



新竹縣竹東社區大學 112 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) ➡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	112.03.06(一)起陸續開課·預計結束日期 112.07.07(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」。			

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、111 年秋季原班續報、早鳥優惠(112/02/01~112/02/14)

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·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。	

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	◆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		◆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		◆芎林數位機會中心	➡新竹縣芎林鄉文富街 39 號
	◆竹東戲曲公園	➡新竹縣竹東鎮仁愛路 302 號		◆北埔圖書館	➡新竹縣北埔鄉北埔街 90 號
	◆惠昌宮活動中心	➡新竹縣竹東鎮東寧路三段 67 號	峨眉	◆北埔烘焙中餐教室	➡新竹縣北埔鄉埔心街 118 巷 39 號
	◆榮華里社區活動教室	➡新竹縣竹東鎮民德路 148 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
◆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	橫山	◆峨眉活動中心(丹桂宮)	➡新竹縣峨眉鄉峨眉街 2 號	
			◆峨眉望湖草堂	➡新竹縣峨眉鄉湖光村四鄰赤柯坪 5 之 3 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	

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	紀實攝影-田野調查與紀錄片製作	鄭建國	以竹東中央市場及周邊人文狀態為主題·進行田野調查及影像紀錄片拍攝·了解一部紀錄片從無到有的過程·透過職能分工進行製作·學到專業技能及攝影的鏡頭語言表達。 【攝影組需有數位相機(或攝影機)及鏡頭·有手持穩定器或三腳架+油壓雲台】	★依場館規定	六 09:00-12:00	原住民族文化教育產業推廣中心
P03	細說大隘之美-大隘人文地景探訪	講師群	了解北埔的地理位置·溪河山谷·串引出北埔的發展脈絡·帶出宗族發展故事與產業的特色·藉由不同講師的觀察角度與研究方向·來更完整的認識北埔。	★200 元/次(共同均攤)	三 09:00-11:00	北埔圖書館 戶外課程
P04	社區共好雞舍設計	沈致軒	一個人養雞是獨樂樂·也是獨累累·如果一群人共同養雞·要如何才能分擔照顧工作又能眾樂樂?雞本設計透過照顧人·照顧環境·分享永續的生活精神·打造人雞共好的社區共養雞舍·進而達到社區共好的永續新生活·以木黃山田現有的雞舍進行再設計·培養學員觀察與發掘問題的能力·將問題轉換為解決方案及執行力。	★600 元/人	四 13:30-16:30	木黃山田 低碳工作室
P05	濕地生態認識與踏勘	劉正祥 吳聲昱 范揚格	頭前溪流是新竹人的母親河·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·了解濕地生物代表的生態涵義·走讀探險水田圳埂小徑·觀察頭前流域面臨的問題·學習檢測及影像等紀錄。【生態池實作自備雨鞋和小圓鋤工具等】	★依場館規定	六 13:30-16:30	原住民推廣中心 戶外全天課程 戶外課程
P06	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)	二 19:00-21:00 時間另行討論	芎林文林閣 2 樓 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
D27	花現峨眉藝術之美【專案課程免學費】	吳錦城 沈雅真 陳羅玟娟 劉慧卿	透過峨眉茶文化·陶藝及走訪峨眉鄉極具代表性的自然景觀·透過專業的解說·認識在地自然人文及動植物生態·並結合在地文化藝術及客家人文歌謠·充份認識峨眉的美。【材料費 450 元·包含陶土材料(2 公斤·含釉料加工費)·陶土成品電燒(體積 10*10*10 公分)·花材費 100 元】	★200 元/人	四 09:00-12:00	峨眉望湖草堂
A03	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
C03	客家概論【學費優惠價 200 元】	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。【上課完全以客語進行·學員至少需具備基本客語溝通能力】	200 元/人	三 19:00-21:00	上館國小

D05	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
D06	生趣個數位客家語文 【學費優惠價 200 元】	羅鳳珍	讓客語文融入資訊科技，閱讀經典與科技資訊融入，傳承祖宗言並啟發客家族群之自我認同強化自信心，傳統與多元文化齊頭並進，創造輕鬆有趣的氛圍。	200 元/人	四	19:00-21:00	上館國小
E06	客家三腳採茶戲 (雞豚仙堵著膨風妹) 【學費優惠價 200 元】	王春田	用客家棚頭方式表現，利用誇大手法，博君一笑，嫻熟劇本角色並可演出，學會平仄音分辨，客家詞彙應用，在戲曲中闡述知識解放概念，學習客家詞彙應用之美，發揚客家文化。【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 100 元】	200 元/人	一	19:00-21:00	上館國小
B01	暢遊日本旅遊會話 芎林	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	韓語發音	高鍾圭	以輕鬆愉快的心情先學習韓語發音，同時學習簡單的會話，認識韓國的風土民情及文化，練習基本語法，培養學員能輕鬆讀出韓國單詞的能力，學習 40 個子母音的標準發音，基本文法，能將第一次見到的單詞讀出來。【書籍費 399 元(多退少補)】	★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	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。【教材費 200 元，需具備基本英語會話、單字閱讀能力】	200 元/人	二	19:00-21:00	自強國中
B04	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	自強國中
C01	日語會話(初階 3) 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(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
D01	韓語發音 芎林	高鍾圭	以輕鬆愉快的心情先學習韓語發音，同時學習簡單的會話，認識韓國的風土民情及文化，練習基本語法，培養學員能輕鬆讀出韓國單詞的能力。【書籍費 399 元】	★500 元/月 (共同均攤)	四	14:00-16:00	芎林文林閣 2 樓
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，適合無基礎者】	200 元/人	四	19:00-21:00	自強國中
D03	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
D04	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
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(アクセント)、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)
E02	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

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
A04	挨弦練客家功	王春田	加強客家傳統伴奏技巧及客家弦技巧表現，呈現客家音樂特色及海陸腔聲韻表現，認同鄉土，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	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	一	19:00-21:00	自強國中
A06	烏克麗麗好朋友(初階)	劉昌華	撥弦樂器絕非易學，相較於六弦的吉他，四弦的烏克麗麗較易學習，學會視譜演奏及培養音感，能流暢自彈自唱。【自備樂器、調音工具、背帶、音調夾或由老師代購(約 2,000 元至 2,600 元)，需培養每日練習 15 分鐘之習慣】	200 元/人	一	19:00-21:00	自強國中
A08	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
A09	舞動弓弦(初階)	吳依婕	二胡可以陶冶性情，消除生活上的壓力及煩惱，學會看譜及節奏訓練，循序漸進的學習奠定二胡基礎。【書籍費 250 元(多退少補)，自備樂器，適合無基礎的同學】	★200 元/人	一	14:00-16:00	榮華里 社區活動教室
B05	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
B06	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
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。【班費 200 元(包含講義印刷費及校外教學等費用)，自備 A#調口琴一把，或開學時團體訂購 1,600 元】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
C05	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
C06	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
D07	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
D08	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
D09	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，適合無基礎的同學】	★500 元/人	四	19:00-21:00	竹東國小
E03	琴音悠揚 (電子琴初階)	黃素珠	學習左手和弦自動伴奏及右手旋律演奏指法，看懂簡譜，學會數拍子，能演奏各種民謠、民歌、古典樂曲、中西日韓戲劇 OST 或最新流行樂，化身為小小的全方位樂隊。【書籍費 400 元，印刷費 100 元，需自備電子琴、延長線及耳機】	★依場館規定	五	09:00-11:00	原住民族文化教育產業推廣中心
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	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
E16	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】	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
A11	電影美學與手機攝影 【特色推廣學費 5 折】	陳博文	結合「短片賞析」與「手機拍照」，培養學員理解影像語彙。利用影片美學思考，搭配攝影學理、手機操作、外拍實務、後製修圖課程。熟捻手機平面攝影操作技巧、構圖佈局，發展多樣攝影風格。【操作示範以 iPhone 為主，安卓手機為輔，選購設備：二合一反光板 180 元、LED 輕便攝影燈 900 元(開課後團購或自備)】	200 元/人	一	19:00-21:00	上館國小
B07	輕鬆學速寫	唐偉德	培養敏銳觀察力，捕捉日常的美好，訓練繪圖表達，透過手繪把回憶記錄下來，讓速寫成為習慣。【講義費 500 元(多退少補)，自備速寫本或水彩本、代針筆 0.3 或鋼筆、透明水彩 18 色或 24 色、調色盤、水彩筆(動物毛為佳，4 號和 10 號)】	★200 元/人	二	13:30-15:30	榮華里社區活動教室
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
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】	無	三	14:00-17:00	北埔水礮村活動中心
C08	油畫創作與賞析			200 元/人	三	18:30-21:30	上館國小
C10	基礎攝影	詹勳水	認識相機與攝影的基礎原理，啟發學員的攝影眼，認識色彩、色調與構圖的應用，透過生活周遭事物的拍攝，進而提升個人攝影美學。【自備手機、單眼相機與腳架】	200 元/人	三	19:00-21:00	自強國中
D10	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
D11	歐風水彩景物篇			★200 元/人	四	13:30-15:30	榮華里社區活動教室
D12	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	學習美術基礎觀念及繪畫技巧，練習各類題材與風格的畫作，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、64 色軟性粉彩條、2B 素描鉛筆、軟橡皮擦、代針筆、水筆及素描本等，開學後也可統一訂購】	200 元/人	五	19:00-21:00	自強國中
E08	隸書書法	李士生	認識歷代書法家，學習基本筆法、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

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	
A13	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	竹東戲曲公園
A14	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
A15	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
B10	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
C11	陳氏太極拳老架一路 39 式(初階)	邱正坤	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
D13	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
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。【自備大小毛巾各一條】	200 元/人	四	19:00-21:00	竹東國中

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	
A16	養生樂活瑜珈	巫秋香	以青春活潑的有氧舞蹈增加肢體靈活度，藉由 Tabata 有氧瑜珈能持續燃燒體脂肪，減少體內脂肪的堆積，配合瑜珈基本體位強化體魄，透過太極瑜珈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
B12	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(統一購買)，無舞蹈基礎可】	★300 元/次 (共同均攤)	二	09:00-11:00	人能舞蹈教室
B13	雕塑瑜珈提斯			★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	以青春活潑的有氧舞蹈增加肢體靈活度，藉由 Tabata 有氧瑜珈能持續燃燒體脂肪，減少體內脂肪的堆積，配合瑜珈基本體位強化體魄，透過太極瑜珈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
D15	曲線瑜珈提斯			★300 元/次 (共同均攤)	四	09:00-11:00	東孝社區活動中心
D16	有氧瑜珈	巫秋香	以青春活潑的有氧舞蹈增加肢體靈活度，藉由 Tabata 有氧瑜珈能持續燃燒體脂肪，減少體內脂肪的堆積，配合瑜珈基本體位強化體魄，透過太極瑜珈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
D17	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

E09	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	
A17	竹編野炊音樂情 【推廣優惠學費 7 折】	林其堂 講師群	將桂竹應用在生活中，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合奏舉行小型音樂會，也透過戶外走讀來認識竹子的種類及不同的野生植物。【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
A18	手作隨身布包	徐世琦	布製品在生活中觸手可及，透過自己手作更能愛物惜物，學習布製品製作技巧，培養第二專長，學習操作縫紉機，在家也能完成作品。作品：□型支架口金包、手提束口袋、斜背口金包。【自備鉛筆、量尺、布剪、針線及布品材料】	★依場館規定	一	13:30-15:30	原住民族文化教育產業推廣中心
B14	伴手禮手作烘焙 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：佛卡夏、杏仁瓦片、北海道戚風蛋糕、啤酒果凍杯、舒芙蕾蛋糕、海龜麵包等。【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
C14	中式麵食發麵類基礎及應用 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，培養考取丙級證照。作品：白饅頭、三角豆沙包、菜肉包、雙色饅頭、馬拉糕、黑糖糕、花捲等。【材料費 3,000 元，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
D19	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：貼領半開襟上衣、活褶鬆緊帶寬褲。【自備皮尺、方格尺、彎尺、活腿尺、剪刀、錐子、點線器、拆線器、珠針、水消筆、粉片、製圖紙、2B 鉛筆】	★依場館規定	四	13:00-16:00	原住民族文化教育產業推廣中心
D20	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
D21	愛玩手沖咖啡(初階)	曾志勳	認識咖啡的種類，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。【材料費 4,600 元，包含講義、莊園級咖啡豆、器材及耗材等】	200 元/人	四	18:30-21:30	上館國小
D22	中式米食麵食發麵類應用 學費 3,000 元	江源森	學習中式米食麵食發麵類產品的製作與技巧，培養學員相互合作的積極態度。作品：麻糬、肉粽、老婆餅、太陽餅、西瓜發糕、菜包、咖哩餃、糖鼓燒餅、牛舌餅等【材料費 3,200 元，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
D23	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，製作專屬於家人的各類生活用品、香皂、乳液、酸痛舒緩止癢膏等，遠離化學合成劑。【材料費 3,000 元，包含每次上課所需講義、油品、精油和添加物(香草粉、浸泡油、新鮮香草)、唇膏管、乳液瓶、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	療癒系舒壓上課方式，學習南法鄉村料理並使用在地當季食材，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，對食物安全、健康與美學的知識及生活應用，簡單易學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、整條牛原肉、頂級橄欖油、起司、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						18:30-21:30	
E14	養生天然手工皂(初階)	林惠珠	製作安全健康的手工皂，使用純天然、保潔不傷皮膚的手工皂，能逐漸改善肌膚過敏的症狀，將肌膚慢慢調理成正常膚質，製作各式各樣的生活用皂、清潔劑、萬用膏等。【材料費 1,900 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

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	
A19	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	自主登山訓練 學費 3,000 元	黃宏偉	老師分享二十年間在台灣山林活動的實際經驗與帶領隊員登山的心得，彙整出這門豐富精要的自主登山入門課程。能夠安全進行登山活動，學會自己規劃行程，精進登山技能。【戶外課程三餐自理，自備帳棚及睡袋，基本裝備(登山背包、登山鞋、頭燈)等上課後再購買，需能不斷步行 2~3 小時的體力，戶外課會有過夜行程】	★200 元/次 共六次 (共同均攤)	二 假日	18:30-21:30 全天課程	上館國小(室內課) 戶外課程
C15	樂齡基礎資訊科技學習	楊禮仁 徐芷齊	透過課程提升社區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，透過快樂學習的方式，讓學員對於資訊學習產生興趣，課程內容：Office 軟體、真假資訊求證、社群軟體(FB、LINE、IG)、雲端硬碟、Google 應用等。	無	三	14:00-16:00	芎林 數位機會中心
C16	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
C18	安定身心的孔老之道	劉明德	透過課程能正確的理解論語與道德經，藉由孔老之道，安頓現代人的身心，使人不留遺憾，在人迷茫無助時，給予啟發、支持與鼓勵，在人得意時，給予提醒。	200 元/人	三	19:00-21:00	上館國小
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，選手穿著護具，手持竹子組成的竹劍，重視禮儀及彼此尊重，訓練劍道各部位打擊法，並進入實戰練習，依據劍的理法修練人格之道，認真而正確的學習，來磨練身心。【竹劍 600 元，劍袋 250 元，可自備或統一購買】	無	四	19:00-21:00	自強國中
E16	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，製作宣傳單、財務報表、產品簡報及線上問卷，還可以多人雲端共同編輯。【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
F01	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

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	
D25	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	3/16 開課，戶 外課程，第一堂集 合地點另行通知
D26	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 徐圓圓	芎林擁有豐富的有形與無形文化資源，透過文史課程介紹，深入了解芎林的古道生態與水圳景觀及人文故事，藉由實際的古道踏查巡禮，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	3/19 開課，戶 外課程，第一堂集 合地點另行通知