

【長沙據點專區】* 健康運動學院 *									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間		費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
跳床有氧	A2021	舞力跳床 A 班	四	18:30 ~ 19:30	2600	【本課程須自行搬運跳床】 【TaiwanBounce舞動跳床】 全臺東獨家課程：彈跳運動可以提高肢體協調度，訓練平衡感，結合音樂與舞蹈元素，利用彈力和反彈力，有助於打擊憂鬱和壓力，幫助放鬆，促進更好的睡眠模式，給你更多的能量！ 課程好處如下：1.強化心肺和脂肪燃燒。2.增加下肢肌肉耐力。3.強化骨質，預防骨質流失。4.穩固關節避免受傷。5.改善骨盆底肌鬆弛，甚至尿失禁的問題。6.強化淋巴系統循環，提升免疫力！ ※心臟病、高血壓、貧血、氣喘患者、肌肉及關節疾患，懷孕及產後一年內婦女，體重大於130公斤、常常覺得虛弱或頭暈的人、身高未滿120cm..等請勿參加。※請自備乾淨的運動鞋、大小毛巾及水。 【限14位】 【A班計8堂；8班4/3停課，計7堂】	藍藍	長沙街396號	3/5-4/23
	A2022	舞力跳床 B 班	五	19:00 ~ 20:00	2300				3/6-4/24
跳床有氧	A2023	節奏熱舞跳床班	四	20:00 ~ 21:00	2600	【本課程須自行搬運跳床】 【TaiwanBounce舞動跳床】 全臺東獨家課程：彈跳運動可以提高肢體協調度，訓練平衡感，結合音樂與舞蹈元素，利用彈力和反彈力，有助於打擊憂鬱和壓力，幫助放鬆，促進更好的睡眠模式，給你更多的能量！ 課程好處如下：1.強化心肺和脂肪燃燒。2.增加下肢肌肉耐力。3.強化骨質，預防骨質流失。4.穩固關節避免受傷。5.改善骨盆底肌鬆弛，甚至尿失禁的問題。6.強化淋巴系統循環，提升免疫力！ ※心臟病、高血壓、貧血、氣喘患者、肌肉及關節疾患，懷孕及產後一年內婦女，體重大於130公斤、常常覺得虛弱或頭暈的人、身高未滿120cm..等請勿參加。※請自備乾淨的運動鞋、大小毛巾及水。 【限14位】 【計8堂】	潔西	長沙街396號	3/5-4/23
皮拉提斯	A1008	皮拉提斯 A 班	一	18:00 ~ 19:00	2000	皮拉提斯是一種溫和卻高效的運動，透過核心訓練與身體控制，幫助你改善姿勢、增加柔軟度，讓線條更勻稱。動作雖然平緩，但能深入激活深層肌群，強化核心力量，穩定全身。特別適合久坐上班族、想調整體態或想培養運動習慣的人。上課時會搭配呼吸與專業口令，帶你安全且有效率地練習。※男女不拘，請著彈性服裝，自備瑜珈墊、厚毛巾與水。 【限12位】 【4/6停課，計8堂】	Emma	長沙街396號	3/2-4/27
肌力訓練	A1009	墊上核心肌群訓練	一	19:30 ~ 20:30	2000	重點是「集中呼吸」與「意識動作」能夠 1.增強核心 2.改善姿勢 3.提升靈活性和柔軟度 4.身體協調性與平衡感 5.減壓和放鬆 6.促進新陳代謝，適合各個族群的運動※男女不拘，請著寬鬆有彈性的衣服，請自備瑜珈墊、大小毛巾及水。【限12位】 【4/6停課，計8堂】	林慧貞	長沙街396號	3/2-4/27
肌力訓練	A1010	纖體皮拉提斯班	二	19:00 ~ 20:00	2000	皮拉提斯精準塑形：針對腰腹、臀腿、手臂線條設計動作，告別鬆垮肉，體態矯正+改善圓肩駝背、骨盆前傾，練出芭蕾舞者般的挺拔氣質，身心療癒：呼吸訓練+深度伸展，釋放壓力同時雕塑曲線。想瘦身卻又害怕激烈運動的你，歡迎報名。※請自備瑜珈墊、大小毛巾及水 【限14位】 【計8堂】	胡雪梅	長沙街396號	3/3-4/21

【博愛路教室】* 第二外國語專區 *									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間		費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
英美語系	B1001	主題式美語會話 A 班	一	20:05 ~ 21:35	1800	主題式生活美語，活潑生動的互動式練習，適應美語的聽力，加強口語練習，字彙增加。※需有國中英文能力。 【4/6停課，計8堂】	李念芬	博愛路425號	3/2-4/27
英美語系	B1003	主題式美語會話 B 班	五	20:05 ~ 21:35	1575	本課程以主題式會話情境及聽力練習為主，以主題式字彙帶入句型練習，讓學員在基礎句型練習中熟悉字彙和文法的運用。※需有國中英文能力。※教材另購:Smart Choice 【報名教材若已和老師訂購，恕不退費】 【4/3停課，計7堂】	李念芬	博愛路425號	3/6-4/24
日語系列	 B2001	日語50音輕鬆學 (周一早上班)	一	09:00 ~ 10:30	1750	你還沒記熟日文五十音嗎？這是針對從來沒有學過日文，想開始學日文的初學者所精心設計的。課程並融入日常生活會話用語：招呼語、自我介紹、旅遊購物等，經由雅子老師生動活潑的教學而朗朗上口。 【上課需另繳50音教材費350元，上課繳交。】 【4/6停課，計7堂】	中村雅子	博愛路425號	3/2-4/27
日語系列	B2002	開口日語－生活會話I	二	19:00 ~ 20:30	2000	「IRODORI生活的日語」第5冊(第18課-)。學習日語50音假名後,循序漸進到日常基礎會話及文型的運用，本課程進行聽、寫、跟讀、角色扮演學懂在日本生活遇到不同場合「能夠做」的事，能夠理解以及使用日常生活的用語和基本措辭，達到擁有在日本生活中必需的基礎日語溝通能力，進而激發學習興趣。上課進度：第17課 【上課需另繳350元書籍費：「IRODORI生活的日語」入門第5冊】 【計8堂】	中村雅子	博愛路425號	3/3-4/23
日語系列	B2003	日語50音輕鬆學 (周五晚上班)	五	20:10 ~ 21:40	1750	你還沒記熟日文五十音嗎？這是針對從來沒有學過日文，想開始學日文的初學者所精心設計的。課程並融入日常生活會話用語：招呼語、自我介紹、旅遊購物等，經由雅子老師生動活潑的教學而朗朗上口。 【上課需另繳50音教材費350元，上課繳交。】 【4/3停課，計7堂】	中村雅子	博愛路425號	3/6-4/24

【博愛路教室】* 健康運動學院 * (上課地點：依簡章課程安排)									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間		費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
異國舞蹈	A4005	日本民謠舞蹈	一	14:00 ~ 16:00	1800	採用訓練肌力及耐力培養技巧的動，結合瑜珈及日本舞踊舞蹈基本動作的靜，在呼吸吐納之間及舞蹈動作的反覆練習，讓肌耐力及核心肌群的訓練更為生動有趣，同時藉由影片欣賞及圖片解說等靜態教學，讓學員欣賞日本舞踊舞蹈及浴衣和服之美。 ※請穿著輕便運動衣及長褲，需自備白色平底功夫鞋、毛巾及水。 ※浴衣教學及攝影所需全套浴衣含配件及頭花／可自備或向教師租借付清潔費600元【4/6停課，計8堂】	王秋蘭	博愛路425號	3/2-4/27
瑜珈塑身	A1001	排毒瑜珈 A 班	二	19:30 ~ 20:30	2250	課堂有體位法串聯來提升身體代謝率，再以扭轉動作和淋巴結部位伸展來幫助身體排毒。呼吸法和靜心冥想練習幫助心靈排毒。 ※男女不拘，請自備瑜珈墊及水 ※本課程因安全考量不適合懷孕者 【限10位】 【計9堂】	鄭潔盈	博愛路425號	3/3-4/28
瑜珈塑身	A1003	排毒瑜珈 B 班	四	19:30 ~ 20:30	2250	課堂有體位法串聯來提升身體代謝率，再以扭轉動作和淋巴結部位伸展來幫助身體排毒。呼吸法和靜心冥想練習幫助心靈排毒。 ※男女不拘，請自備瑜珈墊及水 ※本課程因安全考量不適合懷孕者 【限10位】 【計9堂】	鄭潔盈	博愛路425號	3/5-4/30
瑜珈塑身	A1005	媽媽友善瑜珈班	二	09:00 ~ 10:00	2250	包含體位法、呼吸及靜心冥想練習，每堂循序漸進有不同的體位法主題。※男女不拘，請自備瑜珈墊及水。 ※幼兒／兒童可旁聽。 ※本課程因安全考量不適合懷孕者 【限10位】 【計9堂】	鄭潔盈	博愛路425號	3/3-4/28
瑜珈塑身	A1041	體雕瑜珈班	四	18:30 ~ 19:30	2000	體雕瑜珈透過體位法練習，配合穩定的呼吸，釋放汗水，加強深層肌力鍛鍊，幫助學員改善體態，身體線條更紮實。 ※男女不拘，請自備瑜珈墊及水。 ※本課程因安全考量不適合懷孕者 【限10位】 【計8堂】	鄭潔盈	博愛路425號	3/12-4/30
瑜珈塑身	 A1014	流動伸展瑜珈	五	10:30 ~ 11:30	1750	練習瑜珈呼吸法、體位法及靜心冥想。體位法的練習重點一半在於流動瑜珈，一半在於伸展肌筋膜，幫助舒緩日常生活姿態或活動帶來的緊繃不適感，初學者也適合參加。 ※需自備瑜珈墊、毛巾及水。【限10位】 【4/3停課，計7堂】	鄭潔盈	博愛路425號	3/6-4/24
運動休閒	A2069	劍道基礎班	三	18:30 ~ 19:30	1600	透過對劍道的基礎學習，理解個人肢體特質，增強肢體協調性，並藉由劍理、劍技的學習，培養堅定的人格及尊重他人的特質，進而提升個人內在的修養。※報名費包含竹刀一只，學員需自備薄長毛巾用於穿戴護具時細綁頭髮以維護公用護具衛生。 【此班不優惠】 【計8堂】	連力陞	日光橋下	3/4-4/22
運動休閒	 A2020	槍道基礎班	三	20:00 ~ 22:00	1500	槍道(大槍術)是一門槍技和品性雙向修煉的藝術，“其道微而易，其意幽而深”，近年來已逐漸形成完善的競賽模式，深獲愛好參與者的認可。為了進一步提升競技水準和觀賞性，鼓勵更多的人群投入這項運動，切磋交流,以早日復興併發揚曾經輝煌的槍道文化。 【計8堂】 【限12歲以上】	林宏諭	鐵花路86巷25號	3/4-4/22
社交舞	A3004	阿根廷探戈初級班	一	20:00 ~ 21:30	1500	想認識不同領域的朋友、拓展生活圈。想保持身體靈活、線條更優美？想親身體驗優雅不失性感的雙人舞蹈？兩兩探戈的阿根廷探跟初級班，帶你認識這風靡全球的舞蹈。不需自備舞伴、不需舞蹈基礎、不需背整首的舞序、不需擔心踩錯步子，只需要你放開心，與我們倆倆走進探戈世界。 【此班不優惠】 【4/6停課，計8堂】	陳雲貞 楊正玟	大業路67號6F	3/2-4/27
社交舞	A3001	舞出青春社交舞班	二、四	20:00 ~ 21:30	2250	阿根廷探戈、吉魯巴、倫巴、恰恰等流行音樂節奏，盡情享受跳舞的律動，讓您舞出曼妙的舞姿。※男女不拘。 【此班不優惠】 【計18堂】	陳雲貞 楊正玟	大業路67號6F	3/3-4/30

兒童成長學院 (上課地點：依簡章課程安排)									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間		費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
兒童文藝	E2005	小畫家水彩晚安班	五	18:30 ~ 20:00	1200	美國出生的Rita老師，以活潑有趣的教法將故事帶入繪畫課程並示範塗色、調色、配色、構圖，並以有趣方式導入想像空間，課程指導配色與重疊色的運用、幾何人物造形、擬人畫法、圖案設計等。※請自備盒狀調色盤、水彩筆、水彩、筆洗，中心提供普通圖畫紙4開。【適5-12歲】 【4/3、4/10停課，計6堂】	Rita	博愛路425號	3/6-4/24
兒童運動	 E3003	兒童國標舞初級班	六	10:30 ~ 11:30	1400	標準拉丁舞基礎、倫巴、恰恰，藉由熱情的拉丁舞蹈提升兒童自信與氣質，增進律動與節奏感。※請自備乾淨舞鞋【適國小以上學童】 【4/4停課，計7堂】 【此班不優惠】	陳雲貞	大業路67號6F	3/7-4/25

* 創新課程專區								
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
皮拉提斯	 A2175	瑜珈提斯 (晚安 A 班)	三 20:00 ~ 21:00	2000	瑜伽提斯課程融合皮拉提斯呼吸法、核心訓練及四肢協調運動，透過延展動作提升身體柔軟度並拉長肌肉線條。課程強調深層肌群的穩定與強化，改善體態平衡，增強身體控制力與柔軟性，並幫助舒緩壓力，促進身心健康，提升全身機能與塑造健康曲線。※男女不拘，請著寬鬆有彈性的衣服，請自備瑜珈墊、大小毛巾及水。【限12位】 【計8堂】	林慧貞	長沙街 396號	3/4-4/22
皮拉提斯	 A2176	瑜珈提斯 (晚安 B 班)	四 19:30 ~ 20:30	2000	瑜伽提斯課程融合皮拉提斯呼吸法、核心訓練及四肢協調運動，透過延展動作提升身體柔軟度並拉長肌肉線條。課程強調深層肌群的穩定與強化，改善體態平衡，增強身體控制力與柔軟性，並幫助舒緩壓力，促進身心健康，提升全身機能與塑造健康曲線。※男女不拘，請著寬鬆有彈性的衣服，請自備瑜珈墊、大小毛巾及水。【限10位】 【計8堂】	林慧貞	長沙街 396號	3/5-4/23
熱舞有氧	 A2168	燃脂有氧 舞蹈班	四 12:10 ~ 13:00	1600	透過各式舞蹈動作來鍛鍊全身的肌群，除了提高心肺功能和肌耐力外，還能提高燃脂效率，很適合想瘦身維持美好體態的您。 ※知本老爺飯店專聘師資。 ※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。【計8堂】	Nancy	長沙街 396號	3/5-4/23
熱舞有氧	 A1067	假日ZUMBA go	六 09:00 ~ 09:50	1200	以ZUMBA舞步為基礎，結合時下流行的K-pop、Pop音樂，不分男女老幼都適合的運動。爆汗的同時帶您一起環遊世界，享受世界的舞台。 ※知本老爺飯店專聘師資。 ※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。 【3/21、4/4停課，計6堂】	Nancy	長沙街 396號	3/7-4/25
熱舞有氧	 A2161	眉飛色舞 有氧舞蹈	二 10:00 ~ 10:50	1600	以時下流行音樂打造強度適中的有氧舞蹈課程。短短一堂課就能達到爆汗又舒壓的效果。依每週流行音樂去安排課程，每堂課均有暖身、主運動及伸展收操。 【計8堂】	Nancy	長沙街 396號	3/3-4/21
熱舞有氧	 A1068	迪士可 來個蹦蹦	一 20:10 ~ 21:00	1600	想要跟著經典旋律搖擺，重溫 70、80 年代的舞池風華嗎？課程將以復古旋律，翩翻舞池！懷舊迪斯科，零基礎也能學，結合音樂與節奏，提升肢體協調與律動感！ 【4/6停課，計8堂】	金惠瑤	長沙街 396號	3/2-4/27
美術繪畫	 D1004	人物素描	三 09:00 ~ 11:50	4400	從基本構圖到完成，學習怎麼把人物肖像畫出來不變形。這堂課除了會學習鉛筆素描外也會學習如何用碳粉繪畫，讓你物超所值。 【適15歲以上】 【材料費700元，按堂數一次收齊，請於上課時視畫布大小跟教室購買。材料由教室準備不需自備任何用具。已有油畫用具即可不收材料費用。自備工作服及餐巾紙】 【可自備油畫用具】 【此班不優惠】【計8堂】【限8人】	戴文婕	中興路 一段 364巷6號	3/11-4/29
熱舞有氧	 A2169	隨機MV舞蹈班	一 17:30 ~ 18:20	2000	本課程以隨機MV舞蹈為核心，透過多元曲風與即時反應訓練，提升學員節奏感、肢體協調、舞蹈記憶力與舞台表現能力，強化實戰應用。 ※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。 【4/6停課，計8堂】	小蜜老師	長沙街 396號	3/2-4/27
美食烹飪	 D7001	黑糖肉桂捲+ 楓糖奶油捲	五 18:00 ~ 21:00	500	黑糖肉桂捲與楓糖奶油捲雙重享受，濃郁黑糖香氣搭配溫潤肉桂，香甜楓糖奶油，口感柔軟細緻，甜而不膩，療癒每一口。※上課作品：每個口味各3個。 【上課另繳材料費250元(含包裝)】 【限12位；本班為分組教學課程】【請於2/27前報名】 【此班不優惠】【開課前一週恕不退費】 ※上課地點：臺東市中興路一段560號	侯淑卿	臺東縣私立公東高級工業職業學校	3/6
美食烹飪	 D7002	法式巧克力 Flan	五 18:00 ~ 21:00	500	法式巧克力Flan口感滑順細緻，融合濃郁可可香氣與微苦甜韻，入口即化不膩口，展現經典法式甜點的優雅與層次風味。※上課作品：每人6吋x1個。 【上課另繳材料費500元(含包裝)】 【限12位；本班為分組教學課程】【請於3/13前報名】 【此班不優惠】 【開課前一週恕不退費】 ※上課地點：臺東市中興路一段560號	侯淑卿	臺東縣私立公東高級工業職業學校	3/20
美食烹飪	 D7003	植優燕麥奶 吐司（全素）	五 18:00 ~ 21:00	500	植優燕麥奶吐司採用燕麥奶製作，全素配方，口感柔軟濕潤，散發自然穀香與淡淡甜味，健康無負擔，適合每日安心享用。※上課作品：每人12兩x1條。 【上課另繳材料費200元(含包裝)】 【限12位；本班為分組教學課程】【請於3/20前報名】 【此班不優惠】 【開課前一週恕不退費】 ※上課地點：臺東市中興路一段560號	侯淑卿	臺東縣私立公東高級工業職業學校	3/27
美食烹飪	 D7004	雙皮薑越莓 核桃塔	五 18:00 ~ 21:00	500	以香酥雙層塔皮包覆酸甜蔓越莓與香脆核桃，層次豐富、口感酥香不膩，甜酸平衡，令人一口接一口。※上課作品：每人6吋x1個。 【上課另繳材料費550元(含包裝)】 【限12位；本班為分組教學課程】 【請於4/10前報名】 【此班不優惠】 【開課前一週恕不退費】 ※上課地點：臺東市中興路一段560號	侯淑卿	臺東縣私立公東高級工業職業學校	4/17
美食烹飪	 D7006	沙布烈奶油 夾心餅乾	五 18:00 ~ 21:00	500	沙布烈奶油夾心餅乾外酥內柔，奶香濃郁的沙布烈餅乾夾入滑順奶油餡，口感細緻、甜而不膩，是經典法式午茶點心。※上課作品：每人6個。 【上課另繳材料費200元(含包裝)】 【限12位；本班為分組教學課程】 【請於4/17前報名】 【此班不優惠】 【開課前一週恕不退費】 ※上課地點：臺東市中興路一段560號	侯淑卿	臺東縣私立公東高級工業職業學校	4/24

* 創新課程專區								
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
生活藝能	 D7007	佛畫基礎班	一 10:00 ~ 12:00	2000	無繪畫基礎皆可，藉於引經據典學習佛畫，瞭解佛菩薩的故事。從基礎班、初級班、進階班。基礎班：著重勾線筆白描、線條練習，並以荷花、荷葉及菩薩五官為進一步學習。介紹佛畫使用和保養工具、媒材種類。藉引述佛經典和故事，讓學員瞭解佛畫的殊勝功德。 【上課另繳講義費100元】代購整套畫具：約計1500元【4/6停課，計8堂】 請自備：1.勾線筆1支以上 2.蟬翼熟宣，全開1張3.墨汁 4.顏料（壓克力、水干為宜）5.梅花盤 6.墊布 7.筆洗	貝瑪.卓瑪	博愛路 425號	3/2-4/27
生活藝能	 D7008	精油按摩- 舒壓好眠	五 19:00 ~ 21:00	1750	了解精油按摩的基本原理和技巧。認識調配基本按摩精油，不同需求選擇適合的精油。掌握精油按摩手法和注意事項。提升學員對精油按摩的應用能力。培養學員對精油按摩的專業素養。 【上課另繳材料費345元】 【4/3停課，計7堂】 1.)自備瑜珈墊 2.)大浴巾2條 3.)溫開水 4.)穿著寬鬆舒適衣服	貝瑪.卓瑪	博愛路 425號	3/6-4/24
【長沙據點專區】 文創藝術學院								
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
生活藝能	 D4001	海寶姓名及 陽宅交流 學習課程	二 19:30 ~ 21:30	2000	姓名與陽宅研討班。研習內容：檢視本身姓名結構與陽宅內之擺設。易懂，易學之簡易課程。 ※可試聽：每人限試聽一堂課 【計8堂】	姜宗濬	長沙街 396號	3/3-4/21
【長沙據點專區】 * 第二外國語專區 *								
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
他國語文	 B4001	泰語初階	一 19:00 ~ 21:00	2600	介紹喜歡熱愛旅遊、讓大家更認識泰國也可以輕鬆學習泰國語、也讓大家更開闊視野互相尊重他人的文化異同。 【上課另繳200元教材費】 【4/6停課，計8堂】	豐沁敏	長沙街 396號	3/2-4/27
【長沙據點專區】 * 健康運動學院 *								
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
熱舞有氧	A2008	拉丁有氧 A 班	一至五 07:30 ~ 08:30	2200	隨著輕快音樂及多元化舞姿，迅速減除全身或局部肥胖困擾，強化心肺機能，將鬆弛肌肉恢復結實與彈性，身材更健美，讓您容光煥發。 ※請著輕便服裝與運動鞋、※自備大小毛巾及水。 【此班不優惠】 【4/3、4/6、4/10停課，計40堂】 【限25位】	郭美妙	長沙街 396號	3/3-4/30
	A2009	拉丁有氧 B 班		2200				
熱舞有氧	A1004	ZUMBA 熱舞有氧 午間班	二、四、五 12:10 ~ 13:00	2600	Zumba 是一種派對式的健身舞蹈，起源於哥倫比亞，在精力旺盛的拉丁音樂風格中進行的有氧舞蹈，音樂和舞步融合salsa、hip-hop、cumbia、雷鬼等不同元素，能讓人輕鬆跟隨動作並愛上這個富有節奏又娛樂感十足的運動。※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。 【4/3停課，計20堂】	小若	長沙街 396號	3/13-4/30
熱舞有氧	A2012	Zumba 活力舞動	一、三 19:10 ~ 20:00	2800	1.提升心肺功能與燃燒卡路里：Zumba結合快速舞步與有氧運動，能有效提高心肺 耐力並達到減脂效果。 2.全身協調與肌肉強化：多樣化的舞蹈動作可鍛鍊全身肌群，提升身體的協調性與力量。 3.紓解壓力、增強自信：歡樂的音樂與舞蹈氛圍，讓學員在享受運動的同時釋放壓 力、提升情緒與自信。 ※請著輕便服裝與乾淨運動鞋、自備大小毛巾及水。 【4/6、4/29停課，計16堂】	鯉魚	長沙街 396號	3/2-4/27
熱舞有氧	A2015	K-pop同樂會	二、四 18:00 ~ 18:50	3150	想學韓國舞曲卻不知從哪開始？一起加入【KPOP同樂會】！用簡單舞步輕鬆跳出韓風節奏，零舞蹈基礎也能盡情享受舞動的樂趣 ※請著輕便服裝及運動鞋，自備大小毛巾及水。 【計18堂】	小蜜老師 小瑜老師	長沙街 396號	3/3-4/30
熱舞有氧	 A1046	Zumba x Strong	三 14:00 ~ 15:00	2000	本課程結合 Zumba 舞動有氧、Strong 全身燃脂與體態訓練，透過節奏律動提升心肺與肌力，有效燃脂、雕塑線條，在運動中釋放壓力、找回自信與活力。 ※請著輕便服裝與乾淨運動鞋、自備大小毛巾及水。 【計8堂】 【限20位】 ※請自備瑜珈墊	劉柏君	長沙街 396號	3/4-4/22

老愛學習專區			※2月24日前,報名享8折優惠 (55歲以上開課前享65折優惠)					
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間
熱舞有氧	A2027	樂齡活力有氧	一、二、三、五 10:00 ~ 11:00	3300	專門為長輩們設計的運動課程，結合低強度有氧及肌力訓練，改善心肺功能，強化下肢，讓我們慢慢運動一小時，延壽一小時！全台首創有氧運動雙結合，簡易有氧步行搭配時下流行音樂，走出身體行動力。 ※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。 【4/3、4/6停課，計33堂】	胡雪梅	長沙街396號	3/2-4/29
皮拉提斯	A1012	體態修復x樂齡友善皮拉提斯	三、五 08:30 ~ 09:30	2800	不用跳、不爆汗，用對的方式，讓身體慢慢瘦、慢慢穩，改善小腹與體態，強化核心、保護關節，適合樂齡與久未運動的你，早上把身體顧好，一整天都輕鬆。救國團限定，名額有限，歡迎私訊詢問 ※請自備瑜珈墊、大小毛巾及水【限14位】 【4/3停課，計16堂】	胡雪梅	長沙街396號	3/4-4/29
運動保健	A5003	學輕鬆、輕鬆學鄭子37式太極拳-基礎班	四 09:00 ~ 11:00	2000	本課程主要是以現代科學的方法來教授傳統太極拳應如何來學習？透過身心動作教育、身心學、經驗解剖學等技法來學習太極拳套路動作；從而可減輕在學習動作時所產生的運動傷害；再者透過學習佛、道兩家的煉氣和養氣方法來促進身體的新陳代謝和強健體魄為初階目標。 ※國中以上，男女不拘。※請自備大小毛巾及水。【計8堂】 【限10位】	張漢成	長沙街396號	3/5-4/23
肌力訓練	A1015	肌不可失~樂齡肌力訓練	三 14:30 ~ 15:30	2000	預防肌肉流失、骨質疏鬆的肌力課程，提升身體機能，增加肌耐力，穩定軀幹平衡與協調，讓生活自信且輕鬆地進行各種日常活動。 ※請著輕便服裝、自備瑜珈墊、乾淨運動鞋、大小毛巾及水。 ※如身體關節不適者請先告知。 【限10位】 【計8堂】	林慧貞	長沙街396號	3/4-4/22
熱舞有氧	A1065	樂齡舒活律動	四 08:30 ~ 09:30	2000	本課程專為樂齡族群設計，結合溫和有氧、肌力訓練與關節活動，提升心肺功能與身體穩定度，幫助學員建立安全有效的運動習慣，維持行動力與生活品質。 【3/12停課，計8堂】 【限15位】 ※請自備瑜珈墊，並穿著運動鞋與舒適運動服，適合對象：50歲以上	劉柏君	長沙街396號	3/5-4/30
英美語系	B1004	樂齡英語輕鬆學進階班	四 09:00 ~ 11:00	2600	簡易生活會話，將英語的學習延伸到家庭中。字母拼讀法(自然發音)。親子英文(阿公阿嬤和孫子孫女們一起學習增進爺孫關係)(觀光英文包括問路及購物等旅遊會話) 【計8堂】	劉淑媛	博愛路425號	3/5-4/23
日語系列	B2004	樂齡日語中級班(第3期)	三 09:00 ~ 11:00	2000	「e世代 日語 中級1」(第4課~)學習中級日文文法、復習基礎文法 用日文歌謠解說歌詞文法。 【計8堂】 「e世代 中級 日本語1」+練習帳(300元)+歌詞講義(50元)	萩崎義治	博愛路425號	3/11-4/29
	B2006	樂齡日語入門班(第3期)	二 09:00 ~ 11:00	2000	「e世代日本語1」(第12課~)會五十音就可以上課。學習基本文法。 用日語歌曲練習發音。 【計8堂】 「e世代日語1」(280元)+ 歌詞講義(50元)	萩崎義治	博愛路425號	3/10-4/28

115年2月24日前報名可享85-95折優惠

早鳥享優惠

優惠折扣(含當日)		優惠期間		優惠期後	
項	目	報名費	學費	報名費	學費
初次參加(新生)		100元	95折	100元	無折扣
再次報名(持終身學習卡)		0元	88折	0元	95折
身心障礙者(持手冊)		0元	7折	0元	7折
團體報名(6人以上)	持卡	0元	85折	0元	無折扣
	無卡	100元	85折	100元	無折扣

優惠至2/17

- 凡新生首次報名需另總100元報名費 ●優惠方式限本人使用
- 代辦班、不優惠班、成長營除外。
- ◆報名優惠請持相關證件臨櫃報名，事後恕不受理更改◆

【退費】

(本中心僅提供退費申請服務，並依臺東縣私立短期補習班設立及管理規則第三十條規定辦理，請學員務必妥善保管收執聯)

1. 報名人數不足未開班，請於一週內辦理全額退費。

2. 報名後因個人非不可抗力之因素不克上課者，依下列標準退費：

★開課日前，退費九成。

★開課後，第二日上課前，退費七成。

★第二日上課後且未逾全期課程三分之一者，退費五成。

3. 課程已開課逾全期課程三分之一者，恕不退費。

(以上退費上課當天辦理者，視同已上課)

4. 新生報名費100元恕不退還。

5. 未開課程退費請於30日內辦理，逾期或跨年度恕不退費。

網路報名享優惠

★115年2月25日前報名享9折優惠，115年2月26日起報名享95折優惠(不優惠班除外)。請於隔天23:59前至ATM轉帳,逾期繳費請電洽學習中心辦理。(www.cyccea.org.tw)

【舊生帶新生超值禮】115年2月24日前舊生帶新生同時報名，舊生享有85折優惠,新生享有9折優惠(不優惠班級除外)。

【大專暨高中青年--就愛學習】115年2月24日前出示各大專院校與高中職學生證報名享有8折優惠(不優惠班級除外)。

【壽星享特惠】115年2月24日前,3-4月壽星持身分證件報名享有8折優惠(不優惠班級除外)。

終身學習中心公益專區

臺東地區18歲至35歲之領有低收入戶之青年朋友，持鄉鎮市區公所低收入戶證明辦理（1人限報名1班課程免費），材料費則須自行負擔（標註部優惠課程除外）額滿為止

【注意事項】

★學習卡請妥善保管，如遺失、破損，辦理補發，需酌收工本費100元。

★本會謝絕旁聽、試聽、攜帶孩童及寵物，以免影響課堂秩序與其他學友權益；為保護智慧財產權，所有課程於上課中不得任意攝影或拍照。

★本會學友因個人因素請假並無補課，敬請學友配合。

★所有課程請按表列時間自行前往指定地點上課，不另發通知。

★未開班之班級，本會將另行個別通知學友。

★公務人員時數認證(非教師研習時數)，請於課程結束後，攜帶當期收據至櫃檯辦理登記。

★逢風、地震、豪雨等天災，依臺東縣政府規定宣佈停課時順延一週補課或由老師於課堂上協調補課日期。

★需事先採購材料之課程，請勿於開課前三日內臨時退費，當日課程材料費請學友自行負擔。

115-2期招生簡章 03.01 ~ 04.30

中國青年教育圖書臺東縣圖書館等委員會私立附設文雄技藝短期補習班
府教統字第1100153772號

臺東終身學習中心

學習有活力 生活更亮麗

學習中心業務請洽：089-331327#9
活動組 業務請洽：089-329891-131
服務組
傳真請洽：089-320692
臺東市博愛路425號(鯉魚山下)
營業時間 週一~週五 08:30-21:00
週六 08:00-12:00
13:00-17:00

*創新課程專區									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間	
肌力有氧	A2177	全能踏板有氧(週一早晨班)	一 09:00 ~ 10:00	2000	利用踏板與地面的高低差，進行上下及左右位移訓練。重覆的加速與減速，強化心肺、提高核心，大腿及臀部肌群參與程度，增進膝關節周圍肌肉及韌帶強度※請穿著舒適運動服與乾淨運動鞋自備毛巾、水。 【限12位】 【4/6停課，計8堂】	林慧貞	長沙街396號	3/2-4/27	
	A2178	全能踏板有氧(週二晚間班)	二 19:00 ~ 20:00	2000	利用踏板與地面的高低差，進行上下及左右位移訓練。重覆的加速與減速，強化心肺、提高核心，大腿及臀部肌群參與程度，增進膝關節周圍肌肉及韌帶強度※請穿著舒適運動服與乾淨運動鞋自備毛巾、水。 【限12位】 【4/7停課，計8堂】			3/3-4/28	
熱舞有氧	A2010	兒童Kpop有氧	五 19:00 ~ 20:00	1750	以最淺顯易懂的方式拆解Kpop，保留最經典的部分，讓您在Kpop有氧中享受爆汗的快樂。 ※請著輕便服裝與乾淨運動鞋、自備大小毛巾及水。【4/3停課，計7堂】	張育綸	長沙街396號	3/6-4/24	
音樂演奏	D2038	陶笛進階班	六 09:30 ~ 11:30	1750	針對已有陶笛基礎的學員所開的進階課程，想進一步提升自己的吹笛技巧？來來來，報名就對啦！ (請自備陶笛，另需繳交教材費300元) 【4/4停課，計7堂】	湯懿真	博愛路425號	3/7-4/25	
運動保健	A1042	動作舒緩瑜珈	二 20:00 ~ 21:00	1500	從動作指令中發現身體使用的習慣，進而找到更多使用身體的方式。透過瑜珈身體掃描的概念，覺察身體並舒緩不適感。沒有拉筋及伸展，課程中透過動作指令找到使用身體的多樣可能。適合壓力大工作繁忙的人，透過本課程的進行達到釋放身心緊繃。 ※請自備瑜珈墊。【計8堂】 【限12位】 【限16歲以上】	蘇華	長沙街396號	3/3-4/21	
歡聚歌吧	D2011	國台語初級歌唱班	三 19:00 ~ 21:00	1800	我們都經歷過台灣最璀璨的流行歌曲年代，也聆聽過眾多知名歌手演唱的歌曲曲，伴隨了我們度過歡樂青春的成長歲月。然而，年輕時的我們或許唱功不足，所以錯過了許多歌唱比賽和成名的機會。但..在此已有機會來報名溫老師這個歌唱班團地，在專業的教唱指導下，可以學唱和回味台灣早中近期之國、台語歌手們所演唱過最優美動聽且不過時的歌曲，就由我們來傳承歡唱下去吧！.. 【上課另繳講義費30元】 【限12位】 【計8堂】	溫格	博愛路425號	3/4-4/22	
資訊生活	C1001	手機影像實作班(零基础適用)	四 10:00 ~ 11:00	1600	不用電腦，只要手機就能學。老師一步一步教你做證件照、早安問候圖與旅遊影片，操作簡單、學完就能自己用，輕鬆又有成就感。 【計8堂】	池漢卿	博愛路425號	3/5-4/23	
美術繪畫	D3037	棉紙撕畫基礎班	一 19:00 ~ 21:00	3000	棉紙撕畫在撕紙的過程有助於手部靈活性，簡單易學，別於一般的繪畫作法，以手染棉紙為素材，依不同紙張的纖維及渲染的效果，運用撕的技法和貼的組合，呈現別具風格的作品。 ※請自備2#圓頭及16#平頭水彩筆、二個小碟子、長行前彎鑷子、漿糊。 上課需另繳教材費1300元，老師可代購工具費200元。 【4/6停課，計8堂】	林碧月	博愛路425號	3/2-4/27	
生活藝能	D3077	羊毛氈戳戳樂	二 18:00 ~ 20:00	2000	讓初次接觸的學員對於羊毛氈的認識，針氈和濕氈不同的技巧，能互相融合，羊毛氈為「療癒系手作」能讓人心靈平靜美好，藉由雙手讓作品更有溫度，呈現出自然溫潤樸質的感覺，創造易於互動的學習環境。體驗羊毛氈的樂趣培養耐心(可自備多頭筆針)※羊毛專用戳針是消耗品，課堂上如果斷針，「可以現場加購」。【計8堂】 【上課需另繳材料費2200元，含工作墊、羊毛專用戳針、五金配件、西班牙系列羊毛】	子芸	博愛路425號	3/3-4/21	
	A2174	瑜珈提斯(早安班)	一、二、四 08:30 ~ 09:30	2975	瑜珈提斯課程融合皮拉提斯呼吸法、核心訓練及四肢協調運動，透過延展動作提升身體柔軟度並拉長肌肉線條。課程強調深層肌群的穩定與強化，改善體態平衡，增強身體控制力與柔軟性，並幫助舒緩壓力，促進身心健康，提升全身機能與塑造健康曲線。※男女不拘，請著寬鬆有彈性的衣服，請自備瑜珈墊、大小毛巾及水。 【限12位】 【4/7停課，計17堂】	林慧貞	長沙街396號	3/3-4/30	

兒童成長學院 (上課地點：依簡章課程安排)									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間	
兒童文藝	E2006	兒童珠心算 中級 A 班	二 19:00 ~ 20:30	1800	1.學習珠心算，能訓練小朋友的專注力、記憶力、領悟力，可為日後的數學打下穩固的基礎。 2.基礎上冊認珠、撥珠、六法口訣 3.推廣親子互動式教學。 4.本班採用《珠算、心算、應用數學》三算全能教學，引用國小數學，提升計算應用能力。 ※請自備算盤(可代購算盤一支250元)、鉛筆、橡皮擦、衛生紙、水壺。 【上課另繳材料費400元(含練習簿(珠算、心算)200元、珠心算應用200元)】初級班適合學習年齡：【適幼稚園中班以上學童(會寫阿拉伯數字 0-9)都可來上課，歡迎大家來學習~】 【此班不優惠】 【4/3、4/4停課，計8堂；未足堂數可請至其他珠心算班補課】  	黃麗惠	博愛路 425號	3/3-4/21	
兒童文藝	E2008	兒童珠心算 中級二	三 19:00 ~ 20:30	1800		黃麗惠	博愛路 425號	3/4-4/22	
兒童文藝	E2009	兒童珠心算 中級 B 班	四 19:00 ~ 20:30	1800		黃麗惠	博愛路 425號	3/5-4/23	
兒童文藝	E2007	兒童珠心算 基礎 A 班	五 19:00 ~ 20:30	1800		黃麗惠	博愛路 425號	3/6-4/24	
兒童文藝	E2010	天才兒童 珠心算基礎班	六 14:00 ~ 15:30	1800		黃麗惠	博愛路 425號	3/7-4/25	

文創藝術學院									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間	
美術繪畫	D1007	基礎素描繪畫 A 班	六 09:30 ~ 11:30	3150	從用具介紹，到完成靜物練習，透過基本的學習素描入門，練習基礎繪畫觀念，建立美學基礎功。【適國小三年級以上】 【上課另繳材料費450元，含鉛筆素描組一組(鉛筆、軟橡皮、紙膠)、紙材。】 【此班不優惠】 【計7堂】※舊生收50元紙材費用。	戴文婕	中興路 一段 364巷6號	3/14-4/25	
美術繪畫	D1015	基礎素描繪畫 B 班	六 14:00 ~ 16:00	3150	從用具介紹，到完成靜物練習，透過基本的學習素描入門，練習基礎繪畫觀念，建立美學基礎功。【適國小三年級以上】 【上課另繳材料費450元，含鉛筆素描組一組(鉛筆、軟橡皮、紙膠)、紙材。】 【此班不優惠】 【計7堂】※舊生收50元紙材費用。	戴文婕	中興路 一段 364巷6號	3/14-4/25	
美術繪畫	D1003	成人油畫創作- 肖像畫	二 13:30 ~ 16:30	4400	基礎學習與創作。【適15歲以上】 【材料費700元，按堂數一次收齊，請於上課時視畫布大小跟教室購買。材料由教室準備不需自備任何用具。已有油畫用具即可不收材料費用。自備工作服及餐巾紙。】 【可自備油畫用具。】 【此班不優惠】 【計8堂】 【限8人】	戴文婕	中興路 一段 364巷6號	3/10-4/28	
美術繪畫	D1017	基礎水彩	六 16:10 ~ 18:10	3150	基礎水彩學習，從單一水果練習水彩的使用，水份的控制、再到一組靜物整體的繪畫，學習水彩的運用，到生活中的創作。【適國小三年級以上】 【水彩材料\$2740 (調色盤、牛頓顏料22色，水彩筆一組*含1.5吋排筆、2cm平頭筆、5支大到小水彩筆)。已有水彩用具則不需購買！請於上課時繳交於教師。實際材料費用會隨使用狀況有所更動，以教室收費為基準，敬請見諒。另每期會收50元紙材及資料費用) 請自備材料洗筆壺、餐巾紙、抹布。】 【此班不優惠】 【計7堂】	戴文婕	中興路 一段 364巷6號	3/14-4/25	
歡樂歌唱	D2001	明日之星 歌唱 A 班	一 10:00 ~ 12:00	2200	歌唱是一項有節奏的體內按摩和全身運動，更是現代人社交活動既方便又簡單的方式。學習優美自然的演唱方法，讓您在衆人之中脫穎而出，成為目光焦點，讓我們快樂唱歌吧！【上課另繳講義費50元】 【A班：限15位】 【4/6停課，計8堂】	林小微 (沈燕君)	博愛路 425號	3/2-4/27	
歡樂歌唱	D2002	明日之星 歌唱 B 班	一 19:00 ~ 21:00	2200	歌唱是一項有節奏的體內按摩和全身運動，更是現代人社交活動既方便又簡單的方式。學習優美自然的演唱方法，讓您在衆人之中脫穎而出，成為目光焦點，讓我們快樂唱歌吧！【上課另繳講義費50元】 【B班：限15位】 【4/6停課，計8堂】	林小微 (沈燕君)	博愛路 425號	3/2-4/27	
歡樂歌唱	D2005	明日之星 歌唱 C 班	二 10:00 ~ 12:00	2200	歌唱是一項有節奏的體內按摩和全身運動，更是現代人社交活動既方便又簡單的方式。學習優美自然的演唱方法，讓您在衆人之中脫穎而出，成為目光焦點，讓我們快樂唱歌吧！【上課另繳講義費50元】 【C班：限15位】 【計8堂】	林小微 (沈燕君)	博愛路 425號	3/3-4/21	
歡樂歌唱	D2006	歌唱技巧教學 中級班	四 19:00 ~ 21:00	1800	我們都經歷過台灣最璀璨的流行歌曲年代，也聆聽過衆多知名歌手演唱的名歌曲，伴隨了我們度過歡樂青春的成長歲月。然而，年輕時的我們或許唱功不足，所以錯過了許多歌唱比賽和成名的機會。但..在此已有機會來報名溫老師這個歌唱班園地，在專業的教唱指導下，可以學唱和回味台灣早中近期之國、台語歌手們所演唱過最優美動聽且不過時的歌曲，就由我們來傳承歡唱下去吧！...【上課另繳講義費30元】 【限12位】 【2/19停課，計8堂】	溫格	博愛路 425號	3/5-4/23	
歡樂歌唱	D2007	歌唱技巧教學 初級 A 班	五 18:30 ~ 20:00	1400	我們都經歷過台灣最璀璨的流行歌曲年代，也聆聽過衆多知名歌手演唱的名歌曲，伴隨了我們度過歡樂青春的成長歲月。然而，年輕時的我們或許唱功不足，所以錯過了許多歌唱比賽和成名的機會。但..在此已有機會來報名溫老師這個歌唱班園地，在專業的教唱指導下，可以學唱和回味台灣早中近期之國、台語歌手們所演唱過最優美動聽且不過時的歌曲，就由我們來傳承歡唱下去吧！...【上課另繳講義費30元】 【限12位】 【4/6停課一次，當日課程至4/1-4/2補課-計8堂】	溫格	博愛路 425號	3/6-4/24	
歡樂歌唱	D2008	歌唱技巧教學 初級 B 班	五 20:00 ~ 22:00	1800		溫格	博愛路 425號	3/6-4/24	

文創藝術學院									
系列	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間	
音樂演奏	D2009	古箏假日班	日 10:00 ~ 12:00	2200	古箏的基本構造認識、指法練習、基本八度音練習、古曲、現代箏曲、國台語老歌、兒歌彈奏，歡迎親子一同報名參加。 ※提供樂器上課，教材自備。【上課另繳書籍費700元】 【此班不優惠】 【4/5停課，計8堂】 【未足堂數可請至其他課堂補課】	謝素貞	長安街 75號	3/1-4/26	
音樂演奏	D2010	古箏班	一 19:00 ~ 21:00	2200	古箏的基本構造認識、指法練習、基本八度音練習、古曲、現代箏曲、國台語老歌、兒歌彈奏，歡迎親子一同報名參加。※提供樂器上課，教材自備。【上課另繳書籍費700元】 【此班不優惠】 【4/6停課，計8堂】 【未足堂數可請至其他課堂補課】	謝素貞	長安街 75號	3/2-4/27	
音樂演奏	D2016	二胡初階班	一 10:30 ~ 12:00	1500	教授二胡基本演奏技巧，循序漸進，建立扎實基本功力。使用二胡教本第一冊（董咨森編制），搭配二胡流行曲教學（高雄市立國樂團林一鳳老師編制），透過細部解說，逐句教學。※需自備二胡【可請老師代購】 【4/6停課，計8堂】※限上過初階班者。	劉德亮	博愛路 425號	3/2-4/27	
音樂演奏	D2018	二胡流行樂曲 演奏班	六 10:00 ~ 11:30	1300	教授二胡基本演奏技巧，循序漸進，建立扎實基本功力，透過細部解說，逐句教學，另加入現代電影、電視的主題曲，提升學員二胡的演奏技巧。【需自備樂器、具備二胡D、G的音階拉奏能力、能夠閱讀簡譜】 【4/4停課，計7堂】	劉德亮	博愛路 425號	3/7-4/25	
音樂演奏	D2037	陶笛基礎班	四 19:00 ~ 20:30	2000	喜歡陶笛？看不懂簡譜？節奏感不好？音準不佳？參加陶笛基礎班，輕鬆愉快的心情學會用陶笛吹奏喜歡的樂曲。※對陶笛有興趣的學友可報名。※需自備12孔以上雙管陶笛（可向老師租用新型陶笛或可請老師代購。）【上課需另繳200元教材費】 【計8堂】	湯懿真	博愛路 425號	3/5-4/23	
美術繪畫	D1002	成人水彩班	四 09:35 ~ 11:35	1750	水彩基本技法入門.以簡單.易懂方式.運用不同媒介作特殊表現.指導構圖.空間.透視技法.名家名畫賞析.花卉.風景.靜物.意象之自由揮灑創作.※請自備寶虹水彩紙、好賓透明水彩、水彩筆(圓頭8.10號)、小楷毛筆、筆洗盒、調色盤、衛生紙。【3/19、4/23停課，計7堂】 【限14人】	江美惠	博愛路 425號	3/5-4/30	
音樂演奏	D2014	吉他彈唱 初級班	五 20:40 ~ 21:40	1400	你想學提升吉他技巧嗎？能夠彈唱也能夠即興演奏，讓我們陪你一起開始吉他輕鬆學，完成追夢。1.基礎樂理/彈奏技巧/曲風。2.學會自彈自唱和吉他獨奏技巧。※需自備吉他或統一由老師代購 【上課另繳自編講義費100元】 【限6位】 【4/3停課，計7堂】 【新學員購買樂器請洽詢老師】	葛時宇	博愛路 425號	3/6-4/24	
音樂演奏	D2013	快樂吹薩克斯 風進階班	三 19:30 ~ 21:00	1600	能演奏曲子囉~薩克斯風進階課程：1.升降半音全音階演練，2.國語及台語金曲演奏、3.西洋爵士經典名曲演奏。【無特殊心血管或呼吸道疾病者】 【需自備樂器；適合有基本基礎者】 【上課另繳講義費100元】 【計8堂】	張嘉霖	博愛路 425號	3/4-4/22	
文創藝能	D3076	「有森有攝」 攝影入門	一 16:10 ~ 18:10	2000	1.攝影基本概念:器材認識、結構解說、曝光、基本構圖。 2.進階攝影:風景、人像、美食、生活應用相關題材 3.商業攝影入門：食記、專業人像、商品拍攝。 喜愛上網分享美食，或者熱愛旅遊，只要對攝影有熱忱，無論是入門萌新，還是進階玩家，皆可參與！※需自備拍攝功能完好的手機乙支(不限廠牌)、行動電源、充電線 ※本課程會外出戶外進行拍攝教學 ※上課須另繳材料費100元【限12位】 【4/6停課，計8堂】	潘智偉 (小湯)	博愛路 425號	3/2-4/27	
美食烹飪	D8001	咖啡拉花 好好玩	三 09:00 ~ 11:00	1600	咖啡文化與咖啡豆、手沖的口感、老饕復古的年代、義式濃縮和單品濃縮咖啡萃取、如何製作綿密細緻的拉花奶泡義式咖啡拉花藝術、風味輕飲料調製、創意咖啡的藝術。多樣的咖啡學習，從學習過程中找出個人最喜愛的咖啡 style，以實作方式學習與認識咖啡沖煮基礎技術。 【第一堂上課需另繳材料費2700元含單品咖啡豆、義式咖啡豆、牛奶、糖漿、淋醬、可可、花草茶葉、水果】 【適合18歲以上喜歡喝咖啡或熱愛煮咖啡的朋友報名參加，為維護教室秩序及學員權益，本課程禁止攜伴或攜幼童參加。】 【限8位】 【計8堂】 【此班不優惠】	陳世堉	台東市 成功路 146號- WONNY 咖啡教室	3/4-4/22	

職人證照班 替自己加薪									
	編號	班 別	每週上課時間 星期 時 間	費 用	研 習 內 容	指導老師	上課地點	上課期間	
美食烹飪	D6002	中餐丙級證照班 上課日期： 3/7、3/8 3/14、3/15 3/28、3/29 4/11、4/12 4/25、4/26 5/2、5/16	六、日 13:30 ~ 18:30	10000	上課日期 3月7,8,14,15,28,29 4月11,12,25,26 5月2,16預計6月份考試 假日(密集班)每週六、日(上12次)13:30-1830 (6小時/2組菜=6道菜) 課程特色: (1)單人操作(2)優質場地(臺東縣私立公東高級工業職業學校) (3)即測即評(4)考取率高達90% 課程材料費：10,000元，上課另繳老師(72道菜單人實作、含書籍中餐烹調葷食丙級技術士技能檢定學術科突破)上課須自備：中式菜刀、保鮮盒、廚房紙巾(考試需自備白色廚帽、白色圍裙) 考試簡章加報名費：合計2,110元。 ※考試地點:高雄市餐飲職業工會(高雄市左營區679號)自行前往。	詹坤憲	公東高工	3/7-5/16	