



新竹縣竹東社區大學 113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。 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	113.09.09(一)起陸續開課·預計結束日期 114.01.10(五)	場地費用	標註★開課後課堂上統一收取	
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)。	官方網站		
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)。	課務系統		
課程時間	課程每週上課乙次。 每次 2 小時為 18 週課程·3 小時為 12 週課程。部分 3,000 元課程每次上課 18 週 3 小時。	官方 LINE		
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·若您同時在竹北社大或豐湖社大上課·請擇一處保險即可(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 7 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」·7-14 歲之孩童由孩童本人及法定代理人簽屬。	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 48 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、113 年春季原班續報、早鳥優惠(113/07/10~113/07/26)

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。 9/9-9/20 費用可全額退還·9/23-9/27 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)·9/30 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。 榮華里社區活動教室上課之學員·車輛無法停入自強國中內·請自行在校外尋找車位停放。 	

教室資訊

👉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	竹東	◆歐德職能培訓有限公司	➡新竹縣竹東鎮中興路 3 段 114 號
	◆竹東國中	➡新竹縣竹東鎮公園路 8 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
	◆竹東國小	➡新竹縣竹東鎮康寧街 1 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
	◆上館國小	➡新竹縣竹東鎮中豐路二段 399 號		◆芎林文林閣	➡新竹縣芎林鄉文山路 238 號
	◆人能舞蹈教室	➡新竹縣竹東鎮大同路 95 號		◆順翌休閒馬場	➡新竹縣芎林鄉中坑村 10 鄰 3 號
	◆雅筑音樂中心	➡新竹縣竹東鎮至善路 9 號 1 樓	北埔	◆紙寮窩造紙工坊	➡新竹縣芎林鄉文林村 10 鄰紙寮窩 10-3 號
	◆樹杞林文化館	➡新竹縣竹東鎮新生路 377 號		◆北埔圖書館	➡新竹縣北埔鄉北埔街 90 號
	◆大同來寮廣場	➡新竹縣竹東鎮大同路 109 號	峨眉	◆北埔烘焙中餐教室	➡新竹縣北埔鄉埔心街 118 巷 39 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
	◆東孝社區活動中心	➡新竹縣竹東鎮康寧街 236 號	橫山	◆峨眉活動中心(丹桂宮)	➡新竹縣峨眉鄉峨眉街 2 號
	◆所羅門馬術俱樂部	➡新竹縣竹東鎮柯湖路一段 157-6 號		◆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			

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
P01	風土餐桌-食藝美學	彭玉彰	透過風土餐桌的實作課程傳承客家文化及民俗植物·與在地友善種植的農友交流學習·深度探索當地當季農產作物·並學習餐桌的美學藝術及空間佈置。【材料費 3,000 元·包含：醬油、橄欖油、麻油、糙米醋、魚肉蛋、當季蔬菜等】	★500 元/次(共同均攤)	一 09:00-11:00	紙寮窩造紙工坊
P02	從大隘出發~探索客家文藝之美	講師群	探討都會化下的客庄變遷與因應·談生活的百面向·如：民間傳說、纏花工藝、客家獅、敬字亭等·認識客家·製造更多文化傳播人。【客家美食材料費 150 元/人·客家纏花材料費 160 元/人·戶外課程需自行前往或共乘·必要時則租車分擔。】	★200 元/次(共同均攤)	三 09:00-11:00	北埔圖書館 戶外課程
P03	香草種植與香氣品味	鄧富誠	認識與照護香草植物·感受香草植物帶來的五感體驗·搭配種植、芳療、品嚐及實作·舒緩與放鬆身心靈。【材料費約 1,340 元(多退少補)·包含：香草種苗、香草香包、精油、香氛蠟燭、香草茶等·自備小園藝鏟與手套·戶外活動需自行前往或共乘】	★每次 60 元/人(多退少補)	四 13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
P04	在地影像記錄：新竹聚落篇	陳博文	課程融入主題式創意短片賞析·進階作品色調處理·攝影大師作品賞析·激盪多樣影像感知·記錄新竹鄉鎮聚落的多元風貌。【需自備 2020 年後發表之智慧型手機·不限品牌·選購設備：藍牙攝影握把 550 元·自拍架 450 元·LED 補光燈 500 元·請自行購買·需上過本課程講師之手機攝影課程·或進階手機攝影創作者。】	★200 元/人	五 13:30-16:30	榮華里 社區活動教室
P05	橫山巷內文化與美食時光走讀	王俊傑 講師群	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·如需用餐需自費(自由參加)·戶外課程需共乘或自行前往】	★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	濕地生態認識與走讀	劉正祥 講師群	系統性的培養基礎濕地知識·走踏百年水圳田埂小徑探險·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。【戶外課程需自行前往·共乘須負擔車資約 100 元~300 元·戶外課程每次走讀約 3~5 小時·外縣市國家級重要濕地踏勘甚至需要 12 小時·需要具備一定體力及對環境的好奇心。】	★依場館規定	六 13:30-16:30 戶外全天課程	原住民族文化教育產業推廣中心 戶外課程

客家文化

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 (茶亭姻緣) 【學費優惠價 200 元】	王春田	以老師自創劇本學習即興棚頭，利用棚頭誇大手法博君一笑，再巧妙應用客家的古老詞彙達到傳承目的。三腳採茶戲部分介紹山歌腔、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
-----	------------------------------------	-----	--	---------	---	-------------	------

語言學習

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 200 元】	200 元/人	一	19:00-21:00	上館國小
B01	暢遊日本旅遊會話 荳林	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 459 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	英文句型翻譯寫作	林國棟	學習美語單字、文法、造句及翻譯練習，從語言練習中認識英美文化，開啟面向全世界的一扇窗口。【書籍費約 300 元(多退少補)，需具備基本英文文法基礎】	200 元/人	二	19:00-21:00	上館國小
C01	日語 50 音(初階 2)	山崎禮子	以生活會話為出發點學習，增加字彙，加強發音及朗讀能力，用例句邁向練習，大膽地開口說日語。【書籍費 500 元(多退少補)，無 50 音基礎者亦可】	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 480 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	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 450 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(中階) 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 280 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	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
A04	客家弦謬國樂(中階)	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
A05	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，依樂器等級 800 元至 5,000 元以上都有)、調音工具、背帶、音調夾等，無基礎可報名】	200 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
A06	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。【影印費 100 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
A07	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/次 (共同均攤)	一	19:00-21:00	上館國小
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 400 元/人，需有基礎節奏能力】	★400 元/次 (共同均攤)	二	19:00-21:00	竹東國小
C02	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，一個月 600 元，兩個月 1,000 元(琴可以自行帶回家練習，上課時再帶來)】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C03	共下來唱歌	曾仲璋	利用簡譜教唱歌曲，新老歌不同的曲風教學，讓大家可以一起開心，快樂的唱歌，學習歌唱技巧，提升歌唱自信。【影印費 100 元】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C04	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	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，一個月 600 元，兩個月 1,000 元(琴可以自行帶回家練習，上課時再帶來)】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D06	口琴興樂趣	彭柏璋	推廣及精進台灣口琴音樂的文化，增進北部地區口琴的發展，用音樂陪伴長者們共同在退休生活增添更多的回憶及趣味。【講義費 100 元(多退少補)，自備半音階口琴，12 孔/14 孔/16 孔皆可，或由老師代購 12 孔入門琴約 1,600 元】	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 400 元/人，有興趣皆可報名】	★400 元/次 (共同均攤)	四	19:00-21:00	竹東國小
E02	民謠吉他彈唱與演奏	陳駿紘	學習彈奏技巧、觀念、視譜能力及樂理運用等，在未來能夠自主學習其他樂器，並能以小樂團方式組合表演。【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)，需具備彈奏和弦的能力】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E03	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
E04	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。【影印費 100 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
E05	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	18:30-21:30	上館國小

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	
A09	手機攝影輕旅行	陳博文	從基礎的手機平面攝影開始，以深入淺出的方式學習，熟悉人像、風景、旅遊、觀察等多樣實用攝影技法，走訪新竹鄉鎮聚落，兼顧實作操練與學習樂趣。【需自備 2020 年後發表之智慧型手機，不限品牌。選購設備：藍牙攝影握把 550 元、自拍架 450 元、LED 補光燈 500 元，請自行購買】	★200 元/人	一	13:30-16:30	榮華里 社區活動中心
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

B06	行書的基本認識	陳永斌	推廣正統行書，學習標準的行書書寫方式，能夠分辨行書、草書的分類方式。 【自備文房四寶，有興趣者皆可報名學習】	★200元/人	二	09:00-11:00	榮華里社區活動中心
B07	篆刻與書法美學	陳鴻銘	認識篆書在篆刻上的應用，培養欣賞篆刻藝術的基本能力，研習篆法章法刀法並能自行完成一方篆刻作品，研習筆法章法進而完成一幅作品。【自備文房四寶及篆刻工具，如：篆刻刀、8分印石、印床、雁皮宣、連史紙等】	200元/人	二	19:00-21:00	自強國中
B08	靜心寫書法(行草書篇)	黃綠堂	對好鮮于樞行草書有基本認識並了解其書法重要地位，臨習鮮于樞行草書之結構、用筆，勇於以鮮于樞行草書書風為創作，提升書法賞析之素養。【自備文房四寶】	★1,000元/月(共同均攤)	二	19:00-21:00	惠昌宮活動中心
C05	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】	★250元/次(共同均攤)	三	14:00-16:30	北埔圖書館
C06	油畫創作與賞析			200元/人	三	18:30-21:30	上館國小
C07	素描水彩一起來(高階2)	黃德如	以自然果樹及蔬菜、瓷器裝入水果、撥開的玉米、掛著的蒜頭、切開的南瓜及魚為主要繪畫的主題，用水彩調出不同的色彩並學會混色技巧，掌控水彩的水分並能運用在繪畫的作品中。【教材費500元(多退少補)，需具備能用鉛筆畫出靜物的形狀及整張作品的構圖能力，能使用透明水彩的技巧並能懂得水彩調色的原理原則】	200元/人	三	19:00-21:00	自強國中
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】	★200元/人	四	10:00-12:00	榮華里社區活動教室
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	
E07	粉彩與色鉛筆插畫	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	草書書法	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

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)	盧美璇	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
B09	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
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
B11	實用社交舞(初階)	邱正坤	著重於個人基本動作的教學，結合音樂、舞蹈藝術、運動及休閒，快與慢音樂律動中，讓舞步圓熟，增強自信心，透過舞蹈互動，增進身心健康與人際關係。	無	二	19:00-21:00	自強國中
D10	華佗五禽之戲養生氣功	傅嘉郁	後漢神醫華佗所流傳下來「五禽之戲」，綜合古代各種導引功法，包括螺旋式伸展運動、穴位按摩與意念導引，配合呼吸吐納強健筋骨蓄內勁，能保健強身。	無	四	19:00-21:00	自強國中
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	無極養生氣功-打通任督二脈	陳維詠	循序漸進打通任督二脈，用呼吸吐納修煉，導引血液流動，通筋活絡，以靜功為主，動功為輔，將呼吸、意念和能量三者合而為一，維持身心靈的平衡。	無	五	10:00-12:00	樹杞林文化館
E11	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/次(共同均攤)	五	10:00-12:00	東孝社區活動中心
E12	全方位健康有氧運動舞	徐添旺	在無窮變化的有趣步伐中輕鬆訓練心肺功能，改善肢體靈活度及協調性並佐以流行動感音樂，更添加歡樂氣氛，達到提升身體免疫力。	無	五	19:00-21:00	自強國中

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
A13	溫和瑜珈	李芸玫	練習呼吸調息法，於體式序列串連間學會均勻舒適呼吸，透過體位法，開啟自我覺察，逐步強化肌力及舒緩身心緊繃。【自備瑜珈墊、瑜珈磚、毛巾】	200元/人	一	19:00-21:00	自強國中
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】	★400元/次(共同均攤)	一	19:00-21:00	竹東國小
B12	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
C08	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
C09	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】	★400元/次(共同均攤)	三	19:00-21:00	竹東國小
C10	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】	★400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	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】	★400元/次(共同均攤)	四	19:00-21:00	竹東國小
D15	柔美肚皮舞(中階)	魏曉瑜	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】	★300元/次(共同均攤)	四	19:00-21:00	東孝社區活動中心
E13	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
E14	流動瑜珈	巫秋香	透過瑜珈基本體位強化自身的體魄外，紓緩日常生活緊張的步調，在不斷的鍛鍊下使身體更加柔軟達到身心靈的協調。【自備瑜珈墊、瑜珈球(老師代購350元/顆)】	★400元/次(共同均攤)	五	19:00-21:00	竹東國小

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
A16	居家節能修繕DIY	王兆泰	學習正確的使用家電以及基本修繕技能，瞭解居家節能減碳知識，進而能達到節能減碳。【教材費共194元，包含：PVC水管、PVC水管膠、止水帶及批土等】	★200元/人	一	19:00-21:00	榮華里社區活動教室
B13	專業甜品製作與健康麵包 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：海鹽咖啡巴斯克、金枕蛋糕、巧巴達麵包、堅果塔、奧地利凱薩麵包、大列巴麵包等。【材料費4,300元，包含麵粉、雞蛋、鹽巴及細糖等，烤箱費每次800元(共同均攤)】	★400元/次(共同均攤)	二	18:30-21:30	竹東國小

B14	中餐烹調丙級 學費 3,000 元	朱秋樺 彭冠榕	增加食品安全衛生觀念的中餐烹調訓練，認識原物料在烹飪中的應用，學習中式料理基礎刀工以及料理技巧，為檢定考試奠定基礎。【材料費約 3,800 元(多退少補)，包含：蔬果類、豬肉類、雞胸肉、雞蛋、麵粉等，書籍費 400 元，冷氣費每次 300 元(共同均攤)，欲參加檢定考試需年滿 15 歲以上，其餘有興趣學習皆可參加。】	★800 元/人	二	18:30-21:30	歐德職能培訓有限公司
B15	荷蘭花藝	盧俐紋	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 400 元/堂(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
B16	捻花惹草輕鬆學花藝	黃汝榮	學習日本草月流插花，掌握各種花材特性，並學習花材處理、修剪，及各花形插作技巧，將大自然的四季花木帶入生活中。【花材一批 400 元/堂(依季節選購不同花材，多退少補)，東洋花剪 800 元/支，水盤 120 元/個，長形劍山 500 元/個，講義費 100 元/人】	200 元/人	二	19:00-21:00	上館國小
C11	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，培養學員間相互幫忙的積極態度。作品：壽桃、蔥肉餅、紅豆抹茶捲、冰皮月餅、龍鳳喜餅等。【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)	羅啟怡	學習洋裁，包含量身、製圖打版、裁布及基礎裁縫技術，製作獨具個人風格的手作服。作品：優雅修身洋裝、連帽外套、柿子包。【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
D18	愛玩手沖咖啡(初階)	曾志勳	了解咖啡的種類與選擇，學習煮咖啡的基本原理，了解萃取過程可能發生的人為因素，加以控制與改善，使用手沖器具，在家也可以沖出一杯好喝的咖啡。【材料費 4,600 元，包含講義、咖啡豆、器材及耗材等，請自備咖啡杯(120cc)以下】	200 元/人	四	18:30-21:30	上館國小
D19	專業西點蛋糕麵包 學費 3,000 元	黃國強	了解蛋糕的製作與技巧，培養考取丙級證照及互助的積極態度。作品：毛線奶油捲、古早味原味蛋糕、乳牛天使蛋糕、蜂蜜蛋糕、菠蘿奶酥麵包等。【材料費 4,300 元，包含麵粉、雞蛋及細糖等，烤箱費每次 800 元(共同均攤)】	水電費 ★400 元/次 (共同均攤)	四	18:30-21:30	竹東國小
D20	中式米食麵食應用 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，培養學員相互合作的積極態度。作品：枸杞米煎包、圓形紅饅頭、肉夾饅、拔絲乳酪包等。【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	舊物藝術創作	王兆泰	運用多元藝術技法，利用舊物或廢棄物創作藝術品，賦予舊物新生命，啟發創新與創造力。【材料費 1,500 元，含圭筆、樟木、鋁線、電線、LED 燈、三夾板等】	★200 元/人	四	19:00-21:00	榮華里 社區活動教室
D22	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
E15	南法鄉村與原民飲食 文化創意料理	王俊傑	認識原民常用食材與香料，西餐廚房料理器具與香料，了解食物擺盤的藝術，簡單易學讓自己動手做料理，在家也可以吃得健康吃出藝術。【材料費 3,800 元，包含雞肉、培根、牛肉、頂級橄欖油、義大利麵、在地小農有機蔬菜、馬告、樹豆等】	★800 元/人	五	13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
E16	專業經典蛋糕麵包 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：毛線奶油捲、古早味原味蛋糕、乳牛天使蛋糕、蜂蜜蛋糕、杏仁瓦片酥等。【材料費 4,300 元，包含麵粉、雞蛋、鹽巴及細糖等，烤箱費每次 800 元(共同均攤)】	水電費 ★400 元/次 (共同均攤)	五	18:30-21:30	竹東國小
E17	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
F01	見面歡喜-伴手禮與 幸福早餐 學費 3,000 元	朱秋樺 吳政賢	製作傳統中式酥糕漿皮點心和早餐麵食，再以創意造型組合成伴手禮品，以中式麵食檢定之術科技術訓練，增進技能專長進而提升競爭力，作品：月餅、蛋黃酥、豆沙餅、抓餅、燒賣等。【材料費約 4,800 元，包含：無水奶油、麵粉、糖等，冷氣費每次 300 元(共同均攤)，欲參加檢定考試需年滿 15 歲以上，其餘有興趣學習皆可參加。】	★800 元/人	六	09:00-12:00	歐德職能培訓有限公司
F02	捲紙手作創意巧飾	姜文琦	捲紙藝術又稱衍紙，是簡單又花費極少的手工藝，利用簡單的工具將細長紙條捲成特定形狀，用捏、折、皺、彎、搓、捻、挑等方法做出造型，就可以變化出各類優美的裝飾小品。【教材費約 300 元(依個人購買需求計算，多退少補)，自備剪刀及白膠】	★依場館規定	六	09:30-11:30	原住民族文化教育產業推廣中心
F03	麵包總匯-證照與 造型全都匯 學費 3,000 元	朱秋樺 吳政賢	了解烘焙食品加工及儲存食品及衛生之影響，看懂製作配方及正確使用原物料製作烘焙食品，作品：橄欖型餐包、奶油吐司、白吐司、法國麵包、木柴麵包、菠蘿麵包、肉桂捲等。【材料費約 4,800 元，包含：無水奶油、麵粉、糖等，冷氣費每次 300 元(共同均攤)，欲參加檢定考試需年滿 15 歲以上，其餘有興趣學習做麵包皆可參加。】	★800 元/人	六	13:30-16:30	歐德職能培訓有限公司

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	
C12	電腦 Excel 試算表 編輯實用篇	江俐旻	學習 Microsoft Excel 試算表，學會函數應用和統計資料，為未來的學習和職業發展打下基礎，提升資訊能力。【需會基本的電腦操作】	★300 元/人 (上機費)	三	19:00-21:00	自強國中
E18	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)	五	19:00-21:00	自強國中

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 700 元(含租馬)	一	19:00-21:00	順翌休閒馬場
B17	心靈手巧療癒入門	陳毅	學會心靈技術，幫助他人處理心靈的問題，提升情緒，瞭解一個人非理性的成因(氣、怒、怨、恨、緊張、擔心、害怕、恐慌)，學習處理過去痛苦經歷，不受過去痛苦經歷影響。【書籍費約 550 元，心靈技術的指令本及專業術語的生字表 90 元】	200 元/人	二	18:30-21:00	自強國中
C13	SUP 立式划槳與 水上救援應用	邱祐詳	學習 SUP 立式划槳基本技巧，發揮所學探索台灣的開放安全水域做水上遊憩與生態導覽。【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 18 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(心臟病等)即可報名】	★500 元/人 (整學期)	三	14:00-17:00	樂活 SUP 立槳俱樂部
C14	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
C15	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 700 元(含租馬)	三	19:00-21:00	所羅門 馬術俱樂部
D23	日本劍道	廖泳旼	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，並進入實戰練習。【竹劍 1,100 元/支，劍袋 250 元/個，可自備或統一購買】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
F04	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 700 元(含租馬)	六	17:30-19:30	所羅門 馬術俱樂部

文史走讀

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	
C16	竹塹平原客家開墾史	楊秋賢 楊禮仁	了解竹塹地區的開墾故事，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。【戶外走讀時間另行討論，需自行前往。】	★500 元/月 (共同均攤)	三	18:00-21:00	芎林文林閣 2 樓 戶外課程
D24	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	新竹縣客庄人文走讀 【推廣優惠學費 7 折】	張家安	透過觀賞竹科拆遷紀錄片，探討竹科對於新竹客庄社會的變遷，實地走訪竹科與周遭客庄，進一步討論竹科對於新竹客庄的巨大影響與變遷，提升學員對於在地人文歷史知識的認識。【戶外課程需自行前往，第一堂課上課地點：上館國小】	200 元/人	四 日	18:30-21:30 09:00-12:00	上館國小(室內課) 戶外課程