



研習時間  
09.01(五)-10.31(二)



地址  
臺東市博愛路425號(鯉魚山下)

電話  
學習中心業務請洽：089-331327 分機9  
活動組、服務組業務請洽：089-329891~2

傳真  
089-320692

營業時間  
週一至週五 08:30~21:00  
週六 08:00~12:00/13:00~17:00

facebook 救國團臺東終身學習中心



學習有活力 生活更亮麗

LIFELONG LEARNING CENTER



中國青年救國團臺東縣團部  
私立附設文理技藝短期  
師範中學第1100153772號 地址：...

用學習儲存生活的美

歡迎來信索取EDM ttntcedm@gmail.com

**報名優惠 112年8月24日前報名，可享85折至95折優惠**

\* 注意事項：報名優惠請持相關證件臨櫃報名，事後恕不受理更改。

\* 本團為政府機關委託辦理學習課程民間機構，歡迎公務人員報名！

全新電子簡章APP開放中，

最新課程開課資訊&影片都會在上面更新唷！→

**早鳥享優惠 112年8月24日**  
前報名可享85~95折優惠

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

●凡新生首次報名需另贈100元報名費，贈送終身學習卡乙張。●優惠方式限本人使用。●代辦班、不優惠班、成長營除外。

**網路報名享優惠** ★112年8月24日前報名享9折優惠，

112年8月25日起報名享95折優惠(不優惠班除外)。請於隔天23:00前至ATM轉帳，逾期繳費請洽學習中心辦理。(www.cycccaora.tw)

**【舊生帶新生超值禮】** 112年8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】** 112年8月24日前出示各大專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】** 112年8月24日前，9-10月壽星持身分證件報名享有8折優惠(不優惠班級除外)。

**\* 打造完美人設專區 (此區不優惠)(上課地點：臺東市博愛路425號)**

英語系列	編號	班別	每週上課時間		費用	研習內容	指導老師
			星期	時間			
	B1017	唱歌學英語	一	13:30~15:30	2200	透過美妙的音樂和旋律及淺顯易懂的歌詞，學習英文單字及文法。並透過音樂讓學員克服對陌生語言的恐懼，進而提升學習英語的興趣及效果。 【10/9停課:計8堂】【此班不優惠】	許怡萍
熱舞有氧	A2160	拳擊有氧	四	19:30~20:30	1200	融合拳擊、武術的拳腳動作，搭配強力節奏的音樂所進行的有氧運動。過程中有節奏的擊拳、踢腿、抬膝、踏步與深蹲等動作，盡情吶喊，可宣洩壓力，增進心肺功能、肌力與肌耐力。*請自備乾淨運動鞋、瑜珈墊、大小毛巾及水。【計8堂】【此班不優惠】	Sandy
	A2162	基礎律動養成	一	18:00~19:00	1400	想跳舞但不知道怎麼開始嗎?基礎律動養成是你最好的選擇~讓跳舞不再是遙不可及的夢想，基礎打好往後沒煩惱!課程包含肢體開發及律動練習，一步一步開啟你的舞蹈之路。每一堂或兩堂課皆會有一首時下流行歌曲的小品呈現。 *請自備乾淨運動鞋、毛巾、水【10/9停課:計8堂】【此班不優惠】	Dora
瑜珈塑身	A1063	墊上嬋柔運動 GYROKINESIS®METHOD	三	18:00~19:00	2000	探索身體的自由，重拾自然的舞動，讓您的身體重新找回活力與靈活度!墊上嬋柔運動是一種獨融合瑜珈、太極、舞蹈和游泳的元素。在歐美國家為增強脊椎的靈活性、穩定度和整體身體平衡的復健技法。適合欲增強身體柔軟度、改善姿勢、舒緩壓力群眾。 *請著輕便服裝、自備瑜珈墊、大小毛巾及水。【限10位】【計8堂】【此班不優惠】	黃冠瑜
美術繪畫	D1007	基礎素描繪畫(九月班)	五	09:30~11:30	1600	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600元，含鉛筆素描組一組(鉛筆、軟橡皮、紙筆、碳精筆、紙膠、紙材。)]【此班不優惠】【計4堂】	鄭文婕 (黛拉)
	D1014	基礎素描繪畫(十月班)	五	09:30~11:30	1600		
	D1001	油畫入門(九月班)	五	13:00~16:00	1600	從用具介紹，到完成靜物練習，透過基本的學習入門油畫，從中學習基本素描概念、色彩、光影、構圖等基本繪畫觀念。【適15歲以上】【上課另繳材料費2700元，含油畫用具一組(油畫顏料10-16支、畫筆6-8隻、畫刀1隻、洗筆液1罐、畫盤1只、調和油1罐)，畫布1張】【可自備油畫用具。】【此班不優惠】【計4堂】	鄭文婕 (黛拉)
	D1015	油畫入門(十月班)	五	13:00~16:00	1600		
美食烹飪	D7001	三Q酥餅	五	18:00~21:00	500	鹹、香、脆的Q餅，飽滿的內餡裹著扎實酥香的肉脯以及包覆軟Q麻糬，口感鹹香Q彈。 *上課作品：每人6個。【上課另繳材料費350元(含包裝)】【限12位；本班為分組教學課程】【請於8/25前報名】【此班不優惠】【開課前一週恕不退費】	侯淑卿
	D7002	菠蘿蛋黃酥	五	18:00~21:00	500	經典的臺灣點心，鹹甜酥香風味，無論是大人小孩都無法抗拒! *上課作品：每人12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9/8前報名】【此班不優惠】【開課前一週恕不退費】	侯淑卿
	D7003	海鹽羅宋	五	18:00~21:00	500	多層次奶油香氣的羅宋麵包，灑上海鹽，淡淡鹹香提升麵包風味。 *上課作品：每人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9/28前報名】【此班不優惠】【開課前一週恕不退費】	侯淑卿
	D7004	義式蕃茄鹹派	五	18:00~21:00	500	不過於軟爛，蕃茄微酸鹹甜風味，配上底層酥油塔皮的鹹香，提升整體風味。 *上課作品：每人6吋1個。【上課另繳材料費450元(含包裝)】【限12位；本班為分組教學課程】【請於10/13前報名】【此班不優惠】【開課前一週恕不退費】	侯淑卿



# \* 東海學區專區

(居住東海學區、就讀東海國小, 8月24日前本區課程享85折優惠)

## \* 第二外國語專區

(上課地點: 臺東市長沙街396號)

日語系列

泰語系列

編號	班別	每週上課時間		費用	研習內容	指導老師	上課期間
		星期	時間				
B2025	<b>NEW</b> 日文魔法 I - 動詞全攻略	五	19:00-20:30	2000	你會動詞分類嗎?利用五十音來講解動詞變化,讓你好學、好記、又好懂。不用死記、死背句型,以理解原理的方式、快速、輕鬆學習日文。 ※適用對象:已經學會50音的你※教材:雅子老師自編【上課需另繳300元自編教材+講義費】【9/29中秋節停課:計8堂】	中村雅子	9/1~10/27
B2001	開口說日語-入門	一	19:00-20:30	2000	本課程使用「大家的日本語」,跟隨雅子老師用輕鬆遊戲方式及課堂上互動交談,現學現用掌握日語會話的場面「大量接觸→記下句子→造句→習慣用法」教材:大家的日本語(第四課起)※書籍可向櫃檯購買:大家的日本語580元/本 【上課需另繳100元講義費】【計8堂】	中村雅子	9/4~10/23
B2002	開口說日文-初級	四	19:00-20:30	2000	本課程使用「簡單學日語」,跟隨雅子老師用輕鬆方式以大量情境式教學為主,希望能藉以加強學員會話表現力,真正能達到開口說日語的目標。教材:簡單學日語(第12課起)※書籍可向櫃檯購買:簡單學日語280元/本 【上課需另繳100元講義費】【計8堂】	中村雅子	9/7~10/26
B4001	<b>NEW</b> 泰語初階	一	19:00~21:00	2600	本課程將帶大家熟悉泰國的文化與文字、介紹泰國美食及著名觀光景點,讓學員能學習去泰國旅遊時使用的單字及文法。課程中可以了解泰國的重要節慶,並讓學員各了解泰國文化的差異。【上課另繳300元教材費】【計8堂】	豐沁敏	9/4~10/23

# 【東海學區專區】

## \* 健康運動學院 \*

(上課地點: 臺東市長沙街396號)

熱舞有氧

肌力訓練

TRX

瑜珈塑身

兒童塑身

編號	班別	每週上課時間		費用	研習內容	指導老師	上課期間
		星期	時間				
A2073	基礎SEXY JAZZ	四	19:45~20:45	1400	Sexy jazz是一種很具誘惑魅力的舞蹈,爵士舞者會通過許多性感的姿勢和顯現身體曲線的動作,包括眼神表情,來表達這一風格的舞蹈。因此Sexy jazz的服裝是非常講究的,需要將舞蹈和性感一同展現,自然需要貼身火辣的服裝才更能體現舞蹈的原始感覺與身體線條。另外,因Sexy jazz裡有大量嫵媚挑逗的動作,如果由男生來表演自然顯得另類,所以就產生了一種風格-Gay Style,不過因此也更能把Sexy展現得更加到位。 ※請著輕便服裝,乾淨運動鞋、自備毛巾及水。【計8堂】	陳智琪 (A-FA)	9/21~11/9
A2002	基礎全身肌力雕塑	一	18:10~19:00	2100	利用彈力帶、壺鈴、槓片進行全身性的肌力雕塑,強化骨骼密度,增加肌肉質量,不當泡芙人,讓您的生活更輕鬆自在!!※請自備乾淨運動鞋、瑜珈墊、大小毛巾及水。 【限10位】【10/9停課;計7堂】	林妤蓁	9/11~10/30
A2004	間歇肌力訓練班	二	19:00~19:50	2000	將肌力訓練結合間歇有氧訓練,透過專業的動作指導與調整,主軸為加強下肢及核心肌力,對於想增加肌力及心肺耐力的同學們是非常好的機會!適合各種程度的學員參加,動作強度會依照情況調整。 ※如您有關節疼痛等相關身體不適,建議優先評估身體狀況再加入課程唷! ※請著乾淨運動鞋、自備瑜珈墊、毛巾及水【限10位】【10/10國慶日停課:計8堂】	黃冠瑜	9/5~10/31
A2031	擊鼓有氧	三	19:00~20:00	1200	使用專用鼓棒,搭配流行音樂的節奏,模擬搖滾鼓手的動作,透過專業的動作設計,跟隨節奏敲擊,能達到全身性的活動,增進心肺能力、肌力與肌耐力,以及提升專注力,增進愉悅感。好玩、紓壓、爆汗,適合所有年齡的朋友。※請自備乾淨運動鞋、瑜珈墊、大小毛巾及水。【計8堂】	Sandy	9/6~10/25
A2005	TRX全方位肌力訓練	三	19:00~20:00	3200	健康的身體是實現目標的基石。透過動作進退階的設計,讓基礎的人也能有選擇自己運動強度的能力!動作不需要太難,但一定要正確!強度不需要太高,但一定要有效!透過漸進式的引導,讓你動得更好、更輕鬆。※適合初學者(新人)各年齡層皆宜。 ※請自備瑜珈墊、乾淨運動鞋、大小毛巾及水。【限10位】【計8堂】	陳俐文	9/6~10/25
A2166	<b>NEW</b> TRX 初階班	二	18:00~19:00	2000	TRX以身體重量作為阻力的訓練方法,強調核心肌肉的使用,加強腹部、背肌、旋轉肌袖小肌群及骨盆底肌群...等肌群的穩定,提高核心力量、增強肌肉、改善靈活性,讓你的身體成為一座強壯的城堡!※請自備瑜珈墊、乾淨運動鞋、大小毛巾及水。【限9位】 【10/10國慶日停課:計8堂】	黃冠瑜	9/5~10/31
A2006	TRX for Yoga初階 核心懸吊訓練	四	09:30~10:30	2900	TRX基本核心訓練結合瑜珈體位法,進行TRX的核心訓練。透過TRX結合瑜珈體式的練習,讓全身關節得到更好的伸展與平衡,使訓練更流暢。※適合初學者(新人)各年齡層皆宜。 ※請自備瑜珈墊、乾淨運動鞋、大小毛巾及水。【限9位】【計8堂】	家新	9/7~10/26
A4001	TRX懸吊阻力綜合訓練A班	一	10:00~11:00	3200	Total body Resistance eXercise源自美國海豹部隊戰地訓練概念,將身體局部懸吊來做運動,因為繩索的不穩定性,迫使身體局部肌肉更專注鍛鍊,可增強肌力、訓練平衡感、柔軟度、核心及關節穩定度,利用動作編排的不同,也可做有氧運動。※請自備瑜珈墊、乾淨運動鞋、大小毛巾及水。【限9位;強度較強,適合持續運動者】【A4001計9堂;A2007計8堂】	Miles	9/4~10/30
A2007	TRX懸吊阻力綜合訓練B班	四	18:30~19:30	2900			9/7~10/26
A1003	排毒瑜珈B班	四	19:30~20:30	1300	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【限10位】 【計7堂】	鄭潔盈	9/14~10/26
E3004	ZUMBA KIDS	二	17:50~18:50	1400	ZUMBA®KIDS是為孩童設計的課程,無基礎也可以加入,內容結合運動、音樂和社區。特色是充滿動感與活力,包含精心編排的舞步、有趣的活動與音樂,激發孩童透過運動來表達自己,了解運動的重要,並藉由舞蹈愛上運動。※請著輕便服裝及乾淨運動鞋,自備大小毛巾及水。【10/10國慶日停課:計8堂】【適7~12歲】【限10位】	Dora	9/5~10/31



# 【東海學區專區】

# \* 文創藝術學院 \* (上課地點：臺東市長沙街396號)

音樂演奏	編號	班別	每週上課時間		費用	研習內容	指導老師	上課期間
			星期	時間				
	D2036	民謠吉他彈唱養成班	四	18:30~19:30	1500	我們將在為零基础初學者所設計的民謠吉他彈唱養成課程裡，從零開始帶你認識民謠吉他，一起學習彈唱必備的常用和弦與萬用刷奏技巧，步步朝自彈自唱邁進，讓音樂擁抱你的生活！【計8堂】	楊逸文	9/7~10/26
生活藝能	D3002	小文青手勾棉麻包	二	19:00~20:30	1900	1.認識線材勾針與線的方式，2.編織鎖針、平編的起針3.何為立針基礎針法4.如何加針、圖形編選編5.半成品編織技巧6.勾出美麗的包包7.花片編織8.縫合整理成果展示。※上課作品：棉麻包、飾品等。【上課另繳材料費700元】 【10/10國慶日停課：計8堂】	程新顏	9/5~10/31
	D4001	簡易陽宅&姓名學	二	19:30~21:30	2000	人要名，樹要皮，姓名是個擺設？還是有靈動力？歡迎對姓名及文字有興趣者一同研習，脫北師讓您顛覆三觀、腦洞大開！【10/10國慶日停課：計8堂】	姜宗濬	9/5~10/31

## 博愛路教室 (上課地點：臺東市博愛路425號)

# 健康運動學院 (改變體態，逆轉人生)

熱舞有氧	編號	班別	每週上課時間		費用	研習內容	指導老師	上課期間
			星期	時間				
	A2008	拉丁有氧 A 班	一至五	07:30~08:30	1900	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。【9/29中秋節、10/10國慶日停課：計40堂】	郭美妙	9/4-10/31
	A2009	拉丁有氧 B 班		08:40~09:40				
	A1004	ZUMBA熱舞有氧 (午間班)	二、四、五	12:10~13:00	2400	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。【9/29中秋節、10/13停課：計23堂】	小若	9/5-10/31
	A2161	假日 ZUMBA go	六	09:00~09:50	800	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。【9/23補班日、9/30停課：計7堂】	Nancy	9/2-10/28
	A2070	我愛 ZUMBA	一、二、三	12:10~13:00	1600	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。【10/9停課：計16堂】	Nancy	9/4-10/30
	A2025	成人MV熱舞有氧A班	六	14:00~15:00	1199	人生何處不相逢，藉由音樂帶動全身的有氧舞蹈，不用任何舞蹈基礎，搭配時下流行音樂，隨著音樂律動打造美麗的體態與心理健康。※請著輕便服裝與乾淨運動鞋、自備大小毛巾及水。【限10位】【9/23補班日停課：計8堂】	張小蜜	9/2-10/28
	A2115	成人MV熱舞有氧B班	六	15:00~16:00	1199			9/2-10/28
	A2001	國際舞蹈ZUMBA	一、三、五	18:10~19:00	2300	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。【9/29中秋節、10/9停課：計23堂】	Nancy	9/4-10/30
	A2015	瘦你下半身 窈窕健走有氧	二、四	18:00~18:55	1500	當我們身處悲傷與憂鬱的情緒中，覺得難以思考，提不起勁，除了不必要的藥物治療，不妨開始運動，讓身體產生腦內啡，將壓力降低，改善心情。課程開始會先從簡易的有氧運動訓練再搭配時下流行音樂曲風，讓身體舒暢，心情愉悅！※請自備大小毛巾及水。【10/10國慶日停課：計12堂】	胡雪梅	9/7-10/19
	A2012	愛舞所聚ZUMBA	一、三、二	19:10~20:00	1900	結合拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，在節奏輕快的音樂中進行有氧運動，塑造肌肉線條又能鍛鍊心肺並達到消脂的效果。※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。【計16堂】	NANA	9/6-10/30
	A2016	iDANCE-MV舞蹈	一	19:10~20:40	1600	喜歡MV舞蹈、喜歡KPOP，也想要有自己的作品嗎？不限年齡，只要喜歡跳舞都歡迎一起來！老師會帶著大家慢慢練習，一步步地感受身體的活動，每個人都能成為舞台上最閃亮的一顆星！iDANCE愛跳舞是一堂流行舞蹈課程，精選時下流行又舞風多元的音樂及舞蹈，以獨有的教學方式及式專屬歡樂氣氛，讓你輕鬆沒壓力的學會跳舞，秀出個人舞蹈魅力。※需自備乾淨運動鞋【10/9停課：計8堂】	Dora	9/4-10/30
	A2068	舞魅ZUMBA	二	19:10~20:00	1300	結合拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，在節奏輕快的音樂中進行有氧運動，塑造肌肉線條又能鍛鍊心肺並達到消脂的效果。※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。【10/10國慶日停課：計7堂】	NANA	9/12-10/31
	A2020	JAZZ	五	19:10~20:10	1300	【KEEP DANCE STUDIO師資】在國內Idol常用的舞風，揉合性感柔美與觀賞性，舞者不僅可以表現出帥氣與性感，大膽表達率性的個性。還讓人能從緊張壓力的工作和學習中釋放和發洩出來，讓身心起到愉悅的作用。並達到運動、美體、減肥、娛樂的效果，塑造出美麗時尚迷人的氣質。※請著輕便服裝與運動鞋、自備大小毛巾及水。【限25位】【9/8、9/29中秋節停課：計7堂】	EMMA	9/1-10/27
	A2013	燃脂ZUMBA有氧	一、三、四	20:10~21:10	2200	可以享受感染力超強的拉丁音樂開心跳舞，還可以配合特別混音編排的音樂進行訓練，結合體適能訓練更激勵更有感覺。適合各種程度的學員參加，動作強度依學員程度調整，一起來瘋狂戰勝脂肪！※請自備大小毛巾及水。【計22堂】	胡雪梅	9/4-10/23
肌力訓練	A2069	劍道基礎班	三	18:30~20:00	2400	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。課程可以達到的目標或是效果：1.增強上下肢之反應速度，並訓練爆發力，協調性，節奏感，肌力，耐力。2.增進全身肢體的協調性。3.增進運動視覺能力與判斷力。4.強化劍道技能，提升戰術能力。【費用含裝備維護費、頭巾一只、竹劍一把，上課另繳2000元教材費】【此班不優惠】【計8堂】 ※上課地點：臺東縣立體育場	鍾佳好	9/6-10/25



# 健康運動學院 (改變體態, 逆轉人生)

編號	班 別	每週上課時間		費用	研 習 內 容	指導老師	上課期間
		星期	時 間				
A2021	舞動跳床A班	四	18:30~19:30	1800	【本課程須自行搬運跳床】【TaiwanBounce舞動跳床】全臺獨家課程；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。※請自備乾淨的鞋子、大小毛巾及水。【限15位】	藍藍	9/21-10/26
A2022	舞動跳床B班	五	19:00~20:00	1800	【本課程須自行搬運跳床】【TaiwanBounce舞動跳床】全臺獨家課程；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。※請自備乾淨的鞋子、大小毛巾及水。【限15位】	藍藍	9/15-10/27
A2023	節奏熱舞跳床A班	四	20:00~21:00	2100	【舞動跳床A班:計6堂、B班9/29中秋節停課:計6堂】 【節奏熱舞跳床A班:計8堂、B班9/29中秋節停課:計8堂】	潔西	9/7-10/26
A2116	節奏熱舞跳床B班	五	20:00~21:00	2100	【舞動跳床A班:計6堂、B班9/29中秋節停課:計6堂】 【節奏熱舞跳床A班:計8堂、B班9/29中秋節停課:計8堂】	潔西	9/1-10/27
A1001	排毒瑜珈 A 班	二	19:30~20:30	1500	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、大小毛巾及水。【限10位】【10/10國慶日停課:計8堂】	鄭潔盈	9/5-10/31
A1005	媽媽友善瑜珈 (晨間班)	二	09:00~10:00	1500	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。【限10位】【10/10國慶日停課:計8堂】	鄭潔盈	9/5-10/31
A1012	瘦身皮拉提斯 (晨間班)	三、五	08:30~09:30	1800	運動界的“微整型”皮拉提斯可以運動到深層的核心肌群，延長脊椎線條，達到修飾身體線條的效果，讓我們健康年輕又美麗。※請自備瑜珈墊、大小毛巾及水【限10位】【9/29中秋節停課:計14堂】	胡雪梅	9/1-10/20
A1008	皮拉提斯 A 班	一	18:30~19:30	1400	皮拉提斯是自身體的內部開始訓練的運動項目，藉由骨盤的安定，取得身體中心與肌群的「活動」、「固定」這兩方面訓練，能改善姿勢與脊柱的身體中心線，取得肌群之平衡、體態調整及減輕酸痛、減肥及舒壓的效果。※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14位】【計8堂】	盧永暖	9/4-10/23
A1009	皮拉提斯 B 班	一	19:30~20:30				
A1010	纖活皮拉提斯瘦身A班	二	19:00~20:00	1050	對於想要燃脂瘦身的人，更多結實的肌肉和越少的脂肪是主要的夢想，而皮拉提斯可以同時達成兩者！不論你在做任何活動，煮飯、刷牙、搬東西...等，你都可以感受到皮拉提斯帶來的好處，幫你縮小腹、擺脫圓肩、挺直你的脊椎在日常生活中也能持續維持你的正確身體姿態，課程中老師會提供不同的輔助工具例如彈力帶、核心球或滾筒。※請自備瑜珈墊、大小毛巾及水【限14位】【10/10國慶日停課:計6堂】	胡雪梅	9/5-10/17
A1011	纖活皮拉提斯瘦身B班	二	20:10~21:10				
A1013	體態雕塑-馬甲線養成班	三	19:00~20:00	1225	想要雕塑身型、擁有誘人的馬甲線嗎？快來和老師一起做核心訓練，雕塑肌肉線條、提高平衡力與穩定力，讓我們健康年輕又美麗。※請自備瑜珈墊、大小毛巾及水【限10位】【計7堂】	胡雪梅	9/6-10/18
A3004	阿根廷探戈初級班	五	19:00~20:30	1200	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戈初級班，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】 【9/29中秋節停課:計8堂】上課地點：大業路67號6F	陳雲貞 楊正玫	9/1-10/27
A3003	社 交 舞	一、四	20:15~21:45	1700	從基本步入門教起，沒學過舞的人最好，或對社交舞步熟練，想要更上層樓者，尤佳，課程內容:華爾滋、探戈、快三步、狐步舞、恰恰、倫巴、吉魯巴、六步、捷舞、森巴、鬥牛等。【此班不優惠】【計17堂】上課地點：大業路67號6F	陳雲貞	9/4-10/30
A3001	舞出青春社交舞班	一、二、三	20:15~21:45	1600	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】 【10/10國慶日停課:計16堂】上課地點：大業路67號6F	陳雲貞 楊正玫	9/5-10/31
A5001	推拿與指壓	三	19:30~21:30	2000	整椎不整肌，根本不懂醫，整肌不整椎病痛一大堆。推拿是人類最古老的療法之一，在皮膚肌肉的點、線、面上推拿，以達成疏通經絡、促使氣血運行、增強人體抗病能力...等等。指壓的手法會比較大力，針對特定穴道進行按、揉、撥的動作，舒緩身體的肌肉緊繃。※請自備瑜珈墊。【計8堂】	黃美桃	9/6-10/25

## 第二外國語專區 (上課地點：臺東市博愛路425號)

編號	班 別	每週上課時間		費用	研 習 內 容	指導老師	上課期間
		星期	時 間				
B1001	主題式美語會話中級進階	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。【報名教材若已和老師訂購，恕不退費】【計8堂】	李念芬	9/4~10/23
B1003	主題式美語會話中級	五	20:05~21:35	1800	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。(教材另購:One two One) 【報名教材若已和老師訂購，恕不退費】【9/29中秋節停課:計8堂】	李念芬	9/1~10/27

英美語系列



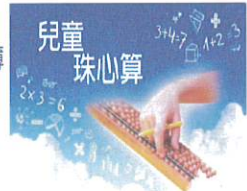
# 兒童成長學院 (上課地點: 臺東市博愛路425號)

編號	班 別	每週上課時間		費用	研 習 內 容	指導老師	上課期間
		星期	時 間				
D3069	STEAM積木機器 程式設計班	六	10:00~11:30	1800	AI人工智慧時代已來到,人工智慧是指透過普通電腦程式來呈現人類智慧的技術。STEAM教育是一項跨領域、科目整合的教學方式,核心著重於科學(Science)、科技(Technology)、工程(Engineering)、藝術(Art)及數學(Math)。本次課程不但藉由積木機器組裝製作,動手實作課程,培養學生STEAM的能力,還特別搭配程式指令設計執行,為人工智慧的學習。*課程內容:電動升降機、AI智能小車、直升機、可愛小熊、自創智能機器車。【上課需另繳材料費200元(電池、文具、獎品),積木機器租借一次50元】【9/23補班日、9/30、10/7停課,計6堂】 【適國小1-2年級】【限10位】【此班不優惠】	玉山教育 團隊 劉凰玉 老師	9/2~10/28
E2027	兒童水彩班	四	16:40~18:10	1400	以簡易的水彩技法入門,了解水彩畫顏料的使用,調色練習,彩繪人物、物體、花卉、風景。藉由作品賞析,以提升繪畫能力。*請自備調色盤、水彩筆、水彩、筆洗,中心提供普通圖畫紙4開。【適國小一至六年級】【計7堂】	洪彩娥	9/14~10/26
E2001	<b>NEW</b> 快樂寶貝黏土A班	二	19:00~20:00	800	黏土是大朋友小朋友都喜愛的,簡單上手,也可以讓幼兒活動活動他們的小肌肉唷!隨著課程進度的安排,會慢慢的發現孩子們的作品也會越來越細緻呢~ 【上課另繳材料費320元】【適3-6歲】*孩子狀況允許的話,家長可不必陪同。	王亨文	10/3~10/31
E2002	<b>NEW</b> 快樂寶貝黏土B班	四	19:00~20:00	800	【限8位】【A班10/10國慶日停課,計4堂】	王亨文	10/5~10/26
E4002	幼兒翻翻體操	六	14:00~15:00	900	主要藉由跳躍、平衡、翻滾等動作來刺激幼兒的前庭覺。因每個孩子的發展與特質的不同,教課時會依每位孩子當下的狀態來調整難易度,課後老師會折氣球送孩子唷!【適3~6歲;限10位】*孩子狀況允許的話,家長可不必陪同【計4堂】	雞蛋 老師	10/7~10/28
E4003	嬰幼兒翻翻體操A班	六	15:15~16:15	900	主要藉由跳躍、平衡、翻滾等動作來刺激幼兒的前庭覺。因每個孩子的發展與特質的不同,教課時會依每位孩子當下的狀態來調整難易度,課後老師會折氣球送孩子唷!【適1.5~3歲;限8位】*需家長陪同【計4堂】	雞蛋 老師	10/7~10/28
E4009	嬰幼兒翻翻體操B班		16:30~17:30	900			10/7~10/28
E4001	幼 兒 瑜 珈	五	17:00~18:00	1400	透過故事或遊戲,讓小朋友輕鬆愉快學習瑜伽體位法和呼吸法。課堂結束前以簡單的創作,讓小朋友靜心,情緒穩定。【適3~6歲;限8位】 【9/29中秋節停課,計8堂】	鄭潔盈	9/1~10/27
A2163	<b>NEW</b> 氧樂多 Zumba® Kids	一	16:50~17:50	1400	以適合年齡的音樂,改良Zumba®動作的舞蹈。曲風動感有趣、令人振奮,有傳播歡樂的魔力。用音樂來帶領大家一起活動的有氧訓練,享受在音樂饗宴中培養協調性、平衡感、心肺功能、肌力訓練、柔軟度。(適合4-6歲) *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。 【10/9停課,計8堂】	Nancy	9/4~10/30
A2164	<b>NEW</b> 氧樂多 Zumba® Kids Junior	三	16:50~17:50	1400	以適合年齡的音樂,改良Zumba®動作的舞蹈。曲風動感有趣、令人振奮,有傳播歡樂的魔力。用音樂來帶領大家一起活動的有氧訓練,享受在音樂饗宴中培養協調性、平衡感、心肺功能、肌力訓練、柔軟度。(適合7-11歲) *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	9/6~10/25
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】【E2006 10/10國慶日停課,計8堂; E2010 9/23補班日停課,計8堂;未足堂數可至其他珠心算班補課】	黃麗惠	9/5~10/31
E2007	兒童珠心算基礎A班	三	17:40~19:00				9/6~10/25
E2008	兒童珠心算中級二	三	19:05~20:30				9/6~10/25
E2009	兒童珠心算中級B班	四	19:00~20:30				9/7~10/26
E2010	天才兒童珠心算基礎班	六	14:00~15:30				9/2~10/28
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】【9/23補班日停課,計8堂】 【此班不優惠】上課地點:大業路67號6F	陳雲貞	9/2~10/28

幼兒文藝

兒童文藝

兒童運動





# 臺東市樂齡學習中心課程專區(限55歲以上長輩報名/此區不優惠)

備註：報名前兩門課程免費，僅酌收500元押金，缺課超過1/3則不退還。

編號	班別	每週上課時間		費用	研習內容	指導老師	上課期間
		星期	時間				
D3071	<b>NEW</b> 自媒體行銷課程	三	14:00~16:00	500	生活充滿樂趣，精采的回憶一瞬即逝，自媒體行銷課程便是跟著老師一起學習拍攝短片，用一台手機將旅遊、個人生活製作成影片，將帥氣又美麗的自己在社群上，回味的同時也能跟家人及親朋好友分享看過的風景。【計8堂】	池漢卿	9/6-10/25
D3072	<b>NEW</b> 臺東文創商品設計	三	13:30~15:00	500	文化創意為核心，將創意、藝術和文化元素融入商品設計的過程。透過文創商品設計，可以將獨特的文化價值和故事性融入商品中，讓商品不僅具有實用價值，還能傳達深層次的意義和情感。 ※上課地點：臺東市知本路三段13巷40號【已包班】【計4堂】	林先進	9/6-9/27
D3073	<b>NEW</b> 樂齡課程教學技巧	一	13:00~15:00	500	針對年長者設計的教育課程，提供他們機會學習和發展各種技能，以促進他們的身心健康和社交互動。【已包班】【計4堂】	王恩慎	9/4-9/25
D3074	<b>NEW</b> 樂齡志工訓練	四	14:00~16:00	500	樂齡志工訓練是為了培養志願者在關懷和支援老年人方面的能力和知識。【已包班】【計4堂】	楊依庭	9/7-9/28

## 112年9~10月旅遊活動

\*行程保證全程不額外收費，物超所值\*名額有限，請速報名\*

活動名稱	活動日期	活動費用	活動內容
【最美海岸線】 阿塼壹古道尋幽	9/16(六) 9/30(六) 10/14(六) 10/28(六)	1500元	07:00台東市體育場出發→南興休息站補給→進入南田村管制區入口→屏東旭海村出口→車城福安宮→預計17:30返抵台東市區 ★16人成團，此活動需30日前申請入山名額，屆時停止櫃台報名，後續以電話通知是否成行與繳費。 ★費用含車資、西點午餐盒、礦泉水、保險、解說員及領隊費。 ★請攜帶個人證件(身分證或健保卡)。
【專業考照班】 小琉球 潛水考照	9-10月 任何連續三天日期 皆可配合 採預約制	13550元	DAY1: 09:00東港漁港集合→13:30集合換裝/裝備解說課程→14:30平靜水域技巧教學→19:00潛水理論及知識(學科) DAY2: 08:00集合整裝/開放水域實習(一)→13:00下午自由活動→19:00潛水理論及學科測驗 DAY3: 08:00集合整裝→開放水域實習(二)→13:00課程結束/恭喜您結業/準備回家 ★以上課程僅供參考，實際以教練當下視情況安排為準則！★請攜帶泳衣、個人盥洗用品、水壺、環保餐具★課程無期限(課程未上過課，可全額退費)★上課時間平假日皆可以自由彈性選擇安排。 ★費用含保險、證照、教材、簽證、潛點接駁、教練、場地費用、船票、機車、住宿。★教練比1:4
【六人小團】 【原民文化行旅】 土坂部落一日遊	9/16(六) 10/7(六) 10/14(六)	1600元	08:00台東縣救國團(鯉魚山)→南迴公路(前往土坂部落)→16:00回程 行程特色：進入達仁鄉土坂村，體驗一場山林與溪流的探險。行程包含山林古道走讀、溪流撈撈技術，在山林間學習排灣族傳統的生活智慧。★前14日通知是否成團★【含交通費、午餐費、保險費】
【六人小團】 【東岸看光光】 放空東海岸 二日遊	9/1(五)~9/2(六) 9/30(六)~10/1(日)	2800元	DAY1 14:00台東縣救國團(鯉魚山)→前往都歷遊客中心&阿美民俗中心→天空之鏡→成功鎮晚餐→住宿【宿】東海岸海景渡假飯店 DAY2 08:30前往尚德村→興昌村午餐→13:30回程 行程特色：本行程將前往東海岸觀看部落傳統表演，接著到海邊踏浪，入夜後欣賞月光、隔日清晨再享受曙"光"，接著進入尚德村製作自己的精油，只留下專屬氣味與記憶。 ★活動14日前電話通知是否成行★費用含車資、餐費、礦泉水、保險及領隊費
【六人小團】 崖上夢幻 "錐麓古道一日遊" (花蓮報到)	9/23(六) 10/7(六) 10/21(六) 11/4(六)	1499元	DAY1: 花蓮火車站08:20集合，08:30開車→09:00新成車站→錐麓古道健行(請自備行動糧午餐)→快樂歸 行程特色：太魯閣國家公園境內唯一的史蹟保存區，錐麓古道為合歡越嶺古道其中一段的殘存遺跡。錐麓與福磯斷崖隔溪對峙，長約1.2公里，高約600公尺，幾乎全由大理岩構成，是太魯閣峽谷最壯麗的景觀。錐麓古道名字的由來是因為這段古道建立於三角錐山(也有人稱之為大斷崖山)的山麓而命名的，所以叫做錐麓古道。燕子口海拔約274公尺，錐麓斷崖海拔約765公尺(台北101也只有509.2公尺)所以要在3.1公里中的路段要上升約500公尺的海拔高度，是非常有挑戰的行程。 ★4人成團(請提前30至65天報名，以順利申請錐麓古道入園名額，若申請不到，全額退費，禁止轉隊或換人)★費用含車資、門票、保險及領隊費。

※以上活動性質皆為戶外健走行程(健行時間約計4-5小時)、參加旅友請先評估自身狀況參加!

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

### 【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。

### 【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。
- ★逢颱風、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。



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！  
快樂分享，智慧成長  
「張老師」服務時間：星期一至五上午九時至晚上九時，星期六上午九時至下午五時。★參加活動服務時間將依實際人力增加  
「張老師」基金會贊助



旅遊相關資訊  
歡迎加入LINE好友  
活動訊息不錯過  
提供假日旅遊服務  
及一對一諮詢



# 文創藝術學院 (上課地點：臺東市博愛路425號)

編號	班 別	每週上課時間		費用	研 習 內 容	指導老師	上課期間
		星期	時 間				
D6001	中餐丙級證照 A班(葷食)	一、二	15:30~18:30	9000	給自己的廚藝一份肯定，中餐丙級全新改版、全新內容等您來挑戰，證照在手~職涯無窮。【上課另繳材料費10000元(含72道菜題、書籍(中餐烹調葷食丙級技術士技能檢定學術科突破)】	詹坤憲	9/11-12/4
D6002	中餐丙級證照 B班(葷食)	三、四	15:30~18:30	9000	※上課需自備:菜刀(中式)、保鮮盒、廚房餐巾紙 ※考試需自備白色廚帽、白色圍裙【限10位】【此班不優惠】 【A班：10/10國慶日停課；計24堂】		9/6-11/23

## 博愛路教室 (上課地點：臺東市博愛路425號)

### 老愛學習專區 ※8月24日前，報名享8折優惠(55歲以上開課前享65折優惠)

編號	班 別	每週上課時間		費用	研 習 內 容	指導老師	上課期間
		星期	時 間				
A2165	<b>NEW</b> 虎哩勇健有氧舞蹈	二、四	10:00~11:00	1600	初階特性的舞蹈搭配時下流行的音樂，課程十分愉快、簡單有效，非常容易上手。同時還訓練心肺、肌力與柔軟度。教學過程中特別強調「安全指引」及「提示」，讓跳舞過程更為安全和有效。※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。【10/10國慶日停課;計16堂】 ※上課地點：臺東市長沙街396號	Nancy	9/5-10/31
A2027	樂齡iWALK健走有氧	一、二、三、五	10:00~11:00	2800	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。【9/29中秋節、10/10國慶日停課;計28堂】	胡雪梅	9/1-10/23
A2028	樂齡肌力訓練班	四	15:00~16:00	2000	專為銀髮族設計的肌力與平衡能力課程，透過漸進式的訓練與建構肌力，進而改善駝背、膝痛及下背痛等問題，對於想健步如飛的同學們是非常好的機會!動作強度會依照情況調整，都會有進階及退階教學，所以都不用擔心唷! ※如本身有較嚴重膝痛、手腕痛等急性發炎情況，建議優先找醫師諮詢後再加入課程※請自備瑜珈墊、滾筒、毛巾及水【限8位】【計8堂】	黃冠瑜	9/7-10/26
A5002	<b>NEW</b> 太極拳與健康促進	一	09:00~11:00	2000	透過學習太極拳樁功與道家養生功的訓練，強化學員身體機能與耐力，改善腿力不佳的問題;也藉此讓學員得以應用在日常生活中，達到身心愉悅與平衡發展※國中以上，男女不拘。※請自備大小毛巾及水。【計8堂】	張漢成	9/4-10/23
A5003	<b>NEW</b> 鄭子37式太極拳 體用初級班	四	19:00~21:00	2000	主要是學習鄭子37式太極拳架為基礎，道家太極養生功為輔的教學。 1 透過拳架樁功的訓練，可強化腿部肌肉耐力，改善腿力不佳的問題。 2 隨著腿力增強，上半身與腿部的協調性會加強，可預防老人跌倒的問題。 3 因拳式緩慢而細膩的學習過程，可訓練學員專注、放鬆以及思考拳路之運行，繼而可以緩和日常生活中過度緊張的情緒，進而達到身心愉悅與平衡發展。※國中以上，男女不拘。※請自備大小毛巾及水。【計8堂】	張漢成	9/7-10/26
B2006	樂齡日語初級班 (第2期)	三	09:00~11:00	2000	『e世代日本語1』(第6課~)。學習基礎文法(be動詞的肯定?否定)、形容詞、形容動詞的變化。用日語歌曲練習發音。會五十音就可以上課。 【計8堂】【教材:『e世代日本語1』280元、歌謠歌詞50元:合計330元】	萩崎義治	9/6-10/25
B1018	<b>NEW</b> 樂齡英語入門	二	13:30~15:30	2200	採用循序漸進的引導方式，學習正確的美式發音，不限年齡，只要認識26個英文字母就能輕鬆學!【可由老師代購書籍:380元】 【10/10國慶日停課;計8堂】	許怡萍	9/5-10/31
D3070	<b>NEW</b> 銀髮自助旅遊規劃	三	19:00~21:00	2200	學習自行蒐集資料、設計行程;藉由旅行探索自我內在，不限年齡輕鬆學! 【上課需另繳講義費100元】【計8堂】	許怡萍	9/6-10/25
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	9/14-11/2
D2037	不老樂團吉他班	五	15:00~16:00	2200	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。 3. 吉他獨奏古典、流行曲、指彈吉他入門Fingerstyle。 ※需自備吉他或統一由老師代購。【限收8位】【9/29中秋節停課;計8堂】	葛時宇	9/1-10/27
D2015	活化記憶 烏克麗麗(第7期)	一	08:30~10:00	900	音樂治療活動除了聆聽，還可以搭配律動、歌唱、舞蹈及彈奏樂器等。過程中，產生認知、社交以及增進肢體感官等刺激，活化腦部，音樂身心安頓。 ※需具備樂曲彈奏能力。【10/9停課;計4堂】	烏克幫 音樂 工作室 裴匡右	10/2-10/30



# 文創藝術學院 (上課地點：臺東市博愛路425號)

編號	班 別	每週上課時間		費用	研 習 內 容	指導老師	上課期間
		星期	時 間				
D1002	<b>NEW</b> 成人水彩班	四	09:35~11:35	2100	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。 ※請自備日本水彩紙、透明水彩、水彩筆(圓頭,8,10號)、小楷毛筆、筆洗盒、調色盤(盒裝)、衛生紙。【10/19停課,計8堂】	江美惠	8/31-10/26
D3036	PowerTex 紡織品再生雕塑	六	09:00~12:00	2400	深耕環保藝術界的PowerTex,運用舊衣廢布,透過織品固化技術將舊衣再生,雕塑呈現,表達對環境與產業發展的省思,創造出無限可能的藝術作。 【需另繳材料費1400元】【限8位】【計3堂】	陳宏琪	9/2-9/16
D2001	明日之星歌唱A班	一	10:00~12:00	1800	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,讓您在眾人之中脫穎而出,成為目光焦點,讓我們快樂唱歌吧!【上課另繳講義費30元】 【A、C班:限15位】【B班:限20位】【C班10/10國慶日停課,計8堂】	林小微	9/18-11/6
D2002	明日之星歌唱B班	一	19:00~21:00				9/18-11/6
D2005	明日之星歌唱C班	二	10:00~12:00				9/19-11/14
D2006	歌唱技巧教學中級班	四	19:00~21:00	1500	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。 【上課另繳講義費30元】【限10位】【中級班已包班】 【初級A,B班9/29中秋節停課,計8堂】	溫格	9/7-10/26
D2007	歌唱技巧教學初級A班	五	18:30~20:00				9/1-10/27
D2008	歌唱技巧教學初級B班	五	20:00~22:00				9/1-10/27
D2009	古箏假日班	日	10:00~12:00	1900	古箏的基本構造認識、指法練習、基本八度音練習、古典、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】【計8堂】 上課地點:長安街75號	謝素貞	9/3-10/22
D2010	古箏班	一	19:00~21:00				9/4-10/23
D2016	二胡初階班(第7期)	一	15:00~16:30	2000	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(董容森編制),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】【計8堂】限上過初階班者	劉德亮	9/4-10/23
D2017	二胡流行樂曲演奏班 (第4期)	六	10:00~11:30	2000	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】 【9/23補班日停課,計8堂】	劉德亮	9/2-10/28
D2014	吉他彈唱初級班	一	20:00~21:00	1500	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。3.吉他獨奏古典、流行曲、指彈吉他入門Fingerstyle。 ※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8位】【計8堂】	葛時宇	9/4~10/23
D2013	<b>NEW</b> 快樂吹薩克斯風 進階班	三	19:00~21:00	2050	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	9/6~10/25
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】上課地點:成功路146號-WONNY咖啡教室	陳世堉	9/6-10/25
D7005	烘焙食品-西點蛋糕 丙級證照班	四	09:00~15:00	5400	1.西點蛋糕類:巧克力戚風蛋糕捲、海綿蛋糕、天使蛋糕、大理石蛋糕、泡芙(奶油空心餅)、檸檬布丁派、蒸烤雞蛋牛奶布丁。 2.術科題組分組實作、材料係數計算講解及特別規定說明。 ※請自備餐巾紙、計算機、保鮮盒、個人文具、圍裙等用品。 【上課另繳材料費3500元】【限8位】【此班不優惠】【9/28停課,計6堂】 《開課前一週恕不退費》	葉慧玲	9/7-10/19
D7021	<b>NEW</b> 烘焙食品-麵包 丙級證照班	六	09:00~15:00	5400	1.麵包類:山形白土司、圓頂土司、葡萄乾土司、橄欖形餐包、紅豆/奶酥/布丁甜麵包(自製奶酥餡及布丁餡)。 2.術科題組分組實作、材料係數計算講解及特別規定說明。 ※請自備餐巾紙、計算機、保鮮盒、個人文具、圍裙等用品。【上課另繳材料費3000元】【限8位】【此班不優惠】【9/23、9/30停課,計6堂】 《開課前一週恕不退費》	葉慧玲	9/2-10/21

美術繪畫

歡樂歌唱

音樂演奏

美食烹飪