高雄市終身學習中心師生成果展當日現場報名可享8折優惠（特殊課程除外）

救國團裕誠終身學習分班 ▸ 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
▸ 營業時間
週一～週六上午8:30至晚上9:30，週日上午9:00至下午4:00

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6月25日高市教四字第0910018987號
◆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

開課時間：108 年 7 月 4 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
臉書分享拿好禮	不限	6/16 前	於師生成果展 FB 相關貼文下留言 TAG 好友 + 分享將擇日抽出 7 位留言者免費一門課程	※ 左列優惠專案皆為『現場臨櫃報名優惠』，並且不適用於單元班、電腦班、體驗班及不折扣班。 ※ 會員須持本人終身學習卡方可享有左述優惠專案。 ※ 凡新生報名須另繳 100 元報名費，及贈送一張終身學習卡。 ※ 學生優惠 - 出示有效在學證明立即享優惠。 ※ 壽星優惠 - 出示身分證件立即享優惠。 ※ 長青銀髮族優惠專案－報名時須出示身分證件，年齡並以實歲計算。 ※ 以上優惠不得重覆使用。
學生省錢大作戰	歡迎高中（含應屆畢業生）及大專在學學生，年 30 歲以下	6/25 前	出示學生證或相關證明文件，報名課程享 85 折	
壽星我最大	限新生 且為 7、8 月份壽星		凡新生報名課程現抵 $100 元報名費	
早鳥專案	新生	6/30 前	學費可享 95 折	
	持卡學友		學費可享 88 折	
早鳥長青	滿 60-64 歲		學費可享 75 折	
	滿 65 歲以上		學費可享 7 折	

6/25(二)前，網路報名學費享 9 折優惠；6/26(三)起，網路報名學費享 95 折優惠。(不折扣班除外)。

賀 Lifelong Learning Center 救國團終身學習中心 為全國第 1 SGS 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）

課程體驗 欄位本次內容如下:

1. 簡章上標有「★」課程，開放雙月份報名體驗，額滿截止。
2. 每堂課150元，每班每期同一人限體驗乙次。
3. 雙月份30日底前，報名體驗之下期常態課程，即可享有85折優惠。

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。**	
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) **◆ 108-3 期各班學員長經指導老師證明服務認眞者，且 108-3 期班級續報人數超過 8 人 (含) 以上，報名 108-4 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 108-4 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 108.07.10 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 108.07.17 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。 **◆ 學員於開課後插班者，該開課日以實際上課日計算。**
相關資訊	◆ 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 108 年 7 月 4 日至 108 年 8 月 30 日止共約八週**。 ◆ 研習地點： **★ 108-4 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。	

★暑期兒童密集班★

5/31 前報名繳費暑期兒童課程，學費可享 8 折優惠　6/15 前報名繳費暑期兒童課程，學費可享 85 折優惠
6/30 前報名繳費暑期兒童課程，學費可享 9 折優惠　【7/1 之後兒童營隊恕不折扣，兒童密集班 9 折優惠】
額滿即截止招生。※ 新生報名須另繳報名費 100 元　※7、8 月課程進度內容不同，歡迎同時報名 7、8 月課程

課程代碼	課程名稱	星期	時間	時數	費用	教學內容	授課教師	上課日期
BE501	暑期語文遊戲 A (7 堂課)	一四	13:30-15:00	10.5	1500	課程中安排多樣的語文遊戲，如成語大富翁 修辭闖關 繪本製作 小書蟲　故事時間 ... 等，透過小遊戲，邊玩邊學，自然而然的提升國語能力，輕鬆不費力，創意又有趣。【適合國小一 ~ 三年級參加，請繳教材費 100 元】	馬鳳嵐	7/1-7/29 (7/15.7/18 停課)
BE502	暑期語文遊戲 B (7 堂課)		13:30-15:00	10.5	1500			8/1-8/22
BE503	暑期多元作文好好玩 A (7 堂課)	一四	15:10-16:40	10.5	1500	透過語文遊戲，把文字變為生活化的創意活動，讓孩子在輕鬆的環境下有系統地掌握豐富的詞彙，同時藉有趣的主題，協助同學投入寫作活動，逐步增強孩子對寫作的信心。【適合國小四 ~ 六年級參加，請繳教材費 100 元】	馬鳳嵐	7/1-7/29 (7/15.7/18 停課)
BE504	暑期多元作文好好玩 B (7 堂課)		15:10-16:40	10.5	1500			8/1-8/22
BE505	暑期小一先修正音班 A (7 堂課)	二四	14:00-16:00	14	1950	正音先修輔導，加強拼音，聲調教學及發音練習，為小一入學前做準備【限有正音基礎的小一新生】【教材費 280 元另繳】【7 月及 8 月教材不同，可擇一或兩班都上】	佘美和	7/2-7/23
BE506	暑期小一先修正音班 B (7 堂課)		14:00-16:00	14	1950			7/25-8/15
BE507	暑期兒童超強專注力與多元智能班 A	二四	09:00-10:30	12	1700	利用有趣、好玩的遊戲，讓孩子輕鬆體驗專注力的威力，學習變得簡單有效，每一節課皆設計不同活動活化孩子的大腦，訓練孩子擁有思考力、創造力、空間感、觀察力與解決問題等能力，開發孩子無限潛能！【適國小學童，教材費 400 另繳 (含測驗卷、遊戲卷、學習單、文具、教材、教具使用)】	李芷嫻	7/1-7/25
BE508	暑期兒童超強專注力與多元智能班 B		09:00-10:30	12	1700			7/29-8/22
BE509	暑期兒童全腦開發 - 玩出邏輯與思考力 A	二四	10:40-12:10	12	1700	培養孩子無窮的想像力、運用創意擁有獨特見解與思考模式，增加大腦運作的多元性、提升問題解決能力、增進獨立思考、判斷的能力。【適國小學童，教材費 400 另繳 (含測驗卷、遊戲卷、學習單、文具、教材、教具使用)】		7/1-7/25
BE510	暑期兒童全腦開發 - 玩出邏輯與思考力 B		10:40-12:10	12	1700			7/29-8/22
BE511	暑期兒童 Q 版漫畫 A	三五	13:50-15:20	12	1700	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，自備色鉛筆或水彩，材料費 50 元另繳】	張芸嫚	7/3-7/26
BE512	暑期兒童 Q 版漫畫 B		13:50-15:20	12	1700			7/31-8/23
BE513	暑期兒童書法 A	三五	15:30-17:30	16	2000	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，自備筆、墨、紙、硯】	伍先棣	7/3-7/26
BE514	暑期兒童書法 B		15:30-17:30	16	2000			7/31-8/23
BE515	暑期魔法黏土巧手做 A	二五	13:30-15:30	16	2000	開開心心玩黏土，將黏土與素材相結合，如木器、蝶古巴特、馬賽克等，使作品更豐富【適小一 ~ 小六】【材料費約 650 元另繳，第二堂起需自備水彩及其工具】	陳幸君	7/2-7/26
BE516	暑期魔法黏土巧手做 B		13:30-15:30	16	2000			7/30-8/23
BE517	暑期兒童烏克麗麗麗 & 拇指琴 A	一四	14:00-15:30	12	1700	高雄吉他室內樂團團長親授，台灣兒歌、西洋名曲、日本動畫卡通名曲彈奏，流行名曲彈唱。依學員個別程度，採一對一或小組教學。輔導學員評鑑及組團參加文化中心演出。【教材 : 烏克麗麗約 2,000 元不等，教材費 300 元。拇指琴約 1,200 元，教材費 150 元】	莊嘉良	7/1-7/25
BE518	暑期兒童烏克麗麗麗 & 拇指琴 B		14:00-15:30	12	1700			7/29-8/22
BE519	暑期兒童 MV 熱舞 A	三五	09:00-10:30	12	1700	由人氣團體引起的熱潮，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】	王沁琳	7/3-7/26
BE520	暑期兒童 MV 熱舞 B		10:40-12:10	12	1700			7/3-7/26
BE521	暑期兒童 MV 熱舞 C	三五	09:00-10:30	12	1700	由人氣團體引起的熱潮，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】		7/31-8/23
BE522	暑期兒童 MV 熱舞 D		10:40-12:10	12	1700			7/31-8/23
BE523	暑期兒童威力導演快速製作 & 範本實用班	六	15:10-16:40	12	1600	利用威力導演速成精靈就可將小朋友快樂出遊的相片做成影片秀，腳本模式快速套用轉場效果，相片加特效等等，出遊相片加上您想要的對話，讓影片更加生動，發揮你的創意，您就是威力導演喔 ~~	顏大任	7/6-8/24
BE524	暑期兒童威力導演快速製作創意班	六	15:10-16:40	6	900	利用威力導演速成精靈就可將小朋友快樂出遊的相片做成影片秀，腳本模式快速套用轉場效果，相片加特效等等，想上傳 FB 或 line 好友，大膽秀出您的成果。		7/6-7/27
BE525	暑期兒童威力導演範本實用班	六	15:10-16:40	6	900	利用威力導演的各種範本即可將小朋友的相片或影片做出相當不錯的成果，出遊相片加上您想要的對話，讓影片更加生動，發揮你的創意，您就是威力導演喔 ~~ 本課程與 7 月課程主要內容不相同，歡迎小朋友同時加報喔 ~		8/3-8/24
BE526	暑期兒童來學 Line 可愛貼圖	二四	16:00-17:30	12	1600	只要註冊 LINE Creators Market，我們也可以上架 Line 貼圖上架販售。循序漸進製作 Q 版漫畫角色，掌握可愛漫畫技巧，繪圖板使用，反覆練習，讓不會畫漫畫的你，也可以透過 Illustrator 製作可愛貼圖。	謝坤德	7/2-7/25

★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。

課程代碼	課程名稱	星期	時間	時數	費用	教學內容	授課教師	上課日期
BE527	暑期兒童來學電腦畫畫 -Q 版漫畫	二四	16:00-17:30	12	1600	循序漸進製作 Q 版漫畫角色，掌握可愛漫畫技巧，繪圖板使用，反覆練習，讓不會畫漫畫的你，也可以透過 Illustrator 製作可愛貼圖。	謝坤德	7/30-8/22
BE528	【暑期特開】輕鬆閱讀 So Easy (7 堂課)	二	10:30-12:00	10.5	1500	看英文故事書有看沒有懂，好難喔！念句子總是卡卡的！換個學習方法，讓你輕鬆閱讀 So Easy! 你知道嗎？常用的英文字裡有 84% 是有發音規則的。會說 26 個字母就可以拼讀簡單的單字。認識常見字 (出現頻率很高的單字)、你就可以無障礙閱讀。【書籍費另繳 (書名 :Sight Words to Reading)】	朱蕋	7/9-8/20
BE529	【暑期特開】看字讀音輕鬆閱讀 (7 堂課)	二	13:30-15:00	10.5	1500	你知道嗎？常用的英文字裡有 84% 是有發音規則的。會說 26 個字母就可以拼讀簡單的單字。從認識字母的讀音、子音 + 母音的拼讀到結合常見字的認讀、進而無障礙閱讀。【書籍費 190 元另繳 (書名 :Super Phonics 2)】		7/9-8/20
BE530	【暑期特開】兒童韓語 40 音樂趣學	五	14:00-16:00	16	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 300 元另繳，請於第一堂課繳交】	張淑貞	7/5-8/23
BE531	【暑期特開】幼兒潛能數學 (中大班)	五	09:00-10:30	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【限 15 人，教材費約 80 元另繳】	洪麗美	7/5-8/23
BE532	【暑期特開】幼兒潛能數學 (小一先修班)	五	10:40-12:10	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【限 15 人，教材費約 230 元另繳】		7/5-8/23
BE533	【暑期特開】多元智慧圍棋營	五	13:30-15:30	16	2000	一 . 以自創的趣味桌遊棋藝遊戲引導小棋士了解象棋圍棋的市長盃 . 等比賽規則。 二 . 由淺入深的中局觀念讓小棋士輕鬆學會審局觀。三 . 以生活故事帶動學生了解棋奕原理與觀念。四 . 加入孫子兵法觀念讓小棋士學會對弈戰術與人生道理。 【適國小以上學童】【講義費 100 元另繳，棋具 200 元可自備或代購】	程于洲	7/5-8/23
BE534	【暑期特開】兒童、成人優美鉛筆、原子筆字正楷教學	五	10:00-12:00	16	2000	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作文、文章更為進步，教學不分程度，個別指導。【講義費 50 元另繳，自備 : 鉛筆、橡皮擦、尺】【不限年齡，歡迎兒童成人參加】	黃進良	7/5-8/23
BE535	【暑期特開】禪繞畫 .Q 版卡通 . 萌少女 . 花美男 . 動漫畫集 . 創意美術入門	一	14:00-16:00	16	2000	(一) 禪繞畫創新啟發學生，發揮美術想像力，重拾畫筆就有創作靈感 (自備 :8F 畫本、2B 鉛筆、橡皮擦)。(二) 讓學生學習美術，培養自信與耐力、耐心。為入門者所簡單設計 (可愛版、卡通動物、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，各種角色，學習不分程度個別指導。(材料自備 :8 開畫本、黑色簽字筆、色鉛筆、畫畫原料，請繳講義費 50 元）不限年齡。		7/1-8/19
BE536	【暑期特開】全方位素描 . 水彩 . 漫畫美術達人	五	13:30-16:30	24	2400	從色彩學 . 調色 . 配色 . 玩色彩、光影層次 . 立體 . 質感 . 構圖 . 空間感。人物造型五官 . 骨架 . 動作 . 年齡 . 表情 . 各種趣味卡通漫畫 Q 版造型設計練習 . 讓您發揮豐富想像力 . 創作設計彩色技巧 • 創意趣味主題聯想設計 . 素描 . 水彩 . 漫畫課程【歡迎國小三年級 . 國中 . 高中 .大朋友】【教材費 600 元另繳，為您準備教材工具請放心來上課 : 含專業紙 . 筆 . 顏料 . 講義本 .. 等】【請自備抹布、衛生紙】	曾期正	7/5-8/23
BE537	【暑期特開】肖像趣味素描班	五	16:30-18:30	16	2000	以人物肖像基礎教學素描至誇張變形趣味誇張漫畫化 . 從線畫黑白至彩色技巧表現輔導考街頭藝人。【教材費 600 元（全含不用帶畫具）】		7/5-8/23
BE538	【暑期特開】兒童美術 - 趣味美勞彩繪營	五	13:30-15:30	16	2000	採啟發式創意思考及基本構圖彩色技法教學 . 繪畫 . 多媒材美勞 . 黏土塑造，從創作中培養自主性、建立經驗自信心解決問題的能力、積極工作的態度。【適大班至國小學童】【教材費 600 元第一堂課另繳給老師，為您準備教材工具請放心來上課，含專業紙、筆、顏料…等】【請自備抹布、衛生紙】	許嘉惠	7/5-8/23
BE539	【暑期特開】彩繪歡樂畫室 YA ！Picasso〈輕鬆學無油彩〉	五	15:40-18:40	24	2400	快樂的暑假，讓小朋友盡情的揮灑變成大畫家！活潑生動創意主題課程，用最新無毒油彩滿足圓夢創作的快樂！不用帶畫具。【適大班至國小學童】【教材費 600 元第一堂課另繳給老師，為您準備教材工具請放心來上課，含專業紙、筆、顏料…等】【請自備抹布、衛生紙】		7/5-8/23
BE540	【暑期特開】兒童 POP 海報壁報設計	五	09:00-10:30	12	1700	從麥克筆運筆技巧入門到海報字體書寫、插圖運用及各式海報製作【適小二以上】【教材費 300 元另繳，筆具約 250 元可自備或請老師代購】	鄭從成	7/5-8/23
BE541	【暑期特開】兒童趣味押花	五	10:40-12:10	12	1700	指導兒童運用生活周遭隨手可得的花花草草製作成卡片、筆盒、筆記本、相本…. 等等各式生活用品並培養美學概念【適小二以上】【教材費 600 元另繳】		7/5-8/23
BE542	【暑期特開】小小烘焙王 (7 堂課)	一	09:00-12:00	21	2550	快樂暑期又到了，讓小朋友體驗並分享手作 DIY 樂趣，亦可從中開發出一技之長，讓自己更有自信心，課程內容：沙布列餅乾、橙香馬芬蛋糕、蘋果千層酥派、脆皮手工水果披薩、義大利玉米雞茸天使麵焗烤、雪球餅乾、巧克力奶油鬆餅，小朋友分組操作，自備餐盒。（材料費 1500 元請於第一節課繳清）	郭淑貞 (家宜)	7/8-8/19
BE543	【暑期特開】兒童瑜珈	二	14:00-15:00	8	1400	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】	周虹妃 (FiFi)	7/2-8/20

★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。

課程代碼	課程名稱	星期	時間	時數	費用	教學內容	授課教師	上課日期
BE544	【暑期特開】兒童街舞 A	一二	14:30-16:00	12	1700	以肢體開發為主，由奇遊老師選音樂並且編排舞蹈，與兒童 MV 有所不同，運用街舞的技巧訓練兒童的肢體協調以及節奏感的養成，可讓孩子透過舞蹈的教學以及音樂的影響，在舞蹈當中更有足夠的信心以及勇氣去表現自己，也讓孩子在別人面前更加的亮眼，讓孩子一起舞動夏日，擁有一個快樂開心的暑假，以基礎為主，沒舞蹈基礎皆可，請自備乾淨運動鞋、水、毛巾【適國小一年級以上】	呂昱清（奇遊）	7/8-7/30
BE545	【暑期特開】兒童街舞 B	一二	14:30-16:00	12	1700			8/5-8/27

★暑假兒童營隊★

5/31 前報名繳費暑期兒童課程，學費可享 8 折優惠　6/15 前報名繳費暑期兒童課程，學費可享 85 折優惠
6/30 前報名繳費暑期兒童課程，學費可享 9 折優惠　【7/1 之後兒童營隊恕不折扣，兒童密集班 9 折優惠】
額滿即截止招生。※ 新生報名須另繳報名費 100 元

系列	課程代碼	課程名稱	星期	時間	時數	費用	教學內容	授課教師	上課日期
暑期兒童營隊	BE601	【飛行家航空營】空中戰機 ~ 無人直昇機 A	三四五	13:10-17:10	12	2300	空中戰機 ~ 顛覆一般遙控飛機不好操作模式，讓小朋友經過課堂上講解和實際操作能夠輕鬆操作上手，一鍵起飛，一鍵降落，內置陀螺儀讓直昇機更加平穩，讓飛行不再是難事！【適小一 ~ 小六】【材料費 1,000 元請於第一堂繳交給老師，每人課程結束可帶回一整組遙控直昇機 (含遙控器) 彩繪機頭罩一個、手拋飛機一組】	江雨蒨	7/3-7/5
	BE602	【蟲蟲樂園】快樂昆蟲營 A	四五	09:00-12:00	6	1600	課程教導孩子關於生態、飼養、特徵、產地等介紹，課堂中以實物互動，讓小朋友可以實際體會，並實際觀察昆蟲，問答提供獎勵等方式讓學生可以體驗照顧動物的小樂趣。7/11 課程：認識甲蟲、鐵形蟲生態介紹、甲蟲格鬥賽；7/12 課程：竹節蟲生態介紹、寄居生態介紹、有獎徵答、分發甲蟲飼養組。【適小一 ~ 小六】【報名費已含材料費不需另繳，課程結束後每人都可帶回一組甲蟲飼養組 (含：獨角仙公蟲 + 飼養箱 + 果凍 + 果凍台 + 水苔)】	鄭智瀚	7/11-7/12
	BE603	讀書快速記憶法	一二	09:00-12:00	6	1200	風靡世界、享譽全球！讀書學習寶典、得分致勝的利器！發揮大腦本能，啟動「聯想力」、「想像力」、「整合力」，讀書學習學得快、記得牢、考得好 ～ 1. 了解神奇的大腦 2. 學習資料文、數字的轉化 3. 增強讀書記憶的方法、要領與技巧。4, 成語、詩詞、短文快速記憶訓練。5. 姓名、生活資料快速記憶法【適國小 2~ 國中生】【 講義、教材費 300 元另繳】	鐘禕哲	7/15-7/16
	BE604	兒童人際關係與口才訓練表達營	一二	13:30-16:30	6	1200	學校沒有教、學測不會考，卻是人生最重要的一堂課！如何成為一名：上的了台面、充滿自信、侃侃而談，廣受歡迎的人 1. 如何成為廣受歡迎、擁有好人際關係的要項。2. 如何自我介紹 (說出特點，讓人印象深刻)3. 好的口才決定好未來！(口條訓練基本功)4. 俏皮話、歇後語、順口溜、各種場合的祝福話語 5. 小小演說家。(演說要領巧訓練與上台練習)【適國小 2~ 國中生】【 講義、教材費 300 元另繳】	鐘禕哲	7/15-7/16
	BE605	熬夜背書 bye bye	一二三	13:30-17:30	12	2300	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【適合對象：國中至高中學生】【教材 450 元另繳】【記得攜帶：文具用品 . 水壺 . 外套 . 教材費】	錢啟文	7/15-7/17
	BE606	魔術氣球超好玩	二三四	13:10-17:10	12	2300	一次可以學到眾多可愛的造型氣球以及各式魔幻魔術，讓每一堂社團課都充滿歡樂的美好時光。課程：1. 超人氣卡通氣球 (卡娜赫拉)、魔術道具 (數字預言) 2. 超人氣卡通氣球 (麵包超人)、魔術道具 (磁力雙環)【適國小以上】【材料費 300 元另繳】	簡子丹	7/16-7/18
	BE607	樂趣生活 ~ 手工皂 A	三四五	13:30-16:30	9	1700	手工肥皂是一門很簡單的生活科學，讓兒童從遊玩進入創意由淺入深讓每個人皆可以由生活中正確的知道使用方法啟發兒童的創意美學概念，讓我們在享受身心愉悅之餘又能同時做好環保，並為這個珍貴的地球盡一份心力！本次作品 :1. 琉璃精油皂 2. 繽紛好玩泡泡粉 3. 多肉植物皂 4. 七彩霜淇淋皂 5. 艾草塔香 6. 情人果冰棒皂【材料費 600 元另繳】	甯嘉君	7/17-7/19
	BE608	兒童戲劇夏令營【麻煩不見了】	一 ~ 五	13:00-17:00	20	3900	兒童戲劇透過劇情、道具、燈光、造型等戲劇媒介，激發孩子的想像力，經由引導，嘗試將天馬行空的想像組織，因著遊戲方式，放鬆的心情，自在的表達，大方呈現！【展演服裝租借費 300 元另繳】【課程最後一天 7/19(五) 為戲劇分享會，邀請家長共同參與】	豆子劇團專業教師	7/15-7/19
	BE609	動力四驅車	五	09:00-16:00	6	2300	使用日本目前最夯四驅軌道車，教導兒童車子的組裝、認識動力及機械原理，並親自組裝成一部會動的車；在實際操作馬達、電池、齒輪相對關係；進而教導如何改裝車翼、測翼、導輪、利用流動力學及風力學概念，讓兒童能在玩樂中學習【適國小 2 年級以上學童】【費用含午餐，並包含全新盒車、改裝配件及工具 (市價約 800 元)】【09:00-12:00 上課、12:00-13:00 中午於教室用餐休憩、13:00-16:00 上課 】	方志生	7/19
	BE610	魔力烘培手部曲 A	日	09:00-16:00	6	1200	本次作品：蔓越莓英式鬆餅、柳橙巧克力餅乾、紅豆麻糬麵包、蜂蜜柚子茶凍。【材料費 420 元另繳】【報名費已含午餐不需另繳】【 自備開水及筆、筆記本】【09:00-12:00 上課、12:00-13:00 中午於教室用餐休憩、13:00-16:00 上課 】	蔡佳純 蔡佳樺	7/21
	BE611	氣球桌遊好好玩 A	二三四	13:10-17:10	12	2300	還再拿著手機自己玩遊戲嗎？想拿超卡哇伊的造型氣球嗎？獨樂樂不如眾樂樂，還有非常有趣的老師帶領一起進入趣味的氣球 & 桌遊世界吧！趕緊來報名喔 !! 晚來就沒得玩囉 ~ 課程：1. 超人氣卡通氣球 (皮卡丘氣球)、快手疊杯、狼人殺、比手劃腳 2. 超人氣卡通氣球 (杯麵氣球)、天靈靈地靈靈、閃靈快手、小心惡犬 3. 超人氣卡通氣球 (佩佩豬氣球)、誰是神射手、搖頭晃腦、電流急急樂【限國小一年級以上參加】【材料費 300 元另繳】	簡子丹	7/23-7/25

★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	課程代碼	課程名稱	星期	時間	時數	費用	教學內容	授課教師	上課日期
暑期兒童營隊	BE612	氣動水晶槍	四五	09:00-16:00	12	2300	好玩的漆彈對戰，裡面有哪些科普原理呢？我們一起來探討與研究，和動手做實驗，會發生意想不到的事情，準備揭開漆彈槍的面紗，看看裡面有哪些有趣的科普原理吧！最後再一起組裝漆彈槍和夥伴們來場漆彈大冒險。（本活動使用安全性果凍子彈，並非真實漆彈，故不會破壞教室與戶外環境）【材料費 800 元另繳 (氣動水晶槍套件組、科學教具耗材 ）】	吳侑霖	7/25-7/26
	BE613	神奇趣味魔術營 A	一二三	14:00-16:00	6	1200	(1)* 撲克牌魔術一 * 魔術三原則 * 昆蟲預言 * 驚嚇包 * 心情骰 * 變形鈔票 (2)* 撲克牌魔術二 * 信封預言 * 閃電牌 * 智慧彈簧 * 千里眼 * 骰子變點 (3)* 魔術師的選擇 * 夾紅心 6* 母雞生蛋 * 哈哈又錯了【小魔術師成果發表會】【材料費 300 元另繳】	魔神公司講師	7/29-7/31
	BE614	【飛行家航空營】 空中戰機 ~ 無人直昇機 B	一二三	13:10-17:10	12	2300	空中戰機 ~ 顛覆一般遙控飛機不好操作模式，讓小朋友經過課堂上講解和實際操作能夠輕鬆操作上手，一鍵起飛，一鍵降落，內置陀螺儀讓直昇機更加平穩，讓飛行不再是難事！【適小一 ~ 小六】【材料費 1000 元請於第一堂繳交給老師，每人課程結束可帶回一整組遙控直昇機 (含遙控器) 彩繪機頭罩一個、手拋飛機一組】	江雨蒨	7/29-7/31
	BE615	樂高機器人 EV3 暑假營	一 ~ 四	13:30-16:30	12	3000	最流行的樂高 EV3 機器人，配合新款紅外線遙控器，製作結構更複雜的可遙控機器：多功能履帶車、大毒蠍、機器戰神、眼鏡蛇、大力士機械等 (視時間選擇製作)，認真觀察建構圖，動手嘗試及進一步改良，激發學生的創意。【小四以上到國一，限 8 人】【請自備筆電或平板、講義 50 元另繳】	凱加機器人	7/29-8/1
	BE616	美食桌遊歡樂營	四	09:00-16:00	6	1200	歡迎來到歡樂遊戲王國，一邊歡樂玩桌遊，一邊發揮創意自己動手做。歡樂賓果、射飛鏢大賽、幸運彩蛋、卡娃伊搖搖小飯糰、飛鞋踢踢樂、桌上灌籃高手。好吃又好玩喔！～發揮創意，親手製作，手、腦、肚子都裝得飽飽～參加對象：1-6 年級 ，攜帶：2 個保鮮盒（材料費 150 元於第一天上課時繳交給櫃檯）	蔡孟軒教學團隊	8 月 1 日
	BE617	我是名嘴口才培訓營	五	09:00-16:00	6	1200	只要利用暑假短暫的時間就能讓孩子在快樂中輕鬆學會：消除緊張、形象塑造、說話朗讀、導正發音、語調訓練、目光及正確儀態。精采預告：繞口令 PK 賽、手偶劇製作、說故事高手…等。讓孩子無論台下台上通通一把罩，擁有自信的風采。參加對象：大班～小六（材料費 100 元於第一天上課時繳交給櫃檯）	蔡孟軒教學團隊	8 月 2 日
	BE618	【蟲蟲樂園】快樂昆蟲營 B	四五	09:00-12:00	6	1600	課程教導孩子關於生態、飼養、特徵、產地等介紹，課堂中以實物互動，讓小朋友可以實際體會，並實際觀察昆蟲，問答提供獎勵等方式讓學生可以體驗照顧動物的小樂趣。8/1 課程：認識甲蟲、兜蟲生態介紹、甲蟲格鬥賽; 8/2 課程:守宮生態介紹、蠍子生態介紹、有獎徵答、分發甲蟲飼養組。【適小一 ~ 小六】【報名費已含材料費不需另繳，課程結束後每人都可帶回一組甲蟲飼養組 (含：獨角仙公蟲 + 飼養箱 + 果凍 + 果凍台 + 水苔)】	鄭智瀚	8/1-8/2
	BE619	魔力烘培手部曲 B	日	09:00-16:00	6	1200	葡萄乾小土司、泰式奶茶凍、茶香果乾巧克力餅乾、焦糖堅果塔。【材料費 420 元另繳】【報名費已含午餐不需另繳】【 自備開水及筆、筆記本】【 09:00-12:00 上課、12:00-13:00 中午於教室用餐休憩、13:00-16:00 上課 】	蔡佳純 蔡佳樺	8/4
	BE620	聰明記憶王營隊	一二三	13:30-17:30	12	2300	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【招收對象：國小三年級至國中學生】【教材 450 元另繳】【記得攜帶 : 文具用品 . 水壺 . 外套 . 教材費】	錢啟文	8/5-8/7
	BE621	讀書學習筆記法	一二	09:00-12:00	6	1200	台大生的筆記術！別再埋頭苦讀，選擇比努力更為重要！超實用整合式筆記大公開 1. 了解自己的學習風格 (V 視覺 A 聽覺 K 觸覺) 2. SQ4RDT 高效能學習步驟 3. 找關鍵字句、省時又省力 ; 讀書抓重點、搶分更有效率 4.「抄筆記」不等於「做筆記」5. 大腦思維格式筆記法【國小三年級 ~ 國中生】【 講義、教材費 300 元另繳】	鐘禕哲	8/5-8/6
	BE622	人際關係與口才訓練表達營	一二	13:30-16:30	6	1200	學校沒有教、學測不會考，卻是人生最重要的一堂課！如何成為一名 : 上的了台面、充滿自信、侃侃而談，廣受歡迎的人 1. 說話是本能，把話說好是一種技能 (口語表達的要領與技巧)2. 口才訓練從分享開始 (這年頭學會說故事的比較吃香)3. 掌握說話的要旨 (言之有物、有趣、有理、有序、有據)4. 俏皮話、歇後語、順口溜、各種場合的祝福話語 5. 小小演說家。(演說要領巧訓練與上台練習)【國小二年級 ~ 國中生】【 講義、教材費 300 元另繳】	鐘禕哲	8/5-8/6
	BE623	神奇趣味魔術營 B	一二三	14:00-16:00	6	1200	(1)* 撲克牌魔術一 * 魔術三原則 *ESP 超級感應 * 爆炸骰 * 吸管分離 (2)* 撲克牌魔術二 * 大牌預言 * 球入盒 * 逃脫繩結 * 四 K 變四 A* 神秘百慕達 (3)* 三杯球 * 找小球 * 四牌幻術 * 絲巾變蛋【小魔術師成果發表會】【材料費 300 元另繳】	魔神公司講師	8/5-8/7
	BE624	氣球桌遊好好玩 B	二三四	13:10-17:10	12	2300	還再拿著手機自己玩遊戲嗎？想拿超卡哇伊的造型氣球嗎？獨樂樂不如眾樂樂，還有非常有趣的老師帶領一起進入趣味的氣球 & 桌遊世界吧！趕緊來報名喔 !! 晚來就沒得玩囉 ~ 課程：1. 超人氣卡通氣球 (熊大氣球)、天靈靈地靈靈、閃靈快手、小心惡犬 2. 超人氣卡通氣球 (蜘蛛人氣球)、德國心臟病、伐木工人、單槓風火輪 3. 超人氣卡通氣球 (佩佩豬氣球)、終極密碼、氣球戳戳樂、魚躍龍門【限國小一年級以上參加】【材料費 300 元另繳】	簡子丹	8/6-8/8
	BE625	鋼彈機器人模型營	五	09:00-16:00	6	2300	透過組裝模型，培養小朋友的專注力、耐心與想像力 ; 根據日本研究報告指出，模型組裝的過程可增加學童穩定性並使思緒清晰，並且透過活動的過程讓學童對於鋼彈組裝有更加正確的概念與認知【費用含午餐及模型材料費及工具，可完成 2 組鋼彈模型】【 09:00-12:00 上課、12:00-13:00 中午於教室用餐休憩、13:00-16:00 上課 】	方志生	8/9

★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	課程代碼	課程名稱	星期	時間	時數	費用	教學內容	授課教師	上課日期
暑期兒童營隊	BE626	【科學好好玩】兒童探究科學營	一二四	09:00-12:00	9	1700	採用 5E 探究教學模式，引導孩童透過動手做，激發學習科學的興趣，發現生活中的科學，培養勇於表達想法及解決問題的能力和自信心【適合幼稚園大班至國小學童】【材料費 200 元請於第一堂上課繳交老師】	陳章正	8/12、8/13、8/15
	BE627	樂趣生活 ~ 手工皂 B	三四五	13:30-16:30	9	1700	手工肥皂是一門很簡單的生活科學，讓兒童從遊玩進入創意由淺入深讓每個人皆可以由生活中正確的知道使用方法啟發兒童的創意美學概念，讓我們在享受身心愉悅之餘又能同時做好環保，並為這個珍貴的地球盡一份心力！本次作品 :1. 七彩炫麗皂 2. 馬賽克拼貼皂 3. 寶石皂 4. 彩虹分層雪泥粉 5. 幸福小鴨皂 6. 馬卡龍皂【材料費 600 元另繳】	甯嘉君	8/14-8/16
	BE628	諾貝爾魔術科學營	四五	09:00-16:00	12	2300	你也能當個神奇科學家哦～變魔術嗎？怎麼會冒煙呢？親自來體驗：神奇魔術水、紅茶消失術、甜滋滋冰 沙、香噴噴爆米花、神奇氣球、色彩魔術師、看不見的冰、強力空氣炮。感受屬於科學家的魔力吧！ 參加對象：一年級～六年級，請自行攜帶一盒面紙、大保鮮盒一個、600C.C 寶特瓶 2 支（材料費 350 元另收，材料一人一份，完成可帶回）於第一天上課時繳交給櫃檯）	蔡孟軒教學團隊	8/22-8/23

★【午間優惠課程】單月份 999 專區★（一律不折扣、不扣堂數）

每月共 12 堂課，讓您利用午間 1 個小時動次動次維持良好運動習慣　6/30 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

月份	課程名稱	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
7 月 (單月份)	午間瑜珈	BA1K1	一	12:20-13:20	4	驚爆價 999	利用短短的午休一個小時，讓自己來個午休瑜珈放鬆身心靈，由呼吸帶領，學習讓大腦休息，透過體位法的拉伸，放鬆身體，讓自己更有活力迎接下午的挑戰。【自備水壺、毛巾】	裕誠 305	黃勤雅	7/8-8/2 (共 12 堂課)
	歐式全方位有氧運動		三		4		身體功能性運動乃運用歐式有氧自由編排技巧並配合動感熱門音樂節奏，該課程之特色是訓練心肺能力 , 提升肌爆發力 / 柔軟度 / 平衡感 / 靈活性 / 節奏敏感度 / 專注力 / 核心控制及肌肉協調能力 , 在短時間內可獲得更高的運動效能。【自備乾淨鞋底運動鞋、毛巾、水壺】		林允盛	
	ZUMBA®		五		4		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)		蔡旻珊	
8 月 (單月份)	午間瑜珈	BA1K2	一	12:20-13:20	4	驚爆價 999	利用短短的午休一個小時，讓自己來個午休瑜珈放鬆身心靈，由呼吸帶領，學習讓大腦休息，透過體位法的拉伸，放鬆身體，讓自己更有活力迎接下午的挑戰。【自備水壺、毛巾】	裕誠 305	黃勤雅	8/5-8/30 (共 12 堂課)
	歐式全方位有氧運動		三		4		身體功能性運動乃運用歐式有氧自由編排技巧並配合動感熱門音樂節奏，該課程之特色是訓練心肺能力 , 提升肌爆發力 / 柔軟度 / 平衡感 / 靈活性 / 節奏敏感度 / 專注力 / 核心控制及肌肉協調能力 , 在短時間內可獲得更高的運動效能。【自備乾淨鞋底運動鞋、毛巾、水壺】		林允盛	
	ZUMBA®		五		4		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)		蔡旻珊	

★【晨型經濟課程】平價專區★（一律不折扣、不扣堂數）

開課前完成報名並繳費，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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
kk 音標 + 自然發音	BB103	五	09:30-11:30	16	原價 ~~2000~~ 特價 1499	會分音節，看到音標就會唸，自然發音秘訣加強訓練【書籍：KK 音標一學就會 - 寂天，定價 280 元】	裕誠	陳秀美	7/12-8/30
kk 音標 + 自然發音與簡易會話班	BB106	四	10:30-12:00	12	原價 ~~1800~~ 特價 1299	結合 KK 音標與自然發音，並搭配生活化的單字和簡短會話為例，讓您在輕鬆活潑的氣氛中學習發音並同時還能記誦單字，讓您在學習的樂趣中重拾對英文的信心。【書籍 : 彩田圖 KK 音標一學就會 (寂天文化出版) 暨補充講義費 300 元 (另繳)】	裕誠	陳昱蓁	7/4-8/22
日語 50 音基礎輕鬆學	BB202	四	10:00-12:00	16	原價 ~~1900~~ 特價 1399	1.50 音教學 (平假名、片假名)2. 利用所學 50 音加強會話練習、輕鬆開口說生活會話，帶您深入了解日本人的生活習慣、文化、觀光及美食。本期進度：50 音 + 打招呼用語【書籍：簡單學日語 1(另購 265 元)】	裕誠	葉姿秀	7/4-8/22
日語 50 音基礎輕鬆學	BB204	六	10:30-12:30	16	原價 ~~1900~~ 特價 1399	由教師親自製作及收集而來生動且實用的日文入門資料作為輔助教材，引領完全沒有任何日文基礎的學友，廣泛且深入地認識日語日文要素。【書籍另 265 元另購：簡單學日語 1】	裕誠	蔡清祥	7/6-8/24

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
韓語基礎發音輕鬆學	BB301	四	10:00-12:00	16	原價~~2000~~ 特價 1499	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 - 我的第一本韓語課本，書籍費 :340 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	張淑貞	7/4-8/22
泰語發音班	BB501	日	08:30-10:30	16	原價~~2100~~ 特價 1599	教導泰文數字的運用以及泰文字母的認識，包含 44 個子音與 28 個母音的認識，是基礎的泰文識字班，也是泰文識字初級一到五的基礎班。適合前往泰國經商投資、旅遊觀光、升學就業的學習者學習。【使用教材：聽故事學泰語 450 元另繳請於第一堂課繳交指導老師】(初學者可)	裕誠	黃千華	7/7-8/25
靜心畫禪繞	BD115	四	10:10-12:10	16	原價~~2000~~ 特價 1499	透過一筆一畫，畫出點、直線、圓圈、弧線和曲線等元素，老師試著將每個圖案拆解成六個步驟內可以完成，在學習圖案畫出過程中，可以專注在當下，釋出壓力，創作出自己唯一獨特的作品，同時可以透過觀察與思考讓眼到、心到和手到一氣呵成，進而有腦部瑜珈的效果。【材料費 200 元含針筆 03,10、推紙筆、2B 鉛筆各一支、代用 5*5 紙　12 張、步驟分解本 1 本】	裕誠	王蘭華	7/4-8/22
間歇燃脂有氧 + 瑜珈伸展	BA147	五	10:40-12:10	12	原價~~1700~~ 特價 1199	以間歇性有氧課程提身身體的肌力、肌耐力，快速燃燒脂肪、雕塑體態，突破減重的停滯期，最後以瑜珈作為結尾，伸展、拉長肌肉線條。【自備 : 毛巾、運動鞋、穿著吸濕排汗的運動服裝，可多帶上衣來做更換】	光洲 609	吳佳錞	7/12-8/30
創意飾品市集	BD305	五	10:00-12:00	12	原價~~1700~~ 特價 1199	教導學員使用 UV 水晶膠、日本樹脂黏土、不凋花與手染布花等素材，製作時尚流行的各類飾品，精緻實用的課程，讓您成為市集手作達人！【請自備：尖嘴捏子、小剪刀，材料費 1000 元另繳】	裕誠	李若寧	7/12-8/30

★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，6/30 前報名學費一律以 65 折優惠》※ 新生須另繳交報名手續費 100 元

課程名稱	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
主題式生活會話	BB110	五	10:40-12:10	12	1800	＜吃喝玩樂超實用英語會話一本通＞輕鬆學會老外都在說的生活英語。輕鬆三步驟一、掌握關鍵用語二、看真人影片練聽力練口說三、對話內容中英文對照易學易懂。八大主題讓你吃美食、買東西、健康、旅遊、節慶、生活大小事一書搞定！【書籍 : 吃喝玩樂超實用英語會話一本通 (約 350 元) (LiveABC)】	裕誠	朱蕋	7/12-8/30
基礎生活旅遊會話	BB111	五	09:00-10:30	12	1800	《超簡單手繪旅遊英語》針對初學者設計，強調簡單易學快用，依出國旅遊會遇到的實境為主，讓你輕鬆無負擔自然說英語，用超簡單的英語也能玩遊世界，適合會聽說讀寫 26 字母。【書籍 : 超簡單手繪旅遊英語 (約 350 元)】	裕誠	朱蕋	7/12-8/30
8 週一次學會環遊世界英文	BB113	二	14:00-16:00	16	2000	針對英語初學者所設計的快速旅遊英語課程，依出國旅遊會遇到的實境狀況，食衣住行育樂等生活會話挑選出必用的英語句型再搭配圖片情境教學，讓你出國旅遊也能輕鬆開口說英文！【講義費 150 元另繳】	裕誠	周淑君	7/9-8/27
暑期日語 50 音基礎輕鬆學	BB201	三	14:30-16:30	16	1900	1.50 音教學 (平假名、片假名)2. 利用所學 50 音加強會話練習、輕鬆開口說生活會話，帶您深入了解日本人的生活習慣、文化、觀光及美食。本期進度：50 音 + 打招呼用語【書籍：簡單學日語 1(另購 265 元)】	裕誠	段道容	7/10-8/28
越南語發音班	BB401	五	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	7/12-8/30
數字現象學	BD409	三	14:00-16:00	16	2300	探索數字的奧妙與生肖軌道數字的思考邏輯的互動關係，一生重要的七步階 (要贏在轉折點)，造成憂鬱症與焦慮現象之數字解析，本體數字與客體數字之流年和身心靈之應用。【講義費 200 元另繳】	裕誠	陳農軒	7/10-8/28
敦煌舞	BA323	五	15:00-16:30	12	2100	敦煌莫高窟的舞蹈形象，透過呼吸眼神及動作的訓練，飛出洞窟展現優美的舞姿，透過學習敦煌舞，改變氣質，沈澱心靈，讓我們一起共舞天地間！	光洲 607	紀潔芬	7/12-8/30
太極導引養生	BA403	二	14:00-16:00	16	2100	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	7/9-8/27

★【快閃主題課程】斜槓人生專區★

凡 40 歲以下青年學員，6/20 前報名學費一律 8 折優惠　※ 新生須另繳交報名手續費 100 元

課程名稱	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
凝膠指甲創業班	BD502	三	20:10-22:10	16	2200	不必再花 1,2 千元去做指甲囉！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，本課程的材料皆來自於知名大廠，恕不接受自備材料，以避免各家產品品質不一，影響授課進度及其他同學的權益。大型 LED 燈可自備或團購【材料費 2500 元，含須帶式 LED 燈，上課當天繳清。避免各家產品品質不一，影響授課進度及其他同學的權益。】	裕誠	鄧富真	7/10-8/28
服裝基礎班	BD308	二	13:30-15:30	16	2100	打版、裁剪、縫製到完成作品一系列教學，成為自己服裝的設計者，從設計、打版到作品完成，學習專屬於自己的服裝製成。【本期長褲材料包 600 元另繳，請於第一堂上課繳給老師，製圖工具等 2500 元可代購，如須購買縫紉機可請老師代購】	裕誠	林淑樺	7/9-8/27

★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。

課程名稱	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
服裝居家修改不求人	BD309	二	10:40-12:40	16	2100	改造制式化服裝，打造自己的需求，動動手就能與眾不同。成衣服裝修改一系列教學：裙子長度修改、長褲長度修改、長褲腰圍放縮、裙子拉鍊修改、隱形拉鍊修改、襯衫袖口修改、疑問解答。【材料費 600 元另繳】	裕誠	林淑樺	7/9-8/27
阿尼基の私房日式料理 (7 周課程)	BD607	四	14:00-16:00	14	1800	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。【本課程為示範教學無分組操作】【材料費 2000 元另繳，請自備碗、筷】	裕誠	廖振棠	★ 7/11-8/22 ★
Chef 的手路菜 (7 周課程)	BD609	四	19:00-21:00	14	1800	將在課程教您料理各種美食，介紹中西料理、小吃點心等各種菜色，教授料理秘訣，讓您有如接受高人指點般，輕松學會高級料理、經典小吃的好吃訣竅，新手上菜也可以唷。本期課程內容：1. 蔥淋鱸魚 蒜香龍鬚菜 2. 酥炸蝦捲 炒雪螺 3. 京都排骨 鐵板豆腐 4. 粉蒸里肌 什錦香菇 5. 茶香燻鴨 涼拌小黃瓜 6. 八寶丸、芹菜魷魚 7. 佛手白菜 炒山豬肉【材料費 2000 元請於第一節課繳清，自備餐具湯匙紙巾及容器】】	裕誠	李明璋	★ 7/11-8/22 ★
用點心作甜點 (7 周課程)	BD703	二	14:00-16:00	14	1800	基礎烘焙點心製作，本期教導：菠菜低卡小漢堡，沙菠蘿芋頭蛋黃酥，牛肉薯泥咖哩角，雙色毛巾捲，水果歐蕾，芋泥布丁蛋糕，口袋餅，分組教學，學員親自操作，全課程皆使用進口奶油，請安心食用。【材料費 1800 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠	易君霖	★ 7/16-8/27 ★
烘培灶咖動手做 (7 周課程)	BD708	一	19:00-21:00	14	1800	想讓人感受到心意不一定要花大錢買禮物 、吃大餐，送上自己動手做的甜點更是令人感動唷。本期課程內容：桂圓蛋糕、羅馬盾牌餅乾、 唐寧伯爵茶蛋糕 、古早味戚風蛋糕、檸檬鑽石餅乾、天鵝泡芙 、濃香蕉蛋糕【請於第一節課繳交材料費 1800 元，自備容器、紙巾】	裕誠	吳伯爵	★ 7/15-8/26 ★
凡 40 歲以下青年學員，6/20 前報名證照班即可享有特價優惠　※ 新生須另繳交報名手續費 100 元									
中餐丙級證照 （ 下期 ）	BD601	六	09:00-12:00	24	原價 ~~2700~~ 特價 2200	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【上、下期皆需上完才算完整課程，上下期各另繳材料費 2700 元】【詳細考試日期老師於課堂中告知，非原場地考照】	裕誠	蘇翠娟 專業教師	7/6-8/24
中餐丙級證照 （ 上期 ）	BD602	五	18:30-21:30	24	原價 ~~2700~~ 特價 2200				7/12-8/30
烘焙丙級證照 - 西點蛋糕	BD702	二	18:30-21:30	24	原價 ~~3100~~ 特價 2500	學科與術科講解，分組教學 (老師示範，學員親自操作)，小班教學、附講義、負責團報參加考試 (費用自付)【請於第一節課繳繳材料費 4000 元】	裕誠	易君霖	7/9-8/27
二級美甲師證照班	BD503	五	09:30-11:30	16	原價 ~~2500~~ 特價 2000	想成為美甲師嗎？取得美甲師證照是必要的喔！此課程針對初學者進行完整的教學，協助你順利且快速地取得證照。主要內容包含手部保養、彩繪指甲、凝膠指甲、檢定內容、示範流程、衛生消毒，【材料費 3,500 元，書籍另繳 400 元。本課程恕不接受自備材料，以避免各家產品品質不一，影響授課進度及其他同學的權益。LED 燈可自備或團購 】* 二級美甲師通過者可申請 CIP 國際證照需付費 . (本次檢定 9 月中 . 報名至 7 月底)	裕誠	鄧富真	7/12-8/30

★【精緻單元課程】★ (一律不折扣)

(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	課程編號	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】靚彩唇膏 DIY	BD5H1	日	09:00-12:00	3	450	嗅覺是感官中最靈敏的，聞香、膩香、調香帶領著我們探究及冒險最能騷動人心，觸碰記憶的深處。氣味能穿越時光，喚起美好與心靈對話。在強調個人化的時代，訂製香水不再只是奢華體驗，此次推出的調香課程，來自於著名香水公司的原料廠，再加上精油調配，讓你自己做調香師擁有個人專屬的個性香氣。製作 30mL 個人香水。【材料費 1000 元另繳】	裕誠	甯嘉君	7 月 21 日
【療癒系手作】香水調製	BD5H2	日	10:00-12:00	2	350	好的唇色決定你的好氣色自己的口紅 ，自己做每個人喜歡的顏色不同、質感不同重點是，為自己量身訂作口紅 ，自己調整滋潤度和顏色，創造個人風格！一次教給你如何調色、唇膏油脂蠟配比、每人可製作二支 (加贈一支護唇膏)【材料費 800 元】			7 月 28 日
【變漂漂系列】面試妝	BD5H3	六	18:30-21:30	3	450	形象特色是一個人給他人的印象 , 即將踏入職場的你從妝容開始著手 , 打造屬於你的形象特色 . 面對面試主管時你將如何讓人印象深刻 , 不同的職業有不同的妝容表現 , 本課程內容從優雅的接待妝感到表現專業的個性妝感 , 於課堂上個別指導 , 滿足你的需求 . (上課請帶鏡子 , 使用教師材料 , 材料費 300 元 . 包括粉底液、化妝海綿、眉筆、眼影、眼線液筆、睫毛夾、假睫毛、假睫毛膠、睫毛膏、腮紅、口紅、化妝用刷等等。)	裕誠	張瓊文	7 月 13 日
【變漂漂系列】私人妝髮秘書	BD5H4	六	18:30-21:30	3	450	一堂針對你的特質風格做分析與建議的特別課程 , 每個獨特的你應有自己的妝感表現 , 再加上適合個性或臉型的髮型建議 , 讓你有耳目一新的感受 , 。 (上課請帶鏡子 , 使用教師材料 , 材料費 300 元 .(包含化妝品及整髮工具)			7 月 20 日
【保養品 DIY】快樂學保養品 DIY- 精油防蚊乳液	BD5H6	日	09:00-11:00	2	350	富含多種天然植物精油：董衣草，檸檬香茅，迷迭香等，避免蚊蟲叮咬，質純溫和，無添加化學成分 DEET(敵避)，清爽不黏膩。【材料費 320 元另繳，每人可帶回 100g 的成品】	裕誠	吳雨佩	7 月 14 日
【保養品 DIY】快樂學保養品 DIY- 水漾亮澤唇釉	BD5H7	日	09:00-11:00	2	350	天起來就會糾結到底塗什麼，口紅太干顯唇紋，唇蜜太淡遮不住唇色！那麼現在唇釉是個好選擇！【材料費 380 元另繳，每人可帶回 3 色的成品】			8 月 11 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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【正宗韓國料理】1. 韓式部隊鍋 &2. 韓式石鍋拌飯	BD6H1	一	19:00-21:00	2	350	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 350 元另繳，裝置醬料的 3 個器皿和個人碗筷、湯匙】	裕誠	王崇華（湘蓁）	7 月 8 日
【正宗韓國料理】1. 韓式烤肉 &2. 韓式辣炒年糕	BD6H2	六	19:00-21:00	2	350	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 350 元另繳，裝置醬料的 3 個器皿和個人碗筷、湯匙】			7 月 6 日
【創業系列】黃金泡菜、水果泡菜	BD6H3	日	09:00-12:00	3	450	1. 傳統醃漬黃金比例醬料調配、利用生鮮蔬菜、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. 泡菜裝罐真空消毒方法 3. 可做網路創業學員分組操作【材料費 350 元另繳，請自備環保餐盒及紙巾】	裕誠	郭雅惠（美伶）	7 月 7 日
【創業系列】自製胡椒餅（葷素）	BD6H4	日	09:00-11:00	2	350	用老麵發酵、麵香濃郁、自己調拌餅皮、皮酥脆、內餡飽滿的胡椒餅、開酥捲摺、口感層次豐富、技巧傳授葷素皆有、耳熟能詳特的傳統小吃、網路創業出頭天學員現場操作。【材料費 350 元另繳，請自備環保餐盒及紙巾】	裕誠	郭雅惠（美伶）	7 月 14 日
【創業系列】古早味傳統豆花、炒糖水、蜜紅豆	BD6H5	日	09:00-11:00	2	350	古早味手作豆花煮法及製作技巧嚴選食材無添加消泡劑、黃金比例炒蔗糖水熬製與營業用蜜紅豆的技巧自己做吃的安心最適合小本創業學員分組操作。【材料費 350 元另繳，請自備環保餐盒及紙巾】			7 月 21 日
【創業系列】義式車輪餅	BD6H5	日	09:00-11:00	2	350	路邊攤的小吃街頭點心、不是預拌粉是自己調製的麵糊麵皮不加一滴水安全健康、義式餡料青醬白醬創新口味經典製作、最適合小本創業學員分組操作。【材料費 350 元另繳，請自備環保餐盒及紙巾】			7 月 28 日
【創業系列】義大利麵青醬製作、白醬製作、托斯卡尼翡翠雞肉義大利麵	BD6H6	日	09:00-11:00	2	350	義大利麵青醬、白醬黃金比例的製作調配、拖斯卡泥翡翠雞肉義大利麵、道地的義大利麵要從醬汁做起技巧傳授自己做吃得安心學員分組操作。【材料費 350 元另繳，請自備餐盒及紙巾】			8 月 4 日
【創業系列】養生饅頭、青醬烤饅頭、千層芝麻餅	BD6H7	日	09:00-11:00	2	350	教你蒸饅頭不會踏陷回縮的技巧、麵粉與水的黃金比例。不加改良劑吃的安心、紅藜養生饅頭、青醬烤小饅頭、五香千層芝麻餅自己動手做吃的安心學員操作。【材料費 350 元另繳，請自備餐盒及紙巾】			8 月 11 日
奶油海鮮燉飯 + 洋蔥番茄湯	BD6H8	四	14:00-16:00	2	350	簡單幾樣材料，就能輕鬆完成好吃的奶油燉飯，滋味鮮美，番茄洋蔥湯富含有膳食纖維，美味營養。一個人也可以在家做出，優雅的美味。分組教學，學員親自操作。)【材料費 350 元另繳，自備保鮮盒】	裕誠	易君霖	7 月 4 日
【下午茶系列】韓式裱花蛋糕（仙人掌）	BD7H1	二	14:00-16:00	2	350	想吃甜點不一定只能用買的，也可以自己動手做，手做最有誠意，韓式裱花蛋糕是近幾年非常流行的蛋糕擠花創作，不同於傳統歐美鮮奶油擠花或西式的奶油霜擠花，讓您學習到魅力無窮的韓式豆沙花，分組教學，學員親自操作。【材料費 400 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】			7 月 9 日
【下午茶系列】菠菜低卡小漢堡	BD7H2	二	14:00-16:00	2	350	菠菜是地球上熱量最低的食物之一，選擇油脂較少的雞胸肉為漢堡排主體，低卡也不必放棄品嚐美味！分組教學，學員親自操作，全課程皆使用進口奶油，請安心食用。【材料費 300 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】			7 月 16 日
【下午茶系列】沙菠蘿芋頭蛋黃酥	BD7H3	二	14:00-16:00	2	350	蛋黃酥是中秋節的傳統月餅，自製手工低糖純芋頭泥，包入新鮮鹹蛋黃，香酥而不甜膩，點上沙菠蘿奶香濃郁，自己親自動手做，不僅新鮮還包藏著愛心，送給親朋好友品嘗，必定受到歡迎，分組教學，學員親自操作，全課程皆使用進口奶油，請安心食用。【材料費 300 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】			7 月 23 日
【下午茶系列】牛肉薯泥咖哩角	BD7H4	二	14:00-16:00	2	350	一直都在做甜的點心，來點特別的鹹點，外皮香酥裡面的薯泥咖哩又綿密順口，香辣有勁。分組教學，學員親自操作，全課程皆使用進口奶油，請安心食用。【材料費 300 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】			7 月 30 日
【下午茶系列】雙色毛巾捲	BD7H5	二	14:00-16:00	2	350	蛋糕捲的表面毛絨絨的質感，像毛巾，所以叫毛巾蛋糕卷，一次可滿足想吃二種口味，好吃且作法又不難。分組教學，學員親自操作，全課程皆使用進口奶油，請安心食用。【材料費 300 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】			8 月 6 日
【下午茶系列】水果歐蕾	BD7H6	二	14:00-16:00	2	350	au lait(歐蕾) 是法語單詞，意思是牛奶。夏季最受歡迎的就是水果歐蕾了！添加了多種水果，享受香醇濃郁清涼又消暑！分組教學，學員親自操作，全課程皆使用進口奶油，請安心食用。【材料費 300 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】			8 月 13 日
中秋禮讚 ~ 千層芋頭酥、芋頭泥	BD7H9	一	09:00-12:00	3	450	幸福應景的中秋糕餅，全程不藏私教導，如何在家輕鬆熬煮餡料、製作餅皮及包餡完美比例，亦可立即創業獲利，送禮自用兩相宜。【材料費 450 元，每人可帶回一盒自製作品】	裕誠	郭淑貞（家宜）	8 月 26 日
中秋禮讚 ~ 豐原綠豆椪、綠豆沙	BD7H10	二	09:00-12:00	3	450				8 月 27 日
中秋禮讚 ~ 鳳荔酥、鳳荔醬	BD7H11	三	09:00-12:00	3	450				8 月 28 日
中秋禮讚 ~ 菠蘿蛋黃酥、紅豆沙	BD7H12	三	12:30-15:30	3	450				8 月 28 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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
【小童限定系列】迷你烘培灶咖～鬆餅、手工餅乾、芒果奶酪	BE225	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友從手做過程中體驗到學習的樂趣，而且瞭解過程怎麼製作後，只要有烤箱小朋友自己也可以在家準備好材料自己動手做唷～【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠	林淑媚	7 月 6 日
【小童限定系列】迷你烘培灶咖～甜甜圈、巧克力餅乾、雞蛋布丁	BE226	六	13:00-16:00	3	450				7 月 20 日
【小童限定系列】迷你烘培灶咖～總匯披薩、馬芬蛋糕、珍珠奶茶	BE227	六	13:00-16:00	3	450				8 月 3 日
【小童限定系列】迷你總鋪師～蛤蜊義大利麵、酥皮濃湯、總匯沙拉	BE228	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友自己動手做菜，可說是好處多多，像是刺激五感、促進肢體發展等，更能讓孩子認識食材，懂得食材本身的甜美，用原味做出美食，建立正確的飲食觀念，也讓孩子吃得更健康。【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠	林淑媚	7 月 13 日
【小童限定系列】迷你總鋪師～蘑菇恩利蛋、藍帶豬排 、海鮮清湯	BE229	六	13:00-16:00	3	450				7 月 27 日
【小童限定系列】迷你總鋪師～蛋包飯、 酥脆雞排、 蘑菇濃湯	BE230	六	13:00-16:00	3	450				8 月 10 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。

兒童成長學院

系列	課程名稱	課程編號	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	親子寶貝 FUN 英文《親子共學》(本期 7 週)	BE101	六	11:00-12:00	7	2300【不折扣】	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 2.5~7 歲幼兒及 1 名家長陪同一起上課】【教材費 260 元另繳，於第一堂課繳交，至少用三期】【限收 13 組】	裕誠 304	唐嘉禾	★ 7/13-8/31 ★ (8/3 停課)
	親子寶貝 FUN 英文《親子共學》	BE102	二	19:00-20:00	8	2600【不折扣】		裕誠 305		7/9-9/3 (7/23 停課)
	小寶貝親子英文律動繪本快樂學《親子共學》	BE103	二	10:45-11:30	6	1975【不折扣】	「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 305		7/9-9/3 (7/23 停課)
	小寶貝親子英文律動繪本快樂學《親子共學》(本期 7 週)	BE104	六	10:00-10:45	5.25	1750【不折扣】		裕誠 304		★ 7/13-8/31 ★ (8/3 停課)
		BE105	四	11:15-12:00	5.25	1750【不折扣】		裕誠 305		7/11-8/29 (8/1 停課)
	魔法兒童拼音閱讀班 (本期 6 週)	★ BE106	五	18:30-20:00	9	1450	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 1150 元 (含書本費 + 影印費用)；舊生教材費 180 元，請於第一堂課繳交】	裕誠		★ 7/19-8/30 ★ (8/2 停課)
	ㄅㄆㄇ兒童國語正音班 (本期 7 週)	BE107	五	18:00-20:00	14	1950	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 280 元請於第一節課繳交給老師】	裕誠	佘美和	7/12-8/23
	多元作文好好玩 (適合中年級)	★ BE108	六	13:30-15:30	16	2200	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	7/6-8/24
才藝系列	寶貝潛能數學 (升小一)	★ BE201	六	17:30-19:00	12	1800	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	7/6-8/24
	寶貝潛能數學 (升小二)	★ BE202	六	19:00-20:30	12	1900		裕誠		7/6-8/24

系列	課程名稱	課程編號	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	寶貝潛能數學 (中、大班)	★ BE203	四	18:30-20:00	12	1800	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	7/4-8/22
	兒童珠心算基礎 (限初學者)	★ BE204	二	15:00-17:00	16	2200	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	7/9-8/27
		★ BE205	二	18:00-20:00	16	2200		裕誠		7/9-8/27
	兒童珠心算基礎 (限初學者)	★ BE206	六	15:40-17:10	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。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	7/6-8/24
	兒童珠心算初、中級 (限已有基礎者)	★ BE207	六	14:00-15:30	12	1800	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		7/6-8/24
	故事黏土親子捏捏樂《親子共學》(本期 7 週)	BE208	一	10:00-11:30	10.5	1600	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)	★ 7/1-8/12 ★
	兒童 Q 版漫畫	★ BE209	五	20:10-21:40	12	1700	透過觀察及聯想培養小朋友的創造力及想像力，用畫筆將心裡的東西呈現出來，再把可愛的元素融入繪圖中，讓小朋友從小體驗繪畫的樂趣【適合小 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	7/12-8/30
	兒童全方位素描	★ BE210	六	14:00-16:00	16	2000	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	7/6-8/24
	兒童鉛筆畫	★ BE211	六	16:10-17:40	12	1700	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		7/6-8/24
	資優兒童美術班 (本課程以繪畫為主)	★ BE212	三	17:30-19:00	12	1700	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	7/10-8/28
	兒童書法	★ BE213	六	14:00-15:30	12	1700	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	7/6-8/24
	靜心正統書法 · 兒童成人入門班	BE214	三	14:00-16:00	16	2000	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	7/10-8/28
		BE215	二	18:00-20:00	16	2000		裕誠		7/9-8/27
	兒童多元益智棋藝營	★ BE216	六	10:40-12:10	12	1700	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	7/6-8/24
	DoReMi 鍵盤音樂 (基礎班)	★ BE217	六	10:00-11:30	12	2200	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 12 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	7/6-8/24
		★ BE218	六	11:30-13:00	12	2200		裕誠		7/6-8/24
	DoReMi 鍵盤音樂 (進階班)	★ BE219	六	13:00-14:30	12	2200	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 12 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		7/6-8/24
	DoReMi 鍵盤音樂班 (此班限有上過進階班之舊生)	★ BE220	六	14:30-16:00	12	2200		裕誠		7/6-8/24
	卡林巴拇指琴班 NEW	BE221	六	10:40-12:10	12	1700	名曲演奏 (含單音、三度雙音、琶音、左右手雙聲部等技巧)，歌曲彈唱 (和弦各種型態拆解練習)。樂曲分部合奏練習 (定期在文化中心舉辦優秀學員成果發表)。【樂器：拇指琴代購約 1200 元，教材費 150 元另繳】	裕誠	莊嘉良	7/6-8/24
	動手玩科學 NEW	BE222	六	09:00-10:30	12	1700	日常生活常見的物品可以變成我們的科學玩物，藉由老師的引導，讓孩子透過觀察、假設、實驗、結論發現科學的奧妙，培養科學素養。一起化腐朽為神奇，進入科學世界，當個小小科學家吧！適合對象 :5 -12 歲【材料費 600 元另繳】	裕誠	吳宜真	7/6-8/24

★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	課程編號	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	程式機器人初階 NEW	BE223	六	13:30-15:00	12	1700	透過好玩的紅外線遙控機器人教導學生編碼與程式設計的基本概念，並結合機械原理及紅外線相關概念，藉由學生自己動手組裝與操控，進一步探索有趣的機器人，為學生打下計算思維的堅實基礎，並培養學生機械邏輯、思考能力、創造力與問題解決能力。適合對象：6-12 歲，限 10 人，本課程為程式初階課程，建議國小一年級以上參加，無程式基礎者易可參加；限 10 人【材料費 1000 元另繳】	裕誠	吳侑霖	7/6-8/24
	敲敲小木匠 NEW	BE224	六	15:40-17:10	12	1700	好玩的敲敲小木匠，一起製作和認識如何設計筆筒造型與結構，還有好玩的木匠迴力車、攻城投石器，一起當小木匠到木匠的世界一探究竟吧！透過讓學生自己動手操作，在組裝的過程學習相關的科學原理，進一步培養學生的創造力及問題解決的能力。【材料費 600 元另繳（含創意彈珠台、木匠迴力車、攻城投石器組）】	裕誠		7/6-8/24
	【小童限定系列】迷你烘培灶咖～鬆餅、手工餅乾、芒果奶酪	BE225	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友從手做過程中體驗到學習的樂趣，而且瞭解過程怎麼製作後，只要有烤箱小朋友自己也可以在家準備好材料自己動手做唷～【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠	林淑媚	7 月 6 日
	【小童限定系列】迷你烘培灶咖～甜甜圈、巧克力餅乾、雞蛋布丁	BE226	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友從手做過程中體驗到學習的樂趣，而且瞭解過程怎麼製作後，只要有烤箱小朋友自己也可以在家準備好材料自己動手做唷～【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠		7 月 20 日
	【小童限定系列】迷你烘培灶咖～總匯披薩、馬芬蛋糕、珍珠奶茶	BE227	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友從手做過程中體驗到學習的樂趣，而且瞭解過程怎麼製作後，只要有烤箱小朋友自己也可以在家準備好材料自己動手做唷～【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠		8 月 3 日
	【小童限定系列】迷你總鋪師～蛤蜊義大利麵、酥皮濃湯、總匯沙拉	BE228	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友自己動手做菜，可說是好處多多，像是刺激五感、促進肢體發展等，更能讓孩子認識食材，懂得食材本身的甜美，用原味做出美食，建立正確的飲食觀念，也讓孩子吃得更健康。【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠		7 月 13 日
	【小童限定系列】迷你總鋪師～蘑菇恩利蛋、藍帶豬排 、海鮮清湯	BE229	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友自己動手做菜，可說是好處多多，像是刺激五感、促進肢體發展等，更能讓孩子認識食材，懂得食材本身的甜美，用原味做出美食，建立正確的飲食觀念，也讓孩子吃得更健康。【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠		7 月 27 日
	【小童限定系列】迷你總鋪師～蛋包飯、酥脆雞排、 蘑菇濃湯	BE230	六	13:00-16:00	3	450	讓小朋友自己動手做菜，可說是好處多多，像是刺激五感、促進肢體發展等，更能讓孩子認識食材，懂得食材本身的甜美，用原味做出美食，建立正確的飲食觀念，也讓孩子吃得更健康。【材料費 350 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】	裕誠		8 月 10 日
舞蹈系列	兒童街舞 (本期 7 週)	BE301	六	09:30-11:15	12	1700	酷炫又動感有趣的舞風，基本身體律動，與時下流行音樂的完美結合，透過每堂課的分解以及訓練，除了讓孩子學會聽音樂，更能透過拍子的節奏達到動作的完整性。【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】	光洲 607	呂昱清	★ 7/13-8/24 ★
	兒童韓風 MV 舞蹈	★ BE302	六	11:20-12:20	8	1400	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	7/6-8/24
	寶貝肢體律動	★ BE303	二	17:30-18:30	8	1400	用當季流行的歌曲，讓孩子們在玩樂中學習人際關係活動、大小肌肉控制與感覺統合的能力，循序漸進的教學方式輕鬆讓孩子們建立學習的成就感，快來跟嘉嘉老師一起動動跳跳吧！【服裝請著舞衣及舞鞋，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	游千瑩	7/9-8/27
	寶貝律動啟蒙	★ BE304	六	09:00-10:00	8	1400	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】【可代購舞衣、舞襪、舞鞋，購買整套加贈一只防水舞蹈袋】	裕誠 305	王沁琳	7/6-8/24
	兒童舞蹈	★ BE305	六	10:10-11:10	8	1400	適合有 2 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【有舞蹈基礎至少 2 年以上～小五，男女不拘，舞衣、片裙、襪子、舞鞋可代購】【可代購舞衣、舞襪、舞鞋，購買整套加贈一只防水舞蹈袋】	裕誠 305		7/6-8/24
運動系列	兒童瑜珈	★ BE401	六	16:00-17:30	12	1700	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)	7/6-8/24
	兒童空手道	★ BE402	六	13:15-14:45	12	1700	(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	7/6-8/24
		★ BE403	六	15:00-16:30	12	1700		光洲 607		7/6-8/24

★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	課程編號	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	青少年空手道	★ BE404	六	13:15-14:45	12	1700	(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	王日芳	7/6-8/24
		★ BE405	六	15:00-16:30	12	1700		光洲 608		7/6-8/24
	兒童與青少年空手道進階	★ BE406	六	13:15-14:45	12	1800	(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 609		7/6-8/24
	兒童少林氣功(初級)	★ BE407	六	15:00-16:30	12	1700	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	7/6-8/24
		★ BE408	日	10:00-11:30	12	1700		光洲 608	黃俊添 鄭彩綉	7/7-8/25

語文教育學院

系列	課程名稱	課程編號	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	7/9-9/3 (7/23 停課)
		★ BB102	三	18:30-20:00	12	1800		裕誠		7/10-9/4 (7/24 停課)
	kk 音標 + 自然發音	BB103	五	09:30-11:30	16	2000	會分音節，看到音標就會唸，自然發音秘訣加強訓練【書籍：KK 音標一學就會 - 寂天，定價 280 元】	裕誠	陳秀美	7/12-8/30
	克服英文恐懼(一)-閱讀與會話	★ BB104	五	20:10-22:10	16	2000	★本課程～以獨特教學法及學員配合，16 小時能讓學員，開口念誦英語短文★。無論您現在幾歲，面對英語是否有很大的無力感，您是學生有無法繼續深入學習？您是成人；看懂英文卻有無法開口說的困擾？【授課講師：洪有成：高雄師範大學英語系畢業】，前英國劍橋大學英語認證鑑定考試高雄地區筆試考官。【授課講師：洪有成：高雄師範大學英語系畢業】【講義費 220 元另繳】	裕誠	洪有成	7/12-8/30
	基礎英文發音與會話班	★ BB105	二	20:40-22:10	12	1800	本課程為有發音拼字技能基礎的初學者建構會話能力。透過演練基本日常生活用語，讓你不會害怕開口。同時搭配必會基本單字，強化拼字技能。【教材費 600 元另繳，請於第一堂課繳交給老師】	裕誠	陳宇媗	7/9-8/27
	kk 音標 + 自然發音與簡易會話班	BB106	四	10:30-12:00	12	1800	結合 KK 音標與自然發音，並搭配生活化的單字和簡短會話為例，讓您在輕鬆活潑的氣氛中學習發音並同時還能記誦單字，讓您在學習的樂趣中重拾對英文的信心。【書籍：彩田圖 KK 音標一學就會(寂天文化出版)暨補充講義費 300 元(另繳)】	裕誠	陳昱蓁	7/4-8/22
	帶著英文環遊世界(生活會話班)(本期 7 週)	★ BB107	四	09:00-11:00	14	1950	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	★ 7/11-8/29 ★ (8/1 停課)
	帶著英文環遊世界(生活會話班)	★ BB108	三	20:10-21:40	12	1800		裕誠		7/10-9/4 (7/24 停課)
	Start to talk 生活瘋英文班	★ BB109	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		7/9-9/3 (7/23 停課)
	主題式生活會話	★ BB110	五	10:40-12:10	12	1800	＜吃喝玩樂超實用英語會話一本通＞輕鬆學會老外都在說的生活英語。輕鬆三步驟一、掌握關鍵用語二、看真人影片練聽力練口說三、對話內容中英文對照易學易懂。八大主題讓你吃美食、買東西、健康、旅遊、節慶、生活大小事一書搞定！【書籍：吃喝玩樂超實用英語會話一本通(約 350 元)(LiveABC)】	裕誠	朱蕋	7/12-8/30
	基礎生活旅遊會話	★ BB111	五	09:00-10:30	12	1800	《超簡單手繪旅遊英語》針對初學者設計，強調簡單易學快用，依出國旅遊會遇到的實境為主，讓你輕鬆無負擔自然說英語，用超簡單的英語也能玩遊世界，適合會聽說讀寫 26 字母。【書籍：超簡單手繪旅遊英語(約 350 元)】	裕誠		7/12-8/30
	克服英文恐懼(三)-閱讀與會話	★ BB112	五	18:30-20:00	12	1800	針對已有發音基礎之學友，對於已有拼音能力及有字讀音的學生做聽力及閱讀的訓練，讓學生在短時間內英文發音、閱讀能力及流暢性有顯著進步。【教材費 250 元另繳】	裕誠	洪有成	7/12-8/30
	8 週一次學會環遊世界英文	BB113	二	14:00-16:00	16	2000	針對英語初學者所設計的快速旅遊英語課程，依出國旅遊會遇到的實境狀況，食衣住行育樂等生活會話挑選出必用的英語句型再搭配圖片情境教學，讓你出國旅遊也能輕鬆開口說英文！【講義費 150 元另繳】	裕誠	周淑君	7/9-8/27

★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	課程編號	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	社交哈拉英語通	★ BB114	五	10:40-12:10	12	1800	老外哈啦最常講的英語，不論是招呼與話家常英語、社交場合與美國節日、讚美與鼓勵英語、交談英語、禮貌英語、拒絕與吵架的話術，約會與電話英語一次全幫你搞定，讓你快速變身成為社交高手，輕易就能拓展社交生活圈。【教材費 385 元另繳】	裕誠	吳懿容（凱蒂）	7/12-8/30
	英文即時通（限有發音基礎）	★ BB115	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：初級美語（上）200 元、圖解文法（下）189 元】	裕誠	洪秋玉	7/8-8/26
	實用商務英語	BB116	六	19:20-21:20	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 100 元另繳，書籍選購：English for Business Life：Pre-Intermediate】	裕誠	陳琇瑩	7/6-8/24
	簡易綜合會話（觀光．生活．大家說英語）	BB117	三	09:00-12:00	24	2500	輕鬆無壓力，快樂學習，只要你願意開口唸（練習）即可。【書籍：觀光旅遊及生活會話兩本：600 元另繳，大家說英語 7 月號自購（各大書局，7/14 以前）】	裕誠	林進忠	7/10-8/28
	專修文法 & 句型（初、中級）	BB118	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		7/6-8/24
	跟著外師說英語	★ BB119	二	09:00-11:00	16	2600	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）	7/9-8/27
		★ BB120	二	20:10-22:10	16	2600		裕誠		7/9-8/27
	外師主題式會話班（全英語教學）（本期 7 週）	★ BB121	四	08:30-10:00	10.5	1900	外國老師輕鬆活潑的教學，每節課採單元主題式會話教學、對話，不用擔心進度及缺課問題，讓您英文進步神速！【適有會話基礎者，講費約 100 元另繳】	裕誠	JOEL（外籍教師）	7/4-8/15
	外師互動式美語（全英語教學）	★ BB122	一	09:00-10:30	12	2100	外國老師輕鬆活潑的教學，配合時事讓您的英文更流利更具國際化【適有會話基礎者，講費約 100 元另繳】	裕誠		★ 7/1-8/19 ★
日語系列	暑期日語 50 音基礎輕鬆學	BB201	三	14:30-16:30	16	1900	1.50 音教學（平假名、片假名）2. 利用所學 50 音加強會話練習、輕鬆開口說生活會話，帶您深入了解日本人的生活習慣、文化、觀光及美食。本期進度：50 音 + 打招呼用語【書籍：簡單學日語 1（另購 265 元），講義費另繳】	裕誠	段道容	7/10-8/28
	日語 50 音基礎輕鬆學	BB202	四	10:00-12:00	16	1900		裕誠	葉姿秀	7/4-8/22
	日語 50 音基礎輕鬆學	BB203	一	18:30-20:00	12	1600		裕誠	莊玉宜	7/8-8/26
	日語 50 音基礎輕鬆學	BB204	二	20:10-21:40	12	1600		裕誠	史淑娟	7/9-8/27
	日語 50 音基礎輕鬆學	BB205	六	10:30-12:30	16	1900	由教師親自製作及收集而來生動且實用的日文入門資料作為輔助教材，引領完全沒有任何日文基礎的學友，廣泛且深入地認識日語日文要素。【書籍另 265 元另購：簡單學日語 1】	裕誠	蔡清祥	7/6-8/24
	日語初級 1	★ BB206	三	10:00-12:00	16	1900	教師以在日本所學，所見的日本風土人情、日本人的社會生活和日常生活與大家分享並進而學習助詞、動詞的變化加上日常生活中經驗的問候用法及詞彙，擴大會話內容，以標準日本語達成學好「日語會話」的效果。【書籍：簡單學日語第 1~2 課（另購）】	裕誠	葉姿秀	7/10-8/28
	日語初級 2	★ BB207	一	20:10-21:40	12	1700	簡單學日語 1 第 3-4 課【書籍 265 元另繳：簡單學日語 1。教材費 30 元。】。學習簡單自我介紹，「我是台灣人」、「這是書」等句型。	裕誠	林美夙	7/8-8/26
	日語初級 2	★ BB208	三	20:10-21:40	12	1700	簡單學日語 1 第 3-4 課【書籍 265 元另繳：簡單學日語 1。教材費 30 元。】。學習簡單自我介紹，「我是台灣人」、「這是書」等句型。	裕誠	陳明鴻	★ 7/3-8/21 ★
	日語初級 3	★ BB209	六	14:40-16:10	12	1700	簡單學日語 1 第 5-6 課【書籍 265 元另繳：簡單學日語 1】。學習形容詞否定用法及星期．時間等說法。	裕誠	段道容	7/13-8/31
	日語初級 3（本期 6 週）	★ BB210	五	10:00-12:00	12	1500	1. 複習 3-4 課 2. 利用所學 50 音加強會話練習、輕鬆開口說生活會話，帶您深入了解日本人的生活習慣、文化、觀光及美食。本期進度：第 5-6 課【書籍另 265 元另購：簡單學日語 1、講義費 30 元另繳】	裕誠	黃馨誼碩士	★ 7/26-8/30 ★
	日語初級 5（本期 7 週）	★ BB211	二	09:00-10:30	10.5	1500	簡單學日語 1 第 9-10 課【書籍 265 元另繳：簡單學日語 1。講義費約 20 元。】。搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。「師資：留日應用碩士」	裕誠		★ 7/23-9/3 ★
	日語初級 5	★ BB212	一	18:30-20:00	12	1700	簡單學日語 1 第 9-10 課【書籍 265 元另繳：簡單學日語 1】。搭配實用生活單字及慣用句，將日文活用於生活中。	裕誠	林美夙	7/8-8/26
	日語初級 5	★ BB213	四	20:10-21:40	12	1800	簡單學日語 1 第 9-10 課【書籍 265 元另繳：簡單學日語 1】。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	7/4-8/22

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
日語系列	日語初級 6	★ BB214	一	18:30-20:00	12	1800	簡單學日語 1 第 10-11 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】。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	7/8-8/26
	日語初級 7	★ BB215	六	08:30-10:00	12	1800	簡單學日語 1 第 11-13 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】。學習「我喜歡日本」、「為什麼請假呢？」數量詞及比較級最高級用法。	裕誠	段道容	★ 7/13-8/31 ★
	日語初級 8	★ BB216	一	10:40-12:10	12	2000	簡單學日語 1 第 14-15 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 1】。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	7/8-8/26
	日語初級 8	★ BB217	二	18:30-20:00	12	2000		裕誠		7/9-8/27
	日語初級 11	★ BB218	二	10:40-12:10	12	2100	簡單學日語 II 第 22-23 課【書籍 : 簡單學日語 II(265 元另繳)】。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	★ 7/2-9/3 ★ (8/13.8/20 停課)
	日語初級 11	★ BB219	六	10:40-12:10	12	2000	簡單學日語 1 第 25-27 課【書籍 265 元另繳 : 簡單學日語 2】，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	7/6-8/24
	日語初級 12(本期 6 週)	★ BB220	四	09:00-12:00	18	2100	大家的日本語 II 第 25-26 課【書籍另繳 : 大家的日本語 II (新版)+ 手繪旅遊日語約 280 元 (自購或請老師代購)+ 講義費約 30 元】，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，動詞變化循環教學。	裕誠	黃馨誼碩士	★ 7/25-8/29 ★
	日語初級 12	★ BB221	一	20:10-21:40	12	2000	簡單學日語 II 第 23-24 課【書籍 : 簡單學日語 II(265 元另繳)】。	裕誠	史淑娟	7/8-8/26
	日語初級 14	★ BB222	六	09:00-10:30	12	2000	大家的日本語進階 I 第 31-33 課【書籍另購：大家的日本語進階 I 】	裕誠	陳凱兒	7/6-8/24
	日語中級 1	★ BB223	四	18:30-20:00	12	2200	大家的日本語進階 I (新版) 第 33-34 課【書籍另購：大家的日本語進階 I 】	裕誠	史淑娟	7/4-8/22
	日語中級 1	★ BB224	五	20:10-21:40	12	2200	大家的日本語進階 I (新版) 第 29-30 課【書籍另購：大家的日本語進階 I 】學習自動詞用法及「事先～」、「到時再說～」等句型。	裕誠	段道容	7/12-8/30
	日語中級 6(本期 7 週)	★ BB225	一	09:00-12:00	21	2500	1. 複習第前面的句型 (本期進度：大地 II 第 25-26 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【書籍另購：大地 II + 手繪旅遊日語 + 酌收講義費約 30 元】【師資 : 留日、應用日語碩士】	裕誠	黃馨誼碩士	★ 7/22-9/2 ★
	日語進階 1(本期 7 週)	★ BB226	二	10:40-12:10	10.5	1850	1. 複習第前面的句型 (本期進度：大地 III 第 25-26 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【書籍另購：大地 III + 手繪旅遊日語 + 講義費約 30 元】【師資 : 留日、應用日語碩士】	裕誠		★ 7/23-9/3 ★
	日語高級 14	★ BB227	三	09:30-11:30	16	2500	大家的日本語進階 II 第 48-49 課。學習動詞被動形及尊敬語用法【書籍 : 大家的日本語進階 II (改訂版)、費用 400 元另繳】	裕誠	段道容	7/10-8/28
	日語高級 15	★ BB228	五	18:30-20:00	12	2200	大家的日本語進階 II 第 46-47 課。學習「聽說～」「感覺好像～」「應該～」「我才剛剛～」等句型【書籍 : 大家的日本語進階 II (改訂版)、費用 400 元另繳】	裕誠		7/12-8/30
	跟著日籍老師學日語	★ BB229	六	14:00-16:00	16	2100	大家的日本語進階 II (改訂版) 第 42 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 II 】	裕誠	市瀨直人 (外籍教師)	7/6-8/24
	日語高級 (本期 7 週)	★ BB230	三	09:00-12:00	21	2450	1. 複習 34-37 課 (本期進度 : 第 38-39 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 : 大家日本語進階 II (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	★ 7/24-9/4 ★
	用日本語遊日本	★ BB231	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	7/8-8/26
韓語系列	韓語基礎發音輕鬆學	BB301	四	10:00-12:00	16	2000	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 - 我的第一本韓語課本，書籍費 :340 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	張淑貞	7/4-8/22
	韓語會話發音班	BB302	三	18:30-20:00	12	1700	學習韓語 40 個子母音發音規則，能「看字讀音」。課堂中加強一對一的會話練習，帶領學習韓語基本句型循序漸進的輕鬆無負擔，並配合教材看圖說話、聽、讀、寫，奠定韓語基礎。【書籍 - 我的第一本韓語課本，書籍費 :340 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	王崇華 (湘蓁)	7/10-8/28
	韓語會話 1	★ BB303	五	10:00-12:00	16	2000	韓語發音開口說，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【書籍 - 我的第一本韓語課本，書籍費 :340 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	張淑貞	7/12-8/30

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
韓語系列	韓語會話 5	★ BB304	一	18:30-20:00	12	1800	「我的第一本韓語課本」14-16 單元，帶領學習韓語基本句型，加強一對一的會話練習，循序漸進的輕鬆無負擔課堂中大量練習口說，並配合教材看圖說話、聽、讀、寫，奠定韓語基礎（歡迎有韓語 40 發音基礎的同學加入）【書籍 - 我的第一本韓語課本，書籍費 :340 元另繳請於第一堂課繳交】	裕誠	張淑貞	7/8-8/26
	韓語會話 3(本期 7 周)	★ BB305	六	10:40-12:10	10.5	1600	「我的第一本韓語課本」10-15 單元，「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：「我的第一本韓語課本」（韓語入門 02） 國際學村 】	裕誠	王崇華 (湘蓁)	★ 7/20-8/31 ★
	韓語初級 2	★ BB306	四	18:30-20:00	12	2000	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，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) 聯經出版社（學生自購）】	裕誠		★ 7/11-8/29 ★
	韓語初級 7	★ BB307	四	20:10-21:40	12	2100	韓國延世大學「韓國語一」8 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【書籍另購：延世大學韓國語 (一)】	裕誠		★ 7/11-8/29 ★
	韓語初級 10(本期 7 周)	★ BB308	六	09:00-10:30	10.5	1900	韓國延世大學「韓國語」9-. 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【書籍另購 : 延世大學韓國語 (一)】	裕誠		★ 7/20-8/31 ★
	韓語中級 7(本期 7 周)	★ BB309	六	15:40-17:40	14	2100	韓國延世大學韓國語「二」第 7 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：延世大學韓國語 (一)】	裕誠		★ 7/20-8/31 ★
	韓語高級 8	★ BB310	三	20:10-21:40	12	2300	韓國延世大學韓國語「三」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 (三)】	裕誠		7/10-8/28
越南語	越南語發音班	BB401	五	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	7/12-8/30
	越南語初級 2	★ BB402	五	20:10-21:40	12	1700	適有發音基礎 , 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		7/12-8/30
泰語	泰語發音班	BB501	日	08:30-10:30	16	2100	教導泰文數字的運用以及泰文字母的認識，包含 44 個子音與 28 個母音的認識，是基礎的泰文識字班，也是泰文識字初級一到五的基礎班。適合前往泰國經商投資、旅遊觀光、升學就業的學習者學習。【使用教材：聽故事學泰語 450 元另繳請於第一堂課繳交指導老師】(初學者可)	裕誠	黃千華	7/7-8/25
	泰語初級 3	BB502	日	10:40-12:40	16	2200	教導泰文中子音 + 母音 + 單字語法練習，也是泰文識字初級一到五的基礎班。適合前往泰國經商投資、旅遊觀光、升學就業的學習者學習。【課本另購：大學生的泰語課本，500 元請於第一堂課繳交指導老師】【需有字母基礎】	裕誠		7/7-8/25

★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	課程編號	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	★ BA101	二	09:00-10:30	12	1700	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	7/9-8/27
		★ BA102	二	10:30-12:00	12	1700				7/9-8/27
	瑜珈	★ BA103	五	10:00-11:30	12	1700	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		7/12-8/30
		BA104	二五	10:30-12:00 10:00-11:30	24	2500				7/9-8/30
	肌力瑜珈	★ BA105	一四	09:20-10:20	16	2000	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	7/4-8/26

系列	課程名稱	課程編號	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	核心伸展瑜珈	★ BA106	四	14:00-15:30	12	1700	維持脊椎穩定，加強核心肌群是課程重點，持續練習可達到促進新陳代謝，強調安全與全面性的練習，適合全年齡層學習【自備：大浴巾、開水】	裕誠 305	周虹妃 (FIFI)	7/4-8/22
		BA107	五	14:00-15:30	12	1700		光洲 607		7/12-8/30
		★ BA108	六	09:00-10:00	8	1400		光洲 607		★ 7/13-8/31 ★
	瑜珈	BA109	四	19:30-21:00	12	1700	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	賈蘭芬	7/4-8/22
	瑜珈韻律綜合	★ BA110	四	18:00-19:30	12	1700	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		7/4-8/22
	動。瑜珈	BA111	四	19:00-20:30	12	1700	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】	光洲 609	黃紘玲	7/4-8/22
	核心肌群訓練	BA112	一三	10:30-12:00	24	2500	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、塑身能使身體更柔軟，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	7/8-8/28
		BA113	一	10:30-12:00	12	1700				7/8-8/26
	核心肌群訓練	BA114	三	10:30-12:00	12	1700	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、塑身能使身體更柔軟，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		7/10-8/28
		BA115	四	10:30-12:00	12	1700				7/4-8/22
	瑜珈保健	★ BA116	一四	08:30-10:00	24	2500	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	7/4-8/26
		★ BA117	一四	10:00-11:30	24	2500				7/4-8/26
		★ BA118	三	18:00-19:00	8	1400				7/10-8/28
	瑜珈保健	★ BA119	三	19:00-20:30	12	1700	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		7/10-8/28
		★ BA120	一三	14:30-16:00	24	2500				7/8-8/28
	瑜珈保健	★ BA121	一	19:00-20:30	12	1700	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	7/8-8/26
		★ BA122	一	20:30-22:00	12	1700				7/8-8/26
		★ BA123	三	19:00-20:30	12	1700				7/10-8/28
	瑜珈保健	★ BA124	三	20:30-22:00	12	1700	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		7/10-8/28
		★ BA125	五	20:00-21:30	12	1700		光洲 608		7/12-8/30
	瑜珈 (進階班，限原班舊生)	BA126	二	18:30-21:30	24	2900	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	7/9-8/27
	活力有氧瑜珈	★ BA127	日	08:30-10:00	12	1700	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	7/7-8/25
		★ BA128	日	10:00-11:30	12	1700				7/7-8/25
	慢活瑜伽	★ BA129	三	19:00-20:30	12	1700	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、彈力帶等約 550 元可自備或請老師代購，自備毛巾、溫開水)(適合新生)	裕誠 305	白乃文	7/10-8/28
	慢活瑜伽	★ BA130	三	20:30-21:30	8	1400				7/10-8/28

★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	課程編號	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	皮拉提斯 & 肌肉強化	BA131	二	09:30-10:30	8	1400	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 110 元、彈力球 115 元）	裕誠 305	陳怡妏 (melody)	★ 7/2-9/3 ★ (7/23.8/20 停課)
	強力塑身專攻〔皮拉提斯 & Barre]	BA132	二	12:10-13:10	8	1400	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 110 元、彈力球 115 元）	裕誠 305		★ 7/2-9/3 ★ (7/23.8/20 停課)
	全方位塑身專攻	★ BA133	二	10:40-11:40	8	1400	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 110 元、彈力球 115 元，請穿著乾淨球鞋）	裕誠 304		★ 7/2-9/3 ★ (7/23.8/20 停課)
	排毒瘦身瑜珈	BA134	二	19:00-20:30	12	1700	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)	光洲 609	楊秋怡 (Natasha)	7/9-8/27
		BA135	二	20:40-21:40	8	1400				7/9-8/27
	午間瑜珈	★ BA136	一	12:20-13:20	8	1400	利用短短的午休一個小時，讓自己來個午休瑜珈放鬆身心靈，由呼吸帶領，學習讓大腦休息，透過體位法的拉伸，放鬆身體，讓自己更有活力迎接下午的挑戰。【自備水壺、毛巾】	裕誠 305	黃勤雅 (Olivia)	7/8-8/26
	舒活瑜珈	BA137	一	14:00-15:30	12	1700	藉由體位法的正確拉伸，增加肌肉彈性、提高肌力、柔軟度以及延展性，增加血液循環和免疫功能、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，配合呼吸的練習，轉化內心的壓力進而達到身心平衡由內而外的健康。【請自備自備毛巾、溫開水】	裕誠 305		7/8-8/26
	全方位瑜珈	★ BA138	五	21:00-22:00	8	1400	藉由瑜珈體位法，正確拉伸，幫助脊椎的延伸，舒緩慣用肌肉以及保護關節，強化核心肌群，配合呼吸的練習，由心去觀照自己，聆聽身體的聲音，達到身心靈的平衡，認識全新的自己。【請自備自備毛巾、溫開水】	裕誠 305		7/12-8/30
	有氧瘦身瑜珈	★ BA139	二	09:00-10:30	12	1700	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	7/9-8/27
		★ BA140	二	10:30-12:00	12	1700				7/9-8/27
		★ BA141	二	14:00-15:30	12	1700				7/9-8/27
	有氧瘦身瑜珈	★ BA142	四	09:00-10:30	12	1700	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		7/4-8/22
		★ BA143	四	10:30-12:00	12	1700				7/4-8/22
		★ BA144	二四	09:00-10:30	24	2500				7/4-8/27
	有氧瘦身瑜珈	★ BA145	二四	10:30-12:00	24	2500	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		7/4-8/27
		★ BA146	二四	14:00-15:30	24	2500				7/4-8/27
	間歇燃脂有氧 + 瑜珈伸展	BA147	五	10:40-12:10	12	1700	以間歇性有氧課程提升身體的肌力、肌耐力，快速燃燒脂肪、雕塑體態，突破減重的停滯期，最後以瑜珈作為結尾，伸展、拉長肌肉線條。【自備 : 毛巾、運動鞋、穿著吸濕排汗的運動服裝】	光洲 609	吳佳錞	7/12-8/30
	流動慢瑜珈	★ BA148	一	10:30-12:00	12	1700	由輕度暖身開始，溫和流暢的將多樣瑜珈動作作串連起來，穿插動作講解，適時以輔具協助，讓呼吸帶領喚醒我們對身體的覺知，進而強化各部位肌肉群，提昇體能和延度 (上課請帶毛巾與飲用水)。	裕誠 305	許易雯	7/1-9/2 (8/12.8/19 停課)
	輕瑜珈	★ BA149	六	10:30-11:30	8	1400	較長時間暖身動作，再進入瑜珈體位法練習前，活絡身體各部位，適運動量低者、筋骨硬等，只想適度做一些舒緩伸展動作的你。(上課請帶毛巾與飲用水)。	光洲 607		7/6-8/31 (8/17 停課)
	彼拉提斯瑜珈	BA150	二	20:20-21:20	8	1400	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	黃詠琳	7/9-8/27

★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	課程編號	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	纖體瑜珈	★ BA151	四	09:00-10:00	8	1400	可增加心肺功能及血液中的含氧量，加速體內排毒及延緩臟腑的老化，提高免疫系統機能及抵抗力，並增加身體的柔軟度及肌耐力，雕塑身材，並釋放壓力舒緩緊張焦慮失眠等達到身心靈合一（上課請自備毛巾及飲用水）	裕誠 304	李姍穎	7/4-8/22
	滾輪筋膜塑身瑜珈	★ BA152	五	18:30-19:30	8	1400	肌筋膜與肌肉的緊繃和結締組織息息相關。筋膜塑身瑜珈課程中，把身體的負重，運用滾輪、球鬆過緊的肌群和肌筋膜，透過按摩，增加肌肉的彈性、血液的循環及增加體內新陳代謝、身體排毒、增加身體柔軟度和肌力與雕塑 （上課請自備毛巾及飲用水，須購買彈力球 200 元、加強滾輪 980 元， 亦可自行攜帶）	裕誠 305		7/12-8/30
	【 瑋瑋 EMA 老師師資與執業證書：(一) 美國安德瑪運動員體能訓練 UNDER ARMOUR TRAINING Lv1 認證教練 (二) 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 (三) 美國加州 FITNESS ANYWHERE：TRX-STC 懸吊訓練認證、TRX-GTC 團體課程懸吊訓練認證 (四) 美國 STRONG by Zumba ™、STRONG 30 ™高強度間歇訓練 (五) 美國 ZUMBA ® Fitness 尊巴有氧 B1 (六) 美國 BOKWA ® Fitness Lv3 非洲有氧● BOKWA ®Step & Up 進階式階梯訓練 (七)THUMP Boxing 澳洲健身拳擊和踢拳擊 Lv1 － Lv3 (八)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 (九) 澳洲 H.I.R.T 高強度阻力訓練 Lv 1 （ 十) 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 (十一) 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 (十二) 台灣瑜珈協會 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，團報舊生享 85 折優惠，新生享 9 折優惠（ 新生需另繳報名費 100 元 ）。~* *~ 備註 2：新生請務必出席第一堂課避免權益受損，第一堂課包含課程須知說明、器材訂購 (第一堂統一訂購，第二堂之後插班生請自行購買或於課堂上諮詢老師)。請學友務必準時上課避免因未參與暖身衍生更多運動傷害風險。"									
	輕適能瑜珈 ● 女生新勢力	★ BA153	三	18:15-19:15	8	1500	適合女生輕適能瑜珈，以★功能性伸展節奏瑜珈、極球提斯★兩大主題完勝課程！(一) 功能性伸展節奏瑜珈。由動作連結體位法，配合輕節奏強調功能性伸展與節奏感，結合手腕負重強大身體穩定性 / 協調性 / 肌耐力，強化人體必須站姿、並學習動物流暢敏捷體位變換強化平衡，以效果和燃燒卡洛里為主；為一堂融合力與美、中低強度肌力雕塑課程。(二) 極球提斯。由舞動瑜珈提斯主導的球瑜珈，增加輕適能心肺訓練與核心控制與脊柱穩定，除了鍛鍊身心靈，強調更多的熱量消耗及內在提升。女生新勢力，顛覆傳統大爆汗，讓妳欲罷不能！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，手腕負重約 300 元。男女均可，適 12 歲以上)	光洲 607	吳瑋瑋 (EMA)	7/10-8/28
	美魔女養成 ● 倍力燒系列	★ BA154	五	18:15-19:30	10	1600	整合身體訓練模式，減少脂肪含量、加乘提高代謝率、完全爆炸卡路里！突破傳統瘦肌力，暢快無法擋！主題 (一) 功能性訓練：運用自由編排技巧，提升活化與大腦神經路徑串聯，短時間達成高運動效能；增加整體協調能力與專注力、訓練心肺能力與肌力！主題 (二) BOOTCAMP：，將循環、間歇訓練方式組合肌力訓練，體脂燃燒超給力！創造更穩定的體態、突破脂肪零距離！來吧，一起美魔不敗！！(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。)			7/12-8/30
	輕適能瑜珈 ● 女生新勢力 ＋ 美魔女養成 ● 倍力燒系列	★ BA155	三五	18:15-19:15 18:15-19:30	18	2450	(三) 輕適能瑜珈 ● 女生新勢力 ＋ (五) 美魔女養成 ● 倍力燒系列			7/10-8/30
有氧系列	ZUMBA® ● 美型舞派對	★ BA201	一	18:00-19:00	8	1500	ZUMBA 是特別的，打破了基礎健身局限性，從音樂風格下手， 和其他體適能課程不同，吸取了健身操和拉丁舞蹈的精華元素，結合國際風格，整堂課如同 PARTY 般欲罷不能。 ZUMBA 舞步自由，令身體和心靈上無束縛，運動節奏通過步伐變化進行，腰部兩側動作豐富。ZUMBA 是有趣的，運動過程中不需記太多繁複動作，而可快速達到娛樂的效果。ZUMBA 是有效間歇式有氧運動，一小時內快速達到燃燒熱量，修飾身體線條。想釋放壓力？想美型？那還等什麼，一起盡情盡性搖擺，舞一場歡樂 PARTY NIGHT ！美型美力 HOLD 住全場！！(男女均可自備室內運動鞋，適 12 歲以上。)			7/8-8/26
	ZUMBA ® ● 美型舞派對＋美魔女養成 ● 倍力燒系列	★ BA202	一五	18:00-19:00 18:15-19:30	18	2450	(一)ZUMBA ® ● 美型舞派對＋ (五) 美魔女養成 ● 倍力燒系列			7/8-8/30
	滑盤 SLIDER ● 徒手肌力訓練	★ BA203	一	19:10-20:10	8	1900 【不折扣】	徒手肌力訓練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；更可以打開潛能，獲得好的肌力及表現並增加關節穩定性，使動作更具效益。使用滑盤藉由滑行的動作來進行全身性的訓練，強化身體穩定性，使徒手訓練更多元；從各個不同角度或姿勢給與更多的訓練，簡單又有效。想改變生活品質、改變體態嗎？健身新選擇為你帶來全新刺激、提高生活效能 !! ★精緻化客小班限 15 人，滑盤租借費 180 元。男女可，自備室內運動鞋。★			7/8-8/26
	STRONG by Zumba ™ ● 魔鬼 3D 俱樂部	★ BA204	一	20:30-21:30	8	1500	STRONG by Zumba ™ 使用身體體重，將高強度間歇訓練與音樂同步並使用 Zumba ® 格式，依照科學理論編排課程內容；由具有爆發性的電音音樂出擊，增強式訓練肌力、肌耐力和穩定核心訓練，使你更忘情地投入。STRONG by Zumba ™ 高強度間歇循練漸進式增強，融合拳擊、踢腿等中西合併武術風格，課程充滿力量及氣勢，使你在鍛鍊後長時間燃燒卡路里；並讓你跨越過去的停滯期，幫助你更快達到健身目標。(男女可。必須著室內運動鞋、緊身長褲或短褲、背心，勿穿著寬鬆服裝；並自備護肘、露指手套。)			7/8-8/26
	美式炫舞 ● 搖滾麻辣瘋	★ BA205	三	19:30-20:30	8	1500	美式 DANCE-AERO 風格結合時尚運動風及潮流舞蹈，熱情舞翻天！除了飆汗的暢快、消耗體內多餘脂肪，同時享受舞曲自由編碼。龐克系搖滾元素及衛道自由風，舞出自我風格提升全身協調性。結合舞蹈與有氧模式，享受運動最大樂趣！還在等什麼？一起舞力全開，聚光燈就是你！！(男女均可自備室內運動鞋，適 12 歲以上。)			7/10-8/28

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
有氧系列	STEP FUNCTIONAL ● 功能性階梯訓練	★ BA206	三	20:45-21:45	8	2100	將運動科學運用階梯自由編排技巧呈現，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；除了肌力整合，更運用 FREESTYLE 階梯有氧編排，充分提升身體與心理層面挑戰，增強代謝、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。）	光洲 607	吳瑋瑋 (EMA)	7/10-8/28
	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	★ BA207	一三	14:00-15:00	16	2000	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	7/8-8/28
		★ BA208	一三	15:05-16:05	16	2000				7/8-8/28
	活力有氧特訓班	★ BA209	一五	18:10-19:10	16	2000	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）			7/8-8/30
		★ BA210	一五	19:10-20:10	16	2000				7/8-8/30
		★ BA211	一五	20:10-21:10	16	2000				7/8-8/30
	搶救西洋梨	★ BA212	二	09:30-10:30	8	1400	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)			7/9-8/27
	甩肉燃脂有氧	★ BA213	二	10:30-11:30	8	1400	活力有氧 + 甩肉大作戰 + 間歇運動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，重點塑型，體型大改造。(自備乾淨運動鞋、彈力帶 (約 140 元可代購))。			7/9-8/27
	整體能量操	★ BA214	四	15:00-16:00	8	1400	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)			7/4-8/22
		★ BA215	三	09:00-10:00	8	1400				7/10-8/28
	勁酷熱舞 MV	★ BA216	三	10:10-11:10	8	1400	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)			7/10-8/28
	魔力瘦身皮拉提斯	★ BA217	四	14:00-15:00	8	1400	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】			7/4-8/22
	基礎拳擊有氧	★ BA218	六	08:50-09:50	8	1400	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 608	劉雅綺	7/6-8/24
	拳擊有氧	★ BA219	日	11:00-12:00	8	1400	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		7/7-8/25
	狂瘦有氧	★ BA220	五	20:00-21:00	8	1400	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）	光洲 607		7/12-8/30
	拳擊有氧	★ BA221	五	21:10-22:10	8	1400	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。	光洲 607		7/12-8/30
	輕動感有氧	★ BA222	五	09:20-10:20	8	1400	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 304	黃雅卿 (Mia)	7/12-8/30
	Zumba®Fitness	★ BA223	一	14:00-15:00	8	1400	Zumba®Fitness 是一種結合力與美，來自美國邁阿密的拉丁舞蹈體適能運動，能讓人快樂舞蹈、享受音樂並在不知不覺中燃燒脂肪，可所謂結合音樂、文化、娛樂的極致身體饗宴。現今，Zumba®Fitness 不再是僅有拉丁舞蹈，更加入了亞洲的印度舞風、歐洲的 Tango Flamenco，用身體及舞蹈享受音樂。Let It Move You【請自備乾淨的運動鞋，毛巾，水】	裕誠 304	吳逸凡 潘勇志	7/8-8/26
	ZUMBA®	★ BA224	五	10:30-11:30	8	1400	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	蔡旻珊	7/12-8/30
		★ BA225	五	12:20-13:20	8	1400		裕誠 305		7/12-8/30

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
有氧系列	ZUMBA® 拉丁派對	BA226	三	14:40-15:40	8	1400	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，請穿著適合運動服裝，自備毛巾及水壺】	裕誠 305	黃敏芳	7/10-8/28
		BA227	一	18:00-19:00	8	1400				7/8-8/26
		BA228	一	19:10-20:10	8	1400				7/8-8/26
	Zumba 燃脂有氧派對	BA229	五	18:30-19:30	8	1400	以 Zumba 舞蹈及皮拉提斯提升身體的肌力、肌耐力，快速燃燒脂肪、雕塑體態，突破減重的停滯期，最後以瑜珈作為結尾，伸展、拉長運動後緊縮的肌肉。【自備 : 毛巾、運動鞋、穿著吸濕排汗的運動服裝，可多帶上衣來做更換】	光洲 610	吳佳錞	7/12-8/30
	歐式全方位有氧運動 NEW	★ BA230	三	12:20-13:20	8	1400	身體功能性運動乃運用歐式有氧自由編排技巧並配合動感熱門音樂節奏，該課程之特色是訓練心肺能力 , 提升肌爆發力 / 柔軟度 / 平衡感 / 靈活性 / 節奏敏感度 / 專注力 / 核心控制及肌肉協調能力 , 在短時間內可獲得更高的運動效能。【自備乾淨鞋底運動鞋、毛巾、水壺】	裕誠 305	林允盛	7/10-8/28
		BA231	四	20:40-21:40	8	1400		光洲 609		7/4-8/22
	燃脂激瘦肌力有氧	★ BA232	五	19:40-20:40	8	1400	運用基本的有氧步伐，組合成豐富有趣的舞蹈動作，一種激勵、歡樂與奔放的氛圍，可以增加心肺功能、增強體力，全面提升心肺功能，加上雕塑全身的肌肉與線條，能夠大量消耗熱量並修飾窈窕身材 (上課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	7/12-8/30
	紓壓拳擊有氧	★ BA233	一	20:30-21:30	8	1400	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	徐詠傑	7/8-8/26
	高衝擊享瘦有氧	★ BA234	六	19:30-20:30	8	1400	專業男教練帶領，課程設計以運動強度高動作搭配強度較低動作互相搭配，以免長期下來容易因為過度訓練而造成肌肉關節的損傷，讓你享瘦運動的樂趣【請自備毛巾與開水並攜帶乾淨運動鞋至教室更換】	裕誠 305		7/6-8/24
舞蹈系列	都會女子健身塑型拉丁舞	★ BA301	二	18:40-20:10	12	1700	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	7/9-8/27
		★ BA302	二	20:10-21:40	12	1700				7/9-8/27
		★ BA303	四	18:40-20:10	12	1700				7/4-8/22
	都會女子健身塑型拉丁舞	★ BA304	四	20:10-21:40	12	1700	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		7/4-8/22
		★ BA305	五	13:30-15:00	12	1700				7/12-8/30
		★ BA306	五	15:00-16:30	12	1700				7/12-8/30
	實用社交舞 - 本期教授 : 三步吉魯巴 (初級)(本期 6 週)	★ BA307	一	10:10-11:40	9	1400	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	7/8-8/19 (8/12 停課)
	實用社交舞 (基礎加強班)- 三步吉魯巴 (初級) (本期 6 週)	★ BA308	三	12:10-13:40	9	1400	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		7/10-8/21 (8/14 停課)
		★ BA309	四	10:10-11:40	9	1400				7/11-8/22 (8/15 停課)
	社交舞基礎進階班 - 本期教授 : 探戈	★ BA310	日	12:10-13:40	12	1800	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】【教師為現役國標職業選手，具最新官方認證的教練證與裁判證】	裕誠 304	涂明利	7/7-8/25
	社交舞基礎入門班 -(基礎 - 新生可參加) 本期教授 : 探戈	★ BA311	三	20:10-21:40	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】【教師為現役國標職業選手，具最新官方認證的教練證與裁判證】	裕誠 304		7/10-8/28
	實用社交舞 (基礎 - 新生可參加)- 本期教授 : 六步吉魯巴	★ BA312	三	18:30-20:00	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】【教師為現役國標職業選手，具最新官方認證的教練證與裁判證】	裕誠 304		7/10-8/28
		★ BA313	日	10:30-12:00	12	1700				7/7-8/25

★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	課程編號	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	1700	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。漸進教學，單人可學，保證學會。對於初學或想提升舞蹈技巧的朋友，非常歡迎您的加入。課程為實用社交摩登，拉丁舞，國標標準舞、每期以一種舞科為主。本期舞科為恰恰恰，舞步優美，旋律動人，是社教舞中常用的舞科，輕鬆愉快實用，簡單好學，期待您來參與。【需自備舞鞋或可代購】	裕誠 304	張哲榮 陳秀（湘）蘭	7/12-8/30
	實用社交舞 - 捷舞（稍具基礎）	★ BA315	一	18:30-20:00	12	1700	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。漸進教學，單人可學，保證學會。對於初學或想提升舞蹈技巧的朋友，非常歡迎您的加入。課程為實用社交摩登，拉丁舞，國標標準舞、每期以一種舞科為主。本期舞科為捷舞，是一種放鬆自由的舞蹈，腳步輕盈活潑，愉快實用，是社教舞中常用的舞科，簡單好學，期待您來參與。【需自備舞鞋（或代購）】	裕誠 304		7/8-8/26
	實用社教舞 - 倫巴（不需基礎）	★ BA316	一	20:00-21:30	12	1700	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。漸進教學，單人可學，保證學會。對於初學或想提升舞蹈技巧的朋友，非常歡迎您的加入。課程為實用社交摩登，拉丁舞，國標標準舞、每期以一種舞科為主。本期舞科為倫巴，輕鬆愉快實用，簡單好學，期待您來參與。【需自備舞鞋（或代購）】	裕誠 304		7/8-8/26
	美式流行舞蹈	BA317	六	14:30-15:30	8	1400	挑選一首歐美流行音樂 約每 4 週教學。一學期總共教導 2 首歌曲以簡單律動舞步帶動到歌曲裡 隨著音樂舞動。【男女皆可，請自備乾淨運動鞋換穿，自備毛巾、水】	裕誠 305	李亭瑤	7/6-8/24
		BA318	四	18:20-19:20	8	1400		光洲 607		7/4-8/22
	韓國 MV 舞蹈（男團）	BA319	五	18:40-19:40	8	1400	韓國舞蹈每每一推出都帶出一波流行的趨勢，如果您喜歡韓國男團的舞蹈，歡迎報名此班！都每一期都會教兩首時下最流行完整 MV 舞碼，老師會細膩講解舞蹈技巧，體驗明星帥氣舞蹈魅力！【本期舞曲 ikon-Killing Me、BTS-Idol】【自備乾淨運動鞋換穿，請穿著適合運動服裝，自備毛巾及水壺】	光洲 608	鄧閔元（摳摳）	7/12-8/30
	KPOP 韓國 MV 熱舞	BA320	一	09:20-10:20	8	1400	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)	7/8-8/26
		BA321	六	18:20-19:20	8	1400				7/6-8/24
	嬌媚美姬肚皮舞（初級）	★ BA322	五	09:00-10:30	12	2100	肚皮舞是適合各年齡層的運動，在雕塑曲線的同時還能按摩內臟，透過美妙的音樂帶領妳舞出肚皮舞的多樣風情，怡情養性增加自信及快樂，舞出屬於自己的美麗。 ●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	7/12-8/30
	敦煌舞 NEW	BA323	五	15:00-16:30	12	2100	敦煌莫高窟的舞蹈形象，透過呼吸眼神及動作的訓練，飛出洞窟展現優美的舞姿，透過學習敦煌舞，改變氣質，沈澱心靈，讓我們一起共舞天地間！	光洲 607	紀潔芬	7/12-8/30
	魅力中東肚皮舞【初級】	★ BA324	二	18:00-19:30	12	2100	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，限有基礎者，舞衣、舞鞋、腰鏈自備，可代購）	光洲 607	羅湘妃	7/9-8/27
		★ BA325	二	19:30-21:00	12	2100				7/9-8/27
運動系列	徒手肌力、核心基礎 2 合 1	★ BA401	二	15:30-17:00	12	1700	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 305	廖連和	7/9-8/27
		★ BA402	五	15:40-17:10	12	1700				7/12-8/30
	太極導引養生	★ BA403	二	14:00-16:00	16	2100	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	7/9-8/27
	六分鐘強速氣功（初階）	★ BA404	一	09:00-10:30	12	1800	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	7/8-8/26
		★ BA405	一	19:40-21:40	16	2100				7/8-8/26
		★ BA406	三	09:30-11:00	12	1800				7/10-8/28
	六分鐘強速氣功（初階）	★ BA407	六	10:00-11:30	12	1800	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		7/6-8/24
		★ BA408	四	19:40-21:40	16	2100				7/4-8/22
	養生太極拳八段錦（簡化 24 式）	★ BA409	二	08:30-10:00	12	1800	簡易 24 式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）	裕誠 304	蔡記祥	7/9-8/27
	養生太極拳八段錦（簡化 24 式）	★ BA410	五	20:10-22:10	16	2100	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		7/12-8/30

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
	氣功療癒瑜珈禪修	★ BA411	四	19:30-21:30	16	2100	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	7/4-8/22

工商管理學院

系列	課程名稱	課程編號	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	股票實戰班 (體驗課)	BC1S1	一	18:30-20:00	1.5	150【不折扣】	由畢業於知名美國威斯康辛大學麥迪遜分校財經系的傑克戴成霖教導籌碼與技術面跟基本面，了解如何運用籌碼，分點進出跟技術面來尋找好的標的物跟下一檔飆股，學習正統美國商學院教導的正確投資方式，快速累積財富達到財務自由！【講義費 400 元另繳】	裕誠	戴成霖 (傑克)	7 月 8 日
	股票實戰班 (7 周課程)	★ BC201	一	18:30-20:00	10.5	2100【不折扣】		裕誠		★ 7/15-8/26 ★
	股票籌碼技術雙主流進階班 (體驗課)	BC1S2	一	20:10-21:40	1.5	150【不折扣】	由畢業於知名美國威斯康辛大學麥迪遜分校財經系的傑克戴成霖 (曾在美國股神巴菲特公司上班) 教導籌碼與技術面跟基本面，了解如何運用籌碼，分點進出跟技術面來尋找好的標的物跟下一檔飆股，學習正統美國商學院教導的正確投資方式，學會台股跟美股快速累積財富達到財務自由！【講義費 400 元另繳】	裕誠		7 月 8 日
	股票籌碼技術雙主流進階班 (7 周課程)	★ BC202	一	20:00-21:30	10.5	2200【不折扣】				★ 7/15-8/26 ★
	台股贏家班：我買股票這樣賺，股息價差安心拿 (7 周課程)	★ BC203	三	18:30-20:00	10.5	2100【不折扣】	★台股每年發出股息超過 1 兆元，平均每位股民至少都能領到數十萬股息★本課程專為股市新手、想獲利大提升的投資人，提供淺顯易懂的方法：快速找到優質好股票、精算合理股價、確認最佳買賣時機，還要教你：即使股市下跌，也能賺錢的技巧。輕鬆學習、快速上手，成為股市贏家，股息價差穩穩賺！【現場另收 500 元，含講義 + 優質股分析資料 +line 群組資訊】	裕誠	陳璨瑋 (韋翰)	★ 7/17-8/28 ★
	股票實戰操作初級班 (體驗課)	★ BC1S3	五	20:10-21:40	1.5	150【不折扣】	在市場賺錢的方法只有一個，不是籌碼分析，不是財報分析，不是聽信消息，如果是的話，現在滿街都是有錢人了。在市場賺錢的方法只有一個，就是透過市場分析，讓自己永遠都站在市場正確的那一邊。讓自己永遠都在能賺錢的那一邊，不是一直在攤平，等待解套，美其名中長期投資的那一邊，賺錢要有效率，因為我們的資金有限，生命也有限。技術分析才是通往財富的唯一王道，施老師的技術分析融合傳統與自創，全國其他地方絕對學不到。想發大財的投資人，絕不能錯過施老師的理財課程。施老師的選股功力連續 11 年每個月績效都是全國首位，歡迎向所有 11 年來在上過施老師課程的學員任何一位詢問驗證。本次推出課程為技術分析初級班，適合在股票市場或期貨市場或海期的投資人，內容有酒田 K 線，均線的買賣技巧及乖離率等實戰課程，歡迎有志發大財的投資人報名學習。(現場另收講義費及智慧財產權費及輔導費合計 1000 元。)	裕誠	施明哲	7 月 12 日
	股票實戰操作初級班 (7 周課程)	★ BC204	五	20:10-21:40	10.5	2100【不折扣】		裕誠		★ 7/19-8/30 ★
	會計學 (一) 商業簿記	★ BC205	四	18:30-20:00	12	1900	(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	7/4-8/22
	稅務會計	★ BC206	四	20:10-21:40	12	1900	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		7/4-8/22
	2 個小時讓你看懂財務報表分析	BC2S1	日	09:30-11:30	2	400【不折扣】	任何企業與投資都需要以財務分析為主軸，再加上企業經營策略與前景分析，如何利用財務報表及各種可得資訊對企業整體表現進行分析，短短 2 個小時讓您看懂財務報表，老闆該學、想投資的更該學！【自編教材費 50 元另繳】	裕誠		7 月 14 日
管理才能系列	秘數九星 ~ 探索您的心	BC3S1	三	19:00-21:00	2	400【不折扣】	在每個人身上，皆有一組影響自己這一生的數字組合，也許是原生的出生年月日；後天的身分證字號、手機號碼車牌號碼、存摺帳號、金融提款卡、信用卡、健保卡上的編號，都攸關著您未來發展的一切！	裕誠	鐘禕哲	7 月 28 日
	情緒管理與超實用心理學 (6 週課程)	★ BC301	三	18:30-20:00	9	1900	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		★ 7/17-8/21 ★
	口才訓練與銷售贏家 (6 週課程)	★ BC302	三	20:10-22:10	12	2100	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		★ 7/17-8/21 ★

★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	課程編號	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	口語表達與司儀主持 (7 週課程)	BC303	五	20:10-22:10	14	2300	您是否有上台開會不知所云？自我介紹眼睛不知要看誰？拿到麥克風就發抖的現象，或者您現在正在任司儀的工作，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，讓資深主持張詠喬來分享，如何正確發音、呼吸、咬字、優良的體態，讓自己成為一位更有自信的說話人。授課教師張詠喬 : 實踐大學兼任專技助理教授、韓國瑜市長高雄加工出口區動土典禮主持人、Google 亞太地區動土典禮暨中外記者會主持人、馬英九總統主典左訓中心動土典禮主持人。五南出版社 : 主持訓練書 1 冊 380 元 建議書 (並非必要購買) 需自備筆記本及筆	裕誠	張詠喬	★ 7/12-8/23 ★
資訊電腦系列	Windows 10 影音 APP 活用技巧	BC001	六	18:30-20:00	12	1800	Windwos 10 擁有 " 市集 "，可以像手機一樣安裝好用的 APP，課程包含安裝電子書、即時通 Line、FB 臉書、郵件、影像處理、雲端相片、MP3 音樂、影片下載、連接智慧型手機，複製備份手機資料。	裕誠 202	謝坤德	7/6-8/24
	新鮮人學 office2016 (WORD+EXCEL +PPT)	BC002	四	09:00-12:00 13:00-14:30	36	5000	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，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，將 WORD 與 EXCEL 整併到 PPT 製作整合性簡報，動畫設定、加入背景音樂、專題報告簡報、互動式教學簡報等。	裕誠 202		7/4-8/22
	Office 2016 辦公室應用班 - 基礎入門班	BC003	四	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，Word2016 介紹、編輯技巧、圖文文件製作、表格實作應用、DM 製作，列印實作等。EXCEL 介紹、工作表應用、基礎函數、統計圖表、篩選與排序應用，工作表列印設定等	裕誠 202		7/4-8/22
	Office 2016 辦公室應用班 - 基礎入門班	BC004	一	18:30-21:30	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，Word2016 介紹、編輯技巧、圖文文件製作、表格實作應用、DM 製作，列印實作等。EXCEL 介紹、工作表應用、基礎函數、統計圖表、篩選與排序應用，工作表列印設定等	裕誠 202	顏大任	7/8-8/26
	word2016 文書處理 - 基礎入門班 -4 周課程	BC005	四	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，Word2016 介紹、編輯技巧、圖文文件製作、表格實作應用、DM 製作，列印實作等。	裕誠 202	謝坤德	7/4-7/25
	word2016 文書處理 - 基礎入門班 -4 周課程	BC006	一	18:30-21:30	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，Word2016 介紹、編輯技巧、圖文文件製作、表格實作應用、DM 製作，列印實作等。	裕誠 202	顏大任	7/8-7/29
	word2016 文書處理 - 範例實作班	BC007	三	09:00-10:30	12	1800	以範例實作方式，學習更多更廣的實務，合併列印設計文件、短篇文件編輯技能、表格設計技能、長篇文件編輯、圖文編輯技能等，深入了解 WORD 功能，適合有基礎想學更多實用功能和技巧的您。	裕誠 202	謝坤德	7/10-8/28
	word2016 文書處理 - 範例實作班	BC008	五	09:00-10:30	12	1800	以範例實作方式，學習更多更廣的實務，合併列印設計文件、短篇文件編輯技能、表格設計技能、長篇文件編輯、圖文編輯技能等，深入了解 WORD 功能，適合有基礎想學更多實用功能和技巧的您。	裕誠 202	陳仕斌	7/12-8/30
	word2016 文書處理 - 範例 (合併列印 + 長文作)	BC009	三	18:30-20:00	12	1800	以範例實作方式，學習更多更廣的實務，合併列印設計文件、短篇文件編輯技能、表格設計技能、長篇文件編輯、圖文編輯技能等，深入了解 WORD 功能，適合有基礎想學更多實用功能和技巧的您。	裕誠 202	陳仕斌	7/10-8/28
	Excel2016 試算表 - 基礎入門班 -4 周課程	BC010	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，利用工作表製作表格及自動化的設定，EXCEL 介紹、工作表應用、基礎函數、統計圖表、篩選與排序應用，工作表列印設定等。	裕誠 202	顏大任	8/5-8/26
	Excel2016 試算表 - 基礎入門班 -4 周課程	BC011	四	09:00-12:00	12	1800	在試算表或活頁簿中整理您的數字或文字資料，利用工作表製作表格及自動化的設定，EXCEL 介紹、工作表應用、基礎函數、統計圖表、篩選與排序應用，工作表列印設定等。	裕誠 202	謝坤德	8/1-8/22
	Excel2016 試算表函數實務應用班	BC012	二	18:30-20:00	12	1800	Excel 函數與實用性功能介紹，以範例方式更瞭解函數的應用與結合其他功能實作練習，讓您對 Excel 更深入了解，實際上課內容以老師授課為主。(適合有 Excel 基礎者)	裕誠 202	張曉屏	7/9-8/27
	EXCEL2016 試算表 - 範例實作班	BC013	三	10:40-12:10	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。(本班需購買書籍)	裕誠 202	謝坤德	7/10-8/28
	EXCEL2016 試算表 - 範例實作班	BC014	五	10:40-12:10	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。(本班需購買書籍)	裕誠 202	陳仕斌	7/12-8/30

★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	課程編號	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	EXCEL2016 試算表 - 範例實作班	BC015	三	20:10-21:40	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。(本班需購買書籍)	裕誠 202	陳仕斌	7/10-8/28
	PowerPoint2016 簡報 - 模版設計範例實作班	BC016	二	20:10-21:40	12	1800	以範例實作方式，學習更多更廣的實務，高效簡報製作、製作高顏值排版的版面，簡報配色、美化流程圖、圖表及各種樣版的設計，上課內容以授課老師為主。	裕誠 202	張曉屏	7/9-8/27
	PowerPoint2016 簡報 - 入門班	BC017	四	13:00-14:30	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	謝坤德	7/4-8/22
	新鮮人簡報範本免費下載應用 讓你報告有風	BC018	日	08:30-10:00	12	1800	1. 商業簡報範例範本國外網站介紹，引導與下載範例 2. 專頁面板配色、母片規劃、動畫效果吸引觀眾注意力 3. 文字內容規範：視覺化內容的規範運用圖片清晰呈現 4. 商業簡報圖片：手機 APP 微修圖 5. 改善簡報品質從小地方修正起《報名本課程：需稍有簡報 PowerPoint 基礎程度的同學；自備隨身碟〉	裕誠 202		7/7-8/25
	GOOGLE 雲端應用 + 手機 + 網路整合應用	BC019	五	18:20-19:50	12	1800	想知道 Google 免費雲端能為生活帶來哪些便利嗎？只要申請一個 Google 帳號便能通行無阻，本課程將讓您快速學會如何利用 Google 備份重要資料、通訊錄的應用、免費雲端硬碟將照片或文件與好友分享、Google 地圖 (搜尋地標、旅遊行程規劃、導航路線規劃)、YouTube 整合應用 (影音下載、自訂播放清單)、利用手機拍照並自動辨識文字以供修改 (隨拍隨翻，節省報告打字時間)、Chrome 瀏覽器擴充功能介紹：網頁單字翻譯及朗讀 (多國語言翻譯)、Apple icloud 書籤同步設定介紹、Google Keep 好用便利貼 (重要事項提醒、製作網頁筆記本)，讓您成為 Google 應用高手。	裕誠 202	陳仕斌	7/12-8/30
	銀髮族電腦 + 手機綜合應用班	BC020	三	13:30-15:30	16	2000	Google keep 好用雲端記事軟體解說、拍照辨識文字、Google 共用文件協作設定應用、遠端桌面 (手機與電腦遠端操控應用)、免費申請第 2 組 Line 帳號、電腦版 Line 實作練習、申請 Flickr 免費雲端相簿、Instagram 社群軟體解說等。包等，製作影片不求人，快快加入學習的行列。【上課請自備隨身碟】	裕誠 202		7/10-8/28
	銀髮族快樂學電腦 - 初學者首選	BC021	一	13:30-1530	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、奇幻的網路世界 ~ 搜尋引擎、網路訂票、追劇（連續劇）高手、免費線上影音介紹、圖片的應用、申請免費 GOOGLE 電子信箱、收發 Email 實作練習，與好友連繫無國界，多樣化的內容包您在短時間內從新手變成電腦應用高手。	裕誠 202	蔡華萱	7/8-8/26
	長青銀髮族電腦班 - 網際網路應用篇	BC022	四	14:30-16:00	12	1600	不管是用手機還是筆電亦或是桌上型電腦，都能馬上上網，Google 谷歌搜尋教學、。MP3 音樂下載、MP4 電影影片下載，讓你能再次聽到懷念的老歌，屬於我們時代的電影，真實體驗線上購物練習，訂車票、飛機票、高鐵票，查看 ETC 高速公路儲 餘額。註冊電子郵件及信件收發轉寄回信等。	裕誠 202	謝坤德	7/4-8/22
	威力導演影片製作剪輯入門	BC023	五	13:30-15:30	16	2400	照片太多不知從何整理嗎？想製作個人化的精彩影片嗎？本課將帶您進入會聲會影的奇幻世界，從蒐集素材到下載合法音樂，從相片到影片，讓您在短時間內學會影片製作技巧，時間軸的調整、轉場動畫的設定、影片的剪輯、影片打包等，製作影片不求人，快快加入學習的行列。【上課請自備隨身碟】	裕誠 202	陳仕斌	7/12-8/30
	EPUB 翻頁電子書、線上雜誌製作	BC024	六	20:10-21:40	12	1800	只要簡單幾個步驟，複製貼上就可以快速將文章或小說、教學資料變更成電子書。商品 DM，影片、相片都可以製作成線上翻頁的雜誌，讓客戶可以輕鬆翻閱無障礙。	裕誠 202	謝坤德	7/6-8/24
	臉書粉絲行銷班	BC025	一	09:00-10:30	12	1800	粉絲專頁是現代人行銷必備方案，快速建立粉絲專頁，廣告圖片製作，商品相片拍攝技巧，相片修圖技巧，邊寫文案，設計紛絲專用行動條碼，列印行動條碼，設立打卡地標，推廣商品或店面。	裕誠 202		7/8-8/26
	手機衛星導航、音樂影片下載密技 (4 周課程)	BC026	一	10:40-12:10	6	1000【不折扣】	利用手機上的地圖來做衛星導航，設定起點、目的地，導航路程選取，熟悉導航語音播報，街景。快速下載喜愛的音樂及影片，製作音樂封面及專輯資訊，將音樂及影片放進手機、隨身碟或光碟，隨時享受喜愛的音樂。	裕誠 202		7/8-7/29
	包租公養成 - 單元精華班 (出租帶看入門篇)(2 周課程)	BC027	二	09:00-12:00	6	1000【不折扣】	想當房東卻不知道從何下手嗎？讓我們來教你，第一次當房東就上手！租屋實戰經驗 . 精心講解租屋前、中、後各項問題、出租清潔、租屋帶看、房客篩選等 ..(本課程適合新手房東)	裕誠 202	顏大任	7/23-7/30
	小影、Quick GoPro、威力導演 - 影片速成班 (2 周課程)	BC028	二	09:00-12:00	6	1000【不折扣】	本課程為單元課程 -- 針對 (小影及 Quick GoPro APP) 來介紹如何快速將自己的旅遊相片串成影片，電腦版的 (威力導演) 也有快速模式可將您的相片串接成高品質影片喔 ~~ 歡迎新手加入	裕誠 202		7/9-7/16

★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	課程編號	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	line 貼圖快速創作班 (手機製作篇)(4 周課程)	BC029	一	10:40-12:10	6	1000【不折扣】	想要快速的做出個性 LINE 貼圖 , 申請註冊 及 Line Market 將自己的貼圖作品上架，家中小孩或家中寵物都可做成貼圖留作永久記念喔 ~(課程結束前即可完成喔 ~~)，歡迎新手也來加入本課程	裕誠 202	謝坤德	8/5-8/26
	網拍一手搞定 & 淘寶購買術 (4 周課程)	BC030	二	09:00-12:00	12	1800	網拍靠蝦皮 ~ 讓您清鬆賣，一支手機也能快速搞定，FB 不光是只能看八卦文章，也能讓你 (妳) 買賣喔 ~~ 如何淘進最便宜的商品，那就靠淘寶，如何直送到家或到便利商店取貨都可以 ~ 歡迎大家加入一起 shopping	裕誠 202	顏大任	8/6-8/27
	蝦皮拍賣 (手機拍賣篇)(2 周課程)	BC031	二	09:00-12:00	6	1000【不折扣】	台灣年經人最愛的網拍平台，蝦皮拍賣，電腦不會操作沒關係，本課程教您靠自己的手機即可上架商品，蝦皮聊聊功能應用，快速及時與買家連絡，讓您蝦皮快樂賣。(本課程針對不熟電腦的人，讓您靠一支手機即可完成拍賣喔 ~)	裕誠 202		8/6-8/13
	FB 商城及社團 + 淘寶購買密集班 (2 周課程)	BC032	二	09:00-12:00	6	1000【不折扣】	FB 商城如何買及賣，以及 FB 社團行銷術，不靠拍賣平台如何貸到付款，吸引買家購買，講師商品實戰教學，淘寶購買篇，讓您輕鬆淘寶買，如何淘進便宜商品，集運及直送如何選擇最省運費，快樂省錢大作戰	裕誠 202		8/20-8/27
	WordPress 外掛、關鍵字搜尋 - 進階班	BC033	四	20:00-22:00	16	2400	商店外掛安裝，商品相片處理，SEO 外掛安裝、關鍵字、標籤設定，提高排名、影像處理、廣告圖片設計製作，連結臉書、IG 及 Line、Youtube 等社群影音網站。	裕誠 202	謝坤德	7/4-8/22
	WordPress 一次就把網站架好 - 入門班	BC034	四	18:20-19:50	12	1800	使用業界最強的 Wordpress 架站軟體，直接架好自己的部落格、公司官網，設定免費 SSL 加密，提升網站安全性，符合 Google 對網站排名需求。設定網站功能表，建立網站內容，上傳圖片，量身訂做自己或公司的官網。	裕誠 202		7/4-8/22
	Photoshop+ Illustrator 絕對精采影像美工雙修應用班	BC035	二	13:30-16:00	24	3700	課程包含 Photoshop 及 Illustrator 基本工具介紹，了解各種工具的活用方式，美工圖像、商標設計繪製練習，名片設計、廣告設計、影像處理相片調整、相片去背、透明背景圖片、GIF 動畫製作、海報合成等等實際操做，範例實作應用！	裕誠 202		7/9-8/27
	Illustrator 絕對精采美工排版	BC036	日	10:10-12:10	16	2600	課程包含基本工具介紹，了解各種工具的活用方式，圖像、商標設計繪製練習，名片設計、廣告設計、實際操做，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		7/7-8/25
	Illustrator 美工排版 - 入門班	BC037	二	13:30-16:00	12	1900	課程包含基本工具介紹，了解各種工具的活用方式，圖像、商標設計繪製練習，名片設計、廣告設計、實際操做，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		7/9-8/27
	Photoshop 影像處理 - 入門班	BC038	二	13:30-16:00	12	1900	課程包含基本工具介紹、相片調整、圖層遮色片相片去背、透明背景圖片、創意文字特效、GIF 動畫製作、創意海報合成等等，使用簡單的指令，快速完成令人驚嘆的作品實際操做！	裕誠 202		7/9-8/27
	Photoshop 絕對精采影像處理應用班	BC039	日	13:30-15:30	16	2600	課程包含基本工具介紹、相片調整、圖層遮色片相片去背、透明背景圖片、創意文字特效、GIF 動畫製作、創意海報合成等等，使用簡單的指令，快速完成令人驚嘆的作品實際操做，範例實作應用！	裕誠 202		7/7-8/25
	暑期密集班 - 電腦製圖 -Auto CAD 2018(2D+ 等角圖)	BC040	五	20:00-22:00	16	2600	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、編修指令的整合應用、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	7/12-8/30
	暑期密集班 - 電腦製圖 -Auto CAD 2018 (2D+3D)(14 堂課 7 周)	BC041	三、五	15:40-18:10	35	5500	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、編修指令的整合應用、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		7/10-8/23
	電腦製圖 -Auto CAD 2018 入門 (2D 平面製圖)	BC042	六	09:00-12:00	24	3900	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、編修指令的整合應用、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		7/6-8/24
	3D 繪圖 -SketchUp 建築與室內設計篇	BC043	六	13:00-15:00	16	2600	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	7/6-8/24

★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	課程編號	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	手機攝影班	BD101	五	18:30-20:00	12	1800	本課程適合各種程度。陳高生老師手機風景系列課程這一期將帶領各位拍攝晨昏自然美景，歡迎一起學習。1. 風景構圖與取景要領 2. 如何拍攝日出作品 3. 如何拍攝夜間攝影 4. 風景 APP 修圖教學 5. 如何拍出拖曳線夜景。教室上課 5 堂，實習假日 3 次（第一堂課另繳實習超時費 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	7/12-8/30
	單眼初級攝影班	BD102	五	20:10-21:40	12	1800	單眼相機畫質令人著迷，作品多樣又多彩，你是否面對單眼束手無策，陳老師 30 年攝影教學經驗，教您從基本的概念循序漸進，本班最適合想要墊穩攝影基礎的朋友參加。1. 認識數位攝影與器材保養 2. 對焦與曝光系統操作 3. 色彩與相位操作 4. 取景與構圖 5. 風景攝影。教室上課 5 堂，實習假日 3 次（第一堂課另繳實習超時費 600 元）。課表放於櫃檯並公佈在 fb「陳高生攝影家族」粉絲專頁。第一堂不帶相機，其餘全課程帶相機。	裕誠		7/12-8/30
	水彩風景速寫班	BD103	一	19:00-21:00	16	2000	喜歡旅行的您除了相機還可以選擇以水彩速寫的方式來紀錄生活的點滴和旅行中的美好記憶，只要簡單的水彩速寫工具，就可以完成一張張獨特的個人風格作品，有趣又容易入門的課程。繪畫用具在第一次上課介紹，第一堂課帶一枝筆。【講義費 50 元另繳，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) 代構或團購)】【限收 13 位】	裕誠	宋鵬聰	7/8-8/26
	素描與粉彩	BD104	四	14:30-17:00	20	2200	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	7/4-8/22
	基礎素描與粉彩	BD105	四	20:10-22:10	16	2000				7/4-8/22
	素描	★ BD106	四	19:10-21:40	20	2200	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。【另繳班費 50 元；適合國中以上成人】	裕誠	呂志英	7/4-8/22
	小畫輕旅行	BD107	五	20:10-21:40	12	1700	輕裝出遊隨手小畫，口袋小本，畫筆三兩支，記錄一花一樹一物一景，任何所見皆可入畫，興之所至輕鬆樂寫生活。【材料自備，課程適合國中以上成人】	裕誠		7/12-8/30
	靜心正統書法 . 兒童成人入門	★ BD108	三	14:00-16:00	16	2000	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	7/10-8/28
		★ BD109	二	18:00-20:00	16	2000				7/9-8/27
	藝文人生彩集畫遊正統油畫基礎入門	BD110	三	13:30-16:00	20	2200	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	7/10-8/28
		BD111	二	19:00-21:30	20	2200				7/9-8/27
	療癒舒壓 輕鬆上手學禪繞	★ BD112	三	18:30-20:00	12	1700	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！【材料費 250 元另繳】	裕誠	林秉澤	7/10-8/28
	輕鬆圓夢美術入門歡樂畫室	★ BD113	三	09:00-12:00	24	2600	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	7/10-8/28
		★ BD114	三	19:00-22:00	24	2600				7/10-8/28
	靜心畫禪繞	BD115	四	10:10-12:10	16	2000	透過一筆一畫，畫出點、直線、圓圈、弧線和曲線等元素，老師試著將每個圖案拆解成六個步驟內可以完成，在學習圖案畫出過程中，可以專注在當下，釋出壓力，創作出自己唯一獨特的作品，同時可以透過觀察與思考讓眼到、心到和手到一氣呵成，進而有腦部瑜珈的效果。【材料費 200 元含針筆 03,10、推紙筆、2B 鉛筆各一支、代用 5*5 紙 12 張、步驟分解本 1 本】	裕誠	王蘭華	7/4-8/22
	國畫 (山水) 初級班	★ BD116	二	10:00-12:00	16	2000	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、筆洗、墨汁、小碟子，或請老師代購】	裕誠	黃令	7/9-8/27
	創意流彩畫	BD117	二	20:10-21:40	12	1700	以壓克力顏料作畫，藉由流動的顏料發揮創意使畫作具有抽像及具像效果，每個人都可以是畢卡索！每期可完成 3 幅畫作裱框放在家裡好有成就感！不限年紀沒有基礎也可以學唷 ~【畫具及顏料自備或由老師代購，第一堂課畫具及顏料由老師提供，再依個人需求購買】【第一堂課需繳交 180 元畫框費給老師】	裕誠	楊月蕓	7/9-8/27
音樂系列	初級烏克麗麗	BD201	五	18:30-20:00	12	1900	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 250 元和課本 360 元配件 350 元另購、烏克麗麗 900 元以上。	裕誠	蘇瑞富	7/12-8/30
	初級吉他班	BD202	五	20:10-21:40	12	1900	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)。民謠、古典吉他 2500 元以上不等；課本及配備 360 元 ~500 元視程度而訂，可自備或由老師代購。	裕誠		7/12-8/30

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
音樂系列	南胡基礎班	BD203	六	09:00-10:30	12	1900	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，可代購。(限收 11 人)【另繳書籍 300 元含 2 片 CD、班費印教材費 30 元】	裕誠	高蕙心	7/6-8/24
	二胡初學班	BD204	四	18:30-20:00	12	1900	“二胡”是一種攜帶方便也是最適宜用來獨奏的一種拉弦樂器，借助學習二胡認識固有文化並紓解生 活壓力兼具社交功能。【自備二胡或請老師代購約 7000 元】	裕誠	羅釩予	7/4-8/22
生活藝能系列	歐洲彩繪入門	BD301	一	09:30-11:30	16	2000	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	7/8-8/26
	歐洲彩繪進階	BD302	二	18:30-20:30	16	2100		裕誠	龔慧君	7/9-8/27
	歐洲彩繪入門	BD303	四	09:30-11:30	16	2000				7/4-8/22
	創意飾品市集	BD304	三	18:30-20:00	12	1700	教導學員使用 UV 水晶膠、日本樹脂黏土、不凋花與手染布花等素材，製作時尚流行的各類飾品，精緻實用的課程，讓您成為市集手作達人！【請自備：尖嘴捏子、小剪刀，材料費 1000 元另繳】	裕誠	李若寧	7/10-8/28
		BD305	五	10:00-12:00	12	1700				7/12-8/30
	手工拼布藝術 + 簡易機縫	BD306	三	09:00-11:00	16	2000	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	7/10-8/28
		BD307	四	20:10-22:10	16	2000				7/4-8/22
	服裝基礎班	BD308	二	13:30-15:30	16	2100	打版、裁剪、縫製到完成作品一系列教學，成為自己服裝的設計者，從設計、打版到作品完成，學習專屬於自己的服裝製成。【本期長褲材料包 600 元另繳，請於第一堂上課繳給老師，製圖工具等 2500 元可代購，如須購買縫紉機可請老師代購】	裕誠	林淑樺	7/9-8/27
	服裝居家修改不求人	BD309	二	10:40-12:40	16	2100	改造制式化服裝，打造自己的需求，動動手就能與眾不同。成衣服裝修改一系列教學：裙子長度修改、長褲長度修改、長褲腰圍放縮、裙子拉鍊修改、隱形拉鍊修改、襯衫袖口修改、疑問解答。【材料費 600 元另繳】	裕誠		7/9-8/27
	縫紉初級斑	BD310	一	10:00-12:00	16	2100	專為學員們所設計的課程，教授簡易的製圖、打版、縫紉，從基本量身、布紋方向與排版的互相關係，正確的剪裁與省布量，製作出完整屬於個人作品【第 1 堂課須先另繳簡易上衣版型加講義費 600 元，不含布料、工具，工具可自備或代購】【限收 12 人】	裕誠	黃淑娟	7/8-8/26
	縫紉初級斑	BD311	一	14:00-16:00	16	2100				7/8-8/26
	金工、純銀黏土飾品創作設計	BD312	四	09:00-11:00	16	2100	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	7/4-8/22
		BD313	四	11:00-13:00	16	2100				7/4-8/22
	金工、純銀黏土飾品創作設計	BD314	四	18:00-20:00	16	2100	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		7/4-8/22
		BD315	四	20:10-22:10	16	2100				7/4-8/22
	洋式插花初級班	BD316	三	20:10-22:10	16	2000	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	7/10-8/28
		BD317	四	14:00-16:00	16	2000				7/4-8/22
	多元花藝 (花束 vs 池坊)	BD318	一	10:00-12:00	16	2000	在多元的世代，讓我們把花藝的視野拓展開擴，將現代手綁花束 (商業送禮，創意花束) 與古典優雅的池坊 (自由花、生花) 花藝結合，使生活更加充實、增添繽紛色彩【請自備剪刀、劍山、花器 (可代購)，另繳花材費 2000 元 (依氣候變化花材價格隨之波動，多退少補)】	裕誠	章綺雯	7/8-8/26
	時尚歐式花藝	BD319	一	14:00-16:00	16	2000	歐式花藝基礎教學，介紹古典花型系列 (傳統手法與現代手法)。配合節慶花禮，色彩應用。適合初學者並搭配進階課程，輔導花藝證照檢定。【請自備剪刀、劍山、花器 (可代購)，另繳花材費 2400 元 (依氣候變化花材價格隨之波動，多退少補)】	裕誠		7/8-8/26
	乾燥花 & 不凋花的美麗邂逅	BD320	一	20:10-22:10	16	2000	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	7/8-8/26
	實用手工編織	★ BD321	二	18:30-20:00	12	1700	可愛玩偶與毛線編織小物，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】	光洲	秦玉珠	7/9-8/27
	毛線夏紗編織	★ BD322	二	09:30-11:30	16	2100	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。【材料費按成品逐次收取，一期大約 1000 元】	光洲	林梅月	7/9-8/27

★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	課程編號	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	手工皂設計魔法	★ BD323	二	14:00-16:00	16	2100	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這期一起玩中草藥植物？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、油脂理論入門（油品運用）2、皂化反應理論動手做 CP 皂 3、油脂理論（依照需求編寫配方）配方設計 4、金銀花紫草皂 5、琥珀柔膚皂 6、豆漿乳品皂 7、技法運用（轉渲）8、皂黏土杯子蛋糕皂【材料費：2000 另繳；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】	裕誠	甯嘉君	7/9-8/27
		★ BD324	二	19:00-21:00	16	2100				7/9-8/27
命理占卜系列	職業風水師初級班	BD401	三	11:30-12:30	8	1400	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	7/10-8/28
		BD402	日	10:00-11:00	8	1400				7/7-8/25
	心靈能量塔羅占卜	★ BD403	一	18:30-20:00	12	1900	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	謝唐旬	7/8-8/26
	西洋占星與命盤解析	★ BD404	一	20:10-21:40	12	1900	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		7/8-8/26
	紫微斗數入門	BD405	四	14:00-16:00	16	2300	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	7/4-8/22
		BD406	五	20:10-22:10	16	2300				7/12-8/30
	姓名與人生基礎班	BD407	四	16:10-17:10	8	1400	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		7/4-8/22
		BD408	五	19:00-20:00	8	1400				7/12-8/30
	數字現象學 NEW	BD409	三	14:00-16:00	16	2300	探索數字的奧妙與生肖軌道數字的思考邏輯的互動關係，一生重要的七步階 (要贏在轉折點)，造成憂鬱症與焦慮現象之數字解析，本體數字與客體數字之流年和身心靈之應用。【講義費 200 元另繳】	裕誠	陳農軒	7/10-8/28
彩妝美甲系列	經絡調理養生保健 NEW	★ BD501	一	20:10-21:40	12	1700	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：過敏性鼻炎、腹瀉、胃酸過多、月經不順、胸痛、落枕、水腫、腰酸背痛，經絡調理養生保健。【另繳講義費 200 元】	裕誠	曹敏國	7/8-8/26
	凝膠指甲創業班	BD502	三	20:10-22:10	16	2200	不必再花 1,2 千元去做指甲囉！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，本課程的材料皆來自於知名大廠，恕不接受自備材料，以避免各家產品品質不一，影響授課進度及其他同學的權益。大型 LED 燈可自備或團購【材料費2500元，含須帶式LED燈，上課當天繳清。避免各家產品品質不一，影響授課進度及其他同學的權益。】	裕誠	鄧富真	7/10-8/28
	二級美甲師證照班	BD503	五	09:30-11:30	16	2500	想成為美甲師嗎？取得美甲師證照是必要的喔！此課程針對初學者進行完整的教學，協助你順利且快速地取得證照。主要內容包含手部保養、彩繪指甲、凝膠指甲、檢定內容、示範流程、衛生消毒，【材料費 3,500 元，書籍另繳 400 元。本課程恕不接受自備材料，以避免各家產品品質不一，影響授課進度及其他同學的權益。LED 燈可自備或團購 】* 二級美甲師通過者可申請 CIP 國際證照需付費 . (本次檢定 9 月中 . 報名至 7 月底)	裕誠		7/12-8/30
烹飪料理系列	中餐丙級證照（下期）	BD601	六	09:00-12:00	24	2700【不折扣】	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【上、下期皆需上完才算完整課程，上下期各另繳材料費 2700 元】【詳細考試日期老師於課堂中告知，非原場地考照】	裕誠 206	蘇翠娟專業教師	7/6-8/24
	中餐丙級證照（上期）	BD602	五	18:30-21:30	24	2700【不折扣】				7/12-8/30
	全能廚王 (7 周課程) NEW	BD603	五	09:30-11:30	14	1800	料理無國界輕鬆做，天天就像上館子，日日換菜難不倒，只要美味不要多餘負擔，週週有小確幸驚喜，歡迎續報並點菜。四人一組實作。1. 梅干菜扣肉、五更腸旺 2. 南瓜濃湯、紅醬紅酒燉飯 3. 日式蒸蛋、藍帶豬排 4. 照燒雞腿、日式炒烏龍麵 5. 麻辣燙、海南雞飯 6. 麥年魚排附塔塔醬、義大利肉醬麵 7. 龍井蝦仁、糖醋鳳梨咕咾肉。【材料費 2000 元請於第一堂課繳清，自備餐具、紙巾】			★ 7/12-8/23 ★
	新手上菜 (7 周課程)	BD604	二	09:30-11:30	14	1800	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，本期課程內容：1. 墨西哥麥年辣味雞柳 2. 日式馬鈴薯蛋沙拉、客家小炒 3. 素蟹黃豆腐羹、螞蟻上樹 4. 泰式打拋諸、月亮蝦餅 5. 泰式檸檬魚、椰香辣少炒時蔬 6. 韓式家常紫菜飯捲 7. 培根黃金蛋炒飯、鳳梨蛤蜊湯、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 元請於第一堂課繳清，自備餐具、紙巾】	裕誠 206	郭淑貞（家宜）	★ 7/9-8/20 ★
		BD605	四	19:00-21:00	14	1800				★ 7/11-8/22 ★
	手感食尚輕食早午餐 (7 周課程)	BD606	五	13:30-15:30	14	1800	現今時尚早午餐的首選即是健康美味鮮蔬，自己在家 DIY 新手也能悠閒愜意完成，本課程適合各年齡層學習。本期課程內容：1. 蜂蜜檸檬芥末烤香草機佐綜合蔬菜 2. 比利時珍珠列日鬆餅 3 韓式泡菜豆腐麵疙瘩 4. 炙燒蔥香櫻花蝦玉米三角飯糰 5. 日式照燒雞肉野菇炊飯 6. 法式巧克力核桃莓果麵包布丁 7. 法式燻雞薯泥蛋起司可頌【材料費 2000 元，自備容器、紙巾】			★ 7/19-8/30 ★

★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	課程編號	星期	時間	時數	費用	教學內容	上課教室	授課教師	上課日期
烹飪料理系列	阿尼基の私房日式料理 (7 周課程)	BD607	四	14:00-16:00	14	1800	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。【本課程為示範教學無分組操作 】【材料費 2000 元另繳，請自備碗、筷】	裕誠 206	廖振棠	★ 7/11-8/22 ★
	普羅旺義大利麵地中海料理 (7 周課程)	BD608	五	09:30-11:30	14	1800	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、白醬、青醬製作、皇家翡翠雞肉義大利麵、煙花女義大利麵、波爾多紅酒燉牛肉、西班牙海鮮燉飯、威尼斯白酒燉雞腿、巧達海鮮濃湯、牙買加酸辣烤雞翅、印度咖哩雞肉塔 & 自調咖哩醬、米蘭風味豬排、莎莎醬、翡翠奶濃湯、甜點：法式檸檬派。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】		郭雅惠 (郭美伶)	★ 7/19-8/30 ★
	Chef 的手路菜 NEW	BD609	四	19:00-21:00	14	1800	將在課程教您料理各種美食，介紹中西料理、小吃點心等各種菜色，教授料理秘訣，讓您有如接受高人指點般，輕松學會高級料理、經典小吃的好吃訣竅，新手上菜也可以唷。本期課程內容：1. 蔥淋鱸魚 蒜香龍鬚菜 2. 酥炸蝦捲 炒雪螺 3. 京都排骨 鐵板豆腐 4. 粉蒸里肌 什錦香菇 5. 茶香燻鴨 涼拌小黃瓜 6. 八寶丸、芹菜魷魚 7. 佛手白菜 炒山豬肉【材料費 2000 元請於第一節課繳清，自備餐具湯匙紙巾及容器】		李明璋	★ 7/11-8/22 ★
西點烘焙系列	烘焙丙級證照 - 西點蛋糕	BD701	日	13:00-16:00	24	3100【不折扣】	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，考場設備輔導考照【請於第一節課繳交材料費 4000 元，自備 8 吋蛋糕盒、計算機、紙巾】		郭淑貞 (家宜)	7/7-9/8 (7/21.8/4 停課)
	烘焙丙級證照 - 西點蛋糕	BD702	二	18:30-21:30	24	3100【不折扣】	學科與術科講解，分組教學 (老師示範，學員親自操作)，小班教學、附講義、負責團報參加考試 (費用自付)【請於第一節課繳繳材料費 4000 元】		易君霖	7/9-8/27
	用點心作甜點 (7 周課程)	BD703	二	14:00-16:00	14	1800	基礎烘焙點心製作，本期教導：菠菜低卡小漢堡，沙菠蘿芋頭蛋黃酥，牛肉薯泥咖哩角，雙色毛巾捲，水果歐蕾，芋泥布丁蛋糕，口袋餅，分組教學，學員親自操作，全課程皆使用進口奶油，請安心食用。【材料費 1800 元另繳。自備保鮮盒、紙巾】		易君霖	★ 7/16-8/27 ★
	低卡養生麵包 (7 周課程)	BD704	三	13:00-16:00	21	2550	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，本期課程內容：1. 台式芋頭麵包 2. 湯種抹茶紅豆麵包 3. 鳳梨山形吐司 4. 香酥蒜粒玉米沙拉麵包 5. 熱狗蔥香花麵包 6. 魯邦蜂糖吐司 7. 芒果核桃芝麻麵包【請於第一節課繳交材料費 1800 元，自備容器、紙巾】		郭淑貞 (家宜)	★ 7/10-8/21 ★
	低卡烘培 (7 周課程)	BD705	三	09:30-11:30	14	1800	自製無負擔健康低脂糕點，本期課程內容：1. 千層蔥花大餅 2. 蘇式椒鹽月餅 3. 布雪蛋糕 4. 鑽石冰箱小西餅 5. 脆皮泡芙 6. 焦糖布丁燒 7. 法式藍朵夏餅乾，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】			★ 7/10-8/21 ★
	在家做點心 (7 周課程)	BD706	一	19:00-21:00	14	1800	本期課程內容：日式可可棉花糖蛋糕、貓舌頭餅乾、比利時列日鬆餅、布朗尼餅乾、韓式厚舒芙蕾、香蔥培根比斯吉、蘇式椒鹽月餅、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】			★ 7/15-8/26 ★
	中秋禮讚好禮相送 (4 堂課)	BD707	一 二 三	09:00-12:00 12:30-15:30	12	1600	幸福應景的中秋糕餅，全程不藏私教導，如何在家輕鬆熬煮餡料、製作餅皮及包餡完美比例，亦可立即創業獲利，送禮自用兩相宜。8/26(09:00-12:00)：千層芋頭酥、芋頭泥。8/27(09:00-12:00)：豐原綠豆椪、綠豆沙。8/28(09:00-12:00)：鳳荔酥、鳳荔醬。8/28(12:30-15:30)：菠蘿蛋黃酥、紅豆沙、菠蘿皮【材料費 1600 元另繳，每人可各帶回一盒自製作品】			★ 8/26-8/28 ★
	烘培灶咖動手做 (7 周課程) NEW	BD708	一	19:00-21:00	14	1800	想讓人感受到心意不一定要花大錢買禮物 、吃大餐，送上自己動手做的甜點更是令人感動唷。本期課程內容：桂圓蛋糕、羅馬盾牌餅乾、 唐寧伯爵茶蛋糕、古早味戚風蛋糕、檸檬鑽石餅乾、天鵝泡芙 、濃香蕉蛋糕【請於第一節課繳交材料費 1800 元，自備容器、紙巾】		吳伯爵	★ 7/15-8/26 ★
	快樂輕鬆做點心	BD709	三	19:00-21:00	16	2100	本期課程內容 1. 芒果生乳酪蛋糕 2. 三 Q 餅 3. 豐原月餅 4. 提拉米蘇 5 雪紡蛋糕 6. 檸檬杏仁餅乾 7. 大理石戚風蛋糕 8. 檸檬炸彈【材料費 2000 元另繳】		李宜庭	7/10-8/28
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	1800	（一）開店準備規劃分析（二）教你煮出沒有添加塑化劑的紅茶、綠茶、烏龍茶以及不會苦澀的技巧（三）調煮彈牙口感好的珍珠粉圓、選用天然食材飲料無添加甜味劑順丁希二酸負擔少健康多、最夯的漸層飲料、蝶豆花茶、古早味酸梅茶熬製（配方比例自調）、決明麥茶（材料自調）、梅汁綠茶（梅汁熬煮技巧）、桂花檸檬果茶、義美厚奶茶、英式皇家奶茶、草本涼茶飲熬煮、金桔檸檬茶、飲料用的炒蔗糖水技巧、刨冰配料：桂花糖漿、薰衣草糖漿（四）手沖咖啡操做技巧、器具認識、咖啡杯測品嚐訓練、咖啡烘焙與口感差異關鍵、咖啡購買、選擇保存學員現場操作。【材料費 1600 元請於第一節課繳清，自備杯子紙巾及容器】		郭雅惠 (郭美伶)	★ 7/15-8/26 ★
	咖啡店速成創業班 (7 周課程)	BD802	六	19:30-21:30	14	1800	（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、咖啡杯測、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、咖啡蛋糕（自調麵糊無人工修飾澱粉）吃的安心學員現場操作。【材料費 1600 元請於第一節課繳清，自備咖啡杯、湯匙及盛裝容器】		郭雅惠 (郭美伶)	★ 7/13-8/24 ★

★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1名家庭成員，免學費參加一項課程，同1戶一年限登記一次，讓更多需要的人可以有機會參加)，額滿為止。※不折扣班、證照班、電腦班、代辦班除外。

6/15 09:00開始受理

佳節送愛

108年3、4月，救國團三個學習中心，配合兒童節至孤兒院及教養院，慰問特定身障小朋友，致送手作餅乾及小禮物與活動唱跳，受惠人數約327人。

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。

【間歇燃脂有氧 + 瑜珈伸展】

指導教師：吳佳錞老師

個人魅力：美國 AFAA 墊上核心證照 (瑜珈 + 皮拉提斯)Zumba 指導員資格 (已師資培訓過 B1+B2)

課程簡介： 高強度間歇有氧 HIIT、Zumba、瑜珈、皮拉提斯喔～這個夏天來加入跟我一起飆汗燃脂，開始養成運動習慣，雕塑出完美曲線、辣的不要不要的身材！主要運動 (包含有氧、Zumba 及肌耐力訓練) 以及最後靜態的瑜珈，在課堂上全身都可以訓練到，那你還等什麼呢？快來加入我的運動課程，跟著我動起來。

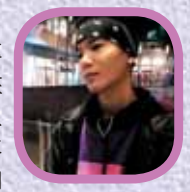
【手工點心班】

指導教師：易君霖老師

個人魅力：熱愛美食，多年中西式餐飲教學經驗，擁有數張乙丙級專業證照，喜愛不斷的學習研發新產品、舉凡中西式餐飲、鹹甜點心的制作、都是我的興趣與專長。

課程簡介：舉凡中西式鹹甜點心、及輔導麵食、蛋糕、麵包、乙丙級證照考試、都有教授講解以及分組實務操作，學習各式產品的製作，基礎技巧的學習、親手製作健康又有創意的美食學得一技之長。

【韓國 MV 舞蹈 (男團)】



指導教師：鄧閔元老師

個人魅力：有多項獎項的專業舞者，並在近期海峽兩岸三地舞蹈比賽成人組拿下冠軍，擁有多年的舞蹈工作室以及社團教學經驗。

課程簡介：每期教學兩首最流行最火的MV舞蹈，完整教學不刪減，並仔細分解每個動作技巧律動，讓每個人都能體驗明星帥氣舞蹈。

【歐式全方位有氧運動】

指導教師：林允盛 老師

個人魅力：專長 SUMMARY：個人體適能運動指導 / 團體運動課程編排設計 / 肌力抗阻訓練 / 歐式有無氧身體功能性訓練 / 銀髮族樂齡運動學習指導 / 核心穩定肌群 / 皮拉提斯控制

課程簡介：身體功能性運動乃運用歐式有氧自由編排技巧並配合動感熱門音樂節奏，課程特色是訓練心肺能力，提升肌爆發力 / 柔軟度 / 平衡感 / 靈活性 / 節奏敏感度 / 專注力 / 核心控制及肌肉協調能力，在短時間內可獲得更高的運動效能。

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961030@cyc.tw 趙主任

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號2樓	服務電話：(07)262-0993