

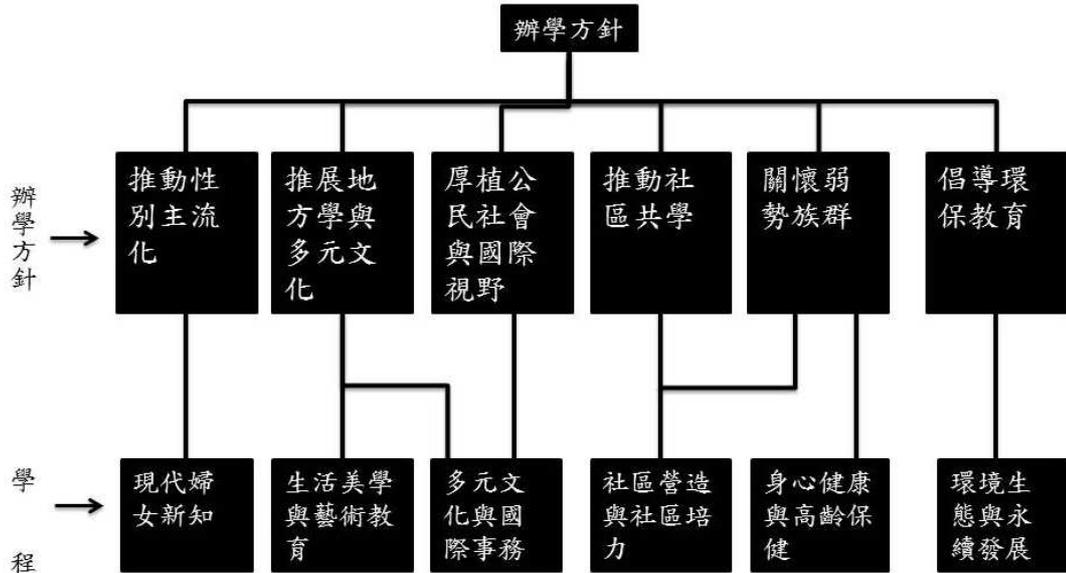
新竹市婦女社區大學辦學理念

一、辦學理念與未來辦學方針

(一)辦學理念：婦女社區大學今年邁入第 11 年，秉持社區大學宗旨暨「終身學習政策」部訂政策，以「立足傳統、追求新知、敏於思考、樂活關懷」為本校辦學理念，並透過「參與、學習、體驗、實踐」之步驟，逐步實現「和諧、快樂、進步」之本校辦學願景。同時也統整六大辦學方針去實踐辦學理念與遠景，並以此為婦女社大校務發展及六大學程規劃之主軸。

(二)未來辦學方針：

1. 推動性別主流化：「性別主流化」是指所有政策活動，均以落實性別意識為核心：任何政策、立法與資源皆須能真正反映性別平等。我國雖然已邁入民主社會，但社會上仍存在性別不平等之情事，如罰娼不罰嫖、通姦歸於刑法，皆是不利於婦女，因此本校將此列為辦學重點，冀望藉由教育之力量，以喚醒社會大眾及公部門之對性別與婦女議題之重是與省思，並藉以健全性別平等發展機制及性別和諧的社會
2. 推展地方學與多元文化：新竹市建城歷史悠久，孕有豐富文化及古蹟，族群多元，閩南、客家、眷村、新移民、原住民及園區外籍人士薈萃，立於多元文化之保存及推動國際融合，同時也是創新文化注入新基因的最好機會。
3. 推動社區共學：婦女社大積極發掘社區公共性議題並參與社區營造及人才師資之培訓，並堆動課程社區化、社區議題課程化、協助社區學習網路之建構、社區家庭共學、社團參與社區服務及高齡教育等，除了提升激發民眾參與社區事務之熱忱及社會改革之動力外，並將教育部所推動之「三生」「三品」教育落實於社區。
4. 厚植公民社會與國際視野：身為地球村的一份子，除了應具有在地之本質外更應賦有公民素養與國際視野，能善盡己任，同時對環保、資源、人權、衛生疾病等全球性之議題，也賦予重視並積極參與。
5. 關懷弱勢族群：處於社會邊緣化之弱勢族群，最需要被關注與支援，包括身心障礙者之安置、原住民之尊重與扶持、社經地位弱勢者之輔導、新移民之關注等，這種努力不僅基於人道立場，且是社會和諧之基礎。
6. 倡導環保教育：配合國際環保公約，以珍惜地球資源、守護環境、建立友善之生活環境為目標，尤其台灣長年來忽略環保教育，導致環境長期受破壞，近年來更災害頻仍，無法不再正視問題，須採取措施了。



優質課程報名提醒

【上課時間】	自 103 年 3 月 3 日至 103 年 7 月 5 日 (部份課程例外)
【入學資格】	年滿十八歲，男女均收，不限學歷，免試入學
【報名時間】	即日起，週一至週五，下午 1:00 至晚上 9:30 止
【報名地點】	婦女社大辦公室 (新竹市民族路 33 號 東門國小內)
【洽詢專線】	03-5256181 (受理時間下午 1:00 至晚上 9:30 止)
【社大電郵】	women5256181@yahoo.com.tw
【社大網站】	http://www.women.hc.edu.tw/

報名方式：

1. 現場報名：到東門國小婦女社大辦公室辦理 (可委託)。
2. 新生請攜帶身分證 (驗畢即還)、報名費、學分費及填報名表。

Ps：若開課成功皆不個別通知上課。若課程未開課成功原則上以簡訊通知。

【費用】：報名費 100 元 (舊生免收)；學分費：每學分 1000 元；行政場地費、教材、材料費等費用依各班上課需求另訂。

◎電腦課程上機費 800 元。

◎推廣課程學分費五折優惠；推廣及免學分費課程均不再優惠 (優惠只能擇一)

◎專案課程為免學分費及申請減免之科目需繳交 500 元行政場地費，若申請未通過，原則上不予開課或採正常收費 (1 學分 1000 元)。

◎社團性課程一律不打折，學分費另訂之，並需繳交行政報名費 100 元 (此報名費一律不退費)

◎辦理學分證明書酌收工本費 50 元，學生證酌收工本費 100 元

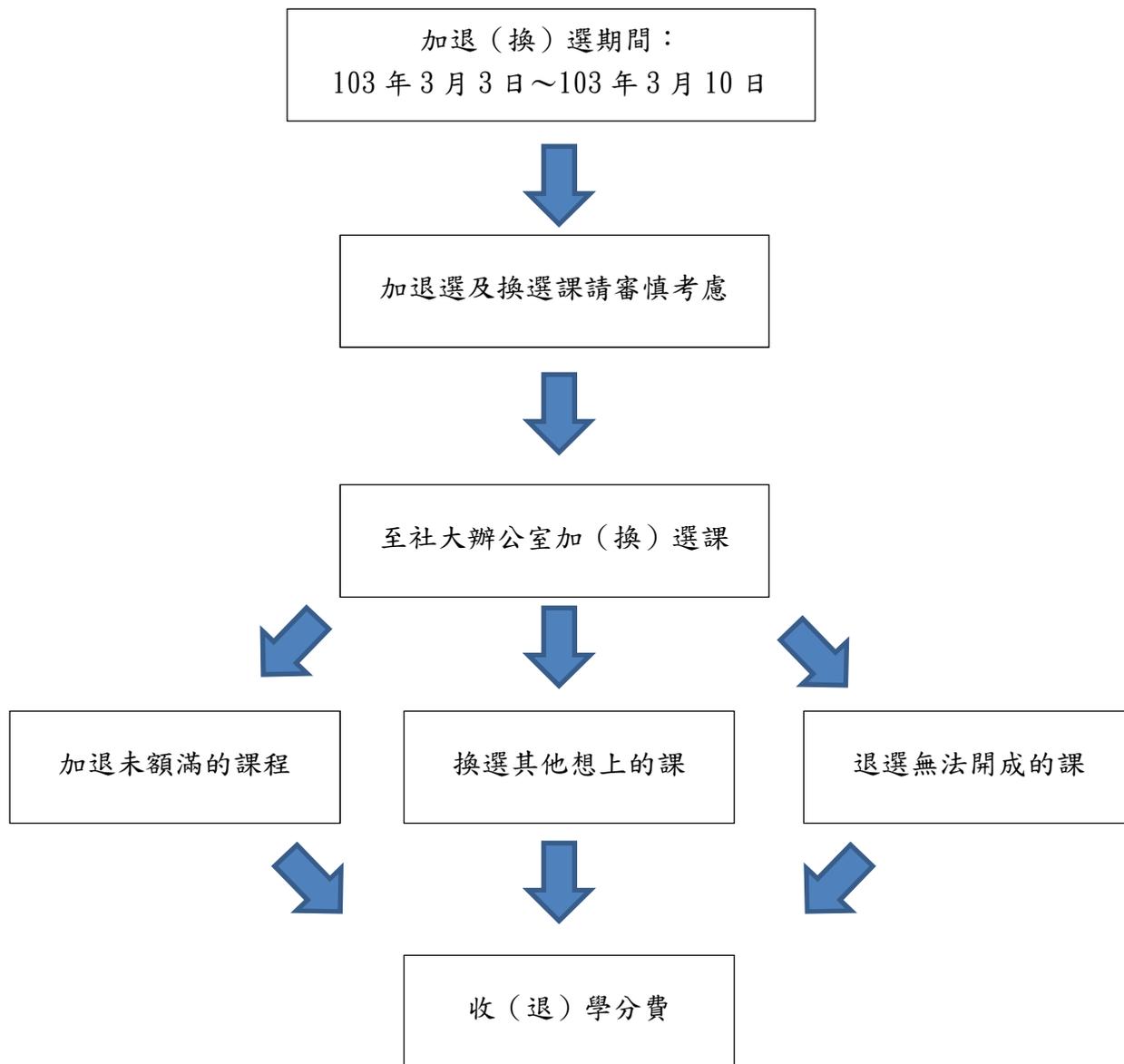


學分費優惠辦法

折 數	資 格
學費 5 折	原住民、身心障礙者及低收入戶
學費 7 折	65 歲以上高齡者
學費 8 折	上一季班代 (上課滿 4/5, 且參與兩次班代會議以上者)
學費 85 折	同一公司行號 5 人以上選修同一季課程 (3 人以上 9 折)。
學費 9 折	東門國小教職員工、新竹市政府員工、新竹市教師會、同一戶籍(含夫妻) 2 人以上選修同一期課程者、3 人以上新生團體報名。
特約廠商專屬優惠	
1. 5 人以上選修同一季課程享學分費 85 折 2. 3 人以上選修同一季課程享學分費 9 折 3. 個人選課可享學分費 95 折 4. 15 人以上企業包班享學費 85 折優惠	

102 年秋季班加退選課流程

【加退選須知】◎加(換)選課：以開課 1 週內為限，須憑繳費收據，收據遺失需簽具切結◎退費：不論新舊學員，退費一律收取手續費 100 元◎未開課課程，予以全額退費，於開學後 2 個月內辦理，逾期恕不退費◎已開課課程，退費標準以第 2 週起，每堂課扣除旁聽費作計算，1 學分 100 元，2 學分 200 元，依此類推。退費一律憑繳費收據正本辦理。開課第 4 週後(含第 4 週)不予退費。



課程名稱：藝術與療癒（藝術治療-面具下的陰影）

課程編號：103A101

任課教師：林惠愛

教師簡介：(含學經歷、現職)

英國倫敦大學高登史密斯學院
台灣藝術治療學會創始會員暨監事
桃園縣心理健康促進協會監事
行動藝術治療師

課程開設理念及預期目標：

1. 情緒管理:正向釋放生活中之情緒壓力，降低身心失衡的可能性。
2. 從深層的潛意識中，覺察、探索、學習整合自我之內在需求、感知、情感、想法。
3. 學習與經驗正向的人、我關係之親密表達方式，及增拓角色目錄，以促進正向的人際互動關係。
4. 釐清人、我間的界線與自己的需求後，更能愛惜自己，疼惜與同理別人，並從安撫生命中的「心理傷痕」，重塑真實、自我肯定的情感表達之親密基石。
5. 解構與分化從原生家庭習得的不適當模式或糾葛的互依關係，重新建構獨立自主的自我與家庭關係。
6. 增加團體的凝聚力，建立個人與社區的支持網絡系統，促進社區之心理健康。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	相見歡	*學員自我介紹及略述學習動機 *簡述整體課程綱要、行政事項、以及建立隱私保密的契約
2	此時此刻	*透過投射性圖像，增加自我概念 *自我覺察當下的感知經驗、情緒能量 *分化模糊、混亂的慣性感知，學習活在當下
3	認識界限	*覺察自我與內在和外在的關係 *覺察自我與人我關係
4	生命之河	*透過創作回溯生命之旅與情結 *冥想、心象創作與自我整合
5	面具製作 (一)	製作自我的立體面具與深度覺察

6	面具製作 (二)	
7	彩繪面具	覺察自我內外兩極性
8	面面觀	自我多元面貌之立體創作
9	陰影(一)	整合深度的自我關係
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	陰影(二)	整合深度的自我關係
12	回首一眸	回顧與分享

【開課須知】

上課時間：星期五 晚上 1830-2130

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500 元

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：親職加油站

課程編號：103A102

任課教師：洪惠嘉

教師簡介：(含學經歷、現職)

學歷:University of Bristol 諮商碩士

證照:國家高考諮商心理師

現職:苗栗縣大西國中專任輔導教師

經歷:新竹地方法院心理輔導員

東莞台商子弟學校 輔導老師兼資料組長

臺北市內湖健康中心 駐區心理師

基隆地方法院 心理測驗員

苗栗縣學生輔導諮商中心 心理師

新竹地方法院少年家事法庭 特約心理師

苗栗縣家暴中心 特約心理師

課程開設理念及預期目標：

臺灣許多父母都是成了父母才開始學習當一個父母，然而在重視升學的臺灣教育現場卻鮮少開設父母成長課程，教導未來的父母如何當一個好爸爸與好媽媽。近幾年社教機構或學校偶爾開設一些親職課程卻缺乏連接性，造成父母未能有系統的學習一些親職技巧，講者長期在學校與社區服務，也在許多單位進行親職講座，彙整過去的資料並搭配現代較夯親職議題，組成十二次的親子議題，期盼能提升父母的親職知能。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程簡介	(一) 課程內容簡介與說明 (二) 學員彼此認識並表達對課程的期待 (三) 認識情緒的屬性(正向、負向與中性) (四) 情緒覺察
2	父母壓力調適與情緒管理	(一) 瞭解父母的壓力源? (二) 自我覺察自己的壓力 (三) 學習正確情緒管理的方法 (四) 芳療紓壓:實作
3	打造性別平等的春天?	(一) 檢視自己的性別意識 (二) 覺察家庭中/社會中性別不平等現象 (三) 探索原生家庭性別不平等的影響

4	12 年國教父母如何接招?	(一) 介紹 12 年國教的特色 (二) 父母如何協助孩子發掘自己的性向、興趣與能力 (三) 破除職業刻板印象，迎接新職涯觀念
5	父母如何與孩子談性?	(一) 檢視自己的性知識 (二) 瞭解性教育對孩子的重要性 (三) 透過新聞案例瞭解性侵害防治條例與相關法條 (四) 協助父母透過正確的方法傳達正確性知識
6	分心不是我的錯—談過動兒教養	(一) 認識 ADHD 的症狀、形成原因 (二) 學習 ADHD 的治療方式 (三) 如何與學校老師合作幫助 ADHD 的孩子 (四) 介紹 ADHD 的教養方式
7	生命最後一個月的花嫁	(一) 認識現代的疾病 (二) 增加自己生命的厚度而非長度 (三) 認識臨終關懷 (四) 學習珍惜生命與珍視週遭的人
8	原生家庭探索	(一) 藉由三代家庭圖，認識自己的家族 (二) 藉由探索自己與另一半的家庭圖，尋找重視的家庭價值 (三) 探索家庭規定對自己性格的影響
9	愛情觀大探索	(一) 認識愛情三元素 (二) 認識各種愛情的類型 (三) 探索自己的愛情價值 (四) 學習與另一半相處、溝通
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	珍愛自己	(一) 認識自己的身心症狀 (二) 覺察自己身體所表達的訊息 (三) 學習肌肉放鬆、呼吸調節法 (四) 芳香療法:頭刮實作
12	課程統整	回顧與展望

【開課須知】

上課時間：星期五 晚上 6:30~9:30

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程，行政場地費 500

選課要求 (學員條件)： 學員自備：

課程名稱：做自己情緒的治療師-我的情緒我負責

課程編號：103A103

任課教師：許鶯珠

教師簡介：(含學經歷、現職)

1. 學歷：國立彰化師大輔導諮商博士

證照：國家高考諮商心理師(諮心字第000021號)

2. 現職：

✦ 國立交通大學 諮商中心/教育研究所 助理教授 兼諮商中心主任

✦ 中華民國諮商心理師公會全國聯合會常務理事

✦ 新竹市婦女社區大學講師

新竹市心理衛生中心自殺防治兼任諮商心理師

3. 經歷：

✦ 新竹市諮商心理師公會理事長

✦ 中華民國諮商心理師公會全國聯合會常務理事

✦ 南台科技大學教育學程助理教授兼學務處諮商輔導組組長

✦ 中州工商專校講師兼學生輔導中心主任

✦ 曉明女中教師兼訓育組長

✦ 台中縣立四德國小教師

4. 個人專長：

親職教育、悲傷諮商、團體諮商(心理治療)、夫妻(婚姻)諮商、生涯諮商、女性議題

5. 研究領域：悲傷失落議題、生涯議題、多元文化議題

課程開設理念及預期目標：

不管東西方社會總會存在著太多不公不義的瑣事，加上台灣是一個「群體且好面子」的社會，重視的是情緒的管理而不是宣洩，因此，不但不習慣說出自己的心情、不容易分辨人我的界線，更嚴重的是過度壓抑心情的後果往往釀成自我傷害的悲劇。

個人的情緒如果無法適當的宣洩和表達，容易因為生活環境的變化而起伏不定，如果常常當個「講理」的人而抑制高昂的情緒，那是會阻礙能力的發展，在生活或工作上容易產生不適應行為，不但無法發揮自己的專長，還造成家人朋友的困擾；嚴重者還會形成社會的負擔。

本課程透過深入每個情緒主題的探討，經由不完美的過來人的經驗討論(透過真實人生改編的影片)，引導學員學習辨識、釐清自己及他人的情緒，學習適當的表達自己的心情，接納自己的缺點，並能自在宣洩與表達自己高昂的心情，做個情緒達人。

本課程預期讓學員達到：

(一)體悟沒有「完美、滿分」的人生，接納與面對自己的缺陷。

- (二)學習辨識並接納自己的各種心情，本期的重點在「期待」、「勇氣」、「自信」、「自尊」、「熱情」、「渴望」、「寬恕」、「理想」、「失落」、「堅強」、「企圖心」等心情。
- (三)學習調適心情以突破生命的困境、建立自信的人生。
- (四)透過影片中真實人物楷模典範、建立因應負面情緒的行為模式。
- (五)學習如何賞析電影、放鬆心情。

每週課程進度與內容	
「改變的期待」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程簡介 2. 學員彼此互相熟悉 3. 許願新學期好心情 4. 「給未來的我」編織許願的星星
挑戰自我極限的「勇氣」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五體不滿足不是一個人成功的限制 2. 學習如何勇敢的面對人群 3. 挑戰不完美的自我 4. 「逆光飛翔」的人生
改革社會規範的「自信」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體會從被壓抑的自卑到成功的自信！ 2. 學習悲憤心情的轉化 3. 學習情緒的表達與溝通 4. 面對改革有自信的「三個傻瓜」
克服自我缺陷的王者「自尊」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無法順暢表達意見的口給人生 2. 克服口給的生命歷程 3. 成功面對生命困境的「王者之聲」
花茶人生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習如何應用感官知覺改變心情 2. 學習體驗自然之美 3. 天然的正向心情
生活不用「委屈求全」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體會弱勢族群的無奈 2. 學習克服冷漠的行動力 3. 學習以熱情面對生活的限制 4. 「永不放棄」的動力生活
心有靈犀一點通的「渴望」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習表達被「冤枉」的方法 2. 辨識亞斯伯格症 3. 學習如何與亞斯伯格症的朋友相處 3. 「我的名字叫可汗」的心靈交流
凝視太陽、「寬恕」的一家人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當家人卻成為相逢不相識的陌生人的心情 2. 探討死亡對家庭每個人行為、心情的影響

	3. 「繼承人生」的喜與悲
以理想創建的家園	1. 學習面對「失落」的心情 2. 學習以堅強重建理想生活 3. 面對現實環境與人性的挫折考驗 4. 「我們買了動物園」重新開始
公共參與週	
放手曾擁有的「企圖心」	1. 世界上沒有「絕對的公平、正義」，如何面對「上欺下」的職場環境 2. 學習我選擇我負責的自主人生 3. 「放棄」也是一種藝術 4. 「穿著 PRADA 的惡魔」的選擇與放棄
坐擁「愛」表現	1. 了解渴望平凡家庭生活的心情 2. 社會規範鎖住的親情 3. 坐擁自在表現「愛」的心情 4. 「東京家族」愛表現

【開課須知】

上課時間：星期一 晚上 6:30~9:30

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：實用婦女法律權益

課程編號：103A104

任課教師：江玉女

教師簡介：(含學經歷、現職)

- 臺灣省竹苗區車輛行車事故鑑定委員會委員--99.7-101.6
- 內政部法規委員會委員--98.7--100.6
- 屏東縣長治鄉調解委員會--100.4-
- 高雄市立空中大學助理教授
- 國立空中大學兼任助理教授
- 100 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試閱卷委員
- 99 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試閱卷委員
- 99 年第二次公務人員特種考試司法人員考試閱卷委員
- 98 年公務人員特種考試司法人員考試及 98 年軍法官考試閱卷委員
- 內政部警政署刑事局 警正

課程開設理念及預期目標：

希望透過課程的介紹，使婦女知道自己本身的權利如何維護。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程簡介	1. 課程內容簡介與說明 2. 學員彼此的認識與熟悉
2	法律的概念一	1. 介紹婦女相關的法律 2. 以社會上的事件
3	家庭婚姻中權利	法律及案例解析
4	家庭婚姻中財權利	法律及案例解析
5	電影觀賞	1. 新十二怒漢 2. 影片內容分析及解疑
6	婦女職場的一隻手—性騷擾、性侵害	法律及案例解析
7	婦幼人身安全法律保障	法律及案例解析
8	婦幼人身安全法律保障	法律及案例解析
9	家庭暴力	法律及案例解析
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	

11	婦女法律扶助	相關資源介紹
12	課程總檢討	回顧與展望

【開課須知】

上課時間：星期二 晚上 6:30~9:30

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程，行政場地費 500 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：親密之旅-幸福關係的必修課

課程編號：103A105

任課教師：謝佩娟

教師簡介：(含學經歷、現職)

聯合心理諮商所竹北分所兼職諮商心理師

新竹市政府「家庭暴力、性侵害及性騷擾諮商服務方案」諮商心理師

新竹地方法院「少年及家事法庭諮商服務計畫」諮商心理師

誠正中學毒品戒治專案諮商心理師

元培科技大學學生輔導中心專任諮商心理師

中國文化大學學生諮商中心專任諮商心理師

課程開設理念及預期目標：

現代社會有許多外在因素加劇了親密關係建立與維持的困難，親密關係更需要有意識地、有紀律地努力經營。本課程透過影片欣賞、活動體驗、小組分享，引導學員重新審視自己在親密關係中的想法、行為模式，學習溝通與表達，建立自己在關係中的界線，為自己找到平衡的親密關係，共創和諧的社會。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程簡介	(1) 課程內容與簡介 (2) 親密關係信念大檢核~建立有益的觀念 (3) 學員認識與熟悉
2	親密關係的本質	(1) 影片賞析：愛你如詩美麗 (2) 什麼是愛？如何在失望、挫折時仍能感受到愛？
3	親密的元素~ 信任與分享	(1) 影片賞析：美味、愛情、甜蜜蜜 (2) 如何與自己親密，而能在關係中感受到親密，與他人分享？
4	原生家庭對親密關係的影響	(1) 影片賞析：波特小姐：彼得兔的誕生 (2) 檢視從原生家庭帶來的信念如何影響到親密關係。
5	關係中的平衡~	(1) 影片賞析： (2)

6	好好吵架~吵架時的溝通學	(1) 影片賞析：Kiss 情人 (2) 吵架是維繫關係必學的功課，如何面對差異還能繼續相愛？
7	愛與性~在親密關係中享受性	(1) 影片賞析：班傑明的奇妙旅程 (2) 重新認識欣賞女性的身體，讓身體成為表達愛的管道。
8	被外遇的心路歷程~重新尋回自己	(1) 影片賞析：女人至上 (2) 從婚姻關係內在的心理動力看外遇和被外遇。
9	好好分手~關係結束的心理調適	(1) 影片賞析： (2) 如何決定要分手或離婚？如何支持自己走過分手或離婚？
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	第二春永不嫌晚	(1) 影片賞析：愛，從心開始 (2) 如何走出離婚陰影？新關係要面臨的挑戰是什麼？
12	課程統整	回顧與展望

【開課須知】

上課時間：星期二 晚上 6:30~9:30

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程，行政場地費 500 元

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：個人理財一點通

課程編號：103A110

任課教師：孔秀琴

教師簡介：

1993/02~2002 /01 立衛科技股份有限公司 資材部課長

2002/01~2003/01 佳煜科技股份有限公司 資材部副理

2003/01~2004/10 得詣科技股份有限公司 管理部經理

2004/09~迄今 中國科技大學 兼任助理教授

2009/06~迄今 中華大學財務管理學系 兼任助理教授

2008/05~迄今 桃園職業訓練中心 外聘副教授

2010/09~迄今 龍華科技大學 兼任助理教授

2010/09~2012/09 苗栗社區大學

課程開設理念及預期目標：

一般人對於經濟指標的認知，都覺得經濟指標好像比較難懂，但是卻和每個人的生活與理財息息相關。根據研究顯示，比別人早一點認識經濟指標，往往更能掌握正確的投資方向。

再者「退休規劃」是每一位還沒有達到退休年齡的人共同想要規劃的藍圖，只是不同的年齡、個性，會有不同的思考邏輯和實行方法。很清楚自己的想法和人生步驟，其實是件很重要的事，社會上沒有按畢業科系而學以致用的大有人在，所以每個腳步，都是要充實而有自信的，理財的道理也是一樣。本課程的主要課程目標是提供學員投資分析的課程，以提升有關投資決策的能力，本課程在授課中將使用 CMoney 法人資訊系統做為資料分析來源。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	導論	1. 理財概念的簡介 2. 金融市場的參與者 3. 風險的概念
2	金融市場與投資工具	1. 金融市場的簡介 2. 貨幣市場的簡介 3. 價值+趨勢投資 穩穩賺
3	風險與報酬	1. 報酬的衡量 2. 風險的意義與種類 3. 外匯風險的種類 4. Cmoney 實作演練

4	投資組合的效率性與應用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 資產配置 2. 風險分散的內涵 3. 蘇黎士定律 顛覆傳統 4. Cmoney 實作演練
5	效率市場	<ol style="list-style-type: none"> 1. 效率市場的概論 2. 效率市場的假設 3. 市場缺乏效率 也難以擊敗
6	股票評價與投資	<ol style="list-style-type: none"> 1. 淨資產(淨值)法 2. 服價淨值法 3. 股利評價模式 4. 精品廉價之旅 5. Cmoney 實作演練
7	技術分析與運用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 圖形分析 2. 結構理論 3. 統計分析 4. 市場特性理論 5. 四種技術分析觀點：散戶一定要認清
8	債券概論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 債券 2. 債券風險 3. 公司債 4. 優質可轉債 進可攻退可守 5. Cmoney 實作演練
9	債券評價與投資	<ol style="list-style-type: none"> 1. 債券的價格 2. 債券收益率的衡量及五大定理 3. 債券之存續期間
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	期貨投資	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期貨契約 2. 期貨價格 3. 投資期貨 小錢致富
12	選擇權投資	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇權概論 2. 選擇權的投資損益 3. 選擇權的定價模式 4. 選擇權交易四大迷思 5. Cmoney 實作演練
13	基金投資(I)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基金概念 2. 共同基金的種類 3. 基金之投資策略

14	基金投資(II)	1. 投資共同基金的迷思 2. Cmoney 實作演練
15	不動產投資(I)	1. 認識不動產 2. 影響不動產價格的因素
16	不動產投資(II)	1. 不動產證券化 2. Cmoney 實作演練
17	選股策略分析	以簡馭繁「543」選股策略
18	黃金投資	1. 認識黃金 2. 黃金商品 3. 黃金交易檢務 4. 影體黃金價格的供需因素

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：自備筆電

課程名稱：食在健康與養生術-女性篇

課程編號：103A403

任課教師：簡秀蘭 林秀珠

教師簡介：

簡秀蘭

1. 臨床護士 6 年
2. 新豐鄉衛生所公共衛生護士
3. 湖口鄉衛生所護理長
4. 湖口鄉衛生所主任
5. 經濟部專業研究中心保健講師
6. 竹北社區大學講師及財團法人新竹縣社區大學發展協會常務理事

林秀珠

新竹市衛生局營養師

盛新食品公司研發部經理

中正機場華膳空廚品保營養師

中華大學餐旅管理學系兼任講師

元培科學技術學院食品科學系兼任講師

明新科技大學旅館系兼任講師

新竹市營養師公會總幹事

課程開設理念及預期目標：

引領現代婦女重視自我成長，兼顧家庭事業及健康，成為快樂活力美熟女

1. 女性常是一家之煮，但多數的婦女欠缺正確的營養概念。
2. 目前十大死因中有多項與慢性病息息相關。
3. 提醒婦女重視預防保健。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學曲目	講師
第 1 週	選對食物不生病系列（一）	打造健康存摺	林秀珠
第 2 週	淺談更年期 認識骨質疏鬆症	1 更年期症狀 2. 如何預防骨鬆症	簡秀蘭
第 3 週	選對食物不生病系列（二）	營養配對-健康加分	林秀珠
第 4 週	我的三高有多少？ 認識代謝症候群	1. 何謂三高？ 2. 三高與慢性病	簡秀蘭
第 5 週	打開食物密碼	餐桌上的防癌飲食	林秀珠
第 6 週	認識婦女癌症	1. 常見的婦女癌症 2. 婦女癌症之預防	簡秀蘭
第 7 週	健康體位管理	享受不發胖的秘密	林秀珠
第 8 週	健康自主管理	1. 何謂健康？ 2. 健康促進 健康生活型態	簡秀蘭

第 9 週	市售食品身分證	食品美麗的外衣--認識食品標示及營養標示、食品容器包裝安全性	林秀珠
第 10 週	公共參與週		
第 11 週	外食概念篇	餐桌上的秘密-食品添加物	林秀珠
第 12 週	肥胖與疾病	1. 認識體重過重 2. 肥胖與疾病的關係	簡秀蘭
第 13 週	保健食品過由不及	保健食品真面目	林秀珠
第 14 週	話婚姻說壓力	1. 過去與現代婚姻觀 2. 壓力與情緒管理	簡秀蘭
第 15 週	健康實在好	揭開食品真面目 健康飲食在你家廚房—	林秀珠
第 16 週	認識肝癌三部曲	1. 血清性肝炎 2. 肝癌三部曲	簡秀蘭
第 17 週	預防失智症 成功的老化	1. 忘了我是誰？淺談失智 2. 健康的老化	簡秀蘭
第 18 週	用藥須知與用藥安全	1. 用藥安全五部曲 2. 認識藥品分級	簡秀蘭

【開課須知】

上課時間：星期三 晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：活在不老林-探索生命樂章

課程編號：103A429

任課教師：張瑋琪

教師簡介：

一個歷經知見心理學洗滌十七年而由碎裂邁向完整的心靈

一個追尋身心靈整合及不斷修煉和擴展意識的印度合一大學訓練師

一個不斷學習與融合諮商不同學派並應用於生活中的國家級諮商心理師

瑋琪，一個願意陪伴自己與他人一起學習和創造生命交響樂章的身心靈旅者

學歷：文化大學心理輔導研究所碩士

證照：

1. 中華民國國家考試諮商心理師

2. 中華人民共和國二級諮詢師

3. 印度合一大學合一課程訓練師

4. Satir 家族治療合格諮商師

課程開設理念及預期目標：

1. 瞭解及規劃如何建立黃金老年成為樂活一族

2. 安定心情以面對高齡身心的變化—安全感、舒壓

3. 瞭解內在心情活動、重新認識自己與接納自己

4. 提升高齡的自我價值感成為樂齡一族

5. 連結愛與關懷，學習關係之經營與溝通（含學習代間教育）

6. 高層意識取代負向信念與認知

7. 瞭解死亡—從死亡恐懼與擔憂中解脫

8. 瞭解及清理能量增進健康

9. 藉由練習簡單養身活動促進身體健康及舒壓

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	歡喜來逗陣	1. 喜相逢:認識夥伴 2. 我為何而來 3. 團體規範、保密、團體目標、及進行方式之討論與釐清 4. 身體養護:進行清理能量運動 1
2	無形孕有形	1. 身體養護:進行清理能量運動 2 2. 初探身體能量的運作 3. 合一意識

3	認識生命能	1. 身體養護:進行清理能量運動 3 2. 認識身體七大脈輪(一)
4	養護生命能	1. 認識身體七大脈輪(二) 2. 身體養護:脈輪靜心 1
5	我創造了我的主觀世界	1. 身體養護:脈輪靜心 2 2. 初窺身與生活如何受情緒及觀點的影響 3. 吸引定律
6	外在世界是內心的投射	1. 認識信念創造實相 2. 迴力鏢法則 3. 身體養護:脈輪靜心 3
7	回首來時路	1. 製作生命曲線圖 2. 身體養護:練習養身活動一
8	與情緒共舞	1. 身體養護:練習養身活動一 2. 探索生命-情緒 3. 情緒處理小撇步
9	智慧與榮耀的冠冕	1. 探索生命-生命禮讚 2. 活出尊嚴、擺脫標籤化 3. 身體養護:練習養身活動一
10	公共參與週	聽演講
11	影片賞析	1. 影片賞析 2. 身體養護:練習養身活動二
12	快樂創造	1. 討論上週影片 2. 初探樂齡黃金願景-檢視身心是否朝向願景邁進 3. 探討理想我及實際我差異 4. 身體養護:練習養身活動二
13	創造快樂	1. 實現樂齡黃金願景、黃金楷模 2. 與擔心害怕為友 3. 身體養護:練習養身活動二
14	透視生死幻象	1. 不知死焉知生 2. 探討生命的意義 3. 擴展意識→高層心靈之連結 4. 身體養護:練習養身活動三
15	五福臨門-親子篇	1. 身體養護:練習養身活動三 2. 生命即關係→透視關係之影響力 3. 認識親子溝通之障礙 4. 敞開親子關係之大門

16	五福臨門- 伴侶、手足、友誼篇	<ol style="list-style-type: none"> 1. 伴侶篇-重溫舊夢小倆口 2. 手足、友誼等關係之探討與經營 3. 樂齡志工 4. 身體養護:練習養身活動三
17	五福臨門- 祖孫篇	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體養護:練習養身活動四 2. 談祖孫情與教育
18	回眸一笑~ 迎向未來	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體養護:練習養身活動四 2. 回顧 3. 支持團體之建立 4. 珍重再見

【開課須知】

上課時間：星期四晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：彈撥人生-琵琶、柳琴、阮之美

課程編號：103A201

任課老師：蘇秋瑩

教師簡介：現任竹北市中正社區國樂老師、淨心國樂團琵琶老師；曾任苗栗頭份國小、新竹縣竹北國中、博愛國小、明新科技大學、新竹縣立國樂團、芎林國中、新竹市三民國小、龍山國小、新竹教育大學、新竹市社教館等處國樂教師。

課程開設理念及預期目標：

認識樂器，熟習基本指法、加強演奏技巧，推廣習樂風潮

每週課程進度與大綱：

課程大綱					
週次	課程主題	教學內容			
1	音樂基礎	基本彈挑、節奏練習、樂器介紹			
2	依各人程度 適度調整	節奏練習、空弦			
3		I 把(1)			
4		I 把(2)			
5		琵琶	II 把	柳琴、阮	換把(1)
6			換把(1)		換把(2)
7			換把(2)		輪子(1)
8			撫、分		輪子(2)
9			雙音、掃拂		雙音、掃拂
10		公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)			
11	依各人程度 適度調整	琵琶	柳琴、阮	D 調小曲(1)	G 調小曲(1)
12				D 調小曲(2)	G 調小曲(2)
13				III 把(1)	部階過弦
14				III 把(2)	後半拍節奏
15				I、II、III 換把	音階換把
16				G 調小曲(1)	D 調小曲(1)
17				G 調小曲(2)	D 調小曲(2)
18	總複習、小小成果發表				

【課程須知】

上課時間：星期一，18:30-21:30，共 18 週

上課地點：東門國小

學分數：3

收費方式：3000 元

課程名稱：台灣民歌謠發展與選粹

課程編號：103A202

任課教師：呂美霞

教師簡介：(含學經歷、現職)

1. 新竹市立建華國中音樂教師暨音樂資優班特教組長
2. 新竹市長青學苑合唱團指導教師

課程開設理念及預期目標：

課程開設理念：

面臨多元化及多種民族特色及高齡化的世代，因平均年齡的提高，導致社會中有一群高齡者面臨生活封閉與空洞。此課程規劃乃基於大家共同的成長經驗，從兒歌、日劇時期、民謠的發展史，契合學員們的經驗記憶，譜出一句句優美的歌聲。鄉土音樂搭配合唱技巧，將為這些學員帶來一場優質的音樂饗宴。也替高齡長輩提供了正當的休閒活動。

預期目標：

1. 讓學員了解台灣民俗歌謠與民歌的演進史。
2. 人人皆會唱歌，學習如何把歌唱好。
3. 學會用歌唱舒展身心，如何收斂自我，與他人達成和諧。
4. 用傳統帶動藝術，藝術融入流行、以自然發聲法演唱，詮釋台、國、客語優良歌曲。
5. 唱大家熟悉的歌謠、鄉土音樂及流行樂曲。
6. 讓學員在沒有負擔、沒有壓力下享受一個輕鬆愉快的晚上。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學曲目
第 1 週	台灣民俗音樂的定義	1. 原住民音樂 2. 漢族傳統音樂
第 2 週	創作民謠與新式音樂	1. 宗教帶入西方音樂紮根於本土
第 3 週	民俗創作歌謠	1. 西北雨 2. 一顆紅蛋
第 4 週	中國音樂對台灣歌謠的影響	1. 走馬燈 2. 日日春
第 5 週	民歌在台灣歌謠的角色	1. 我想有個家 2. 永遠的微笑
第 6 週	校園民歌對台灣音樂的影響	1. 情深往事 2. 舊夢
第 7 週	台灣民俗歌謠的黃金時代	1. 我不想說 2. 心中的玫瑰
第 8 週	創作歌謠在台灣民俗歌謠中的地位	1. 落花 2. 小窗相思

第 9 週	台灣民俗歌謠的沒落與日語歌曲的興起	1. 昨夜小樓又東風 2. 時間的河
第 10 週	公共參與週	
第 11 週	漫談台灣流行歌曲	1. 思慕情歌 2. 斷情詩
第 12 週	流行歌曲選粹	1. 秋雨梧桐葉落時 2. 心中的玫瑰
第 13 週	客家系的流行歌	1. 茶山情歌
第 14 週	山地同胞的民俗歌謠	1. 望鄉思情
第 15 週	一般流行歌謠選粹	1. 我怎能離開妳 2. 釵頭鳳 3. 微風往事
第 16 週		1. 初戀女 2. 找一個下雨天
第 17 週		1. 落花情 2. 往事如昨
第 18 週	總復習	期待下期再見

【開課須知】

上課時間：星期一 晚上 19：00-21：00

上課地點：光鎮里集會所（南大路 808 巷 1-1 號）

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

課程名稱：二胡入門

課程編號：103A203

任課教師：邱隆泉

教師簡介：(含學經歷、現職)

九歲學中山琴、十四歲學笛簫、二十歲習二胡、三弦、秦琴、揚琴。二十歲參予韻聲粵樂會，開始整理古曲，并創二胡新技法，年五十創立聲遠國樂研究會，開有湖畔國樂教室、寶山圖書館國樂班、新莊、龍山社區教室、雲林同鄉會國樂研習營、關東國小國樂社、民富國小國樂班及少年街聲遠國樂教室。

課程開設理念及預期目標：

認識二胡，讓學二胡不再是難事，並正確的了解本土國樂的精髓

課程大綱及進度：

課程大綱	
週次	教學內容
1	認識二胡，如何保護，如何使用，空弦技巧
2	空弦運用，長弓、短弓、全弓、半弓、變化運用
3	音位練習、指法練習、順音階、反音階重複練習
4	樂理淺談、節奏判讀、樂譜看讀、符號之了解
5	二胡之變換把位練習、練習曲之研習開始
6	二胡之變換把位練習、練習曲之研習開始
7	指法之修正
8	右手弓之正確拉法
9	樂理之解析、曲譜之精解、意境之追求
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)
11	樂譜整理、變換把位之加強、曲譜練習
12	樂譜整理、變換把位之加強、曲譜練習
13	分部練習、合奏練習、變換音調練習
14	顫音法練習、分部合奏之練習
15	揉音法之練習、古曲譜之練習
16	樂理詳解、欣賞古曲
17	急弓、快弓、強弓、弱弓之運用
18	樂曲總複習

【開課須知】

上課時間：星期三 晚上 19：00-21：00

上課地點：新光里集會所（明湖路 281 號）

學分數：2

收費方式：學分費：2000 場地費：100

選課要求（學員條件）：

課程名稱：古箏與詩詞彈唱

課程編號：103A204

任課教師：陳美利

教師簡介：

經歷：古箏方面

曾從海內外十餘位古箏名師如陳蕾士、黃得瑞、魏德棟、王昌元、陳愛娟、趙曼琴等學習傳統及現代各派古箏技巧，對古琴也頗下工夫，對琴箏之學習及喜愛，長達三十餘年，也累積了三十餘年之琴箏教學經驗。在教學相長之過程中，不斷吸取體會新的技巧及各派表達方式，對琴箏教學頗有心得。

曾任：東西精華學會、救國團、文化局古箏班教師

大學、中學、小學古箏社團指導老師

國立新竹教育大學音樂教育系兼任教授

演出：曾在國父紀念館、國家音樂廳、中華電視台、中國廣播公司、孔學會、新竹市演藝廳、清華大學、新竹師範學院、大學博覽會、新竹綜合大禮堂、新竹市站前廣場……等各公私單位演出古箏、古琴，擔任獨奏、合奏，及帶領學生演出。

現職：新竹市唐音箏社古箏藝術團團長

黃鐘獎世界華樂大賽古箏考級諮詢委員

社區大學古箏班教師

學歷：國立師範大學學士

國立政治大學碩士

課程開設理念及預期目標：

在繁忙的現代社會中，不管男女老少，個個都承受著大大小小的壓力。在此環境中需要的是澄靜思慮，平衡身心，以創造愉快輕鬆的生活。古箏優雅沉穩的音色，正可以撫平忙亂的心緒；而古箏強調左右手配合，手腦並用，不但可以增進身心協調性，更可以活化腦細胞，增進智慧及靈敏度。本課程希望在授課老師業豐富的教學經驗下，採用輕鬆愉快的學習方式，一人使用一台古箏，針對學習差異做個別指導。由古箏樂器介紹逐步引導正確的古箏指法，加上詩詞入樂之古箏曲彈唱簡介，使學員能輕鬆掌握彈奏技巧，毫無壓力的彈奏出優美動聽的古箏音樂。

每週課程進度與大綱：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
一	認識古箏] 箏曲〈青天高〉 彈奏	古箏源流、構造、音位、流派、指法等介紹。抹托勾指法初步練習。

二	八度托勾、撮音練習	箏曲〈搖擺〉〈小情人〉
三	抹托、八分音符練習	箏曲〈紅公雞〉箏曲〈上山〉〈下山〉
四	抹托進階練習 箏曲〈笑傲江湖〉彈唱及賞析	〈笑傲江湖〉黃霑 作詞曲： 這首膾炙人口的電影歌曲，以簡單琅琅上口的旋律，寫盡江湖終老，滄桑漂泊的俠骨柔情。 用連托及抹托的入門指法，能引起初學者極大的興趣。
五	十六分音符和切分音附點音符的練習 民謠箏曲〈丟丟銅仔〉彈唱及賞析	〈丟丟銅仔〉 溯回一九四三年四月二十日，呂泉生根據當時廣播界文人宋非我的唱詞，記下了「丟丟銅仔」這首宜蘭民謠的意義，有人說是礦工賭博時丟銅錢下注的聲音，也有人說是火車經過山洞，水滴落下來的聲音等等。 本堂課程強調快拍及附點音的節奏練習，加強節奏感訓練。
六	左手揉吟點音彈法、練習 箏曲〈釵頭鳳〉彈唱	箏曲〈再見〉 〈釵頭鳳〉南宋·陸游所作，描寫他與表妹一段悽惋的破裂婚姻。 訓練左右手密切配合，將古箏左手點吟的特色強調出來。
七	托擘指法練習 民謠箏曲〈桃花過渡〉彈唱及賞析	〈桃花過渡〉是早期鄉下農村非常流行的一種陣頭，釵h人都以為它是車鼓的一種，其實它是獨立於車鼓之外的一種民間小戲，只是車鼓的包容性大，而將其吸收而已。 教導托擘指法的要領？學習如何在不傷指關節之下將絃音彈得清亮有力。
八	拂音(刮奏)間絃 民謠箏曲〈望春風〉彈唱	民謠箏曲〈望春風〉作曲者鄧雨賢 是一首大家耳熟能詳，朗朗上口的台灣民謠，它的歌詞意境優美典雅，歌曲旋律動人，令人百聽不厭，為台灣民謠的經典之作，在台灣民謠的地位屹立不搖。 拂音是古箏美音的一大特色，如何避免燥氣，而將拂音的美感徹底發揮，有賴於對手部肌肉使用方式的了解， 本堂課有詳盡的指導。
九	公共論壇週	

十	古箏彈唱欣賞： 〈春江花月夜〉、〈水調歌頭〉	兩首由指導老師陳美利彈奏，聲樂家高玉立教授演唱的演奏會現場版本給同學欣賞。
十一	左手歷音練習	箏曲〈寒山僧蹤〉彈唱〈寒山僧蹤〉陳大偉 曲/陳建名 詞
十二	4、7 變音練習	箏曲〈沂蒙山小調〉 民謠箏曲〈知床旅情〉 本堂課教如何辨別 4、7 音的準確度
十三	雙手聯彈初步練習	箏曲〈郊遊〉〈捕魚歌〉 雙手聯彈是近代箏曲變化最大的一種技巧，本堂課要教如何使雙手協調彈奏的步驟及方法。
十四	左右手四點奏法練習	箏曲〈剪春羅〉
十五	左右手四點奏法加強練習	箏曲〈慶豐收〉 快慢不同速度的彈法，有不同的姿勢。本堂課除四點奏法外，也要將其他教過的指法的速度作一綜合演練。
十六	左手上下滑音練習 〈關山月〉箏曲彈唱及賞析	〈關山月〉李白詞 古琴曲改編 陶筑生註指 在苦漠絕邊鎮守關山的戍卒，看到高掛的明月，想到邊塞的孤寂，戰爭的痛苦，寫出戍客望歸的心情。本為古琴曲，現用古箏彈奏，以上下滑音的方式，有樸拙深韻，頗能揣摩出古琴的韻致。 上下滑音強烈表現出古箏音樂的風格，但也不容易抓住正確的音感，更可能影響彈奏姿勢的優美。因此從如何著力，如何順勢使力等，都值得好好學習。
十七	左手上下滑音加強練習、搖指初步練習 〈陽關三疊〉彈唱及賞析	〈陽關三疊〉是根據唐代詩人王維（699-759）《送元二使安西》詩譜寫的一首琴歌。王維的這首七言絕句是為送友人去關外服役而作：「渭城朝雨浥輕塵，客舍青青柳色新；勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人。」因詩中有「渭城」和「陽關」，故亦稱《渭城曲》或《陽關曲》。 搖指是近代古箏彈奏的重要技巧，有各種不同的姿勢及用力方向，如何由淺入深的練習，而達到順暢自如的目標，有各種方法可以採用。
十八	成果展	

【課程須知】

上課時間：星期二，18:30-21:30, 共 18 週

上課地點：唐音箏社（中正路 22 號 4 樓之 2）

學分數：3

收費方式：3000 元 書籍費 300

選課要求（學員條件）：對古箏有興趣者

學員自備：箏譜、義甲

課程名稱：烏克莉莉輕鬆彈-進階

課程編號：103A205

任課教師：陳仁滄

教師簡介：

烏克造鎮計劃發起人(帶著烏克麗麗尋寶去)

烏克愛家烏克麗麗老師、竹東水月梧桐社區烏克麗麗老師、崇越科技烏克麗麗老師

課程開設理念及預期目標：

讓學員在輕鬆無壓力的狀態下學會最容易學的樂器

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程介紹、和弦複習，分組	(1). 10 分鐘和絃音感訓練 (2). 10 分鐘左手音階訓練 (3). 歌曲練習歌曲：小手拉大手 註(1)、(/2)為每堂課的基礎訓練
2	彈奏技巧：切音	切音技巧練習（一）歌曲：流水年華
3	彈奏技巧：切音	切音技巧練習（二）歌曲：木棉道
4	彈奏技巧：跑馬	跑馬技巧練習（一）歌曲：曠野寄情
5	彈奏技巧：跑馬	跑馬技巧練習（二）歌曲：你是我的花朵
6	彈奏技巧： 147 跑馬(進階)	三連音技巧練習（一）歌曲：romance 演奏曲
7	彈奏技巧： 147 跑馬(進階)	三連音技巧練習（二）歌曲：紅蜻蜓
8	彈奏技巧：打板	打板技巧練習（一）歌曲：暖暖
9	彈奏技巧：打板	打板技巧練習（二）歌曲：暖暖
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	彈奏技巧：Rumba	歌曲型態練習 歌曲：夜來香
12	彈奏技巧：Rumba	封閉和弦歌曲練習歌曲：生日快樂 (F 調)
13	烏克麗麗演奏曲	烏克麗麗演奏曲 曲目(一):神隱少女
14	烏克麗麗演奏曲	烏克麗麗演奏曲 曲目(一):神隱少女
15	烏克麗麗演奏曲	烏克麗麗演奏曲 曲目(二):Crazy G
16	烏克麗麗演奏曲	烏克麗麗演奏曲 曲目(二):Crazy G
17	總復習	練習成果展演演唱歌曲
18	總復習	練習成果展演演唱歌曲

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：樂器

課程名稱：烏克莉莉輕鬆彈-入門

課程編號：103A206

任課教師：陳仁滄

教師簡介：

烏克造鎮計劃發起人(帶著烏克麗麗尋寶去)

烏克愛家烏克麗麗老師、竹東水月梧桐社區烏克麗麗老師、崇越科技烏克麗麗老師

課程開設理念及預期目標：

讓學員在輕鬆無壓力的狀態下學會最容易學的樂器

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識烏克麗麗	烏克麗麗基本介紹
2	天下第一招： C 和弦	技巧練習 歌曲：童調組曲
3	天下第二招： Am 和弦	技巧練習 歌曲：童調組曲
4	天下第三招： F 和弦	技巧練習 歌曲：童調組曲
5	天下第四招： F 和弦	技巧練習 歌曲：童調組曲
6	絕招： (ending)	速度練習
7	單音練習	技巧練習 歌曲：童調組曲
8	左手爬音練習	左手爬音練習
9	右手速度練習	右手速度練習
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	二拍歌曲節奏	二拍歌曲節奏練習
12	三拍歌曲節奏	三拍歌曲節奏練習
13	彈奏技巧： Folk rock	技巧練習 歌曲：歡樂年華
14	彈奏技巧： Folk rock	技巧練習 歌曲：小手拉大手
15	指法練習	T1213121 曲目：T1213121
16	指法練習	T1213121 曲目：恰似你的溫柔

17	總復習	練習成果展演唱歌曲
18	總復習	練習成果展演唱歌曲

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：樂器

課程名稱：帶著色鉛筆去旅行-進階

課程編號：103A207

任課教師：劉佳琪

教師簡介：

2002 台灣師範大學美術系畢業

2010 就讀台灣師範大學美術研究所 西畫組

現任國立苗栗高中美術專任教師

曾獲 2011 年新竹美展水彩類竹塹獎, 大墩美展水彩第二名,

2007, 2010 苗栗美展水彩第一名, 苗栗美展油畫類免審畫家

2013 年新竹美展油畫類竹塹獎

課程開設理念及預期目標：

培養學員動手彩繪的興趣與能力，在旅行途中可以隨手記錄下美好的回憶片段。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	春天百花開	花與葉
2	春天百花開	花與葉
3	午後咖啡店	美食與小物
4	午後咖啡店	美食與小物
5	貓·旅行	可愛貓咪的創作
6	貓·旅行	可愛貓咪的創作
7	新竹之美	透視的畫法
8	新竹之美	建築街景
9	新竹之美	建築街景
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	南寮夕照	船的畫法
12	南寮夕照	船的畫法
13	鐵馬行	腳踏車的畫法
14	鐵馬行	腳踏車的畫法
15	我的小旅行	個人旅遊手工書創作
16	我的小旅行	個人旅遊手工書創作
17	我的小旅行	個人旅遊手工書創作
18	我的小旅行	個人旅遊手工書創作

【開課須知】

上課時間：星期一晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000, 材料費 200

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：輕易看懂美術大師

課程編號：103A208

任課教師：張澤平

教師簡介：

學經歷/國立台灣師範大學 設計研究所畢，曾在台北多所大學及中學任教

現職/ 國立竹東高中 美術老師

課程開設理念及預期目標：

希望大家忙碌之餘，能來充充電，一起愛美。當有心想去藝術館看看展覽、或去劇院看一場表演時，不要因為看不懂而只能走馬看花。我們的目標是破解那些好像聽過，又不是太清楚的藝術大師的作品，用一種重新回到人性的態度，讀懂藝術大師的作品。

課程大綱及進度：

週次	課程主題與內容簡述
1	課程理念淺介：五感再出發
2	中國文字與書法
3	雲門行草
4	寒食帖
5	電影：經過
6	故宮瑰寶之一：人物畫
7	故宮瑰寶之二：山水畫
8	介紹在地藝術家
9	參訪在地藝術家故居走
10	公共參與議題活動
11	走進美術館：當期展覽介紹

12	走進美術館：當期展覽介紹
13	觀展心得討論
14	當代藝術家：草間彌生
15	草間彌生紀錄片
16	推薦藝術家介紹：卡蘿
17	揮灑烈愛
18	自己就是藝術品

【開課須知】

上課時間：星期四晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：油畫入門班

課程編號：103A211

任課教師：李奕家

教師簡介：

專業畫家。

現任歷任：新竹市婦女、基隆、新竹縣關西社區大學；桃園畫室、旺宏電子(股)公司、合勤科技(股)公司、華邦電子(股)公司、瑞昱半導體(股)公司、油畫社指導老師、新竹地方法院檢察署 油畫班 素描班 講師。

獲獎：新竹美展、中華民國國際藝術協會美展油畫類第 1 名；桃園縣美展油畫類第 2 名、行天宮盃美術創作比賽社會組第 3 名；全國油畫展、大墩美展、行政院客家文化獎、南瀛美展、高雄市美展、屏東美展入選獎；台灣國展、南島美術獎、中部美展、苗栗縣、宜蘭縣美展油畫類優選獎……。

典藏：

2006 作品 光的試煉 50F 為 二級古蹟打狗英國領事館典藏。

2006 作品 天鵝湖 50F 為 新竹縣文化局典藏。

2005 作品 歲月的軌跡 50F 為 順益原住民博物館 典藏。

2004 榮獲收錄於 文建會主辦 之「台灣美術地方發展史全集」。

2002 作品 光與影 50F 為 國立大里高中典藏。

個展：2009 新竹縣文化局 個展

2004 李奕家油畫創作邀請展 於 清雲大學 清雲藝廊。

2004 世紀典梵展 於 台南 梵藝術中心。

2002 台中市文化局 個展。

2001 桃園縣文化局 個展。

作品欣賞：<http://www.artplus.com.tw>

課程開設理念及預期目標：

1. 由淺入深，以靜物練習或寫生，老師技巧示範學員實作，互相研討畫面處理方法和優缺點講解。
2. 有經驗同學著重風格之建立。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1		材料介紹(新生請帶筆記本、筆) 作品示範(舊生務必到課)
2		風景畫

3		風景畫
4		風景畫
5		風景畫
6		風景畫
7		風景畫
8		風景畫
9		風景畫
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11		風景畫
12		風景畫
13		戶外寫生：(寫生課改為假日)
14		戶外寫生：(寫生課改為假日)
15		寫生作品整理(教室上課)
16		寫生作品整理(教室上課)
17		成果展作品檢討修改
18		成果展作品檢討修改

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2130

上課地點：東門國小

學分數：3

收費方式：3000, 畫具團購或自備

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：書法輕鬆學-聊聊書法練練字

課程編號：103A214

任課教師：黃綠堂 張雙土

教師簡介：

黃綠堂	張雙土
1、新竹市婦女社區大學、新竹縣竹東社區大學書法課講師。 2、新竹美展書法類竹塹獎（首獎）、翠竹杯第一名、中央機關美展、苗栗美展、桃園美展、全國春聯比賽等獲獎十數次。 3、2008 新竹縣美術家聯展參展美術家。 4、作品獲新竹縣文化局典藏。 5、北埔鄉、橫山鄉、新竹市勞工金輪獎書法比賽評審 6、2011 年台灣—北京兩岸美育杯書法比賽評審。 7、新竹市文化局歷屆風城美展受邀現場揮毫	1、新竹縣文化局：一堵書法—張雙土書法個展（2011） 2、新竹市稅務局：舞文弄墨 書法聯展（2008）

課程開設理念及預期目標：

「書法」是傳統，也是藝術，透過書法學習，可以怡情遣懷，增進恆心、毅力的定靜功夫。只要有心，就可以將字寫好、寫美，讓學習書法成為生活中的一門樂事。中國書法藝術欣賞與研習，從認識「書法的道」、「書法的美」，培養興趣，進而朝「敢寫」、「勤寫」、「愛寫」、「能寫」的方向發展。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	書源簡述	1 概論—係針對新學員就書體演進及用筆要領簡述。 2、歐體楷書筆法特徵介紹、習寫（新生）
2	堂（齋）號、及書家字號簡介	1、堂（齋）號簡述及歷代書家名人堂號介紹。 2、齋號、字號於落款應用實例介紹。 3、新生延續上週歐體楷書習寫。
3	書法作品的款識及用印	1、用印常識解說及籍古今書法作品，分析落款鈐印的運用。 2、落款紀年應用實例介紹。

4	甲骨文介紹 與習作 (一)	1、甲骨文概述。 2、甲骨文書法應用(甲骨文集成語) 3、新生延續歐體楷書習寫。
5	甲骨文集字 習寫(二)	1、甲骨文書法應用(甲骨文集唐詩) 2、新生延續歐體楷書習寫。
6	大篆、古篆 介紹與習作 (一)	1、大篆、古篆集字習寫(對聯) 2、新生延續歐體楷書習寫。
7	大篆、古篆 介紹與習作 (二)	1、大篆、古篆集字習寫(條幅) 2、新生延續歐體楷書習寫。
8	大篆、古篆 介紹與習寫 (三)	1、大篆、古篆集字習寫(條幅) 2、新生延續歐體楷書習寫。
9	小篆、印篆 習寫(一)	1、小篆、印篆介紹與小篆習寫(對聯) 2、新生延續歐體楷書習寫。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	小篆、印篆 習寫(二)	1、小篆習寫(條幅)。 2、新生延續歐體楷書習寫。
12	小篆、印篆 習寫(三)	1、印篆習寫(條幅)。 2、新生延續歐體楷書習寫。
13	古隸(秦簡) 習寫(一)	1、古隸(睡虎地秦簡)介紹。 2、睡虎地秦簡書法習寫(對聯)。 3、新生延續歐體楷書習寫。
14	古隸(秦簡) 習寫(二)	1、睡虎地秦簡習寫(條幅)。 2、新生延續歐體楷書習寫。
15	古隸(秦簡) 習寫(三)	1、睡虎地秦簡習寫(條幅)。 2、新生延續歐體楷書習寫。
16	漢簡、帛書 介紹與習寫 (一)	1、漢簡、帛書介紹(以居延漢簡、馬王堆帛書為例) 2、漢簡書法習寫(簡銘山臨漢簡) 3、新生延續歐體楷書習寫。
17	漢簡、帛書 介紹與習寫 (二)	1、漢簡書法習寫(簡銘山臨漢簡) 2、新生延續歐體楷書習寫。
18	書法實踐	當場出題試作，及作品綜合講評。

【開課須知】

上課時間：星期四晚上 1830-2130

上課地點：東門國小

學分數：3

收費方式：3000

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：書法課-隸書篇

課程編號：103A215

任課教師：黃綠堂 張雙土

教師簡介：

黃綠堂	張雙土
1、新竹市婦女社區大學、新竹縣竹東社區大學書法課講師。 2、新竹美展書法類竹塹獎（首獎）、翠竹杯第一名、中央機關美展、苗栗美展、桃園美展、全國春聯比賽等獲獎十數次。 3、2008 新竹縣美術家聯展參展美術家。 4、作品獲新竹縣文化局典藏。 5、北埔鄉、橫山鄉、新竹市勞工金輪獎書法比賽評審 6、2011 年台灣—北京兩岸美育杯書法比賽評審。 7、新竹市文化局歷屆風城美展受邀現場揮毫	1、新竹縣文化局：一堵書法—張雙土書法個展（2011） 2、新竹市稅務局：舞文弄墨 書法聯展（2008）

課程開設理念及預期目標：

「書法」是傳統，也是藝術，透過書法學習，可以怡情遣懷，增進恆心、毅力的定靜功夫。只要有心，就可以將字寫好、寫美，讓學習書法成為生活中的一門樂事。

中國書法藝術欣賞與研習，從認識「書法的道」、「書法的美」，培養興趣，進而朝「敢寫」、「勤寫」、「愛寫」、「能寫」的方向發展。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	書源簡述	1 概論—係針對新學員就書體演進及用筆要領簡述。 2、歐體楷書筆法特徵介紹、習寫（新生）
2	堂（齋）號、及書家字號簡介	4、堂（齋）號簡述及歷代書家名人堂號介紹。 5、齋號、字號於落款應用實例介紹。 6、新生延續上週歐體楷書習寫。
3	書法作品的款識及用印	1、用印常識解說及籍古今書法作品，分析落款鈐印的運用。 2、落款紀年應用實例介紹。

4	甲骨文介紹 與習作 (一)	4、甲骨文概述。 5、甲骨文書法應用(甲骨文集成語) 6、新生延續歐體楷書習寫。
5	甲骨文集字 習寫(二)	3、甲骨文書法應用(甲骨文集唐詩) 4、新生延續歐體楷書習寫。
6	大篆、古篆 介紹與習作 (一)	1、大篆、古篆集字習寫(對聯) 2、新生延續歐體楷書習寫。
7	大篆、古篆 介紹與習作 (二)	1、大篆、古篆集字習寫(條幅) 2、新生延續歐體楷書習寫。
8	大篆、古篆 介紹與習寫 (三)	3、大篆、古篆集字習寫(條幅) 4、新生延續歐體楷書習寫。
9	小篆、印篆 習寫(一)	1、小篆、印篆介紹與小篆習寫(對聯) 2、新生延續歐體楷書習寫。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	小篆、印篆 習寫(二)	3、小篆習寫(條幅)。 4、新生延續歐體楷書習寫。
12	小篆、印篆 習寫(三)	1、印篆習寫(條幅)。 2、新生延續歐體楷書習寫。
13	古隸(秦簡) 習寫(一)	4、古隸(睡虎地秦簡)介紹。 5、睡虎地秦簡書法習寫(對聯)。 6、新生延續歐體楷書習寫。
14	古隸(秦簡) 習寫(二)	3、睡虎地秦簡習寫(條幅)。 4、新生延續歐體楷書習寫。
15	古隸(秦簡) 習寫(三)	3、睡虎地秦簡習寫(條幅)。 4、新生延續歐體楷書習寫。
16	漢簡、帛書 介紹與習寫 (一)	4、漢簡、帛書介紹(以居延漢簡、馬王堆帛書為例) 5、漢簡書法習寫(簡銘山臨漢簡) 6、新生延續歐體楷書習寫。
17	漢簡、帛書 介紹與習寫 (二)	1、漢簡書法習寫(簡銘山臨漢簡) 2、新生延續歐體楷書習寫。
18	書法實踐	當場出題試作，及作品綜合講評。

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1830-2130

上課地點：東門國小

學分數：3

收費方式：3000

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：手工拼布班(初級, 進階)

課程編號：103A216 103A217

任課老師：孫雪娥

教師簡介：

初中畢業

曾於社區, 長青學院, 青溪婦聯會等地開課

課程開設理念及預期目標：

手工拼布的技術, 希望能傳承下去, 製作更多美麗的設計品

每週課程進度與大綱：

週次	教學內容
1	構圖, 講解, 剪
2	剪表布, 裡布, 襯布, 燙
3	剪拼布部份, 講解拼接
4	裡布組合
5	外布組合
6	總結尾

【課程須知】

上課時間：(三)18:30-21:30 共 6 週(3/5 起)

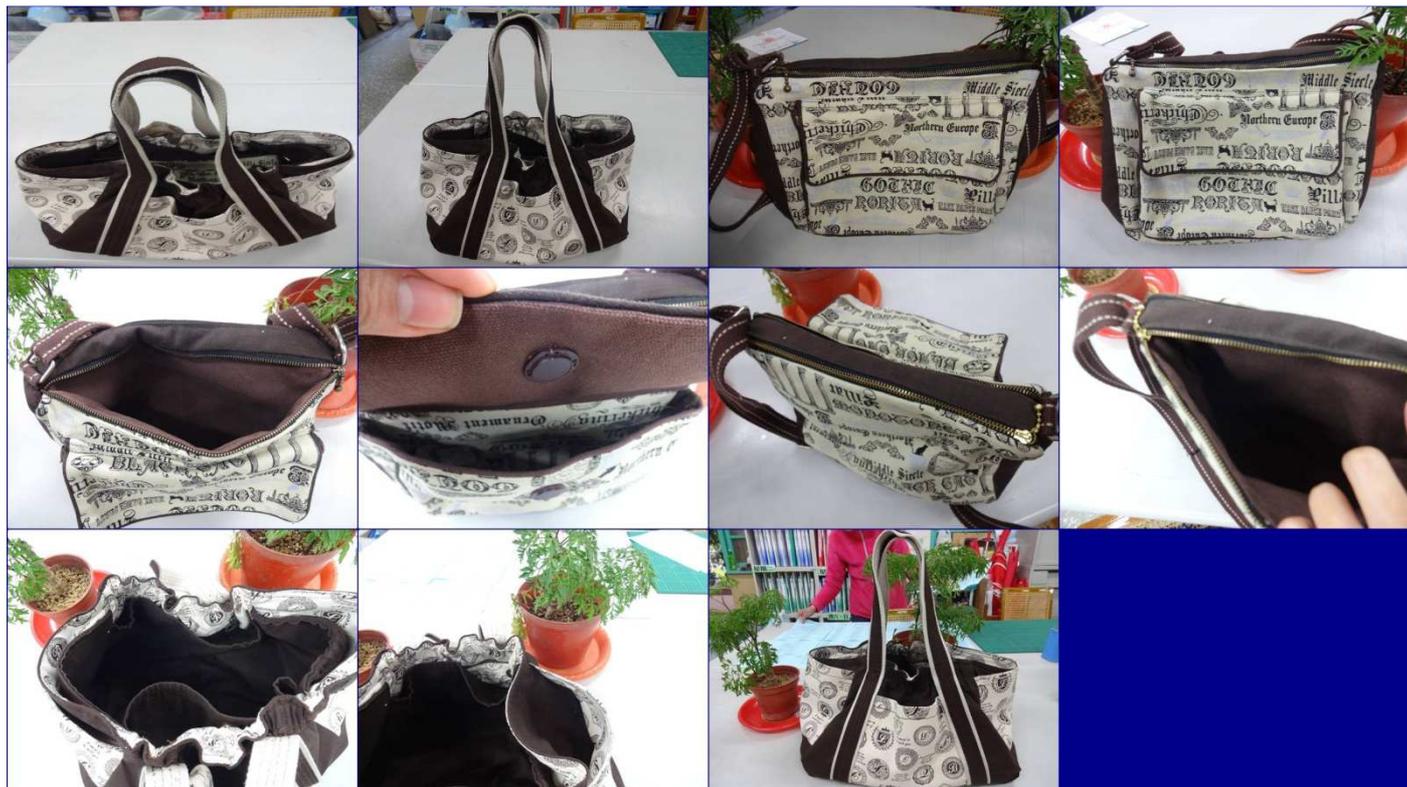
(三) 18:30-21:30, 共 6 週 (5/16 起)

上課地點：東門國小

學分數：1

收費方式：免費課程，行政場地費 500 元，材料費 1500 元（初級）
2000 元（進階）

初級班作品：



課程名稱：寶石鑑定與鑑別

課程編號：103A219

任課教師：高國泉

教師簡介：

姓名	服務單位及職稱	學歷	個人經歷
高國泉	高林珠寶店	日本寶石學院	新竹.竹北救國團珠寶鑑定指導老師。

課程開設理念及預期目標：

以自身開設珠寶店及求學的經驗，帶著國人進入寶石鑑定的天地，提昇美感教育，並在課程中教導學員分辨真假寶石的方式。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	鑑定儀器的介紹	貴重寶石與半寶石介紹
2	鑽石的 4C 介紹	如何以 4C 訂鑽石的價格
3	如何看懂鑽石鑑定書	鑽石的真假分辨
4	玉（硬玉 軟玉）的分辨	A B C D 貨介紹
5	翡翠介紹	和闐玉介紹
6	鋼玉家族介紹	紅 黃 藍寶石介紹與真假分辨
7	珍珠（有機寶石）介紹 真假分辨 珊瑚介紹	
8	祖母綠介紹	
9	蛋白石介紹	
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	貓眼石 亞歷山大石介紹	
12	瑪瑙 水晶 玉墜介紹	
13	岩石家族（土耳其石 青金石 孔雀石）介紹	

【開課須知】

上課時間：星期四 1900-2100 共 12 週

上課地點：東門國小

學分數：1.5

收費方式：1500 材料費 100

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：歌唱藝術與養生

課程編號：103A223

任課教師：駱正榮 連宛瑄

教師簡介：

指揮/駱正榮

駱正榮，1952 年生。1973 年，畢業於新竹師專，聲樂受教於楊兆禎老師、鋼琴受教於蔡中文老師。1987 年，畢業於國立台灣師大音樂研究所，曾隨徐景漢、杜夢弦、劉德義、蔡盛通等老師學習理論作曲；隨蘇森墉、陳榮光、廖葵、薛映東等教授學習聲樂；隨呂陽明老師學習氣功、何金英老師研習經絡學。曾榮獲教育部文藝創作音樂類首獎、獲入編《中國當代音樂界名人大辭典》及入選新竹市百位藝術家。

曾分別任教於侯硯國小、台南家專及新竹教育大學。現任教學校及擔任課程如下：新竹教育大學--和聲學、作曲；新竹高中音音樂班---視唱聽寫、和聲學、曲式學、作曲；新竹國小音樂班---合唱；新竹市婦女社區大學、新竹市科學城社區大學、浪斯邦尼運動教室及新竹市銀髮族協會---「歌唱藝術與養生」(合唱)、「卡拉 OK 演唱技巧(歡唱卡拉 OK)」及「陽明養生氣功」等課程。並擔任新竹國小音樂班合唱團指揮、新竹市婦女社區大學合唱團指揮、新竹縣原住民教師合唱團指導及竹友男聲合唱團駐團作曲家。

伴奏/連宛瑄

法國國立 Fresnes 音樂院(ENM de Fresnes)鋼琴高級演奏文憑(DEM)。

法國國立凡爾賽音樂院(CNR de Versailles)鋼琴最高演奏文憑。現任教於新竹高中、竹南國小音樂班；擔任新竹市婦女社區大學合唱團伴奏。

課程開設理念及預期目標：

1. 學員能學會養聲氣功及正確的發聲方法。
2. 學員學會合唱表演技巧。
3. 學員能欣賞各種合唱作品。
4. 學員能熱心參與合唱表演、公共論壇與社區服務。

課程大綱及進度：

課程大綱			
週次	課程主題	教學內容	
1	日文歌曲	淚光閃閃 (日文)	月亮代表我的心
2	日文歌曲	淚光閃閃 (日文)	月亮代表我的心
3	日文歌曲	淚光閃閃 (日文)	月亮代表我的心
4	藝術歌曲	桐花	不了情
5	藝術歌曲	桐花	不了情

6	藝術歌曲	桐花	不了情
7	日文歌曲	橘子花開的山坡	女人是老虎
8	日文歌曲	橘子花開的山坡	女人是老虎
9		橘子花開的山坡	女人是老虎
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)		
11	客家歌曲	異鄉客 桐花	客家本色 我自遠方來
12	客家歌曲	異鄉客 桐花	客家本色 我自遠方來
13	客家歌曲	異鄉客 桐花	客家本色 我自遠方來
14	客家歌曲	異鄉客 桐花	客家本色 我自遠方來
15	福佬歌曲	望春風、相思雨、河邊春夢、天頂的星、台灣百合	
16	福佬歌曲	望春風、相思雨、河邊春夢、天頂的星、台灣百合	
17	福佬歌曲	望春風、相思雨、河邊春夢、天頂的星、台灣百合	
18	期末發表歌曲	不了情 淚光閃閃	

【開課須知】

上課時間：星期四 1400-1600

上課地點：文化局 4 樓（東大路二段 15 巷 1 號）

學分數：2

收費方式：推廣價 1000 元 書籍費 360 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：快樂學攝影

課程編號：103A225

任課教師：楊東龍

教師簡介：

新竹市攝影學會 8.9.12 屆理事長/柯尼卡攝影學會副會長

26 屆中華民國攝影團體聯誼賽評審

新竹市政府主辦各項攝影比賽策劃&評審主委

各大院校&科技電子公司;機關團體攝影比賽評審主委

新竹市文化局:攝影個展(彩繪新竹)/竹塹美展;風城美展邀請展

新竹市百位藝術家小傳/幼兒童拍攝技巧:各托兒所教保人員及社會局同仁

攝影技巧研習班:市府社會局同仁/攝影專題教學:台揚科技公司

如何拍好照片研習班:東北區扶輪社

課程開設理念及預期目標：

運用數位相機，快樂學習研究探討優質有內涵的攝影技術，培養敏銳的攝影眼，將人生歲月中歡樂美好的人、事、物、景拍攝下來，留住現在給未來，以彩色攝影映像夜間攝影的取景構圖，角度的研究，充實攝影藝術生活

課程大綱及進度：

課程大綱	
週次	課程主題
1	優質快樂學攝影. 課程介紹
2	相機功能. 光圈. 快門. 景深
3	構圖取景美學. 採光. 測光
4	少女人像. 影像造化
5	外拍-人像
6	自然風景. 花卉拍攝要領
7	外拍-山岳溪流
8	觀光旅遊. 喜慶活動拍攝技巧
9	外拍-鐵道風情
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)
11	外拍-山岳風情
12	影像專題講述
13	外拍-農村古厝
14	晨曦. 暮色. 夜景攝影解析
15	數外拍-海濱風情
16	外拍-畢業旅遊

17	作品總檢討
18	成果作品. 活動花絮製作

【開課須知】

上課時間：星期四 1300-1500

上課地點：東門聯里活動中心（中華路與東大路路橋下）

學分數：2

收費方式：2000 場地費另計

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：舞筆弄墨-書法之美

課程編號：103A226

任課教師：孔憲中

教師簡介：

(一) 學歷：海軍軍官學校、國立師範大學政治學研究所。

(二) 經歷：

19. 台北縣政府縣立中小學校校務 評鑑委員
20. 台北縣八里鄉八里國小家長委員會副會長、會長、志工大隊 大隊長
21. 八里國中家長委員會會長、精進書法教育教師 教授
22. 中華國際文化藝術交流協會 副理事長
23. 孔子世家譜續修工作協會台灣區分會 副會長
24. 新竹縣芎林國小百年校慶 傑出校友
25. 新竹縣芎林國中創校 50 週年 傑出校友
26. 大華科技大學晉格受邀 傑出校友
27. 苗栗縣象山玉衡宮第九屆孔聖杯全國書法比賽 評審
28. 102 年苗栗縣縣長盃全國書法比賽 評審
29. 102 年苗栗縣全國書法比賽 評審
30. 第九屆國際名家美術巡迴山東文化代表團 團長
31. 海軍忠義美展、海軍文藝金錨獎
32. 國父紀念館第十屆全國青年書法比賽 (作品永久收藏)
33. 台灣省第 37 屆全省美術展覽入選
34. 國軍第 38 屆文藝金像獎美術書法類金像獎
35. 國父一二四歲誕辰名家書法展 (國父紀念館永久收藏)
36. 多次參加國際名家巡迴臺灣、大陸、澳門聯展，及中國、日本、韓國邀請聯展。

(三) 現職：中華國際文化藝術交流協會 理事長 新竹市婦女社區大學 講師

課程開設理念及預期目標：

- (一) 了解文房四寶 (紙、筆、墨、硯) 的歷史、選用及保養方法。
- (二) 了解基本的執筆及運筆的方法，並養成良好的坐姿。
- (三) 學會書法的基本筆法。
- (四) 能知道並避免筆畫的毛病。
- (五) 能知道各書體的特色，並學會如何欣賞書法之美。
- (六) 知道書法的各種作品形式，激發創作的欲望。
- (七) 學會落款的常識、位置、用語、字體及用印。
- (八) 配合書法家的奮鬥故事，啟發用心學習精神。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程介紹	一、課程內容簡介與說明。 二、學員認識與互動。 三、瞭解文房四寶（紙、筆、墨、硯）的歷史、選用及保養方法。 四、使用投影機介紹說明。
2	執筆及運筆	一、講解書寫時筆法名稱 二、示範筆法名稱。 三、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
3	運筆技巧（一）	一、講解書寫時正確姿態、執筆、運筆、筆鋒、筆致有關。 二、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
4	運筆技巧（二）	一、分組示範姿態、執筆、運筆、筆鋒、筆致。 二、示範說明後學員自行體會與練習。
5	書寫方法（一）	一、講解運筆筆法名稱、字體結構、字體特性。 二、示範運筆筆法名稱、字體結構、字體特性。 三、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
6	書寫方法（二）	一、講解書法字的布局、分析、變化。 二、示範書法字的布局、分析、變化。 三、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
7	臨摩	一、學員選帖自行練習。 二、個別示範運筆、筆鋒、筆致，示範作品供學員描紅練習。
8	臨摩	一、學員選帖自行練習。 二、個別示範運筆、筆鋒、筆致，示範作品供學員描紅練習。
9	臨摩	一、學員選帖自行練習。 二、個別示範運筆、筆鋒、筆致，示範作品供學員描紅練習。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	書寫與臨摩	一、個別訂正、批改作品。 二、個別指出優缺點，示範改正。 三、選擇學員優秀作品供同學互相觀賞，分析講解優缺點。
12	書寫與臨摩	一、個別訂正、批改作品。 二、個別指出優缺點，示範改正。 三、選擇學員優秀作品供同學互相觀賞，分析講解優缺點。
13	書寫與臨摩	一、個別訂正、批改作品。 二、個別指出優缺點，示範改正。 三、選擇學員優秀作品供同學互相觀賞，分析講解優缺點。

14	書寫與臨摩	一、個別訂正、批改作品。 二、個別指出優缺點，示範改正。 三、選擇學員優秀作品供同學互相觀賞，分析講解優缺點。
15	落款常識	一、講述落款的常識、位置、用語、字體及用印。 二、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
16	準備採收 學期成果	一、鼓勵學員回顧與比較學習成果。 二、個別指出優缺點，示範改正。
17	成果分享	學員作品分享與檢討
18	慶豐收	回顧與展望

【開課須知】

上課時間：星期二早上 0900-1100

上課地點：關帝廟二樓（南門街 109 之 1 號）

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：索影 103 春（週一外拍班）

課程編號：103A228

任課教師：江乾元

教師簡介：

1. 新竹市攝影學會：碩學、博學會士
2. 新竹市攝影學會：總幹事、評審委員、人像指導主任、活動主任
3. 得獎：民國 80、81、82 年竹塹美展銀牌獎，文化中心典藏
民國 83 年全國攝影團體聯誼攝影比賽銅牌獎，後續亦得過優選、佳作
西元 1990 年全國老新照片聯賽 A 組入選（風中舞影）
4. 全國聯賽人像指導：2005 年有金牌、銀牌、銅牌獎獲團隊第 4 名；
2006 年亦有金牌、銀牌、銅牌獎獲團隊第 1 名；
2007 年亦有金牌、銀牌、銅牌獎；
2013 年亦有金牌、銀牌獎

課程開設理念及預期目標：

有你真好、互相學習、增進影藝技巧

課程大綱及進度：

課程大綱				
日期	時間	課程主題	上課地點	上課時數
3/3	下午 2~4	相見歡；影像構思	東門聯里活動中心	2
3/10	下午 2~4	專題講述	東門聯里活動中心	2
3/17	下午 2~5	外拍－專題	外拍	3
3/24		***		
3/31	下午 2~5	外拍－專題	外拍	3
4/7	下午 3~8	外拍－山岳夜景	外拍	5
4/14	上午 8~下午 9	外拍－瀑布；海邊夜景	外拍【雇遊覽車】	13
4/21		***		
4/28	下午 7~9	公共參與週	東門國小	2
5/5	下午 3~8	外拍－暮色；夜景	外拍	5
5/12	下午 2~4	作品研討	東門聯里活動中心	2
5/19	上午 8~下午 9	外拍－山岳夜景	外拍【雇遊覽車】	13
5/26	上午 6~9	外拍－荷花	外拍	3
6/2	端午節	***		
6/9	上午 7~下午 9	外拍－畢業旅拍	外拍【雇遊覽車】	14
6/16		***		
6/23	下午 2~4	作品研討	東門聯里活動中心	2

6/30	下午 2~4	活動花絮成果作品展製作	東門聯里活動中心	2
------	--------	-------------	----------	---

【開課須知】

上課時間：星期一下午 1400-1600

上課地點：東門聯里活動中心（中華路與東大路路橋下）

學分數：2

收費方式：2000 場地費交通費另計

選課要求（學員條件）：

學員自備：

1. 外拍交通工具自理，共乘同學酌予貼補油錢給開車同學。
2. 第 7、12、15 週外拍雇遊覽車，經費同學均攤。
3. 外拍時間地點，將視天候等情況酌予調整。
4. 為維持教學品質，本班招收名額限 23 人。

課程名稱：從生活看音樂

課程編號：103A230

任課教師：高玉立

教師簡介：

學歷：日本大阪音樂大學聲樂研究所畢業

經歷：國立新竹教育大學音樂系系主任兼所長

國立新竹教育大學通識中心主任

國立新竹教育大學總務長

新竹市新聲合唱團指揮

現職：國立新竹教育大學音樂系副教授

新竹市竹光合唱團指揮

新竹市立兒童合唱團指揮

課程開設理念及預期目標：

1. 生活中充滿美好的樂音。
2. 讓音樂生活化、更平易近人。
3. 主動搜尋網路及 youtube 的相關資料。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	浪漫的海	聽海—林秋離詞、涂惠源曲 海韻—徐志摩詞、趙元任曲 交響組曲【天方夜譚組曲】大海和辛巴達的船—林姆斯基·高沙可夫 交響詩【海】—德布西
2	迷人的月亮	月姑娘—楊兆禎詞曲 中秋怨—黃友棣曲 月亮代表我的心—翁清溪詞、孫儀曲 月光奏鳴曲—貝多芬 交響詩【月光】—德布西
3	文人雅士的雨	西北雨直直落—葉明龍詞、黃敏曲 西北雨直直落的管弦樂曲—早川正昭編曲 小提琴協奏曲【四季】第三樂章—韋瓦第 第六號交響曲【田園】—貝多芬 雨滴前奏曲—蕭邦 【塞爾維亞的理髮師】第二幕暴風雨—羅西尼

4	規律的鐘擺	老爺爺的大鐘—周杰倫、林俊逸演唱 時鐘交響曲—海頓 鋼琴獨奏曲【鐘】—李斯特 時間之舞—歌劇【喬宮達】龐開力
5	熟悉的進行曲	雷神進行曲—蘇沙 玩具兵進行曲—雷恩·耶塞爾 土耳其進行曲—莫札特
6		土耳其進行曲—貝多芬 軍隊進行曲—舒伯特 芭蕾舞劇【胡桃鉗】的進行曲—柴可夫斯基 歌劇【阿伊達】的凱旋進行曲—威爾第 維也納新年音樂會的壓軸《拉德斯基》進行曲—老約翰史特勞斯
7	另類的蜜蜂	小蜜蜂—兒歌 大黃蜂的飛行—林姆斯基·高沙可夫
8	多采多姿的蝴蝶	蝴蝶—兒歌 蝴蝶飛啊—李子恒詞曲 歌劇【蝴蝶夫人】—浦契尼
9	貓鳴狗吠	小花貓—兒歌 貓的二重唱—羅西尼 音樂劇【貓】—安德魯·韋伯 哈巴狗—兒歌 小狗圓舞曲—蕭邦
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	音樂中的動物	動物狂歡節(獅王進行曲、公雞和母雞、野驢、烏龜、大象、袋鼠、天鵝)—聖桑
12		大公雞—兒歌 大象的長鼻子—日本兒歌 天堂與地獄—奧芬巴哈
13	鳥同鴨講	我是隻小小鳥—兒歌、流行歌曲 醜小鴨、母鴨帶小鴨—童謠 彼得與狼—普羅高菲夫

14	五彩繽紛的花	玫瑰三願—韋瀚章詞、黃自曲 牽牛花—楊兆禎詞曲 雨夜花—周添旺詞、鄧雨賢曲 十八姑娘一朵花—求如詞、乃萍曲 一剪梅—娃娃詞、陳怡曲 可愛的一朵玫瑰花—新疆民歌 野玫瑰—舒伯特 小白花—電影【真善美】主題曲 花之歌—歌劇【卡門】比才 花之圓舞曲—柴可夫斯基
15	愛情與音樂	羅密歐與茱麗葉—莎士比亞 法國歌劇—古諾(1866) 芭蕾舞劇—浦羅高菲夫(1935) 法國音樂劇—Gérard Presgurvic 詞曲(2001) 梁祝小提琴協奏曲—何占豪、陳鋼 西城故事—伯恩斯坦(1957)
16	舞蹈與音樂	邀舞—韋伯 圓舞曲—史特勞斯家族 芭蕾舞劇—柴可夫斯基
17	宗教音樂	宗教與音樂的關係 安魂曲—莫札特、威瓦第 聖母悼歌—裴高雷西 Panis angelicus(天使之糧) 佛教音樂
18	回顧本學期的經典片段	

【開課須知】

上課時間：星期三早上 0900-1100

上課地點：博雅樂器（博愛街 88 號）

學分數：2

收費方式：2000 場地費 600 書籍費 100

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：輕鬆看歌劇-廣告、電影中的歌劇

課程編號：103A231

任課教師：高玉立

教師簡介：

學歷：日本大阪音樂大學聲樂研究所畢業

經歷：國立新竹教育大學音樂系系主任兼所長

國立新竹教育大學通識中心主任

國立新竹教育大學總務長

新竹市新聲合唱團指揮

現職：國立新竹教育大學音樂系副教授

新竹市竹光合唱團指揮

新竹市立兒童合唱團指揮

課程開設理念及預期目標：

1. 生活中充滿美好的樂音。
2. 對歌劇有更深入的认识與了解。
3. 主動搜尋網路及 youtube 的歌劇相關資料。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	歌劇就在你身邊	透過卡通、電影及廣告配樂認識歌劇
2	歌劇史	1597 年第一齣歌劇誕生迄今的歌劇發展
3	歌劇中的聲樂要素	認識知名演唱家及不同的人聲音色
4	歌劇中的聲樂要素	
5	童話歌劇 <u>魔笛</u> (1791)	音樂神童莫札特
6		莫札特最後一齣歌劇—揉合莊歌劇、喜歌劇的要素 18 世紀的維也納 電視節目：文茜世界周報
7	美聲歌劇時期的經典之作 <u>塞爾維亞的理髮師</u> (1816)	喜歌劇之王羅西尼
8		法國大革命的導火線 罕見的花腔男高音 英國知名的男聲重唱團—「國王歌手」

9	旋律取勝的 <u>諾瑪</u> (1831)	義大利的旋律高手貝利尼 與希臘悲劇「Media」的關係 電影：鐵娘子(2012)
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	旋律取勝的 <u>諾瑪</u> (1831)	競唱諾瑪的世界知名女高音 異國戀情的文化差異、小三爭奪戰 出人意料外的結局
12	抒情男高音的代表作 <u>愛情的靈藥</u> (1832)	譜寫歌劇極快的董尼采第 世界三大男高音之一的帕華洛帝 甚麼是「愛情的靈藥」 電影：第五元素(1999)
13		
14	宮廷小丑 <u>弄臣</u> (1851)	義大利歌劇巨擘威爾第 弄臣的由來 詛咒的效力 電影：扭轉奇跡(2000)
15		
16	賺人熱淚的 <u>茶花女</u> (1853)	法國文學家小仲馬 電影：麻雀變鳳凰(1990)
17		
18	回顧本學期的經典片段	

【開課須知】

上課時間：星期五早上 0900-1100

上課地點：博雅樂器 (博愛街 88 號)

學分數：2

收費方式：專案課程 行政費 500 場地費 600 書籍費 100

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：樂在「漆」中-漆器與漆藝製作

課程編號：103A232

任課教師：江麗

教師簡介：

從事美術教育 30 年，曾任教於苗栗南庄國中、新竹市香山國中、新竹市光華國中。

2006 年新竹文化局個展

2008 署立新竹醫院個展

2009 新竹國稅局個展

2010 馬偕藝廊個展

2011 枕石畫坊個展

2012-2013 國軍新竹醫院武陵藝廊個展

2013 龍潭 804 醫院個展

台中、苗栗、新竹美展得獎無數

課程開設理念及預期目標：

1. 將「漆」—天然漆做為主要創作材料。
2. 漆器藝術品的創作過程耗工費時，一再層層疊色，必須投入耐心、恆心、毅力才能創出好的作品。
3. 生活中有許多可利用的素材，運用在日常生活中創作，更見活潑生動，「生活藝術化；藝術生活化」別出心裁的巧思，增添了生活上無限的樂趣及美感，讓空間創造出美的世界。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	課程內容
第 1 週	天然漆簡介及運用	1. 簡介漆的性能 2. 台灣漆文化發源地 3. 心思維帳下的現代漆藝產物 4. 工藝美術及複合媒材的運用 5. 準備製作工具
第 2 週	漆藝製作所需素材	脂體、蛋殼、螺鈿、金箔、天然漆、筆、砂紙、調色盤……等
第 3 週	構圖	設計圖稿、修飾草圖
第 4 週	圓形木盤貼附蛋殼之技法	用砂紙磨平盤內外 草圖複製在胎體上
第 5 週		貼蛋殼如何處理蛋殼及貼體技法
第 6 週		上漆、砂紙磨平
第 7 週		
第 8 週	絞漆之技法（一）	準備板豆腐與漆結合，拓製在胎體上
第 9 週		上茅／色漆

第 10 週	公共參與週	
第 11 週	絞漆之技法 (二)	上第二色漆
第 12 週		砂紙磨平，上透明漆
第 13 週	分享-美的饗宴 (發表作品之成果展)	

【開課須知】

上課時間：星期三早上 0900-1200

上課地點：綠水里 (園後街 40 號)

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500 材料費另計

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：歡唱卡拉 OK

課程編號：(不要填)

任課教師：駱正榮

教師簡介：(含學經歷、現職)

駱正榮，1952 年生。1973 年，畢業於新竹師專，聲樂受教於楊兆禎老師、鋼琴受教於蔡中文老師。1987 年，畢業於國立台灣師大音樂研究所，曾隨徐景漢、杜夢弦、劉德義、蔡盛通等老師學習理論作曲；隨蘇森墉、陳榮光、廖葵、薛映東等教授學習聲樂；隨呂陽明老師學習氣功、何金英老師研習經絡學。曾榮獲教育部文藝創作音樂類首獎、獲入編《中國當代音樂界名人大辭典》及入選新竹市百位藝術家。

曾分別任教於侯硯國小、台南家專及新竹教育大學。現任教學校及擔任課程如下：新竹教育大學--和聲學、作曲；新竹高中音音樂班---視唱聽寫、和聲學、曲式學、作曲；新竹國小音樂班---合唱；新竹市婦女社區大學、新竹市科學城社區大學、浪斯邦尼運動教室及新竹市銀髮族協會---「歌唱藝術與養生」(合唱)、「卡拉 OK 演唱技巧(歡唱卡拉 OK)」及「陽明養生氣功」等課程。並擔任新竹國小音樂班合唱團指揮、新竹市婦女社區大學合唱團指揮、新竹縣原住民教師合唱團指導及竹友男聲合唱團駐團作曲家。

課程開設理念及預期目標：

1. 緣由：結合氣功與發聲方法，推廣正確演唱卡拉 OK 的技巧。
2. 學科/知識與理論：學員能學會養聲氣功及正確的演唱方法。
3. 技能：學員學會歌唱表演技巧及參加比賽的能力。
4. 品德/態度：以樂會友，引吭高歌。
5. 增進個人與社區、社會之連結：學員能熱心參與社區歌唱表演及比賽。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	國語歌曲	相見歡(彼此認識) 班級組織分工 課程簡介—如何演唱卡拉 OK 填學員點歌單 我只在乎你(317273 鄧麗君) 時の流れに身をまかせ(任 時光流逝)(金嗓 5066)
2		學員點歌
3	台語歌曲	茫茫到深更(623193 羅時豐/671283 余天)
4	通俗歌曲	學員點歌
5	日語歌曲	酒よ(442211)(傷心酒店)
6		學員點歌
7	台語歌曲	落雨聲(635193 江蕙)
8		學員點歌

9	國語歌曲	白天不懂夜的黑(310813 那英)
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11		學員點歌
12	台語歌曲	家後(621743 江蕙/671143 黃小琥)
13		學員點歌
14	國語歌曲	三寸天堂(732039 嚴藝丹)
15		學員點歌
16	日語歌曲	細雪(44222)(能不能留住你)
17		學員點歌
18		成果展準備周

【開課須知】

上課時間：星期 二 上午 10:00-12:00

上課地點： 浪斯邦尼運動教室 03-5321168

地址： 新竹市中華二段 49 號

學分數： 2

收費方式：學分費：2000 場地費：600 班費：100

選課要求 (學員條件)：音高準確、對唱歌有興趣

學員自備：鉛筆、資料夾

課程名稱：繪聲繪影一指通

課程編號：103A235

任課教師：鄒立仁

教師簡介：

為社區自由紀錄片工作者，任新竹市婦女社區大學講師，曾任新竹市影博館社區培力營講師，曾任竹北社大客家影像人才培訓班導師，新竹市『公用頻道近用人才培訓班』講師，新竹市地方影像紀錄人才培訓班講師。

紀錄片作品『這是三小??』曾榮獲高雄縣「金甘蔗影展」首獎、最佳剪輯等五獎項；獲中華電信「攝區二、三事」首獎，及新聞局「WOW! eye Taiwan 全民影音創作大賽」入圍最佳紀錄短片；另以「影像、人生、蝙蝠情」榮獲新竹市 99 年第一屆「竹塹奧斯卡」紀錄片徵選佳作。

課程開設理念及預期目標：

有鑑科技進步帶動數位影音的時代來臨，數位影音獲得日趨普及，舉凡手機、數位相機、數位攝影機均成為平價商品，已為現代人的生活一部分，但大多數民眾僅止於拍攝紀錄，但不知如何將影音檔適當的後製及保存，所以本課程即以一輕鬆簡易的軟體——「會聲會影」，完成所有後製剪輯的工作，讓自己隨手拍下的作品、影片、照片等成為一部獨步全球的影音光碟。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	相見歡	1. 自我介紹 2. 班代選舉 3. 課程介紹
2	從史上第一部電影說起！	1. 從微電影說起 2. 設備與電影製作的關係 3. 什麼是非線性剪輯
3	『會聲會影』第一次的接觸	1. 『會聲會影』的面貌 2. 可以什麼來玩剪輯 3. 什麼是專案，如何設定
4	程式快速剪輯法	1. 快速範本的運用 2. 製作自己專屬的專案
5	影片如何說故事	1. 專案的建立與管理 2. 影片處理的三步驟 3. 如何修剪影片
6	非線性剪輯的概念	1. 影片的格式有多少 2. 視訊檔的剪輯與實作練習

7	相片秀的製作(一)	1. ppt 檔與影片檔的差異 2. 如何利用相片素材 3. 如何設定相片的移動
8	相片秀的製作(二)	1. 相片素材的修改 2. 相片素材的運動方式 3. 相片與濾鏡的運用
9	第一階段成果展現	1. 學員作品成果發表 2. Q & A
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	拍攝實務與剪輯	1. 如果成功摧毀影片的拍攝實例 2. 電影的欣賞與解析
12	影片轉場的方式	1. 程式轉場的效果運用 2. 電影用的轉場介紹
13	影片覆疊軌的運用	1. INSERT 畫面的設定 2. 子母畫面的運用 3. 多軌剪輯的運用
14	影片與字幕	1. 電影中的字幕使用 2. 設定字幕的考量與方法 3. 實務運用
15	電影的音樂運用	1. 程式內的配樂與音效 2. 配樂大師的運用 3. CC 授權音樂的運用
16	影片的動畫設定	1. 資料庫資料庫動畫的運用 2 與其他動畫作結合 3. 影片小畫家的運用
17	影片輸出的方式	1. 製作 DVD 選單 2. 輸出其他格式の種類
18	期末成果發表與檢討	1. 學員作品成果發表 2. Q & A

【開課須知】

上課時間：星期五 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：筆電

課程名稱：客家油紙傘與木器彩繪

課程編號：103A236

任課教師：黃意婷

教師簡介：

1. 竹北社大「拼貼彩繪」、「木器彩繪」、「羊毛氈手作」課程講師。
2. 新竹市文化局「蝶古巴特拼貼彩繪」課程講師。
3. 自強工業基金會「拼貼彩繪」課程講師。

課程開設理念及預期目標：

油紙傘除了是擋陽遮雨的日常用品外，也是客家人嫁娶婚俗禮儀一項不可或缺的物品，中國傳統婚禮上，新娘出嫁下轎時，媒婆會用紅色油紙傘遮著新娘以作避邪。日本傳統婚禮上，新娘也會被紅色油紙傘遮著。油紙傘為高雄市美濃區特有的客家文化象徵之一，1980 年代之後，台灣民生經濟逐漸富裕，美濃旅遊觀光業也開始漸漸興盛，使得油紙傘逐漸由原本實用的生活目的轉變為與觀光結合的地區文化，為使新竹地區之民眾更瞭解製傘工藝，親近紙傘，特規劃此一紙傘彩繪課程，並搭配木器彩繪，為文創鋪路。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學曲目
第 1 週	相見歡, 學員自我介紹.	1. 介紹木器彩繪緣由. 2. 介紹筆具, 調色盤, 及其他木器彩繪所需要的工具 3. 紙傘的故事與介紹
第 2 週	基本筆法 (一)	1. 基本 Enid 複合式筆法 2. 基本筆法 1~10 介紹及反覆練習於作品上
第 3 週	基本筆法 (二)	1. 基本 Enid 複合式筆法 2. 基本筆法 11~13 介紹及反覆練習於作品上
第 4 週	基本筆法 (三)	1. 綜合所學的 Enid 複合式筆法 2. 基本筆法 1~13 筆法.
第 5 週	基本筆法 (四)	1. 練習基本 Enid 複合式筆法 2. 雙色沾法 1~13 筆法
第 6 週	基本筆法 (五)	1. 練習 基本 Enid 雙色沾法 2. 練習鬱金香的葉子
第 7 週	潤飾紙傘 (一)	反覆練習並完成作品

第 8 週	潤飾紙傘 (二)	1. 練習 基本 Enid 三色沾法 2. 菊花葉/翻摺葉的畫法
第 9 週	Enid 筆法使用 (一)	1. 練習 基本 Enid 三色沾法 2. 雛菊的畫法
第 10 週	公共參與週	
第 11 週	Enid 筆法使用 (二)	瞭解 Enid 複合式筆法的特色
第 12 週	修飾紙傘上的作品	練習 玫瑰葉的畫法

【開課須知】

上課時間：星期五晚上 1830-2130

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500 材料費另計

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：木工 DIY-家飾品、樂器製作

課程編號：103A237

任課教師：余榮華

教師簡介：

余榮華老師從國中開始，跟師父一起學習雕刻大約三年半，木工約四年半，總共做了八年的學徒，後來出師之後，就開始研究一些有興趣的東西，或鑽研樂器的製作，目前是國內知名手工樂器製作家已有 30 年之經驗，作品包括小提琴、大提琴、BASS、吉他等，余榮華老師從事創作近 30 年，技法精湛，曾獲工藝之夢佳作、大墩美展第三名等獎項，2010 年更以「台北弦樂三重奏」作品，榮獲由國立台灣工藝研究發展中心主辦之臺灣工藝競賽最高獎項新光三越特別獎殊榮，並屢屢接獲國外製琴學校的教學聘約。

余榮華老師源於木工、雕刻的紮實基礎，對於木製文創商品或木製家飾品的製作，透過其構思、設計、製作總有具創意且令人驚豔的作品出現，本次課程即以微笑抽屜、高音譜符號、小餐廚及烏克麗麗的製作為課程內容

學 歷：高中畢業

現 職：鐵道藝術村駐村藝術家

經 歷：風采製琴學校負責人

鐵道藝術村駐村藝術家

課程開設理念及預期目標：

- 一、 建立學員對木材的了解與辨識及木工工具的認識與操作
- 二、 建立獨自構思、設計、製作家具及樂器之專業能力

作 品：家飾品一組(高音譜號、微笑抽屜)、烏克麗麗

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識木料	學習如何處理木質材料
2	設計定位	實作-木材點線面定位
3	認識木工機台	1、課程使用工具介紹與材料工具使用方式解說，以及課程相關安全規則 2、實作-木材裁切
4	裁切	實作-木材裁切、器物切削刨型
5	鑿孔	實作-木材鑿孔、
6	鑿孔	實作-木材鑿孔
7	打磨	實作-木材打磨、砂紙的使用、打磨技巧
8	打磨	實作-木材打磨

9	修整教學	實作-組裝、修邊
10	公共參與週	
11	修整教學	作品磨光上漆
12	修整教學	檢查完成作品

【開課須知】

上課時間：星期日下午 1400-1700

上課地點：鐵道藝術村（花園街 64 號）

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500 材料費 3500-5500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：創意花藝

課程編號：103A238

任課教師：張瑋庭

教師簡介：

學經歷：民國 76 年，學習『池坊華道花藝』、『東京西洋花藝』及領有助講師資格。

民國 77 年，學習『古流花道』，取得教授資格。

民國 99 年，學習『中華花藝』。

民國 94 年畢業於清雲科技大學。

現職：服務於旭億車業有限公司，擔任經理一職。

課程開設理念及預期目標：

課程開設理念：不以僵化和拘泥的花藝流派來教授。

預期目標：在初級課程裡，主要是導引學員們認識花草/花藝的美，也許只是一花一葉，卻能形成美麗又大方的景色，進而逐漸的提高範圍，往較豐富、較複雜型的花藝教導，學習其插作技巧。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	開學 盤花	課程進度講解、遴選班代、花藝的基本理論、花器的介紹、 直立式單株插：以兩種花材，一個劍山，插出簡潔大方的盤花。
2	盤花	直立式雙株插：以兩個劍山，營造出一體氛圍的盤花。
3	盤花	西點平出：利用花材自身的特性，拉出線條，感受空間美。
4	盤花	東點平出：以花材特性，表現出不同於西點插作的花藝。
5	創意花藝	讓學員發揮創意&巧思，自由插作，表現『盤花』。
6	西洋花	桌花的設計：適用於各類節慶場合或主題會議場合。
7	碗花	兩種生：以簡單的花材，表現文人花藝的清雅。
8	碗花	三種生：以三種花材，表現文人花藝的清雅。
9	碗花	三種生：以三種花材，表現文人花藝的清雅。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	碗花	五種生：利用多種花材，營造中型花藝的大器美感。
12	創意花藝	讓學員發揮創意&巧思，自由插作，表現『碗花』。
13	西洋花	典雅式的胸花製作。
14	節慶花	以竹籃來表現端午節氛圍的應景花。
15	籃	單株插：利用竹籃的特殊韻味，營造出不同於盤花的古樸美。
16	籃	雙株插：以兩個劍山，展現豐富型的籃花。

17	籃	平出：利用花材自身的特性，拉出線條，感覺空間的美感。
18	創意花藝	讓學員發揮創意&巧思，自由插作，表現『籃花』。

【開課須知】

上課時間：星期二 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 元, 材料費 3500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：舊衣魔法大變身

課程編號：103A233

任課教師：戴碧芳

教師簡介：

*72 年考美容執照護膚保養開 5 年新娘化妝護膚店

*74 年考乙級洋裁證照

*90 年拼布日本講師證照-指導員證照

92 年文化中心展覽記者訪問

曾任與現任

1. 90 年起在新竹風城*科學城*青草湖*社大教洋裁拼布蠟染

2. 新竹和竹北救國團服裝打版舊衣改造和拼布*染布*鄉村娃娃老師

3. 世界和光復高中手工藝(拼布*中國結飾品設計*金屬珠珠混搭飾品*皮雕*手編織棒針和勾針*黏土與軟陶捏塑*手工皂*羊毛氈*染布*串珠*蝶古巴特*巫毒娃娃等)社團老師

4. 漁會和陽光國小拼布社團

5. 竹北社大舊衣改造和拼布老師

6. 明新社大和竹東拼布手工藝洋裁老師

7. 婦女社大流行時尚衣服改造創意 DIY 老師

8. 外籍配偶家服中心拼布手工藝洋裁拼布老師

9. 苗栗竹南社大羊毛氈老師

課程開設理念及預期目標：

現代婦女越來越有環保觀念,本課程是把舊衣服或褲子不能穿或不喜歡穿可以再加上巧思改造變出美麗又有創意時尚流行衣服和一些實用袋子-帽子-胸花-錢包等,不但省下一筆費用,又有一件新衣服穿,和實用家飾東西是多棒呀!

這課程會成基本量身-拆衣服-換拉鍊 - 改短-改腰等技巧,學會簡單衣服會改了,就可省下一筆費用

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識布紋-量身	1 自我介紹 2 認識布紋-量身
2	修改褲子拉鍊	自被褲子和裙子 1 快速拆線法 2. 換拉鍊
3	修改隱形拉鍊	1. 拆隱形拉鍊線 2. 如何車隱形拉鍊技巧
4	改衣服長短	1 長短應注意重點 2. 手縫技巧

5	褲子或裙子改腰身	1. 拆線技巧 2. 如何改腰 3. 車縫技巧
6	洋裝改腰	1 腰身量法 2. 車腰身技巧
7	改襯衫袖子改短	1. 拆袖子門襟線和袖子尾端 2. 剪要的長短 3. 再車縫接回去
8	舊牛仔褲改袋子	自袋舊牛仔褲 1. 拆線技巧 2. 剪袋型 3. 車縫組合 4. 車底
9	作內袋	2. 剪內袋尺寸 3. 車拉鍊 4. 車縫內袋
10		
11	車縫提把	1. 做提把車縫完工
12	用舊衣褲做鉛筆盒	自備舊衣褲 1. 剪紙型 2. 剪襯燙襯 3 繡花 4. 車拉鍊 5. 組合
13	舊衣褲做帽子	自備舊衣褲 1. 剪紙型 2. 剪襯燙襯 3. 車縫組合 4. 做花裝飾
14	作帽子	1. 車縫組合
15	舊衣褲做束口袋	自備舊衣褲 1. 剪紙型和布 2. 車縫組合
16	做錢包	自備舊衣褲 1. 剪紙型和布 2. 車縫組合
17	做錢包	1. 車縫滾邊 2. 車縫拉鍊 3. 做內袋完工
18	做胸花	用零碎布做胸花 1. 剪花瓣 2. 組合花型

【開課須知】

上課時間：星期三 1900-2100

上課地點：戴碧芳工作室（中華路一段 384 巷 7 弄 15 號 2 樓）

學分數：2

收費方式：2000 材料費 1000 場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：客家語言文化深層探索 32 講（上）

課程編號：103A301

任課教師：范文芳

教師簡介：

國立台灣師範大學國文研究所碩士

現任：國立新竹教育大學語文教育系兼任講師

課程開設理念及預期目標：

課程理念：用人文科學之方法論，對台灣客家語言文化做深度解讀。

課程目標：培養學員對台灣客家語言文化有客觀之認識，又能建立主觀之認同。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	人類語言之形成	介紹人類語言形成之重要條件
2	人類語言之內涵	語音、語意、語法、文字
3	從漢藏語到秦語、漢語、華語、台語、客語	
4	客語語音篇（一）	元音特色
5	客語語音篇（二）	韻母篇
6	客語語音篇（三）	聲母篇、輔音特色
7	客語語音篇（四）	客語九腔十八調
8	客語語音篇（五）	客語八百多音節
9	客語語音篇（六）	多變個變調規則
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	客語語意篇（一）	辭彙結構摺語意個關係
12	客語語意篇（二）	辭彙類別摺語意個關係
13	客語語意篇（三）	客語句型—標準句摺敘事句
14	客語語意篇（四）	客語疑問句
15	客語語意篇（五）	客語複數句
16	客語書寫篇（一）	用漢字書寫
17	客語書寫篇（二）	用羅馬字併寫
18	學員發表	師生共同參與同樂

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：空間美學-世界建築欣賞

課程編號：103A302

任課老師：吳宗錕

教師簡介：中原大學建築學系學士、中華大學土木工程研究所景觀規劃組碩士

歷任國宅課長、建管課長、工務局技正、行政室主任、建設局長、產業發展處處長等。

課程開設理念及預期目標：「科技始終來自人性」建築正是構造技術與人文藝術的結合，各時期建築的發展也適切的反映出當時的社會、人文、政治、藝術等各種現象。本課程的目的旨在使學員藉由認識建築、欣賞建築進而關心我們的都市空間、環境及其和人之間的互動關係。以建築發展歷程為縱軸，以建築知識、藝術之介紹為橫軸，包含西方古典建築、中國傳統建築及現代建築等，並加強台灣本土建築及著名建築師介紹。

每週課程進度與大綱：

週次	課程主題與內容簡述
1	尋找建築的原點 建築與空間之意義、影響建築之因素及建築類型、建築表現方式
2	台灣的歷史建築（一） 明清時期：鹿港，台南等建築特色與產業發展
3	台灣的歷史建築（二） 日治時期：現代與西洋風情建築特色及對台灣建築的影響
4	竹塹的建築風情 日治時期：新竹州廳、市役所、新竹驛等 歷史古蹟：進士第、城隍廟、長和宮等
5	中國及日本傳統建築（一） 中國傳統建築構造、格局、園林等之特點
6	中國及日本傳統建築（二） 日本傳統建築構造、紋理、庭園等之特點
7	古希臘羅馬建築 古希臘羅馬建築柱式及空間之特徵、城市建設等
8	早期基督教、拜占庭及仿羅馬式建築 基督教興起及十字軍東征對羅馬式建築傳佈影響
9	哥德式與文藝復興建築 哥德式建築之特點、空間象徵及文藝復興時期，社會、人文思想對建築之影響
10	公共參與週
11	巴洛克、洛可可建築 巴洛克、洛可可時期華麗而戲劇化之藝術特徵
12	新古典主義和近代建築 理性主義抬頭，建築回復古典秩序之追求及工業革命對城市、建築材料、技術之影響
13	現代建築 鋼筋混凝土材料及現代主義國際風格等
14	台北 101-摩天大樓的前世今生 台北 101 的建築特色，摩天大樓的起源、建築技術，對周遭環境的衝擊
15	城市風格與建築形式 城市發展歷程、意象特徵，理想城市的追尋，不同城市風格的展現，街道家具等
16	台灣綠建築的發展 綠建築的定義、指標、類型及案例介紹
17	追尋大師的足跡 高第、李祖原、陳其寬、貝聿銘、安藤忠雄、王大閎等
18	建築即生活 建築與社會、人文、技術之關係，建築結構之美及其類型

【課程須知】

上課時間：星期一，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：新竹市文化局 3 樓（東大路二段 15 巷 1 號）

學分數：2

收費方式：專案課程，行政場地費 500 元

課程名稱：故宮文物賞析（二）

課程編號：103A303

任課教師：彭偉皓

教師簡介：

中興大學歷史學系博士班博士候選人

中國醫藥大學通識中心助理

中興大學人社中心教學助理

東海大學歷史學系系務助理

修平科技大學博雅學院兼任講師

個人文史工作室

課程開設理念及預期目標：

將故宮文物以每週一主題的模式，以圖片呈現並解說，並可依照學員的需求設計討論主題，以輕鬆的方式暢談文物之美，希望能達到教學相長的目標。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	寶石工藝的鑲嵌技術	寶石的種類與中外工藝交流
2	宮廷用紙的藝術	紙張的藝術與製作,漫談後製紙與國寶級製紙師王國財
3	傢俱與奢侈品的擺設	空間的運用與多寶格陳設意義
4	縵絲藝術的運用	服飾與佛教經典的藝術價值
5	武官配飾	武器、武裝的藝術與輔助器具的展示
6	神威顯赫	廟宇建築與雕飾之美
7	工欲善其事必先利其器	筆墨紙硯的工藝
8	童玩與童趣	皇子的玩具與配飾意義
9	影片欣賞或參訪博物館	
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	茶壺的藝術與茶葉	講究的飲茶器具與各地茗茶
12	香料、香道與香具	香道藝術的呈現
13	鳥語花香	清宮的花鳥繪畫藝術
14	園藝與庭園建築藝術	圓明園 頤和園的工藝傑作
15	琉璃工藝的展現	璀璨的琉璃珠工藝
16	清明上河圖	宋張擇端清明上河圖到清院畫清明上河圖的不同畫風

17	象牙與玉器工藝的呈現	多樣化的硬體雕刻藝術，痕都斯坦玉器技術的極致
18	戶外教學	參訪故宮

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：築夢就是要去旅行～帶你去雲遊世界

課程編號：103A304

任課教師：程德懋

教師簡介：

中華工程公司土木工程師

中華航空公司督導

婦女社區大學講師

課程開設理念及預期目標：

在全球各地旅遊時，經常看到其他國家的自助旅行者悠遊於各名勝與景點之間，但卻很少看到國內的自助旅行者，因此願經由此課程，提高國人自助旅遊之興趣，同時提昇自助旅遊之品質。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	加拿大	介紹加拿大歷史地理背景
2	加拿大	介紹加拿大東岸景觀
3	加拿大	介紹加拿大西岸景觀
4	澳洲	介紹澳洲雪梨
5	澳洲	介紹澳洲墨爾本
6	飛航常識	機場地勤工作
7	飛航常識	機場空勤工作
8	美國	介紹美國東岸各州
9	美國	介紹美國東岸各州
10	公共參與週	
11	奧地利	維也納風景與歷史背景
12	奧地利	薩爾斯堡風景與歷史背景
13	奧地利	茵斯布魯克風景與歷史背景
14	荷蘭	介紹荷蘭歷史地理背景
15	比利時	介紹比利時歷史地理背景
16	盧森堡	介紹盧森堡歷史地理背景
17	中國浙江	介紹浙江風景與歷史背景
18	中國浙江	介紹浙江風景與歷史背景

【開課須知】

上課時間：星期四 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：越南語及越南文化-進階班

課程編號：103A305

任課老師：杜氏明玉

教師簡介：越南河內外語大學畢業，曾在越南教中文，現任職於電子公司。母語為越南語

課程開設理念及預期目標：

以初學者為對象，課程設計一些日常生活最常見的場合或情況，學習生活中會用到的越語。如購物用語、旅遊用語...等。除此之外，還會配合越語句型及表現循序漸進，以及學習者能了解越語結構，並且利用句型來造句。並從學越語中明瞭越南日常生活場景與日常生活文化、歷史背景。

每週課程進度與大綱：

課程大綱(進階班)		
週次	課程主題	教學內容
1	越南語 29 個字母	複習越南字母表，分析語法、造句、分組練習
2	打招呼、問 候	介紹簡單問句及簡單答句
3	問候語、致 謝語	複習初級班所學問候語
4	語言-我學 越南語	複習舊課 學生分組練習
5	問時間	介紹基本用語：當新、請幫幫我、請坐、請等一下...
6	今天是星期 幾	遇到不同困難或需要幫助時如何說呢？
7	你甚麼時後 回國	請有空來玩，歡迎，請多吃一點
8	現在是幾 月？	總複習 5-6-7
9	去年、今 年、明年	介紹句子讓學生練習
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	天氣、機場	練習有關天氣、機場的用語
12	旅館、餐廳	介紹有關旅館、餐廳的句子
13	交通、問路	介紹有關交通、問路的句子

14	複習 11-12-13	複習舊課
15	約會、建築物	介紹有關約會、建築物的句子
16	娛樂、運動 購物	練習相關句子
17	打電話、銀行、郵局	學習如何打電話、問後
18	總複習	複習舊課

【課程須知】

上課時間：星期二，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 元

課程名稱：越南語及越南文化-初級班

課程編號：103A306

任課老師：杜氏明玉

教師簡介：

越南河內外語大學畢業，曾在越南教中文，現任職於電子公司。母語為越南語

課程開設理念及預期目標：

以初學者為對象，課程設計一些日常生活最常見的場合或情況，學習生活中會用到的越語。如購物用語、旅遊用語...等。除此之外，還會配合越語句型及表現循序漸進，以及學習者能了解越語結構，並且利用句型來造句。並從學越語中明瞭越南日常生活場景與日常生活文化、歷史背景。

每週課程進度與大綱：

課程大綱(基礎班)		
週次	課程主題	教學內容
1	認識大家	學會說自己的名字、介紹越南語字母表
2	問候語	如何打招呼，學唱打招呼的歌曲，從歌曲中學習怎麼打招呼
3	複習 1、2 課	複習 1、2 課，介紹越南文化、風俗、飲食、名勝古蹟
4	簡單問句	學會通用問句
5	簡單答句	學會通用答句
6	複習問、答	學生分組練習問與答
7	致謝語、客氣用語	學會說及認字：謝謝、再見、對不起
8	數字	學會說、寫數字，學唱數字歌歌曲，從歌曲中學習怎麼說數字
9	時間、月曆	學說年、月、日
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	天氣	學問、達天氣狀況
12	複習 7-11	分組練習、複習
13	機場	機場用語、單字
14	交通、問路	學會問路
15	旅館、餐廳	旅館、餐廳用語、單字
16	複習 13-15	分組複習、練習
17	銀行、購物	學會問價錢，匯款、存錢

18	總複習	總複習，學唱故鄉
----	-----	----------

【課程須知】

上課時間：星期五，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程，行政場地費 500 元

課程名稱：簡單多益-生活更便利

課程編號：103A307

任課教師：阮琦雅

教師簡介：

美國奧克拉荷馬大學英文研究所英文教學組碩士班學生，目前為救國團英文老師、芮思美語全民英檢老師。

曾擔任警政署英文社團英語講師、全方位美語老師、環球美語老；校園生命教育志工老師。

課程開設理念及預期目標：

多益是國際指標的英文認證，內容以「實用」英文為主，可讓學員面對日常生活和公務上英文對話流利度增加，更能在閱讀商業書信、報章雜誌、甚至廣告、公告、和圖表沒有障礙。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	出國旅遊	計程車:召計程車、告知所要前往的旅館、說明前往目的地、付費
2	出國旅遊	機場:入境、出境、免稅店
3	出國旅遊	飛機:機位、轉機、餐點、行李
4	出國旅遊	旅館:訂房、服務項目
5	出國旅遊	餐廳:訂位、點餐、付帳、小費
6	出國旅遊	風景區:拍照、紀念品採買
7	出國旅遊	購物:問價錢、議價、問問題
8	出國旅遊	問路:詢問抵達標某建物的交通方法、如何購買車票
9	業務出國	股東會議:討論對手、如何拒絕出價、股權
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	業務出國	商業書信:報價、寄送型錄、樣品
12	業務出國	報章雜誌:權利團體的抗議、過度開發引起關注
13	業務出國	廣告:推銷 24 小時看護、搬家公司廣告
14	業務出國	公告:天災防範、義工招募

15	業務出國	圖表:業務成長概況、長條圖、圓形圖
16	日常對話	食:各式料理、料理特色介紹、飲食習慣介紹
17	日常對話	衣:款式、搭配、購買與退換
18	日常對話	育樂:看電影、逛博物館、看表演

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 書籍費 400

選課要求（學員條件）：國中以上英文程度

學員自備：

課程名稱：日常生活美語：英語不求人-日常英語通！通！通！

課程編號：103A308

任課教師：阮琦雅

教師簡介：

美國奧克拉荷馬大學英文研究所英文教學組碩士班學生，目前為救國團英文老師、芮思美語全民英檢老師。

曾擔任警政署英文社團英語講師、全方位美語老師、環球美語老；校園生命教育志工老師。

課程開設理念及預期目標：

主題式教學，採循序漸進方式(單字、較短對話、較長對話、短文報告、國際文化禮儀篇)，配合 GEPT(全民英檢)測驗方式活用英文。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	自我日常作息 簡介	昨日、今日、明日、更是此時此刻進行中--- 就是嗜好(I like...)
2	接下來 我打算...	不要抄襲，求變化--- 給一個不一樣的未來(I am going to V.R...)
3	送禮 動動腦	送禮送到心坎裡--- 心意不變，禮要變(How about..?)
4	好友互動 不可少	關心豈僅一時或一刻--- 而是朝朝暮暮掛心頭(We are still good friends.)
5	合作佳餚 有秘方	巧婦難為無米之炊--- 入廚前要備好食材(Let' s make...)
6	或多或少 吃一點	分享食物不再多寡--- 有吃就好(How many/much ...do you want?)

7	物價飆漲 花錢苦	才這麼一點--- 就花掉不少銀子(No wonder he' s upset!)
8	好吃難吃 吃了再說	好吃一口接一口吃不停--- 難吃一口都嫌多(delicious?terrible?)
9	採購單上 一籬筐	品名份量--- 列上來(Just a loaf of bread.)
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	稱斤論兩 少計較	好貴啊!--- 是啊，時價如此。(That' s a lot of money!)
12	瞎忙一場 不如睡一場	晚下班，遇上冰箱空、賣場空--- 可憐的單身貴族(She was tired and upset.)
13	三餐加點心吃 得好	推薦再推薦--- 好吃就是好吃(I recommend ... It' s out of the world.)
14	做菜食譜 少不了	...下廚做羹湯--- 先請小姑嚐(Put..., chop..., cut..., pour..., slice..., add...)
15	結婚週年 感情好	婚後依樣甜蜜蜜--- 吃香喝辣點滴在心頭(Yesterday was our 35 th wedding anniversary.)
16	食品採購 去處多	人為食忙--- 傳統市場、雜貨店、便利商店、超級市場...(People shop for...)
17	網上交友 趣味多	拉哩拉絮寫一堆--- 你愛寫我愛讀(Hi, Maria. How are you today?...)
18	出遊不要讓我 等太久	快回來?--- 再過?天/?分鐘(We will be back in a week.)

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 書籍費 300

選課要求 (學員條件)： 學員自備：

課程名稱：看到英文字就會念-跨出講英文有自信的第一步

課程編號：103A309

任課教師：阮琦雅

教師簡介：

美國奧克拉荷馬大學英文研究所英文教學組碩士班學生，目前為救國團英文老師、芮思美語全民英檢老師。

曾擔任警政署英文社團英語講師、全方位美語老師、環球美語老；校園生命教育志工老師。

課程開設理念及預期目標：

看到英文就想大聲唸出來秀給大家聽，就算認識的字有限，唸出來絕對沒問題。因為都會念，所以不怕講，因為會聽音拼字英文，就不怕聽英文，自然有自信以英文會友。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識英文字的結構	從字的結構傳授念英文的祕方
2	短音結構(I)	母音字母 + 子音字母
3	短音結構(II)	子音字母 + 母音字母 + 子音字母
4	長音結構(I)	子音字母 + 母音字母
5	長音結構(II)	母音字母 + 母音字母
6	長音結構(III)	子音字母 + 母音字母 + “e” /” y”
7	字母群(I)	以母音字母” a” 為主軸的字母群
8	字母群(I)	以母音字母” a” 為主軸的字母群
9	字母群(II)	以母音字母” e” 為主軸的字母群
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	字母群(II)	以母音字母” e” 為主軸的字母群
12	字母群(III)	以母音字母” i” 為主軸的字母群

13	字母群(III)	以母音字母” i” 為主軸的字母群
14	字母群(IV)	以母音字母” o” 為主軸的字母群
15	字母群(IV)	以母音字母” o” 為主軸的字母群
16	字母群(V)	以母音字母” u” 為主軸的字母群
17	字母群(V)	以母音字母” u” 為主軸的字母群
18	(1)多字母拆解 (2)文章閱讀示範	(1)多字母拆解:字首 + 字根 + 字尾 (2)文章閱讀示範: The Little Pianist

【開課須知】

上課時間：星期四晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 書籍費 150

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：法語初級

課程編號：103A310

任課教師：游文琦

教師簡介：

法國社科院教育心理學博士候選人，研究生&助理。法文編輯，口譯。花蓮慈濟大學法文老師

課程開設理念及預期目標：

旅居歐洲。從事人本教育心理研究，長期觀察外語學習及專注力的培養。加上多年教授各種年齡外語的經驗，獨創出「法語基本能力及豐富興趣培養法」，以著重發音及大量聽、唱、思考來使用法語的 36 個音素，接觸大量的字彙及獨特的法語語法，揭開法語之旅的面紗。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	字母與音素	靈活學習：發音練習/歌謠聽唱/語法/讀/會話
2	打招呼	Salut!(你好)
3	流行法語短句(一)	J' adore sa!(我喜愛...)
4	流行法語短句(二)	Chouette!(好棒,好酷)
5	Vous etre/je suis	Vous etre japonaise?(您是日本人嗎?)
6	字彙/造句	Non, je suis taiwanaise(不,我是台灣人)
7	Ils sent/elle erl	Il, est beau. (他好帥)
8	字彙/造句	生活, 旅行用法語字彙
9	Ils sent/Elles sont	Elle est blonde(他是金髮)
10	公共參與週(本週原來課程停上, 師生改上公共參與議題活動)	
11	字彙/造句	
12	Je suis, Tu	第一類法文動詞變化 1
13	Est-ce qui vous etes	第一類法文動詞變化 2
14	Je parle, je regarde, j' aime	旅行用法語(一) 飛機上
15	搭機相關單字及用語(一)	旅行用法語(二) 海關
16	搭機相關單字及用語(二)	旅行用法語(三) 巴黎觀光
17	分組討論及準備成果展	
18	期末小組報告&歌唱成果展示	

【開課須知】

上課時間：星期一晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 書籍費 950

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：觀光日語一

課程編號：103A311

任課教師：賴薇如

教師簡介：

學歷：日本神戶親和女子大學教育學碩士

- 經歷：
1. 玄奘大學應用外語系兼任日文講師(99.09.13~迄今)
 2. 元培科技大學應用英語系兼任日文講師(101.09.10~102.01.20、102.09.09~迄今)
 3. 竹北社區大學兼任日文講師(101.09.06~102.07.25)
 4. 寶山社區大學兼任日文講師(101.09.14~102.07.19)
 5. 中國科技大學休閒事業管理系兼任日文講師(101.02~101.06.30)
 6. 竹東社區大學兼任日文講師(101.02~101.09.10)
 7. 君毅中學兼任日文老師(101.02~101.06.30)
 8. 婦女社區大學兼任日文講師(102.09.14~迄今)

現職：玄奘大學應用外語系兼任日文講師

課程開設理念及預期目標：

課程理念：本課程將自基礎發音練習開始授課，以顧及全體修習本課程同學之進度與理解，而後句型、文法、表達，循序以進。希望本學期能建立同學句型及文法基本概念。

- 預期目標：
1. 認識五十音-平假名(清音、濁音、半濁音及拗音)；
 2. 認識五十音-片假名(清音、濁音、半濁音及拗音)；
 3. 認識高、低音的唸法。
 4. 日文常用語介紹及住退房登記、預約訂房用法說明
 5. 課程內容可隨實際上課狀況調整

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	五十音-簡介	1. 日本文字的起源 2. 五十音之歌教唱
2	平假名-清音	認識平假名
3	平假名-濁拗	認識平假名(濁音、半濁音、拗音)
4	片假名-清音	認識片假名
5	片假名-濁拗	認識片假名(濁音、半濁音、拗音)

6	五十音-複習	1. 複習五十音 2. 認識簡單問候語
7	常用的日語句子	「問候請安類」、「道歉打擾類」及「肯定否定類」
8	住房登記(一)	1. 數字單字及幾點幾分單字介紹與練習 2. 樓層單字介紹與練習 3. 「麻煩您~」/「這是/那是~」/「從~到…」介紹與練習
9	住房登記(二)	1. 住房登記單字介紹 2. 住房登記會話介紹
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	退房登記	1. 退房登記單字介紹 2. 退房登記會話介紹
12	電話轉接(一)	1. 電話號碼用法介紹與練習 2. 「~で ございます」用法介紹與練習 3. 「まだ」/「もう」用法介紹與練習
13	電話轉接(二)	1. 電話轉接單字介紹 2. 電話轉接會話介紹
14	接受預約訂房(一)	1. 數詞用法介紹與練習。 2. 時間複詞用法介紹與練習。
15	接受預約訂房(二)	1. 接受預約訂房單字介紹 2. 接受預約訂房會話介紹
16	幫客人拿行李到房間(一)	1. 「ください」用法介紹與練習。 2. 「どうも ありがとう ございます」用法介紹與練習。 3. 問「在哪裡」及回答的用法複習。
17	幫客人拿行李到房間(二)	1. 幫客人拿行李到房間單字介紹 2. 幫客人拿行李到房間會話介紹
18	複習	本學期課程重點複習。

【開課須知】

上課時間：星期一晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：日語初級一（J1）

課程編號：103A314

任課教師：戴如君

教師簡介：

明新大學旅館系兼任日語講師(目前)

婦女社區大學日語講師(目前)

福岡市民中心中文講師(三年)

日辭全日空航空(福岡店)派遣社員(二年)

漢民科技公司---日文字秘書(五年)

日本九州大學志甫先生的助教—日本

九州經濟調查中心契約員工(協助聯絡台灣半導體公司之訪談計劃)—日本

中日貿易商談翻譯人員(五場)—日本

公文式數學講師訓練(56 小時的課程+2 天的實習)—日本

地球村/大和日語/公司內部日語講師/婦女社區大學/中華大學日語系（三年以上經驗）

新竹希望園區讀書會會員

資生堂特約口譯人員

日文檢定考試考場監考教師

課程開設理念及預期目標：

1. 從五十音入門，能認識日語發音進而學習日本人一整天的生活日語
2. 能從日語學習中激發學生學習興趣，並於日常生活週遭探索生活中可以接觸到的日文用字
3. 在日文的學習過程中瞭解中華文化與日本文化之異同

課程大綱及進度：

週次日期	課程主題與內容簡述	教學方式	授課範圍（教材）
1	日文文字介紹課程介紹 平仮名、カタカナ、漢字の特色	講述法	文字+日本地圖
2	平假名 製作 50 音字卡、確認唸法	講述法	從零開始學日文
3	平假名 製作 50 音字卡、確認寫法	講述法	從零開始學日文
4	日文的發音規則	講述法	從零開始學日文講義:發

	清音、濁音、半濁音、拗音、促音長音、撥音		音規則
5	片假名數字 數數、星期、日期、電話號碼	講述法	從零開始學日文
6	名詞和名詞句 姓名、打招呼日常生活日語	講述法	從零開始學日文/大家的 日本語第一課
7	名詞的否定句 表所有(是你的東西嗎?)	講述法	從零開始學日文/大家的 日本語第二課
8	購物 一起去買東西吧	講述法	從零開始學日文/大家的 日本語第三課
9	指示用語 打招呼用語、教室指示用語	講述法	大家日本的語前言部份
10	所有代名詞 這是誰的東西呢?可問答	講述法	大家的日本語第二課
11	發表 整合第一課和第二課做練習,活動:兩位 同學自我介紹後,問東西是誰的	專題報告	大家日本語第一、二課複 習
12	歌曲教唱 廁所女神	講述法 實際操作	講義:日本歌曲介紹
13	日語自學方法 你喜歡的日本歌曲、電影、小說	分組討論	講義:日本書籍介紹
14	助詞、文法 這裡是廁所。這裡不是車站。	講述法	大家日本語第三課
15	疑問句 百貨公司在哪裡呢?	講述法	大家日本語第三課
16	請求 請給我這個。	講述法	大家日本語第三課
17	名詞 私は学生です/ではありません/でした /ではありませんでした	講述法	
18	發表 日語學習感想	專題報告	

【開課須知】

上課時間：星期一晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 書籍費另計

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：日語初級二 (J2)

課程編號：103A315

任課教師：賴薇如

教師簡介：

學歷：日本神戶親和女子大學教育學碩士

經歷：1. 玄奘大學應用外語系兼任日文講師(99.09.13~迄今)

2. 元培科技大學應用英語系兼任日文講師(101.09.10~102.01.20、102.09.09~迄今)

3. 竹北社區大學兼任日文講師(101.09.06~102.07.25)

4. 寶山社區大學兼任日文講師(101.09.14~102.07.19)

5. 中國科技大學休閒事業管理系兼任日文講師(101.02~101.06.30)

6. 竹東社區大學兼任日文講師(101.02~101.09.10)

7. 君毅中學兼任日文老師(101.02~101.06.30)

8. 婦女社區大學兼任日文講師(102.09.14~迄今)

現職：玄奘大學應用外語系兼任日文講師

課程開設理念及預期目標：

課程理念：本課程將自基礎日語文法及單字開始授課，以顧及全體修習本課程同學之進度與理解，而後句型、文法、表達，循序以進。希望本學期能建立同學句型及文法基本概念。

- 預期目標：
1. 本課程將自大家的日本語第一課開始複習，以顧及全體修習本課程同學之進度與理解，而後句型、文法、表達，循序以進。希望本學期能建立同學句型及文法基本概念。
 2. 認識時間(幾點幾分)、星期、年月日及電話號碼用法。
 3. 認識各種交通工具的用法
 4. 認識動詞時態。
 5. 上課內容可隨實際上課情形調整。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	複習(一)	1. 大家的日本語第 1~4 課重點複習。 2. 復習數字、數詞及多少錢用法。 3. 日期、星期、上下午、幾點幾分相關單字複習。 4. 電話號碼相關單字複習。

2	時間用法(一)	1. 動詞時態介紹。 2. 敬語介紹。
3	時間用法(二)	1. 交通工具用法介紹。 2. 來去動詞用法介紹。 3. 第五課會話練習「會去甲子園嗎」。
4	日常動詞(一)	1. 日常動詞介紹 2. 日常食物及活動介紹 3. 動詞時態用法複習。
5	日常動詞(二)	1. 日常動詞複習 2. 日常食物及活動複習 3. 動詞時態用法複習。
6	日常動詞(三)	第六課會話練習「一起去好嗎」
7	授受動詞(一)	1. 授受動詞介紹 2. 日常文具介紹 3. 動詞時態用法複習。
8	授受動詞(二)	1. 授受動詞複習 2. 日常文具複習 3. 動詞時態用法複習。
9	授受動詞(三)	第七課會話練習「有人在嗎」
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	形容詞用法(一)	1. 日常形容詞介紹 2. 形容詞分類及用法介紹
12	形容詞用法(二)	第八課會話練習「該告辭了」
13	肯定與否定(一)	1. 肯定句與否定句用法介紹。 2. 因為(から)用法介紹。 3. 程度副詞用法介紹。
14	肯定與否定(二)	1. 肯定句與否定句用法複習。 2. 因為(から)用法複習。 3. 程度副詞用法複習。 4. 第九課會話練習「真遺憾」
15	地方疑問詞及回答(一)	1. います與あります比較。 2. 表示位置名詞的用法介紹。 3. 問「在哪裡」及回答的用法介紹。

16	地方疑問詞及回答 (二)	1. います與あります比較複習。 2. 表示位置名詞的用法複習。 3. 問「在哪裡」及回答的用法複習。
17	地方疑問詞及回答 (三)	第十課會話練習「有辣醬嗎」
18	複習(二)	大家的日本語第 5~10 課重點複習。

【開課須知】

上課時間：星期五晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：日語進階四 (J9)

課程編號：103A319

任課教師：王欽彥

教師簡介：

1. 日本國立筑波大學環境科學研究所碩士
2. 教育部公費暨日本交流協會獎學金留日
3. 日本語能力測驗 1 級檢定通過
4. 牛頓科學雜誌日文編輯
5. 現職：新竹市環境保護局局長

課程開設理念及預期目標：

課程主要是以教科書為主，用深入淺出方式教導學員了解正確文法，用大量舉例方式帶領學員迅速學會句型應用，用旁徵博引方式提高學員對單字的記憶印象，並導入日本文化與生活習慣用法，讓所有學員都能在輕鬆環境下學習日文。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	開學	前期課程內容複習 (第 40 課~第 43 課)
2	大家的日本語進階 II 第 44 課	第 44 課 この写真みたいにしてください 單字學習與應用(1)，文法解說
3	第 44 課	第 44 課 この写真みたいにしてください 單字學習與應用(2)，句型學習
4	第 44 課	第 44 課 この写真みたいにしてください 單字學習與應用(3)，會話學習
5	第 44 課	第 44 課 この写真みたいにしてください 句型與課後練習
6	第 45 課	第 45 課 一生懸命練習したのに 單字學習與應用(1)，文法解說
7	第 45 課	第 45 課 一生懸命練習したのに 單字學習與應用(2)，句型學習
8	第 45 課	第 45 課 一生懸命練習したのに 單字學習與應用(3)，會話學習

9	第 45 課	第 45 課 一生懸命練習したのに 句型與課後練習
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	第 46 課	第 46 課 もうすぐ着くはずです 單字學習與應用(1)，文法解說
12	第 46 課	第 46 課 もうすぐ着くはずです 單字學習與應用(2)，句型學習
13	第 46 課	第 46 課 もうすぐ着くはずです 單字學習與應用(3)，會話學習
14	第 46 課	第 46 課 もうすぐ着くはずです 句型與課後練習
15	第 47 課	第 47 課 婚約したそうです 單字學習與應用(1)，文法解說
16	第 47 課	第 47 課 婚約したそうです 單字學習與應用(2)，句型學習
17	第 47 課	第 47 課 婚約したそうです 單字學習與應用(3)，會話學習
18	第 47 課	第 47 課 婚約したそうです 句型與課後練習

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：新住民中文班—初級

課程編號：103A320

任課教師：溫淑珍

教師簡介：

學歷：新竹女中畢業

國立台灣師範大學畢業

經歷：任教於新北市國小老師 5 年

新竹市朝山國小老師 2 年

新竹市龍山國小老師 3 年

新竹市東門國小教師 22 年

私立幼稚園正音班老師 10 年

每週課程進度與大綱：

課程大綱

週次	課程主題	教學內容
1	我是誰	認識聲母 (1) 自我介紹。 會寫自己的名字、住址，認識ㄅ ㄆ ㄇ ㄨ 及相關國字
2	我的家人	認識聲母 (2) 會寫家人的名字，熟記ㄅ ㄆ ㄇ ㄨ，及相關國字。
3	家人的稱謂	認識聲母 (3) 認識ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
4	認識聲母 (4)	熟記ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
5	認識聲母 (5)	認識ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
6	認識聲母 (6)	熟記ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
7	認識聲母 (7)	認識ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
8	認識聲母 (8)	熟記ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
9	認識聲母 (9)	認識ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	認識聲母 (10)	熟記ㄨ ㄍ ㄛ ㄨ 及相關國字
12	認識韻母 (1)	認識ㄩ ㄛ ㄜ ㄝ 及相關國字
13	認識韻母 (2)	熟記ㄩ ㄛ ㄜ ㄝ 及相關國字
14	認識韻母 (3)	認識ㄩ ㄛ ㄜ ㄝ 及相關國字

15	認識韻母(4)	熟記ㄎ ㄏ ㄍ 又及相關國字
16	認識韻母(5)	認識ㄎ ㄏ ㄍ ㄥ 儿及相關國字
17	認識韻母(6)	熟記ㄎ ㄏ ㄍ ㄥ 儿及相關國字
18	認識介音	認識 ㄨ ㄩ ㄨㄩ 及相關國字，注音符號評量

【課程須知】

上課時間：星期五，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程，註冊費 100 保證金 500

課程名稱：新住民中文班—高級

課程編號：103A321

任課教師：林麗文

教師簡介：

1. 北門國小代課教師
2. 東門國小代課教師/特教助理
3. 新竹高中日研社教師

課程開設理念及預期目標：

帶領外籍人士入門中文的讀、寫簡單中文，並強化其對話能力，了解台灣文化增進生活適應能力，幫助日常生活之應對進退，使其融入台灣社會，增進和諧幸福生活。

每週課程進度與大綱：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識繁體字，學會台灣話	問候(台灣人的習俗)
2	認識繁體字，學會台灣話	碰到朋友
3	認識繁體字，學會台灣話	介紹與自我介紹(我來自那裡?)
4	認識繁體字，學會台灣話	寒暄
5	認識繁體字，學會台灣話	道謝與道歉的回答
6	認識繁體字，學會台灣話	告別語
7	認識繁體字，學會台灣話	稱呼
8	認識繁體字，學會台灣話	水果
9	認識繁體字，學會台灣話	數字
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	認識繁體字，學會台灣話	我要如何看火車時刻表、公車時刻表
12	認識繁體字，學會台灣話	我住在那裡
13	認識繁體字，學會台灣話	介紹家庭(我的家鄉、我在台灣的生活)
14	認識繁體字，瞭解台灣文化	家族的故事
15	認識繁體字，瞭解台灣文化	節慶
16	認識繁體字，瞭解台灣文化	台灣流行歌曲
17	認識繁體字，瞭解台灣文化	台灣簡單地理概念
18	總複習	與外籍配偶相關的機關

【課程須知】

上課時間：星期四，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：東門國小

學 分 數：2

收費方式：專案課程，註冊費 100 保證金 500

課程名稱：日常手語初級（身心障礙者專班）

課程編號：103A322

任課教師：陳美婉 張惠美

教師簡介：

張惠美（聾人）

1. 台北市啟聰學校高職畢業。
2. 擔任國立交通大學手語社指導老師。
3. 手語培訓老師。

陳美婉（聽人）

1. 東海大學社會工作系畢業。
2. 就學及工作經驗主要以服務身心障礙者為主。
3. 94 年 7 月取得手語翻譯丙級技術證。
4. 手語培訓老師。

課程開設理念及預期目標：

- (一) 協助聾朋友及其家屬學習聾人的母語-手語。
- (二) 培訓服務聾朋友之工作夥伴或志工對於手語之基本認識與活用，以順利提供各項社會服務。
- (三) 培養更多民眾對於手語之興趣與基礎，能看懂聾朋友簡單的手語，並與聾朋友做一般性談話溝通，進而營造聾人參與社會之無障礙環境。

課程大綱及進度：

堂次	主題	內容	教學目標
1	認識同學 認識手語	1. 新、舊生相見歡 2. 介紹台灣手語	使同學了解本期課程大綱，引發對手語之好奇及概念
2	基本手型（一）	教授編號第 1-第 20 基本手型	能打出標準的基本手型
3	基本手型（二）	教授編號第 21-第 56 基本手型	能打出標準的基本手型
4	手型變化	透過基本手型能和實際物件之連結	基本手型之變化與運用
5	人物篇（一）	認識父、母、你、我、他、老師、同學…等人物及稱謂	能以手語正確表達人物及稱謂
6	人物篇（二）	以稱謂造句並實際句型練習	能將稱謂加以運用於日常生活
7	問候篇（一）	你好、老師好、同學好 你早、老師早、同學早…	能以手語打出標準之問候語
8	問候篇（二）	將人物篇與問候篇結合，句型	能以手語短句與聾人問

		練習	候交流
9	數字篇	0-100 之各種數字表達 及運用：手機號碼、身份證號碼、身高、體重…	熟練數字並靈活手指
10	公共參與週		
11	食物篇（一）	米粉、損丸、麵、湯…等日常飲食	認識日常飲食之手語表達
12	食物篇（二）	水果、蔬菜、各種動物、各類植物…	各類動植物、蔬菜、水果之手型
13	食物篇（三）	加上味、視覺更美味！ 酸、甜、苦、辣、鹹… 紅、橙、黃、綠、藍…	能以手語短句表達日常飲食
14	心情篇	喜、怒、哀、樂、心急、斯條慢理…	以適當之手型表達自己的心情，對於聾朋友多一份關心
15	作息篇	起床、刷牙、洗臉、吃飯、睡覺…	以手語表達一日作息
16	運動篇	跑步、游泳、籃球、網球、羽毛球…	各項運動之手型與手語表達
17	一日故事	結合本期所學之單字與短句，表達每位同學之一日故事	能以簡單之手語句型表達自己的意思
18	綜合練習與評量	以分組討論及上台表演方式呈現，以檢核本期手語學習成效	綜合活用本期教學之單字與句型

【開課須知】

上課時間：星期五晚上 1830-2030

上課地點：向日葵大樓（竹蓮街 6 號）

學分數：2

收費方式：專案課程 身障者免費 一般人 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：從當代電影看多元文化（二）

課程編號：103A323

任課教師：劉河北

教師簡介：

學歷：國立政治大學歷史學碩士

經歷：74 年至 78 年：聯合大學講師

78 年迄今：交通大學通識中心副教授

現任：國立交通大學通識教育中心

個人專長或研究領域：中國歷史、世界歷史、全球化議題

課程開設理念及預期目標：

「多元文化」的個人在文化認同上、性別取向上、價值觀上有較多重選擇，也必須面對或接受較多的他人差異。在國家層面，多元的事實與理想有出入。而對個人而言，「多元」可以代表開放、活潑、豐富的人生，也可能是生活沒有重心或充滿衝突。在全球化下的台灣，文化多元性超越其他地區，透過本主題探討，有助台灣社會與文化的包容性。

課程大綱及進度：

1	課程介紹	
2	種族衝突(一)	種族衝突探討
3	種族衝突(二)	中東：《美麗天堂》影片觀賞
4	種族衝突(三)	中東：《烈火焚身》影片觀賞
5	種族大屠殺	種族大屠殺探討：東歐、非洲
6	種族大屠殺	《盧安達飯店》影片觀賞
7	台灣族群(一)	族群融合與衝突
8	台灣族群(二)	台灣族群融合：《石頭夢》影片觀賞
9	台灣現狀社會	新移民婦女與社會適應
10	中國大陸	族群現狀與探討
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	中國大陸	族群衝突：新疆、西藏
12	印度(一)	多元種族與文化

13	印度(二)	《金盞花大酒店》影片觀賞
14	印度(三)	種姓社會
15	印度(四)	《窮得只剩下錢》影片觀賞
16	世界主義的可能性	世界主義的意識與現實
17	多元文化的願景	21 世紀的現狀
18	期末討論	

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

」

課程名稱：電影藝術與生活美學

課程編號：103A324

任課教師：李元凱 尤桂遵

教師簡介：

李元凱

1971 年畢業於國立台灣藝術專科學校影劇科。1991 年獲傑出校友。

1977 年畢業於私立中國文化大學大眾傳播系。1980 年獲傑出校友。

曾任職：中央電影公司、中國電視公司故總經理、梅長齡先生秘書。

中國電視公司製作人、企劃師、編審。

中國文化大學大傳系任教達八年之久。

亞洲國際公司戲劇部企劃經理。

現任教：華視文教機構電視編劇班講師 2006 年至今。

台北市文山社區大學「電視編劇」講師。

國家認證如下：

行政院新聞局 1985 年元月 8 月製發 000019 證號一編導證。

行政院新聞局廣電處核發一製作人字號（76）銘廣三字第 08374 號。

著作：「電視的原理與製作」（局版台業字第 185 號）（1984 年 9 月初版）（編撰之一）戲劇幻覺藝術。

尤桂遵

北一女初高中畢業，國立師範大學地理系 56 級畢業，任教地理 30 年，新竹高中教師退休、新竹青年、傳承義工專刊編輯。著有風中歲月、傳家寶、大千世界專文、現任玻工館、影博館、辛公館導覽，東園國小課輔、社團指導老師，婦女社大快樂志工讀書會講師。

課程開設理念及預期目標：

開設跨領域協同融合多元課程，建構「電影藝術與人文美學」的結合，期使學員認識電影的奧秘，從媒體上推動大眾對文化的理解；藉由「人文美學」培養屬於從土地上發展與社區、環境、人文及自然的創造力，拓展出以藝術創造為核心的人文美學產業。

課程大綱及進度：

1. 地理趣談-----地名傳說、由來典故美談。
2. 電影是第八藝術-----中西電影史與文化事業演進。
3. 八卦行社區-----DVD 生態影片分享。
4. 電影是視聽藝術-----千里眼與順風耳結合電影的原理。
5. 人物之美 -----蘇東坡等經典人物。
6. 電影是幻覺藝術-----虛擬的情境幻化為真實的劇情。

7. 新竹之美-----玻璃與琉璃。。
8. 電影是戲劇藝術-----戲劇是電影靈魂，是創作工程劇本的藍圖。
9. 京劇之美-----DVD 影片示範展演。
10. 公民素養週
11. 電影是特殊演技藝術-----表演方法與眾不同。
12. 生活美學-----國旗與國花之美。
13. 電影是團隊創意藝術-----一群人共同做一件事，實踐理想的創作。
14. 民族特性-----風中歲月、文摘分享。
15. 電影是映像語言藝術-----我國的詩詞歌賦是電影剪接編輯的原創動力。
16. 風城知多少-----大家談或校外教學(永修精舍)。
17. 電影是美學藝術-----鑑賞者心靈饗宴、品味與省思。
18. 成果發表

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：推廣價 1000

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：世界自然與文化遺產

課程編號：103A325

任課教師：巫國棟

教師簡介：

巫國棟-美洲旅行社(行家旅遊關係企業) 董事長
私立靜宜大學觀光研究所碩士

現任：新竹市旅行商業同業公會代理理事長、中華民國旅行品質保障協會調處委員

課程開設理念及預期目標：

透過長年的領隊導遊經驗，帶領學員邁向古文明與自然遺跡、生態之美。培育學員之國際視野，瞭解與地球共存的最佳法則

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	開課說明 聯合國世界遺產的由來 (自然、文化)	(1) 聯合國教科文組織的架構與認識 (2) 聯合國世界遺產的分類
2	亞澳地區之世界遺產(澳洲大堡礁、雪梨歌劇院)	(1) 澳洲雪梨歌劇院的設計、建造與與特色 (2) 大堡礁的生態環境與迷人之處
3	巴哈爾布爾的佛教毗訶羅廢墟 (孟加拉)	(1) 七世紀~十二世紀的孟加拉文明 (2) 巴哈爾布爾的佛教的藝術成就
4	吳哥窟(柬埔寨)	(1) 漫談吳哥王朝的興衰史 (2) 神佛與凡人的不同境界
5	泰山 (中國)	(1) 從燈泰山而小天下細說泰山【封禪】的歷史
6	長城 (中國)	(1) 長城的歷史起源 (2) 古今長城的對照
7	黃山、九寨溝 (中國)	(1) 黃山之美與徽州文化 (2) 九寨溝之美與藏族文化
8	麗江古城(中國)	(1) 高原上的民族風情 (2) 瀘沽湖的摩梭人
9	平遙古城(中國)	(1) 山西的歷史與進傷文化，大紅燈籠高高掛
10	公共參與週	

11	拉薩布達拉宮歷史建築群(中國)	(1) 文成公主與藏傳佛教 (2) 高原上的皇宮與秘宗
12	曲阜的孔廟、孔林、孔府(中國)	(1) 從論語談孔孟思想 (2) 孔子對華人文化的影響
13	廬山國家風景區(中國)	(1) 火爐邊上的避暑勝地語名人故事
14	杭州西湖文化景觀(中國)	(1) 您喜歡白蛇傳還是梁山伯與祝英台 (2) 西湖的歷史人物稗官野史
15	泰姬瑪哈陵(印度)	(1) 當權力與美人在你面前怎麼選擇
16	加濟蘭佳國家公園、馬納斯野牛生物進列區(印度)	(1) 印度人的奇風異俗
17	紅堡建築群(印度)	(1) 從印度的建築看印度古文名
18	白川合掌屋村、廣島原爆和平紀念碑(日本)	(1) 日本人如何保護世界自然與文化遺產

【開課須知】

上課時間：星期四晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：異國融合肚皮舞（迎賓草裙舞）

課程編號：103A327

任課教師：王子瑞舞團

教師簡介：

姓名	服務單位及職稱	學歷	個人經歷
王子瑞綜合舞團師資	王子瑞綜合舞團	菲律賓太歷國立大學企管碩士	各大舞蹈教室及社區專任肚皮舞教師

課程開設理念及預期目標：

本期有著動感十足的配樂，搭配著輕快活潑的舞步，彷彿在南洋外海度假，聽著聽著不自覺也會跟著想起舞~趕快加入本班課程~一起阿囉哈吧~^^!

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	初次見面	所有師生介紹，介紹曲風，舞蹈風格，認識本期音樂之內涵。
2	肢體放鬆練習	認識自己的跨腰臀，及各個身體部位
3	介紹肚皮舞的基本動作	認識自己的跨腰臀、臀部的擺動、了解肚皮舞基本站姿→髖骨的動作及核心肌群的控制，讓您舞出更動人的姿態
4	SHIMMY 練習 (脂肪燃燒)	熱身動作→原地 SHIMMY 練習 →SHIMMY+走路練習 →舞曲→緩和動作
5	基本肌肉伸展	以放鬆長期累積身體僵硬，以達到身體柔軟性→複習上週動作→舞曲動作→緩和動作
6	加強 SHIMMY 練習、 髖部練習(雕碩下半身)	熱身動作→複習上週動作→SHIMMY 走路+手勢練習 →髖骨上下、平移練習 + →舞曲動作→緩和動作
7	臀部練習、肌群練習	熱身動作→複習上週動作→臀部側推練習→坐踢練習→恥骨夾放練習→舞曲動作→緩和動作
8	臀部練習、 胸部練習 (曲線雕塑)	熱身動作→複習上週動作→坐踢+轉圈練習→胸部 shimmy →舞曲動作→緩和動作
9	肚皮舞基本動作組合	熱身動作→複習上週動作→多種基本功組合以訓練身體協調性，並讓學員感到運動有趣性→舞曲動作→緩和動作
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	加強肌群控制	熱身動作→複習上週動作→髖骨上下練習→恥骨夾放練習→Omi 練習→舞曲動作→緩和動作

12	柔軟度練習 (讓身體不在硬邦邦)	熱身動作→複習上週動作→身體的肌肉放鬆練習→肢體延展練習 →動作組合練習→舞曲動作→緩和動作
13	草裙教學	帶草裙給學員看,教學編草裙~
14	肢體融合	熱身動作→胸腔基本功練習→腹部基本功練習→胸腔及腹部組合運用→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
15	髒部練習 (窈窕一身)	熱身→twist 練習→手勢+身體的搭配→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
16	臀部練習 (臀部贅肉掰掰囉)	熱身動作→複習上週動作→恥骨上夾→臀部右左擺動訓練→右左擺動加快訓練 →臀部 shimmy 流暢度→舞曲動作→緩和動作
17	舞台技巧	舞台表現變化、如何增加舞台魅力
18	成果展	熱身動作→複習上週動作→學習心得討論與分享→舞曲成果表演→緩和動作

【開課須知】

上課時間：星期一早上 0900-1100

上課地點：王子瑞舞蹈教室（浦雅街 89 號 2 樓）

學分數：2

收費方式：2000 場地費 600

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：實用生活美語

課程編號：103A328

任課教師：汪純卉

教師簡介：

佳音美語

地球村美日語

頂埔國小

課程開設理念及預期目標：

由認識單字，進入句型，並學習日常生活實用會話。例如：自我介紹，搭機旅遊，電話用語，購物用語，家庭生活以及旅館用語。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	電影院	單字介紹
2	電影院	實用例句
3	電影院	會話/角色扮演
4	歌曲欣賞	Moon River
5	購物	單字介紹
6	議價	實用例句/會話
7	退換貨	單字介紹
8	複習 1	實用例句/會話
9	歌曲欣賞	Yesterday once more
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	醫院	單字介紹
12	醫院	實用例句
13	醫院	會話/角色扮演
14	歌曲欣賞	Top of the world
15	銀行	單字介紹
16	銀行	實用例句/會話
17	銀行	單字介紹
18	歌曲欣賞	總複習 2

【開課須知】

上課時間：星期五早上 0900-1100

上課地點：辛志平校長故居（東門街 32 號）

學分數：2 收費方式：2000

課程名稱：禮儀與拜拜福運

課程編號：103A330

任課教師：楊烱山 陳秋淑

教師簡介：

楊烱山:中興大學合作系.玄奘大學宗教所，香山中學退休。禮儀教育學會創會長。

陳秋淑:海洋大學航管系.海洋大學航管所，光復中學退休。禮儀教育學會總幹事。

課程開設理念及預期目標：

電話簿內的生命禮儀竟指葬儀社，是錯誤的觀念。生命禮儀包含婚喪喜慶。

包括「生活禮儀」、「婚喪喜慶的生命禮儀」、「公務禮儀」、「校園禮儀」、「電話禮儀」、「拜拜禮儀」、「應對進退禮儀」、「交通禮儀」、「藝文禮儀」、「說話禮儀」、「國際禮儀」、「福運禮儀」、「擇日禮儀」、「堪輿禮儀」、「宗教禮儀」等。

必須將禮儀生活化，從拜祖宗去達到家庭倫理化，社會祥和化，社區安定化。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	禮儀總論	禮的要素、禮的功能、禮的制度、禮的種類。
2	認識儀程	標題、程序、儀式、口令的步驟與流程
3	喜禮關卡	婚後受孕稱有喜，探討人生數百種喜事，如何辦理？
4	姓名學	如何為孩兒出生前後取名。如何看他成長？
5	天干地支	名稱、屬性、方位、五行、季節、月令、六合、三合
6	訂婚步驟	請柬，訂婚:奉茶、納吉、納徵、祭祖、訂婚典禮、訂婚宴。
7	親迎流程	詹日取時、車、人、炮、捧花的探討，辭祖、拜堂、拜親、進房。
8	婚禮優雅	角色扮演、進場、婚禮實務、如何去搭配典雅氣氛與人員的配合。
9	測字占吉	由測字中去了解動態與靜態的婚喪喜慶之福運。
10	社大	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)
11	廟宇禮儀	屋簷燕尾、鸞番扛廟、雕龍畫棟、廟宇典故、香爐等禮器的擺放。
12	神明拜拜	神明的由來、神格、裝扮、祝典禮儀:單獻禮與三獻禮。
13	參觀廟宇	主神、賓神、廟宇解說、管理委員會、廟宇文書說明。
14	民間信仰	神話、信仰的趨勢、神誕、做醮、慶典、楹聯、丹墀、鐘鼓樓。
15	陽宅妙論	建築物的格局、設施、擺設、布置，分判屋主的氣勢。
16	臨終處理	瀕臨死亡的最佳處理、淨身、換衣、美容、
17	魂帛文書	生老病死苦的絕佳變化與成果，三老合成生、兩生兩老合成生。
18	撿骨禮儀	土葬的優劣，撿骨的方法、步驟、處理、禁忌。

【開課須知】

上課時間：星期五下午 1400-1600

上課地點：禮儀會館（國光街 155 號）

學分數：2

收費方式：2000 場地費 300

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：周易經傳入門

課程編號：103A331

任課教師：王郭章

教師簡介：

1、國立中央大學文學系碩士。在戲曲、易學、新竹文史方面皆有多年研究經驗。2、易學方面在民國 70 年即在台北參加易學前輩名家周鼎珩教授之「易學講座」。周教授過世後，仍不斷自行研習。

3、曾任：新竹市文化局、新竹市救國團「易經入門」講師；新竹國際商銀總行文書科長、高級專員兼任秘書室副經理；財團法人華婉文教基金會執行長、華婉兒童圖書館館長；新竹市教育局國教輔導團社會領域國中組指導老師；《新竹市志·金融篇》、《續修新竹市志·金融篇》、《續修新竹市志·工業篇》、《續修新竹市志·交通篇》、《續修新竹市志·歷史勝蹟篇》、《續修新竹市志·藝文篇》、《峨眉鄉志·歷史篇》、《峨眉鄉志·地理篇》、《峨眉鄉志·教育篇》、《峨眉鄉志·政事篇》、《峨眉鄉志·經濟篇》撰稿人；

4、現任：新竹市婦女社區大學「戲曲欣賞」課程講師。

課程開設理念及預期目標：

一、課程開設理念：

《易經》蘊含豐富的人生智慧，可惜經常被誤導為玄虛的理論，或過於迷信某些神奇功能，扭曲了《易經》的本來面貌。本課程希望能揭開那些虛偽的面紗，讓學員建立正確的易學觀念，有助於啟迪生活的智慧。

二、課程預期目標：

1、建立學員正確的觀念，導正對易經神秘、誇大的誤解。2、引領學員掌握易學基本概念。3、協助學員熟記專門術語、符號、重要易例。4、指導學員掌握學易的步驟與方法，以便自行進一步深入研究。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	《易經》概說（一）	本課程使用自編講義（如附件），第一至第三堂課為概說。本週說明 《易經》的意義與性質（請參閱講義 P. 1-2）。
2	《易經》概說（二）	通行本《易經》的內容與結構（講義 P. 3-4）。
3	《易經》概說（三）	通行本《易經》的內容與結構（續前週）。
4	易學的重要術語與概念（一）	太極、兩儀、四象、八卦之意義及內涵（講義 P. 5-10）。

5	易學的重要術語與概念 (二)	太極、兩儀、四象、八卦之意義及內涵 (續前週)。
6	易學的重要術語與概念 (三)	解說《易經》六十四卦之結構及各卦要旨 (講義 P. 10-14)。
7	易學的重要術語與概念 (四)	解說《易經》六十四卦之結構及各卦要旨 (講義 P. 14-22)。
8	易學的重要術語與概念 (五)	解說《易經》六十四卦之結構及各卦要旨 (續前週)。
9	易學的重要術語與概念 (六)	重卦之六爻及六爻間之關係、重卦之卦變 (講義 P. 22-26)。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	筮法及金錢卦簡介	介紹筮法及金錢卦並實際演練 (講義 P. 27-29)。
12	以錢代著成卦法	以錢代著成卦法介紹並實際演練 (講義 P. 30)。
13	河圖與洛書	簡介河圖與洛書 (講義 P. 31-33)。
14	五行與干支	簡介五行理論與干支理論 (講義 P. 34-37)。
15	卦爻辭選釋 (一)	解說《乾卦》的象傳、象傳、文言傳 (講義 P. 38-40)。
16	卦爻辭選釋 (二)	解說《乾卦》卦辭及六爻爻辭大意 (續前週)。
17	卦爻辭選釋 (三)	解說《坤卦》的象傳、象傳、文言傳 (講義 P. 40-41)。
18	卦爻辭選釋 (四)	解說《坤卦》卦辭及六爻爻辭大意 (續前週)。

【開課須知】

上課時間：星期一早上 0930-1130

上課地點：問渠讀書會 (錦華街 10 巷 2 號)

學分數：2

收費方式：2000

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：周易經傳釋義

課程編號：103A332

任課教師：王郭章

教師簡介：

1、國立中央大學文學系碩士。在戲曲、易學、新竹文史方面皆有多年研究經驗。2、易學方面在民國 70 年即在台北參加易學前輩名家周鼎珩教授之「易學講座」。周教授過世後，仍不斷自行研習。

3、曾任：新竹市文化局「周易與人生智慧」、新竹市救國團「易經入門」講師；新竹國際商銀總行文書科長、高級專員兼任秘書室副經理；財團法人華婉文教基金會執行長、華婉兒童圖書館館長；新竹市教育局國教輔導團社會領域國中組指導老師；《新竹市志·金融篇》、《續修新竹市志·金融篇》、《續修新竹市志·工業篇》、《續修新竹市志·交通篇》、《續修新竹市志·歷史勝蹟篇》、《續修新竹市志·藝文篇》、《峨眉鄉志·歷史篇》、《峨眉鄉志·地理篇》、《峨眉鄉志·教育篇》、《峨眉鄉志·政事篇》、《峨眉鄉志·經濟篇》撰稿人。

4、現任：新竹市婦女社區大學「戲曲欣賞」課程講師。

課程開設理念及預期目標：

中國的經典，是中華文化的精華，本課程希望帶領學員突破文字障礙，共同探索典籍的內涵精義，並透過深入淺出的解說，賦予符合現代精神的意義。《周易》為群經之首，蘊含豐富的人生智慧，最值得細品精讀，因此作為本課程的首選，將來希望能繼續選讀論、孟、老、莊等經典。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學內容
第 1 週	複習重要基本概念及《乾卦》—《蠱卦》要義	1、本課程原為「易經基礎班」之進階課程，因學員要求「周易」講畢後接著研讀論、孟、老、莊等經典，故擴大課程規模並改名為「中國經典選讀」。 2、本課程招收對象為已經修習過《周易》基礎課程之學員。第一週需要略做回顧，以便順利接續以下之課程。

第 2 週	《臨卦》、《觀卦》	<p>1、預計每週解析 2 個卦，以深入淺出並用現代觀點詮釋為原則。本課程採用黃壽祺、張善文教授之《周易譯註》為指定統一教材。</p> <p>2、上課時先逐卦、逐爻講解卦爻辭及傳辭之文字意義，再敘述字面以外之內涵，最後就全卦涵義綜合論述。</p> <p>3、講解時儘量以歷史事件或現代社會現象配合解說，以加強學員之瞭解。</p> <p>4、《周易》內容複雜，涉及卦辭、卦象之解說且各卦內容各異，無法在課綱上以三言兩語說清楚。</p> <p>5、本週講解臨、觀二卦，參見教材 P.166-171。</p>
第 3 週	《噬嗑卦》、《賁卦》	講解教材 P.180-196。
第 4 週	《剝卦》、《復卦》	講解教材 P.197-211。
第 5 週	《无妄卦》、《大畜卦》	講解教材 P.212-226。
第 6 週	《頤卦》、《大過卦》	講解教材 P.227-240。
第 7 週	《坎卦》、《離卦》	講解教材 P.241-256。
第 8 週	《咸卦》、《恆卦》	講解教材 P.257-271。
第 9 週	公共參與週	
第 10 週	《遁卦》、《大壯卦》	講解教材 P.272-285。
第 11 週	《晉卦》、《明夷卦》	講解教材 P.286-301。
第 12 週	《家人卦》、《睽卦》	講解教材 P.302-318。

第 13 週	《蹇卦》、《解卦》	講解教材 P. 319-334。
第 14 週	《損卦》、《益卦》	講解教材 P. 335-352。
第 15 週	《夬卦》、《姤卦》	講解教材 P. 353-370。
第 16 週	《萃卦》、《升卦》	講解教材 P. 371-386。
第 17 週	《困卦》、《井卦》	講解教材 P. 387-404。
第 18 週	《革卦》、《鼎卦》	講解教材 P. 405-421。

【開課須知】

上課時間：星期一晚上 1900-2100

上課地點：問渠讀書會

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：歡樂英語歌唱班

課程編號：103A333

任課老師：張珮玲

教師簡介：

美國華盛頓醫科大學公共衛生碩士

美國肯薩斯州立大學小動物藝術研究

擅長演說歌唱主持

課程開設理念及預期目標：

在歡樂的氣氛下，輕鬆的學習西洋歌曲，語意及背後的故事緣由。

每週課程進度與大綱：

週次	教學內容
1	Yesterday once more
2	Cotton field
3	Release me
4	Amazing grace
5	Try to remember
6	How can I tell her
7	Diana
8	Kiss me goodbye
9	Today
10	Your cheating heart
11	Killing me softly with his song
12	Casablanca
13	You light up my life
14	Are you lonesome tonight
15	Sad movies

【課程須知】

上課時間：星期三，14:00-15:30，共 15 堂

上課地點：新竹市婦女會（西大路 559 號）

學分數：1

收費方式：2500 元，場地費 300 元。

課程名稱：日語五級檢定考班

課程編號：103A335

任課教師：戴如君

教師簡介：

明新大學旅館系兼任日語講師(目前)

婦女社區大學日語講師(目前)

福岡市民中心中文講師(三年)

日辭全日空航空(福岡店)派遣社員(二年)

漢民科技公司---日文字秘書(五年)

日本九州大學志甫先生的助教—日本

九州經濟調查中心契約員工(協助聯絡台灣半導體公司之訪談計劃)—日本

中日貿易商談翻譯人員(五場)—日本

公文式數學講師訓練(56 小時的課程+2 天的實習)—日本

地球村/大和日語/公司內部日語講師/婦女社區大學/中華大學日語系 (三年以上經驗)

新竹希望園區讀書會會員

資生堂特約口譯人員

日文檢定考試考場監考教師

課程開設理念及預期目標：

1. 文法：正確認識助詞使用方法及語感之異同。
2. 閱讀：短時間尋找關鍵字的能力培養。
3. 聽力：如何聽取所需訊息，有效率地筆記作法。

課程大綱及進度：

週次	課程主題與內容簡述	教學方式	授課範圍(教材)	授課老師
1	日語檢定考試介紹說明 日文各詞性的介紹	講述法	講義資料	戴如君
2	自我介紹 (自己的日文學習方法、為什麼喜愛日文)	實際操作	交換名片	戴如君
3	文法:動詞、形容詞、名詞 各詞性之時態表現	講述法間	完全掌握文法 (丁寧形)(普通形)	戴如君
4	日文動詞變化 分組製作動詞變化表	講述法 實際操作	完全掌握文法 (動詞變化)	戴如君

5	聽力學習法及聽力練習	講述法 實際練習	五級模擬試題： 聽力部份	戴如君
6	聽寫練習、文章閱讀	講述法	五級模擬試題： 閱讀	戴如君
7	聽力練習 文法：テ型之句型運用	講述法	聽力：五級模擬 試題 文法：完全掌握 文法(各類句型)	戴如君
8	電影欣賞：東大灰姑娘 延伸：東大特訓班 考試之神	投影片	講義	
9	電影感想討論	實際操作 講述法	講義	戴如君
10	公共參與週			
11	聽力練習 文法：た形、ない形的應 用句型	講述法	聽力：五級模擬 試題 文法：完全掌握 文法(各類句型)	戴如君
12	聽力練習 文章閱讀	講述法	模擬考試題：聽 力、閱讀兩部份	戴如君
13	聽力練習 文法：助詞	講述法	聽力：五級模擬 試題 文法：完全掌握 文法(助詞)	
14	聽力練習 文章閱讀	講述法	五級模擬試題 (聽力、閱讀)	戴如君
15	聽力練習 文法：接續詞、擬聲、擬 態語	講述法	聽力：五級模擬 試題 文法：完全掌握 文法(接續詞、擬 聲、擬態語)	戴如君
16	閱讀各題型詳解 閱讀測驗	講述法(投影片) 實際操作(畫卡練 習)	五級模擬試題	戴如君

17	文法各題型詳解 文字語彙：文法	講述法(投影片) 實際操作(畫卡練習)	五級模擬試題	戴如君
18	聽力各題型詳解 聽力	講述法(投影片) 實際操作(畫卡練習)	五級模擬試題	戴如君

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1900-2100

上課地點：客家會館（關東路 23 巷 1-1 號 4 樓）

學分數：2

收費方式：2000 書籍費另計

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：流行電音熱舞

課程編號：103A336

任課教師：王子瑞舞團

教師簡介：

姓名	服務單位及職稱	學歷	個人經歷
王子瑞綜合舞團師資	王子瑞綜合舞團	菲律賓太歷國立大學企管碩士	各大舞蹈教室及社區專任肚皮舞教師

課程開設理念及預期目標：

本期藉由融合多元舞蹈經典的流行舞曲，在動感活躍的舞步中展現健康的活力，藉此提升大家對運動的熱誠，並享受其澎湃的舞曲所帶來的快樂及解放紓壓

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識舞碼內容	熱身 → 示範本期舞碼風格，著重重點 → 討論課後呈現 → 緩和
2	肩部肌肉訓練	熱身 → 肩部肌肉訓練 → 腳的步伐練習 → 本週舞碼分解步驟 → 舞碼練習 → 緩和
3	中心轉換訓練	熱身 → 身體換重心移動練習 → 複習上週進度 → 本週舞碼步驟講解 → 舞碼練習 → 緩和
4	腰部運用	熱身 → 複習上週進度 → 本週舞碼步驟講解 → 舞碼練習 → 緩和
5	肋骨身體分解訓練	熱身 → 胸式呼吸訓練 → 胸部上推下放練習(運用肋骨) → 胸部前後平移練習 → 複習上週進度 → 本週舞碼步驟講解 → 舞碼練習 → 緩和
6	胸腔訓練	熱身 → 胸腔抬放訓練 → 胸腔平移訓練 → 複習上週進度 → 本週舞碼步驟分解 → 舞碼練習 → 緩和
7	shimmy 訓練	熱身 → shimmy 流暢度訓練 → 複習胸腔抬放 → 複習上週進度 → 本週舞碼步驟分解 → 舞碼練習 → 緩和
8	臀部訓練	熱身 → 臀部右左擺動訓練 → 右左擺動加快訓練 → 複習上週進度 → 本週舞碼步驟分解 → 舞碼練習 → 緩和
9	正 Camel 訓練	熱身 → 胸腔抬放及平移複習 → camel 演練 → 複習上週進度 → 本週舞碼步驟分解 → 舞碼練習 → 緩和

10	討論呈現	熱身→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→討論呈現表演→緩和
11	呈現，分享	熱身→舞碼細節講解複習→舞碼練習→分享呈現表演→緩和
12	認識舞碼內容	熱身→示範本期舞碼風格，著重重點→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
13	髖骨劃圓練習	熱身→髖骨平移及抬放複習→單側髖骨劃圓練習→單側髖骨劃圓扭轉組合應用→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
14	Shimmy 移動複習	熱身→臀部 shimmy 流暢度練習→shimmy 側移複習→shimmy 小碎步移動練習→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
15	臀部運用複習	熱身→臀部右左擺動訓練→右左擺動加快訓練→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
16	肢體融合	熱身→胸腔基本功練習→腹部基本功練習→胸腔及腹部組合運用→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
17	阿 go go 舞步	熱身→阿 go go 舞步講解→複習上週進度→本週舞碼步驟分解→舞碼練習→緩和
18	心得分享	熱身→舞碼細節講解複習→心得分享→打扮→成果展現→緩和

【開課須知】

上課時間：星期三 0830-1030

上課地點：王子瑞舞蹈教室（湳雅街 89 號 2 樓）

學分數：2

收費方式：2000 場地費 600

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：看日劇做文創達人

課程編號：103A337

任課教師：李元凱

教師簡介：

1971 年畢業於國立台灣藝術專科學校影劇科。1991 年獲傑出校友。

1977 年畢業於私立中國文化大學大眾傳播系。1980 年獲傑出校友。

曾任職：中央電影公司、中國電視公司故總經理、梅長齡先生秘書。

中國電視公司製作人、企劃師、編審。

中國文化大學大傳系任教達八年之久。

亞洲國際公司戲劇部企劃經理。

現任教：華視文教機構電視編劇班講師 2006 年至今。

台北市文山社區大學「電視編劇」講師。

國家認證如下：

行政院新聞局 1985 年元月 8 月製發 000019 證號—編導證。

行政院新聞局廣電處核發—製作人字號（76）銘廣三字第 08374 號。

著作：「電視的原理與製作」（局版台業字第 185 號）（1984 年 9 月初版）（編撰之一）戲劇幻覺藝術。

課程開設理念及預期目標：

文化創意是宏觀創造，創意學是時下的顯學。各行各業都必須有軟實力（soft power）的創新力。據調查報告：發展最成功、最應借鏡的就是「日劇」，從策劃創作的源頭，趨勢製作的節目中，來探討「故事」的構築。

鑒於「文化接近性」，且又具有「領頭羊」的影響力，是當務之急的課題。他山之石可以攻錯，知己知彼，方能百戰百勝，運用在堅持執著的專業領域上努力不懈，表現傑出獲得認同，即是達人，必然可以勝在「硬實力」，贏在「軟實力」。

課程大綱及進度：

週次	主題	簡介
1	課程介紹學員、自我介紹	說明上課方式，認識家族成員。
2	社會寫實劇：半澤直樹（一）	本世紀日劇王，銀行員為復仇戰惡勢力。 導演：福澤克雄（福澤諭吉的玄孫） 原作：池井戶潤 編劇：八津弘幸 演員：堺雅人、香川照之、上戶彩、笑福亭鶴瓶、倍賞美津子、

		川光博等。
3	社會寫實劇：半澤直樹（二）	九十年代是富士 TV 趨勢劇（TREND DRAMA 即偶像劇）的天下。TBS 臥薪嚐膽，苦撐一世紀之久，勵精圖治，半澤終戰勝群雄。
4	社會寫實劇：半澤直樹（三）	
5	社會寫實劇：半澤直樹（四）	
6	社會寫實劇：半澤直樹（五）	
7	經典推理劇天城山奇案	天城山離奇死亡事件，田中裕子經典作。
8	腦力激盪	各自表述。
9	公民學程週	
10	社會寫實劇：不沉的太陽	山崎豐子原作，渡邊謙揭發政治黑金權力鬥爭的黑幕。
11	社會寫實劇：不毛地帶（一）	山崎豐子原作，唐澤壽明在黑暗的商場中，奮鬥不懈。
12	社會寫實劇：不毛地帶（二）	山崎豐子 2013 年 9 月 29 日辭世，享年 88 歲，著作有：白色巨塔、華麗一族、大地之子、兩個祖國等，被喻為日本國寶級小說家。
13	社會寫實劇：不毛地帶（三）	
14	社會寫實劇：不毛地帶（四）	
15	社會寫實劇：不毛地帶（五）	
16	經典劇：二百三高地	日俄戰爭，激戰中袍澤之情誼。 演出：仲代達史、丹波哲郎、三船敏郎等。
17	腦力激盪	各自表述。

18	成果發表展	分享成果。
----	-------	-------

【開課須知】

上課時間：星期四晚上 1830-2130

上課地點：東門國小

學分數：3

收費方式：3000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：太極氣功與養生調理（簡單、安全、有效）

課程編號：103A401

任課教師：鄭功永

教師簡介：

1. 中華民國國際太極氣功十八式研究推廣協會認證教練
2. 全國 87 所社區大學「氣功類課程」第一門通過教育部非正規教育課程認證
3. 新竹縣政府主辦「99 年新竹縣社區大學講師增能培訓工作坊」通過教育部非正規教育課程認證經驗分享講師
4. 獲得教育部指導、國立政治大學社區學習研究發展中心主辦的「2011 年全國社區大學優質課程徵選」藝能類優質課程獎（藝能類錄取 4 門課程）
5. 獲得 99 年 9 月 12 ~ 13 日在香港科學園舉辦的 [2010 國際科學養生食療高峰論壇] 優秀論文證書（論文題目：太極氣功與養生調理，與本課程名稱相同）
6. 何華丹醫學博士 96、97、98 年「生命調理法」研習體驗營結業（研習時數共 94 小時）
7. 師承何華丹醫學博士（台大醫科畢業，資深醫學科學家）及麥燕琮中醫博士（太極氣功十八式創編者林厚省教授的第一個正式弟子）
8. 新竹市東山、民富、水田、金竹、金華、前溪、湳中、立功、振興、虎山等十個社區之太極氣功老師
9. 新竹市香山區公所、佳霖科技（股）公司
10. 新竹縣竹北市樂齡學習資源中心（教學場所：竹北泰和社區及十興集會所之太極氣功老師
11. 關西天主教望德園（創辦人李秋涼女士為抗癌鬥士，積極推廣生機飲食，協助失去健康的人更有信心對抗病症）「太極氣功」老師
11. 新竹市婦女社大班聯會總召、班聯會榮譽總召及青草湖社大班聯會總召
12. 新竹市婦女社大優良志工老師、優良志工
13. 全國社區大學 2007（風城社大代表）、2008（婦女社大代表）年度優良志工
14. 2008 年新竹市政府表揚社區大學優良志工

現職為 1. 中華民國國際太極氣功 18 式全民運動推廣協（總）會 ① 常務理事 ② 新竹市分會會長 ③ 教練

2. 新竹市婦女社大「太極氣功與養生調理」講師

課程開設理念及預期目標：

1. 課程理念：現代人工作繁忙緊張、生活不規律、壓力大、缺乏運動，易引起失眠、心悸、氣喘、

手脚冰冷、肥胖、肺氣腫、肩膀僵硬、腰酸背痛、肩周炎、高血壓、糖尿病、心臟病、慢性肝炎、慢性腎炎、腸胃炎、坐骨神經痛、神經衰弱、頭痛、容易疲勞、精神不振等。學習本課程，鍛鍊精、氣、神，增強體質，提高免疫力，發揮潛能，增長智慧

2. 預期目標：①男女老少皆可鍛鍊，具有「保健」及「治療」功效，特別適合「失眠」、「體弱」、「慢

性病」患者鍛鍊，達到「有病治病」、「無病強身」的目的，進而享受幸福快樂的人生。

②我上課時，常以自己每天堅持練功後的成效，與各位學員分享，期勉大家努力練功，在身心靈三方面，會處在健康、喜樂、祥和的意境中，對個人、家庭、公司、社會，

將有所助益，這是我衷心期盼、也是開設本課程的目標

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	1. 瞭解學員的總體情況。 2. 準備功-活動身體各關節，使各關節靈活，加強療效。	1. 瞭解學員的人數、學經歷、年齡分佈、健康狀況、運動習慣等，做為課程教學的參考。 2. ①熱身減肥關節操第一式~第八式的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作。 ②參考閱讀：林厚省教授編著(林鬱文化出版)太極氣功十八式 P35-37。 ③熱身減肥關節操是太極氣功十八式和少林氣功的熱身功法及準備功，具有增強體質和減肥健美的功效。
2	準備功-	1. 熱身減肥關節操第九式~第十六式的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式 P38-41
3	準備功-	1. 熱身減肥關節操第十七式~第二十五式的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式 P41-45

<p>4</p>	<p>1. 氧是萬物的能量來源，補氧不生病。 2. 二種有益身心健康的呼吸法，終生受用不盡。 ①深呼吸法 ②腹式呼吸</p>	<p>1. ①氧和人體健康的關係：長命百歲，心臟要有氧。 參考閱讀：王剴鏘醫師編著（東佑文化）補氧不生病 P39~66。 ②缺氧是不可忽視的健康殺手。 參考閱讀：王剴鏘醫師編著補氧不生病 P71~108。 2. ①太極氣功十八式與大雁功法皆採用深呼吸法。 ①呼吸法：鼻吸口吐。 ②動作與呼吸的配合： 吸氣-手向上時，向左轉時，往內收時，蓄勁時，展開時 吐氣-手向下時，向右轉時，向外推時，發勁時，合攏時。 ③參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式 P32-33。 易天華碩士的大雁功法 P47。 ②腹式呼吸的方法與要領 參考閱讀：①何權峰醫師編著（高寶書版）抗老化健康三寶 P22-28。 ②何華丹醫學博士編著（聯經出版）消除壓力 P135-143。 ③祝總驥教授編著（中華書局出版）健康 312 經絡鍛鍊法 P49-53。</p>
<p>5</p>	<p>平甩功</p>	<p>1. ①平甩功的由來與特點、動作說明、練習原則、練功效果（甩出健康、甩出幸福）。 ②參考閱讀：李鳳山師父編著（商周出版）「平甩功」 P105-110、P116-117。 2. 根據醫學研究，單一重複的運動，例如平甩功，會讓大腦釋放出壓抑性賀爾蒙，可以紓解壓力，有益身心。</p>

6	<p>1. 全身拍打 2. 少林站樁</p>	<p>1. 全身拍打 ① 拍打部位： ① 頭部 ② 手部 ③ 從胸前向下至腳背 ④ 腳部外側 ⑤ 腳部內側 ⑥ 從後腰背向下至腳跟。 練完太極氣功十八式後，一定要做全身拍打，能幫助全身氣血運行，使人精神抖擻，增加功力。 ② 參考閱讀：麥燕瓊中醫師編著（萬里書店出版）太極氣功十八式 P168-173。</p> <p>2. 少林站樁 ① 少林站樁練習原則、方法及注意事項 ② 參考閱讀：麥燕瓊中醫師編著太極氣功十八式 P87-107</p>
7	<p>太極氣功十八式 第二套</p>	<p>1. ① 太極氣功的源流、功理、功法特點、練功基本原則、練功注意事項。 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式 P20~34。 ② 太極氣功十八式的好處（健身效果）及特點、練習注意事項及禁忌。 參考閱讀：麥燕瓊中醫師編著（萬里書店出版）太極氣功十八式 P17~23、P82、P86。</p> <p>2. ① 第一式起勢調息、第二式運轉周天、第三式風擺楊柳的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作。 ② 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式第二套 P73~77。</p>
8	<p>太極氣功十八式 第二套</p>	<p>1. 第四式海底探針、第五式漁翁撒網、第六式仙人指路的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式第二套 P77~82</p>
9	<p>太極氣功十八式 第二套</p>	<p>1. 第七式頑童蹬腿、第八式仙鶴拜月、第九式黃龍探掌的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式第二套 P82~87</p>
10	<p>公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)</p>	

11	太極氣功十八式 第二套	1. 第十式拉弓射雕、第十一式雙龍出海、第十二式碧波蕩漾的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式第二套 P87~92
12	太極氣功十八式 二套	1. 第十三式獅子搖頭、第十四式懷中抱月、第十五式鳳凰展翅的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式第二套 P92~97
13	太極氣功十八式 第二套	1. 第十六式雙峰貫耳、第十七式丹田運氣、第十八式按掌平氣的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：林厚省教授編著太極氣功十八式第二套 P97~102
14	大雁功法	1. 大雁功法是透過深呼吸和延展拉長肢體的動作，達到讓血管放鬆、收縮的運動效果，進而達到控制血壓的目的 2. 大雁功法的運動三大重點、練功注意事項 3. 複習太極氣功十八式第二套，配合 CD 演練、老師糾正動作
15	大雁功法	1. 第一式正乾坤式、第二式逆轉乾坤、第三式大雁齊飛的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：易天華碩士的大雁功法 P48-P55
16	大雁功法	1. 第四式轉身亮翅、第五式振翅高飛、第六式合掌上八卦式的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：易天華碩士的大雁功法 P56-65
17	大雁功法	1. 第七式雁落沙灘、第八式起身合掌上八卦式、第九式童子拜親的動作示範與講解、配合 CD 演練、分二人一組練習、老師糾正動作 2. 參考閱讀：易天華碩士的大雁功法 P66-71

18	經驗傳承	<p>1. 只要上課時注意聆聽老師的練功重點, 每天依照下列順序練功, 不可半途而廢, 會有意想不到、令你非常滿意的成果</p> <p>①熱身、減肥關節操 (約 4 分鐘) ->②大雁功法 (約 5 分鐘) ->③太極氣功十八式一套 (約 17 分鐘) ->④少林站樁 (約 3 分鐘) ->⑤全身拍打 (約 3 分鐘), 合計約 32 分鐘</p> <p>2. 配合 CD 複習上列五種功法, 老師糾正動作</p>
----	------	--

【開課須知】

上課時間：星期一晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：古典詩詞賞析與吟唱

課程編號：103A402

任課教師：武麗芳

教師簡介：

學歷：

臺灣省警察學校 98 期甲種警員班畢業、靜宜女子文理學院中國文學系畢業。玄奘大學中國語文研究所碩士畢業博士候選人、師範大學中等學校教師教育學分班結業。交通大學管理科學研究所研究班結業、加州州立大學長隄分校社會福利經營管理短期進修。

經歷：

內政部警政署公路警察局警員、臺灣省立仁愛習藝中心社會工作人員、新竹關帝廟閩南語鄉音班講師、

玄奘大學兼任講師、新竹市政府股長、課長，新竹市北區區公所祕書、新竹市東區區公所區長、

新竹市政府簡任祕書。

職現：新竹市政府社會處處長、新竹關帝廟閩南語鄉音班講師

課程開設理念及預期目標：

詩諺是人類最精簡的語言，也是最優美的文學作品，同時詩諺本身也是最直接的歷史紀錄者與生活見證者，更是作者個人的情志體現。人們借用平凡的文字，點寫週遭極目所見、所聞與所感；我手寫我口，紀錄著過去與現在，始能鄉土傳情於未來。

課程大綱及進度：

1	中原雅韻概說	細說竹社
2	中原雅韻概說	文讀與白話（例）
	近體詩七言絕句	賞析與吟唱：逢入京使
3	古體詩	賞析與吟唱：敕勒歌
	鄉詩里諺	新竹人的故事
4	增廣昔時賢文	講解與吟頌
	古體詩	賞析與吟唱---清平調三首
5	潛園琴餘草	賞析與吟唱--師蘊軒雜詠
	鄉詩里諺	新竹人的故事---都城隍
6	增廣昔時賢文	講解與吟頌

	古體詩	賞析與吟唱：春江花月夜
	笠翁對韻與古典詩習作	
7	近體詩七言絕句	賞析與吟唱：涼州詞. 楓橋夜泊二首
	鄉詩里諺	台灣俗諺---基隆篇
8	增廣昔時賢文講解與吟頌	講解與吟頌
	古典詩習作	
	近體詩五言絕句	賞析與吟唱：行宮. 彈琴二首
9	古典詩習作	
	潛園琴餘草賞析與吟唱	同友人登西城樓憑眺即事（上）
10	公共參與週	
11	增廣昔時賢文	講解與吟頌
	笠翁對韻與古典詩習作	
	潛園琴餘草賞析與吟唱	同友人登西城樓憑眺即事（下）
12	古典詩詞賞析與吟唱	木蘭辭
	鄉詩里諺	新竹人的故事-埔頂庄
13	增廣昔時賢文	講解與吟頌
	古典詩習作	
	近體詩五言律詩	賞析與吟唱：春望

14	增廣昔時賢文	講解與吟頌
	笠翁對韻與古典詩習作	
	近體詩七言律詩	賞析與吟唱：送魏萬之京
15	鄉詩里諺	新竹人的故事---歲時篇上
	近體詩七言律詩	賞析與吟唱：登金陵鳳凰台
16	近體詩七言律詩	賞析與吟唱：黃鶴樓
	鄉詩里諺	新竹人的故事---歲時篇下
17	增廣昔時賢文	講解與吟頌
	古典詩習作	
	鄉詩里諺	潛園風華與紀勝
18	期末成果驗收	

【開課須知】

上課時間：星期五晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：身心靈瑜珈（身心障礙者專班）

課程編號：103A404

任課教師：陳菽玲

教師簡介：

學瑜珈二十餘年，目前任教於

(一)新竹市政府、新竹市警察局

(二)食品工業發展研究所、工業技術研究院

(三)天主教新竹社會服務中心、新竹市立民富國小

陳菽玲瑜珈教室

課程開設理念及預期目標：

身心障礙者因受限本身條件，社會參與程度不高，間接讓身心障礙者喪失許多學習機會。本課程針對身心障礙者設計開班，希望能給予一個讓身心障礙者安心學習的機會及場合。並透過瑜珈學習帶領身心障礙者提昇心靈與生理健康，提供自我成長之管道。讓身障者亦能與一般人同樣享受到學習瑜珈的樂趣。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學內容
1	腹式呼吸法	教導瑜珈的來源及應注意事項, 如何用我們的呼吸跟體位法作初步結合
2	山式、站立側彎式、簡易擴胸式	藉由站姿來檢查身體有無前傾或後傾或是左右歪斜, 如何站好減輕膝蓋、或腰椎的負擔, 讓身體輕鬆的來做瑜珈。
3	強化下背部伸展	仰臥伸腿姿、浮木式、風箱式、孩童式、雲雀姿勢、平懸瘦腰式。
4	強化骨盆腔	牛角式、雙腳單盤腿變化式、半蹲式。
5	頭部、喉部伸展、平衡	魚式、嬰兒式、兔式。 單腳大樹式、鶴式、芭雷舞姿式。

6	擴胸式	平行合十跪姿、高根鞋姿、駱駝式、簡易駱駝姿。
7	腰部扭轉	後視式、腰十字以及變化式。
8	眼鏡蛇姿勢	矯正駝背、強化腸胃、心臟按摩、改善腰痠背痛。
9	雙人瑜珈	坐姿雙人瑜珈:拉背、強化骨盤。
10	強化腰腹、腿力	簡易橋姿、T形扭轉、床上轉體操。
11	背脊伸展	貓式、貓舉腳、貓休息式、麋鹿姿勢。
12	脊椎伸展	單腳伸展背脊式、前彎式、合趾式、蛇式。
13	連貫動作	拜日式、複習腹式呼吸。
14	雙人瑜珈	站姿雙人瑜珈:半蹲式、側彎式、前彎式。
15	肩背伸展	橋式、鋤頭式、肩立式。
16	脊椎伸展	立膝前彎式、立膝側彎式、拱橋式、輪式。
17	靜心調息	前半段做一些簡易的體位法,後半段著重在靜心調呼吸以及冥想。
18	總復習	總復習。

【開課須知】

上課時間：星期一晚上 1900-2100

上課地點：向日葵大樓（竹蓮街 6 號）

學分數：2

收費方式：身障者免費 一般人行行政費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：Fun 鬆做瑜珈 C

課程編號：103A405

任課教師：李美慧

教師簡介：

銘傳學院會計統計科畢業。27 歲正式接觸哈達瑜珈，至今 27 餘載未曾間斷。現在以教授瑜珈為主業，曾在省新署醫、載熙國小、國立新竹中學、及園區聯園任課。目前在救國團新竹團管部、園區明泰科技公司、以及婦女社區大學擔任瑜珈指導教師。

課程開設理念及預期目標：

在三 C 產品充斥世代的人們，身心置於緊張及壓力中，如何從忙碌生活找到平衡點，讓身體達到完全放鬆休息，心情保持愉悅，是一門重要的課題。而瑜珈的修行鍛鍊乃是最佳的方法；藉由適當的瑜珈姿勢伸展、瑜珈呼吸法、領悟放鬆得到樂趣。配合正確的飲食、心存正念，以及靜坐保持心靈的安定，祈使每一個人都可以透過瑜珈的鍛鍊而快樂地過生活。

願每一個人因為接觸瑜珈後活得簡單、自在、健康，懂得愛自己愛萬物，珍惜現在及身邊的人事物。在能力範圍之下貢獻自己展現大愛的精神。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	瑜珈的意義	介紹瑜珈、瑜珈的功效。
2	瑜珈暖身式	毛巾伸展姿勢介紹、全身暖身伸展姿勢【一】。
3	體位法 -Asana	什麼是瑜珈體位法、為什麼要練習體位法。
4	瑜珈注意事項	練習之前的準備、全身暖身伸展姿勢【二】。
5	瑜珈呼吸法	完全呼吸法、瑜珈呼吸法簡介、全身暖身伸展姿勢【三】。
6	基本坐式	金剛坐、蓮花座、基本坐式的效果及冥想、體位法【一】。
7	休息的姿勢	鬆沉與浮、完全放鬆與身心靈、體位法【二】。
8	正確的放鬆	放鬆技巧、放鬆的幾種方式、體位法【三】。
9	站立姿勢	立姿的關鍵原則及身心的效果、體位法【四】。
10	公共參與週	(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)。
11	前彎姿勢	前彎的關鍵原則及對身心帶來的效果、體位法【五】。
12	扭轉姿勢	扭轉的關鍵原則及其對身心的好處、體位法【六】。
13	後彎姿勢	後彎的關鍵原則以及對身體精神上的益處、體位法【七】。
14	手臂平衡姿勢	手臂平衡的關鍵原則、體位法【八】。

15	顛倒姿勢	顛倒姿勢的關鍵原則及身心的影響、體位法【九】。
16	瑜珈的飲食	理想的食物、體位法【十】。
17	瑜珈斷食	斷食介紹、複習體位法【一到五】。
18	複習與研討	學員心得分享、學與知的探討。複習體位法【六到十】。

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：瑜珈墊

課程名稱：Fun 鬆做瑜珈 D

課程編號：103A406

任課教師：李美慧

教師簡介：

銘傳學院會計統計科畢業。27 歲正式接觸哈達瑜珈，至今 27 餘載未曾間斷。現在以教授瑜珈為主業，曾在省新署醫、載熙國小、國立新竹中學、及園區聯園任課。目前在救國團新竹團管部、園區明泰科技公司、以及婦女社區大學擔任瑜珈指導教師。

課程開設理念及預期目標：

在三 C 產品充斥世代的人們，身心置於緊張及壓力中，如何從忙碌生活找到平衡點，讓身體達到完全放鬆休息，心情保持愉悅，是一門重要的課題。而瑜珈的修行鍛鍊乃是最佳的方法；藉由適當的瑜珈姿勢伸展、瑜珈呼吸法、領悟放鬆得到樂趣。配合正確的飲食、心存正念，以及靜坐保持心靈的安定，祈使每一個人都可以透過瑜珈的鍛鍊而快樂地過生活。

願每一個人因為接觸瑜珈後活得簡單、自在、健康，懂得愛自己愛萬物，珍惜現在及身邊的人事物。在能力範圍之下貢獻自己展現大愛的精神。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	瑜珈的意義	介紹瑜珈、瑜珈的功效。
2	瑜珈暖身式	毛巾伸展姿勢介紹、全身暖身伸展姿勢【一】。
3	體位法 -Asana	什麼是瑜珈體位法、為什麼要練習體位法。
4	瑜珈注意事項	練習之前的準備、全身暖身伸展姿勢【二】。
5	瑜珈呼吸法	完全呼吸法、瑜珈呼吸法簡介、全身暖身伸展姿勢【三】。
6	基本坐式	金剛坐、蓮花座、基本坐式的效果及冥想、體位法【一】。
7	休息的姿勢	鬆沉與浮、完全放鬆與身心靈、體位法【二】。
8	正確的放鬆	放鬆技巧、放鬆的幾種方式、體位法【三】。
9	站立姿勢	立姿的關鍵原則及身心的效果、體位法【四】。
10	公共參與週	(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)。
11	前彎姿勢	前彎的關鍵原則及對身心帶來的效果、體位法【五】。
12	扭轉姿勢	扭轉的關鍵原則及其對身心的好處、體位法【六】。
13	後彎姿勢	後彎的關鍵原則以及對身體精神上的益處、體位法【七】。
14	手臂平衡姿勢	手臂平衡的關鍵原則、體位法【八】。

15	顛倒姿勢	顛倒姿勢的關鍵原則及身心的影響、體位法【九】。
16	瑜珈的飲食	理想的食物、體位法【十】。
17	瑜珈斷食	斷食介紹、複習體位法【一到五】。
18	複習與研討	學員心得分享、學與知的探討。複習體位法【六到十】。

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：瑜珈墊

課程名稱：大家來學外丹功

課程編號：103A407

任課教師：蔡宏益

教師簡介：

自民國 97 年起，跟隨詹兆助教練在婦女社區大學學習外丹功，並擔任班代，協助各項班級事務。隔年七月又跟隨詹教練到板橋外丹功協會種子教練班學習，至今三年有餘。

課程開設理念及預期目標：

現代社會，人口大多集中城市，空間有限，無法充分活動，二則工商業體力勞動銳減，三則許多家務或已經電氣化，自動化，或不合健康需求，四則高齡人口逐漸增加，在在皆須安排優質之運動。外丹功就以外在動作啟動先天氣的功夫，其外在動作包含活動關節，腹式呼吸與自我按摩，而先天氣是生命之原動力，與血液一樣重要。啟動先天氣各種器官功能才會正常。外丹功在台灣推展近三十年，這三十年累積了不少寶貴經驗，增加了一些輔助動作後，效果更迅速而且顯著，練外丹功保證可使一個人身心健康，神采煥發。

每週課程進度與大綱：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	外丹功十二式	預備式，龜息吐納。
2	外丹功十二式	蹲身甩手，翼臂足翹。
3	外丹功十二式	疊指為拳，托天按地。
4	外丹功十二式	雙手合十，捧珠入觀。
5	外丹功十二式	迂迴轉帶，定力功。
6	外丹功十二式	單腳垂翹，大小仙鶴步
7	漢導引八式	複習外丹功一、二式，漢導引預備式。
8	漢導引八式	複習外丹功三、四式，漢導引托天抱月。
9	漢導引八式	複習外丹功五、六式，漢導引大雁回首。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	漢導引八式	複習外丹功七、八式，漢導引迎風走冰。
12	漢導引八式	複習外丹功九、十式，漢導引搖畚箕。
13	漢導引八式	複習外丹功十一、十二式，漢導引搖臂朝天。
14	漢導引八式	複習外丹功一、二、三式，漢導引扶腰式。

15	漢導引八式	複習外丹功四、五、六式，漢導引拔禾式。
16	漢導引八式	複習外丹功七、八、九式，漢導引運臂式。
17	漢導引八式	複習外丹功十、十一、十二式，複習漢導引。
18	總複習	總複習

【課程須知】

上課時間：星期二，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：東門國小中廊

學分數：2

收費方式：免費課程，行政場地費 500 元

課程名稱：有氧呼吸養生塑身

課程編號：103A408

任課教師：吳宜諮

教師簡介：(含學經歷、現職)

曾任浪斯邦尼運動教室. 友和貿易(股)公司. 泰克巴帝健身中心. 雙華游泳池. 櫻子會館. 瑞鼎科技社團. 優活力健康推廣中心…等有氧舞蹈教練，及多場活動帶動。專長:體適能健身指導、有氧舞蹈。修習:Yogt Fit Leel I、Yogt Fit 孕婦瑜珈、AFAA PIC 有氧舞蹈認證、中華整復協會整復師認證。

課程開設理念及預期目標：

藉由動態的有氧律動及靜態的伸展運動，強化心肺及肌力功能和柔軟度。透過體適能有氧舞蹈、肌力訓練、伸展拉筋、經絡拍打等方式，促進身體新陳代謝的循環，並舒緩放鬆身心。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程簡介	課程基本介紹、簡單動態經絡暖身、基礎體適能伸展
2	動態經絡暖身	簡單動態經絡暖身、體適能伸展介紹與操作
3	動態經絡暖身	簡單動態經絡暖身、體適能伸展介紹與操作
4	體適能伸展操	動態律動暖身、體適能伸展
5	體適能伸展操	動動態律動暖身、體適能伸展
6	有氧舞蹈	有氧舞蹈舞基本動作、伸展放鬆
7	有氧舞蹈	有氧舞蹈舞、心肺訓練、伸展放鬆
8	有氧舞蹈	有氧舞蹈舞基本動作、伸展放鬆
9	有氧舞蹈	有氧舞蹈舞基本動作組合與方向操作、伸展放鬆
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	經絡拍打	動態暖身、加強拉筋伸展、經絡拍打

12	拉筋伸展	動態暖身、加強拉筋伸展、經絡拍打
13	拉筋伸展	動態暖身、加強拉筋伸展、經絡拍打
14	核心肌力	動態暖身、核心肌力介紹與操作、伸展放鬆
15	核心肌力	動態暖身、核心肌力介紹與操作、伸展放鬆
16	成果複習	動態暖身、拉筋伸展
17	成果複習	動態暖身、拉筋伸展
18	成果複習	動態暖身、拉筋伸展

【開課須知】

上課時間：星期一 晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：學分費：_2000_____ 材料費：_____

場地費：_____ 上機費：_____

選課要求（學員條件）：

學員自備：寬鬆衣物, 水, 毛巾等

課程名稱：命理與身心靈的樂章：八字與面相陽宅之奧秘

課程編號：103A410

任課老師：彭光明

教師簡介：

新竹星相卜卦堪輿職業工會

常務監事、學術講師

新竹社會教育館

指導老師（八年）

新竹市商業總工會

命理講師（2006~2008）

新竹市青草湖社區大學

命理講師（2009~2011）

新竹市婦女社區大學

命理講師（現職）

經營美容美髮材料總匯、建設公司、美容美髮補習班、新泰書城、靈山命理教室等

課程開設理念及預期目標：

教學相長、破除世人的迷信、提升心靈層面

輕鬆快樂無壓力、老生輔導新生、學以致用

每週課程進度與大綱：

課程大綱

週次	教學內容
1	自我介紹---溶冰計劃、命理入門
2	八字的認識---五行、天干、地支
3	八字與因果---父母、夫妻、兒女等因果
4	八字與面相---財富、智慧、健康的認識
5	八字與風水---陽宅、身體、貧富的關係
6	何謂姻緣？---兒女對待、人際關係
7	何謂錯愛？---夫妻之情、桃花情愛
8	婚姻問題與身心靈密切的關係
9	八字財與風水財的認識
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)
11	偏才與正財與女緣關係
12	財多身弱的命造
13	脫離貧窮的論命方式
14	子女孝順否？---慈母敗兒格的論述
15	父母有助力否？---父母的愛不能等待
16	自己的健康狀況---生命水知道
17	認識自己的八字
18	師生的對話及雙向交流

【課程須知】

上課時間：星期三，19:00-21:00, 共 18 週

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 元, 書籍費 300 元

課程名稱：實用養生推拿

課程編號：103A411

任課老師：陳奕宏

教師簡介：

1、現職：新竹市婦女社區大學太極拳講師、養生氣功推拿講師。新竹市體育會柔術委員會委員、華佗養生太極道館教練與氣功推拿師、台中揚武會館太極拳指導顧問。

2、學歷：中國醫藥大學畢業，主修人因工程、勞動生理學、運動傷害防治、職業病理學。

3、經歷：新竹明武會館館長、台中揚武會館專任教練、台灣武狀元全國總合格鬥賽裁判長、2008 年全民運動會運動柔術新竹代表隊領隊。幼承家傳中醫傷科氣功推拿。1984 年（七歲）正式啟蒙習太極拳迄今二十餘年、（十三歲）習南少林嫡傳三戰拳、高中時代習太極推手與鳴鶴拳於福州鄭顯氣大師、習洪拳與擒拿於江夏黃正斌大師。為中華民國太極拳總會（87 年）認證太極拳教練。

課程開設理念及預期目標：

提供學員藉著對推拿理論概念、推拿禁忌須知、推拿手法原理、推拿養生氣功學、人體解剖學（骨骼系統、肌肉系統、中樞神經、週邊神經系統、人體器官、呼吸系統、血液循環系統）的認識，及透過古代養生法（內經【上古天真篇、四氣調神篇】）、古代（明、清）推拿原理探討、經絡概說（取穴法影片教學、十二經脈、手足三陰三陽常用穴位、任督二脈、經外奇穴、五輸穴、原穴、絡穴等），肩頸、腰背推拿臨床手法理論與應用（推拿手法整合解剖學）、肩頸、腰背推拿辨證（肩頸、腰背綜合症舒緩）、頭臉美容保健理論與應用（偏頭痛、高血壓等舒緩及顏面美容）、上肢、下肢推拿辨證（上肢綜合症舒緩）、內科保健（頭痛、中暑、失眠、高血壓、胃病、胃下垂、便秘、腹瀉等舒緩及幼兒保健）等等的理論探討及總複習，與熟習推拿手法應用的操作。

期能進一步藉由對人體生理結構及經絡穴位的了解，古代推拿原理的探討，臨床推拿手法辨證整合解剖學，結合理論與實際應用。而深入推拿手法的運用，於無病之時舒通經絡、調和氣血，以達到注重自身的養生保健功效，並將所學應用於日常生活中，一方面與家人分享互動，一方面在生活周遭建立良好的人際關係。所謂自助然後助人，而享有健康幸福的人生。

每週課程進度與大綱：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	推拿概論	推拿理論、禁忌須知、手法原理等概念及推拿養生氣功學
2	實用人體解剖學	骨骼系統
3	實用人體解剖學	肌肉系統

4	實用人體解剖學	中樞神經、週邊神經系統
5	實用人體解剖學	人體器官、呼吸系統、血液循環系統等
6	古代養生法	內經【上古天真篇、四氣調神篇】、明清推拿原理探討
7	經絡概說	十二經脈、手足三陰三陽常用穴位等
8	經絡概說	任督二脈、經外奇穴、五輸穴、原穴、絡穴等
9	經絡概說	取穴法影片教學
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	肩頸推拿臨床手法理論與應用	推拿手法整合解剖學
12	肩頸推拿辨證	五十肩、落枕、肩頸僵硬、痠痛等肩頸綜合症舒緩
13	腰背推拿臨床手法理論與應用	推拿手法整合解剖學
14	腰背推拿辨證	胸悶、閃腰、肩背勞損、痠痛等腰背綜合症舒緩
15	頭臉美容保健理論與應用	偏頭痛、高血壓等舒緩及顏面美容
16	上肢推拿辨證	上肢麻痺痠痛舒緩、肩肘腕指關節扭傷錯位等上肢綜合症舒緩
17	下肢推拿辨證	下肢痠痛痙攣舒緩、膝踝關節扭傷錯位等下肢綜合症舒緩
18	內科保健及總複習	頭痛、中暑、失眠、高血壓、胃病、胃下垂、便秘、腹瀉等舒緩及幼兒保健

【課程須知】

上課時間：星期二，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 元

課程名稱：養生太極拳

課程編號：103A412

任課老師：陳奕宏

教師簡介：

1、現職：新竹市婦女社區大學太極拳講師、養生氣功推拿講師。新竹市體育會柔術委員會委員、台中市體育會國武術委員會委員、華佗養生太極道館館長。

2、學歷：中國醫藥大學畢業，主修人因工程、勞動生理學、運動傷害防治、職業病理學。

3、經歷：新竹明武會館館長、台灣武狀元全國總合格鬥賽裁判長、2008 年全民運動會運動柔術新竹代表隊領隊。幼承家傳中醫傷科氣功推拿。1984 年（七歲）正式啟蒙習太極拳迄今二十餘年、（十三歲）習南少林嫡傳三戰拳、高中時代習太極推手與鳴鶴拳於福州鄭顯氣大師、習洪拳與擒拿於江夏黃正斌大師。為中華民國太極拳總會（87 年）、台中市體育會國武術委員會（93 年）、台中縣國武術會（99 年）認證教練。

課程開設理念及預期目標：

本課程為基於使學員在經歷學習的過程之後，能具有初識太極拳的體性與作用的成效，而採用融入式的複合課程的架構。以提供給太極拳的愛好者一個有效率的入門學程，並兼顧到已稍具基礎的同好，不論在武術的提昇方面或是養生的功效方面，都可以獲得登樓窮目的成長碩果。所以課程的內容包括太極練功學、初階與進階拳架、基礎推手與進階應用等的練習，同時安排了運動傷害的預防與推拿保健的主題，以強化整個課程內容的結構。

學員經由本課程的學習與身體鍛鍊，體弱者將因此而轉健，體健者將因此而強壯。每位學員皆能把從社大所獲得的身體健康的財富，帶回家庭，帶回社區，帶回生活週遭，而關懷社會，造福人群。亦即因本課程在社大教室的播種，而深耕遍及本土社區的每個角落，降低醫療資源的耗損，灌注社會有機活力，而厚植國富民強的國本。

另外，本課程將會陸續的推出以太極拳完整套路，即整套拳架為主的延伸課程，從基礎動作，進入動作的精確性，而擴及力學原理與運動原理的探討，以及深入如何以心行氣，以氣運身的內在意識領域，藉以探尋人體工學的奧秘，…進而窺探太極拳的堂奧。

當然，在太極拳的推手方面，也將同樣以如此深入淺出的方式，另闢一門課程呈現給所有愛好推手的太極拳同好。

每週課程進度與大綱：

對於初級的學員，在歷經本課程的有效率的學習過程之後，在太極拳的體性與作用上，能稍具淺顯的認知。至於已稍具基礎的學員，則能在武術或是養生等方面，皆能獲得可觀的進步成績，而駕輕就熟的逐步登入太極拳的堂奧。

學員經由本課程的學習與身體鍛鍊，體弱者將因此而轉健，體健者將因此而強壯。每位學員皆能把從社大所獲得的身體健康的財富，帶回家庭，帶回社區，帶回生活週遭，而關懷社會，造福人群。亦即因本課程在社大教室的播種，而深耕遍及本土社區的每個角落，降低醫療資源的耗損，灌注社會有機活力，而厚植國富民強的國本。

課程大綱

週次	課程主題	教學內容
1	太極基礎功法	鬆身、熊經、烏申、五行步直行
2	太極拳套路	預備式、起勢、攬雀尾左棚
3	太極拳套路	右攬雀尾棚、掙、擠、按
4	太極拳套路與基礎功法	單鞭、靠山功、七星不倒翁
5	太極拳套路	提手上勢、靠、白鶴亮翅
6	太極拳套路	左樓膝拗步、手揮琵琶
7	太極拳套路與基礎推手	進步搬攔捶、單推、雙推
8	太極拳套路	如封似閉、十字手
9	太極拳套路	抱虎歸山、肘底看捶
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	太極拳套路	左右倒攢猴、斜飛勢
12	太極拳套路	左右雲手、單鞭下勢
13	太極拳套路	左右金雞獨立、左右分腳
14	太極拳套路	轉身蹬腳、進步栽捶
15	太極拳套路	玉女穿梭(一)(二)(三)(四)
16	太極拳套路	上步七星、退步跨虎
17	太極拳套路	轉身擺蓮、彎弓射虎、合太極
18	總複習	太極拳套路、基礎推手、期末成果展

【課程須知】

上課時間：星期四，19:00-21:00，共 18 週

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：2000 元

課程名稱：運動休閒舞蹈

課程編號：103A413

任課教師：張恭源

教師簡介：(含學經歷、現職)

現任新竹市體育會土風舞委員會秘書長,推展土風舞不遺餘力,擔任新竹市體育會總幹事期間邀請全省各土風舞社團至新竹表演,讓土風舞運動向下紮根

課程開設理念及預期目標：

由各國基本舞步學習,進而培養及排練舞曲,藉由個別,分組,團體練習,展現成果

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	基本姿勢與動作介紹	
2	中國舞的基本舞步	
3	解說與練習	
4	解說與練習	
5	加強改進	
6	山地舞的基本舞步練習	
7	解說與練習	
8	解說與練習	
9	加強與改進	
10	公共參與週(本週原來課程停上,師生改上公共參與議題活動)	
11	日本舞的基本動作練習	
12	解說與練習	
13	解說與練習	
14	加強及改進	
15	菲律賓舞的基本動作	
16	解說與練習	
17	解說與練習	
18	成果排練	

【開課須知】

上課時間：星期三 晚上 1900-2100

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：學分費：_1000

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：流行運動熱舞

課程編號：103A415

任課教師：趙瓊恩

教師簡介：(含學經歷、現職)

1. 現任三民國中熱舞社指導老師
2. 現任光華國中熱舞社指導老師
3. 現任超級舞蹈學院拉丁舞團團員
4. 曾任國際標準舞摩登職業 A 組許錦志老師之專任助教
5. 曾指導新竹市三民國中參加新竹市啦啦隊比賽榮獲第一名
6. 曾獲得全國全民運動土風舞比賽第一名
7. 曾任中華電信內部”拉丁有氧”團訓課老師
8. 曾任新竹市三民國中教職員有氧舞蹈老師

課程開設理念及預期目標：

訓練學員肢體協調性和韻律感與加強學園之基礎體能！

課程除了持續教導時下流行的音樂舞步予學生，更會依照學生的進步程度與教學中師生間的課程概念溝通互動，適度融合各國不同文化的舞蹈，讓學生在跳舞的同時也能了解多元文化在舞蹈上的表現與緣由。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	運動舞 (1) 第一段	20mins 暖身 +律動 +舞蹈
2	運動舞 (1) 第二段	20mins 暖身 +律動 +舞蹈
3	運動舞 (1) 第三段	20mins 暖身 +律動 +舞蹈
4	運動舞 (1) 第四段	20mins 暖身 +律動 +舞蹈
5	運動舞 (1) 第五段	20mins 暖身 +律動 +舞蹈

6	運動舞 (1) 第六段	20mins 暖身 + 律動 + 舞蹈
7	運動舞 (2) 第一段	20mins 暖身 + 律動 + 舞蹈
8	運動舞 (2) 第二段	20mins 暖身 + 律動 + 舞蹈
9	運動舞 (2) 第三段	20mins 暖身 + 律動 + 舞蹈
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	運動舞 (2) 第四段	20mins 暖身 + 律動 + 舞蹈
12	運動舞 (2) 第五段	20mins 暖身 + 律動 + 舞蹈
13	運動舞 (2) 第六段	20mins 暖身 + 律動 + 舞蹈
14	總複習	20mins 暖身 + 30mins 基本律動 + 成果展準備
15	總複習	20mins 暖身 + 30mins 基本律動 + 成果展準備
16	總複習	20mins 暖身 + 30mins 基本律動 + 成果展準備
17	總複習	20mins 暖身 + 30mins 基本律動 + 成果展準備
18	總複習	20mins 暖身 + 30mins 基本律動 + 成果展準備

【開課須知】

上課時間：星期 四晚上 7:00-9:00

上課地點：東門國小韻律教室

學分數：推廣課程

收費方式：學分費：__1000

選課要求 (學員條件)：

學員自備：運動鞋/舞鞋

課程名稱：健身熱舞社團

課程編號：103A416

任課老師：彥玲

教師簡介：

行政院勞工教育學苑, 新竹園區多家有氧瑜珈教師, 中國科技大學減重班教練, 台積電園區有氧瑜珈教師, 東森電視拳擊有氧示範錄製, 第四台教學觀摩錄製, 桃竹苗台中等區健身房教練, 活水心靈劇團舞蹈編排教練, 多所學校社區有氧瑜珈教師

課程開設理念及預期目標：

藉由熱情洋溢的動作及獨特的音樂，激起活動意願做全身性及整體性的舞蹈律動。配合抖肩、擺手、扭臀、轉腰等較性感的肢體語言，來強調肢體美感及流暢性線條，進而達到大肌肉群的運動及關節性的運動，除能促進新陳代謝增強免疫力及增進自信心外，更有舒緩精神緊張和減輕壓力的效果。

每週課程進度與大綱：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	健身熱舞	健身熱舞基本介紹
2	健身熱舞	健身熱舞熱身運動介紹與操作
3	健身熱舞	健身熱舞基本動作組合介紹與操作
4	健身熱舞	健身熱舞基本動作組合與方向操作
5	健身熱舞	健身熱舞基本動作組合與方向操作
6	健身熱舞	健身熱舞基本腳步動作練習
7	健身熱舞	健身熱舞基本手部動作練習
8	健身熱舞	健身熱舞基本身體律動練習
9	健身熱舞	健身熱舞基本介紹
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	健身熱舞	健身熱舞基本身體律動練習與組合
12	健身熱舞	健身熱舞進階身體律動練習
13	健身熱舞	健身熱舞進階身體律動練習與組合
14	健身熱舞	健身熱舞初級小品舞蹈練習
15	健身熱舞	健身熱舞初級小品舞蹈練習
16	健身熱舞	健身熱舞初級小品舞蹈練習與組合
17	健身熱舞	健身熱舞初級小品舞蹈練習與組合
18	健身熱舞	健身熱舞初級小品舞蹈練習與組合

【課程須知】

上課時間：星期三，09:30-11:30，共 18 週

上課地點：頂福里集會所（中華路 4 段 181 巷景觀大道橋下）

學分數：2 收費方式：3000 元，場地費 200 元，報名費 100 元

課程名稱：Fun 鬆做瑜珈 B

課程編號：103A418

任課教師：李美慧

教師簡介：

銘傳學院會計統計科畢業。27 歲正式接觸哈達瑜珈，至今 27 餘載未曾間斷。現在以教授瑜珈為主業，曾在省新署醫、載熙國小、國立新竹中學、及園區聯園任課。目前在救國團新竹團管部、園區明泰科技公司、以及婦女社區大學擔任瑜珈指導教師。

課程開設理念及預期目標：

在三 C 產品充斥世代的人們，身心置於緊張及壓力中，如何從忙碌生活找到平衡點，讓身體達到完全放鬆休息，心情保持愉悅，是一門重要的課題。而瑜珈的修行鍛鍊乃是最佳的方法；藉由適當的瑜珈姿勢伸展、瑜珈呼吸法、領悟放鬆得到樂趣。配合正確的飲食、心存正念，以及靜坐保持心靈的安定，祈使每一個人都可以透過瑜珈的鍛鍊而快樂地過生活。

願每一個人因為接觸瑜珈後活得簡單、自在、健康，懂得愛自己愛萬物，珍惜現在及身邊的人事物。在能力範圍之下貢獻自己展現大愛的精神。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	瑜珈的意義	介紹瑜珈、瑜珈的功效。
2	瑜珈暖身式	毛巾伸展姿勢介紹、全身暖身伸展姿勢【一】。
3	體位法 -Asana	什麼是瑜珈體位法、為什麼要練習體位法。
4	瑜珈注意事項	練習之前的準備、全身暖身伸展姿勢【二】。
5	瑜珈呼吸法	完全呼吸法、瑜珈呼吸法簡介、全身暖身伸展姿勢【三】。
6	基本坐式	金剛坐、蓮花座、基本坐式的效果及冥想、體位法【一】。
7	休息的姿勢	鬆沉與浮、完全放鬆與身心靈、體位法【二】。
8	正確的放鬆	放鬆技巧、放鬆的幾種方式、體位法【三】。
9	站立姿勢	立姿的關鍵原則及身心的效果、體位法【四】。
10	公共參與週	(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)。
11	前彎姿勢	前彎的關鍵原則及對身心帶來的效果、體位法【五】。
12	扭轉姿勢	扭轉的關鍵原則及其對身心的好處、體位法【六】。
13	後彎姿勢	後彎的關鍵原則以及對身體精神上的益處、體位法【七】。
14	手臂平衡姿勢	手臂平衡的關鍵原則、體位法【八】。

15	顛倒姿勢	顛倒姿勢的關鍵原則及身心的影響、體位法【九】。
16	瑜珈的飲食	理想的食物、體位法【十】。
17	瑜珈斷食	斷食介紹、複習體位法【一到五】。
18	複習與研討	學員心得分享、學與知的探討。複習體位法【六到十】。

【開課須知】

上課時間：星期四早上 0900-1100

上課地點：金雅里集會所（武陵路與鐵道路路口高架橋下）

學分數：2

收費方式：2000 場地費 400

選課要求（學員條件）：

學員自備：瑜珈墊

課程名稱：社交舞 A 班

課程編號：103A419

任課老師：曾妙月

教師簡介：

I. D. T. A. 英國國際合格教師

I. D. T. A LICENTITATE 專業舞蹈教師執照

中華民國體育運動舞蹈總會裁判及教練資格

課程開設理念及預期目標：

從基本的動作的學習開始一步步的走入社交舞的世界中,慢慢的認識社交舞,並隨著音樂的節奏,踩著輕盈活潑的舞步,找回青春的活力和運動的樂趣!!

輕鬆快樂的學習中,領略到社交舞之美!

每週課程進度與大綱：

週次	課程主題	教學內容
1	倫巴	腰臀動作練習、基本動作練習
2		尖掌跟的運用
3		音樂與節拍、練習如何採在節拍上
4		踝關節的使用練習
5		前進、後退、側行、旋轉的練習
6		前進、後退、側行、旋轉的練習
7		身體延展與手的關係,花步練習
8		雙人舞男士的引導技巧,花步練習
9		綜合練習
10	公共參與週(本週原來課程停上,師生改上公共參與議題活動)	
11	捷舞	音樂、節拍,尖掌跟使用位置
12		基本移動,前進與後退
13		身體的擺盪與降升
14		旋轉練習、花步練習
15		踝關節使用練習、花步練習
16		雙人舞的互動關係、花步練習
17		雙人舞的互動關係、花步練習
18		綜合練習

【課程須知】

上課時間：(四)12:00-14:00

上課地點：親仁里集會所(東大路一段137-1號,東大陸橋下小山東館對面)

學分數：2

收費方式：2000元

課程名稱：社交舞 B 班

課程編號：103A420

任課老師：曾妙月

教師簡介：

I. D. T. A. 英國國際合格教師

I. D. T. A LICENTITATE 專業舞蹈教師執照

中華民國體育運動舞蹈總會裁判及教練資格

課程開設理念及預期目標：

從簡單的舞步開始慢慢進階到雙人舞,開始了解到社交舞的社交功能,
藉著悅耳的音樂和美妙的舞步,更加了解社交舞的內涵和美,
更用心的去感受身體的律動和音樂配合而產生的力量,進而無法自拔的愛上社交舞!!
每週課程進度與大綱：

週次	課程主題	教學內容
1	華爾滋	基本的升降及身體延展訓練
2		節拍的變化及頸椎延展訓練
3		舞步的練習
4		男女兩人的位置、握持、舞步練習
5		垂直移動 舞步練習
6		女士的 11 點位置 舞步練習
7		女士的跟隨技巧 舞步練習
8		男士的垂直引導 舞步練習
9		綜合練習
10	公共參與週(本週原來課程停上,師生改上公共參與議題活動)	
11	森巴	認識音樂、節奏、節拍
12		腰臀動作練習與基本移動步練習
13		腰臀動作練習與基本移動步練習
14		花步練習
15		雙人舞男士手的帶領、花步練習
16		雙人互動關係及技巧、花步練習
17		雙人互動關係及技巧、花步練習
18		綜合練習

【課程須知】

上課時間：(四)14:00-16:00

上課地點：親仁里集會所 (東大路一段 137-1 號, 東大陸橋下小山東館對面)

學分數：2

收費方式：2000 元

課程名稱：長青台語歌唱班

課程編號：103A421

任課老師：何桂華

每週課程進度與大綱：

1. 避雨(詹雅雯)	10. 惜福(蔡秋鳳)
2. 人(黃乙玲)	11. 咖啡(張蓉蓉)
3. 異鄉的城市(李明洋&龍千玉)	12. 愛情沙(江志豐)
4. 用心(龍千玉)	13. 愛阮愛一半(詹曼玲)
5. 媽媽請保重申(詹雅雯)	14. 香水(江志豐&張秀卿)
6. 一瞞過三冬(鄧詠家)	15. 尚速配(陳隨意&唐儷)
7. 人生親像扮電影(王瑞霞)	16. 愛到才知痛.(黃乙玲)
8. 唱一首故鄉的月(櫻花姐妹)	17. 無人熟識(張清芳)
9. 小吃部落(張蓉蓉)	

【課程須知】

上課時間：星期二，14:00-16:00，共十八週

上課地點：興南里教室（西門街185號）

學分數：2

收費方式：2000元

課程名稱：Fun 鬆做瑜珈 A

課程編號：103A423

任課教師：李美慧

教師簡介：

銘傳學院會計統計科畢業。27 歲正式接觸哈達瑜珈，至今 27 餘載未曾間斷。現在以教授瑜珈為主業，曾在省新署醫、載熙國小、國立新竹中學、及園區聯園任課。目前在救國團新竹團管部、園區明泰科技公司、以及婦女社區大學擔任瑜珈指導教師。

課程開設理念及預期目標：

在三 C 產品充斥世代的人們，身心置於緊張及壓力中，如何從忙碌生活找到平衡點，讓身體達到完全放鬆休息，心情保持愉悅，是一門重要的課題。而瑜珈的修行鍛鍊乃是最佳的方法；藉由適當的瑜珈姿勢伸展、瑜珈呼吸法、領悟放鬆得到樂趣。配合正確的飲食、心存正念，以及靜坐保持心靈的安定，祈使每一個人都可以透過瑜珈的鍛鍊而快樂地過生活。

願每一個人因為接觸瑜珈後活得簡單、自在、健康，懂得愛自己愛萬物，珍惜現在及身邊的人事物。在能力範圍之下貢獻自己展現大愛的精神。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	瑜珈的意義	介紹瑜珈、瑜珈的功效。
2	瑜珈暖身式	毛巾伸展姿勢介紹、全身暖身伸展姿勢【一】。
3	體位法 -Asana	什麼是瑜珈體位法、為什麼要練習體位法。
4	瑜珈注意事項	練習之前的準備、全身暖身伸展姿勢【二】。
5	瑜珈呼吸法	完全呼吸法、瑜珈呼吸法簡介、全身暖身伸展姿勢【三】。
6	基本坐式	金剛坐、蓮花座、基本坐式的效果及冥想、體位法【一】。
7	休息的姿勢	鬆沉與浮、完全放鬆與身心靈、體位法【二】。
8	正確的放鬆	放鬆技巧、放鬆的幾種方式、體位法【三】。
9	站立姿勢	立姿的關鍵原則及身心的效果、體位法【四】。
10	公共參與週	(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)。
11	前彎姿勢	前彎的關鍵原則及對身心帶來的效果、體位法【五】。
12	扭轉姿勢	扭轉的關鍵原則及其對身心的好處、體位法【六】。
13	後彎姿勢	後彎的關鍵原則以及對身體精神上的益處、體位法【七】。
14	手臂平衡姿勢	手臂平衡的關鍵原則、體位法【八】。

15	顛倒姿勢	顛倒姿勢的關鍵原則及身心的影響、體位法【九】。
16	瑜珈的飲食	理想的食物、體位法【十】。
17	瑜珈斷食	斷食介紹、複習體位法【一到五】。
18	複習與研討	學員心得分享、學與知的探討。複習體位法【六到十】。

【開課須知】

上課時間：星期一早上 0900-1100

上課地點：金雅里集會所（武陵路與鐵道路路口高架橋下）

學分數：2

收費方式：2000 場地費 400

選課要求（學員條件）：

學員自備：瑜珈墊

課程名稱：節氣養生創意料理(春夏)

課程編號：103A424

任課教師：楊 海 燕

課程大綱及進度：

課 程 大 綱		
週次	課程主題	教學內容
1	相見歡·迎春	師生相互認識、春季蔬果與養生食材介紹、花草茶
2	營養早餐、膠體	早餐均衡營養攝取的重要性，膠體的認識，鮮奶酪、豆花製作、雜糧饅頭、堅果麵包製作，
3	乳酸菌·優格	乳酸菌種介紹，原味優格、優格水果沙拉製作 優格在餐點與美容的應用、
4	色彩·味覺	色彩對味覺與情緒的影響，蔬果的顏色搭配與盤飾、水晶果凍製作
5	義大利蒟蒻涼麵 沙 拉	蔬果沙拉的選用與調配、沙拉醬製作、義大利麵醬、蒟蒻涼麵製作
6	Pizza·濃湯	Pizza 餅皮製作、Pizza 配料的選擇與搭配、南瓜濃湯的製作
7	蛋糕·餅乾	水果蛋糕、玫瑰杏仁餅乾製作
8	陶盤創作	拜訪知名陶藝家鄭武鈺老師、張蓮貞，陶藝欣賞、創意陶盤動手做
9	貢丸健康吃	馬告貢丸麵包、雙茄雙椒鑲貢丸、檸檬香茅貢丸湯製作
10	公共參與週	
11	米粉創意炒	五彩米粉、栗子米粉、水果米粉、大家一起米粉創意炒
12	慕斯·涼糕	動物性膠體—吉利丁的認識、藍莓慕斯、椰奶紅豆涼糕製作、
13	燈具燭台創作	餐桌氣氛營造、燈具、燭台創作
14	消暑·涼補	夏季消暑涼補、健身食材介紹、冰淇淋與冰沙製作
15	淋醬、果醬	淋醬與果醬的各種用途、牛奶淋醬、榛李果醬製作
16	茶會·雞尾酒	夏季無酒精水果雞尾酒調配、水果的選用與切法
17	酒會小點心	茶會、酒會小點心製作、慶生小 Party
18	期末成果展	

上課時間：星期二下午 2：00~4：00。

上課地點：新竹市世界街 9 巷 1 號（近曙光女中正大門前方）。

學分數：2 學分。

收費方式：學分費：2,000 元 材料費：2,400 元

選課要求：學員條件：對健康飲食與生活美學有興趣者。

課程名稱：高齡保健與自我健康照護

課程編號：103A426

任課教師：李榮勝

教師簡介：

- 1. 中國醫藥大學醫學系醫學士
- 2. 中華民國國家考試醫師
- 3. 台灣省婦產科醫學會會員
- 4. 中華民國婦產科專科醫師
- 5. 台灣省立新竹醫院(台大醫院新竹分院)婦產科主治醫師
- 6. 新竹市李婦產科院長
- 7. 新竹市東區衛生所主任

8. 新竹市成民內科診所醫師

課程開設理念及預期目標：

- 1. 充分了解老年人生理與心理，會隨著年齡之增長而引起了各種老化現象，帶給老年人在身心靈眾多之不適，進而造成人體內種種器官之老化、病變之發生，影響其生活之品質，甚至疾病纏身長年臥病在床，造成個人、家庭、社會、國家醫藥、經濟與財政之浪費、損失與沈重負擔。
- 2. 提供學員了解老年人疾病發生之病因、預防、保健與照顧、診斷與治療。
- 3. 強調老年人要活得健康，才能有尊嚴、幸福快樂地安享晚年生活。
- 4. 因此，在充分了解老年人生理與心理之變化後，如何達成自我照顧而遠離病魔之眷顧，使自己擁有健康歡樂、含飴弄孫之晚年生活，確是本課程之終極目標。

課程大綱及進度：

1.	老人之生理變化與保命防跌	<ul style="list-style-type: none"> 1. 知曉老人之各種生理變化 2. 生理變化而造成老人容易跌倒之因素 3. 明瞭容易跌倒之因素後，吾人要如何防範老人跌倒的發生 4. 如何為老人營造居家環境的安全以防止老人跌倒的發生，提供良好的居家環境，保護其生命之安全
2	認識更年期 (Menopause)	<ul style="list-style-type: none"> 1. 「更年期」定義為女性由正常的卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過渡期 2. 這期間由於卵巢分泌的女性荷爾蒙減少，可能引起身體上許多的不適-「更年期障礙」又稱「停經症候群」 3. 了解更年期與面對更年期，並積極尋求最適當的保健方法。讓台灣的中老年婦女們可以『留住風華、享受健康』！

3.	冠狀動脈心臟病 (Coronary Artery Heart Disease)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心臟表面的冠狀動脈產生粥狀硬化所造成的疾病 2. 冠心病的危險因子、發作的徵兆 3. 冠狀動脈心臟病常在瞬間奪取人的寶貴生命，如能夠預防，則為上上之道，如不能預防，可退而求其次，治療不使其惡化
4-5	銀髮族的健康及保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 銀髮族對於營養的攝取及吸收能力，會隨著年紀的增加而逐漸下降 2. 基礎代謝率在 25 歲之後每增加 10 歲就會下降約 2%。所以，銀髮族除了要注意養成運動的習慣，也要控制飲食的卡路里攝取，以免造成肥胖以及肥胖性慢性病之發生 3. 銀髮族常見的疾病之預防與治療
6	大腸直腸癌 (Colorectal Cancer)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大腸直腸癌的發生率有逐年增加的趨勢 2. 大腸直腸癌的得病機率男女相當，因此，每個人都應當深入來認識這個疾病
7	世界級健康危機-拒絕肥胖上身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由於食物攝入過多或機體代謝的改變而導致體內脂肪積聚過多造成體重過度增長並引起人體病理、生理改變 3. 肥胖是一種常被忽略的慢性疾病，1996 年 WHO & FDA 已將肥胖列為慢性疾病
8	糖尿病(Diabetes Mellitus)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨著台灣地區人口結構、飲食及生活型態的改變，糖尿病已成為國人盛行的慢性疾病之一 2. 糖尿病始終高居國人十大死因的第四-五名；其死亡率連續數年來是十大死因中增加最快的疾病
9	白內障(Cataract)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當眼睛內原本清晰透明的晶狀體變得混濁，這就是白內障 2. 在全球“可預防”的失明個案中，未經診治的白內障佔大約 48%，即有多達 1,800 萬人因此而致盲。
10	老年人常見疾病之預防與保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老年人常見疾病 2. 其危險因子、預防、診斷與治療 <p>老年人常見疾病的治療，對防範老人跌倒有一定的重要性</p>
11	女性保健-常見疾病及防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 女性常見的疾病很多，尤其是更年期後的婦女 2. 注意個人日常生活衛生習慣

		<ol style="list-style-type: none"> 3. 男女雙方應注意性生活衛生，單一性伴侶，避免不潔性交 4. 健康飲食與適當運動，並保持心情舒暢
12	女性保健-婦女常見癌症及防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 女性癌症前五大死因為：肺癌、肝癌、結腸癌、乳癌與子宮頸癌 2. 抗癌大作戰
13	顧營養呷健康-正確用藥與保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「有病治病，沒病強身」、「藥愈貴療效愈高」之不正確的用藥文化 2. 我們應該有「藥能治病，也能致病」的觀念，教育民眾為自己的用藥安全把關
14	擁抱健康與創造財富	<ol style="list-style-type: none"> 1. 若輕忽健康促進與健康維護必將會有不良後果 2. 擁有健康就等於擁有了財富，但要同時擁有健康與財富這兩者該如何取捨
15 - 16	老人保健講座~老年失智症	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老年失智在世界各國正越來越受到醫學界和民眾的關注。 2. 在台灣，老人罹患失智症的盛行率約為 2.5~4.4 %目前台灣老年人口佔總人口數的 9.5%，估計約有 6 萬~9 萬名的失智症病患 3. 經診斷得了老年失智後，患者的平均生存期約 5~10 年 4. 老年失智已經成為嚴重威脅老人生命和健康的疾病，應引起社會之高度重視 4. 老年失智病非都是不治之症，它是由許多疾病組成的一個綜合疾病 5. 治療效果優劣的關鍵在於及早就醫、及早診斷和及早治療 7. 因此普及有關的醫學保健知識，讓廣大群眾充分認識，樹立自我保健和防治意識，已成為當務之急
17	健康幸福的人生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康的真諦、定義、需求與世界潮流 2. 健康的需求與健康十大危險因子 3. 健康養生之道 4. 健康靠自己，幸福更掌握在自己
18	腎臟病、尿毒症與血液透析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腎臟疾病引起腎衰竭之病患，或血液中毒等身體無法自行排出毒害物質 2. 血液透析 (Hemodialysis)，是將血液抽出體

		外，經過血液透析機的滲透膜，清除血液中的新陳代謝物和雜質後，再將已淨化的血液輸送回體內，俗稱「洗腎」及「洗血」
--	--	---

【開課須知】

上課時間：未定

上課地點：未定

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：芳香保健實務

課程編號：103A427

任課教師：張素雲

教師簡介：學歷：中國科技大學美容 SPA 經營管理科、萬能科技大學化妝品應用科，台北醫學大學整體形象學分班，現任新竹市挽臉從業人員職業工會理事長，從事美容有 20 年經驗，目前承辦行政院勞工委員職業訓練局提升勞工自主學習計畫
班主任兼講師

課程開設理念及預期目標：挽臉是中國的傳統民俗藝術、讓學員學會第二專長、可以繼續發揚光大. 永遠傳承下去。提升學員挽臉專業技能。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	皮膚學	皮膚的基本構造及功能
2	敏感性皮膚如何處理	過敏性皮膚的處理方法
3	新式手法練習	開合的練習
4	新式手法練習	剪到離開練習
5	新式挽臉工具介紹	挽臉線、挽臉膨粉、剪刀、保養品
6	挽臉的優點	介紹挽臉的好處
7	戶外教學	參觀膨粉的製作方法與解說
8	工作前準備	卸妝洗臉
9	衛生行為	洗手、化學消毒、物理消毒
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	臉部護理	單蝶按摩
12	臉部護理	雙蝶按摩
13	脸部護理	前胸，頸部
14	脸部護理	去角質
15	四肢護理	脫毛
16	蒸臉	蒸臉器的操作及使用
17	敷臉善後工作	正確的敷臉方法、毛巾擦拭方向
18	基礎保養	針對膚質使用適當的保養品

【開課須知】

上課時間：星期三晚上 1900-2100

上課地點：竹光路 150 號

學分數：2

收費方式：學分費：2000 材料費：另計

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：《道德經》禪修班

課程編號：103A428

任課教師：胡九蟬

教師簡介：

學歷：胡君名貴鈞，號九蟬，早歲游學四方，習諸妙法，得甚深義。後入廣州美術學院中國畫系取得「文學碩士」學位。又於國際易經學會中華民國總會授證獲頒「易經碩士」學位，再於星元五術大學獲頒「哲學博士」學位。

著作：胡九蟬畫集共四冊，「寫意畫基礎示範」乙冊，開運姓名學上下冊、智慧經典—「易經開門」上下冊、傾聽來自宇宙的聲音—「梅花易數」乙冊、九蟬妙法之聲「八字實例」、乾坤國寶「八字入門講義」、「觀音法門開運心要」等著作。

歷任：中國西江大學、國立新竹社教館、長青學院、婦女社區大學，以及各院校、團體，講述三教經典、禪宗美學、心靈科學、易經開運等課程。並受聘於及中國五術教育學會，任首席顧問暨學術講師。曾於環宇電台主持「命運大觀園」並於竹塹電台、鄉音電台主持「談古論今」和現任於新聲廣播電台，主持「九蟬妙法之聲」等節目，內容豐富，縱橫古今，出入三教，舉凡聽過其講座者，皆受惠良多得益非淺。

爾今蟄隱於新竹武陵之南「胡說草堂」，其讀書、寫字、繪畫、賞花、種菜、品茗論道。舉凡藝術人文、易理哲學，或水墨創作，品讀人生無所不談。草堂幽雅，一泓來水，鳥語花香，更是騷人墨客，流連忘返之寶地也。

課程開設理念及預期目標：

以老子哲學再融合禪修靜心，講述身心靈成長之道。並以儒釋道三教經典文化導讀進德修業立命之學。透過本課程能讓學員啟發無盡的大智慧與福運俱足的人生。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	道德經之應用與人生 (一)	何謂：眾妙之門與功成弗居之道。
2	道德經之應用與人生 (二)	何謂：不見可欲與和光同塵之道。
3	道德經之應用與人生 (三)	何謂：不如守中與谷神不死之道。
4	道德經之應用與人生 (四)	何謂：天長地久與上善若水之道。
5	道德經之應用與人生 (五)	何謂：功成身退與專氣致柔之道。

6	道德經之應用與人生 (六)	何謂：無之為用與去彼取此之道。
7	道德經之應用與人生 (七)	何謂：寵辱若驚與無象之象之道。
8	道德經之應用與人生 (八)	何謂：微妙玄通與虛極靜篤之道。
9	道德經之應用與人生 (九)	何謂：功成身遂與大道廢焉之道。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	道德經之應用與人生 (十)	何謂：少私寡欲與獨異於人之道。
12	道德經之應用與人生 (十一)	何謂：孔德之容與全而歸之之道。
13	道德經之應用與人生 (十二)	何謂：希言自然與企者不立之道。
14	道德經之應用與人生 (十三)	何謂：道法自然與重為輕根之道。
15	道德經之應用與人生 (十四)	何謂：常善救人與常德不離之道。
16	道德經之應用與人生 (十五)	何謂：去奢去泰與故善者果之道。
17	戶外文化采風之旅	透過戶外文化巡禮宗廟采風與社區關懷來打開心靈視窗。
18	心得報告與分享討論	透過學員分享討論心得如何透過本課程，而實際體驗於生活裏，並從中得到身心靈的喜悅。

【開課須知】

上課時間：星期三 1830-2130

上課地點：東門國小

學分數：3

收費方式：3000 書籍費另計

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：鄭子太極拳 37 式(初級班第一至十五式)

課程編號：103A229

任課教師：駱正榮

教師簡介：(含學經歷、現職)

駱正榮，1952 年生。1973 年，畢業於新竹師專，聲樂受教於楊兆禎老師、鋼琴受教於蔡中文老師。1987 年，畢業於國立台灣師大音樂研究所，曾隨徐景漢、杜夢弦、劉德義、蔡盛通等老師學習理論作曲；隨蘇森墉、陳榮光、廖葵、薛映東等教授學習聲樂；隨呂陽明老師學習氣功、何金英老師研習經絡學。曾榮獲教育部文藝創作音樂類首獎、獲入編《中國當代音樂界名人大辭典》及入選新竹市百位藝術家。

曾分別任教於侯硯國小、台南家專及新竹教育大學。現任教學校及擔任課程如下：新竹教育大學--和聲學、作曲；新竹高中音音樂班---視唱聽寫、和聲學、曲式學、作曲；新竹國小音樂班---合唱；新竹市婦女社區大學、新竹市科學城社區大學、浪斯邦尼運動教室及新竹市銀髮族協會---「歌唱藝術與養生」(合唱)、「卡拉 OK 演唱技巧(歡唱卡拉 OK)」及「陽明養生氣功」等課程。並擔任新竹國小音樂班合唱團指揮、新竹市婦女社區大學合唱團指揮、新竹縣原住民教師合唱團指導及竹友男聲合唱團駐團作曲家。

課程開設理念及預期目標：

- (一)能明白氣功原理。
- (二)能運用氣功提煉精氣神、調養身心靈、性命雙修。
- (三)「養生藝術健康操」又稱「築基功」，為八段錦、六字訣吐納術、達摩易筋經正身功法、太極拳等氣功做準備。
- (四)能學會「太極拳」放鬆筋皮骨、疏通經絡、調養臟腑，祛病強身。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	築基功	養生藝術健康操(含太極築基功)(每週均有)
2	築基功	養生藝術健康操(含太極築基功)
3	太極拳 第一式	「鄭子太極拳 37 式」(初級班十五式) 駱正榮 編 預備式、起勢
4	第二式	左棚

5	第三式	右棚
6	第四式	履
7	第五式 第六式	擠 按
8	第七式	單鞭
9	第八式	提手
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	第九式	靠
12	第十式	白鶴亮翅
13	第十一式	左樓膝拗步
14	第十二式	手揮琵琶
15	第十三式	左樓膝拗步、進步搬攔捶
16	第十四式	如封似閉
17	第十五式	十字手
18	複習	第一至第十五式

【開課須知】

上課時間：星期 四 上午 10:00-12:00

上課地點：浪斯邦尼運動教室 03-5321168

地址：新竹市中華二段 49 號

學分數： 2

收費方式：學分費：2000 材料費： 600 班費：100

選課要求(學員條件)：對養生有興趣

學員自備：鉛筆、資料夾

課程名稱：健身有氧舞蹈（魔力塑身:全方位有氧健康舞蹈）

課程編號：103A431

任課老師：彭琴娥

教師簡介：

國立台灣藝術學院音樂舞蹈系畢業。

現任飛鳳舞蹈藝術中心班主任兼編導老師，愛恆啟能中心義工舞蹈老師、救國團及香山社大、婦女社大舞蹈老師。曾任社教館、新竹師院、交通大學、清華大學、元培科技學院、國立新竹女中、光復高中、曙光女中、各國小及幼稚園舞蹈指導老師，九十年至今推廣「Tap Dance 踢躑舞」教學帶動全民運動的踢躑舞熱潮，並接受電台專訪及民視獨家報導，九十一年榮獲國立台灣藝術大學舞蹈系系友會頒發「資深教師推展舞蹈文化藝術貢獻獎」；九十七年榮獲新竹市政府表揚「推廣社區大學教學卓越貢獻獎」及榮獲「新竹市 2008 百位藝術家」；九十八年榮獲救國團新竹團委員會表揚「社教研習績優教師」。

課程開設理念及預期目標：

1. 結合地板柔軟操與各種舞蹈元素，融入在有氧組合課程內，全方位運動！
2. 正確引導學員們有效學習，進而防止運動傷害，達到快樂瘦身的目的！
3. 以個別和團體互動方式，演練基本變化，既可健身又可開發人際創造力！

每週課程進度與大綱：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程簡介	學員介紹、呼吸課程訓練
2	協調性運用	手足協調練習 地板柔軟操
3	修正脊背 強化腰部腹部	伸展四肢練習 修飾身體線條 基礎動作-1
4	柔軟度練習	影片欣賞 綜合有氧操 基礎動作-2
5	修正強化骨盤平衡感練習	平衡遠心性練習 動作組合運用一
6	彈跳練習	彈力、柔軟度練習 動作組合運用二
7	舞曲練習	基礎動作複習 流行小品(一)
8	舞曲練習	基礎動作複習 流行小品(二)
9	加強免疫力 強化四肢	基礎有氧操 改善肌力 減低壓力
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	舞曲練習	基礎動作練習 複習流行小品一 二
12	動作組合	基礎動作-3，動作組合運用三

13	團體互動演 練	流動 分組相互練習 默契培養
14	腳步變化運 用	V 字步 方行步 左右交叉步之組合運用
15	熱舞介紹	空間流動變化 流行舞曲練習一
16	熱舞介紹	空間流動變化 流行舞曲練習二
17	總複習	各式舞蹈舞曲總複習
18	成果展現	成果展現

【課程須知】

上課時間：星期一，14:00-16:00，共 18 週

上課地點：飛鳳舞蹈藝術中心（北門街 172 號 2 樓，長和宮斜對面）

學分數：2

收費方式：2000 元，場地費 500 元

課程名稱：節能減碳與能源管理-居家水電節能維修技巧實作班-進階 B

課程編號：103A501

任課教師：廖元亨

教師簡介：

學歷：明新科技大學化學工程研究所碩士、電機工程學系學士。

證照：營建署營造業工地主任執業證書、污水乙級技術士證照、
行政院公共工程委員會品質管理訓練班證書、甲種電匠證照等、
營建署營造業工地主任訓練講習結業（訓）證書、
公寓大廈事務管理人員證書、公寓大廈設備安全人員證書、
公寓大廈防火避難人員證書、下水道用戶排水承裝技工證照、
防火管理人證書、物業管理師證書、古蹟修護工地主任證書、
自來水管承裝業自來水管承裝技工—水匠證照、
氣體燃料導管承裝業氣體燃料導管技工—瓦斯匠證照。

經歷：建築師事務所機電監造主任、電機技師事務所機電監造主任、
機電工程公司機電品管主任。

課程開設理念及預期目標：

面對全球的不景氣，您的財富還能剩下多少？每次家中設備損壞（無法使用），又怕發生危險，急的跳腳時，打電話請技術人員又遲遲不來，想想真的傷透腦筋，如果您想要得到答案、想要瞭解居家基本設備安全、維護保養的基本知識，歡迎您來與我們一起討論與分享。

「家」的安全維護保養與人的健康一般，安全維護保養是需要仔細規劃的，而一個合乎居家需求維護保養的計劃，可以幫您保持努力的成果、可以使您的人生目標早日達成、可以保障您居家的生活品質。所以，安全維護保養第一步，先瞭解居家的設備狀況，掌握收支，設定近、中、長期目標後，選定改善策略，貫徹您的理財規劃，最後一步步邁向個人的未來，逐步完成人生大業。因家是您築夢踏實的燈塔或避風港。

「工欲善其事，必先利其器。」空有完整規劃的報告書，若無理想的維護理念亦是畫餅充饑，因此，我們的課程將介紹的精緻居家，包括水、電、瓦斯、環境、安全等設備、工具的瞭解操作維護，除此之外，我們還將介紹如何省荷包的規劃，讓您在居家（水、電、瓦斯、污水）的安全維護探討、瞭解與實作的課程中能有最大的收穫，學習一些基本技術，使之一生受用無窮，更能擁有終身的保障。期待各位的參與！

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容

1	課程簡介	自我介紹、交換名片、選舉幹部及課程簡介
2	實物講解	Homebox 生活素材館新竹店。電話：03-5269966。 (新竹市經國路二段 425 號)
3	「電」－基本認識	電錶（費）、電箱、電器設備、工具的認識與使用及維護保養。
4	「電」－維修要領與技巧講解	課程說明與住宅水電保養維護修理、電氣管線安全檢測、改善、修復、燈飾、水電材料安裝電器維修、電腦基本維護保養與應用親身體驗實際操作學習。
5	「電」－維修要領與技巧加強	
6	「水」－戶外設備基本認識	
7	「水」－戶內設備基本認識	戶內（浴廁、廚房）器具設備認識與使用及維護保養。
8	「水」－維修要領與技巧講解	課程說明與衛浴設備漏水修復改善、馬桶、排水管阻塞通管與衛浴設備、水電材料安裝、清洗水塔親身體驗實際操作學習。
9	「水」－維修要領與技巧加強	
11	「水」－維修要領與技巧加強	
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
12	「瓦斯」－設備基本認識	瓦斯錶、桶（費）、瓦斯管、熱水器、工具的認識與使用及維護保養。
13	「瓦斯」－維修要領與技巧講解	課程說明與熱水器、排油煙機維護修理、瓦斯爐具維護修理、安全檢測親身體驗實際操作學習。
14	「瓦斯」－維修要領與技巧加強	
15	「水、電、瓦斯、污水」－複習	修復改善、馬桶、排水管阻塞通管、排油煙機維護修理、瓦斯爐具維護修理、安全檢測、衛浴設備、燈飾、水電材料安裝、清洗水塔、家具修繕、電器維修、電腦基本維護保養與應用。親身體驗實際操作學習。
16	「水、電、瓦斯、污水」－複習	
17	「水、電、瓦斯、污水」－複習	
18	「水、電、瓦斯、污水」－複習	

【開課須知】

上課時間：星期四 19:00-21:00 共 18 週

上課地點：向日葵大樓（竹蓮街 6 號）

學分數：2 學分

收費方式：學分費 2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：節能減碳與能源管理-居家水電節能維修技巧實作班-進階 A

課程編號：103A502

任課教師：廖元亨

教師簡介：

學歷：明新科技大學化學工程研究所碩士、電機工程學系學士。

證照：營建署營造業工地主任執業證書、污水乙級技術士證照、
行政院公共工程委員會品質管理訓練班證書、甲種電匠證照等、
營建署營造業工地主任訓練講習結業（訓）證書、
公寓大廈事務管理人員證書、公寓大廈設備安全人員證書、
公寓大廈防火避難人員證書、下水道用戶排水承裝技工證照、
防火管理人證書、物業管理師證書、古蹟修護工地主任證書、
自來水管承裝業自來水管承裝技工—水匠證照、
氣體燃料導管承裝業氣體燃料導管技工—瓦斯匠證照。

經歷：建築師事務所機電監造主任、電機技師事務所機電監造主任、
機電工程公司機電品管主任。

課程開設理念及預期目標：

面對全球的不景氣，您的財富還能剩下多少？每次家中設備損壞（無法使用），又怕發生危險，急的跳腳時，打電話請技術人員又遲遲不來，想想真的傷透腦筋，如果您想要得到答案、想要瞭解居家基本設備安全、維護保養的基本知識，歡迎您來與我們一起討論與分享。

「家」的安全維護保養與人的健康一般，安全維護保養是需要仔細規劃的，而一個合乎居家需求維護保養的計劃，可以幫您保持努力的成果、可以使您的人生目標早日達成、可以保障您居家的生活品質。所以，安全維護保養第一步，先瞭解居家的設備狀況，掌握收支，設定近、中、長期目標後，選定改善策略，貫徹您的理財規劃，最後一步步邁向個人的未來，逐步完成人生大業。因家是您築夢踏實的燈塔或避風港。

「工欲善其事，必先利其器。」空有完整規劃的報告書，若無理想的維護理念亦是畫餅充饑，因此，我們的課程將介紹的精緻居家，包括水、電、瓦斯、環境、安全等設備、工具的瞭解操作維護，除此之外，我們還將介紹如何省荷包的規劃，讓您在居家（水、電、瓦斯、污水）的安全維護探討、瞭解與實作的課程中能有最大的收穫，學習一些基本技術，使之一生受用無窮，更能擁有終身的保障。期待各位的參與！

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容

1	課程簡介	自我介紹、交換名片、選舉幹部及課程簡介
2	實物講解	Homebox 生活素材館新竹店。電話：03-5269966。 (新竹市經國路二段 425 號)
3	「電」－基本認識	電錶(費)、電箱、電器設備、工具的認識與使用及維護保養。
4	「電」－維修要領與技巧講解	課程說明與住宅水電保養維護修理、電氣管線安全檢測、改善、修復、燈飾、水電材料安裝電器維修、電腦基本維護保養與應用親身體驗實際操作學習。
5	「電」－維修要領與技巧加強	
6	「水」－戶外設備基本認識	
7	「水」－戶內設備基本認識	水錶(費)、水管、戶外器具設備、工具的認識與使用及維護保養。
8	「水」－維修要領與技巧講解	課程說明與衛浴設備漏水修復改善、馬桶、排水管阻塞通管與衛浴設備、水電材料安裝、清洗水塔親身體驗實際操作學習。
9	「水」－維修要領與技巧加強	
11	「水」－維修要領與技巧加強	
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
12	「瓦斯」－設備基本認識	瓦斯錶、桶(費)、瓦斯管、熱水器、工具的認識與使用及維護保養。
13	「瓦斯」－維修要領與技巧講解	課程說明與熱水器、排油煙機維護修理、瓦斯爐具維護修理、安全檢測親身體驗實際操作學習。
14	「瓦斯」－維修要領與技巧加強	
15	「水、電、瓦斯、污水」－複習	修復改善、馬桶、排水管阻塞通管、排油煙機維護修理、瓦斯爐具維護修理、安全檢測、衛浴設備、燈飾、水電材料安裝、清洗水塔、家具修繕、電器維修、電腦基本維護保養與應用。親身體驗實際操作學習。
16	「水、電、瓦斯、污水」－複習	
17	「水、電、瓦斯、污水」－複習	
18	「水、電、瓦斯、污水」－複習	

【開課須知】

上課時間：星期二 19:00-21:00 共 18 週

上課地點：向日葵大樓（竹蓮街 6 號）

學分數：2 學分

收費方式：學分費 2000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：節能減碳與能源管理-居家水電節能維修技巧實作班-基礎

課程編號：103A503

任課教師：廖元亨

教師簡介：

學歷：明新科技大學化學工程研究所碩士、電機工程學系學士。

證照：營建署營造業工地主任執業證書、污水乙級技術士證照、
行政院公共工程委員會品質管理訓練班證書、甲種電匠證照等、
營建署營造業工地主任訓練講習結業（訓）證書、
公寓大廈事務管理人員證書、公寓大廈設備安全人員證書、
公寓大廈防火避難人員證書、下水道用戶排水承裝技工證照、
防火管理人證書、物業管理師證書、古蹟修護工地主任證書、
自來水管承裝業自來水管承裝技工—水匠證照、
氣體燃料導管承裝業氣體燃料導管技工—瓦斯匠證照。

經歷：建築師事務所機電監造主任、電機技師事務所機電監造主任、
機電工程公司機電品管主任。

課程開設理念及預期目標：

面對全球的不景氣，您的財富還能剩下多少？惟有做好節約能源與減碳的管理，使家庭成為每個人最佳的庇護所，瞭解個人居家基本設備安全、維護保養的基本知識與節能減碳和能源管理，學習生活技能，使其一生受用無窮，更擁有終身的安全保障，促進居家安全，且是現今環境教育必須認知的課題。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程簡介	自我介紹、交換名片、選舉班代和節能減碳與能源管理教授和課程簡介
2	實物講解	Homebox 生活素材館講述與實做和節能減碳與能源管理教授。
3	「電」—基本認識	電錶（費）、電箱、電器設備、工具的認識與使用及維護保養和節能減碳與能源管理教授。
4	「電」—維修要領與技巧講解	課程說明與住宅水電保養維護修理、電氣管線安全檢測、改善、修復、燈飾、

5	「電」—維修要領與技巧加強	水電材料安裝電器維修、電腦基本維護保養與應用親身體驗實際操作學習和節能減碳與能源管理教授。
6	「水」—戶外設備基本認識	水錶（費）、水管、戶外器具設備、工具的認識與使用及維護保養和節能減碳與能源管理教授。
7	「水」—戶內設備基本認識	戶內（浴廁、廚房）器具設備認識與使用及維護保養和節能減碳與能源管理教授。
8	「水」—維修要領與技巧講解	課程說明與衛浴設備漏水修復改善、馬桶、排水管阻塞通管與衛浴設備、水電材料安裝、清洗水塔親身體驗實際操作學習和節能減碳與能源管理教授。
9	「水」—維修要領與技巧加強	
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	智慧綠建築概述	
12	「瓦斯」—設備基本認識	瓦斯錶、桶（費）、瓦斯管、熱水器、工具的認識與使用及維護保養和節能減碳與能源管理教授。
13	「瓦斯」—維修要領與技巧講解	課程說明與熱水器、排油煙機維護修理、瓦斯爐具維護修理、安全檢測親身體驗實際操作學習和節能減碳與能源管理教授。
14	「瓦斯」—維修要領與技巧加強	
15	「水、電、瓦斯、污水」—複習	修復改善、馬桶、排水管阻塞通管、排油煙機維護修理、瓦斯爐具維護修理、安全檢測、衛浴設備、燈飾、水電材料安裝、清洗水塔、家具修繕、電器維修、電腦基本維護保養與應用。親身體驗實際操作學習和節能減碳與能源管理教授。
16	「水、電、瓦斯、污水」—複習	
17	環境政策與環境倫理概述	
18	期末成果發表：各組成果集分享與學習心得報告	

【開課須知】

上課時間：星期三 晚上 1900-2100

上課地點：向日葵大樓

學分數：2 學分 收費方式：行政場地費 500 元

課程名稱：有機蔬菜栽培

課程編號：103A504

任課教師：陳禮龍

教師簡介：

英國萊斯特大學企管研究所畢業，頤禾園有機農園負責人、香山社區大學講師、竹東社區大學講師、竹東地區農會四健義務指導員

課程開設理念及預期目標：

學習不用農藥栽培安全又健康的有機蔬菜方法，從土壤、水質檢測及改良開始，透過親手播種病栽培有機蔬菜，並利用農場廢棄物製作有機質堆肥，友善土地、保護環境，更能讓自己與家人享用乾淨安全的蔬菜。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	有機農業概況及規範	相見歡 目前有機農業的概況介紹及有機農產品的生產規範
2	土壤採樣及分析報告	正確採樣方法以取得具代表性的混合樣本，做正確的數據分析
3	現場實作(一) (頤禾園)	土壤採樣，有機栽培之播種、育苗
4	蔬菜栽培之田間管理技術	移植技術、雜草管理
5	現場實作(二) (頤禾園)	網室育苗管理、移植實作
6	蔬菜栽培之田間管理技術	堆肥原理及土壤肥培管理
7	公共參與週	(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)
8	現場實作(三) (頤禾園)	網室育苗管理、移植、有機堆肥實作
9	蔬菜栽培之田間管理技術	病害管理、蟲害管理
10	現場實作(四) (頤禾園)	病害管理、蟲害管理實作

11	蔬菜栽培之田間管理技術	蔬菜採收技術及採收後處理技術
12	現場實作(五) (頤禾園)	有機蔬菜栽培管理與回顧

【開課須知】

上課時間：星期六 8:00-11:00

上課地點：頤禾園(新竹縣竹東鎮軟橋里 21-2 號)

學分數：2 學分

收費方式：學分費 2000 元 場地費 300 元

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：社區經典旅遊

課程編號：103A505

任課教師：洪明仕

教師簡介：

1. 國立台灣海洋大學海洋生物研究所
2. 新竹市政府建設局生態保育課課長
3. 新竹市立動物園園長
4. 教育部普通高中生物學科中心諮詢委員
5. 中華大學及玄奘大學兼任講師
6. 青草湖、香山及竹北等社區大學教師

新竹市政府城市行銷處副處長

課程開設理念及預期目標：

一、教學目標：

1. 使學員具社區旅遊的基礎概念。
2. 介紹各種社區生態環境。
3. 社區生物資源與保育之間的關連。
4. 使學員具正確的旅遊觀念，並認識社區生態的參與及應用等相關層面。

二、規劃動機與原則：

「慢活」、「一日小旅行」、「知性之旅」、「生態旅遊」、「低碳旅遊」這些名詞漸漸在報章雜誌、網路及電視媒體上發光發亮，若未深入研究便難知其真諦與背後意義，本課程規劃以新竹市之社區內的環境與生態為經，旅遊導覽為緯，企圖建構新竹市生態旅遊與一日小旅行的絕佳路線。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學內容
第 1 週	社區經典旅遊	何謂社區旅遊？
第 2 週	社區旅遊資源	社區資源盤點
第 3 週	社區旅遊遊程規劃（一）	社區自然旅遊
第 4 週	社區旅遊遊程規劃（二）	社區人文旅遊
第 5 週	社區旅遊案例（一）	國內案例探討
第 6 週	社區旅遊案例（二）	國外案例探討
第 7 週	社區旅遊環境營造（一）	人力資源
第 8 週	社區旅遊環境營造（二）	經費資源
第 9 週	社區旅遊環境營造（三）	部門資源

第 10 週	公共參與週	
第 11 週	社區經典旅遊(一)	實地旅遊(自然篇) 戶外 4 小時
第 12 週		
第 13 週	社區經典旅遊(二)	實地旅遊(人文篇) 戶外 4 小時
第 14 週		
第 15 週	社區經典旅遊(三)	實地旅遊(活動篇) 戶外 4 小時
第 16 週		
第 17 週	成果分享(一)	故事講述
第 18 週	成果分享(二)	照片影像

【開課須知】

上課時間：星期一 晚上 19：00-21：00，共 18 週，36 小時。

(戶外星期日 8：00-12：00 共三次 每次 4 小時)

上課地點：東門國小

學分數：2 學分

收費方式：行政場地費 500 元

選課要求(學員條件)：

學員自備：

課程名稱：竹塹地區自然生態與人文探索

課程編號：103A507

任課教師：陳麗玲、張瑞宗、吳顯堂

教師簡介：

陳麗玲：婦女社大自然與環境永續課程講師、荒野保護協會新竹分會推廣講師

張瑞宗：國立清華大學生物資訊與結構生物所碩士、現任國立清華大學生物資訊與結構生物所研究助理

吳顯堂：環保署認證環境教育人員、荒野保護協會新竹分會解說員、台北分會推廣講師、野薪生態文化行動工作室負責人。

課程開設理念及預期目標：

- 1、希望借由此課程的開設，讓學員以輕鬆有趣的方式認識生態、體驗自然，感受自然生態之美，瞭解在地自然資源的特殊性與重要性。
- 2、引領學員進一步認識居住的家鄉，了解它蘊含的豐富自然資源及人文生態，達到潛移默化的目標，進而激發出關心生活環境及培養生態保育的觀念，成為地球永續的力行者。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學內容
1	竹之鄉－話竹	新竹地區蘊育了豐富的竹林資源，竹子在日常的食衣住行中也扮演了極為重要的角色，這一堂課希望介紹竹子過去在生活中的應用，也詮釋目前在市場上因技術研發而賦予新的商機等。
2	拾竹雅集	拜訪數十年創作不墜的新竹在地竹藝師林漢泉先生及欣賞其精湛多樣、收藏豐富的創作作品。
3	探訪竹藝搖籃－篁城竹簾文化館	參訪篁城竹簾文化館及製造工廠，體驗融入生活美學的竹藝工藝品及天然素材質樸雅致之美，也體會竹藝產業傳承之難得，並藉由動手實作體驗竹材之自然質感與竹器返璞歸真之美。
4	海河交響樂－新竹海岸生態	新竹地區擁有大甲溪以北最大的潮間帶，濱海濕地孕育了各式各樣的原生動植物生態，提供了民眾戶外休憩的好去處，也是探索自然生物的天然教室。只是其淨化水質的範圍正逐漸的減少消逝中。這一堂課將介紹長期觀察到的變化，讓大家了解與省思寧靜美麗的新竹海岸線背後，有些地景生態需要我們去關注與正視它的脆弱！
5	探索新竹海岸生態之旅	沿著新竹香山濕地而設的 17 公里海岸線自行車步

	(一)	道，其路經所經之處海天一色、晴空萬里的湛藍之外，亦可見到許多人為過度建設與干涉的構造物，這些衝擊對於香山濕地會有影響嗎？讓我們一同去了解吧！
6	探索新竹海岸生態之旅 (二)	在金城湖的周邊環境是著名的賞鳥景點，也是野生生物的天堂。在櫛比鱗次的紅樹林內是許多魚蝦蟹類的棲息場所，而對於這些在水裡的生物而言，牠們目前面臨到哪些問題呢？讓我們一起拜訪牠們的家，思考我們能為牠們做些什麼！
7	對環境友善的水資源利用方式	時代的進步，當水源的取得變得越來越容易後，卻讓人們往往忽略了水資源的寶貴。除了水資源的浪費外，水資源的污染更是隨著生活的優渥之後卻更顯越趨日益嚴重。近年來，政府大力的推廣節能減碳、污水處理等相關政策，但是如何真正落實，卻沒想像中的簡單。因此，是否讓我們換個方式，重新來認識我們的水資源利用方式。
8	頭前溪畔的動物天堂	藉由參訪竹東生態公園，認識家庭污水處理的過程與瞭解生態池自然淨化的力量，除了避免污水直接宣洩污染頭前溪民生用水的窘境，也營造了適合野生動物進駐的良好棲所，成為生物的天堂。
9	水真的變乾淨了	竹東污水處理廠經處理後的污水，能夠較為安心的排放到河川中，您是否相信？讓我們一同前去了解與體驗，親眼見證這奇蹟般的污水處理方式，也省思淨化水質的其他可能性。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	自然隱身術	自然界中許多動物為了躲避天敵攻擊，順利成長於是演化許許多多在你眼前，但就是讓你看不見的偽裝術。希望藉由課程的分享，讓我們認識這些自然小精靈為了生存而扮演起躲貓貓的獵食者，了解自然天地的藏無盡。
12	我的森林秘笈	雖然對生態有興趣但總是看不懂怎麼辦?武功是一天一天練，秘笈也是一天一天的基本功所累積出來的。走訪高峰植物園，一邊觀察一邊紀錄來成為自然觀察家，體驗自然生態之奇妙。

13	森林擂台大決戰	光說不練難以成鋼。大夥兒經過課程洗禮練就一套「森林秘笈」，雖然師出同門但卻也是難免需要一較高下，於各自發表成果後，透過分享與回饋加深大家對自然的情感與觀察能力，邀請大家友一起來參與這場難得的森林擂台大決戰！
14	挖掘自然中的寶 —	在自然中擁有許多美好的事物，我們常因為不夠熟悉而擦肩而過。高峰植物園擁有歷史悠久，是目前新竹難得的綠寶石。讓我們一起來探訪它孕育的無價之寶，也認知它扮演都市之肺的重要功能與角色，進而培養關懷環境生態的認知。
15	發現屬於你的寶	當我們踏入一處原始的森林，低頭仰望地探尋葉子、果實的香氣、味道故事甚至歷史，發現樹上的痕跡是招待昆蟲所以留下的印記。這一堂課我們試著詮釋適量的取用是一種平衡，過度的取用是破壞，省思地球資源永續的意涵。
16	創作一幅風景	不起眼的事物往往能透過適當的排列與塑造，重新發揮它的價值，讓我們試著利用撿拾的樹葉、樹枝、果實，透過巧思拼貼出一幅美麗的創作，體會大自然的多彩容顏與達到陶冶休閒的樂趣。
17	柿染工藝	新竹的丘陵地栽種了許多柿樹，除了發展出深具地方風味的柿餅產業，也開創了蓬勃的柿染文創工藝，作品充分展露地方風土民情，也呈現豐富的人文特色與具藝術、現代感之精湛技藝，很值得我們進一步認識、欣賞，這一堂課計畫介紹目前新埔鎮早坑里柿染工藝之發展現況與文化傳承
18	藝起柿柿看	新埔鎮早坑里十幾年來努力發展柿染藝術，也因作品融入客家在地元素及具備設計、美學概念，作品深具現代質感與功能實用性而深獲好評；希望藉由實地參訪新竹柿染工作坊與親身 DIY 創作，體驗柿染藝術之技巧。
19	飛龍在天一步道探索之旅	新埔鎮的飛龍步道是新竹地區自然生態堪稱一流的林間小徑，尚保留了許多低海拔的原始林相，希望藉由這堂課介紹低海拔的植物生態分布與人文發展之聯結，也傳遞環境生態保育之重要，達到寓教於樂的地球公民素養。

【開課須知】

上課時間：星期六 8:30-15:00

上課地點：高峰植物園

學分數：2 學分

收費方式：行政場地費 500 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：

103A508 古道探索(一)初級班課程表

日期	地點	領隊	解說老師	上課時間	交通	備註
03/02(日)	獅山猿山步道	廖東山老師	姜信淇老師	08:30~16:00	大巴	
03/16(日)	內灣馬胎古道	廖東山老師	黃有福老師	08:30~16:00	大巴	
03/30(日)	峨眉十二寮步道	廖東山老師	許禮榮老師	08:30~16:00	大巴	
04/20(日)	苗栗鳴鳳古道	廖東山老師	姜信淇老師	08:30~16:00	大巴	
05/04(日)	新埔犁頭山步道	廖東山老師	黃有福老師	08:30~16:00	大巴	
05/25(日)	芎林三段崎古道	廖東山老師	許禮榮老師	08:30~16:00	大巴	

103A509 古道探索(二)進階班課程表

03/09(日)	峨眉六寮古道及猿山步道	廖東山老師	黃有福老師	08:00~17:00	大巴	
03/23(日)	關西石牛山	廖東山老師	許禮榮老師	08:00~17:00	大巴	
04/13(日)	苗栗泰安烏嘴山	廖東山老師	姜信淇老師	08:00~17:00	大巴	
04/27(日)	五指山全線步道	廖東山老師	黃有福老師	08:00~17:00	大巴	
05/18(日)	鵝公髻山	廖東山老師	姜信淇老師	08:00~17:00	中巴	
06/08(日)	大溪溪州山	廖東山老師	許禮榮老師	08:00~17:00	大巴	

103A512 古道探索(三)休閒班課程表

03/05(三)	竹北鳳崎步道-烏魚餐-紅樹林	廖東山 老師	黃有福老 師	08:30~16:00	大巴	
03/19(三)	峨嵋十二寮步道-休閒農場	廖東山 老師	許禮榮老 師	08:30~16:00	大巴	
04/09(三)	獅山藤坪步道—北埔老街	廖東山 老師	姜信淇老 師	08:30~16:00	大巴	
04/23(三)	五指山猴洞及 金龜岩 步道	廖東山 老師	黃有福老 師	08:30~16:00	大巴	
05/07(三)	南庄石門步道	廖東山 老師	許禮榮老 師	08:30~16:00	大巴	
05/21(三)	苗栗橫龍山步道—洗水坑豆腐街	廖東山 老師	姜信淇老 師	08:30~16:00	大巴	

課程名稱：永續社區～打造社區農園

課程編號：103A510

任課教師：陳建泰

教師簡介：

學歷：交通大學應用數學系畢業

曾任：社會大學文教基金會新竹分部主任、Loutu Notes 工程師、工業技術研究院創意中心研究員

現任：工業技術研究院特約研究員、工業技術研究院社會公益委員會千甲 CSA 計畫負責人

課程開設理念及預期目標：

什麼是永續的社區？

首先，在本質上，一個社區的發展要能夠滿足現今的需求，卻不會損害子孫後代發展所需；第二，從技藝、技術的角度來看，這個社區能夠發展出解決廢棄物、糧食、水資源與能源安全解決方案的地方，能夠創造照顧身體、舒適環境的知識，能夠產出小眾共同生存的制度與機能；科技有其適切的角色，將扮演良善的介入因子；

第三，就文化面向來說，這些技藝與技術必須透過社區的情境，妥善的傳承與更新，它是一個現地博物館（field museum），是環境教育與科技應用的解說點，更是另一種科技文明的展現，構成全新的生態美學場域。

要達成一個永續社區，我們在尋找一個關鍵切線索，這個線索要簡單，但是可以觸動的面卻很廣，它叫做「社區農園」。這學期的課程，我們希望一同探討，如何開創一個社區農場？它需要那些先期的預備？如何開始，以及對社區將會產生什麼影響。

課程大綱及進度：

【開課須知】

上課時間：(隔週週六)8:00-12:00

上課地點：千甲聚落 CSA

學分數：2 學分

收費方式：行政場地費 500 元(千甲路 460 號)

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：食品安全與健康

課程編號：103A511

任課教師：姜淑禮等講師群

教師簡介：

- 學歷：台大化學系學士、台大食品科技研究所碩士、外貿協會國企班結業。高考食品技師。烘焙(麵包)丙級證照。

- 經歷：台大助教、外貿協會專員

- 現職：家庭主婦。也是力行秀明自然農法種植的半農。主婦聯盟合作社第四屆社員代表。主婦聯盟環境保護基金會食物安全種子講師。

課程開設理念及預期目標：

本課程特邀約主婦聯盟合作社講師群，希望此課程以廣泛的角度探討、實作與參訪，讓學員們能瞭解到食物的面面觀，期許我們在一波波的食品風暴中，因著對食物的瞭解，而能儘量避開有害食品對身體的危害，讓自身及親愛的家人、朋友能因正確的飲食而更健康，充分飽足學員的內在心靈。

課程大綱及進度：

週次		課程主題	教學內容
第一週	3/7	課程介紹	說明：全課程規劃、進行方式、食品安全的影響與重要性、講師群介紹、同學相見歡。 講師：姜淑禮
第二週	3/14	影片共賞	麥胖報告。食品營養概論(營養成分簡介+均衡飲食) 講師：姜淑禮
第三週	3/21	醣與糖	介紹米、麥、糧食自主、高果糖糖漿、化製澱粉 講師：姜淑禮
第四週	3/28	脂肪與油	介紹油脂、用油法、反式脂肪 講師：姜淑禮
第五週	4/4	蛋白質	介紹蛋、奶、肉與人道養殖、瘦肉精、狂牛症 講師：姜淑禮
第六週	4/11	維生素與礦物質	介紹蔬菜與硝酸鹽、認識當地當季蔬菜與農藥、食物哩程 講師：葉雪霞
第七週	4/19	「公共參與週」	參訪食安團體:綠市集(4/19) 講師：彭桂枝
第八週	4/25	動手做	免揉麵包(示範與實作) 講師：姜淑禮
第九週	5/2	黃豆與基因改造食品	食品加工與食品安全 講師：葉雪霞

第十週	5/9	咖啡與公平貿易	短片:殺戮農場 講師：黃文怡
第11週	5/16	水產與海洋永續	包括輻射食品與非核家園 講師：蔡文攻
第12週	5/23	認識食品添加物	添加物的安全劑量，常見添加物的介紹、食品標示、檢驗與食品安全 講師：白鈺齡
第13週	5/30	動動手	手工皂(或廢油皂)，介紹環境荷爾蒙(食器、包裝、清潔劑、農藥) 講師：李碧恬
第14週	6/6	影片共賞	美味代價 講師：葉雪霞
第15週	6/13	校園午餐案例分享	七堵班長張明麗進入小學家長會改善營養午餐 楊梅仁美華德福國小的共食經驗 新竹縣埔和國小吳柚校長在校園全面推動食農教育 陳惠雯推動食育小學堂 講師：彭桂枝
第16週	6/20	兒童食育	綠繪本教案分享或應用示範、免費營養午餐的利與弊、生活家計綠指標 講師：彭桂枝
第17週	6/27	安心的共購	主婦聯盟合作社，利用消費改變社會 講師：林岱萱
第18週	7/4	期末大哉問	成果發表&心得分享 講師：姜淑禮

【開課須知】

上課時間：星期三下午 1400-1600

上課地點：民富社區（民富街 153 號）

學分數：2

收費方式：專案課程 行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：設計美學理論與實作

課程編號：103A601

任課教師：李奕樵、蔡清郎

教師簡介：

李奕樵：

國立成功大學博士

美國伊利諾大學香檳校區商學研究所碩士

美國密西根大學建築及都市計劃研究所碩士

現任中華大學景觀建築學系專任助理教授

現任新竹市、新竹縣、苗栗縣公共藝術審議會委員

現任新竹市古蹟、歷史建築、聚落、遺址、文化景觀類審議委員會委員

蔡清郎：

關西高農畢業

現任大福園藝/前衛植保公司負責人

課程開設理念及預期目標：

開設理念：

為提升社區營造規劃服務研究水準，使民眾能擁有實際進行社區營造規劃及環境綠美化的能力，特安排此課程。本課程將以授課、討論、案例分析、實作、參訪等方式進行，除實務操作外，並以個案研習、課堂討論、校外觀摩等方式以輔助學習成效。

預期目標：

供有興趣瞭解、參與、實作生活環境美學之學員，系統性的學習解析「設計美學」理論與初步技法之課程。預期學員完成課程培訓應具備之能力與目標如下：

1. 瞭解色彩與環境心理的整合效果
2. 具備初步設計美學的基礎
3. 認識商用與住宅室內裝修圖說
4. 培養參與社區公共事務的興趣

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學內容
第 1 週	相見歡	師生自我介紹、課程內容說明、雙向互動、歷屆學生作品欣賞
第 2 週	美學概要	環境美學
第 3 週	美術設計基本法則	美術設計
第 4 週	美術設計要素解析	美學與設計創作的原則與案例分享

第 5 週	美術設計實作	
第 6 週	住宅室內設計基礎 (一)	空間色彩與環境心理
第 7 週	住宅室內設計基礎 (二)	空間解析：點線面初階組合實做
第 8 週	色彩學概要 (一)	認識色彩
第 9 週	色彩學概要 (二)	色彩解析 作業成果分享
第 10 週	公共參與週	
第 11 週	商用建築室內裝修總論	
第 12 週	商用建築室內裝修案例賞析-餐廳	校外觀摩
第 13 週	商用建築室內裝修案例賞析-百貨公司	
第 14 週	商用建築室內裝修案例賞析-商務旅館	
第 15 週	公共建築室內裝修案例賞析-行政機構	
第 16 週	公共建築室內裝修案例賞析-醫院	
第 17 週	室內設計與植物	
第 18 週	校外教學觀摩	一日行程 預定參訪竹北市豪宅個案

【開課須知】

上課時間：103.3 至 103.7，每週五，晚上 19：00-21：00，共 18 週，36 小時。

上課地點：

學分數：2

收費方式：行政場地費 500 材料費 300

選課要求 (學員條件)：

學員自備：

課程名稱：快樂學電腦與網路逍遙遊（含平板）

課程編號：103A602

任課教師：鄭錚樺

教師簡介：

明新科技大學資訊管理系，新竹市婦女社區大學講師，國家乙級技術士、TQC 企業人才技能檢定證照培訓班講師，新竹市文化局兒童電腦夏令營、冬令營指導老師，94 年度新竹市政府員工電腦資訊培訓課程講師，94 年度新竹市家庭教育中心外籍配偶中文識字班講師、巨匠電腦股份有限公司講師、經建會迎接 2010 年提昇婦女資訊能力先導計畫—數位鳳凰計畫講師

課程開設理念及預期目標：

課程傳授與實務並重，從基礎的操作過程中，讓學員從陌生的電腦世界進而熟悉電腦世界，並與日常生活相互結合，進而發現電腦與網路世界所帶來的極大方便，讓生活更豐富與充實。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識電腦基本構造及操作	開關機、軟硬體介紹、桌上型與筆記型電腦介紹、windows 作業系統、應用程式介紹、設定桌佈、解析度設定、日期及時間設定
2	鍵盤的使用與輸入法練習	認識鍵盤按鍵功能、為為的快打高手、記事本的使用、中文、英文輸入法的切換及操作使用介紹
3	word 文字格式與段落編排	字型格式、亞洲方式配置、段落對齊方式、段落間距與行距設定、項目符號及編號、注音標示、圍繞字元、框線及網底
4	word 美化文件	插入美工圖案、下載網路上的多媒體藝廊、插入圖片檔案、文字及圖片浮水印、快取圖案繪製
5	word 表格製作	認識儲存格、欄、列與表格，自動設定表格格式、分割與合併儲存格、分割表格、平均分配列高與欄寬、表格資料排序、重複標題列
6	Google chrome 瀏覽器的使用	常見的入口網站介紹、書籤建立、顯示書籤列、書籤管理員、申請 google 帳號
7	Gmail 電子郵件使用	登入 gmail 信箱、寫信與回信、刪除信件、垃圾郵件處理、通訊錄建立、設定群組、郵件規則管理

8	Gmail 電子郵件使用	轉寄信件、附加檔案、簽名檔製作、下載附件檔案、整理附件檔案
9	數位相機的使用	記憶卡規格、容量、傳輸線與讀卡機的使用、傳輸照片至電腦中
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	網路世界真有趣-入門篇	認識網址與 IP 位址、上網、查氣象、看新聞、食譜網站
12	網路世界真有趣-生活篇	訂高鐵、台鐵、醫院掛號、查詢生活大小資訊
13	網路世界真有趣-影像篇	如何下載儲存相片與隨身碟的使用
14	網路世界真有趣-導航篇	查詢公車路線、Google 地圖使用
15	網路世界真有趣-影音篇	Youtube 影片欣賞、線上音樂欣賞、線上收音機
16	平板：建立聯絡資訊與發送郵件	基本設定、收信並讀取新郵件、寄送電子郵件、利用郵件分享生活照、回覆電子郵件、刪除不要的廣告郵件
17	平板：Line 與親朋好友免費聊天	Line 傳送文字訊息及公仔貼圖、Line 免費通話或錄音、在 Line 傳送照片或影片
18	平板：Facebook 記錄生活	加入朋友與觀看朋友的最新消息、隨時更新生活近況、自動通知，讓您的訊息不漏接、回覆留言或是按個「讚」、邊拍邊上傳照片

【開課須知】

上課時間：星期二 晚上 7:00~9:00

上課地點：婦女社大電腦教室

學分數：2 學分

收費方式：學分費：2000 元 上機費 800 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：筆記本、筆、隨身碟

課程名稱：數位生活與 web2.0 網路社群應用（含平板）

課程編號：103A603

任課教師：鄭錚樺

教師簡介：

明新科技大學資訊管理系，新竹市婦女社區大學講師，國家乙級技術士、TQC 企業人才技能檢定證照培訓班講師，新竹市文化局兒童電腦夏令營、冬令營指導老師，94 年度新竹市政府員工電腦資訊培訓課程講師，94 年度新竹市家庭教育中心外籍配偶中文識字班講師、巨匠電腦股份有限公司講師、經建會迎接 2010 年提昇婦女資訊能力先導計畫—數位鳳凰計畫講師

課程開設理念及預期目標：

政府機關推展電腦化後，社區營造工作不僅要跟上，而社區內的電腦資訊活動也要加強推展，讓社區居民體會電腦資訊化後的方便。以長遠的眼光，推動此工程是建立一個有屬性、有風格的社區文化，也可以吸引別的社區的人進入我們的社區部落格參觀，達到互動的文化交流，建立社區資訊，才能突顯社區特色的營造方向，且能達到社區居民共同理想的生活圈。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	photocap 影像編輯	月曆製作、大頭照製作
2	photocap 影像編輯	桌曆製作、年曆製作
3	數位相機的使用與格式 工廠軟體轉檔	傳輸線、讀卡機的使用、數位檔案格式介紹與轉檔
4	photocap 影像編輯	批次變更影像格式與尺寸、批次加外框
5	Kuso 影像編輯	Photofunia 相片合成秀製作、funnywow 影像合成
6	picasa 網路相簿	picasa 網路相簿建立與上傳相片
7	魅力四射 I	動態相片 medi@show、螢幕保護程式製作
8	魅力四射 II	編輯與特效製作、轉場特效、文字特效、遮罩特效
9	非常好色	名片製作、賀卡製作、行事曆、合併列印
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	影音檔案轉檔	格式工廠的使用
12	Google chrome 瀏覽器的使用	常見的入口網站介紹、書籤建立、顯示書籤列、書籤管理員、下載圖片
13	網游輕舟瀏覽器、酷狗音樂	網游輕舟瀏覽器的使用、線上酷狗音樂介紹與應用

14	Facebook 網路社群應用	Facebook 網路社群帳號申請、搜尋好友、加為好友、網路社群發表訊息、分享文章、回應
15	twitter 網路社群應用	twitter 網路社群帳號申請、網路社群發表訊息、分享文章、回應
16	Plurk 網路社群應用	Plurk 網路社群帳號申請、網路社群發表訊息、分享文章、回應
17	平板：Line 與親朋好友免費聊天	Line 傳送文字訊息及公仔貼圖、Line 免費通話或錄音、在 Line 傳送照片或影片
18	平板：Facebook 記錄生活	加入朋友與觀看朋友的最新消息、隨時更新生活近況、自動通知，讓您的訊息不漏接、回覆留言或是按個「讚」、邊拍邊上傳照片

【開課須知】

上課時間：星期五 晚上 7:00~9:00

上課地點：婦女社大電腦教室

學分數：2 學分

收費方式：學分費：2000 元、上機費：800 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：筆記本、筆、隨身碟

課程名稱：自由軟體與平板 App 應用

課程編號：103A604

任課教師：鄭錚樺

教師簡介：

明新科技大學資訊管理系，新竹市婦女社區大學講師，國家乙級技術士、TQC 企業人才技能檢定證照培訓班講師，新竹市文化局兒童電腦夏令營、冬令營指導老師，94 年度新竹市政府員工電腦資訊培訓課程講師，94 年度新竹市家庭教育中心外籍配偶中文識字班講師、巨匠電腦股份有限公司講師、經建會迎接 2010 年提昇婦女資訊能力先導計畫—數位鳳凰計畫講師

課程開設理念及預期目標：

什麼是自由軟體？介紹給學員免費、合法而且穩定的自由軟體，並且教導大家如何運用在日常生活中。ipad、ipod、iphone 傻傻搞不清楚！3G、Wifi 怎麼用？APP 又是甚麼？藉由本課程，學員可以對目前最流行的平板電腦與智慧型手機有基本的認識！透過 FB、Line、Youtube、Google 地圖的應用，讓你的手機/平板電腦同時也是你的隨身祕書、視聽室、導航器、攝影師…

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	自由軟體介紹	什麼是自由軟體？相對於常用商業軟體的自由軟體有哪些？為什麼要使用自由軟體？自由軟體不用錢？
2	圖型化思維管理 XMind	是一套非常容易上手的簡易繪圖軟體，由 Java 語言編寫並以一個高效率的樹狀圖軟體為出發點
3	網路瀏覽器	Firefox、google Chrome、Pcman、W3C 探討
4	新型作品授權方式	CC 授權介紹、使用 CC 授權的素材來創作藝術
5	Picasa 網路相簿	整理並觀賞整個相片群組、編輯圖片、裁剪、移除紅眼…等等
6	Prezi 動態簡報製作	線上 Prezi 動態簡報製作、匯入圖片、字型段落格式編輯
7	辦公室企劃高手 writer (一)	頁面樣式(紙張格式、頁面邊距)，強迫分行與強迫分段、段落縮排、間隔與行距
8	辦公室企劃高手 writer (二)	項目符號與編號、插入圖片、頁首頁尾設定，插入頁碼日期與時間

9	辦公室企劃高手 writer (三)	插入表格，文字轉換為表格，新增或刪除表格、欄、列、儲存格，表格寬度，跨頁標題重複，表格內排序、計算
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	辦公室數字高手 calc(一)	儲存格文字編修，列高欄寬的調整，儲存格格式的設定，設定格式化的條件、常用函數的應用
12	辦公室數字高手 calc(二)	插入儲存格，儲存格刪除搬移複製，保護工作表，常用函數的應用、資料處理(排序、篩選)、圖表精靈
13	辦公室簡報高手 Impress (一)	建立新簡報、簡報版面配置，投影片背景、文字格式設定，段落設定，插入圖片，修改項目符號與編號，投影片切換
14	辦公室簡報高手 Impress (二)	插入表格，插入統計圖表、設定投影片日期與時間、頁尾文字、投影片編號、插入聲音與影片檔，自訂動畫，投影片放映設定
15	平板：拍照、錄影珍藏美好記憶	自拍、合拍好簡單、拉近、拉遠拍照畫面、刪除不要的照片、製作相簿分類照片、以幻燈片方式播放、將照片傳至電腦中
16	平板：建立聯絡資訊與發送郵件	基本設定、收信並讀取新郵件、寄送電子郵件、利用郵件分享生活照、回覆電子郵件、刪除不要的廣告郵件
17	平板：Line 與親朋好友免費聊天	Line 傳送文字訊息及公仔貼圖、Line 免費通話或錄音、在 Line 傳送照片或影片
18	平板：Facebook 記錄生活	加入朋友與觀看朋友的最新消息、隨時更新生活近況、自動通知，讓您的訊息不漏接、回覆留言或是按個「讚」、邊拍邊上傳照片

【開課須知】

上課時間：星期四 晚上 7:00~9:00

上課地點：婦女社大電腦教室

學分數：2 學分

收費方式：學分費：2000 元、上機費：800 元

選課要求 (學員條件)：

學員自備：筆記本、筆、隨身碟

課程名稱：微網誌與雲端新學習（含平板）

課程編號：103A605

任課教師：鄭錚樺

教師簡介：

明新科技大學資訊管理系，新竹市婦女社區大學講師，國家乙級技術士、TQC 企業人才技能檢定證照培訓班講師，新竹市文化局兒童電腦夏令營、冬令營指導老師，94 年度新竹市政府員工電腦資訊培訓課程講師，94 年度新竹市家庭教育中心外籍配偶中文識字班講師、巨匠電腦股份有限公司講師、經建會迎接 2010 年提昇婦女資訊能力先導計畫—數位鳳凰計畫講師

課程開設理念及預期目標：

建立網路部落格與介紹時下最夯的雲端科技，網路已經成為現代人生活中的一部份，也全面影響了人類的日常生活型態，此課程除了教導學員們如何建置部落格，更介紹最夯的雲端科技，隨著網路技術的頻寬發達，雲端已視為繼 Web2.0 之後，下一波科技產業的重要商機。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	Google Chrome 瀏覽器	安裝 Google Chrome，瀏覽器使用與操作、加入書籤、顯示書籤列、設定顯示首頁、書籤管理員
2	Google 雲端硬碟	儲存、上傳檔案、下載同步等，壓縮檔與解壓縮程式介紹與使用
3	數位相機的使用	記憶卡規格、容量、傳輸線與讀卡機的使用、傳輸照片至電腦中
4	Photocap 批次功能	Photocap 批次變更影像格式與尺寸、photocap 批次加外框功能
5	Picasa 數位相簿	下載安裝 Picasa、檢視、編修、創意應用、同步網路相簿
6	Xuite 隨意窩日誌	申請 Xuite 隨意窩帳號、登入 Xuite 隨意窩管理後台、編輯個人基本資料、上傳個人圖像、加為朋友、編輯日誌基本資料、css 樣版設定
7	Xuite 日誌發表文章	Xuite 日誌發表文章、秀圖機、文章地圖
8	Xuite 日誌發表	HTML 編輯、表情符號、行程遊記功能介紹與使用
9	Xuite 網路相簿	建立 xuite 網路相簿、上傳相片至 xuite 網路相簿空間

10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	Google 文件基本編輯	Google 文件的基本編修 (文字輸入與編修、加入特殊字元、網路剪貼簿)、格式設定 (套用段落樣式、設定縮排效果、項目符號清單與編號、設定行距、對齊方式、插入水平線、插入頁首及頁尾資訊)
12	Google 文件的檔案管理	檔案管理、檔案的分類搜尋、檔案下載、文件的共用設定、傳送共用文件、表格的製作與應用
13	Google 文件的圖片與繪圖編輯	插入圖片與繪圖、編輯繪圖、圖案中插入文字、圖片功能介紹、以上載方式插入圖片、以網址方式載入圖片
14	Google 簡報基礎操作	選用範本庫的簡報範本、自訂投影片背景、投影片版面配置
15	認識平板電腦與智慧習型手機	用手指輕鬆操控、平板電腦基本設定、網路環境設定、英文及數字輸入、注音輸入、手寫輸入、選取、拷貝、貼上文字
16	上網搜尋生活資訊	Wifi 與 3G 的不同、網頁畫面縮放及旋轉、管理書籤
17	Line 與親朋好友免費聊天	Line 傳送文字訊息及公仔貼圖、Line 免費通話或錄音、在 Line 傳送照片或影片
18	Facebook 記錄生活	加入朋友與觀看朋友的最新消息、隨時更新生活近況、自動通知，讓您的訊息不漏接、回覆留言或是按個「讚」

【開課須知】

上課時間：星期一 晚上 7:00~9:00

上課地點：婦女社大電腦教室

學分數：2 學分

收費方式：學分費：2000 元、上機費：800 元

選課要求 (學員條件)：

學員自備：筆記本、筆、隨身碟

課程名稱：男女子美髮證照創業班

課程編號：103A609

任課教師：賴草

教師簡介：

萬能科技大學、淡江大學管理科學所

行政院勞委會考核合格國際美容美髮評審委員、行政院勞委會乙級合格講師、國際證照講師、台灣省女子美容美髮技能競賽監察委員、行政院勞委會職訓局講師、臺北縣政府勞工大學講師、新竹市婦女社區大學講師、嘉姿美容美髮美體工作坊負責人、樺品行男女髮藝造型沙龍店負責人、中華民國職業訓練學會理事長。

課程開設理念及預期目標：

培養具有男、女子美髮乙、丙技能檢定之標準，達到整體造型設計之能力，授與從業人員需具備之女子美髮行銷、瞭解女子美髮等專業知識，培養具有敬業樂群之服務精神與職業道德，養成勤儉樂觀及積極敬業的工作態度，創新及應變的能力，培養其具有終身學習之態度與意願。

課程大綱及進度：

男子理髮乙、丙級證照班

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程、器具、選班代	課程理論、理髮器具、檢定流程..等介紹
2	理髮技能-剪髮(第一題)	傳統式全往後髮型操作示範與實作
3	理髮技能-整髮(第一題)	傳統式全往後髮型操作示範與實作
4	理髮技能-剪髮(第二題)	傳統式左邊分髮型操作示範與實作
5	理髮技能-整髮(第二題)	傳統式左邊分髮型操作示範與實作
6	理髮技能-剪髮(第三題)	現代式自然分髮型操作示範與實作
7	理髮技能-整髮(第三題)	現代式自然分髮型操作示範與實作
8	指定髮型	平頭髮型操作示範與實作
9	指定髮型	方型大平頭髮型操作示範與實作
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	

11	燙髮自由設計	檢定操作（排捲、上藥、剪髮、洗髮）、操作前、操作事項、注意事項、操作設計圖及說明
12	燙髮自由設計	冷式燙髮設計操作示範與實作
13	燙髮自由設計	冷式燙髮設計操作示範與實作
14	染髮自由設計	檢定操作（染髮、洗髮、吹成型）、操作前、操作事項、注意事項、操作設計圖及說明
15	染髮自由設計	漂染操作示範與實作
16	染髮自由設計	彩色染操作示範與實作
17	衛生技能	衛生技能全程實作
18	測驗	全程模擬測驗

女子美髮乙級證照班

課程大綱

週次	課程主題	教學內容
1	課程說明、選班代	課程理論、美髮器具、檢定流程..等介紹
2	剪、燙、成型（一）	等長高層次與低層次的綜合髮型操作示範及實作
3	剪、燙、成型（二）	高層次水平外輪廓髮型操作示範及實作
4	剪、燙、成型（三）	長髮高層次髮型操作示範及實作
5	剪、燙、成型（四）	均等長層次髮型操作示範及實作
6	剪、燙、成型（五）、（六）	中層次、低層次髮型操作示範及實作
7	染髮	操作示範及實作
8	包頭梳理（一）	操作示範及實作
9	包頭梳理（二）	操作示範及實作
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	包頭梳理（三）	操作示範及實作
12	包頭梳理（四）	操作示範及實作
13	整髮（一）	指推波紋與夾捲操作示範及實作
14	整髮（二）	指推波紋與夾捲操作示範及實作
15	整髮（三）	指推波紋與夾捲操作示範及實作
16	整髮（四）	指推波紋與夾捲操作示範及實作
17	整髮（五）、（六）	指推波紋與夾捲操作示範及實作
18	衛生技能	衛生技能全程實作

女子美髮丙級證照班

課程大綱

週次	課程主題	教學內容
1	課程說明、選班代	課程理論、美髮器具、檢定流程..等介紹
2	剪吹髮(一)	水平剪法(剪髮、吹髮)操作示範及實作
3	剪吹髮(二)	逆斜線剪法(剪髮、吹髮)操作示範及實作
4	剪吹髮(三)	正斜線剪法(剪髮、吹髮)操作示範及實作
5	剪吹髮測驗	剪吹髮(一)、(二)、(三)全程實作測驗
6	燙髮(一)	標準式燙髮(分區、捲髮)操作示範及實作
7	燙髮(一)測驗	標準式燙髮(分區、捲髮)實作測驗
8	燙髮(二)	扇形式燙髮(分區、捲髮)操作示範及實作
9	燙髮(二)測驗	扇形式燙髮(分區、捲髮)實作測驗
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	整髮(一)	側分線髮筒與夾捲(上髮筒、夾捲)操作示範及實作
12	整髮(二)	不分線髮筒與夾捲(上髮筒、夾捲)操作示範及實作
13	整髮(三)	不分線手捲與夾捲(手捲、夾捲)操作示範及實作
14	整髮測驗	整髮(一)、(二)、(三)全程實作測驗
15	染髮(一)	白髮染黑(全染及補染)操作示範及實作
16	染髮(二)	漂或染髮操作示範及實作
17	染髮測驗	染髮(一)、(二)全程實作測驗
18	衛生技能	衛生技能全程實作

【開課須知】

上課時間：星期一 晚上

上課地點：東門國小

學分數：3 學分

收費方式：學分費 3000 元

選課要求(學員條件)：滿 15 歲有興趣者

學員自備：

評量方式：學科 30% 術科 40% 出席率 20% 作品 10%

課程名稱：美容美體創業班

課程編號：103A611

任課教師：賴草

教師簡介：

萬能科技大學、淡江大學管理科學所

行政院勞委會考核合格國際美容美髮評審委員. 行政院勞委會乙級合格講師. 國際證照講師. 台灣省女子美容美髮技能競賽監察委員. 行政院勞委會職訓局委辦職訓美容講師. . 新竹婦女社區大學講師. 勞工大學講師. 景文科技大學講師. 南亞科技大學講師. 南港社區大學講師美容現場實習經驗 25 年以上. 嘉姿美容美髮美體工作坊負責人

課程開設理念及預期目標：

美感教育可顯現國人的素養，亦可反映出生活水準，本課程依照丙級證照之內容及水準設計，經由美容課程之學習，不但僅可加強一般自我造型能力，更具被考取國家認證丙級職業證照專業的技能與理論，無論就業或自己開業，都將更能得心應手，在創美麗新高峰。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	相見歡、色彩學	選班級幹部、課程介紹、色彩學概念
2	護膚技能	工作前準備及顧客皮膚資料卡操作示範與實作
3	護膚技能	粉刺、青春痘、去角質及海綿清潔操作示範與實作
4	護膚技能	按摩操作示範與實作
5	護膚技能	蒸臉、顏面頸部肌肉及顏面頸部骨骼分布圖操作示範與實作
6	護膚技能	敷面及手部保養操作示範與實作
7	美體技能	美體按摩操作示範與實作
8	美體技能	美體按摩操作示範與實作
9	化粧技能	修眉、黑白攝影粧操作示範與實作
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	化粧技能	彩色攝影粧操作示範與實作
12	化粧技能	大舞台粧操作示範與實作
13	化粧技能	小舞台粧操作示範與實作
14	化粧技能	清純型新娘粧操作示範與實作
15	化粧技能	華麗型新娘粧操作示範與實作

16	時尚化粧技能	時尚化粧操作示範與實作
17	時尚化粧技能	時尚化粧操作示範與實作
18	時尚化粧技能	時尚化粧操作示範與實作

【開課須知】

上課時間：星期三 晚上

上課地點：東門國小

學分數：3 學分

收費方式：學分費 3000

選課要求（學員條件）： 滿 15 歲有興趣者

學員自備：

評量方式：學科 30%術科 40%出席率 20%作品 10%

課程名稱：【書法國畫入門班(身心障礙者專班)】(三)

課程編號：103A613

任課教師：孔憲中

教師簡介：

(一) 學歷：海軍軍官學校、國立師範大學政治學研究所。

(二) 經歷：

1. 台北縣政府縣立中小學校校務 評鑑委員
2. 台北縣八里鄉八里國小家長委員會副會長、會長、志工大隊 大隊長
3. 八里國中家長委員會會長、精進書法教育教師 教授
4. 中華國際文化藝術交流協會 副理事長
5. 孔子世家譜續修工作協會台灣區分會 副會長
6. 新竹縣芎林國小百年校慶 傑出校友
7. 新竹縣芎林國中創校 50 週年 傑出校友
8. 大華科技大學晉格受邀 傑出校友
9. 苗栗縣象山玉衡宮第九屆孔聖杯全國書法比賽 評審
10. 102 年苗栗縣縣長盃全國書法比賽 評審
11. 102 年苗栗縣全國書法比賽 評審
12. 第九屆國際名家美術巡迴山東文化代表團 團長
13. 海軍忠義美展、海軍文藝金錨獎
14. 國父紀念館第十屆全國青年書法比賽 (作品永久收藏)
15. 台灣省第 37 屆全省美術展覽入選
16. 國軍第 38 屆文藝金像獎美術書法類金像獎
17. 國父一二四歲誕辰名家書法展 (國父紀念館永久收藏)
18. 多次參加國際名家巡迴臺灣、大陸、澳門聯展，及中國、日本、韓國邀請聯展。

(三) 現職：中華國際文化藝術交流協會 理事長

新竹市婦女社區大學 講師

課程開設理念及預期目標：

- (一) 學會書法的筆法。
- (二) 能知道並避免筆畫的毛病。
- (三) 能知道各書體的特色，並學會如何欣賞書法之美。
- (四) 學會落款的常識、位置、用語、字體及用印。
- (五) 瞭解國畫使用工具、國畫各畫法基本知識。
- (六) 學習國畫樹譜基本畫法。
- (七) 知道書法的各種作品形式，激發創作的欲望。
- (八) 配合書法家的奮鬥故事，啟發用心學習精神。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	課程介紹	一、課程內容簡介與說明。 二、學員認識與互動。 三、瞭解文房四寶（紙、筆、墨、硯）的歷史、選用及保養方法。 四、使用投影機介紹說明。
2	執筆及運筆	一、講解書寫時筆法名稱 二、示範筆法名稱。 三、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
3	運筆技巧 (一)	一、講解書寫時正確姿態、執筆、運筆、筆鋒、筆致有關。 二、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
4	運筆技巧 (二)	一、分組示範姿態、執筆、運筆、筆鋒、筆致。 二、示範說明後學員自行體會與練習。
5	書寫方法 (一)	一、講解運筆筆法名稱、字體結構、字體特性。 二、示範運筆筆法名稱、字體結構、字體特性。 三、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
6	書寫方法 (二)	一、講解書法字的布局、分析、變化。 二、示範書法字的布局、分析、變化。 三、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
7	臨摩	一、學員選帖自行練習。 二、個別示範運筆、筆鋒、筆致，示範作品供學員描紅練習。
8	臨摩	一、學員選帖自行練習。 二、個別示範運筆、筆鋒、筆致，示範作品供學員描紅練習。
9	書寫與臨摩	一、個別訂正、批改作品。 二、個別指出優缺點，示範改正。 三、選擇學員優秀作品供同學互相觀賞，分析講解優缺點。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	國畫入門 概論	一、介紹國畫有關知識 二、介紹國畫使用工具。

12	國畫入門 (一)	一、畫學樹譜--畫樹起手四岐法~二株、三株畫法。 二、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
13	國畫入門 (二)	一、畫畫學樹譜--畫樹起手四岐法~五株、鹿角畫法蟹爪。 二、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
14	國畫入門 (三)	一、個別訂正、批改作品。 二、個別指出優缺點，示範改正。 三、選擇學員優秀作品供同學互相觀賞，分析講解優缺點。
15	國畫入門 (四)	一、畫畫學樹譜--畫樹起手四岐法~蟹爪、露根畫法。 二、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
16	落款常識	一、講述落款的常識、位置、用語、字體及用印。 二、使用投影機介紹，示範說明後學員自行體會與練習。
17	成果分享	學員作品分享與檢討
18	慶豐收	回顧與展望

【開課須知】

上課時間：星期二 上午 18:30~20:30

上課地點：向日葵大樓

學分數：2 學分

收費方式：學分費： 2,000、身障者免學分費

選課要求（學員條件）：身心障礙者或協會工作人員、眷屬基礎學習

學員自備：紙、筆、墨、硯。

課程名稱：竹塹地區一日小旅行-旅遊路線規劃與導覽人才培訓Ⅱ

課程編號：103A614

任課教師：

1、李聖德：

中國科技大學助理教授
前新竹市觀光休閒旅遊導覽協會理事長
前中信飯店總經理

2、溫文龍：

竹塹映象工作室負責人

3、王桂明：

新竹市觀光休閒旅遊導覽協會專任講師
竹塹史蹟知性之旅解說老師

4、林國明：

新竹市觀光休閒旅遊導覽協會專任講師

5、陳少芳：

新竹市觀光休閒旅遊導覽協會專任講師

6、黃進仕：

南華大學哲學研究所
輔仁大學宗教學系
新竹關帝廟文教獎學基金會專案研究
桃園市龍岡社區發展協會執行長

7、曾正銘：

新竹市觀光休閒旅遊導覽協會專任講師

8、林保堂：

新竹市觀光休閒旅遊導覽協會專任講師

課程開設理念及預期目標：

一、教學目標：

透過導覽解說人才培訓，協助大新竹地區之城市行銷，在研習的過程中瞭解台灣的多元文化與在地產業等，鑑往知來。

二、規劃動機與原則：

導覽解說為城市行銷能否成功的重要元素，為提升導覽解說技巧及知能，擬辦理此項導覽研習，期透過進階講座、實地觀摩的相互配合，學習此城市區域的在地文化與增進相關知能。研習內容強調理論與實務之結合，著重學習之深度與廣度，進而提升導覽品質。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	講師 / 教學內容	授課老師
第 1 週	室內課程	始業式 第 2、3、4 週戶外課程簡介	溫文龍等講師群
第 2 週	土地公-文化創意	內壠土地公文化創意展現	黃進仕
第 3 週	內灣線-訪樹杞林	竹東發展史、林業特色、蕭如松藝術園區與在地文化	林保堂
第 4 週	新瓦屋-客家園區	碩果僅存客家花鼓隊 竹北六家三級問禮堂	溫文龍
第 5 週	室內課程	第 6、7、8 週戶外課程簡介	溫文龍等講師群
第 6 週	中港庄-金銀錢莊	慈裕宮順訪中港-地下錢莊 各式金銀紙發展史大本營	陳少芳
第 7 週	鐵山線-貓狸采風	士子祭聖開中門 冠冕堂皇貞節坊	王桂明
第 8 週	縱貫線-番山之戀	走訪舊地名番山的香山，順覽火車站天后宮與靈興宮	林國明
第 9 週	公共參與週		
第 10 週	室內課程	第 11、12、13 週戶外課程簡介	溫文龍等講師群
第 11 週	再探訪-輕便車道	從糠榔康樂到南寮 談庶民文化與信仰	李聖德
第 12 週	峨眉湖-茶鄉風情	月眉開墾與茶鄉風情	曾正銘
第 13 週	古奇峰-土地公崎	在地特產與土地公的故事 結業式	溫文龍

【開課須知】

上課時間：103.3.3 至 103.7.5，每週六上午 8：30-11：30，共 12 週，合計 36 小時。

上課地點：

1、室內課程上課地點：上午 8：20 於新竹關帝廟 2F 圖書館預備上課。

2、戶外課程集合地點：上午 8：00 於新竹市東門國小出發。

學分數：2 學分

收費方式：行政場地費 500 元、交通保險午餐費另計

選課要求（學員條件）：社區民眾及對新竹市景點導覽有興趣之導覽解說員。

學員自備：

課程名稱：山水畫理論與實做入門

課程編號：103A619

任課教師：邱炳亮

教師簡介：

大學畢業

山水有情畫室

苗栗、新竹美展獲獎

新竹縣美術館、國立新竹生活美學館個展

課程開設理念及預期目標：

增進社區民眾學員對傳統文化美學的認識，期能達到對固有水墨藝術的學習興趣，協助學員完成自己的作品，並參加金風迎曦美展目標。

課程大綱及進度：

課程大綱

週次	課程主題	教學內容
1	水墨山水畫賞析	名家山水畫作品導覽欣賞與討論
2	與范寬大師的約會	師古人談臨摩—中鋒用筆兩點皴法的練習
3	與李唐大師的約會	師古人談臨摩—側鋒用筆斧劈皴法的練習
4	寫生初體驗	師造化—到大自然教室去觀眾，體驗自然美，享受觸景生情。
5	起一個稿	想想看畫什麼—動腦構圖：找出美術元素，排列布置
6	水墨畫基本觀念	虛實對應；疏密安排；似與不似，看山非山，山依然是山。
7	知白守黑	水墨交融—黑白的對話—奇特的哲理
8	散點透視	特殊的鳥瞰俯視觀念審識自然
9	上實下虛相襯融接	把場景逐步聯結，巧妙運留白—空靈一點，讓畫面藏點天機
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	散點透視	特殊的鳥瞰俯視觀念審識自然
12	上實下虛相襯融接	把場景逐步聯結，巧妙運留白—空靈一點，讓畫面藏點天機
13	怎畫速寫稿 1	速寫稿賞析
14	怎畫速寫稿 2	戶外寫生課—搜盡奇峰打草稿
15	談寫生旅行	如何用畫稿記錄行程心得與感覺
16	補墨與調整	畫面的收拾整理，最後粉墨登場，薄施一點色彩。
17	如何用印	朱文白文印記、吟首、腰扣、壓角、齋號等閒章

18	何謂款識	心情故事怎麼寫
----	------	---------

【開課須知】

上課時間：星期一早上 0900-1200

上課地點：水田里集會所（水田街 98 號）

學分數：3

收費方式：3000

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：創意思考輕鬆學 - 心智圖初級班

課程編號：103A621

任課教師：許玄尹、許傳奇

教師簡介：(含學經歷、現職)

許玄尹

學歷：國立政治大學俄文系

- 經歷：
1. 全腦開發協會講師
 2. 新竹/台中美語補習班老師
 3. 中英文筆譯/口譯員

- 現職：
1. 全腦開發協會講師
 2. 驅勢美語補習班老師
 3. 中英文筆譯/口譯員

許傳奇

學歷：東海大學生物系碩士班

- 經歷：
1. 全腦開發協會講師
 2. 生技公司研發專員
 3. 中華民國空軍警衛營

- 現職：
1. iGroup Taiwan 資深客戶顧問
 2. 全腦開發協會講師

課程開設理念及預期目標：

在各種資訊如此豐富多元的時代中，如何能讓我們自己透過輕鬆有趣且貼近大腦的方式，與時並進、創新思維、激發出深度思考和創造力？本課程將帶領學員認識最符合大腦運作的心智圖，透過各種主題將之應用在工作和日常生活中，除了提昇源源不絕的創造力和創新好點子之外，並養成深度思考與有效學習的習慣，予以應用在日常生活中，並分享給週邊的親朋好友，讓人生更加美好。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	認識心智繪圖	何謂心智繪圖，用途為何，以及利用心智圖進行耳目一新的自我介紹!!
2	思考能力訓練(1)：分類技巧與聯想訓練	透過實作練習與生活應用，學習如何將紛雜事物清楚分類與啟發聯想力，以作為使用心智圖的架構基礎。

3	思考能力訓練(2):BOIs 系統分類與關鍵字篩選	透過實作練習與生活應用，學習進行事物的系統分類與關鍵字篩選，以作為使用心智圖的架構基礎。
4	生活應用(1):筆記技巧 (A)-短文與長文章	生活中無處不利用筆記進行摘要整理，經過心智圖基礎能力訓練後，結合生活中筆記需求，創造有效率的筆記方式。
5	生活應用(2):筆記技巧 (B)-書本與聆聽	經過上一堂的基礎筆記技巧訓練後，本堂課程將介紹如何利用心智圖，完成書本(教科書/考試書)與聆聽(演講/上課/廣播等)的進階筆記技巧。
6	生活應用(3):創意行銷	透過心智圖系統性與架構性的思考方式，學習讓自己的新點子源源不絕，練就創意行銷好功夫。
7	生活應用(4):問題分析 與解決(A)-邏輯對比	結合心智圖思考法與對比分析，客觀性地比較與分析多種事物，以更清楚了解這些事物的異同之處。
8	生活應用(5):問題分析 與解決(B)-雙值分析	結合心智圖思考法與雙值分析，在生活中遇到兩難問題時，協助釐清各面相的利弊和優缺點，從而抉擇出最適合自己的選項。
9	生活應用(6):規劃總舖 師(A)-夢想管理、時間 管理	人生有許多的夢想，但是否每個夢想都能完成呢，在可預見的未來，如何才能順利實現自己的夢想？結合心智圖的系統化架構，幫助學員檢視自己未完成的夢想並踏實追求。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	生活應用(7):規劃總舖 師(B)-夢幻之旅	心有多大，夢就有多大！！除了你想做的夢之外，還有多少是你想都不敢想的「夢」呢？本堂課程將帶領學員好好做大夢，展翅邁向夢幻之旅。
12	生活應用(8):規劃總舖 師(C)-尾牙宴	生活當中不免需要辦桌請客當主人，本堂課程將引導學員一起激發出一場具有創意又賓主盡歡的尾牙宴。
13	期末成果展	學期成果觀摩暨心得與生活應用分享會。

【開課須知】

上課時間：星期六 上午 09:00-12:00 下午 晚上

上課地點：東門國小

學分數：2

收費方式：學分費：2,000 材料費：200 場地費：_____上機費：_____

選課要求(學員條件)：12歲(國中)以上

學員自備：個人慣用色筆(至少6色)

課程名稱：民眾表演劇場---我的故事我的歌

課程編號：103A622

任課教師：劉欣怡

教師簡介：

學歷：國立台北藝術大學劇場藝術研究所碩士

現職：明新科技大學幼保系講師

育達科技大學幼保系講師

新竹市「風很大劇團」團長、編劇、導演

經歷：1. 聯經出版社〈身體是個甜甜圈〉、〈懸絲傀儡之舞〉作者。

2. 國家劇院實驗劇展〈I Love You〉編劇、導演、演員。

3. 新竹市文化局「2014 年新年音樂會--愛的音樂寶盒」編劇、導演。

4. 2010 新竹市國際玻璃藝術節「風很大劇團」《玻璃花園》編導演。

5. 2013 文化局〈新竹市七夕情人節---我·愛·你〉編劇、導演、演員。

6. 2009~2013 新竹市〈立功社區劇團〉、〈光明社區劇團〉、〈康樂社區劇團〉、〈水源社區劇團〉編劇、導演。

7. 屏風表演班〈異人館事件〉演員。

8. 公共電視連續劇〈汪洋中的一條船〉、〈在親密與孤獨間漂流的愛情〉、〈阿蓮〉、〈青蘋果樂園〉…等劇演員。

9. 公共電視〈全國大專短劇競賽〉冠軍、最佳導演獎、最佳女演員獎。教育部大專話劇比賽最佳女演員獎。春暉影業〈台灣劇展〉最佳女演員獎。

10. TVBS-G 電視台〈超級新人王〉戲劇比賽評審。

公共電視及文建會〈超級蘭陵王—青少年創意戲劇大賽〉評審。

11. 文建會「戲胞總動員—全省戲劇種子教師培訓營」講師(全省各地文化局)。教育部專案「全國教師戲劇培訓營」講師。

12. 學學文創志業〈戲劇治療工作坊〉講師。

課程開設理念及預期目標：

本課程招收新竹在地對戲劇創作與演出有興趣之民眾，進行一系列表演藝術培訓，透過課程培育個人戲劇細胞，與分享成員的生命故事演出生命之歌。

同時希望課程能使學員學習到戲劇創作與演出的方法和精神，體驗演出創作作品的歡樂與成就，進而引發對戲劇藝術的喜愛。課程結束將於社區活動或於新竹市藝文活動公開展演，期望推展新竹市文化藝術氣息，未來希望帶動更多社區居民投入，於各公共議題以行動環境劇場為方式演出，關懷身邊周遭環境，結合簡單易懂的表演方式，讓大人小孩一同關心公共議題。更期望學員能因培養出對戲劇與團隊的情感，而組成一個具新竹在地文化特色的社區劇團，繼續創作與分享更多的生命故事。

課程大綱及進度：

課程大綱		
週次	課程主題	教學內容
1	一、讓身體起飛(1)	1. 戲劇活動：認識你和我。2. 肢體的開發與創造。
2	一、讓身體起飛(2) 二、我是聲音魔法師(1)	1. 肢體創意遊戲。2. 肢體律動與創意舞蹈練習。3. 聲音表情與創意練習。
3	一、讓身體起飛(3) 二、我是聲音魔法師(2)	1. 肢體創意遊戲。2. 肢體律動與創意舞蹈練習。3. 聲音表情與創造力。4. 聲音的角色扮演。
4	鼓動想像力的翅膀(1)	1. 想像力與創造力活動。2. 生活劇場。3. 即興劇場。
5	鼓動想像力的翅膀(2)	1. 想像力與創造力活動。2. 生活劇場。3. 即興劇場。
6	鼓動想像力的翅膀(3)	1. 想像力與創造力活動。2. 生活劇場。3. 即興劇場。
7	生活劇場(1)	1. 暖身練習。2. 肢體表達練習。3. 生活劇場。
8	生活劇場(2)	1. 暖身練習。2. 聲音表達練習。3. 生活劇場。
9	劇本的開發與創作。(1)	1. 暖身練習。2. 劇本的開發與創作。
10	公共參與週(本週原來課程停上，師生改上公共參與議題活動)	
11	劇本的開發與創作。(2)	1. 暖身練習。2. 劇本的開發與創作。
12	排戲嘍！(1)	1. 暖身練習。2. 角色分配。3. 大家一起來排戲。
13	排戲嘍！(2)	1. 暖身練習。2. 角色扮演與模仿。3. 排戲嘍！
14	排戲嘍！(3)	1. 暖身練習。2. 角色扮演與模仿。3. 排戲嘍！
15	排戲嘍！(4)	1. 暖身練習。2. 大家一起來排戲。
16	排戲嘍！(5) 戲劇仙女棒	1. 服裝化妝、道具、音效等演出的準備工作。2. 暖身與排練。
17	排戲嘍！(6)	1. 暖身與排練。2. 整排。3. 彩排。
18	戲劇呈現	1. 暖身 2. 整排。3. 演出。

【開課須知】

上課時間：星期五 晚上 7：00-9：00

上課地點：東門國小

學分數：2 學分

收費方式：行政場地費 500

選課要求（學員條件）：

學員自備：

課程名稱：古早美容業復興-挽臉技術傳承

課程編號：103A623

任課教師：張素雲

教師簡介：

學歷：中國科技大學美容 SPA 經營管理科、萬能科技大學化妝品應用科，台北醫學大學整體形象學分班。

現任：新竹市挽臉從業人員職業工會理事長，從事美容有 20 年經驗，目前承辦行政院勞工委員職業訓練局提升勞工自主學習計畫班主任兼講師。

課程開設理念及預期目標：

一、教學目標：

- 1、透過挽面課程的開設可以讓學員學會第二專長，將古早無毒美容的挽臉技術得以傳承下去。
- 2、了解膨粉產業之製作及如何選擇無毒之現代保養品。

二、規劃動機與原則：

挽面的美容技藝已經流傳百年，因科技之發達使得美容用品及美容科技日新月異，致使挽面成為夕陽的產業，惟挽面具有廉價、快速、安全等特性，不使用化學成分之化妝品毒害皮膚，亦不似電解法或雷射法除毛法，會破壞皮膚毛囊組織，實是現代女性最可靠之美容保養方式。辦理本項課程除了讓女性了解健康的美容方式，習得挽面的傳統技藝，並讓學員了解新竹的膨粉傳統產業，除為個人健康把關亦為文化保存盡一己之力。

三、預期效益：

- 1、讓挽臉這個傳統流行記憶能得以傳承，並加入科學的根據，改良發展出一套適合現代人的美容保養新知。
- 2、透過此培訓課程，協助社區發展社區特色，促進社區婦女二度就業，習得一技之長。

課程大綱及進度：

週次	課程主題	教學內容
第 1 週	皮膚學	皮膚的基本構造及功能
第 2 週	敏感性皮膚如何處理	過敏性皮膚的處理方法
第 3 週	新式手法練習（一）	開合的練習
第 4 週	新式手法練習（二）	剪到離開練習
第 5 週	新式挽臉工具介紹	挽臉線、挽臉膨粉、剪刀、保養品
第 6 週	挽臉的優點	介紹挽臉的好處

第 7 週	戶外教學	1、竹塹特產—新竹膨粉的美麗與哀愁 2、膨粉街—竹蓮街製造膨粉的風華歲月 3、竹蓮街的最後一片天—台新白粉工廠
第 8 週	工作前準備	卸妝洗臉
第 9 週	衛生行為	洗手、化學消毒、物理消毒
第 10 週	公共參與週	
第 11 週	臉部護理（一）	按照肌肉的紋理單蝶按摩
第 12 週	臉部護理（二）	按照肌肉的紋理雙蝶按摩
第 13 週	脸部護理（三）	前胸，頸部
第 14 週	脸部護理（四）	去角質 1. 去角質的時機 2. 作用原理 3. 各類去角質產品使用技巧
第 15 週	四肢護理	脫毛 1. 適合除毛的時機 2. 除毛方式簡介
第 16 週	蒸臉	蒸臉器的操作及使用
第 17 週	敷臉善後工作	正確的敷臉方法、毛巾擦拭方向
第 18 週	基礎保養	針對膚質使用適當的保養品

【開課須知】

上課時間：星期二晚上 19：00-21：00，共 18 週 36 小時。

上課地點：康樂社區（東大路 3 段 357 巷 6 號）

學分數：2 學分

收費方式：專案課程 行政場地費 500 元

選課要求（學員條件）：

學員自備：