



國立彰化生活美學館  
National Changhua Living Art Center

## 113年第一季研習課程簡章

- 一、目的：為推廣生活美學運動，倡導健康休閒文化活動，充實民眾美學涵養，展現美學創意，提昇人文意涵，增進生活情趣，創造美好人生。
- 二、參加資格：依據各類班別課程簡介限制辦理。
- 三、報名方式：

- 1.網路報名：

報名時間：自112年12月10日08:00至112年12月20日22:00止。



- (1)登入本館研習班報名系統，網路報名網址：<https://reurl.cc/K3k3qm>

完成報名程序後並列印繳款單，至全省便利商店(統一超商.全家.萊爾富.OK等)或臺灣銀行各分行繳費。

- (2)期限內至便利商店以電子化系統線上報名繳費(每筆交易收取手續費8元)或至臺灣銀行各分行臨櫃繳費或以ATM轉帳每筆交易收取手續費10元，臺灣銀行帳戶、行動支付(臺灣pay)。

- 2.現場報名：

報名時間：自112年12月20日至112年12月30日止。

(1)週一(早上09:00-12:00，下午13:00-17:00)

(2)週二至週五(早上09:00-12:00，下午13:00-17:00，晚上18:00-20:30)

(3)週六(早上09:00-12:00，下午13:00-16:30)

★報名請至本館一樓服務台填寫報名資料，並現場繳費才算完成報名。



粉絲專頁：<https://reurl.cc/gZOvBX>

※網路報名不代表已錄取，報名須至超商繳費才算完成報名手續，未繳費者將釋出名額，請學員密切注意。(逾報名期限，系統將自動取消錄取資格，請重新報名)

- 四、研習時間：自113年1月2日起至113年3月31日止(如各班研習時程)。
- 五、其他事項：

1. 完成報名手續，請依簡章、網路上公告開課時間至本館上課，開課時間將不再另行通知，除各班報名人數不足(未達8人)不開班，由本館通知退費。(憑報名繳費收據辦理退費)
2. 本季報名繳費後，如因個人因素或特殊情形不克參加，可於開課日起七日內憑收據辦理退費，退費標準分為7日內已上過1次課學員，九折受理退費，七日內未上課學員可全額退費。開課14日內7日以上者若須退費者，退三分之二費用(四捨五入)。
3. 本季報名截止日期**112年12月30日**後即不受理報名，敬請把握時間完成報名手續。
4. 本季研習活動，如遇國定假日停課(需補課)；逢天然災害颱風、水災、地震等，授課依據彰化縣政府公告規定辦理，如遇停課則不予補課。
5. 參與研習人員，結訓時可申請公務人員學習時數，依實際上課時數核實發給，缺課1/4者不予登錄時數。請於課程結束前一週內提出申請，逾期恕不受理。
6. 優惠辦法：連續參加本館各季研習班，並在報名期限內繳費者，報名費9折優惠。
7. 服務電話：04-7222729#303、304。
8. 各班別開課及時間等詳細情形以實際開課情況為準，報名期間可來電或至本館研究發展組洽詢。

★詳細研習授課內容，如下列登載課程簡介，或請上本館網站查詢

## ▲ 生活美學類

編號	班別名稱	學費	開課日期	星期	上課時間	週數	研習時數	教師	課程簡介	上課教室
A1	小原流插花及歐美花藝初級班	1500	1/4	四	09:30-12:00	10	25	盧春香	直上型、直立型、傾斜型、花意匠(開展式、旋轉式、排列式)現代水平型、寫景插花、現代S型+瀑布型、歐美花藝半球型、創意花藝、節慶花藝、對稱型應用。 (亦可申請證照檢定)(材料費另計)	工藝教室
A2	小原流插花及歐美花藝設計班	1500	1/4	四	13:30-16:00	10	25	盧春香	寫景應用、花意匠(開展式、旋轉式、排列式)、創意花藝、節慶花藝設計。(亦可申請證照檢定)(材料費另計)	工藝教室
A3	中華花藝節慶插花班	1500	1/2	二	19:00-21:00	10	20	吳月娥	中華插花歷史介紹及插花標準比例-直立型、傾斜型、平出行、倒掛型、平鋪型、綜合型六大型介紹及四大類型理念、心象、寫景、造型。 (亦可申請證照檢定)(材料費另計)	工藝教室
A4	池坊插花班	1500	1/5	五	14:00-16:00	10	20	賴麗雪	盛花、自由花、生花、立花、投入花節慶應景設計花之基本介紹。(可申請國際證照)。(材料費另計)	工藝教室
A5	編織班	1200	1/2	二	18:20-20:50	10	25	吳淑娟	沒有什麼能比自己打的隨身物品更能提供溫暖，從線開始讓圍巾、帽子、背心、上衣、外套、披肩完成您的愛心。(材料費另計)	第二研習教室
A6	生命動能-心靈美學班	1500	1/5	五	18:50-20:50	10	20	張竣評	愛健康、愛流動、愛成長 由彰化唯一連續六年榮獲全國性績優社團-中華生命動能協會，帶領：1.生命動能 2.心靈閱讀 3.心靈能量 4.心靈太極、5.心靈運動 6.戶外教學(2次) 7.國際平台 8.心靈創作 9.愛中行走 10.歡慶成果。期以最自然的方式，調和生活壓力、探索心靈資源、啟發身心智慧、朗現生命潛能，使得有限生命，發揮無限的價值與意義。(材料費約600元另計)	第二研習教室
A7	生命動能-青少年領袖班	1500	1/5	五	18:50-20:50	10	20	鍾錦芳	愛淬鍊、愛靜心、愛放電。 1.講授、心靈閱讀、個案研討、戶外教學(2次)、心靈對話、心靈創作、心得交流 2.青少年心胸、視野與器度的涵養 3.從內在品質轉變開始，積極地自我成長，發展身心智慧，健康快樂地邁向理想學府。(材料費約900元另計)	第三研習教室

## B.健康舒展類

編號	班別名稱	學費	開課日期	星期	上課時間	週數	研習時數	教師	課程簡介	上課教室
B1	土風舞班	1000	1/3	三	18:40-21:10	10	25	陳昭華	世界各國民俗土風舞。	第三研習教室
B2	鄭氏 37 式太極拳 (太極鬆身五法)	1000	1/6	六	09:00-11:30	10	25	林倉成	鄭氏 37 式太極拳，以心行氣，以氣養生，用氣而不用力，息息之間，充滿天地萬物之精華，不僅可消除疲勞、活絡筋骨、調氣養神、增強免疫能力之功能，更可促進血液循環，滋潤肌膚保持氣色良好。	聯誼廳
B3	少林瘋魔棍 (五行健康操)	1000	1/7	日	09:00-11:30	10	25	林倉成	少林瘋魔棍，以心行氣，以氣養生，用氣而不用力，息息之間，充滿天地萬物之精華，不僅可消除疲勞、活絡筋骨、調氣養神、增強免疫能力之功能，更可促進血液循環，滋潤肌膚保持氣色良好。	聯誼廳
B4	氣身瑜珈 A 班	900	1/6	六	08:30-09:30	10	10	林美玲	氣身瑜珈欲紓解生活壓力、強化肌膚、血液順暢、改善體質、刺激末梢神經(含彼拉提斯課程)。彼拉提斯是利用身體軀幹力量，帶動四肢伸展運動，健身兼養身，傷害復健，瑜珈身體平衡。	舞蹈教室
B5	氣身瑜珈 B 班	900	1/3	三	18:00-19:00	10	10	林美玲		
B6	氣身瑜珈 C 班	900	1/3	三	19:00-20:00	10	10	林美玲		
B7	楊家老架太極養身拳班	1500	1/5	五	18:40-21:10	10	25	林明國	本太極拳乃楊氏最古有之，攻守編排最嚴謹亦古稱養生太極，三段或四節 108 式 外在修練體鬆柔，習久內化精氣神修身養性兼防衛，口傳心授古文化現在醫學證實強筋肌又增骨力，活化中樞身平衡心肺開闊更平順，內運外動高有氣降煩解鬱於無形，氣血平和沐春風益壽延年不老春「推手」經典電影，即以本太極拳為底蘊，簡捷易學	第一研習教室
B8	靜心慢活瑜珈 A 班	1500	1/3	三	15:00-16:30	10	15	王美嬋	瑜珈養生由淺而深，反覆練習，正確示範安全動作講解，讓學員易懂，以有趣的學習方式進行教學。 瑜珈能使人健康，心靈提昇，推廣瑜珈為全民運動，提高公民素養。	舞蹈教室
B9	靜心慢活瑜珈 B 班	1500	1/5	五	15:00-16:30	10	15	王美嬋		
B10	身韻舞蹈	1500	1/2	二	18:30-19:30	10	10	蔡佩緹	課程中將學習到身韻的基本功法(呼吸、手位、腳位與組合、肌耐力)，並運用身段「手、眼、身、步、法」基礎搭配身韻舞蹈道具「飄扇」編排小品。 身韻舞蹈沒有年齡、性別限制。 課程中須穿著運動服裝、舞鞋。課程道具:飄扇	第一研習教室

## C. 藝術應用類

編號	班別名稱	學費	開課日期	星期	上課時間	週數	研習時數	教師	課程簡介	上課教室
C1	書法研習班	1500	1/5	五	10:00-12:00	10	20	陳美濃	書論簡介書法用具選購保養方法，楷、隸、行、草各體指導及作品鑑賞。(自備文房四寶)	綜合教室 B
C2	閩獅面具研習班	1500	1/6	六	15:00-17:00	10	20	施順榮	以傳統的製作方法，去了解拓展民間藝術之美，如獅頭、花燈、宮燈、民俗飾品等多種傳統技藝創作。 (材料費約 500 元另計)	工藝教室
C3	手機攝影技巧	1500	1/5	五	19:00-21:00	10	20	陳志湧	隨著手機相機日新月異的功能，利用手機拍攝出專業化效果的作品成為可能。然而！因為功能專業，所以用手機拍照，不再是按下快門就成了。現在我們必須透過學習，了解手機相機設計的原理，軟體如何運作，這樣才有能力駕馭這個集當今尖端科技於一身的手機相機，進而拍攝出心中理想的作品。(請自備手機)	第二研習教室
C4	現代繪畫美學 A 班	1500	1/5	五	18:30-21:30	10	30	洪崇格	只要你是熱愛繪畫喜歡美麗的事物，不管你是學習或單純的欣賞，特別是曾經有不好的學習經驗過程，這堂課可以給你改變不同的學習觀點，讓你的視野與思考更豐富寬廣，課程中會教你用最簡單的方法學習技巧，淺顯易懂的方式示範素描、水彩、油畫、水墨、書法... 不管是新人還是舊生這堂課將為你排除障礙，課堂中更排入色彩學與視覺空間理論，生活攝影等課程讓你品味生活，豐富人生！ (用具顏料請自備)	工藝教室
C5	現代繪畫美學 B 班	1500	1/6	六	9:00-12:00	10	30	洪崇格	素描可說是一切繪畫的根源，更是許多繪畫創作者的訓練基礎，入門少不了它，許多大師更會在一生的繪畫生命過程中留下許多經典的手稿，速寫稿，雖然簡單的隨便拿支筆就可以畫素描，卻也是許多人在學習過程中很容易因為障礙而放棄忽視素描的重要，我常常說：你學不好素描不代表素描不好學，很可能你遇到不理想的老師，從多年創作與教學的經驗中教你如何淺顯易懂的直接示範講解素描的竅門，學不好素描的朋友，這堂課是你克服素描障礙的捷徑！ (用具顏料請自備)	工藝教室
C6	創藝黏土玩花漾休閒證照班	1800	1/5	五	09:30-12:00	10	25	賴岱伶	可以學習到各種不同的捏塑，上色等技巧並結合拼貼，並配合生活週遭器具，做出實用或送禮兩相宜的花卉與娃娃等，藝術品，在休閒之餘也能取得證照！並使大家透過淺顯易懂的技巧輕鬆成為居家生活達人喔！ 請自備圍裙及小剪刀、尺、牙籤公文夾、抹布，或上課由老師公佈。(材料費另計、證照費另計) 年齡：18 歲以上皆可	第二研習教室
C7	手捏陶藝班	3000	1/4	四	18:00-21:00	10	30	劉克倫	手捏陶：顧名思義就是純手捏的製作，沒有用到拉坯機或其他器械，使用工具也不多，需要的場地可能就是一張小方桌。儘管大件作品會用到土板成形，但成形過程手去推揉仍是需要的，如此土坂才會緊實，將土坂拿起、變形時，塑性仍然很好。手捏能改變土的密度排列，在不斷的捏塑中，將細泥與粗沙逐漸分佈在厚度中，水分卻能保留，常常越捏越軟，而不會硬掉。所以手捏可以做很多變形，產生很多造型。材料費約 750 另計(包括工具與陶土)、(燒窯費另計) 年齡：15 歲以上 報名人數：限 15 人	工藝教室



C9	編結首飾設計班	1500	1/2	二	14:00-16:30	10	25	施寶容	以淺顯易學的結式，引導學員利用平常日收集的珠玉佩飾設計製作出具個人風格的手飾，將個人美學見解落實在日常生活中。(教材費約 1000 另計)	第二研習教室
C10	水墨國畫研習班	2000	1/5	五	14:00-16:30	10	25	江慶章	透過對水墨國畫山水、花鳥的基本架構介紹、皴法介紹練習、運筆的技法、解析，並現場席開稿創作，讓學員能近距離學習水墨國畫個中的奧妙，優游在水墨國畫的藝術殿堂！	第二研習教室
C11	水彩藝術研習班	2000	1/6	六	14:00-16:30	10	25	林世輝	1. 認識藝術與人生的美好關係，了解繪畫的緣起及基本素材。 2. 學到素描、鉛筆、水彩的基本繪畫技巧能力。 3. 建立美學概念及藝術的涵養，讓生活美學達到效果。	綜合教室 B

## D. 音樂藝能類

編號	班別名稱	學費	開課日期	星期	上課時間	週數	研習時數	教師	課程簡介	上課教室
D1	二胡班	1600	1/2	二	10:00-12:00	10	20	林良富	二胡是最普遍的擦弦樂器，也是音樂中表現力也最強的樂器，用輕鬆愉快的方式，和您們分享音樂的樂趣。感受演奏的喜悅，逐步達成初級演奏能力自娛娛人，用樂器演奏簡易台灣民謠，民歌，地方小調的能力，進而學習到各種樂器演奏曲目。樂器可自備或於第一節登記團購。(教材費另計)	工藝教室
D2	打擊樂進階班	2500	1/2	二	10:00-12:00	10	20	許靖綺	1. 進階的五線譜及節奏練習 2. 進階打擊樂演奏技巧學習 3. 不同曲風的樂曲學習 4. 不同編制的合奏練習 <b>進階班的參與需要有樂理基礎或是有其他樂器的學習經驗 成員需自備編號 Playwood M203 和 M204 兩副琴槌(可於報名時登記)報名人數:限 15 人</b>	第三研習教室
D3	打擊樂初.中階班	2500	1/4	四	10:00-12:00	10	20	許靖綺	1. 五線譜和音符的介紹與認識 2. 視譜練習 3. 打擊樂器的認識與操作 4. 樂曲練習及小合奏 <b>初中階班須有簡單樂理基礎，成員需自備編號 Playwood M203 和 M204 兩副琴槌(可於報名時登記)報名人數:限 20 人</b>	第三研習教室
D4	輕鬆彈唱空靈鼓	1600	1/5	五	14:00-16:00	10	20	黃菁珊	享受空靈鼓樂音之美，使身心靈放鬆，並可應用於詩詞歌謠吟唱。團體教學中亦個別指導，學習過程彼此經驗分享，培養獨奏及合奏演唱的能力。(材料費 2880 含 13 音 C 調空靈鼓及自編教材，請於報名時登記。)	綜合教室 B

## E. 兒童舒展類

編號	班別名稱	學費	開課日期	星期	上課時間	週數	教師	課程簡介	上課教室
E1	兒童舞蹈 A 班	3500	1/3	三、四	18:00-19:00	12	林佳君	芭蕾舞、民族舞、爵士、舞蹈創作、兒童劇等多元舞蹈課程。 (基礎班) 年齡：3-7 歲	第一研習教室
E2	兒童舞蹈 B 班	3500	1/3	三、四	19:00-20:00	12	林佳君	芭蕾舞、民族舞、爵士、舞蹈創作、兒童劇等多元舞蹈課程。 (進階班) *經由考試自 A 班上 B 班，再經考試自 B 班上 C 班。 *考試內容及規則由老師自平日課程及班級程度訂定。 年齡：7 歲以上	第一研習教室
E3	青少年兒童武術功夫班	1800	1/4	四	18:30-20:00	12	陳漢賓	兒童功夫的課程，是一套輔助孩子成長的武術系統課程，以武術動作中的各種伸展跳躍、平衡、節奏、速度等動作，幫助孩子建立協調性、空間感、平衡感、模仿力…等成長的因子，更在長期的課程訓練中，讓孩子在思想與肢體的發展上，取得平衡與協調課程中更加入氣功與冥想的課程，有效強化體質及增強免疫力，激發孩子的潛能與創造力，讓孩子在學習過程中，防身健身更培養對自己的自信心及健康有活力的人生觀。	舞蹈教室

## F. 兒童音樂

編號	班別名稱	學費	開課日期	星期	上課時間	週數	教師	課程簡介	上課教室
F1	兒童鋼琴團體 A 班	2000	1/5	五	19:00-20:30	10	徐佩蓮	孩子在 5-8 歲時，聽力及手指肌肉發育迅速，加上強烈的好奇心及感受力漸增，加入我們為您開設的鋼琴班，可讓您孩子接觸音樂的第一步，藉由彈唱聽課程，引導孩子的音樂性與節奏感的發展。採一對一教學。★本館備有電子琴(一人一部)	綜合教室 A
F2	兒童鋼琴團體 B 班	2000	1/6	六	13:30-15:00	10	徐佩蓮		

◎下期 113 年第一季生活美學文化研習活動 預定開課日期：113 年 1 月 2 日

\*緊急報案專線:110(1. 急難需要協助、救助 2. 可疑或影響治安、交通情事 3. 其他需要警察處理情事)

\*火警報案專線:119

\*反詐騙專線電話:165

\*全國消費者保護服務專線電話:1950

\*防治性騷擾、性侵害諮詢—全國婦幼保護專線電話:113