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 @YC5575800

‹‹立即加入粉絲團，一手掌握即時課程訊息！››

◆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

裕誠

中國青年救國團高雄市團務指導委員會
附設文理技藝短期補習班裕誠分班
91年06月25日高市教四字第091001898 7號

3~4月研習簡章

用學習 儲存生活的美好 107-2期

報名地點

地址：高雄市左營區裕誠路448號（裕誠教室）
高雄市左營區裕誠路392號6樓（光洲教室）

電話：(07)5575800
傳真：(07)5575811

http://www.cyccea.org.tw

上班時間：週一~週六上午8時30分至晚上9時30分，週日上午9時至下午4時

開課時間：107年3月7日陸續開課

優惠專案	適用對象	優惠截止日期	專案內容	備註
年前大回饋	新生	2/14	學費可享 89 折優惠	※ 左列 4 項優惠專案皆為『現場臨櫃報名優惠』，並且不適用於單元班、特殊班及不折扣班。 ※ 會員須持本人終身學習卡方可享有左述優惠專案。 ※ 凡新生報名需另繳交報名費 100 元整，立即贈送終身學習卡！ ※ 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。 ※ 以上優惠不得重覆使用。
早鳥專案	新生	2/21-2/28	學費可享 93 折優惠	
	持卡學友	2/28	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	
學友優惠	新生	3/1-3/6	學費可享 95 折優惠	
	持卡學友		學費可享 9 折優惠	

賀 Lifelong Learning Center 救國團終身學習中心

為全國第 1

通過ISO 9001:2015品質認證之學習組織

※報名前務必詳閱【學友權益須知】，以免損失自身權益。(視同定型化契約)

網路報名折扣優惠：

2/28(三)日前，網路報名學費享 9 折優惠；3/1(四)日起，網路報名學費享 95 折優惠。(不折扣班除外)

107-2 期停課一覽表

3/31(六)	4/4(三)	4/5(四)	4/6(五)	4/7(六)	4/8(日)
停課	停課	停課	正常上課	正常上課	正常上課

EDM索取專區

節能減碳又快速-歡迎來電索取電子簡章，
EDM信箱網址5575800edm@gmail.com簡章
與優惠訊息將每期寄到您的電子信箱

學友權益須知 請詳閱 (視同定型化契約 請務必詳閱)

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。 **◆ 3/31(六) 停課一天，4/4(三)、4/5(四) 爲國定假日，本中心停課，不另行通知。**	
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) **◆ 107-1 期各班學員長經指導老師證明服務認員者，且 107-1 班級續報人數超過 8 人 (含) 以上，報名 107-2 期課程學費可享七折優惠；如班級續報人數低於 7 人 (含) 以下，報名 107-2 期課程可享八折優惠，僅限一班當期使用 (不折扣班、電腦班、單元不適用)，以資鼓勵隔期無效。** **◆ 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 107.3.13 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。
退費規定	截至 107.3.20 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	◆ 報報名時間：週一至週六 上午 08:30 至晚上 21:30 止，週日上午 09:00 至下午 16:00 止。 ◆ 研習期間：**自 107 年 3 月 7 日至 107 年 5 月 5 日止共約八週。** ◆ 研習地點： ★ **107-2 期**起教室異動較大，請依當日教室公告為準，造成不便敬請見諒。 裕誠教室 (地址：高雄市左營區裕誠路 448 號) 光洲教室 (地址：高雄市左營區裕誠路 392 號 6F) 光洲大樓 6 樓 (臺灣銀行樓上) ◆ 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。	

課程目錄

●單元課程 P.3
●國民經濟課程平價專區 P.5
●日光課程超值優惠專區 P.5
●老愛學習 - 銀髮族專區 P.6
●體驗課程 P.6
◆兒童成長學院
語文系列 P.6
才藝系列 P.7
舞蹈系列 P.9
運動系列 P.9
◆語文教育學院
英語系列 P.10
日語系列 P.11
韓文系列 P.12
其他語言系列 P.13
◆健康運動學院
瑜珈系列 P.14
有氧韻律系列 P.17
舞蹈系列 P.19
運動系列 P.20
◆工商管理學院
財稅商務系列 P.21
管理才能系列 P.21
資訊電腦系列 P.22
◆文創藝能學院
美術創作系列 P.26
音樂系列 P.27
生活藝能系列 P.27
命理占卜系列 P.29
彩妝美甲系列 P.30
烹飪料理系列 P.30
西點烘焙系列 P.31
飲品調製系列 P.31

★貼心小提醒：1.為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前3天至櫃台辦理報名手續喔！2.簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

單元課程 (不折扣)

(單元課程如有開課，本中心將以簡訊通知；如未開課才以電話連絡告知，報名時煩請確認行動電話是否正確，謝謝配合)(請於課程開課日一周前至櫃台報名並繳交學費，課程如提早額滿則無法受理報名，請盡速報名唷) 單元課程如要退費，請於開課前 3 天前至櫃檯辦理，以利課程準備材料。(逾期恕不受理)

課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【投資小撇步】2018 存股讀書會	BC2H1 NEW	一	18:30-20:00	1.5	500	台股在 2017 年創下許多新紀錄，也正處於歷史上最長的萬點行情中，法人均預估 2018 年有機會挑戰史上 12682 高點。但畢竟全球股市已經走了 10 年的大多頭，能否續強還是拉回再上，甚至於是轉弱，都有機會在今年表態，當然也隱含更大多空利潤出現。因此我們要思考的是：1. 台股強弱的分界點？ 2. 如果繼續往上漲，哪些股票可以賺價差或是存股？（5 檔指標股）3. 若要等拉回再買，回到哪裡是較為安全的買點？ 4. 拉回時，可以存股的好股票是？（5 檔指標股）5. 未來幾年需留意的新科技與新技術？誰在製造？ 6. 下一檔可以超越台積電的好股票是？ 7. 如何打造每年穩定收股息的投資組合？（附 2018 年精選股名單）	裕誠	陳韋翰	3 月 5 日
【電腦單元班】EXCEL 錄製巨集	BC1H1	六	15:30-18:30	3	500	使用 Excel 的函數就可以完成許多自動化的工作，巨集更是懶人的好幫手。	裕誠 202	楊政斌	3 月 17 日
【電腦單元班】Outlook 整合式行事曆 & 郵件	BC1H2	六	15:30-18:30	3	500	功能更強大的收件匣、整合式行事曆管理、共用行事曆 - 輕鬆排程會議和回應邀請、建立群組，與其他人一起討論、共同作業以及共用檔案和筆記。	裕誠 202	專業教師	3 月 24 日
【療癒系手作】果凍水滴蠟燭	BD3H1 NEW	日	09:30-11:30	2	400	透明水潤的果凍水滴蠟燭，用來迎接輕輕暖暖的春天，蠟燭裡的露珠，在光線的照射之下，顯得非常晶瑩剔透，加上好聞的香氛散發甜甜氣息的蠟燭，最適合用來轉換季節心情，既溫暖又療癒，把自己親手製造的果凍水滴香氛蠟燭當成禮物，花點心思用貼紙和絲帶裝飾一下，製作最窩心的小禮物！【材料費 900 另繳】	裕誠	甯嘉君	3 月 25 日
【療癒系手作】Herbarium 浮游花療癒系	BD3H2 NEW	日	09:30-11:30	2	400	近來 Herbarium 浮游花風潮大受歡迎，小巧清新的風格讓男生女生都會很想擁有啊！隨處一瓶就能讓心情舒壓忘掉煩悶，療癒 100% ！～浮游花擺設超級夢幻！只需要簡單的素材就可以自己 DIY 完成吸睛的居家美學。在玻璃瓶中，層次分明的浮游花，綻放在瓶中，具有視覺設計感又充滿療癒系，怎能不來自己動手做做看！內容：1. 花草植物的選擇及配色 2. 容器的空間設計 3.Herbarium 浮游花保存液的說明及取代運用 4. 成品：實作兩款玻璃容器浮游花。【材料費 900 另繳，使用日本花材、不凋花及乾燥花】	裕誠		4 月 1 日
【療癒系手作】光譜大豆蠟燭	BD3H3 NEW	日	09:30-11:30	2	400	韓式光譜手作蠟燭課，是用美麗的色彩編織出多變的華麗的光譜線，使用天然環保的大豆蠟，在蠟燭體上加入迷人的香氣再譜上線條讓蠟燭呈現出顏色光線的暈染，讓蠟燭更顯得時尚，點起蠟燭散發出香氛的氣味，淨化室內空氣，且燃燒後的蠟液也可當護手霜使用。100% 大豆蠟、療癒手作、芳香精油，大豆蠟是一種天然可再生資源，是從大豆中提煉出來的，完全沒有一般石化蠟所含有的毒素，無碳渣，有機環保，除臭效果強，可輕易的去除屋內不好聞的味道。學習：調色、原料、溫度說明與技巧。【材料費 700 另繳】	裕誠	甯嘉君	4 月 15 日

課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【療癒系手作】多肉盆栽創意組合	BD3H4 NEW	五	14:00-16:00	2	400	本堂介紹多肉植物及如何照顧，如何手作一個獨一無二的花器來創作盆栽組合，很討喜很療癒的多肉植物，靜靜的欣賞心情就很舒壓【材料費 300 元另繳】	裕誠	陳美瑤	3 月 9 日
【療癒系手作】多肉盆栽創意組合	BD3H5 NEW	五	14:00-16:00	2	400	本堂介紹多肉植物及如何照顧，如何手作一個獨一無二的花器來創作盆栽組合，很討喜很療癒的多肉植物，靜靜的欣賞心情就很舒壓【材料費 300 元另繳】	裕誠		3 月 16 日
【變漂漂系列】開運美眉 - 修眉不求人	BD5H1 NEW	六	18:00-21:00	3	400	濃眉、下垂眉、眉尾散亂掃把眉…，你困擾修好的眉毛又長了嗎？學會修眉技巧，修眉不求人喔！上課請帶桌上小立鏡、鉛筆。(材料費 500 元，材料含修化眉工具 9 支套刷組、眉筆 1 支、修眉刀 3 支、安全剪刀 1 把、酒精消毒棉片等)	裕誠	張瓊文	3 月 10 日
【變漂漂系列】韓式裸妝一次就上手	BD5H2	六	18:00-21:00	3	400	現在大濃妝已經 OUT 了！「好感度」「清淡感」「無害系」的清新妝容正流行，一堂課讓您學會韓星輕、透、薄之偽裸妝。台灣人的臉形偏向方形臉或圓形臉，五官立體感不足，許多鏡頭前的完美呈現來自化妝技巧。課程內容教授：薄、透亮底妝打法與 3D 立體妝底呈現技巧。上課請自備鏡子【另繳材料費 900 元】	裕誠		3 月 17 日
【變漂漂系列】開運指甲美容	BD5H3 NEW	六	18:00-21:00	3	400	老師教您如何修剪指甲，讓您的指尖光纖亮麗、展現自信、呈現好運！【材料費 400 元另繳，包含簡易型磨甲機、軟化劑、指緣油、磨棒、厚拋、拋光棒，請自備濕紙巾、小剪刀或指甲剪】	裕誠	鄧富真	4 月 7 日
【正宗韓國料理】韓式煎餅	BD6H1 NEW	一	19:00-21:00	2	300	1. 韓式泡菜煎餅 2. 韓式海鮮煎餅，一次就學會的韓國料理，居住韓國多年的老師，利用台灣多樣化的食材和豐富的蔬菜，搭配韓國特有的醬料、辣椒粉等，做出完美可口的韓食料理，讓餐飲變得既異國風又安全。(學習韓國醬料調配的黃金比例)【材料費 300 元另繳，請自備裝煎餅的器皿和個人碗筷、湯匙】	裕誠 206	王崇華 (湘蓁)	3 月 12 日
【正宗韓國料理】韓式淨豆腐 + 各式小菜	BD6H2 NEW	六	19:00-21:00	2	300	1. 韓式淨豆腐鍋 2. 韓式各種涼拌小菜 - 小魚乾、海帶芽、黃豆芽、韓國柚子白蘿蔔，一次就學會的韓國料理，居住韓國多年的老師，利用台灣多樣化的食材和豐富的蔬菜，搭配韓國特有的醬料、辣椒粉等，做出完美可口的韓食料理，讓餐飲變得既異國風又安全。(學習韓國醬料調配的黃金比例)【材料費 300 元另繳，請自備裝小菜器皿 3 個及個人的碗筷、湯匙】			3 月 10 日
【創業系列】黃金泡菜、水果泡菜	BD6H3	日	09:30-11:30	2	300	1. 可做網路創業，傳統醃漬利用生鮮蔬菜及時令水果做天然發酵的製作、無添加人工甘味劑、鹽丹、防腐劑等技巧傳授 2. 泡菜裝罐消毒方法 【材料費 350 元另繳，響應環保自備紙巾及餐盒將成品帶回】	裕誠 206	郭雅惠 (郭美伶)	3 月 11 日
【創業系列】焦糖滷味、煙燻滷味	BD6H4	日	09:30-11:30	2	300	1. 自己熬煮天然焦糖的滷味醬色 2. 滷包調製配方傳授、煙燻食材配料無添加人工色素。技巧傳授自己做，吃的安心小本創業。【材料費 400 元另繳，響應環保自備紙巾及餐盒將成品帶回】			3 月 18 日
【創業系列】自製天然果醬、鬆餅	BD6H5	日	09:30-11:30	2	300	1. 嚴選當令水果製作無添加防腐劑黏稠劑 2. 水果的選購熬製技巧與果醬裝罐消毒的真空方法 3. 自調鬆餅粉無添加修飾澱粉糊精安心食用。【材料費 350 元另繳，響應環保自備紙巾及餐盒將成品帶回】			3 月 25 日
【創業系列】義大利麵輕鬆煮	BD6H6 NEW	日	09:30-11:30	2	300	1. 青醬製作 2. 青醬鮮蝦義大利麵 3. 波隆納肉醬義大利麵，道地的義大利麵要從醬汁著手，技巧傳授口味變化豐富，自己做吃得安心。【材料費 350 元另繳，響應環保自備紙巾及餐盒將成品帶回】			4 月 1 日
【創業系列】古早味傳統豆花、炒糖水	BD6H7	日	09:30-11:30	2	300	1. 古早味手作豆花煮法及製作技巧傳授，嚴選食材無添加消泡劑 2. 黃金比例炒蔗糖水熬製技巧，自己在家做吃的安心，最適合小本創業。【材料費 350 元請另繳，響應環保自備餐盒及紙巾】			4 月 8 日
【創業系列】健康養生饅頭 (老麵)	BD6H8 NEW	日	09:30-11:30	2	300	老麵法製作麵食無需添加改良劑，老麵是最天然的風味香料，口感 Q 彈。麵團揉搓製作分割、整型自己動手做，吃了不易脹氣胃酸，有益健康，學員可實際操作。【材料費 350 元另繳，響應環保自備紙巾及餐盒將成品帶回】			4 月 15 日
【創業系列】飯糰、各式配料	BD6H9	一	09:00-12:00	3	400	小本創業可以大發利市從如何選米、蒸飯、選配料、炒配料、包裝等，學員現學就會，在家也能用電鍋製作。【材料費 400 元另繳，請自備餐盒】	裕誠 206	郭淑貞 (家宜)	4 月 16 日
【自製甜點店等級】德國乳酪蛋塔	BD7H1 NEW	一	09:00-12:00	3	400	不藏私創業配方，不加任何添加物，天然香濃滑順，送禮自用兩相宜，學員現場實際操作。【材料費 400 元另繳，請自備餐盒】			3 月 19 日

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【自製甜點店等級】巧克力布朗尼	BD7H2 NEW	一	09:00-12:00	3	400	不藏私創業配方，不加任何添加物，香濃苦甜巧克力，讓人愛不釋口，學員現場實際操作。【材料費 400 元另繳，請自備餐盒】	裕誠 206	郭淑貞 (家宜)	3 月 26 日
【自製甜點店等級】盆栽提拉米蘇	BD7H3 NEW	一	09:00-12:00	3	400	義大利經典點心、不加色素、防腐劑、順丁稀二酸等，好吃好操作不用烤箱，學員可操作，立即創業獲利。【材料費 400 元另繳，請自備餐盒】			4 月 9 日
【創業系列】紅豆餅	BD7H4	一	09:00-12:00	3	400	不藏私創業配方，自製餅皮麵糊、經典餡料、烘烤技巧等，午後解饞首選點心，小餅也能賺大錢。【材料費 400 元另繳，請自備餐盒】			4 月 2 日

★「國民經濟課程」平價專區★ (一律不折扣)

2/28 前完成報名並繳費，可享優惠價 (優惠價格恕不再折扣，並不適用任何優惠)，下期即調回原價，額滿提早截止招生 ※ 新生須另繳交報名手續費 100 元

課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【國民經濟】午間瑜珈	BA1J1	一	13:00-14:00	8	原價 ~~1300~~ 特價 999	利用中午 1 個小時的時間做舒壓伸展瑜珈，藉由瑜珈認識自己身體的獨特性，彌補自己的不足並強化，了解自己強項，增加自信心。【請自備：大浴巾、水壺】	裕誠 305	周虹妃 (FIFI)	3/12-4/30
【國民經濟】紓壓拳擊有氧	BA2J1	四	14:00-15:00	8	原價 ~~1300~~ 特價 999	簡單出拳與踢腿及位移動作，強化心肺機能及促進血液循環，達到間康的功效，更有宣洩情緒，舒緩壓力的效果【上課自備瑜珈墊、毛巾、乾淨室內運動鞋】】	裕誠 305	伍亞萱 (Mabel)	3/8-5/3(4/5 停課)
【國民經濟】輕動感有氧	BA2J2	一	16:00-17:00	8	原價 ~~1300~~ 特價 999	學跳有氧但又擔心上課節奏太快跟不上嗎？或是每次害怕上完課全身就會全身酸痛嗎？初學者或沒運動經驗的人有福囉 ~ 專門為初學者設計的初階輕有氧，再搭配時下最流行的組曲，讓你在享受音樂同時就達成到運動效果啦！還不行動嗎？小心鮪魚肚找上你啦 !!!【自備乾淨運動鞋換穿】	裕誠 305	黃雅卿 (Mia)	3/12-4/30
【國民經濟】日籍老師教您輕鬆學日語	BB2J1	二	14:00-16:00	16	原價 ~~2100~~ 特價 1599	老師每次準備有趣話題、新鮮的內容、透過會話當達人，適合程度：大家的日本語初級 1 以上程度之學生【講義另購】	裕誠	伊藤茂己 (外籍教師)	3/13-5/1

★【日光課程】超值優惠專區★

2/28 前完成報名並繳費，可享優惠價 999 元 (此優惠價格恕不再折扣，並不適用任何優惠)，額滿提早截止招生 ※ 新生須另繳交報名手續費 100 元

課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【日光課程】瑜珈	BA1S1	五	14:00-15:30	12	999	認識自己的獨特性，藉由體位法中，來完成對自我的認識和神性的覺知，可以鍛練身體，還有向內關照內心【請自備：大浴巾、水壺】	光洲 609	周虹妃 (FIFI)	3/9-4/27
【日光課程】ZUMBA® 拉丁派對	BA1S2	三	15:40-16:40	8	999	課程結合拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，容易盡情投入而不覺得疲累進而達到運動目的，舞步自由，舞風多樣化，不需牢記舞步，只需要跟著音樂舞動身體、享受音樂！【自備乾淨運動鞋換穿】	裕誠 305	黃敏芳	3/7-5/2 (4/4 停課)
【日光課程】徒手肌力、核心基礎 1+1	BA4S1	二	15:30-17:00	10.5	999	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. 透過你的身體重量配合簡單動作從事肌力訓練，達到肌肉緊實、塑身；促進身體代謝，延緩老化 3. 透過核心基礎運動（Foundation Training），改變不良的運動模式 / 姿勢、舒緩傷痛、強化身體核心肌肉群 4. 地板拉伸操讓一天的身心疲勞與僵硬的肌肉徹底被舒緩與放鬆。【自備乾淨運動鞋換穿，請著是和運動服裝，自備毛巾及水壺】	裕誠 304	廖連和	3/20-5/1
【日光課程】食衣住行英語通	BB1S1	一	14:30-16:00	12	999	食衣住行、日常生活英文全都包！出國旅遊、留學、打工遊學、度假、洽公沒問題！輕鬆開口互動自然說英語。就是這麼簡單！【書籍另購：食衣住行英語通 (Live ABC)】	裕誠	簡妙純	3/12-4/30
【日光課程】午間輕鬆搞定 EXCEL	BC1S1	二四	12:15-13:15	8	999	快速學會 Excel 基本功能，讓工作更加上手、增加效率，EXCEL 工作表介紹與應用，基本運算式、製作基本圖表。	裕誠 202	顏大任	3/13-4/24
【日光課程】午間輕鬆搞定 PowerPoint2016 入門班	BC1S2	一三	12:15-13:15	8	999	POWERPOINT2016 的功能介紹、背景底圖設計、動畫設定、加入背景音樂、可製作成相片光碟、專題報告簡報等。	裕誠 202	謝坤德	3/14-4/30

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

★老愛學習 - 銀髮族專區★

終身學習是 21 世紀先進文明國家之指標，越老越愛學習、活到老學到老之學習精神《凡年滿 60 歲 (含) 以上報名「老愛學習」專區，學費一律以 65 折優惠》

※ 新生須另繳交報名手續費 100 元

課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【老愛專區】養生太極拳	BA4M1	五	15:00-17:00	16	原價 ~~2000~~ 特價 1300	簡易八式循環太極拳及密傳導引吐納術：功法講究鬆沉圓活，以柔克剛，舒緩身心，紓解壓力。太極拳被稱為最高級的氣功，亦稱動禪；太極禪，拳禪合一，動靜相兼，修身養心，追求天人合一，找到生活平衡點，以達文武雙全、性命雙修。(攜帶毛巾跟飲用水、穿著休閒服裝)	光洲 607	蔡記祥	3/9-4/27
【老愛專區】日籍老師教您輕鬆學日語	BB2M1	二	14:00-16:00	16	原價 ~~2100~~ 特價 1365	老師每次準備有趣話題、新鮮的內容、透過會話當達人，適合程度：大家的日本語初級 1 以上程度之學生【講義另購】	裕誠	伊藤茂己 (外籍教師)	3/13-5/1

★體驗課程★ (一律不折扣)

體驗後如續報原班 2 個月課程，體驗課費用可全額折抵學費　※ 新生須另繳交報名手續費 100 元

課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
實用社交舞 (基礎)	BA3H1	三	12:40-13:40	1	100	內容詳見 BA308	裕誠 304	黃馨慧	2 月 21 日
實用社交舞 (初級)	BA3H2	四	10:40-11:40	1	100	內容詳見 BA309			2 月 22 日
實用社交舞 (基礎)	BA3H3	日	10:30-11:30	1	100	內容詳見 BA313		涂明利	3 月 4 日
	BA3H4	三	18:30-19:30	1	100	內容詳見 BA312			2 月 28 日
徒手肌力、核心基礎 1+1	BA4H1	二	15:30-17:00	1.5	150	內容詳見 BA401	裕誠 304	廖連和	3 月 13 日
氣功療癒瑜珈禪修	BA4H2	四	19:30-21:30	2	200	內容詳見 BA412	光洲 607	林秀葉 王秀美	3 月 1 日
5 年存 100 張穩定收息的好股票 不折扣	BC2H1	三	18:30-20:00	1.5	150	內容詳見 BC201	裕誠	陳璨瑋 (韋翰)	3 月 7 日
國際比特幣趨勢入門營 不折扣	BC2H2	二	18:30-20:00	1.5	150	內容詳見 BC203	裕誠	程于洲	3 月 13 日

兒童成長學院

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
語文系列	莉莎奶奶 FUN 英文《親子共學》	BE101 NEW	五	10:30-11:30	8	1300	帶寶貝們乘著媽咪的手翼，翱翔在各種不同風格的童書繪本與有趣的世界裡。讓我們一起唱跳歌舞，玩創意手作，留下美好的親子時光吧！【適小班至國小學童，一人報名可一位家長陪同，限收 15 組】【勞作教材費 500 元請於第一堂課繳清】	裕誠 305	涂芷維 (莉莎奶奶)	3/9-4/27
	親子寶貝 FUN 英文《親子共學》 不折扣	BE102	二	10:40-11:40	8	2500	想要讓親子關係更融洽嗎？那您一定不能錯過再一次陪伴學習的機會。讓第二語言悄悄的溜進我們和孩子的生活之中，運用英文歌曲，律動，繪本及遊戲來帶領孩子認識美語及不同的文化，一起享受每一個精彩的學習氛圍。【適足 3~7 歲幼兒及 1 名家長陪同一起上課】【講義費 150 元另繳，於第一堂課繳交，至少用三期】【限收 13 組】	裕誠 305	唐嘉禾	3/13-5/1
		BE103	六	11:00-12:00	8	2500		裕誠 304		3/10-5/5 (3/31 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
語文系列	小寶貝親子英文律動繪本樂學《親子共學》不折扣	BE104	六	10:00-10:45	6	1875	「孩子是透過耳朵學習的」，從孩子一出生就可以放英文兒歌及故事給他們聽，讓他們熟悉英文的「聲音」，孩子自然會透過耳朵，就像是灌程式一樣的深植在他們的大腦當中，形成深層記憶。妮可唐老師將透過繪本故事圖像，情境操作及英文兒歌律動，讓小寶貝不但可以學習大量語彙，還能學會在適當的情境下使用合適的語彙。期待以五感引導小寶貝英文能力，猶如語言學習的健康五蔬果，打造寶寶的英語好胃口 ，及共享最美好的親子共學時光。【適合 1 歲 10 個月以上之幼兒一名及一位家長陪同上課】【教材費 250 元另繳，於第一堂課繳交任課老師】【限收 13 組】	裕誠 304	唐嘉禾	3/10-5/5 (3/31 停課)
		BE105	四	11:15-12:00	6	1875		裕誠 305		3/8-5/3 (4/5 停課)
	親子寶貝自然發音拼讀星光班《親子共學》不折扣	BE106	二	19:00-20:00	8	2500	適合已有 26 字母粗淺概念的小寶貝，初期以學習字母之自然發音及簡單字母 CVC(子音母音) 拼讀為主，孩子透過單字遊戲，歌謠及讀本學習完整的字母組合發音規則，進而使小寶貝有單字拼讀及閱讀思考之能力。【適合 3.5 歲以上之幼兒一名及一位家長陪同上課】【教材費另繳，於第一堂課繳交任課老師】【限收 13 組】	裕誠 305		3/13-5/1
	魔法兒童拼音閱讀班	BE107	六	15:10-16:40	12	1800	此班為擁有豐富教學經驗的唐老師，獨家【英語力】啟發訓練課程，建立紮實的英語學習基礎，讓孩子可銜接任何版本學習，終生受用。 課程教授自然發音及 KK 音標之拼讀能力，從字母辨識、字母發音到單字拼讀，為孩子打好英文閱讀的基礎，並加強單字、句型及文法教學，結合英文對話與寫作，引導學生利用對話進而開始寫作【限小一至小四可獨立上課之國小學童】【新生教材費 850 元 (書本費共 730 元 + 影印費用 120 元；舊生教材費 330 元請於第一堂課繳交】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	ㄅㄆㄇ兒童國語正音班	BE108	五	18:30-20:00	12	1600	透過故事、遊戲，讓學童認識聲符、韻符及結合韻符、聲調。並學會正確的發音及拼音。增進學童閱讀能力【幼稚園中班至國小三年級】【上課請攜帶 L 夾及鉛筆、橡皮擦、色鉛筆】【教材費 250 元請於第一節課繳交給老師】	裕誠	佘美和	3/9-4/27
	多元作文好好玩 (中年級 - 適合 3、4 年級)	BE109	六	13:30-15:30	16	2100	採聽、說、讀、寫作的國語文訓練入手，著重語詞造句與小段落的練習，並輔以國語文的相關常識，實際課堂的寫作練習【中級班：適小二至小四，高級班：適小五至小六】【如未學過者請先上中級班】【講義、作文簿及補充教材約 120 元另繳】	裕誠	彭立任	3/10-5/5 (3/31 停課)
	多元作文好好玩 (高年級 - 適合 5、6 年級)	BE110	六	15:40-17:40	16	2100		裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	會考作文衝衝衝 (國中班 - 適合國一 ~ 國三)	BE111	六	17:40-19:40	16	2200	本班課程包含各種新式作文類型，有精要簡易的理論介紹、例題舉隅、試題練習 ... 等，透過完整而有條理的引導，達到提升作文的目的【適國一至國二】【講義、作文簿及補充教材約 120 元另繳、高年級 8 作使用的成語典故精粹費用另繳】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
才藝系列	寶貝潛能數學 (中、大班)	BE201	六	19:00-20:30	12	1700	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【小一、小二、小三、小四教材費約 240 元另繳、中大班教材費常 80 元另繳，限 15 人)	裕誠	洪麗美	3/10-5/5 (3/31 停課)
	寶貝潛能數學 (小二)	BE202	五	18:30-20:00	12	1800		裕誠		3/9-4/27
	寶貝潛能數學 (小三)	BE203	四	18:30-20:00	12	1900		裕誠		3/8-5/3 (4/5 停課)
	寶貝潛能數學 (小四)	BE204	六	17:30-19:00	12	1950		裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	兒童珠心算基礎 (限已有基礎者)	BE205	二	18:00-20:00	16	2100	基本認珠，撥珠及六大口訣，基礎課程上冊【1~100 會聽看寫即可參加，算盤請自備或代購，教材費 100 元另繳】	裕誠	黃敏娥	3/13-5/1
	兒童珠心算基礎 (初學者)	BE206 NEW	一	16:30-18:30	16	2000	基本認珠，撥珠及六大口訣，基礎課程上冊【1~100 會聽看寫即可參加，算盤請自備或代購，教材費 100 元另繳】	裕誠		3/12-4/30

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
才藝系列	兒童珠心算基礎 (限初學者)	BE207	六	15:40-17:10	12	1600	利用珠算奠定基礎進而引導其頭腦，具有 - 無形算盤而達到加減乘除的連算能力，並同時擴大其記憶容量及提升專注力、定力的功能。基本認珠，撥珠及六大口訣，基礎課程上冊【算盤自備，教材另購】【教材費 100 元另繳】【限 15 人】	裕誠	許韻秀	3/10-5/5 (3/31 停課)
	兒童珠心算初、中級 (限已有基礎者)	BE208	六	14:00-15:30	12	1700	利用珠算奠定基礎進而引導其頭腦，具有 - 無形算盤而達到加減乘除的連算能力，並同時擴大其記憶容量及提升專注力、定力的功能。珠心算級數進階【適初級班課程完成者，算盤自備，教材另購】【限 15 人】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	【備思科學】銀河探險隊	BE209 NEW	六	10:40-12:10	12	2200	未來科學太空戰士宇航隊將帶領大家完成一段豐富的太空之旅科學基礎課程！課程中除了知識性課程外，特別設計星座桌遊及動手實作的任務，透過製作外星 QQ 人、幻象星空儀、拍拍宇宙船、月齡翻頁書等互動方式身歷其境，一起來驗證太空科學理論。成為守護宇宙和平的科學太空戰士吧！【適國小學童，材料費 850 元請於第一堂課繳清】	裕誠	吳采薇	3/10-5/5 (3/31 停課)
	親子繪本積木《親子共學》	BE210	六	09:30-10:30	8	1500	利用繪本故事來引導，做出主題中的人物與動物及物品，奬動學習的權利還給孩子，讓孩子 < 玩 > 出創作力、行動力，課程中會增進認知能力。藉由教師教導，培養孩子成為具有創造力的下一代。【適 2.5-4 歲，限收 12 組】【教材費 80 元另繳】	裕誠	童心創意專業教師	3/10-5/5 (3/31 停課)
	多元全腦啟發課程	BE211	六	10:40-11:40	8	2000	專為 3-5 歲孩子打造的益智多創意課程！帶領孩子由動手到模枋再改進後創新，進而引發孩子的趣味自信成就及挑戰的潛能。培養孩子有創作力行動力解決困境能力，並能主動學習。藉由教師專業引導，培養孩子成為具有創造力的下一代【適中、大班，限 16 人】【教材費約 150 元另繳】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	樂高 EV3 機器人實作與程式不折扣＊2/28 前臨櫃繳費，學費 95 折優惠＊	BE212	五	20:10-21:40	12	3000	樂高 EV3 為最新一代的機器人，組裝式積木、完整原廠教學圖解、圖形化程式設計，是最適合國小學生的機器人套件。製作：多功能履帶車、機器戰神、眼鏡蛇、大力士，觀察、嘗試、改良、思考、設計，激發學生創意【適小五以上到國一，限 8 人】【請自備平板，講義 1 冊 50 元另繳，教材共 3 冊每期不同。進階書籍 380 元另購】	裕誠或光洲	專業教師	3/9-4/27
		BE213	六	13:30-15:00	12	3000		裕誠或光洲		3/10-5/5 (3/31 停課)
	故事黏土親子捏捏樂《親子共學》	BE214	一	10:00-11:30	12	1700	藉由繪本故事來增加孩子的知識，利用黏土的搓 . 揉 . 捏 . 壓來訓練孩子小肌肉的發展，親子一同上課，共同創造屬於你們的作品及回憶【材料費 500 元另繳，包含素材及各種黏土，適合 2 歲半以上親子參加，限 10 組】	裕誠	梁夏峨 (夏天老師)	3/12-4/30
	兒童 Q 版漫畫	BE215	五	20:10-21:40	12	1600	兒童是借助於想像來理解世界，由國語日報人氣漫畫家來帶領你放飛想像【適小 3 以上，首堂請自備 2B 鉛筆和橡皮擦、色鉛筆或水彩】【材料費 50 元另繳】	裕誠	張芸嫚	3/9-4/27
	兒童全方位素描	BE216	六	14:00-16:00	16	1900	建立正確的素描觀念，鉛筆、炭筆、粉彩、水彩多媒材嘗試，豐富學習經驗（ 適合小四以上學童參加，第一節自備 2H ～ 8B 盒裝鉛筆、紙筆、軟橡皮、8 開畫本 ）	裕誠	呂志英	3/10-5/5 (3/31 停課)
	兒童鉛筆畫	BE217	六	16:10-17:40	12	1600	用鉛筆簡單的畫出身邊的人、事、物（自備 2H ～ 8B 盒裝鉛筆、紙筆、軟橡皮、橡皮擦、8 開畫本 ）	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	親子想像力塗鴉創作班 《親子共學》	BE218 NEW	六	09:00-10:30	12	1600	動動手摸摸看、晃晃腦想一想，每堂課都是一種新嘗試，沒有制式的規範，只有無限的想像引導，藉由親子間的互動，多媒材的應用，最後讓童言童語分享其偉大的創作。【教材費 300 元另繳，請自備水彩工具、蠟筆、剪刀、白膠或膠水、工具服，一人報名可一位家長陪同，3-6 歲幼兒適合，限收 12 組】	裕誠	黃瑞珉 (大象老師)	3/10-5/5 (3/31 停課)
	親子 YOYO 遊戲美術 《親子共學》	BE219	三	09:00-11:00	16	2000	藉透過專設的美術美勞活動，培養幼兒全方位學習興趣，共度親子共學成長的快樂時光，為上幼稚園前學習準備【教材費 300 元另繳，畫具請自備，一人報名可一位家長陪同，2-5 歲幼兒適合，限收 12 組】	裕誠	許嘉惠	3/7-5/2 (4/4 停課)
	資優兒童美術班 (本課程以繪畫為主)	BE220	三	17:30-19:00	12	1600	採啟發式、自發性創造思考及美術繪畫基本技法，從創作中培養思考的觀察力並建立自信心 (教材費約 200 元另繳，工具自備，適大班以上) 狂賀本班小朋友考取資優國小美術班！	裕誠	曾期正	3/7-5/2 (4/4 停課)
	魔法美術萬花筒 (本課程 : 黏土、繪畫、美勞)	BE221	六	10:40-12:10	12	1600	立體平面創意美勞、粘土、馬賽克 DIY、彩繪拼貼，活潑多元創意課程及綜合媒材，激發創作成就感【請自備粉蠟筆、彩色筆、水彩用具，材料費約 450 元另繳，材料包含 : 黏土、木器、馬賽克、蝶谷巴特膠和紙、美勞材料、白膠、保麗龍膠…等】【適合中班以上，家長請勿陪同】	裕誠	陳幸君	3/10-5/5 (3/31 停課)
	快樂玩黏土	BE222	六	09:00-10:30	12	1600	黏土遊戲能提供孩子大量觸覺刺激，幫助手部精細動作發展，也刺激孩子的創意與美感，黏土的可塑多變性，讓孩子充滿好奇與驚喜，更是樂趣無窮玩不膩【適國小二年級至國中學童參加，自備工具箱、剪刀】【材料費 550 元另繳】	裕誠	翁美莉	3/10-5/5 (3/31 停課)
	兒童書法	BE223	六	14:00-15:30	12	1600	加強小朋友學習中文 (國字) 基礎，奠定良好寫字習慣，培養耐心與專注力，以中文基本筆劃及字帖臨寫為主【適小一到小六，自備毛筆 (大中楷)、墨汁、毛邊紙 (15 格)、硯台、墊布】	裕誠	伍先棣	3/10-5/5 (3/31 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
才藝系列	靜心正統書法˙兒童成人入門班	BE224	三	14:00-16:00	16	1900	培養小孩耐心與專注力從寫字開始！以歐體基礎執筆及運筆教學。幫助升學書法考試，技法完整易學，學習期間不分程度將個別指導。另教導作品創作、佈局及落款【請自備筆、墨 -50 元、紙 (12 格)-30 元、硯 -50 元、墊布 -50 元或統一訂購毛筆 300 元，請繳講義費 50 元】不限年齡。●輔導書法比賽、升學。	裕誠	黃武吉，黃美慧	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BE225	二	18:00-20:00	16	1900		裕誠		3/13-5/1
	靜心鉛筆字˙原子筆˙正楷˙兒童成人入門環	BE226	一	20:00-21:30	12	1600	培養小孩耐心與專注力從寫字開始！練習寫出一手好字一生都受用。正楷字體應用教學。簡單易學技法寫字，幫助學生正統基本寫法扎穩及成人簽名、文章更為進步，教學不分程度，個別指導【自備 : 鉛筆、原子筆、橡皮擦、尺，講義費 50 元另繳】不限年齡。	裕誠	黃進良	3/12-4/30
	兒童多元益智棋藝營	BE227	六	10:40-12:10	12	1600	1. 全新的四人對弈培養邏輯計算、耐挫力與圖像記憶能力 2. 四方位大棋盤幫助孩子訓練廣角視覺與大局觀 3. 利用雙人組合對弈孩子學習競技與團隊精神 4. 教導全國棋藝比賽正規走法與晉級段辦法 5. 象棋列入 12 年國教加分項目，適合大班以上【新生棋具 :300 元 (自由代購)、教材 :200 元另繳 ；舊生教材費 100 元另繳，上課教授：圍棋、象棋】	裕誠	程于洲	3/10-5/5 (3/31 停課)
	DoReMi 鍵盤音樂 (基礎班)	BE228	六	10:00-11:30	12	2100	在豐富正統課程規劃中，讓學生建立準確拍子與節奏、音感、視譜、樂理、正確指法、手型、儀態，奠定鋼琴學習基礎。目前指導教材 1. 拜爾、2 技巧、3. 鋼琴曲、4. 高音譜練習【限幼稚園大班以上，限收 11 人】【 課本以標價 650 元另繳】(不得退還)，上課鍵盤樂器由老師提供，保養費每期 400 元另繳】	裕誠	周璘	3/10-5/5 (3/31 停課)
		BE229	六	11:30-13:00	12	2100		裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	DoReMi 鍵盤音樂 (進階班)	BE230	六	13:00-14:30	12	2100		裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	DoReMi 鍵盤音樂班 (此班限有上過進階班之舊生)	BE231	六	14:30-16:00	12	2100	在豐富正統課程規劃中，讓學生建立準確拍子與節奏、音感、視譜、樂理、正確指法、手型、儀態，奠定鋼琴學習基礎，目前指導教材 1. 拜爾、2 技巧、3. 鋼琴曲、4. 低音譜練習、5. 最愛的 ／ 古典名曲、6. 按程度【限幼稚園大班以上，限 11 人】【上課鍵盤樂器由老師提供，保養費每期 400 元另繳， 課本以標價 650 元另繳 (不得退還)】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	長笛合奏	BE232	日	10:30-12:00	12	2200	對視譜、音階、樂理、指法、嘴型更進級，讓課程更多調的曲子，較多高音域、巴洛克、流行的獨奏曲和合奏曲【限國小三年級以上，限收 10 人】【請自備樂器及譜架，課本以標價約 600~1000 元另繳 (不得退還)】	裕誠		3/11-4/29
舞蹈系列	兒童韓風 MV 舞蹈	BE301	六	11:20-12:20	8	1300	由韓國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，女生穿褲子，並攜帶毛巾、開水】	裕誠 305	王沁琳	3/10-5/5 (3/31 停課)
	親子音樂遊戲肢體律動《親子共學》	BE302	二	16:00-17:00	8	1300	透過音樂遊戲融入肢體律動，讓您與寶貝共享肢體的舞動及音樂感官的刺激，輕鬆學習的氛圍，還能增進彼此的親密情感，準備好就來跟嘉嘉一起遊戲囉！【一位幼生限一位大人陪同，服裝請著舞衣及舞鞋，若考量經費可著寬鬆褲裝即可需，服裝可自備或由教師代購、自備水壺、樂器包 (教材費 $400) 可自由選購】	裕誠 305	游千瑩 (嘉嘉)	3/13-5/1
	寶貝肢體律動	BE303	二	17:30-18:30	8	1200	以輕快的兒歌、遊戲式的肢體互動 , 將當季流行的歌曲融入課程教學中，讓孩子在輕鬆快樂的氛圍中，增進肢體語言的表達、記憶學習與身體動作統合等能力等【服裝請著舞衣及舞鞋為佳，若考量經費可著寬鬆褲裝即可，服裝可自備或由教師代購、自備水壺】【上課家長勿陪同】	裕誠 305		3/13-5/1
	寶貝律動啟蒙	BE304	六	09:00-10:00	8	1200	培養啟蒙幼兒身體的感覺 . 統合訓練從舞蹈遊戲中建立平衡 . 協調柔軟組合能力【適 3 足歲至中班，男女不拘，舞衣、舞鞋可代購】	裕誠 305	王沁琳	3/10-5/5 (3/31 停課)
	兒童舞蹈	BE305	六	10:10-11:10	8	1300	適合有 1 年以上律動基礎的進階班，課程以民族及芭蕾基本訓練為主【適大班至小二，男女不拘，舞衣、片裙、襪子、舞鞋可代購】	裕誠 305		3/10-5/5 (3/31 停課)
運動系列	兒童瑜珈	BE401	六	16:00-17:30	12	1600	兒童瑜珈可以帶給小朋友何種益處？兒童瑜珈是為了培養其穩定靜心 , 當孩子們還沒有面對社會價值觀的壓力時，最值得珍惜的時刻，在他們還沒有被形朔之前，讓他們有認識自己的機會，瑜珈會讓小朋友更加認識自己面對自己。課程包含簡單的瑜珈體位動作，如嬰兒式、蛇式、樹式，以及簡單的呼吸練習。增強小朋友的整體靈活柔軟度及平衡感。兒童瑜珈還可以提高小朋友的肺活量和集中注意力。【請自備水壺、毛巾】	裕誠 305	周虹妃 (FIFI)	3/10-5/5 (3/31 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
運動系列	兒童空手道	BE402	六	13:15-14:45	12	1600	(一)基本動作(擋、擊、踢技法)、型(套路)、組手(對打)。(二)多元趣味體能競賽。(三)速度、力量、敏捷的訓練。(四)空手道堅忍、刻苦的精神養成。	光洲 607	王日芳	3/10-5/5 (3/31 停課)
		BE403	六	15:00-16:30	12	1600		光洲 607		3/10-5/5 (3/31 停課)
	青少年空手道	BE404	六	13:15-14:45	12	1600	(一)基本動作(擋、擊、踢技法)、型(套路)、組手(對打)。(二)多元趣味體能競賽。(三)速度、力量、敏捷的訓練。(四)空手道堅忍、刻苦的精神養成。	光洲 608		3/10-5/5 (3/31 停課)
		BE405	六	15:00-16:30	12	1600		光洲 608		3/10-5/5 (3/31 停課)
	兒童與青少年空手道進階	BE406	六	13:15-14:45	12	1700		光洲 609		3/10-5/5 (3/31 停課)
	兒童少林氣功(初級)	BE407	六	15:00-16:30	12	1600	輕鬆體驗南少林武學真傳，氣道強勁剛猛，迅速排汗排毒，能徹底改善體質、預防疾病、活絡筋骨、刺激增高、健腦醒腦、紓解功課壓力，讓孩子學會自己照顧身體。(適大班至國三)	光洲 609	黃俊添 蔣順惠	3/10-5/5 (3/31 停課)
		BE408	日	10:00-11:30	12	1600		光洲 608	黃俊添 鄭彩綉	3/11-4/29

★貼心小提醒：1.為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前3天至櫃台辦理報名手續喔！
2.簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

語文教育學院

(書籍費或講義費請於開課第一堂務必攜帶並繳交給老師，以利老師準備課程教材；如第一堂不能到課者請事先至櫃台繳交教材及書籍費，以方便老師準備教材)

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
英語系列	KK 音標 + 自然發音簡單輕鬆學英文(初階班)	BB101	二	09:00-10:30	12	1800	由教學經驗豐富且超熱愛英語教學講師，為初階英文程度學員量身訂做，學會看字發音及 KK 音標規則，並精選生活中使用最頻繁的句子，教您用簡單而實用的單字開口說英語，讓您不再恐懼害怕說英語及重拾學習英語的樂趣和信心！【第一堂到課另繳講義費 400 元】【課本至少用三期】	裕誠	唐嘉禾	3/13-5/1
		BB102	三	18:30-20:00	12	1800		裕誠		3/7-5/2 (4/4 停課)
	KK 音標 + 主題式生活會話班	BB103 NEW	三	10:40-12:10	12	1800	學習字母拼讀法規則，輔以 KK 音標，學會看字讀音，增加單字量。學習日常生活中會用到的單字以情境圖解就是圖像記憶法，有效加深印象。主題式單字 / 句子 / 會話，循序漸進讓你輕鬆無負擔自然說英語【教材費 30 元、書籍 300 元另購：My Life 生活英語圖解】讓你吃美食、買東西、找服務、找樂子一書搞定！	裕誠	朱蕋	3/7-5/2 (4/4 停課)
	英文基礎發音班(限原班舊生)	BB104	二	20:40-22:10	12	1800	因為不會發音而害怕開口嗎？想學習最標準的英文發音嗎？本課程透過自然發音搭配 KK 音標，教會你如何精準發音，學習看到單字會唸，看到音標也會自己獨立拼音【議義費另繳，請於第一堂課繳交給老師】	裕誠	陳宇媗	3/13-5/1
	帶著英文環遊世界(生活會話班)	BB105	四	09:00-11:00	16	2200	專為初學英文者設計的生活旅遊會話課程，從踏進機場，進入機艙找座位，還是到餐廳用餐，以“英文情境對話方式”為主軸，貫穿各主題囊括機場、地鐵、公車、鐵路、公路等，還包括生活中超市購物、洗衣店、花店、房屋出租、銀行、郵局、ATM 提款、餐廳用餐、看電影，教您搞定如何以英文簡單溝通及用法，讓您信心滿滿，輕鬆愜意遊英文。【第一堂到課另繳講義費 600 元】【課本至少用三期】	裕誠	唐嘉禾	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BB106	三	20:10-21:40	12	1800		裕誠		3/7-5/2 (4/4 停課)
	Start to talk 生活瘋英文班	BB107	二	20:10-21:40	12	1800	這是嘗試“說英文”的基礎課程，採單元式教學，透過各式情境所做演練，逐漸創造出自己”以英文思考和生活”的情境。此課程滿足各種海外生活英文需求，解決所有非講英文不可的生活大小事，讓您出國在外也能自理生活，才是學好英語會話的終極目標！【教材費另繳：EZTALK 海外生活會話通(含 mp3 光碟，定價 350 元)】	裕誠		3/13-5/1
		BB108	六	13:30-15:00	12	1800		裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	主題式生活會話(初階班)	BB109 NEW	五	10:40-12:10	12	1800	學習日常生活中會用到的單字以情境圖解就是圖像記憶法，有效加深印象。主題式單字 / 句子 / 會話，循序漸進讓你輕鬆無負擔自然說英語。【教材費 30 元、書籍 300 元另購：My Life 生活英語圖解】讓你吃美食、買東西、找服務、找樂子一書搞定！	裕誠	朱蕋	3/9-4/27
	英文即時通(限有發音基礎)	BB110	一	09:00-12:00	24	2500	從基礎常用的單字、文法、句型、會話教起，適初學英文及想從頭學好英文的人【書籍另購：英文圖解大百科 360 元、圖解文法(上)189 元】	裕誠	洪秋玉	3/12-4/30

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
英語系列	實用商務英語	BB111	六	19:00-21:00	16	2000	綜合商務英語課程，工作及商業的英語口語、聽力、電郵閱讀、句型書寫、補充多益題目、增進字彙及文章閱讀能力。互動式教學，學員皆須開口練習，須具備發音及基礎文法知識【講義費 200 元另繳，參考書籍：Writing for the Real World，Email English, Networking in Englis, At Work 等，】	裕誠	陳琇瑩	3/10-5/5 (3/31 停課)
	食衣住行英語會話班	BB112	二	10:00-12:00	16	2000	無論是出國旅遊、留學或出差，日常生活中的「食」、「衣」、「住」、「行」是每天都會接觸到的。此課以日常生活情境為主題 (例如 : 如何去餐廳點菜享用世界美食，購物，住宿，交通工具，日常生活應用，旅遊等)。採互動式教學，強調交談能力。讓學習者能輕鬆開口說英語，進而奠定口說及聽力能力【書籍另購 420 元，食衣住行英語通 +1 片 MP3 電腦互動光碟】	裕誠	邱麗莎	3/13-5/1
	食衣住行英語通	BB113	四	18:30-20:00	12	1800	食衣住行、日常生活英文全都包！出國旅遊、留學、打工遊學、度假、洽公沒問題！輕鬆開口互動自然說英語。就是這麼簡單！【書籍另購 : 食衣住行英語通 (Live ABC)】	裕誠	簡妙純	3/8-5/3 (4/5 停課)
	【日光課程】食衣住行英語通	BB114	一	14:30-16:00	12	1800		裕誠		3/12-4/30
	簡易觀光旅遊 + 初級生活會話	BB115	三	09:00-12:00	24	2500	絕對輕鬆、毫無壓力，只要你願意開口唸 (練習) 即可。出國想用英語溝通，不難，來學就會，唯需耐性配合【書籍費 600 元另繳，含觀光旅遊及初級生活會話兩本】※ 歡迎長青、銀髮族一起研習。	裕誠	林進忠	3/7-5/2 (4/4 停課)
	文法專修班 (初、中級)	BB116	六	09:00-12:00	24	2500	純培養實力，非速成班。採互動式討論，加強錯誤用法之修正，適合回家沒時間預、複習者【書籍自備或請老師代購 430 元—新英文法 (藍色中學版)】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	跟著外師說英語	BB117	二	09:00-11:00	16	2500	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【上課講義費 400 元另繳】	裕誠	GERALDINE (外籍教師)	3/13-5/1
		BB118	二	20:10-22:10	16	2500		裕誠		3/13-5/1
日語系列	日語 50 音基礎輕鬆學	BB201 NEW	一	10:40-12:10	12	1600	日語 50 音，學習標準東京腔日文發音及平假名、片假名寫法，搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中【書籍 265 元另繳：簡單學日語 1】	裕誠	史淑娟	3/12-4/30
		BB202 NEW	二	09:00-10:30	12	1600		裕誠	陳宜婷	3/13-5/1
		BB203 NEW	四	10:00-12:00	16	1900		裕誠	張淑貞	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BB204 NEW	二	18:30-20:00	12	1600		裕誠	史淑娟	3/13-5/1
		BB205 NEW	三	20:10-21:40	12	1600		裕誠	陳明鴻	3/7-5/2 (4/4 停課)
	日語初級 1	BB206	三	14:00-16:00	16	2000	簡單學日語 1 第 4-6 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】。學習標準東京日文發音及平假名、片假名寫法，搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。	裕誠	張淑貞	3/7-5/2 (4/4 停課)
	日語初級 2	BB207	三	18:30-20:00	12	1700	簡單學日語 1 第 3-4 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1、講義費 30 元另繳】。學習標準東京日文發音及平假名、片假名寫法，搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。	裕誠	陳明鴻	3/7-5/2 (4/4 停課)
	日語初級 3	BB208	二	20:10-21:40	12	1700	簡單學日語 1 第 5-6 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】，學習標準東京日文發音及平假名、片假名寫法，搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。	裕誠	史淑娟	3/13-5/1
	日語初級 3	BB209	二	10:40-12:10	12	1700	簡單學日語 1 第 6-7 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】。學習標準東京日文發音及平假名、片假名寫法，搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。	裕誠	陳宜婷	3/13-5/1
	日語初級 3	BB210	六	10:40-12:10	12	1700	簡單學日語 1 第 6-8 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】，學習標準東京日文發音及平假名、片假名寫法，搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。	裕誠	陳凱兒	3/10-5/5 (3/31 停課)
	日語初級 4	BB211	四	09:00-12:00	24	2600	簡單學日語 1 第 11-13 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】，利用所學句型搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。	裕誠	黃馨誼 碩士	3/8-5/3 (4/5 停課)
	日語初級 4	BB212	六	14:40-16:10	12	1800	簡單學日語 1 第 7-8 課，學習動詞時態及存在動詞的使用、及句型「要不要一起 ~ 呢？」「在桌上有書」的使用【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】	裕誠	段道容	3/10-5/5 (3/31 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
	日語初級 4	BB213	一	20:10-21:40	12	1800	簡單學日語 1 第 7-8 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】。	裕誠	史淑娟	3/12-4/30
	日語初級 6 (本期 7 週)	BB214	四	20:10-21:40	10.5	1600	簡單學日語 1 第 11-12 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】	裕誠	史淑娟	★ 3/15-5/3 ★ (4/5 停課)
	日語初級 6	BB215	六	09:00-10:30	12	1800	簡單學日語 1 第 17-19 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 2】	裕誠	陳凱兒	3/10-5/5 (3/31 停課)
日語系列	日語初級 8	BB216	二	09:00-12:00	24	2700	1. 複習動詞變化 + 句型 3(本期進度 : 大地第 3-5 課 + 動詞變化開始)2. 注重學友對話練習並進行慣用指導，讓您的表現更接近日本人 3. 日本美食、文化介紹【書籍另購：大地 2、講義費 30 元另繳】【師資 : 留日、應用日語碩士】	裕誠	黃馨誼 碩士	3/13-5/1
	日語初級 11	BB217	一	09:00-12:00	24	2800	1. 複習第前面的句型 (本期進度 : 第 26-31 課)2. 注重學友對話練習並進行慣用指導，讓您的表現更接近日本人 3. 日本美食、文化介紹【書籍 : 零基礎會話入門Ⅰ，講義費 30 元另繳】【師資 : 留日、應用日語碩士】	裕誠		3/12-4/30
	日語初級 12 (本期 7 週)	BB218	四	18:30-20:00	10.5	1700	簡單學日語 2 第 23-24 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 2】	裕誠	史淑娟	★ 3/15-5/3 ★ (4/5 停課)
	日語初級 12	BB219	五	20:10-21:40	12	1900	簡單學日語 2 第 22-23 課，學習動詞辭書形和過去形、及「我會～」「我的興趣是～」「在～之前」「一～就～」「我有～過」等句型【書籍 265 元另購 : 簡單學日語 2】	裕誠	段道容	3/9-4/27
	日語初級 14	BB220	一	18:30-20:00	12	2000	簡單學日語 2 第 26-27 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 2】	裕誠	史淑娟	3/12-4/30
	日語中級 10	BB221	六	16:20-17:50	12	2000	大家的日本語進階 I 第 32-33 課，學習動詞命令形、禁止形、及句型「我打算～」「預計～」「～比較好」「大概～吧」與傳達表現的使用【書籍 : 大家的日本語進階 I 改訂版 :380 元】	裕誠	段道容	3/10-5/5 (3/31 停課)
	日語高級 7	BB222	三	09:30-11:30	16	2300	大家的日本語進階 I 第 36-37 課。學習動詞被動形及「為了～」「盡量～」「變得～」等句型【書籍 : 大家的日本語進階 I(改訂版)、費用 380 元另繳】	裕誠	段道容	3/7-5/2 (4/4 停課)
	日語高級 7	BB223	五	18:30-20:00	12	2000	大家的日本語進階 I 第 35-36 課。學習動詞假定形及「為了～」「盡量～」「變得～」等句型【書籍 : 大家的日本語進階 I(改訂版)、費用 380 元另繳】	裕誠	段道容	3/9-4/27
	大家快樂的一起學日本語	BB224	五	20:10-22:10	16	2300	大家的日本語進階 I 36 課【書籍另購 : 大家的日本語進階 I 】	裕誠	李曉英	3/9-4/27
	【國民經濟】日籍老師教您輕鬆學日語	BB225 NEW	二	14:00-16:00	16	2100	老師每次準備有趣話題、新鮮的內容、透過會話當達人，適合程度：大家的日本語初級 1 以上程度之學生【講義另購】	裕誠	伊藤茂己 (外籍教師)	3/13-5/1
	跟著日籍老師學日語	BB226	六	14:00-16:00	16	2100	大家的日本語進階 I 35 課。跟著日籍老師、學初級 II。更豐富日本語表現【書籍另購 : 大家的日本語進階 I 】	裕誠	市瀨直人 (外籍教師)	3/10-5/5 (3/31 停課)
	日語高級	BB227	三	09:00-12:00	24	2700	1. 複習 17-20 課 (本期進度 : 第 21-23 課)2. 深入的日常生活會話分析及誤用指導，讓您的表現方式更接近日本人 3. 美食介紹，學習日本人的日常口語表達用法，並能夠運用初級所學到的基本句型【書籍 : 大家日本語第 2 冊 (新版)、 講義費 30 元另繳】【師資 : 留日、應用日語碩士】	裕誠	黃馨誼 碩士	3/7-5/2 (4/4 停課)
	用日本語遊日本	BB228	一	10:00-12:00	16	2100	歡迎已學過 50 音者，從圖解、句型中快速易學旅遊、購物、餐飲等日語會話，輕鬆開口用日語自助旅行暢遊日本【書籍另購：日中英旅遊隨身本 (大新出局)】	裕誠	毛美如	3/12-4/30
韓文系列	韓語基礎發音輕鬆學	BB301 NEW	四	10:40-12:10	12	1700	韓語發音開口說，韓語基本四十音發音所有的語言基礎 , 都是從發音開始，以輕鬆學習方式快樂學習發音，加深開口發音與參與發音的勇氣，韓語發音開口說【書籍費 :270 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	洪美淑 (外籍教師)	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BB302 NEW	六	14:00-16:00	14	2100	韓語發音開口說，韓語基本四十音發音所有的語言基礎 , 都是從發音開始，以輕鬆學習方式快樂學習發音，加深開口發音與參與發音的勇氣，韓語發音開口說【書籍 - 我的第一本韓語發音，書籍費 :270 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	王崇華 (湘蓁)	3/10-5/5 (3/31 停課)
		BB303 NEW	一	20:10-21:40	12	1700	韓語發音開口說，韓語基本四十音發音所有的語言基礎 , 都是從發音開始，以輕鬆學習方式快樂學習發音，加深開口發音與參與發音的勇氣，韓語發音開口說【書籍 - 我的第一本韓語發音，書籍費 :270 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	張淑貞	3/12-4/30

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
韓文系列	韓語基礎發音輕鬆學	BB304 NEW	二	20:10-21:40	10.5	1600	韓語發音開口說，韓語基本四十音發音所有的語言基礎 , 都是從發音開始，以輕鬆學習方式快樂學習發音，加深開口發音與參與發音的勇氣，韓語發音開口說【教師自編講義費 50 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	邱淑怡	★ 3/20-5/1 ★
	韓語會話 1	BB305	三	20:10-21:40	12	1800	我的第一本韓語課本 5-10 課。「在哪裡用餐？」「我每個週日會去看電影」「頭痛」「明天我要做韓國菜」「可以一起去看電影嗎？」以多元的教材內容學習動詞時態的語法與助詞練習 . 不論是會話 . 書寫使韓語表達內容更為豐富。（歡迎有韓語基礎的同學加入）【書籍另購 - 我的第一本韓語課本】	裕誠	王崇華（湘蓁）	3/7-5/2 (4/4 停課)
	韓語會話 2	BB306	四	20:10-21:40	12	1800	我的第一本韓語課本 11-15 課。「在哪裡用餐？」「我每個週日會去看電影」「頭痛」「明天我要做韓國菜」「可以一起去看電影嗎？」以多元的教材內容學習動詞時態的語法與助詞練習 . 不論是會話 . 書寫使韓語表達內容更為豐富。（歡迎有韓語基礎的同學加入）【書籍另購 - 我的第一本韓語課本】	裕誠		3/8-5/3 (4/5 停課)
	韓語初級 1	BB307	六	10:40-12:10	12	1900	韓國延世大學韓國語 (一) 第 1-4 課。以主題式的生活會話，聽、讀、 說、寫綜合性學習，提高自我練習能力，對學習韓國語更能增強實力與熟練。適合韓國能力檢定考教材、交換學生、遊學、旅遊自由行、渡假打工等學習者（歡迎有韓語基礎的同學加入）【書籍另購 - 我的第一本韓語發音】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	韓語初級 1	BB308	四	18:30-20:00	12	1900		裕誠		3/8-5/3 (4/5 停課)
	韓語初級 2	BB309	六	09:00-10:30	12	1900	韓國延世大學韓國語 (一) 第 3-4 課。韓國延世大學「韓國語」3-4 課。「家庭與朋友」「飲食」以主題式的生活會話，聽、讀、說、寫綜合性學習，1 提高自我練習能力，對學習韓國語更能增強實力與熟練。適合韓國能力檢定考教材、交換學生、遊學、旅遊自由行、渡假打工等學習者。(歡迎有韓語基礎的同學加入)【書籍另購 : 延世大學韓國語 (一)】	裕誠		3/10-5/5 (3/31 停課)
	韓語初級 6	BB310	五	10:00-12:00	16	2200	我的第一本韓語課本【進階篇】第 2 課。簡易會話、文法與文章的學習，以生動活潑的方式教學，輕鬆學習韓語無負擔，配合韓語歌教唱，配合講解當地風俗民情，親自體驗韓式文化的魅力【書籍另購：我的第一本韓語課本【進階篇】】	裕誠	張淑貞	3/9-4/27
	韓語初級 7	BB311	六	16:10-18:10	16	2200	韓國延世大學韓國語 (一) 第 10 課。韓國延世大學「韓國語」10 課 . 以主題式的生活會話，聽、讀、說、寫綜合性學習，提高自我練習能力，對韓國語會話與寫作能力表達更為豐富 . 適合韓國能力檢定考。(歡迎有韓語基礎的同學加入)【書籍另購 : 延世大學韓國語 (一)】	裕誠	王崇華（湘蓁）	3/10-5/5 (3/31 停課)
	韓語中級 4	BB312	一	18:30-20:00	12	2100	韓國延世大學韓國語 (二) 第 5-6 課、韓國延世大學韓國語 (二) 第 1 課。簡易會話、文法與文章的學習，以生動活潑的方式教學，輕鬆學習韓語無負擔，配合韓語歌教唱，配合講解當地風俗民情，親自體驗韓式文化的魅力【書籍另購 : 延世大學韓國語 (二)】	裕誠	張淑貞	3/12-4/30
	韓語中級 7	BB313	二	18:30-20:00	12	2100	韓國延世大學韓國語 (二) 第 6 課。以主題式的生活會話，聽、讀、說、寫綜合性學習，提高自我練習能力，對韓國語會話與寫作能力表達更為豐富 . 適合韓語能力檢定考的教材。(歡迎有韓語基礎的同學加入)【書籍另購：韓國延世大學韓國語 (二)】	裕誠	王崇華（湘蓁）	3/13-5/1
	韓語中級 10	BB314	二	20:10-21:40	12	2100	韓國延世大學韓國語 (二) 第 10 課。以主題式的生活會話，聽、讀、說、寫綜合性學習，提高自我練習能力，對韓國語會話與寫作能力表達更為豐富 . 適合韓語能力檢定考的教材，(歡迎有韓語基礎的同學加入)【書籍另購：韓國延世大學韓國語 (二)】	裕誠		3/13-5/1
	韓語中級 (本期 7 週)	BB315	二	18:30-20:00	10.5	2000	首爾大學韓國語 2A 冊第 9 課起，學習表示強烈推測、原因、時候等表達方法【教材請自購：首爾大學韓國語 2A 冊 (約 450 元)，補充講義費 50 元另繳】	裕誠	邱淑怡	★ 3/20-5/1 ★
越南語系列	越南語發音班	BB401 NEW	一	18:30-20:00	12	1700	由發音班教起，加強學生日常用語會話，學生有更多機會對話練習【講義費另繳】	裕誠	畢麗珍	3/12-4/30
法語系列	法文中級 4	BB402	六	15:40-17:40	16	2100	針對上班族和退休人士所設計的課程，精選不同題材法與短文及對話，讓學友輕鬆無壓力的學習法噢，認識法國文化，加強口語能力，歡迎舊雨新知一起加入開心學法語【講義費另繳】	裕誠	楊美玲	3/10-5/5 (3/31 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

健康運動學院

(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)(本中心教室安排標準是依班級人數多寡做教室調整，並非固定原教室)(如您報名的課程需要穿鞋，敬請攜帶鞋底乾淨之運動鞋或舞鞋於教室更換，敬請配合)

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
瑜珈系列	【國民經濟】午間瑜珈	BA101 NEW	一	13:00-14:00	8	1300	利用中午 1 個小時的時間做舒壓伸展瑜珈，藉由瑜珈認識自己身體的獨特性，彌補自己的不足並強化，了解自己強項，增加自信心。【請自備：大浴巾、水壺】	裕誠 305	周虹妃 (FIFI)	3/12-4/30
	瑜珈	BA102	二	09:00-10:30	12	1600	以瑜珈之修練進而增進身體健康，並促進循環、放鬆神經、強化自身免疫力 (自備：大浴巾、開水)	光洲 607	吳美淑	3/13-5/1
		BA103	二	10:30-12:00	12	1600				3/13-5/1
		BA104	五	10:30-12:00	12	1600				3/9-4/27
		BA105	二五	10:30-12:00	24	2400				3/9-5/1
	瑜珈	BA106	一四	09:20-10:20	16	1900	瑜珈能修身、修心、能使身體更柔軟，塑身、增強肌力、加強核心肌群，能紓解壓力，由淺入深、循序漸進的帶入，讓學友慢慢地適應。（上課請帶毛巾及開水）（孕婦不宜參加）	光洲 607	劉秀美	3/8-5/3 (4/5 停課)
	瑜珈	BA107 NEW	四	09:00-10:30	12	1600	開啟真善美的潛能，開啟表達的潛能，練習靜坐與呼吸法，懂得展現自信。	裕誠 305	周虹妃 (FIFI)	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA108	五	14:00-15:30	12	1600		光洲 609		3/9-4/27
		BA109	六	09:00-10:00	8	1300		光洲 607		3/10-5/5 (3/31 停課)
	瑜珈	BA110	四	19:30-21:00	12	1600	瑜珈的訓練包括深層的呼吸、體位的練習及心靈的淨化，可增加柔軟度、肌耐力、刺激內臟、強化心肺功能、促進新陳代謝、穩定情緒、放鬆身體、舒緩緊張壓力、提升專注力、感受心靈的平衡。上課請帶毛巾及開水。	裕誠 305	王春芬	3/8-5/3 (4/5 停課)
	瑜珈韻律綜合	BA111	四	18:00-19:30	12	1600	韻律瑜珈 : 體位練習及心靈淨化、增加柔軟度、肌耐力、刺激內臟、促進新陳代謝、增強心肺功能、放鬆心情、提升專注力、感受身心靈的平衡。上課請帶毛巾、開水及室內運動鞋。	裕誠 305		3/8-5/3 (4/5 停課)
	瑜珈韻律綜合	BA112	一三	10:30-12:00	24	2400	簡式有氧運動能增加身體的熱能，增加肺活量、加強肌耐力，瑜珈能修身、修心、能使身體更柔軟，能紓解壓力，由淺入深、循序漸進的帶入，讓學友慢慢地適應。(上課請帶毛巾及開水，孕婦不宜參加)	光洲 607	劉秀美	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA113	一	10:30-12:00	12	1600				3/12-4/30
		BA114	三	10:30-12:00	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA115	四	10:30-12:00	12	1600				3/8-5/3 (4/5 停課)
	動。瑜珈	BA116 NEW	六	19:30-21:00	12	1600	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股肉及耐力，並針對身體的 胸、腰、腹、臀、腿、做局部強化的塑身運動讓肥胖說 BYE BYE。【上課請帶毛巾及開水，孕婦不宜參加】【可自備或代購：彈力球 200 元、彈力繩 200 元】	裕誠 305	黃紘玲	3/10-5/5 (3/31 停課)
	瑜珈保健	BA117	一四	08:30-10:00	24	2400	傳統瑜珈可保健、美容、塑身、防病、延年益壽，促進全身循環，放鬆神經、排除體內毒素，強化自身免疫力，男女兼收，適合初級、中級、高級學員，本班教師現場指導示範，另有 DVD 輔助教學。	光洲 609	黃玉珊 盧淑婉	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA118	一四	10:00-11:30	24	2400				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA119	三	18:00-19:00	8	1300				3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA120	三	19:00-20:30	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA121	三	20:30-22:00	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
瑜珈系列	瑜珈保健	BA122	一三	14:30-16:00	24	2400	傳統瑜珈可保健、美容、塑身、防病、延年益壽，促進全身循環，放鬆神經、排除體內毒素，強化自身免疫力，男女兼收，適合初級、中級、高級學員，本班教師現場指導示範，另有 DVD 輔助教學。	光洲 609	黃玉珊 盧淑婉	3/7-5/2 (4/4 停課)
	瑜珈保健	BA123	一	19:00-20:30	12	1600	傳統瑜珈可保健、美容、塑身、防病、延年益壽，促進全身循環，放鬆神經、排除體內毒素，強化自身免疫力，男女兼收，適合初級、中級、高級學員，本班教師現場指導示範，另有 DVD 輔助教學。	光洲 610	黃玉珊 林宜靜	3/12-4/30
		BA124	一	20:30-22:00	12	1600				3/12-4/30
		BA125	三	19:00-20:30	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA126	三	20:30-22:00	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA127	五	20:00-21:30	12	1600				3/9-4/27
	瑜珈 (進階班，限原班舊生)	BA128	二	18:30-21:30	24	2800	瑜珈進階、靜心班。本班僅限舊生參加。(請自備大浴巾)	光洲 608	李玉鈴	3/13-5/1
	活力復甦瑜珈	BA129	四	14:00-15:30	12	1600	透過各式瑜珈體位法，結合泰式按摩伸展的原理，經由呼吸引導，強化血液循環，有效緩解肩頸肌肉緊繃、腰酸背痛，提升身體能量，活絡內臟器官功能，特別適合想要慢慢加強肢體肌力與筋膜柔軟相互平衡的初學者，漸進的課程可以幫助身體自我療癒，及讓身心達到復甦且放鬆舒壓的效果，配合課程進度以輔具、音波療癒【瑜珈磚 149 元可自備或代購，請自備毛巾及水】	光洲 607	田玉如	3/8-5/3 (4/5 停課)
	活力有氧瑜珈	BA130	日	08:30-10:00	12	1600	30 分鐘心肺訓練 (自備有氧鞋)，60 分鐘傳統養生瑜伽結合呼吸與一連串強而流暢的瑜珈體位法 (男女皆可)。	光洲 609	蕭麗鳳	3/11-4/29
		BA131	日	10:00-11:30	12	1600				3/11-4/29
	樂活瑜伽	BA132	二	14:30-16:00	12	1600	1. 在室溫教室內，老師示範指導深層伸展運動，徹底流汗排毒健身。2. 增強肌耐力及柔軟度。3. 靜坐冥想調息紓壓。(初學、進階者皆適合)(瑜珈繩、球、彈力帶、專業書籍皆可代購)	光洲 609	白乃文	3/13-5/1
	樂活瑜伽	BA133	三	19:00-20:30	12	1600	跟著老師在自然室溫教室內，配合腹式呼吸做瑜珈，是真正的深層運動而滿身大汗，徹底體內排毒，最好的物理療法。(瑜珈繩、球、彈力帶可代購，自備毛巾、溫開水)(適合新生)	裕誠 305		3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA134	三	20:30-22:00	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)
	皮拉提斯 & 肌肉強化	BA135	二	09:30-10:30	8	1300	Pilates 藉由「柔軟」與「強化」由內而外鍛鍊肌耐力和肌肉均衡訓練的運動，有助於其他運動無法達到的全面性健身，適合各年齡層的全民運動。藉由鍛鍊能量區、用核心控制肌肉伸展，更可增加身體含氧量與持久的吸氣與呼氣，最重要能學習放鬆肌肉減少關節僵硬與磨損，並有效改善站姿！適合有駝背、腹凸、肩頸僵硬、腰背酸痛者的最佳選擇！（需自備彈力帶及彈力球或請老師代購，班上代購彈力帶 85 元、彈力球 115 元）	裕誠 305	陳怡妏 (melody)	3/13-5/1
	強力塑身專攻〔皮拉提斯 & Barre]	BA136	二	12:15-13:15	8	1300	藉由 Pilates 重新訓練人體『最有效率、最不磨損身體』的運動模式，課程中學習正確呼吸緩和控制自己的身體、學習肌肉骨骼平衡，進而穩定骨盆、強化腹肌肌力穩定骨盆、因身體延伸肌肉線條進而雕塑身材。而芭蕾有氧的動作學習可加強身體協調性 / 柔軟度及找回身體平衡感。課程中會依學員程度隨時加入間歇訓練以增強心肺功能，課程設計針對改善長期肥胖、駝背、腰背酸痛、肌肉骨骼系統疾病矯正後的復健運動，還等什麼，請儘快加入 Melody 的減脂課程行列吧！（需自備彈力帶及彈力球或請老師代購，班上代購彈力帶 85 元、彈力球 115 元）	裕誠 305		3/13-5/1
	全方位塑身專攻	BA137	二	10:40-11:40	8	1300	" 課程中結合有氧和無氧運動！ 利用最短的時間調整運動強度達到健康的最大產值～依照學員核心肌力強度，在課程中循序漸進，慢慢加入 TABATA、HIIT、HICT 等速效運動，藉由訓練能提升基礎代謝率、增加心肺功能、增加肌耐力、加速燃脂。最後藉由皮拉提斯由內而外鍛練肌耐力，有助於其他運動無法達到的全面性健身（需自備彈力帶及彈力球或請老師代購，班上代購彈力帶 85 元、彈力球 115 元，請穿著乾淨球鞋）"	裕誠 304		3/13-5/1
	排毒瘦身瑜珈	BA138	五	14:00-15:30	12	1600	瑜珈基本體位姿勢，循序漸進改善平日因慣性動作不良姿勢導致的傷害，強化肌肉，促進體內新陳代謝，排出體內毒素。雕塑曲線、增加血液循環免疫能力。自備毛巾 (此班適合初學者參加，上課請帶毛巾與飲用水)	裕誠 305	楊秋怡 (Natasha)	3/9-4/27
		BA139	二	19:00-20:30	12	1600		光洲 609		3/13-5/1
		BA140	二	20:40-21:40	8	1300		光洲 609		3/13-5/1

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
瑜珈系列	有氧瘦身瑜珈	BA141	二	09:00-10:30	12	1600	瑜珈是能修身養性的運動、而它不只能瘦身也是調身心調性情的好運動。為了讓課程活潑也能讓身體容易伸展故前段加入了簡單有氧熱身。課程安排上有靜坐呼吸法、活力有氧、串連體位法、單一練習體位及大休息。當然安排是由易入難避免運動傷害，同時每週更換不同體位。PS. 前段熱身有氧是簡單不用穿鞋。(上課請帶毛巾與飲用水)	光洲 608	劉金雀	3/13-5/1
		BA142	二	10:30-12:00	12	1600				3/13-5/1
		BA143	二	14:00-15:30	12	1600				3/13-5/1
		BA144	四	09:00-10:30	12	1600				3/8-5/3 (4/5 停課)
	有氧瘦身瑜珈	BA145	四	10:30-12:00	12	1600	瑜珈是能修身養性的運動、而它不只能瘦身也是調身心調性情的好運動。為了讓課程活潑也能讓身體容易伸展故前段加入了簡單有氧熱身。課程安排上有靜坐呼吸法、活力有氧、串連體位法、單一練習體位及大休息。當然安排是由易入難避免運動傷害，同時每週更換不同體位。PS. 前段熱身有氧是簡單不用穿鞋。(上課請帶毛巾與飲用水)	光洲 608		3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA146	二四	09:00-10:30	24	2400				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA147	二四	10:30-12:00	24	2400				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA148	二四	14:00-15:30	24	2400				3/8-5/3 (4/5 停課)
	健康甦活瑜珈 (本期 5 週)	BA149	三	14:00-15:30	9	1300	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。	光洲	蔡佳真	3/7-5/2 (4/4、4/11、4/25 停課)
	舒壓頌缽音療 (本期 5 週)	BA150	四	18:20-19:20	5	900	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，調節內分泌與腺體系統，放鬆腦神經細胞，淨化脈輪能量通道，讓被療癒者開啟自我療癒的本能，達到和諧的身心靈。經由簡單的調息與伸展作為頌缽引導前的準備，讓身體處於放鬆與舒壓的狀態，同時也開啟覺察自己的身體，心理靈魂的那扇門，感受那純然回到瑜珈練習的本質，一種與自性相遇的練習。(上課請帶毛巾與飲用水及攜帶保暖用品，小枕頭，毛巾 !!!)	光洲 607		3/8-5/3 (3/22、4/5、4/12、4/26 停課)
	核心基礎瑜珈 (本期 7 週)	BA151	一	10:30-12:00	10.5	1500	循序漸進的伸展筋骨，練習基礎瑜珈動作，訓練核心肌群及靜坐呼吸，從中改善身體姿勢，增加身體柔軟度和肌耐力，課程最後的深層伸展能釋放身體的緊繃壓力，找回靜心和安定的能量。	裕誠 305	許易雯	3/12-4/30 (4/9 停課)
		BA152 NEW	六	10:30-12:00	10.5	1500		光洲 610		3/10-5/5 (3/31、4/7 停課)
	彼拉提斯瑜珈	BA153	二	20:20-21:20	8	1300	身心靈瑜珈係依據運動醫學原理設計課程 . 著重運動傷害的預防復健及現代人壓力情緒的釋放 . 課程內容完美結合 : 核心強化 . 肌力訓練 . 脊椎矯正 . 柔軟度 . 深呼吸全方位 . 是促進身心靈健康的瑜珈 .(啞鈴 (一對) @250 元、彈力帶 @100 元)	裕誠 305	金昭君	3/13-5/1
	戀上皮拉提斯	BA154	四	09:00-10:00	8	1300	燃脂瘦身瑜伽提斯～由呼吸的練習，從淺入深的軟身及體位，主運動針對肩頸、腰、腹、臀、腿等、由緩慢體位的伸展，延長及深化呼吸強化橫隔膜、進而帶動全身活化氣血，使心靈平衡，達到更深層的內省。	裕誠 304	李姍穎	3/8-5/3 (4/5 停課)
	激瘦 - 塑身美體瑜珈	BA155	五	18:30-19:30	8	1300	藉由課程的設計，如何培養正確健康的飲食概念，養成端正優美的姿勢，學會正確的呼吸、專注、放鬆的技巧，來訓練身體肌肉的耐力，讓身體消？更多的脂肪，並針對身體的胸腰腹臀腿作局部強放的塑身運動，讓你跟下半身肥胖說 Bye-Bye。（上課請自備毛巾及飲用水）	裕誠 305		3/9-4/27

【 EMA 師資與執業證書★ TOUCH AERO 品牌大使★：(一) 美國加州 FITNESS ANYWHERE：TRX-STC 懸吊訓練認證、TRX-GTC 團體課程懸吊訓練 (二) 美國 STRONG by Zumba ™高強度間歇訓練 (三) 美國 ZUMBA ® Fitness 尊巴有氧 B1 (四) 美國 BOKWA ® Fitness Lv3 非洲有氧● BOKWA ®Step & Up 進階式階梯訓練 (四) AFAA 美國有氧體適能協會：PFT 個人指導（私人教練）、WT 重量訓練、MT 墊上核心 (五) THUMP Boxing 澳洲健身拳擊和踢拳擊 Lv1 － Lv3 (六) ACE_Australian Combat & Exercise 澳洲科學化拳擊踢拳擊訓練系統 Boxing Fitness Trainer 體適能拳擊 、HIIT Boxing & KICKBOXING Trainer 踢拳擊與體能訓練 (七) 澳洲 H.I.R.T 高強度阻力訓練 Lv 1 （八) 澳洲 M.E.T Coaching System _Movement Efficiency Training 轉式教練學：Move Trainer 動作效益訓、Leadship 健身領導學 (九) 澳洲 S.S.I 運動科學機構：Special Populations Trainer 特殊族群、Remedial Massage Therapy 療癒按摩 (十) 台灣于文蕙 Ball Yoga、Dynamic Yogalates Elite：球瑜珈、舞動瑜珈提斯培訓師 ※ 中華民國紅十字會 CPR ＋ AED※ 】

"*~ 備註 1: 瑋瑋 EMA 所有課程，舊生憑終身學習卡折扣優惠一律 9 折，團體續報 85 折優惠限 106-6 期原班舊生方可適用。~*
~ 備註 2: 新生建議務必出席第一堂課 (含課程須知、器材訂購等，避免權益受損)。建議學友務必準時上課避免因未參與暖身衍生更多動傷害風險。~"

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
瑜珈系列	美體新平衡 ● 輕適能瑜珈	BA156	三	18:05-19:05	8	1300	輕適能瑜珈以兩大主題完勝課程 !(一) 節奏瑜珈，由動作連結體位法，配合輕節奏速度來套裝動作，並結合強有力呼吸法訓練提升核心肌群，以效果和燃燒卡洛里為主；加強站姿體位與平衡，為一堂融合力與美、中低強度肌力雕塑課程。(二) 球瑜珈，由舞動瑜珈提斯主導，增加輕適能心肺訓練與核心控制，除了鍛鍊身心靈，強調更多的熱量消耗及內在提升，顛覆傳統瑜珈大爆汗，讓你欲罷不能！雕塑更完美有線條的體態，讓身體更輕盈、內在更調和，姿態更加優美、靈活與柔軟！ (小抗力球代購約 150 元，男女均可，適 12 歲以上)	光洲 607	吳瑋瑋 (EMA)	3/7-5/2 (4/4 停課)
	美魔女養成●倍力燒馬甲系	BA157	五	18:15-19:45	12	1600	歐洲最夯的身體功能性訓練、重量瘦肌力、間歇燃脂美魔挑戰，就是時尚！整合身體訓練模式，減少脂肪含量、加乘提高代謝率、將熱量完全爆炸！！身體功能性訓練運用歐式有氧自由編排技巧加入肌爆發力 / 肌耐力 / 柔軟度，特色是訓練心肺能力 / 肌爆發力 / 肌耐力 / 柔軟度 / 平衡感 / 靈活性，在短時間內可獲得更高的運動效能並增加身體的協調能力與專注力，是身體和心理的挑戰；間歇燃脂更加倍體脂肪燃燒！提升人體專注穩定度、突破零脂肪！魔力不敗！！ (負重約 300 元，彈力繩約 250 元。男女均可適 12 歲以上，自備室內運動鞋。)			3/9-4/27
	美體新平衡 ●輕適能瑜珈 ＋美魔女養成 ●倍力燒馬甲系	BA158	三五	18:05-19:05 18:15-19:45	20	2500	美體新平衡 ●輕適能瑜珈 ＋美魔女養成 ●倍力燒馬甲系			3/7-5/2 (4/4 停課)
有氧韻律系列	ZUMBA ® FITNESS ● 比基尼系列	BA201	三	09:00-10:20	12	1600	每期雙主題式享受健身新樂趣！主題一【ZUMBA】，打破基礎健身局限，從音樂風格下手，結合國際風格。ZUMBA 舞步自由活潑有趣，堂堂 PARTY 歡暢又奔放；ZUMBA 是間歇式有氧運動，一小時內達到燃燒熱量修飾身體線條，60 分鐘可消耗 450 卡熱量。主題二【肌力體線雕塑】，運用手腕負重或身體體重強化肌力與耐力，提高身體穩定力與體線雕塑。擁有超值雙重享瘦！提高代謝燃燒更多卡路里！比別人線條更緊實！ (男女均可適 12 歲以上，自備室內運動鞋。手腕負重約 300 元)			3/7-5/2 (4/4 停課)
	ZUMBA ® FITNESS ●舞翻天	BA202	一	18:00-19:00	8	1300	每期雙主題式享受健身新樂趣！主題一【ZUMBA】，打破基礎健身局限，從音樂風格下手，結合國際風格。ZUMBA 舞步自由活潑有趣，堂堂 PARTY 歡暢又奔放；ZUMBA 是間歇式有氧運動，一小時內達到燃燒熱量修飾身體線條，60 分鐘可消耗 450 卡熱量。主題二【POWER 曲線】，運用彈力繩強化肌力與耐力，持續修飾線條，並鍛練深層肌肉以提高身體穩定力。比一般課程多更多卡路里燃燒！比別人線條更緊實！使身體線條更加 UP ！ UP ！ (男女均可適 12 歲以上，自備室內運動鞋。彈力繩約 250 元)			3/12-4/30
	ZUMBA ® FITNESS ●舞翻天 ＋ 美魔女養成 ●倍力燒馬甲系	BA203	一五	18:00-19:00 18:15-19:45	20	2500	【ZUMBA ® FITNESS ●舞翻天】＋【美魔女養成 ●倍力燒馬甲系】			3/9-4/30
	BODYWEIGHT TRAINING ● 徒手肌力訓練【不折扣】	BA204	一	19:10-20:10	8	1800	健身新趨勢！簡單利用體重，沒有額外負重，徒手肌力幫你建構肌肉使身體維持良好的姿勢，除了提升基礎代謝，更是燃脂好幫手。徒手肌力訓練可以打開潛能，獲得好的肌力及表現，使動作更具效益，並增加關節穩定性。運用各個不同角度或姿勢給與更多的訓練，徒手肌力訓練簡單又有效。若你無法進健身房，徒手肌力訓練將是一個有效的替代方式。★精緻化客小班，限 15 人。男女可，自備室內運動鞋。★			3/12-4/30
	魔鬼塑身 ● 3D 俱樂部	BA205	一	20:20-21:20	8	1300	主題 (一) 拳擊格鬥有氧：系列搏擊格鬥動作涵蓋武術風格，融合拳擊、踢腿、跆拳、泰拳等中西合併武術風格，藉由重節拍動感音樂，將力量及氣勢爆放出來，為高能量格鬥有氧，帶來前所未有的體能與精神挑戰。主題 (二) 燃脂塑身肌力訓練：高衝擊燃脂有氧系列雕塑肌肉線條，功能性整合身體訓練全面挑戰體脂肪、突破傳統；FREESTYLE 結合有氧、肌力、地板，以動態循環訓練方式展現全方位身體雕塑！活潑動感又充滿無限挑戰性！ 3D 有氧俱樂部，帶給你不一樣的運動訓練快感，盡情飆汗吶喊、暢快釋放壓力！ ！ (男女均可自備室內運動鞋、手綁帶、或半指手套。)			3/12-4/30

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
有氧韻律系列	美式炫舞 ● 派對瘋有氧	BA206	三	19:15-20:15	8	1300	閃亮舞翻天的美式 DANCE-AERO 風格有氧，結合時尚運動風及潮流舞蹈 HOUSE、HOP JAZZ、NEW FREESTYLE 以及舞碼小品，熱情嗨森 PARTY DANCE，並加入閃亮龐克系搖滾元素及衛道自由風，舞出自我風格，狂野熱鬧又好玩！結合舞蹈與有氧模式，享受運動最大樂趣！除了飆汗的暢快、消耗體內多餘脂肪，同時強化核心訓練並提升全身協調性；全方位引爆熱舞狂潮！還在等什麼？一起舞力全開！！（男女均可自備室內運動鞋，適 12 歲以上。）	光洲 607	吳瑋瑋 (EMA)	3/7-5/2 (4/4 停課)
	FUNCTION STEP ●功能性階梯訓練	BA207	三	20:30-21:30	8	2000	運用階梯及運動科學編排技巧，強調人體七大功能，提升活化大腦神經路徑，訓練更大心肺能力與全面壯大爆發力、增加整體協調能力與專注力、提高柔軟度、平衡與敏捷，短時間達成高運動效能；功能整合身體與心理，挑戰意志力、提高生活作戰力！（小班制限收 15 名，男女均可，適 12 歲以上。務必著室內運動鞋。）			3/7-5/2 (4/4 停課)
	余茹蕾 老師師資：★中華藝校舞蹈科畢★台南科大舞蹈系畢★體適能有氧、瑜珈證照									
	活力有氧特訓班	BA208	一三	14:00-15:00	16	1900	多元化減重特訓：合併拉丁、高低衝擊健身操、拳擊技巧、有氧原理和充滿節奏的音樂，強化心肺功能曲線的全身運動，瘦臀纖腿量身訂作完美 S 曲線。（自備乾淨運動鞋、彈力帶約 140 元可代購）	光洲 609	余茹蕾	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA209	一三	15:05-16:05	16	1900				3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA210	一五	18:10-19:10	16	1900				3/9-4/30
		BA211	一五	19:10-20:10	16	1900				3/9-4/30
		BA212	一五	20:10-21:10	16	1900				3/9-4/30
	搶救西洋梨	BA213	二	09:30-10:30	8	1300	針對下半身肥胖族群設計一連串扶把、啞鈴、彈力帶、雕塑燃脂下半身，有效提昇基礎代謝率，著重消耗大腿脂肪囤積，讓你跟西洋梨說掰掰（自備乾淨運動鞋、彈力帶、啞鈴或代購）			3/13-5/1
	甩肉大作戰	BA214	二	10:30-11:30	8	1300	扶把結合啞吟減重操、加速擺脫鬆垮的贅肉，成功遠離大象腿、蝴蝶袖、小腹婆，擊退頑固脂肪、重點塑形，體形大改造。(自備乾淨運動鞋、彈力帶、啞鈴或代購)			3/13-5/1
	整體能量操	BA215	四	15:00-16:00	8	1300	運用氣功融入太極、瑜珈、彼拉提斯、加強肌力、增強柔軟度，讓身體纖細和結實，提升血液循環，氣血順暢遠離疾病，適時釋放壓力，輕鬆擁有好氣色，達抗老化，調整體質、健康美形自然來（舒眠、排毒、抗憂鬱），球 + 彈力帶（可代購或自行準備）			3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA216	三	09:00-10:00	8	1300				3/7-5/2 (4/4 停課)
	勁酷熱舞 MV	BA217	三	10:10-11:10	8	1300	多功能有氧瘦身操，結合時下流行 MV 舞蹈元素，漸進式動作分解，自然跟著舞步與節奏，展現魅力風采。勁酷熱舞、享瘦雕塑、舞動肢體、加速導引汗水狂飆，每期教 3 首舞蹈小品。(自備乾淨運動鞋)			3/7-5/2 (4/4 停課)
	魔力瘦身皮拉提斯	BA218	四	14:00-15:00	8	1300	功能有氧與動能瑜珈提斯，動靜合一，強化心肺功能，加速血液運行，氣血順暢遠離疾病，適時釋放壓力，輕鬆擁有好氣色，健康美形，高熱能運動達瘦身排毒。【球 + 彈力帶可代購或自行準備】			3/8-5/3 (4/5 停課)
	拳擊有氧	BA219	日	11:00-12:00	8	1300	拳擊有氧是讓您完全宣洩精力的強力心肺鍛鍊課程，利用來自空手道、拳擊、跆拳道、太極與泰拳等多種不同門派的動作在激動人心的音樂下來獲得良好的心肺適能，釋放與增強活力，是世界上最新最受歡迎的有氧課程。（自備毛巾與開水並攜帶乾淨運動鞋至教室更換）	光洲 607	劉雅綺	3/11-4/29
	狂瘦有氧	BA220	五	20:00-21:00	8	1300	高衝擊有氧內容：高衝擊有氧是一種充滿力量的有氧訓練，讓你能得到完全釋放。（自備毛巾與開水並攜帶乾淨運動鞋至教室更換）			3/9-4/27
	拳擊有氧	BA221	五	21:10-22:10	8	1300	以跆拳道、泰拳、武術的精髓基礎下，結合有氧與無氧運動的訓練課程。也燃燒脂肪同時雕塑身形線條，快節奏又有效的高強度格鬥課程，讓全身的肌力、肌耐力、爆發力、柔軟度與心肺適能都大幅提升。			3/9-4/27
	【國民經濟】輕動感有氧	BA222 NEW	一	14:10-15:10	8	1300	學跳有氧但又擔心上課節奏太快跟不上嗎？或是每次害怕上完課全身就會全身酸痛嗎？初學者或沒運動經驗的人有福囉～專門為初學者設計的初階輕有氧，再搭配時下最流行的組曲，讓你在享受音樂同時就達成到運動效果啦！還不行動嗎？小心鮪魚肚找上你啦 !!!【自備乾淨運動鞋換穿】	裕誠 305	黃雅卿 (Mia)	3/12-4/30
	舞動派對有氧	BA223	五	09:20-10:20	8	1300	想跟電視上的明星一樣輕鬆舞動身體嗎？還是傳統制式有氧跳膩了，想換點不一樣的？舞動派對絕對是您最好的選擇啦 !! 簡單的舞步搭配時下最流行的動感歌曲，幫助你輕鬆開發肢體，輕易就可以進入舞蹈與音樂快樂的氛圍中 !! 快來跟我們一起 dance 舞動身體吧 !!	裕誠 304		3/9-4/27

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
有氧韻律系列	ZUMBA®	BA224	五	10:20-11:20	8	1300	知道歐美超風行的拉丁有氧 ZUMBA® 嗎，現在你也可以在此與世界同步，利用拉丁基本步 Merengue、Salsa、Rumba、Reggeton... 等加以動感性感的編舞方式、結合熱情奔放的拉丁曲風、當下流行曲風及流行舞曲、達到健身消脂效果及提升自我。老師定期研習 ZUMBA 課程，及至國外與及他 ZUMBA® 教練一同研習所以讓你的學習與世界零時差哦 !!(自備乾淨運動鞋)	裕誠 304	吳夢蝶	3/9-4/27
	【日光課程】ZUMBA® 拉丁派對	BA225 NEW	三	15:40-16:40	8	1300	課程結合拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，容易盡情投入而不覺得疲累進而達到運動目的，舞步自由，舞風多樣化，不需牢記舞步，只需要跟著音樂舞動身體、享受音樂！【自備乾淨運動鞋換穿，請著是和運動服裝，自備毛巾及水壺】	裕誠 305	黃敏芳	3/7-5/2 (4/4 停課)
	ZUMBA® 拉丁派對	BA226	一	18:00-19:00	8	1300	課程結合拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，容易盡情投入而不覺得疲累進而達到運動目的，舞步自由，舞風多樣化，不需牢記舞步，只需要跟著音樂舞動身體、享受音樂！【自備乾淨運動鞋換穿，請著是和運動服裝，自備毛巾及水壺】	裕誠 305		3/12-4/30
		BA227	一	19:10-20:10	8	1300		裕誠 305		3/12-4/30
	激瘦！體脂消耗急塑有氧	BA228	五	19:40-20:40	8	1300	有氧運動訓練心肺功能，提昇基礎代謝率，注重肌肉伸展和呼吸結合，訓練人體核心肌群，結合彼拉提斯動作，讓線條變得更纖細修長。(上課須購買彈力球 200 元， 亦可自行攜帶請攜帶乾淨鞋至教室更換，上課請穿有氧服裝或請老師代購)	裕誠 305	李姍穎	3/9-4/27
	紓壓拳擊有氧	BA229 NEW	一	20:20-21:20	8	1300	簡單出拳與踢腿及位移動作，強化心肺機能及促進血液循環，達到間康的功效，更有宣洩情緒，舒緩壓力的效果。(上課自備瑜珈墊、毛巾、乾淨室內運動鞋)	裕誠 305	伍亞萱 (Mabel)	3/12-4/30
	【國民經濟】紓壓拳擊有氧	BA230 NEW	四	14:00-15:00	8	1300		裕誠 305		3/8-5/3 (4/5 停課)
舞蹈系列	都會女子健身塑型拉丁舞	BA301	二	18:40-20:10	12	1600	風行世界，運動健身舞蹈的代名詞－拉丁舞，當中最受歡迎的三大指標舞系： 飆汗舒暢，輕鬆舒壓的強力恰恰系列— 撼動心肺，消脂甩肉的勁爆捷舞系列— 雕塑體型，柔軟優雅的優美倫巴系列— 適量、多元、正確的運動，除了激勵體能的提升，更能強化身體的協調性、柔軟度，進而擁有優雅的姿態，健康的身體。(限女性報名)(不是有氧)	裕誠 304	鄭珠淑 專業教師	3/13-5/1
		BA302	二	20:10-21:40	12	1600				3/13-5/1
		BA303	四	18:40-20:10	12	1600				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA304	四	20:10-21:40	12	1600				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA305	五	13:30-15:00	12	1600				3/9-4/27
		BA306	五	15:00-16:30	12	1600				3/9-4/27
	實用社交舞 (基礎)- 本期教授 : 華爾滋	BA307	一	10:10-11:40	12	1600	課程內容 : 耐心個別指導，漸進式教學 . 上課溫馨輕鬆 . 保證你學得會 . 含探戈、恰恰、華爾滋、吉魯巴 (三步及六步) 捷舞 ... 等基礎社交舞基本 ，實用花式與全新花式組合，課程中會個別指導，單人可學，不需攜伴【課程為新舊生一起上課 , 每期教授不同舞蹈】【自備舞鞋或請老師代購】	裕誠 304	黃馨慧	3/12-4/30
		BA308	三	12:10-13:40	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)
	實用社交舞 (初級)- 本期教授 : 華爾滋	BA309	四	10:10-11:40	12	1600				3/8-5/3 (4/5 停課)
	實用社交舞 (基礎進階)- 本期教授 : 華爾滋實用花式篇	BA310	日	12:10-13:40	12	1700	由社交舞冠軍團隊親切指導，單人可學無壓力輕鬆學習法，讓您沉浸在曼妙舞蹈中，基礎班以基本功加以簡易花式為主，基礎進階班則著重漸進式的加強，男士引導女士的跟隨與舞姿，並與實用花式相結合提升舞蹈層次與水準。(課程為新舊生一起上課 , 每期教授不同舞蹈)	裕誠 304	凃明利	3/11-4/29
	實用社交舞 (基礎進階)- 本期教授 : 華爾滋舞序篇	BA311	三	20:10-21:40	12	1700				3/7-5/2 (4/4 停課)
	實用社交舞 (基礎 - 新生可參加)- 本期教授 : 華爾滋入門篇	BA312	三	18:30-20:00	12	1600				3/7-5/2 (4/4 停課)
	實用社交舞 (基礎 - 新生可參加)- 本期教授 : 華爾滋入門篇	BA313	日	10:30-12:00	12	1600				3/11-4/29

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
舞蹈系列	實用社交舞（不需基礎）～恰恰恰	BA314	五	18:30-20:00	12	1600	本班由國際標準舞蹈教練、裁判職業組冠軍親自授課，上課方式採團體教學，個別指導。對於初學或想提升舞蹈技巧的朋友，非常歡迎您的加入。課程為實用社交舞，國標摩登舞、拉丁舞，每期以一種舞科為主。	裕誠 304	張哲榮 陳秀蘭	3/9-4/27
	實用社交舞（需學過初級恰恰）～華爾滋舞序班	BA315	一	18:30-20:00	12	1600	本班由國際標準舞蹈教練、裁判職業組冠軍親自授課，上課方式採團體教學，個別指導。對於初學或想提升舞蹈技巧的朋友，非常歡迎您的加入。課程為實用社交舞，國標摩登舞、拉丁舞，每期以一種舞科為主。	裕誠 304		3/12-4/30
	實用社交舞（不需基礎）～捷舞	BA316	一	20:00-21:30	12	1600				3/12-4/30
	KPOP 韓國 MV 熱舞	BA317	一	09:20-10:20	8	1300	想像韓國巨星一樣展現自我、發光發熱嗎？心中有個小小的跳舞夢想可是遲遲不敢行動嗎？不要懷疑～心動不如馬上行動！快來報名，實現自己的舞蹈魂吧！每期會依照學員狀況彈性調整曲目，欲知下期最新歌單請洽櫃台	裕誠 305	黃雅卿 (Mia)	3/12-4/30
		BA318	六	18:20-19:20	8	1300				3/10-5/5 (3/31 停課)
	流行 MV 熱舞	BA320	四	18:30-20:00	12	1600	以流行的熱舞、Free style 等舞蹈元素，結合時下流行音樂，舞出屬於你的風格，動作分解由淺入深，無舞蹈基礎的妳亦可享受到舞蹈的熱趣。(上課請帶毛巾及開水及乾淨室內運動鞋，孕婦不宜參加)	光洲 609	潘雅慧	3/8-5/3 (4/5 停課)
	魅惑舞孃肚皮舞【初級】	BA321	五	10:40-12:10	12	2000	透過各種曲風帶領妳舞出肚皮舞時而古典優雅、時而魅惑性感、時而俏皮可愛的多樣風情，適合無基礎或舞齡半年以下的同學，每堂課由暖身、基本功、技巧組合、舞碼、收操等循序漸進教學。●上課要準備的東西：上課請自備肚皮舞腰巾，可代購。(若還不好意思露肚子，請穿著適合運動之貼身合身的衣物)	光洲 609	黃千芬	3/9-4/27
	魅力中東肚皮舞【初級】	BA322	二	18:00-19:30	12	2000	肚皮舞 Raks sharki 阿拉伯文意指東方之舞。魅力絕艷的美麗部落，熱遍全球。中東異國曲風，魔體塑身、浪漫風華，結合美式 Fusion 融合風的新火花。獨特的步驟教學，帶領美眉們一步步從入門新手進階到舞碼專班，透過公益演出、舞團培訓、舞展發表，啟動潛藏的舞動能量，成就自信，綻放風采。(限女性，舞衣、舞鞋、腰鏈自備，可代購)	光洲 607	羅湘妃	3/13-5/1
		BA323	二	19:30-21:00	12	2000				3/13-5/1
運動系列	【日光課程】徒手肌力、核心基礎 1+1（本期 7 週）	BA401 NEW	二	15:30-17:00	10.5	1500	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. 透過你的身體重量配合簡單動作從事肌力訓練，達到肌肉緊實、塑身；促進身體代謝，延緩老化 3. 透過核心基礎運動（Foundation Training），改變不良的運動模式 / 姿勢、舒緩傷痛、強化身體核心肌肉群 4. 地板拉伸操讓一天的身心疲勞與僵硬的肌肉徹底被舒緩與放鬆。【自備乾淨運動鞋換穿，請著是和運動服裝，自備毛巾及水壺】	裕誠 304	廖連和	3/20-5/1
	太極導引養生	BA402	二	14:00-16:00	16	2000	太極導引是現代人最適合的一種養生運動，不但能舒解壓力、怯除疾病，更能達到養生、保健、治療、復健的健康身體。	光洲 607	黃俊憲	3/13-5/1
		BA403	四	20:10-21:40	12	1700		光洲 609		3/8-5/3 (4/5 停課)
	六分鐘強速氣功 (初階)	BA404	一	09:00-10:30	12	1700	台灣傳統養生氣功，動作簡單易學，氣道鬆柔強勁，能快速打通全身經脈，紓筋活血，排汗排毒，減緩老化，徹底改善負面體質、預防疾病，讓您年輕、光潤、更有活力。(6-86 歲男女皆宜，中華民國國武術教練、裁判聯合指導)	光洲 608	黃俊添	3/12-4/30
		BA405	一	19:40-21:40	16	2000				3/12-4/30
		BA406	三	09:30-11:00	12	1700		裕誠 304		3/7-5/2 (4/4 停課)
		BA407	六	10:00-11:30	12	1700		光洲 608		3/10-5/5 (3/31 停課)
		BA408	四	19:40-21:40	16	2000				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BA409	六	19:00-21:00	16	2000		裕誠 304	黃俊添 陳勇全	3/10-5/5 (3/31 停課)
	養生太極拳	BA410	五	15:00-17:00	16	2000	簡易 24 式循環太極拳及八段錦導引吐納術：功法講究鬆沉圓活，以柔克剛，舒緩身心，紓解壓力。太極拳被稱為最高級的氣功，亦稱動禪；太極禪，拳禪合一，動靜相兼，修身養心，追求天人合一，找到生活平衡點，以達文武雙全、性命雙修。(攜帶毛巾跟飲用水、穿著休閒服裝)	光洲 607	蔡記祥	3/9-4/27

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
運動系列	養生太極拳八段錦（簡化 24 式）	BA411	五	20:10-22:10	16	2000	楊氏簡化太極拳，舒展簡潔、易學易練、能紓解壓力、舒筋活血、減緩老化，增強免疫力以改善體質；八段錦能調和陰陽、強身固本。美國科學研究証實太極拳對身體健康效果顯著，2002 年美國時代雜誌推崇太極拳為最完美的運動。※ 進階班：正宗傳統楊氏 85 式（澄甫架）。	裕誠 304	蔡記祥	3/9-4/27
	氣功療癒瑜珈禪修	BA412	四	19:30-21:30	16	2000	氣功禪修有動功與靜功，動功疏通經絡，提升免疫力；靜功禪修紓解壓力，潛能開發，還有 拉筋拍打 . 氣功瑜珈 . 手鏈健身操 . 中國香功 . 八段錦……等等功夫，老少咸宜，老人保健延緩老化，年輕人潛能開發學業猛進，歡迎報名參加。	光洲 607	林秀葉 王秀美	3/8-5/3 (4/5 停課)

工商管理學院

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
財稅商務系列	5 年存 100 張穩定收息的好股票 不折扣 (6 周課程)	BC201	三	18:15-20:00	10.5	1850	5 年存 100 張股票很難？存 100 張會生股息的股票很難？其實台股每年發出的現金股息就超過 1 兆，而且是全球最會發的股市。只要拓過簡單的 7 個步驟，蒐集隨手可得的數據，就能找到好股票，也能知道何時該買該賣。這種投資方式，不需每天盯著盤勢，不用擔心股價波動過大，還可以每月加薪。存 100 張股票遠比想像的還要簡單，這才是真正越投資越輕鬆的投資之道【教材費 500 元另繳，含存好股名單 + 講義，課程內含股票分析基礎教學】	裕誠	陳璨瑋（韋翰）	★ 3/21-5/2 ★ (4/4 停課)
	股票實戰初級班 不折扣 (7 周課程)	BC202	五	18:30-20:00	10.5	1850	由於選擇權的入門門檻較高，一般人常常不得其門而入，所以特別單獨籌辦新班，透過有系統的課程，帶領你進入選擇權的基礎核心，課程內容將由淺而深循序漸進，適合毫無概念的學員，使你充分瞭解選擇權的特色，進而邁入人生理財的新世界【講義費 800 元另繳】	裕誠	施明哲	★ 3/16-4/27 ★
	國際比特幣趨勢入門營 不折扣 (7 周課程)	BC203	二	18:30-20:00	10.5	1850	由淺入深的方式帶領新人真正了解何謂國際趨勢 - 比特幣，並看懂新國際企業趨勢 - 以太幣，學習如何註冊國內交易所與使用方式，帶領大家一同跟上國際趨勢列車！【上課請自備筆記本與筆】【課堂中禁止錄音錄影】	裕誠	程于洲	★ 3/20-5/1 ★
	會計學（一）商業簿記	BC204	四	18:30-20:00	12	1800	(1) 基本概念 (2) 借貸法則 (3) 會計循環 (4) 記帳方式 (5) 各種會計報表之編制。【請繳教材費約 200 元】	裕誠	王家莉	3/9-4/27
	稅務會計	BC205	四	20:10-21:40	12	1800	一 . 營業稅介紹、二 . 營業稅申報、三 . 營所稅介紹、四 . 營所稅申報、五 . 綜合個人所得稅【書籍：租稅申報實務，請自行至書局購買】	裕誠		3/9-4/27
管理才能系列	情緒管理與超實用心理學 (6 周課程)	BC301	三	18:30-20:00	9	1800	哈佛大學研究指出：「一個人的社會成就 20% 決定於 IQ，其餘的 80% 與 EQ 有關」！本課程將教導您：了解壓力的來源與形成，如何掌控情緒、做好情緒能量管理；並且探究更廣泛與超實用的人性心理學，包含了人格心理學、潛意識心理學、圖畫藝術心理學、投射心理學、顏色心理學、戀愛心理學、完形治療心理學、趣味心理學以及魔術心理學。讓您更了解自己懂得別人，成為一名自信廣受大眾歡迎的人【講義、教材費 300 元另繳】	裕誠	鐘禕哲	★ 3/15-4/26 ★ (4/4 停課)
	口才訓練與銷售贏家 (6 周課程)	BC302	三	20:10-22:10	12	2000	話說對了無價！在各種場合能夠掌握說話的要領。說話是人的本能，把話說得好是一種技能；無論您身處在何種工作或職位，培養說話的技巧，提升溝通表達的能力， 展現業務銷售成交力！就是 21 世紀成功必備的軟實力。1. 好口才決定好的未來 2. 成功自我介紹：記住我、會找我 3. 說服大師：懂人性，把話說到心坎裡 4. 公眾演說：演說要領與技巧 5. 銷售贏家：頂尖銷售心理學 6. 超級成交力：解除客戶抗拒、成交達陣【講義教材費 300 元另繳】	裕誠		★ 3/15-4/26 ★ (4/4 停課)
	商業口語表達與主持班	BC303	五	20:10-22:10	16	2500	現代人拿麥克風的機會越來越多，無論是學校的活動、公司的尾牙、月會的簡報、會議的主持、甚至是社團的自我介紹，您是否有上台不知所云？眼光不知要看誰？拿到麥克風就發抖的現象，亦或您現在正在擔任司儀的工作，但對自己的聲音不滿意、講半小時就喉嚨啞、主持完會議就覺得氣虛，讓資深主持人張詠喬來分享，如何正確發音、呼吸、咬字、課程中突破您的目前主持的困難，讓自己成為一位更有自信的說話人。授課教師張詠喬：樹德科技大學會展管理暨貿易行銷碩士、Google 亞太地區動土典禮暨中外記者會主持人、馬總統主典左訓中心動土典禮主持人、陳菊市長主典觀光局金獅湖動土典禮主持人。【建議教材：主持訓練書 1，單元式教學，新生也可參加】	裕誠	張詠喬	3/9-4/27

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
管理才能系列	喪禮服務丙級技術士證照輔導班 不折扣	BC304 NEW	一	18:30-21:30	24	3300	推廣民眾殯葬教育及輔導想讓有意從事該項產業人員取得合法證照，並培養其專長，以利從事殯葬產業工作之基本能力與專業素養，並增加其就業機會競爭力，以提升獨特價值。【書籍教材費 300 元請於第一堂課繳清】	裕誠	高復華	3/12-4/30
資訊電腦系列	蘋果手機、平板 - iPhone+ipad 篇 (4 堂課)	BC101	四	09:00-12:00	15	1700	擁有 iPhone 或是 iPad 的朋友，是不是常常煩惱要如何使用 iPhone 來聽音樂、備份相片，課程內容包含 iPhone iPad 基本操作設定，讓你完全掌握蘋果， iTunes 下載及安裝，iPhone 與電腦同步，指紋辨識設定，讓您不用打密碼，下載音樂影片，製作鈴聲，並同步到 iPhone 手機平板裡，安裝 iPhone 最熱門 APP。Android 手機的也可以參加喔。	裕誠 202	謝坤德	3/15-4/12 (4/5 停課)
	蘋果 iMovie- 影片影音剪接技巧 (Mac&IOS) (3 堂課)	BC102	四	09:00-12:00	9	1300	iMovie 是蘋果手機、平板、電腦上的影片編輯軟體，不但簡單易用，專業水準的字幕、媲美電影效果的濾鏡、聲音製作更簡易，課程包含合法版權免費背景音樂下載，音樂淡入淡出設定、影片剪接、快動作、慢動作設定、字幕及轉場應用，三分鐘讓您手機影片變身精彩鉅片！	裕誠 202	謝坤德	4/19-5/3
	蘋果電腦 - 電腦入門操作篇	BC103	三	08:30-10:00	10.5	1500	喜愛蘋果手機的穩定滑順嗎？那您一定更喜愛蘋果電腦的超華麗流暢的操作方式，開機不用等等等，翻開螢幕即可使用，安裝軟體不求人，及時準確的觸控板手勢操作方式，讓您瀏覽網頁就像手機一樣滑順，超強的電池續航力，讓我們只要帶蘋果筆電出門，不用帶電源線，就可以輕鬆使用一整天，課程內容包含：MacOS 介面，選單、選單列、Dock 圖像列、Lauch Pad 等等，注音輸入法、中文標點符號、Finder 檔案總管，文書處理，音樂下載，電子書下載及閱讀，還有很多您想不到的方便功能。本課程必須自備 Macbook 蘋果筆記型電腦，教室有提供免費 Wifi 網路可以上網。	裕誠 202	謝坤德	3/14-5/2 (4/4 停課)
	Office 2016 辦公室應用班 - 基礎入門班	BC104	五	09:00-12:00	24	3500	讓您從建立空白頁到完成精美文件的過程比以往更為輕鬆，透過功能強大的格式設定工具，用您喜好的方式自訂文件，Word 提供設計文件的功能，可符合您特定的需求，在電腦上使用 Word 開啟 PDF，您就可以編輯段落、清單和表格等內容，就像處理最初在 Word 中建立的內容一樣，用您的文件，並與他人共同作業，在試算表或活頁簿中整理您的數字或文字資料，表格、圖表和分析，常用公式及函數，資料清單的管理，排版與列印設定。	裕誠 202	陳仕斌	3/16-5/4
	Office 2016 辦公室應用班 - 基礎入門班	BC105	一	18:30-21:30	24	3500		裕誠 202	專業教師	3/12-4/30
	word2016 文書處理 - 基礎入門班	BC106	五	09:00-12:00	12	1800	讓您從建立空白頁到完成精美文件的過程比以往更為輕鬆，透過功能強大的格式設定工具，用您喜好的方式自訂文件，Word 提供設計文件的功能，可符合您特定的需求，在電腦上使用 Word 開啟 PDF，您就可以編輯段落、清單和表格等內容，就像處理最初在 Word 中建立的內容一樣，用您的文件，並與他人共同作業。	裕誠 202	陳仕斌	3/16-4/6
	word2016 文書處理 - 基礎入門班	BC107	一	18:30-21:30	12	1800		裕誠 202	專業教師	3/12-4/2
	Excel2016 試算表 - 基礎入門班	BC108	一	18:30-21:30	12	1800	在試算表或活頁簿中整理您的數字或文字資料，表格、圖表和分析，常用公式及函數，資料清單的管理，排版與列印設定。	裕誠 202	專業教師	4/9-4/30
	Excel2016 試算表 - 基礎入門班	BC109	五	09:00-12:00	12	1800		裕誠 202	陳仕斌	4/13-5/4
	Excel2016 試算表 - 基礎入門班	BC110	三	18:20-19:50	10.5	1600		裕誠 202	陳仕斌	3/14-5/2
	Excel2016 試算表 - 進階實務班	BC111	二	18:30-20:00	12	1800	Excel 函數或其化實用功能介紹，以範例實作方式更了解函數的應用和結合其他功能實作，讓你對 EXCEL 更深入了解，實際上課內容以授課老師為主。(適合有一點基礎者)	裕誠 202	專業教師	3/13/5/1

★貼心小提醒：1.為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前3天至櫃台辦理報名手續喔！
2.簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
資訊電腦系列	午間進修班 -Excel2016 基礎入門班	BC112	二四	12:15-13:15	12	1800	快速學會 Excel 基本功能，讓工作更加上手、增加效率，EXCEL 工作表介紹與應用，基本運算式、製作基本圖表。	裕誠 202	顏大任	3/13-4/24
	午間進修班 - PowerPoint2016 入門班	BC113	一三	12:15-13:15	12	1800	POWERPOINT2016 的功能介紹、背景底圖設計、動畫設定、加入背景音樂、可製作成相片光碟、專題報告簡報等。	裕誠 202	謝坤德	3/14-4/25
	PowerPoint2016 簡報製作 - 基礎入門班	BC114	二	20:10-21:40	12	1800	PowerPoint 設計工具大幅提升簡報的視覺效果，讓您能夠製作高品質的自訂簡報、能輕鬆建立流暢的動畫，並讓畫面更為生動活潑，建立 SmartArt 圖形、表格與圖表視覺效果抓住眾人目光，雲端存取與分享。	裕誠 202	專業教師	3/13-5/1
	媽媽電腦班 - 軟體安裝、資料備份班	BC115	二	13:30-15:30	16	2300	銀髮族與媽媽們，學電腦不用怕，課程內容包含電腦基本操作，快速起用〔手機輸入法〕，注音不行也能快速輸入文字，Google 語音輸入應用，下載及安裝應用程式，檔案管理，相片編修，音樂、影片下載，複製貼上駕輕就熟，學會比學的多重要。	裕誠 202	謝坤德	3/13-5/1
	雲端生活應用 -Google 手機 & 電腦雲端班	BC116	一	10:10-12:10	14	1900	現代人都擁有手機、平板及電腦，不管是蘋果的 iPhone、iPad 或是三星、HTC、Sony 等 android 手機，透過強大的 Google 雲端硬碟，我們可以將放在手機裡的相片、文件、音樂、資料等等同步到電腦裡。課程包含手機及電腦的檔案管理、Google 雲端硬碟安裝、資料同步設定、音樂下載、影片下載、通訊錄備份、文件筆記本同步、忘記密碼時重設密碼。讓你換新手機沒煩惱，手機遺失時定位手機位置。	裕誠 202	謝坤德	3/19-4/30
	長青銀髮族電腦班 -WIN10 入門基礎篇	BC117	五	13:30-15:30	16	2000	本課程將帶您從開關機到網路應用一手包，Windows 10 全新體驗，滑鼠的使用與點選方式介紹、視窗的基本控制與管理技巧、注音輸入法（完成我的第一篇精美報告）、手寫輸入與語音輸入的介紹、隨身碟與檔案管理應用，讓你輕鬆學會電腦。	裕誠 202	陳仕斌	3/16-5/4
	長青銀髮族電腦班 -WIN10 入門基礎篇	BC118	六	18:30-20:00	10.5	1300	最新【Windows 10】電腦讓您的工作與生活十全十美，全新的【開始】選單，超方便的【動態磚】讓新聞動態隨時轉播，桌面子母分割畫面一邊工作一邊查資料、聽音樂（多工處理），【觸控鍵盤】像手機輸入法飛快輸入文字，內建全新的【Windows Defender】防毒軟體，讓您遠離電腦病毒威脅！	裕誠 202	謝坤德	3/17-5/5
	長青銀髮族電腦班 - 網路 +Google 雲端篇	BC119	三	14:00-16:00	14	1800	本課程將帶您進入網路的奇幻世界，認識網址與 Google 搜尋引擎【圖片、知識、新聞無所不查，讓您上知天文、下知地理】、網路購物介紹、線上時刻查詢與訂票、申請 Google 免費帳號、收發【E-mail】電子郵件 (寫信、回、轉信與通訊錄的應用)、線上免費影音觀賞與下載、Google 雲端硬碟的應用，製作超酷炫電子相簿，讓您成為真正的電腦應用高手。	裕誠 202	陳仕斌	3/14-5/2
	長青銀髮族電腦班 - 手機平板應用篇	BC120	五	15:40-17:10	10.5	1300	適合初學者。智慧型手機、平板介紹，網際網路概論、如何上網、尋找 Wi-Fi 基地台、使用瀏覽器、備忘錄、記事本 (英文輸入、中文輸入、用語音輸入最酷)、App Store (Apple 專屬商店)、Play 商店 (安卓系統專屬商店)、電子書、拍照片、拍影片、即時通訊 LINE、地圖 ... 等等常用基本功能。Apple 或安卓系統皆可，請自備手機或平板。	裕誠 202	陳仕斌	3/16-4/27
	青銀髮族電腦班 -PowerPoint 簡報入門篇	BC121	二	10:10~12:10	16	2000	PowerPoint 簡報介紹，佈景主題、動畫設定介紹、超連結、音樂、影片設定、母片及範本設計，投影片放映方式，排練計時，將簡報轉成影片檔等。	裕誠 202	顏大任	3/13-5/1
	威力導演 - 影片製作、剪輯與拍攝篇	BC122	四	15:40-17:40	14	2100	旅遊照片要如何整理呢？影片如何處理？有了會聲會影就一切搞定了，只要通通匯入到威力導演中，並可以加入文字特效、複疊效果也可以配上聲音，還有超棒的轉場效果，做成自動執行檔。將影片轉成 DVD 播放檔。	裕誠 202	顏大任	3/15-5/3

★貼心小提醒：1.為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前3天至櫃台辦理報名手續喔！
2.簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
資訊電腦系列	臉書該怎麼用才對？必學【Facebook 臉書】功能一網打盡！	BC123	六	20:10-21:40	10.5	1500	當【Facebook 臉書】已經成為我們日常生活的一部分時，我們該如何融入臉書的生活，與老朋友們在臉書相知相遇。如何設定讓臉書更好用呢？要怎麼樣才可以保護自己的隱私安全不被盜用帳號呢？臉書隱私權設定，快速收回粉絲的讚，限定誰能夠看到自己的好友，如何取消洗版的好友訊息。行動條碼掃描好友，直播影片訂閱，讓臉書多采多姿又安全！	裕誠 202	謝坤德	3/17-5/5
	網路拍賣高手 - 淘寶、蝦皮、露天拍賣篇	BC124	二	08:30-10:00	12	1700	想要擁有一個拍賣空間，如何在網路上申請網路購物，成為網路 SoHo 族賣家，一元起標、上傳圖片與文字，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，歡迎加入本班行列。	裕誠 202	顏大任	3/13-5/1
	2018 最熱門、免費臉書商店、行銷經營班	BC125	日	08:30-10:00	10.5	1500	申請臉書粉絲，開啟臉書商店，手機商品拍照技巧，商品詳細介紹撰寫方法，增加曝光的貼文標註商品，活動及廣告海報製作，免費 Google 表單填單設計，訂單試算表設計，讓臉書成為您擴展事業的得力幫手！	裕誠 202	謝坤德	3/18-4/29
	2018 最熱門、免費臉書商店、行銷經營班	BC126	一	08:30-10:00	10.5	1500	申請臉書粉絲，開啟臉書商店，手機商品拍照技巧，商品詳細介紹撰寫方法，增加曝光的貼文標註商品，活動及廣告海報製作，免費 Google 表單填單設計，訂單試算表設計，讓臉書成為您擴展事業的得力幫手！	裕誠 202	謝坤德	3/19-4/30
	網路行銷 - WordPress 關鍵字行銷基礎篇	BC127	四	18:20-19:50	10.5	1500	想要經營網站或為自己的公司設置官網的朋友們，還在煩惱要為什麼別人老是找不到自己的網站嗎？跟著我們從 Google 站長工具登錄開始，細心埋下關鍵字，讓網站能夠爭取曝光的機率。課程內容包含：免費網址申請、免費網站空間申請、上傳 WordPress 並設定網站、安裝 SEO 外掛、設定 Google 站長工具、設定關鍵字、設計文章及商品內容，分享文章到臉書及 Line，增加曝光率。課程適合想為公司或是工作室架設網站的朋友，也可透過課程了解自己的需求。	裕誠 202	謝坤德	3/15-5/3
	網頁設計 - WordPress 公司、個人官網快速架站篇	BC128	二	15:40-17:10	12	1700	架站免花冤枉錢，使用簡單的 WordPress 官網架站，讓我們可以快速為自己的公司或是工作室架設一個專屬的網站，讓客人及朋友可以在 Google 搜尋到我們的網站，並且同時擁有手機版及電腦版網站，一次解決電腦與手機的網站問題，線上維護網站。可以用電腦發文，也可以用手機發文。適合不會網頁設計、美工設計的我們。課程內容包含：免費網址申請、免費網站空間申請、上傳 WordPress 並設定網站、安裝精美合適的網站佈景主題，設定關鍵字、上傳廣告幻燈片、上傳文章及商品，分享文章到臉書及 Line，增加曝光率。課程適合想為公司或是工作室架設網站的朋友，也可透過課程了解自己的需求。	裕誠 202	謝坤德	3/13-5/1
	影像處理 - Photoshop 創意廣告入門篇	BC129	三	10:10-12:10	14	2300	將自己的想法及理想加入相片哩，創作一張有自己設計理念的作品。色板與圖層遮色片技巧，文字特效 - 石頭字、火焰字、水滴字。創意影像合成、廣告合成及繪圖實務，從點子到草稿、繪圖完成每一件完美作品，不管您是否學習過 Photoshop 都一起來扎扎實實的學會影像合成及創意廣告。	裕誠 202	謝坤德	3/14-5/2
	影像處理 - Photoshop 基礎入門篇	BC130	一	13:30-16:30	24	3800	由入門選取工具進入到 Photoshop 的進階功能，讓你做出各種特效的海報。Photoshop 中可使設計人員能夠創造出驚人的海報，可用於各種用途，像是電影宣傳片海報，產品宣傳海報，活動宣傳海報等，以及只是為了好玩和實踐設計感。	裕誠 202	顏大任	3/12-4/30
	影像處理 - 繪圖板 Q 版人物插畫入門篇 (PS+SAI)	BC131	日	13:30-16:30	21	3400	喜愛畫插畫的朋友，【Photoshop】繪圖板來畫插畫，課程為入門班，從繪圖板選用及安裝，直線與曲線繪製，然後一步一步來到草稿製作，線搞描繪。粉嫩粉嫩臉部上色，水汪汪眼睛上色，頭髮繪製等等，不需要繪圖基礎，只要喜愛畫圖就可以輕鬆完成自己的腳色繪製。本課程也可使用【SAI】來繪製，指令不同處會在課堂註明。	裕誠 202	謝坤德	3/18-4/29

★貼心小提醒：1.為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前3天至櫃台辦理報名手續喔！
2.簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
資訊電腦系列	電腦美工 -Illustrator 絕對精采美工排版入門篇	BC132	日	10:10-12:10	14	2300	Illustrator 是目前業界最強的美工排版及插畫設計軟體，本課程包含基本工具介紹，工具活用練習，讓您了解各總工具的活用方式，圖像、商標設計繪製練習，名片設計、廣告設計、實際操做，從點子到草稿，再到實際 Illustrator 設計完稿，不在手忙腳亂。課程從最基本的操作、快速鍵、大量的實作練習，有用過 Illustrator 的朋友，可以扎扎實實的加強美工設計技巧，沒學過 Illustrator 的朋友更可以從入門扎實學起，歡迎喜愛美工設計的朋友們一同參加喔！	裕誠 202	謝坤德	3/18-4/29
	電腦美工 -Illustrator 絕對精采海報繪圖篇	BC133	四	20:00-22:00	14	2300	別再複製、貼上網路上沒創意的圖片海報了，Illustrator 是目前業界最強的美工排版及插畫設計軟體，本課程包含基本工具介紹，工具活用練習，可愛卡通動畫造型繪製，簡單創意海報設計，人物、花朵、動物組合，讓不會畫圖的朋友，也可以製作出令人驚訝的海報或名片，歡迎喜愛美工設計的朋友們一同參加喔！	裕誠 202	謝坤德	3/15-5/3
	網頁設計 - DreamWeaver 基礎入門篇	BC134	六	9:00-12:00	18	3000	Dreamewaver 是目前最專業及普遍使用的網頁設計軟體，是從事網路拍賣銷售，編輯商品資料，管理網站者必學的技能，也可以讓您的求職之路，更具競爭力。課程內容有基本網頁內容製作，網頁版面設計，網站樣版的使用，HTML5 語法，CSS3 樣式表，註冊申請免費網頁空間，網頁檔案上傳與管哩，網站內容的更新與維護。	裕誠 202	專業教師	3/17-4/28
	印刷出版品設計 -InDesign 基礎入門篇	BC135	六	13:30-15:30	12	2000	InDesign 是一套專業的頁面設計、版面編排和桌上排版軟體，主要應用於製作 DM、海報、型錄、報告、雜誌、書籍…等各種印刷出版品。學習內容包含文字的編輯與排版，圖形物件編輯，繪圖工具的使用，廣告傳單、海報、型錄、雜誌、動態電子書的實作。	裕誠 202	專業教師	3/17-4/28
	電腦製圖 -Auto CAD 2018(2D 基礎班)	BC136	五	18:30-21:30	24	4000	本課程將以最淺顯易懂的方式帶您進入 Auto CAD2018 的實地，內容包含，基本繪圖環境設定、認識座標系統、繪圖指令的解說，從點至線再到圓、編修指令的整合應用，線型與圖層的介紹使用、基本尺吋標註設定、精選檢定考題實作練習，加強識圖、繪圖技巧與能力，讓您快速成為繪圖高手。	裕誠 202	陳仕斌	3/16-5/4
	電腦製圖 -Auto CAD 2018(2D 進階班)	BC137	三	20:00-22:00	14	2400	圖框的繪製、配置出圖的設定與實作練習、自訂線型與圖層、視埠的應用、局部放大圖、出圖比例設定、基本三視圖的解說、尺寸標註與 2D 等角圖的繪製、檢定考題練習等。【須具 2D 繪圖基礎】	裕誠 202	陳仕斌	3/14-5/2
	3D 繪圖 -SketchUp 建築與室內設計篇	BC138	四	13:30-15:30	14	2400	輕鬆學 SketchUp 3D，以淺顯易懂之範例教學讓您快速學習！免費軟體加學習簡單且直覺化操作方式，更有免費且不斷增加的圖庫資源，讓您快速完成 3D 模型繪製。可廣泛應用在各種領域，包括建築、室內設計、機械設計、景觀設計、GIS、舞台設計 .... 等。操作簡單是它的主要賣點，人人都可以快速上手，可將 SketchUp 的 3D 模型直接輸出至 Google Earth。	裕誠 202	顏大任	3/15-5/3
	TQC 考照輔導班 -Word2016 檢定範例實作 (上篇)	BC139	六	15:30-18:30	15	2500	上完 Word2016 基礎或進階後，想要能應用 Word 到實務上，學的更多技巧與增加實力嗎？本課程以 TQC 的各種範例講解，讓你對 Word 更深入了解，更能活用函數與其他未使用過的功能。輔導參加檢定為工作加分。每一大類以擇題方式講解。	裕誠 202	專業教師	4/7-5/5

★貼心小提醒：1.為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前3天至櫃台辦理報名手續喔！
2.簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

文創藝能學院

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
美術創作系列	手機中級班	BD101	五	18:30-20:00	12	1700	陳老師特別開手機中級班，教你認識氣象與各種旅拍經驗，並且帶您拍攝高雄市各美景，絕對讓你驚嘆不已，不可以錯過喔！【本期教室上課 5 堂，實習假日 3 次 (3/18、4/14、4/22)】【攜帶具上網功能的手機，第一堂課另交實習超時費 600 元】課表放於櫃檯並公佈在 FB「陳高生攝影家族」粉絲專頁	裕誠	陳高生	3/9-4/27
	單眼中級班	BD102	五	20:10-21:40	12	1700	29 年豐富攝影教學的陳老師開課，本期教大家認識許多拍攝原理，讓您從此可以讀懂網路攝影文章，難得的課程等您來參加。【本期教室上課 5 堂，實習假日 1 次 (3/18、4/14、4/22)】【自備單眼或類單相機及三腳架，第一堂課請自備相機與另交實習超時費 600 元】。課表放於櫃檯並公佈在 FB「陳高生攝影家族」粉絲專頁	裕誠		3/9-4/27
	素描與粉彩	BD103	四	14:30-17:00	20	2100	人像、靜物、風景從素描技巧開始教起再學粉彩，與其他工具媒材搭配運用，短期就能畫出好看作品，歡迎沒有繪畫基礎的您來參加。請自備 2B、6B 鉛筆、刀、尺、橡皮擦。【材料工具、講義圖片等材料費另繳，限 18 人】	裕誠	黃竣昭	3/8-5/3 (4/5 停課)
	基礎素描與粉彩	BD104	四	20:10-22:10	16	1900				3/8-5/3 (4/5 停課)
	素描	BD105	四	19:10-21:40	20	2100	奠定繪畫基礎、觀察寫生、藝術欣賞同步進行。請自備 2H ～ 8B 盒裝鉛筆、紙筆、軟橡皮、8K 畫本。繪畫輔助工具 : 紗布 . 量棒 . 靜物素材。【另繳班費 50 元】	裕誠	呂志英	3/8-5/3 (4/5 停課)
	禪繞畫 .Q 版卡通 . 萌少女 . 花美男 . 動漫畫集 . 創意美術入門	BD106	一	18:30-20:00	12	1600	為入門者所簡單設計同人志、BL、王道風 (可愛版、笑、泣、燃、萌)、插畫、漫畫素描形式，基礎人體結構、比例、臉部、頭髮、服裝、肢體骨架、貼網點，各種角色，學習不分程度個別指導。材料自備，自動鉛筆、橡皮擦、8 開畫本。【另繳講義費 50 元】	裕誠	黃進良	3/12-4/30
	禪繞畫、水彩、素描、水性色鉛筆入門	BD107	二	14:00-16:00	16	1900	(一) 禪繞藝術融合放鬆、平靜、療癒心情、拾起畫筆就有創作靈感；自備 8 開畫本、2B 鉛筆、軟橡皮擦。(二) 素描創新技法，簡單易學，初學者即可上手，素描、靜物、動物、風景、人物，構圖、配色依個人喜好選擇。碳筆、粉彩色鉛筆、水彩、多媒材等應用；材料自備、學素描請帶 8 開畫本、2B、4B、6B 鉛筆、紙筆、軟橡皮擦。【另繳講義費 50 元】	裕誠		3/13-5/1
	靜心鉛筆字 . 原子筆 . 正楷 . 兒童成人入門	BD108	一	20:00-21:30	12	1600	正楷字體應用教學。簡單易學技法寫字，幫助學生正統基本寫法扎穩及成人簽名、文章更為進步，教學不分程度，個別指導。自備 : 鉛筆、原子筆、橡皮擦、尺。【另繳講義費 50 元】	裕誠		3/12-4/30
	靜心正統書法 . 兒童成人入門	BD109	三	14:00-16:00	16	1900	以歐體基礎執筆及運筆教學。幫助升學書法考試，技法完整易學，學習期間不分程度將個別指導。另教導作品創作、佈局及落款。請自備筆、墨、紙 (12 格)、硯、墊布或毛筆，老師可代購。【另繳講義費 50 元】	裕誠	黃武吉	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BD110	二	18:00-20:00	16	1900		裕誠		3/13-5/1
	自由筆尖【軟筆英文書法】	BD111	三	18:30-20:00	12	1600	歐洲的花體字和中式的書法一樣，也擁有悠久的歷史與傳統，拿起 brush 軟筆，它有方便攜帶、顏色多的優點，可以書寫出更活潑、更生動的英文花體字【材料費 500 元另繳，含：brush 軟筆、水彩紙、卡片紙、顏料】	裕誠	王孝珍	3/7-5/2 (4/4 停課)
	藝文人生彩集畫遊正統油畫基礎入門	BD112	三	13:30-16:00	20	2100	正統油畫基礎練習，各種各畫本任何題材、人物、靜物、動物、風景，從最基本教學練習，不分程度，各別指導。練習講義範本免費。文具組自備或統一訂購，基本工具約 2100 元。	裕誠	王清心	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BD113	二	19:00-21:30	20	2100				3/13-5/1
	療癒舒壓 輕鬆上手學禪繞	BD114	三	18:30-20:00	12	1600	只要會拿筆透過簡單容易的線條、有趣且有結構性重複畫法，達到放鬆自己讓心情回歸到平靜和諧的狀態！高中以上年齡適合【材料費 250 元另繳】	裕誠	林秉澤	3/7-5/2 (4/4 停課)
	色鉛筆卡通插畫班	BD115	一	18:30-20:00	12	1600	想要和別人一樣也能自已用色鉛筆，畫上可愛的插畫嗎？基礎人物教學、身體架構、頭身骨架、角色設定、構圖、陰影與描線、色鉛筆上色技巧等；專業導師指導。【教材費 150 元另繳，自備自動鉛筆、橡皮擦和色鉛筆】	裕誠	劉佳達 林秉澤	3/12-4/30

★貼心小提醒：1.為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前3天至櫃台辦理報名手續喔！
2.簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
美術創作系列	素描、油畫入門	BD116	一	20:10-22:10	16	1900	素描為所有繪畫之基礎，從素描入油畫，油畫或無毒油畫自選。深入淺出演練與說明繪畫技巧、調色、光影、質感的表現。有無繪畫基礎皆適合，輕鬆提筆享受不同繪畫的樂趣，打造屬於自己的寫意時光，不但讓你愛上畫畫，更要讓你揮灑出屬於個人的色彩！(教材費 150 元，畫具自備或團購，第一節帶鉛筆、橡皮擦、素描本)(師資 : 東方設計大學藝術講師等經歷)	裕誠	劉佳達	3/12-4/30
	輕鬆圓夢美術入門歡樂畫室	BD117	三	09:00-12:00	24	2300	師資榮獲大高雄美術家親授，對美術有興趣，專為新手量身設計最佳入門班，依個人興趣從基本技法、色彩學 . 素描 . 水彩 . 無毒油彩 . 漫畫 . 插畫 . 色鉛 . 粉彩 . 等創意媒材 . 戶外寫生 . 定期發表作品畫展，出版畫冊。升學考試特別加強 . 輔導鼓勵參加美術比賽。第一堂課老師說明為您準備 . 請放心來上課。限量畫冊送給您！〈教材費 200 元含專業用紙材料 . 講義本 .〉歡迎大小朋友皆可個別指導。	裕誠	曾期正	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BD118	三	19:00-22:00	24	2300				3/7-5/2 (4/4 停課)
	國畫 (山水) 初級班	BD119	二	10:00-12:00	16	1900	介紹用具的使用，國畫水和墨的調配，從基本山石和樹木的基本畫法，筆墨的運用由淺而深，由線條的組合及水墨的暈染，一點一線結合山石、樹木，造就一幅山水畫【請自備毛筆、墊布、宣紙，或請老師代購】	裕誠	黃令	3/13-5/1
音樂系列	初級烏克麗麗	BD201	四	10:00-11:30	12	1800	認識烏克麗麗、音階與簡譜對照、樂理解說。教學課程：合奏曲分部教學、流行歌曲彈唱教學、演奏曲入門解說。可代購初階教本 200 元和課本 360 元；烏克麗麗 900 元以上。	裕誠或光洲	蘇瑞富	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BD202	五	18:30-20:00	12	1800		裕誠		3/9-4/27
	初級吉他班	BD203	五	20:10-21:40	12	1800	流行歌曲、民謠歌曲、六線譜彈唱教學、樂理解說。古典、民謠、流行演奏曲，吉他評鑑分級檢定考試 (每年 2 次)【書籍另繳：課本 360 元，配件：移調夾 300 元。民謠、古典吉他 3000 元～不等，自備或老師代購】	裕誠	蘇瑞富	3/9-4/27
	南胡基礎班	BD204	六	09:00-10:30	12	1800	南胡簡史、構造基本弓法、拉推運弓、樂理、把位、連弓、分弓，南胡需自備。(限收 10 人)【另繳書籍與影印費 330 元】	裕誠	高蕙心	3/10-5/5 (3/31 停課)
	二胡中級班 6	BD205	四	20:10-21:40	12	2000	1. 已具備拉奏 D、G 調上中把音位基礎者 2. 研習 F 調換把音位拉奏 3. 相關曲目名歌、民謠演奏【講義費 200 元另繳，二胡自備】	光洲 610	王舜德	3/8-5/3 (4/5 停課)
	二胡高級班 12	BD206	三	18:30-20:00	12	2000	1. 已具備拉奏 C、D、F、G 調音階音位暨換把基礎者 2. 研習降 B 調音階音位暨相關曲目演奏【講義費 200 元另繳，二胡自備】	光洲 608		3/7-5/2 (4/4 停課)
	二胡研究班 19	BD207	三	20:10-21:40	12	2200	1. 已具備拉奏 C、D、F、G、A、降 B 調音位暨換把基礎者 2. 研習滑音與裝飾音快弓應用 3. 研習經典名曲、民謠民歌演奏【講義免費補充，胡琴自備】	光洲 608		3/7-5/2 (4/4 停課)
生活藝能系列	紙藝拼貼一蝶古巴特藝術美學 A(入門 + 進階)	BD301	四	09:00-11:00	16	1900	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，呈現有個性風格的創作。【另繳材料費入門班 900 元、進階班 1500 元】	裕誠	李素雲	3/8-5/3 (4/5 停課)
	歐洲彩繪入門	BD302	一	09:30-11:30	16	1900	利用壓克力或油彩、繪於木器、玻璃、金屬、陶器等材質。進階技法，讓您可以觸類旁通，並輔導取得證照，培訓師資。【另繳材料費 900-1200 元不等】	裕誠	黃惠娟	3/12-4/30
	歐洲彩繪進階	BD303	二	18:30-20:30	16	2000			龔慧君	3/13-5/1
	歐洲彩繪入門	BD304	四	09:30-11:30	16	1900				3/8-5/3 (4/5 停課)
	歐洲彩繪入門	BD305	二	09:30-11:30	16	1900		裕誠	鍾薰德	3/13-5/1
		BD306	四	14:00-16:00	16	1900				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BD307	四	18:30-20:30	16	1900				3/8-5/3 (4/5 停課)
	縫繡藝術基礎入門	BD308 NEW	二	10:00-12:00	16	1900	本課程主要是以丹寧布 (牛仔布) 為主軸，融入法式高級服飾訂做 (la Haute-Couture) 之縫繡藝術設計，運用生活中常見的素材，製作出實用、耐用的獨家縫繡藝術實用包包。課程使用的包包會事先完成，學員上課只需進行手工縫繡的圖案部分。【材料費 1750 元另繳，請自備紗剪 (剪線頭) 及手縫針，小碟子 (裝亮片、珠珠等素材)】	裕誠	邱皓宇	3/13-5/1

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
生活藝能系列	手工拼布藝術 + 簡易機縫	BD309	三	09:00-11:00	16	1900	手工拼布與日常生活結合，利用基本裁布與拼接技巧，做出生活飾品，如：手提袋、零錢包、布偶等實用物品。【另繳材料費 1500 元】	裕誠	陳芃華	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BD310	四	20:10-22:10	16	1900				3/8-5/3 (4/5 停課)
	縫紉設計入門班	BD311	二	13:00-15:30	20	2200	日本文化式教學系統，設計製作之技能、量身訂做，從製圖、打版、剪裁到縫製出上衣，變化裙、長褲、洋裝、旗袍、時尚套裝、外套、襯衫。讓你輕鬆當自己的服裝設計師，無基礎可循序漸進式教學，可學到紮實的技能。附教：童裝打版、2 歲 ~12 歲增進親子關係。引導看懂服裝雜誌。【教材工具費 800 元另繳，不含布料】	裕誠	林春玉	3/13-5/1
	縫紉基礎班	BD312	一	10:00-12:00	16	2000	專為縫紉初學者所設計的課程，從基本量身、排版、剪裁可學到基本概念與技巧，再進階到可藉由完成的樣品款或分析出變化其身材比例，均可做出完整作品。基礎工具、剪刀需自備，其他材料適個人需求購買，可自備或代購。限收 12 人。【另繳衣版型及講義 800 元，不含布料工具；角尺、布尺、火腿尺、布襯、珠針、縫針等大約 1500 元內】	裕誠	黃淑娟	3/12-4/30
	縫紉進階班	BD313	一	13:30-15:30	16	2100	適已有縫紉基礎者所設計的課程，從基本量身、排版、剪裁可學到基本概念與技巧，再進階到可藉由完成的樣品款或分析出變化其身材比例，均可做出完整作品。基礎工具、剪刀需自備，其他材料適個人需求購買，可自備或代購。限收 12 人。【另繳衣版型及講義 800 元不含布料工具；角尺、布尺、火腿尺、布襯、珠針、縫針等大約 1500 元內】	裕誠		3/12-4/30
	金工、純銀黏土飾品創作設計	BD314	四	09:00-11:00	16	2000	基礎金工技法，加上純銀黏土結合半寶石、銅、珍珠等素材。【另繳工具費 500 元，材料費 900 元】	裕誠	黃玉青	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BD315	四	11:10-13:10	16	2000				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BD316	四	18:00-20:00	16	2000				3/8-5/3 (4/5 停課)
		BD317	四	20:10-22:10	16	2000				3/8-5/3 (4/5 停課)
	洋式插花初級班	BD318	三	20:10-22:10	16	1900	介紹認識歐式花藝，傳統手法之八大基本花型的變化，色彩學的介紹應用，花卉、植物的認識，如何選購花材及保存方法。實做設計美學生活化結合節慶應用。星期三限收 15 人、星期四限收 20 人。自備剪刀與花器。【另繳花材費 2000 元】	裕誠	李晴埰	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BD319	四	14:00-16:00	16	1900				3/8-5/3 (4/5 停課)
	創意雜貨手作	BD320	五	10:00-12:00	16	1900	結合日本 DECO 花土、Modena 黏土、UV 水晶膠和 Zakka 素材，製作玫瑰、雛菊、風信子等各式花藝及仿真多肉植物，設計婚禮小物和飾品。【另繳材料費 1000 元】	裕誠	李若寧	3/9-4/27
	多元花藝 (花束 vs 池坊)	BD321	一	10:00-12:00	16	1900	在多元的世代，讓我們把花藝的視野拓展開擴，將現代手綁花、商業送禮花束與古典優雅的池坊花藝結合。從盛花、生花、自由花…等基礎教學，使生活更加充實、增添繽紛色彩【請自備剪刀、花器、劍山】【花材費約 2000 元請於第一堂課繳交給老師】	裕誠	章綺雯	3/12-4/30
	時尚歐式花藝	BD322	一	14:00-16:00	16	1900	歐式花藝基礎教學，介紹古典及現代花型，配合節慶花禮、創意花束包裝。適合初學者並搭配進階課程、研究、輔導花藝證照檢定。自備剪刀、花器。【另繳花材費 2400 元】	裕誠		3/12-4/30
	遇見。花開	BD323 NEW	四	10:00-12:00	16	1900	凋花與乾燥花的相遇，如何製作及應用，鮮花嬌美但稍縱即逝，不凋花有如鮮花般柔軟保存期限長，乾燥花有種沉靜質樸的美，把迷人的花花草草帶入生活中，體驗質感生活美學從花藝開始，讓我們一起創造生活中的浪漫花作物。【材料費：3300 元請於第一堂課繳交老師，工具自備：剪刀 / 夾子 / 熱融膠槍 / 花藝膠帶 /24、26 號鐵絲】	裕誠	甯嘉君	3/8-5/3 (4/5 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
生活藝能系列	乾燥花 & 不凋花的美麗邂逅	BD324	六	18:30-20:30	16	1900	主旨以輕鬆的心情，來認識花草的美麗學習不同花材搭配方法，並以法式浪漫氛圍，完成美麗作品【材料費 3500 元請於第一堂課繳交，工具須自備剪刀，夾子，花藝膠帶，鐵絲 #24,26 裸線熱熔膠槍】	裕誠	施佳君	3/10-5/5 (3/31 停課)
	實用手工編織	BD325	二	18:30-20:00	12	1600	可愛玩偶與日本編織小物，材料因物品不同，價格實報實銷，也可與老師商議自己想要的物品。【另繳教材費 620 元】	裕誠	秦玉珠	3/13-5/1
	毛線夏紗編織	BD326	二	09:30-11:30	16	2000	毛線編織非冬天的專利，夏天亦可編出舒爽的涼衫，簡單的勾、棒針基礎，不只勾衣服另有其它實用小物可選。工具自備。【另繳材料費 1300 元】	光洲或裕誠	林梅月	3/13-5/1
	多元創作編織班	BD327	二	20:10-22:10	16	2000	PP 打包帶、珍珠帶、皮繩、麻繩，運用各式不同的編織技法加上自己的巧思，編出當前流行時尚的手提包、吊飾、購物籃、置物籃…. 等，創作出自己專屬的時尚作品。請自備剪刀、尖嘴鉗。【另繳材料費 1100 元】	光洲 610	李麗琴	3/13-5/1
	皮革工藝 (6 週課程)	BD328	三	19:00-21:30	15	1900	歡迎對皮革製作有興趣的學員參加。由淺入深教授皮革作品製作全步驟，引導學員設計製作護照夾，可以放入護照或小筆記本、登機證、車票與信用卡。另一個作品為迷你書包吊飾，小巧的外型，可裝硬幣、耳機或傳輸線，掛在大包包上，實用且可愛。課程中亦教導實用皮革知識與鑑賞。 建議：12 歲以上學員始可報名參加（初級或無經驗均可報名）。 自備工具（或由老師代買剪刀、刀具、磨緣棒、研磨器、筆刷、椎子、塗棒等 250 元）＋ DIY 材料包（皮革、針線、釘、釦、金屬環鍊…等）1180 元＋共用工具（專業五金工具、膠與處理劑等耗材）120 元。	裕誠	陳怡婷 黃馨慧	3/14-4/25 (4/4 停課)
	手工皂的設計魔法	BD329	二	14:00-16:00	16	2000	認識手工皂從油品開始，培養正確做皂觀念，繼而設計專屬配方。添加入皂的元素有那些」？賦予手工皂好用又好玩的視覺創意。由淺漸深的課程規劃紮實的理論基礎，讓手作者可輕鬆的進入手工皂的世界。1、一條根舒緩膏 2、CP 皂入門 3、油脂配方設計入門無添加配方皂 4、茶樹浸泡皂 5、火山泥活膚皂 6、森活檜意皂 7、手工皂技巧運用漸層渲染皂 8、全效清潔劑製作【第一堂筆記本、第二堂工具自備：　度計 2 支（烘培用 100℃）、打蛋器、橡皮刮刀、12~14CM 油鍋、700 cc鋼杯、免洗杯或量杯一個、960mL 牛奶紙盒、洗碗手套、圍裙、護目鏡 (或平光眼鏡) 並於課程中穿載】【材料費 2000 元請於第一堂課繳交老師】	裕誠	甯嘉君	3/13-5/1
		BD330	二	19:00-21:00	16	2000				3/13-5/1
命理占卜系列	職業風水師初級班	BD401	三	11:30-12:30	8	1300	傳授相地擇屋、動土擇日、格局佈置、羅盤使用、神明安座、公媽安爐、通靈問事、符咒祭改、命理相術、凶宅改運、財位開運、全套陽宅鑑定改運工具，百年祖傳經驗，輔導開業學到會為止。上課須自備羅盤，可自購或請老師代購【另繳講義費 300 元】	裕誠	黃俊添	3/7-5/2 (4/4 停課)
		BD402	日	10:00-11:00	8	1300				3/11-4/29
	心靈能量塔羅占卜	BD403	一	18:30-20:00	12	1800	塔羅牌是最簡單的占卜預測工具，學習心靈能量塔羅能啟發自己的直覺力和開拓塔羅的視野與運用，心靈能量塔羅可隨時隨地占卜當下最想知道的事。【另繳材料及書籍費 1800 元】	裕誠	唐玉萍	3/12-4/30
	西洋占星與命盤解析	BD404	一	20:10-21:40	12	1800	教您如何認識自己的西洋占星命盤，找出自己占星命盤的正確地圖，瞭解自己未來運勢的發展與方向，明白自己的占星命盤有何與眾不同，步步進入奧祕又迷人的占星世界，慢慢發掘不可思議的西洋占星命盤密碼。【另繳講義費 + 命盤 350 元】	裕誠		3/12-4/30
	紫微斗數入門	BD405	四	14:00-16:00	16	2200	您所不知道的紫微斗數，可以影響您一生運勢的吉凶，可直接斷出您一生的情感、事業、財富、個性、健康等運途，必然會讓您感受到前所未有的震撼。【另繳書籍費 350 元】	裕誠	許玉珍	3/8-5/3 (4/5 停課)
		BD406	五	20:10-22:10	16	2200				★ 3/16-5/4 ★
	姓名與人生基礎班	BD407	四	16:10-17:10	8	1300	您所不知道的姓名磁場，可以影響您一生運勢的吉凶，可直接斷出您一生的情感、事業、財富、個性、健康等運途，必然會讓您感受到前所未有的震撼。【另繳書籍費 300 元】	裕誠		3/8-5/3 (4/5 停課)
		BD408	五	19:00-20:00	8	1300				★ 3/16-5/4 ★

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
彩妝美甲系列	按對穴位跟痠痛說 byebye	BD501	一	20:10-22:10	16	2000	現代人文明病多痠痛，本課程針對想學習經絡穴位按摩保健者所設計，課程內容包含：1. 經絡穴位按摩保健 2. 民俗保健 (拍打、刮痧、拔罐)，由淺入深，以提升自我免疫力，進而保持健康的身體，達到自我保健。【另繳講義費 200 元】	裕誠	曹敏國	3/12-4/30
	水潤美肌不求人 (基礎班)	BD502 NEW	一	18:30-20:00	8	1300	每個星期保養一次 , 持續 8 週將本能轉換成才能 , 將才能變成專業服務 , 創業也可以 . 上課內容卸洗流程、清除粉刺方法、緊緻提拉按摩手技、面膜種類分析與體驗。(上課請帶桌上立鏡 . 上課共用材料及耗材費 1000 元 .)(材料有醫美級保養品、專業卸妝油、日本進口去角質粉、按摩凝膠等)。	裕誠	張瓊文	3/12-4/30
	時尚髮型不求人	BD503	一	20:10-21:40	8	1300	1. 如何營造自然、微捲、慵懶浪漫大波浪捲度。2. 時尚的綁、編、夾技巧。時尚接軌訴求自然有型，輕鬆整髮技巧一學就上手【上課請帶鏡子 , 自用的梳子跟髮器 , 如無整髮器者第一堂課可不用攜帶】【材料費 300 元，內含造型髮品、小髮夾、U 型夾、橡皮筋、飾品、空盒】	裕誠		3/12-4/30
	編髮。真的很簡單	BD504 NEW	五	10:00-12:00	16	2000	編髮是否需要長指甲？編髮是否需要美髮基礎？編髮真的可以很簡單嗎？歡迎跟著乃文老師的口訣與步驟，我們從基礎開始，循序漸進到編髮的髮型，讓編髮技法就在十指間靈活運用。漂亮自己、漂亮親友與自家的小公主 !!【請自備或代購：筆與筆記本 / 尖尾刮梳 / 疏結梳 / 鴉嘴夾 5-8 支 / 髮長 20 吋或 22 吋之假人頭 / 架假人頭之腳架 / 小黑夾 / 橡皮筋 / 定型液 / 電棒】	裕誠	張乃文	3/9-4/27
	新娘秘書基礎與美容丙級證照班 【不折扣】	BD505	二	20:10-22:10	16	2100	結合新娘秘書基礎班與美容丙級證照班考試！讓你學會美容新秘的技巧同時、又多了一張專業的丙級證照哦！朝著專業的領域！開店找工作擁有一技之長！【新娘秘書工具及考試產品第一堂課老師提供說明，第二堂課之後用具產品視情況有需老師代購再決定】	裕誠或光洲	吳美杏 林惠如	3/13-5/1
	凝膠指甲創業班	BD506	三	20:10-22:10	16	2100	新產品、新技術、無臭味，比水晶指甲更自然更美麗，創業或 DIY 讓你一次學會各樣式指甲風采。【老師代購材料費約 2200 元】	裕誠	鄧富真	3/7-5/2 (4/4 停課)
烹飪料理系列	中餐丙級證照 【不折扣】(下期)	BD601	六	09:00-12:00	24	2600	每班教授 36 道考試菜色、自選及指定水花片與盤飾，由講師示範講解，學員 4 人一組分組實習。不考試者亦可參加學習家常菜。自備餐巾紙、保鮮盒環保器具、打包袋。書籍、應考刀具、服裝另外自由購買，考照費用學員自付【另繳材料費 2700 元】【詳細考試日期老師於課堂中告知】	裕誠 206	蘇翠娟 專業教師	3/10-5/5 (3/31 停課)
	中餐丙級證照 【不折扣】(上期)	BD602	五	18:30-21:30	24	2600			蘇翠娟	3/9-4/27
	中餐丙級證照 【不折扣 】(上期)	BD603	四	09:00-12:00	24	2600			蘇翠娟 專業教師	3/8-5/3 (4/5 停課)
	新手上菜 (7 周課程)	BD604	二	09:30-11:30	14	1700	學習從食材的選擇、處理、調配、刀工、火侯控制及煮出少油、少糖、少鹽 三低健康料理，麻婆豆腐、客家小炒、糖醋瓦片魚、月亮蝦餅、鮮蔬炒菇菇、酸辣湯、古早味肉燥飯、腐乳高麗菜、日式蛤蠣蒸蛋、銀芽雞絲、沙茶魷魚羹等，讓你輕鬆煮一餐，菜色依當令食材彈性變化，學員分組實作操作。【材料費 2000 元請於第一節課繳清、自備餐具、紙巾】	裕誠 206	郭淑貞 (家宜)	★ 3/20-5/1 ★
		BD605	四	19:00-21:00	14	1700				★ 3/15-5/3 ★ (4/5 停課)
	阿尼基の私房日式料理 (7 周課程)	BD606 NEW	四	14:00-16:00	14	1700	由知名飯店主廚親自教導，日式料理初學者入門的新選擇，教授您私房漬物、煮物、燒烤、壽司、炸蝦、拉麵、涼拌菜等家庭實用料理【每期料理依當季時材變化】【本課程為示範教學】【材料費 2000 元另繳】	裕誠 206	翁正諫	★ 3/15-5/3 ★ (4/5 停課)
	餐廳級料理輕鬆上手 (7 周課程)	BD607 NEW	二	14:00-16:00	14	1700	教導學員運用隨手可得的之材，透過烹調方式，在家裡也能大展身手做出餐廳級料理：肯瓊雞肉義大利麵、奶油松露燉飯、昔汁海鮮墨魚麵、農材蕃茄蔬菜清湯、麥年魚排咖哩燉飯、白酒奶油魯子義大利麵、奶油菌菇濃湯、香煎豬排芥菜奶油醬【材料費約 2000 元另繳】	裕誠 206	吳得瑋	★ 3/20-5/1 ★
	普羅旺義大利麵料理 (7 周課程)	BD608	五	09:30-11:30	14	1700	天然食材搭配地中海香料、從初學到進階讓您輕鬆浪漫做出色、香、味新鮮美味的義大利麵及地中海料理、手做義大利通心麵、墨魚醬義大利麵、卡波那拉醬義大利麵、煙花女義大利麵、金莎奶濃湯、墨西哥捲餅佐莎莎醬、獵人燉雞、法式焗洋蔥湯、西班牙起司鮮肉丸、水牛城酸辣烤雞腿、迷迭香烤肉、義大利紅酒醋醬、田園佛卡夏、奇異果酸甜醬學員分組操作。【材料費 1800 元請於第一節課繳清，自備餐具湯匙紙巾及容器將成品帶回】	裕誠 206	郭雅惠 (郭美伶)	★ 3/16-4/27 ★

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

系列	課程名稱	新代號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
西點烘焙系列	烘焙丙級證照 - 西點蛋糕 【不折扣】	BD701	二	18:30-21:30	24	2800	教學內容有學科術科講解、製作報告、烘焙計算，分組操做，巧克力戚風蛋糕捲、奶油大理石蛋糕、海綿蛋糕、香草天使蛋糕、焦糖雞蛋布丁、奶油空心餅 (泡芙)、檸檬布丁派等，輔導考照。【請於第一節課繳交教材費 3500 元，自備 8 吋蛋糕盒、計算機、紙巾】	裕誠 206	郭淑貞 (家宜)	3/13-5/1
		BD702	日	12:30-15:30	24	2800				3/11-4/29
	烘焙丙級證照 - 西點麵包 【不折扣】	BD703	五	12:30-16:30	32	3800	教學內容有學科術科講解、製作報告、烘焙計算，分組操做，山形白土司、布丁餡麵包、橄欖形餐包、圓頂葡萄乾土司、圓頂奶油土司、紅豆麵包、奶酥麵包等，輔導考照。【請於第一節課繳交教材費 3500 元，自備容器、計算機、紙巾】	裕誠 206		★ 3/16-5/4 ★
	低卡養生麵包 (7 周課程)	BD704	三	13:00-16:00	21	2450	三低一高美味健康，無添加化學加工品及黑心油的養生麵包，不用擔心食安問題，自己 DIY 把關最安心，香蔥肉鬆手撕麵包、全麥黑糖吐司、蔓越莓維也納、小布利、布里歐皇冠麵包、雪山草莓麵包、裸麥堅果麵包等。【請於第一節課繳交材料費 1800 元自備容器】	裕誠 206		★ 3/14-5/2 (4/4 停課) ★
	低卡烘培 (7 周課程)	BD705	三	09:30-11:30	14	1700	自製無負擔健康低脂糕點，法式檸檬塔、台式馬卡龍、巧克力布朗尼、法式手工擠花曲奇、經典英式斯康、糖鼓燒餅、瑪德蓮蛋糕等，學員現場操作。【請於第一節課繳交材料費 1800 元，自備容器及紙巾】	裕誠 206		★ 3/14-5/2 (4/4 停課) ★
	在家做點心 (7 周課程)	BD706	一	19:00-21:00	14	1700	焦糖堅果塔、杏仁瓦片、台式馬卡龍、韓國麵包、夏威夷披薩、芝麻長夾燒餅、巧克力蛋糕等，學員現場操作。【請於第一節課繳交材料費 1800 元，自備容器、紙巾】	裕誠 206	郭淑貞 (家宜)	★ 3/19-4/30 ★
	快樂輕鬆做點心	BD707	三	19:00-21:00	16	2000	1. 北海道戚風杯子蛋糕 2. 蘿蔔絲餅 3. 手工家常 PIZZA 4. 白巧克力乳酪蛋糕 5. 老奶奶檸檬蛋糕 6. 蘭姆葡萄酥 7. 法式杏桃奶酥蛋糕 8. 草莓乳酪塔【材料費 2000 元另繳，請自備容器】	裕誠 206	李宜庭	3/7-5/2 (4/4 停課)
	美味甜點 DIY	BD708 NEW	六	14:00-16:00	16	2000	1. 莓果奶酪杯 2. 香蕉乳酪蛋糕 3. 大理石戚風蛋糕卷 4. 金色雜糧餅乾 5. 香橙酥皮蛋糕 6. 元寶蛋糕 7. 水果慕斯 8. 鳳梨馬芬【材料費 2000 元另繳，請自備容器】	裕誠 206		3/10-5/5 (3/31 停課)
飲品調製系列	飲料冰品咖啡開店 (7 周課程)	BD801	一	13:30-15:30	14	1700	(一) 創業規劃諮詢提供 (二) 教你煮出沒有添加塑化劑的紅茶、綠茶、烏龍茶與不會苦澀的技巧 (三) 調煮彈牙口感好的珍珠粉圓煮法，選取天然食材製作，飲料無添加人工甜味劑順丁希二酸喝的安心。最流行的漸層飲料、蝶豆花茶、鳳梨酸甘茶、義美厚奶茶、綜合水果茶、紅豆水、英格蘭奶茶、日式抹茶歐雷、白玉膠原美人茶、草本茶飲熬煮、飲料用的炒蔗糖水技巧、冰品配料 : 桂花糖漿、薰衣草糖漿 (四) 單品手沖咖啡操作技巧、咖啡飲料調製、咖啡購買選擇與保存、咖啡品嚐訓練，學員現場操作。【材料費 1600 元請於第一節課繳清，自備紙巾容器杯子將成品帶回】	裕誠 206	郭雅惠 (郭美伶)	★ 3/19-4/30 ★
	咖啡店速成創業班 (7 周課程)	BD802	六	19:30-21:30	14	1700	(一) 開店準備規劃分析、咖啡豆研磨的訣竅、購買選擇保存 (二) 動手烘烤咖啡豆的樂趣、認識杯測、口感訓練、器具介紹、虹吸式咖啡、日式咖啡、法蘭絨咖啡、單品手沖咖啡、摩卡壺等各式沖煮操作技巧 (三) 雕花教學、利用手繪畫出愛心、葉子等各類圖畫、綿密奶泡製作、咖啡飲料調製的技巧、抹茶拿鐵、巧克力摩卡、提拉米蘇咖啡、卡布奇諾、岩鹽咖啡、焦糖瑪琪朵、咖啡甜點 : 咖啡鬆餅、咖啡法式薄餅，自調餅粉無人工修飾澱粉吃的安心，學員現場操作。【材料費 1500 元請於第一節課繳清，自備咖啡杯、湯匙及容器將成品帶回】	裕誠 206		★ 3/17-5/5 (3/31 停課) ★
	精品咖啡入門	BD803 NEW	三	09:00-11:00	16	2000	非洲、亞洲不同產區到底哪種適合我的口味？淺焙、深焙到底差別在哪裡？咖啡的花香、果酸到底如何品嘗？為什麼外面賣的咖啡都比自己在家沖泡的好喝？咖啡器具這麼多，要如何選購？沖泡咖啡到底有哪些關鍵？前四堂課程為認識咖啡豆產區、處理法、烘焙如何影響風味，進而學習賞味。挑選咖啡豆的技巧和如何保存。後四堂課程為認識沖泡咖啡的器具，介紹現今普遍為大眾所熟悉的濾壓壺、摩卡壺、手沖器具。每堂課皆會品嘗當堂講解或示範的咖啡豆 2 ～ 4 種 (約 100cc)。【請自備容器、湯匙、筆記本，另繳材料費：1500/ 人】【對咖啡因過敏及會心悸者請斟酌參加】	裕誠	張孟如	3/7-5/2 (4/4 停課)

★貼心小提醒：1. 為了能提早確定開課與否，請儘早於開課日前 3 天至櫃台辦理報名手續喔！
2. 簡章上所載之上課教室，於開課時，視報名人數略做調整，以中心櫃台公告為準。

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，一年限報名1次），額滿為止。

※不折扣班級、成長營、單元課、電腦班不適用。

2/21 09:00開始受理。

佳節送愛

106年11、12月配合聖誕節，結合師友、志工，分別於嘉義、台東縣、花蓮縣、台北市等四個縣市辦理佳節送愛心活動，共有師友620人共襄盛舉，受惠民眾1976人。在感恩的季節，救國團陪大家度過溫馨的聖誕節。

提供企業、親友

包班服務

本中心提供企業及團體委、代辦課程，歡迎洽詢。

【紓壓拳擊有氧】

指導教師：伍雅萱老師

個人魅力：對有氧舞蹈的熱忱及將推廣有氧舞蹈的力與美，讓學員快樂輕鬆學習。

課程簡介：簡單出拳與踢腿及移動動作，搭配強而有力的節奏，強化心肺機能及促進血液循環，更有宣洩情緒，舒緩壓力，達到健康效果

【精品咖啡入門】

指導教師：張孟如老師

個人魅力：咖啡是分享與情感的媒介，期待以多年的咖啡職場經驗與熱情和您一起探索咖啡的美味，讓咖啡點綴您的生活況味。

課程簡介：『享受一杯好咖啡，比你想像的更容易』了解產區、品種、處理法、烘焙的差異，選購咖啡一點也不難。 課堂中將以生活食材為喻，用生動的方式探索咖啡的風味。讓您居家用簡單的器材也能煮出好咖啡。

【阿尼基私房日式料理】

指導教師：翁正謙老師

個人魅力：知名飯店日式主廚，追求材料新鮮、吃出食材本身味道才是料理最高境界。

課程簡介：由知名飯店主廚親自教導，日式料理初學者入門的新選擇，教授您私房漬物、煮物、燒烤、壽司、炸蝦、拉麵、涼拌菜等家庭實用料理。

【親子想像力塗鴉】

指導教師：黃瑞珉 (大象) 老師

個人魅力：總是用各種創意的引子來介紹當堂的課，有時是繪本有時是遊戲，讓親子共同腦力激蕩，讓幼兒盡情發揮，大家一起學習享受塗鴉的樂趣。

課程簡介：動動手摸摸看、晃晃腦想一想，每堂課都是一種新嘗試，沒有制式的規範，只有無限的想像和引導，藉由親子間的互動，多媒材的應用，最後讓童言童語分享其偉大的創作。

裕誠分班 徵 的就是你(妳)

各中心強力徵求有氧舞蹈、熱舞、兒童益智創意、韓文、英文、日文烹飪…等課程專業師資有興趣的您請備履歷表及課程內容至裕誠分班櫃台應徵或來電詢問e-mail至041129@cyc.tw陳小姐

中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設短期補習班各據點

中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理短期補習班前金分班	高雄市前金區中正四路189號	服務電話：(07)201-3141
中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班瑞隆分班	高雄市前鎮區瑞隆路476號B1	服務電話：(07)717-1689
中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班鳳山分班	高雄市鳳山區維新路122號C棟6樓	服務電話：(07)262-1126
中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設語文技藝短期補習班岡山分班	高雄市岡山區溪西路26號	服務電話：(07)626-8118
中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班楠梓分班	高雄市楠梓區慶昌街2-1號1樓	服務電話：(07)262-0991
中國青年救國團高雄市團務指導委員會附設文理技藝短期補習班三民分班	高雄市三民區大昌二路270-2號	服務電話：(07)262-0993