

彰化縣政府【鹿秀社區大學-鹿港分校】107年度春季班簡章

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：107.02.05~107.03.03

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3月05日起至107年7月07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本校教師，每學分500元

③65歲以上(民國42年2月以前出生者)，每學分500元(請出示身份證)

④身心障礙、低收入戶、原住民、新住民，每學分500元(請出示證明文件正本)

4、旁聽費：新臺幣250元。【限一堂，額滿不開放；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、保證金：免費課程預收1000元，缺課未逾1/4(含公共週)、且依規定繳交相關成果者可憑收據辦理退費。

※選修免費課程一門，需搭配付費課程一門；若未搭配付費課程，每學分以500元收費。

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(3/05~3/17)辦理退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費、保險費)。

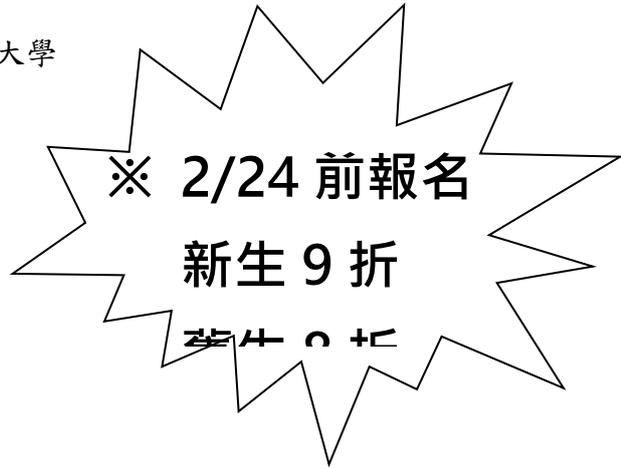
2、加退選期限：未逾全期1/2者，按未上課週數比例退還；逾全期1/2者，不予退費。

十一、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)

十二、諮詢專線：7785218 (請於時間內來電)

十三、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】

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，現在我們將透過簡單、易學的創意打擊教學系統，來滿足人類最原始的天性本能，進而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	人類，為了滿足好奇心會以雙手探索，敲敲打打更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	為關懷社區居民舒解生活壓力，確實將社會福利落實於社區，特辦理『健康社區-樂活養生行動教室』，透過簡易律動課程，讓社區民眾得到更深層、更溫馨更適切的照顧，達到在地化的社區照顧之目標。【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
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	全方位的舞台表演藝術教學，舉凡歌舞、劇場、打擊樂、走秀、陣頭、樂太鼓，豐富的表演教學、賽事履歷；協調了解社區需求、量身打造特色創意表現模式。【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.	鼓舞社區樂太鼓	柯美利老師 僑光科技大學劇本寫作教師	社區的人口逐年老化，肢體運動不足、協調性不夠，打擊樂運用節奏訓練四肢協調，對老人有復健的功能，讓婦女有育樂宣洩的休閒、樂團講求團隊協和，亦可增進社區團結！【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，將這種傳統藝術延續傳承。【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	扶植社區產業的發展，創造客製化的微型工藝，培訓工藝人才，增加社區經濟發展，讓社區能永續經營，希望有意發展社區產業者，能藉由此課程的助力，找到新的發展動力及方向。【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	從淺顯易懂的教學方式，培養對拍子的算法。以建構式的系統，建立對節奏的認知。養成組織的概念，讓學員可以獨立或者團體演奏。音樂素養的啟蒙，培養獨立編曲的邏輯能力。	【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	以社區聞名白鶴拳，重新套招編成簡易拳法，讓社區人人皆可學成，推廣社區特色休閒育樂，提升文化藝術氣息。	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
10.	御前清音~南管入門	施能當 老師 鹿港雅正齋師父 南北館戲曲館南管教師	南管，別稱南音、郎君樂、御前清音，源於福建泉州。2009年列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產。課程從認識工尺譜始，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】 【樂器可於課堂上借用，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 【免費需配合演出】
11.	和太鼓	鄭榮昇 老師 鼓藝教學推廣 社團鼓藝教師	和太鼓跨音樂與體育兩領域，入門檻最低，想動即可加入。隨著節拍律動，手腳靈活，不再忘東忘西，不再睡不著，透過上課時的互動，也讓人際關係更緊密。 【免學費，需義務配合指定演出二次】 【自備樂器】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請 星期四 晚上 7:00~8:50
12.	鹿秀合唱團	黃麗惠 老師 彰化縣婦女會合唱團 樂譜編寫	唱歌能讓身心靈舒壓。透過學習與導正，能陶冶性情、舒緩壓力。經由合唱的訓練，不但可以培養團體的默契，也可以建立團隊的向心力，營造社會和諧的氛圍。【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】
13.	社區全紀錄~ 用相機寫社區日記	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【※相機自備需繳交指定作品】	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】 【五折】
14.	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.	【鹿港傳統工藝系列】 傳統玉石雕作~入門	王文新 老師 彰化縣文化局玉雕職師 【限16人】	古人敬玉、愛玉，對玉懷著特殊的情感。「玉」在傳統工藝中具崇高的地位，玉器雕作者，需具文學、美學與藝術涵養，藉著對玉文化的了解及雕作，親近這項古老工藝，提高對玉文化學習的自覺性，分享「美玉傳家」的重要意義。【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。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	A/三午2:00~3:50 B/三晚7:00~8:50【免學費】 材料自付
3.	【鹿港傳統工藝系列】 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，適合已具基礎者參加。【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

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
4.	【鹿港傳統工藝系列】 柴絲草創製技術傳習	黃錦昭 老師 傳統技術工作者 【限 15 人】	柴絲草在四、五零年代，曾是鹿港婦女重要的副業之一，當時鹿港地區有不少師傅。時至今日這項細膩而特殊的技術，幾乎已銷聲匿跡，歡迎有興趣對於傳統工藝的學員一起加入保存的行列。【 期末需繳上課報告一份或作品 】	星期四 晚上 7:00-8:50 【免學費】 材料自付
5.	【鹿港傳統工藝系列】 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，從基礎的結式進入，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
6.	【鹿港傳統工藝系列】 傳統錫器傳研~入門	李政豪 老師 錫工藝教師	金工料裏的「錫」是一般人想學而無法入門的課程，今藉由社區大學的平台認識傳統錫藝基本的特性，進而研習基本工法，此乃學錫藝必經課程。期能將傳統錫器讓學員，想學就學，使冷門課程變熱門，並將錫藝無止盡發揚。【 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
7.	水印木刻版畫	陳錫閔 老師 版畫創作者	印刷術為中國三大發明之一。水印木刻版畫為中國傳統的版畫形式；藉以做為知識信仰美學的傳播。昔日需有畫家、雕版師、以及印刷人員完成；現代版畫可集繪畫、雕刻、印版三種能力；享受自由創作的樂趣。【 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
8.	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	春仔花是傳統婚姻禮俗中的重要飾品，不論是媒人、男方女方主婚人、新郎新娘、賓客都要配戴符合自己身份的春仔花，藉著這個課程讓我們重溫古婚禮中的浪漫唯美，有興趣的學員一起來體驗纏繞之美。【 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.	【鹿港傳統工藝系列】 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
10.	【鹿港傳統工藝系列】 傳統錫器傳研~初階	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、融合現代及傳統觀念，呈現嶄新的錫風貌。【 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 【五折】 材料自付
11.	【鹿港傳統工藝系列】 傳統玉石雕作~初階	王文新 老師 彰化縣文化局玉雕講師	適合已具基礎者學習，課程著重實作及創作，不再重述基本之概念或技法。【 限 16 人 】【 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 【五折】 材料自付
12.	翻轉舊衣玩手作	鄭尤君 老師 復旦高中服裝科 社區大學講師	來吧！翻箱倒櫃讓舊衣有存在的理由與價值，把捨不得丟的舊物、無用之物等，讓它們搖身變成有用之物，別讓角落變成倉庫，您的作品絕對是獨一無二又省錢。手不巧嗎？絕對沒這回事，慢慢學、慢慢做熟能生巧，感受手作的療癒與成就感。【 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 【五折】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
13.	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	布料、緞帶可以玩出各種面貌，除了使用緞帶製作各種飾品，也加入布料等素材來變化飾品的多樣性。不僅可培養第二專長，並可作為創業或自創品牌的基石。	星期一 下午 1:30-3:20 【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.	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】
19.	台灣原住民創意紙藝	陳鳳娥 老師 吳莉鈴 老師 吳沁鴻 老師 社區大學 講師	以手作的方式做原住民服飾紙藝。藉此認識原住民的服飾與文化特色。課程中會扼要的介紹各族地理位置、歷史史背景、故事傳說及文化習俗，理解、尊重並傳承多元文化。	星期二 下午 2:00-3:50 【2學分】
20.	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	從生活中找到靈感，隨手可得。如：旅途的風景，或超市買的水果、蔬菜或身邊的各種靜物均可層層累積，點綴只屬於你(妳)的畫冊，豐富自己的彩色人生。	A 二午 2:00-3:50 B 五晚 7:00-8:50 【2學分】
21.	美國金屬藝術線編織	許麗鈴 老師 社區大學 講師	透過簡單的工具，用雙手將印象鋼硬的銅、銀、鋁線，變化出柔美的耳環、項鍊、戒指、胸針飾品，展現出獨一無二的特色賦予過時飾品新生命，再創時尚感。	B/二午 2:00-3:50 A/五晚 7:00-8:50 【2學分】
22.	池坊花道暨時尚花藝	張儷齡 老師 美國芝加哥花藝學校教授資格、社大專任講師	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技巧延伸應用循序漸進，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	以茶會友，將茶席佈置融入生活，親手製作；課程多樣精采；讓生活更臻完美。	星期三 下午 2:00-3:50 【2學分】
26.	一起來畫畫~素描基礎	黃俊傑 老師 鹿港藝術拼掛村藝術家	從基礎扎根學習，循序漸進的培養繪畫技術與觀念，在教學過程中尊重多元表現形式，並隨時依照同學學習狀況調整步調，因材施教，最後將藝術帶入切實生活。	星期三 晚上 6:30-9:20 【3學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
27.	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，促進互動，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……。	A/四早9:30-11:20 B/六晚7:00-8:50 【2學分】
28.	拼布藝術	杜月嬋 老師 拼布藝術工作者	告別壓力，用心驗美而溫馨的生活方式。將舊的布料或衣物，做成傢飾或新衣，創意思考，美化生活，也為環保盡一份心力。	星期四 下午 2:00-3:50 【2學分】
29.	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】
30.	毛線編織初學	賴李淑蘭 老師 資深刺繡女紅藝術工藝家	以毛線為基底，一針一線鉤編出各種不同花色的圖樣，學習鉤織技巧。將簡單的編織技巧結合成美麗的花朵與花邊，變化出創意作品，可做成杯盤墊，及配搭服飾的胸針、圍巾、披肩、提袋、毛線帽等。	星期五 晚上 7:00-8:50 【2學分】
31.	草月流~生活花藝設計	王文玲 老師 社區大學講師	1. 提升國人對花藝的知識與技能。 2. 培育花藝人才、美化心靈與生活。 3. 推廣花卉的應用及花卉產業的發展。 4. 研究花藝人生正確的應運與觀念。 5. 促進知性的花藝交流及技巧。	星期五 晚上 7:00-8:50 【2學分】
32.	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	說明尺寸計算、打版理論及時剪裁製作技法為主，增進打版設計與袋型剪裁技能。由簡易的設計，變化不同的實用作品，提升學習品質，帶入自身的特色與風格。	星期五 晚上 7:00-8:50 【2學分】
33.	日本再生紙籐編	劉素萍 老師 紙籐工藝教學指導	日本再生紙籐編，運用多種編織技巧，融合生活美學、實用與個性化設計，打造個人專屬風格作品。運用竹編技法編織籃子、包包、置物籃等。	星期六 上午 9:00-10:50 【2學分】
34.	書法初階	蔡旺利 老師 建國工專電機工程 社區大學 講師	體會漢字之美，提按之間的細膩，剛與柔的轉換，探索中文美學，培養人文氣息。	星期六 上午 9:00-10:50 【2學分】
35.	皮雕花卉雕刻進階 【3/24, 4/14, 4/28, 5/26, 6/2, 6/16 上課】	高綾懌 老師 彰化市農會、彰化縣文化局 講師	具皮雕基礎。興趣花卉雕刻與染色。能熟練皮雕工具的操作，陰影的深淺度、染料特質、染繪技巧。	星期六 上午 9:00-16:00 【2學分】
36.	寫意花鳥~國畫基礎	傅意雯 老師 社區大學講師	花鳥畫在繪畫史中具特殊地位及獨特風格。入門不需具繪畫基礎。採團體上課、個別指導，從調色和筆法，詳細解說引導，讓學員具備欣賞的素養及運用能力。	星期六 下午 3:30-5:10 【2學分】 【連續上課】
37.	布感織帶編織	彭珮絨 老師 鹿藝會編織與種子彩繪講師 社區大學講師	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需求，有別於傳統打包帶的粗曠感。追求純手藝製作者會相當喜愛。回收的包裝袋亦可利用相同手法編織成筆筒、籃子，既環保又耐用。	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	田雲傑 老師 超慢跑推廣者	你曾經有這樣的經驗嗎？發誓天天晨跑，但總感覺力不從心，好累？想慢跑，又擔心膝蓋受傷？這種的慢跑法，不限地點(可以邊看電視邊跑)、不流汗、不喘不累，享受體重下降、減低三高數據、活腦強筋、越跑越健康！【溫馨提醒：有心血管疾患、關節疾患或年齡七十歲以上之民眾，請斟酌自身體力】【期末需交上課報告一份】	星期一 晚上 7:00-8:50 【五折】
2.	多功能有氧滾輪&太極瑜珈	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。【連續上課】	A 星期一 下午 B 星期二 下午 2:00-3:40 【2學分】
3.	健康養身游泳 【鎮內游泳池上課】 【4月底開始上課】	李仲和老師 體育署 救生審甄委員	會游泳並提升水域活動的安全，提升自信心，具安全休閒健康養生的正確觀念，減少運動傷害的發生。教學融合了魚式游法及太極拳拳理，輕鬆學會長距離輕慢柔的游泳及自救，輕鬆達成健身、養生與考照的目標。	星期 一、三 下午 2:00-3:40 【2學分】
4.	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	瑜珈能放鬆身心、改善睡眠品質、增強免疫力、強健身體達到身心靈健康，體驗真善美的幸福能量，提高整體健康與生活品質。	A 星期一 下午 B 星期五 下午 2:00-3:50 【2學分】
5.	塑身樂活極球	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。【球自備】	星期一 晚上 6:00-6:50 【1學分】
6.	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】
7.	樂活之手足推拿～基礎	吳美茶 老師 社區大學講師	手掌反射區推拿，將手、足的推拿合併操作。隨時自我調理做手掌按摩，加上穴點的運用，簡單有效，男女老幼皆可輕鬆學會。	星期一 晚上 7:00-8:50 【2學分】
8.	自然養生氣功	陳佳南 老師 彰化縣國術協會 教練	以簡單易學的吐納功法，增強人體的精、氣、神。對氣弱體虛、手腳冰冷、腦神經衰弱、心血管問題……等文明病，皆能獲得良好的改善，輕鬆擁有健康人生。	星期一 晚上 7:00-8:50 【2學分】
9.	流動瑜珈 (Yoga flow)	阮甄真 老師 社區大學講師	呼吸與身體動作結合，像流水般組合多個瑜珈體位法，可以簡單溫和、可以具挑戰性。不僅可以鍛鍊全身的肌力、肌耐力與柔軟度，更可藉由連貫的動作來強化心肺功能。	星期一 晚上 7:00-8:50 【2學分】
10.	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	路邊不起眼的野花野草別小看！那可能是流傳民間的救命藥草！透過淺顯易懂的講授方式，介紹常見的藥用植物與基本常識，並實際應用在日常生活的養生、保健與防治，達到預防勝於治療的新觀念。	星期一 晚上 7:00-8:50 【2學分】
11.	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】

12.	活力瑜珈	江麗津 老師 社區瑜珈教師	強化心肺功能與體位法，對鍛鍊心肺功能、體力與肌耐力極有助益，可消耗熱量，讓身體更輕盈、健康，也緩和現代人的緊張情緒，紓解壓力改善體質，達到心身靈合一。	星期二 上午 9:30~11:20 【2學分】
13.	拉丁風運動舞	江麗津 老師 社區瑜珈教師	以活潑生動的拉丁舞風曲目，讓想跳舞的學員不論是初學或具基礎者，都能樂在其中。不需要舞伴且簡單易學，歡迎愛跳舞的同好者，一起來拉丁舞動一下吧。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】
14.	肚皮有氣	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞練教師	以深入淺出的方式，從認識身體各部位的肌肉控制，進而如何結合成為肚皮舞的特有動作，讓學員們了解專業舞者詮釋現代肚皮舞的方式。不以速成或減肥為目標，本課程著重基礎動作之扎根。	星期二 下午 3:20~4:10 【1學分】
15.	Zumba 有氣健身舞	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞練教師	ZUMBA 是結合健身操與拉丁舞蹈的有氣運動，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】
16.	新體適能有氣	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞練教師	有氣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】
17.	時尚愛美運動~ 印度寶萊塢舞	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	「寶萊塢印度舞」融合古典與現代熱舞。特有的華麗手勢，隱含細緻的古典舞蹈動作。喜歡異國舞蹈或想克服害羞內向性格者，可訓練熱情感染力，並修飾身體線條。	星期二 晚上 6:00~7:40 【2學分】 【連續上課】
18.	體適能有氣運動	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。打破傳統的藩籬，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】
19.	鄭子太極 37 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會 總教練	太極拳內練一口氣、外練筋骨皮、能減少鈣質的流失、保持骨質的密度、增加好的膽固醇、提升副交感神經活性的作用、促進血液循環、提升免疫力。	星期二 晚上 6:40~8:30 【2學分】
20.	舒壓塑身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學 講師	對鍛鍊心肺功能、體力與肌耐力及有助益，並配合輕柔的丹田呼吸，刺激穴位達到舒緩身心、調解體質、保健臟腑，促進新陳代謝，雕塑曲線以達健身兼養生。	星期二 晚上 7:20~9:00 【2學分】
21.	活氧輕體生活瑜珈	于桂英 老師 社區教室、社區大學 瑜珈指導老師 【連續上課】	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】
22.	玩美聚落肚皮舞	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	肚皮舞源於中東，可以讓妳獨立控制腰、頸、頭，修飾與美化身材，讓身體盡情舞動。用優雅與感性的肢體舞動，記錄美麗的故事。快來加入燃脂瘦身的『玩美女人聚落』風格多樣，能毫無困難的進入肚皮舞世界。	星期二 晚上 7:50~9:30 【2學分】 【連續上課】
23.	陳氏太極拳養生 32 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會 總教練	太極拳柔又慢，練氣使精、氣、神飽滿。外練筋骨皮，柔軟身體，並能提升副交感神經活化的作用，增進血液循環、提升免疫力。	星期二 晚上 8:30~9:20 【1學分】

24.	能量瑜珈	黃麗芳 老師 社區大學講師	瑜珈，是由自己覺知每個身體部位的感受，發覺身體的潛在能量，喚醒蘊藏身體中的氣息，輕鬆伸展，簡單的動作簡單做；簡單的動作重複做，做到哪裡，哪裡就得到益處，懂得基本原則，學習瑜珈，其實一點都不難！	B 三早 8:20-10:00 【2學分】 A 六早 7:40-8:30 【1學分】
25.	活力瘦身有氧舞蹈	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。【連續上課】	星期三 上午 10:10-11:50 【2學分】
26.	美體舒壓及美顏刮 痧	尤心弦 老師 建國科大美容系 美容系講師	藉由疏通經絡導引淋巴氣場代謝，紓解頭部及肩頸，改善長期痠痛及睡眠品質。藉由臉部刮痧排毒養顏，改善水腫、暗沉、老化及鬆弛，幫助色素代謝，讓肌膚更緊緻年輕。	A 三早 9:30-11:20 B 三午 2:00-3:50 【2學分】
27.	曲線有氧	楊淑琄 老師 (Angel) 社區大學有氧舞蹈教師	減少脂肪、增加肌肉、雕塑身材、養成良好運動習慣，讓運動生活化，由有氧舞蹈，融合拳擊，搭配重力訓練加上伸展運動，保持體態完美、增加自信。【連續上課】	A 三午 1:30-3:20 B 六早 10:30-12:10 【2學分】
	康復芳療保健 DIY	黃淑慧 老師 調油保健師	現代精油的身心靈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】
28.	形意拳、八卦掌養生	林樹茂 老師 本土語言教師 彰化縣社團武術教學	發揚傳統武術及其健康養生的功效，藉由五行拳、五行樁及八母掌，體驗符合人體工程與物理力學拳架、對身體保健的好處。	星期三 下午 2:00-3:50 【2學分】
29.	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】
30.	正念陰瑜珈	黃麗芳 老師 社區大學講師	生活壓力緊繃嗎？透過瑜珈幫助你紓壓！緩又慢的靜態瑜珈，適合有、無經驗者參加。動作的停留時間較長，適度的刺激延展身體的結締組織、肌筋膜、肌肉韌帶...練習專注在身體的感受及呼吸上，藉以放鬆舒緩身心壓力提高生活中對自身的覺察力。	星期三 下午 3:00-4:40 【2學分】
31.	瑜珈經絡研習班	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。【連續上課】	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】
32.	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】
33.	新古典美人舞	施語蕎 老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系 李宛儒中東文化藝術 團專任師資	以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻，中國舞的手、眼、身、步伐結合現代流行元素，活潑中國古典，讓傳統更親民，讓身段更加優美，讓你更能散發出獨特魅力。	星期三 晚上 6:00-7:40 【2學分】
34.	魔塑肚皮舞	施語蕎 老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系 李宛儒中東文化藝術 團專任師資	以中東音樂為背景，帶入中東神秘的文化。從簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合，以健康的方式，營造輕鬆的互動，可一窺神秘的中東文化。	星期三 晚上 7:50-9:40 【2學分】

35.	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，它可讓全身筋絡舒展，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】
36.	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	快樂學習、易懂易學、流暢舞步、輕鬆舞動。包含吉魯巴、恰恰、華爾滋、探戈、捷舞……等。	星期三 晚上 6:30-7:20 【1學分】
37.	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	這是目前最時尚熱門舞蹈，兼具運動、健身、瘦身、社交等功能，也是全球極力推廣流行的室內運動之一。融合多元摩登及拉丁元素，讓您展現舞蹈多樣魅力。	星期三 晚上 7:30-9:20 【2學分】
38.	國標單人拉丁舞	彭秀妹 老師 舞蹈教練 社區大學講師	課程基本有恰恰、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】
39.	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，因此可藉由團體的參與，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】
40.	健身美容瑜珈	黃菀瑜 老師 社區大學講師	利用自己的呼吸、伸展、放鬆，進行身體的鍛鍊，同時也培養專注力與敏銳的覺知。藉著身體為媒介，潛移默化與身體息息相關的情緒與心靈。	星期四 下午 2:00-3:50 【2學分】
41.	Easy 健身舞	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	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 3:00-3:50 【1學分】
42.	健身塑體核心運動	劉好庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	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 4:00-4:50 【1學分】
43.	排行榜熱門MV舞、 爵士舞	林金禪 老師 中華民國體育運動總會丙乙級合格教練裁判	參考好萊塢名人及韓國為之瘋狂的時尚運動-流行舞蹈，加上強力的有氧訓練。性感與名模般的舞蹈動作、是明星級的專業課程。在香汗淋漓時，達到體態輕盈苗條的效果，散發魅惑風采。從基礎律動教起，別擔心不會跳舞喔！【連續上課】	星期四 晚上 6:00-7:40 【2學分】
44.	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】
45.	舒壓塑身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學講師	鍛鍊心肺功能、體力與肌耐力及有助益，並配合輕柔的丹田呼吸，刺激穴位達到舒緩身心、調解體質、保健臟腑，促進新陳代謝，雕塑曲線以達健身兼養生。	星期四 晚上 B/7:00~7:50 C/8:00~8:50 【1學分】
46.	陳氏新架二路	李鍊鎬 老師 社區大學講師	傳授傳統太極拳促進全民運動，增強國人體能強化免役功能。太極拳是預防醫學，可減少疾病發生。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】

47.	圓一個紗裙夢～ 成人基礎芭蕾舞 【連續上課】	林金禪 老師 中華民國體育運動總會丙乙級合格教練裁判	成人練芭蕾舞，強調的是內涵，經時間的累積，改變身形和氣質。不必強調腿踢多高，身體或筋多柔軟；學習永遠不遲，當成休閒、運動、興趣或圓夢，那麼芭蕾舞就沒有年齡限制，是個美麗可愛的伸展。	星期四晚上 7:50~9:30 【2學分】
48.	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】
49.	陳氏太極養生 42 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	此功法，容易練，效果好，很快讓身體健康精氣神飽滿，使身體的柔軟度更好，促進血液循環，增加臟腑的按摩，增加免疫力。	星期五晚上 6:40~8:30 【2學分】
50.	楊氏太極 38 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	太極拳內練一口氣，使內氣充足、精氣神飽滿；外練筋骨皮，增加身體的柔軟度，增加骨質的密度，並提升副交感神經活性作用，增加好的膽固醇，提升免疫力及平衡感。	星期五晚上 8:30~9:20 【1學分】
51.	歡樂印度寶萊塢舞	傅意雯 老師 社區大學講師	時而俏皮活潑，時而優美典雅，穿梭於古典、現代、流行之間。透過印度寶萊塢舞，體驗傳統印度舞的美，也能達到享瘦、雕塑身體曲線、自信魅力的目的。【連續上課】	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、世界民俗舞暨駐站教師	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】

【職能充實課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	基本照顧技術	游惠禎 老師 大葉大學教育專業發展研究所碩士 高級急救員、急救教練	台灣人口老化，照顧人力不足，在需要短、長期照顧時，都要等候；且素質參差，造成困擾。學會基本照顧能適時滿足病患需求。 【期末需繳上課報告一份】	星期四晚上 7:50~9:20 【免學費】
2.	生死一瞬間～ 急救法	陳貴生 老師 中國醫藥大學學分班 中華民國紅十字會高級急救教練	當緊急事故害或突發疾病發生時，常不知所措，或處理失當終身遺憾。救人是世上最有價值的事，但伸出援手實非易事，訓練以最有效而正確的方法挽救生命，自救救人，減少傷亡。 【期末需繳交團隊上課報告一份】	星期四晚上 6:00~7:40 【五折】 【連續上課】
3.	女子美髮乙級證照輔導	陳鳳娥 老師 社區大學講師	培養專業人才，培訓為講師、設計師，輔導考取乙級證照。為自己奠定一份穩定的創業基礎及就業態度。	星期一 上午 9:00~11:50 【3學分】
4.	創意髮藝彩妝彩繪	吳莉玲 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。	星期一 下午 1:30~4:20 【3學分】
5.	快樂學電腦基礎	粘育鈞 老師 台中技術學院資訊管理系 彰化縣福興鄉農會資訊室	資訊爆炸的時代，電腦服務亦從單機時代歷經 e 化來到了 M 化的時代，資訊科技的重要性早已不言可喻。透過輕鬆有趣及生活化的學習方式，循序地引導學員們有效地學會電腦的操作技巧以及知識。	星期一 晚上 6:20~8:00 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
6.	烘焙新樂園～ 輕鬆在家DIY	王有朋老師 秀工兼任烘焙老師 【教室：鹿港國中】	使每位熱衷於學習烘焙的人，都能輕鬆學習，並且在家輕而易舉的烤焙出職業級產品，使家庭充滿幸福的香氣。【限：28人】	星期一晚上 6:30-9:20 【3學分】
7.	美編設計	林端津老師 建國科大 兼任講師 建國科技大學/創意生活應用設計研究所	隨著科技不斷進化，美編設計如產品型錄、雜誌、書籍亦走入數位化時代，豐富視覺享受，讓創意無限揮灑，藝術風格、編輯能力、讓美編設計變成一部更具美感、擁有互動性且充滿活力。【請自備筆電】	星期一晚上 7:00-8:50 【2學分】
8.	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	取自天然素材，捨棄化學添加物，動手做出好洗好沖、泡沫綿密、溫和，含有天然保濕元素-甘油的手工肥皂，也愛護環境，減少化學殘留物對地球的污染。	A/一晚7:00-8:50 B/二早9:30-11:20 【2學分】
9.	保養彩妝DIY	吳莉羚老師 社區大學教師	讓學員利用簡易的方式學會保養、彩妝以及DIY護膚保養品。依照個人膚色，臉型，眉型，還有氣質的不同，畫出適合自己的眉、眼、唇，成為人人稱羨的時尚美眉。	星期三下午 1:30-4:20 【3學分】
10.	手做饅頭點心	吳武才老師 員林社會大學烘焙講師 【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】
11.	小家電檢修入門	呂永裕老師 電腦專任講師	在維修費持續上漲的年代，家中有電器故障時，如果自己懂得維修，簡單動動手就能延續物命，動手動腦身體好，省錢又環保。	星期二晚上 7:00-8:50 【2學分】
12.	美容乙級證照（上）	吳莉羚老師 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】
13.	經典好歌與生活會話	林慧洙老師 虎尾科技大學 兼任助理教授	實用性與生活化並懂得應用才是學英語的基本訴求。以動聽的歌曲練出動聽的英語，搭配文法重點與生活對話。減輕學習的壓力，享受語言帶來的樂趣。	星期三下午 2:00-3:50 【2學分】
14.	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。在學習中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】
15.	電腦Excel初階	曾憲國老師 社區大學講師	Excel由基礎到應用，是工作上的小幫手。利用函數撰寫人事、財務、會計表單。在職場上得心應手，是企業不可多得的人才。	星期三晚上 7:00-8:50 【2學分】
16.	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】
17.	大家一起來說英文	Sally許老師 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】
18.	輕鬆學基礎打樣設計	黃崇堯老師 文創公司設計總監	不需要設計基礎，只要對平面構成、編排設計有興趣皆可學習。以「即戰力」為主，讓您現學現用。【學員需自備電腦與美工軟體】(illustrator、photoshop)	星期四晚上 7:00-8:50 【2學分】
19.	生活英文開口說	王孟琪老師 專職英文老師	看到外國人就害怕嗎？從課堂中我們學生生活會話如等等。讓英文可以勇敢開口說，也可和家中小孩們互動唷。	星期五下午 2:00-3:50 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
20.	中餐烹調丙級	溫奕鎰 老師 社區大學教師 【教室:鹿港國中】	輔導學員煎、煮、炒、炸、燉及調味技巧，駕輕就熟的成為烹調高手；輔導學員輕鬆參加考試取得國家技術士証照；輔導學員參與餐飲工作並認識食品衛生重要性。	星期五 晚上 6:30-9:20 【3學分】
21.	EXCEL 函數實務運用	曾憲國老師 社區大學講師	教學及實務撰寫各類表格。在職場上得心應手，成為企業不可多得的人才。能利用 EXCEL 函數撰寫人事、財務、會計等表單。	星期六 上午 9:00-11:50 【3學分】
22.	芳香魔法課程~精油生活應用	賴佩怡 老師 中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系 芳療師	好環境、好飲食、好習慣讓我們健康。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。DIY 操作，用天然、無毒、省錢方式照顧自己。	星期六 上午 9:00-10:50 【2學分】
23.	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，提升培訓為設計師。輔導考取國家證照增加就業競爭力，並在未來技能上，更能夠為自己奠定一份穩定的創業基礎及就業知識和態度。	星期六 上午 9:00-11:50 【3學分】
24.	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】
25.	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】
26.	便當菜料理	陳麗雪 老師 社區大學專任講師	便當菜是兒時上學的記憶，充滿著媽媽的愛心，現代人卻沒時間做便當給家人吃，為了全家人的健康，一起做簡單易學的便當料理，煮出好吃又健康的食物。	星期六 下午 2:00-3:50 【2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。【期末需繳交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.	鹿港寺廟文化與藝術	黃瑞興 老師 古蹟導覽培訓講師 社區大學講師	你只認識神明嗎?廟宇這麼大,你知道那些點綴樑柱、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;其實都正在述說著一則流傳久遠的故事,和地方文化的延續及傳承。【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】
3.	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】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
4.	短片錄製剪輯	許振慶 老師 數位影像工作室攝影師 長期紀錄宗教祀典儀式	寫個故事、說個故事、拍個故事、推廣故事、教你一起玩故事。自己就是導演，自己就是演員，在家就可行銷自己，對數位影音製作有濃厚興趣，愛玩影音者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】
5.	實用篆刻	洪志雄 老師 鹿港篆刻藝術家	想擁有一方自己刻的印章嗎？透過賞析、臨摹、創作來了解篆刻藝術的內涵，實現這個夢想吧。【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.	文字溝通的技巧與策略	雲成田 老師 文化局寫作班講師	文字是生活中，普遍的溝通工具。但是，不少人筆因於不經常使用，疏忽了文字表達的技巧，日久之後，由生疏而放棄，殊為可惜！本課程以漸進教學方式，重啟學員文字應用技巧，開展學員生活中多元的溝通層面。	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】【五折】
7.	生活法律	廖家騏 老師 如新護理之家法務主任	以前顯易懂方式，來瞭解法律語言，用正確方法使用法律，讓法律來維護自身權利，保障自己的權益。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】【五折】
8.	初級英語	蔡曉芸 老師 專業文件翻譯 英文書籍校對 各機構英語教學	學習正確的大小寫字母寫法及KK音標。教導正確拼讀英文字的方法。另外，也會從會話、短片、文化體驗等課程內容中，提升學員對英文和西方文化的興趣。	星期一 下午 2:00~3:50 【2學分】
9.	基礎日語五十音	巫凱琳 老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	國人赴日旅遊的機會頗多，喜愛日語歌曲者亦不少。在靜謐的午后徜徉於日語五十音。從簡易的識字和發音，到單字、簡句介紹，豐富您與日本的緣分。	星期一 下午 1:30~3:10 【2學分】
10.	日語會話	巫凱琳 老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	國人赴日旅遊的機會頗多，喜愛日語歌曲的朋友亦不少，撥個靜謐的午后，到鹿秀社大日語的課程。從簡易的識字，到單字、簡句介紹，相信能豐富您與日本的緣分。	星期一 下午 3:20~4:10 【1學分】
11.	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】
12.	進階日語會話II	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	適合已學過平、片假者。訓練「大家日本語初級」課本L6~L10單字的拼音、文法、聽力。學習正確發音，繼續學習基本造句的結構。而日語歌唱、體驗日本飲食文化、簡易日語會話…等仍會繼續涵蓋於此課程中。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2學分】
13.	新多益解析	蔡曉芸 老師 專業文件翻譯 英文書籍校對 各機構英語教學	多益(TOEIC)是針對英語非母語者所設計之英語能力測驗，反映受測者在國際職場環境中與他人以英語溝通的熟稔程度。除可評量英文程度，也可藉此提升實用英語的能力。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2學分】
14.	攝影技巧入門	胡宇全 老師 台灣攝影學生會博學會士	指導相機使用，攝影概論、技術、採光、構圖、動態攝影、影像後製處理。照片與影片結合製作、剪接、配音。含戶外攝影。	星期一 晚上 8:00~9:40 【2學分】
15.	KK音標&發音	Sally 許 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】
16.	陶笛好好學	吳紘寓 老師 新民國小退休主任 社區陶笛老師	透過樂器介紹及樂曲賞析，認識陶笛音樂之美，感受悠揚的樂音。【自備樂器】	星期二 晚上 6:30~7:20 【1學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
17.	梆笛基礎班	吳紘寓 老師 彰化新民國小退休主任 社區梆笛老師	透過音樂欣賞感受中國竹笛音樂之美，以及現場演奏介紹傳統竹笛特色，加深學員學習的興趣。【連續上課】【自備樂器】	星期二 晚上 7:20-9:00 【2學分】
18.	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	唱歌者遇到的難題：〈a〉僵硬的喉聲唱腔〈b〉不會運用共鳴去產生顫音的唱法〈c〉不會歌曲定調〈d〉走音〈e〉不會視譜打拍子、等問題，透過創新的教唱技巧使學習者學會運用、並改造成為歌唱的高手。	星期二 晚上 7:00-8:50 【2學分】
19.	進階二胡演奏~挑戰自我	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。【連續上課】	星期三 下午 3:00-4:40 【2學分】
20.	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，低沉優雅的樂聲，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】
21.	川菜料理	陳麗雪 老師 社區大學專任 講師	川菜是歷史悠久又最有特色的的菜系，滿足口腹之慾，又保有身體健康呢？改變烹調方式和調味，降低麻辣，少爆炒和高溫油炸，呈現少油、鮮辣味的新川菜。	星期三 晚上 7:00-8:50 【2學分】
22.	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。訓練分辨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】
23.	快樂長笛班	劉靜蓉老師 社區大學講師、空中 大學生活科學系講師	依不同的學習進度教學，有巴洛克、有古典、有浪漫、有現代、有流行、有創意極為活潑生動且富音樂性的樂曲，引導多元快樂學習，享受長笛的喜悅。【連續上課 樂器自備】	A 四午 2:00-3:40 B 六早 10:10-11:50 【2學分】
24.	初階二胡演奏	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 3:30-5:20 【2學分】
25.	開口說日語(初中級)	林三豐 老師 社區大學日文講師	1. 超特急說日語(初中級 N4. N5 程度)。2. 透過跟讀及分組互動式，演練生活中使用之會話。融入初中級文型、常用縮略語及慣用語，從模擬敬體及常體使用場合，掌握各種情境的口語表達，說出生動且自然的日語。	星期四 晚上 7:00-8:50 【2學分】
26.	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】
27.	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】
28.	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	指導正確的丹田運氣、發聲練習、日語讀音、歌詞內容解說、曲式分析及歌曲詮釋。唱出健康、快樂自信，輕鬆又有趣！	星期四 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
29.	港式美食料理	陳麗雪 老師 社區大學專任講師	香港是個港口、文化薈萃、發展出美味健康又具獨特風格的飲食文化「港式飲茶」，以粥、麵、飯、煲、點心、小炒，搭配老抽、豉油、蠔油調味，做出港式親民美食。	A 五午 1:30-4:20 B 五晚 6:30-9:20 【3學分】
30.	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	要學好英語，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】
31.	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】
32.	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（38~41 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。3. 循序漸進由淺入深，提昇文法概念及口語能力，打好您的日語基礎。	星期五 晚上 7:00-8:50 【2學分】
33.	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】
34.	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 19-22 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。3. 循序漸進，訓練基本聽說讀寫能力。	星期六 上午 9:00-10:50 【2學分】
35.	快樂學越南語	阮茶梅 老師 越語講師	越南與台灣兩國間的交流日益頻繁，學會簡單的越語，了解越南的文化歷史。主題包含食、衣、住、行、育樂的實用會話，並運用在生活或工作上。	星期六 上午 9:00-10:50 【2學分】
36.	自彈自唱～ 吉他輕鬆學 【樂器自備】	黃得東 老師 社大吉他講師	透過簡單易懂的說明，用吉他了解音樂。教學淺顯易學，讓您輕鬆學習，迅速能自彈自唱感受到音樂的樂趣。	初/六早 9:00-10:50 【2學分】 進/六早 11:00-11:50 【1學分】
37.	烏克麗麗彈唱班 【自備樂器】	黃得東 老師 社區大學講師	在平日生活中用烏克麗麗彈奏繽紛的音符，其輕盈的體型也相當適合攜帶去旅行，讓每一刻都能邂逅動人心弦的美好旋律！	星期六 下午 1:30-3:10 【2學分】
38.	帶著樂器去旅行～ 小提琴【A】	劉力嘉 老師 社區大學講師	輕鬆、愉悅、正確、紮實的學琴……讓愛好音樂人們都能快樂學習	星期六 晚上 6:30-7:20 【1學分】
39.	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。讓咖啡有不同層次的提升，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】
40.	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】
41.	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】