彰化縣政府

【鹿秀社區大學-鹿港分校】105年度秋季班簡章

一、主辦單位：彰化縣政府　二、承辦單位：建國科技大學

三、協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、鹿港國中。 四、報名期間：8/21~9/3歡迎報名。

五、招生對象：年滿十八歲，無學歷限制，不分性別男女兼收，有興趣者即可報名參加。

六、上課地點： **鹿港鎮圖書藝文中心**

七、報名須知：1、舊學員報名請攜帶學員證**【無學員證者視為新生】**

2、新學員請繳：身份證正反面影本、照片 1 吋二張。

3、學員有特殊疾病或應特別注意事項者,應於報名時主動告知。

※8/21 課程博覽會
當天繳費
新生 9 折
舊生 8 折(憑證)

※本校已依據彰化縣政府委託案契約書辦理上課場所投保公共意外責任險。

八、上課日期：**105年9月05日**起至**106年01月07日(共18週 含公共參與週及成果發表週)**

九、收費標準：依據「彰化縣社區大學收費標準」辦理：

1、報名費：①凡設籍鹿港鎮、秀水鄉、福興鄉民眾免收報名費

②**戶籍非上述三鄉鎮者:新學員200元，舊學員100元**

2、**保險費：每人每期100元（確保學員之安全，依縣府規定，所有學員皆需投保）**

3、學分費：**【優惠方案 僅擇一使用】**【每星期上課一次,每次五十分鐘 即為一學分】

①新生：每學分 1000 元 ②舊生：**憑學員證**每學分 900 元。⑤本校教師,每學分 500 元

③65 歲以上(民國 40 年 9 月以前出生者),每學分 500 元(請出示身份證)

④身心障礙、低收入戶、原住民、外籍配偶,每學分 500 元(請出示證明文件正本)

4、旁聽費：每門每堂收新臺幣 250 元。**【所有課程非經教師同意不得攝影、錄影、錄音】**

5、雜 費：(課程期間未使用者，不收取任何費用)

①冷氣費：每課全期 100 元。②烹飪瓦斯電氣費：每 1 學分 100 元。

③電腦維護費：每課每學分 300 元(含冷氣)。④卡拉 ok 器材維護費每課全期 100 元

6、代收代辦費：課程所需「書籍、材料」費，需學員自行負擔。

7、保證金：**免費課程**預收 1000 元，缺課未逾 1/4(**含公共週**)可於課程結束至次期開課之前退費。

※選修免費課程一門，需搭配付費課程一門;免費課程未搭配付費課程，每學分以 500 元收費。

十、**退費標準：【依彰化縣社區大學收退費標準規定辦理】。憑「繳費收據」及身份證 (代理人及本人皆需備查)。**

1、開學二週內(9/5~9/17)辦理退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費)。

2、逾加退選期限，未逾全期 1/2 者，按未上課週數比例退還；逾全期 1/2 者，則不予退費。

十一、報名處： **鹿港鎮圖書藝文中心 3F**（鹿港鎮龍舟路 22 號 護安宮後方）

十二、**諮詢專線：7785218**

十三、**受理時間：週一至週五 下午02：00 ~晚上09：00；週六 早上09：00 ~下午04：00**

【基於教室調度、課程多元化及各項行政規範、政令配合等考量,本校保留開課與否之裁定權,請參酌】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

【社區發展課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	樂活趣味打擊秀	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	雙手，除了為滿足好奇心去探索以外，更被賦予無限的創造力，敲敲打打更是人類祖先最早的溝通方式，現在我們將透過簡單、易學的創意打擊教學系統，來滿足人類最原始的天性本能，進而達成音樂養成的終極目標。【免學費】	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請**
2.	樂活社區合唱團 【上課地點:社大校本部】	黃麗惠 老師 彰化縣婦女會合唱團 樂譜編寫	唱歌是一種有益身心靈的活動，若透過學習與導正，則能陶冶性情，抒緩壓力，促進人際關係的和諧，並消彌暴戾之氣，促使社區更祥和。【免學費】	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請** 星期六 下午 2:00~3:50
3.	樂活趣味律動打擊秀	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	人類，為了滿足好奇心會以雙手探索，敲敲打打更是最原始的溝通方式。透過簡單、易學的創意打擊節奏及應對的自然律動，滿足人類最原始的天性，達成身體與原始節奏協調、身心靈合一的終極目標。【免學費】	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請**
4.	健康社區～ 樂活養生行動教室 【A】【B】	江麗津 老師 社區瑜珈教師	為關懷社區居民舒解生活壓力，確實將社會福利落實於社區，特辦理『健康社區-樂活養生行動教室』，透過簡易律動課程，讓社區民眾得到更深層、更溫馨更適切的照顧，達到在地化的社區照顧之目標。【免學費】	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請**
5.	銀髮社區樂齡創意學習	柯美利老師 僑光科技大學劇本寫作教師	全方位的舞台表演藝術教學, 舉凡歌舞, 劇場, 打擊樂, 走秀, 陣頭, 樂太鼓, 豐富的表演教學, 賽事履歷;協調了解社區需求. 量身打造特色創意表現模式.【免學費】	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請**
6.	鼓舞社區樂太鼓	柯美利老師 僑光科技大學劇本寫作教師	社區的人口逐年老化，肢體運動不足、協調性不夠，打擊樂運用節奏訓練四肢協調，有復健的功能，讓婦女有育樂宣洩的休閒、樂團講求團隊協和，亦可增進社區團結！【免學費】	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請**
7.	社區微型工藝產業發展推廣	本校教師團隊	社區大學有相當多的工藝資源, 可以扶植社區產業的發展, 創造客製化的微型工藝, 不但可以培訓工藝人才, 又可以增加社區經濟發展, 讓社區能永續經營, 希望有意發展社區產業者, 能藉由此課程的助力, 找到新的發展動力及方向。	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請** 星期六 上午 9:00~10:50
8.	北管入門~三仙白之曲牌、鑼鼓經教學	曾躍泉 老師 梨芳園北管館閣子弟 南北管戲曲館北管講師	北管是台灣與中國閩南地區流傳廣遠的傳統音樂，其音樂仍常見於迎神賽會、陣頭、甚至傳統或現代布袋戲表演上。希望透過社區及地方廟宇的力量, 將這種傳藝術延續傳承。【免學費】	【社區合作課程】 **※歡迎社區申請**
9.	社區全紀錄~ 用相機寫社區日記	胡宇全 老師 台灣攝影學生會博學會士	透過鏡頭訓練觀察力、培養創作力、發揮想像力、掌握決定性瞬間是攝影成功關鍵, 以相機記錄社區活動, 用照片訴說社區感人故；傻瓜相機也能拍出好作品。**【※相機自備 需繳交指定作品】**	星期五 晚上 7:00~8:50 【免學費】

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學　　協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、縣立鹿港國中

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
10.	鹿秀合唱團	黃麗惠 老師 彰化縣婦女會合唱團樂譜編寫	唱歌是種有益身心靈的活動，透過學習與導正，則能陶冶性情，抒緩壓力。經由合唱的訓練,不但可以培養團體的默契,也可以建立團隊的向心力,營造社會和諧的氛圍。	星期五 晚上 7:00~8:50 【免學費】
11.	嘻嘻哈哈玩樂器~ 【鹿秀實驗樂團】	池瀛相 老師 小樽おたる音樂教室教師	讓學會各項樂器基本能力之學員有更精進的樂團合奏機會，使樂曲演奏至臻多元與完善。並與其他課程結合，組成義工隊，對外演出。帶領學員參加街頭藝人考照，開創新天地。**【加入條件:1.曾(現)為本校學員 2.各種樂器皆可,但需具基礎 3.需甄選 4.需配合學校公益表演。】**	星期六 下午 1:30~4:20 【免學費】
12.	社區快樂農場~ 有機農業實作班	賴茂勝 老師 社區大學講師	親手栽有機蔬菜，除了提升農村競爭力，又能綠化及美化環境！並讓學員從有機栽培中，學習生機飲食，達到養生與分享的喜悅！	星期六 下午 2:30~4:20 【五折】

【工藝美學課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	【鹿港傳統工藝系列】 傳統錫器傳研	李漢卿 老師 故宮博物院錫器修復講師	「錫」是古老的工藝，俗稱「打錫」。從「熔錫」、「鑄模」、「冷鍛」、「挫修」、「焊接」逐步完成。感受金屬的三態變化、融合現代及傳統觀念，呈現嶄新的錫風貌。	星期一 晚上 6:30~9:20 【免學費】 材料自付
2.	【鹿港傳統工藝系列】 體驗傳統刺繡藝術之美	賴李淑蘭 老師 中部資深刺繡工藝家	從基礎、簡單的鎖繡、輪廓繡、緞面繡、長短針繡等針法開始將傳統刺繡運用在服飾、包包、書套、別針項鍊等物件中。實踐生活美學，領略傳統刺繡工藝的美。	星期二 晚上 7:00~8:50 【免學費】 材料自付
3.	【鹿港傳統工藝系列】 美玉傳家～玉石雕作	王文新 老師 彰化縣文化局玉雕協會	古人敬玉、愛玉,對玉懷著特殊的情感。「玉」在傳統工藝中具崇高的地位，玉器雕作者，需具文學、美學與藝術涵養，藉著對玉文化的了解及雕作，親近這項古老工藝，提高對玉文化學習的自覺性，分享「美玉傳家」的重要意義。	星期二 晚上 7:00~8:50 【免學費】 材料自付
4.	【鹿港傳統工藝系列】 木雕藝術實作	黃紗榮 老師 台灣區木雕藝術創作比賽首獎 黃紗榮木雕坊	透過實作進而對木雕的技法、刀具應用等初步了解。認識木材紋路進而了解材質及構圖的關聯性以利作品的保存。上課兼具理論與實作,讓學員從做中學,適合已具基礎者參加。（為保持課程的延續性,本期不收新生）	星期三 晚上 6:30~9:20 【免學費】 材料自付
5.	傳統技藝-漆藝	洪珮慈 老師 雲科大文化資產維護系碩士	透過對漆器技法簡介及實作，帶領學員認識及了解漆藝這項傳統工藝技術。課程內容包含變塗技法、蛋殼鑲嵌技法及灑金罩明技法等漆器紋飾製作。	A/三午2:00~3:50 B/三晚7:00~8:50 【免學費】 材料自付
6.	【鹿港傳統工藝系列】 古意鹿港~編結設計	施寶容 老師 編織工藝館結藝教師 鹿港知名結藝家	透過基本的繩結編作技巧及首飾設計概念，從基礎的結式進入，熟悉各結式的結理，進而演譯連結，運用在項飾、別針等作品的設計創作。讓傳統的編結工藝與生活結合，藉此增添個人造型特質。	星期四 晚上 7:00~8:50 【免學費】 材料自付

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
7.	【鹿港傳統工藝系列】 柴絲草刨製技術傳習	黃錦昭 老師 傳統技術工作者	柴絲草在四、五零年代，曾是鹿港婦女重要的副業之一，從刨絲、燃製到編織,在鹿港地區都有一定數量的師傅。這些技術來自日本，而產品也多數銷往日本，但時至今日這項細膩而特殊的技術，幾乎已銷聲匿跡，為保存這個難得的技術，特別開設此課程，歡迎有興趣對於傳統工藝的學員一起參加。**【限 15 人】**	星期四 晚上 7:00~8:50 【免學費】 材料自付
8.	【鹿港傳統工藝系列】 榫卯細木作家具實作	王肇楠 老師 大葉大學造形藝術系 助理教授	傳統工藝之認識，基礎木工之練習，作品之製作。以應用初階台灣傳統榫卯家具技術為製作方式，課程設計以每人習做一件長方形木盒(24*17*17cm)之榫卯練習製作為教學目標。	星期四 晚上 6:30~9:20 【免學費】 材料自付
9.	婚姻禮俗春仔花~ 基礎創意設計	施雅茹 老師 鹿港春仔花教師	春仔花是傳統婚姻禮俗中的重要飾品，不論是媒人、雙方主婚人及新郎新娘及參加婚禮的賓客都要配戴符合自己身份的春仔花，藉著這個課程讓我們重溫古婚禮中的浪漫唯美，有興趣的學員一起來體驗纏繞之美。	星期六 下午 2:00~3:50 【免學費】 材料自付
10.	水印木刻版畫	陳錫閔 老師 版畫創作者	印刷術為中國三大發明之一。水印木刻版畫為中國傳統的版畫形式；藉以做為知識信仰美學的傳播。昔日需有畫家、雕版師、以及印刷人員完成；現代版畫個人可集繪畫、雕刻、印版三種能力；享受自由創作的樂趣。	星期五 晚上 7:00~8:50 【五折】
11.	實用篆刻	洪志雄 老師 鹿港篆刻藝術家	想擁有一方自己刻的印章嗎？透過賞析、臨摹、創作來了解篆刻藝術的內涵，實現這個夢想吧。	星期六 晚上 7:00~8:50 【五折】
12.	熱熔玻璃之生活應用	黃琇圓 老師 新竹市玻璃藝術創作「複合媒材類組」入選 玻璃藝術工作者	擁有十年以上的熱熔玻璃製作實務經驗，擅長器皿製作，由衷希望可以將此工藝技法，與大眾分享，並親手燒製一個個精緻小品，美化生活，留下紀念。	星期一 上午 9:00~10:50 【2 學分】
13.	布藝體驗～玻璃彩繪拼貼	鄭尤君 老師 復旦高中補校服裝科 社區大學講師	布藝壁飾創作採主題式與示範教學之入門課程布藝創作推廣，讓布藝與生活美學做結合讓家中的四壁增添藝術色彩**【隔週上課】**	星期一 上午 9:30~15:30 【3 學分】
14.	手作蝴蝶結髮飾入門	李至純 老師 屏東科大-服飾科學管理系 手作工作者	利用各式美麗緞帶、布帶或蕾絲，再加上不同的蝴蝶結技法，就可以製作專屬於你的日系、韓風或美式的蝴蝶結髮飾。課程內容有baby、兒童、大人的各種髮飾變化，還有婚禮小物、花童花圈與簽名筆的實用教學！	星期一 下午 1:30~2:20 【1 學分】
15.	機縫拼布	杜月嬋 老師 拼布藝術工作者	在忙碌的社會,別讓無形的壓力佔滿生活,讓我們用心去感覺,體驗美的生活方式,創造溫馨家庭生活。將舊有多餘的布料或衣物,做成實用的傢飾或新衣,發掘自我創意思考,美化生活,也為環保盡一份心力。	星期一 下午 2:00~3:50 【2 學分】
16.	手作緞帶飾品應用	李至純 老師 屏東科大-服飾科學管理系 手作工作者	緞帶、布料可以玩出各種面貌，應用班除了使用緞帶製作各式髮飾外，也加入布料等素材來變化飾品的多樣性，示範各種緞帶可以玩出的魔法&各種創意發想，含各式手工縫製的緞帶花飾、布作花、寫真飾品、捧花、主題飾品等。	星期一 下午 2:30~4:20 【2 學分】

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學　　協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、縣立鹿港國中

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
17.	創意花藝初級班	張儷齡 老師 美國芝加哥花藝學校教授資格、社大專任講師	古典日式禪風的花道，增添生活風采；以大地縮影的盆栽組合；宛如戶外景緻移入宅內的歐式寫景。一系列浪漫華麗的美式風格。	星期一 下午 2:00~3:50 【2學分】
18.	書法賞析與習作社 【原社員優先報名】	黃政彥 老師 慈濟大學社教中心講師 鹿江詩書畫學會顧問	透過賞析與臨摹過程以明瞭大師之功力，以吸取精華而習作，用方便法門引示書畫與佛法之源，攝心一處，快樂學習提昇心靈，輕安自在。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2學分】
19.	皮雕手工創作	高綾懌 老師 彰化市農會、彰化縣文化局講師	皮雕融合雕刻技巧與美學概念，在生活、藝術上皆可運用，是值得推廣之生活藝術。能熟練皮雕工具的操作，注重陰影的深淺度、顏色的漸層，本班重視學員創作，作品有皮帶、證件夾、零錢包、各式手縫皮包製作。	A/一午3:30~5:20 B/一晚7:00~8:50 【2學分】
20.	生活家飾彩繪班	林秋宏 老師 社區大學 講師	美化居家生活，豐富人生，亦可改造二手家具飾品，達到物品可再利用之價值。不需美術基礎即可上手，現場實地教學指導。	A/二午2:00~3:50 B/二晚7:00~8:50 【2學分】
21.	生活之美~ 素描水彩油畫研習	施二元 老師 國立藝專三專畢業 社區大學講師	從生活中隨手可及的點滴找到靈感，例如：旅途的風景，或超市買的水果、蔬菜或身邊的各種靜物均可層層累積，點綴只屬於你(妳)的畫冊，豐富自己的彩色人生。	A/二午2:00~3:50 B/五晚7:00~8:50 【2學分】
22.	國畫山水基礎	尤祖平 老師 國立台灣藝術學院美術系	讓初學者，透過毛筆與宣紙，了解中國山水畫的基本用筆與用墨，進而了解山水畫的意境，更進一步，達到修身養性的美的境界。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
23.	創意串珠 DIY 社	陳麗鳳 老師 社區大學專任講師	引導學員進入串珠的領域，藉由製作作品使學員學習串珠基本技巧及技巧延伸應用循序漸進，體驗串珠帶來的驚奇與成就感。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】
24.	池坊花道暨時尚花藝初級班	張儷齡 老師 美國芝加哥花藝學校教授資格、社大專任講師	運用時尚流行之色彩及手法表現典雅簡約之風格，蘊合大地哲理枝禪風。透過一花一葉傳遞自我心情，培養心靈的鑑賞眼光。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】
25.	喜宴花藝設計	王文玲 老師 社區大學 講師	提昇花藝設計專業知識與技能訓練；培育專業花藝設計人才正確技巧；增加經驗、技巧、添加創意與巧思；提昇生活品質。	星期三 下午 2:00~3:50 【2學分】
26.	快樂學油畫	林秋宏 老師 社區大學 講師	輕鬆易學，由淺而繁帶入油畫世界，讓生活更豐富，滋長想畫畫的心靈，讓生活更添色彩。由老師所選的畫風入門，免素描基礎。	星期三 下午 2:00~3:50 【2學分】
27.	蝶古巴特與創意粘土	鄭雅娟老師 黃文河 老師 彰化首屆工藝類指頭藝人	以最輕鬆方式讓學員學會時下最流行的拼貼技巧，及捏塑技巧，使學員獲得第二專長或成街頭藝人。	A/三午2:00~3:50 B/三晚7:00~8:50 【2學分】
28.	國畫賞析與習作社 【原社員優先報名】	黃政彥 老師 慈濟大學社教中心講師、鹿江詩書畫學會顧問	透過賞析與習作過程，以方便法門引伸藝術與佛法之理念，攝心一處，快樂學習，提昇自己。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
29.	毛線編織初學	李淑蘭 老師 中部資深刺繡女紅藝術工藝家	以毛線素材，一針一線鉤編出各種不同花色的蕾絲圖樣，輕鬆學習各種鉤織技巧。將簡單的編織技巧結合成美麗的花朵樣式與不同的花邊形狀，變化出創意作品，包括可愛的杯盤墊，及配搭服飾的胸針、圍巾、披肩、提袋、毛線帽等。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
30.	金屬線編織	許麗鈴 老師 社區大學 講師	透過簡單的工具，用雙手將印象鋼硬的銅、銀、鋁線，變化出柔而美的耳環、項鍊、戒指、胸針等飾品，展現出獨一無二的特色。將過時的飾品賦予新生命，再創時尚感。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
31.	草月流~生活花藝設計基礎班	王文玲 老師 社區大學講師	提升國人對花藝的知識與技能；培育花藝人才、美化心靈與生活；推廣花卉的應用及花卉產業的發展；致力研推花藝人生正確的應運與觀念；促進知性的花藝交流及技巧。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
32.	時尚包設計打版與拼布製作	楊雪玉 老師 職訓局產投拼布講師	說明尺寸計算方法、打版理論及時剪裁製作技法為主，以增進學員打版設計與袋型剪裁技能。由簡易的設計，變化不同的實用作品，提升自我。課程以實用、簡單、授以計算及配色的原理，帶入自身的特色與風格。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
33.	書法初階	蔡旺利 老師 建國工專電機工程 社區大學 講師	體會漢字之美，提按之間的細膩，剛與柔的轉換，探索中文美學，培養人文氣息。	星期六 上午 9:00~10:50 【2 學分】
34.	寫意花鳥~國畫基礎班	傅意雯 老師 社區大學講師	花鳥畫在我國繪畫史中歷史悠久，且具特殊地位；而寫意花鳥畫亦為我繪畫藝術的獨特風格。入門不需具備繪畫基礎。採團體上課、個別指導，從基本的調色和筆法，詳細解說及引導，讓學員具備欣賞的基本素養及運用能力。	星期六 下午 3:30~5:10 【2 學分】 【連續上課】
35.	享受慢時光~漫遊色鉛筆	許雅婷 老師 台南科技大學 美術系 美術工作者	色鉛筆具有隨性、攜帶方便、容易上色的特性，適合學習如何放慢腳步、慢活的創作媒材。透過課程學習如何開心畫畫玩耍，享受繪畫的樂趣，學習如何靜心，將光在物體上造成的豐富色彩效果，用色鉛筆一一呈現。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
36.	泥塑與多肉植物創作	何淑蘭 老師 彰化市圖、美港社大、鹿秀社大講師	用三原色與黑白混合出各種顏色，運用各種不同捏塑技巧及上色能力，表達出藝術的內涵，提升作品創作的完美，促進互動，提升創作能力與生活樂趣，作品可應用於居家美化、送禮、婚禮小物……。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

【養生保健課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	LDS 健康快樂～超慢跑社	田雲傑 老師 超慢跑推廣者	你曾經有這樣的經驗嗎？發誓天天早起晨跑，但總感覺力不從心，好累？想慢跑，但又擔心膝蓋受傷？ 這種的慢跑法，不限地點(可以邊看電視邊跑)、不流汗、不喘不累，而且可以，「體重下降」、「改善高血糖」、「壞膽固醇減少」、「尿酸值下降」、「活腦強筋」……，跑越--竟然，更健康！！ **【溫馨提醒：有心血管疾患、關節疾患或年齡七十歲以上之民眾，請斟酌自身體力參加】**	星期一 晚上 7:00~8:50 【五折】

2.	健康養生瑜珈	劉靜蓉老師 社區大學講師、空中大學生活科學系講師	藉由瑜珈運動放鬆身心、紓解壓力、改善睡眠品質、增強肌力保護關節、增強免疫力、強健身體達到身心靈健康，體驗真善美的幸福能量，提高整體健康與生活品質。	A 星期一 下午 B 星期五 下午 2:00~3:50 【2 學分】
3.	非洲鼓＆重擊有氧	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	人類的雙手，除了為滿足好奇心而探索外，更被賦予無限的創造力。敲敲打打是人類祖先最早的溝通方式，透過簡單、易學的創意打擊教學系統，滿足人類最原始的本能，結合身體律動與聽覺，養成音樂與提高心跳率跟脂肪燃燒的終極目標。	星期一 下午 2:00~3:50 【2 學分】
4.	飲食與調養	黃 怡 老師 廣州中醫藥大學醫學院 社區大學講師	古有”藥食同源”及”藥療不如食療”的說法。本課程將由中醫師為您專業解說，為何會生病，並如何藉由飲食來補助正氣及扶正祛邪，讓大家能藉由飲食養生，卻病延年。	星期一 下午 2:00~3:50 【2 學分】
5.	塑身樂活極球	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	以氣功球為基礎,改良為間歇訓練模式的課程, 運用赤足訓練,協助學員進行心肺適能/肌肉適能/柔軟度。包含低衝擊有氧舞蹈、太極、氣功、平衡及核心訓練、基礎彼拉提斯，初級瑜珈。搭配流暢多變的極球手部運動,增加學員的協調性及專注力。	星期一 晚上 6:00~6:50 【1 學分】
6.	燃脂塑身愛派對	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	將拉丁美洲各國流行的大眾舞蹈,融合成的有氧訓練課程,不同屬性及風格的拉丁美洲音樂和舞蹈,透過課程增加節奏感及律動感和協調性，更能釋放壓力，提升自信!	星期一 晚上 7:00~7:50 【1 學分】
7.	流動瑜珈(Yoga flow)	阮甄真 老師 社區大學講師	著重於呼吸與身體動作結合,並像流水般的將多個瑜珈體位法組合起來做練習.可以是簡單溫和,也可以是稍微有挑戰性的,不僅可以鍛練全身的肌力、肌耐力與柔軟度,更可藉由連貫的動作來強化心肺功能.非常適合初學者及有經驗的練習者.	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
8.	十二經脈精華配穴進階	吳美茶 老師 社區大學講師	經絡系統聯絡我們的五臟六腑、關節百骸，並直接與大腦皮膚相通，只要正確疏通經絡就可以快速消除疼痛、促進血液循環、增強各組織細胞的再生與代謝，達到保養的效果	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
9.	實用中草藥養生學	高一忠 老師 考試院中醫師檢定及格 社區實用中醫藥講師	您觀察過路邊不起眼的野花野草嗎？別小看！那可能是流傳民間的救命藥草！透過淺顯易懂的講授方式,介紹常見的藥用植物與基本常識,並應用在日常生活的養生、保健與防治，達到預防勝於治療的新觀念。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
10.	自然養生氣功	陳佳南　老師 彰化縣國術協會 教練	以簡單易學的吐納功法，增強人體的精、氣、神。對氣弱體虛、手腳冰冷、腦神經衰弱、心血管問題……等文明病，皆能獲得良好的改善,讓您輕鬆地擁有健康的人生。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

11.	哈燒韓國 MV	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	讓學生如何敢跳，如何跳得開心，運用身體及放開身體體力、舞蹈技巧、舞感、有連慣性的教學，將之前所學串成一支舞蹈，將熱舞，結合流行元素，讓學員充沛的體能，可以得到適當的發揮。	A/一晚8:00~9:50 B/六早8:40~10:30 【2學分】
12.	活力瑜珈	江麗津 老師 社區瑜珈教師	強化心肺功能與體位法，對鍛鍊心肺功能、體力與肌耐力極有助益，可消耗熱量，讓身體更輕盈、健康，緩和現代人的緊張情緒，紓解壓力改善體質，達到心身靈合一。	星期二 上午 9:30~11:20 【2學分】
13.	全方位有氧＆滾輪放鬆	許雅琴 老師 國立台灣體大體育學系 社區大學講師	我們秉持著要活就要動的教理念。利用全方位的有氧課程讓大家身體及代謝功能更好~也藉由滾輪的放鬆課程來放鬆我們的肌肉進而達到淨化心靈。【連續上課】	A/二午2:00~3:40 B/五早9:00~10:40 【2學分】
14.	拉丁風運動舞	江麗津 老師 社區瑜珈教師	以活潑生動的拉丁舞風曲目，讓想跳舞的學員不論是初學或具基礎者，都能樂在其中。不需要舞伴且簡單易學，歡迎愛跳舞的同好者，一起來拉丁舞動一下吧。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
15.	輕鬆學經絡 享受暢意人生	黃 怡 老師 廣州中醫藥大學醫學院 社區大學講師	自古即有“通則不痛，痛則不通”的說法，藉由疏通經絡來養生是一門重要的課題，讓我們一起來輕鬆學經絡，樂活人生。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
16.	時尚愛美運動~ 印度寶萊塢舞	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	「寶萊塢印度舞」是古典與現代熱舞融合的娛樂性舞蹈。印度舞特有的華麗手勢，包含細緻古典舞蹈動作。喜歡異國舞蹈或想克服害羞內向性格的女性，可在其中展現熱情感染力，並修飾身體的線條。【連續上課】	星期二 晚上 6:00~7:40 【2學分】
17.	體適能有氧運動	于桂英 老師 社區教室、社區大學瑜珈指導老師	無形的壓力造成精神緊繃。隨著音樂節奏、加上律動、融合拳擊、高低衝擊、舞動心靈。同時可以加速熱量、和卡路里的消耗、達到雕塑的效果。打破傳統的籓籬，適合老、中、青、各階層的朋友。	A 星期二 晚 B 星期五 晚 6:20~7:10 【1學分】
18.	健身久久太極 42 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會 總教練	太極養身氣功、促進身體健康。內練一口氣、外練筋骨皮、減少鈣質的流失、保持骨質的密度、增加好的膽固醇、提升副交感神經活性的作用、促進血液循環、提升免疫力。	星期二 晚上 6:40~8:30 【2學分】
19.	耳穴塑身 DIY	吳素貞老師 鹿秀社區大學講師	肥胖是一種常被忽略的慢性病、也是心臟病、高血壓、糖尿病、痛風等慢性病的形成主要因子。透過耳穴我們可以運用身體的資源促進身體的代謝機能減少廢物屯積。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】
20.	舒壓塑身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學 講師	對鍛鍊心肺功能、體力與肌耐力及有助益，並配合輕柔的丹田呼吸，刺激穴位達到舒緩身心、調解體質、保健臟腑，促進新陳代謝，雕塑曲線以達健身兼養生。	A/星期二 晚上 7:20~9:10 【2學分】
21.	活氧輕體生活瑜珈	于桂英 老師 社區教室、社區大學瑜珈指導老師	瑜珈是全方位的運動， 一呼一吸、一靜一動，用心去感受。以柔和循序漸進的體位法，丹田呼吸法…等，改善失眠、強化骨骼、激發潛能進而達到身、心、靈的健康世界。【連續上課】	A /星期二 晚 B/ 星期五 晚 7:20~9:10 【2學分】

22.	玩美聚落肚皮舞	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	肚皮舞源於中東，可以讓妳獨立控制腰、頸、頭，修飾與美化身材，讓身體盡情舞動。就算非專業舞者，透過分解動作，也能輕易學會精采舞步，用優雅與感性的肢體舞動，記錄美麗的故事。快來加入燃脂瘦身的『玩美女人聚落』風格多樣，能毫無困難的進入肚皮舞世界。	星期二 晚上 7:50~9:30 【2 學分】 【連續上課】
23.	陳氏養生太極 36 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會 總教練	練太極拳能使身體健康,生活有意義。而太極拳的動作柔又慢,如太極拳慢是在練氣、使內氣更充足、精、氣、神飽滿；外練筋骨皮，使身體的柔軟度更好,並提升副交感神經活化的作用，增加好的胆固醇，增進血液循環快速，提升免疫力。	星期二 晚上 8:30~9:20 【1 學分】
24.	上焦刮痧回春術	尤心弦 老師 建國科技大學 美容系 社區大學講師	藉由疏通上焦經絡導引淋巴氣場代謝,紓解頭部及肩頸極度放鬆,改善長期的肩頸痠痛及睡眠品質。 藉由臉部刮痧排毒養顏，改善水腫、暗沉、老化及鬆弛，幫助色素代謝，讓肌膚更加緊緻年輕。	星期三 上午 9:00~10:50 【2 學分】
25.	活力瘦身有氧	施佩利 老師 國立北藝大舞蹈系 社區大學講師	活力瘦身有氧運動可訓練心肺功能,提升基礎代謝率,達到燃燒脂肪後結合肌力的動作及伸展動作讓線條變得更纖細修長,還可幫助體內淋巴系統循環增強免疫力提升血液循環有效改善氣色。【連續上課】	星期三 上午 10:10~11:50 【2 學分】
26.	曲線有氧	楊淑琄 老師 (Angel) 社區大學有氧舞蹈教師	減少脂肪、增加肌肉、雕塑身材、養成良好運動習慣，讓運動生活化，由有氧舞蹈，融合拳擊，搭配重力訓練加上伸展運動，保持體態完美、增加自信。【連續上課】	A/三午1:30~3:20 B/六早10:30~12:10 【2 學分】
27.	瑜珈經絡研習班	陳瑞婷 老師 社區大學瑜珈老師	你的身體承受多少重擔？記憶多少壓力?你知道你的身體正在對你說什麼嗎?藉著愉快的伸展，放鬆動作、心的修養、身體的修行，開發潛能、安定精神。【連續上課】	A/三晚/6:00~7:40 B/三晚/7:50~9:30 D/四早/9:30~11:20 C/六午/3:30~5:10 【2 學分】
28.	保健植物(藥草)的認識與應用	張友萍 老師 中國醫藥大學 碩畢 藥用植物學會中醫藥顧問	用最簡單的方式介紹常見藥用植物與中醫藥基本常識。深入淺出地介紹民間青草藥，並與中醫藥理論結合，應用在日常生活的養生、保健、防治疾病，適合各階層人士。	星期三 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
29.	纏絲功&楊家密傳氣功	施照清 老師 社區大學講師	太極纏絲功是練拳前的關節運動,它可讓全身筋絡舒展，讓全身氣遊走周身之功效。纏絲功是由頭部延伸到腳步的全身運動，是練太極拳者必備的課程。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
30.	流行～國標-社交舞	湯湘湘 老師 國標舞職業組十項全能 現役選手	這是目前最時尚熱門舞蹈，兼具運動、健身、瘦身、社交等功能，也是全球極力推廣流行的室內運動之一。 融合多元摩登及拉丁元素，讓您展現舞蹈多樣魅力。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

31.	好喜歡桌球 【上課地點:鹿港國中桌球教室】	尤祖平 老師 國立台灣藝術學院美術系 桌球教練	桌球場地受限小,也是運動傷害最低的球類運動。可預防近視、訓練手眼腳協調，提高專注力。可提高年人腦力，預防老年癡呆。桌球講究戰術，可以獨立作戰，能鍛煉思想、作風、意志、毅力、智慧。預防老年人腦癡呆，延緩老年人腦動脈硬化，保持良好的思維記憶力。歡迎有興趣者一起熱血加入	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
32.	性感熱舞	楊淑琄 老師 (Angel) 社區大學有氧舞教師	現代人不但追求運動後的健康,還要在運動中保持性感美麗,由強力有氧訓練,結合性感的舞蹈動作!讓你在達到體態雕塑苗條的同時,舞出自信,靈活肢體!沒有舞蹈基礎,也可以輕鬆隨音樂自然擺動!	星期四 下午 2:00~3:50 【2 學分】
33.	健身美容瑜珈	黃菀瑜 老師 社區大學講師	利用自己的呼吸、伸展、放鬆，進行身體的鍛鍊，同時也培養專注力與敏銳的覺知。藉著身體為媒介,潛移默化與身體息息相關的情緒與心靈。	星期四 下午 2:00~3:50 【2 學分】
34.	排行榜熱門 MV 舞、爵士舞	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	參考好萊塢名人及韓國為之瘋狂的時尚運動-流行舞蹈，加上強力的有氧訓練。性感與名模般的舞蹈動作、是明星級的專業課程。在香汗淋漓時，達到體態輕盈苗條的效果，散發魅惑風采。從基礎律動教起，別擔心不會跳舞喔！	星期四 晚上 6:00~7:40 【2 學分】 【連續上課】
35.	舒壓塑身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學講師	鍛鍊心肺功能、體力與肌耐力及有助益，並配合輕柔的丹田呼吸,刺激穴位達到舒緩身心、調解體質、保健臟腑，促進新陳代謝，雕塑曲線以達健身兼養生。	星期四 晚上 B/7:00~7:50 C/8:00~8:50 【1 學分】
36.	陳氏太極拳 56 式	李鍊鐘 老師 社區大學講師	陳氏太極拳是中華民族的國粹，是養生、藝術、防身的內家武術，常練太極拳可增強身體免役功能，強化體質。太極拳不是老年人的專利，不分老少，成本最低效果最大的健身運動，且在多數運動項目裡，運動傷害最少，是全民運動最好的選擇。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
37.	圓一個紗裙夢～ 成人基礎芭蕾	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	成人練芭蕾，強調內涵，練著練著經時間的累積,就能發現自己的身形和氣質都有了改變。不必過分強調腿要踢多高，身體或筋要多柔軟之類的問題;所以永遠不會太遲,把它當成休閒、運動、興趣或圓夢，那麼芭蕾就沒有年齡限制,是個美麗可愛的伸展。	星期四 晚上 7:50~9:30 【2 學分】 【連續上課】
38.	詠春拳	洪守仁 老師 社區大學講師	詠春拳是簡單、實用與技擊的武學，除了防身、健身之外，通過知識的學習來瞭解人體的力學架構,以提高學習者的神經反射、協調性的反應本能，不論男女老少皆可學習。	星期五 上午 9:30~11:20 【2 學分】
39.	楊氏太極 統一套路 36 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	此功法，容易練，效果好，很快能達到身體健康精氣神飽滿，使身體的柔軟度更好，促進血液循環，增加臟腑的按摩，增加免疫力。	星期五 晚上 6:40~8:30 【2 學分】

40.	陳氏太極扇 48 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	陳式太極扇，是用扇子做配備，太極為身法，用扇的方法配合演練功夫武術舞扇，具藝術、韻律感、有剛柔，放鬆、舒展、能健身、塑身、防身並能促進血液循環，提升免疫力，使身體健康有精神。	星期五 晚上 8:30~9:20 【1 學分】
41.	能量瑜珈	黃麗芳 老師 社區大學講師	在瑜珈墊上，覺知身體每個部位的感受，發覺身體的潛在能量，喚醒蘊藏身體中的氣息，輕鬆伸展，簡單的動作簡單做；簡單的動作重複做，做到哪裡，哪裡就得到益處，懂得基本原則，學習瑜珈，其實一點都不難！	A/六早 7:40~8:30 B/六晚 7:00~7:50 【1 學分】
42.	歡樂印度寶萊塢舞	傅意雯 老師 社區大學講師	時而俏皮活潑，時而優美典雅，穿梭於古典、現代、流行之間。透過印度寶萊塢舞，體驗傳統印度舞的美，也能達到享瘦的目的。達到雕塑身體曲線的效果，提昇自信增強魅力。	星期六 下午 1:30~3:20 【2 學分】
43.	國標拉丁舞動人生	賴芳玲 老師 全國教師國標、世界民俗舞營駐站教師	運動是現代人不可或缺的生活要素、藉由健康概念讓運動舞蹈生活化、色具舞蹈基礎就能融入課程中，享受不同領域的藝術之美。	星期六 下午 2:00~3:50 【2 學分】
44.	西螺七崁武術養生與健身法	吳永鉉 老師 社區大學講師	西螺七崁武術為台灣傳統保家防敵與健身法。引入具百年歷史的傳統武館身體訓練法。從熱身鬆筋開始，到各套路分解動作練習、招式演練，最後完成各套路練習方法，與休息前的放鬆與收功，讓學員能學會一套完整傳統武術運動與養身系統。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
45.	推拿按摩 DIY	黃 怡 老師 廣州中醫藥大學醫學院 社區大學講師	脖子痠痛、肩背痠痛、腰肌勞損，怎麼辦？本課程將由中醫師為您專業指導，如何舒筋活絡，解除肩頸腰背疼痛的老問題，讓您成為您的家人的守護神。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

【職能充實課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	生死一瞬間～ 急救法	游惠禎 老師 大葉大學教育專業發展研所碩士 高級急救員、急救教練	發生緊急事故或突發疾病時，常令人不知所措，甚而處理失當造成終身遺憾。救人是世上最有價值的事，但伸出援手實非易事，因此努力訓練，以最有效正確的方法挽救生命。	星期三晚上 7:00~8:50 【免學費】
2.	女子美髮乙級證照輔導	陳鳳娥 老師 社區大學講師	培養專業人才，提升培訓為講師、設計師，輔導考取乙級證照。在未來技能上，更能為自己奠定一份穩定的創業基礎及就業態度。	星期一　上午 9:00~11:50 【3 學分】
3.	時尚魅力新娘髮藝彩妝造型班	吳莉羚 老師 陳鳳娥 老師 吳沁鴻 老師 社區大學 教師	如何讓你在眾多新娘祕書中脫穎而出，擁有全方位之服務技巧、各種風格造型實習、強化整體造型設計能力。讓學生奠定彩妝與髮型基礎、強化整體造型設計能力。	星期一 下午 1:30~4:20 【3 學分】
4.	導遊領隊領團導覽 輔導考照班	蘇德義 老師 彰化縣國際觀光旅遊協會理事長	輔導考取華語導遊、領隊二張證照。台灣正開放大陸來台觀光，市場可期。可到處免費旅遊，收入可觀。上班族亦可兼差，當假日特約導遊、領隊。加強自己職場第二專長。	星期一　晚上 6:00~7:50 【2 學分】

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學　　協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、縣立鹿港國中

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
5.	中式點心丙證&點心烘焙	王有朋 老師 秀工兼任烘焙老師 【教室:鹿港國中】	使每位熱衷於學習烘焙的人，都能輕鬆學習，並且在家輕而易舉的烤焙出職業級產品，使家庭充滿幸福的香氣。【限:28 人】	星期一 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
6.	時尚彩妝創業班&美容丙級證照	吳宜玲 老師 弘光科技大學講師	正確了解膚質狀況，認識產品挑選適合自己的保養品，保濕保養的步驟與基本的彩妝，能讓臉部肌膚透亮水嫩。讓妳展現正面相向的自信與美麗。讓妳享受煥然新生的美麗！名師教學、經驗豐富、入門易懂、美麗相隨！	星期一 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
7.	快樂學電腦基礎班	粘育鈞 老師 台中技術學院資訊管理系 彰化縣福興鄉農會資訊室	資訊爆炸的時代，科技日新月異日今日，機算機已不在只局限於傳統的桌上型 PC 跨過了平板與手機等進到了行動世代，電腦服務亦從單機時代歷經 e 化來到了M化的時代，資訊科技的重要性早已不言可喻。透過輕鬆有趣以及生活化的學習方式，循序地引導學員們有效地學會電腦的操作技巧以及知識。	星期一 晚上 7:00~7:50 【1 學分】
8.	快樂學電腦進階班	粘育鈞 老師 台中技術學院資訊管理系 彰化縣福興鄉農會資訊室	電腦已經與我們的生活息息相關，已經不再是一門高深的學問，期望透過輕鬆有趣等相對生活化的教學方式，循序漸進地引導同學們克服恐懼並接受它，讓學員們有效地學習到日常生活中常用的實用電腦操作技巧。	星期一 晚上 8:00~8:50 【1 學分】
9.	天然無毒の環保手工皂DIY	何淑蘭 老師 彰化市圖、美港社大、鹿秀社大手工皂講師	取自天然素材的配方，捨棄化學添加物，自己動手製造出好洗好沖、泡沫綿密、對肌膚溫和，含有天然保濕元素-甘油的手工肥皂，同時也愛護我們的生存環境，減少化學殘留物對地球環境的污染。	A/一晚7:00~8:50 B/二早9:30~11:20 【2 學分】
10.	手做饅頭點心	吳武才 老師 員林社會大學烘焙講師 【教室:鹿港國中】	中式麵食-饅頭傳統多樣的點心，用道地的手法，使你輕鬆學會在家也能享受做饅頭的樂趣，讓家中的早餐，增添更多的歡樂。	星期二 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
11.	禮儀師教你～ 輕鬆談生死	彭　俊 老師 彰化縣政府禮俗輔導師	來是偶然，走是必然，輕鬆談生死，讓你一路玩到掛，好命到終老；學習讓夢想長大!百萬年薪不是夢，授課內容以生死學的角度，揭開生死迷藏，同時配合禮儀師考試輔導,協助您能考取禮儀師證照及找到好工作。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
12.	手作保養漢方皂	蔡學良 老師 漢方手工皂講師	用天然素材加入漢方花草，製做安全的護膚清潔用品。不傷肌膚，減少污染。瞭解手工皂的化學原理、製皂正確觀念及安全操作技巧。依不同的膚質，做出兼具潔淨保養的皂。	星期三　下午 2:00~3:50 【2 學分】
13.	美容乙級證照班(上)	吳莉羚 老師 吳沁鴻 老師 社區大學 教師	經由美容乙級課程之學習，不但擁有專業的技術與理論，更藉由國家級師資輔導考取美容證照，無論就業自己開店，欲想從事美容教學者都將更能得心應手，再創事業最高峰	星期三　下午 1:30~4:20 【3 學分】
14.	西點蛋糕丙級檢定班	吳武才 老師 員林社會大學烘焙講師 【教室:鹿港國中】	簡易點心製作，搭配各種節慶製作糕點。在學習中輔導學員取得烘焙食品丙級技術士證照，以備第二專長。【限 24 人】	星期三 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
15.	大家一起來說英文	Sally 許 老師 社區大學講師	加強發音熟練的技巧，和日常生活對話的反應能力加強。帶動學習意願，鼓勵學生多說多練習，提升和增加學生對英文的信心。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
16.	Excel 初階班 Excel 函數實務	曾憲國老師 社區大學講師	電腦 Excel 由基礎到應用，讓 Excel 成為工作上的小幫手。能利用 EXCEL 函數撰寫人事、財務、會計等表單。讓學員在職場上得心應手，成為企業不可多得的人才。	星期三 晚上 初/ 6:30~8:10 進/ 8:20~10:00 【2 學分】
17.	室內設計實務	蔡妙卿 老師 中原大學室內設計研究所碩士 室內設計工作室設計師	培養空間美學，表達設計構想技巧，提升居住品質，並非只有專業室內設計師才辦得到。透過課程的內容學習濃縮業界的精華，輕鬆的學室內設計。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
18.	芳香魔法課程~精油生活應用	賴佩怡 老師 中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系 芳療師	好環境、好飲食、好習慣讓我們健康。天然的植物芳香亦可帶給我們身、心、靈自我療癒。認識芳療並應用於生活日常保健。加上 DIY，用天然、無毒、省錢的方式照顧自己。	星期五 上午 9:00~10:50 【2 學分】
19.	美姿美儀與韓風彩妝	謝小萍 老師 美姿美儀講師	氣質美女，非你莫屬，優雅舉止，肯定自我，魅力自信彩妝，展現女人媚力風采一面。	星期五 下午 1:30~3:20 【2 學分】
20.	中餐烹調丙級	林瑞章 老師 社區大學 教師 【教室:鹿港國中】	輔導學員煎、煮、炒、炸、燉及調味技巧，駕輕就熟的成為烹調高手；輔導學員輕鬆參加考試取得國家技術士証照；輔導學員參與餐飲工作並認識食品衛生重要性。	星期五 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
21.	專業洋裁 DIY	周佩柔 老師 社區大學講師	合身實穿的時尚服飾，是每個愛美的夢想。由量身打版開始，引領入門，從裙子，褲子，上衣等變化，讓學員快速完成屬於自己個性風格的作品，延生出不同創作的成就感。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
22.	指甲彩繪	陳欣汝 老師 台中市美姿造型藝術研究學會講師	時尚的指甲彩繪是年青人的最愛，在市場是可流行的趨勢。本課讓你在這競爭的社會中增加一項技能，讓你能增加收入的最佳選擇。	星期五 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
23.	時尚新娘編梳包頭與美髮丙證輔導班	陳鳳娥 老師 社區大學講師	培養專業人才，提升就業率，提升培訓為設計師。輔導考取國家證照增加就業競爭力，並在未來技能上，更能為自己奠定一份穩定的創業基礎及就業知識和態度。	星期六 上午 9:00~11:50 【3 學分】
24.	時尚男女剪吹 造型速成班	陳鳳娥 老師 社區大學講師	以最快的時間，學習剪、吹、燙、染造型設計之技能，並在未來技能上，更能為自己奠定一份穩定的創意基礎及就業知識和態度。	星期六 下午 1:30~4:20 【3 學分】
25.	地方小吃	陳麗雪 老師 社區大學專任講師	台灣百年歷久不衰的好風味就是「小吃」，不論是米食、麵食、羹湯或點心都是大家追逐的對象，本課程注重小吃的調味、醬料、高湯與料理基本功夫，一次就上手，在物價高漲中自己做，健康又划算！	星期六 下午 1:30~4:20 【3 學分】

【自我成長課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	巧手觀語～ 手語活用班	吳星宏 老師 國立臺中啟聰學校教師	推廣手語增加手語人;教導生活化的手語，為聽障人士提供必要的手語翻譯服務;快樂學習手語歌，增進手眼協調，學習另一種無聲的美麗語言。	星期一 晚上 7:00~8:50 【免學費】

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學　　協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、縣立鹿港國中

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
2.	鹿港傳統信仰與醮典儀式	莊研育　老師 鹿港資深文史工作者	認識鹿港傳統習俗、民間信仰、歲時節慶、廟會祭典儀式珍惜無形文化資產培養鹿港宗教信仰田野調查記錄人才。	星期四 晚上 7:00~8:50 【免學費】
3.	鹿港寺廟文化與藝術	黃瑞興 老師 古蹟導覽培訓講師 社區大學講師	走進廟宇,你只認識神明嗎?而廟宇這麼大,你知道那些點綴樑柱、牆壁等處的裝飾、廟前廣場熱鬧的陣頭活動、大樹下談天說地的和藹老人家;其實都正在述說著一則流傳久遠的故事,和地方文化的延續及傳承。	星期五 晚上 7:00~8:50 【免學費】
4.	野鳥尋趣～福鹿生態環境關懷社	洪金德 老師 彰化縣大自然生態解說學會現任理事長	觀察環境與生態，經由認識鳥類、螃蟹、植物等，培訓學員具多樣性生物的環教能力。搭配有趣的野外觀察，體驗大自然之美，激發學習與愛護環境之心。	星期六 早上 9:00~10:50 【免學費】
5.	維護女性安全~婦女防身術初學	洪守仁 老師 社區大學講師	宣導婦女防身術，以提升婦女自我防衛觀念及防身技能，當陷入危險情境時能保持冷靜因應。運用簡單、實用與直接的觀念，提高學習者的神經反射、協調性的反應本能。	星期六 下午 2:00~3:50 【免學費】
6.	台語小說選讀	巫凱琳　老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	台灣這塊寶島有營養的土壤孕育出豐盈的故事，而隨著歷史變故，台語的使用及地位也有了動搖。台灣有傑出志士為這片土地記錄了人們的故事，那麼就藉由台灣小說選讀來看看這片土地上敦厚溫馨的故事。	星期一 上午 9:00~10:50 【五折】
7.	「微電影」入門	許振慶　老師 數位影像工作室攝影師 長期紀錄宗教祀典儀式	寫個故事、說個故事、拍個故事、推廣故事、一起玩故事。自己就是導演、演員，在家就可以行銷自己或周遭的人事物。愛玩數位影音製作者，讓自己成為故事中的一角。	星期二 晚上 7:00~8:50 【五折】
8.	鹿港古蹟解說員導覽培訓班	陳仕賢　老師 逢甲大學歷史所 鹿水草堂文史工作室	1、探討鄉土文化藝術，培養鹿港導覽解說人才，提昇解說品質。2、鄉土文史調查，加強文史蒐集、田野與寫作的能力。3、編輯整理，學員的田野調查構研究風氣。	星期三 晚上 7:00~8:50 【五折】
9.	書法與漢詩學	尤錫輝　老師 地方文史工作者	漢學的博大精深及美好深不可測，而中國傳統藝術書法之美也是漢學的重點,歡迎喜愛漢詩文者一起加入。	星期六 早上 9:00~10:50 【五折】
10.	卡拉 ok 教唱班 【限三十人】	張振富　老師 社區大學講師	讓每位同學輕鬆學會唱譜與歌唱技巧,人人敢上台演唱。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
11.	神奇的複音口琴 【樂器自備】	謝安定　老師 社區大學口琴教師	由基礎學起，別擔心無樂理基礎。複音口琴有許多技巧!例如同時吹兩個旋律、大、小伴奏、小提琴奏法、多把口琴……等，仿如一個小樂團，一起來體驗這神奇的樂器吧!	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
12.	攝影技巧與旅遊	蘇德義　老師 台灣省旅遊攝影學會博學會士	指導相機使用，攝影概論、攝影技術、採光、構圖、動態攝影、影像後製處理課程。照片與影片結合製作、剪接、配音。不定期户外參訪並輔導學員考取國家攝影師執照。	星期一　晚上 8:00~9:50 【2 學分】
13.	初級日文～五十音	巫凱琳　老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	所有的學習過程都該建立在平順愉悅的氛圍中，透過平穩紮實的方式，帶領同學們為五十音奠定基礎，為更豐富的課程暖身是為最核心的宗旨。	星期一 下午 2:00~3:50 【2 學分】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
14.	百老匯流行英語歌唱	吳宛靜 老師 美國伊利諾州立大學 聲樂演唱 碩士 社區大學 教師	以百老匯音樂劇為主題，欣賞演進，並用正統的聲樂技巧學習英語歌曲(包括音樂劇選曲、電影主題曲、迪士尼歌曲等)，可充實英語口說朗讀，讓音樂充實生活。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
15.	KK 音標&發音	Sally 許 老師 社區大學講師	從基礎一步一步的進入英文領域。學會 Aa～Zz 的發音，並運用母音a、e、i、o、u，混合有/無聲子音的發音。	星期二 下午 3:00~4:50 【2學分】
16.	烏克麗麗彈唱班	黃得東 老師 社區大學講師	在生活中用烏克麗麗彈奏繽紛的音符，其輕盈的體型也相當適合攜帶去旅行，讓每一刻都能邂逅動人心弦的美好旋律!【自備樂器】	星期二 晚上 6:30~8:10 【2學分】
17.	陶笛好好學	吳紘寓 老師 彰化新民國小退休主任 社區陶笛老師	透過樂器介紹及樂曲賞析，認識陶笛音樂之美，感受悠揚的樂音。【自備樂器】	星期二 晚上 6:30~7:20 【1學分】
18.	梆笛基礎班	吳紘寓 老師 彰化新民國小退休主任 社區梆笛老師	透過音樂欣賞感受中國竹笛音樂之美，以及現場演奏介紹傳統竹笛特色，加深學員學習的興趣。【連續上課】【自備樂器】	星期二 晚上 7:20~9:00 【2學分】
19.	美聲流行歌曲教唱班 【限 30 人】	黃麗惠 老師 彰化縣婦女會合唱團 樂譜編寫	學習唱歌者所遇到的難題如:〈a〉僵硬的喉聲唱腔〈b〉不會運用共鳴產生顫音的唱法〈c〉不會歌曲定調〈d〉走音〈e〉不會視譜打拍子等問題。透過創新的教唱技巧使學習者學會運用、成為歌唱的高手。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】
20.	自彈自唱～ 吉他輕鬆學	黃得東 老師 社大吉他講師	簡單易懂的說明，用吉他了解音樂。深入淺出、教學淺顯易學，讓您輕鬆學習，迅速能自彈自唱感受到音樂的樂趣。【樂器自備】	星期二 晚上 8:20~10:00 【2學分】
21.	二胡演奏班 （初級）	林虹君 老師 社區大學講師	對二胡有興趣的初學者適合，含二胡介紹、讀譜、樂理、音階、運弓、簡單樂曲等等。本學期以 D 大調為主、熟悉音階運弓等練習，可流暢地演奏短、小曲子。【連續上課】	星期三 下午 3:00~4:40 【2學分】
22.	歌唱技巧班 【限 30 人】	鄭博文 老師 社區大學講師	針對學員歌唱方式及問題，個別指導矯正，使其快速唱出好聲音。以歌練氣，增進身心的健康，創造豐富彩色人生。訓練分辯聲音的對錯及台風穩健，做最有效學習。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】
23.	薩克斯風研習班 【樂器自備】	王金平 老師 社區大學講師	薩克斯風是種迷人的樂器，低沈優雅的樂聲，最能撫平焦慮的靈魂。適合獨奏，不受場地限制，是現代繁忙上班族抒壓、沈澱的最佳選擇。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】
24.	南洋料理	陳麗雪 老師 社區大學烹飪 講師	南洋包括泰國、越南、新馬與緬甸。其料理大量使用檸檬葉、香茅、魚露、紅黃綠咖哩、椰奶、甜雞醬，口味偏酸、甜、辣。用這些調味品，變化南洋料理，體驗道地南洋口味。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】
25.	快樂長笛班	劉靜蓉老師 社區大學講師、空中大學生活科學系講師	選取適合初學者之曲目，依照每個人不同的學習進度教學，有巴洛克、有古典、有浪漫、有現代、有流行、有創意極為活潑生動且富音樂性的樂曲，引導學員多元快樂學習，享受吹奏長笛的喜悅。【連續上課 樂器自備】	A四午 2:00~3:40 B六早10:00~11:40 【2學分】
26.	二胡演奏班	李志騰 老師 社區大學講師	傳統地方樂曲、國語小調、台灣名謠等，在學習演奏中，因手腦並用，可防止老化、退化，自娛娛人、陶冶性情、淨化人心之功能。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
27.	和太鼓	鄭榮昇 老師 鼓藝教學推廣 社團鼓藝教師	和太鼓跨音樂與體育兩領域,入門檻最低,想動即可加入。隨著音樂節拍的律動,手腳靈活了,不再忘東忘西,不再睡不著,透過上課時的互動,也讓人際關係更緊密。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
28.	演歌の花道～ 日語歌唱技巧 【限 30 人】	楊子萱 老師 社區大學講師	正確的丹田運氣、發聲練習、日語讀音、歌詞內容解說、曲式分析及歌曲詮釋。唱出健康、快樂與自信，歌唱日語輕鬆又有趣！	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
29.	實用日語進階(下)	林三豐 老師 社區大學日文講師	1.大家的日本語進階 1 (39~42 課)2.學習生活會話及進階句型之應用，並培養聽寫能力。3.以循序漸進方式由淺入深，提昇文法概念及口語能力，奠定穩固的日語基礎。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
30.	月子餐	陳麗雪 老師 社區大學專任講師	坐月子是女性調養體質最佳時機。吃得健康、吃得有品味越來越受重視。以營養健康為出發點，符合產婦需求的坐月子食譜，讓辛苦的媽媽們能得到均衡的補給與調養。	A 五午 2:00~3:50 B 五晚 7:00~8:50 【2學分】
31.	實用日語進階(上)	林三豐 老師 社區大學日文講師	1.大家的日本語進階 1(25~28 課)2.生活會話及基礎句型之應用，並培養聽寫能力。3.提昇文法概念及口語能力，穩固日語基礎。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】
32.	初級韓語	蔡式爵 老師 社區韓語教學	針對對韓國文化、語言有興趣者，以輕鬆互動的方式教授韓文的基本概念及實用會話。（適合無韓文基礎的初學者）	星期五 晚上 6:30~7:20 【1學分】
33.	進階韓語	蔡式爵 老師 社區韓語教學	以輕鬆的方式經由口說會話練習，循序漸進熟悉韓語發音系統，同時搭配韓國時下的音樂及韓劇探討，更深入了解韓文的樂趣。	星期五 晚上 7:30~9:20 【2學分】
34.	實用日語初級(上)	林三豐 老師 社區大學日文講師	1.大家的日本語 5-8 課。2.學習生活招呼語及基礎句型運用，有系統地掌握日語文法知識。 3.訓練基本聽說讀寫能力。	星期六 上午 9:00~10:50 【2學分】
35.	新詩及散文探討	陳瑞旭 老師 社區大學講師	新詩不用押韻、不限字數、不用平仄，使用象徵性，能精準表達情感；散文可記事、抒情、延伸想像力，歡迎有興趣者一起探討。	星期六 上午 9:00~10:50 【五折】
36.	日本舞初學	陳映慈 老師 日本舞踊紫紅流萌系名取 資格 英國曼徹斯特大學博物館學系學士後研究	日本舞以傳統的和服著裝，動作可以溫雅舒緩，也可以剛毅瀟灑。透過舞蹈來解讀東洋文化豐富的內涵。修習後體型變美了，肢體柔軟了，眠食及精神、情緒狀態都改善。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2學分】
37.	帶著樂器去旅行~ 小提琴初學	劉力嘉 老師 社區大學講師	小提琴是管弦樂團中重要的高音弦樂器，常扮演主旋律的角色。此外，我們幾乎在各種器樂合奏型態裡都能找到它的蹤跡，歡迎對音樂有興趣者一起來玩音樂。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2學分】
38.	雲端 Google 網路生活應用	佘明發 老師 社區大學講師	Google 雲端應用是現在網路時代的學習首選、主要學習架站工具及美學概念、學習拍攝技巧及修圖和影片合成製作。課程學習利用這強大的免費資源來解決生活及工作上的問題，實現自己的創意聯想對應方法。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2學分】