



大明114年春季班招生手冊

春季班



主辦單位：財團法人人間文教基金會

承辦單位：佛光山大明寺

協辦單位：苗栗縣各級學校、苗栗縣各公私立單位、佛光山人間大學、
頭份宏法社、國際佛光會中華總會苗栗各分會

114 年度春季班學員上課須知

報名手續 詳閱簡章→選定班別→填寫報名表→出示優待證件→繳費→領取收據

報名日期 即日起至各課程開課日止可接受未額滿班級報名。

開課日期 114 年 3 月 3 日（星期一）起陸續開課

報名地點 苗栗大明校本部（苗栗市經國路二段 485 號）
洽詢電話：037-327401~2 傳真：037-326864

課程費用 依據相關規定，報名費 200 元、學分費一學分 1000 元、二學分 2000 元、每門課程收取雜費 100 元、上機費 300 元，課程所需材料費、器材租借、場地費等另計。戶外課程之平安保險費，由各課程師生自行辦理，費用自付。

轉帳繳費 金融機構名稱：809 凱基銀行 0429 苗栗分行
帳 戶 名 稱：財團法人人間文教基金會
帳 號：0004-25-3815740-9
※ 匯款前：來電 037-327401、告知需要轉帳報名，受理的行政人員會核算出須繳納的金額。
※ 匯款後：來電 037-327401，提供匯款帳號後 5 碼、匯款金額、學員姓名及選課課程名稱以利開立收據。

*** 請報名課程之學員於上課日期依時間自行到校上課，不另通知。**

*** 未成課之班級，本校會主動致電告知，學分費、報名費、雜費全額退費。**

優惠辦法（新生報名選課需繳報名費 200 元，舊生免繳）

1. 標註【◎】記號課程，114 年 2 月 7 日（含 7 日）前報名繳費者，享學分費 8 折優惠，2 月 8 日起以後須繳付全額學分費。
2. 無標註記號課程，114 年 2 月 7 日（含 7 日）前報名繳費者，享學分費 9 折優惠，2 月 8 日以後須繳付全額學分費。
【於 114 年 2 月 7 日前完成報名且繳費者得享上述優惠折扣。】
3. 低收入戶、身心障礙人士、原住民、新住民，憑證享學分費 5 折優惠（無時間限制）。
4. 年滿 65 歲以上長者及本校任教滿一年以上之現任講師享學分費 75 折優惠（無時間限制）。

（上述各項標註，請參照課程總表上之標示為主，優惠辦法請擇一使用）

*** 報名以完成繳費為確認依據，未繳費者視為尚未完成報名程序。**



轉班手續

截至 114 年 3 月 10 日止，持本期收據辦理，逾期、未帶或遺失者恕不受理。每人限轉班一次，酌收手續費 100 元。

退班手續

各項費用之退費標準辦理如下

1. 報名費：不予退費

2. 學分費：

開學前 (3/2) 前申請退選者全額退費，報名費不退費。

開課二週內 (3/3-3/16) 申請退選者，學分費、雜費退費 80%，報名費不退費。

開課第三週 (3/17-3/23) 申請退選者，學分費、雜費退費 70%，報名費不退費。

開課第四週 (3/24) 起原則不予退費，但因不可抗拒之因素而無法上課，請攜帶相關證明辦理，學分費、雜費將依課程比例退費。(逾期恕難受理)

公務人員認證時數

公務人員認證時數：公務人員報名修課者，可核發研習時數。請於 114 年 6 月 1 日至 6 月 15 日申請，逾期恕不辦理。

附 註

1. 本校於開課第一週未額滿的課程開放旁聽，每門每次需繳交旁聽費 300 元。
2. 依規定：一學分 18 小時，二學分 36 小時以此類推。
3. 逢國定假日或颱風、地震、豪雨等天災，依苗栗縣政府公告之停課標準依法停課。
4. 本校保有開班與否的權利，如有未盡事宜，將隨時修正，並以本校公告為主，敬請學員與教師多加留意，以免權益受損。



114 年度春季班課程一覽表

開課日期：三月三日星期一

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
生命	◎生活禪	釋妙蓮	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
社會	生活法律	陳建宇	19:00-21:00	1	9	校本部	學分費 1000 元 雜費 100 元
人文	東方香學初級【新課程】	李品端	09:00-12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	素描水彩油畫基礎	江隆芳	18:30~21:00	2	15	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	楷書	邱瑞霞	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	彩墨藝術與創作	陳惠慧	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	遇見空靈鼓	李依娟	09:00-11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	艾灸經絡保健養生	李欣容	13:30-16:30	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	古琴	王青澄	13:30~16:30	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	中東塑身舞	謝沛汝	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	二胡高級	胡瑞蓉	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	健身太極拳 24 式	羅金盛	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	葫蘆絲演奏基礎	古志賢	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	愛戀 Macrame 花編結	吳佳儒	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	投資理財工具實務應用【新課程】	李玫郁	18:00~21:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	會聲會影影像剪輯處理【新課程】	吳麗芬	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元 上機費 300 元

開課日期：三月四日星期二

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
自然	談飲食營養吃出健康【新課程】	彭松能	09:00~11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	營造居住健康好宅地	謝勁韜	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	隸書	邱瑞霞	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	敦煌禪舞初級	謝秋香	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	健康蔬食	釋有慈	09:00~12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	成人芭蕾	李紫嫣	09:30~11:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	葫蘆絲演奏中級【新課程】	古志賢	14:00~16:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	活力養身彼拉提斯	王芸華	14:30~16:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	健康彼拉提斯	王芸華	18:30~20:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	橋藝與人生	徐文宏	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	律動瑜珈	廖月娥	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	快樂彈唱烏克麗麗	廖進興	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	工筆佛像	彭麗玲	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	樂活彩繪隨意畫	徐瑛英	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	從零開始畫油彩	林宣文	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	啟動 AI 數據分析 DNA【新課程】	李玫郁	18:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元 上機費 300 元

開課日期：三月五日星期三

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
社會	邏輯推理與創意思考【新課程】	曾富美	14:30~16:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
社會	法拍屋交易實務	湯易友	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	客家北管八音中級	胡茂松	09:00~11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	客家北管八音初級	胡茂松	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	書法之美舞動行草	邱瑞霞	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	敦煌禪舞中級	謝秋香	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	客家語詩詞吟唱	饒明鋒	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	手機紀錄與簡單剪輯教學	楊明璋	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	幸福閱讀百法	師資群	09:00~11:00	2	18	校本部	推廣課程 500 元 雜費 100 元
生活	電影音樂及台灣歌謠賞析	黃文宇	09:30~11:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	手捏陶藝創作	林麗華	18:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	服裝設計打版製作	楊月雲	19:00~21:00	2	12	校本部	學分費 2000 元
生活	流行熱舞	陳柔卿	19:00~21:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	快樂彈唱民謠吉他中級	廖進興	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	手機攝影	曹德瀛	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	Office Word 文書處理	吳麗芬	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元 上機費 300 元

開課日期：三月六日星期四

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
生命	◎宗教哲學之實踐智慧佛教般若思想的探究	釋妙蓮	09:00~11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
社會	投資金融市場之技術分析	徐仁政	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
社會	勞工職場安全與生命意外之風險管理	彭松能	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	閱讀家鄉與寫作【新課程】	劉淑英	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	居家簡易髮型 DIY	盧春珍	13:00~16:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	居家綠能智慧水電應用維修	賴文彬	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	二胡初級	胡瑞蓉	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	現代花藝創作	朱芝鳳	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	華佗五禽之戲 - 舞禪	黃秀媛 林曉筠	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	曲線雕塑全攻略	陳瑋帆	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	吉他彈唱入門	廖進興	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	天然手工皂及保養品製作	吳麗芬	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	禪繞畫輕鬆學	黃嵩荃 蔡明道 林瑪莉	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	國畫初級【新課程】	劉 燕	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
社團	梵音雅樂集	謝信軒	19:00-21:00	2	18	校本部	雜費 100 元

開課日期：三月七日星期五

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
自然	經絡按摩養生保健	陳建城	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	居上茶道文化	吳育儒	09:00~11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	茶的人文美學學雅	吳幸儒	09:00~12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	茶的人文美學探索	吳幸儒	13:00~16:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	敦煌禪舞藝術	鄭秀真	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	敦煌禪舞養生	黃碧宣	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	生活瑜珈	廖月娥	09:00~11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	肌力體能健身操	陳瑋帆	14:00~16:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	日本和諧粉彩藝術	張如良	14:00~16:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	雲水合唱初級【新課程】	劉老師	15:30~17:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	日文初級	謝文權	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	太鼓	陳譽惠	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	工筆彩墨	徐瑛英	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	二胡中級	胡瑞蓉	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	咖啡生活美學	李衍造	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	手機與電腦雲端協作	李文傑	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 上機費 300 元
社團	雲水合唱團	劉老師	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元

開課日期：三月八日星期六

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
自然	西湖大安流域走透透	徐禮安	08:30-11:30	2	12	校本部	學分費 2000 元
人文	閱讀素養與寫作	徐秀美	09:00~11:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	日本傳統文化概論	謝文權	09:00~12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	社區影像紀錄	曹德瀛 楊明璋	13:00~17:00	2	9	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	瑜珈啟程·身心平衡之旅	吳雯雯	09:00~11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	韓語輕鬆學	張明敏	08:30~11:30	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	葫蘆絲演奏進階【新課程】	楊文彰	09:00~12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	街頭表演與樂器合奏技巧【新課程】	賴震宇	09:00-12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	Python AI 智慧機械軟體創新【新課程】	王燦銘	09:00~12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 上機費 300 元

114 年度春季班行動教室課程總表

星期	類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	費用
上課地點：公館行動教室							
週二	人文	愛與智慧	師資群	08:30-10:30	2	18	推廣課程
週六	自然	有機栽種工作坊	羅文祥	14:00-17:00	2	12	學分費 2000 元
上課地點：西湖行動教室							
週日	社團	土牛溝文史生態探索	羅翌倫	08:00-12:00	2	9	學分費 2000 元
上課地點：竹南行動教室 / 竹南國中、海口國小							
週一	人文	易理的生活哲學	古秀龍	19:00-21:00	2	18	學分費 2000 元
週一	生活	彩繪素描	徐瑛英	18:30-20:30	2	18	學分費 2000 元
週一	生活	哇！我好棒 - 正向自我對話訓練	劉美玲	19:00-21:00	2	18	學分費 2000 元
週三	生活	粉彩藝術聊心畫	張如良	19:00-21:00	2	18	學分費 2000 元
週三	生活	親子快樂學書法	李鴻明	19:00-21:00	2	18	學分費 2000 元
上課地點：頭份行動教室							
週一	生活	薩克斯風	曾令恩	18:00-20:00	2	18	學分費 2000 元
週一	生活	二胡輕鬆學	王青澄	18:00-20:00	2	18	學分費 2000 元
週三	生活	在地食材與好油的多元料理	黃捷纓	09:00-12:00	2	12	學分費 2000 元
週四	生命	迷與悟的人生	師資群	09:00-11:00	2	18	推廣課程
上課地點：苑裡行動教室							
週五	人文	創意蘭編文化	郭素珍	14:00-16:00	2	18	推廣課程
上課地點：銅鑼行動教室 / 竹森社區發展協會、福興社區發展協會							
週一	生活	銀髮樂活 - 風華再現	師資群	09:30-11:30	2	18	推廣課程
週二	生命	生命密碼	師資群	09:00-11:00	2	18	推廣課程
上課地點：頭屋行動教室 / 頭屋鄉外獅潭社區發展協會							
週四	生命	人生哲學	師資群	09:00-11:00	2	18	推廣課程
上課地點：大湖行動教室							
週一	生活	隸書初級	賴珮琦	13:30~15:30	2	18	推廣課程
週二	生命	快樂心生活	師資群	09:30~11:30	2	18	推廣課程
上課地點：卓蘭行動教室 / 卓蘭國小							
週一	生活	日語會話初級	張靜宜	08:30-10:30	1	12	推廣課程
週四	生活	快樂學二胡	劉壽雄	19:00-21:00	1	12	推廣課程
週日	生活	竹編編織	張瓊文	13:30~16:30	1	8	推廣課程
上課地點：造橋行動教室 / 造橋社區活動中心							
週二	社會	社會新知打嘴鼓	師資群	09:00-11:00	2	18	推廣課程
上課地點：三義行動教室 / 雙湖活動中心							
週四	人文	幸福學堂輕鬆學	師資群	09:00-11:00	2	18	推廣課程
上課地點：獅潭行動教室 / 新店社區活動中心							
週六	人文	走讀獅潭人文與產業	陳必修	08:00-12:00	2	9	學分費 2000 元 場地費 100 元

114 年度春季班課程（簡介）

星期一

2
學分

◎生活禪

生命管理

3月3日開課

★師資介紹：釋妙蓮，佛光山大明寺住持

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

採～行解門並重～教學

1. 天臺小止觀詳解習禪的人應具備何種條件、如何調和身心、各種對治的觀門、善根發相及覺魔治病等內容
2. 心的訓練與智慧開展，透過呼吸的練習讓身心靈得到平衡與舒壓，在靜心中體驗禪悅的境界
【課程需自費訂購禪修服】

1
學分

生活法律

社會管理

3月3日開課

★師資介紹：陳建宇，輔仁大學法律系畢、圓周法律事務所主持律師、曾任臺灣士林法院方法院書記官 / 法律扶助基金會審查委員 / 苗栗律師公會副秘書長

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

經由課程介紹瞭解法律的意義與作用，建立良好的法治觀念，並活用於日常生活。

2
學分

東方香學初級【新課程】

人文藝術

3月3日開課

★師資介紹：李品端，傳家寶製香舖負責人、中華香道推廣協會理事長、中華香道推廣協會香港分會理事長

★上課時間：早上 9:00 ~ 12:00

香道師將運用天然香材，讓學員在動手製作線香、香塔、藥香珠的過程中，除了享受香氣的療癒效果，五感體驗下能夠強化同學對香氣的感知能力，提升體驗過程中的愉悅感和滿足感，達到身心靈的平和與放鬆。【課程材料費另計】

2
學分

素描水彩油畫基礎

人文藝術

3月3日開課

★師資介紹：江隆芳，新竹市政府文化局薪傳研習西洋繪畫班教師、比利時國立剛勃 (La Cambre) 高等視覺藝術學院繪畫系碩士

★上課時間：晚上 6:30 ~ 9:00

藝術隨時代的進步而不斷的演變和創新，透過本課程的研習將可增進學員繪畫技巧，提昇審美能力，並豐富人文藝術之內涵。本課程採活潑多樣式的教學法，使初學者得到良好的啟蒙，對有基礎者將可引向藝術創作之途。上繪畫技能課時，將採「複式」教學法。因應學員不同的繪畫類別與程度，教師以個別指導的方式，同時指導學員的素描、水彩、油畫作品。

【課程材料費另計】【招生人數 15 人額滿】

2
學分

楷書

人文藝術

3月3日開課

★師資介紹：邱瑞霞，苗栗縣書法學會榮譽理事長、苗栗縣傳揚書藝學會理事長

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

書法是中國最崇高的藝術，藉由筆墨，在各種書體中，呈現不同的線條美。結合歷史、文化，在學習中能改變個人氣質，紓解生活壓力，修心養性，提高生活品質。【請自備文房四寶】

人文藝術

3月3日開課

2 彩墨藝術與創作

★師資介紹：陳惠慧，苗栗縣後龍鎮樂齡中心講師、開礦國小藝術深耕教學計畫水墨畫教師、曾辦理「丹青翰墨緣—陳惠慧師生展」、受邀台灣藝術家美國紐約聯展

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

以東方媒材多樣性的發展與應用，東方美學相關材料與技術上多元學習，傳統與現代水墨畫的異同為研究主軸，理解東方傳統文化精神，面向當代，藉由實作與參觀展覽培植學員的情懷與操守，並不定期安排畫展也將所學運用於生活中，提高學習成就動機，深化藝術涵養。

【課程材料費另計】

生活藝能

3月3日開課

2 遇見空靈鼓

★師資介紹：李依娟，輔仁大學音樂研究所畢、竹南惠揚關懷協會樂齡音樂教學教師、苗栗縣各社區空靈鼓教師

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

空靈鼓僅有 15 音，即便無音樂基礎，也能輕易上手，短時間即可看見成效，透過空靈鼓的演奏，經由音樂的薰陶達到身心靈的放鬆與成長。【請自備 D 調 15 音空靈鼓，或由老師代購】

生活藝能

3月3日開課

2 艾灸經絡保健養生

★師資介紹：李欣容，中華易經哲學草本民俗委員會會長、灸四喜舒活養生園負責人、社區經絡教學講師

★上課時間：下午 1:30 ~ 4:30

氣為萬物之本，經絡是聯接五臟六腑和四肢百骸的網綫和橋樑，藉由經絡養生，刮痧 / 溫灸 / 推拿，防病於未然。學習以正確的保養的方法，了解如何自我檢視身體狀況，達到自我保健。

【課程材料費另計】

生活藝能

3月3日開課

2 古琴

★師資介紹：王青澄，明新科大推廣教育古琴班教師、元培科大推廣教育古琴班教師

★上課時間：下午 1:30 ~ 4:30

古琴，又稱七弦琴，是中國古代的彈琴奏樂器，其音域寬廣，技法豐富，音色悠遠。課堂上會介紹古琴樂器，教學員認識琴譜以及彈奏方法，讓大家可以領會習琴的樂趣。

【請自備樂器，或支付樂器租借費用】【招生人數 20 人額滿】

生活藝能

3月3日開課

2 中東塑身舞

★師資介紹：謝沛汝，肚皮舞檢定合格教練、裁判，苗栗各社區中東肚皮舞指導老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

中東塑身舞是全身的運動，可以讓您的腿部、腹部、肩膀以及頸部充分的舞動，使體態更優雅、充滿活力。就算不是專業舞者，跟著老師的分解動作，也能輕易學會這些美麗的舞步，放鬆身體盡情搖擺，搖出好心情，搖出青春與健康。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

2 學分 二胡高級

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：胡瑞蓉，94～98年成立南胡國中國樂團擔任團長及南胡指導老師、98～101年成立公館國中國樂團

★上課時間：晚上 7:00～9:00

以胡琴會友，弦歌共鳴，是最浪漫快意的樂事。歡迎對二胡情有獨鍾，具有演奏基礎，想更精進和同好切磋琴藝的朋友，一起加入學習的行列，享受二胡的美妙，享受音樂。

【請自備樂器】【招生人數 15 人額滿】

2 學分 健身太極拳 24 式

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：羅金盛，國家級武術教練、苗栗縣武術太極拳聯合委員會主任委員

★上課時間：晚上 7:00～9:00

打太極拳就像人生一樣，來也空去也空，以心行氣、以氣運身，柔和、圓融、輕靈協調專注一心不亂，必須與身、手、步一致，勁力順達、剛柔並濟，故為健身太極。

2 學分 葫蘆絲演奏基礎

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：古志賢，社區葫蘆絲講師

★上課時間：晚上 7:00～9:00

葫蘆絲是一種古老的中國傳統樂器，它是用葫蘆製作的管樂器，通常用於演奏中國傳統音樂和民間音樂；透過本期課程，讓學員了解基本樂理，同時培養學生對中國傳統音樂的興趣和理解，教授學員歌曲演奏能力。【可自備 G 調葫蘆絲樂器，或班級團購】

2 學分 投資理財工具實務應用【新課程】

資訊應用

3月3日開課

★師資介紹：李玫郁，國立台灣大學經濟博士畢業，智慧數據分析實驗室負責人、AI 數據分析人才認證 — 專業級

★上課時間：晚上 6:00～9:00

投資理財看盤或相關 APP 很多，投資人除了理論知識外，也要了解軟體的操作方式，本課程提供學員使用常見的投資理財 APP 實務上的教學。

2 學分 愛戀 Macrame 花編結

資訊應用

3月3日開課

★師資介紹：國立暨南國際大學終身學習與人力資源系所、彰化樂齡中心手作老師、苗栗市長照據點手作老師、苗栗縣客庄國小社團老師、竹南竹興國小手作老師、台中市頭家社區手作老師

★上課時間：晚上 7:00～9:00

「打結」是我們日常生活中常做的動作，例如綁鞋帶、打 蝴蝶結、打包食物等.....。Macrame 花編結，就是利用「結」的複雜度及變化性，製造強烈的圖騰印象。組合出的作品，有豐富多元的視覺效果。讓流行於歐洲國家的浪漫工藝，走入你的日常起居，讓手編慢生活與內心對話，帶給你更美好的生活體驗。【課程材料費另計】

資訊應用

2 學分 會聲會影影像剪輯處理【新課程】……………

3月3日開課

★師資介紹：苗栗 / 新竹 巨匠電腦補習班專屬老師、台灣電力公司苗栗營業所勞工教育訓練講師、行政院衛生署苗栗醫院 員工教育練講師、明基友達電腦技能基金會 DOC 講師、後龍婦女會資訊課程老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

會聲會影是一款半專業非線性剪輯軟體，由科立爾公司開發，使用者可以利用擷取、編輯、特效、覆疊、標題、音訊與輸出等七大功能，把影片、圖片、聲音等素材結合成視訊檔案，以擷取、編輯與輸出三大流程，支援多種視訊格式與多種攝影器材。



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

星 期 二

2 學分 談飲食營養吃出健康【新課程】.....

生命管理

3月4日開課

★師資介紹：彭松能，國立臺北科技大學工業工程與管理學系博士、日商（台灣松下）、美商（德州儀器）、中商（自動化雜誌）及臺北大眾捷運公司工程師、中華民國工業安全衛生協會結業

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

依照每年 24 節氣影用當季蔬果、健康操，增強免疫力，活出健康人生。

2 學分 營造居住健康好宅地.....

人文藝術

3月4日開課

★師資介紹：謝効韜，靜觀心靈易學工作坊館長、正念減壓療癒講師、靜觀心靈深層溝通師、NLP 神經語言學執行師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

探索吉祥氣場的奧秘，學習風水佈局的藝術與實踐技巧，掌握提升居家運勢的實用方法，打造充滿能的理想空間。

2 學分 隸書.....

人文藝術

3月4日開課

★師資介紹：邱瑞霞，苗栗縣書法學會榮譽理事長、苗栗縣傳揚書藝學會理事長

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

從技法進入字的架構，了解章法，培養欣賞能力並在認識中國書法各體中，讓書法生活化，帶您進入富有創意的書法藝術世界，提升自信及書法素養。【請自備文房四寶】

2 學分 敦煌禪舞初級.....

人文藝術

3月4日開課

★師資介紹：謝秋香，大覺社區敦煌禪舞初階班、光大社區大學敦煌禪舞初階 3 班、大明社區大學敦煌禪舞中級班、敦煌禪舞集助教、敦煌禪舞集舞者

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

舞蹈中獨特的提沉呼吸動律加上清幽的音樂及靜坐，紓解了身體的壓力，安定身心，透過禪舞教學的導引，藉舞修心，讓我們的生命更厚實。

2 學分 健康蔬食.....

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：釋有慈，佛光山大明寺法師

★上課時間：上午 9:00 ~ 12:00

利用天然食材及簡單調味方式，為家人準備健康美味的家常菜色。【課程材料費另計】

2 學分 成人芭蕾

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：李紫嫣，台南應用科技大學、多次參加舞蹈比賽及受邀國外藝術節演出、幼兒園 / 國小等芭蕾舞才藝老師、舞蹈教室芭蕾舞老師

★上課時間：上午 9:30 ~ 11:30

芭蕾是一種與身體的對話的運動，透過學習芭蕾舞的動作型態培養良好的習慣，從中塑造良好的體態與氣質，以美感教育的方式陶冶身心。

2 學分 葫蘆絲演奏中級【新課程】

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：古志賢，社區葫蘆絲講師

★上課時間：下午 2:00 ~ 4:00

葫蘆絲是一種古老的中國傳統樂器，它是用葫蘆製作的管樂器，通常用於演奏中國傳統音樂和民間音樂；透過本期課程，讓學員了解基本樂理，同時培養學生對中國傳統音樂的興趣和理解，教授學員歌曲演奏能力。【可自備 G 調葫蘆絲樂器，或班級團購】

2 學分 活力養身彼拉提斯

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：王芸華，美國彼拉提斯專業訓練中心受訓專業講師

★上課時間：下午 2:30 ~ 4:30

以彼拉提斯運動為基礎訓練，增強身體活動機能，紓解生活壓力，遠離肩頸和腰背痠痛。【請自備瑜珈墊】

2 學分 健康彼拉提斯

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：王芸華，美國彼拉提斯專業訓練中心受訓專業講師

★上課時間：晚上 6:30 ~ 8:30

訓練核心肌群，保護脊椎，預防下背痛，舒緩肩頸壓力，避免運動傷害，培養正確體態，雕塑勻稱身體。【請自備瑜珈墊】【招生人數 12 人額滿】

2 學分 橋藝與人生

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：徐文宏，中華民國橋藝協會 B 級教練

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

成功的人生取決於人與人的互動合作，本課程將藉由橋牌遊戲訓練記憶、思考、合作與人際社交，增進生活樂趣。【選課學員請自備撲克牌、筆記本、隨身碟】【招生人數 12 人額滿】

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

2 學分 律動瑜珈

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：廖月娥，苗栗瑜珈協會老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

瑜珈能讓人補充能量，精力充沛，瑜珈的呼吸法練成後，可控制身體、呼吸，有如手機充電，隨時呼吸大地的靈氣，將瑜珈帶入生活，使我們天天有朝氣，隨時隨地快活又健康。

【學員請自備瑜珈墊、伸展帶（毛巾）】

2 學分 快樂彈唱烏克麗麗

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：廖進興，國立大湖農工民謠吉他社指導老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

透過小巧的烏克麗麗認識音樂，增加生活樂趣，歡迎親子共同學習。【自備烏克麗麗樂器】

2 學分 工筆佛像

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：彭麗玲，心齊藝術學會會員、佛光山法寶寺、大覺寺佛畫教師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

佛畫、花鳥工筆畫，用心的眼睛畫出最莊嚴的佛像。【課程材料費另計】

2 學分 樂活彩繪隨意畫

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：徐瑛英，國立台灣藝術大學造形藝術研究所，專長工筆素描

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

簡單淺顯易懂的繪畫技法解說，色鉛筆、水彩、簽字筆、麥克筆隨意拿起，從臨摹名家作品，讓初學者也能隨手畫出美麗的作品。【課程材料費另計】

2 學分 從零開始畫油彩

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：林宣文，國立新竹教育大學美勞教育研究所，專長油畫、水彩、素描教學

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

透過課程互動引導學員了解繪畫理念、技巧、與表現自我。課程內容有靜物、風景、人物等幾個主題單元，適合對於油彩繪畫有興趣的學員。【課程材料費另計】

2 學分 啓動 AI 數據分析 DNA【新課程】

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：李玟郁，國立台灣大學經濟博士畢業，智慧數據分析實驗室負責人、AI 數據分析人才認證 一 專業級

★上課時間：晚上 6:00 ~ 9:00

本課程提供 AI 數據分析之軟體教學，為非資訊專業人員在面對時間序列資料時，可以輕鬆找到趨勢資訊。

星期三

2 學分 邏輯推理與創意思考【新課程】

生命管理

3月5日開課

★師資介紹：曾富美，清華大學數學研究所碩士畢業，苗栗縣私立建臺高中國中部教師退休

★上課時間：下午 2:30 ~ 4:30

伽利略說，數學是上帝用來寫成宇宙的。藉由遊戲解謎，實物操作，讓學員體會數學推理與思考的樂趣，不再害怕數學。

2 學分 法拍屋交易實務

社會管理

3月5日開課

★師資介紹：湯易友，渣打銀行分行經理、台灣苗栗地方法院調解委員、國立空中大學管理與資訊系講師、台中世界貿易中心講師、苗栗縣社區大學講師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

有土斯有財，您想透過法拍創造投資理財另一個人生嗎？您熟悉標購法拍屋的要領嗎？本課程以法拍實務為本，學員於修習本課程後，得能成為自住、投資理財法拍達人。

2 學分 客家北管八音中級

人文藝術

3月5日開課

★師資介紹：胡茂松，苗栗陳家客家八音團員、益揚軒客家北管八音團團長、公館南河國小、苗栗大同社區、造橋豐湖社區、苗栗高中八音教師

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

客家北管八音的簡介，樂器介紹教學，鑼鼓樂、吹打樂的練習。

【請自備樂器或支付樂器租借費用】

2 學分 客家北管八音初級

人文藝術

3月5日開課

★師資介紹：胡茂松，苗栗陳家客家八音團員、益揚軒客家北管八音團團長、公館南河國小、苗栗大同社區、造橋豐湖社區、苗栗高中八音教師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

客家北管八音的簡介，樂器介紹教學，鑼鼓樂、吹打樂的練習。

【請自備樂器或支付樂器租借費用】

2 學分 書法之美舞動行草

人文藝術

3月5日開課

★師資介紹：邱瑞霞，苗栗縣書法學會榮譽理事長、苗栗縣傳揚書藝學會理事長

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

認識中國各種書體，介紹歷史書法家碑帖 深入研究，提高書法造詣及素養，培養書法欣賞及寫作能力，在作品學習中更能體認中國文字之美，創造更高層次的書法藝術。【請自備文房四寶】

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

2 學分 敦煌禪舞中級

人文藝術

3月5日開課

★師資介紹：謝秋香，大覺社區敦煌禪舞初級班、光大社區大學敦煌禪舞初階3班、大明社區大學敦煌禪舞初級班、敦煌禪舞集助教、敦煌禪舞集舞者

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

藉由敦煌舞的傳承，讓佛教文化能在藝術與修行的結合下，深深的紮根在這塊土地上。期望透過課程的教學，提升學員的藝術涵養，淨化身心靈，並將學習心念落實於生活中，祥和社會。

【選課學員需選修過《敦煌禪舞初級》課程四學期以上】

2 學分 客家語詩詞吟唱

人文藝術

3月5日開課

★師資介紹：饒明鋒，象山書院客家語讀經班教師、公館福興社區客語教師、具客語薪傳師資格

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

客語漢詩吟唱，學習客家語的音韻結構，掌握正確的發音方式，為詩詞創作和吟唱打下堅實的基礎，推廣詩詞吟唱藝術。

2 學分 手機紀錄與簡單剪輯教學

人文藝術

3月5日開課

★師資介紹：楊明璋，客委會及苗栗縣社區影像紀實講師。田野調查、人物訪談、影像紀錄及書籍編撰

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

隨著手機的普及化與功能的不斷增強，傳統走馬看花式的拍照紀錄已不能滿足現代人的需求，深度旅遊及影像的紀錄已成為現代人追尋自我，同時擁有與眾不同的成就感來源。本課程跳脫傳統單點式的介紹，系統性的介紹擴大紀錄的廣度；並針對紀錄主題進行更深度的探索，讓拍攝的影片內容更具保存價值及意義。

2 學分 幸福閱讀百法

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

本課程綜合健康、養生、美食、藝術與人文及心靈之饗宴，為學員營造一個和諧、健康的對話空間。

2 學分 電影音樂及台灣歌謠賞析

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：黃文字，臺灣師範大學音樂碩士、貓裏室內樂集團長、苗栗縣竹南國小音樂班、苗栗縣公館國小音樂班老師

★上課時間：早上 9:30 ~ 11:30

透過現場音樂會的演奏與唱片聆聽，經由老師的解析、講解音樂時代的故事、分析當代的音樂家，讓喜歡音樂的你／你，更了解音樂的美好與意境。

2 學分 手捏陶藝創作

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：林麗華，苗栗縣美術協會理事長、苗栗縣青溪新文藝學會榮譽理事長、
甕之鄉陶藝館－駿窯執行長、策展人

★上課時間：下午 6:00 ~ 9:00

介紹苗栗客家藝術陶瓷之存在與發展，動動手將陶土塊形塑成實用的生活陶器皿。

【課程材料費另計】【招生人數 12 人額滿】

2 學分 服裝設計打版製作

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：楊月雲，專業縫紉師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

從基本款到變化款，從量身訂做到版型縮放，紮實的課程內容與豐富的款式，學員能藉由縫紉教學課程，完整的學習各式衣服的製作與打版技法，培養出學員對於各式服裝製作能力。【課程材料費另計】

2 學分 流行熱舞

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：陳柔卿，專業舞蹈教師，具世界土風舞協會縣市級教練證

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

教授各國舞風與舞步，讓學員學習多元的舞蹈並結合時下流行的 MV 曲風。

2 學分 快樂彈唱民謠吉他中級

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：廖進興，國立大湖農工民謠吉他社指導老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

透過人人喜愛之民謠吉他認識音樂，增加生活樂趣。【請自備樂器】

2 學分 手機攝影

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：曹德瀛，大明社大攝影班講師 96 年至今、苗栗縣攝影學會榮譽理事長、
台灣攝影學會常務理事

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

讓學員能迅速將手機拍攝的照片完成簡單修圖與後製，有趣的相片或專業的像片隨你自由操作，能拍能修能分享，期望拍出更精彩照片在社群或未來回憶留存。【請自備手機】

2 學分 Office word 文書處理

資訊應用

3月5日開課

★師資介紹：吳麗芬，苗栗 / 新竹 巨匠電腦補習班專屬老師、台灣電力公司苗栗營業
所勞工教育訓練講師、行政院衛生署苗栗醫院 員工教育訓練講師、明基友
達電腦技能基金會 DOC 講師、後龍婦女會資訊課程老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

工作上需要的財務試算、人事資料的管理、銷售資料的統計分析、或是數位家庭計帳本、讓您做出漂亮且一目了然的報表【適合學過電腦基礎與文書處理者】

星期
一

星期
二

星期
三

星期
四

星期
五

星期
六

星期
日

星 期 四

2 學分 ◎宗教哲學之實踐智慧佛教般若思想的探究

人文藝術

3月6日開課

★師資介紹：釋妙蓮，佛光山大明寺住持

★上課時間：上午 9:00 ~ 11:00

佛法本質絕非抽象的概念，因此佛法的正解智慧必須透過行證來實現。本課程的學習，能帶領學員實證真理之勝義。

2 學分 投資金融市場之技術分析

社會管理

3月6日開課

★師資介紹：徐仁政，日進證券股份有限公司研究室協理、證券分析師考試合格、教育部部定講師、中華大學財務管理系兼任講師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

財務分析與投資有密切的關係，藉由財務分析了解企業的經營成果，作為投資標的的選擇依據。漲時重勢，跌時重質，財報分析是投資的重要基礎，歡迎來深入了解。

2 學分 勞工職場安全與生命意外之風險管理

社會管理

3月6日開課

★師資介紹：彭松能，國立臺北科技大學工業工程與管理學系博士、日商（台灣松下）、美商（德州儀器）、中商（自動化雜誌）及臺北大眾捷運公司工程師、中華民國工業安全衛生協會結業

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

隨著現代工業與商業活動的多樣化和複雜化，職場安全與生命意外風險管理變得越來越重要。本課程旨在提升學員對於職場安全與健康管理的認識，並提供實用的風險管理技巧，以預防和應對各種職場事故和緊急情況。【課程教材費另計】

2 學分 閱讀家鄉與寫作【新課程】

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：劉淑英，國立臺灣師範大學國文研究所畢、公立國中、高中國文教師、新竹康乃爾中小學作文班、博士補習班、具國中、高中國文科合格教師證

★上課時間：下午 7:00 ~ 9:00

「閱讀家鄉與寫作」是一門結合閱讀理解與創意寫作的課程，透過閱讀與家鄉相關的文學作品、歷史故事、地理資料及文化記錄，帶領學生探索家鄉的獨特魅力。本課程不僅強調文字表達的能力，還注重啟發學生對地方文化的深層認識，從中學會欣賞、記錄與傳承家鄉的故事。

【課程教材費另計】【國小高年級以上對寫作有興趣的民眾】【招生人數 15 人額滿】

2 學分 居家簡易髮型 DIY

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：盧春珍，育達科大時尚造形系講師，現任 one 髮型時尚教學館館長

★上課時間：下午 1:00 ~ 4:00

家人儀容基本離不開「髮型」，簡單幫家人剪瀏海、理髮、編髮似乎是必備技能，進而拉進家人之間親情、增添生活情趣是生活課題。【課程材料費另計】【招生人數 10 人額滿】

2 學分 居家綠能智慧水電應用維修

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：賴文彬，明新科技大學電機系，曾任台安電機、東元電機關係企業等公司從事配電盤製造、設計及自動控制、水電維修多年，取得勞工安全衛生管理員乙級、甲種電匠考驗合格、乙級室內配線、丙級工業配線、用電設備檢驗等專業證照

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

電費高漲時代？水電師傅難找嗎？家庭小工程沒人做嗎？課程中透過動手做實務，教授學員運用簡單工具及材料，輕鬆完成居家水電修繕，課程上討論水電綠能環保觀念，DIY 不求人，手工做家用節能環保照明燈具。【課程材料費另計】

2 學分 二胡初級

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：胡瑞蓉，94 ~ 98 年成立南胡國中國樂團擔任團長及南胡指導老師、98 ~ 101 年成立公館國中國樂團

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

絲絲入扣，千迴百轉的悠揚二胡美聲，是值得陪伴一生的好朋友。若您從未接觸過它想開始學習，或是曾經學過，放棄過，但想重新打好基礎，本班有豐富教學經驗的老師，能按部就班，循序漸進地帶領您增加信心，學有所成的進入演奏二胡的快樂天地。

【請自備樂器】【招生人數 15 人額滿】

2 學分 現代花藝創作

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：朱芝鳳，曾任新竹生活美學館插花教師職。合著：中國花藝書一冊

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

現代花藝創作與空間應用在居家、供佛、節慶、送禮。【課程材料費另計】

2 學分 華佗五禽之戲－舞禪

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：黃秀媛，中華華佗五禽之戲總會教練、馬叔禮先生日月書院授業生林曉筠，具華佗五禽之戲乙級教練證、社區大學助理講師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

五禽之戲是由五個動物的習慣動作，將力與氣聚集於內臟之中，讓力由內而外延伸，擴展，練到精純時，意念和氣力就聚集起來了。藉由本課程學習，使人不易衰老，達到身體強健之目的。

2 學分 曲線雕塑全攻略

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：陳瑋帆，周周兄妹肌力體能訓練－健身教練、永健健康促進中心－專聘教練、樂活營足研所專班－專聘教練、竹市伯大尼樂齡健康活力中心－專聘教練、竹市東山社區發展協會－專聘教練、健身工廠（竹北廠）－健身教練、我的樂活生活館（竹北）－健康管理師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

曲線雕塑全攻略，是達到增強核心、穩固關節、強化心肺、增進平衡，讓全身上下通動起來。

【請自備瑜珈墊、毛巾】

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

2 學分 吉他彈唱入門

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：廖進興，國立大湖農工民謠吉他社指導老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

吉他自彈自唱是許多人很想要有的技能，本課程特別針對完全無基礎的學員，以輕鬆有效的方式，先建立基本彈唱能力，再學習簡單樂理，透過人人喜愛之民謠吉他認識音樂，增加生活樂趣。【請自備樂器】

2 學分 天然手工皂及保養品製作

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：吳麗芬，勞動部產業人才投資計畫「提升勞工自主學習計畫」手做 & 手工皂課程講師、社團法人苗栗縣私立救國團文理技藝手工皂 / 手作指導教師、新港國中小手作家政課程老師、苗栗市農會綠色照護站手作講師、獅潭農會 / 汶水農會手做講師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

雖然是手作品，卻一點也不麻煩準備好材料與工具在依照配方混和就完成了，明顯的效果與廉價的費用絕對讓你有意外的驚喜！【課程材料費另計】

2 學分 禪繞畫輕鬆學

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：黃嵩荃：後驛社大禪繞畫講師
蔡明道：佛光山惠中校區禪繞講師
林瑪莉：鹿秀社區大學禪繞畫講師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

繪畫一旦開始，你的手會自然流動，沒有規定、沒有預期、規劃。感受身內的流動，發現平衡、甦醒美的感受。禪繞畫練習的好處：培養自信、保持覺知、啟發靈感、輕鬆愉快、全新體悟、解除負擔、全新觀點、相信自己。【課程材料費另計】

2 學分 國畫初級【新課程】

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：劉燕（采諦），自家畫室國畫講師、兒童夏令營國畫講師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

嶺南畫派是廣東畫家組成的一個畫派，創建於晚清時期，其以創新為宗旨，主張引進西洋畫法，融合中西繪畫之長，保持了傳統中國畫的筆墨特色，創製出現代繪畫新格局和創新作品。【課程材料費另計】

2 學分 梵音雅樂集

自主性社團

3月6日開課

★師資介紹：謝信軒，山城國樂團、館東國樂班彈撥指導老師

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

已有國樂演奏基礎者，凡笛子、胡琴、琵琶、柳琴、中大阮、大提琴及對鑼、鼓等打擊樂器有興趣者，讓美妙、悠揚的樂聲豐富您的人生。

【自主性社團，依據本校社團管理規章辦理】

星 期 五

2 學分 經絡按摩養生保健

自然科學

3月7日開課

★師資介紹：陳建城，樂齡講師、高齡自主學習帶領人、具中華民國技術士證民俗調理傳統整復推拿資格

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

課程以家庭保健室經營觀念融入經絡養生保健的方式，讓學習者具有保健與保護家庭成員的健康保養知識與作法，進而使身與心能夠找回失去的平衡。【課程教材費另計】

2 學分 居上茶道文化

自然科學

3月7日開課

★師資介紹：吳育儒，善濡茶文化書苑茶道老師

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

從唐宋茶畫中體會古代王公貴族與文人雅士優游山水、舒暢樂活，進而教您如何泡茶、識茶、玩味茶美學，達到喝茶養生及涵養心性的樂活茶事。泡好茶、健康飲茶、營造茶境、玩味茶美學。【課程材料費另計】

2 學分 茶的人文美學學雅

人文藝術

3月7日開課

★師資介紹：吳幸儒，中華茶藝家研究協會常務監事、人文茶道教師、彰化社區大學、雲林平原社區大學、苗栗大明社區大學講師

★上課時間：早上 9:00 ~ 12:00

以臺灣人文茶藝為核心，介紹臺灣各大特色茶品，教授壺泡、茶荷、蓋碗、茶則，對應臺灣球形茶及條形茶各式特色茶，引導學員安頓身心沖泡出適合自己的茶湯，提升生活品味，修習本學程後取得年度茶藝師認證資格。【課程講義 / 材料費另計】

2 學分 茶的人文美學探索

人文藝術

3月7日開課

★師資介紹：吳幸儒，同茶的人文美學學雅課程師資

★上課時間：下午 1:00 ~ 4:00

課程涵蓋臺灣特色茶及中國茶品，將壺泡及蓋碗泡，延伸工夫泡、茶碗泡、唐代煮茶、宋代點茶等範疇，並積極參與各式茶會活動及在地茶園巡禮與茶葉製作等實務操作，拓展茶專業知能與地方知識學結合。修習本課程需已上過完整初階課程。【課程講義 / 材料費另計】

2 學分 敦煌禪舞藝術

人文藝術

3月7日開課

★師資介紹：鄭秀真，敦煌禪舞教師、敦煌禪舞集藝術總監 / 團長、中華禪舞協會名譽理事長

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

敦煌禪舞之特色 --- 三道彎（肋、胯、膝），加強吸吐氣，以氣帶動身體達到養生之目的。靈氣之流動、產生能量、心生愉悅，美化身心靈。透過歸零課程，與自己對話、守住丹田、化繁為簡，尋找隱藏之力與美。【選課學員需選修過《敦煌禪舞中級》課程四學期以上】

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

2 學分 敦煌禪舞養生

人文藝術

3月7日開課

★師資介紹：黃碧宣，敦煌禪舞集教師、人間大學竹東分校、頭份宏法社、苗栗大明寺、嘉義博愛社大

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

了解佛教藝術之美，透過敦煌禪舞讓身心靈皆得清靜，「藉舞修心」由心出發，多元觀照的學習中，安定身心，心定，人簡單，生活更輕鬆。

2 學分 生活瑜珈

生活藝能

3月7日開課

★師資介紹：廖月娥，苗栗瑜珈協會老師

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

透過正確的體位法舒展筋骨，增加氣血循環，疏通經絡，再配合正確的呼吸法，放鬆神經系統，鍛鍊並調整腺體，紓解身心的壓力。【自備瑜珈墊、伸展帶（毛巾）】

2 學分 肌力體能健身操

生活藝能

3月7日開課

★師資介紹：陳瑋帆，周周兄妹肌力體能訓練－健身教練、永健健康促進中心－專聘教練、樂活營足研所專班－專聘教練、竹市伯大尼樂齡健康活力中心－專聘教練

★上課時間：下午 2:00 ~ 04:00

增強核心、穩固關節、強化心肺、增進平衡，讓全身上下通通動起來；並強化多關節與多肌肉群共同活動，使身體更加強健穩固任何活動都可輕鬆自如。【請自備瑜珈墊、毛巾】

2 學分 日本和諧粉彩藝術

生活藝能

3月7日開課

★師資介紹：張如良，新竹科學城社區大學講師、苗栗 & 頭份救國團講師、台灣藝術治療師證照、日本和諧粉彩講師證照

★上課時間：下午 2:00 ~ 4:00

擔心自己不會創作嗎？日本和諧粉彩無須繪畫基礎，透過簡單的工具和技巧，依循直覺，手指彩繪，輕鬆創作，無需任何美術底子，小孩或大人都可以輕鬆創作。初學者也可以帶回自己獨一無二的創作粉彩畫，還可以當成卡片送人來傳達情感！讓我們一起進入內在空間，徜徉在“藝”裡，Play！【課程材料費另計】

2 學分 雲水合唱初級【新課程】

生活藝能

3月7日開課

★師資介紹：劉老師，國立師範大學聲樂組演唱碩士、法國尼斯音樂院室內樂研究文憑、新北市文化局台北音樂家管弦樂團音樂總

★上課時間：下午 3:30 ~ 5:30

合唱是一種結合聲音與心靈的藝術表現，透過團隊合作，展現和諧之美。本課程內容包含基本美聲概念歌唱技巧練習，中文／閩語／義大利語藝術歌曲作品演唱。無需具備專業音樂背景，讓每位學員都能享受歌唱的樂趣。課程將涵蓋聲音訓練、和聲練習、音樂表達，以及多種不同風格的合唱曲目學習。

2 學分 日文初級

生活藝能

3月7日開課

- ★師資介紹：謝文權，義守大學生物科技學系系主任，日本語一級檢定合格
- ★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

由日語的基礎發音入門，達到能以日語溝通，並深入理解日本文化為主要的教學目標。
【課程教材費另計】【具有 50 音基礎】

2 學分 太鼓

生活藝能

3月7日開課

- ★師資介紹：陳譽惠，國民中小學藝術與人文合格太鼓教師、台灣太鼓協會理事
- ★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

「太鼓」融合音樂、舞蹈的運動，以鼓為主要樂器，是人類在胎兒時期即熟悉的原始音樂，對人的情緒具有穩定與抒解的共振作用。【請自備太鼓或支付樂器租借費用】

2 學分 工筆彩墨

生活藝能

3月7日開課

- ★師資介紹：徐瑛英，國立台灣藝術大學造形藝術研究所、專長工筆素描
- ★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

從筆墨用筆基礎入門，用筆用墨用書法線條運用勾勒出工筆畫的基本白描元素，運用簡單染色技法讓學員輕鬆畫出工筆花卉作品。【課程材料費另計】

2 學分 二胡中級

生活藝能

3月7日開課

- ★師資介紹：胡瑞蓉，94 ~ 98 年成立南胡國中國樂團擔任團長及南胡指導老師、
98 ~ 101 年成立公館國中國樂團
- ★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

二胡是最貼近人聲，表達心中千迴百轉情感最佳的樂器，尤其在手指的靈活操作下，能快速活動大腦，從不會到會的過程深具成就感。學習二胡是怡情養性，自娛娛人的好選擇，歡迎有興趣的朋友起來共學。【請自備樂器】【招生人數 15 人額滿】

2 學分 咖啡生活美學

生活藝能

3月7日開課

- ★師資介紹：李衍造，曾於台北科技大學、竹塹社區大學、大華科技大學、新竹視障協會等擔任講師，現任苗栗大明社區大學咖啡講師
- ★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

透過課堂講解與實作，與學員共同研討咖啡沖煮與烘焙的各種方法，讓學員能認識咖啡，輕鬆變為咖啡達人。【課程材料費另計】

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

生活藝能

3月7日開課

2 學分 手機與電腦雲端協作

★師資介紹：李文傑，大明社區大學電腦講師、國立空中大學講師、苗栗社區大學電腦講師、仁德醫護管理專科學校行動商務科講師、育達商業科技大學企業管理研究所碩士

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

使用 Android 手機結合電腦及雲端科技，學習科技新知、搜尋技巧、圖像美編、文書處理、影片製作、雲端協同、AI 協作，增添樂趣終生學習。課程中會運用之電腦軟體與手機 app 如：inshot 視頻編輯、Canva、PhotoScape 等等。

【手機系統以 Android 系統為主，請準備智慧型手機、耳機麥克風、隨身碟】

自主性社團

3月7日開課

2 學分 雲水合唱團

★師資介紹：劉老師，國立師範大學聲樂組演唱碩士、法國尼斯音樂院室內樂研究文憑、新北市文化局台北音樂家管弦樂團音樂總監

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

在老師專業的指導下，帶領學員運用腹式呼吸練習、發音訓練、熟悉歌唱技巧、團體合唱練習與練習歌曲詮釋。



星 期 六

生命管理

2 學分 西湖大安流域走透透

3月8日開課

★師資介紹：徐禮安，國立中正大學歷史研究所碩士，曾任國小教師及主任 18 年，目前擔任國小校長及社大講師。

★上課時間：早上 8:30 ~ 11:30

解釋過去、瞭解現在並展望未來！希望以室內與室外交叉進行並相互參證之方式，以學術的方法與精神、但帶有休閒意味的探索過程。帶領學員更深入認識自己的家鄉之善、之真、之美。

人文藝術

2 學分 閱讀素養與寫作

3月8日開課

★師資介紹：徐秀美，建台中學國文專任教師、香港社區中心語文教師、稻江護理家職國文專任教師

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

透過閱讀可以點燃生命的火苗 --- 理想的、熱情的、活力的、追尋的，但火種在哪兒？就在透過人物、故事、社論、社區關懷……等等，從品類繁多的閱讀裡，聽到一些召喚，點燃自己生命的火苗！透過寫作，體驗我思！我寫！我在！的奧妙，並建立一個獨一無二的自我品牌！

【課程材料費另計】【招收國小四年級 - 六年級學童】【招生人數 10 人額滿】

人文藝術

2 學分 日本傳統文化概論

3月8日開課

★師資介紹：謝文權，義守大學生物科技學系系主任，日本語一級檢定合格

★上課時間：早上 9:00 ~ 12:00

由對話入門，並深入理解日本文化為主要的教學目標。由於文化的精緻和語言形成相輔相成的關係，學習日語的同時，並能同時理解日本文化和風俗習慣。並使學生能認知台灣與日本文化之間的差異處，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，欣賞與尊重多元文化之涵養，並呈現嶄新的創造力。【課程教材費另計】

人文藝術

2 學分 社區影像紀錄

3月8日開課

★師資介紹：曹德瀛：大明社大攝影班講師 96 年至今、苗栗縣攝影學會榮譽理事長、台灣攝影學會常務理事

楊明璋：客委會及苗栗縣社區影像紀實講師。田野調查、人物訪談、影像紀錄及書籍編撰

★上課時間：下午 1:00 ~ 5:00

農村社區生活點滴及田野人物訪談現狀紀錄。【請自備相機】

生活藝能

2 學分 瑜珈啟程·身心平衡之旅

3月8日開課

★師資介紹：吳雯雯，國立暨南大學終身學習與人力資源發展所、雁威舞集 / 企業 / 學校社團瑜珈帶領人、國中教師研習營（瑜珈講授）、瑜珈僻靜會瑜珈帶領人

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

課程的宗旨以友善的方式，導入瑜珈練習，讓學員在瑜珈練習體驗中提升體適能能力，並著重於知識、態度、技能和行為的發展。【請自備瑜珈墊、瑜珈磚】

星期
一

星期
二

星期
三

星期
四

星期
五

星期
六

星期
日

2 學分 韓語輕鬆學

生活藝能

3月8日開課

★師資介紹：張明敏，健行科技大學應用外語系專任助理教授

★上課時間：早上 8:30 ~ 11:30

本課程靈活運用韓劇、Kpop 等內容，輔以生動活潑的最新版《首爾大學韓國語》教材，使學生輕鬆愉快學好韓語！【具 40 音基礎之學員】【課程教材費另計】

2 學分 葫蘆絲演奏進階【新課程】

生活藝能

3月8日開課

★師資介紹：楊文彰，國防大學政戰學院音樂科畢業、軍管部藝工隊音樂組長、南投縣、苗栗縣、新北市樂器演奏類街頭藝人證

★上課時間：早上 9:00 ~ 12:00

本課程在學員既有之基礎上，予以演奏技巧上之提升及樂曲美學認知之加強，提升學員在詮釋樂曲之能力，使學員能獨當一面參與各種演出。

【可自備 G 調 / F 調 / C 調葫蘆絲樂器，或班級團購】

2 學分 街頭表演與樂器合奏技巧【新課程】

生活藝能

3月8日開課

★師資介紹：賴震宇，木船、木吉他、吉普賽、騎兵隊長、管家婆（駐唱歌手）、台北市、新竹市街頭藝人執照、酒吧咖啡廳 PUB 駐唱經驗、吉他社指導老師、全國大專民歌比賽評審

★上課時間：早上 9:00 ~ 12:00

讓學員學習到歌唱或樂器演藝技巧，並激發學員勇於公開對外展演，找到舞台上最閃亮的自己。

Python AI 智慧機械軟硬體創新【新課程】

資訊應用

3月8日開課

★師資介紹：王燦銘，台灣新竹科學園區產學訓協會理事、國立交通大學思源種子基金創業競賽業師

★上課時間：早上 9:00 ~ 12:00

介紹 Python 程式原理與實際運，課程使用大量的實例解說，同時穿插使用各種模組，以協助學員更靈活使用 Python，並奠定邁向更高深學習的紮實基礎。



公館行動教室

2
學分

愛與智慧

人文藝術

3月4日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期二，早上 8:30 ~ 10:30

藉由上課帶領學員討論深思，作為讀後省思及討論的參考題目，讓讀者能從閱讀中訓練思考能力，增強辨別「是非」的論述，在討論中獲得更多新知，結合生活經驗分享激發學習興趣。【上課地點：公館鄉館中村宮前路 101 號】

2
學分

有機栽種工作坊

自然科學

3月8日開課

★師資介紹：羅文祥，台灣大學園藝所碩士，健福有機農場負責人

★上課時間：星期六，下午 2:00 ~ 5:00

有機農業不僅是一種不使用化學肥料及化學農藥的栽培技術，更是注重環境生態友善及採用生態平衡的一種生活態度，簡單易懂，除了理論外加實務上的演練，讓您也成為栽種高手。

【課程材料費另計】【請自備農事用具】【上課地點：公館鄉健福有機農場】



西湖行動教室

2
學分

土牛溝文史生態探索

生命管理

3月9日開課

★師資介紹：羅翌倫，國立聯合大學通識教育中心助理教授

★上課時間：星期日，早上 8:00 ~ 12:00

本課程以文史工作探討為主，配合不定期社區服務，期望能發掘出更多的社區故事。

【上課地點：西湖行動教室】



銅鑼行動教室 / 竹森 & 福興社區發展協會

2
學分

銀髮樂活 – 風華再現

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期一，早上 9:30 ~ 11:30

生活中的各式境遇皆為學習的過程，一起活到老學到老，體驗豐富人生。

【上課地點：竹森社區發展協會】

2
學分

生命密碼

生命管理

3月4日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期二，早上 9:00 ~ 11:00

重拾生活樂趣，以快樂心情，學習新事物，一起體會活到老，學到老的生命密碼。

【上課地點：福興社區發展協會】



竹南行動教室 / 竹南國中、海口國小

2
學分

易理的生活哲學

人文藝術

3月3日開課

★師資介紹：古秀龍，專長五術教學、常民文化、易理

★上課時間：星期一，晚上 7:00 ~ 9:00

易經哲理是中國五千年來固有不變的文化，它保藏著宇宙運行的奧秘，所探討的是宇宙人生的軌道，連萬生萬物都包含於其中，學習其中的智慧，帶領走向更便捷的生活。

【上課地點：竹南國中】

2
學分

彩繪素描

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：徐瑛英，國立台灣藝術大學造形藝術研究所，專長工筆素描

★上課時間：星期一，晚上 6:30 ~ 8:30

色鉛筆是隨手可得的繪畫工具，藉由簡單淺顯易懂的繪畫技法解說，從臨摹名家作品入手，讓初學者也能隨手畫出美麗的作品。【上課地點：竹南國中】【課程材料費另計】

2
學分

哇！我好棒－正向自我對話訓練

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：劉美玲，國立清華大學教育心理與諮商碩士、彰化伸港樂齡中心講師、南投縣樂齡學習示範中心講師

★上課時間：星期一，晚上 7:00 ~ 9:00

本課程有一系列不同主題的課，注重聆聽、分享、同理、尊重不同，而每堂的活動設計都好玩又有趣呢！透過引導暨陪伴，可以培養自我鼓勵與建立自信，以增強個人的價值感和心靈成長。讓我們一起學習無條件接受和愛自己，同時破除負面自我對話和自我批評！【課程材料費另計】【上課地點：竹南國中】

2
學分

粉彩藝術聊心畫

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：張如良，新竹科學城社區大學講師、苗栗 & 頭份救國團講師、苗栗家扶中心藝術治療師、苗栗吳四維診所藝術治療師

★上課時間：星期三，晚上 7:00 ~ 9:00

你有多久沒有好好坐下來跟自己獨處？安安靜靜跟自己對話？聽聽自己的「心」想說什麼呢？歡迎走進「粉彩藝術聊心花園」，享受靜心調頻的時光，玩玩繽紛紓壓的粉彩畫、牌卡、書寫...，花一點時間陪伴自己，喚起內在平靜的力量。快來一起聊心・療心・畫心吧！

【上課地點：竹南國中】【課程材料費另計】

2
學分

親子快樂學書法

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：李鴻明，苗栗縣書法比賽社會組、教師組第一名、全國書法比賽前三名優選多次、中華民國書法教育學會、苗栗縣書法學會、即是書會

★上課時間：星期三，晚上 7:00 ~ 9:00

依個別差異選擇字體字帖、適性化教學、團體賞析。上課學習部分以楷書為主，行書為輔，篆隸兼習，活力草書。【上課地點：海口國小】【請自備文房四寶】



頭份行動教室

2
學分

薩克斯風

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：曾令恩，關渡基督書院音樂系、大后里薩克斯風教學講師

★上課時間：星期一，晚上 6:00 ~ 8:00

讓喜歡音樂的人，藉由輕鬆無壓力的團體班學習吹奏薩克斯風，全體師生教學相長，並能吹奏簡易的流行音樂。吹奏較久的學員，進而嘗試較吹奏古典與爵士薩克斯風。

【上課地點：頭份國中】

2
學分

二胡輕鬆學

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：王青澄，文化大學土地資源系學士、新竹救國團演藝教室講教師、現任竹塹社大、竹松社大二胡教師

★上課時間：星期一，晚上 6:00 ~ 8:00

文化大學土地資源系學士、新竹救國團演藝教室講教師、現任竹塹社大、竹松社大二胡教師

【上課地點：頭份國中】

2
學分

在地食材與好油的多元料理

生活藝能

3月5日開課

★師資介紹：黃捷縷，榮獲 2018 年第 31 屆全國「十大神農獎」殊榮，為最高分之唯一女性得主。著作：發現超級食物鮮榨苦茶油、發現超級食物鮮榨苦茶油（蔬食版 2）

★上課時間：星期三，早上 09:00 ~ 12:00

透過認識油品與飲食文化結合，再運用示範料理教學及手做課程，使學員學習到油品正確知識及運用。【上課地點：頭份福氣安康共享廚房】

2
學分

迷與悟的人生

生命管理

3月6日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期四，早上 9:00 ~ 11:00

《佛光教科書》第二冊提升佛學的素養與知識。【上課地點：頭份宏法社】



頭屋行動教室 / 頭屋鄉外獅潭社區發展協會

2
學分

人生哲學

生命管理

3月6日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期四，早上 9:00 ~ 11:00

知識無窮無盡，歡迎一同快樂學習，樂活人生！【上課地點：頭屋鄉外獅潭社區發展協會】



苑裡行動教室

2
學分

創意藺編文化

生活藝能

3月7日開課

★師資介紹：郭素珍，國小主任退休、外配班教師、體適能運動保健講師

★上課時間：星期五，下午 2:00 ~ 4:00

藺編產業的沒落、編織技藝逐漸失傳的現代，可以提供給對傳統文化有興趣的人一個窗口，透過簡單的藺草小品的編織入門，傳承藺草編織的記憶。



大湖行動教室 / 靜湖社區發展協會

2
學分

隸書初級【新課程】

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：賴珮琦，臺南女子技術學院視覺傳達設計、POP 社團老師、僑樂國小硬筆書法老師

★上課時間：星期一，下午 1:30 ~ 3:30

從技法進入字的架構、部首，了解章法，欣賞能力，並認識行篆各體，讓書法生活化，帶領學員進入富有創意的書法藝術世界，提升自信及書法素養。【請自備文房四寶】

2
學分

快樂心生活

生活藝能

3月4日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期二，早上 9:30 ~ 11:30

學習認識自己的價值觀、信仰的力量、心識的沉澱作用，以及對快樂生活的經營，有效地應對自己的情緒，建立人我健康的情感聯繫。



獅潭行動教室 / 新店社區活動中心

2
學分

走讀獅潭人文與產業

人文藝術

3月8日開課

★師資介紹：陳必修，明新科技大學管理學院教師、廈門大學特約教授、明新科大推廣中心教師、元智大學樂齡老師、銘傳大學國際學院輔導老師、具多年社區發展營造的經驗

★上課時間：星期六，早上 8:00 ~ 12:00

獅潭鄉有馬偕與黃南球的傳奇，充滿賽夏族與客家族群的人文與仙山、仙草、仙水、古道、蠶業、芽菜、茶葉... 等在地產業的故事值得深入走訪與美好的紀錄。



卓蘭行動教室 / 卓蘭國小

2
學分

日語會話初級

生活藝能

3月3日開課

★師資介紹：張靜宜，大阪商業大學畢、山線社區大學講師、東勢長青學苑講師、卓蘭樂齡日語講師

★上課時間：星期一，早上 8:30 ~ 10:30

通過豐富的場所情境對話應用，使學員了解關於位置、方位的正確語法，學員能夠掌握基礎日文，並應用於出國旅行中。【上課地點：神召會】

2
學分

快樂學二胡

生活藝能

3月6日開課

★師資介紹：劉壽雄，台中教育大學音樂系碩士、國小音樂教師 27 年、社區二胡教師 20 年

★上課時間：星期四，晚上 7:00 ~ 9:00

了解二胡的結構，包括琴弦、弦軸和琴弓，學習音樂的基本概念，包括音符、音階和節奏，以及教授二胡入門基本功以及相關程度樂曲練習。【上課地點：卓蘭國中】

2
學分

竹編編織

生活藝能

3月9日開課

★師資介紹：張瓊文，通過技能檢定－竹編單一級技術證、台中市客家事務委員會民俗技藝研習－竹編班講師、石岡圖書館客家竹編 DIY 講師

★上課時間：星期日，下午 1:30 ~ 4:30

傳統的社會中，「竹」是人們最主要的經濟作物，從人們生活中的「食、衣、住、行、育、樂」，都和「竹」連結成不可分割的文化，竹既是生活的必備用具；更是編織雕刻的藝術，因此，利用大自然的生態，為竹產業創造附加文化價值。【課程材料費另計】【上課地點：卓蘭國中】



三義行動教室 / 雙湖社區活動中心

2
學分

幸福學堂輕鬆學

人文藝術

3月6日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期四，早上 9:00 ~ 11:00

期許學員在閱讀中思考，在討論中獲得新知及結合生活經驗分享。

【上課地點：雙湖社區活動中心】



造橋行動教室 / 造橋社區活動中心

2
學分

社會新知打嘴鼓

社會管理

3月4日開課

★師資介紹：師資群，大明社大師資群

★上課時間：星期二，早上 9:00 ~ 11:00

以快樂心情，學習新事物，一起體會終身學習的樂趣！【上課地點：造橋社區活動中心】



苗栗大明社區大學

地址：苗栗市經國路二段485號(佛光山大明寺)

電話：037-327401-2 傳真：037-326864

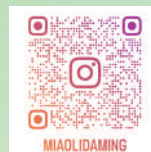
E-mail：daming327401@gmail.com



國內
郵資已附

苗栗郵局許可證
苗栗字第335號

印刷品



大明社大LINE社群 大明社大粉絲專頁 大明社大Instagram

- **苗栗大明校本部**
苗栗市經國路二段485號(佛光山大明寺)
- **竹南行動教室**
苗栗縣竹南鎮海口里7鄰保福路20號(海口國小)
苗栗縣竹南鎮中正路92號(竹南國中)
- **公館行動教室**
苗栗縣公館鄉館中村宮前路101號
- **西湖行動教室**
苗栗縣西湖鄉二湖村2鄰土牛溝16之7號
- **頭份行動教室**
苗栗縣頭份鎮東興路37巷17號
(頭份宏法社，電話：037-680337)
苗栗縣頭份市中央路275號(頭份國中)
苗栗縣頭份市東民一街38號(福氣安康共享廚房)
- **卓蘭行動教室**
苗栗縣卓蘭鎮新厝里中山路125號(卓蘭國小)
- **大湖行動教室**
苗栗縣大湖鄉大寮村5鄰竹高屋33號(大寮活動中心)
- **銅鑼行動教室**
苗栗縣銅鑼鄉福興村中山路2-5號(銅鑼鄉福興社區發展協會)
苗栗縣銅鑼鄉竹森村4鄰22-1號(銅鑼鄉竹森社區發展協會)
- **頭屋行動教室**
苗栗縣頭屋鄉獅潭村1鄰7-6號(頭屋鄉外獅潭社區發展協會)
- **造橋行動教室**
苗栗縣造橋鄉造橋村14鄰1號(造橋社區活動中心)
- **苑裡行動教室**
苗栗縣苑裡鎮田心里(田心社區發展協會)
- **通霄行動教室**
苗栗縣通霄鎮通東里中正路8號(通霄老人文康中心)
- **三義行動教室**
苗栗縣三義鄉雙湖村17鄰106號之2號(雙湖社區活動中心)
苗栗縣三義鄉雙潭村雙連潭110-7號(雙潭活動中心)