

# 宜大樂活公益課程 115 學年度上半年課程表 115.02.15.

## · 藝術學院 (Art):

編號	班別名稱	招生人數	開課日期	上時間	上課地點	指導老師	課程介紹	備註
A01	悠遊彩繪	20人	4月3日	星期五 下午 2:00~3:30		林長庚老師	1.從構圖技法入門 2.讓畫者悠遊彩繪身處畫境享受築夢 3.紙盤彩繪創作。	
A02	粉彩畫	20人	4月7日	星期二 上午 9:00~10:30		林興老師	我想畫,可以畫,也能盡情的畫,用畫愛自己,踏上藝術殿堂的階梯。	
A04	創意造型 藝術吸管	15人	4月2日	星期四 下午 1:00~3:00		康木倉老師	藉由吸管各種創作:蟲、魚、鳥、獸...從平凡的事物中找尋樂趣。	
A06	書法基礎班	25人	4月3日	星期五 下午 3:00~4:30		李耀麟老師	以純中鋒運筆,永字八法及結構、行氣組合之詮釋(楷、行、隸書)。	
A07	書法研究班	25人	4月3日	星期五 下午 1:30~3:00		李耀麟老師	楷書、行書及隸書的線條、結構、行氣協調美之研究。	
A09	捏麵人	15人	4月6日	星期一 上午 9:00~10:030		莊瑞月老師	承襲傳統技藝,充滿童趣,讓生活增添藝術氣息及樂趣。	
A10	東洋插花班	15人	4月1日	星期三 下午 14:00~15:30		鄭秀蘭老師	池坊、東洋花、自由花、創意設計。	
A14	快樂學水墨畫	15人	4月1日	星期三 上午 9:00~10:30		鄒恆德老師	四君子入門,搭配山水基礎,快樂中學習。	
A15	彩墨人物班	15人	4月1日	星期三 上午 9:30~11:00		陳鳳英老師	1.以人物臨摹、寫生、素描 2.以毛筆為主 3.以中西畫具、畫紙為主。	*本學期從5月才開課
A22	拼布藝術	15人	4月7日	星期二 下午 14:00~15:30		徐雅苓老師	基礎拼接各式小包。	
* A28	書法行草班	30人	4月6日	星期二 下午 14:30~16:00		林精一老師	各種行書、草書的結構、行氣協調之美。	
A34	藝術涵養國畫	15人	4月3日	星期五 上午 9:00~10:30		沈江洪老師	以直觀方式寫意蘭陽之美,像故事般繪出心中美麗的影像。	
A37	版雕蠟筆粉彩畫	15人	4月4日	星期六 上午 9:00~10:30		林芊佑老師	1.粉蠟筆入門 2.油畫進階 3.繪畫技巧 4.顏色處理 5.仿繪古名畫	暫停開班
A39	硬筆書法	15人	4月2日	星期四 上午 9:00~10:30		莊政訓老師	學習手寫,寫字的方法,正確運用硬筆書法工具,寫出一手漂亮的字	
A40	靜心禪繞	15人	4月2日	星期四 下午 1:30~3:00		林玉霞老師	不需要繪畫基礎,讓我們提起筆,構成美麗且規律圖樣,進入心靈放鬆的狀態,達到舒壓「靜心」。	
A43	創藝浮雕彩繪	15人	4月1日	星期三 下午 2:00~3:30		林長庚老師	動手又動腦,好玩又有趣,塑造童玩畫面,並賦予生命藝術空間,捏塑立體彩繪。	

## · 理念學院 (Conception):

C05	紫微與八字論 命掌運初級班	15人	4月2日	星期四 下午 2:00~4:00		吳哲勇老師	1.只要有入門基礎,有興趣均歡迎加入。 2.紫微與八字是異曲同工,殊途同歸~	
C06	子平八字初階班	15人	4月2日	星期四 下午 2:00~3:30		賴正章老師	運用有限的命理知識、去創造更大的可能成就與快樂...	
C14	子平八字高階班	15人	4月6日	星期一 下午 2:00~3:30		賴正章老師	1.命理基礎 2.陰陽五行概論 3.十二長生法 4.六十甲子.天干.地支剖析 5.命理神煞 6.命盤填寫	
C15	六爻占卜初級 實論班	15人	4月3日	星期五 上午 9:00~10:30		吳哲勇老師	1.只要有占卜入門基礎,爻占卜即可預卜未來~2.參透卦例實論,野鶴老人,卜筮探原~	
C16	八卦廣象說 易經	15人	4月3日	星期五 下午 2:00~3:30		黃崑鏗老師	以周易本義為闡述主軸配合卦象解釋卦	
C17	紫微基礎	15人	4月7日	星期二 下午 2:00~3:30		林素珠老師	紫微入門基本五行概論、排盤、星曜認識。	
C22	吃喝玩樂 養樂趣	30人	4月3日	星期五 下午 2:00~4:00		俞苓方老師	輕鬆學、開心玩!結合美食探索、創意體驗與好友同樂,讓生活充滿驚喜與笑聲的「吃喝玩樂」課程等你來參加	
C23	自然療癒 逆轉慢性病	20人	4月7日	星期二 上午 9:00~10:30		吳攀龍老師	全方位健康管理、針對老化、衰弱症、代謝症候群、肌少症、心理調適、健康養護、營養保健。	
* C24	老人易發症 預防	20人	4月7日	星期二 上午 9:30~11:00		朱忠志老師	江國聖生命引導導師	

## · 健身學院 (Health):

H02	國標初級班	40人	4月2日	星期四 下午 13:30~14:55		林秋香老師	無需舞伴,動作輕鬆,可藉此運動強身、並雕塑體態。	
H03	筋膜活力 解壓瑜珈	15人	4月1日	星期三 下午 3:00~4:30		俞苓方老師	溫和舒展筋膜、舒緩肩頸背痛,提升平衡與行動力,讓身體每天更輕鬆、更有活力。	
H04	樂活養身 活力律動	15人	4月2日	星期四 下午 3:00~4:30		俞苓方老師	不跳不喘的律動,活化關節與肌力,帶你動出活力,自在走,跳每一天。	
H07	桌球研習班 B	14人	4月2日	星期四 下午 12:20~3:00		謝鳳嬌老師	互相切磋桌球技巧及學習團隊應對方法。	
H15	桌球研習班 A	14人	4月2日	星期四 下午 12:20~3:00		謝鳳嬌老師	研習桌球基本技巧、運動精神及耐力。	
H16	柔力球樂樂班	15人	4月3日	星期五 下午 2:00~3:30		簡淑琴老師	招收未學過柔力球伙伴參加,從基礎教起,歡迎愛好運動的朋友一起來開心流汗。	
H20	樂樂淨斯瑜珈	25人	4月6日	星期一 上午 9:10~10:30		戴玉徵老師	藉由瑜珈自然健身及心靈舒壓,自我能量提升。	
H24	回春醫療保健操 拉筋氣功	60人	4月7日	星期二 下午 3:00~4:30		游碧瑤老師	簡便易學、身體動筋絡通、健體強身、健康長壽。	
H26	柔力球教學	30人	4月3日	星期五 下午 2:00~3:30		許文杉老師	教學柔力球第二套路及舞曲、動作、技巧。	
H29	健康柔樂球	15人	4月3日	星期五 上午 9:30~11:00		曾芳蘭老師	以兩手平衡的一種運動,也適合拿來做復健治療,達到復健的效果,有益於身心展的運動。	
H30	能量瑜珈	30人	4月7日	星期二 上午 9:00~10:30		程麗敏老師	融合流動與力量,快速串聯體位,鍛鍊肌力,提升心肺並釋放壓力,適合挑戰自我,提升身心能量。	

\*備註: 1.有\*符號者是新開班

▪ 戲曲學院 (Performing):

P01	國台語新歌教唱	66人	4月6日	星期一 下午 2:00~3:30	曾菊蘭老師	基本樂理解說，以國台語新歌為主。	
P02	日語歌曲教學	50人	4月3日	星期五 上午 9:30~11:00	李秋玥老師	日語歌曲歡唱，歌曲內容研討及文法講述。	
P03	日語新歌教唱	65人	4月2日	星期四 下午 2:00~3:30	陳呈斌老師	以日語歌詞字意解說，教導日文結構及文法。提高學員日文能力及歌唱意境。	
P05	西洋歌唱	40人	4月2日	星期四 上午 9:30~11:00	陳煌慧老師	西洋歌曲教唱，引導學員預習、複習，讓學員學得輕鬆，唱得愉快。	
P07	單人舞	45人	4月7日	星期二 下午 13:30~3:00	陳英子老師	綜合多種舞蹈動作，從簡單的舞步教起...。讓學員有成就感。	
P09	國際標準舞	30人	4月4日	星期六 下午 2:00~3:30	林秋香老師	舞步輕鬆鍛鍊腦力與手腳的靈活，茶餘飯後隨著音樂曼妙起舞。	暫停開班
P10	二胡進階班	20人	4月1日	星期三 下午 2:30~4:00	吳進興老師	從技巧配合有關教材，讓學員輕鬆學習。	
P11	快樂學二胡A班	20人	4月1日	星期三 下午 1:00~2:30	劉其迅老師	配合有關教材，讓學員輕鬆學習。	
P17	古典舞	30人	4月1日	星期三 下午 1:30~3:00	黃宜芳老師	敦煌經絡養生操 + 敦煌能量舞 + 古典舞。	
P30	快樂學二胡B班	15人	4月7日	星期二 下午 2:00~3:30	劉其迅老師	從技巧配合教材輕鬆學習。	
P33	歌唱技巧班	40人	4月7日	星期二 下午 2:00~3:30	沈江洪老師	健康歡樂唱，用氣息、丹田、胸腔、頭腔共鳴轉換，唱出好心情。	
P34	國台語新歌技巧加強班	55人	4月1日	星期三 上午 9:30~11:00	黃彩甄老師	國台語熱門歌曲。	
P36	流行台語新歌教唱	55人	4月7日	星期二 上午 9:30~11:00	沈美雲老師	教導歌唱技巧及基礎練唱歌曲方式以輕鬆進入歌唱領域輕鬆學習	
P37	二胡初級班	20人	4月6日	星期一 下午 2:00~3:30	吳進興老師	從基本技巧，並配合有關教材，讓學員輕鬆學習。	額滿
P40	日語歌唱班	30人	4月3日	星期五 下午 2:00~3:30	林繡昀老師	熟悉 50 音，純唱歌不解說文法歌詞翻譯。	
P41	烏克蘭麗麗基礎歌唱班	20人	4月1日	星期一 下午 2:00~3:30	黃藝桔老師	烏克蘭麗麗輕鬆學，歌唱同步練，零基礎也能玩音樂，開口唱更自信，可彈奏不唱。	老師可代購
* P42	國際民俗舞蹈	30人	4月7日	星期二 上午 9:30~11:00	須文宏老師	透過學習世界各國民俗舞蹈，提升長青族群體適能與世界觀，促進身心健康。	

▪ 語言學院 (Language):

L01	歌唱學日語	30人	4月6日	星期一 上午 9:00~10:30	林筑蒼老師	從歌唱中學習日語，中日通翻日。會話、語文與文化用語...	
L02	日語由 1 開始	20人	4月7日	星期二 下午 2:00~3:30	陳筱茵老師	1. 需會五十音 2. 課程主日常簡單帶入單字例句文法認識。3. 採用田中紀子山本愛子老師編輯「我的第一本日語學習書」為教本	
L03	英語自由談	20人	4月6日	星期一 上午 09:30~11:00	楊麥可老師	由外籍老師任教，自編教材...。老師態度親切，教學認真。	教材費需 1800 元
L04	英文聽講閱讀	15人	4月7日	星期二 上午 9:30~11:00	黃愷瑜老師	始於英語發音複習，後接單字音節、重音練習及句字的形成，終於詩歌朗誦，和短篇文章的欣賞、背誦。	
L05	客語會話歌唱班	30人	4月1日	星期三 下午 2:00~3:30	林玉美老師	輕鬆學、開心唱，認識客語文化。	
L06	日語文法輕鬆學	20人	4月7日	星期二 上午 9:30~11:00	陳呈斌老師	探索原理，由簡入繁，初學深淺皆宜，建立學日語樂趣。	
L10	日語基礎會話	20人	4月7日	星期二 上午 9:30~11:00	李淑貞老師	以「大家的日語初級第二冊」為教本。	
L17	日常生活美語	16人	4月7日	星期二 上午 9:00~10:30	鄭玉梅老師	利用會話掌握會話技巧	暫停開班
L20	初級日語	20人	4月7日	星期二 下午 2:00~3:30	林焜鏘老師	採用致良出版社魏世萍「初級日語」為教本。	
L21	初階旅遊英文	20人	4月1日	星期三 上午 9:30~11:00	黃愷瑜老師	以「如何衡量你的人生」為教本，充滿清晰觀察與深刻洞見，可幫助實現自我滿足的人生。	
* L22	快樂學韓文	15人	4月2日	星期四 下午 2:00~3:30	安承嬌老師	韓文字母音、打招呼、會話。	

▪ 專技學院 (Specialist):

S01	電腦影片製作入門班	20人	4月1日	星期三 下午 2:00~3:30	楊恬宗老師	以影片快剪精靈模式帶進門，讓學員能將以前照片美化編修的影片在電視上播放。	
S03	電腦影片製作中級班	20人	4月3日	星期五 上午 9:00~10:30	楊恬宗老師	以影片快剪精靈模式帶進門，讓學員能將以前照片美化編修的影片在電視上播放。	
S04	電腦影片製作進階班	20人	4月3日	星期五 下午 2:00~3:30	楊恬宗老師	以媒體素材編輯為重點，強力教導學員影音方面專業知識，能製作個人特殊風的影片。	
S05	影像及動畫&網站架設	17人	4月6日	星期一 上午 9:00~10:30	周豐隆老師	使用 photoshop 及 google 協作平台軟體製作動畫影像架設網站。	
S06	中、西式食品製作	18人	4月6日	星期一 下午 1:30~3:00	陳鳳美老師	堅果醬、銅鑼燒、紐約起士蛋糕、大餅包小餅、達克瓦茲、雪山叉燒包、叉燒肉、肉燥醬、芋頭餡、螺旋芋頭酥、芋見蛋糕、甜麵包(紅豆、波蘿、奶酥)、太妃糖、芝麻酥糖、芝麻軟糖等。	材料費 1400 元
S22	影片剪接技巧教導(威力導演)	17人	4月2日	星期四 上午 9:00~10:30	周豐隆老師	如何將拍照的影片製作成一部專業的影片，及如何製作專業的片頭片尾。	
S34	樂在編織班	20人	4月7日	星期二 下午 2:00~3:30	林素蓉老師	利用線材的多元化，用鈎、棒針完成遮陽帽、雙層帽、魔術脖圍多層次披肩、背心、衣服，由同學需求搭配。	
S35	種籽真有趣手做課	15人	4月7日	星期二 上午 9:30~11:00	邱信美老師	從撿拾種籽清洗，再加繩結、配件，就成美麗作品。	材料費 1 堂 100 元

