

113年各教職員工社團活動時間表

	社團名稱/Club Name	活動時間/Time	活動地點/Venue	社長/Director	聯絡人/Contact Person	社團簡介/Club Intro.
1	華佗五禽太極社	週二及週四早上	風零樓騎樓下	學務處生僑組	學務處生僑組	
				傅秀平	傅秀平	
				62227	62227	
2	1824健康體位促進社 1824 Health Position Promotion Club	每週一、四、五 12:10-13:00 12:00-13:00 on Monday, Thursday and Friday (Monday & Thursday: Aerobics; Friday: Yoga)	週一 & 週四: 體育館舞蹈教室; 週五: 藝文中心101教室 Monday & Thursday: Gymnasium (Dancing Room); Friday: Art & Culture Center (Room 101)	王揚忠/James Wang jamespet@nccu.edu.tw 63273	For Monday's Aerobics 陳慧琦/Maggie Chen Email:ast023@nccu.edu.tw Ext.: 62652 For Thursday's Aerobics 鄒裕華/Mickey Zou Email:mickey@nccu.edu.tw Ext.: 62523 For Friday's Yoga 黃千容/Cherry Huang Email:crhuang@nccu.edu.tw Ext.: 67911	1824健康體位促進社專注於為本校教職員提供健康課程，如瑜伽和有氧運動。我們的目標是提升教職員的身心健康，讓他們在繁忙的工作中找到放鬆與平衡。透過專業的指導和友好的社群，我們希望參與者能夠建立健康的生活習慣，並享受更高品質的生活。歡迎所有教職員加入我們的課程，與我們一起探索健康生活的樂趣。 The 1824 Health Position Promotion Club focuses on offering health courses, such as yoga and aerobics, exclusively for faculty and staff members at NCCU. Our goal is to enhance the physical and mental well-being of our participants, helping them find relaxation and balance amidst their busy schedules. Through professional guidance and a supportive community, we aim to help individuals develop healthy habits and enjoy a higher quality of life. We welcome all faculty and staff to join our courses and explore the joys of healthy living together.
3	有氧舞蹈社 The NCCU aerobic dance club		週一 & 週四藝文中心101教室 Monday & Thursday: Art & Culture Center (Room 101)	崔國瑜/Teresa Tsui kytsui@nccu.edu.tw		教職員有氧舞蹈社提供每週兩次運動課程，每次分為三個階段的訓練(心肺有氧運動、肌力強化動作、伸展運動)。The NCCU aerobic dance club provides opportunities for exercise twice a week. Each class has a three-stage training: cardiopulmonary aerobic exercise, muscle strengthening movements, stretch exercise.
4	書畫研究社 Painting & Calligraphy Research Association	每週二 16 - 18 every Tuesday 16-18	政大樂活小舖二樓 樂活小舖2樓 2st Floor, Lohas Plaza	陳成文/Chen Cheng-Wen cwchen97@nccu.edu.tw		研習國畫、書法藝術發揚傳統文化，提倡正當休閒活動為宗旨。 Study Chinese painting and calligraphy to promote traditional culture and promote legitimate leisure activities.
5	創意花藝社	週四下午17:00-20:00	國際大樓360202教室	附設實小	計中系統組	
				曾意玲老師	林婷媚助教	
				02-29393610#635	67344	
6	瑜伽社	週三中午12:00-13:00	藝文中心111室	總務處環安組	總務處環安組	
				張于庭組長	張于庭組長	
				62202	62202	
7	道家養生社	週四下午14:00-16:00	藝文中心	統計系	退休人員	
				鄭宗記老師	林水勝	
		週二晚上19:00-21:00	商學院	0935-888-832	0953-531-780	
8	墊上核心社	週三中午12:10-13:10	體育館舞蹈室	會計系(退休)	宗教所	
				林美花老師	林榮萍助教	
				0919-267-125	02-29387730	

	社團名稱/Club Name	活動時間/Time	活動地點/Venue	社長/Director	聯絡人/Contact Person	社團簡介/Club Intro.
9	橋棋社 NCCU faculty and Staff Bridge and chess skills Club	每周二、三、四中午12:10-13:30 every Tuesday、Wednesday、Thursday 12:10-13:30	風雩樓準備室 Feng Yu Building preparation room	陳源宗 /yuanchung.chen f7816@nccu.edu.tw 62800	徐廷芝/ XU, TING-ZHI dava.hsu@nccu.edu.tw 62228	本社為提倡優良休閒文康活動，增進邏輯推理能力及互助合作精神，並藉以加強校內橫向聯繫，歡迎本校教職員工有意學習心智(橋牌)運動者均可參加，無任何經驗者亦可；曾有相關經驗者，歡迎重新體驗。 Our club aims to promote quality recreational and cultural activities, enhance logical reasoning skills, and foster a spirit of teamwork and cooperation. Additionally, we seek to strengthen horizontal connections within the school. We welcome faculty and staff who are interested in learning the mind sport of bridge to participate, regardless of prior experience. Those with previous experience are also welcome to re-experience the game.
10	鹽光團契 the Salt and Light Fellowship for Faculty and Staff	每週一 12:10-13:00 Monday, 12:10-13:00	週一 藝文中心621教室 Monday: Art & Culture Center (Room 621)	鄧綺如/Betty Teng cjteng@nccu.edu.tw Ext. #63913		讚美操是由資深音樂人吳美雲老師創立，以聖經經文搭配音樂旋律及肢體動作的體操運動，其設計結合優雅舞蹈和呼吸吐納的各式健身運動，使全身的筋骨舒展，以優美的旋律來提昇氣質；以優雅的肢體運動來保持健康；以神的話語來潔淨心靈；導引行事為人，得豐盛、平安、喜樂人生。 Praise dance was founded by a senior musician, Mrs. Wu Meiyun. It is a gymnastics exercise that combines Bible verses with musical melodies and body movements. Its design combines various fitness exercises with elegant dance and breathing to stretch the muscles and bones of the whole body. Praise dance gracefully use the melody to enhance your temperament; use elegant body movements to maintain health; use God's words to purify your soul; guide your behavior and lead a rich, peaceful, and joyful life.
11	健走社 Walking tofitness Club	每周二、四17:30 every Tuesday、Thursday 17:30	八角亭集合 Ba Jiao Pavilion	林育宣/Yvonne Lin Email: ysllin@nccu.edu.tw Ext. #63230	林育宣/Yvonne Lin Email: ysllin@nccu.edu.tw Ext. #63230	促進本校教職員工重視「生態平衡，健康慢活」為宗旨，下班後社員相互揪團健走在美麗的校園及河堤，推廣健走強身，落實個人減碳生活。 The purpose is "ecological balance, healthy and downshifting". After get off work, members will form groups to walk around the beautiful campus and riverbank, promote walking and physical fitness, and implement personal carbon reduction lifestyle.
12	教職員單車社 CCU Faculty and Staff Cycling Club	飛輪課： 週三16:20-17:20, 17:20-18:20 週五12:10-13:10, 13:10-14:10 肌力課： 週一、二、三中午12:10-13:10 Zumba： 週一晚上17:20-18:20 週四中午12:10-13:10 Indoor Cycling Workout Wednesday: 16:20-17:20, 17:20-18:20 Friday: 12:10-13:10, 13:10-14:10 Fitness Workout Monday: 12:10-13:10 (X-Band) Tuesday: 12:10-13:10 (Core Strength) Wednesday: 12:10-13:10 (Dumbbell) Zumba Monday: 17:20-18:20 Thursday: 12:10-13:10	飛輪課： 體育館B1健身房飛輪教室 肌力課： 週一~三均在藝文中心813室 Zumba： 週一：藝文中心621室 週四：藝文中心813室 Indoor Cycling Workout University Gym, B1 Flywheel Classroom Fitness Workout Monday-Wednesday: Art Center, Room 813 Zumba Monday: Art Center, Room 621 Thursday: Art Center, Room 813	王經仁/Ching-Jen Wang Email: wangcj@nccu.edu.tw 聯絡電話或分機： 88045	于小慧/Hsiao Hui Yu Email: swyu@nccu.edu.tw 聯絡電話或分機：63291	政大教職員單車社除開設飛輪課程之外，另外還開設肌力雕塑課程，包括X彈力帶、肌力核心、肌力啞鈴與Zumba有氧等課程共9班，是目前校內教職員參與人數最多的社團之一。 EOXi 飛輪，不論你是初學者或是經驗豐富的戶外車手，都可在課堂中享受音樂配合訓練的效益及樂趣。 本班肌力課程適合各年齡層想要讓身體可以輕鬆應付生活中的各種活動甚至於雕塑完美曲線的人， The NCCU Faculty and Staff Cycling Club is currently one of the most attended clubs on campus. In addition to indoor cycling workouts, our club offers muscle toning classes, including X-band, core strength workouts, dumbbell workouts and Zumba fitness exercises, with a total of 9 separate sessions per week. Whether you're a beginner or an experienced outdoor cyclist, EOXi indoor cycling classes can provide you with many benefits and fun while training in the classroom and listening to your favorite music. In addition, the fitness classes are suitable for people of all ages, and are designed to ease the body into various activities; they also help to create perfect body curves.

	社團名稱/Club Name	活動時間/Time	活動地點/Venue	社長/Director	聯絡人/Contact Person	社團簡介/Club Intro.
13	肌力與有氧體能社	週一、週二、週三及週四中午	體育館健身教室	體育室	體育室	
				朱力勳先生	朱力勳先生	
				62199	62199	
14	教職員工羽球社	週二、四18:00-19:20	體育館羽球場	財政系	體育室活動組	
				翁堃嵐老師	陳志威組長	
				50937	62191	
15	教職員工籃球社	週五19:30-22:00	體育館籃球場	歐文系	體育室	
				姚紹基老師	朱力勳先生	
				88043	62199	
16	教職員工高爾夫球社	週一下午班(16:30-18:00) 週一晚上班(19:00-20:30) 週三下午班(16:30-18:00) 週三晚上班(19:00-20:30)	博帝高爾夫球生活館6樓(新北市新店區中興路三段1號6樓)	聯絡請洽 政大高爾夫球社FB		
17	教職員工網球社	週二、五16:00-18:00	四維網球場	資科系	體育室	
				郭桐惟老師	張凱隆老師	
				67621	67087	
18	教職員工桌球社	週二、五19:30-22:00	體育館桌球室	統計系	體育室	
				余清祥老師	謝明輝老師	
				81026	67197	