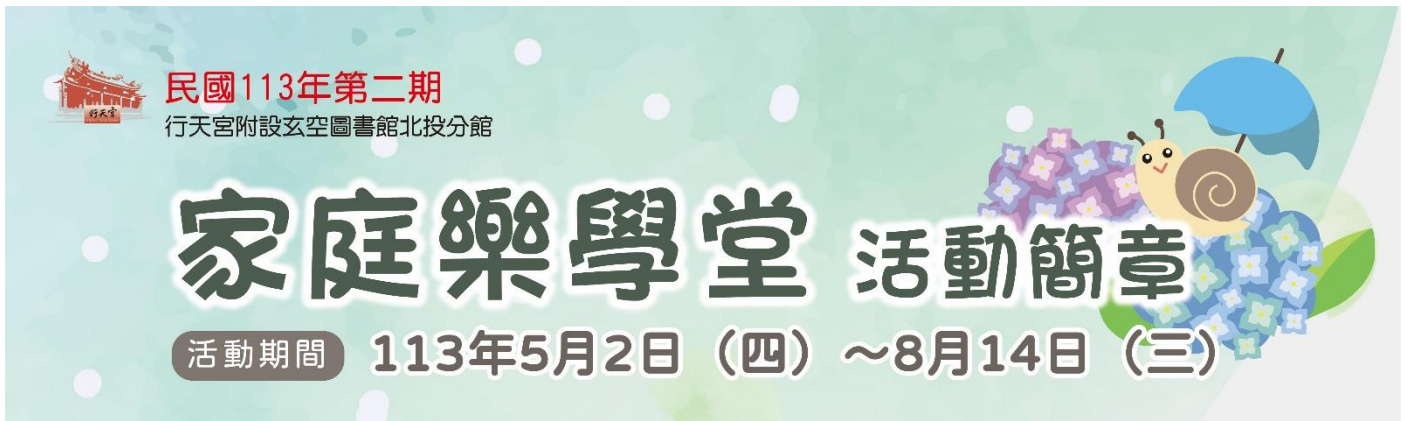


113 年第二期活動大綱



本期停課日期與班別

分類	親子	成人
端午節	6/8(六) 發現藝術、書法藝術、創意花藝	6/10(一) 巧手編飾品、池坊生活花藝 慢活書畫、身心保健功法
	6/9(日) 手編幸福親子草編、表演藝起來	

洽詢電話：(02)2895-5777 轉分機 226、233、231

目 錄

親子

- 發現藝術 p.04
- 書法藝術 p.05
- 創意花藝 p.06
- 手編幸福親子草編 p.07
- 表演藝起來 p.08

成人

- 巧手編飾品 p.10
- 池坊生活花藝 p.11
- 慢活書畫 p.12
- 身心保健功法 p.13
- 電影與文學賞析 p.14
- 生活攝影 p.15
- 有氧健康律動 A/B p.16
- 水田生態保育 p.17
- 創意書法 p.18
- 舒心療癒和諧粉彩 p.19
- 素描 p.20
- 生活園藝 p.21
- 水彩 p.22
- 綠藝生活 p.23
- 布料循環綠生活 p.24
- 全方位體能律動 p.25

親子



以愛相處
以情相待

— 平安心語 



《發現藝術》

活動名稱	發現藝術
活動目標	將透過多元化、多媒材課程，引導孩子表現自己的創作並藉由藝術活動增加親子陪伴的互動性。
活動簡介	每週課程將會接觸不同的藝術表現，如：彩繪、黏土捏塑、剪貼創作、兒童粉彩、線材編織、立體紙藝、環保玩具、石膏創作等，透過豐富的課程釋放孩子內心的想像力，增進孩子的觀察力與自信心。讓親子在陪伴中找尋創作之樂，經由「玩藝術」的經驗探索美感與創意生活。
對 象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同
時 段	週六上午 09:30-11:30
教 材	講師自編教材
日 期	05/04、05/11、05/18、05/25 06/01、06/08 端午節停課、06/15、06/22、06/29 07/06、07/13、07/20、07/27、08/03、08/10 錄取後將 E-mail 寄送自備用品清單與活動內容

《書法藝術》

活動名稱	書法藝術	授課講師	涂毓修老師
活動目標	書法是藉由書寫文字所表現的藝術形式，一字即可見其心。課堂從古人的書畫經驗再到經典作品認識，用實作感受現代書法表現形式的美感與幽默，讓學員運用毛筆將情緒與心境轉換於書寫的線條、力量、速度，將一整日的壓力與疲憊釋放，慢活在文字與圖畫的動靜之間，呈現自我的文字內涵精神，書寫出屬於個人特色的作品。		
活動簡介	1.書法字體的風格介紹與教學示範 2.經由臨摹書寫、練習檢討，增進學生對書法的基礎學習		
對象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同		
時段	週六下午 14:00-16:00		
教材	教師自製講義與名家作品賞析		
學員自備	毛邊紙、宣紙、墨汁、大小碟子、中、小楷毛筆、墊布、筆洗		
費用	本期講義材料費總計 150 元/組		
推薦書目	1.書道技法 1.2.3 /杜忠誥/雄獅圖書股份有限公司 2.集詩選 9 歐陽詢楷書集唐詩 1 /蕙風堂出版品		
週次	日期	活動內容	
1	05/04	古人有趣書寫記事的分享，感受生活中的書寫能量釋放與記錄，並了解如何利用毛筆特性運筆出輕重粗細線條與黑白乾濕濃淡的墨韻。	
2	05/11	楷書介紹與臨摹(九成宮醴泉銘)1	
3	05/18	楷書介紹與臨摹(九成宮醴泉銘)2	
4	05/25	楷書介紹與臨摹(九成宮醴泉銘)3	
5	06/01	楷書介紹與臨摹(九成宮醴泉銘)4	
6	06/08	端午節停課	
7	06/15	楷書介紹與臨摹(九成宮醴泉銘)5	
8	06/22	認識水墨中畫與字的關係，寄情於筆墨之中的自我生活記事。 學習落款紀時的方法與表現形式。	
9	06/29	瘦金體的介紹與臨摹 1	
10	07/06	瘦金體的介紹與臨摹 2	
11	07/13	瘦金體的介紹與臨摹 3	
12	07/20	難以分割的寫與畫，探索文人雅士的小文化。扇子藝術的起源介紹，少字書與寫意水墨的用筆技巧，書與畫賓主關係注意要領。	
13	07/27	隸書介紹與臨摹(曹全碑)1	
14	08/03	隸書介紹與臨摹(曹全碑)2	
15	08/10	隸書介紹與臨摹(曹全碑)3	

《創意花藝》

活動名稱	創意花藝	授課講師	黃資螢老師
活動目標	植物有多元的樣貌，希望藉由乾燥花帶領親子們徜徉大自然的美好，將學習到的花藝美感和創意應用於生活。		
活動簡介	<p>課程簡介:</p> <p>1.鮮花、乾燥花、索拉花及永生花的差異</p> <p>2.花材的特色、實用技巧及創意運用</p> <p>3.植物與多元媒材的結合創作，例如:水泥盆與乾燥花、石膏與乾燥花材</p> <p>4.植物的裝飾性應用，例如：手腕花</p>		
對象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同		
時段	週六下午 14:00-16:00		
教材	教師自製講義與名家作品賞析		
學員自備	剪刀、美工刀、尺、水彩筆、調色盤、樹枝、新鮮樹葉、抹布、廢棄塑膠飲料杯等		
費用	花材、花藝素材、顏料、矽膠模具、石膏及環保水泥等，由班級統一購買，剩餘材料由學員們自行分配，本期材料費總計 2,100 元/組(多退少補)		
推薦書目	《花美學》、《索拉花必備寶典》、《創意 x 綠 x 花藝》		
週次	日期	活動內容	
1	05/04	認識花材（鮮花、永生花、乾燥花及索拉花的差異）	
2	05/11	花球吊飾製作	
3	05/18	將乾燥好的花材進行染色	
4	05/25	乾燥花擴香磚	
5	06/01	製作水泥盆及索拉花	
6	06/08	端午節停課	
7	06/15	索拉花及水泥盆上色	
8	06/22	擴香盆花創作	
9	06/29	樹枝花圈創作（製作樹枝架構）	
10	07/06	樹枝花圈創作（花圈裝飾）	
11	07/13	葉子水泥盤花藝品（拓印葉子水泥盤）	
12	07/20	葉子水泥盤花藝品（花藝創作）	
13	07/27	手腕花（植物的裝飾性應用）	
14	08/03	小動物花藝相片木座（索拉花製作）	
15	08/10	小動物花藝相片木座（花藝創作）	

《手編幸福親子草編》

活動名稱	手編幸福親子草編	授課講師	林三元老師
活動目標	親子共學運用草編讓學童培養專注、手創與認識自然生態、協同合作等能力，奠定孩童生活素養教育的基石。		
活動簡介	手作草編童玩是親子間不可取代的記憶與連結，也可作為平衡現代人過度依賴網路科技，接觸大自然不足的現象；讓學童從小接觸草編運用各類常見植物編織的基礎，學會動手，厚植創客的廣度深度，培養美學素養，為藝術扎根！親子草編透過林老師精心設計課程，親子互動學習草編童玩技藝基本技法，小朋友會感受到驚奇與有趣。		
對象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同		
時段	週日上午 09:30-11:30		
教材	投影機、螢幕、白板、音響、耳掛式麥克風		
學員自備	剪刀、超級小刀或美工刀、噴霧小罐		
費用	全期材料費 500 元/組		
週次	日期	活動內容	
1	05/05	草編的意義、材料簡介、摺紙與草編的關聯 完成作品：紙蝴蝶、風車、小魚	
2	05/12	複習上一週作品、草編基本技法(三股編與萬字結) 完成作品：蛇、龍、竹葉公雞、竹葉小船	
3	05/19	複習上一週作品 完成作品：馬、豆干、箭	
4	05/26	複習上一週作品 完成作品：小魚變成大魚(神仙魚)、台灣小鴨	
5	06/02	複習上一週作品 稻草不只可以編出稻草人 完成作品：鬼滅之刃、幸福鳥	
6	06/09	端午節停課	
7	06/16	戶外採集(暫定)，認識行天宮圖書館週邊草編植物(複習幸福鳥)	
8	06/23	完成作品：蚱蜢與蟬(從本週開始難度稍高，需要大人參與較深)	
9	06/30	複習上一週作品 完成作品：芒花牙刷、雨傘	
10	07/07	複習上一週作品 完成作品：芒花鴨子、老鷹	
11	07/14	複習上一週作品 完成作品：青蛙、蜥蜴、把龍加上腳!	
12	07/21	複習上一週作品 完成作品：螞蟻、螃蟹	
13	07/28	複習上一週作品 鬼滅之刃與王冠(山棕編織應用)、鳥首習作	
14	08/04	複習上一週作品 挑戰棕枒幸福鳥	
15	08/11	複習上一週作品 針對較不熟悉的作品加強手把手指導 結合這幾週的技法，創意裝置分享	

《表演藝起來》

活動名稱	表演藝起來	授課講師	王婷、黃聖云老師
活動目標	1、透過遊戲開發肢體與聲音的表現力。 2、透過職業與地點引導，培養小朋友編排短篇故事的組織能力。 3、互助合作完成一個小型的演出，建立自信心。		
活動簡介	每週都會透過有趣的主題遊戲培養小朋友的專注力和創造力，強調肢體的開發和聲音的運用。課程以表演為主軸，透過演員、舞者、編劇三種體驗，讓小朋友在體驗職業的過程中發揮自己的特長，建立在他人面前展現自我的信心。這堂課鼓勵親子一同參與，共同享受表演的樂趣，一起創造難忘的表演時刻。		
對象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同		
時段	週日上午 09:30-11:30		
教材	講師自編教材		
學員自備	著輕便衣褲		
週次	日期	活動內容	
1	05/05	表演藝起來-跟著節奏跳起來	
2	05/12	表演藝起來-停格畫面動起來	
3	05/19	表演藝起來-默劇旁白演起來	
4	05/26	表演藝起來-歡唱聲音秀出來	
5	06/02	話說…從前從前	
6	06/09	端午節停課	
7	06/16	猜猜我是誰？	
8	06/23	到底在哪裡？	
9	06/30	「台詞怎麼沒有寫？」1-小小編劇家	
10	07/07	「台詞怎麼沒有寫？」2-小小編劇家	
11	07/14	「動物農場奇幻之旅」1-小小配音員	
12	07/21	「動物農場奇幻之旅」2-小小配音員	
13	07/28	「是誰偷走了黃金雞蛋？」1-小小音樂劇演員	
14	08/04	「是誰偷走了黃金雞蛋？」2-小小音樂劇演員	
15	08/11	表演藝起來-小型呈現	

成人



《巧手編飾品》

活動名稱	巧手編飾品	授課講師	林明宜老師
活動目標	學習飾品編織不只是練技巧，而是在過程中讓心靈沉澱，提升專注力，也讓日常瑣事的煩躁心情獲得舒緩。完成後的飾品不僅能自用亦可分享給親友，並能從中獲得正向回饋與成就感。		
活動簡介	課程中運用不同性質的素材，例如：不銹鋼單圈(C 圈)、包芯線、蠟線等，搭配天然石、水晶、歐洲珠、日本珠、鋯石等配件，並藉由不同的編織技法完成耳環、項鍊、戒指、手鍊、掛飾等多樣風格的生活飾品。		
對象	成人		
時段	週一上午 09:30-11:30		
教材	講師自編講義與材料		
學員自備	無牙尖嘴鉗兩把、圓嘴鉗一只、斜口鉗一只、墊布、老花眼鏡(視個人需求)		
費用	單期材料費約 1,500 元(多退少補)		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	05/06	相見歡、課程內容介紹、工具使用教導、不銹鋼 C 圈開合技法示範及練習 簡易練習：俏麗短鍊	
2	05/13	典雅玫瑰耳環	
3	05/20	玫瑰之戀手鍊 1	
4	05/27	玫瑰之戀手鍊 2	
5	06/03	花朵戒指 1	
6	06/10	端午節停課	
7	06/17	花朵戒指 2	
8	06/24	圓舞曲手鍊 1	
9	07/01	圓舞曲手鍊 2	
10	07/08	花漾吊飾鑰匙圈 1	
11	07/15	花漾吊飾鑰匙圈 2	
12	07/22	小花編織手機揷帶 1	
13	07/29	小花編織手機揷帶 2	
14	08/05	小花編織手機揷帶 3	
15	08/12	作品成果展示與分享	

《池坊生活花藝》

活動名稱	池坊生活花藝	授課講師	蘇華秀老師
活動目標	從古至今，凡是習藝者無不重視修道，道深者藝才有成，遵守教義、禮規，為人謙虛、誠實，「藝存道上」入門時要先修心、學禮規，池坊乃「以和為貴」。		
活動簡介	認識花卉選購與保鮮，基礎至技巧應用，以純藝術表現草木的形色美美，課程更而生活化，學習由淺入深，享受花藝創作的樂趣。		
對 象	成人		
時 段	週一上午 09:30-11:30		
教 材	教師自製教材		
學員自備	請自備花材剪刀、劍山、水盤、花袋(或班級統一訂購)		
費 用	單期花材費約 5,000 元(多退少補)		
推薦書目	1.《華道家元池坊插花指南》 2.《華道家元池坊插花自由花入門課程》		
週次	日期	活動內容	
1	05/06	第一節上課向學員說明教學計畫並解說東洋及西洋花差異。 (自由花 點、線、面、塊之表現)	
2	05/13	自由花: 活用線的要素	
3	05/20	自由花: 直立應用	
4	05/27	自由花: 傾斜應用	
5	06/03	自由花: 橫向應用	
6	06/10	端午節停課	
7	06/17	自由花: 自然美	
8	06/24	自由花: 造形美	
9	07/01	自由花: 四角型基本方法及花器應用	
10	07/08	生 花: 一種生基本型陰陽	
11	07/15	生 花: 二種生基本陰陽	
12	07/22	生 花: 三種生基本陰陽	
13	07/29	生 花: 一種生生花真的花型	
14	08/05	生 花: 二種生生花古典美	
15	08/12	生 花: 三種生生花現代感	

《慢活書畫》

活動名稱	慢活書畫	授課講師	涂毓修老師
活動目標	課堂從古人的書畫經驗再到經典作品認識，用實作感受現代書法表現形式的美感與幽默，讓學員運用毛筆將情緒與心境轉換於書寫的線條、力量、速度，將一整日的壓力與疲憊釋放，慢活在文字與圖畫的動靜之間，描繪花鳥山石，書畫出屬於個人特色的作品。		
活動簡介	從構圖、筆觸及寫生等各式習作題材，體會不同的書與畫方法，經修改潤飾與觀摩，進而提升繪畫技巧與美感。並融入生活，享受書畫藝術的樂趣。		
對象	成人（無基礎亦可）		
時段	週一下午 14:00-16:00		
教材	教師自製講義及畫稿資料		
學員自備	毛邊紙、宣紙、墨汁、大小碟子、國畫顏料、中、小楷毛筆、墊布、16 開速寫本		
費用	材料費 150 元		
推薦書目	1.《中國繪畫理論史》(增訂 2 版) 陳傳席 / 三民滄海美術 2.《芥子園畫譜作者》李長蘅 / 華正書局		
週次	日期	活動內容	
1	05/06	文房四寶的認識，線條魅力與表現方式	
2	05/13	感性書寫的動物描繪 1 (毛筆的種類認識與可能性)	
3	05/20	感性書寫的動物描繪 2	
4	05/27	古人有趣書寫記事的分享，並了解如何利用毛筆特性運筆出輕重粗細線條與黑白乾濕濃淡的墨韻及工具材料介紹。(畫仙板)	
5	06/03	象形文字與古典圖像 1 (古代符號與現代生活應用的關係)	
6	06/10	端午節停課	
7	06/17	象形文字與古典圖像 2	
8	06/24	象形文字與古典圖像 3	
9	07/01	草本植物的寫生 1 (不同紙張的特性認識)	
10	07/08	草本植物的寫生 2	
11	07/15	草本植物的寫生 3	
12	07/22	認識國畫中畫與字的關係，寄情於筆墨之中的自我生活記事，桐月的小品作品。學習落款紀時的方法與表現形式。(紙本團扇)	
13	07/29	古畫風景的介紹與臨摹 1 (臨摹的方法與注意事項)	
14	08/05	古畫風景的介紹與臨摹 2	
15	08/12	古畫風景的介紹與臨摹 3	

《身心保健功法》

活動名稱	身心保健功法	授課講師	郭文鑫老師
活動目標	現代人工作生活忙碌壓力大，3C 重度使用，經常身體僵硬感覺疲勞，心情焦躁不安精神不濟，逐漸出現亞健康的情況。本課程從呼吸吐納、運氣法、樁功、各種鬆柔功法入手扎根，循序引領您鬆柔關節、凝神練氣、活化經絡、身心放鬆、輕安自在，讓您享受身心健康快樂的人生。		
活動簡介	1.站樁功法 2.丹田功法 3.鬆身功法 4.運氣功法		
對象	成人		
時段	週一下午 14:00-16:00		
教材	教師自編		
學員自備	著寬鬆運動衣、褲、平底鞋、溫開水		
費用	無		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	05/06	無極樁、鬆身功法(一)、運氣功法(一)	
2	05/13	升降樁、鬆身功法(一)、運氣功法(一)	
3	05/20	升降樁、鬆身功法(二)、運氣功法(二)	
4	05/27	升降樁、鬆身功法(二)、運氣功法(二)	
5	06/03	升降樁、鬆身功法(三)、運氣功法(三)	
6	06/10	端午節停課	
7	06/17	升降樁、鬆身功法(三)、運氣功法(三)	
8	06/24	升降樁、鬆身功法(四)、運氣功法(四)	
9	07/01	升降樁、鬆身功法(四)、運氣功法(四)	
10	07/08	升降樁、鬆身功法(五)、運氣功法(五)	
11	07/15	升降樁、鬆身功法(五)、運氣功法(五)	
12	07/22	升降樁、鬆身功法(六)、運氣功法(六)	
13	07/29	升降樁、鬆身功法(七)、運氣功法(七)	
14	08/05	升降樁、鬆身功法(八)、運氣功法(八)	
15	08/12	總複習	

《電影與文學賞析》

活動名稱	電影與文學賞析	授課講師	朱文慧老師
活動目標	經由經典電影賞析與討論，培養觀察和感知能力、學習如何解讀人際關係、表達自己的情感與想法、找到面對生活挫折與挑戰的方法、累積各項生活智慧，並啟發對自身生活的思考和體悟。		
活動簡介	1.文學與改編電影賞析與討論 2.大師系列影片賞析與討論 3.影展佳片介紹 4.網路平台影片趨勢分析及介紹		
對象	成人		
時段	週三上午 09:30-11:30		
教材	教師自製經典電影與文學賞析教材		
學員自備	無		
費用	無		
推薦書目	1.《認識電影/遠流出版社》 2.《好電影的法則：101 堂電影大師受用一生的 UCLA 電影課》原點出版社		
週次	日期	活動內容	
1	05/08	「我的意外爸爸」影片賞析及討論(上)	
2	05/15	「我的意外爸爸」影片賞析及討論(下)	
3	05/22	「回到 20 歲」影片賞析	
4	05/29	「重返 20 歲」影片賞析	
5	06/05	「那個我最親愛的陌生人」影片賞析	
6	06/12	「瘋狂亞洲富豪」影片賞析	
7	06/19	「抓狂美術館」影片賞析及討論(上)	
8	06/26	「抓狂美術館」影片賞析及討論(下)	
9	07/03	「七月與安生」影片賞析	
10	07/10	「命運晚餐 2014」影片賞析	
11	07/17	「命運晚餐 2017」影片賞析	
12	07/24	「刺蝟的優雅」影片賞析	
13	07/31	「致命遊戲」影片賞析	
14	08/07	「特約經紀公司」影片賞析	
15	08/14	「美好拾光公司」影片賞析	

《生活攝影》

活動名稱	生活攝影	授課講師	彭椿財老師
活動目標	了解影像的構成，學習欣賞影像之美，進而透過各種不同工具，傳統或現代，手機或相機，創造豐富有內涵的影像，跟上時代的腳步。		
活動簡介	每個單元的設計，獨立又有關連性。由淺入深，理論與實例相互對照，建立攝影的完整觀念。		
對象	成人		
時段	週三上午 09:30-11:30		
教材	教師自編教材		
學員自備	無		
費用	無		
推薦書目	《新現代攝影 邱奕堅編審》影像視覺藝術中心出版 Photography by Barbara London , John Upton		
週次	日期	活動內容	
1	05/08	認識攝影	
2	05/15	相機種類介紹	
3	05/22	相機的選購建議	
4	05/29	曝光的基本原理	
5	06/05	認識相機與軟片	
6	06/12	鏡頭的介紹	
7	06/19	觀景與調焦	
8	06/26	測光與曝光	
9	07/03	光圈與景深	
10	07/10	快門的介紹-速度與動體的關係	
11	07/17	閃光燈的介紹	
12	07/24	光源的特性	
13	07/31	照片賞析	
14	08/07	色溫的觀念與濾鏡的使用	
15	08/14	攝影構圖	

《有氧健康律動 A、B》

活動名稱	有氧健康律動 A、B	授課講師	林育辰老師
活動目標	透過體適能活動來提升學員們整體的健康水平，包括心肺耐力、肌力、柔軟度及協調性，養成規律運動的習慣。		
活動簡介	課程開始手腦遊戲拉開序幕，並透過有氧暖身運動訓練心肺耐力，主課程運用彈力帶訓練全身的肌力、肌耐力、協調性及平衡，最後以全身性伸展運動收尾。		
對象	成人		
時段	週三 A 班上午 09:30-11:30、B 班下午 14:00-16:00		
教材	彈力帶、繩梯、圓盤		
學員自備	水壺、毛巾、適合運動的服裝、瑜珈墊(上課前會通知，不用每堂課攜帶)		
費用	無		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	05/08	破冰遊戲、有氧暖身(初階)、平衡訓練、肌力訓練(初階)、伸展運動	
2	05/15	手腦遊戲、有氧暖身(初階)、敏捷訓練、肌力訓練(初階)、伸展運動	
3	05/22	手腦遊戲、有氧暖身(初階)、平衡訓練、肌力訓練(初階)、伸展運動	
4	05/29	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
5	06/05	反應遊戲、有氧暖身(進階)、協調訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
6	06/12	反應遊戲、有氧暖身(進階)、敏捷訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
7	06/19	反應遊戲、有氧暖身(進階)、平衡訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
8	06/26	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
9	07/03	動態暖身、有氧運動、平衡訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
10	07/10	動態暖身、有氧運動、協調訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
11	07/17	動態暖身、有氧運動、反應訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
12	07/24	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
13	07/31	馬克操、有氧運動、協調訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
14	08/07	馬克操、有氧運動、平衡訓練、肌力訓練(進階)、伸展運動	
15	08/14	總複習(肌力訓練及伸展動作)	

《水田生態保育》

活動名稱	水田生態保育	授課講師	林如貞老師
活動目標	水田具有糧食生產、降溫、生物棲地、滯洪調節、土壤固碳、綠色療育等重要價值，需要更多人一起用大自然解方+行為改變來守護。		
活動簡介	臺灣是名列世界前 20 名的缺水國，2021 年台灣百年大旱休耕補助款 70 多億全民支付，2023 年台南部分地區第一、二期稻停水休耕，而且 2023 年是全球最熱的一年，因此需要更多人一起「氣候改變行動~水田生態保育」。		
對象	成人		
時段	週三下午 14:00-16:00		
教材	影片、書籍導讀、稻穀、簡易米食 DIY、影音設備、電鍋(含配件)		
學員自備	餐具(碗、湯匙)		
費用	1.材料費 200 元。2.戶外參訪保險費。		
推薦書目	1. 《稻田裡的教室》、《不生病的生活》、《不生病的生活》實踐篇、《酵素力革命》、《新谷醫師的餐桌：不生病的幸福飲食》、《蘋果教我的事》、《一生至少當一次傻瓜》、《害蟲偵探事件簿》、《玄米老師的美味便當》、《土療讓你更健康》、《上山種下一棵樹》、《好農業，是最好的醫生：一位醫生關於土地、永續農場與醫療的現場觀察筆記》。 2.影片：塑料王國 3.影集：盤中腐事 Rotten		
週次	日期	活動內容	
1	05/08	多吃臺灣本土好米~減緩氣候變遷與增加調適 (品嚐友善耕作白米飯)	
2	05/15	母親節感恩大地之母~土壤 各國尊敬土壤的信仰與文化 (品嚐米發酵食品)	
3	05/22	氣候變遷環保綠生活 (品嚐糙米漿)	
4	05/29	除草除心田 (品嚐友善耕作糙米飯)	
5	06/05	忠義稻田戶外參訪	
6	06/12	家庭簡易米食~過敏篇 (品嚐有飯有菜好吃炊飯)	
7	06/19	水稻育種 (品嚐節能新品種台南秈 18 原味糕)	
8	06/26	從歐、美、中國、臺灣大旱看台灣水圳和水資源議題 (品嚐節能新品種台南秈 18 紅豆糕)	
9	07/03	陽明山梯田戶外參訪	
10	07/10	蓬萊米育種故事 印尼世界遺產~峇里島「德哥拉朗梯田」：千年水稻灌溉系統	
11	07/17	吃米知米價	
12	07/24	水田生態好書共讀	
13	07/31	家庭米食-動手做料理活化大腦	
14	08/07	農業外交-「生態工法稻田」、「潮汐灌溉法」、「深水稻直播法」	
15	08/14	成果發表	

《創意書法》

活動名稱	創意書法	授課講師	蔡漢榮老師
活動目標	透過綜合的線條練習進入小篆字體的領域，並讓學員瞭解中國文字的起源及運用，有助於日後線性創作的延展。		
活動簡介	線條練習是一切創作之基礎，故本課程著重於實際操作並依據學員練習的狀況提出調整之道，使學員能夠在正確的書寫姿勢中學習，並建立良好的書寫習慣，對於學員的身心調整有很大的助益。		
對象	成人		
時段	週四上午 09:30-11:30		
教材	篆書基本線條練習、奚南薰小篆作品集		
學員自備	毛筆、墊布、墨汁、鎮尺、碟子		
費用	紙張與其他材料由班級統一採購		
推薦書目	1.《美術心理學》 2.《奚南薰小篆聖教序》		
週次	日期	活動內容	
1	05/02	文房四寶介紹(使用及保養)	
2	05/09	正確的執筆法及書寫姿勢	
3	05/16	基本線條練習(一) 橫直線條	
4	05/23	基本線條練習(二) 曲線線條	
5	05/30	基本練習線條(三) 交叉線條	
6	06/06	基本練習線條(四) 綜合線條運用	
7	06/13	對稱練習(一) 左右對稱	
8	06/20	對稱練習(二) 上下對稱	
9	06/27	綜合練習(一) 線條組合運用	
10	07/04	綜合練習(二) 線條組合運用	
11	07/11	臨摹的示範及解說	
12	07/18	基礎結構概念(一)	
13	07/25	基礎結構概念(二)	
14	08/01	作品賞析(一)	
15	08/08	作品賞析(二)	

《舒心療癒和諧粉彩》

活動名稱	舒心療癒和諧粉彩		授課講師	王智芬老師
活動目標	藉由簡單的方法及生活中容易取得的材料，就可以運用指尖塗抹出美麗的作品，只要願意嘗試，相信自己，依照老師循序漸進的教學、運用簡單的技巧，讓您自然而然的進入和諧粉彩的世界，創造出令人驚艷的作品。繪畫其實是與自己的對話，在整個學習過程中能夠自我覺察，達到身心的放鬆，尤其適合步調節奏愈來愈快的這個社會的每一個人，它是一個很好平衡身心、藝術創作的休閒活動。			
活動簡介	源自於日本，由細谷典克先生 2002 年創辦，並且成立了「日本粉彩希望協會」(Japan Pastel Hope Art Association 簡稱 JPHAA)，是一套容易學習、幫助人們放鬆，並且有趣的繪畫方式，無須繪畫基礎，簡單、舒心療癒的美麗藝術，帶給人們希望與肯定。			
對象	成人			
時段	週四上午 09:30-11:30			
教材	教師自製教材			
學員自備	1.硬式粉彩條 (可參考雄師廠牌) 2.鉛筆 3.黑筆 4.白色水漾筆 5.棉花棒數支 6.美工刀 7.切割墊 8.軟橡皮擦 9.一般橡皮擦(硬) 10.濕抹布 (可用濕紙巾取代) 11.乾抹布 (可用衛生紙取代) 12.透明膠帶 (台製 1.5cm 寬) 13.紙袋(裝垃圾用的)			
費用	紙張與共用工具由班級統一購買，本期材料費總計 300 元			
週次	日期	活動內容		
1	05/02	報到、相見歡、自我介紹、認識日本和諧粉彩、起源、精神與材料介紹。使用刀片的技巧，運用手指頭塗塗抹抹，熟悉粉彩的特性，完成 1 張作品。		
2	05/09	印章好好玩，結合印章產生更豐富多元的畫面效果，並練習貼膠帶的技巧，完成 2 張書籤或 1 張作品。		
3	05/16	花朵的祝福-運用現成的版型與粉彩結合，練習割 S 型板，完成 1 張作品。		
4	05/23	樹-製造漸層立體感、做出立體的影子、利用簡單型板製造效果，完成 1 張作品。		
5	05/30	蝶舞-自製型版，運用梳子，製造背景效果，完成 1 張作品。		
6	06/06	與粽不同-自製型版，畫出粽子，完成 1 張作品。		
7	06/13	溫暖的力量-自製型版，做出大樹的樣子與小花，完成 1 張作品。		
8	06/20	四季-自製型版，畫出山脈與倒影，完成 1 張作品。		
9	06/27	黃昏-製作出樹的剪影效果與黃昏的景象，完成 1 張作品。		
10	07/04	童話-自製型版，製作出倒影的效果，完成 1 張作品。		
11	07/11	森林-自製型版，製作出濃淡不一的樹木效果，完成 1 張作品。		
12	07/18	寧靜·夜-運用棉花棒畫樹技巧，配合白色筆，做出夜景的效果，完成 1 張作品。		
13	07/25	夏天-自製型版，做出小物並做出海浪的效果，完成 1 張作品。		
14	08/01	山水畫-粉彩畫也可以做出山水畫的效果，完成 1 張作品。		
15	08/08	情人節-運用皺摺的紙，製作出紋理效果，完成 1 張作品。		

《素描》

活動名稱	素描	授課講師	戴士元老師
活動目標	素描是用鉛筆打開素描的大門，示範、講述物體之形象、明度、色彩、質感的表現方法，學習素描基本理論，用愉悅的心情，培養繪畫的興趣。		
活動簡介	1.藉由室內靜物寫生、訓練構圖能力，表現物體光影質感肌理之變化 2.綜合技法展現，擴展素描題材，描繪技法與新時代藝術風格的結合		
對象	成人		
時段	週四下午 14:00-16:00		
教材	教師自製講義與名家作品賞析		
學員自備	鉛筆（2B、4B、6B）、法國素描紙、軟橡皮等		
費用	工具可自行購買或班級統一代購		
推薦書目	1.《素描學》雄獅圖書 2.《鉛筆素描的奧秘》雄獅美術 3.《現代素描教與學》雄獅美術		
週次	日期	活動內容	
1	05/02	講述素描簡史、定義及範圍。素描材料運用。(偉大素描畫家介紹)	
2	05/09	幾何石膏，如何畫出正確的輪廓比例。(三色蛋與咖啡杯)	
3	05/16	六角球體石膏，呈現黑、白、灰的明度調子	
4	05/23	方形、圓形、圓柱形、立體感與筆觸的關聯性。	
5	05/30	瓶瓶罐罐，構圖應注意的重點講解。(書本與方盒的關係)	
6	06/06	三色水果，色彩學在素描中扮演的角色。	
7	06/13	不銹鋼壺與水果，如何表達出物體的質感。	
8	06/20	玻璃花瓶，透明感應從何處著手描繪。(絨毛玩具的質感表現)	
9	06/27	牛奶盒與三明治，方盒的立體與外盒圖案巧妙結合。	
10	07/04	窗景花卉，花朵與葉，精細結構論述。(如何詮釋貝殼的細緻感)	
11	07/11	水果籃。呈現出幾種空間的位置經營、應注意特點以及應避免的錯誤。	
12	07/18	早餐三明治。講解背景與主題分不開時，可以改善的步驟與方法。	
13	07/25	酒瓶與玻璃杯。如何畫出透明感的層次。	
14	08/01	虛實相生，利用影子多重變化，增加畫面效果。	
15	08/08	三色鳥。符合顏色配搭、面積比例的幾項原則。	

《生活園藝》

活動名稱	生活園藝	授課講師	曹明利、游象君、郭欣宜、楊文卿老師
活動目標	透過對農業環境認識與食農教育地連結，體認農業產業與生活文化地景，以園藝活動及植物栽培與管理達到以園藝活動為療癒的目的。		
活動簡介	透過環境認識及食農教育等方面解說，以園藝活動及植物栽培與管理為媒介，進行栽培、修剪管理、盆栽組合及創意手作，作為與自然對話的初始，達到以園藝活動為療癒的目的。		
對 象	成人		
時 段	週四下午 14:00-16:00		
教 材	自編教材與講義		
學員自備	依課程需要另行通知		
費 用	手作課程材料費本期 1,000 元(多退少補)		
週次	日期	活動內容	
1	05/02	食農與環境	
2	05/09	農業文化與生活	
3	05/16	園藝栽培與創意	
4	05/23	植物精油體驗	
5	05/30	植物療癒與手作苔球	
6	06/06	端午節香包製作	
7	06/13	植物媒材與利用	
8	06/20	花果藝術創作	
9	06/27	睡蓮種植與睡蓮花茶品嚐	
10	07/04	蘭科(花)植物上板栽培	
11	07/11	居家園藝栽培管理	
12	07/18	無花果應用介紹與種植	
13	07/25	室內空氣清淨機(綠雕創作)	
14	08/01	微景觀創作	
15	08/08	課程總結與成果分享	

《水彩》

活動名稱	水彩	授課講師	張崑清老師
活動目標	水彩工具材料簡單方便，適合繪畫學習，作業時間短，可以很快地驗收成果。本教學的目標在使水彩畫成為學習者生活休閒的活動，助於精神生活的提升。		
活動簡介	課程進行由淺入深，教師講解示範，學員練習兩者並行。 內容包括工具材料介紹，色彩認識、混色練習、靜物、風景等練習。		
對象	成人		
時段	週五上午 09:30-11:30		
教材	教師自編		
學員自備	顏料、紙張、水彩筆等		
費用	工具可自行購買或班級統一代購		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	05/03	課程介紹與繪畫工具材料	
2	05/10	色彩認識(明度、色相、彩度)	
3	05/17	色卡製作	
4	05/24	調色練習	
5	05/31	水彩繪製過程水分的掌控	
6	06/07	天空與雲彩	
7	06/14	遠山與平野	
8	06/21	各種樹木練習一	
9	06/28	各種樹木練習二	
10	07/05	岩石描繪	
11	07/12	流水描繪	
12	07/19	屋宇描繪	
13	07/26	綜合練習一	
14	08/02	綜合練習二	
15	08/09	期末總結與成果分享	

《綠藝生活》

活動名稱	綠藝生活	授課講師	葉雅蓮、葉芳瑜老師
活動目標	將綠的療癒力融入生活，照護身體與心靈健康		
活動簡介	大自然的療癒力無窮，隨著植物的引領感受四季更迭，將花、葉、根、莖、果實的姿態，透過園藝、廚藝、手藝等元素，開啟五官六感的自然饗宴；在植物的陪伴中，陶冶性情、舒緩情緒、提升與豐富日常生活。		
對象	成人		
時段	週五上午 09:30-11:30		
教材	花草植栽、盆土、種植器具、美術材料、烹飪鍋具、投影設備 (課程內容會因應天氣、植物生長狀況、材料運用等因素有所調整)		
學員自備	環保杯、種植器具、美術文具、自然資材、環保素材等 (所需物品會於課程中通知再行攜帶)		
費用	本期材料費 2,500 元		
推薦書目	《自然的療癒密碼》、《家有香草超好用》 《家有青草藥超養生》、《芳療香草慢生活》		
週次	日期	活動內容	
1	05/03	與綠相遇	
2	05/10	花開綻放五月天	
3	05/17	銀色葉拓	
4	05/24	消炎高手左手香	
5	05/31	植物最美好的定格	
6	06/07	袋袋平安	
7	06/14	夏日消渴草	
8	06/21	化弱為強的創生藝術	
9	06/28	土壤的工程師	
10	07/05	編織之美環保袋	
11	07/12	香草之王的魅力	
12	07/19	轉廢為寶	
13	07/26	消暑的綠色火焰	
14	08/02	心花滿開	
15	08/09	綠植編織生活美	

《布料循環綠生活》

活動名稱	布料循環綠生活	授課講師	鄭綺玟老師
活動目標	搜尋二手衣與環保時，服裝是世界第二大污染源，沙漠堆滿廢棄衣物、河川被衣物染料污染。反思，除了從自己做起，還能做些什麼呢？本課程單純想幫學員減少材料費支出，與學生一起減少購買欲望，從衣櫥裡挖出陳年衣服，拿出再利用，積沙成塔，為環境做出小小的貢獻。		
活動簡介	藉由課程作品，帶入北投特色與環保議題。結合傳統縫紉技術與各種手作技巧融合，將舊衣物進行改造成實用小物，與朋友們分享作品的當下，也述說課程背後故事與涵義，讓更多人了解二手衣對於環境污染的問題嚴重性。		
對象	成人		
時段	週五下午 14:00-16:00		
教材	教師自編，以實體樣品、口述、簡報、圖示講解，並實際操作示範、個別指導，鼓勵學生融入自己想法創新。		
學員自備	二手衣褲、碎布及各種材料、配件、厚紙板、縫紉工具(針線、剪刀、珠針等)。		
費用	刺蝟針包材料 \$300。其餘工具材料可自行購買或班級統一代購。 材料以二次使用為優先，舊衣褲、舊枕頭、舊物為材料，以不額外花錢為目標。		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	05/03	課程理念與內容簡介、工具介紹，基本針法練習，做一個可愛的『刺蝟針包』	
2	05/10	可愛的『刺蝟針包』繼續完成	
3	05/17	二手衣褲改造『可裝縫紉用品的好用包 1』	
4	05/24	二手衣褲改造『可裝縫紉用品的好用包 2』	
5	05/31	不能穿的牛仔褲變身『超實用托特包 1』	
6	06/07	不能穿的牛仔褲變身『超實用托特包 2』	
7	06/14	不能穿的牛仔褲變身『超實用托特包 3』	
8	06/21	剪剩的布塊拿來用『鑰匙包 1』可裝鑰匙、零錢、悠遊卡	
9	06/28	剪剩的布塊拿來用『鑰匙包 2』	
10	07/05	躺平的布站起來『平面變立體隔熱墊 1』	
11	07/12	躺平的布站起來『平面變立體隔熱墊 2』	
12	07/19	碎布也很有用『碎布變兔兔布偶 1』	
13	07/26	碎布也很有用『碎布變兔兔布偶 2』	
14	08/02	碎布也很有用『碎布變兔兔布偶 3』	
15	08/09	碎布也很有用『碎布變兔兔布偶 4』	

《全方位體能律動》

活動名稱	全方位體能律動	授課講師	胡秀芳老師
活動目標	認知正確體態，身體端正，減低在日常活動中對身體的傷害，進一步增加身體功能。提升肌力、肌耐力、柔軟度並增加心肺耐力，維持身體適能，調整體態曲線在美姿美儀中達到身心平衡健康的效果。		
活動簡介	適合各種年齡及體能的人鍛鍊，利用特定動作達到身體平衡，增加心肺功能，促進全身血液循環、增強體能、提高免疫力，達到健身的作用。		
對象	成人		
時段	週五下午 14:00-16:00		
教材	自編		
學員自備	瑜伽墊、室內鞋、請著寬鬆衣褲		
費用	無		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	05/03	相見歡-簡單伸展、鬆身法(課程重點：先了解學員體能狀況)	
2	05/10	鬆身十八法(鬆肩、鬆腰、鬆踝...)	
3	05/17	鬆身十八法(鬆肩、鬆腰、鬆踝...)	
4	05/24	全身經絡拍打-四金八鎖	
5	05/31	全身經絡拍打-四金八鎖	
6	06/07	筋膜功能調適	
7	06/14	筋膜功能調適	
8	06/21	肌力、肌耐力及平衡訓練	
9	06/28	肌力、肌耐力及平衡訓練	
10	07/05	肌力、肌耐力及平衡訓練	
11	07/12	美體優體養成	
12	07/19	美體優體養成	
13	07/26	肌耐力健身法	
14	08/02	肌耐力健身法	
15	08/09	肌耐力健身法	

訓明世傳君帝聖關

