

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			
		場地費用	標註★開課後課堂上統一收取			
上課期間	114.09.08(一)起陸續開課，預計結束日期 115.01.11(日)					
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	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。	官方網站	課務系統	官方 LINE	粉絲專頁	
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。					

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(一門課程)			
7 折	原住民			
8 折	65 歲以上學員(民國 49 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、114 年春季原班續報、早鳥優惠(114/07/08~114/7/25)			

其它注意事項及轉班、退費須知	
■	開學後之第九週為公民素養週，社大會安排講座、論壇或活動，歡迎踴躍參與。
■	9/8-9/19 費用可全額退還，9/22-9/26 退費用七成(包含學費、場地費)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) ， 9/29 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 ◆竹東國中 ◆竹東國小 ◆上館國小 ◆JF 太鼓中心 ◆人能舞蹈教室 ◆雅筑音樂中心 ◆大同來寮廣場 ◆惠昌宮活動中心 ◆東孝社區活動中心 ◆中山社區活動中心 ◆榮華里社區活動教室 ◆幸福玩泥手作教室 ◆伊萊皮革手作教室		➡新竹縣竹東鎮自強路 169 號 ➡新竹縣竹東鎮公園路 8 號 ➡新竹縣竹東鎮康寧街 1 號 ➡新竹縣竹東鎮中豐路二段 399 號 ➡新竹縣竹東鎮康莊街 109 巷 95 號 1 樓 ➡新竹縣竹東鎮大同路 95 號 ➡新竹縣竹東鎮至善路 9 號 1 樓 ➡新竹縣竹東鎮大同路 109 號 ➡新竹縣竹東鎮東寧路三段 67 號 ➡新竹縣竹東鎮康寧街 236 號 ➡新竹縣竹東鎮大同路 257 號 ➡新竹縣竹東鎮民德路 148 號 ➡新竹縣竹東鎮瑞峰里 1 鄰 2-1 號(幸福玩泥) ➡新竹縣竹東鎮大同路 109 巷 7 弄 3 號	竹東	◆原住民族文化教育產業推廣中心 ◆竹東河濱公園人工濕地紅磚屋		➡新竹縣竹東鎮中山路 85 號 ➡新竹縣竹東鎮人工濕地(沿河街走到底)
				芎林	◆尼普頓馬術創藝園區 ◆芎林文林閣 ◆順翌休閒馬場 ◆璞玉自然農場		➡新竹縣竹北市東興路一段 769 巷 66-1 號 ➡新竹縣芎林鄉文山路 238 號 ➡新竹縣芎林鄉中坑村 10 鄰 3 號 ➡新竹縣芎林鄉下山村 80 號
				北埔	◆北埔圖書館 ◆北埔烘焙中餐教室		➡新竹縣北埔鄉北埔街 90 號 ➡新竹縣北埔鄉埔心街 118 巷 39 號
				峨眉	◆樂活 SUP 立槳俱樂部		➡新竹縣峨眉鄉石井村 1 鄰 1 之 1 號
				橫山	◆大肚國小 ◆木黃山田低碳工作室		➡新竹縣橫山鄉中豐路二段 157 號 ➡新竹縣橫山鄉中豐路二段 66 巷 58 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	從大隘出發~ 探索客家文藝之美	講師群	探索大隘區域的自然環境、與原客族群相關的地名以及墾拓沿革。課程深入客家社會結構，藉由隘口、北埔新姜水天堂等多次實地走讀，全方位認識客家文化與歷史。 【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
P02	友善養雞：養健康雞 吃幸福蛋	王俊傑	學習養雞的基本認知和技術(飼料調配及酵素、微生物菌水製作)，友善雞舍設計和共同施工，友善小農及農場參訪。【戶外參訪需自備交通工具或共乘，需自備飲用水、工作衣、防曬用品】	★50 元 (每人每次)	四	09:00-12:00	木黃山田 低碳工作室
P03	香草食農遊學趣	鄧富誠	認識香草植物與五感療育體驗，拜訪特色農場，體驗新食農教育與文化。透過自然生態、戶外農遊、食農教育，跨齡共學以及社會關懷，與各共學團體合作完成香草題目，達成遊、學、趣的新體驗。【 新生材料費 600 元(舊生可彈性決定是否購買) ，戶外教學農遊趣每人每次 350 元(共 4 場次，包含參訪及 DIY 費用)，自備小園藝鏟與手套】	★60 元 (每人每次)	四	13:30-16:30	大肚國小 戶外課程
P04	濕地生態認識 與走讀	劉正祥	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。 】	無	六	13:30-16:30	竹東河濱公園 人工濕地紅磚屋
P05	無肥料無農藥栽培	詹武龍	完全不需要任何化學或有機的農藥和肥料，不用養菌、無須設施。只要放下焦慮，學會觀察欣賞土地與作物，就可以不需依賴外部帶入資材種植作物。【 自備雨鞋、遮陽及雨具、工作手套、便於田間活動的衣褲，租地及種苗費用 1,000 元/人 】	無	日	14:00-17:00	璞玉自然農場
NEW P06	客家山歌齊歡唱	賴清元	客家傳統音樂，山歌小調在客家文化中屬於非常重要的一環，也是客家族群音樂美學的表現，客家人的文化意識、民俗民情的特性等等，大多融入在客家山歌中，學員不但能親近客家山歌，也能熟練演唱技巧。【 教材費(影印教材)100 元/人 】	200 元/人	日	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	共下來唱客家歌 【學費優惠價 200 元】	曾仲瑋	學習流行客語歌曲帶動講客語風氣，搭配烏克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，自備烏克麗麗或請老師代購 】	200 元/人	一	19:00-21:00	自強國中

A02 NEW	客語羅馬拼音與詞彙 【學費優惠價 200 元】	賴興源	透過「台灣客家語拼音方案」的學習，提升常用詞彙的標音能力，擴充詞彙，深入了解客家文化，也為參與客語認證作基礎之培養。【授課內容為客語海陸腔為主】	200 元/人	—	19:00-21:00	竹東國中
B01	客家歌謠與創新 【學費優惠價 200 元】	黃淑媛	語言是承載文化的根基，而歌謠最能引起情感共鳴，是文化的鮮活載體。認識傳統歌謠、唸謠與傳統樂器，認識詩詞並學習山歌轉韻的唱法與九腔十八調。	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
D01	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
NEW E01	客聲傳揚藝起來 【學費優惠價 200 元】	林欣妤	用簡單好學的方式讓學員們輕鬆入門。學習正確客語發音及歌詞內容並調勻氣息，將歌唱好、唱至柔美，山歌較難之部分為轉音技巧，將利用分連音的方式教導學員【需具備客家語言初階能力。】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中

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
B02	韓語會話	高鍾圭	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)，需學過韓語一年以上，並理解動詞與形容詞變化式】	★依場館規定	二	14:00-16:00	原住民族文化教育產業推廣中心
D02	日文(初階 3)	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，需有日語 50 音基礎】	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
E02	日文(初階 2)	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	五	19:00-21:00	自強國中
NEW E03	生活及旅遊英文	高于惠 沈佩蓉	本課程透過重複練習、慢速聽力與情境模擬，讓學生掌握生活中及旅遊中常用的核心句型與詞彙，建立實用的口說能力與自信，培養獨立溝通能力，並認識文化差異與基本國際禮儀。【有興趣者皆可報名，或具備國小基礎英文能力】	200 元/人	五	19:00-21:00	竹東國中

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
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)】	★500 元/月 (共同均攤)	—	14:00-16:00	芎林文林閣
A04	弦仔挨來六工×(初階 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	—	19:00-21:00	自強國中
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	—	19:00-21:00	自強國中
A06	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、調音工具、背帶、音調夾，(樂器部份老師可代購，約 2,000 元至 2,600 元)等，無基礎可報名】	200 元/人	—	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。【需 自備鼓棒、平鼓、鼓架或老師代購】	200 元/人	—	19:00-21:00	上館國小
A08	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)	—	09:00-11:00	雅筑音樂中心
B03	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
B04	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)，需有基礎節奏能力】	★1,800 元/人 (每學期)	二	19:00-21:00	JF 太鼓中心
C01	電子琴彈唱輕鬆學	林其堂	音樂是現代社會，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)及耳機，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
C02	唱流行歌曲學音樂	曾仲璋	利用簡譜教唱歌曲，新歌和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，自備智慧型手機和樂譜資料夾】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C03	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
D04	電子琴彈唱輕鬆學	林其堂	音樂是現代社會，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)及耳機，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
D05	口琴興樂趣	彭柏璋	推廣口琴音樂的文化，增進北部地區口琴的發展，用音樂陪伴長者，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(初級琴：國光或 JDR)，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
D06	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 600 元/人，有興趣皆可參加】	水電費 ★400 元/次 (共同均攤)	四	19:00-21:00	竹東國小
E04	薩克斯風吹奏(初階)	曾令恩	無壓力的學習薩克斯風，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
E05	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)，有彈奏和弦能力，有學習熱忱歡迎報名】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E06	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
E07	活力太鼓與日本文化 (初階)	李彥儒	透過打太鼓抒發壓力及提升記憶力，培養團體默契、建立群體關係、鼓舞生命力，藉由打太鼓達成身心平衡之境。【租鼓費 600 元/人、鼓棒 700 元(自備)】	水電費 ★400 元/次 (共同均攤)	五	19:00-21:00	竹東國小

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	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	—	19:00-21:00	自強國中
B05	篆刻與書法美學	陳鴻銘	學習篆刻與書法藝術，先從認識與欣賞作品開始，藉由賞析作品提升眼力，再經過手作臨摹練習，由眼到、心到、手到不斷地循環研習，進而達到獨立創作。【自備文房四寶與篆刻工具，如：篆刻刀、8 分印石、印床、雁皮宣、連史紙、毛筆等】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
B06	靜心寫書法(楷書篇)	黃綠堂	對於魏碑、王羲之書帖有基本概念認識其書法重要地位並臨習結構與用筆。使學員應用所學，勇於以魏碑書風為創作，提升書法藝術賞析之素養【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

B07	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 社區活動教室
C04	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
C05	油畫創作與賞析			200 元/人	三	18:30-21:30	上館國小
C06	季節花卉水彩教學 (中階)	黃德如	認知四季花卉，隨著季節的變換了解不同花卉的生長環境及其特色。觀察花的形狀、色彩和味道，帶進水彩繪畫中，讓簡單的水彩花卉與生活作為連結。【教材費 500 元(多退少補)，自備牛頓水彩 18 色顏料、水彩保濕調色盤、四開畫板、水彩筆和排筆，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
D07	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，有興趣者皆可報名，但最小年紀不得低於國小五年級。】	★200 元/人	四	10:00-12:00	榮華里 社區活動教室
D08	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
E08	粉彩與色鉛筆插畫	林瑞祥	初學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，有經驗的學員融合想像力，創作炫麗的個人風格插畫。【彩圖印刷費 100 元/人，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】	★200 元/人	五	14:00-16:00	榮華里 社區活動教室
E09				200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E10	楷書書法	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
A10	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	13:30-15:30	大同來寮廣場
A11	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，一探太極拳的奧祕，沈浸於太極的柔美境界。	無	一	19:00-21:00	自強國中
B08	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
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
C17	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。【書籍費 160 元】	★200 元/人	三	18:30-20:30	榮華里社區 活動教室
C18	鄭子 37 式太拳極入門	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，一探太極拳的奧祕，沈浸於太極的柔美境界。	無	三	19:00-21:00	自強國中
D09	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	四	19:00-21:00	自強國中
D10	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
D13	動齡肌力體適能	陳玟伶	課程為中高齡層設計，沒有健身經驗的初學者也非常適合。提升體適能指標：肌力、肌耐力、心肺適能與柔軟度，全方位提升體能水準和心肺功能。【自備彈力帶、水壺、運動毛巾與球鞋】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
E11	肌力雕塑與滾筒筋膜放鬆(初階)	吳紹榆	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	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。【書籍費 160 元】	★200 元/人	五	10:00-12:00	榮華里社區 活動教室
F01	動齡肌力體適能	陳玟伶	課程為中高齡層設計，沒有健身經驗的初學者也非常適合。提升體適能指標：肌力、肌耐力、心肺適能與柔軟度，全方位提升體能水準和心肺功能。【自備彈力帶、瑜珈墊、水壺、運動毛巾與球鞋】	200 元/人	六	10:00-12:00	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	以溫和但有感的瑜珈體位法搭配呼吸的練習，逐步強化肌力及紓緩緊繃，練習開始覺察內在與外在的狀態，找回身心的平衡。【自備瑜珈墊、瑜珈磚、毛巾】	200 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
B10	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
C07	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(老師代購 350 元)，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
C08	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】	水電費 ★400 元/次 (共同均攤)	三	19:00-21:00	竹東國小
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(老師代購 350 元)，瑜珈墊、毛巾及鞋底乾淨的室內運動鞋】	水電費 ★400 元/次 (共同均攤)	四	19:00-21:00	竹東國小
D15	溫和瑜珈	李芸玫	以溫和但有感的瑜珈體位法搭配呼吸的練習，逐步強化肌力及紓緩緊繃，練習開始覺察內在與外在的狀態，找回身心的平衡。【自備瑜珈墊、瑜珈磚、毛巾】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D16	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
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	舞動人生-活力有氧 ZUMBA	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

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
A14	中式米食應用 學費 3,000 元	江源森	了解中式米食類產品的製作與技巧，學員能從中學習中式米食類的產品，作品：油飯、筒仔米糕、台式肉粽、八寶粥、碗粿、蘿蔔糕等。【材料費 3,000 元，包含：米、米穀粉、絞肉、細砂糖、低筋麵粉、香菇等，冷氣費 300 元/次(共同均攤)，設備使用費 500 元/次(共同均攤)，烤箱費 300 元/次(共同均攤)，需自備圍裙】	★500 元/次 (共同均攤)	一	18:30-21:30	北埔烘焙 中餐教室
 B11	幸福玩泥水泥手作	湯幸姿	透過課程了解水泥的特性，並且學習色彩運用，讓學員重新認識建築材料中的水泥。透過創作雕塑變成一種充滿幸福氛圍的藝術媒材，作品：花朵造型盆器、牆角一隅水泥盆、阿嬤家的泥磚房、一卡皮箱掛飾、童話部屋、花園掛飾。【材料費 2,800 元，包含作品模型、特殊水泥配方、操作工具及顏料等，自備攜帶裝作品的容器(如：紙箱)】	★200 元/人	二	09:30-11:30	幸福玩泥 手作教室

B12	荷蘭花藝	盧俐玟	學習花藝創意設計與設計原理，掌握花材特性，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、麒麟草等，花盆約 100 元/個(多退少補)，需自備花剪、鐵絲、花盆】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
B13	健康美味烘焙 學費 3,000 元	黃國強	了解麵包與蛋糕的製作與技巧，培養互助合作的積極態度。作品：煉乳小吐司麵包、藍莓奶酪、香妃芝士爆漿蛋糕等。【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)	二	18:30-21:30	竹東國小
C10	中式米食、麵食應用 學費 3,000 元	江源森	學習中式米麵食類產品的製作技巧，培養學員相互幫忙的積極態度。【材料費 3,300 元，包含：麵粉、糖、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)，烤箱費 300 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
D17	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	上館國小
D18	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、礬泥粉、氫氧化鈉、氫氧化鉀等】	200 元/人	四	19:00-21:00	上館國小
D19	精緻手工皮件(初階)	毛雪素	瞭解辨識各種皮革材質，以及使用手工工具，熟練掌握基礎工具的使用，學員可以學習皮革裁剪、等基本技巧，培養細緻且精湛的手工藝能力與設計思維及實作【材料費 4,000 元，包含：針線包、元寶袋、護照夾、化妝包及工具使用費，有無經驗皆可】	★200 元/人	四	19:00-21:00	伊萊皮革 手作教室
NEW D20	客家纏花工藝文化尋根 【學費優惠價 500 元】	郭凡瑄	了解客家文化及纏花歷史、文化意涵、材料運用及製作流程，讓學員掌握纏花工藝的基本技法，並獨立完成作品。【班費 100 元，戶外課程費用每人約 500 元(共三次，多退少補)，自備線、鐵絲、紙】	★500 元/月 (共同均攤)	四	13:30-15:30	芎林文林閣
D21	洋裁製作打版(初階)	羅歆怡	學習洋裁，包含量身、製圖打版、裁布及基礎裁縫技術，製作獨具個人風格的手作服。作品：飛行外套、寬褲裙、手機充電掛袋。【自備縫紉機、布料、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
D22	烘焙丙級西點證照 學費 3,000 元	黃國強	了解麵包與蛋糕的製作與技巧，培養考取丙級證照及互助的積極態度。作品：巧克力戚風蛋糕捲、檸檬布丁派、奶油空心餅、海綿蛋糕、香草天使蛋糕、奶油大理石蛋糕等。【材料費 4,800 元，包含麵粉、雞蛋及細糖等，冷氣費每次 300 元(共同均攤)，設備使用費 500 元/次(共同均攤)，烤箱費每次 300 元(共同均攤)】	★500 元/次 (共同均攤)	四	18:30-21:30	北埔烘焙 中餐教室
D23	手沖咖啡(中階)	曾志勳	學習咖啡不同培度的沖煮方式與製作花式咖啡，調整不同的變因，並再味覺開發後沖出自己喜歡的味道，講求每項「變數」的精準性，咖啡就會變得容易掌控和更好喝。【材料費 6,200 元，包含講義費、每週的咖啡豆、上課器材及耗材等，每堂都是以莊園級咖啡豆做授課材料，請自備咖啡杯(120cc)以下，有上過初階課程者佳】	200 元/人	四	18:30-21:30	上館國小
E15	甜蜜健康烘焙 學費 3,000 元	黃國強	了解麵包與蛋糕的製作與技巧，培養互助合作的積極態度。作品：煉乳小吐司麵包、藍莓奶酪、香妃芝士爆漿蛋糕等。【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

電腦資訊							
編號	課程名稱	教師姓名	課程簡介	上機費	上課時間		上課地點
B14	簡單有趣 Scratch 程式設計	尤瑞彰	瞭解積木式 Scratch 的語言架構，認識簡單、易學的視覺化程式語言(適合各階層年齡)，訓練邏輯力(演算法)、創造力與問題解決能力。【需具備基礎的電腦操作能力】	★300 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
C11	創意影音製作設計篇	江俐旻	認識影片剪輯基本概念與培養主動表達與創作動機，提升數位溝通能力，熟練影片剪輯、字幕設計、音效搭配與輸出技巧。	★300 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
E16	電腦 Excel 試算表 編輯實用篇	江俐旻	學會應用 MicrosoftExcel 試算表與函數應用和統計資料，為未來的學習和職業發展打下基礎，提升學員的資訊能力。	★300 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E17	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】	★200 元/人 (場地費)	五	19:00-21:00	榮華里 社區活動教室

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	空拍攝影輕鬆學 (初階)	黃佑寧	以深入淺出的實作教學，學習無人機空拍攝影之操作，進行空拍攝影後製，製作出具有個人特色的空拍影片。【無需自備無人機，課程中會使用模擬器及講師提供的無人機輪流練習。但仍建議自備無人機，可於課程介紹完後再行購入】	★300 元/人 (上機費)	一	19:00-21:00	自強國中
A16	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
B15	空拍攝影輕鬆學 (中階)	黃佑寧	學習無人機進階操作、進階攝影與運鏡技巧與後製，本課程接續初階課程，適合期望能更熟練無人機操作及空拍的學員。【此課程需自備無人機，建議參加過初階課程或有經驗者參加，或有實際飛行經驗但對於運鏡打桿後製想再加強的朋友】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
C12	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	順翌休閒馬場
C13	遺產繼承權益保障與 稅務規劃	林玉如	瞭解繼承的法令，有能力處理遺產的分配。學習遺產稅申報及自行辦理繼承登記。能判斷相關稅負且能自行計算，分析規劃最佳的合法節稅方案。【講義費 150 元】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C14	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	三	19:00-21:00	上館國小
C16	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
E18	從水上玩到天空-SUP 和無人機探索	邱祐詳 黃佑寧	學習 SUP 立槳基本技巧與掌握水上救援技能，學習無人機法規與飛行基礎，完成日月潭空拍創作並參與多樣化的水域探索活動。【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。操作空拍器材費每人 500 元(整學期)，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	五	09:00-12:00	樂活 SUP 立槳俱樂部
F02	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	18:00-20:00	尼普頓馬術 創藝園區
F03	SUP 立式划槳×全台 水域探索	邱祐詳	學習 SUP 立槳基本技巧，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	六	09:00-12:00	樂活 SUP 立槳俱樂部
G01	射箭傳統弓	范揚清	認識常見的傳統弓箭器具及文化，學習傳統弓射箭的姿態與動作，經由射箭了解自己的身體，調整自己的心靈，找到射箭最初的感動與喜悅。	★每人每次 400 元(含弓箭)	日	08:00-10:00	順翌休閒馬場

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
C15	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	19:00-21:00	芎林文林閣 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