主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

彰化縣政府【鹿秀社區大學-秀水分校】109年度秋季班課程簡章

一、主辦單位：彰化縣政府。

二、承辦單位：建國科技大學。

線上課程資訊查詢：鹿秀社區大學網站(http://ls.ccu.org.tw)

三、協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、縣立秀水國小、安東社區、福安社區

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

五、報名日期 / 時間：報名即日起至開課前。(一)週一至週五：下午二點半至晚上九點。
(二)週六(僅開放9/5、9/12)：上午九時至中午十二時。

鹿秀社區大學網站
QR code

六、報名地點 / 專線：**秀水國民小學西棟教室西11 (彰化縣秀水鄉安東村中山路257號)**
電話：04-7682619　傳真：04-7682629



七、報名須知：(一)舊學員報名時請攜帶學員證；新學員請繳身份證影本、照片1吋二張。
(二)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。

八、上課日期：109年9月14日起至110年1月16日止，共計18週（含公民素養週及結業成果展週）

九、上課地點：(一)秀水國民小學：秀水鄉安東村中山路257號。
(二)秀水高工：秀水鄉福安村中山路364號。(三)安東社區活動中心、福安社區活動中心。
(四)民眾服務社：秀水鄉枋林巷54號。

十、收費標準：【依彰化縣社區大學收退費標準規定辦理】。
(一)報名費：凡設籍鹿港鎮、秀水鄉、福興鄉民眾免收報名費。戶籍非上述三鄉鎮者:新學員200元，舊學員100元。
(二)學分費：1.新生：每學分費1000元。
【優惠擇一使用】 2.舊生：憑學員證每學分費900元。(無學員證者視為新生)
3. 65 歲以上(民國 44 年 9 月以前出生者)，每學分收費 500 元。(請出示證明文件)
4.低收入戶、身心障礙者，每學分收費 500 元；原住民、新住民，每學分收費 650 元(請出示證明文件)
5.本校現任教師可選讀簡章所列「免學費課程」一門；其餘課程每學分收費 500 元。
(三)旁聽費：每門每堂新臺幣250元，額滿即不受理旁聽。
(四)雜　費：(課程期間未使用者，不收取任何費用)：
1.電腦課程電腦維護費：每1學分新臺幣300元，以此類推。
2.烹飪課程瓦斯電氣費：每1學分新臺幣100元，以此類推。
3.冷氣費、卡拉OK器材維護費：每課程全期100元。
(五)代收代辦費：保險費：100元；課程所需書籍、耗材及材料費需學員自行負擔。
(六)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，保證金全數退還。
(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。

十一、退費標準：【依彰化縣社區大學收退費標準規定辦理】。**辦理方式：請攜帶「繳費收據」及身份證 (代理人請帶身份證件)。**
1.開學二週內(9/14~9/26)辦理加退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費及保險費)。
2.逾加退選期限申請退費者，未逾全期二分之一者，按未上課週數比例退還；逾全期二分之一者，則不予退費。

十二、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。

十三、附則：1.**選修本期免費課程，需配合指定演出或於期末繳交團隊作品一件或報告一份，未繳交者則不退還保證金。**
2.**所有課程非經教師同意不得攝影、錄影、錄音**

保持愉悅心情，戴好口罩，遵行防疫新生活安心學習，如感到身體不適請勿進入校園！

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

【工藝美學課群】

【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】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**池坊花道暨時尚花藝** (材料費另計)	陳翠華老師 美國芝加哥花藝學院教授級	以花會友欣賞花草樹木千變萬化的姿態美，體驗自然界四季變化的奧妙，透過學習過程，更能深入花道精神，傳遞美的訊息。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
2	**皮雕手工創作** (材料費另計)	白梅蘭老師 白梅蘭皮雕工坊	經由本項課程訓練技藝養成、培訓第二專長，運用靈巧雙手了解皮革特性，訓練具備獨立創作、生活創意皮革之技能，創造具有高經濟、實用與觀賞價值。老師提供上課使用雕打工具、顏料、染劑。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
3	**手縫幸福-刺繡與拼布** (材料費另計)	施盈君老師 日本緞帶刺繡	1.培養學員創作與配色能力。2.作品可以增進居家的佈置，秀出自己的風格。3.培養學員的巧手製作技巧。4.將傳統刺繡加入拼布、緞帶等元素，再加上自己的巧思與構圖。5.實踐生活美學，也領略傳統刺繡工藝，在新世代之美。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
4	**輕鬆學書法** (需自備文房四寶)	鄭哲彰老師 墨真書法教室	歐陽詢九成宮碑銘乃楷書極則，課程安排以最簡基礎筆法佐以結構分析讓學員能在此課程中可以自行完成簡單作品形制的書寫，了解歐體書風的審美觀及書寫基礎技能，得以增加優美文學薰陶，正面積極學習，完成作品裝飾美化家庭空間	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**蝶古巴特與木器彩繪** (材料費另計)	魏珈珮老師 員基美術講師/員生粘土講師	蝶古巴特拼貼是一門人人可以上手的課程，不需任何基礎，只要對家飾裝飾有興趣都可參加，利用各種素材及進口餐巾紙，彩繪拼貼藝術讓學員獲得極大的成就感。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	**寫意花鳥-國畫基礎** (自備繪畫用具)	傅意雯老師 社區大學講師	花鳥畫在我國繪畫史中歷史悠久且具特殊地位，入門不需具備繪畫基礎。採團體上課、個別指導，從基本的調色和筆法，詳細解說及引導，讓學員具備欣賞的基本素養並將所學運用在作品上。連續上課	星期二 晚上 6：30-8：10 【2 學分】
7	**池坊華道** (材料費另計)	胡孟芸老師 社區大學講師	簡易的教學讓學生能快速進入池坊花道自然美學的世界，期望學生能學到植物的特性：出生、自然的不同及能透過作品來表現自然界的景觀，且能美化家庭、佈置會場。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
8	**親子共學-複合粉彩畫禪繞** (材料費另計) 本課程不適用優惠條件	賴珮璉老師 大葉大學 藝術學碩士	課程中可以學習到禪繞畫的線條美感與和諧粉彩的塗抹技巧，創造出多樣的畫面提升專注力並釋放壓力與焦慮，藉由創作的過程中享受心靈沉澱與完成後的成就感，幫助大人小孩激發創意樂於分享，一起體驗創作的新奇與樂趣，促進親子和諧。(親子共學須為家長搭配小孩一同上課學習，小孩不收學費但材料費需另計)	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
9	**手作髮飾** (材料費另計)	李至純老師 屏東科技大學服裝科技管理系	從零開始，初學者也可輕鬆上手，不需準備特殊工具，只要準備針線剪刀等基本工具，初學者也可輕鬆舒壓的玩手作髮飾。課程內容含多款緞帶蝴蝶結、緞帶花與其他素材製作的獨一無二手作飾品！	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
10	**親子共學-創意黏土藝術** (材料費另計) 本課程不適用優惠條件	王州建老師 黏土捏麵人創作	手工藝創作中，黏土有簡易上手的特色，對公仔創作有興趣沒有基礎的學員，透過教學，一步步完成作品，幫助大人小孩激發創意樂於分享，一起體驗創作的新奇與樂趣，促進親子和諧。(親子共學須為家長搭配小孩一同上課學習，小孩不收學費但材料費需另計)	星期五 晚上 6：30-8：20 【2 學分】
11	**舊衣玩手作** (材料費另計)	鄭尤君老師 愛布搭手作樂園	想知道舊衣如何製作袋包與布小物嗎？本課程可學到在家不花錢也能動手玩創意與認識環保手作工藝，課程內容有：手縫與機縫技巧、簡易刺繡，利用舊衣物做袋物打版、裁剪的實物製作。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
12	**繪畫風情藝術** (自備繪畫用具)	陳素卿老師 彰化市立圖書館水墨工筆畫老師	因材施教，以傳習美學為目標，進而運用方法說明，及示範講圖分析加強美感與筆觸之間的配置，提升繪畫藝術的鑑賞力。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
13	**不凋花與乾燥花的魔法時光** (材料費另計)	林振宸老師 日本 Aube 不凋花協會會員	1.風靡全台!學習最熱門的不凋花與乾燥花藝設計。2.引領風潮，揉合日、韓、法式花藝手法與呈現。3.品味生活美學，學習植物美感的手作物件。4.永恆傳遞手作者祝福的美好。【地點：福安活動中心】	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
14	**纏花藝線「春仔花」** (材料費另計)	黃瑪莉老師 纏花藝師	結合了剪紙、編織、刺繡；以一條絲線纏繞在紙版上製作而成。是台灣早期一種特殊之手工藝，它雖然是傳統的飾物，但現代元素融入巧思，使春仔花樣式不再侷限髮飾或嫁娶用品，亦可變化成各式裝置藝術品，更藉此推廣傳統藝術之美及細緻慢活美學。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
15	**書法初級** (需自備文房四寶)	蔡旺利老師 建國工專電機工程 社區大學講師	認識書法，寫出好字，修身養性，提升藝術氣息。學習如何執筆，認識基本筆劃及結構，書寫作品。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
16	**時尚毛線編織** (材料費另計)	曾佩容老師 社區大學講師	對編織有興趣，只要掌握基本技巧，就能輕鬆編織一件手工織品，經由手作過程中，讓人期待穿上成品的心情，進而愈作愈快樂，讓每一件作品都是妳衣櫥裡，不可缺少的美麗單品。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
17	**傳統技藝-漆藝** (材料費另計)	洪珮慈老師 社區大學講師、 御軒工藝坊	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。課程內容包含漆器的變塗技法、蛋殼鑲嵌技法及鎗金技法等漆器紋飾製作。	星期五　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
18	布織布可 **布感織帶編織** (材料費另計)	彭珮絨老師 鹿港藝術社禾真傢飾彩繪工作坊	時下流行擁有自己獨特包款，布感織帶的華麗感與柔軟可以滿足這種需求，且有別於一般打包帶的粗俗感，對於喜愛純手藝製作的人是一大福音，回收的包裝袋亦可利用布感織帶的製作方法編織成筆桶及各種籃子，既環保又耐用。	星期六　上午 9：00-10：50 【2 學分】

【社區發展課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**在地影像紀錄-影片製作(基礎)**	林昀暄老師 國立臺灣藝術大學 廣播電視學系	課程內容包含影音創作的基本要素：腳本、攝影、燈光、音效、剪輯，帶您了解影音製作的基本知識。只要使用智慧型手機，就能體驗影音創作的樂趣，拍出屬於自己的風格，創造自由揮灑的影音舞臺！邀請學員們，一起用影像創作關注在地故事，用小人物的距離拍攝福鹿秀在地的故事。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
2	**青春不老樂團**	黃獻民、李侑叡 老師 鐵娘子教師團隊	青春不老就是一種圓夢的心境，學習樂器並不困難只要選擇適合自己能力所及，參加樂團更容易，只要你用搖滾的精神曾經青春的熱情帶著你喜歡的樂器一起來舞台上撼動不老青春的靈魂!!	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
3	**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	合唱團是個奇妙的組織，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。培養音樂素養，學習腹式呼吸，分泌「快樂荷爾蒙」。	星期二　晚上 7：30-9：20 【2 學分】 **【免學費】**
4	社區推廣課程 **變化春仔花** (材料費另計)	黃秀霞老師 社區大學種子教師	瞭解春仔花知識，教授基本纏法，萬物可成形，其妙無窮。使學員多方練習並創作完成作品，代代傳承。推廣社區民眾學習「春仔花」，再度展現社區不一樣的特色。【上課地點：秀水鄉安東社區】	星期二　下午 2：00-3：50 【2 學分】 **【免學費】**
5	**文學賞析與實用寫作**	簡慧珍老師 彰化師大台灣文學 研究所	本課程以現代文學（含報導文學）為主，古典文學為輔，引導學員欣賞佳文美辭及專題報導，從中找出豐富寫作內容的材料，為實用寫作扎下基礎，培養書寫散文和社區刊物的能力。進而培養社大公民記者，關心社區大小事，為未來的百年公民文學，共同挹注多元的文化經驗。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
6	**環保樂器打擊重擊有氧** (需自備鼓棒)	李貫群老師 大丈夫樂團-鼓手	擊鼓與有氧的結合，可增加心跳率及促進新陳代謝，也可以達到釋放壓力的效果，更有效達成打擊與音樂素養的啟蒙，培養聽力、專注力及增加身體的協調性。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
7	社區推廣課程 **活力和太鼓**	王曉瑋老師 鼓術教練證照 日本和太鼓技術士 認證	本課程為結合中/日式太鼓，發展地方社區文化，運用基本節奏串連出的特色打擊。我們不僅透過打鼓培養團體默契、舒解壓力、穩定情緒、訓練專注力及建立成就感，歡迎有興趣的民眾一起加入我們。【上課地點：福安社區活動中心】(需自備鼓及鼓棒)	星期六　上午 9：00-10：50 【2 學分】 **【免學費】**

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
8	地方特色產業 **手工傘製作與彩繪** (材料費另計)	徐韻筑老師 社區大學講師	台灣曾是世界第一的製傘業，尤其是“和美”和”秀水”所以彰化又號稱為雨傘巢。藉此課程介紹傘的涵義、傘具的正確使用及保養方式結合彩繪製作一支獨一無二的自用傘，並利用不堪使用的傘布製作各種實用的防水環保購物袋或杯袋。上課地點：福安社區活動中心	星期六　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元

【養生保健課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**國際單人舞～捷舞**	彭秀妹老師 國標乙級證照、舞蹈評審老師	本課程注重基本動作教學，於藉由身體運動之延伸，使體態變的窈窕有形，扭腰擺臀達到運動健身的效果，聆聽熱情奔放的音樂輕鬆身心靈，透過舞蹈的互動，增進人際關係。	星期一 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
2	**舞動燃脂有氧**	黃上鳳老師 台北市立大學舞蹈系碩士	在輕鬆活潑的舞動過程中燃燒你的脂肪，享受汗水淋漓的運動快感，提高您的心肺功能，讓您快速燃脂又健康！	星期一 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
3	**曼妙玲瓏肚皮舞**	陳純玲老師 國小社團講師、粉貓咪舞蹈工作室	肢體的律動，音樂的欣賞，可以觸動大腦相關部位刺激，藉由中東肚皮舞的練習，讓鮮少運動的核心肌肉群拉伸及運動，搭配音樂，刺激全腦產生新的組合。	星期一 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
4	**活力健康印度寶萊塢舞**	蔡曉菁老師 社區大學種子教師	採最嚴謹的態度學習印度寶萊塢舞，搭配音樂體驗感受異國風情，雕塑體態、充滿健康活力的生活。舞風俏皮活潑、優雅典美，風情萬種的裝扮展現自己的自信與美，激發無限潛能。	星期一 晚上 6：40-8：30 【2 學分】
5	**氣質古典芭蕾舞**	黃上鳳老師 台北市立大學舞蹈系碩士	有芭蕾夢嘛？ 別猶豫，嘗試過妳會愛上芭蕾的優雅的。只要您喜歡芭蕾，無需任何舞蹈經驗就能一起舞動。 芭蕾舞能夠延展肢體、雕塑線條、改善氣質、增強自信，有別於一般步調緊湊的舞蹈課程，更加適合想要優美運動的朋友喔！	星期一 晚上 7：30-8：20 【1 學分】
6	**國際雙人舞～捷舞**	彭秀妹老師 國標乙級證照、舞蹈評審老師	本課程注重基本動作教學，於藉由身體運動之延伸，使體態變的窈窕有形，扭腰擺臀達到運動健身的效果，聆聽熱情奔放的音樂輕鬆身心靈，透過舞蹈的互動，增進人際關係。	星期一 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
7	**強力瘦身跳跳舞**	張淑娟老師 救國團舞蹈教師	健康的身體就是給下一代最好的禮物，善待自己的身體就應該強壯它動起來。以基礎有氧運動為主，再加上爵士、拳擊、韓國舞蹈…等，課程為循環式練習，讓身體因不同的練習達到全身性的健身效果。從有氧舞步訓練肢體的協調性也能增強心肺功能，改善體質提升有氧代謝。	星期二 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
8	**生活瑜珈(A)(B)** (需自備瑜珈墊)	梁麗娟老師 社區大學講師	瑜珈是一種通過身體的放鬆運動，利用身體的伸展、扭轉和呼吸的調節來達到一個身體平衡及放鬆的狀態。現在人壓力大及文明病，可以藉由瑜珈體位法練習來釋放壓力增加自己的免疫力及調節身心靈，也可以改善長期姿勢不良引起痠痛。	星期二 晚上 (A)7：00-7：50 (B)8：00-8：50 【1 學分】
9	**有氧運動+地板核心**	張淑娟老師 救國團舞蹈教師	健康的身體就是給下一代最好的禮物，善待自己的身體就應該強壯它動起來。課程內容前 30 分鐘戰鬥有氧如同強力瘦身跳跳舞，後半段增加核心肌群訓練。	星期二 晚上 7：00-7：50 【1 學分】
10	**韓流 MV 舞蹈基礎**	陳純玲老師 國小社團講師、粉貓咪舞蹈工作室	流行音樂的元素及舞蹈的演進，藉由肢體的律動，音樂的欣賞，了解分析本地及外來的流行元素，讓學員在工作或學業上對社會流行元素的反應更敏銳，進而增強社會適應性。	星期二 晚上 8：00-8：50 【1 學分】
11	**活力瑜珈(A)** (需自備瑜珈墊)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	瑜珈是綜合的身心練習，從每個動作裡學會正確使用身體。長期緊繃的部位得以放鬆，改善體質，增加免疫力，增強新陳代謝，讓氣血循環變得更好。	星期三 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
12	**拉丁單人熱舞** (限收女性學員)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	無需舞蹈基礎，喜愛跳舞的人歡迎加入，透過音樂、美感、力道的引導，詮釋身體語言表現。藉由簡易的舞蹈，讓妳/你敢跳，跳得開心，可達到運動效果與保持完美的體態。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】

主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
13	**愛手愛腳 愛健康(高階)**	許弘奐老師 民俗療法講師	刮痧是一門簡單又好學的自我保健學問，是老祖宗傳承 2600 年的智慧，操作簡便人人都可以學，適合現代人講求效率的需求，不分時間地點，可以不假他人，自我保健，達到預防更勝於治療的目的。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
14	**養生 37 式 太極拳**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	1.增強心肺功能，身體平衡力變好。2.對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好作用。3.養護身體五臟六腑，延年益壽。4.倡導民族體育、增強民族自信心。	星期三 晚上 7：10-9：00 【2 學分】
15	**輪棒瑜珈** (需自備輪棒、瑜珈墊)	李文華老師 華丰瑜珈	利用輪棒按摩身體，讓氣血循環順暢，提升身體的溫度，改善冬天手腳冰冷的問題，並達到全身伸展，以簡易體位法可深度拉開筋膜、肢體更加靈活手腳更俐落，強筋又健骨享受更美好的生活。	星期四 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
16	**流行 MV 熱舞**	鄭栢學老師 鹿基健康促進中心 社區大學講師	時下流行的音樂流行的舞蹈，尤其是目前正當紅的韓國唱跳團體舞蹈，用看的覺得很美麗很帥氣，如果自己會跳目前當紅舞蹈的動作，是不是又會別有一番風味呢?	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
17	**有氧健身舞**	朱素瑛老師 社區大學講師. 曲線瑜珈儲備教師	現代人工作繁忙壓力大，利用運動釋放壓力及紓解緊張情緒，改善平常不正確的姿式，達到燃燒脂肪消耗熱量、修飾身材，另外還可以結交同好。利用簡單的有氧舞步組合，配合熟悉流行的音樂，讓初學者更能快速的學舞。讓簡單的舞步變成雕塑身體神奇的魔棒，從運動中釋放壓力及紓解緊張情緒，達到燃燒脂肪消耗熱量，修飾窈窕身材。	星期四 晚上 7：00-7：50 【1 學分】
18	**56 式 陳氏太極拳**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	教導養生太極拳，從『基本功』入門，掌握 56 式動作纏繞曲折連貫的圓弧運動，注重協調快慢勻稱，對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好裨益。	星期四 晚上 7：10-9：00 【2 學分】
19	**塑身有氧**	朱素瑛老師 社區大學講師. 曲線瑜珈儲備教師	配合韻律性的音樂，藉由簡單的動作，循序漸進，由淺入深提升心肺功能及核心肌群的一連串訓練，讓身體線條更優美。活潑的有氧組合動作，藉由運動加強肌力與肌耐力和核心肌群的訓練，提升心肺功能，並能修飾身體曲線。	星期四 晚上 8：00-8：50 【1 學分】
20	**活力瑜珈(B)** (需自備瑜珈墊)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	瑜珈是綜合的身心練習，從每個動作裡學會正確使用身體。長期緊繃的部位得以放鬆，改善體質，增加免疫力，增強新陳代謝，讓氣血循環變得更好。	星期五 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
21	**活力有氧**	陳姿穎老師 中州科技大學 運動與健康促進系	使用節奏重拍的音樂搭配有氧的動作，讓學員快速的有效提升運動效果，使身體舒壓，養成運動習慣讓身體更加健康。 一方面讓身體放鬆，放鬆心情，遠離疾病，進而提升體能。	星期五 晚上 6：10-7：00 【1 學分】
23	**搖擺吧! HULA!**	林玉珍老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系	HULA（音譯為呼拉），在夏威夷語中 HULA 即為「舞動」之意。透過輕柔的手勢來訴說著故事；配合下半身的步伐及腰部與腿部的持續舞動，律動感十足且運動量大，是雕塑腰部曲線最好的運動！跳舞的時候總是帶著燦爛的笑容，是一種優雅、樂活紓壓的開心舞蹈。　(連續上課)	星期五 晚上 7：00-8：40 【2 學分】
24	**生活瑜珈 (C)(D)** (需自備瑜珈墊)	梁麗娟老師 社區大學講師	瑜珈是一種通過身體的放鬆運動，利用身體的伸展、扭轉和呼吸的調節來達到一個身體平衡及放鬆的狀態。現在人壓力大及文明病，可以藉由瑜珈體位法練習來釋放壓力增加自己的免疫力及調節身心靈，也可以改善長期姿勢不良引起痠痛。	星期五 晚上 (C)7：00-7：50 (D)8：00-8：50 【1 學分】
25	**養生藥膳與 藥用植物**	高一忠老師 中醫師檢定及格 社區實用中醫藥講師	提供正確中草藥知識，落實預防重於治療新觀念；藥補不如食補，用藥膳照顧家人的健康；藥用植物詩詞賞析，探討藥用植物文化；藥用植物校外實習，養生茶飲實作品嘗；認識居家常見藥草。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
26	**舞動 Zumba**	陳姿穎老師 中州科技大學 運動與健康促進系	zumba 是透過音樂帶動全身性運動，對瘦腰縮腹的效果特別好，能塑造肌肉線條達至消脂的作用，藉著節奏快慢的歌曲來增強心肺與肌力，盡情享受音樂跟著一起動、融入音樂、培養舞感。	星期五 晚上 7：10-8：00 【1 學分】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
27	**嘻哈瘦身有氧**	林佳德老師 DSC 舞蹈工作室	有氧舞蹈是一種有氧鍛煉，你可以自由享受舞蹈帶來的感覺。它融合了各種會讓人上癮的舞蹈風格和最熱門的音樂並帶出運動的樂趣及汗水淋漓的快感,感受這舞蹈所帶來的快感,根據最新流行與熱門的舞蹈與音樂成為一個與眾不同的舞蹈體驗。	星期五 晚上 7：30-8：20 【1 學分】
28	**活力熱舞有氧**	謝曉萍老師 國立彰化師範大學體育系	運用簡單的基礎有氧動作搭配多元不同的曲風和舞蹈變化，隨著音樂盡情地舞動自己，再加上墊上核心訓練及雕塑曲線，讓新的夏天有更不一樣的色彩~準備汗水淋漓 找到更不一樣的自己嗎?你還在等什麼~老師等你哦!!	星期六 上午 9：00-9：50 【1 學分】
29	**養生太極拳 36 式**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	1.教導養生太極拳，從『基本功』入門。2.站樁及鬆身之研練。3.拳架虛實、開合、伸屈等動作之研練。4.拳架技術、風格之蘊育。	星期六 上午 9：10-11：00 【2 學分】
30	**輕有氧瑜珈** (需自備瑜珈墊)	林愛真老師 瑜珈工作室老師	有微節奏感的音樂搭配，放鬆無壓力的腳步，讓男女老少跟的上的輕鬆有氧。後面跟著做柔和的瑜珈， 延展全身的肌群，做多方面的雕塑運動。讓心情得到適度的放鬆。	星期六 下午 (A)2：00-2：50 (B)3：00-3：50 【1 學分】

【職能充實課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**新秘愛髮妝** (材料費另計)	吳莉羚.陳鳳娥老師 社區大學講師	新娘秘書是目前美容的新興行業之一，彩妝與髮型技術提升也需要不斷的進修、培養掌握時尚脈動的鑑賞能力，提升職業能力的同時，也是增加收入的開始。	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
2	**工程電腦繪圖基礎應用** (需自備筆記型電腦)	張慧昌老師 電腦繪圖教育講師	1.AutoCAD 之電腦繪圖應用。 2.適用於機械、建築、鋼構、室內設計、電子、水電木工...等工程。 3.學習幾何原理如何與電腦繪圖搭配應用。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
3	**成人識字初階**	曾苑毓老師 國小講師	1.可以學習注音符號、結合韻、拼音並可簡單閱讀短文，並達到中文的聽、說、讀、寫。2.鼓勵學員透過學習語言，可融入台灣的生活文化，盡可能找到合適的工作。若年長者可以透過學習此課程，達到終身學習及接觸人群，並可以延緩身體的退化。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
4	**精油科學與保健** (材料費另計)	林家豪老師 澳洲皇家芳療師協會-亞洲講師	好想放鬆，透過精油，國外叫芳香療法，享受『慢·生活』; 本課程用科學的角度，有意識地與大腦溝通，可以調劑身心、紓壓放鬆，想要享受一覺好眠，人際關係的提升，先從打理好自己開始，產生正能量的記憶點。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**眉藝絲繡輔導考照** (材料費另計)	劉玉鈴老師 美容丙級監評	教導學員如何畫眉及修眉，利用半永久技術及材料使眉形持久，節省每天早上畫眉的時間，課堂使用假皮和手工針筆的操作、學習新技能，並可輔導學員考照。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	**服裝設計與縫紉打版** (材料費另計)	林南賢老師 社區大學講師	初階服裝打版養成技巧，初階課程教授重點放置於入門服裝打版的概念認識與製作，淺顯易懂的教學模式引導，讓學習者更容易了解實務的技巧，讓服裝製作更容易學習與學習者的信心。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
7	**SoildWorks 電腦軟體 3D 設計應用初階** (維護費、冷氣費另計)	蘇義豐老師 秀水高工.建國科大工業繪圖講師	SolidWorks 工業設計軟體對學習者工作將變得更有效率。3D、2D 互動性繪圖學習，精熟電腦輔助繪圖的技巧與設計能力。增進社區民眾學得一技之長，增加學習者之就業能力。 【上課地點：秀水高工】	星期六 晚上 6：30-9：20 【3 學分】

【自我成長課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**戀戀指尖彩繪** (材料費另計)	吳莉羚、楊敏勤老師 社區大學講師	美甲是一門技術也是藝術的展現，從色彩學認識、手部保養、凝膠製作、彩繪技巧，在一平方公分的小空間，利用多種素材，幻化出指尖精彩。將生活美學藝術融入每一個人的指尖小世界。	星期一 晚上 6：30-9：20 【3 學分】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
2	**輕鬆手作甜點坊** (材料費、電氣費另計)	陳威廷老師 社區大學講師	適合無經驗想短時間內對烘焙有所了解，在課程中囊括了許多經典的烘培西點，從蛋糕、塔、到法式甜點等等，都是麵包店常見的人氣西點，<內容有：香蔥鮪魚蛋糕、糖粒泡芙、亞爾薩斯塔、巧克力岩石餅乾、覆盆子艾蒂斯蛋糕...等。>(上課地點：福安社區活動中心)	星期一 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
3	**氣球藝想世界** (材料費另計)	許馨予老師 如心婚禮佈置工作室執行規劃師	透過氣球不同的形狀，再搭配各式氣球泡結法的扭轉與編織，氣球可以是人偶也可以是飛機，可以將平面化做立體。學會了造型氣球，拉近彼此距離，你/妳會是每個場合裡的人氣王!	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
4	**(地方農業發展)植物病蟲害診斷與對策**	黃耀貞老師 社區大學講師	1.植物不會反應，觀察植物外在徵狀表現，讓種植植物很容易。 2.了解植物生理，可以種出心中優質植物，成為綠手指，可以增加自信心、增添生活情趣。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
5	**西洋長笛** (需自備樂器)	鄭姍姍老師 蘭音合唱團 教師 專職音樂 教師	長笛不但可以古典、更可以流行！長笛是攜帶方便的樂器，培養對音樂鑑賞力及樂器演奏能力，搭配樂理解說，讓學員走到哪裡，音樂就跟到哪裡，隨時與樂器為伍。	星期二 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
6	**生活茶學品味生活** (材料費另計)	洪敬懿老師 中級品茶員證、 丙級評茶師	如何泡好茶？什麼是好茶？如何挑選適合自己的茶？什麼是比賽茶？歡迎想自己動手泡茶，又不知如何下手的您加入，更歡迎喝茶多年的老饕們一起加入，將茶融入我們的生活，讓生活更有品味。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
7	**每日一句輕鬆學越語**	陳秋香老師 母語教學多元文化講師	1.介紹越南文化與台灣文化、風俗、宗教...的差別。2.加強單字及造句，學員互動練習會話加強自信。3.加強同學以越南語表達意見，加強同學閱讀能力。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
8	**古典鋼琴零距離(初級 2)** (需自備樂器)	李凱琳老師 臺南科技大學音樂系	藉由學習基礎的樂理知識和紮實的技巧練習，在彈奏古典鋼琴譜中找到方法及樂趣，進而了解樂譜如何轉化成音樂，從我們的十指之間流洩出來，讓古典音樂曲目不再遙不可及。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
9	**手機基本操作與拍照好好玩**	陳泰岳老師 百真工商攝影	手機是現代人的基本配備.讓使用者認識手機不只能打電話還有更多的功能。以淺顯的現場操作模式.讓上課的同學了解手機的功能和如何拍出滿意的相片。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
10	**快樂電子琴** (需自備樂器)	賴麗慧老師 慈雲寺國樂老師	以深入簡出的方式來讓大家學習電子琴，並融入時下流行歌曲，進而快樂學習愛上電子演奏。	星期三 下午 3：00-4：50 【2 學分】
11	**中階二胡演奏** (需自備樂器)	林虹君老師 國立台中教育大學人文學院音樂學系碩士班	1.基本功練習，樂理、節拍、音階、運弓及調性等課程。 2.以 F、G 調第一、二把位為主，可獨立將短、小樂曲流暢演奏。 3.對樂曲轉調之理解與熟悉度。 4.啟發音樂演奏認知、培養音樂素養與對之欣賞能力。	星期三 晚上 5：45-7：25 【2 學分】 連續上課
12	**薩克斯風(初級)** (需自備樂器)	張中穎老師 社區大學講師	帶領學員認識薩克斯風發展史、簡易樂理、薩克斯風的基本發音技巧及指法，並搭配音樂伴奏，進而學習樂曲的美聲吹奏和協調合奏，提升學習興趣。	星期三 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
13	**實用日語進階(上)**	林三豐老師 社區大學講師	1.課程進度 (大家的日本語 27-29 課) 。 2.學習生活會話及進階句型運用，有系統地掌握日語的語法知識。 3.從快樂學習中勇於開口說日語，進而產生向上延伸學習的動力。 4.鼓勵學員積極參加各種級數的日語能力檢定，並取得證照。 5.多一項語言能力，在商務職場上如虎添翼，赴日旅遊更能暢行無阻。【上課地點：福安社區活動中心】	星期三 晚上 6：00-7：40 【2 學分】 連續上課
14	**日語五十音**	吳子瀠老師 社區大學講師	從最基礎的 50 音學起, 了解如何正確發音以及簡單的生活會話，為日語初學者奠定良好的基礎，享受學習日文的樂趣。	星期三 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
15	**薩克斯風(進階)** (需自備樂器)	張中穎老師 社區大學講師	學習樂曲的吹奏和協調合奏，提升學習興趣。進而培養獨奏能力更可以樂團合奏。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
16	**基礎農具維修保養**	馬鵬飛老師 汽車修護 甲級證照	本課程由簡入深，透過原理及實際操作，學員可學得小型農具(二行程汽油引擎、四行程汽油引擎、柴油引擎)的工作原理及簡易維修，並可獲得輔助技能(電焊、電動工具、氣動工具、特殊工具的使用)，是有志於農家樂的農友們最佳的入門途徑。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
17	**相片編輯&創意簡報設計**	林昀暄老師 國立臺灣藝術大學 廣播電視學系	PhotoCap 是一款免費的相片編輯程式，除了基本的去背修圖，還有製作月曆、大頭照、模版拼貼、蒙太奇、馬賽克等功能。PowerPoint 能讓您建立簡潔的投影片簡報和複雜精細的投影片組，並且為您提供強大的簡報製作程式讓您展現想法。(維護費另計)	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
18	**日語初級快樂學**	吳子瀠老師 社區大學講師	藉由多元教學方式， 學習初級文法以及認識日語單字， 奠定扎實的文法基礎以及提升日語能力。	星期三 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
19	**進階二胡演奏~挑戰自我** (需自備樂器)	林虹君老師 國立台中教育大學 人文學院音樂學系 碩士班	1.針對 D、G 音階、節奏和運弓等等練習，以提升對其之敏銳度。 2.啟發音樂演奏認知、培養音樂素養與對之欣賞能力。 3.能流暢地演奏中型 D、G 調綜合調性之稍難樂曲，且培養對樂曲詮釋之能力。	星期三 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
20	**開口說日語**	林三豐老師 社區大學講師	1.初、進階學員皆可參加，將所學之單字及各類句型以會話方式練習，提昇聽力及口說能力。 2.從模擬各種情境中，學會如何問路、搭車、購物、點餐等實用句。 3.從快樂學習中勇於開口說日語，進而產生向上延伸學習的動力。 4.赴日旅遊或職場上能與日本人做基本溝通。 【上課地點：福安社區活動中心】	星期三 晚上 7：50-9：40 【2 學分】
21	**英文單字發音&短句**	陳宥晴老師 朝陽科技大學、 英文家教	加強日常必備基礎單字量，讓學生在特定場合中能派上用場，並運用生動活潑的課程內容幫助學生輕鬆學英文，能和老外溝通無障礙，輕鬆走遍全世界！	星期四 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
22	**幸福美眉彩妝保養** (材料費另計)	楊敏勤、游美玲老師 社區大學講師/ 魔力魅美學殿堂	每個人都應從自己的內在~外在散發出個人的魅力。這課程我們將分享給予在地學員們正確的彩妝造型與居家肌膚保養觀念與技巧，甚至美甲、髮型整理以及很重要的整體穿搭。	星期四 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
23	**天然無毒環保手工皂 DIY** (材料費另計)	何淑蘭老師 彰化市圖書館、 社區大學講師	1.無限制，人人可參加。2.自己動手做，成份清清楚楚。 3.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。4. 做中學，學中做，習得第二專長。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
24	**植物有機栽培**	黃耀貞老師 社區大學講師	1.打破有機植物種植的舊思維，學會正確種植、正確使用有機農藥、有機肥料。 2.學習新理論，既省時又省力，再自己實證種植，讓自己更專業，種出優質有機農產品，嘉惠親朋好友。 3.透過上課提問、互動，解析網路錯誤謠言。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
25	精品咖啡 **高階手沖&虹吸壺** (材料費另計)	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，追求健康品味的咖啡。包含手沖、賽風壺、等技術讓咖啡的風味有不同層次的提升，可學習到高階手沖技術，以及賽風壺的不焦化淬取咖啡技巧，包含簡易烘豆等，可以與家人好友一同分享學習的樂趣。(上課地點：福安社區活動中心)	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
26	**台語歌唱技巧** (維護費另計)	鄭春明老師 福星歌友會、社區 大學講師	認識基礎樂理，學習台語基礎發音與文字，正確的使用丹田呼吸法，學習如何運用共鳴區轉換，轉音、滑音、裝飾音的運用。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
27	**日語進階快樂學**	吳子瀠老師 社區大學講師	藉由多元教學方式，學習進階文法以及閱讀文章及故事，搭配聽力訓練，奠定扎實的文法基礎，以及提升日語能力。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
28	**實用英文會話及閱讀**	陳宥晴老師 朝陽科技大學、 英文家教	在國外生活常見的場合，身歷其境的學習，讓學生在各種場合中能將英文派上用場，透過超擬真對話練習，幫助學生建構英語思維，並且累積實用單字量，就能和老外溝通無障礙，輕鬆走遍全世界！	星期四 晚上 7：30-9：20 【2 學分】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
29	**地中海健康飲食料理** (材料費、電氣費另計)	王孟妮老師 西餐烹調丙級證照	以天然食材，做出在歐洲從餐廳到家庭餐桌健康、美味的料理。看似工序繁瑣，但經由旅居義大利十年的 Annie 老師示範與指導，讓您以輕鬆的心情、優雅的態度，做出一道道精緻又道地的歐洲料理，使歐洲飲食風情也能從台灣的餐桌漫延開來。 (學員有時需幫忙攜帶烹飪器具)　(上課地點：福安社區活動中心)	星期五 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
30	**拇指琴彈唱** (需自備樂器)	梁慧善老師 音樂教師	拇指琴又稱卡林巴琴，源自於非洲部族的傳統樂器，號稱最療癒的掌上型樂器，利用雙手拇指撥動琴鍵，能演奏出獨有的空靈聲響，有如水晶音樂盒的天使之音，簡單易學，不懂樂理也能輕易掌握，放下手機一起彈彈琴吧！	星期六 上午 9：00-10：50 【2 學分】

彰化縣 109 年度下半年長青大學　熱情招生中

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學

「長青大學」是專屬於中高齡者休閒、學習、交誼的處所，我們秉持「活到老、學到老、玩到老、樂到老、活得好」的教學精神，可以在課程中交誼、擴增視野，活健筋骨，增進身心的健康，在生活中享受優質、活力的智慧人生。歡迎年滿 55 歲的好朋友們，不限男女、不限學歷，踴躍報名。

序	班別名稱	上課時段	課程內容	開課	講師
1	**長青歡樂唱**	每週三 下午 2:30 至 5:30	唱歌除了讓人精神愉快之外，還能增強人體的免疫功能、有利於擴大肺活量、增強記憶力、提高社交能力，更能有效調節情緒，宣洩不滿、壓抑等不良情緒；輕快的歌能增加快樂，增添朝氣，對生活充滿希望。 唱歌擁有這麼多的優點，您還不趕快來參加嗎?	9/16	鄭姍姍

一、報名費：每人 100 元。本簡章若有未盡事宜，依相關規定辦理。

二、學雜費：1. 年滿 55 歲未滿 60 歲（民國 49 年 9 月 2 日至 54 年 9 月 1 日）每人每班 900 元。
2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 44 年 9 月 2 日至 49 年 9 月 1 日）每人每班 500 元。
3. 年滿 65 歲以上（民國 44 年 9 月 1 日以前出生）每人每班 200 元。

三、設備使用費：每人 100 元。

四、報名日期：即日起至各班開課日當天，每班限 30 名，額滿為止。

五、**報名地點：秀水國小西 11 教室(原社大辦公室對面)**

六、**洽詢電話：04-7682619(請於平日晚上 5:30~9:30 撥打)**

保持愉悅心情，戴好口罩，遵行防疫新生活安心學習，如感到身體不適請勿進入校園！