せいかつ
La vie
learning
生活
學習
생활
Life
簡單學韓語
簡單學日語
배우기
がくしゅう

學習有活力 生活更亮麗
健康運動 兒童成長 語文教育 文創藝能 工商管理

facebook 救國團三民終身學習中心
<<立即加入粉絲團，一手掌握即時課程訊息！>>

三民 救國團 終身學習中心
11~12月研習簡章

用學習 儲存生活的美好

報名地點
救國團三民終身學習中心 高雄市三民區大昌二路270-2號 ☎ 電話：07-2620993
上午8:30至晚上22:00，星期日休息 www.cyccea.org.tw 傳真：07-3817404

開課時間 106年11月6日陸續開課

※學友報名時務必詳閱學友權益須知（視同定型化契約，敬請詳閱）。

快訊~救國團終身學習中心冬令創藝小學院冬令課程(營隊)，107年冬令兒童課程簡章將於106年11月下旬出刊，歡迎索取！

※網路報名折扣優惠：10/24(二)日前，網路報名學費享9折優惠。10/25(三)日起，網路報名學費享95折優惠。(不折扣班除外)

優惠專案	適用對象或班級	優惠截止日期	專案內容	備　註
早鳥專案	新生	10/27	學費可享95折優惠	※左列5項優惠專案不適用於單元班、特殊班及不折扣班，左述優惠專案皆為“現場臨櫃報名優惠”。 ※長青銀髮族優惠專案－報名時須出示身分證件，年齡以實歲計算，給予優惠。 ※好康相揪來－新舊生需同時報名，才可享舊帶新優惠。 ※普天同慶好事成雙－兩新生兩位需同時報名才可享新生優惠。 ※舊生須持本人終身學習卡方可享用左述優惠專案。 ※凡新生報名需另繳交報名費100元整，立即贈送終身學習卡！ ※以上優惠不得重覆使用。
	舊生		學費可享88折優惠	
早鳥專案 長青銀髮族	滿60-64歲		學費可享75折優惠	
	滿65歲以上		學費可享7折優惠	
好康相揪來	舊生	10/27	舊生帶新生－舊生憑會員卡88折、新生9折	
普天同慶好事成雙	新生	10/28-10/31	新生兩人同行88折	
★2018寒假超早鳥營隊★	不限新舊生	11/15前	凡於11/15前完成報名繳費，即享早鳥8折優惠；於11/16-11/30間完成報名繳費享85折優惠；12/1起恕不折扣。	

救國團終身學習中心

公益專區

低收入戶助學專案
本終身學習中心為關懷及鼓勵低收入戶家庭成員自立學習，提供5位名額之免費課程（限已開班之課程，教材費另計），請持鄉鎮市區公所開立之低收入戶證明至服務台辦理（一戶每期提供2名家庭成員，免學費參加一項課程，一年不得重複報名2次），額滿為止。※不折扣、單元課、電腦班除外。10/15 09:00開始受理。

佳節送愛
106-4期(7-8月)配合父親節，由台中市、新竹、彰化縣結合台中烏日區溪壩關懷據點社區、新竹東香社區發展協會、彰化員林秀老郎日間照顧中心、彰化自閉症肯納家長協會辦理佳節送愛心活動，以健康講座、健康操、義剪及致送點心、愛心瑞士捲等活動，傳遞與分享愛的歡樂，共計121位長者受惠。

高雄學苑終身學習中心	(07)201-3141	高雄市前金區中正四路189號
裕誠終身學習中心	(07)557-5800	高雄市左營區裕誠路448號
瑞隆終身學習中心	(07)717-1689	高雄市前鎮顧瑞隆路476號B1
夢時代終身學習中心	(07)970-9011	高雄市前鎮區中華五路789號6樓
鳳山終身學習中心	(07)262-1126	高雄市鳳山區維新路122號C棟6樓
岡山終身學習中心	(07)626-8118	高雄市岡山區溪西路26號
楠梓終身學習中心	(07)262-0991	高雄楠梓區慶昌街2-1號

本中心規劃 詳情請洽簡章內頁
『國民經濟課程』『青少年課程』『老愛學習專區』

EDM 索取
節能減碳又快速
歡迎來信索取電子簡章
2620993edm@gmail.com
簡章與優惠訊息將於每期寄到您的電子信箱。

賀 救國團全國64處終身學習中心通過ISO 9001:2015品質認證
SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

公務人員照過來!!
本團終身學習中心為
政府機關委託辦理公務人員終身學習課程民間機構

即日起，凡中華電信用戶使用市內電話、公用電話及手機直撥1980，即可免費與「張老師」線上談心！
快樂分享・憂愁分攤
※「張老師」服務時間：
星期一至星期六 早上九點至晚上九點
星期日 早上九點至下午五點
(※各地區服務時間會依實際人力增減)
「張老師」基金會關心您！

★2018超早鳥兒童營隊★（凡於11/15前完成報名繳費，即享早鳥8折優惠/於11/16-11/30間完成報名繳費享85折優惠；12/1起恕不折扣）

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
兒童營隊（一律不折扣）	2018聰明記憶營(低年級)小一~小三	HE601	四五	09:00-12:00 13:30-16:30	12	2200	1/25-1/26	專業老師教導學員，學習多項記憶技能、熟用關鍵字記憶法、專注觀察力訓練、眼腦直映記憶法、串聯記憶法、創造聯想力、心智繪圖圖像記憶法訓練、速讀高效記憶的運用等技巧，課程中使用多元化教材，讓同學藉由”玩中做，做中學習“培養獨立思考，探索問題與解決問題的能力等。記得快、記得久、還不容易忘課程豐富多元，並有結訓之成果驗收。【含午餐，招收對象：分低年級與中高年級兩班上課】(另繳教材450元，記得攜帶：文具用品、水壺、外套、教材費)	錢啟文
	2018聰明記憶營隊(中高年級)小四~小六	HE602					2/1-2/2		
	熬夜背書bye bye(國高中生)	HE603	一二	09:00-12:00 13:00-16:00	12	2300	2/12-2/13	快速記憶營提升國、高中學生學習能力，運用所學記憶技巧，精確掌握各科重點全面統整記憶，為先修課程能力準備。1.快速提升記憶力。2.提升閱讀理解力。3.節省讀書時間。4.提高學習自信與興趣。5.學習如何課前有效預習、上課專注、課後複習等技巧。課程豐富多元，並有結訓之成果驗收【含午餐，適合對象：國中至高中學生】(另繳教材450元，記得攜帶：文具用品、水壺、外套)	
	小主廚的夢想店	HE604	五	09:00-17:00	6	1000	1月26日	安心食材，享受手作DIY的樂趣，1.奶酪、蔓越莓餅乾、桂圓蛋糕、金薯泥塔，歡迎國小以上的小朋友們，跟我們一起體驗動手作點心的歡樂派對！(材料費400元另繳，含午餐，自備開水及筆、保鮮盒)限小一以上	蔡佳純
	小主廚的夢想店	HE605	三	09:00-17:00	6	1000	2月9日	安心食材，享受手作DIY的樂趣，燕麥葡萄餅、芋頭派、藍莓凍、熱狗麵包，歡迎國小以上的小朋友們，跟我們一起體驗動手作點心的歡樂派對！(材料費400元另繳，含午餐，自備開水及筆、保鮮盒)限小一以上	

★國民經濟課程★ 暗光鳥運動專區 10/27前報名享優惠，10/28起即恢復原價(優惠價格恕不再折扣，優惠期以一期為主，新生須加100元報名費，額滿提早報名截止

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
國民經濟課程	互動式拳擊有氧	HA601	一	21:15-22:15	8	~~原價 1300~~ 優惠價 1050	11/6-12/25	本課程為澳洲THUMP Boxing健身拳擊系統，每週皆會穿戴上真實拳套進行不同的拳擊編排組合，別擔心沒有拳擊基礎，透過教練專業耐心的指導讓您輕鬆上手，課程內容能夠全方位的提升心肺適能及肌肉適能，最重要的是能夠打掉生活上的不愉快！不要猶豫，快來一起體驗健身拳擊的魅力吧！※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。	趙婉婷
	性感 Party	HA602	二	20:40-21:40	8	~~原價 1300~~ 優惠價 1050	11/7-12/26	性感是女人天生的本能，藉由肢體律動將女性嬌媚、自信及魅力從舞蹈中展現無遺，而性感不只是撫摸透過力道的收放、穿透，激發女性感性又堅韌的真實情感。※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。	曾琇郁
	核心基礎運動	HA603	二	21:10-22:10	8	~~原價 1300~~ 優惠價 1050	11/7-12/26	1.運動前的暖身(熱身)，在沒有運動傷害下，盡情享受運動的樂趣與好處 2.核心基礎運動（Foundation Training），改變不良的運動模式／姿勢對脊椎、背肌施加過多壓力產生的傷害；打造並強化身體後方肌肉群 3.地板伸展操讓一天僵硬的肌肉徹底被舒緩與放鬆。（請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾）	廖連和
	流行舞蹈輕鬆跳	HA604	三	21:10-22:10	8	~~原價 1300~~ 優惠價 1050	11/8-12/27	完成你跳完一整首舞的夢想，想學又怕跟不上播放速度嗎、活潑專業的老師，為你分解舞曲動作，帶著你感受流行舞蹈的熱情和魅力，讓你輕鬆成為舞池中最矚目的焦點。※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。	王沁琳

★老愛學習專區★（歡迎年滿60歲以上長者參加，10/27前憑證件報名，學費可享65折優惠，優惠價格恕不再折扣，優惠期以一期為主，新生須加100元報名費）

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
老愛學習	太極瑜珈	HA701	五	09:30-11:00	12	~~原價 1700~~ 優惠價 1100	11/10-12/29	藉由瑜珈的呼吸控制與技巧融合太極拳來改善身體平衡與協調，強化肌肉強度，藉由肢體動作來消除生活緊張與工作壓力改善肢體柔軟度。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	蘇育萱
	生活瑜珈	HA702	四	14:00-15:30	12	~~原價1700~~ 優惠價1100	11/9-12/28	運用溫和的體位拉伸、呼吸技巧以及冥想練習，療癒身體並維持身體在最佳的健康狀態，練習時是預防及幫助身心恢復上具有能量的練習。無論年紀、不分瑜珈練習程度，皆適合參加此課程。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	

★青春飛揚－青少年課程★（歡迎年滿12歲至未滿18歲青少年參加，10/27前憑證件，學費可享85折優惠，新生須加100元報名費）

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
青少年課程	NEW JAZZ	HA303	三	18:30-20:00	12	1700	11/8-12/27	熱門的舞曲，強調節拍力量的動作，鍛煉身體線條，融合了芭蕾、爵士及Hip Hop舞步，合成一種既性感又舞風多變的的New Jazz新潮爵士。（限女性、請自備鞋底乾淨的運動鞋）	鍾慧玉(Breta)
	實用生活美語	HB113	四	18:30-20:00	12	1600	11/9-12/28	以趣味化的練習方式來講解字彙發音技巧，讓學員輕鬆看字讀音，並運用於日常生活對話，簡明實用；老師豐富的教學經驗讓您在快樂的氣氛下輕鬆就學會基礎英語會話。【使用書籍：食衣住行英語通，350元整請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購】。	林春香(Sharon)
	日語50音發音班	HB201	六	09:00-11:00	12	1600	11/11-12/30	介紹日文50音正確發音及寫法，搭配生活實用單字輕鬆學習，一點一滴學會日語開口說。〈書籍櫃台購買〉簡單學日語第1冊265元，講義100元另繳交給老師	劉文璋

★語文教育學院★

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
英美語文系列	KK音標＆自然發音班(上)	HB101	四	09:00-11:00	16	1900	11/9-12/28	在輕鬆活潑的學習環境中，快樂學英文，幫助您打好發音基礎，說一口漂亮英語！ 教材：KK＆Phonics Easy go!※書籍費210元請自行準備或於第一堂請教師協助(集體)代購。(初級程度)	郭純鳳
	KK音標及自然發音	HB102	五	09:00-11:00	16	1900	11/10-12/29	從基本的字母、發音、拼音從頭開始，輕鬆的教學方式讓學英文一點也不難！【自編講義，影印費100元另繳】	許慧萍(Grace)
	KK音標初階班	HB103	四	20:10-21:40	12	1600	11/9-12/28	以趣味化的練習方式來講解字彙發音技巧，讓學員輕鬆看字讀音，運用於日常生活對話，簡明實用，老師豐富的教學讓您在快樂的氣氛下輕鬆就學會基礎英語會話※教材LiveABC-TAKING OFF請另繳400元另請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。	林春香(Sharon)
	跟著外師說英語	HB104	三	10:00-12:00	16	2500	11/8-12/27	外籍教師教你如何正確發音，流利順暢與外國人交談，說英文不再恐懼害怕，輕鬆活潑的教學下讓您快速上手Talk in English. ※書籍費350元請自行準備或於第一堂請教師協助(集體)代購。(適中級以上程度)	Geraldine(外籍)
		HB105	五	19:00-21:00	16	2500	11/10-12/29		
	自助旅行趴趴走	HB106	四	10:00-12:00	16	2100	11/9-12/28	想揹著行囊趴趴走，但又害怕因語言溝通而錯失機會，本課程教您如何預訂機票、飯店、問路…等實用會話。讓您輕輕鬆鬆暢遊世界。使用書籍：看影片學英語用英語去旅行(LiveABC)請自備或請教師協助(集體)代購330元整。(適中級以上程度)	邱麗莎(Lisha)
	旅遊英語會話	HB107	四	20:00-21:30	12	1600	11/9-12/28	想要出國玩但是卻怕無法跟外國人溝通嗎?旅遊英文會話常用的英文單字及句子，透過老師生動活潑的教學及互動對話讓你輕鬆遨遊全世界。適有發音及會話基礎。【本期：5-5開始教材：文法340元+旅遊英語380元，請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購】	吳懿容(Katie)
	輕鬆學英文(初階)	HB108	一	11:30-13:30	16	1900	11/6-12/25	以趣味化的練習方式來講解字彙發音技巧，讓學員輕鬆看字讀音，運用於日常生活對話，簡明實用，老師豐富的教學讓您在快樂的氣氛下輕鬆就學會基礎英語會話※教材LiveABC-TAKING OFF請另繳400元另請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。	
		HB109	五	18:30-20:30	16	1900	11/10-12/29		
	生活美語(初階)	HB110	五	20:40-22:10	12	1600	11/10-12/29	以日常生活對話為主體，模擬生活情景並且練習使用正確文法來會話，適合想從頭開始學習英語的學員，輕鬆學會英的基本使用技能。使用教材SIDE BY SIDE 第一冊(500元含CD)請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。	
	旅遊英文基礎班	HB111	一	09:30-11:30	16	1900	11/6-12/25	適合國中英文程度，從基礎的單字、簡單生活會話~旅遊英語會話等，循序漸進學好英文。 書籍另購，第一節登記書籍費2本另繳：文法400元+旅遊350元請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。	
	實用生活美語	HB112	四	10:00-12:00	16	2100	11/9-12/28	以趣味化的練習方式來講解字彙發音技巧，讓學員輕鬆看字讀音，並運用於日常生活對話，簡明實用；老師豐富的教學經驗讓您在快樂的氣氛下輕鬆就學會基礎英語會話。【使用書籍：食衣住行英語通，350元整請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購】。	
		HB113	四	18:30-20:00	12	1600			
	TOEIC GO 加強班	HB114	二	09:30-11:30	16	2200	11/7-12/26	隨著世界地球村化，英語依然是傳遞知識科技訊息最快速方式之一，故因應公司學校需求，本課程以多益測驗500分為目標加強聽力訓練、字彙增加及閱讀速度提升※書籍:挑戰新多益聽力滿分2，定價450元/請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購。	許慧萍(Grace)
日本語文系列	日語50音發音班	HB201	五	18:30-20:30	16	1900	11/10-12/29	介紹日文50音正確發音及寫法，搭配生活實用單字輕鬆學習，一點一滴學會日語開口說。 (書籍自備〈櫃台購買〉簡單學日語第1冊265元，講義100元另繳交給老師	劉文璋
	水曜朝の日本語	HB202	三	10:00-12:00	16	2000	11/8-12/27	課本配合教師獨家講義，多元練習、快樂學日語！簡單學日語：3～4課。「這裡是高雄車站嗎？」「高雄天氣熱。」…，地點、場所與形容詞用法。適合學過50音者、想重新複習日語者。【七人以上開班。課本櫃台另購買265元。講義費30元，第一堂課繳交老師。】	朱柏仰
	水曜日本語教室(初級)	HB203		20:15-21:45	12	1700		一起聽說讀寫，快樂學日語！簡單學日語：5～6課。「這裡是高雄車站嗎？」「高雄天氣熱。」…，地點、場所與形容詞用法。適合學過50音者、想重新複習日語者。【七人以上開班。課本櫃台購買另購買265元。講義費30元，第一堂課繳交老師。】	
	簡單學日語 I	HB204	五	10:00-12:00	16	2000	11/10-12/29	歡迎有50音基礎的朋友參加，本期進度簡單學日語第1冊，第5-6課。(書籍自備〈櫃台購買〉簡單學日語第1冊265元，講義50元另繳)	陳明鴻
	簡單學日語 I	HB205	一	20:10-21:40	12	1700	11/6-12/25	歡迎有50音基礎的朋友參加，本期進度簡單學日語第1冊，第1-2課。(書籍自備〈櫃台購買〉簡單學日語第1冊265元，講義50元另繳)	王子裕文
	簡單學日語 I	HB206	三	18:30-20:00			11/8-12/27		王薰慧
	簡單學日語 I	HB207	三	20:10-21:40	12	1700	11/8-12/27	歡迎有50音基礎的朋友參加，本期進度簡單學日語第1冊，第11-12課。 (書籍自備〈櫃台購買〉簡單學日語第1冊265元，講義50元另繳)	
	簡單學日語 II	HB208	二	18:50-20:20	12	1800	11/7-12/26	簡單的生活會話，本期進度簡單學日語第2冊，第22-23課。(書籍自備〈櫃台購買〉簡單學日語第2冊265元，講義50元另繳)	宗高萃(郭紀子)
	實用旅遊日語初階	HB209	一	18:30-20:00	12	1700	11/6-12/25	須具備50音基礎者，學習到日本旅遊時會用到的日語詞彙及小會話，由本課程從圖解中快速易學、觀光、旅遊、購物、餐飲等旅遊情境會話，輕鬆自在用日語自助旅行遊日本(書籍另購約300元，請教師協助(集體)代購)	王子裕文
韓語系列	輕鬆開口學韓語(發音班)	HB301	六	13:30-15:30	16	2000	11/11-12/30	主要針對聽說讀寫韓文子母音，基本文法及基本會話練習，著重韓文發音及簡易日常生活會話，讓初學者也能輕鬆開口說。 書籍(標準韓國語初級本上)定價450元，請自備或請教師協助(集體)代購。	崔明基(外籍)
法文系列	法文基礎發音與會話 NEW	HB401	一	18:30-20:30	16	2100	11/6-12/25	本課程是針對想要學習法語發音與會話的同學，藉由法語會話瞭解法語發音的基本概念。讓您在與法國人第一次接觸時，能擁有聽與說的能力。書籍費用680元 Amical(1)請自備或代購	王桂華

★健康運動學院★

《注意配合事項：為確保您的安全，參加課程前，請務必了解此項課程可能造成的風險及洽詢醫生評估自身狀況是否適宜。凡有進行減重者、心臟病、高(低)血壓、癲癇、氣喘等傳染性疾病或重大疾病者，請斟酌並評估自己身體情況看是否適合參加。健康運動課程孕婦、脊椎受傷過者或相關骨骼疾病不宜參加，課程請自備瑜珈墊鋪巾、毛巾及水壺》

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
瑜珈健身系列	晨間~淨化塑身瑜珈	HA101	一	08:00-09:00	8	1300	11/6-12/25	藉由瑜珈基礎體位法，提升免疫力、舒緩慣用肌肉的壓力，使骨骼回歸正位，進而促進新陳代謝、內臟排毒。配合呼吸的練習，提升對身體的關照，達到淨化身心的效果。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	陳慧見
		HA102	五				11/10-12/29		
	瑜珈	HA103	二	08:30-10:00	12	1700	11/7-12/26	課程以脊椎保健的體位法為主，配合正確的呼吸法、靜坐、冥想鍛鍊並調整腺體，透過正確的體位法舒展筋骨，達到改善體質的功效，並教導學員避免運動傷害，亦可藉由課程紓解身心壓力。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	許寶玲
	瑜珈	HA104	五				11/10-12/29		
	健康甦活瑜珈	HA105	一	18:30-20:00	12	1700	11/6-12/25	藉由體位法的正確拉伸，增加肌肉彈性、提高肌力、柔軟性及延展性，增加血液循環及免疫功能，加速體內新陳代謝，強化內臟功能、矯正生活習慣造成的不良姿勢延緩老化，並藉由呼吸靜坐，轉化內心的壓力進而達到身心平衡由內而外的健康。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	蔡佳真
		HA106	二	14:00-15:30	12	1700	11/7-12/26		
		HA107		19:30-21:00	12	1700			
		HA108	一	20:10-21:10	8	1300	11/6-12/25		
	健康甦活瑜珈(初級班)	HA109	三	19:00-20:30	12	1700	11/8-12/27		
		HA110	二	18:20-19:20	8	1300	11/7-12/26		
	健康甦活瑜珈進階班(限舊生)	HA111	四	20:10-21:40	12	1700	11/9-12/28		
	動瑜珈	HA112	一	20:10-21:40	12	1700	11/6-12/25	一種新時尚瑜伽，課程結合了現代體適能及運動科學的觀念，將瑜珈設計成為適合每一個人的課程，更加注重其安全性及效果性，避免傳統瑜珈練習可能造成的身體傷害。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	黃紘玲
		HA113	三	20:10-21:40			11/8-12/27		
		HA114	四	08:30-10:00			11/9-12/28		
	基礎塑身瑜珈	HA115	一	18:30-20:00	12	1700	11/6-12/25	藉由課程的設計，養成端正優美的姿勢，學會正確的呼吸、放鬆的技巧來訓練身體的肌肉的耐力，並針對身體的胸、腰、腹、臀、腿作局部強化的塑身運動讓肥胖說Bye-Bye。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	
		HA116	四	10:10-11:40			11/9-12/28		
	太極瑜珈	HA117	五	09:30-11:00	12	1700	11/10-12/29	藉由瑜珈的呼吸控制與技巧融合太極拳來改善身體平衡與協調，強化肌肉強度，藉由肢體動作來消除生活緊張與工作壓力改善肢體柔軟度。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	蘇育萱
	太極瑜珈	HA118	一	14:00-15:30	12	1700	11/6-12/25		
	生活瑜珈	HA119	四	14:00-15:30	12	1700	11/9-12/28	運用溫和的體位拉伸、呼吸技巧以及冥想練習，療癒身體並維持身體在最佳的健康狀態，練習時是預防及幫助身心恢復上具有能量的練習。無論年紀、不分瑜珈練習程度，皆適合參加此課程。【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	蘇育萱
	伸展瑜珈	HA120	五	19:40-20:40	8	1300	11/10-12/29	把瑜珈變成一種日常的生活習慣，並用身、心、性、靈的提升來達到對身體保健並隨時產生更多活力與正面能量。 【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	許筑雯
	彼拉提斯舒活核心初級班	HA121	三	18:50-19:50	8	1300	11/8-12/27	彼拉提斯介紹、五大基本元素練習。練習正確且放鬆的呼吸方式、學會骨盆的標準位置並可以保持身體良好的姿勢。 【請自備瑜珈鋪巾和水壺】	張景惠
有氧韻律系列	甩脂瘦身有氧	HA201	三	09:00-10:00	8	1300	11/8-12/27	藉由基礎有氧運動，訓練腿、腹、臀、胸及背部，讓身體的缺陷更加完美，達到消耗卡路里、雕塑曲線、燃燒脂肪，教你如何打造完美曲線。把脂肪留下來把健康帶回家。(請另攜乾淨鞋底運動鞋上課)	周行慧
		HA202	五		8	1300	11/10-12/29		
		HA203	三五	09:00-10:00	16	2000	11/8-12/29		
	曲線雕塑全方位有氧	HA204	四	18:00-19:00	8	1300	11/9-12/28	四十分鐘有氧課程訓練心肺功能，搭配開心的音樂節拍與交叉式的動作。十五分鐘延展雕塑，使線條拉長修飾，加上各式各樣的音樂，動作簡單、易學。※12人滿班(請另攜乾淨鞋底運動鞋上課)	
		HA205		19:05-20:05					
	階梯有氧	HA206	二	09:00-10:00	8	1300	11/7-12/26	藉著拍子上下的節奏達到流汗運動效果由於在運動時必須靈活運用踏板，運用階梯做有氧舞步變化，增加運動強度，強化心肺功能及強化下半身肌群，全身性有氧運動。(請另攜乾淨鞋底運動鞋上課)※10人滿班	
	活力有氧	HA207	二	18:20-19:20	8	1300	11/7-12/26	將流行音樂結合有氧步型，讓每個人可以輕鬆記住動作，在過程中獲得運動效果及樂趣，有效提升個人心肺功能及體態訓練。 (請自備水壺、毛巾及乾淨運動鞋更換)	許筑雯
		HA208	五	18:30-19:30	8	1300	11/10-12/29		
	燃脂混合有氧	HA209	一	17:30-18:30	8	1300	11/6-12/25	簡單的有氧舞蹈步伐,刺激心肺功能 來達到燃脂的目的有氧的組合豐富有趣，可以增進記憶力，身體的協調性徒手地板肌力訓練，可以增加身體的肌肉量及基礎代謝柔軟伸展操部分，可以放鬆肌肉減少疲勞。【上課請帶毛巾及開水，並著乾淨運動鞋】	林雪娥
		HA210	五	17:30-18:30			11/10-12/29		
	拳擊有氧綜合塑身	HA211	六	09:00-10:00	8	1300	11/11-12/30	以基本擊拳和抬腿動作及有氧步伐，搭配節奏感十足的音樂，透過30分鐘的有氧組合來燃燒身體脂肪；後半段則以肌力訓練來雕塑身體曲線增加基礎代謝率。※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺	羅詠翔(Roger)
		HA212	一	20:10-21:10	8	1300	11/6-12/25		趙婉婷(小白)
	活力Zumba	HA213	一	19:00-20:00	8	1300	11/6-12/25	女生最在意的地方就是手臂、大腿、臀部、腰…等，怎麼辦呢？快點跟著景惠老師舞動身體，打擊卡路里來和身上贅肉說bye-bye！ ※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。※12人滿班	張景惠
		HA214	二	09:00-10:00			11/7-12/26		
		HA215	三	20:00-21:00			11/8-12/27		
	律動塑身Zumba	HA216	二	18:20-19:20	8	1300	11/7-12/26	Zumba是融合各國舞風的一門有趣的課程，過程中歌曲會不斷連接下去，可訓練肺活量以及肌力肌耐力等等訓練，讓學員學習音樂的節奏，只要手勢眼神，就能不斷的一直跳下去。【上課請自備毛巾及水壺，並著乾淨運動鞋】※12人滿班	黃敏芳
		HA217	二	19:30-20:30	8	1300			
	ZUMBA尊巴有氧！	HA218	三	10:20-11:20	7	1100	11/8-12/27	尊巴有氧！有別於以往的有氧健身模式，60分鐘的課程中曲目風格不盡相同，不用花太多時間動腦記舞步，快樂又快速的達到燃燒脂肪與消耗熱量的效果，一起跟討厭的脂肪說掰掰吧！（需自備毛巾、水壺、乾淨運動鞋）12/13停課	趙妤蕎
	寶萊塢有氧	HA219	一	14:30-15:30	8	1300	11/6-12/25	不用記動作，跟著寶萊塢的音樂，盡情舞動，享受流汗及運動的美妙。請帶毛巾及乾淨室內鞋，孕婦不宜。 10/30 單堂體驗課：100元	李長樺(菲比)
	拉丁有氧	HA220	五	10:00-11:00			11/10-12/29	用拉丁音樂為基底，加入森巴、騷莎、雷鬼…等元素。調出熱情、歡樂、性感、美型的課。請帶毛巾及乾淨室內鞋，孕婦不宜。 11/3 單堂體驗課：100元	
專業舞蹈系列	愛戀肚皮舞	HA301	二	10:30-12:00	10.5	1500	11/14-12/26	利用學習肚皮舞的方式，循序漸進的探索自己的身體。藉著運動，鍛鍊肌肉力量，使骨骼更強壯，減少腰酸背痛或現代文明病的產生。※請自備肚皮舞腰巾or老師上課時告知去哪買！！本期7堂	李長樺(菲比)
		HA302		18:30-20:00					
	NEW JAZZ	HA303	三	18:30-20:00	12	1700	11/8-12/27	熱門的舞曲，強調節拍力量的動作，鍛煉身體線條，融合了芭蕾、爵士及Hip Hop舞步，合成一種既性感又舞風多變的的New Jazz新潮爵士。（限女性、請自備鞋底乾淨的運動鞋）	鍾慧玉(Breta)
	韓國MV舞蹈班	HA304	五	19:00-20:00	8	1300	11/10-12/29	每期更換MV舞曲每堂課結束後均會拍攝舞步分解，自在愉快的學完整首歌曲！國中三年級至成人（請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾） 本期曲目- Sunmi-Gashina	趙妤蕎
	韓妞瘋有氧	HA305	四	09:00-10:00	8	1300	11/9-12/28	上慣有氧的妞兒，是否也想嘗試時下流行的韓風舞蹈？用韓風舞蹈律動為基礎，以有氧方式上課，適合想運動又想接觸流行舞的水水們。（請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾）	曾琇郁(sasa)
	流行舞蹈輕鬆跳	HA306	五	21:10-22:10	8	1300	11/10-12/29	完成你跳完一整首舞的夢想，想學又怕跟不上播放速度嗎、活潑專業的老師，為你分解舞曲動作，帶著你感受流行舞蹈的熱情和魅力，讓你輕鬆成為舞池中最矚目的焦點。（請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾）	王沁琳(小沁)
	成人芭蕾	HA307	五	19:30-21:00	12	1700	11/10-12/29	柔軟度的訓練及肌肉線條的雕塑，藉由抬頭、挺胸、縮腹、夾臀等基本訓練，隨著優美的旋律配上優美的手臂環繞動作，不但可以健美身材，保持身體最佳的柔軟度，一圓兒時未了之夢。(請自備舞鞋或請老師代購約500元)	胡斐媛(粉圓)
	流行社交舞班	HA308	三	14:00-15:30	12	1700	11/8-12/27	華爾滋舞蹈的魅力在於挺拔的身段，又剛中帶柔，配合著優雅的音樂旋律舞動著是心靈的饗宴，舞者唯有透過不斷的學習，才能達到此境界。(上課請自備舞鞋)	周惠音
	社交舞初階	HA309	五	20:10-21:40	12	1700	11/10-12/29	以基礎和實用花步分解舞步動作，加強舞姿修正和舞蹈技巧為主，專業資深教師授課。本期教授：快三步+切仔探戈 (上課學員請自備舞鞋或由請老師代為訂購)	曾美鳳
	活力社交舞	HA310	二	20:40-22:10	12	1700	11/7-12/26	學習每一舞步和姿態的正確性，等到每種舞的基本步法跳的純熟、優美、輕巧時，再求花步的變化，以期充實舞蹈內容，營造健康快樂的跳舞樂趣。本期教授：三步吉魯巴(上課學員請自備舞鞋或由請老師代為訂購)	林燕玲
	國標舞初階	HA311	四	10:10-11:40	12	1700	11/9-12/28	跳舞可以健身，練習基本步法，藉由豐富多元的國標舞學習以優美的舞姿表現自我展現自信，增加跳舞的樂趣。 (上課學員請自備舞鞋或由請老師代為訂購)	張鈞弼
	實用社交舞－基礎班	HA312	六	15:00-16:30	12	1700	11/11-12/30	正統華爾滋、探戈、恰恰、吉魯巴、倫巴、捷舞、快三步、流行熱舞等基本舞步，簡單易學，實用流行花步教學，基礎班單人可學，不需舞伴著重舞蹈線條美姿雕塑。【師資介紹：資深救國團舞蹈老師，專業國家教練證照，參加全國國標舞公開，奪得獎盃50餘座】(上課學員請穿著舞鞋，舞鞋可由老師代為訂購)(每期教授不同舞科)(上課學員請穿著舞鞋，舞鞋可由老師代為訂購)(每期教授不同舞科，本期教授：恰恰)	洪志杰 洪鈺婷
		HA313	四	18:30-20:00	12	1700	11/9-12/28		
	實用社交舞－進階班	HA314	四	20:10-21:40	12	1700		正統華爾滋、探戈、恰恰、吉魯巴、倫巴、捷舞、快三步、流行熱舞等進階舞步，舞出自信，舞出美麗與健康，以深入淺出的教學輕鬆易懂的方式，讓你快速提升舞蹈水準，進入優美的舞蹈領域。 (上課學員請穿著舞鞋，舞鞋可由老師代為訂購)(課程為新舊生一起上課，每期教授不同舞科，本期教授：華爾滋(需具華爾滋基礎)	

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
運動休閒系列	柔術綜合格鬥班	HA401	二	20:10-22:10	16	2000	11/7-12/26	柔術列為世界運動會此賽項目，是一項目前正在大力推廣的新興武術，集空手道、柔道、合氣道、巴西柔術於一身的綜合型格鬥技，多練習可加強體能、能瘦身、健身、防身的優良型武術。※道服可自備或由老師代購，代購薄約800元、厚1300元。	陳裕升
	養生太極拳八段錦(簡化24式)	HA402	一	09:10-11:10	14	1750	11/6-12/18	楊氏簡化太極拳簡單易學，任何體質均可修練，能舒筋通絡、氣順血暢、紓壓養心；強身固本養性延年。美國時代雜誌譽太極拳為最完美的運動。(歡迎老、中、青及初學者)【進階班：正宗傳統楊氏85式(澄甫架)】※共七堂課	蔡記祥
		HA403	四	20:10-22:10			11/9-12/21		
		HA404	六	19:00-21:00			11/11-12/23		
	體適能徒手重量訓練	HA405	一	14:00-15:30	12	1700	11/6-12/25	1.運動前的暖身(熱身)，在沒有運動傷害下，盡情享受運動的樂趣與好處；2.透過身體重量來做肌力訓練增加肌肉促進身體代謝，延緩老化3.地板伸展操讓身心疲勞與僵硬的肌肉徹底被舒緩與放鬆（請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾）	廖連和
	療癒氣功	HA406	二	09:00-10:30	12	1700	11/7-12/26	改變你對一般氣功的看法，自己的身體自己治，是一股來自宇宙和自身內氣融合的氣體在身體裡行走修復淨化身心靈從表層到深處，使自癒能力增強數倍是一種自我療癒奇特氣功，巔覆你對氣功的想像，短時間內氣流暢身體的奇妙感覺。（請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾）	張銘煌
心靈饗宴系列	紓壓瑜珈頌缽音療	HA501	三	20:40-21:40	8	1300	11/8-12/27	頌缽音律是宇宙能量，能淨化負面磁場與情緒，提升正向能量的運作，放鬆神經細胞，經由簡單的調息和瑜珈伸展為頌缽引導的準備，讓身體處於放鬆與舒壓的狀態，與自性相遇的練習。【請自備瑜珈鋪巾、大毛巾、小枕頭、眼罩和水壺】	蔡佳真

★工商管理學院★

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
電腦研習系列	假日職場Auto Cad繪圖技巧入門班(一個月期)	HC101	六	09:00-12:00	12	1700	11/11-12/2	AutoCAD是產業界中應用最廣的電腦輔助設計繪圖軟體，詳盡的2D功能介紹：由基本的繪圖、編修指令開始，以循序漸進、Step by Step 的方式帶領學員學習。有系統的學會繪製各種圖形、尺寸標註與編輯、建立文字、環境設定、...，輔以精選範例練習題，在學習上充分領略運用並掌握完整繪圖技巧。	張富彥
	假日職場電腦繪圖2D進階班(一個月期)	HC102	六	09:00-12:00	12	1700	12/9-12/30	啟動Auto CAD樣板的製作、圖框的繪製、三視圖的解說、進階圖層管理與設定、出圖細部規劃等。【報名本班須稍具電腦繪圖基礎】【不含課本】	張富彥
	手機商品3D浮空投影製作班(一個月班)	HC103	六	14:00-16:00	8	1000	11/11-12/2	全息3D成像系統，是顛覆傳統展示技術的一次革新。它帶來的3D幻象、虛實互動體驗、空氣成像技術，以及在技術基礎上整合的強大的內容開發和創意平台，將能呈現出一種超現實的感官體驗。	專業電腦教師群
	手機AR擴增實境商品製作班(一個月班)	HC104	六	14:00-16:00	8	1000	12/9-12/30	因此廣告行銷不能再侷限於單向的傳播，如何與消費者進行「互 動」變成行銷商品最大的課題，而「擴增實境（AR）」技術的應用，正是行銷業的新寵兒，對於消費者而言更是一種全新的體驗。透過新技術將過去只能想像的畫 面，真實的走進消費者的生活中，來看看現在可見的AR行銷案例。	專業電腦教師群
	電腦應用入門班	HC105	二	09:00-11:30	20	2700	11/7-12/26	開、關機等輕鬆學會電腦、桌面美化與設定、中英文打字訓練、資料備份及刪除、檔案儲存與開啟、上網查詢資料、看股票、網路購車票、網路掛號、網路下載MP3、Google地圖搜尋好好玩、與朋友書寫電子郵件、收發（E--mail）等、懷您輕鬆快樂學電腦。【24小時】保證不趕進度、歡迎銀髮族、婆婆媽媽來報名、保證不趕進度	黃宏榮
	輕鬆悠遊網路、臉書生活(進階班)	HC106	一	09:00-11:30	20	2700	11/6-12/25	電腦很好玩，一隻滑鼠走天下、鍵盤怎麼用哪種輸入法最好、如何快速有效的學習電腦、上網瀏覽軟體介紹、申請網路信箱，寫Email昭告天下、網路信箱的基本功能一轉信、寄信、上網可以做什麼？以簡單易懂的說明與詳細的步驟講解，讓你能輕鬆學習時下最流行的社群網站，除了分享生活記事也能學會如何加入粉絲團、成立社團，與家人、朋友關係更緊密。	黃宏榮
	手機平板輕鬆學	HC107	四	09:00-10:30	12	1700	11/9-12/28	智慧型手機就有如一台行動電腦帶著走喔！讓你隨時隨時掌資訊喔。教你實用軟體APP 下載及安裝等操作。	黃宏榮
	word+excel雙修班(office2010)	HC108	四	18:40-21:40	24	3300	11/9-12/28	WORD2010文件編輯修改技巧，圖文並茂及報告文件，考卷與獎狀製作，名牌與名片製作，ＤＭ製作，企劃書，產品型錄，表格及公文，郵寄標籤，列印文件。EXCEL2010計算公式與函數應用，繪製統計圖表，財務報表及月報表，投資理財，標會表單，薪資及成績單計算，日記帳，樞紐分析，資料篩選應用，列印試算表。	李萬福
		HC109	五	09:00-12:00	24	3300	11/10-12/29		李萬福
	Word 2010文書處理課程(一個月期)	HC110	四	18:40-21:40	12	1700	11/9-11/30	WORD2010文件編輯修改技巧，圖文並茂及報告文件，考卷與獎狀製作，名牌與名片製作，ＤＭ製作，企劃書，產品型錄，表格及公文，郵寄標籤，列印文件。	李萬福
		HC111	五	09:00-12:00	12	1700	11/10-12/1		
	記帳高手－Excel2010(一個月期)	HC112	四	18:40-21:40	12	1700	12/7-12/28	EXCEL2010計算公式與函數應用，繪製統計圖表，財務報表及月報表，投資理財，標會表單，薪資及成績單計算，日記帳，樞紐分析，資料篩選應用，列印試算表。	李萬福
		HC113	五	09:00-12:00	12	1700	12/8-12/29		
	POWER POINT簡報設計 (加贈手繪影片課程)	HC114	三	09:00-11:00	16	2200	11/8-12/27	你不一定常上台做簡報，但你一定會需要交簡報！讓我們輕鬆產生一部影片，在這裡我們和各位朋友介紹如何用「畫圖說故事」的呈現方式來製作影片，Powerpoint2010概論及基本操作，投影片的編輯，投影片格式、表格，圖表、動畫等設定，加入美工圖庫，投影片的放映，精心製作有效強化簡報。	李萬福
		HC115	一	19:00-21:00	16	2200	11/6-12/25		李萬福
	Corel Draw美工設計班初階班	HC116	二	18:30-20:00	12	1700	11/7-12/26	Corel Draw基本畫面、各種功能介紹、版面及存檔設定、專業名片、DM、海報等設計、商業排版實例、各式各樣圖形繪製範例、列印設定、輸入與輸出介紹、仿製功能運用、實作練習。適合對象：熟悉視窗軟體操作者、欲轉業、就業、在職進修培養第二專長。	吳國維
	Photoshop影像編修班初階班	HC117	二	20:10-21:40	12	1700		認識PhotoShop環境、簡介圖片編修、材質特效處理、暗房特效、列印前校正圖片、圖層管理及應用、應用實作說明。適合對象：熟悉視窗軟體操作者、欲轉業、就業、在職進修、家庭主婦、培養第二專長。	
	Excel運算技巧進階班	HC118	五	19:00-21:30	20	2700	11/10-12/29	想發揮 Excel 試算表的功能，就要學會函數，讓 Excel 幫我們計算複雜的公式及數字，課程內容包含公式寫法，常用函數介紹及使用，公式、函數表格製作，驗證清單使用(下拉式選單)，讓您的試算表美觀又實用，使用範例來練習，降低學習難度、加快學習腳步。【適Excel基礎】	李萬福
	架一個專屬手機及平板的免費全功能網站	HC119	六	19:00-21:00	16	2500	11/11-12/30	網路開店規畫與設備選購，濃縮各大網路開店精華，讓你輕鬆當店長。撰寫吸引人的商品照片與商品文案，掌握關鍵字廣告、網佔優化與網路行銷術，讓你訂單接不停。架設免費網路商店，網站管理、上線接單、網站經營全攻略，賺進你的第一桶金！開創網路一片天，進行開店初體驗。	專業電腦教師群
	網拍創業實務與商品影像處理	HC120	五	14:00-15:30	12	1700	11/10-12/29	我想擁有一個小小的拍賣空間，如何在網路上申請網路購物，成為網路SoHo族賣家，一元起標、如何上傳我的圖片與文字、看看好買家，網路購物規則。加強商品影像修圖與處理，實際演練申請為買家或賣家，不管你是想要網路購物或上網賣東西，都不可以錯過本次課程喔！【對象：對網路購物或開店有興趣者】	李萬福
	讓免費網路資源幫你賺大錢	HC121	一	14:00-15:30	12	1700	11/6-12/25	網路基礎行銷術，置入性行銷與故事性行銷、網站經營、影音圖表搭配術、建立線上影音、Google雲端硬碟簡介、製作線上表單、社群行銷術、發文時善用#與@、搜尋引擎曝光術，搞懂搜尋引擎行銷、搜尋引擎基本登錄、關鍵字搜尋行銷概觀、評估關鍵字熱門程度、了解各家關鍵字廣告、Yahoo!奇摩關鍵字廣告、GoogleAdWords關鍵字廣告，網路賺錢術、contents網路賺錢術、網路賺錢模式、網路賺錢的各類方法。	李萬福
	最快的中文輸入法～速成輸入法打字班(一個月班)	HC122	三	19:00-21:00	8	1000	11/8-11/29	沒有一種輸入法是不用練習就學的會的，沒有人可以不練習就可以打字很快。但無論你想學什麼輸入法?你要花多少時間練習？如果你練沒兩三天就覺得不好學，想換一個好學的速成輸入法你下定決心要學起來，每天花１小時打字，不用一個星期你就學起來了。不好學只是不想學的藉口，不會打字那多練習，看不懂字根就多打幾次。	李萬福
	我的電影製作學習班(一個月班)	HC123	三	19:00-21:00	8	1000	12/6-12/27	拍電影，不只是夢。它是個可以身體力行的構想，也是個需要你熱情與堅持去執行的目標。Windows Movie Maker 2 讓家庭影片變得非常有趣而容易，您只要在電腦上用幾個簡單的拖放動作，就可以製作、編輯及分享您的家庭影片，並新增特殊效果、音樂及旁白，然後透過網路、電子郵件或 CD 分享您製作的電影。	李萬福
	銀髮族輕鬆學會LINE	HC124	三	14:00-15:30	12	1700	11/8-12/27	「活到老　學到老」銀髮族不想和年輕人失去溝通機會，紛紛學習電腦3C課程。專門教導老人家如何使用「LINE」「臉書」等，老人家高興地說，學會用LINE傳貼圖後，親子間互動更為密切。	黃宏榮
	防毒解毒實務班＋簡易硬體維修DIY	HC125	四	14:00-15:30	12	1700	11/9-12/28	常中毒又不會修？上網常斷線網路速度過慢？專為系統故障設計，讓系統可以在短時間恢復正常，加上專業防毒知識，讓你的電腦永遠免疫不故障、電腦重灌術等	黃宏榮
工商管理系列	超實用心理學 (6堂)	HC201	五	19:30-21:30	12	2200	11/10-12/15	「人的外在行為模式，都是內在心理的投射反映」「思想決定行為，行為影響結果 」!無論在工作職場、商場甚至是一般社交團體之中,如何洞察人性、掌握人性 ,以致能夠運用在自我察覺、人際關係、溝通表達、情緒管理、壓力紓解、銷售行銷、潛能開發 ,已經是這年頭最重要的軟實力了! 學習內容：1.心理學概述 2.心理學的學派 3.人格心理學 4.投射心理學 5.完形心理學 6.魔術心理學 7.顏色心理學 8.認知心理學 9.溝通心理學 10.戀愛心理學 11.銷售心理學 12 PMA心理學。講義教材費：300元另繳	核心培力訓練鐘禕哲
	會計丙級技能檢定加強(上)	HC202	二	09:30-11:30	16	2400	11/7-12/26	以會計丙級技能檢定範圍為主，含日記簿分路、過帳、試算調整、工作底稿、結帳、編表、加值型營業稅、傳票及模擬試題歷屆試題解說，加強重點整理。教材：會計事務(人工記帳)丙級技能檢定(台科大)定價240元，請自行準備或請老師代購。	吳國森
		HC203	三	19:30-21:30			11/8-12/27		

★文創藝能學院★

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
美術創作系列	油畫－入門班	HD101	一	19:00-21:30	20	2300	11/6-12/25	(一)油畫技巧演練、構圖、配色(二)學習內容：人物、動物、靜物、風景畫，畫刀技法、寫意法、超寫實法、創意多媒材等，讓年輕人或即將退休的長者，從業餘變成專業。協助參加比賽。「課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，新生訂購全套用具約1800元整」	陳皆宏
	一枝鉛筆就能畫	HD102	二	18:20-20:20	16	2000	11/7-12/26	即使沒有繪畫的經驗，不相信自己有畫畫天賦，倘若您能找到一些鉛筆，並在八週裡每天花個二十分鐘，您就能畫出令自己驚嘆的作品。【用具自備：速寫簿、2B、4B、橡皮擦、軟橡皮】	黃芳梅
	色鉛筆畫好好玩	HD103	二	20:30-22:00	12	1600		最簡單的線條、最基礎的技法，卻可以讓你盡情施展色彩魔法，輕鬆有趣地運用水性色鉛筆，不但學會畫畫，更要讓你愛上畫畫！【限10位用具自備：速寫簿、水性色鉛筆、水筆(中)、橡皮擦】	
	水彩風景速寫班NEW	HD104	三	19:00-20:30	12	1600	11/8-12/27	喜歡旅行的您除了相機還可以選擇以水彩速寫的方式來記錄生活的點滴和旅行中的每次感動，只要簡單的水彩速寫工具，就可以完成一張張屬於自己風格的作品，有趣又容易入門的課程【限10位】。第一次上課帶一支鉛筆，講義費100元另繳，繪畫用具第一次上課介紹後再行購買或請教師協助代購。	宋鵬聰
	基礎漫畫入門班	HD105	五	18:30-20:00	12	1600	11/10-12/29	教授漫畫基本描繪的方法，加強對形狀、比例、肢體骨架、頭身、表情、透視、線條、立體、結構、動作、上色等的描繪能力，及對不同畫風的掌握與角色設定、貼網點、分鏡腳本、黑白稿、電繪CG「請自備筆電」，奠下良好基礎，觀念技巧與實習並重(一)不限基礎有無、年齡，依程度個別指導，(教材費：150元，課程所需相關材料或畫具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購或團購)	林秉澤 劉佳達
	粉彩、色鉛筆色彩療癒又好玩	HD106	五	20:10-21:40	16	2000		讓你變成第二個幾米！透過簡單的線條、基礎的技法，輕鬆有趣地運用水性色鉛筆與粉彩，不但讓你愛上畫畫，更要讓你揮灑出屬於個人的色彩！忘卻煩憂與舒壓，怡然自得！(教材費150元，畫具自備或團購，第一節帶鉛筆、橡皮擦、素描本)	劉佳達
	禪繞畫療癒又好玩	HD107	六	19:30-21:00	12	1600	11/11-12/30	走進《奇幻森林》的世界，會發現繪畫原來這麼有趣， 只要會拿筆，透過最簡單的線條，可以盡情施展禪繞魔法，學會畫畫，愛上畫畫，忘卻煩憂與舒壓，怡然自得！(教材費150元，課程所需相關材料或畫具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購或團購)，第一節帶鉛筆、橡皮擦、素描本)	
	療癒 舒壓 輕鬆學禪繞	HD108	二	18:30-20:00	16	2000	11/7-12/26	忙碌的生活是否讓您感覺壓力大到快爆炸了呢?只要會拿筆透過簡單容易的線條、有趣且有結構性重覆畫法，達到放鬆自己回歸到平靜和諧的狀態，花點時間用禪繞畫與內心的自己對話吧！(高中以上年齡適合) CZT禪繞認證師，課程所需相關材料或畫具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購或團購)材料費：250元 (含2B鉛筆、代針筆、紙筆、禪繞專用磚、牛奶筆、練習紙)	林秉澤
	歐洲彩繪傢飾班	HD109	二	18:20-20:20	16	2000	11/7-12/26	擁有日、美、俄、台灣等多國證照師資群，教學風格多元。利用壓克力或油彩，繪於木器、玻璃、金屬、陶器…等材質上、進階技法，讓您可以觸類旁通，並輔導取得證照，培訓師資，開創事業第二春 ※「課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，材料費1400元」(含講義、木器、顏料、底劑)	鍾薰德
	遇見印度Henna彩繪初階	HD110	三	18:30-21:30	12	1600	11/8-11/29	淺談henna彩繪源由，從顏料使用保存,基礎線條到印度基本圖騰構圖…循序漸進的教學方式…讓學員穩定學習到Henna的樂趣及方法…也讓這種類刺青的藝術，能短暫停留在身上(材料：henna顏料x1、練習顏料x1、工具、講義、筆袋共350)共4堂 ※11/1單堂體驗課200元(另繳材料費：70元)。	張文菁
	蝶古巴特美學(入門／進階)	HD111	三	09:00-11:00	16	2000	11/8-12/27	拼貼的基本剪貼技法,兼具美學與實用的生活藝術,應用於各類資材,如：藤製品、木器類、布品類(綿、麻)、玻璃、金屬…等,與彩繪呈現有個性風格的創作。材料費：1000元(包括：上課所使用材料、紙張、拼貼膠、保護漆、壓克力顏料…)擁有義大利、台灣(瑪米拼貼)證照師資群。	李素雲 (李甄選)
音樂歌唱系列	國台語卡拉OK教唱教學	HD201	一	14:00-16:00	14	1900	11/6-12/18	1.訓練如何使用腹式呼吸。2.發聲共鳴訓練。3.國台語流行歌曲演練句句教唱，歌唱技巧指導。4.視譜練習。5.台風儀表訓練。6.針對個人歌唱缺點加強訓練。(教材費：金曲龍虎榜150元，自製講義費300元另繳。請於第一堂課繳交指導老師)※七週課	蔡茗淇
		HD202		18:00-20:00					
	開口唱好歌－技巧指導班	HD203	二	20:00-22:00	16	2100	11/7-12/26	方維珍老師是台灣有名作詞作曲家，為港台很多藝人寫過歌曲，同時具備金曲獎評審人身份。如果您是懷抱著歌唱夢想，或純粹想提升個人歌唱實力的朋友，這次千萬不要錯過了專業老師的音樂歌唱指導班喔！講義費：50元	方維珍
	戀戀古箏(7堂)	HD204	四	18:30-20:00	10.5	2000	11/9-12/28	認識古箏音樂之美，學員年齡不拘，以深入淺出方式搭配團體合奏指導學員彈奏，簡單易學，沒有音樂基礎的大小朋友都可以一同來學習。教材費另計，請於第一堂課繳交指導老師。【琴可自備或租借，租借每期300元】	黃文玲 (Winny)
	樂齡長青烏克麗麗【初階班】	HD205	三	10:00-11:30	12	1600	11/8-12/27	以淺顯易懂的方式來介紹烏克麗麗小吉他。讓學員們能快速了解並能夠正確且輕鬆的彈出美妙的音樂。學會單音彈奏及和絃伴唱彈奏。【適合喜愛老歌的樂齡學員及社會人士】※琴可自備或請老師代購，教材費約150-250元另繳交指導老師。	薛詔榆
	流行電子琴彈唱	HD206	六	09:00-10:30	10.5	1400	11/11-12/30	從基礎彈奏學習，認識基礎拍子，輕鬆談唱出自己喜歡的歌曲－自彈自唱。(教材費100元，樂器可自備或向老師租借(租借費每期200元)，限13歲以上兒童或成人※11/25請假	陳金君
		HD207		10:40-12:10					
生活藝能系列	生活花藝設計班	HD301	三	18:00-20:00	16	2000	11/8-12/27	時尚花藝、創意花束、歐式花藝基礎課程，季節花卉運用、盆栽組合、節慶花禮設計、輔導花藝資格檢定。【請自備剪刀、花器】※材料費2500元不等另繳，依天候變化花材價格隨之波動，請於第一堂課繳交指導老師。15人滿班！	蔡秋女
	花藝美學班	HD302	三	14:00-16:00	16	2000	11/8-12/27	歐式花藝教學，古典與現代花型介紹，創意花束、節慶花禮、輔導花藝證照檢定考試。適合初學者，搭配進階課程研究，美化生活！【請自備剪刀、花器】※材料費3000元不等另繳，依天候變化花材價格隨之波動，請於第一堂課繳交指導老師。15人滿班！	
	時尚花藝設計班	HD303	四	14:00-16:00	16	2000	11/9-12/28		
	初學者的皮革工藝課	HD304	五	19:00-21:00	16	2000	11/10-12/29	由專業皮雕老師帶領大家進入皮革創作領域，規畫一套淺顯易懂課程，讓每個人都能著手製作一些獨一無二的創意皮革作品。例如：鑰匙包、小錢包、手拿包、捷運卡套、名片包、手環等等…。※「課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，材料費1500元」。工具自備(木槌、膠板、修編器)	李永舜
	金工飾品／鋁線設計	HD305	四	19:00-21:00	16	2000	11/9-12/28	你喜愛專屬自己的生活美學，讚嘆的精巧手藝，亮麗的妝點飾品。運用鋁線與串珠或鑽飾編織美麗的飾品，金工藝術已有大學院校編列與全國競賽，快來學習取得先機喔~課程所需相關材料或工具(尖嘴鉗、斜口鉗、圓口鉗、修護鉗)請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，另繳1200元(珠飾、壓克力鑽飾、彩色鋁線等)	蔡秀莉
	漢字書法	HD306	一	10:00-12:00	16	2000	11/6-12/25	教學不分程度，個別指導，授予基本筆法、字帖臨摹與作品練習。(用具可代購整套800元或自備，所需用具：毛筆、墨汁、毛邊紙6格、墨盤、墊布、文鎮、筆捲等)課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購(代購毛筆約600元)限12位	周秀花 (蘭心)
		HD307	二	20:10-22:10			11/8-12/27		
	樂活簡單學好皂	HD308	一	20:10-22:10	14	1700	11/6-12/25	本期製作：1.沙棘果乳液 2.酪梨滋養皂 3.馬鈴薯家事皂 4.月想皂 5.慈禧香髮散皂 6.桂花馬油皂 7.蛋皂。※「課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，材料費1700元」，請自備手提袋裝成品回家。手工皂課程須著裝護目鏡、口罩、圍裙、手套、禁止穿涼鞋或拖鞋上課。(工具將於第一堂課介紹) 11/27停課	徐玉蕙
	愛上幸福手工皂	HD309	六	09:00-11:00	16	1900	11/11-12/30	天然手作皂本期：1.薑黃皂 2.歐石楠皂 3.左手香皂 4.奧勒岡皂 5.廣霍香皂 6.天竺葵皂 7.牧草皂 8.洗髮皂 ※「課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，材料費1800元」，請自備手提袋裝成品回家。手工皂課程須著裝護目鏡、口罩、圍裙、手套、禁止穿涼鞋或拖鞋上課。(工具將於第一堂課介紹)	陳奕臻
	姓名學~流年開運篇	HD310	一	19:00-21:00	16	1900	11/6-12/25	先天命不可改但後天則可調整，了解自己名字所帶來的磁場，便可輕易地掌握契機，再配合三才五格分析，讓你能夠修正自己的運命軌道也可藉由姓名洞悉人性增加人際關係。(講義費350元另繳)	陳梁真
	能量占星學初階	HD311	四	18:30-20:30	16	1900	11/9-12/28	占星學是一門應用非常廣闊的學問 從個人命盤、流年運勢、人際合盤、卜卦盤等。主要是讓你了解自己占星盤上的生命密碼運，用行星在黃道上的投射，對你所提出世俗生活的盲點和機會點。(講義費350元另繳)	
	翻轉占星~占星骰子占卜(4堂)	HD312	四	20:40-22:10	12	1600	11//9-11/30	不懂卜卦或是西洋星座，有興趣神祕學的人可透由占星骰子進入西洋占星術的世界和宇宙對話，了解問題所在找出解決方式，除了可以當自己的明師也可以做為加強人際關係最好的媒介，(占星骰子400元另購，附贈講義)	
	神奇數字密碼	HD313	二	18:30-20:30	16	1900	11/7-12/26	以21世紀最新的觀點來看透命理的玄奇宇宙萬物萬象，用深入淺出的說法闡述天干地支的互動關係。由數字的組合看見人事物的過去、現在、未來。教材費：298元另繳。	葉榮增(玄靈祖)
	天下第一神術『紫微斗數』	HD314	一	18:30-20:30	16	1900	11/6-12/25	中國人認為生死的事情及人生的遭遇皆由天定，榮華富貴與吉凶禍福皆非人所能控制，從玄密的角度觀之，似乎有種神秘的力量在影響我們的生活，世事難料常覺得天不從人願，紫微斗數將為您解開一切。教材費：紫微初階380元另購請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購	蔣小剛
	用手機紀錄生活	HD315	六	10:00-12:00	16	1900	11/11-12/30	照片欣賞、認識手機中相機的功能、拍攝人跟風景的不同技巧、光影的運用及手機修圖等課程。需自備智慧型手機。任何廠牌皆可。	秦育生
		HD316	五	19:00-21:00			11/10-12/29		
美髮彩妝	經絡保健－緩解慢性疲勞	HD401	二	20:10-22:10	16	2000	11/7-12/26	保養開始~本課程兼具理論與實作：經絡保健舒展操，和淋巴引流芳療手技，加上保健精油課程，玩味調香針對調理及過敏體質調理的課程（調有機沐浴露、洗髮精、按摩油和身體乳），每期針對不同部位調理的精油調配和按摩手法練習(學員自備物品：四條毛巾與鋪床大浴巾二條可另向老師代購)※「課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，材料費 800元」限女性參加	蕭惠文
	3D、6D嫁接美睫班(5堂)	HD402	一	19:00-21:00	10	1300	11/6-12/4	3D基礎班、6D9D多層濃密進階班→專業美睫師最佳起點、針對嫁接睫毛有興趣愛好者、欲培養第二專長、接睫經驗的專業美睫師。※材料費2000元另繳，請於第1堂課繳交指導老師。	陳芃華
西點烘焙	簡單玩烘焙(7堂)	HD501	四	19:00-21:00	14	1800	11/9-12/28	烘焙簡單做，品嚐各式的點心風味內容有：菊花酥、大理石米蛋糕、馬斯卡彭起司水果塔、茶酥餅、茶Q餅、焦糖南瓜布丁、拔絲泡芙塔、雜糧乳酪丁麵包(材料費1,500元，自備保鮮盒)	林慈玲

★兒童成長學院★

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
才藝技能系列	國中作文及閱讀測驗加強班	HE101	六	13:30-15:30	14	2100	11/18-12/30	指導學生加強其作文能力，同時增強學生在閱讀遣詞、文言文方面的能力，並透過閱讀文章增加其國學程度，克服害怕寫作及閱讀文章的困擾。(限國中一至三年級)※教材費300元請於第一堂課繳交給指導老師。【師資：前國語日報作文指導老師】※本班採先繳費先劃位方式。本期7堂	彭懷貞
	國小中高年級作文及國語文加強班	HE102	六	15:30-17:30	14	2000		引導學生在快樂的氣氛中愛上閱讀、寫作，把生活中所見所聞用生動的文字表達出來，寫出一篇篇屬於自己的作品。(限國小三年及六年級)※教材費300元請於第一堂課繳交給指導老師。【師資介紹：前國語日報作文指導老師】※本班採先繳費先劃位方式。本期7堂	
	國小英語starters	HE103	五	14:30-16:00	12	1600	11/10-12/29	英文已成為人們生活中不可或缺的工具之一，所以英語的啟蒙課程更顯重要了。本課程針對國小初學英語學生，設計以歌曲、漫畫帶入自然發音、基礎字彙及句型，進而教授簡短閱讀及聽力訓練。講義費另繳200元。(限大班~小三)	許慧萍 (Grace)
	高效記憶班	HE104	五	19:00-21:00	12	1800	11/10-12/15	學習記憶法的技巧：眼腦直映、空間記憶法、索引法、關鍵字法、串聯法、位置記憶、曼陀螺記憶法、標籤法、聯想法、心智繪圖法各類技巧能融匯貫通、運用自如6 大效益 ●讓孩子學會掌握學習重點 ●增進孩子記憶力與思考力●啟法孩子創造力及鍛練孩子敏銳觀察力及判斷力●增進孩子語文運用能力●透過教學課程刺激大腦各區域連接，打好記憶的功力，提升記憶力3倍以上，成效顯著，能自我課業重整，讓同學 記的快、記得多共6堂【招收年齡：小學三年級至國中，材料費450元另繳】	錢啟文
	快樂專注記憶班(6週)	HE105	六	10:00-12:00	12	1500	11/11-12/16	搭配遊戲讓孩子愛上學習並訓練孩子自我完成能力與堅持度。改善學童容易分心,注意力不集中的困擾,透過課程活絡大腦各區域連結達到視覺、聽覺、體覺記憶，協調操作●隨堂評量、課業延伸、結訓之成果驗收，增進教學效果(招收：中班－國小二年級同學) (6堂課，每堂120分鐘 教材費450元另繳)	
	兒童珠心算基礎	HE201	四	16:00-18:00	16	2000	11/9-12/28	基本認珠，撥珠及六大口訣，基礎課程上冊，採個別教學（適合初學者，算盤請自備，請繳教材費約100元）	黃敏娥
	兒童珠心算進階	HE202	四	18:00-20:00	16	2000		口訣珠算與心算的應用，加強運珠靈活性，看算聽算並重訓練，採個別教學（適合已學過者，算盤請自備，請繳教材費約100元）	黃敏娥
	荳荳英文繪本遊戲	HE203	五	10:00-11:00	8	1700	11/10-12/29	想讓孩子聽故事、唱故事，還可以自己表演故事嗎？來這個主題式繪本遊戲班，讓小朋友開心學習聽說，好玩無壓力，快來加入我們吧！【教材費250元另繳】【適足3~5歲幼兒，獨立上課或家長陪同上課皆可】	陳書帆
	親子寶寶玩數學	HE204	四	10:00-11:30	12	1600	11/9-12/28	讓小寶貝們能在遊戲及教具的操作當中把數學趣味化、生活化，可在遊戲中帶領小寶貝快樂體驗數學及親子之間的快樂互動。(限2歲半~4歲半)及一名家長陪同。	洪麗美 (叮噹)
	荳荳潛能數學	HE205	三	18:30-20:00	12	1600	11/8-12/27	將數學趣味化、生活化、遊戲化，帶領孩子快樂的體驗數學並能活用於生活中。(招收中大班小朋友)材料費另收取80元，請於第一堂繳交給老師。	
	兒童書法班	HE206	六	09:00-10:30	12	1600	11/11-12/30	教學不分程度，個別指導，培養小孩耐心與專注力及培育參加書法競賽能力。教授楷書各種書體之基本筆法、字帖臨摹與作品練習。課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購(課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體)代購，整套用具可代購550元或自備，所需用具：毛筆350元、墨汁、毛邊紙12格、墨盤、墊布、文鎮、筆捲，講義費一人50元另繳)	周秀花(蘭心)
		HE207	六	10:30-12:00	12	1600			
		HE208	三	14:00-16:00	16	2000	11/8-12/27		
	親子寶寶塗鴉班	HE209	二	16:30-18:00	12	1600	11/7-12/26	透過欣賞繪本、說故事、肢體活動表演及有趣的教具引導啟發下，讓親子在美術園地快樂學習，適3歲至大班需家長陪同上課。(教材費200元另繳請於第一堂課繳交指導老師，含紙類：圖畫紙、牛皮紙、宣紙、書面紙、西卡紙、厚灰卡紙…等及紙黏土、樹脂土、版畫材料各種工具)	許嘉惠
	兒童畫畫班	HE210	五	18:30-20:00	12	1700	11/10-12/29	以藝術結合遊戲，讓兒童不只動手玩創意，而是運用身體全部的感官接觸多元媒材，體驗藝術的好玩與樂趣，在潛移默化中，為兒童提供美感經驗，建立美學基礎，成為創意力十足的小小藝術家。請自備剪刀、膠水等(材料費：400元另繳)限大班以上小朋友	陳瑋中
	兒童烏克麗麗初學班	HE211	六	08:30-10:00	12	2000	11/11-12/30	以淺顯易懂的方式來介紹烏克麗麗小吉他。讓孩子能快速了解並能夠正確且輕鬆的彈出美妙的音樂。學會單音彈奏及和絃伴唱彈奏。※琴可自備或請老師代購，教材費約150-250元另繳交指導老師。(適小三以上學童)	薛詔榆
舞蹈韻律系列	兒童芭蕾－初階	HE301	六	09:00-10:00	8	1400	11/11-12/30	芭蕾基本練習，藉由優美的音樂增加孩子對美的感受【適6歲~8歲孩童，男女不拘，舞衣軟鞋自備，可代購】	胡斐媛 (粉圓)
	小荳荳快樂律動班	HE302		10:10-11:10	8			配合音樂培養孩子的四肢協調性、視覺、聽覺和肢體的統合可透過律動而提昇，藉由團體上課可以加速孩子融入群體。【適3歲~6歲孩童】家長可陪同。	
	兒童芭蕾－進階	HE303		11:20-12:30	9	1500		芭蕾的進階動作，扶把、流動練習、以及基本動作的組合練習，藉由進階的動作加強孩子的肢體協調及體態的優美。(男女不拘，舞衣軟鞋自備，可代購)。	
	兒童流行舞蹈班	HE304	五	20:00-21:00	8	1400	11/10-12/29	由流行團體人氣引起的熱潮，曲風呈現俏皮節奏的流行音樂，輕快又有活力的歌曲，滿足每位學生天生的表演才華。(上課請攜帶鞋底乾淨運動鞋至教室更換，並攜帶毛巾開水)適合中班以上學童	王沁琳 (小沁)
	兒童明星舞蹈班(7堂)	HE305	六	10:30-12:00	10.5	1400	11/11-12/30	每期更換舞曲，每堂課結束之後均會拍攝舞步分解。讓孩子自在愉快的學會（請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾）限國小一年級至國中三年級，上課請攜帶鞋底乾淨運動鞋至教室更換。本期曲目- Sunmi-Gashina 12/9停課	趙妤蕎 (小蕎)
	快樂兒童拉丁舞	HE306		13:00-14:30	12	1600		以輕鬆愉快的方式，藉由舞蹈培兒童優美的姿勢與體態，舞出健康，舞出活力，舞出自信，使小孩快樂的融入舞蹈學習。（優美線條，良好体態 雕塑，適合國小一～六年級，請自備乾淨鞋子、舞鞋可代購)。	洪鈺婷 (Jade)
運動健身	兒童合氣道防身術(初級班)	HE401	六	09:00-10:30	12	1600	11/11-12/30	擔心孩子遭遇霸凌事件嗎？由專業教師教授護身倒法、體能訓練、防身術教學以四兩撥千金、以柔克剛招式為主體，培養孩子防暴觀念及危機處理，強調保護自身安全※道服可自備或請教師代購，代購為800元。	陳茂弘
	兒童合氣道防身術(進階班)	HE402		10:40-12:10		1700			

救國團三民終身學習中心 學員權益須知【視同定型化契約，請學友務必詳閱】

停課／不停課		◆如遇颱風、地震等不可抗拒之重大天災，經人事行政局或高雄市政府公佈當天「高雄市停止上課」，終身學習中心則停課一天，恕不另行通知。請來電詢問，另擇期補課。
報名優惠		◆新生第一次報名需繳交報名費100元，立即贈送救國團全省通用之終身學習卡，如報名課程未開課或欲退費，100元報名費恕不退還。 ◆學員持本人救國團終身學習卡報名可折扣課程，享九折優待。如未出示本人實體卡片或卡號，恕不折扣。 ◆學員持本人殘障手冊影本報名可折扣課程，第一班享七折優惠（電腦班八五折）、第二班以上八五折優惠。（不折扣班、電腦班、單元不適用） ◆106-4期各班學員長經指導老師證明服務認真者，且106-5期班級續報人數超過7人（含）以上，班代報名106-6課程學費可享七折優惠；如班級續報人數低於7人（含）以下，班代報名106-6課程可享八折優惠，僅限一班當期使用（不折扣班、電腦班、單元不適用），隔期無效。 ◆課程開課後折扣優惠與扣堂數費用僅能擇一使用，敬請見諒。
注意事項		◆本簡章所列之學費均不含材料及教材(書籍)費用，材料部分可自行至市面上採購，或自由決定是否委由授課老師協助代購，教材(書籍)部分則請逕洽(電)本中心詢問；簡章上所刊之學費及材料費均為單一期之費用。 ◆若因學友個人因素請假，恕不額外補課與退未到課程費用。 ◆本中心謝絕旁聽、試聽，兒童班家長請勿進入教室陪同上課，以免影響其他學友權益及上課秩序。 ◆學員上課時未經授課教師同意，嚴禁錄音、錄影，以尊重智慧財產權，敬請各位學員共同遵守。
轉班規定	截至106.11.13止 未開課之班級則為第二堂上課之前（單元課程請於開課前3天辦理）	◆請於簡章公告上課日第二堂上課以前持繳費證明單辦理轉班，第二堂過後恕不辦理。 ◆每班限轉一次，如因特殊原因仍須再轉，每轉一次加收手續費50元。 ◆轉班費用多退少補，已額滿之班別恕不受理轉班，不足差額請補足。 ◆自簡章公告上課日第二堂起（含第二堂）報名含插班生恕不接受轉班手續。
延期規定	截至106.11.13止 未開課之班級則為第二堂上課之前（單元課程請於開課前3天辦理）	◆得申請保留至106-7期，逾期未復課則無效。 ◆請於簡章公告上課日第二堂上課以前持繳費證明單辦理，如已上過課，則需扣除已上課堂數學費；逾期恕不受理。 ◆辦妥延期手續者，請於下期報名時間內憑延期單據辦理復課手續（本中心不另行通知）；請妥善保管延期單據，遺失、逾期者恕不受理。 ◆延期為保留報名時所繳的費用，並非保留報名時所優待的折扣。辦理恢復上課手續時只能憑終身學習卡9折優惠（考照、代辦、單元課程除外），如不辦終身學習卡者仍無優惠，報名班別費用之差額多退少補。

延期規定	同前	◆上期課程如於課程開課前辦理延期者，本期仍無適當課程上課欲退費者，需按規定扣上期實際保留費用之一成手續費。 ◆上期課程如於課程開課後辦理延期者，本期仍無適當課程上課欲退費者，需按規定扣上期實際保留費用之三成手續費。 ◆ 延期後轉入限轉一般課程，無法轉入單元課程；一張上課證限抵一班學費。 ◆ 自簡章公告上課日第二堂起（含第二堂）報名插班生恕不接受延期手續。
退費規定	截至106.11.18止 （一周上兩堂之課程，如需退費，請於第三堂上課日前一天辦理，非簡章上刊登之截至日期）	◆人數不足未能開班而不願轉班者，全額退費。 ◆學員完成報名繳費後因個人因素無法上課，依下列標準退費： 1.學員自報名繳費後至簡章公告上課日前退費者，退還已繳學費、材料費等各項費用之90%。（開課當日退費只退7成） 2.自簡章公告開課日算起第三堂上課日前辦理退費者，退還已繳學費、材料費等各項費用之70%。（開課當日退費只退7成） 3.自簡章公告開課日算起超過全期1/3（含）者，恕不退費，材料費依使用狀況退還金額或成品。 4.非8周之課程（含兒童密集班、兒童營隊、7周、6周、4周）自簡章公告開課日算起未逾全期1/3（含）者，可退還已繳學費、材料費等各項費用之70%。 ◆上期保留，本期因無適當課程上課欲退費者，仍需按規定扣實際保留費用之三成手續費。 ◆自簡章公告上課日第三堂報名插班生恕不接受退費手續。
相關資訊		◆ 報名時間：週一至週六 上午09:00至晚上09:30止，週日不營業。 ◆ 研習期間：自106年11月6日至106年12月30日止共約八週。 ◆ 研習地點： ★每期依人數多寡異動調整教室，請依當日教室公告為準，造成不便敬請見諒。三民教室（地址：高雄市三民區大昌二路270-2號2樓） ◆ 課程如有異動本中心會以電話通知（報名時請主動與櫃檯確認電話是否正確），正常開班之課程不另行通知。 ◆ 上課教室於開課當日公佈，若有異動者以現場公告教室為準。 ◆ 為便利學員就業、求學，課程結束後可憑上課證申請結業證書（請附一吋照片一張，工本費50元）。 ◆ 如有未盡事宜，將隨時修正，並以服務台之公告為主，敬請學友與教師多加留意，以免權益受損。 ◆為確保您的安全，參加課程前，請務必了解此項課程可能造成的風險及洽詢醫生評估自身狀況是否適宜。凡有進行減重者、心臟病、高（低）血壓、癲癇、氣喘等傳染性疾病或重大疾病者，請斟酌並評估自己身體情況看是否適合參加。健康運動課程孕婦、脊椎受傷過者或相關骨骼疾病不宜參加。