

學術類

課程名稱	課程介紹	星期	上課時間	教師	費用	開課日期	分類
閱讀應用與人生	在文學與閱讀中尋找感動、療癒內在，找回自我；人生的豐富和多樣，快樂與悲喜，感動與盼望，值得用文字記錄。(書籍自費)	三	18:00~19:40	汪秀珍 中正大學政治學研究所畢；專長寫作教學	2400	3/6	人文
看電影話生死	看電影，閱讀他人的生命故事，欣賞每個人所扮演的角色，藉此討論相關生死議題，增加對生命的體會。	二	14:00~17:00	呂淑玲 南華大學生死學系研究所碩士畢	3600	3/5	人文
古典音樂曲目賞析	以古典音樂經典曲目為主軸，加入電視、電影及動畫之配樂介紹，引導學員感受、欣賞古典音樂的趣味。	五	18:30~20:10	陳秀慧 英國坎特伯里大學音樂碩士	2400	3/8	人文
美學概論與藝術欣賞	引領學員在現實流行潮流中，走出自身的美感及對美學的執著信念。	三	14:00~17:00	武德滋 美國密蘇里 frontbonne 學院藝術研究所畢	3600	3/6	人文
圓覺經	人人本具清淨無染的真心，但因一念不覺、迷妄造作，故生種種痛苦；圓覺經中教導我們如何漸次修行，去除覆蓋於心靈的塵垢，顯現智慧妙心、悟入清淨的圓覺性海。(學費為保證金，全勤退費)	三	19:30~21:10	覺舜法師 圓福寺職事	2400	3/6	人文
《長阿含經》--- 佛般涅槃經	《佛般涅槃經》是記述釋尊涅槃前後情況最詳實的一部經。佛弟子們慎重地記錄下從王舍城到拘尸那城的遊化經過，及佛陀所開示的三十餘個重要法門；以作為後人之修行指南，與永恆的緬懷。讓我們研讀此經，親炙佛陀最後的教誨，和佛陀一起遊歷這最後的一趟旅程。(學費為保證金，全勤退費)	四	19:30~21:10 (嘉義會館上課)	滿昇法師 中國南京大學博士；佛光山叢林學院專任講師	2400	3/7	人文
		五	09:30~11:10 (圓福寺上課)		2400	3/8	
雲水禪心- 成人禪修	禪修是現代人自我放鬆的最佳方式，透過靜坐去除雜念、穩定情緒，獲得心靈祥和平靜，啟發內心的智慧，訓練心靈專一、開發內在潛能、增進人際和諧。(學費為保證金，全勤退費)	二	09:30~11:10	妙維法師 圓福寺職事	1200	3/5	人文
		五	19:30~21:10		1200	3/8	人文
股市基金分析	每周推薦個股並教導分析工具、學會股票之市場、財務、技術與籌碼分析、解讀分析財經新聞、擅用網路分析工具避免投資虧損、爭取最大獲利。	六	09:00~12:00	李允中 雲科大企管所財金組畢；專職財務管理師	3600	3/9	社會
易學與孔明奇門陣法	以易學思想為理論架構，孔明奇門陣法為主體，從地球科學、臺灣地理環境論述，對個人時空場域的影響。	二	19:00~21:00	黃宏文 彰師大輔導研究所畢；專長易學命理	2400	3/5	社會
環境觀點與影像紀錄(二)	透過環境與文化的紀錄片，進行環境事件的理解與文化深度的探究以影像中的虛與實、議題脈絡與焦點探討為原則。	四	19:30~21:10	鄭執翰 台灣大學歷史學研究所畢	2400	3/7	自然
自然生態農法初階班	了解環境保護與生態平衡的重要性，在農作上如何避免天然蟲害，並嘗試種植簡單的蔬果。	五	19:30~21:10	李定淞 專長天然除蟲法及微生物除蟲法	2400	3/8	自然
自然生態農法進階班	透過實際操作與結合初階班的學理，體會到大自然與眾生間的平衡與奧妙。	六	09:30~11:10		2400	3/9	自然
中醫經絡養生與保健初階	從中醫基礎學入門，進而了解循經取穴的實際簡易保健，學會基本的健康維護。	六	18:00~19:40	楊麗華 廣州中醫藥大學研究所畢；專長中醫藥與經絡學	2400	3/9	自然
中醫經絡養生與保健進階	結合基礎學理及實際按摩穴道的操作，調理自身身體。		19:40~21:20		2400		
創意養生食療	中醫中藥是傳統醫學，草本是最原始的健康食品，適合對預防醫學與養生保健有濃厚興趣的人學習。	二	14:00~15:40	林祐誼 天津中醫學院畢；專長中醫內科	2400	3/5	自然
社 團 類							
烏克麗麗進階班	Ukulele 是全世界最簡單的彈唱樂器，聲音充滿夏威夷風情，造型輕巧可愛且便於攜帶。(此課程為親子共學課程，樂器自費)	四	19:00~20:00	劉詠瑜 專長烏克麗麗教學	2400	3/7	音樂
烏克麗麗初階班			20:10~21:10		2400		
歡天喜地來學笛 竹笛進階班	竹笛是具有濃厚民族特色的竹製樂器，其高亢的樂音讓學習時充滿精神與活力。	二	19:00~20:40	林芳伊 上海音樂學院民族樂系畢業	2400	3/5	音樂
中阮柳琴	中阮、柳琴為彈撥樂器中高、低音域聲音優美的樂器，兩者配合可演奏出合諧的曲目，希望學員藉由學習喜愛中國音樂。(樂器自費)	三	19:00~20:40	林明燕 台南藝術大學民族音樂研究所畢	2400	3/6	音樂
二胡實用基礎班	學習二胡的基本演奏方法及左右手技法。(樂器自費)	五	19:00~20:00	萬國廷 台南藝術大學民族音樂研究所畢	2400	3/8	音樂
二胡實用進階班	期許學員學會較困難的曲目，並能上台演奏。		20:00~21:00		2400		
古箏精進A	以推廣傳統樂器—古箏，令其優美、恬雅的樂音，來營造學習者之藝術生活，進而在教學的過程中，期許能給予學生一個充實的人生，與智慧的精神生活領域。(古箏系列課程不受理試聽)	四	09:00~10:40	沈秋秀 檀閣箏樂團團長，專長古箏指導、創作樂曲	2400	3/7	音樂
古箏精進B			10:40~12:20				
古箏智慧			20:00~21:40				
古箏基礎	透過彈奏古箏，增進對傳統樂曲的瞭解與喜愛，進而賞析樂曲。(此課程為親子共學課程)	三	19:00~20:40	何盈玥 檀閣箏樂團高級演奏員	2400	3/6	音樂
快樂學吉他初階	學會吉他伴奏歌唱、個人獨奏，最特別的是可以與其他學員合奏，享受大家一起彈奏吉他製造出美妙音樂的樂趣。	二	19:00~20:00	黃竹懋 輔仁大學音樂碩士；專長古典吉他	2400	3/5	音樂
快樂學吉他進階			20:00~21:00		2400		
薩克斯風(Alto) 初級班	指導中音薩克斯風(Alto)速成技巧，短期內即可輕鬆吹奏一般流行歌曲並能分部合奏。	三	18:10~19:00	陳澤 香格里拉室內管弦樂團音樂總監	2400	3/6	音樂
爵士鋼琴初級班	指導鋼琴速成技巧，短期內即可輕鬆彈奏一般流行歌曲並能自彈自唱。		19:10~20:00		2400		
爵士鋼琴進階班	有效開發音樂興趣並強化學員的音樂性。		20:10~21:00		2400		
輕鬆學華語	藉由大量的會話練習，學會實用的中文表達，並同時了解台灣文化，融入台灣的生活。	五	10:00~11:40	陳秀慧 專長華語教育	2400	3/8	語言
書法與禪心	讓書法與話頭禪語、心與意、形與意的對應，提升學員對書法的興趣。	四	19:00~21:00	黃三 專長書法創作	2400	3/7	文化
篆刻與金石之美	用金石的角度，以刻刀的縱橫衝切之力，深入體會書法的線性美學。	四	09:00~12:00	武德滋 美國密蘇里 frontbonne 學院藝術研究所畢	3600	3/7	文化

社 團 類

課程名稱	課程介紹	星期	上課時間	教師	費用	開課日期	分類	
生活美學陶	陶藝創作品和日常用品都在我們的生活周遭，如何將陶藝創作融入生活中，將陶土仿製成樹木、石頭等各種大自然素材的花器、茶杯、吊飾、擺飾品與生活用品。(材料和燒窯費自費)	三	09:30~11:30	林春輝	專長手捏生活陶與手捏壺創作	2400	3/6	文化
		四	19:00~21:00			2400	3/7	
茶道與生活美學(初階)	透過茶道的文化，結合花與茶，使生活品質提升，使生活更加的美好與完善。(茶資自費)	二	19:00~21:00	莊嫻娟	專長茶道與插花藝術	2400	3/5	文化
茶道與生活美學(進階)		三	19:00~21:00			2400	3/6	
書法藝術~楷書	認識中國文字之美，豐富學習者對中國傳統文化的體認與思辨，藉由書法之書寫、創作以怡情養性、陶冶性靈。	五	19:30~21:10	張素侖	嘉義市退休教師書畫協會理事長	2400	3/8	文化
數位影像的神奇與方便性	循序漸進使數位相機與影像處理在生活中形成樂趣，進而接近藝術玩賞藝術而表現藝術。	四	14:00~17:00	武德滋	美國密蘇里 frontbonne 學院藝術研究所畢	3600	3/7	文化
人像素描	培養對於事物的觀察能力、訓練眼手心神的協調與統整、認識素描的真正內涵，增進對於美的事物的鑑賞能力。	二	19:00~21:00	張玉莉	復興美工畢；專長插畫、人像素描	2400	3/5	繪畫
歐式家飾彩繪	藝術彩繪緣可運用在各類物品，繪畫過程中，能感受快樂與成就感有無繪畫基礎都可學習。(材料自費)	二	19:00~21:00	劉雅惠	台灣彩繪藝術協會彩繪講師認定	2400	3/5	繪畫
工筆佛畫	藉由中華文化工筆畫與其應用於佛畫之關係，繪畫法相、以此淨化心靈，修身養性。(隔週上課)	五	18:30~21:30	黃梵月	專長佛相繪畫、佛相藝術	2400	3/8	繪畫
敦煌禪舞精進	敦煌舞是根據敦煌壁畫中菩薩和天人的畫像所創造，因舞蹈緣起的特殊性，舞者唯有將菩薩的慈心悲願，融入舞蹈中，才能真正撼動人心。	四	19:55~21:35	鄭秀真	專長敦煌舞蹈	4500	3/7	舞蹈
敦煌禪舞初階	藉敦煌舞的傳承，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，進而提升國人的藝術涵養達到淨化社會的目標。	五	09:30~11:10	黃碧宣	專長敦煌舞蹈	4300	3/8	舞蹈
敦煌禪舞入門		四	18:15~19:55	鄭秀真 黃碧宣	專長敦煌舞蹈	4300	3/7	舞蹈
楊家老架太極拳	太極拳是中華傳統武術，氣功導引的運動，秉持完善自我的情愫，可以強健體魄怡養心志。(65歲以上 1000元)	二	15:30~17:10	林初枝	專長太極、元極舞	2400	3/5	保健
經絡氣功養生學	將氣功與瑜珈結合授予學生學習生活化，探討身心靈層次，達到身體健康、性命雙修，以提昇生活品質為目的。(65歲以上 1000元)	六	09:30~11:30	潘文惠	空中大學人文學系畢；專長氣功養生	2400	3/9	保健
歡唱健身 A	以丹田之力輕鬆唱出美聲，進而懂樂理，五線譜及簡譜，以此提升歌唱水準。(65歲以上 1000元)	四	09:30~11:30	梁冰漪	淡江大學畢；專長歌唱技巧	2400	3/7	歌唱
歡唱健身 B			19:00~21:00					
「城市·小旅行」—社區生活空間觀察	社區生活空間觀察與資源調查是推動社區營造最基本的工作，亦是社區文化形象重塑以及價值的再現，帶領各位學員們實地走訪各舊建築再利用案例、舊空間紋理與老房子，透過觀察過程中的討論、分享與成果發表競賽，讓學員更體悟舊空間歷史文化與保存義涵。	一	19:00~21:00	許淑依	東海大學建築研究所畢；專長古蹟維護	1200	3/4	社團
樂在嘉義-嘉義學讀書會	透過讀書會共學方式及名人講座增進學員對嘉義的認識及喜愛，並將田野踏查結果利用網路共筆系統建立嘉義學資料庫。(隔週上課)	五	19:30~21:00	蕭英偉	西區樂齡中心講師	1200	3/8	社團
華陀身心健康社	除了自我養生保健、本社團秉持著奉獻雙手和心力為社區服務的精神，進行義診、演講等活動。	一個月一次		講師群	入會費用：300		社團	
皂福自然健康社	本社團推廣自然環保、健康生活，以落實博愛精神為主，關懷幫助弱勢團體。	一個月一次		講師群	入會費用：300		社團	
環保與心保友愛服務隊	加深民眾對環保的重視，同時提升身心靈的健康，培養對所處環服務奉獻的精神。	一個月一次		講師群	入會費用：300		社團	
生活藝能類								
點心DIY	透過簡單的方法，製作美味西點，讓自己和家人朋友吃的開心、歡喜。(材料自費)	一	14:00~16:00	宋雅梅	專長西點烘焙	2400	3/4	技藝
造型氣球	透過詳細的步驟教導大家克服對氣球的恐懼，學會如何折出新奇有趣的各式氣球造型；將氣球融入生活、社區領域裡並培育個人藝術創作與地方文化活動及會場佈置。(此課程為親子共學課程，材料自費)	二	19:00~21:00	蔡梅香	專長會場活動佈置、氣球造型	2400	3/5	技藝
馬賽克拼貼藝術	將生活中的物品，透過馬賽克拼貼賦與新樣貌，讓生活空間變得繽紛、亮麗。(此課程為親子共學課程，材料自費)	五	19:00~21:00	張書玲	專長拼貼藝術	2400	3/8	技藝
花草生活家	喜歡植栽及愛花人士，在照顧花草時，讓身心各方面得到提升，共同打造綠色環境。(材料及戶外教學費用另計)	三	19:00~21:00	吳奇雲 謝麗珠	專長居家佈置、組合盆栽	2400	3/6	技藝
健康美味-蔬食人生	烹煮蔬食料理，減少身體負擔，吃得健康快樂。(材料自費)	三	14:00~16:00	黃仁豐	香積緣主廚	2400	3/6	技藝
手工皂初階	DIY 無汙染源的肥皂，為全家人健康做好把關的工作。(材料自費)	四	19:00~21:00	黃采燕	專長環保手工皂	2400	3/7	技藝
手工皂高階		二	19:00~21:00			2400	3/5	
毛衣編織	以深入淺出的編織技巧，打破刻板印象，編織出與時尚結合流行的夏紗。(材料自費)	二	19:30~21:10	侯麗琴	日本 NAC 編物協會師範科畢業	2400	3/5	技藝
鋁線創意生活	利用鋁線的特質，創造多款美觀及實用兼具的日常雜貨。(材料自費)	二	19:30~21:10	楊海茜	專長鋁線創作	2400	3/5	技藝
中華花藝	復興中華文化，弘揚優美插花藝術，帶動文教活動。(花材自費)	五	14:00~15:40	謝麗珠	專長花藝教學	2400	3/8	技藝
隨心拈花-現代花藝	以創新的概念自由發揮，把生活中的喜悅哀懼加以主觀的美學特質，並以無限的發想認識花道之美。(花材自費)	三	14:00~16:00	李麗琴	專長花藝教授	2400	3/6	技藝
			19:30~21:10			2400		
蝶谷巴特拼貼藝術	用簡易方法，拼貼紙的圖案，將隨手可得的物品美化。(材料自費)	五	19:00~21:00	孔娣芝	專長蝶谷巴特	2400	3/8	技藝

生活藝能類

課程名稱	課程介紹	星期	上課時間	教師	費用	開課日期	分類
點心烘焙 A	運用簡單材料，製作好吃、衛生、低糖、低油的烘焙點心。 (點心烘焙系列課程不受理試聽，材料自費)	五	09:30~11:10	吳佩璇	2400	3/8	技藝
點心烘焙 B			19:00~20:40				
曲線雕塑初階	運用身體延展的特性，結合音樂曲目，訓練全身上下各部份分開運用，達到瘦身雕塑效果。	三	19:30~21:10	江美玉	2400	3/6	舞蹈
曲線雕塑進階			19:30~21:10				
HI/LOW 活力有氧& 瑜珈提斯	有氧運動能提高抵抗力，增強心肺功能，與皮拉提斯結合，訓練身體肌群，加強肢體的協調性。 (瑜珈墊自備)	三	19:00~20:40	吳宜樺	2400	3/6	運動
保健療癒瑜珈入門 A	以身體為主角，體位法為配角，適合對瑜珈有興趣卻怕筋骨不夠柔軟，或因運動傷害、姿勢不良造成身體不適的人，透過放鬆、伸展、連結定位再強化的過程、安全的練習瑜珈。 (瑜珈墊自備)	二	08:20~10:00	林佳君	2400	3/5	運動
保健療癒瑜珈入門 B			10:30~12:10				
流動瑜珈 A	配合呼吸的流動，增強腹肌與每節脊椎的彈性和力量，並將意念融入呼吸，提升專注與心靈的沉靜。 (瑜珈墊自備)	一	09:30~11:10	袁欽娥	2400	3/6	運動
流動瑜珈 B			19:30~21:10				
活力瑜珈 A	活力瑜珈以著重呼吸，增加肌力、肌耐力、心肺功能為主，進而達到身心平衡，柔軟自在，心靈成長的目的。 (瑜珈墊自備)	三	09:30~11:10				
活力瑜珈 B			19:30~21:10				
健康生活瑜珈 A	透過各種不同的瑜珈伸展到體位法，結合不同的呼吸，希望給予學員達到身心皆健康的狀態及效果。 (瑜珈墊自備)	二	19:30~21:10	黃玉燕	2400	3/5	運動
健康生活瑜珈 B			19:30~21:10				
體適能瑜珈 A	依據運動醫學理論（運動生理學、運動解剖學、運動傷害之預防及復健醫學）設計課程，強調以健康為出發點，著重於核心肌群的教學模式，強化肌力、耐力並提昇柔軟度。 (瑜珈墊自備)	三	19:30~21:10	涂月琴	2400	3/6	運動
體適能瑜珈 B			19:00~20:40				
體適能瑜珈 C			14:00~15:40				
動力有氧&皮拉提斯 A	搭配快節奏的音樂，呈現各式各樣的舞蹈，再配合瑜珈的動作讓身體緩和，動態和靜態的律動，達到運動及健身的效果。 (瑜珈墊自備)	五	19:00~20:40				
動力有氧&皮拉提斯 B			14:00~15:40				
影音 DIY-威力導演 9.0	以數位相機的錄影與相片檔案為題材，培養學員自行剪接影片的能力，豐富自己的生活。	二	19:00~21:00				
個人與行銷 Blog-Yahoo 為例	培養學員基礎的數位影像處理能力，搭配數位有聲檔案的使用，讓自己的部落格有聲有色。	五	19:00~21:00				
Word2007 必殺 108 例	教您利用 Word 製作名片、履歷表，更進一步的當作繪圖軟體，學會室內設計、排版等。	四	19:00~21:00	殷士翔	2400	3/7	資訊
影音編輯-會聲會影	學會各式影音檔的編輯及 DVD、CD 的製作。	六	19:00~21:00	沈吉木	2400	3/9	資訊
拍片好好玩	從編寫劇本、拍片、剪片至影片的輸出，讓您學會完整的拍片流程，享受拍片的樂趣。	四	19:00~21:00	董秉宏	2400	3/7	資訊
多益、英檢速成班	透過快速增加字彙、撰寫各類型文章，順利通過英文檢定。	三	10:00~12:00	羅彥喆	2400	3/6	語言
國際英語超 Easy	配合發音與字彙教學，幫助學員們在不同的主題的學習情境中，提升英語能力，並且針對出國旅遊所需、增進學員對外國生活與文化的理解，認識更多著名觀光景點。	五	14:00~16:00				
生活日語初級 A	藉由基礎日語 50 音學起，認識日本文化，宏亮視野。 (書籍自費)	三	19:30~21:10	王燕瓔	2400	3/6	語言
生活日語初級 B	選修此課程需有基礎 50 音，學習時方能得心應手。	二	19:30~21:10				
生活日語中級	選修此課程需有動詞時態變化的基礎。 (書籍自費)	四	19:30~21:10				
即學即用初級日語 A	從基礎的 50 音開始，進行大量的對話練習。	二	19:40~21:20	陳秀慧	2400	3/5	語言
即學即用進階日語 B	帶領學員進行大量的實際對話練習，適合有 一年半左右 日語學習經驗的學員發展出更為自然和多元的會話能力，同時培養學員的日語閱讀和寫作能力。		18:00~19:40				
21 世紀的養生保健秘訣	藉由預防醫學、健康飲食、運動的介紹，達到身體保健、活絡身心的功效，並促進個人及家庭的健康。	四	19:00~21:00	李春琴	2400	3/7	保健
易筋經養生功法	易筋經功法依循十二經脈循環順序，藉由練「筋」、順「經」、行「經」來達成滋養臟腑，安定身心，有助任何身體毛病的保健。	三	19:30~21:10	林家慶	2400	3/6	保健
健康穴道指壓養生	瞭解民俗調理之運用，透過指壓、按摩、拔罐、刮痧等方法，釋放肌肉的壓力，調理氣血，舒筋活絡，抗老防衰，養顏美容，消除疲勞。	四	19:30~21:10	仙女老師 施添福	2400	3/7	保健

