



大明115年春季班招生手冊

春季班

— Spring Class —

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

115 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 115 年 3 月 9 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，115 年 2 月 5 日 (含 5 日) 前報名繳費者，享學分費 8 折優惠，2 月 6 日起以後須繳付全額學分費。
2. 無標註記號課程，115 年 2 月 5 日 (含 5 日) 前報名繳費者，享學分費 9 折優惠，2 月 6 日以後須繳付全額學分費。
【於 115 年 2 月 5 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。**

*** 持有 115 春季班學分費抵用券，請於報名時出示折抵。(學分費抵用券限本人使用)**

轉班手續

截至 115 年 3 月 16 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 (3/8) 前申請退選者全額退費，報名費不退費。

開課二週內 (3/9-3/22) 申請退選者，學分費、雜費退費 80%，報名費不退費。

開課第三週 (3/23-3/29) 申請退選者，學分費、雜費退費 70%，報名費不退費。

開課第四週 (3/30) 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 115 年 6 月 1 日至 6 月 30 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。



115 年度春季班課程一覽表

開課日期：三月九日星期一

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	李品端	13:30-16:30	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
生活	遇見空靈鼓IV	李依娟	09:00-11:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	遇見空靈鼓初階【新課程】	李依娟	11:00~12:00	1	18	校本部	學分費 1000 元 雜費 100 元
生活	日本和諧粉彩藝術	張如良	14:00~16:00	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	14:00~16:00	2	18	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	熊氏太極行氣與太極拳初級架	王光遠	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	舒心點點曼陀羅	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 APP 應用	李玫郁	18:00~21:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	高效辦公室 AI 產生術	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
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：三月十日星期二

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
自然	中醫養身保健【新課程】	謝志剛	14:00~16:00	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	謝劭韜	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
資訊	ChatGPT AI 學習工作術	吳麗芬	09:30~11:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元 上機費 300 元
生活	葫蘆絲演奏中級	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	工筆佛畫藝術	彭麗玲	15:00~17:00	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

開課日期：三月十一日星期三

類別	課程名稱	師資	時段	學分	週數	地點	費用
生命	理解易經【新課程】	盧祥榮	14:00~16:00	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	胡茂松	09:00~11:00	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	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	15	校本部	推廣課程 500 元 雜費 100 元
生活	魔力二胡	邱大弓	14:00~16:00	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	12	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	18	校本部	學分費 2000 元
生活	流行活力廣場舞【新課程】	鄧桂蘭	19:00~21:00	2	18	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
生活	來者是「客」-捏塑多媒材創藝	連珮瑄	19:00~21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
資訊	會聲會影影像剪輯處理與 AI 應用	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：三月十二日星期四

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	用手機拍新聞	陳治安	18:00~21:00	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	劉燕 (采諦)	19:00-21:00	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
生活	趣味法語會話	陳延晉	19:00-21:00	2	18	線上課程	學分費 2000 元

開課日期：三月十三日星期五

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	品味台灣特色茶(初階)	吳幸儒	09:00~12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	走讀台灣特色茶(進階)	吳幸儒	13:30~16:30	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元
人文	閱讀素養與寫作	徐秀美	19:00~21:00	2	18	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
資訊	Office PowerPoint 簡報實務與 AI 智慧應用【新課程】	吳麗芬	09:30~11:30	2	18	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元 上機費 300 元
生活	日文進階	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	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
生活	生活英語輕鬆學【新課程】	鄭偉奇	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 雜費 100 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：三月十四日星期六

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
自然	苗栗近山古道與文化探索【新課程】	黃秀媛	09:00~16:00	2	6	戶外課程	學分費 2000 元
人文	日文初階	謝文權	09:00~12:00	2	12	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	時尚廣場舞與健身操	吳娟娟	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	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	賴震宇	09:00-12:00	2	12	校本部	學分費 2000 元 雜費 100 元

115 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							
週二	生活	愛戀點點曼陀羅	吳佳儒	19:00-21:00	2	18	學分費 2000 元
週五	人文	創意繭編文化	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、神召會							
週一	生活	日語會話	張靜宜	08:30~10:30	1	12	推廣課程
週四	生活	巧繭手作	羅阿秀	09:00~11:00	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

115 年度春季班課程（簡介）

星期一

2 學分 ◎生活禪

生命管理

3月9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9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、曾任臺灣士林地方法院書記官 / 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

人文藝術

3月9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：下午 1:30 ~ 4:30

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9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9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】

生活藝能

2 學分 遇見空靈鼓IV

3月9日開課

★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

本課程適合已有基礎者參加，透過進階節奏、旋律變化與合奏練習，提升演奏技巧與音樂表現力，並結合即興演奏與情緒放鬆，體驗空靈鼓深層療癒與音樂之美。

【請自備D調15音空靈鼓，或由老師代購】

生活藝能

2 學分 遇見空靈鼓初階【新課程】

3月9日開課

★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 11:00 ~ 12:00

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

2 學分 日本和諧粉彩藝術

3月9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】

生活藝能

2 學分 葫蘆絲演奏基礎

3月9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】【零基礎可報名】

生活藝能

2 學分 中東塑身舞

3月9日開課

★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 熊氏太極行氣與太極拳初級架

生活藝能

3月9日開課

★師資介紹：王光遠，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

透過緩慢、圓融的動作與呼吸調和，達到強身健體、養氣安神的目標。熊氏太極注重內外兼修，講究氣的引導與身心的協調，特別適合初學者及希望透過太極拳提升身體素質與內在能量的學員。

2 舒心點點曼陀羅

生活藝能

3月9日開課

★師資介紹：吳佳儒，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

曼陀羅（梵語 Mandala，即圓）意指中心、圓圈或集合崇拜的壇場（壇城），繪畫曼陀羅是極為有趣的探索內在的方式，繪製曼陀羅圖形的過程中探尋自己內在的秘密，幫助我們探索未知的自己，也有助是穩定情緒，緩解焦慮、創造想像空間、提升審美愉悅。在紙張上點上色彩的光點，創作華美的作品，過程中提升專注力、創作力。【課程材料費另計】

2 投資理財 APP 應用

資訊應用

3月9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 高效辦公室 AI 產生術

資訊應用

3月9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

AI 人工智慧工具，正悄悄地改變著我們的生活與工作方式。從文書處理、資料分析到製作報告與協助決策，AI 已成為現代辦公室中不可或缺的超強助手。本課程將帶領學員認識並實際操作各類 AI 工具，學會如何將 AI 應用於日常工作中，大幅提升效率與創造力。

2 梵音雅樂集

自主性社團

3月9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】

星期二

2 學分 **中醫養生保健【新課程】** 自然科學 3月10日開課

★師資介紹：謝志剛，北京中醫藥大學針灸推拿系、國立台中科技大學碩士、國立台中科技大學講師

★上課時間：下午 2:00 ~ 4:00

本課程以中醫養生保健為核心，建立正確的中醫基礎理論與養生觀念，教授常見推拿基本手法，協助舒緩肩頸僵硬、腰背痠痛等不適，並學習安全正確的拔罐操作與注意事項，培養自我保健及照顧家人的實用能力。【課程材料費另計】

2 學分 **營造居住健康好宅地** 人文藝術 3月10日開課

★師資介紹：謝劭韜，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10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10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10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】

星期
一

星期
二

星期
三

星期
四

星期
五

星期
六

星期
日

2 成人芭蕾

生活藝能

3月10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 ChatGPT AI 學習工作術

生活藝能

3月10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：上午 9:30 ~ 11:30

AI 人工智慧工具，正悄悄地改變著我們的生活與工作方式。從文書處理、資料分析到製作報告與協助決策，AI 已成為現代辦公室中不可或缺的超強助手。本課程將帶領學員認識並實際操作各類 AI 工具，學會如何將 AI 應用於日常工作中，大幅提升效率與創造力。

2 葫蘆絲演奏中級

生活藝能

3月10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 活力養身彼拉提斯

生活藝能

3月10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 工筆佛畫藝術

生活藝能

3月10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：下午 3:00 ~ 5:00

佛畫，用心的眼睛畫出最莊嚴的佛像。【課程材料費另計】

2 健康彼拉提斯

生活藝能

3月10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10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。【小學三年級以上，請自備撲克牌、筆記本、隨身碟】【招生人數 12 人額滿】

2 學分 律動瑜珈

生活藝能

3月10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10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10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，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10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10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】

星期
一

星期
二

星期
三

星期
四

星期
五

星期
六

星期
日

星期三

2 學分 理解易經【新課程】 生命管理 3月11日開課

- ★師資介紹：盧祥榮，清華大學碩士畢、《易經》的研究與著作者、社區大學講師
- ★上課時間：下午 2:00 ~ 4:00

以法則化、可推理的系統化方式理解《易經》；初學者或深究者都適合參與。

2 學分 法拍屋交易實務 社會管理 3月11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 人文藝術 3月11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 書法之美舞動行草 人文藝術 3月11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】

2 學分 敦煌禪舞中級 人文藝術 3月11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】

人文藝術

2 學分 手機紀錄與簡單剪輯教學

3月11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。

生活藝能

2 學分 幸福閱讀百法

3月11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。

生活藝能

2 學分 魔力二胡

3月11日開課

★師資介紹：邱大弓，國立台灣藝術大學中國音樂學系碩士、二胡相關教學 18 年經驗、「大弓二胡」工作室負責人、新竹市東區樂齡學習中心二胡班指導教師、新竹縣立大坪國小二胡社指導教師

★上課時間：下午 2:00 ~ 4:00

讓學員在輕鬆快樂的氣氛中學習二胡，本課程將選取數首經典國台語流行歌曲、卡通動漫歌曲、台灣及各國民謠以二胡來做演奏，將各種二胡演奏技巧運用得更加精準而靈活。【請自備樂器】【零基础可報名】

生活藝能

2 學分 手捏陶藝創作

3月11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、藝之鄉陶藝館－駿窯執行長、策展人

★上課時間：晚上 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】

生活藝能

2 學分 服裝設計打版製作

3月11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】

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

2 學分 流行活力廣場舞【新課程】

生活藝能

3月11日開課

- ★師資介紹：鄒桂蘭，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

結合流行音樂與活力舞步，透過簡單易學的廣場舞動作，提升心肺功能與肢體協調，促進健康、紓壓放鬆，適合各年齡層快樂參與。

2 學分 快樂彈唱民謠吉他中級

生活藝能

3月11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11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 來者是「客」- 捏塑多媒材創藝

生活藝能

3月11日開課

- ★師資介紹：連珮瑄，台南應用科技大學美術系畢業、現職美術老師-多元藝術教育&文創商品&客製化、銅鑼竹森社區發展協會 / 苗栗頭屋象山社區發展協會講師
- ★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

課程內容以黏土捏塑為基礎，結合木器、彩繪、天然素材等多媒材進行創作。將客家生活為靈感，像是油桐花、客家美食、保育動物等作為主題發想，製作具在地特色的小物或裝飾木器。【課程材料費另計】

2 學分 會聲會影影像剪輯處理與 AI 應用

資訊應用

3月11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

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。

星期四

2 學分 ◎宗教哲學之實踐智慧佛教般若思想的探究

生命管理

3月12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12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 用手機拍新聞

社會管理

3月12日開課

- ★師資介紹：陳治安，朝陽科大傳播藝術系畢、TVBS 中部新聞中心攝影記者、視群傳播公司生態攝影、台中大屯社區大學 / 苗栗社區大學 / 竹苗區數位機位中心公民新聞講師、PeoPo 公民新聞平台 - 公民記者
- ★上課時間：晚上 6:00 ~ 9:00

智慧型手機當道，學習如何用手機掌握攝錄影的技巧、加上採訪和剪接，做出一則新聞，記錄身邊的大小事。

2 學分 居家綠能智慧水電應用維修

生活藝能

3月12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】

星期
一

星期
二

星期
三

星期
四

星期
五

星期
六

星期
日

2 學分 二胡初級

生活藝能

3月12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】【零基礎可報名】

2 學分 現代花藝創作

生活藝能

3月12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12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12日開課

- ★師資介紹：陳璋帆，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，讓全身上下通通動起來。【請自備瑜珈墊、毛巾】

2 學分 吉他彈唱入門

生活藝能

3月12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】

生活藝能

2 學分 天然手工皂及保養品製作

3月12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】

生活藝能

2 學分 禪繞畫輕鬆學

3月12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】

生活藝能

2 學分 國畫初級

3月12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】

生活藝能

2 學分 趣味法語會話線上課程

3月12日開課

★師資介紹：陳延晉，協昌軸承國貿部助理、輔仁大學聖言志工社法語指導老師、一對一法語教學家教

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

本課程專為無基礎或初學者設計，透過生活化的會話練習與實用情境模擬，引導學員認識法語基本發音、日常用語與簡易句型。課程中穿插法國文化介紹與輕鬆互動遊戲，讓學員在愉快氛圍中自然學習，建立學習法語的自信與興趣。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

星期五

2 學分 經絡按摩養生保健

自然科學

3月13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

人文藝術

3月13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 品味台灣特色茶【初階】

人文藝術

3月13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

從茶的文化歷史、茶器具介紹、小壺泡、球形茶，以台灣特色茶為主，並對茶席、儀軌做完整的介紹。學員在初階養成，除了對茶文化初步瞭解外，能獨立設置茶席、沖泡出屬於自己的茶湯。【課程講義 / 材料費另計】

2 學分 走讀台灣特色茶【進階】

人文藝術

3月13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：下午 1:30 ~ 4:30

學員應將課堂所學，結合實務做參照，故帶領學員走訪茶相關產業，如苗栗在地茶園栽培、苗栗茶之製作、苗栗陶在茶器具上之應用，以及席上花、書法及繪畫在茶席上之應用，以戶外茶席走讀來實踐茶文化。【課程講義 / 材料費另計】

2 學分 閱讀素養與寫作

人文藝術

3月13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：晚上 7:00 ~ 9:00

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】

2 學分 敦煌禪舞藝術

人文藝術

3月13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】

2 學分 敦煌禪舞養生

人文藝術

3月13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13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 日文進階

生活藝能

3月13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

本課程針對具日文基礎者，強化文法運用、會話表達與閱讀理解能力，透過實用情境練習，提升聽說讀寫整合能力，培養流暢且自然的日文溝通能力。【課程教材費另計】【具有 50 音基礎】

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

2 Office PowerPoint 簡報實務與 AI 智慧應用【新課程】

生活藝能

3月13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：上午 9:30 ~ 11:30

一份精彩的簡報能令人印象深刻，甚至讓觀眾讚嘆。簡報成功的關鍵在於內容設計與表達方式兩大要素，本課程將帶領學員掌握實用技巧，提升簡報表現力。【適含有 Windows 基礎者】

2 太鼓

生活藝能

3月13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 工筆彩墨

生活藝能

3月13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 咖啡生活美學

生活藝能

3月13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，輕輕鬆鬆變為咖啡達人。【課程材料費另計】

2 生活英語輕鬆學【新課程】

生活藝能

3月13日開課

★師資介紹：鄭偉奇，靜宜外國語文研究所畢業、元培醫事科技大學專任英語教學 25 年

★上課時間：晚上 7:00 ~ 9:00

讓學員從生活主題增進學習動機，藉由最實用的英文單字與句型，透過情境圖片、角色扮演與互動練習，自然開口說英文、建立表達自信。課程主題涵蓋居家生活、購物、交通、旅遊、健康與休閒等日常情境。【課程講義費另計】

生活藝能

2 學分 手機與電腦雲端協作

3月13日開課

★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

2 學分 雲水合唱團

3月13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。



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

星 期 六

2 學分 西湖大安流域走透透 生命管理 3月14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。

2 學分 苗栗近山古道與文化探索【新課程】 生命管理 3月14日開課

★師資介紹：黃秀媛，社區古道課程講師、馬叔禮先生日月書院授業生、華佗五禽之戲課程講師

★上課時間：早上 9:00 ~ 16:00

此課程帶領學員走讀苗栗近郊古道與淺山的地理環境與歷史背景，透過親近大自然與文化學習，讓身體活動更具挑戰性與持續性。

2 學分 日文初階 人文藝術 3月14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

本課程適合已具日文五十音基礎者，循序加強基礎文法、單字與簡易會話練習，培養正確發音與基本溝通能力，為進階日文學習打下良好基礎。【課程教材費另計】【具有 50 音基礎】

2 學分 瑜珈啟程·身心平衡之旅 生活藝能 3月14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】

2 學分 時尚廣場舞與健身操 生活藝能 3月14日開課

★師資介紹：吳娟娟，西湖鄉二湖社區有氧舞蹈班及肌力有氧舞蹈研習班老師、青年創業指揮部廣場舞老師 / 苑裡有氧及廣場舞老師、具中國民國世界土風舞總會~單人韻律有氧教練證。

★上課時間：早上 9:00 ~ 11:00

基礎健身操、有氧韻律及時尚運動舞示範及教學。透過簡易有氧舞蹈、爆汗熱身操及時尚運動舞教學，幫助學員提升肌力、增加肌肉量及養成運動習慣。

生活藝能

2 韓語輕鬆學

3月14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！【韓文 40 音及基礎名詞句、存有句之基礎】【課程教材費另計】

生活藝能

2 葫蘆絲演奏進階

3月14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】

生活藝能

2 街頭表演與樂器合奏技巧

3月14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。



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



公館行動教室

2
學分

愛與智慧

人文藝術

3月10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14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15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】



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9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9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

粉彩藝術聊心畫

生活藝能

3月11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11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9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

迷與悟的人生

生命管理

3月12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】



苑裡行動教室

2
學分

愛戀點點曼陀羅

生活藝能

3月10日開課

★師資介紹：吳佳儒，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：星期二，晚上 7:00 ~ 9:00

曼陀羅（梵語 Mandala，即圓）意指中心、圓圈或集合崇拜的壇場（壇城），繪畫曼陀羅是極為有趣的探索內在的方式，繪製曼陀羅圖形的過程中探尋自己內在的秘密，幫助我們探索未知的自己，也有助是穩定情緒，緩解焦慮、創造想像空間、提升審美愉悅。在紙張上點上色彩的光點，創作華美的作品，過程中提升專注力、創作力。【課程材料費另計】

2
學分

創意藺編文化

生活藝能

3月10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。



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9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10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】



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12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】



大湖行動教室 / 靜湖社區發展協會

2
學分

快樂心生活

生活藝能

3月10日開課

- ★師資介紹：師資群，國中教師退休、社區大學及樂齡講師、樂齡核心課程規劃師
- ★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。



卓蘭行動教室 / 卓蘭國小

2
學分

日語會話

生活藝能

3月9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。

2
學分

巧藺手作

生活藝能

3月12日開課

★師資介紹：羅阿秀，苗栗縣樂齡學習示範中心藺編講師、台灣藺草學會藺編手作學堂工藝師認證

★上課時間：星期四，早上 9:00 ~ 11:00

引導學員從基礎認識藺草這項與台灣土地息息相關的天然素材，逐步學會傳統藺編的基本技法與操作流程，培養手眼協調與專注力。【課程材料費另計】【上課地點：神召會】

2
學分

竹編編織

生活藝能

3月15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】



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10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】



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12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】



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14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。



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

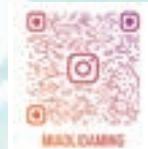
E-mail：daming327401@gmail.com



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)