礎認知且實際融入音樂舞蹈，以基礎打底循序漸進。【需有肚皮舞基礎】	★400 元/次(共同均攤)	四	19:00-21:00	人能舞蹈教室
D15	有氧瑜珈	巫秋香	藉由 Tabata 有氧瑜珈能持續燃燒體脂肪，配合瑜珈基本體位強化體魄，增加身體的張力與柔軟度。【自備瑜珈球(可開學統一購買)，瑜珈墊、毛巾及鞋底乾淨的室內運動鞋】	★320 元/次(共同均攤)	四	19:00-21:00	竹東國小
E11	健康養生瑜珈	邱琦茵	透過體位法及體能的訓練，使瑜珈生活化，增強免疫力和經脈循環，訓練各部位及加強核心肌群的耐力。【自備瑜珈墊】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中

創意手作

編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點	
A15	竹編野炊音樂情	林其堂 講師群	學習竹扇、竹鼓和竹筒的製作技巧，以傳統竹樂器和電子琴搭配舉行小型音樂會，透過戶外走讀認識竹及不同的野生植物。【竹藝材料 100 元，期末野炊 100 元，需自備電子琴，或輪流使用老師的電子琴】	無	一	09:00-12:00	紙寮窩工坊
A16	峨眉生活陶	陳明麗	峨眉鄉有許多著名的陶藝工作者，從認識陶瓷基礎概論，學會陶藝的基礎工法，展開陶藝美感的生活體驗。【陶土材料 400 元、陶土成品燒製費用 600 元(共四件作品)，若課程作品大於標準尺吋，燒製費用依實際燒製作品件數及尺吋另計費。】	★200 元/人	一	13:30-16:30	望湖草堂
B12	手作烘焙廚藝 學費 3,000 元	黃國強	了解蛋糕的製作與技巧，培養互助合作的積極態度。作品：日式小熱狗捲、日式烤布蕾、蜂蜜乳酪麵包、曲奇奶酥餅、達克瓦茲等。【材料費 4,000 元，包含麵粉、雞蛋、鹽巴及細糖等，水電費每次 400 元(共同均攤)、冷氣費每次 300 元(共同均攤)】	無	二	18:30-21:30	竹東國小
B13	客家文創-手作琉璃設計美學	古侑盛	認識在地客家玻璃文化工藝產業，學習玻璃工法和技術知識，透過多元媒材的工法創造再生玻璃的價值。【材料費 4,000 元，包含：鉛玻璃、鈉玻璃混合材料、隔離劑、退冷材料、彩繪顏料、工具耗材等，自備瓦斯燃料(高山瓦斯罐)、護目眼鏡、工作服等】	★300 元/次(共同均攤)	二	09:00-12:00	琉戀璃品手創工房
B14	荷蘭花藝	盧俐姩	學習花藝創意設計與設計原理，掌握花材的特性，學習修剪與鮮花保存。【花材一批 350 元(依季節選購不同花材)，常使用花材為玫瑰花，桔梗，太陽花，各式菊花，茉莉葉，梔子葉，卡斯比雅，麒麟草，文心蘭(依季節微調)，花盆約 100 元/個(多退少補)】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中

C15	中式米麵食應用 學費 3,000 元	江源森	學習中式麵食、米食類產品的製作與技巧，培養學員相互幫忙的積極態度。作品：南瓜糰、醬肉包、碗粿、筒仔米糕、糖鼓燒餅等。【材料費 3,000 元，包含：麵粉、糖、絞肉等，冷氣費 300 元/次(共同均攤)，設備使用費 500 元/次(共同均攤)】	★500 元/次 (共同均攤)	三	13:00-16:00	北埔烘焙 中餐教室
D16	洋裁製作打版(初階)	羅歆怡	學習洋裁，包含量身、製圖打版、裁布及基礎縫紉技巧，製作獨具個人風格的手作服。作品：翻領燈籠袖襯衫、A 字中腰不規則裙。【自備縫紉機、皮尺、方格尺、彎尺、火腿尺、剪刀、錐子、點線器、拆線器、珠針、水消筆、粉片、製圖紙等】	★依場館規定	四	13:00-16:00	原住民族文化教育 產業推廣中心
D17	生活花藝植栽(初階)	黃雅竺	現代人生活壓力大、精神緊繃，藉由植物療癒身心，認識永生花、乾燥花、植栽及蘭花組合，了解植栽及多肉的日常養護方式。【材料費每人每次約 400 元，共 9 次(多退少補)】	★200 元/人	四	13:30-16:30	望湖草堂
D18	烘焙丙級西點證照 學費 3,000 元	黃國強	了解西點麵包相關知識，學習麵包製作的細節及互助的積極態度，培養考取丙級證照。作品：奶油空心餅、檸檬布丁派、香草天使蛋糕等。【材料費 4,000 元，包含麵粉、雞蛋及細糖等，水電費每次 400 元(共同均攤)、冷氣費每次 300 元(共同均攤)】	無	四	18:30-21:30	竹東國小
D19	手沖咖啡(中階)	曾志勳	學習咖啡不同培度的沖煮方式，了解萃取過程可能發生的人為因素，加以控制與改善。【材料費 6,200 元，包含講義、咖啡豆、器材及耗材等，有上過初階課程較佳】	200 元/人	四	18:30-21:30	上館國小
D20	中式米食、麵食 (酥糕漿)應用 學費 3,000 元	江源森	學習中式米麵食類產品的製作與技巧，培養學員相互合作的積極態度。作品：水晶餃、椰蓉酥、蒜蓉酥、酥皮椰塔、肉燥鹹糰、乳牛酥。【材料費 3,300 元，包含：麵粉、糖、豬油、奶油等，冷氣費 300 元/次(共同均攤)，設備使用費 500 元/次(共同均攤)】	★500 元/次 (共同均攤)	四	18:30-21:30	北埔烘焙 中餐教室
D21	草本植萃天然手工皂	吳家妍	將香草植物與中草藥應用於製皂成分中，能對植物的有效成份與萃取技術應用上手，作品：各種類香皂、護唇膏、精油牙膏等。【材料費 3,000 元，包含：講義、油品、精油和添加物(香草粉、浸泡油、新鮮香草)、液體皂貼紙等，每次可帶回約 300 克的肥皂】	200 元/人	四	19:00-21:00	上館國小
E12	療癒系-南法鄉村料理 (初階)	王俊傑	使用在地當季食材，重視食物原型原味以及低碳、惜食的概念，認識西餐常用料理器具與香料，提升對食物安全、健康與美學的知識及生活應用。【材料費 3,800 元，包含雞肉、培根、整條牛原肉、頂級橄欖油、義大利麵、在地小農有機蔬菜等】	★800 元/人	五	13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
E13	手創黏土及香氛擴香	李家溱	結合黏土捏塑技巧，運用環保材質做出美麗又可發出淡淡的香味的擴香作品。【材料費 1,850 元，包含：黏土、耗材、配件、工具等，需自備鐵線剪或斜口鉗、剪刀、直尺等】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E15	養生天然手工皂(初階)	林惠珠	製作天然、保濕不傷皮膚的手工皂、萬用膏等，逐漸改善肌膚過敏，將肌膚慢慢調理成正常膚質。【材料費 2,100 元，包含油品、精油、礦泥粉、氫氧化鈉、氫氧化鉀等】	200 元/人	五	19:00-21:00	上館國小
E20	手作烘焙廚藝 學費 3,000 元	黃國強	了解蛋糕的製作與技巧，培養互助合作的積極態度。作品：日式小熱狗捲、日式烤布蕾、蜂蜜乳酪麵包、曲奇奶酥餅、達克瓦茲等。【材料費 4,000 元，包含麵粉、雞蛋、鹽巴及細糖等，水電費每次 400 元(共同均攤)、冷氣費每次 300 元(共同均攤)】	無	五	18:30-21:30	竹東國小
G02	輕鬆學結藝	施佩伶	學會結的運用，從線編織為繩結，將天然石運用結藝編織為飾品，以簡單易懂的結藝將基礎好好扎根，增加實作經驗。【材料費 600 元，包含：6 號線、A.B 線等，需自備鉗子】	★200 元/人	日	09:00-12:00	望湖草堂

電腦資訊							
編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點	
A18	手機與平板 APP 快樂學	王兆泰	現代 3C 產品讓生活很便利，以輕鬆簡單的方式學習電腦、智慧型手機等基本功能與 APP 應用，如：LINE、FB、Google Map 等。【自備手機或平板電腦】	★300 元/人 (上機費)	一	19:00-21:00	自強國中
C16	樂齡基礎資訊 科技學習	楊禮仁 徐芷齊	提升學員的資訊能力及資訊素養，熟悉基本電腦硬體與軟體的知識，網路應用的工具，課程內容：Office 軟體、社群軟體(FB、LINE、IG)、雲端硬碟、Google 應用等。	無	三	09:00-11:00	芎林數位機會 中心
E17	數位生活與 Google 雲端應用	鄭錚樺	了解網路社群的應用資訊，學習影像處理的技巧，靈活運用手機、平板 APP 各軟體功能，雲端硬碟的使用讓檔案分享更輕鬆。【自備平板電腦或智慧型手機】	★300 元/人 (上機費)	五	19:00-21:00	自強國中
E18	資訊科技入門	林國棟	學習電腦科技的入門課程，探討第一手的資訊新知和科技趨勢，如：自駕車、機器人、元宇宙、區塊鏈、加密貨幣、人工智慧、大數據等，掌握科技的脈動。	200 元/人	五	19:00-21:00	上館國小

生活應用							
編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點	
A17	騎馬射箭趣	范揚清	從騎馬射箭中學習與大型動物溝通後完成射箭動作，能與馬匹培養出默契，也能了解各國馬術文化的差異性。【馬帽可向馬場借用，馬褲及馬靴等有興趣後再統一購買】	★每人每次 500 元(含租馬)	一	19:00-21:00	順翌休閒馬場
B15	星空導覽與天文探索 (初階)	徐尉傑	透過認識星空了解天文學與太空科技的發展，也透過「減少燈光」的實際行動來守護星空，更可以節約能源與維護生態，準確辨識夏季星空與秋季星空的重要星座及其神話故事，學習天文學的發展歷史。【指星筆約 700-800 元，視需要購買】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
C17	快樂輕鬆學易經	黃翠華	周易是修心養性的寶典，讓大家擁有正面的人生觀，快樂輕鬆的瞭解易經所闡述的象數理，認識陰陽五行八卦基本概念，運用簡單易懂的卜筮，解決困惑了解易經。	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C18	一同騎馬趣	范揚清	騎馬是溝通的藝術，馬兒天生溫馴有靈性，與馬兒建立信任與安全感，培養默契，騎馬能使心情愉快、身心放鬆。【馬帽可向馬場借用，馬褲及馬靴等有興趣後再統一購買】	★每人每次 500 元(含租馬)	三	19:00-21:00	所羅門 馬術俱樂部
C19	竹塹平原客家開墾史	楊秋賢 楊禮仁	透過文史課程介紹，深入了解竹塹地區的客家開墾故事，藉由實際的資料介紹，感受社區的美好並與在地故事的連結，體驗在地文化及客家人刻苦打拼的精神。	★500 元/月 (共同均攤)	三	19:00-21:00	芎林文林閣 2 樓
D22	日本劍道	廖泳旻	劍道是日本民族歷史文化傳承為靈魂的武道，重視禮儀及彼此尊重，訓練各部位打擊法，依據劍的理法修練人格之道來磨練身心。【竹劍 600 元，劍袋 250 元，可自備或統一購買】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D23	金融海嘯時代的 理財方式	謝宗佑	正視自己對投資工具的風險屬性，學會使用各類財務工具做規劃並持續性修正方向，透過課程能保持正向及正能量的態度，於職場或是投資市場都能築夢踏實。	200 元/人	四	19:00-21:00	上館國小
E14	居家節能修繕 DIY	王兆泰	學習家庭用品基本維護與修繕技能，建立正確使用方式與維修能力。進而節能減碳，愛惜地球資源。【材料費 840 元，包含水管、L 型彎頭、批土及水管膠等，可自備】	200 元/人	五	19:00-21:00	榮華里 社區活動教室
E16	SUP 立式划槳與水上 救援應用	邱祐詳	學習 SUP 基礎技巧，推廣水域安全教育，也能擔任淨湖公益大使，讓【台版亞馬遜秘境】得被看見，促進新竹深度觀光。【設備租用 500 元/次，包含：SUP 主船體、划槳、安全腳繩、救生衣等(有下水才需支付器材費，女性學員生理期可免下水，年齡需滿 13 歲-65 歲內，且平常有運動習慣(如：可輕鬆健走 5 公里)，並且沒有先天疾病即可報名)】	★300 元/人	五	13:30-16:30	樂活 SUP 立槳 俱樂部
E19	從老子看人生的 15 道難題	劉明德	以《道德經》為基礎，將所學融入生活，消除對道德經的誤會，解開過去至今，讀不懂或被誤解的經典章句，豐富自己的生命，能更健康、更快樂、更有價值。	200 元/人	五	19:00-21:00	竹東國中
F03	一同騎馬趣	范揚清	騎馬是溝通的藝術，馬兒天生溫馴有靈性，與馬兒建立信任與安全感，培養默契，騎馬能使心情愉快、身心放鬆。【馬帽可向馬場借用，馬褲及馬靴等有興趣後再統一購買】	★每人每次 500 元(含租馬)	六	17:30-19:30	所羅門 馬術俱樂部
G03	現代心靈健康學 (助己助人的心靈技術)	陳毅	學習心靈知識，提升自己和情緒，瞭解非理性的成因(氣、怒、恨、緊張等)，處理痛苦經歷，不受過去痛苦經歷影響。【書籍費 550 元、心靈技術指令本及專業術語生字表 90 元】	★200 元/人	日	09:00-12:00	望湖草堂

古道探索							
編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	場地費	上課時間	上課地點	
D24	內山古道-樟之細路 【推廣優惠學費 7 折】	繆美琴	從都市到鄉村，從平原到高山，自然環境是孕育生命的搖籃，尋訪內山古道，了解在地歷史，認識郊山才能找到保護大地的方法，推動里山倡議，將由足下開始。【共乘需負擔車資，由於進入中階課程，路程較為陡峭，必須具備至少 5 小時以上爬山體力】	無	四	隔週上課 全天課程	戶外課程，第一堂 集合地點另行通知
D25	峨眉人文生態風情趣 【推廣優惠學費 7 折】	吳錦城	認識峨眉的人文景觀及民情風俗，學習製茶過程、茶席體驗及樟腦製程，參訪百合花工作室，認識物種栽植，獅頭山 5 條步道走讀，全程生態植物解說，獅頭山古剎巡禮：探索寺院建築形式、木雕木作、交趾陶等裝飾藝術。【材料費 100 元，包含植物拓印及植物編織】	★200 元/人	四	09:00-12:00	望湖草堂 戶外課程
D26	芎林古道與圳路踏查之旅 【推廣優惠學費 7 折】	楊秋賢 講師群	透過走讀深入了解芎林的古道生態、水圳景觀及人文故事，感受社區的美好並了解古道與水圳文化在地故事的連結。體驗在地文化及客家人刻苦打拼的精神。	無	四	09:00-12:00	戶外課程，第一堂 集合地點另行通知
G01	內山古道-樟之細路 【推廣優惠學費 7 折】	繆美琴	從都市到鄉村，從平原到高山，自然環境是孕育生命的搖籃，尋訪內山古道，了解在地歷史，認識郊山才能找到保護大地的方法，推動里山倡議，將由足下開始。【共乘需負擔車資，由於進入中階課程，路程較為陡峭，必須具備至少 5 小時以上爬山體力】	無	日	隔週上課 全天課程	戶外課程，第一堂 集合地點另行通知