

體驗課程 (※ 體驗課程不適用 LinePay 電子支付)

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|---------------------|-----|------|----|-------------|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C105 | 捷舞 | 100 | 3/11 | 二 | 20:00-21:30 | 1 | 薛志文 | 是美國的典型舞蹈，又稱為八步吉魯巴；其舞步明確輕快、生動活潑，可以說是一種十分放鬆自我的舞。 |
| C108 | 愛派對有氧 | 100 | 3/5 | 三 | 19:30-20:30 | 1 | 巴奈 | 難度★★ 強度★★★ (熱量消耗：(400-700卡) 結合舞蹈與有氧運動的健身形式，以活潑有趣的方式進行，讓大家在享受音樂與舞蹈的同時達到鍛煉效果。 ※ 請著乾淨運動鞋、個人飲用水、毛巾 |
| A102 | KK 音標 & 自然發音與英語基礎入門 | 200 | 3/28 | 五 | 19:00-21:00 | 1 | 尹得生 | 從 KK 音標開始打下基礎，再由音標進階認識英文單字，輕鬆學習沒有負擔。 |
| A203 | 簡單學日語 (初級) | 200 | 3/6 | 四 | 19:00-21:00 | 1 | 何芳 | 對日文有興趣、有強烈動機學習的人，歡迎進入日文世界。 ※ 教材費另計 |
| A205 | 生活日語輕鬆說 - 初中級 | 200 | 3/11 | 二 | 19:00-21:00 | 1 | 佐々木 咲織 | 上課著重生活對話與發音，鼓勵學員們輕鬆開口說日語增強學習能力和對話力。從日本文化開始學習日語風俗習慣。※ 教材費另計 |
| A209 | 觀光旅遊日語 - 初階班 | 200 | 3/10 | 一 | 19:00-21:00 | 1 | | 去日本觀光囉！利用出國觀光時用到的實用日語對話，幫助學員們輕鬆旅遊日本。※ 教材費另計 |

創新課程

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|----------------------------|-------|-------------------------|----|-------------|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D204 | 成人小提琴入門班 (※ 不折扣) | 3700 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-20:00 | 8 | 潘昱任 | 臺師大音樂碩士老師具豐富教學經驗，將引導您從正確的基本姿勢，循序漸進到演奏多首簡單古典小品或流行曲。 ※ 教材費 100 元。 ※ 小提琴需自備或請老師代購。 |
| D302 | 從零開始：基礎衣物改造入門 | 1800 | 3/8、3/22、 4/12、4/26 | 六 | 18:30-21:30 | 4 | 林佳瑄 | 修改衣服初階入門課程的編配，由簡易的方式可從家人修改的技巧下建立第二專長的練習，並未未來可能自行創業基礎的養成。初學者請帶簡單修改之物品，學生教材老師依教學內容編配，講義與教具共 1,200 元整，其學員使用之基本工具由教室提供。※ 上課個人材料費用另購。※ 舊生依序進度上課。 ※ 一對一教學，無須擔心課程進度。 |
| D303 | 多媒材服裝運用 - 初階班 | 1800 | 3/9、3/23、 4/13、4/27 | 日 | 09:00-12:00 | 4 | | 此課程會多一點設計與創作的發想，從基礎開始學習，喜歡創造、改造衣服者 (需有耐心) 或有車縫或手縫經驗者佳。學生教材老師依教學內容編配，講義與教具共 2,000 元整，其學員使用之基本工具由教室提供。※ 上課個人材料費用另購。 ※ 一對一教學，無須擔心課程進度。 |
| D003 | 美甲魔法：輕鬆打造獨特穿戴美甲 | 999 | 3/22 | 六 | 14:00-17:00 | 1 | 郭麗珠 | 新手請進，在家就能做美甲，自己的美麗自己拿捏，穿戴甲可以想像成是指甲的專用飾品，可隨心情穿搭變化且可重複使用。※ 材料費 400 元 |
| D004 | | | 4/26 | | | 1 | | |
| D005 | 植物精油頭療紓壓 | 600 | 4/26 | 六 | 10:00-12:00 | 1 | | |
| D006 | 採耳速成班 (※ 最多 4 位) | 3600 | 3/29 | 六 | 09:00-12:00 | 1 | 林高鳳 | 一技在手，受用無窮！ 本課程讓您快速了解採耳是怎麼一回事 ※ 2 人開班。※ 工具耗材費：2000 元 |
| D505 | 居家熱蠟基礎班 (※ 不折扣) (※ 最多 4 位) | 15500 | 3/23-4/27 | 日 | 09:00-12:00 | 6 | | 你還在自己除毛嗎？越刮越粗是你想要的嗎？其實熱蠟除毛也可在自家操作喔！ 本課程著重實務操作練習。 ※ 兩位開班，需同性別。 ※ 教學部位：腋下、全臉。 ※ 器具材料可自備或第一堂統一添購 (本課程採用 MINI YANG 產品，器具耗材添購約 3000-4000 元) |

證照班

(※ 證照班皆不折扣)

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|----------------------|----|-------------|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D704 | 飲料調製丙級證照輔導班 | 6100 | 3/1-4/26 (4/5 停課) | 六 | 14:00-17:00 | 8 | 簡春木 | 輔導課程包括茶品、咖啡、冰沙、水果切盤、季節水果汁製作等熱、冰飲料之各種調製法，兼具原理性、實用性。以及學員完成學程後延伸性自我創新調製概念。對於開店或就業會有極大助益。材料費 2500 元 / 人 (學費及材料費不含考證照報名費。) |
| D703 | 玩烹飪學料理～中餐丙級證照輔導班 | 8100 | 3/3-4/21 | 一 | 09:00-17:00 | 8 | 陳麗霞 | 課程包含模擬檢定流程、產品評鑑，老師示範教學，依上課人數採學員分組實際操作。(材料費約 4000 元整第一堂課交給老師，上課請自備保鮮盒) |
| 烘焙及烹飪課程一經開課後恕無法退材料費 (建議先詢問清楚課程內容)，自備計算機乙台、抹布、筆記本、保鮮盒 (材料費已優惠) 課程教學：老師示範教學 + 學員採分組實際操作方式 | | | | | | | | |
| D701 | 美容丙級證照輔導班 | 4000 | 3/19-5/7 | 三 | 19:00-21:00 | 8 | 鄭心琳 | 1. 輔導學員考取美容丙級專業證照，並於課後追蹤與輔導。 2. 本師資美容丙級錄取率均達到 100%。 3. 從護膚、彩妝、衛生技能考試時學術科專業知識一次教會，帶您開啟斜槓人生。 ※ 材料自備或是第一堂課登記團講 |

生活藝術學院

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|--------------------|------|---------------------------|----|-------------|----|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D001 | 開運挽臉修眉班 | 700 | 3/23 | 日 | 10:00—12:00 | 1 | 鄭心琳 | 挽臉的好處 去角質、縮小毛孔、促進血液循環，更好吸收保養品，皮膚可以再亮一階，好上妝讓妝更服貼 ※ 無需材料費。 |
| D002 | | | 4/20 | 日 | 10:00—12:00 | 1 | | |
| D007 | 創意玩銀 - 無限戒 | 600 | 3/23 | 日 | 14:00-17:00 | 1 | 胡智淵 | 想製作屬於自己的銀飾品嗎？本課程適合有接觸過金工相關課程，在課程中培養獨立創作個人飾品的能力。※ 材料費 \$600 元 |
| D008 | 創意玩銀 - 數字對戒 | 600 | 4/20 | 日 | 14:00-17:00 | 1 | | 想製作專屬於情侶 / 閨密對戒嗎？在課程中培養獨立創作個人飾品的能力。※ 材料費 \$600 元 |
| D021 | 2025 新春開運 索拉花 花藝教學 | 900 | 3/8 | 六 | 14:00-16:00 | 1 | 趙加頌 | 課程針對有基礎索拉花藝學員製作進階花形剪製上色及店家開幕誌慶盆飾。材料費 1000 元 / 人 |
| D101 | 素描創作班 (國小高年級至成人) | 2000 | 3/14-5/9 (4/4 清明停課) | 五 | 19:00-21:00 | 8 | 蔡佳玲 | 內容含筆觸、色調、光影明暗，結構訓練，各類靜物、材質肌理練習。適合初學者提升觀察力和描繪能力。※ 自備八開素描本，2B、4B、6B 鉛筆，軟 / 硬橡皮擦 |
| D102 | 透明水彩畫 (國小高年級至成人) | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 19:00-21:00 | 8 | | 工具挑選、構圖、水彩技法、上色訣竅，建立必要基礎。主題式課程從靜物到風景，逐步彩繪出屬於自己的美好。※ 請自備八開水彩本，透明水彩顏料 (建議新韓 SHINHAN 18 色)、鐵製調色盤、水彩筆 (馬可威 AR20 狸毛水彩筆 圓筆 8 號 12 號 16 號) |
| D103 | 玩色高手之油畫班 | 2000 | 3/10-4/28 | 一 | 19:00-21:00 | 8 | 吳松芳 | 從基礎造型、色彩去表現油畫空間特性，讓您了解油畫入門的堂奧 ※ 材料自備，或請老師代購約 2000 元 (第一堂課介紹材料、技法及範例欣賞) |
| D104 | 彩色鉛筆輕鬆畫班 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 19:00-21:00 | 8 | | 色鉛筆由基礎開始練習，疊色應用 (混色技法) 等，輕鬆畫出自己的創作。(第一堂課介紹材料、技法及範例欣賞，請攜帶色鉛筆，建議法柏水性 36 色鉛筆) |
| D106 | 禪繞畫基礎入門 | 2000 | 3/7-5/2 (4/4 清明停課) | 五 | 18:30-20:30 | 8 | 姬望·拉谷 | 禪繞畫以大自然與周遭所見物體為原型，利用簡單基本的重複線條及圖形來填補空間，無須特別的具象構圖，享受過程中的平靜。創作者可以享受畫畫的樂趣及靈感，讓焦慮和壓力減輕消失，而得到平靜的療癒效果和愉悅放鬆的感覺。(材料費 \$600) |
| D107 | 彩墨繪畫藝術班 | 2000 | 3/13-5/15 (4/3、5/1 停課) | 四 | 18:30-20:30 | 8 | 陳永浩 | 以學生喜歡畫的主題為主，由淺入深，各別指導，包括運筆技法，用色技巧構圖等，了解繪畫，快樂學習。 |
| D108 | 硬筆楷書入門 (成人班) | 2300 | 3/13-5/15 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | 方惠民 | 是練字，更是練心。本課程由「筆畫、結構、佈局」的角度培養學員書寫美學，結合生動的詩詞作品習寫與欣賞，帶您步入中華文化之美！教材費 \$450 |
| D201 | 吉他初級班 | 2000 | 3/3-4/21 | 一 | 20:00-21:00 | 8 | 強尼 (張有恒) | 透過彈奏與歌唱技巧練習，讓您在自然快樂的氣氛下協調手口，自己伴奏開口唱歌。(樂器自備) |
| D202 | 西洋長笛學習與合奏班 | 2500 | 3/10-4/28 | 一 | 19:00-20:00 | 8 | | 歡迎完全沒吹過長笛或有一定程度的學員參加。從正確的吹奏發音開始，正確的嘴型能讓你快速輕鬆的進步。(如需要長笛可請老師代購) |
| D203 | 簡單愛上烏克蘭麗 | 2000 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 20:00-21:00 | 8 | | 透過簡單易學的指法，清亮活潑的音色，讓你輕鬆擁有夏威夷風情。(樂器自備) |

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|-----------------------------------|------|------------------------------------|----|-------------|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D206 | 流行歌唱基礎入門 | 2600 | 3/10-4/28 | 一 | 09:30-11:30 | 8 | 呂娜 | 專為愛唱歌的朋友所開設的「流行歌曲基礎入門」，這堂基礎課將從「呼吸、換氣、共鳴開發、聲音力度」四大方向幫助你改善歌唱問題！每周學一首歌，慢慢學習 |
| D207 | 箏愛古箏 A 班 (日間班) | 2000 | 3/4-4/22 | 二 | 09:10-11:10 | 8 | 裘淑惠 | 古箏加強樂理認識及技巧，依喜歡曲教學，古典曲、流行曲，雪落下的聲音、青花瓷，輔導檢定、推甄、舞台表演、箏怡情悅性，學習六歲至長青，團體授課(依學員程度個別指導)，教材費約 350 元。 ※ 古箏由老師提供課堂使用。 |
| D208 | 箏愛古箏 B 班 (夜間班) | 2000 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | | |
| D209 | 箏愛古箏 C 班 (假日班) | 2000 | 3/8-5/3 (4/5 清明停課) | 六 | 14:00-16:00 | 8 | | |
| D301 | 服裝入門基礎混合製作班 (女裝丙級證照班也可報名) | 3500 | 3/8、3/22、 4/12、4/26 | 六 | 09:00-16:00 | 4 | 林佳渲 | 採小班教學，讓無基礎之學員在短時間進入服裝入門級車縫概念，老師依學員程度個別指導，不用擔心程度落差喔！※ 教材依教學內容編配，講義與教具共 2200 元(舊生材料費照舊)，其學員使用之基本工具由教室提供。 ※ 上課個人材料費用另購。 ※ 舊生依序進度上課。 |
| D304 | 美化生活智慧王 - 日式池坊插花初級班 (配合節日應景花型) | 2100 | 3/17-5/5 | 一 | 19:00-21:00 | 8 | 趙郁真 | 捕捉大自然中四季花、草、樹木的美、將內心對草木的感動，用型態表現出來，賦予新的生命。以池坊華道的基本花型。可申請文憑證照~《※ 花材費用另計》 ★自由花：自然美，草木自然姿態與美感的表現~ ★教材費另計造型美：改變姿形或加以省略... ★正風體生花……等基本花型開始以循序漸進學習... ★表現植物的特性與精神將生活藝術，藝術生活化~ |
| D305 | 美化生活智慧王 - 日式池坊插花進階班 (配合節日應景花型) | 2100 | 3/17-5/5 | 一 | 18:00-20:00 | 8 | | 以正風體生花為基礎、變化型、傳統花型、生花新風體、自由花應用型等……要將漂亮的花表現於作品中，更要捕捉最美麗的姿態，不是自然的再生，而是表現比自然更美。可申請文憑證照~《※ 花材費用另計》 |
| D404 | 這樣學八字最簡單 | 2980 | 3/12-4/30 | 三 | 19:00-21:00 | 8 | 張逸華 | 有心學八字，卻不得其門而入者的福音！用最深入淺出、生動易懂的教學方式，引導您進入八字的命理殿堂，保證本課程結束後，會瞭解原來八字論命實在並不難！※ 書籍費 :\$300 元 |
| D405 | 八字進階 與量子命理學 | 2980 | 3/20-5/22 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | | 這門課程，可以學習如何掌握自己八字的格局與喜用神，並且學會如何運用在姓名學、居家風水學與家庭事業上，提升生命的正能量，改變你的人生！※ 書籍費 :\$300 元 |
| D406 | 輕輕鬆鬆學魔方 (※ 不折扣) | 1300 | 3/11-4/29 | 二 | 19:00-21:00 | 8 | 楊聖賢 | <ul style="list-style-type: none"> • 低階 (二 & 三階) / 高階 (四 & 五階) / 超高階 (六階) 魔方密技教學 • 1-9 數字記憶法運用，可同時破解三 / 四 / 五角魔方，學一套等於學全部不同坊間公式複雜難懂，保證讓您簡單學會 (整顆復原) • 除了可鍛鍊專注力及預防老年痴呆以外，同時也能減壓療癒喔!! |
| D407 | 開運生命靈數 | 2100 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | 朱有朋 | 老師根據近代 120 年以來的社會變化進行調整，讓學員透過數字了解自身特質，並能在人生每個決策中掌握自己的命運。8 週課程含括生命靈數計算方式、事業、愛情、人際、健康逐步探索，成為最佳的自己。※ 材料費 \$100 元 |
| D501 | 時尚彩妝最有型 (※ 不折扣) | 1100 | 4/10、4/17、 4/24、5/8 (5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 4 | 曹翠芬 | 學會基本功，彩妝就上手！依照臉型裝扮最符合且具特色的妝容，不論是休閒、上班或是宴會妝，簡單上手，小小的改變就能讓人目不轉睛！ ※ 第一堂課請攜帶鉛筆、尺、橡皮擦。 |
| D602 | 手沖生活咖啡實務 | 2700 | 3/7-5/2 (4/4 清明停課) | 五 | 18:00-21:00 | 8 | 簡春木 | 從消費者的角度正確認識咖啡、享受無害咖啡飲品的美好。課程內容：手沖萃取原理、咖啡產區味道品質、各種熱咖啡冰咖啡加味咖啡調製方法、源起歷史、分級概念、採購選擇要領等。 ※ 自備小咖啡杯 (品嚐小杯較適合，不要用鋼杯，或馬克杯)，材料費每位 1000 元。 |

◎運動健康學院 ~ 請著輕便運動服裝，教室需攜帶乾淨運動鞋換穿，請自行攜帶水及擦汗毛巾。(部分晚間時段課程恕不折扣)

運動學院

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|---------------------------------|------|--------------------------|----|-------------|----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C101 | 打造 S 曲線肚皮舞 A 班 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 19:00-20:00 | 8 | 劉淑貞 | 熱情的中東舞蹈，有別於有氧舞蹈的暖身，軀幹及身體曲線各有各的風格，也配合彼此流動。(強化腰部線條，熱量消耗 450~600 卡)。* 請穿著肚皮舞標準服裝(露肚子) |
| C102 | 打造 S 曲線肚皮舞 B 班 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 20:00-21:00 | 8 | | 熱情的中東舞蹈，有別於有氧舞蹈的暖身，軀幹及身體曲線各有各的風格，也配合彼此流動。(強化腰部線條，熱量消耗 450~600 卡)。* 請穿著肚皮舞標準服裝(露肚子) |
| C104 | 捷舞 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 20:00-21:30 | 8 | 薛志文 | 是美國的典型舞蹈，又稱為八步吉魯巴；其舞步明確輕快、生動活潑，可以說是一種十分放鬆自我的舞。 |
| C106 | 拉丁恰恰 - 基礎舞步 | 2000 | 3/10-4/28 | 一 | 19:00-21:00 | 8 | 陳德榮 | 老師親自示範單人基礎舞步及運用專注身體的感知，將舞步的反覆練習變成連貫的舞蹈。 |
| C503 | 華麗轉身：夢幻華爾滋入門班 | 2000 | 3/14-5/9 (4/4 清明停課) | 五 | 19:00-21:00 | 8 | 陳德榮 | 很多喜歡舞蹈的愛好者，心中嚮往的夢幻華爾滋舞科；學習基礎課程、腳法的細節，男女生之間的相互配合，什麼時候該主動相互配合、主導。進而展現出高質量雍容華貴的華爾滋舞蹈。 |
| C107 | 愛派對有氧 | 2900 | 3/5-4/30 (4/3 清明停課) | 三四 | 19:30-20:30 | 16 | 巴奈 | 難度★★ 強度★★★★ (熱量消耗：(400-700 卡) 結合舞蹈與有氧運動的健身形式，以活潑有趣的方式進行，讓大家在享受音樂與舞蹈的同時達到鍛煉效果。 * 請著乾淨運動鞋、個人飲用水、毛巾 |
| C201 | 燃脂拳擊有氧 | 2200 | 3/13-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:30-20:25 | 7 | 傑杰 | 難度：★★★★，強度：★★★★★ (熱量消耗：450-700 卡)，課程將拳擊、空手道、跆拳道、功夫及舞蹈動作混合在一起。 * 請著運動衣褲與乾淨運動鞋 |
| C202 | 基礎瑜伽 | 2200 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 20:30-21:30 | 8 | | 適合初學者和有限瑜伽經驗者。課程包括基本瑜伽姿勢、呼吸控制、冥想放鬆和對位原則。通過學習姿勢的正確執行和呼吸技巧，建立身體力量、柔軟度和平衡。冥想和放鬆練習幫助減輕壓力、提升注意力和情緒管理。強調安全性和溫和性，為日後更深入的瑜伽練習打下堅實基礎。 * 上課教室：育樂中心 301，請學員自備瑜珈墊。 |
| C203 | 槓鈴燃脂 A 班 (最多 8 位) (* 不折扣) | 2200 | 3/11-4/29 | 二 | 19:30-20:25 | 8 | 傑杰 中山教室 | 難度：★★，強度：★★★★★ (熱量消耗：400-700 卡) 槓鈴有氧挑戰主要肌肉群，透過最好的舉重室練習與音樂完美的結合！ |
| C204 | 槓鈴燃脂 B 班 (最多 8 位) (* 不折扣) | 2200 | 3/5-4/23 | 三 | 19:20-20:15 | 8 | | |
| C205 | 療癒瑜珈班 (* 不折扣) | 2200 | 3/11-4/29 | 二 | 20:30-21:30 | 8 | | 按照脊椎成長的方式所設計，由仰臥和俯臥的體位法組成，藉由練習達到身體能量的平衡，適合任何程度、年齡的練習者。 |
| C206 | Fun yoga | 2000 | 3/12-4/30 | 三 | 18:30-19:25 | 8 | 蜜亞 | 難度：★★，強度：★★★★ 熱量消耗：300-400 卡 Stong Nation 融入經過驗證的 HIIT (High Intensity Interval Training) 訓練方法並加入一些拳擊、高衝擊、肌力訓練。此課程為“HITT”(High Intensity Tempo Training，高強度節奏性運動訓練)，由音樂節奏帶動，節拍的力量挑戰肌肉與心肺系統，透過活力運動達到健康！ * 請著運動鞋、毛巾、水 |
| C207 | Strong Nation | 2000 | 3/15-5/10 (4/5 清明停課) | 六 | 14:00-14:55 | 8 | | |
| C208 | Zumba 尊巴舞動 | 2000 | 3/12-4/30 | 三 | 19:30-20:30 | 8 | | 難度：★★★，強度：★★ (熱量消耗：250-400 卡) 世界有名的 Zumba 舞動，一系列的組合動作配合最流行的音樂與節奏，讓學員享受運動。 * 請著運動鞋、毛巾、水 |
| C209 | Zumba 尊巴舞動 - 日光 | 2000 | 3/15-5/10 (4/5 清明停課) | 六 | 15:00-16:00 | 8 | | |
| C210 | 輕有氧韻律月光班 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 18:20-19:20 | 8 | 古淑惠 | 結合把桿伸展、有氧韻律及地板瑜珈動作，達到身心靈平衡及放鬆效果，享受音樂與律動，既休閒又健康。請自備乾淨的運動鞋、毛巾、水、瑜珈墊。 |
| C211 | 輕有氧韻律日光班 (最多 15 位) | 2000 | 3/12-4/30 | 三 | 09:00-10:00 | 8 | | |
| C212 | 核心瑜伽 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 18:20-19:20 | 8 | 蔡伶 | 穩固脊椎，加強防護免受外力傷害，核心肌範圍涵蓋骨盆、腹部、背，是連接上下半身的發力重點肌肉群。長期練習可增加身體的平衡，改善腰酸背痛，提升肌肉力量，達到燃燒脂肪的效果。 |
| C213 | 舒緩瑜伽 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 19:30-20:20 | 8 | | 課堂中並使用輔具 - 瑜珈枕，有效協助使用者調整瑜珈姿勢，為其提供適當安全的支撐力，尤其在�背脊的延伸練習、深呼吸休息時，提供穩定的支撐與放鬆。 |
| C214 | 皮拉提斯 - 瑜珈球 | 2000 | 3/12-4/30 | 三 | 08:40-09:40 | 8 | | 抗力球剛開始是被使用在復健矯正上，如膝蓋或是肩膀受傷的人，非常適合用溫和的抗力球做姿態的矯正，達到身體的平衡，對於骨盆運動也有很大的幫助。 |

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|-----------------------------|------|--------------------------|--------|-------------|----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C215 | 修復瑜伽 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 14:30-16:00 | 8 | 蔡伶 | 透過靜態且十分緩慢的瑜伽體位練習，幫助身體的器官、肌肉、骨骼和脊椎調整回到正確的位置，恢復原有的平衡之後，進而舒緩因姿勢不良所引起的痠痛。 |
| C302 | 哈達瑜伽 (限女性，前3小時禁食) | 2900 | 3/11-5/8 (4/3、5/1 停課) | 二 四 | 19:30-21:00 | 16 | 楊麗貞 徐月珍 | 哈達瑜伽→是古老正統的瑜伽著重體位法的練習透過呼吸法達到精神和肉體同步進化可舒緩壓力穩定情緒和增強免疫力(身心合一)。 ※ 請自備毛巾、棉布手套，(熱量消耗 250~350 卡)。 |
| C303 | 彈力帶 - 皮拉提斯 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 10:00-11:30 | 8 | 蔡伶 | 彈力帶結合皮拉提斯，用來訓練身體各部位的肌力，達到健身雕塑身材，改善背痛不良姿勢、預防肌少症、跌倒的問題。※ 自備瑜珈墊+彈力帶(可向老師購買)、瑜珈墊 |
| C304 | 流動瑜伽 | 1500 | 3/13-4/24 (4/3 清明停課) | 四 | 10:00-11:30 | 6 | | 強調動作與呼吸的串連，練習順暢而充滿流動感。課程首重呼吸的節奏，體位法停留的時間比較短。※ 請自備瑜珈墊+瑜珈磚*2+大浴巾 |
| C401 | 健康促進~跟著大師學太極 A 班 | 2000 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | 王木盛 謝秀梅 | 1. 教導如何有效深層舒展筋骨—舒筋十二式。 2. 依級別程度分別精準教授楊式六十四式易簡太極拳一至六段。 3. 依拳理講授簡易防身術。 4. 講授全套太極劍、太極刀。(熱量消耗 250~350 卡) |
| C402 | 健康促進~跟著大師學太極 B 班 (※ 不折扣) | 2000 | 3/15-5/10 (4/5 清明停課) | 六 | 08:30-10:30 | 8 | | |
| C403 | 花蓮武壇~國術推廣班 | 2000 | 3/7-5/2 (4/4 清明停課) | 五 | 19:00-21:00 | 8 | 陳冠佑 | 將【傳統武術】學門透過(教學、史籍、技術、理法)等建構分析，並與(現代運動科學)相互聯結，達到(身心靈)平衡，(剛柔並濟)，(體用兼備)的蒼勁中。 |
| C405 | 基礎雙節棍 | 1700 | 3/7-5/2 (4/4 清明停課) | 五 | 19:00-21:00 | 8 | 楊聖賢 | <ul style="list-style-type: none"> 入門基礎動作(轉棍、換棍、拋棍、發力、舞花、反彈) 簡易花式風格(翻+傳)習得 對武俠夢有興趣者之男女不拘 培養健康活動，為日常生活中帶來樂趣和成就感(健身、修身、防身、表演) ※ 授課對象：小學三年級以上(男女不拘) ※ 材料費：學員自購或委託講師統購(約 300 元) |
| C501 | 高爾夫球成人班 | 4000 | 3/12-4/30 | 三 | 19:30-20:30 | 8 | 黃兆禎 | 上課地點：花蓮高爾夫球場(花蓮市化道路 120 號) 上課內容： <ol style="list-style-type: none"> 高爾夫球桿各型號及功能完整介紹。 於練習場擊球動作練習。 每次上課每人提供 60 顆球練習。 課程期間擇日帶領學員到球場果嶺體驗。 球具由教練提供無需自備。 ※ 課程收取材料費 1 人 /800 元 |
| G001 | 「成人班」HIP HOP 入門 | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 10:00-11:00 | 8 | 文森老師 | 一步工作室(※ 皆不折扣) 上課地點：花蓮市大同街 15-1 號 (首次上課報到請攜帶收據)(※ 換課次數僅限 1 次) |
| G002 | 「成人班」Freestyle 初階 | 2000 | | | 11:10-12:10 | 8 | 妮姬老師 | |

◎工商管理學院~電腦課程不含教材費，請隨堂另購。

| 工商管理學院 | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|------|-----------------------|----|-------------|----|------|-----------------------------------------------------------------|
| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
| B102 | Auto CAD 入門基礎班 | 2700 | 3/7-5/2 (4/4 清明停課) | 五 | 19:00-21:00 | 8 | 冬正旭 | 基本原理介紹、操作介面熟悉、繪圖相關指令認識練習，由零開始逐步學會 AutoCAD，打穩基礎入門課程。 |
| B103 | Auto CAD 進階班 | 2700 | 3/5-4/23 | 三 | 19:00-21:00 | 8 | | 藉由 AutoCAD，除了製圖技能的進階活用。更可學習建築與室內設計的相關知識，亦有實作練習，也會學到進階指令與精階操作步驟。 |
| B105 | 輕鬆學 Word & Excel | 2700 | 3/4-4/22 | 二 | 19:00-21:00 | 8 | 姜福榮 | 課程在於教授學員職場需具備的電腦操作能力，熟悉辦公室應用軟體：文書處理運用，以提升其職場競爭力增加就業機會。(請自備隨身碟) |
| B106 | 視覺魔法：短視頻行銷後製剪輯(※ 不折扣) | 1900 | 3/19-5/7 | 三 | 19:00-21:00 | 8 | | 從零開始，學會運用後製剪輯營造令人難以忽視的短片內容，成為行銷魔法師。※ 請自備智慧型手機 |

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|---------------------------------------|------|---------------------------|--------|-------------|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B107 | 手機攝影 初級培訓班 | 2100 | 3/13-5/15 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | 簡嘉信 | 基礎構圖，長曝光拍攝教學，基礎人像攝影，人文街拍，基礎商品拍攝，手機攝影基礎教學，基礎拍攝修圖 app 教學，至少一次的外拍實作教學 (安卓與蘋果手機皆可，需中階以上手機，蘋果手機需購買可長時間曝光功能的第三方 app，需購買基本設備，腳架、減光鏡、鏡片夾、鋁合金手機夾，約 2000 元以內) |
| B108 | 手機攝影 進階養成班 | 2100 | 3/7-5/2 (4/4 清明停課) | 五 | 19:00-21:00 | 8 | | 【限安卓旗艦攝影手機使用者參加，蘋果使用者請勿報名參加】對長曝光拍攝、基礎構圖與修圖有基礎者，平常有手機拍攝習慣者，自備攝影設備 (腳架、減光鏡... 等) 各種場合與氛圍感拍攝有基礎認知，喜歡團體外拍行程者，歡迎報名！課程內容:進階慢快門使用、應用，景點外拍 (縣內或縣外)，人像拍攝與佈光，景點戶外拍攝，宗教建築、網紅景點建築拍攝，進階班將以外拍分享與交流等實作課程為主 |
| B109 | 零基礎 Procreate 繪圖 | 1850 | 3/22-5/10 (4/5 清明停課) | 六 | 15:00-17:00 | 7 | 劉家瑜 | 學習電繪技巧與上色訣竅，包含人像、飲食、花卉及動物等，將生活周遭中的美好變成圖像記錄下來。 ※ 需自備 iPad、Apple Pencil、Procreate 軟體。 |
| B110 | Medibang Paint 漫畫入門 | 2100 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | 周振隆 | 本課程將教你如何使用 Medibang Paint 軟體繪製貼圖、漫畫、插畫。(須自備平板電腦及觸控筆限，小學四年級以上) |
| B112 | Word & Excel 基礎班 | 2700 | 3/4-4/22 | 二 | 09:00-11:00 | 8 | 蔡詠鈞 | WORD： 文字格式設定、表格設計妙招、利用排版技巧讓文字更吸引人。 EXCEL： 基本公式與函數、數據可視化的技巧、資料的排序與篩選，報表設計與總結。 |
| B113 | 無人機 創業 航空 拍攝 全實戰專班， 平日班 (※ 不折扣) | 9500 | 4/7-4/8 | 一 二 | 09:00-16:00 | 14 | 楊俊湧 | 想提升無人機應用？ 我們推出二天的密集課程幫助你全面掌握無人機操作與專業應用！課程涵蓋法律法規、空域管理、手動飛行技巧及模擬考試。此外，我們還教授無人機在飯店航拍營銷、房地產展示、太陽能巡檢、廣告拍攝、消防隊管級考試及軍用操作等行業中的實際應用。為期兩天的無人機飛行訓練課程，專為對無人機應用充滿熱情的學員設計。本課程涵蓋航拍技術，讓您輕鬆掌握無人機在各領域的應用。此外，課程特別提供穿越機飛行訓練，讓學員戴上專業飛行眼鏡，體驗第一人稱視角 (FPV) 的刺激飛行方式。 |
| B114 | 無人機 創業 航空 拍攝 全實戰專班， 假日班 (※ 不折扣) | 9500 | 3/8-3/9 | 六日 | 09:00-16:00 | 14 | | |

◎語文教育學院 ~ 上課請攜帶筆、筆記本、教材請於上課另購

語言課程

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|------------------|------|-------------------------|----|-------------|----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| A101 | 生活美語輕鬆說 - 初級 | 2300 | 3/4-4/22 | 二 | 19:00-21:00 | 8 | 尹得生 | 以生活美語及出國觀光時用到的餐飲、飯店住宿、機場對話與問路用語等，適合字彙量 1,000-1,500 字之學生。 |
| A201 | 簡單學日語 (中級) | 2300 | 3/11-4/29 | 二 | 19:00-21:00 | 8 | 何芳 | 從認識日文字母開始，認識日本字來源及寫法並認識日本人的文化與風俗。教材費：簡單學日語 280 元 (5-9 課) |
| A202 | 簡單學日語 (初級) | 2300 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-21:00 | 8 | | 對日文有興趣、有強烈動機學習的人，歡迎進入日文世界。教材費：280 元 (50 音，1-4 課) |
| A204 | 生活日語輕鬆說 - 初中級 | 2300 | 3/11-4/29 | 二 | 19:00-21:00 | 8 | 佐々木 咲織 | 上課著重生活對話與發音，鼓勵學員們輕鬆開口說日語增強學習能力和對話力。從日本文化開始學習日語風俗習慣。教材：「會！日本語初階 1 (4-8 課)」 (N5-N4) 教材費：480 元 |
| A208 | 觀光旅遊日語 - 初階班 | 2300 | 3/10-4/28 | 一 | 19:00-21:00 | 8 | | 去日本觀光囉！利用出國觀光時用到的實用日語對話，幫助學員們輕鬆旅遊日本。這課本有提供 CD 和練習帳，幫助強化日語聽寫實力。教材：「輕鬆上手觀光日語初階篇」 (N5) 教材費：300 元 |

兒童成長學院

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|----------------------------------|------|-------------------------|----|-------------|----|------|---------------------------------------------------------------------|
| F101 | 國小寫作起步課 (4-6 年級) | 2300 | 3/22-5/17 (4/5 清明停課) | 六 | 10:30-12:00 | 8 | 孟仁 | 一、由看圖說話到文字表達。二、學習觀察、口說發表、分段練習。三、完成作文習作。※ 材料費 60 元 / 人。 |
| F201 | 電腦繪圖課程 : 從零到小畫家 | 2700 | 3/1-4/26 (4/5 清明停課) | 六 | 09:00-11:00 | 8 | 蔡詠鈞 | 讓學童掌握基本的電腦繪圖技巧, 並培養創意和美感, 教學使用 PhotoCap。(國小低中年級) |
| G004 | 「兒少班」 MV 初階 (8-12 歲) | 2000 | 3/3-4/21 | 一 | 17:50-18:50 | 8 | 玉安老師 | 一步工作室(※ 皆不折扣) 上課地點: 花蓮市大同街 15-1 號 (首次上課報到請攜帶收據)(※ 換課次數僅限 1 次) |
| G005 | 「兒童班」 MV 初階 (8-12 歲) | 2000 | 3/11-4/29 | 二 | 19:00-20:00 | 8 | 啾咪老師 | |
| G006 | 「幼兒班」 Freestyle 入門 (4-8 歲) | 2000 | 3/6-5/8 (4/3、5/1 停課) | 四 | 19:00-20:00 | 8 | 文森老師 | |

老愛學習專區

| 代碼 | 課程名稱 | 學費 | 上課日期 | 星期 | 時間 | 堂數 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|---------|------|-------------------------|----|-------------|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| E101 | 電腦操作初階班 | 2900 | 3/6-7/3 (4/3、5/1 停課) | 四 | 09:00-11:00 | 16 | 蔡詠鈞 | 樂齡電腦班, 課程著重在電腦基礎, 對電腦有興趣卻不知如何學起的長輩們可以來救國團報名參加, 安心跟著和自己年齡相仿的學員們一起從基礎學起, 不用擔心跟不上其他學員, 真正開心的學電腦。 |

中國青年旅行社有限公司東部分公司

114 年 3-6 月週末假日旅遊活動

中國青年旅行社提供: 各項國內旅遊行程規劃、專案活動企劃、公司企業員工旅遊、國內畢業旅行、茶會、單身聯誼交流【廣告】

| 活動名稱 | 活動費用 | 活動日期 | 活動內容 |
|------------------------|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 戀戀桃花源 ~ 武陵秘境尋幽 | 1,750 元 | 3/22 | 花蓮車站搭乘區間快往羅東車站 - 搭乘遊覽車 - 前往武陵農場 (西點餐盒) - 武陵賞春景 - 晚餐 (中式便當) - 回花蓮 |
| 雲南·女兒國 昆明·麗江·中旬 8 日 | 44,000 元 現金優惠價 | 3/11-3/18 | D1: 松山機場 - 上海 - 昆明 / D2: 黑龍潭公園、麗江古城、四方街 / D3: 瀘沽湖遊船、登裏務比島、草海、走婚橋 / D4: 瀘沽湖觀景臺、裏格半島觀景臺 - 漫步裏格半島、摩梭人家訪 / D5: 玉龍雪山冰川大索道上下、藍月谷 (含電瓶車)、玉水寨、東巴秘境、印象麗江秀 / D6: 虎跳峽景區 (含上下扶梯)、松贊林寺 (含電瓶車)、獨克宗古城、龜山公園大轉經筒 / D7: 普達措國家公園 (含景區車)、碧塔海 / D8: 昆明 - 上海 - 桃園機場【含花蓮到松山機場來回接送、行程內食宿機票、導遊領隊及司機小費、單人報名若無法覓得合住的同性旅客, 須補單人房差】※ 全程無購物、無自費 ※ |
| 江南 8 日 - 上海馬戲時空之旅 | 34,200 元 現金優惠價 | 4/10-4/17 | 橫店明清宮苑、船遊烏鎮、船遊西湖、寒山寺 D1: 桃園機場 - 上海 / D2: 寒山寺、蘇州博物館、平江路歷史街區 / D3: 七里山塘街、船遊西湖、花港觀魚、曲院風荷、河坊街 / D4: 秦王宮、明清宮苑 / D5: 西柵景區 (含船)、西柵大街、老郵局、染坊、醬園、西柵夜景 / D6: 豫園、城隍廟商園、武康路、上海馬戲城 ERA 時空之旅 / D7: 廣富林遺址公園、滬上第一名園 - 張園、網紅徐家匯書院、黃浦江 (含夜遊船) / D8: 上海泰晤士小鎮 - 桃園機場【含花蓮到桃園機場來回接送、行程內食宿機票、導遊領隊及司機小費、單人報名若無法覓得合住的同性旅客, 須補單人房差】※ 全程無購物、無自費 ※ |

公益講座專區

(※ 全額免費)

| 代碼 | 課程名稱 | 講座日期 | 星期 | 時段 | 授課教師 | 教學內容 |
|------|---------------|------|----|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| P101 | 達摩無相神功 體驗禪 | 3/15 | 六 | 15:00-16:30 | 郭俊巖 | 1. 達摩無相神功體驗: 甩手通脈、踢腳通脈。 2. 禪定入門: 觀掌心、一指禪、腹式呼吸、專注名色脈輪。 ※ 請穿著寬鬆衣物及襪子, 勿食過飽。 |
| P102 | | 3/29 | 六 | 15:00-16:30 | | |
| P103 | | 4/12 | 六 | 15:00-16:30 | | |
| P104 | | 4/26 | 六 | 15:00-16:30 | | |