

彰化縣政府【鹿秀社區大學-鹿港分校】107年度秋季班簡章

一、主辦單位：彰化縣政府 二、承辦單位：建國科技大學

三、協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、鹿港國中。

四、報名期間：107.08.21~107.09.08 【下午2:00開始受理】

五、招生對象：年滿十八歲，無其他限制，皆可報名。

六、上課地點：鹿港鎮圖書藝文中心

七、報名須知：

1、舊學員報名請攜帶學員證【無學員證者視為新生】

2、新學員請繳：身份證正反面影本、照片1吋二張。

3、學員有特殊疾病或應特別注意事項者，應於報名時主動告知。

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

八、上課日期：107年09月10日起至108年1月06日(共18週 含公共參與週及成果發表週)

九、收費標準：依據「彰化縣社區大學收費標準」辦理。

1、報名費：①凡設籍鹿港鎮、秀水鄉、福興鄉民眾免收報名費

②戶籍非上述三鄉鎮者：新學員200元，舊學員100元

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

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

①新生：每學分1000元 ②舊生：憑學員證每學分900元 ③身心障礙、低收入戶，每學分500元。

④65歲以上(民國42年9月以前出生者)，每學分500元(請出示身份證)

⑤原住民、新住民，每學分650元(請出示證明文件正本)

⑥本校現任教師可選讀簡章所列免學費課程一門；其餘課程，每學分500元。

4、旁聽費：新臺幣250元。【限一堂，30人額滿即不開放旁聽；課程進行中不得攝影、錄影、錄音】

5、雜費：①卡拉OK器材維護費每課全期100元。②冷氣費：每課全期100元。

③烹飪瓦斯電氣費：每1學分100元。④電腦維護費：每課每學分200元(含冷氣)。

6、代收代辦費：課程所需「書籍、材料」費，需學員自行負擔。

7、選修免費、優惠課程配合事項：

①選修一門免費課程，需搭配付費課程一門；預收1000元保證金。

②課程結束後，缺課未逾總時數1/4(含公共週)，且依規定繳交該課程相關報告或成果者，可憑收據辦理退費。

③若未搭配付費課程，每學分以500元收費，並依規定繳交該課程相關報告或成果。

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

1、開學二週內(9/10~9/22)辦理退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費、保險費)。

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

十一、所有課程，除因不可抗力因素停課或教師請假外，學員不得以個人之任何理由要求調補課。

十二、報名處：鹿港鎮圖書藝文中心3F(鹿港鎮龍舟路22號 護安宮後方)

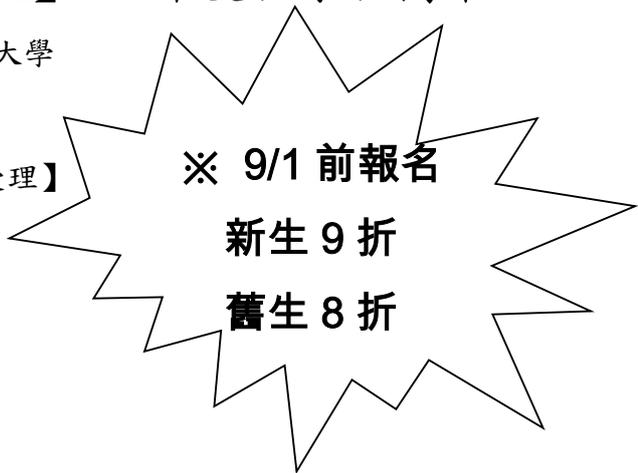
十三、諮詢專線：7785218 (請於受理時間內來電)

十四、受理時間：週一~五 14:00~21:00；週六 09:00~16:00 週日休息

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

【社區發展課群】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~



課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	樂活趣味打擊秀	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	雙手，除了為滿足好奇心去探索以外，更被賦予無限的創造力，敲敲打打更是人類祖先最早的溝通方式，透過簡單、易學的創意打擊教學系統，滿足最原始的本能，達成音樂養成的終極目標。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
2.	樂活趣味律動打擊秀	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	敲打是最原始的溝通方式。透過簡單、易學的創意打擊節奏及應對的自然律動，滿足人類最原始的天性，達成身體與原始節奏協調、身心靈合一的終極目標。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
3.	健康社區～ 樂活養生行動教室	江麗津 老師 社區瑜珈教師	1. 樂活養生，關懷社區居民。 2. 簡易律動。 3. 輕鬆紓解生活壓力。 4. 落實社會福利。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
4.	銀髮社區樂齡創意學習	柯美利老師 僑光科技大學劇本寫作教師	1. 樂活課程、不老青春。2. 產業特色、融入表演。 3. 故事劇場、傳承文化。4. 舞台行銷、社區介紹 5. 健康樂活、在地老化。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
5.	社區搖滾太鼓	柯美利老師 僑光科技大學劇本寫作教師	1. 社區自組表演鼓隊 2. 擊鼓運動、振奮人心 3. 肢體協調、延緩老化 4. 簡易譜號、輕鬆學習 5. 搭配音樂、快樂搖滾 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
6.	北管入門~三仙白之 曲牌、鑼鼓經教學	曾躍泉 老師 梨芳園北管館閣子弟 南北管戲曲館北管講師	北管是台灣與中國閩南地區流傳廣遠的傳統音樂，其音樂仍常見於迎神賽會、陣頭、甚至傳統或現代布袋戲表演上。希望透過社區及地方廟宇的力量，將這種傳藝術延續傳承。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
7.	社區微型工藝～ 協助社區特色工藝發展	本校教師團隊	1. 扶植社區產業發展，創造客製化的微型工藝。 2. 培訓工藝人才，增加社區財源，永續經營。 3. 發展社區產業者，有不同的動力及方向。 【免學費，需繳交團隊作品一件】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
8.	樂齡打擊樂團	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	1. 用淺顯易懂的教學方式，培養對拍子的算法。2. 以建構式的系統，建立對節奏的認知。 3. 養成組織概念，讓學員能獨立或者團體演奏。 4. 音樂素養的啟蒙，培養獨立編曲的邏輯能力。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
9.	社區特色創意學習～ 鶴拳樂活操	柯美利老師 僑光科技大學劇本寫作教師	秀水鶴鳴社區以白鶴拳聞名，重新套招編成簡易拳法，讓每位社區民眾皆可學成。除推廣社區特色休閒育樂，亦可提升文化藝術氣息。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
10.	御前清音~南管入門	施能當 老師 鹿港雅正齋樂師 南北館戲曲館南管教師	南管，別稱南音、御前清音。2009 年列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產。從認識工尺譜始，逐一介紹樂器，包括拍板、琵琶、二弦、三弦、洞簫的經典曲目，歡迎喜愛傳統文化者加入。 【免學費，需義務配合指定演出二次】【樂器可於課堂借用，酌收押金】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請 星期一 晚上 7:30-9:30
11.	鹿秀混聲合唱團	鄭姍姍 老師 蘭音合唱團 教師 專職音樂 教師	1. 合唱團是個奇妙的組織。 2. 「合」是最重要的前題，但有自信的展現聲音魅力，掌控音色、音量，融合個人特色於整體表現，是合唱最迷人之處。 3. 培養音樂素養，學習腹式呼吸，調節自律神經平衡，降低「壓力荷爾蒙」，分泌「快樂荷爾蒙」改善記憶力與情緒，延續認知功能退代的作用！ 【免學費，需義務配合指定演出二次】	星期五 晚上 7:00-8:50 【免學費】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
12.	傳統音樂藝術概述 (台灣篇)	張美玲 老師 國立臺北藝術大學傳統音樂學系	1. 彰化在地特色-「南管」與「北管」的認識；了解傳統音樂藝術的歷史與文化背景、分佈，及實際樂藝教學，讓傳統音樂確實的往下紮根。 2. 內容包括：台灣傳統音樂分類、演唱方式概述、唱唸法概述、民歌種類、南管樂曲賞析。 【期末需繳交團隊上課報告一份】	星期六下午 2:00-3:50 【免學費】
13.	鹿秀實驗樂團	黃得東 老師 社大音樂教師	學習樂器的人口及種類都逐漸增加別，但多屬個別學習。透過樂團的練習，集合各音樂類別的同好集合，讓大家熱愛音樂的心相互交流，也自己的音樂視野更加開闊。 【免學費，需義務配合指定演出二次】	星期六下午 3:30-5:20 【免學費】
14.	社區全紀錄~ 用相機寫社區日記 【五折推廣課程】	胡宇全 老師 台灣攝影學生會博學會士	透過鏡頭訓練觀察力、培養創作力、發揮想像力、掌握決定性瞬間是攝影成功關鍵，以相機記錄社區，用照片訴說社區感人故事；傻瓜相機也能有好作品。 【期末需繳交指定作品】	星期五晚上 7:00-8:50 【2學分】
15.	社區快樂農場~ 有機農業實作班	賴茂勝 老師 社區大學教師	親手栽有機蔬菜，除了提升農村競爭力，又能綠化及美化環境！並讓學員從有機栽培中，學習生機飲食，達到養生與分享的喜悅！	星期六下午 2:30-4:20 【2學分】

【工藝美學課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	傳統玉石雕作~ 入門 【限16人】	王文新 老師 彰化縣文化局玉雕講師	1、以提供原石或實物，解析玉石紋理結構、內含物來認識玉的A、B、C、D之分類 2、透過實物雕作，研磨的過程與玉對話 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期二晚上 7:50-9:20 【免學費】 材料自付
2.	傳統技藝-漆藝	洪珮慈 老師 國立雲林科技大學 文化資產維護系碩士	透過對漆器技法簡介及實作，帶領學員認識及了解漆藝這項傳統工藝技術。課程內容包含金屬線鑲嵌技法及描彩技法等漆器紋飾製作。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期三晚上 7:50-9:20 【免學費】 材料自付
3.	木雕藝術實作	黃紗榮 老師 台灣區木雕藝術創作比賽首獎 黃紗榮木雕坊	透過實作進而對木雕的技法、刀具應用等初步了解。認識木材紋路了解材質及構圖的關聯性以利作品的保存。上課兼具理論與實作，讓學員從做中學。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期三晚上 6:30-9:20 【免學費】 材料自付
4.	古意鹿港~傳統編結 設計	施寶容 老師 編織工藝館結藝教師 鹿港知名結藝家	透過基本繩結編作技巧及首飾設計概念，從基礎結式進入，熟悉各結式的結理，進而演譯連結，運用在項飾、別針等作品的設計創作。讓傳統的編結工藝與生活結合，藉此增添個人造型特質。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期四晚上 7:00-8:50 【免學費】 材料自付
5.	傳統錫器傳研~ 入門	李政豪 老師 錫工藝教師	「錫」是一般人想學而無法入門的課程，藉由社大的平台，認識傳統錫藝、研習基本工法。期能將傳統錫器無止盡發揚。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期四晚上 6:30-9:20 【免學費】 材料自付
6.	水印木刻版畫	陳錫閔 老師 版畫創作者	1、塗鴉搞創意 2、雕刻學工藝 3、印刷玩色彩找樂趣 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期五晚上 7:00-8:50 【免學費】 材料自付

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
7.	婚姻禮俗春仔花~ 基礎創意設計	施雅茹 老師 鹿港春仔花教師	春仔花是傳統禮俗中的重要飾品，不論媒人、男、女方主婚人、新郎新娘、賓客都配戴符合自己身份的春仔花，透過課程讓我們重溫古婚禮中的浪漫唯美。【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期六 下午 2:00~3:50 【免學費】 材料自付
8.	體驗傳統刺繡藝術之美	賴李淑蘭 老師 中部資深刺繡工藝家	從基礎、簡單的鎖繡、輪廓繡、緞面繡、長短針繡開始將傳統刺繡運用在服飾、包包、書套、別針項鍊等物件中。實踐生活美學，領略傳統刺繡工藝的美。【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期六 下午 2:00~3:50 【免學費】 材料自付
9.	傳統錫器傳研~ 初階 【五折推廣課程】	李漢卿 老師 故宮博物院錫器修復講師	「錫」是古老的工藝，俗稱「打錫」。從「熔錫」、「鑄模」、「冷鍛」、「挫修」、「焊接」逐步完成。感受三態變化、融合現代及傳統，呈現嶄新錫風貌。【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期一 晚上 6:30~9:20 【3學分】 材料自付
10.	傳統玉石雕作~ 初階 【五折推廣課程】【限16人】	王文新 老師 彰化縣文化局玉雕講師	1、以提供原石或實物，解析玉石紋理結構、內含物來認識玉的A、B、C、D之分類 2、透過實物雕作，研磨的過程與玉對話 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期二 晚上 6:00~7:40 【2學分】 材料自付
11.	翻轉舊衣玩手作 【五折推廣課程】	鄭尤君 老師 創藝愛布搭工作室 手工工藝工作者	1. 有眼力、會拿針線，想做、有耐心皆可參加。 2. 可做成實用物品、胸花、配飾、布偶等。 3. 學習手縫、刺繡、裁剪、創意與配色。 4. 環保時代，讓舊衣有存在價值與理由，別讓角落變成倉庫！【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
12.	布緞髮飾輕手作	李至純 老師 屏東科大服飾科學管理系 手作工作者	1、不需特殊工具，初學者可輕鬆上手玩髮飾。 2、激發創意，培養色彩搭配與獨自創作的的能力。 3、低成本玩手作，陪伴學員完成作品。 4、內容豐富，培養第二專長為自創品牌的基石。	星期一 下午 1:30~3:20 【2學分】
13.	鄉村布娃娃	鄭慧妹 老師 中山大學中國文學碩士 動靜工坊	1. 重拾童心，在手作布娃娃中展現創意和想像力。 2. 學習製作布娃娃的各種技巧。 3. 在一針一線中、安於當下，享受靜心的愉悅！	星期一 下午 2:00~3:50 【2學分】
14.	創意花藝	張儷齡 老師 美國芝加哥花藝學校教授資格、社 大專任講師	古典日式禪風的花道，增添生活風采；以大地縮影的盆栽組合，如戶外景緻移入宅的歐式寫景；浪漫華麗的美式風格。	星期一 下午 2:00~3:50 【2學分】
15.	皮雕手工創作	高綾澤 老師 彰化市農會、彰化縣文化局講師	皮雕融合雕刻技巧與美學概念，在生活、藝術上皆可運用。熟練皮雕工具的操作，注重陰影深淺度、顏色的漸層，重視學員創作。	A/一午3:30~5:20 B/一晚7:00~8:50 【2學分】
16.	書法賞析與習作社 【原社員優先報名】	黃政彥 老師 慈濟大學社教中心講師 鹿江詩書畫學會顧問	透過賞析與臨摹過程以明瞭大師之功力，以吸取精華而習作，用方便法門引示書畫與佛法之源，攝心一處，提昇心靈，輕安自在。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2學分】
17.	楷隸行書法初學	許文共 老師 彰化縣藝術學會常監文 昌國小書法教師	提倡文字藝術之美，廣泛運用於生活中，生活即藝術深化人心。	星期二 上午 9:00~10:50 【2學分】
18.	裝潢木工&休閒木作	洪文堅 老師 勝興木業工場負責人	藉由簡單手工具，學習裝潢木工手法。家俱修繕、自由創作DIY、打造自己夢幻家園。	星期二 下午 1:30~4:20 【3學分】
19.	生活家飾彩繪班	林秋宏 老師 社區大學 講師	美化居家生活，豐富人生，亦可改造二手家具飾品，創造器物的第二春。不需美術基礎即可上手，現場實地教學指導。	A/二午2:00~3:50 B/二晚7:00~8:50 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
20.	台灣原住民創意紙藝	陳鳳娥 老師 吳莉羚 老師 吳沁鴻 老師 社區大學 講師	1. 透過手作的方式，完成原住民服飾紙藝。 2. 認識台灣原住民的服飾與文化特色。 3. 認識各族地理位置及故事、生活方式及習俗。 4. 教育下一代理解且尊重多元文化。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
21.	揮灑生活之美~ 素描 油畫 水彩	施二元 老師 國立藝專三專畢業 社區大學 講師	1、無壓力的學習。2、可隨個人喜好來選擇課程內容。3、此課程是凡走過必留痕跡，隨著年紀增長，可以有許多作品供回憶並與晚輩一起賞析。4、授課內容廣泛豐富，有各種靜物、毛小孩、人物及風景。	A 二午 2:00~3:50 B 五晚 7:00~8:50 【2學分】
22.	池坊花道暨時尚花藝	張麗齡 老師 美國芝加哥花藝學校授資格、社 大專任 講師	運用時尚流行色彩及手法表現典雅簡約風格，蘊含大地哲理枝禪風。透過一花一葉傳遞自我心情，培養心靈的鑑賞眼光。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】
23.	創意串珠 DIY 社	陳麗鳳 老師 社區大學專任 講師	藉由製作作品使學員學習串珠基本技巧及延伸應用循序漸進，體驗串珠帶來的驚奇與成就感。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】
24.	享受慢時光~漫遊色 鉛筆	許雅婷 老師 台南科技大學 美術系 美術工作者	色鉛筆具隨性、攜帶方便、容易上色的特性，是學習放慢腳步、慢活的創作媒材。學習開心畫畫玩耍，享受繪畫樂趣，學習靜心，將光影的豐富色彩，用色鉛筆呈現。	A 三早 9:00~10:50 B 六晚 7:00~8:50 【2學分】
25.	茶席設計美化生活	杜月嬋 老師 拼布藝術工作者	1. 一起來喝茶，人人可參加 2. 提升精神層次，快樂生活 3. 親手製作腦力激盪，製作多樣實用的作品	星期三 下午 2:00~3:50 【2學分】
26.	金屬錫雕裝飾藝術	嚴楹嘉 老師 工藝美學類教學	1. 金屬押花利用鐵筆，在柔軟的金屬片上做出凹凸浮雕花樣。 2. 內容包括錫金屬知識、錫片組合、包覆、構圖、造型設計、色彩組合等原理。	星期四 下午 3:00~4:50 【2學分】
27.	國畫賞析與習作社 【原社員優先報名】	黃政彥 老師 慈濟大學社教中心 講師、鹿江詩書 畫學會顧問	透過賞析與習作，以方便法門引伸藝術與佛法理念，攝心一處，快樂學習，提昇自己。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
28.	美國金屬藝術線編織	許麗鈴 老師 社區大學 講師	1. 不關手作的完美性、手作送人最動心。 2. 手作獨一無二、二度就業新技能。 3. 文創興起，學習一身技能再創個人精進。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】
29.	毛線編織初學	賴李淑蘭 老師 資深刺繡女紅藝術工藝家	1. 以毛線為基底，鉤編出各種花色圖樣。 2. 將簡單的技巧結合變化出創意作品 3. 可做杯盤墊、胸針、披肩、提袋、帽子等。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】
30.	時尚包設計打版與拼 布製作	楊雪玉 老師 職訓局產投拼布 講師	1. 包款布料機能性的分類。 2. 教學方式尺寸比例計算、打版理論講解。 3. 實物大紙型整體黏合。4. 各類包款剪裁。 5. 時尚包車縫製作技巧。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】
31.	日本再生紙藤編	劉素萍 老師 紙藤工藝教學指導	1. 複合式教學，運用不同素材和多種編織技巧。 2. 棒針、鉤針毛線編織各式服飾、帽子、包包、玩偶等各種飾品。 3. 日本再生紙藤，省略繁複的劈竹過程，運用竹編技術編織各式籃子、包包、置物箱等。	星期六 上午 9:00~10:50 【2學分】
32.	書法初階	蔡旺利 老師 社區大學 講師	1. 想學即可。 2. 修身養性。 3. 加強手眼協調。 4. 提升觀察力。	星期六 上午 9:00~10:50 【2學分】
33.	泥塑與多肉植物創作	何淑蘭 老師 彰化市圖、美港社大、鹿 秀社大 講師	用三原色與黑白混合出各種顏色，運用各種不同捏塑技巧及上色能力，表達出藝術的內涵，提升作品創作的完美，提升創作能力與生活樂趣，作品可應用於居家美化、送禮、婚禮小物……。	星期六 早上 9:30~10:30 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
34.	皮雕花卉雕刻進階	高綾澤 老師 彰化市農會、彰化縣文化局講師	1. 適合具皮雕基礎者學習。 2. 對花卉雕刻與染色有濃厚興趣者。 3. 能熟練工具操作、陰影深淺、染料特質、染繪技巧。	星期六上午 10:00~11:50 【2學分】
35.	寫意花鳥~國畫基礎 【連續上課】	傅意雯 老師 社區大學講師	1、不須繪畫基礎，容易入門。 2、從調色筆法，團體學習個別指導。 3、培養學習者欣賞的素養。	星期六下午 3:30~5:10 【2學分】
36.	時尚布感織帶包款編織	彭珮絨 老師 鹿藝會編織與種子彩繪講師 社區大學講師	1、結合傳統與現代技巧，編織時下流行的包款。 2、回收包裝袋亦可利用，環保又耐用。 3、大人小孩都可一起做編織。	星期六晚上 7:00~8:50 【2學分】

【養生保健課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	LDS 健康快樂~ 超慢跑社 【五折推廣課程】	田雲傑 老師 超慢跑推廣者	1. 不喘不累，邊聊邊跑。 2. 活腦強筋、降三高、輕鬆享受體重下降。 3. 結交健康同好，用雙腳夜訪鹿港。 【溫馨提醒：有心血管疾病、關節疾患或年齡七十歲以上之民眾，請斟酌自身體力】 【期末需交團體上課報告一份】	星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】
2.	多功能有氧滾輪&太極瑜珈 【連續上課】	許雅琴 老師 國立台灣體大體育學系 社區大學瑜珈教師	有氧的基本搭配節奏音樂，享受運動效果，再利用瑜珈舒緩放鬆，最後利用滾輪按摩讓血液循環更好。初學者也很容易跟得上。輕鬆又快速達到瘦身燃脂的效果。	A 星期一 下午 B 星期二 下午 2:00~3:40 【2學分】
3.	健康養生瑜珈	劉靜蓉 老師 社區大學講師、空中大學 生活科學系講師	1. 啟動內在自癒力，增強神經系統平衡穩定。 2. 愉悅深呼吸，改善睡眠品質、增強免疫力。 3. 增進人體關節活動角度協調性，增強肌力肌耐力保護關節骨骼穩定度，預防跌倒扭傷。 4. 強化身心靈，體驗幸福能量，提高生活品質。	A 星期一 午 B 星期五 午 2:00~3:50 【2學分】
4.	塑身樂活極球 【球自備】	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	以氣功球為基礎，用赤足訓練，進行心肺適能/肌肉適能/柔軟度。含低衝擊有氧、太極、氣功、平衡及核心訓練、彼拉提斯，初級瑜珈。搭配流暢多變的手部運動，增加協調性及專注力。	星期一晚上 6:00~6:50 【1學分】
5.	燃脂塑身愛派對	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	將拉丁美洲各國流行的大眾名間舞蹈，融合並串聯成的有氧訓練，不同屬性及風格的拉丁美洲音樂和舞蹈，可增加節奏感及律動感和協調性，也能提升自信！	星期一晚上 7:00~7:50 【1學分】
6.	實用手足推拿	吳美茶 老師 社區大學講師	1. 手足按摩是透過按摩反射區自我保養。 2. 一人學會，全家受益、守護家人的健康。 3. 以溫和手法，促進血液循環，加強新陳代謝。	星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】
7.	自然養生氣功	陳佳南 老師 彰化縣國術協會 教練	1. 簡單易學，輕鬆擁有健康 2. 改善腦神經衰弱，睡眠品質不良。 3. 肩頸僵硬，腰膝無力 4. 調理臟腑，養足元氣	星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】
8.	流動瑜珈 (Yoga flow)	阮甄真 老師 社區大學講師	1. 好呼吸就有好姿勢，學習嬰兒的呼吸方式。 2. 鍛鍊肌力、肌耐力、柔軟度、強化心肺功能。 3. 藉著練習體位法去觀察、傾聽身體的聲音。	星期一晚上 7:00~8:50 【2學分】

9.	實用中草藥養生學	高一忠 老師 考試院中醫師檢定及格 社區實用中醫藥講師	1. 認識自我體質，意識身體發出的警訊。 2. 提供正確中草藥知識，落實預防重於治療新觀念。 3. 藥補不如食補，用藥膳照顧家人的健康。	星期一晚上 7:00-8:50 【2學分】
10.	哈燒韓國 MV	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	讓學生如何敢跳，如何跳得開心，運用身體及放開身體體力、舞蹈技巧、舞感、有連慣性的教學，將之前所學串成一支舞蹈，將熱舞，結合流行元素，讓學員充沛的體能，可以得到適當的發揮。	A 星期一 晚上 8:00-9:50 B 星期六 上午 8:40-10:30 【2學分】
11.	活力瑜珈	江麗津 老師 社區瑜珈教師	1. 教學內容多元化 2. 強健肌耐力 3. 強化氣血循環和心肺功能 4. 改善體質 5. 維持體態、協調與健美身材	星期二上午 9:30-11:20 【2學分】
12.	拉丁風運動舞 【限女性】	江麗津 老師 社區瑜珈教師	1. 無須舞蹈基礎 2. 如何展現拉丁舞魅力 3. 音樂、美感、力道引導 4. 培養整體感與契合度 5. 詮釋身體語言表現	星期二下午 2:00-3:50 【2學分】
13.	Zumba 有氧健身舞	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	ZUMBA 是結合健身操與拉丁舞蹈的有氧運動，舞步不難，是充滿活力、熱絡奔放的高效運動，可塑造肌肉線條達消脂作用。	星期二下午 4:20-5:10 【1學分】
14.	新體適能有氧	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	有氧運動著重於動作反覆練習，因簡單易學又可訓練體能及加強心肺功能，所以能夠達到運動健身的目的。	A/二晚/5:20-6:10 B/四午/2:00-2:50 【1學分】
15.	時尚愛美運動~ 印度寶萊塢舞 【連續上課 100 分鐘】	林金禪 老師 中華民國體育運動總會丙 乙級合格教練裁判	1. 印度舞特有的華麗手勢、輕快俏麗的律動、亦包含細緻古典舞蹈動作。 2. 想成為熱舞女郎或古典美人兒，美麗的身段是妳最好看的外衣 3. 心跳一百，健康甩油。	星期二晚上 6:00-7:40 【2學分】
16.	體適能有氧運動	于桂英 老師 社區教室、社區大學瑜珈 指導老師	無形的壓力造成精神緊繃。隨著音樂節奏、加上律動、融合拳擊、高低衝擊、舞動心靈。同時可以加速熱量、和卡路里的消耗、達到雕塑的效果。打破傳統的籬籬，適合老、中、青、各階層的朋友。	A 星期二 晚 B 星期五 晚 6:20-7:10 【1學分】
17.	亞運太極拳 42 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總 教練	1. 陳氏太極剛柔並濟、快慢有度 2. 楊氏太極輕慢鬆柔、優雅大方 3. 吳氏太極身法斜中欲正，步法隨進隨退 4. 孫氏太極靈巧輕快、進退有據	星期二晚上 6:40-8:30 【2學分】
18.	從耳朵看健康	吳素貞老師 社區大學 講師	1. 耳廓與人體臟腑、經絡、組織器官、四肢相通。 2. 耳穴能反應身體功能和病理變化。 3. 透過耳穴的刺激，來啟動身體機體機能 提昇人體自癒能力，達到良好的預防保健。	星期二晚上 7:00-8:50 【2學分】
19.	舒壓塑身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學 講師	1. 男女老少不限，人人可參加 2. 動作緩和，輕柔伸展，不喘不累 3. 強健筋骨，修飾線條，舒緩痠痛改善體態 4. 加入「瑜珈之路」走向身心靈的健康與美麗	星期二晚上 7:20-9:00 【2學分】
20.	活氧輕體生活瑜珈 【連續上課 100 分鐘】	于桂英 老師 社區教室、社區大學瑜珈 指導老師	瑜珈是全方位的運動，一呼一吸、一靜一動，用心去感受。以柔和循序漸進的體位法，丹田呼吸法…等，改善失眠、強化骨骼、激發潛能進而達到身、心、靈的健康世界。	A 星期二 晚 B 星期五 晚 7:20-9:00 【2學分】

21.	玩美聚落肚皮舞 【連續上課 100 分鐘】	林金禪 老師 中華民國體育運動總會丙 乙級合格教練裁判	1. 神秘肚皮舞~漸漸美，活力跳。 2. 矯正體型，美化身材，爆汗燃脂靠過來！ 3. 以舞會友，情感交流~百變女郎就是妳。	星期二晚上 7:50-9:30 【2學分】
22.	鄭子太極 37 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總 教練	1. 結合七種步形動作鬆柔慢練。 2. 美人手形手掌放鬆不用力。 3. 重精氣神及放鬆入靜、凝神聚氣、形神合修。	星期二晚上 8:30-9:20 【1學分】
23.	能量瑜珈	黃麗芳 老師 社區大學講師	1. 晨間時光，是最能維持身體良好狀態的時間。 2. 將透過不同主題的帶領進入瑜珈體式練習。 3. 感受身體的流動、在一呼一吸間觀察自己。 4. 重新啟動沈睡已久的身體、喚起滿滿的能量。 5. 展開如此美好的一天就在能量瑜珈班。	B 三早 8:20-10:00 【2學分】 A 六早 7:40-8:30 【1學分】
24.	活力瘦身有氧舞蹈 【連續上課 100 分鐘】	施佩利 老師 國立北藝大舞蹈系 社區大學講師	訓練心肺功能，提升基礎代謝率，達到燃燒脂肪。結合肌力及伸展動作，讓線條變得纖細修長，幫助體內淋巴系統循環增強免疫力提升血液循環有效改善氣色。	星期三 上午 10:10-11:50 【2學分】
25.	美體舒壓及美顏刮痧 【限女性】	尤心弦 老師 建國科大美容系 美容系講師	1. 藉由刺激穴道、經絡的傳導達到保健療效。 2. 互相操作，學習時也享受著被按摩的舒服感。 3. 藉由臉部刮痧排毒美顏，改善暗沉、老化、鬆弛，讓肌膚更緊緻年輕。 4. 頭部經絡刮痧，改善失眠與偏頭痛問題。 5. 經絡油壓改善痠痛，也能 DIY 幫家人按摩。	星期三 上午 9:30~11:20 【2學分】
26.	曲線有氧 【連續上課】	楊淑瑀 老師 (Angel) 社區大學有氧舞蹈師	1. 簡單舞蹈+有氧動作組合，提升心肺功能。 2. 有型有力的拳擊動作，力與美結合。 3. 搭配拉丁、尊巴舞風，舞出自信。 4. 核心肌力訓練，強化體能。 5. 輕音樂，讓壓力歸零，再次啟動身體。	A 星期三 下午 1:30-3:10 B 星期六 上午 10:30-12:10 【2學分】
	康復芳療保健 DIY	黃淑慧 老師 調油保健師	現代精油的身心療效奠基於其所具有化學分子的「藥理屬性」，精油更大的效能是幫助人們理解身體訊息，善用精油與實作，達到學員身心靈健康的全方位平衡保健。	星期三 下午 2:00-3:50 【2學分】
27.	內在之旅~靜坐	黃麗芳 老師 社區大學講師	心識易亂飛，無法專注、減壓？而事倍功半，影響睡眠品質！利用靜坐、冥想，探索內在世界，關掉腦內雜音，沉澱思緒，感受寧靜。即使身邊的人事物來來去去，依然能安然在每個當下的沉靜，有壓力但不煩惱。	星期三 下午 2:00-2:50 【1學分】
28.	正念陰瑜珈 (舒緩瑜珈)	黃麗芳 老師 社區大學講師	1. 陰瑜珈不可怕。「陽」鋼強、「陰」柔軟，平衡修復陽性運動的瑜珈。 2. 一般運動屬「陽」。陰瑜珈可以調和滋養身體不再處於緊繃的狀態。 3. 動作舒緩柔和、速度慢，停留時間較長，能讓身體有充分的空間放鬆。 4. 給自己「停下來」的機會，不像陀螺般打轉。 5. 適合所有人的瑜珈，初學者的最佳入門。	星期三 下午 3:00-4:40 【2學分】
29.	瑜珈經絡研習班 【連續上課 100 分鐘】	陳瑞婷 老師 社區大學瑜珈老師	身體承受多少重擔？記憶多少壓力？身體訴說的無聲語你了解嗎？藉著伸展、放鬆、心與身的修行，開發潛能、安定精神、與自己的身體展開內在的對話。	A/三晚/6:00-7:40 B/三晚/7:50-9:30 D/四早/9:30-11:20 C/六午/3:30-5:10 【2學分】

30.	保健植物(藥草)的認識與應用	張友萍 老師 中國醫藥大學 碩士 藥用植物學會中醫藥顧問	用最簡單的方式介紹常見藥用植物與中醫藥基本常識。深入淺出地介紹民間青草藥，並與中醫藥理論結合，應用在日常生活的養生、保健、防治疾病，適合各階層人士。	星期三 晚上 6:30-9:20 【3學分】
31.	新古典美人舞	施語蕎 老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系	1. 從基礎做起，用合乎健康的方式學習 2. 以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻， 3. 結合現代元素，活潑古典，讓傳統更親民。	星期三 晚上 6:00-7:40 【2學分】
32.	魔塑肚皮舞	施語蕎 老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系	1. 營造輕鬆歡愉的氣氛互動。 2. 深入淺出了解神秘的中東文化。 3. 舞出自信進而散發個人魅力。	星期三 晚上 7:50-9:40 【2學分】
33.	纏絲功&楊家密傳氣功	施照清 老師 社區大學講師	太極纏絲功是練拳前的關節運動，可讓全身筋絡舒展，讓氣遊走全身。纏絲功是由頭部運動延伸到腳部的全身運動，是練太極拳者必備的課程。	星期三 晚上 7:00-8:50 【2學分】
34.	流行~社交舞 (基礎)	湯湘湘 老師 國標舞職業組十項全能現 役選手	1、訓練基本腳步、手式、旋轉、反身等技巧。 2、雙人舞動/相對位置、握持、延展、形體... 3、循序漸進/舞碼的融入、姿體的展現、兩人互動、舞力全開，舞出健康、活力、快樂。	星期三 晚上 6:30-7:20 【1學分】
35.	流行~國標-社交舞	湯湘湘 老師 國標舞職業組十項全能現 役選手	1. 放鬆心情、紓解壓力...伴隨音樂、薄紗起舞、舞姿搖曳。 2. 隨著舞碼...展開異國舞風情、兩人共舞、學習人際關係互動。 3. 舞得忘煩憂、跳得樂開懷...健康舞自信、廣結舞友誼。	星期三 晚上 7:30-9:20 【2學分】
36.	國標單人拉丁舞	彭秀妹 老師 舞蹈教練 社區大學講師	包括恰恰、倫巴、森巴、鬥牛、吉魯巴、捷舞。基本功練習藉由扭腰擺臀達到運動的效果，表現自己優雅美麗的身材，讓熱情搖滾輕鬆音樂，配合肢體律動達到健身。	星期四 上午 9:00-9:50 【1學分】
37.	社交舞初級	彭秀妹 老師 舞蹈教練 社區大學講師	現代人因生活繁忙，運動常無法持之以恆，藉由團體的參與，把舞蹈運動帶入課程中，讓舞蹈生活化大家感受舞蹈的藝術之美。	星期四 上午 10:00-11:50 【2學分】
38.	健身美容瑜珈	黃苑瑜 老師 社區大學講師	1. 利用呼吸、伸展、放鬆，進行身體的鍛鍊。2. 培養專注力與敏銳的覺知。 3. 藉著身體為媒介，潛移默化情緒與心靈。	星期四 下午 2:00-3:50 【2學分】
39.	Easy 健身舞	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞律教師	是土風舞及流行舞蹈結合而成的健身舞，藉由不複雜的舞蹈動作以及流行過的國、台、英語歌曲互相搭配，以達到健身的目的。	星期四 下午 3:10-4:00 【1學分】
40.	健身塑體核心運動	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞律教師	課程內容主要針對核心肌群穩定、馬甲線、手臂線條、肩頸部位、臀部馬鞍線、腿型所進行的塑體健身運動，在暢快享受汗水的同時，也讓身體更健康，線條更優美。	星期四 下午 4:10-5:00 【1學分】
41.	圓一個紗裙夢~ 成人基礎芭蕾舞	林金禪 老師 中華民國體育運動總會丙 乙級合格教練裁判	1. 芭蕾舞強調內涵。練習快樂伸展，隨著時間累積，能發現自己的身形體態和氣質都明顯改變。 2. 不必強調腿踢多高，筋骨多柔軟；以芭蕾舞姿態延展，增強肌力、柔軟筋骨。 3. 學芭蕾舞不該被年齡限制，它是個既美麗又可愛的伸展，一起來圓夢！	星期四 晚上 6:30-9:20 【3學分】

42.	舒壓塑身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學講師	1. 男女老少不限，人人可參加。 2. 動作緩和，輕柔伸展，不喘不累。 3. 強健筋骨，修飾線條，舒緩痠痛改善體態。 4. 加入「瑜珈之路」走向身心靈的健康與美麗。	星期四 晚上 B/7:00-7:50 C/8:00-8:50 【1學分】
43.	好喜歡桌球 【上課：鹿港國中桌球教室】	尤祖平 老師 國立台灣藝術學院美術系 桌球教練	桌球場地受限小，也是運動傷害最低的球類運動。可預防近視、訓練手眼腳協調，提高專注力。可提高年人腦力，預防老年癡呆。桌球講究戰術，可以獨立作戰，能鍛煉思想、作風、意志、毅力、智慧。延緩老年人腦動脈硬化，保持良好的思維記憶力。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
44.	陳氏新架一路	李鍊鎔 老師 社區大學講師	1. 太極拳是內外合一的鍛煉方法。 2. 要求身體中正安舒，能防治頸椎病的症狀。 3. 注重節節貫穿，周身一家，有助於關節韌帶、軟骨組織的功能增強。 4. 著重虛實轉換，能增強身體平衡性與靈活。 5. 通過肌肉張弛和關節的屈伸，強化心臟功能。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
45.	詠春拳	洪守仁 老師 社區大學講師	這是種簡單、實用與技擊的武學，除防身外，更能掌握人體的力學架構，提高神經反射、協調性的反應，不論男女老少皆可學習。經由拳套學習與基礎手法技術的運用，掌握施力原則，攻防應用，內化成反射動作，以達防身、健身之效。	A 五/早 9:30-11:20 B 六/晚 7:00-8:50 【2學分】
46.	舒壓導引	林彤鴻 老師 青年服務社講師 社區大學講師	源自古老文化及印度養生，根據人體經絡穴位研發增強免疫系統的全身運動。動作簡易、柔軟、牽動全身筋骨，強化身心，不受時間空間隨時可做，方便又神速，可達養身健康的境界。	星期五 下午 1:30-3:10 【2學分】
47.	敦煌舞韻	林彤鴻 老師 青年服務社講師 社區大學講師	1. 以S型三彎道，展現佛國優雅柔美，舞出內涵。 2. 千變萬化的手姿、眼神，及以身體的律動搭配吸吐，乃敦煌舞風華之特色。 3. 能雕塑身材，調整身心靈，體態更輕盈。	星期五 下午 3:10-4:50 【2學分】
48.	被動瑜珈～ 泰式按摩 【限女性】	王冠惠 老師 建國科技大學美容系 專業美容美體師	1. 著重人體四肢和大肌肉群重複拉、伸、推、捏。 2. 使手掌心的力量均勻滲透到肌肉深處以達到疏通經絡、調和氣血的作用。 3. 能消除疲勞，放鬆肌肉，調暢情誌，緩和緊張。	星期五 下午 2:00-3:50 【2學分】
49.	陳氏太極 42 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	1. 動作開展大方，融合形意拳及八卦拳的特色。 2. 式簡意深開合虛實，易入門。 3. 加強體內氣息、身體柔軟度，促進血液循環。	星期五 晚上 6:40-8:30 【2學分】
50.	陳氏太極 38 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	1. 順逆纏絲勁，旋轉手掌。 2. 鋼擊柔化，快速進擊。 3. 動作快慢相間，體現在內勁。 4. 提升免疫力，並提升副交感神經活性作用，保護心臟、心血管。	星期五 晚上 8:30-9:20 【1學分】
51.	歡樂印度寶萊塢舞 【連續上課 100 分鐘】	傅意雯 老師 社區大學講師	1. 透過寶萊塢舞，體驗印度舞之美。 2. 舞風俏皮活潑、優美典雅。 3. 雕塑體態，散發自信魅力。	星期六 下午 1:30-3:20 【2學分】
52.	國標拉丁舞動人生	賴芳玲 老師 全國教師國標、世界民俗舞藝培訓站 教師	運動是現代人不可或缺的生活要素、藉由健康概念讓運動舞蹈生活化、不用具備舞蹈基礎就能享受不同領域的藝術之美。	星期六 下午 2:00-3:50 【2學分】

【職能充實課程】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	急救技術	游惠禎 老師 大葉教育專業發展碩士、 高級急救員、教練 陳貴生 老師 中華民國紅十字會高級急 救教練	1. 了解各種傷害(創傷、流鼻血、骨折、灼燙傷、跌倒…等)的處理方法。 2. 學會突發疾病(暈倒、中風、急性心臟病、糖尿病、癲癇、中毒…等)的處理方法。 3. 學會預防休克、心肺復甦術及使用 AED。 【期末需交團體上課報告一份】	星期三 晚上 6:30~9:20 【免學費】
2.	創意髮藝彩妝彩繪	吳莉鈴 老師 吳沁鴻 老師 社區大學 教師	結合新娘髮型、創意彩妝、電影特效妝、身體彩繪等、強化整體造型設計能力。奠定彩妝與髮型基礎、強化整體造型設計能力。	星期三 下午 1:30~4:20 【3學分】
3.	中式點心乙級證照 【限:28人】	王有朋 老師 秀工兼任烘焙老師 【教室:鹿港國中】	1. 課程以中式點心為主軸。 2. 製作老婆餅、太陽餅、芝麻燒餅、龍鳳喜餅、酥皮椰塔等 15 種產品操作練習。 3. 可參加考試拿取乙級證照。	星期一 晚上 6:30~9:20 【3學分】
4.	天然無毒の環保手工皂 DIY	何淑蘭 老師 彰化市圖、美港社大、鹿秀社大手 工皂講師	1. 自己動手做，成份清清楚楚。 2. 只要簡單的材料與工具就可做出對肌膚溫和，好洗好沖又保濕的手工皂。 3. 做中學，學中做，習得第二專長。	A/一晚 7:00~8:50 B/二早 9:30~11:20 【2學分】
5.	百老匯流行英語歌唱	吳宛靜 老師 美國伊利諾州立大學 聲 樂演唱 碩士 社區大學 教師	1. 提升英語歌曲演唱技巧及歌曲詮釋。 2. 西洋音樂認識。 3. 增加樂理知識。 4. 促進英語的實用性及口語朗讀。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
6.	美聲技巧歌唱班	吳宛靜 老師 美國伊利諾州立大學 聲 樂演唱 碩士 社區大學 教師	1. 提升學員演唱技巧及歌曲詮釋。 2. 以美聲歌唱技巧為基礎，運用在國台語通俗歌曲及合唱作品中。 3. 加強樂理認識，享受與團體合聲的樂趣。	星期二 下午 4:00~4:50 【1學分】
7.	保養彩妝 DIY	吳莉鈴 老師 社區大學 教師	利用簡易方式學會保養、彩妝以及 DIY 護膚保養品。依個人膚色、臉型、眉型、氣質不同，畫出適合自己的眉、眼、唇，成為人人稱羨的時尚美眉。	星期二 下午 1:30~4:20 【3學分】
8.	手做饅頭點心	吳武才 老師 彰化縣各社區大學烘焙講師 【教室:鹿港國中】	中式麵食-饅頭傳統多樣的點心，用道地的手法，使你輕鬆學會在家也能享受做饅頭的樂趣，讓家中的早餐，增添更多的歡樂。	星期二 晚上 6:30~9:20 【3學分】
9.	小家電檢修入門	呂永裕 老師 電腦專任講師	1. 故障家電，維修再用，環保又省錢。 2. 一技在身，不求人、手腦並用不癡呆。 3. 具備正確維修常識，保護居家安全。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】
10.	美容乙級證照 (上)	吳莉鈴 老師 吳沁鴻 老師 社區大學 教師	美容乙級課程可擁有專業的技術與理論，也藉由考取美容證照，協助就業或開店，都更能得心應手！	星期三 下午 1:30~4:20 【3學分】
11.	用英文遊台灣 &英文好歌	林慧洙 老師 虎尾科技大學 兼任助理教授	1. 以實用性、生活化為訴求。 2. 介紹台灣，享受文化、歷史、美食。 3. 呈現熱門景點、吃喝玩樂的好所在。 5. 搭配動聽的英文歌，練習流利的英語。	星期三 下午 2:00~3:50 【2學分】
12.	西點蛋糕丙級檢定 【限 24 人】	吳武才 老師 員林社會大學烘焙講師 【教室:鹿港國中】	簡易點心製作，並搭配節慶製作糕點。輔導學員取得烘焙食品丙級技術士證照，習得一技之長，以備第二專長。	星期三 晚上 6:30~9:20 【3學分】
13.	網頁設計及 PHP 初階	蔡永吉 老師 淡江大學 資訊工程研究所	1. 想知道電腦程式語言是甚麼碗糕嗎？ 2. 手機、iPad 行動裝置普及，網頁如何設計？ 3. 適合有想法、想設計、想自己動手完成者。 4. 適合有興趣接觸網頁設計想一探究竟者。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
14.	創意西點烘焙坊	陳威廷 老師 創意烘焙講師 【教室:鹿港國中】	1. 學習蛋糕製作基礎的概念。2. 學習烘焙蛋糕的品質判斷。3. 學習烘焙蛋糕製作原理。4. 學習烘焙蛋糕更多不同的創意應用。	星期四 晚上 6:30~9:20 【3學分】
15.	服裝設計與縫紉打版	林南賢 老師 服裝設計師 講師	1. 特為有心投入流行時尚行業的人設立。2. 採理論和實務並重，從基礎概念建立開始。3. 進而教授服裝設計觀念；各種技法的訓練，至實務課程打版操作。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
16.	大家一起來說英文	許慧美 老師 社區大學講師	加強發音熟練技巧，和日常生活對話反應能力。帶動學生的學習意願，鼓勵學生多說多練習，提升學生對英文的信心。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
17.	喔！喔！ 這是什麼？ 一眼就懂室內設計	蔡妙卿 老師 中原大學室內設計研究所碩士 室內設計工作室設計師	1. 打開室內設計神秘面紗，一探究竟。2. 輕鬆繪出完整的設計圖，和空間對話。3. 完整表達設計構想，精準與施工者溝通。4. 培養空間美學，提昇環境居住品質。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
18.	中餐烹調丙級	游敦勛 老師 婦女學苑料理講師 【教室:鹿港國中】	1. 熟悉煎、煮、炒、炸、燉及調味技巧。2. 輕鬆參加考試取得國家技術士丙級証照。3. 認識食品衛生重要性。4. 突發狀況模擬、實戰經驗分享。	星期五 晚上 6:30~9:20 【3學分】
19.	芳香魔法課程~精油生活應用	賴佩怡 老師 中山醫大醫學社會暨社會工作學系、芳療師	1. 天然的植物芳香亦可帶給我們身、心、靈自我療癒。認識芳療並應用於日常保健。2. 用天然、無毒、省錢方式DIY照顧自己。	星期六 上午 9:00~10:50 【2學分】
20.	時尚新娘編梳包頭與美髮丙證輔導班	陳鳳娥 老師 社區大學講師	培養專業人才，提升就業率。輔導考取國家證照，增加就業競爭力，在未來技能上，為自己奠定一份穩定的創業基礎、就業知識與態度。	星期六 上午 9:00~11:50 【3學分】
21.	3D 列印之文創創作	黃崇堯 老師 文創公司設計總監	不需高端的 3D 軟體，只要會操作 3D 列印筆，皆可上手。鍛鍊手眼腦協調性、提高空間思維能力、發揮想象力、培養創造力，增進設計美感，創作出獨一無二的文創小物。	星期六 下午 2:00~3:50 【2學分】
22.	時尚男女剪吹造型速成	陳鳳娥 老師 社區大學講師	以最快的時間，學習剪、吹、燙、染、造型設計，並為自己奠定一份穩定的創意基礎及就業知識和態度。	星期六 下午 1:30~4:20 【3學分】
23.	港式美食料理	陳麗雪 老師 社區大學專任講師	1. 無烹飪基礎，有興趣同好可參加。2. 親手製作，體驗飲茶美食。3. 傳統港式茶樓點心，多種口味值得學習。4. 揉麵之樂，期待大家來參與。	星期六 下午 1:30~4:20 【3學分】

【自我成長課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	巧手觀語~ 手語活用班	石慶信 老師 社區大學講師	推廣手語增加手語人;教導生活化的手語，為聽障人士提供必要的手語翻譯服務;增進手眼協調，學習另一種無聲的美麗語言。 【期末需繳團隊上課報告一份或義務配合指定表演二次】	星期一 晚上 7:00~8:50 【免學費】
2.	一起玩影像、短片~ 微電影入門	許振慶 老師 數位影像工作室長期紀錄 宗教祀典儀式	1. 寫個短文、說個故事、不管影片或相片、相機或手機，你就是導演。2. 結交影像拍攝同好，用鏡頭訴說故事，讓自己成為故事中的一角。 【期末需繳交指定作業通過後，才能退保證金】	星期二 晚上 7:00~8:50 【免學費】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
3.	鹿港寺廟文化與藝術	黃瑞興 老師 古蹟導覽咖啡講師 社區大學講師	廟宇這麼大，你只認識神明嗎？那些點綴樑柱、牆壁的裝飾、廟前廣場熱鬧的陣頭活動、大樹下談天說地的和藹老人家，其實都在述說著一則流傳久遠的故事，傳承地方文化。 【期末需繳交團隊上課報告一份，並駐點帶隊二次】	星期二 晚上 7:00-8:50 【免學費】
4.	鹿港傳統信仰與醮典儀式	莊研育 老師 鹿港資深文史工作者	認識鹿港傳統習俗、民間信仰、歲時節慶、廟會祭典儀式珍惜無形文化資產培養鹿港宗教信仰田野調查記錄人才。 【期末需繳交班級田野之紀錄影片一部】	星期三 晚上 7:00-8:50 【免學費】
5.	實用篆刻	洪志雄 老師 鹿港篆刻藝術家	1. 書法作品因有好的印章點綴而更生動。 2. 篆刻也是一門很專業、獨立的藝術。想嗎？ 3. 透過臨摹、賞析、創作，擁有一方親刻的印章，實踐自己的夢想。 【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】	星期三 晚上 7:00-8:50 【免學費】
6.	善用文字巧溝通 【五折推廣課程】	雲成田 老師 文化局寫作班講師	1. 文字是生活中，普遍的溝通工具。 2. 但因不常使用，忽略、生疏而放棄。 3. 重啟文字應用技巧，開展多元的溝通層面。	星期二 下午 2:00-3:50 【2學分】
16.	和太鼓 【五折推廣課程】【自備樂器】	鄭榮昇 老師 鼓藝教學推廣 社團鼓藝教師	1. 和太鼓跨音樂與體育兩領域。 2. 隨著節拍律動，強化記憶、幫助睡眠。 3. 學習團隊互動演奏，讓人際關係更緊密。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
7.	生活法律 【五折推廣課程】	廖家騏 老師 如新護理之家法務主任	1. 以淺顯易懂方式，來瞭解法律語言。 2. 正確使用法律，維護自身權利，保障自己的權益。	星期五 晚上 7:00-8:50 【2學分】
8.	複合媒材畫禪繞	賴珮璉 老師 專任美術教師 大葉大學造形藝術碩士班 就讀中	1. 禪繞的世界，最奇妙的是沒有所謂對錯。 2. 享受線條美感為您帶來的啟發與樂趣。 3. 提升專注力並釋放壓力與焦慮，藉由創作享受心靈沉澱與成就感。	星期一 上午 9:00-10:50 【2學分】
9.	聆聽身體	鄭慧妹 老師 中山大學中國文學碩士 動靜工坊	1. 身體是神奇的存在，活生生、具自然療癒力。 2. 身體有著過去生命經驗的總合。 3. 聆聽身體，了解自己。身心合一，開發潛能。 4. 連結身體智慧，啟動本然療癒力！	星期一 上午 9:00-11:50 【3學分】
10.	日本語基礎五十音	巫凱琳 老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	1. 輕鬆學習，有趣好學。 2. 形音相輔易記 3. 單字補充，擴展所學。 4. 教材內容簡單易懂，錄音檔清晰緩慢。 5. 輕鬆練習、測驗，加深印象。	星期一 下午 1:30-3:10 【2學分】
11.	電子琴初級入門 【自備樂器】	許嘉珮 老師 中國文化大學音樂系碩士	1. 用攜帶方便、價格大眾化的電子琴 2. 輕鬆體驗音樂與生活的連結 3. 在生活中隨性的彈奏自己喜歡的歌曲。	星期一 下午 2:00-3:50 【2學分】
12.	日本語初級會話	巫凱琳 老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	1. 以學習者生活，旅遊實用為主。 2. 單字指導，簡易文法說明。3. 聽力練習。 4. 同學分組開口練習，培養音感及熟悉感。 5. 隨時補充說明，增加課程的廣度。	星期一 下午 3:20-4:10 【1學分】
13.	卡拉ok教唱班 【限三十人】	張振富 老師 社區大學講師	讓每位同學輕鬆學會唱譜與歌唱技巧，人人敢上台演唱。	星期一 晚上 7:00-8:50 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
14.	初級日語會話Ⅲ	方若評 老師 日本國立大分大學社會行政研究所 明道大學兼任日語講師	1. 適合已學過平、片假名者。 2. 「大家日本語初級」L11~L16。 3. 課程涵蓋日語歌唱、日本飲食文化體驗、簡易會話等，豐富而有趣。	星期一 晚上 7:00-8:50 【2學分】
15.	新多益解析 【全英文課程】	蔡曉芸 老師 專業文件翻譯 英文書籍校對 各機構英語教學	1. 閱讀文章增進字彙和閱讀理解力。 2. 辨識字根、字首、字尾運用，輕鬆記單字。 3. 全英文上課，跳脫中式英文的學習框架。 4. 練習新多益題目，了解其文化、語言習慣。	星期一 晚上 7:00-8:50 【2學分】
16.	KK 音標&發音	許慧美 老師 社區大學講師	讓學員們能從基礎一步一步的進入英文領域。學會 Aa~Zz 的發音，並運用母音 a、e、i、o、u，混合有/無聲子音的發音。	星期二 下午 3:30-5:10 【2學分】
17.	美聲流行歌唱 【限 30 人】	黃麗惠 老師 彰化縣婦女會合唱團 樂譜編寫	1. 認識歌曲結構、音樂曲風、節奏型態。 2. 了解改善學習中遇到的問題，包括：曲式結構、歌曲定調法、僵硬的喉聲唱腔。 3. 技巧訓練含：抖音、腹式呼吸運用、高音的技巧、真假音轉換，讓您隨心所欲歌唱。	星期二 晚上 7:00-8:50 【2學分】
18.	銀髮添智慧快樂學手機	蔡永吉 老師 淡江大學 資訊工程研究所	1. 有尊嚴地快樂學習智慧型手機。 2. 大家都在 Line，這個我也要會。 3. 埋藏心底深處年少時期藝術之愛好，在數位影像編輯重新找回來。 4. 無時不刻在學習，保持凍齡年輕之心態。 5. 腦筋多動動，失智遠離我。	星期三 上午 9:00-10:50 【2學分】
19.	魔法音樂盒~卡林巴琴	王憶瑄 老師 樂齡音樂/藝術輔導 音樂教師	1. 小型樂器當道，卡林巴琴是一款聲音療癒，攜帶方便、易學的小樂器。 2. 只要有愛音樂的心，就一起沉浸在音樂盒的魅力裡吧！	星期三 下午 2:00-3:50 【2學分】
20.	進階二胡~挑戰自我 【連續上課 100 分鐘】	林虹君 老師 社區大學講師	介紹各調音位關係，進行 D、F 調第二把位之樂曲，歡迎有基礎者來挑戰。除練新曲，還加強音階、節奏和運弓基本功，提升對音樂的敏銳度。流暢地演奏中型樂曲，拉出優美琴聲，且培養樂曲詮釋的能力。	星期三 下午 3:00-4:40 【2學分】
21.	客家料理	陳麗雪 老師 社區大學專任 講師	1. 無基礎限制，有興趣即可加入學習行列。 2. 輕鬆無壓力，同好相聚，學習烹調技術。 3. 客家勤儉美德，傳承道道經典美食。 4. 跟著我們一塊來作「客」吧！	星期三 晚上 6:30-9:20 【3學分】
22.	笛藝悠揚-國樂橫笛吹奏 【自備樂器】	張美玲 老師 各學習單位橫笛教師	1. 橫笛，亦稱“橫吹”，聲音清脆、明亮，適合獨奏、合奏。 2. 笛分二類曲笛及梆笛。曲笛，管身粗長，音色低沈、富磁性；梆笛，笛身較短，清脆嘹亮。	星期三 晚上 7:00-8:50 【2學分】
23.	薩克斯風研習班 【樂器自備】	王金平 老師 社區大學講師	薩克斯風是種迷人的樂器，低沈優雅的樂聲，最能撫平焦慮的靈魂。適合獨奏，不受場地限制，是上班族抒壓、沈澱的最佳選擇。	星期三 晚上 7:00-8:50 【2學分】
24.	歌唱技巧班 【限 30 人】	鄭博文 老師 社區大學講師	針對歌唱方式及問題，個別指導矯正，使其快速唱出好聲音。以歌練氣，增進身心的健康，創造豐富彩色人生。訓練分辯聲音的對錯及台風穩健，做最有效學習。	星期三 晚上 7:00-8:50 【2學分】
25.	眉型修飾設計	黃秀勤 老師 楊喬鈞 老師 社區大學美容講師	1. 眉型可透視個性、溫柔、自信之美。 2. 讓您具備修眉、畫眉的技能。 3. 認識臉型、五官特徵與眉型修飾技術。 4. 眉型設計，是霧眉、繡眉成敗的重要關鍵。	星期四 上午 9:00-10:50 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
26.	快樂長笛班 【連續上課 100 分鐘 樂器自備】	劉靜蓉老師 社區大學講師、空中大學 生活科學系講師	1. 輕鬆快樂學習輕巧好攜帶的長笛。 2. 學習音樂知識、擴展視野、互相學習交流。 3. 享受吹奏長笛的喜悅，增進自信，獨奏、二重奏、團體合奏都好玩。 4. 陶冶優雅氣質，多元學習，增進生活樂趣	A 四午 2:00-3:40 B 六早 10:10-11:50 【2學分】
27.	初階二胡演奏 【樂器自備】	林虹君 老師 社區大學講師	歡迎對二胡有興趣的初學者加入，內容有二胡介紹、讀譜、基本樂理、音階、運弓、簡單樂曲等等。以 D 大調為主、熟悉音階運弓等，可流暢地演奏短、小曲子。	星期四 下午 2:00-3:50 【2學分】
28.	中級日本語實力養成	林三豐 老師 社區大學日文講師	1. 學習 N3 及 N4 延伸的中級文法及句型表現。 2. 有系統地掌握中級日語語法結構。 3. 循序漸進提昇聽力、閱讀力，養成中級實力。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
29.	工程電腦繪圖基礎應用 【自備筆電】	張慧昌 老師 勞動部勞動學院電腦 2D 輔助應用繪圖講師	1. AutoCAD 之電腦繪圖應。 2. 適用於機械、建築、鋼構、室內設計、電子、水電、木工…等工程學習幾何原理如何與電腦繪圖搭配應用。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
30.	生活茶學，品味生活	洪敬懿 老師 臺師大地理研究所 中級品茶員	如何泡好茶？何謂好茶？如何挑選適合的茶？何謂比賽茶？想自己動手泡茶，又不知如何下手者及茶饗，加入茶的大家庭，將茶融入生活，讓生活更有品味。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
31.	二胡演奏班	李志騰 老師 社區大學講師	通俗的傳統地方樂曲、國語小調、台灣名謠等，在演奏中，手腦並用，可防止老化、退化，陶冶性情、淨化人心之功能。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
32.	演歌の花道～ 日語歌唱技巧 【限 30 人】	楊子萱 老師 社區大學講師	1. 指導正確的丹田運氣、發聲練習。 2. 練習日語讀音、歌詞內容解說。 3. 曲式分析、歌曲詮釋。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
33.	江浙家常料理	陳麗雪 老師 社區大學專任講師	1. 輕鬆無壓力，學習烹調廚藝。 2. 江南人文繁盛，飲食講究，道道山珍海味。 4. 「色香味俱全」是江浙菜追求的極緻。 5. 美食同好者，一起來加入學習行列。	A 五午 1:30-4:20 B 五晚 6:30-9:20 【3學分】
34.	電影英文與經典英文好歌	林慧洙 老師 虎尾科技大學 兼任助理教授	學好英語，要重實用性、生活化。本課程讓學員以電影「新娘百分百」與動聽的歌曲練出動聽的英語。享受學語言的成就感。	星期五 下午 2:00-3:50 【2學分】
35.	初級韓語 40 音	蔡式爵 老師 社區韓語教學	針對對韓國文化、語言有興趣者，以輕鬆互動的方式教授韓文的基本概念及實用會話。	星期五 晚上 6:30-8:10 【2學分】
36.	實用日語進階（下）	林三豐 老師 社區大學日文講師	1. 大家的日本語進階 1（42~44 課）。 2. 學習生活實用會話及進階句型之應用，並培養聽寫能力。以日語檢定 N4 範圍。 3. 循序漸進，提昇文法及口說能力。	星期五 晚上 7:00-8:50 【2學分】
37.	進階韓語	蔡式爵 老師 社區韓語教學	以輕鬆方式口說會話練習，循序漸進熟悉韓語發音系統，同時搭配韓國時下的音樂及韓劇探討，更深入了解韓文的樂趣。	星期五 晚上 8:20-9:10 【1學分】
38.	日語入門 50 音	林三豐 老師 社區大學日文講師	1. 50 音首重書寫及發音練習，熟練平假名、片假名之正確書寫、學習各種聲調(アクセント)之發音技巧，說出標準的東京腔。 2. 搭配圖像記憶單字及生活常用招呼用語之練習，打好您的日語基礎。	星期六 上午 8:20-10:10 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
39.	「彈琴」說愛～ 口風琴初學	劉靜蓉老師 社區大學講師 空大生活科學系講師	1. 體驗指尖在鍵盤上舞蹈的誘人觸感，實現彈琴夢想。2. 享受浪漫美妙、多情迷人的音色。3. 可吹奏多種樂曲，簡單多元快樂學習，增進自信、擴展生活樂趣。	星期六上午 8:20~10:00 【2學分】
40.	實用日語初級（下）	林三豐 老師 社區大學日文講師	1. 大家的日本語 22-25 課。 2. 學習生活招呼語及基礎句型運用，有系統地掌握日語文法知識。以日語檢定 N5 範圍。 3. 循序漸進，訓練基本聽說讀寫能力。	星期六上午 10:20~12:10 【2學分】
41.	西洋棋社	林煜傑 老師 彰化縣西洋棋協會理事長 /西洋棋教練&裁判	1. 是風行全球的社交活動、智力運動。 2. 能提高 IQ 與閱讀能力，激發創造力。 3. 預防阿茲海默症、集中專注，鍛鍊思維。 4. 開發左右腦，提高你的記憶。	星期六上午 9:00~10:50 【2學分】
42.	越南語～越學越棒 （中階）	阮茶梅 老師 越語講師	1. 邊學，邊吃，邊唱歌，讓你快樂的學習。 2. 輕鬆學習無負擔。 3. 越南會話樣樣通。	星期六上午 9:00~10:50 【2學分】
43.	自彈自唱～吉他輕鬆學 【樂器自備】	黃得東 老師 社大吉他講師	1. 培養學員自彈自唱。2. 分享自己的音樂。 3. 吉他除了自彈自唱，搭配不同樂器一起演奏，更好玩。一起進入音樂的奇妙世界吧！	初/六早:00~10:50 【2學分】 進/六早 11:00~11:50 【1學分】
44.	烏克麗麗彈唱班 【自備樂器】	黃得東 老師 社區大學講師	1. 單音彈奏入門容易，進入音樂的世界 2. 音樂無國界，開闊民眾的視野。 3. 認識基本樂理，學習演奏技巧。	星期六下午 1:30~3:10 【2學分】
45.	理財投資實務	林明義 老師 FPAT 理財規劃顧問義工 講師	1. 日本資產泡沫、亞洲金融風暴、台股萬點崩盤、美國次貸風暴、高收益債崩跌、歐債危機，這些重要的金融事件，背後隱藏著什麼訊息？ 2. 學習簡單的模式，讓理財投資不人云亦云。	星期六下午 2:00~3:50 【2學分】
46.	快樂學越南語 （初階）	阮茶梅 老師 越語講師	1. 不限學歷，有興趣，皆可參與。 2. 輕鬆、快樂，學習無負擔。 3. 越南會話樣樣通	星期六下午 2:00~3:50 【2學分】
47.	帶著樂器去旅行～ 小提琴【A】	劉力嘉 老師 社區大學講師	1. 小提琴的魅力在於體積小、方便攜帶。 2. 音色優美，演奏或陶冶性情都極佳。 3. 實現夢想，讓生活增加無限的可能。	星期六晚上 6:30~7:20 【1學分】
48.	精品咖啡介紹與品味	賴建樺 老師 國立中興大學生命科學研 究所 咖啡愛好者	以淺烘焙咖啡為主，追求健康品味，咖啡不焦化，不危害身體。有手沖、賽風壺、摩卡壺等。不會心悸、傷胃、難入眠，也可以幫助消化。	星期六晚上 7:00~8:50 【2學分】
49.	帶著樂器去旅行～ 小提琴【B】	李冠慶 老師 社區大學講師	小提琴是管弦樂團中重要的弦樂器，常扮演主旋律的角色。在各種器樂合奏型態裡都能找到它，歡迎有興趣者一起來玩音樂。	星期六晚上 7:30~9:10 【2學分】
50.	日本舞初學	陳映慈 老師 日本舞踊紫紅流萌系 名 取 資格 英國曼徹斯特大學博物館 學系學士後研究	日本舞以傳統的和服著裝，動作可以溫雅舒緩，也可以剛毅瀟灑。透過舞蹈來解讀東洋文化豐富的內涵。修習後體型變美了，肢體柔軟了，眠食及精神、情緒狀態都改善。	星期六晚上 7:00~8:50 【2學分】