

彰化縣政府【鹿秀社區大學-鹿港分校】106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：8/21~9/9。

五、招生對象：年滿十八歲，無其他限制，皆可報名。

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。

※本校已依據彰化縣政府委託案契約書第12條辦理，上課場所投保公共意外責任險。

八、上課日期：**106年9月11日起至107年元月13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 41 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、新住民，每學分 500 元(請出示證明文件正本)

4、旁聽費：每堂新臺幣 250 元。【額滿不開放；課程進行中非經教師同意不得攝影、錄影、錄音】

5、雜 費：①卡拉OK器材維護費每課全期 100 元。

②冷氣費：每課全期 100 元。③烹飪瓦斯電氣費：每 1 學分 100 元。

④電腦維護費：每課每學分 200 元(含冷氣)。

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)、且依規定繳交相關成果者可憑收據辦理退費。

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

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

費標準規定辦理】。

1、開學二週內(9/11~9/23)辦理退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費、保險費)。

2、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，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 (請於時間內來電)

十三、受理時間：週一至週五 14：00 ~21：00；週六 09：00 ~16：00 週日休息

【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】

【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 | 李貴群老師 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，需義務配合指定演出二次】 | 【社區合作備課室】 ※歡迎社區申請 |
| 2. | 樂活趣味律動打擊秀 | 李貴群老師 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，需義務配合指定演出二次】 | 【社區合作備課室】 ※歡迎社區申請 |
| 3. | 健康社區～樂活養生行動教室 | 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，需義務配合指定演出二次】 | 【社區合作備課室】 ※歡迎社區申請 |
| 4. | 銀髮社區樂齡創意學習 | 柯美利老師 儒學大學劇本寫作教師 | 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，需義務配合指定演出二次】 | 【社區合作備課室】 ※歡迎社區申請 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|-----------------------|--------------------------------|---|--|
| 5. | 鼓舞社區樂太鼓 | 柯美利老師 建國科技大學藝術系寫作教師 | 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，對老人有復健的功能，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，需義務配合指定演出二次】 | 【社區合作併果呈】 ※歡迎社區申請 |
| 6. | 北管入門~三仙白之曲牌、鑼鼓經教學 | 曾躍泉老師 梨園北管館子弟南管團曲韻北管講師 | 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，需義務配合指定演出二次】 | 【社區合作併果呈】 ※歡迎社區申請 |
| 7. | 御前清音~南管入門 | 施能當老師 鹿港雅正齋師父 南北館戲曲館南管教師 | 南管，別稱南音、郎君樂、御前清音，源於福建泉州。2009年列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產。雅正齋是鹿港著名的南樂館閣，成員都是全才，課程從認識工尺譜始，逐一介紹樂器，包括拍板、琵琶、二弦、三弦、洞簫，並練習二首經典曲目，歡迎喜愛傳統文化者一起加入。 【免學費，需義務配合指定演出二次】【樂器可於課堂上借用，酌收押金】 | 【社區合作併果呈】 ※歡迎社區申請 星期一晚上 7:30~9:30 【免學費需配合演出】 |
| 8. | 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。隨著節拍律動，手腳靈活，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。 【免學費，需義務配合指定演出二次】【自備錄影】 | 【社區合作併果呈】 ※歡迎社區申請 星期四晚上 7:00~8:50 |
| 9. | 鹿秀合唱團 | 黃麗惠老師 彰化縣婦女會合唱團 樂譜編寫 | 唱歌能讓身心靈舒壓。透過學習與導正，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。【免學費，需義務配合指定演出二次】 | 星期五晚上 7:00~8:50 【免學費】 |
| 10. | 社區微型工藝～ 協助社區特色工藝發展 | 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。【免學費，需繳交團隊作品一件】 | 【社區合作併果呈】 ※歡迎社區申請 星期六下午 2:00~3:50 |

| 課程代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|------|-----------------|---------------------------------|---|------------------------------------|
| 11. | 彰化濱海生態特色與導覽解說要領 | 粘清課 老師 王功漁港管理組長 環保署環境教育人員 | 彰化沿海提供我們豐富的漁業資源，其廣闊的潮間帶更孕育無數的底棲生物，能還原水質，生物又提供候鳥的食物，形成重要的生態系統。為維護生態資源永續，引導學員成為優質的生態解說員，進而產生保護環境生態的理念。 【期末需繳交團隊報告一份】 | 星期六晚上 7:00~8:50 【免學費】 |
| 12. | 大手小手玩創閱讀 | 黃郁茹 老師 朝陽科大幼保系 社區閱讀推廣 | 針對 3-6 歲的學齡前幼兒設計的親子閱讀課程，課堂利用繪本作為引導，而延伸相關主題活動(有律動、有玩樂、有創作...)來作為閱讀的啟蒙。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期二上午 9:00~10:50 【五折】 |
| 13. | 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，用照片訴說社區感人故事；傻瓜相機也能有好作品【※相機自備需繳交指定作品】 | 星期五晚上 7:00~8:50 【五折】 |
| 14. | 社區快樂農場～有機農業實作班 | 賴茂勝 老師 社區大學教師 | 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 【2學分】 |

【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】傳統玉石雕作～入門 | 王文新 老師 彰化縣文化局玉雕講師 | 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。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】限16人 | 星期二晚上 7:50~9:30 【免學費】 材料自付 |
| 2. | 傳統技藝-漆藝 | 洪珮慈 老師 國立雲林科技大學 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。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | A/三午2:00~3:50 B/三晚7:00~8:50 【免學費】 材料自付 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|-----------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| 3. | 【鹿港傳統工藝系列】柴絲草刨製技術傳習 | 黃錦昭 老師 傳統技工工作者 | 柴絲草在四、五零年代，曾是鹿港婦女重要的副業之一，當時鹿港地區有不少師傅。時至今日這項細膩而特殊的技術，幾乎已銷聲匿跡，歡迎有興趣對於傳統工藝的學員一起加入保存的簽列。 【限 15 人】 【尚未需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期三 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，適合己具基礎者參加。 【尚未需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期三 晚上 6:30~9:20 【免學費】 材料自付 |
| 5. | 【鹿港傳統工藝系列】古意鹿港～傳統編結設計 | 施寶容 老師 編織工藝老師 鹿港客語專家 | 透過基本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。 【尚未需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期四 晚上 7:00~8:50 【免學費】 材料自付 |
| 6. | 【鹿港傳統工藝系列】傳統錫器傳研～入門 | 李政豪 老師 錫工藝教師 | 金工料裏的「錫」是一般人想學而無法入門的課程，今藉由社區大學的平台認識傳統錫藝基本的特性，進而研習基本工法，此乃學錫藝必經課程。期能將傳統錫器讓學員，想學就學，使冷門課程變熱門，並將錫藝無止盡發揚。 【尚未需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期四 晚上 6:30~9:20 【免學費】 材料自付 |
| 7. | 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；現代版畫可集繪畫、雕刻、印版三種能力；享受自由創作的樂趣。 【尚未需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期五 晚上 7:00~8:50 【免學費】 材料自付 |
| 8. | 婚姻禮俗春仔花～基礎創意設計 | 施佳茹 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、男方女方主婚人、新郎新娘、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綿之美。 【尚未需繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期六 下午 2:00~3:50 【免學費】 材料自付 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|----------------------|------------------------------------|--|---|
| 9. | 【鹿港傳統工藝系列】體驗傳統刺繡藝術之美 | 賴李淑蘭 老師 中部資深刺繡藝術家 | 從基礎、簡單的鎖繡、輪廓繡、緞面繡、長短針繡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。 【限16人】 【尚未繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期六下午 2:00~3:50 【免學費】 材料自付 |
| 10. | 【鹿港傳統工藝系列】傳統錫器傳研～初階 | 李漢即 老師 故宮博物院器物組合講師 | 「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。感受三態變化、融合現代及傳統觀念，呈現嶄新的錫風貌。 【尚未繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期一晚上 6:30~9:20 【五折】 材料自付 |
| 11. | 【鹿港傳統工藝系列】傳統玉石雕作～初階 | 王文新 老師 彰化縣文化局玉雕講師 | 適合已具基礎者學習，課程著重實作及創作，不再重述基本之概念或技法。 【限16人】 【尚未繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期二晚上 6:00~7:40 【五折】 材料自付 |
| 12. | 翻轉舊衣玩手作 | 鄭尤君 老師 復旦高中服裝科 社區大學講師 | 來吧！翻箱倒櫃讓舊衣有存在的理由與價值，把捨不得丟的舊物、無用之物等，讓它們搖身變成有用之物，別讓角落變成倉庫，您的作品絕對是獨一無二又省錢。手不巧嗎？絕對沒這回事，慢慢學、慢慢做熟能生巧，感受手作的療癒與成就感。 【尚未繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期二下午 2:00~3:50 【五折】 |
| 13. | 禪繞畫藝術 | 賴嗣連 老師 專任美術教師 大葉大學造形藝術碩士班就讀中 | 在禪繞的世界裡，最美妙的地方就是沒有所謂對錯，享受線條的美感為您帶來新的啟發與樂趣，提升專注力並釋放壓力與焦慮，藉由創作的過程中享受心靈沉澱與完成後的成就感。 | 星期一上午 9:30~11:20 【2學分】 |
| 14. | 布緞髮飾輕手作 | 李至純 老師 屏東大師傅學院系 手作工作者 | 布料、緞帶可以玩出各種面貌，除了使用緞帶製作各種飾品，也加入布料等素材來變化飾品的多樣性。不僅可培養第二專長，並可作為創業或自創品牌的基石。 | 星期一下午 1:30~3:20 【2學分】 |
| 15. | 創意花藝 | 張麗玲 老師 美國加州花藝學校資格 社大專任教師 | 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，如戶外景緻移入宅的歐式寫景；浪漫華麗的美式風格。 | 星期一下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 16. | 皮雕手工創作 | 高綾峯 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。能熟練皮雕工具的操作，注重陰影的深淺度、顏色的漸層，重視學員創作。 | A/一午3:30~5:20 B/一晚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 |
|----------|-----------------------|----------------------------------|---|--|
| 17. | 書法賞析與習作社 【原社員優先報名】 | 黃政彥 老師 慈濟大學特教中心講師 鹿秀書畫學會顧問 | 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】 |
| 18. | 楷隸書法初學 | 許文共 老師 彰化縣藝術學會常監、文昌國小書法教師 | 提倡文字藝術之美，廣泛運用於生活中，生活即藝術深化人心。 | 星期二上午 9:00~10:50 【2學分】 |
| 19. | 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，創造器物的第二春。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】 |
| 20. | 揮灑生活之美～ 素描 油畫 水彩 | 施二元 老師 國立藝術專科學校 社區大學講師 | 從生活中找到靈感，隨手可得。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】 |
| 21. | 池坊花道暨時尚花藝 | 張麗玲 老師 美國加州花藝學校資格 社大專工講師 | 運用時尚流行色彩及手法表現典雅簡約風格，蘊含大地哲理枝禪風。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】 |
| 22. | 創意串珠 DIY 社 | 陳麗鳳 老師 社區大學專工講師 | 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】 |
| 23. | 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，豐富生活，滋長心靈，讓生活更添色彩。由老師所選的畫風開始學習，免素描基礎。 | 星期三下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 24. | 蝶古巴特 與粘土創業班 | 鄭微晶老師 黃文河老師 彰化市國工藝街頭藝人 | 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。 | 星期三晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 25. | 泥塑與多肉植物創作 | 何淑蘭 老師 彰化市圖 美善大 廉秀社 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.....。 | A/四早 9:30~11:20 B/六晚7:00~8:50 【2學分】 |
| 26. | 拼布藝術 | 杜月嬋 老師 拼布藝術工作者 | 告別壓力，用心驗美而溫馨的生活方式。將舊的布料或衣物，做成傢飾或新衣，創意思考，美化生活，也為環保盡一份心力。 | 星期四下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 27. | 國畫賞析與習作社 【原社員優先報名】 | 黃政彥 老師 慈濟大學特教中心講師 鹿秀書畫學會顧問 | 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】 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|---------------|----------------------------------|--|---|
| 28. | 美國金屬藝術線編織 | 許麗玲 老師 社區大學講師 | 透過簡單的工具，用雙手將印象剛硬的銅、銀、鋁線，變化出柔而美的耳環、項鍊、戒指！胸針等飾品，展現出獨一無二的個人專屬品。賦予過時飾品新生命，再創時尚感。 | B/二午2:00~3:50 A/五晚7:00~8:50 【2學分】 |
| 29. | 毛線編織初學 | 賴李淑蘭 老師 資深編織藝術家 | 以毛線為基底，一針一線鉤編出各種不同花色的圖樣，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，可做成可愛的杯盤墊，甚至還能夠製作成配搭服飾的胸針、圍巾、披肩、提袋、毛線帽等。 | 星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 30. | 草月流~生活花藝設計基礎班 | 王文玲 老師 社區大學講師 | 1. 提升國人對花藝的知識與技能。 2. 培育花藝人才、美化心靈與生活。 3. 推廣花卉的應用及花卉產業的發展。 4. 研究花藝人生正確的應運與觀念。 5. 促進知性的花藝交流及技巧。 | 星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 31. | 時尚包設計打版與拼布製作 | 楊雪玉 老師 職訓局審批評講師 | 說明尺寸計算、打版理論及時剪裁製作技法為主，增進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，提升學習品質，帶入自身的特色與風格。 | 星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 32. | 書法初階 | 蔡旺利 老師 建國工專書道課程 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】 |
| 33. | 寫意花鳥~國畫基礎 | 傅蕙雯 老師 社區大學講師 | 花鳥畫在繪畫史中具特殊地位及獨特風格。入門不需具繪畫基礎。採團體上課、個別指導，從調色和筆法，詳細解說引導，讓學員具備欣賞的素養及運用能力。 | 星期六 下午 3:30~5:10 【2學分】 【連續上課】 |
| 34. | 布感織帶編織 | 彭珮穎 老師 鹿藝會編織與種子彩繪講師 社區大學講師 | 時下流行擁有自己的獨特包款，布感織帶的華麗感與柔軟可以滿足需求，有別於傳統打包帶的粗礪感。追求純手藝製作者會相當喜愛。回收的包裝袋亦可利用相同手法編織成筆筒、籃子，既環保又耐用。 | 星期六 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 35. | 享受慢時光~漫遊色鉛筆 | 許雅婷 老師 台師大美術系 美術工作者 | 色鉛筆具有隨性、攜帶方便、容易上色的特性，是學習放慢腳步、慢活的創作媒材。透過課程學習開心畫畫玩耍，享受繪畫的樂趣，學習靜心，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】 |

【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？發誓天天晨跑，但總感覺力不從心，好累？想慢跑，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，享受體重下降、減低三高數據、活腦強筋、越跑越健康！【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】 【期末需繳交團隊上課報告一份】 | 星期一晚上 7:00~8:50 【五折】 |
| 2. | 健康養生瑜伽 | 劉靜蓉老師 社區大學講師、空中大學生活科學系講師 | 藉瑜伽運動放鬆身心、紓解壓力、改善睡眠品質、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 | 李賈群老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手 | 人類的雙手，除了滿足好奇心而探索外，更被賦予無限的創造力。敲敲打打更是人類祖先最早溝通方式，透過簡單、易學的創意打擊教學系統，滿足人類最原始的天性，進而達成音樂養成的終極目標。 | 星期一下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 4. | 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，用赤足訓練，進行心肺適能/肌肉適能/柔軟度。含低衝擊有氧、太極、氣功、平衡及核心訓練、彼拉提斯，初級瑜伽。搭配流暢多變的手部運動，增加協調性及專注力。【球自備】 | 星期一晚上 6:00~6:50 【1學分】 |
| 5. | 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名間舞蹈，融合並串聯成的有氧訓練，不同屬性及風格的拉丁美洲音樂和舞蹈，可增加節奏感及律動感和協調性，也能提升自信！ | 星期一晚上 7:00~7:50 【1學分】 |
| 6. | 經絡刮痧(進階) 【適合已具基礎者】 | 吳美茶 老師 社區大學講師 | 刮痧是一門簡單又好學的自我保健學問，滿足健康，延緩衰老，美容健體的需求；適合現代人體質保養。 | 星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 7. | 流動瑜伽 (Yoga flow) | 阮甄真 老師 社區大學講師 | 呼吸與身體動作結合，像流水般組合多個瑜伽體位法，可以簡單溫和、可以具挑戰性。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。 | 星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】 |

| | | | | |
|-----|---------------|-----------------------------------|--|--|
| 8. | 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 | 路邊不起眼的野花野草別小看！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，並實際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】 |
| 9. | 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，輕鬆擁有健康人生。 | 星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 10. | 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 星期一 晚上 8:00~9:50 B 星期六 上午 8:40~10:30 【2學分】 |
| 11. | 活力瑜伽 | 江麗津 老師 社區瑜伽教師 | 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，也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】 |
| 12. | 多功能有氧滾輪&太極瑜伽 | 許雅琴 老師 國立台灣體大體育學系 社區大學瑜伽教師 | 有氧的基本搭配節奏音樂，享受運動效果，再利用瑜伽舒緩放鬆，最後利用滾輪按摩讓血液循環更好。初學者也很容易跟得上。輕鬆又快速達到瘦身燃脂的效果。【連續上課】 | 星期二下午 1:30~3:10 【2學分】 |
| 13. | 拉丁風運動舞 | 江麗津 老師 社區瑜伽教師 | 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】 |
| 14. | 健身熱舞 | 劉好庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師 | 是土風舞及流行舞蹈結合而成的健身舞，藉由單純的舞蹈動作以及流行過的國、台、英語歌曲互相搭配，達健身目的。 | 星期二下午 3:20~4:10 【1學分】 |
| 15. | Zumba 有氧健身舞 | 劉好庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師 | ZUMBA 是結合健身操與拉丁舞蹈的有氧運動，舞步不難，是充滿活力、熱絡奔放的高效運動，可塑造肌肉線條達消脂作用。 | 星期二下午 4:20~5:10 【1學分】 |
| 16. | 新體適能有氧 | 劉好庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師 | 有氧運動著重於動作反覆練習，因簡單易學又可訓練體能及加強心肺功能，所以能夠達到運動健身的目的。 | A/二晚/5:20~6:10 B/四午/2:00~2:50 【1學分】 |
| 17. | 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」融合古典與現代熱舞。特有的華麗手勢，隱含細緻的古典舞蹈動作。喜歡異國舞蹈或想克服害羞內向性格者，可訓練熱情感染力，並修飾身體線條。 | 星期二晚上 6:00~7:40 【2學分】 【連續上課】 |

| | | | | |
|-----|--------------|---|--|--|
| 18. | 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。打破傳統的藩籬，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】 |
| 19. | 鄭子太極 37 式 | 陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練 | 太極拳內練一口氣、外練筋骨皮、能減少鈣質的流失、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】 |
| 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。 | 星期二 晚上 7:20~9:00 【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 【連續上課】 | 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。 | A 星期二 晚 B 星期五 晚 7:20~9:00 【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，可以讓你獨立控制腰、頸、頭，修飾與美化身材，讓身體盡情舞動。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. | 陳氏太極拳養生 38 式 | 陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練 | 太極拳柔又慢，練氣使精、氣、神飽滿。外練筋骨皮，柔軟身體，並能提升副交感神經活化的作用，增進血液循環、提升免疫力。 | 星期二 晚上 8:30~9:20 【1學分】 |
| 24. | 能量瑜珈 | 黃麗芳 老師 社區大學講師 | 瑜珈，是由自己覺知每個身體部位的感受，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！ | C 三早 8:20~10:00 B 六晚 7:00~8:50 【2學分】 A 六早 7:40~8:30 【1學分】 |
| 25. | 活力瘦身舞蹈 | 施佩利 老師 國立北藝大舞蹈系 社區大學講師 | 訓練心肺功能，提升基礎代謝率，達到燃燒脂肪。結合肌力及伸展動作，讓線條變得纖細修長，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. | 美體舒壓及美顏刮痧 | 尤心弦 老師 建國科大美容系 美容系講師 | 藉由疏通經絡導引淋巴氣場代謝，紓解頭部及肩頸，改善長期痠痛及睡眠品質。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，讓肌膚更緊緻年輕。 | 星期三 下午 2:00~3:50 【2學分】 |

| | | | | |
|-----|----------------|--|--|--|
| 27. | 形意拳、八卦掌養生 | 林樹茂 老師 本土語言教師 彰化縣社團武術教學 | 發揚傳統武術及其健康養生的功效，藉由五行拳、五行樁及八母掌，體驗符合人體工程與物理力學拳架、對身體保健的好處。 | 星期三 下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 28. | 曲線有氧 | 楊淑娟 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】 |
| 29. | 瑜伽經絡研習班 | 陳瑞婷 老師 社區大學瑜伽老師 | 身體承受多少重擔？記憶多少壓力？身體訴說的無聲語你了解嗎？藉著伸展、放鬆、心與身的修行，開發潛能、安定精神、與自己的身體展開內在的對話。【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】 |
| 30. | 保健植物(藥草)的認識與應用 | 張友萍 老師 中國醫藥大學 碩士 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】 |
| 31. | 魔塑肚皮舞 | 施善菁 老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系 李宛儒中東文化藝術團專任師資 | 以中東音樂為背景，帶入中東神秘的文化。從簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合，以健康的方式，營造輕鬆的互動，可一窺神祕的中東文化。 | 星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 32. | 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，讓氣遊走全身。纏絲功是由頭部運動延伸到腳部的全身運動，是練太極拳者必備的課程。 | 星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 33. | 流行～社交舞(基礎) | 湯湘湘 老師 國標舞職業組十項全能現役選手 | 快樂學習、易懂易學、流暢舞步、輕鬆舞動。包含吉魯巴、恰恰、華爾滋、探戈、捷舞……等。 | 星期三 晚上 6:30~7:20 【1學分】 |
| 34. | 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 7:30~9:20 【2學分】 |
| 35. | 社交舞初級 | 彭秀妹 老師 舞蹈教練 社區大學講師 | 現代人因生活繁忙，運動常無法持之以恆，因此可藉由團體的參與，把舞蹈運動帶入課程中，讓舞蹈生活化大家感受舞蹈的藝術之美。 | 星期四 上午 9:00~10:50 【2學分】 |
| 36. | 健身美容瑜伽 | 黃苑瑜 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】 |

| | | | | |
|-----|------------------------------|----------------------------------|---|--|
| 37. | 拉丁有氧 | 劉妤庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師 | 拉丁有氧是從拉丁舞的 Cha Cha. Jive . Rumba . Samba . Salsa...等演變而來,因不需舞伴且簡單易學，人人都能夠輕鬆上手。 | 星期四下午 3:00~3:50 【1學分】 |
| 38. | 健身塑體核心運動 | 劉妤庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師 | 課程內容主要針對核心肌群穩定、馬甲線、手臂線條、肩頸部位、臀部馬鞍線、腿型所進行的塑體健身運動，在暢快享受汗水的同時，也讓身體更健康，線條更優美。 | 星期四下午 4:00~4:50 【1學分】 |
| 39. | 活力有氧 | 許雅琴 老師 國立台灣體大體育學系 社區大學瑜珈教師 | 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】 | 星期四下午 5:30~6:20 【1學分】 |
| 40. | 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！【連續上課】 | 星期四晚上 6:00~7:40 【2學分】 |
| 41. | 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。延緩老年人腦動脈硬化，保持良好的思維記憶力。 | 星期四晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 42. | 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】 |
| 43. | 陳氏新架二路 | 李鍊璫 老師 社區大學講師 | 傳授傳統太極拳促進全民運動，增強國人體能強化免役功能。太極拳是預防醫學，可減少疾病發生。 | 星期四晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 44. | 圓一個紗裙夢 ~ 成人基礎芭蕾 【連續上課】 | 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，強調的是內涵，經時間的累積，改變身形和氣質。不必強調腿踢多高，身體或筋多柔軟；學習永遠不遲，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】 |

| | | | | |
|-----|-------------|---|--|--|
| 45. | 詠春拳 | 洪守仁老師 社區大學講師 | 詠春拳是種簡單、實用與技擊的武學，除防身、健身外，更能透過理論的理解掌握人體的力學架構，提高神經反射、協調性的反應本能，不論男女老少皆可學習。經由拳套學習與基礎手法技術的運用，使學員掌握施力原則，以及雙手在攻防上的應用，內化成協調性的神經反射，以收防身、健身之效。 | A五/早 9:30~11:20 B六/晚7:00~8:50 【2學分】 |
| 46. | 新古典美人舞 | 施吾菁老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系 李宛儒中東文化藝術 團專任師資 | 以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻，中國舞的手、眼、身、步伐結合現代流行元素，活潑中國古典，讓傳統更親民，讓身段更加優美，讓妳更能散發出獨特魅力。 | 星期五下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 47. | 陳氏太極養生 42 式 | 陳建雄老師 彰化縣建身太極拳協會總教 練 | 此功法，容易練，效果好，很快讓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】 |
| 48. | 楊氏太極 32 式 | 陳建雄老師 彰化縣建身太極拳協會總教 練 | 太極拳內練一口氣，使內氣充足、精氣神飽滿；外練筋骨皮，增加身體的柔軟度，增加骨質的密度，並提升副交感神經活性作用，增加好的膽固醇，提升免疫力及平衡感。 | 星期五晚上 8:30~9:20 【1學分】 |
| 49. | 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、雕塑 身體曲線、自信魅力的目的。【連續上課】 | 星期六下午 1:30~3:20 【2學分】 |
| 50. | 國標拉丁舞動人生 | 賴芳玲老師 全國舞蹈國標世界民俗舞營 駐教師 | 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、不用具備舞 蹈基礎就能享受不同領域的藝術之美。 | 星期六下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 51. | 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 |
|----------|------|------|------|------|
| | | | | |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|----------------|---|---|--|
| 1. | 基本照顧技術 | 游蕙禎 老師 大葉大學教育專業發展研究所碩士 高級急救員、急救教練 | 台灣面臨人口老化，國內照顧人力不足，在遭受事故傷害或疾病需要短期或長期照顧時，進駐機構要排隊等候；聘僱外勞或服務員要等待，且程度參差不齊，造成家人困擾。學會基本照顧在必要時能適時滿足傷病患的需求以免情況惡化。 【 <small>期末需繳上課報告一份</small> 】 | 星期四晚上 6:30~9:20 【免學費】 |
| 2. | 生死一瞬間～急救法 | 陳貴生 老師 中國醫藥大學學分班 中華民國紅十字會高級急救教練 | 當緊急事故或突發疾病發生時，常不知所措，或處理失當終身遺憾。救人是世上最有價值的事，但伸出援手實非易事，訓練以最有效而正確的方法挽救生命，自救救人，減少傷亡。 【 <small>期末需繳交團隊上課報告一份</small> 】 | 星期四下午 2:00~4:30 【五折】 【連續上課】 |
| 3. | 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，培訓為講師、設計師，輔導考取乙級證照。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】 |
| 4. | 創意髮藝彩妝彩繪 | 吳莉玲 老師 吳心鴻 老師 社區大學教師 | 結合新娘髮型、創意彩妝、電影特效妝、身體彩繪等、強化整體造型設計能力。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】 |
| 5. | 快樂學電腦基礎班 | 粘育鈞 老師 台中教育學院資訊管理系 彰化縣政府農業局 | 資訊爆炸的時代，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 6:20~8:00 【2學分】 |
| 5. | 中式點心丙證&點心烘焙 | 王有朋 老師 秀江兼任烘焙老師 【教室鹿港國中】 | 以中式點心為主，製作蛋黃酥、菊花酥、綠豆椪（凸）、蘇式豆沙月餅、桃酥餅、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥等，可參加證照考試；另外添加烘焙食品西點蛋糕類課程，增加其豐富性。【限28人】 | 星期一晚上 6:30~9:20 【3學分】 |
| 6. | 天然無毒の環保手工皂 DIY | 何淑蘭 老師 彰化市圖 美饌大鹿角社 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】 |
| 7. | 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。認識芳療並應用於日常保健。DIY操作，用天然、無毒、省錢方式照顧自己。 | 星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|-----------------------|------------------------------------|--|-----------------------------|
| 8. | 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,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】 |
| 9. | 居家精油 DIY-生活好好玩 | 吳茹慧 老師 O' K科大聯合社團指導教師 | 以無毒、健康與環保為中心,教導大家如何自製天然、安全與無毒的日常生活用品,保護家人健康,打造天然無毒生活。 | 星期三下午 1:30~4:20 【3學分】 |
| 10. | 美容乙級證照 (上) | 吳莉玲 老師 吳心鴻 老師 社區大學教師 | 美容乙級課程可擁有專業的技術與理論,也藉由考取美容證照,協助就業或開店,都更能得心應手! | 星期三下午 1:30~4:20 【3學分】 |
| 11. | 西點蛋糕丙級檢定班 【限 24 人】 | 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,並搭配節慶製作糕點。在學習中輔導學員取得烘焙食品丙級技術士證照,習得一技之長,以備第二專長。 | 星期三晚上 6:30~9:20 【3學分】 |
| 12. | Excel 初階班 | 曾惠國老師 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 7:00~8:50 【2學分】 |
| 13. | 環遊世界自由行-觀光美語 | 黃千怡 老師 社區大學講師 | 1.以「休閒、觀光、餐旅」領域為中心,設計旅遊時常用的對話情境,增進美語會話能力。2.讓初學者以循序漸進的方式,學習觀光旅遊中常用的語彙、基礎文法、句型及常用對話。 | 星期三晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 14. | 創意西點烘焙坊 | 陳威廷 老師 創意烘焙講師 【教室鹿港國中】 | 1.學習蛋糕製作基礎的概念 2.學習烘焙蛋糕的品質判斷 3.學習烘焙蛋糕製作原理 4.學習烘焙蛋糕更多不同的創意應用 | 星期四晚上 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 | 加強發音熟練技巧,和日常生活對話反應能力。帶動學生的學習意願,鼓勵學生多說多練習,提升學生對英文的信心。 | 星期四晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 16. | 工程電腦繪圖基礎應用 | 張慧昌 老師 勞動部勞動學院電腦 2D 輔助應用繪圖講師 | 加強大眾對電腦繪圖的認知,推廣電腦繪圖知識的廣泛學習與應用。【自備筆電】 | 星期四晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 17. | 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。 | 星期五下午 1:30~3:20 【2學分】 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|----------------------|-------------------------------|---|------------------------------|
| 18. | 中餐烹調丙級 | 林瑞章 老師 社區大學教師 【教室需借用】 | 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】 |
| 19. | 指甲彩繪 | 陳欣汝 老師 台中市美姿藝術研究所 【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，。 | 星期五晚上 6:30~9:20 【3學分】 |
| 20. | EXCEL 函數實務運用 | 曾惠國老師 社區大學講師 | 教學及實務撰寫各類表格。在職場上得心應手，成為企業不可多得的人才。能利用 EXCEL 函數撰寫人事、財務、會計等表單。 | 星期六上午 9:00~11:50 【3學分】 |
| 21. | 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】 |
| 22. | 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，並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】 |
| 23. | 養生健康煮 | 陳麗雪 老師 社區大學專任講師 | 現代人多注重養生保健，如何吃的安心、吃的健康；本課程讓學員認識中藥材和天然蔬果等食材的搭配，烹煮出食療藥膳的功效，達到與家人享受健康飲食生活，增強免疫力和滋補強身之效果。 | 星期六下午 2:00~3:50 【2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；增進手眼協調，學習另一種無聲的美麗語言。 【期末需繳交團隊上課報告一份或義務配合指定表演二次】 | 星期一晚上 7:00~8:50 【免學費】 |
| 2. | 鹿港寺廟文化與藝術 | 黃瑞興 老師 古蹟籌畫部講師 社區大學講師 | 你只認識神明嗎？而廟宇這麼大，你知道那些點綴梁柱、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。 【期末需繳交團隊上課報告一份，並駐點帶隊二次】 | 星期二晚上 7:00~8:50 【免學費】 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|---------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|
| 3. | 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。【 尚未繳交班級田野之紀錄影片一部】 | 星期三晚上 7:00~8:50 【免學費】 |
| 4. | 短片錄製剪輯 | 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、教你一起玩故事。自己就是導演，自己就是演員，在家就可行銷自己，對數位影音製作有濃厚興趣，愛玩影音者讓自己成為故事中的一角。【 尚未繳交指定作業通過後，才能退保證金】 | 星期二晚上 7:00~8:50 【免學費】 |
| 5. | 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。【 尚未繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期三晚上 7:00~8:50 【免學費】 |
| 6. | 西洋藝術作品故事選 | 黃小芳 老師 台灣大學歷史學研究所 師盟共同學習教室英文老師 | 本課程選取西洋藝術史中不同專題的作品作為研討，如羅馬、希臘時代、中古時期和文藝復興時期，從藝術作品的故事本身看出不同的時代、文化、宗教、歷史氛圍，藉此培養藝術與人文素養。【 尚未繳交團隊上課報告一份或作品一件】 | 星期四下午 2:00~3:50 【五折】 |
| 7. | 初級英語 | 蔡曉芸 老師 專業文件翻譯 英文書籍校對 各機構英語教學 | 學習正確的大小寫字母寫法及 KK 音標。教導正確拼讀英文字的方法。另外，也會從會話，短片、文化體驗等課程內容中，提升學員對英文和西方文化的興趣。 | 星期一下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 8. | 基礎日語五十音 | 巫凱琳 老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學 | 國人赴日旅遊的機會頗多，喜愛日語歌曲者亦不少。在靜謐的午后徜徉於日語五十音。從簡易的識字和發音，到單字、簡句介紹，豐富您與日本的緣分。 | 星期一下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 9. | 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】 |
| 10. | 新多益解析 | 蔡曉芸 老師 專業文件翻譯 英文書籍校對 各機構英語教學 | 多益(TOEIC)測驗是針對英語非母語人士所設計之英語能力測驗，測驗分數反映受測者在國際職場環境中與他人以英語溝通的熟稔程度。課程從理解多益題型中學習日常生活、職場、學校、或出國旅行時會用到的英語對話和用詞，除了可評量自己的英文程度，也可藉此提升實用英語的能力。 | 星期一晚上 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 |
|----------|--------------------|---|---|------------------------------|
| 11. | 進階日語會話 | 方若評 老師 日本國立大分大學社會行政研究所 明道大學兼任日語講師 | 適合已學過 50 音的同學。主要是訓練日語發音、文法、聽力。此課程可學習正確發音，也能學習基本造句的結構。也設計了日語歌唱、體驗日本飲食文化、簡易日語會話...等，仍會涵蓋於此課程中。 | 星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 12. | 攝影技巧入門 | 胡宇全 老師 台灣攝影學生會博學會士 | 指導相機使用，攝影概論、技術、採光、構圖、動態攝影、影像後製處理。照片與影片結合製作、剪接、配音。含戶外攝影。 | 星期一 晚上 8:00~9:40 【2學分】 |
| 13. | 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 | 以美國百老匯音樂劇為主題，欣賞音樂劇的演進，並用正統的聲樂技巧來學習英語歌曲(包括音樂劇選曲、電影主題曲、迪士尼歌曲等)，藉此充實英語口說朗讀，讓音樂充實生活更年輕快樂。 | 星期二下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 14. | KK 音標&發音 | Sally 許 老師 社區大學講師 | 讓學員們能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】 |
| 15. | 茶道美學 | 杜月嬪 老師 拚布藝術工作者 | 泡好喝的茶、品嘗茶湯之美。包括：茶席佈置、茶花與器物的裝飾、茶器物美學、將各種美學融入生活，讓生活更臻完美。 | 星期二下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 16. | 陶笛好好學 | 吳紜寓 老師 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】 |
| 17. | 梆笛基礎班 | 吳紜寓 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】 |
| 18. | 美聲流行歌唱 【限 30 人】 | 黃麗惠 老師 彰化縣婦女會合唱團 樂譜編寫 | 唱歌者遇到的難題：(a) 僵硬的喉聲唱腔 (b) 不會運用共鳴去產生顫音的唱法 (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、並改造成為歌唱的高手。 | 星期二晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 19. | 進階二胡演奏~挑戰自我 | 林虹君 老師 社區大學講師 | 介紹各調音位關係，進行 D、F 調第二把位之樂曲，歡迎有基礎者來挑戰。除練新曲，還加強音階、節奏和運弓基本功，提升對音樂的敏銳度。流暢地演奏中型樂曲，拉出優美琴聲，且培養樂曲詮釋的能力。【連續上課】 | 星期三下午 3:00~4:40 【2學分】 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|------------------------------|---------------------------------|---|--|
| 20. | 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】 |
| 21. | 江浙家常料理 | 陳麗雪 老師 社區大學專任 講師 | 江浙菜是中國八大菜系之一，融合了杭州、寧波、徽州、揚州、蘇州、和無錫菜的優點。其滋味濃郁鮮美、甘腴甜潤，以真材實料和慢火細工取勝，注重材料並充份運用調味料，和學員共同分享美食。 | 星期三 晚上 7:00~8:50 【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. | 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 | 選取適合之曲目，依照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 10:10~11:50 【2學分】 |
| 24. | 初階二胡演奏 | 林虹君 老師 社區大學講師 | 歡迎對二胡有興趣的初學者加入，內容有二胡介紹、讀譜、基本樂理、音階、運弓、簡單樂曲等等。以 D 大調為主、熟悉音階運弓等，可流暢地演奏短、小曲子。 | 星期四下午 3:30~5:20 【2學分】 |
| 25. | 二胡演奏班 | 李志騰 老師 社區大學講師 | 通俗的傳統地方樂曲、國語小調、台灣名謠等，在演奏中，手腦並用，可防止老化、退化，陶冶性情、淨化人心之功能。 | 星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 26. | 生活茶學，品味生活 | 洪敬懿 老師 臺師大地理研究所 中級品茶員 | 如何泡好茶？什麼是好茶？如何挑選適合的茶？什麼是比賽茶？歡迎想自己動手泡茶，又不知如何下手的你加入，更歡迎喝茶多年的老饕們，一起加入茶的家庭，將茶融入生活，讓生活更有品味。 | 星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 27. | 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 | 指導正確的丹田運氣、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、快樂自信，輕鬆又有趣！ | 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 |
|----------|---------------|----------------------|---|---------------------------------------|
| 28. | 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(49~50 課)。超特急說日語(N4 程度) 2. 學習生活會話及進階句型之應用，並培養聽寫能力。 3. 循序漸進，提昇文法概念及口語能力，奠定日語基礎。 | 星期四晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 29. | 南洋料理 | 陳麗雪 老師 社區大學專任講師 | 南洋料理包括泰國菜、越南菜、新馬菜與緬甸菜。南洋料理大量使用檸檬葉、香茅、魚露、紅黃綠咖哩、椰奶、甜雞醬，口味也偏重於酸、甜、辣。針對特色香料、調味品，做出挑戰味蕾且極富變化的美食。 | A五午2:00~3:50 B五晚7:00~8:50 【2學分】 |
| 30. | 日常生活一定要會的英文會話 | 林慧洙 老師 虎尾科大兼任助理教授 | 實用性、生活化、能應用，是學英語的基本訴求。以生動有趣的圖解加 3D 動畫增強記憶。每單元有 4 段~9 段會話練習。利用連貫式對話實際模擬日常生活中會遇到的狀況，讓讀者有如身歷其境般學習。另外還彙整了『重要字彙』、『學習重點』循序漸進，不僅減輕壓力，更可增加學習效率。 | 星期五下午 2:00~3:50 【2學分】 |
| 31. | 初級韓語 40 音 | 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。 | 星期五晚上 6:30~7:20 【1學分】 |
| 32. | 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 (34~37 課) 2. 學習生活實用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，打好您的日語基礎。 | 星期五晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 33. | 進階韓語 | 蔡式爵 老師 社區韓語教學 | 以輕鬆方式口說會話練習，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 7:30~9:10 【2學分】 |
| 34. | 實用日語初級(下) | 林三豐 老師 社區大學日文講師 | 1. 大家的日本語 16-19 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. 循序漸進，訓練聽說讀寫能力。 | 星期六上午 9:00~10:50 【2學分】 |
| 35. | 初級英檢班 | Sally 許 老師 社區大學講師 | 採用情境教學的方式，讓學員能再聽力計巧上，文法與寫作因主題而串起來，熟悉考試的題型與作答技巧。 | 星期六上午 9:30~11:20 【2學分】 |

| 課程 代碼 | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|----------|--------------------------|--|---|---|
| 36. | 自彈自唱～ 吉他輕鬆學 【樂器自備】 | 黃得東 老師 社大吉他講師 | 透過簡單易懂的說明，用吉他了解音樂。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。 | 初六早9:00~10:50 【2學分】 進六早 11:00~11:50 【1學分】 |
| 37. | 帶著樂器去旅行～ 小提琴【A】 | 劉力嘉 老師 社區大學講師 | 輕鬆、愉悅、正確、紮實的學琴.....讓愛好音樂人們都能快樂學習 | 星期六晚上 6:30~7:20 【1學分】 |
| 38. | 帶著樂器去旅行～ 小提琴【B】 | 李冠慶 老師 社區大學講師 | 小提琴是管弦樂團中重要的弦樂器，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 7:30~9:10 【2學分】 |
| 39. | 精品咖啡介紹與品味 | 賴建樺 老師 國立中興大學生命科學研究所 咖啡愛好者 | 以淺烘焙咖啡為主，追求健康品味，咖啡不會焦化，不會產生危害身體的物質。包含手沖、賽風壺、摩卡壺等技術讓咖啡的風味有不同層次的提升，不會感到心悸、傷胃、難入眠，也可以幫助消化。 | 星期六晚上 7:00~8:50 【2學分】 |
| 40. | 日本舞初學 | 陳映慈 老師 日本舞蹈紫紅流萌系 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】 |