



新竹縣竹東社區大學 115 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	115.09.14(一)起陸續開課，預計結束日期 116.01.15(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	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。				
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		其它注意事項及轉班、退費須知	
1.優惠身份申請時需主動出示相關證明文件，若無則無法享有折扣。 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。		■ 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。 ■ 9/14-9/24 費用可全額退還，9/29-10/2 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)，10/5 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。 ■ 「榮華巷弄長照站」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。	
折數	優惠對象		
5 折	身心障礙者、低收/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 50 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、115 年春季原班續報、早鳥優惠(115/07/21~115/08/04)		

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	◆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
	◆竹東國中	➡新竹縣竹東鎮公園路 8 號		◆中山社區活動中心	➡新竹縣竹東鎮大同路 257 號
	◆竹東國小	➡新竹縣竹東鎮康寧街 1 號	芎林	◆芎林荒野基金會	➡新竹縣芎林鄉文山路 1215 號
	◆上館國小	➡新竹縣竹東鎮中豐路二段 399 號		◆芎林上山活動中心	➡新竹縣芎林鄉上山村綠獅三街 6 號
	◆竹東河濱公園紅磚屋	➡新竹縣竹東鎮沿街河街 717 號走到底		◆順翌休閒馬場	➡新竹縣芎林鄉中坑村 10 鄰 3 號
	◆JF 太鼓中心	➡新竹縣竹東鎮康莊街 109 巷 95 號 1 樓	北埔	◆北埔圖書館	➡新竹縣北埔鄉北埔村中山路 20 號
	◆東寧里集會所	➡新竹縣竹東鎮東寧里中豐路一段 90 號		◆北埔烘焙教室	➡新竹縣北埔鄉埔心街 118 巷 39 號
	◆人能舞蹈教室	➡新竹縣竹東鎮大同路 95 號		◆北埔彭氏大宗祠	➡新竹縣北埔鄉埔尾村中山路 72 號
	◆雅筑音樂中心	➡新竹縣竹東鎮至善路 9 號 1 樓	峨眉	◆峨眉活動中心(丹桂宮)	➡新竹縣峨眉鄉峨眉街 2 號
	◆大同來寮廣場	➡新竹縣竹東鎮大同路 109 號	橫山	◆大肚國小	➡新竹縣橫山鄉中豐路二段 157 號
	◆東孝社區活動中心	➡新竹縣竹東鎮康寧街 236 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
	◆榮華巷弄長照站	➡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	從大隘出發~探索客家文藝之美	講師群	深入探訪南埔伙房屋、北埔古道及大圓山陣地，從建築、產業與地景。結合野菜辨識與採集體驗、地方藝術脈絡解析，從日常生活培養對客庄文化的認識。【冬日採集材料費 100 元/人，戶外課程需自行前往或共乘，必要時則租車分擔】	無	三	09:00-11:00	北埔圖書館 戶外課程
P02	跨齡共學 2.0：“志”遊學趣	鄧富誠	與各團體合作共學，協助社會關懷與世代交流。學習認識各種植物、生態等療育體驗。拜訪在地不同特色農場 體驗新食農教育與文化。【材料費 600 元，包含植物或生態課程所需材料。戶外教學農遊趣費用 350 元/場(約 4 次)，包含戶外教學體驗與伴手禮。課程內容依當週情況動態調整，戶外活動需自行前往或共乘】	無	四	13:30-16:30	大肚國小
P03	藍帶主廚帶你探索客家美食	王俊傑	探索各地客家生活文化，找尋在地客家飲食。親自體驗烹飪與品嚐，融合南法鄉村健康料理元素，創造出創新客家料理的新吃法。【食材費每人 2,500 元，包含：各式肉品、中藥材、頂級橄欖油、起司、松露、番紅花等香料、傳統客家醃製物以及在地小農友善蔬菜、新鮮香草等。戶外課程需共乘或自行前往，共乘費用平均分攤】	★100 元/次 (每人每次)	四	13:00-16:00	木黃山田 低碳工作室
P04	認識自然生態與戶外觀察	簡國祥 郭丁文 許永祺	透過室內自然觀察心得的分享，以及戶外自然環境與生物的觀察，了解物種、物種與物種、物種與環境的關係，進而喜歡並關心與保護我們所生存的環境。【喜歡大自然皆可報名，戶外課程需自行前往或共乘，必要時則租車分擔，戶外課程會有地形變化、階梯等環境因素，須自行評估行動便利性】	★100 元/次 每人每次 共 2 次	五	09:00-16:00	芎林荒野基金會 戶外課程
P05	濕地生態認識與走讀	劉正祥 范揚格 吳聲昱	以濕地科學為基礎，探討竹東水環境議題，並與巡守隊合作深化公民意識。從室內知識到戶外探訪山川、圳道與埤塘，重新找回土地記憶與水域生態的重要性。【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 12 小時，需具備熱誠及一定體力】	無	六	13:30-16:30	竹東河濱公園 紅磚屋 戶外課程
P06	生態農場營造	高泉堯	透過樸門永續設計，使用小而慢，低破壞性的方式，將荒地營造成生態農場，並推廣多功能的家庭農場或社區農場。【種子種苗費 100 元/人，對農耕及永續生活有興趣之學員，能忍受田間工作之不便】	無	日	14:00-17:00	河濱公園紅磚屋 自強國中

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
		A01	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	一 19:00-21:00	竹東國中

A06	共下來唱客家歌 【學費優惠價 200 元】	曾仲瑋	透過客語歌曲與音樂欣賞，引導學員在歌唱中自然學習客語，培養語感、發音及口說能力，同時認識客家文化與人文特色。以輕鬆活潑的教學方式，鼓勵更多人親近客語，讓母語傳承從生活與音樂中持續扎根。【影印費 100 元】	200 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
B03	客家歌謠與創新 【學費優惠價 200 元】	黃淑媛	課程結合客語與傳統歌謠，藉由語言承載文化，讓學員在生活中感受客家情感與美學，增進親近感與認同感，並促進客家文化的傳承與流傳。	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
NEW C01	客家話古典漢文閱讀 (此為線上課程)	賴興源	推廣客家話書面語閱讀，能夠運用客家母語流暢閱讀古典，朗讀文章詩詞疏文等，同時運用習得之能力複述故事。【自備客語字典，需通曉客語海陸腔及文言文閱讀能力】	無	三	19:00-21:00	線上課程 (Google Meet)
D02	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

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
B01	韓語會話	高鍾圭	認識韓國的文化，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。【書籍費 450 元(多退少補)，需學過韓語兩年以上，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
B02	日文 50 音(初階 2)	深瀨明	發音的重要性，首先聽老師的發音進而模仿老師的音發出來而達到動口說日語，不懼怕講日文。【書籍費約 500 元(多退少補)，需有日語 50 音基礎】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
D01	日文(初階 3)		發音的重要性，首先聽老師的發音進而模仿老師的音發出來而達到動口說日語，不懼怕講日文。【書籍費約 500 元(多退少補)，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	課程透過西洋電影主題老歌的聽、唱、讀，結合歌詞解析與電影片段，學習英文發音、文法與意涵，讓語言學習更輕鬆自然，感受經典歌曲的魅力。【有興趣皆可】	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	從生活會話入門，學習基礎日語會話與文法，提升職場應用與國際觀，並以日語歌曲增添學習樂趣。【書籍費約 280 元(多退少補)，需有日語 50 音基礎】	無	五	19:00-21:00	峨眉活動中心 (丹桂宮)
E02	生活及旅遊英文	高于惠 沈佩蓉	透過反覆練習、慢速聽力與情境模擬，強化生活與旅遊常用句型與詞彙，建立口說自信與實用溝通能力，並認識文化差異與基本國際禮儀。【有興趣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
E03	日文 50 音與 基礎日文	顏年君 深瀨明	發音的重要性，首先聽老師的發音進而模仿老師的音發出來而達到動口說日語，不懼怕講日文。【書籍費約 400 元(多退少補)】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中

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
A02	古箏音樂(日班)	張瑞燕	課程教授基礎指法與視譜，演奏民謠、古曲、獨奏及流行歌曲，結合客家樂器與箏曲，協助學員考檢定，提升演奏技巧與音樂表現力。【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	因為胡琴的樂聲非常優美，在客家山歌班學唱山歌一段時間後，故而學習客家民謠二胡伴奏，希望能夠結合想學習客家山歌胡琴伴奏的朋友，進而共同推廣客家文化，可以洗滌心靈上的煩惱和苦悶。【自備樂器(老師可代購或免費提供借用)】	★50 元/人	一	14:00-16:00	芎林上山活動中心
A04	弦仔挨來六工× (中階 2)	王春田	精進胡琴演奏技巧，強化運弓穩定度、按指準確度與音色掌握能力。理解客家小調與三腳採茶戲曲牌結構。【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	開心烏克蘭麗	陳駿紘	烏克蘭麗較易入門，高齡學習結合生命經驗，讓音樂激盪出藝術與人生的新火花。【自備 23 吋或以上的烏克蘭麗、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，需培養每日練習 15 分鐘之習慣，將以影片方式紀錄學員學習成長過程，需同意拍攝行為。】	200 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
A07	活力太鼓	林美宏	太鼓為日本傳統藝術，透過鼓聲的節奏與震動，引導學員認識日本文化並穩定心緒。藉由系統性的太鼓訓練，協助釋放壓力、強化專注力，在技藝習練中培養節奏感、自信與生命力。【需自備鼓棒、平鼓、鼓架或老師代購】	★200 元/人	一	19:00-21:00	上館國小
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心靈及身心的抒解及情感釋放。利用不同樂曲的風格，體會不同風情的二胡藝術之美。【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	日本和太鼓(中階)	王宜安	透過太鼓擊打與合奏的外動內靜，培養身心平衡與專注力。在鼓聲中獲得愉悅與成就，促進正向能量並延長健康年齡。【鼓棒 800 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
C02	唱流行歌曲學音樂	曾仲瑋	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
NEW C03	古箏音樂(夜班)	張瑞燕	以古箏陪伴學員從家裡走向教室、走入社區，讓學習與分享相互交織。在輕鬆自在的氛圍中習指法、練曲目，以音樂滋養生活，彼此共同成長。【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
C05	大家一起來玩二胡	張芳綺	認識二胡的基本構造與演奏技巧，循序漸進建立穩定音準與節奏感，在琴聲中紓解壓力、培養興趣，享受音樂帶來的成就與美好。【自備二胡，適合無基礎者】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C06	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
D04					四	19:00-21:00	
NEW D05	陶笛心生活(初階)	劉悅楓	透過陶笛引導樂齡學員放慢步調、專注當下。藉由吹奏與合奏培養節奏感與情感連結，使音樂成為日常的療癒陪伴。【自備 C 調陶笛，也可以開學統一團購(基本款 550 元)、樂譜夾，有興趣皆可參加】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D06	口琴興樂趣 (初階)	彭柏瑋	以教學相長理念互助成長，以活到老學到老的目標展現自我更大的價值，追求更多舞台機會增加長者們的成就感。【講義費 100 元(多退少補)，自備 16 孔半音階口琴】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D07	日本和太鼓(初階)	王宜安	透過太鼓擊打與合奏的外動內靜，培養身心平衡，促進正向能量並延長健康年齡。【鼓棒 800 元(可自備)，租鼓費 600 元/人，有興趣皆可參加】	400 元/人	四	19:00-21:00	竹東國小
E04	二胡混合風	張芳綺	透過二胡演奏多樣曲風，感受音樂洗禮，釋放情感與壓力，舒緩身心，體驗傳統音樂之美。【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	五	19:00-21:00	自強國中
E05	民謠吉他彈唱與演奏	陳駿紘	學習彈奏技巧、音樂觀念、視譜能力與樂理運用，為日後自主學習其他樂器打下基礎，並能組成小樂團進行合奏表演，提升實作與表演能力。【講義費 100 元，自備樂器或老師代購，第一堂課老師會講解介紹如何挑琴，可代選購符合預算及需求的琴款。喜歡彈唱及演奏音樂的朋友都可報名】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
NEW E06	Mr.One 木箱鼓教學	沈約信	以「節奏感培養與音樂表達」為核心，從基礎拍點、聲音控制到實際歌曲應用，建立穩定的節奏與肢體協調。【樂器可以自備或由老師幫忙代購，代購樂器：建議 Mr.One518 系列 (學員限定價：8,000)，租用樂器：全樺木專利款木箱鼓(可租用一學期 5,000 元限上課使用)】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E07	日本和太鼓(初階)	李彥儒	透過太鼓擊打與合奏的外動內靜，培養身心平衡，促進正向能量並延長健康年齡。【鼓棒 800 元(可自備)，租鼓費 600 元/人，有興趣皆可參加】	400 元/人	五	19:00-21:00	竹東國小
G01	拉琴趣-小提琴(初階) 學費 1,000 元	黃晟豪	結合音樂教育法與小提琴基礎演奏，強調「律動、探索、合作、表演」四大核心元素。透過遊戲化節奏活動、節奏打擊、小提琴操作體驗及分組合奏，在輕鬆愉快的氛圍中建立音樂素養。【自備樂器，代購基礎小提琴 8,000 元，或樂器租借每次 250 元/人(只限課堂使用)。能坐或站 5-10 分鐘，手部可握弓或樂器模型】	200 元/人	日	14:00-15:00	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

B06	篆刻與書法美學	陳鴻銘	認識書法與篆刻的演進，培養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
B07	靜心寫書法(篆書篇)	黃綠堂	認識楊沂孫篆書，臨習楊沂孫篆書之結構、用筆。期學員應用所學，勇於以楊沂孫篆書書風為創作，提升書法藝術賞析之素養。【自備文房四寶】	200 元/人	二	19:00-21:00	竹東國中
C07	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】	★1,000 元/月(共同均攤)	三	14:00-16:30	北埔彭氏大宗祠
C08	油畫創作與賞析			200 元/人	三	18:30-21:30	上館國小
C09	風景水彩教學(初階)	黃德如	從水彩的平塗法、暈染法、乾畫法、濕畫法做詳細的說明。再介紹一些水彩特殊技法增添水彩繪畫的技巧與樂趣。【需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	認識輕水彩，學習如何輕鬆使用材料，上色前的速寫及構圖的學習，上色技法(如暈染、乾刷、勾邊、陰影及留白)的學習及應用，以繪畫過程練習放鬆。【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	榮華巷弄長照站
D09	北歐風小品水彩創作			★200 元/人	四	13:30-15:30	
E08	行書書法	李士生	書法以文字與線條表現情感與修養，透過詩文書寫體會漢字之美，在修身養性中提升生活品味與氣質，讓書法走入社區與家庭。【自備文房四寶】	200 元/人	五	19:00-21:00	上館國小
E09	粉彩與色鉛筆插畫	林瑞祥	學習基礎觀念及繪畫技巧，練習各種類題材與風格的畫作，以熟練鉛筆、色鉛筆與粉彩繪畫的特性，能熟悉美術觀念與工具，開展創意構圖，逐漸建立自己的風格方向。 【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	榮華巷弄長照站
E10				200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
NEW E11	色鉛筆的療癒手繪時光	劉悅楓	精通色鉛筆的疊色、漸層、混色與筆觸運用。掌握光影、質感與立體感。培養色彩搭配與構圖美學，完成具備層次感的作品。【插畫紙 300 元，自備色鉛筆，建議品牌：瑞士 Caran d'Ache(卡達)、德國 Faber-Castell(輝柏)】	200 元/人	五	18:30-20:30	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
A08	楊家老架 108 式養生太極拳(初階)	盧美琉	課程以楊家老架 108 式太極拳為主，透過習練強身健體、修養精神，促進保健與延年益壽，並推廣太極拳作為全民健康運動。	無	一	14:30-16:30	大同來寮廣場
A09	鄭子 37 式太極拳(初階)	邱正坤 謝鳳蓮	鄭子太極拳 37 式為入門套路，承楊氏「柔和緩慢、舒展大方」風格，並強化關節大幅度開合與鬆沉運動。習練者可身心舒暢，深入體驗太極拳的柔美境界與內在奧秘。	無	一	19:00-21:00	自強國中
B08	無極養生氣功-打通任督二脈	陳維詠	瞭解經絡在身體的運作。培養練氣功的習慣，改善健康，減少看病的機會，進而穩定情緒，維持身心靈的平衡。【自備水及穿著寬鬆的衣服】	★200 元/人	二	10:00-12:00	榮華巷弄長照站
B09	楊家老架 108 式太極拳(中階)	沈嘉豐	太極拳為祖先智慧結晶，習練可修養精神，增強心肺功能、大腿與核心肌群力量，提升平衡感、防跌能力及柔軟度，是現代人舒筋活骨、養生強身的理想運動。	★200 元/次(共同均攤)	二	19:00-21:00	東寧里集會所
B10	經絡拳打氣養生保健	張大癸	改善身體狀況，協助家人朋友達到自救與救人效果，推廣經絡拳文化至社區與家庭，兼顧弱勢族群，傳遞健康與喜悅。【打氣工具 120 元(自由購買)，自備瑜珈墊】	400 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
NEW B11	太極形意養生劍藝	黃淑貞	建立太極劍基本功與身法步法，熟練熊氏太極劍套路與運劍技巧，培養專注力與呼吸節奏，增進養生保健觀念與身心穩定。【自備木劍或鋼劍，講義費 230 元(多退少補)】	★500 元/次(共同均攤)	二	19:00-21:00	芎林上山活動中心
B12	健康經絡進階實務研習	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	二	19:00-21:00	竹東國中
NEW C21	從零開始肌力心肺訓練	黃永銓	透過漸進的肌力與心肺訓練，提升動作控制與身體協調性，養成規律運動習慣，認識自身體能弱點，挑選合適肌力與心肺訓練，設計階段性訓練。【自備彈力帶、瑜珈墊、慢跑鞋、茶壺、運動毛巾 著輕鬆的運動衣褲或少許餅乾】	400 元/人	三	18:30-20:30	竹東國小
D10	楊家老架 108 式太極拳(初階)	沈嘉豐	太極拳為祖先智慧結晶，習練可修養精神，增強心肺功能、大腿與核心肌群力量，提升平衡感、防跌能力及柔軟度，是現代人舒筋活骨、養生強身的理想運動。	★200 元/次(共同均攤)	四	19:00-21:00	東寧里集會所
D11	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
E13	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】	★600 元/次(共同均攤)	五	10:00-12:00	人能舞蹈教室

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
A10	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，逐步強化肌力及舒緩緊繃，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 2 個、毛巾】	400 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
B13	雕塑瑜珈提斯	邱怡靜	從基礎暖身進入伸展，認識身體的肌肉群構造，感受自我身體的覺知，從練習呼吸學會平靜心靈，從學習體位法增強肌耐力並且自我療癒身體的不適。【自備瑜珈墊，冷氣另計】	★600 元/人(多退少補)	二	19:00-21:00	人能舞蹈教室
NEW C10	伸展瑜珈(初階) 學費 1,000 元	黃子芸	藉由體位法改善身體的柔軟度及彈性，使用呼吸法來改善肺活量，強化心肺功能，可以減輕壓力和焦慮，消除疲勞。【自備瑜珈墊、瑜珈磚 2 個、瑜珈繩或長毛巾】	★500 元/次(共同均攤)	三	10:00-11:00	芎林上山活動中心
NEW C11	筋膜瑜珈	徐嘉琪	透過體位法練習，強化核心與四肢的控制能力，提升肌肉肌耐力、協調性、關節活動度，學會滾筒、按摩球自我筋膜放鬆的按摩技巧，養成運動習慣，學會居家自我保養能力。【自備瑜珈墊、瑜珈磚 2 個、滾筒、按摩球】	★600 元/次(共同均攤)	三	09:00-11:00	人能舞蹈教室
C12	有氧瑜珈	巫秋香	課程結合有氧舞蹈與瑜珈體位，提升學員興趣並強化體魄，紓解日常緊張、改善姿態與柔軟性。本期加入瑜珈球、Tabata 及太極瑜珈動作，增強身體張力，達到返老還童效果。【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】	400 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
NEW C13	樂活廣場舞	邱正坤 劉桂珍	著重基本動作教學，結合音樂、舞蹈藝術，快與慢音樂律動中，讓舞步圓熟，增強自信心，透過舞蹈增進身心健康與人際關係，進而增進心肺功能、肌力及身體柔軟度。	無	三	19:00-21:00	自強國中
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】	400 元/人	三	19:00-21:00	竹東國小
D13	舞動人生-活力有氧 ZUMBA	徐添旺	基礎的有氧步伐融入各類舞蹈元素，如拉丁舞、ZUMBA、有氧及健康運動舞等。在變化有趣的步伐中訓練心肺功能，改善肢體靈活度及協調性。	無	四	19:00-21:00	自強國中
D14	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，逐步強化肌力及舒緩緊繃，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 2 個、毛巾】	400 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D15	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】	【未定】	四	09:00-11:00	【未定】
D16	有氧瑜珈	巫秋香	課程結合有氧舞蹈與瑜珈體位，提升學員興趣並強化體魄，紓解日常緊張、改善姿態與柔軟性。本期加入瑜珈球、Tabata 及太極瑜珈動作，增強身體張力，達到返老還童效果。【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】	400 元/人	四	19:00-21:00	竹東國小
NEW E14	異國風情有氧舞蹈(初階)	張儷瓊	認識肚皮舞、夏威夷舞、大溪地舞之基本文化與節奏特色，學會三種舞蹈之基礎動作並完成簡易舞序組合，提升身體協調性、節奏感與有氧運動能力，培養自信表達與團體合作能力。【課程為有氧律動設計，整體活動量中等偏高，需能配合節奏進行連續動作練習，建議具基本活動能力與可持續運動之學員參加，若有特殊健康狀況，建議評估自身體能後再行報名】	400 元/人	五	19:00-21:00	竹東國小

E15	舞動人生-活力有氧 ZUMBA	徐添旺	課程以講解與實作練習為主，練習策略應用於成果呈現，幫助學員掌握教材內容，提升學習成效與實作能力。	★400 元/人	五	18:30-20:30	中山社區活動中心
E16	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/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
B14	荷蘭花藝	盧俐紋	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
B15	快樂烘焙 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：水果塔、廣島奶油蛋糕、焦糖餅乾巴斯克、蒜香拔絲乳酪麵包等。【材料費 4,500 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
C16	中式麵食發麵類基礎及應用 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。作品：菜肉包、火燒饅頭、水餃等。【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	北埔烘焙教室
D17	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：斜襟鈕扣背心、花苞休閒褲、工具束口袋。【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
D18	愛玩手沖咖啡	曾志勳	課程教學使用手沖器具，讓學員在家也能沖出香醇咖啡。適合喜愛咖啡香氣、想品嚐每種咖啡豆特性的人，滿足對手沖咖啡的興趣與需求。【材料費每次 480 元/人(含講義，莊園等級咖啡豆，器材，耗材，水)，自備咖啡杯 120cc 以下】	200 元/人		四 18:30-21:30	上館國小
D19	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態度。作品：巧克力戚風蛋糕捲、海綿蛋糕等。【材料費 4,800 元，包含麵粉、雞蛋及細糖等，冷氣費每次 300 元，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	北埔烘焙教室
 D20	環保永續生活手作-環保皂與綠植設計創作	宋秀雲 黃奎達	建立環保再利用與循環使用觀念，培養環保意識與生活美感。學會手工皂製作、水泥造型與植物設計應用。【材料費 4,480 元，包含：每堂課的講義、植物油、精油、香精、花草植物粉、植物、盆器等，自備護目鏡、手套、口罩、圍裙等】	200 元/人		四 19:00-21:00	上館國小
E17	快樂烘焙 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：水果塔、廣島奶油蛋糕、焦糖餅乾巴斯克、蒜香拔絲乳酪麵包等。【材料費 4,500 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	場地費		上課時間	上課地點
A11	手機攝影與 AI 影集創作	周師慶	認識手機攝影技巧與 AI、剪輯工具的功能與應用，了解製作影集的基本流程，完成照片整理、影片剪輯、字幕配樂、轉場特效等基本操作。培養主動記錄生活的習慣，並透過影像表達自我。【班費 200 元/人，自備剪映可運行之智慧型手機，需具備基本手機使用與拍攝能力(如錄影、拍照、APP 操作等)，無需影片剪輯經驗，但對影片創作或 AI 工具有興趣者佳，長者亦歡迎參加】	★200 元/人		一 14:00-16:00	榮華巷弄長照站
A14	空拍攝影創作入門	黃佑寧 黃乾祥	建立無人機基本概念、法規觀念與安全飛行習慣。學會基本飛行操作、構圖運鏡與拍攝參數設定。以手機進行素材整理與基礎剪輯，完成自己的空拍短片。【無需自備無人機即可上課，課程中將使用模擬器與講師提供之無人機輪流練習。若已有設備可自行攜帶。外拍課之交通、餐飲與門票等費用由學員自理。剪輯實作建議自備手機或平板。】	200 元/人		一 19:00-21:00	自強國中
C17	AI 影音創作與社群經營設計篇	江俐旻	透過簡單易學的 AI 工具與自媒體應用，建立自主學習與創作能力。如：自媒體與 AI 入門、Canva 品牌設計、剪輯與字幕製作、AI 音樂與歌曲、LINE@帳號等。【要有 Google 帳號，網頁基本搜尋技巧，且對電腦學習有興趣之學員】	★300 元/人 (上機費)		三 19:00-21:00	自強國中
 E12	手機攝影與 AI 影集創作	周師慶	認識手機攝影技巧與 AI、剪輯工具的功能與應用，了解製作影集的基本流程，完成照片整理、影片剪輯、字幕配樂、轉場特效等基本操作。培養主動記錄生活的習慣，並透過影像表達自我。【班費 200 元/人，自備剪映可運行之智慧型手機，需具備基本手機使用與拍攝能力(如錄影、拍照、APP 操作等)，無需影片剪輯經驗，但對影片創作或 AI 工具有興趣者佳，長者亦歡迎參加】	★200 元/人		五 09:00-11:00	榮華巷弄長照站
E18	AI 數位工具與手機影音入門	江俐旻	透過輕鬆無壓力學習的方式，從零開始學會 AI 應用，創造出兼具美感與敘事力的作品。如：AI 工具應用、AI 圖片生成、AI 照片修圖與美化、LINE 貼圖設計、手機影片剪輯等。【要有 Google 帳號，網頁基本搜尋技巧，且對電腦學習有興趣之學員】	★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
A12	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)		一 16:00-18:00	順翌休閒馬場
A13	騎馬射箭趣		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	
C15	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
C18	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
 C19	三國那些事歷史可以很有趣-從電玩計謀到現代生存法則	郭天麟	在課堂上讀三國，我們運用不同視角探索同一個問題，根據現今國際局勢問題相關的所有線索抽絲剝繭，釐清因果，我們藉每次課前思考，課中互動討論及課後啟發，與上課夥伴達到生命經驗交流，訓練我們的橫向思考的能力。	★200 元/人		三 19:00-21:00	榮華巷弄長照站
C20	一同騎馬趣	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)		三 19:00-21:00	順翌休閒馬場
D21	散步寫真	張宏君	認識風景寫真的旅行方式。偕伴出遊聯絡感情，走出戶外活絡身心及四肢，延緩肌少症的到來。學習手機攝影，遍賞山水美景，在生活中增添藝術氣息。【報名人數未達 22 人以大眾交通工具為主，報名人數達 22 人租賃中型巴士為代步工具，秋季班共 6 次課程，車資合計為 3,000 元/人。乘坐巴士需額外加保旅平險，費用為 6 次共 200 元(需自付)。因為需要租賃巴士，報名後如果需要退課，最後的退費期限為第一堂課之前一日，一經開課即無法退費請特別注意】	無		四 09:00-16:00 全天課程 六次課程	戶外課程 第一堂集合地點 另行通知
F02	一同騎馬趣	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)		六 18:00-20:00	尼普頓馬術創藝園區

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
D22	芎林古道與圳路踏查之旅 【推廣優惠學費 7 折】	楊秋賢 陳永進 劉邦平	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
G03	細細山路共同行 【特色課程學費 5 折】	黃思維	認識新竹地區樟之細路的自然與人文地景，認識細路周邊族群互動與產業變遷過程以及週邊的手作步道原則與工法，建立基礎山野與戶外安全知識。【需有基本登山健行能力，路線包含：步道、山徑，爬升下坡高低起伏，部分路線距離較長，需能夠背負一日郊山裝備健行 4~5 小時】	無		日 08:30-15:30 全天課程 六次課程	戶外課程 第一堂集合地點 另行通知