







# 新竹縣竹東社區大學 111年春季課程簡章

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)			請告訴我們您 想上什麼課程 	
報名方式	①辦公室現場報名繳費(18:00 後方可進入校園辦理) ②課務系統線上報名繳費	洽詢專線	03-5960003、03-5960006		
報名資格	不限年齡學歷·有興趣之民眾皆可報名選課	社大信箱	5960003tust@gmail.com		
上課期間	111.03.07(一)起陸續開課·預計結束日期 111.07.08(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 <b>200 元報名費(舊生免繳)</b> 。				
課程費用	本學期課程皆為 2 學分 <b>2,000 元(36 小時)</b> ·部分課程為 3 學分 <b>3,000 元(54 小時)</b> 。				
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；每次 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· <b>竹東社大或竹北社大擇一保險(需出示繳交證明)</b> · <b>14 歲(含)以下保險費 150 元、15-80 歲 200 元、81-99 歲 100 元。(未參與團體意外險之學員無法享有社大任何優惠)</b>			粉絲專頁	課務系統

<b>學費優惠說明</b>		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。
<b>折數</b>	<b>優惠對象</b>	
<b>5 折</b>	身障人士、低收入戶、竹東社大累計服務時數達 48 小時志工、竹東社大教職員(最多兩門課程)	
<b>7 折</b>	原住民	
<b>8 折</b>	65 歲以上學員(民國 46 年(含)以前)、竹東社大累計服務時數達 36 小時志工、前期班代且出席達 3/4 者、同期完成選課手續三門(含)以上者·第三門(含)以上 8 折。	
<b>9 折</b>	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)、敏實科大教職員、夫妻或同戶籍兩人以上完成選課手續、18 人以上團報、竹東社大累計服務時數達 18 小時志工。	
<b>95 折</b>	10 人-17 人團報、110 年秋季原班續報、早鳥優惠(111/01/17~111/02/13)	

<b>其它注意事項及轉班、退費須知</b>	
■	開學後之第九週為 <b>公民素養週</b> ·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 <b>第一週及第二週費用全額退還</b> · <b>第三週退學費七成且不得轉班</b> ·欲轉班者請於開課第一、二週完成手續(每人轉班僅限乙次)· <b>第四週(含)起不接受退費</b> ·未開課之課程費用全額退還(含報名費)。
■	所有課程均以 <b>繳費為主(無法保留名額)</b> ·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 <b>旁聽</b> (請事先聯絡辦公室人員·以確認該課程是否開班)。
■	除延課或未開班將另行通知外· <b>確認開班之課程不再以電話或簡訊通知</b> ·請務必記得上課時間。

## 教室資訊 **【本校保有更改課程及調整教室安排之權利】**

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	◆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)
	◆竹東國中	➡新竹縣竹東鎮公園路 8 號		◆所羅門馬術俱樂部	➡新竹縣竹東鎮柯湖路一段 157-6 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		◆燒炭窩竹風樂境	➡新竹縣芎林鄉五龍村九鄰 76 號
	◆人能舞蹈教室	➡新竹縣竹東鎮大同路 95 號		◆上山活動中心	➡新竹縣芎林鄉綠獅三街 6 號
	◆雅筑音樂中心	➡新竹縣竹東鎮至善路 9 號 1 樓	北埔	◆芎林文林閣	➡新竹縣芎林鄉文山路 238 號
	◆哈達瑜珈教室	➡新竹縣竹東鎮長春路一段 76 號		◆順翌休閒馬場	➡新竹縣芎林鄉中坑村 10 鄰 3 號
	◆樹杞林文化館	➡新竹縣竹東鎮新生路 377 號	峨眉	◆北埔圖書館	➡新竹縣北埔鄉北埔街 90 號
	◆榮華里社區活動教室	➡新竹縣竹東鎮民德路 148 號		◆北埔烘焙中餐教室	➡新竹縣北埔鄉埔心街 118 巷 39 號
	◆竹東藝享視界	➡新竹縣竹東鎮沿河街 441 巷 7 號 1 樓	橫山	◆峨眉活動中心(丹桂宮)	➡新竹縣峨眉鄉峨眉街 2 號
◆惠昌宮活動中心	➡新竹縣竹東鎮東寧路三段 67 號	◆峨眉茶山		➡新竹縣峨眉鄉七星村 7 鄰 3 號	
◆I want fitness 體能訓練空間	➡新竹縣竹東鎮民德路 46 號 3 樓	尖石	◆木黃山田低碳工作室	➡新竹縣橫山鄉中豐路二段 66 巷 58 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		◆馬胎文化健康站	➡新竹縣尖石鄉 8 鄰 24 之 1 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	客家創生-玻璃媒材工藝創作	古侑盛	推廣客家文化創意產業·從認識玻璃媒材原料材質構成·了解各式工具材料運用·認識玻璃媒材創作的美感及價值性。 <b>【材料費 1,990 元·包含鉛玻璃和鈉玻璃混合材料·退冷材料等】</b>	另計 依場館規定	二 09:00-12:00	原住民族文化教育產業推廣中心
P02	峨眉茶山友善農耕-製茶篇	王德志	學習茶葉製作工藝·實作發酵茶、不發酵茶、部份發酵茶、中度發酵茶及完全發酵茶等·了解友善農耕·進而提升茶葉風味及健康。 <b>【製茶費 200 元/人·需上過初階課程有基礎概念】</b>	★200 元/人	二 09:00-12:00	峨眉茶山
P04	仿生養雞與園藝應用	楊鳳英 蔡富美	仿照生態的循環模式來養雞·將資源再利用·減少環境負擔·利用居家空間練習畜養及園藝簡單種植技術·生產健康食物·消化生廚餘·減少碳排放與食物廢棄物處理的環境成本·營造仿生態的居家環境·療癒身心·進而推廣養雞合作社。	★600 元/人	四 13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
P05	攜手共創馬胎好里山(中階)	彭博彥	輔導尖石馬胎部落原住民學習友善農耕·改善農事勞力不足的問題·維護傳統農業與文化·建立休閒農業部落·增加農業外收入。 <b>【以當地原住民優先·需有友善農耕基礎】</b>	無	六 09:00-12:00	義興長老教會 (馬胎文化健康站)
P06	頭前溪流流域與北埔拓墾史	楊秋賢	頭前溪流流域擁有豐富的有形與無形文化資源·希望透過課程·讓學員了解在地文化的過往故事與生態環境。 <b>【教材費約 200 元(多退少補)·戶外課程於集合地共乘或自行前往】</b>	★500 元/月 (共同均攤)	二 09:00-12:00	第一堂課集合點 芎林文林閣 2 樓

## 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	日文 50 音與基礎日文	顏年君	掌握基本的發音和書寫技巧·學會 50 音後就可以學習簡單的問候語和對話·也能認識日本文化和風俗習慣。 <b>【書籍費 400 元(多退少補)·適合無基礎的同學】</b>	200 元/人	一 19:00-21:00	自強國中
A02	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。 <b>【講義費依實際印製數量收取】</b>	200 元/人	一 19:00-21:00	上館國小
B01	日語 50 音(初階 3) 芎林	山崎禮子	學習自然會話及簡易文法·開拓國際觀·增加字彙·加強發音及朗讀能力·能大膽開口說日語。 <b>【書籍費約 300 元(多退少補)·需 50 音基礎】</b>	★600 元/月 (共同均攤)	二 09:00-11:00	文林村集會所
B02	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·增加聽說的能力·並能大膽的開口對話·奠定優質會話基礎。 <b>【書籍費約 280 元(多退少補)·適合無基礎的同學】</b>	200 元/人	二 19:00-21:00	自強國中
B03	日本文化-四季入門	深瀨明	了解日本文化和風俗習慣(例：四季·黃金週·地理等)·運用簡易日文表達意見·提升與日本友人溝通的信心。 <b>【書籍費 240 元(多退少補)·需具備基本日語會話及聽說的能力】</b>	200 元/人	二 19:00-21:00	自強國中
B04	情境式生活英語 歡樂學	陳烈	透過情境式生活會話·景點旅遊及飲食文化等日常生活對話·提升英文表達技能及與外籍人士基本溝通的能力。 <b>【教材費 200 元·需具備基本英語會話·單字閱讀能力】</b>	200 元/人	二 19:00-21:00	自強國中

B05	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	二	19:00-21:00	上館國小
C01	日語會話(初階)	顏年君	模擬實際的會話場合，特別是出門、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 380 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(中階)	山崎禮子	學習自然會話及簡易文法，開拓國際觀，增加字彙，加強發音及朗讀能力，能大膽開口說日語。【書籍費 300 元(多退少補)，需有 50 音基礎】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C03	快樂學日語(初階)	深瀨明	學習語法(例：推量、假定和被動語態)，提升日語交流能力，培養習慣使用較短和較長的句子表達的能力。【書籍費 400 元(多退少補)，需具備 N5 程度或 50 音基礎者】	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(アクセント)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	隨時隨地學日語 (高階)	顏年君	介紹日本食、衣、住行與四季風景，了解台灣和日本在生活及四季的不同，利用影片或實體物品進行討論，讓學員開口說日語。【書籍費 250 元(多退少補)，需具備基礎日文能力】	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，擴大學習領域，瞭解多元文化。	200 元/人	四	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「海陸客語元曲三百首」，認識客家母語，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
E01	日語 50 音(初階 3) 北埔	山崎禮子	認識日語結構、簡易文法及句型，學習數字及日常問候語，建立開口說日語的自信心，讓日本自由行更加生動有趣。【書籍費 300 元(多退少補)，需有 50 音基礎】	★200 元/次 (共同均攤)	五	09:00-11:00	北埔圖書館
E02	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(アクセント)及朗讀與會話能力，以例句結合至對話的活用練習，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	(丹桂宮) 峨眉活動中心

## 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	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】	★300 元/人 (教室提供古箏)	一	09:00-11:00 雅筑音樂中心
A04	挨弦唱歌真樂線	王春田	快樂拉奏客家歌謠配合演唱，看譜就能演奏客家曲調，能正確使用調性，學習客家特殊#5 與 6 連續滑音拉奏。【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	活力太鼓	林美宏	透過打太鼓抒發壓力及提升記憶力，培養團隊默契，加強基本功與曲目深度，釋放壓力，鼓舞生命力。【鼓棒 700 元(可自備)，租鼓費 300 元/人】	★500 元/人	一	19:00-21:00 竹東國小
A06	舞動弓弦(中階)	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 調音階為主】	200 元/人	一	19:00-21:00 自強國中
A07	共下來唱客家歌 【學費優惠價 200 元】	曾仲璋	流行客語歌曲帶動大家講客語風氣，輕鬆唱客家歌謠，學習歌唱技巧，提升歌唱自信，進而傳承客家文化，推廣客家歌曲。【影印費 100 元】	200 元/人	一	19:00-21:00 自強國中
B06	二胡流行風	張芳綺	了解不同風格的樂曲特色，透過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	二	19:00-21:00 自強國中
B07	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
B08	歌唱輕鬆學(初階) 【推廣優惠學費 7 折】	林其堂 邱歆雅	學習歌唱是非常輕鬆愉快的事情，能提升唱歌自信、學習歌唱技巧，能將所學運用在歌唱中。【講義費 100 元】	無	二	14:00-16:00 (丹桂宮) 峨眉活動中心
C04	快樂學口琴	鍾明清	小巧的口琴可以發出優雅悅耳動聽的琴聲，能抒發情感，也易於融入其他樂團的和聲，將口琴文化發揚光大。【書籍費 140 元，自備 C 調口琴(老師可代購 400 元)】	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】	★300 元/人 (教室提供古箏)	三	19:00-21:00 雅筑音樂中心
C06	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
D05	輕鬆打擊非洲鼓	鄭振炫	分享非洲音樂藝術研習之經驗，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】	★200 元/次 (共同均攤)	四	09:30-11:30 木黃山田 低碳工作室
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	共下來唱客家歌- 哈客麗麗	曾仲璋	學習烏克蘭麗麗帶動客語與客家音樂，認識烏克蘭麗麗構造、節奏指法刷法與基礎樂理，輕鬆彈唱客家歌謠，傳承客家歌曲。【自備樂器，老師代購約 1,000-2,000 元、調音器移調夾合約 200 元】	200 元/人	四	19:00-21:00 榮華里 社區活動教室
E03	『說』出你的好歌聲 學費 3,000 元	劉炫壕	先調整說話，再練習歌唱，唱歌問題，用說話解決，透過『清吟』和『聆聽』優化歌聲，調整說話習慣，就能解決歌唱難題。【講義與 CD 材料費 100 元】	200 元/人	五	18:30-21:00 自強國中
E04	薩克斯風吹奏(初階)	曾令恩	學習正確吹奏及運氣方式，能吹奏簡易的流行音樂，吹奏較久的學員嘗試吹奏古典與爵士薩克斯風，讓喜歡音樂的人，輕鬆無壓力學習。【自備樂器或老師可代租樂器每月 1,200 元】	200 元/人	五	18:30-20:30 竹東國小
E05	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 調音階為主】	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
E07	烏克蘭麗麗彈唱與演奏	林言齡	夏威夷的四弦小吉他，簡單易學且方便攜帶，學習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。【自備樂器，老師可代購約 2,200 元~2,600 元】	200 元/人	五	19:00-21:00 自強國中
E08	客家三腳採茶戲 (上大人) 【學費優惠價 200 元】	王春田	用客家棚頭表現「上大人」劇本，學會棚頭平仄音分辨，客家詞彙應用，瞭解海陸腔詼諧俏皮押韻，在戲曲中闡述知識解放概念。	200 元/人	五	19:00-21:00 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
A08	素描基本概念與技法	謝保成	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，如「眼神」是最能體現一個人的想法和性格氣質的部位。【材料費 700 元(可自備)，如：素描畫本、炭筆等】	200 元/人	一	19:00-21:00 自強國中
B09	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
B10	靜心寫書法漢隸篇	黃綠堂	了解書法的筆法和結構，從學習過程中知道書法文字的生活實用性及藝術性的價值，建立學習書法的態度，訓練堅定的意志力和耐力。【自備文房四寶】	★1,000 元/月 (共同均攤)	一	19:00-21:00 惠昌宮 活動中心
B21	創意水墨輕鬆學 (花鳥小品篇)	官瑛	由簡入繁，循序漸進，學習水墨畫基本運筆及構圖方式，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，小紙傘及書畫章材料費 300 元】	200 元/人	二	19:00-21:00 榮華里 社區活動教室
C07	油畫創作與賞析	何智勇	培養學員大方與大膽創作，藉由印象派理論的認識，應用於風景與靜物的色彩調性表現，在畫布上自信且快速的創作並表現出自我特色。【自備油畫相關顏料及用具】	200 元/人	三	18:30-21:30 上館國小
C08	素描水彩一起來 (初階 2)	黃德如	以日常蔬菜為題材，練習單色素描的明暗表現及炭精筆的應用，練習水彩深淺調色及濃度變化。【材料費 500 元(多退少補)，需具備鉛筆與水彩用法、簡單運用素描筆和水彩顏料之能力】	200 元/人	三	19:00-21:00 自強國中

D08	輕水彩插畫輕鬆學	陳柔瑩	學習清水採使用方法、上色前的速寫、構圖及上色技法(暈染、乾刷及留白等)，透過繪畫練習放鬆，增進創作的成就感。【講義費 120 元，材料自備(可代購)，例：水彩筆、圭筆、調色盤等】	200 元/人	四	13:30-15:30	榮華里社區活動教室
D09	輕鬆學速寫	唐偉德	培養敏銳觀察力，捕捉日常中的美好，訓練繪圖的表達，透過手繪記錄生活，讓速寫成為習慣。【講義費 500 元(多退少補)，自備透明水彩、水彩筆、代針筆、廣告顏料等】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D11	彩色鉛筆基礎概念與技法	謝保成	認識工具與調色，學習輪廓、打草稿，到認識光線變化、畫出作品的明暗，畫出富含靈動變化，栩栩如生的彩色鉛筆作品。【自備 24 色以上的彩色鉛筆或蠟筆，可開學後統一討論】	200 元/人	四	19:00-21:00	竹東國小
E09	行書書法	李士生	認識歷代書法家，學習基本筆法演練、書寫要領及章法結構，練習落款用印的要領，能完成格言、詩詞作品書寫。【自備毛筆、墨(墨條或墨汁)、毛邊紙、硯台(小碟子)、止滑墊布】	200 元/人	五	19:00-21:00	上館國小
E10	粉彩與色鉛筆插畫(初階)	林瑞祥	學習美術基礎觀念及繪畫小技巧，練習各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，輕鬆創作個人風格插畫。【自備 48 色水性色鉛筆、代針筆、水筆、素描本等】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中

## 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	
A09	手機與平板 APP 快樂學	王兆泰	以輕鬆簡單的方式學習電腦、智慧型手機，平板等智慧型裝置，如：社交通訊 APP、LINE、FB 及 Google Map 等。【自備智慧型手機或平板電腦】	★300 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
B11	輕鬆學智慧手機與平板	江亮英	透過智慧型手機及平板，學習實用 APP(LINE、FB、APP 商店及修圖軟體等)應用，讓生活更便利。【講義費 200 元，自備智慧型手機或平板】	★300 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
C09	創意有趣 Scratch 樂高機器人	尤瑞彰	了解積木式 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、創造力與問題解決能力。【樂高機器人約 5,000 元左右，可向老師借用(免費)，有基礎佳】	★300 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
D12	簡單有趣 Scratch 程式設計	尤瑞彰	透過簡單易學的圖像化程式語言 Scratch，讓學習者知道如何用「程式語言」與機器或電腦溝通，並瞭解「電腦程式語言」的基礎概念。	★300 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
E11	office 辦公室軟體實務應用	鄭錚樺	學習辦公室軟體(Word、Excel、PowerPoint)綜合運用，如：文件美化、段落編排、表格製作、簡報製作、常見函數之應用等，提昇 Office 綜合運用能力。	★300 元/人	五	19:00-21:00	自強國中

## 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	19:00-21:00	自強國中
A11	肌力雕塑與滾筒筋膜放鬆 日班	吳念慈	利用身體進行有效、安全的肌力訓練，搭配彈力帶、翹臀圈來增加強度，達到完整的全身綜合訓練。【自備瑜珈墊，乳膠彈力帶 200 元、翹臀圈 500 元、滾筒 700 元(老師可代購)】	★300 元/次(共同均攤)	一	10:00-12:00	東孝社區活動中心
A12	肌力雕塑與滾筒筋膜放鬆 夜班	吳念慈	利用身體進行有效、安全的肌力訓練，搭配彈力帶、翹臀圈來增加強度，達到完整的全身綜合訓練。【自備瑜珈墊，乳膠彈力帶 200 元、翹臀圈 500 元、滾筒 700 元(老師可代購)】	★300 元/次(共同均攤)	一	19:00-21:00	東孝社區活動中心
B12	鄭子 37 式太極拳(初階 2)	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	二	19:00-21:00	自強國中
B13	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
B14	經絡拳打氣養生保健	張大癸	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、活化細胞、防止老化，增強自體免疫力，精力充沛。【打氣工具 120 元，可選擇是否購買】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
B15	功能性阻力訓練	葉穎婕	了解如何使用變動式阻力，長期訓練能增加協調性和身體的靈活度，強化日常生活的能力，提升敏捷與靈活性，提升身體肌肉素質。【自備瑜珈墊】	★400 元/次(共同均攤)	一	09:00-11:00	I want fitness 體能訓練空間
C10	陳氏太極拳老架一路 39 式(初階)	邱正坤 張世昌	學習陳氏太極拳老架一路，調整功架、導引呼吸、暢通筋暖身四法絡，學習正纏絲、逆纏絲的基本功及暖身四法，藉由太極拳功操，學習基礎的保健與防身。	無	三	07:00-09:00	樹杞林文化館前廣場
D13	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	四	19:00-21:00	自強國中
D14	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。【自備一條長毛巾】	200 元/人	四	19:00-21:00	竹東國中
F01	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	六	07:00-09:00	樹杞林文化館

## 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	養生樂活瑜珈	巫秋香	藉由青春活潑的有氧舞蹈，增加心肺功能及體適能，瑜珈鍛鍊身體柔軟度，透過 Tabata 減少體內脂肪堆積。【瑜珈球統一購買，自備瑜珈墊、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
A14	瑜珈與生活(中階)	劉秀員	放鬆身心及提升自信，增強全身肌肉、韌帶的柔軟與彈性、促進全身的血循環，強化骨骼、內臟機能與提升免疫力。【自備瑜珈墊和毛巾，需學習瑜珈兩年以上經驗】	200 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
B16	搖擺東方舞	邱怡靜	練習東方舞基本功，學習舞碼串連，認識身體深層肌群，舞蹈學習的過程可以加強律動感、調整體態，體驗東方舞魅力風情。【自備腰鍊或腰巾，可由開課後統一購買】	★300 元/次(共同均攤)	二	09:00-11:00	人能舞蹈教室
B17	瑜珈與生活(初階)	劉秀員	現代人生活壓力沈重，藉由瑜珈紓解壓力、穩定情緒、提升專注、身體健康，達到身、心合一的境界。【自備瑜珈墊和毛巾】	★300 元/次(共同均攤)	一	09:00-11:00	東孝社區活動中心
B18	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】	★400 元/次(共同均攤)	二	19:00-21:00	人能舞蹈教室
C11	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】	★320 元/次(共同均攤)	三	18:30-20:30	竹東國小
C12	有氧瑜珈	巫秋香	藉由青春活潑的有氧舞蹈，增加心肺功能及體適能，瑜珈鍛鍊身體柔軟度，透過 Tabata 減少體內脂肪堆積。【瑜珈球統一購買，自備瑜珈墊、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	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	18:30-20:30	竹東國小
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】	★300 元/次(共同均攤)	四	09:00-11:00	東孝社區活動中心
D16	迷你核心球皮拉提斯	蔡欣蓉	學習迷你核心球皮拉提斯技巧，提高核心適能、協調性、肌力、肌耐力與平衡性，在訓練過程中掌握肢體的擺位與動作進行的程序與質感。【迷你核心球 150 元(可自備)】	★500 元/月(共同均攤)	四	09:30-11:30	芎林上山活動中心
D17	有氧瑜珈	巫秋香	藉由青春活潑的有氧舞蹈，增加心肺功能及體適能，瑜珈鍛鍊身體柔軟度，透過 Tabata 減少體內脂肪堆積。【瑜珈球統一購買，自備瑜珈墊、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
D18	瑜珈與生活(高階)	劉秀員	運用體位法、強化法和矯正法改善身心的失衡，提升自體修復與免疫功能，透過呼吸法與靜心的修練，提昇自我覺察與內在穩定。【自備瑜珈墊和毛巾，需學習瑜珈兩年以上經驗】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中

D19	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。【 <b>需有肚皮舞基礎</b> 】	★400元/次(共同均攤)	四	19:00-21:00	人能舞蹈教室
E12	瑜珈與生活(初階) 苔林	劉秀員	認識瑜珈對身心的影響，透過體位法的鍛鍊增加身體的柔軟度、帶動血液循環，紓解肩頸及腰部酸痛，以呼吸法提升專注力與自信心。【 <b>自備瑜珈墊和毛巾</b> 】	★500元/月(共同均攤)	五	09:00-11:00	上山活動中心
E13	有氧瑜珈	巫秋香	藉由青春活潑的有氧舞蹈，增加心肺功能及體適能，瑜珈鍛鍊身體柔軟度，透過 Tabata 減少體內脂肪堆積。【 <b>瑜珈球統一購買，自備瑜珈墊、毛巾及鞋底乾淨的室內運動鞋</b> 】	★320元/次(共同均攤)	五	19:00-21:00	竹東國小
E14	瑜珈與生活(初階)	劉秀員	因現代人長期累積壓力與不當飲食下造成身心失調，透過瑜珈的鍛鍊放鬆並紓解身心壓力，促進全身的血液循環，強化骨骼與內臟機能。【 <b>自備瑜珈墊和毛巾</b> 】	★300元/次(共同均攤)	五	19:00-21:00	哈達瑜珈教室
E15	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。【 <b>自備瑜珈墊</b> 】	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	生活小物縫紉	徐世琦	布製品在生活中是觸手可及的，透過自己手做而成更能愛物惜物，例：口罩收納袋、雙層髮帶、彈片口金包等。【 <b>自備鉛筆、量尺、布剪、針線等，布品材料可自備或統一購買</b> 】	★200元/人	一	13:30-15:30	榮華里社區活動教室
B19	紓壓烘焙輕鬆玩 學費 3,000 元	黃國強	深入了解西點麵包的相關知識。學習麵包製作的細節及分工互相幫忙的積極態度，例：斑馬蛋糕、乳酪蛋糕等。【 <b>材料費 4,000 元，包含麵粉、雞蛋及細糖等，水電費 100 元/次(共同均攤)</b> 】	★400元/次(共同均攤)	二	18:30-21:30	竹東國小
B20	中式米麵食製作趣 學費 3,000 元	江源森	學習中式麵食、米食產品的製作方式(例：玫瑰饅頭、水煎包、蔥油餅及油飯等)，培養相互幫忙的積極態度。【 <b>材料費 2,500 元，冷氣費 300 元/次(共同均攤)，設備使用費 500 元/次(共同均攤)</b> 】	★500元/次(共同均攤)	二	18:30-21:30	北埔烘焙中餐教室
C14	愛玩手沖咖啡(初階)	曾志勳	認識咖啡的種類與選擇，學習煮咖啡的基本原理，了解整個萃取過程可能發生的人為因素，加以控制與改善。【 <b>材料費 4,200 元，包含莊園級咖啡豆、器材及耗材等</b> 】	200元/人	三	18:30-21:30	上館國小
C15	手作隨身布包	徐世琦	布製品在生活中是觸手可及的，透過自己手做而成更能愛物惜物，例：英倫束口斜背包、貓咪刺繡斜背包、方形手提包等。【 <b>自備鉛筆、量尺、布剪、針線等，布品材料可自備或統一購買</b> 】	★200元/人	三	19:00-21:00	榮華里社區活動教室
C16	中式麵食發麵類丙級 證照 學費 3,000 元	江源森	學習中式麵食發麵類各產品的製作細節及技巧，培養考取發酵及發粉類丙級證照。例：白饅頭、馬拉糕等。【 <b>材料費 2,200 元，冷氣費 300 元/次(共同均攤)，設備使用費 500 元/次(共同均攤)</b> 】	★500元/次(共同均攤)	三	18:30-21:30	北埔烘焙中餐教室
D21	洋裁製作打版(初階)	羅歆怡	學習洋裁，包含量身、製圖打版及基礎縫紉技巧等，創造個人風格的手作服。例：寬褲、拉克蘭袖上衣等。【 <b>工具費 1,200 元，包含書籍、製圖尺、點線器、布襯、水消筆及拆線器等(可自備)</b> 】	★500元/次(共同均攤)	四	13:00-16:00	竹東藝享視界
D22	烘焙丙級西點證照 學費 3,000 元	黃國強	深入了解西點麵包的相關知識。學習麵包製作的細節及分工互相幫忙的積極態度，培養考取丙級證照。【 <b>材料費 4,000 元，包含麵粉、雞蛋及細糖等，水電費 100 元/次(共同均攤)</b> 】	★400元/次(共同均攤)	四	18:30-21:30	竹東國小
D23	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手作藝術品，再給舊物新生命，能容易又快速學習，啟發創新與創造力。【 <b>材料費 1,500 元，含圭筆、樟木、鋁線、電線、LED 燈等</b> 】	★200元/人	四	19:00-21:00	榮華里社區活動教室
E16	居家歐式鄉村料理 (初階)	王俊傑	認識歐式香料與製作方式，使用在地當季食材，吃原型食物，了解低碳惜食的料理概念，在家也可以吃得健康。【 <b>材料費 3,800 元，包含雞肉、培根、整條牛原肉、頂級橄欖油、起司等</b> 】	★800元/人	五	13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
E18	養生天然手工皂(初階)	林惠珠	製作生活用皂、清潔劑、萬用膏等。認識基本手工皂技法、皂化變化及植物油知識等，自行設計喜歡的配方，分享給親朋好友。【 <b>材料費 1,900 元，包含精油、氫氧化鉀、礬泥粉等</b> 】	200元/人	五	19:00-21:00	上館國小
E21	紓壓烘焙輕鬆玩 學費 3,000 元	黃國強	深入了解西點麵包的相關知識。學習麵包製作的細節及分工互相幫忙的積極態度，例：斑馬蛋糕、乳酪蛋糕等。【 <b>材料費 4,000 元，包含麵粉、雞蛋及細糖等，水電費 100 元/次(共同均攤)</b> 】	★400元/次(共同均攤)	五	18:30-21:30	竹東國小
F02	居家歐式鄉村料理 (初階)	王俊傑	認識歐式香料與製作方式，使用在地當季食材，吃原型食物，了解低碳惜食的料理概念，在家也可以吃得健康。【 <b>材料費 3,800 元，包含雞肉、培根、整條牛原肉、頂級橄欖油、起司等</b> 】	★800元/人	六	13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
G02	親子手作生活趣	黃政權 吳語喬	透過好玩有趣的親子課程，培養父母與孩子間的共同話題，創造共同美好的回憶與生活時光。【 <b>材料費 1,200 元，包含：麵粉、糯米、蔥、顏料、桂竹、膠條、棉線、多肉植物等材料。</b> 】	★600元/次(共同均攤)	日	14:30-17:30	燒炭窩 竹風樂境

## 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	
A16	騎馬射箭趣	范揚清	從騎馬射箭中學習如何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。【 <b>馬帽可向馬場借用，馬褲及馬靴等有興趣後再統一購買</b> 】	★每人每次 400 元(含租馬)	一	19:00-21:00	順翌休閒馬場
C17	一同騎馬趣	范揚清	騎馬是溝通的藝術，馬兒天生溫馴且有靈性，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。【 <b>馬帽可向馬場借用，馬褲及馬靴等有興趣後再統一購買</b> 】	★每人每次 400 元(含租馬)	三	19:00-21:00	所羅門 馬術俱樂部
D24	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，從中學習禮儀及彼此尊重，訓練劍道各部位打擊法，並進入實戰練習。【 <b>竹劍 600 元，劍袋 250 元，可自備或統一購買</b> 】	無	四	19:00-21:00	自強國中
E17	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。【 <b>材料費約 840 元(可自備)，包含水管、L 型彎頭及水管膠等</b> 】	★200元/人	五	19:00-21:00	榮華里社區活動教室
E20	唐詩賞析	林國棟	古代文學的範疇裡唐詩與宋詞並稱雙絕，唐詩宋詞體現了唐宋人的智慧結晶，藉由本課程提升人文素養，比較當時與現代社會、人文、藝術等各方面的異同，共建敦厚有禮社會。	200元/人	五	19:00-21:00	上館國小
F03	一同騎馬趣	范揚清	騎馬是溝通的藝術，馬兒天生溫馴且有靈性，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。【 <b>馬帽可向馬場借用，馬褲及馬靴等有興趣後再統一購買</b> 】	★每人每次 400 元(含租馬)	六	17:30-19:30	所羅門 馬術俱樂部

## 古道探索、環境永續

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	
D25	山林古道樟之細路 【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，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。【 <b>共乘需負擔車資，需具備至少 5 小時以上爬山體力</b> 】	無	四	隔週上課 全天課程	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	芎林擁有豐富的文化資源，深入了解當地的古道生態、水圳景觀與人文故事，實際的古道踏查巡禮能感受社區的美好，體驗在地文化及客家人刻苦打拼的精神。	無	四	09:00-12:00	芎林文林閣 戶外課程
E19	園藝的鄉村小院子美學 【特色推廣學費 5 折】	蔡富美	從可食地景的營造與實作，滿足植物營養生長的需求，實作植物堆肥及植物美感手作，融合自然。【 <b>組合盆栽 500 元(可自備)，自備園藝基本工具籃(剪定鋏、園藝花剪、移植鏟及水桶等)</b> 】	★600元/人	五	09:00-12:00	木黃山田 低碳工作室
F04	有機養殖- 養快樂雞吃健康蛋 學費 1,000 元	楊鳳英 蔡富美	仿照生態的循環模式養雞，將資源盡可能再利用，減少環境負擔。也利用居家空間練習畜養及園藝簡單種植技術，生產健康食物，消化生廚餘，減少碳排放與食物廢棄物處理的環境成本。	★300元/人	六	【 <b>六週課程</b> 】 13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
F05	園藝的鄉村小院子美學 【特色推廣學費 5 折】	蔡富美	從可食地景的營造與實作，滿足植物營養生長的需求，實作植物堆肥及植物美感手作，融合自然。【 <b>組合盆栽 500 元(可自備)，自備園藝基本工具籃(剪定鋏、園藝花剪、移植鏟及水桶等)</b> 】	★600元/人	六	09:00-12:00	木黃山田 低碳工作室
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，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。【 <b>共乘需負擔車資，需具備至少 5 小時以上爬山體力</b> 】	無	日	隔週上課 全天課程	戶外課程