健康運動學院

全民瘋運動 凡報名105-3期運動課程，舊學友介紹新學友一同參加運動類課程，皆送100元折價券乙張

※報名有氧舞蹈、熱門舞蹈的學友，上課請著輕便服裝並攜帶毛巾、乾淨運動鞋。※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
有氧韻律舞蹈系列	TE01	愛派對有氧健走A	一	09:00~10:00	5/16~7/4	1200	8	大A	藉由簡單的舞蹈動作，訓練身體的協調性與節奏感，並加強心肺功能、消耗熱量、燃燒脂肪，亦可達到瘦身的效果。【同一老師課程，學友當期可彈性補課，適合做二休二之學友，請攜帶乾淨運動鞋】
	TE02	愛派對有氧健走B	三	09:00~10:00	5/4~6/22				
	TE03	塑身有氧韻律A	一	19:00~20:00	5/9~6/27	1300		許露文	有氧運動對身體各方面都有益處，快速燃燒脂肪，增加瘦肉群組織，是減輕體重想瘦之最佳選擇，同時可對情緒緊張、和心理壓力有舒緩作用。【同一老師課程，當期可彈性補課，適合做二休二之學友，請攜帶乾淨運動鞋】
	TE04	塑身有氧韻律B		20:20~21:20					
	TE05	塑身有氧韻律C	二	20:20~21:20	5/10~6/28				
	TE06	塑身有氧韻律D	四	20:20~21:20	5/5~6/30				
	TE07	塑身有氧韻律E		19:00~20:00					
	TE08	燃燒脂肪拉丁有氧	四	19:10~20:10	5/5~6/30			陳願貽	利用拉丁分解動作有效達到身體各部位肌肉的使用和燃燒脂肪。藉由肩、胸、腹、臀分段練習達到瘦身有氧的效果。不需舞蹈基礎，只要肯動就能讓你的身體從僵硬變靈活，透過專業的解說讓你更容易隨著音樂舞動，調整正確的體態，和酸痛說再見，全身性的舞蹈課程，讓你能在輕鬆的課程中達到快樂瘦身的效果。【請攜帶乾淨運動鞋】
	TE09	NEW 舞林大道~超High有氧	五	20:00~21:00	5/6~7/1			Locking Leo	配合播放音樂（每週基本都不一樣的歌曲）加上帶動身體的律動，以及每週不一樣的重點動作，將律動和動作加上音樂一起結合來帶動同學一起歡樂的課程。【請自備乾淨運動鞋】
	◎報名瑜珈、彼拉提斯課程之學友，上課請著輕便服裝並攜帶毛巾、自備瑜珈墊。※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。								
瑜珈彼拉提斯系列	TE21	塑體瑜珈（日間）B	三	10:30~11:30	5/4~6/22	1150	8	邱智涓	從呼吸、冥想、體位法的練習來達到身心靈的合一，循序漸進的教學來加強肌耐力、強化心肺功能、增進柔軟度，讓您增進活力、延緩老化。【同一老師課程，當期可彈性補課，適合做二休二之學友，無經驗者亦可】
	TE22	塑體瑜珈（日間）A	五	10:40~11:40	5/13~7/1	1050	7		
	TE23	塑身彼拉提斯（假日）	六	09:00~10:00	5/14~7/2	950	6	徐淑晴	將彼拉提斯的經典動作結合彈力帶，以全面性的課程規劃有效地幫助您雕塑身體曲線、緊實手臂及雙腿、提升身體的協調能力與平衡感，並能有效改善身體機能、端正體態。竭誠地歡迎您加入我們健康又美麗的行列。【無經驗者亦可，同一老師課程，學友當期可彈性補課，適合做二休二之學友，自備瑜珈墊】
	TE24	塑身彼拉提斯（平日）	三	19:00~20:00	5/18~7/6	1300	8		
	TE25	靜心瑜珈	二	19:15~20:15	5/10~6/28	1300	8	楊老師	課程中會將較為經典的動作安排到練習當中，讓學員在安全的狀態下練習，清楚知道如何進入每個動作、體會動作到離開動作，幫助學員重新找回身體的正確體位。【自備瑜珈墊】
	TE26	塑身瑜珈與彼拉提斯A	三	20:00~21:30	5/11~6/29	1600		呂杏秋	強化核心肌群，雕塑緊實體型，鍛鍊身體肌力，肌耐力與柔軟度，釋放壓力，促使代謝與循環，讓運動變習慣，身心靈健康。【自備瑜珈墊，同一老師課程，當期可彈性補課，適合做二休二之學友】
	TE27	塑身瑜珈與彼拉提斯B	一	19:00~20:00	5/16~7/4	1300			
	TE28	墊上核心肌耐力B	三	10:30~11:30	5/4~6/22	1200		大A	墊上核心藉由正確呼吸法、骨盆的安定，取得身體中心線，結果能改善其姿勢與脊柱的身體中心線，取得肌群平衡，讓大家的體態更加優雅、美麗。【同一老師課程，當期可彈性補課，適合做二休二之學友】
	TE29	墊上核心肌耐力A	一	10:30~11:30	5/16~7/4				
	TE30*	NEW 體線雕塑~墊上核心（特惠）	五	19:00~20:00	5/6~7/1	~~1300~~ 1100		LaLa	墊上核心藉由正確呼吸法、骨盆的安定，取得身體中心線，結果能改善其姿勢與脊柱的身體中心線，取得肌群平衡，讓大家的體態更加優雅、美麗。【請自備瑜珈墊】
專業舞蹈系列	TE41	魅力中東肚皮舞（入門）	二	19:00~20:00	5/17~7/5	1500	8	小晴	改變，從現在開始。1. 一個專屬女人的舞蹈，不需舞蹈基礎，隨著浪漫的中東音樂一起律動。2. 肚皮舞能讓你盡情的活動腰、臀、肩、臂、腹部等，且可學習如何控制自己身體各部位的肌力及靈活度，重新愛上自己的身體。3. 重視新生班的基礎訓練及肢體動作解說。【肚皮舞腰鍊可自備，亦可請老師代購。】
	TE42	魅力中東肚皮舞（中級）		20:10~21:10					
	TE43	塑身中東肚皮舞（晚）A	三	17:50~18:50	5/4~6/22	1500		邱可芬	1. 透過輕鬆的課程，讓學員認識中東文化舞蹈，提升國際觀，更拓展良好的人際關係。2. 藉由肢體的開發，學習分開訓練身體每一塊肌肉，並達到瘦身健康的效果，從舞蹈中享受放鬆快樂的感覺，並同時認識自己的美麗，舞出東方女性的柔媚。3. 介紹中東肚皮舞發展沿革及肢體動作解說運用，瘦身技巧，肢體舞姿、舞韻展現表達。【腰鍊可請老師代購，同一老師課程，當期可彈性補課，適合做二休二之學友】
	TE44	塑身中東肚皮舞（晚）B		19:00~20:00					
	TE45	塑身中東肚皮舞（晚）C		20:10~21:10					
	TE46	塑身中東肚皮舞（日）入門	一	10:30~12:00	5/16~7/4	1750			
	TE47	塑身中東肚皮舞（午）入門	五	14:00~15:30	5/6~7/1				
	TE48	肚皮舞技巧與舞碼	三	13:30~15:00	5/4~6/22	1750		Vicky	肚皮舞結合了舞蹈、雕塑、美感，同時達到運動效果！以輕鬆的方式帶您從暖身、肌力訓練到基本功練習，課程循序漸進，詳細拆解，讓您身段更柔軟，體態更輕盈！快加入我們吧！【請自備腰鍊或是請去老師代購】
	TE49	流行社交舞	六	15:30~17:00	5/14~7/2	1500	7	葉宗樺	您還在害羞嗎？上班一整天坐著都沒運動？此課程將帶領您進入流行社交舞領域，老師用輕鬆口吻介紹吉魯巴、恰恰倫巴、探戈、快三步、華爾滋…等社交舞跳法，並且每次複習前堂課程，讓學員輕鬆運動，還能快樂上課無負擔。適合無任何基礎之學生族與家庭主婦、或有興趣學習之社會人士。【請自備乾淨韻律舞鞋，可洽詢老師代購標準舞鞋】
運動休閒系列	TE61	楊家老架式養生太極拳（進）	一	20:10~21:40	5/16~7/4	1700	8	徐運金	楊家老架式太極拳是被醫學界公認為最好的養生、健身及延年益壽之功法。藉由學習老架 108 式太極武藝，使學員之健康由弱轉強，心肺功能及免疫力提昇，改善睡眠品質，提升工作效率。
	TE62	楊家老架式養生太極拳（基）	四	20:00~21:30	5/5~6/30				
	TE63	楊家老架式養生太極拳（假）	六	10:10~11:40	5/28~7/2	1100	5	鄧文凱	楊家老架式太極拳是被醫學界公認為最好的養生、健身及延年益壽之功法。藉由學習老架 108 式太極武藝，使學員之健康由弱轉強，心肺功能及免疫力提昇，改善睡眠品質，提升工作效率。

■ 學友權益『視同定型化契約』務請詳閱配合

- **報名手續** 1. 詳閱簡章→ 2. 選定班別→ 3. 填寫報名表→ 4. 出示優待證件→ 5. 現場繳費（並無刷卡服務）並領取收據。
- **轉班手續** 請於第二堂課以前持繳費證明單辦理，預期怨不予受理。轉班只限乙次，費用不足應補差額。
- **退費手續** 依據苗栗縣政府短期補習班設立及管理規則規定；學友繳費後至開課前，因個人因素離班者，憑繳費證明單，退繳文費用九成；已開課班級因個人因素離班者，於期限內（開課第二週內）憑繳費證明單，退繳文費用七成，逾期不予辦理。★本期未達到開班人數之班級，得全額退費。
- **附則**
  - ★本中心謝絕旁聽、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、錄音，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日行前住指定地點上課，不另發通知。未開班或延課之班級，將另行個別依電話或簡訊通知學友。
  - ★逢颱風、豪雨等天災，得依苗栗縣政府規定是否停課（不另行通知），停課由老師於課堂上協調補課日期。
  - ★課程皆當期上完結束，怨並無延至下期，敬請學友配合。
  - ★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。

即日起，凡中華電信用戶使用市內電話、
公用電話及手機直撥1980，
即可免費與「張老師」線上談心！
情感困擾、認知失調
「張老師」是誰呢？
張老師心理學苑是一家專業心理諮商機構，
提供一對一的心理諮商、團體輔導、
親子教育、生涯規劃、人際關係、
情感困擾、認知失調、
自我成長、生命教育、
心靈成長、
心理測驗、
心理講座、
心理諮詢、
心理治療、
心理輔導、
心理諮商、
心理諮詢、
心理治療、
心理輔導、
心理諮商、
心理諮詢、
心理治療、
心理輔導、
心理諮商

青春飛揚~青少年專區

※各班材料費、教材費，請於第一堂上課時繳交給老師。※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
青春飛揚~青少年專區	TG01	吉他入門基礎(假日)	六	10:00~12:00	5/7~7/2	1300	8	彩虹	課程內容：簡易和弦、節奏、指法、奏法、樂理、歌曲、歌唱演練。【適合國中以上的朋友，另收教材費 100 元，吉他請自備或請老師代購】
	TG02	名媛系微彩妝(初階精緻版)	二	19:00~21:00	5/17~7/5	1650		林少蓉 吳美慧	炎炎夏日化妝怎麼畫？初學者必學、5 分鐘打造日系 / 韓系魅力眼妝、清透不脫妝法、上班 / 約會妝容、現場學比看影片雜誌還快學。專門為亞洲女性打造的專用彩妝色教學、名媛妝容。韓式輕裸妝從基礎訓練起不用怕學不會，一堂一單元課程豐富細緻課程重點：保濕兼控油粉底法、保養技巧偽素顏氣色美肌妝、好氣色腮紅法、雜誌眼妝、自然眉修畫、春夏美妝色彩搭配、美睫美戴法。【另收材料費:1500 元，請於上課第一堂繳交。內含個人粉底海棉一個＋眉筆 1 隻、個人專用 9 色星鑽眼影組(春夏限定色)1 組＋腮紅一組(總價值 2,400 元)。提供上課期間使用之眼部色彩類產品：口紅、腮紅、亮粉修容，於學習課堂上共同使用其餘個人衛生工具須自備，工具材料可在第一堂講老師代購】
	TG03	個人魅力造型課(夏日簡單髮型DIY)單月	五	19:00~21:00	5/6~5/27	900	4		中長髮或及肩的上班族女生最怕的就是睡醒之後不知道如何搞好自己的亂髮，四堂課讓你天天可以當個優雅的上班族。好熱的天氣近了，是否又想把一頭長髮剪了但又怕後悔？本堂可教你對抗夏日綁個好看又涼爽的頭髮喔！課程內容：電棒運用、扭夾技巧、編髮技巧。【第一堂自備：桌上鏡、1 吋電捲棒、尖尾梳、鱷魚夾、黑夾子、橡皮筋(可課前請老師代購，並向櫃台登記)】
	TG04	NEW 舞林大道~街舞	五	19:00~20:00	5/6~7/1	1300	8	Locking Leo	配合播放音樂(每週基本都不一樣的歌曲)加上帶動身體的律動，以及每週不一樣的重點動作，將律動和動作加上音樂一起結合來帶動同學一起歡樂的課程。【請自備乾淨運動鞋】

日光課程專區

凡報名日光課程專區:新生享9折優惠，舊生享報名85折優惠，10人以上揪團報名享8折優惠。
※各班材料費、教材費，請於第一堂上課時繳交給老師。 ※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
文創藝能	TF01	銀髮族~輕鬆學書法(日)	四	10:00~12:00	5/12~6/30	1300	7	漪之	書法不僅僅是文字的傳遞而已，一個人可透過書法作品的展現，進而表現思想、情緒、人格及生命力。以隸書開啟書法學習之路，抒發情懷，享受作品完成的成就。【請自備書法用具(毛筆、視台、墨汁、宣紙)】
	TF02	手製服打版襯衫入門	六	09:00~12:00	5/7~7/2	1300	8	林美杏	畫紙型(打版)、裁布、裁剪斜布條、練習使用裁縫機，使用裁縫機完成作品整體(含包邊條)、燙貼上口袋、繡上 / 縫上裝飾物。【請自備打版布、打版紙、原字筆、尺、剪刀】
	TF03	蝶古巴特彩繪拼貼	六	13:00~16:00	5/7~6/25	1800	5	張圓慧	蝶古巴特是將美麗圖型剪裁，拼貼裝飾於家飾物品或傢俱上，表現出個人創意或設計的一種裝飾藝術。【另收材料費 1,500 元，於第一堂課繳交給老師。本次上課時間 5/21、5/28、6/4、6/18、6/25】
	TF04	鄉村木器彩繪		13:00~16:00	5/7~6/25				彩繪並不需要多麼高深的繪畫經驗或是彩繪技巧，這個小品畫適合油彩新手的，只是需要耐心處理細節，尤其轉捩頁的明暗表現。【另收材料費 1,500 元，於第一堂課繳交給老師。本次上課時間 5/21、5/28、6/4、6/18、6/25】
	TF05	手縫泰迪熊娃娃		13:00~16:00	5/7~6/25				從未手縫過泰迪熊的新手設計，詳細解說一隻基本熊的做法。裁剪紙型、縫製、填充到製作，親手體驗手縫泰迪熊實際操作，老師隨時給予指導。【另收材料費 1,200 元，於第一堂課繳交給老師。本次上課時間 5/21、5/28、6/4、6/18、6/25】
兒童	TF06	兒童簡單學美語 ABC	六	10:00~12:00	5/7~7/2	1700	8	Helen	要學好英語除了聽說之外，讀寫也很重要，所以課程除了針對日常基礎會話，也會教寫 26 個字母以及簡易句子，讓小朋友們確實地將英文基礎打穩喔！先用遊戲的方式學例說明，再帶出當日要學的內容(句型、對話)，再用遊戲的方式做練習，培養小朋友們學英文的興趣！【招收：國小 1~6 年級小朋友，無基礎或已會 26 個字母者，另收教材費 250 元，書名《Be cool! Be smart!》】
	TF07	兒童多元手作美藝	六	09:30~11:30	5/7~7/2	1650		Heidi	透過兒童的創意思維，透過教學技巧訓練孩子的精細動作，擴展孩子的想像空間及創造的能力。【招收：小一~小四，請自備英士細字速乾筆、彩色筆或蠟筆、鉛筆及橡皮擦、剪刀、1.2CM 雙面膠、白膠、面紙，另收材料費 560 元，於第一堂課繳交給老師】
語文	TF08	簡單學日文 50 音基礎 C(日間)	六	09:00~10:30	5/7~7/2	1600		專業教師	適合無任何基礎的學員，從日文基礎字母發音及組成教起，讓您輕輕鬆鬆學會日文。【適合對象：國小三年級以上至成人，教材：簡單學日語，另購 280 元】
運動	TF09	楊家老架式養生太極拳(早)特惠	二	09:00~10:30	5/3~6/21	1500		徐運金	楊家老架式極拳是被醫學界公認為最好的養生、健身及延伸益壽之功法。藉由學習老架式 108 式太極武藝，使學員之健康由弱轉強，心肺功能及免疫力提昇，改善睡眠品質，提升工作效率。

語文教育學院

※各班材料費、教材費，請於第一堂上課時繳交給老師。※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
英文	TA01*	英語 K.K.發音	四	19:00~20:20	5/12~7/7	1600	8	吳文芳	依個別程度教學，課程有英文字母、K.K. 音標、字母發音、單字訓練、句型文法。【新生收教材費 200 元，之後依教學進度再另收】
	TA02*	英文多益聽力特訓班	三	20:00~21:30	5/4~6/22	2000		謝明翰	每堂課有大量的聽寫與文章聽力練習。除了教材以外更有補充句型。讓您可以烙印在職場上或日常生活中常用句型，進而運用並突破以往學習英文的盲點。教師持有金色證書，970 分。【教材請自備，教材"挑戰新多益聽力滿分 2"】
日文	TA11	NEW 簡單學日文 50 音基礎 A	三	15:00-16:30	5/4~6/22	1600		專業教師	適合無任何基礎的學員，從日文基礎字母發音及組成教起，讓您輕輕鬆鬆學會日文。【適合對象：國小三年級以上至成人，教材：簡單學日語，另購 280 元。】
	TA12	NEW 簡單學日文 50 音基礎 B	五	18:30-20:00	5/6~7/1				適合無任何基礎的學員，從日文基礎字母發音及組成教起，讓您輕輕鬆鬆學會日文。【適合對象：國小三年級以上至成人，教材：簡單學日語，另購 280 元。】
	TA13	日文初級 I(1-1)	一	19:30~20:50	5/23~7/4	1400	7	林年年	適合熟悉日語 50 音之學員，課程將介紹日常生活用語、會話的學習，並介紹實用之文法。【教材：大家的日本語(初級 I)第 1 課起，教材另購 300 元】
	TA14	日文初級 I(1-4)		18:10~19:30	5/23~7/4				適合熟悉日語 50 音之學員，課程將介紹日常生活用語、會話的學習，並介紹實用之文法。【教材：大家的日本語(初級 I)第 9 課起，教材另購 300 元】
韓文	TA21	輕鬆學韓語~初級 3	一	18:30-20:00	5/16~7/4	1450	8	傅祝秋	接續輕鬆學韓語 - 韓語初級 2，讓您輕輕鬆鬆學韓文。教材：輕鬆學好韓語(一)，教材另購 650 元。【適合對象：國小三年級以上至成人】
	TA22	輕鬆學韓語~初級 1	三	20:00-21:30	5/4~6/22				接續韓文發音基礎，讓您輕輕鬆鬆學韓文。教材：輕鬆學好韓語(一)，教材另購 650 元。【適合對象：國小三年級以上至成人】
	TA23	輕鬆學韓語~初級 6		18:30-20:00	5/4~6/22				接續輕鬆學韓語 - 韓語初級 5，讓您輕輕鬆鬆學韓文。教材：輕鬆學好韓語(二)，教材另購 650 元。【適合對象：國小三年級以上至成人】
	TA24	NEW 歐巴~韓文發音基礎	一	20:00-21:30	5/16~7/4				適合無任何基礎的學員，從韓語基礎字母發音及組成教起，讓您輕輕鬆鬆學會韓語。【適合對象：國小三年級以上至成人。教材：輕鬆學好韓語(一)，教材另購 650 元】

工商管理學院

◎電腦班為合作單位課程，恕不折扣！※筆記型電腦上課，小班制教學三人開班，五人滿班，請儘早報名！
※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
財稅商務系列	TB01	股市多空實戰(日間)	二	15:00~17:00	5/3~6/21	1800	8	鄒美玉	1. 從 K 線判斷進場出場訊號、2. 價量與籌碼供需關係、3. 波浪型態的應用、4. 掌握均線趨勢要訣、5. 多空反轉的致勝策略、6. 支撐壓力的應用、7. 設定目標管理獲利法、8. 綜合應用選好股。【另收講義費 200 元，並自備筆記本，於第一堂課繳交給老師】
	TB02	股市多空實戰(晚間)		18:00~20:00		2000			
	TB03	NEW 股市輕鬆賺月薪	五	19:00~21:00	5/6~7/1	2000	8	Albert	本課程無繁瑣的理論分析，將著重於實戰操盤。課程分為三個階段：1. 實戰理論、2. 模擬、3. 驗收。我們將分享有效的選股法，以及買賣點的精確判斷。讓學員輕鬆知道那些股票能買不能賣，那些情況能追不能追。結業後將持續驗收實戰，目標：每月穩定獲利 10%。【請自備文具用品、筆記本】
資訊電腦系列	TB11*	手機與電腦操作~基本入門一次學會	一	09:30~12:00	5/9~5/30	1800	10H/4	專人指導	電腦基本操作、上網 google 尋找資料、申請 gmail 信箱、臉書基本使用、手機基本接聽、拍照、Line 使用。讓你電腦手機入門操作，一次學會！入門開始教學，不用擔心學不會喔！【對象：想要學習數位機器擔心學不會者；另收教材費約 450 元，請於第一堂課繳交給老師】
	TB12*	職場會計行政專用~EXCEL 班	五	19:00~21:30	5/6~5/27	1900			會計帳務、日常費用、往來帳款、固定資產、員工薪資方面的管理工作；具體介紹生產成本、銷售收入、銷售利潤、財務報表、財務預測、資金時間價值、企業籌資、企業投資和財務預算方面的管理工作。【本班適合具有 Windows 基礎者；另收教材費約 480 元，請於第一堂課繳交給老師】
	TB13*	OFFICE 應用系列~Word 文書處理	四	19:00~21:30	5/5~5/26	1900			Word 是什麼呢？ 是工作上不可缺少的重要課程喔 依實例教學製作 表格、圖形、版面設定、製作目錄、檔案傳送與共用、合併列印…等使用技巧，本課程程讓你，彈指間即可輕鬆應用。【本班適合具有 Windows 基礎者；另收教材費約 450 元，於第一堂課繳交給老師】
	TB14*	專業影像處理~PhotoShop 修圖與設計	三	19:00~21:30	5/4~5/25	1990			光線不足？ 曝光過度？還是拍完照時才發現，臉上的黑眼圈、小細紋、鼻頭上的痘痘好明顯！別急著刪除照片！自己的照片自己救 !Photoshop 能幫您解決這類的問題！讓您不再因為照片的不完美，而陷入糾或不糾的掙扎中！【對象：學過電腦基礎者、對修圖有興趣者。另收教材費約 190 元，請於第一堂課繳交給老師】
	TB15*	最夯智慧型手機~平板電腦使用(新增)	五	09:30~12:00	5/6~5/27	1800			有重要的信件要處理沒有電腦怎麼辦呢？找不到客戶的地址怎麼辦呢？有了智慧型手機就有一台行動電腦帶著走喔！讓你隨時隨時掌資訊喔。實用軟體 APP 下載及安裝 Google 電子地圖操作教學喔！【請自備 Android 系統手機！另收教材費約 190 元。PS: 沒有平板也要體驗看看，本課程有提供平板給學生使用喔！請於報名時，跟櫃台登記。】
	TB16*	設計創意特色簡易公仔~Illustrator-插畫設計	二	19:00~21:30	5/3~5/24	1990			只有自己最知道自己想要什麼！明明就有想法，卻又不知道從何作起 ?! 快~一起來學 Illustrator，創作出屬於自己獨一無二的設計稿、設計個性公仔娃娃等 ..!【對象：學過電腦基礎者 / 對修圖有興趣者 / 另收教材費 550 元，於第一堂課繳交給老師】

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
資訊電腦系列	TB17*	5 小時單元課~網拍家族橫幅 logo 美化課程	三	09:30~12:00	5/18~5/25	999	5H/2	專人指導	已經有網路商店貨拍賣，卻無法將它美化或是加上自己的專屬 LOGO 或橫幅廣告？一起來美化我們的商店吧！【另收教材費約 190 元，於第一堂課繳交給老師】
	TB18*	5 小時單元課~快速學會第三方支付電子商務課程		14:00~16:30	5/4~5/11				不需要高成本建置，快速申請，適合有網拍或是專屬網頁、實體店面的商家使用，所以適合小資族等網路購物應用。【另收教材費約 190 元，於第一堂課繳交給老師】
	TB19*	5 小時單元課~網路拍賣商品拍攝技巧課程		14:00~16:30	5/18~5/25				想要上網成為賣家，卻拍不出商品的特色？一起來學習網路拍賣商品攝影，拍出商品的特色。【另收教材費約 190 元，於第一堂課繳交給老師】
	TB20*	5 小時單元課~用 WORD 文書製作報價單	四	09:30~12:00	5/5~5/12				電子報價單時代，製作公司專用電子報價單，結合插入 excel 表單，讓報價單加上計算整合功能，輸出為 pdf 檔，快速傳檔案、mail、line 給客戶，提高報價效率！增加成交機會。【另收教材費約 190 元，於第一堂課繳交給老師】

兒童成長學院

※各班材料費、教材費，請於第一堂課繳交給老師。 ※只有親子課家長才可以陪同小朋友一起上課，僅限一位家長陪同上課。
【TC01.TC02.TC31.TC35.TC36 僅開放上期舊生。欲參加者請先預約或至櫃檯詢問】 ※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
技藝才藝系列	TC01	兒童潛能美術(初級)	一	17:00~18:30	5/16~7/4	1650	8	陳曉瑜	手眼協調、媒材造形、線畫、彩畫，學習運用色彩概念及色彩練習及培養自信能力。【適合幼稚園中、大班，請自備粉蠟筆、水彩用具；另收材料費 100 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC02	兒童潛能美術(中級)		18:40~20:00					線畫、色彩概念、媒材造形、實析與主題創作、素描與水彩、其他單元素材形式。【適合舊生基礎班學員、大班到小三，請自備粉蠟筆、水彩用具；另收材料費 100 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC03	幼兒啟蒙美術 A	五	10:00~11:30	5/6~7/1	1650		陳玥穗	故事引導帶入主題創作，訓練手部肌肉、增加手眼協調力、彩繪、剪貼、捏塑等，鼓勵激發個人獨特創作藝術風格。 PS: 小朋友獨立進教室上課。【招收足 3 歲~4 足歲幼童，另收材料費 480 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC04	幼兒啟蒙美術 C	三	10:00~11:30	5/4~6/22				
	TC05	大手小手玩黏土	三	19:00~20:30	5/4~6/22	1650		MOMO	增進大小肌肉發展及手眼協調能力，並培養孩子們的色感與無限的創造力。【適合滿 4 足歲以上的兒童，另收材料費 400 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC06	NEW 兒童趣味水彩世界	五	18:30~19:30	5/6~7/1				運用水彩的顏色漸變，把色彩與筆觸重組，了解基礎技法表現，讓小朋友聯想與創作，描繪出一幅生動的畫作。【招收：大班~國小二年級。請自備水彩用具、鉛筆、橡皮擦、抹布，另收材料費 400 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC07	幼兒玩黏土趣	四	10:30~11:30	5/5~6/30				增進大小肌肉發展及手眼協調能力，並培養孩子們的色感與無限的創造力。【適合滿 4 足歲以上的兒童，另收材料費 400 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC08	兒童創意美術繪畫	三	17:30~18:30	5/4~6/22				用色鉛筆獨特風格技法，描繪手感、塗抹、疊色等表現，激發想像力的繪畫主題，激發孩子們無限的創造力。【招收足中大班以上至小二，自備粉蠟筆、色鉛筆、2B 鉛筆、橡皮擦，於第一堂課繳交給老師】
	TC09	兒童珠心算 A	四	18:30~19:40	5/5~6/30	1800		陳老師	結合數學與珠心算教學，多元學習，易學易懂，不需背誦複雜的口訣，啟發孩子的潛能，主動學習。【招收對象：中班以上，具備會寫 0~9 的能力，依個別程度教學。新型九珠算盤一只＋教材 2 本，另收教材費 600 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC10	兒童珠心算 B		19:50~21:00					
	TC11	兒童漂亮寫字班	四	19:00~21:00	5/5~6/30	1500		魏美玉	正確握筆，標準正楷寫字，培養耐心及訓練觀察力，教你寫出一手漂亮硬筆字。【適合國小以上，上課請攜帶鉛筆、原字筆、低年級國語作業簿】
	TC12	兒童書法班							認識文房四寶，藉由書法提升自信心，由基礎筆畫帶入，學習書法教育裡的「歐體」，永字八法的基礎用筆解析，歡迎一同來體驗書法奧妙。【書法用具、宣紙可自備或請老師代購】
	TC13*	NEW 樂高幼兒簡易機械~基礎篇	六	09:00~10:00	5/7~7/2	2300		謝錫堂	讓未接觸過積木的幼童，透過積木的組裝，學習立體的結構，讓幼童互相觀察學習，從中增強幼童觀察力，和實作的技巧、邏輯思考及判斷力。【招收：中班~小一，教材費另收 600 元，於第一堂課繳交給老師】
	TC14*	NEW 樂高動力機械	三	15:00~17:00	5/4~6/22	3200			以樂高動力機械實作、遊戲、生活化活動的方式，讓小朋友從中學習到，用日常生活中經驗印證科學原理，進而發揮創意，培養良好的觀察力及面對困難時處事態度。 在活動中激發創意及潛力，以達到寓教於樂的目的，提供小朋友在歡笑中學習的機會。【招收：小一~小四，教材費另收 800 元，於第一堂課繳交給老師】
舞蹈韻律系列	TC31	親子音樂遊戲合奏	二	10:00~10:50	5/10~6/28	1600		Miumiu	藉由童話故事的主題設計，帶領孩子體驗音感遊戲、故事扮演、身體律動、樂器敲奏等活動，讓孩子將音樂元素由內而外完全的展現出來！【適合 3 歲半~4 歲半的小朋友】
	TC32	親子音樂遊戲探索 A		11:00~11:50					讓孩子透過視覺、聽覺和動覺的統合性活動，經歷一場文學和圖畫、律動和舞蹈、音樂和戲劇結合的藝術美學之旅！【適合 3 歲的幼兒寶寶】
	TC33	奧福音樂幼兒律動(假日)	六	10:30~11:30	5/7~7/2	2000		龔老師	以音樂歌謠及故事繪本為媒介，為孩子規劃律動、遊戲、藝術、生活五感和創意等六大領域的學習，提供孩子聆聽的技巧、語言模仿、生活認知、肢體開發和人際互動遊戲。讓孩子探索環境、體驗生活。【適合 3~5 歲兒童，教材費 1,110 元(含課堂用樂器、CD、課本)，於第一堂課繳交給老師】
	TC34	幼兒體適能律動	四	17:00~18:00	5/5~6/30	1200		牛牛	訓練幼兒協調性、柔軟度、節奏感及芭蕾舞和民族舞之基本動作。【招收 3.5 足歲~幼稚園大班幼兒。舞蹈服裝可於第一堂課請老師代購，並量身整套舞衣、褲襪、舞鞋共 1,100 元】
	TC35	幼兒奧福音樂(進階)限舊生	五	09:00~10:00	5/6~7/1	1800		娃娃	玩音樂，樂音樂 ~~~< 模仿 > 是一切學習的開始幼兒音樂學習歷程：聽~說~唱~彈~讀~寫。讓幼兒盡情感受音樂的美好愛上玩音樂，去探索，享玩樂，藉由音樂媒介提升幼兒敏感度，從中自然累積音樂能力，藉由音樂延展幼兒肢體自然律動的收縮伸展深入其中。【招收 2 歲以上即可~學齡前。另收樂器費用 400 元。(含鈴鼓、響板、響棒、手搖鈴)；另再收教材費用 480 元，(含書、CD、DIY 小配件)，於第一堂課繳交給老師】
	TC36	幼兒奧福音樂(基礎)限新生		10:10~11:10					
	TC37	NEW 兒童韓流 MV 舞	三	17:30~18:30	5/4~6/22	1200		喬喬	暖身帶動，分組小遊戲，音樂節拍節奏及基本知識，指定流行 MV 舞蹈教學解說，並循分解動作重複練習。【招收：中班~小二，請自備一雙乾淨運動鞋，水壺或水杯】
	TC38	NEW 天倫樂~親子瑜珈	六	13:30~14:30	5/7~7/2	1300		秋瑾	親子瑜珈，除培養天倫之外，一起陪著孩子們運動、一起學習，並增進新陳代謝，以培養運動好習慣。【兒童招收：國小一年級~小六，請自備瑜珈墊】

文創藝能學院

※各班材料費、教材費，請於第一堂上課時繳交給老師。※6/9(四)因適逢端午節假期，本中心放假一天。

	代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導老師	教學內容
音樂系列	TD01	民謠古箏研習 A	二	17:50~19:30	5/17~7/5	2000	8	謝義弘	古箏研習基礎，左右手基本指法及練習曲，彈奏技巧訓練，樂曲教學等，輔導國樂古箏老級檢定。【限 8 人額滿小班制，古箏由老師準備】
	TD02	民謠古箏研習 B		19:40~21:20					
生活藝能系列	TD11	毛衣編織班	一	19:00~21:00	5/9~6/27	1600		鄭惠娟	從基礎、起針、符號、花樣，由淺入深帽子、圍巾、手提袋、背心、套頭毛衣等等，趣味十足，更可認識志趣相同的好朋友。【無基礎可，另收材料費約 1,500 元，於第一堂課繳交給老師】
	TD12	成人漂亮寫字班	四	19:00~21:00	5/5~6/30	1500		魏美玉	正確握筆，標準正楷寫字，培養耐心及訓練觀察力，教你寫出一手漂亮硬筆字。【上課請攜帶鉛筆、原字筆】
	TD13	成人書法班							認識文房四寶，藉由書法提升自信心，由基礎筆畫帶入，學習書法教育裡的「歐體」，永字八法的基礎用筆解析，歡迎一同來體驗書法奧妙。【書法用具可自備或請老師代購】
	TD14	樂活拼布創藝手作(日間)	三	14:00~15:30	5/4~6/22	1450		張瑛玲	由基本針法、拼接貼布縫等技巧，配合製圖、配色，運用巧手縫製大小不同作品。【另收材料費 2,500 元(於第一堂課繳交給老師)，進階視作品而定】
	TD15	樂活拼布創藝手作(晚間)	二	19:30~21:00	5/3~6/21	1700			
	TD16	NEW 樂活~輕鬆學咖啡下午茶	五	19:00~21:00	5/6~7/1	1500		姚志育	操作虹吸式咖啡、滴濾式咖啡、歐風莊園花草茶、錫蘭風味茶、錫蘭風味奶茶、現烤鬆餅製作、香草奶酪、蘇打飲品等。【另收材料費 2,000 元，於第一堂課繳交給老師】
	TD17	NEW 現代筆墨畫	四	18:30~20:00	5/5~6/30	1650		徐運金	一支毛筆~張紙沾點墨，輕輕鬆鬆畫出心中大自然的美，人人可學，一期課就畫好幾張畫。著作：黃山行。【自備水墨畫用具(含宣紙)】
	TD18	NEW 超萌療癒小盆栽~海洋主題	六	10:00~12:00	5/7~7/2	1650		曉君	生命的答案~水知道；課程目標為五感提升及記憶探索(生理機能及正向心理)，藉由品茶及圖畫探索復甦五感，手作可食盆栽、育苗盆及魔晶土植栽，更貼近大自然、撫慰心靈，體驗植物寧靜的生命力量。【另收教材費 1,200 元(於第一堂課繳交給老師)，請自備剪刀或美工刀、舊報紙一小疊、廣告紙一想小疊、鑷筆】
	TD19	NEW 畫說畫~藝靜畫(心靈紓壓纏繞畫)	二	19:00~20:00	5/3~6/21	1500		儀林	畫畫沒有美醜，沒有標準，如果你覺得你畫得很醜，歡迎來跟老師拼比。不崇尚漂亮美感，只崇尚畫出你的風格你的味道，獨樹一格是王道。課程將引導你畫出感動人心的畫作，並將畫作延伸出一系列作品。本課程是啟發引導畫畫及將你的心靈世界呈現在畫作裡。【請自備色鉛筆及黑色細字簽字筆，另收材料費 100 元，於第一堂課繳交給老師】
	TD20	NEW 手做韓風流行飾品		20:00~21:30	5/3~6/21	1800			運用巧思及巧手，將簡單的素材或是市售成品 / 半成品加工變化成專屬你的飾品。本課程將利用簡單的素材或是市售成品 / 半成品，運用串珠、縫紉、繪畫、編織等技巧變化加工組合成獨特的飾品。【另收材料費 1,500 元，於第一堂課繳交給老師】
	TD21	NEW 編織打包袋	二	13:30-16:30	5/3~6/21	1650		羅阿地林卿如	近幾年，全球極力推動環保、節能、愛地球，利用打包帶、珍珠帶…以顏色、寬度及長度改變多元，編織成品，改造生活實用，編織是傳承，也是藝術，更可為第二專長。【自備剪刀、鑽子、鉗子】
	TD22	NEW 生活美學~基礎攝影教學	五	19:00-21:00	5/6-7/1	1650		Nora	拍照欠缺的不是景點及題材，而是懂得發現意境，不同的角度及高動均可影響照片的意境；而是具有創意能力，生活中的點點滴滴都是題材。【請自備單眼相機或類單眼相機、筆記本】