

“員林”

108-1期

1-2月研習簡章
01.02-03.05

春節2/4-2/10停課



救國團員林終身學習中心
報名地點 員林市林森路156號

☎ 電話：04-8321045
☎ 上午8時30分至晚上9時

🌐 cycea.org.tw

私立救國團彰化縣團委會
員林區附設語文技藝短期補習班
府教社字第123871號



現場報名優惠	早鳥優惠12/26前	12/27起
新學友報名	95折 新生酌收100元報名費	無折扣
舊學友報名	88折	9折
個人同時報名兩班	第二班85折	第二班9折

* 年滿65歲以上，憑證可享學費8折優惠。
* 憑殘障手冊(本人)報名，可享學費7折優惠。
* 以上優惠辦法不適用於網路報名及不折扣班別

1-2月書展
憑108-1期報名
繳費收據可至櫃台
領取生日禮物之份

1/19 早上10:00-12:00辦理
寫春聯、新春樂陶陶公益活動
現場贈送春聯及陶藝手拉胚
小花器100份，歡迎參加。

網路報名方式說明：
1. 繳費方式：請於報名當天23:59前至ATM轉帳。
2. 報名網頁：www.cycea.org.tw/研習
3. 請詳閱課程電話報名中心啟事。

12月26日前報名9折
12月26日起85折

歡迎來信索取電子簡章
8321045edm@gmail.com
簡章與優惠訊息將每期寄到您的電子信箱

烘焙丙級證照 學費5000元 (恕不折扣)

B902 蛋糕班 1/13-3/3(星期日) 08:30-12:30 陳豐盛老師
B903 麵包班 1/13-3/3(星期日) 08:30-12:30 陳豐盛老師
B9031 麵包班 1/10-3/7(星期四) 09:00-13:20 陳豐盛老師
B904 麵包班 1/10-3/7(星期四) 17:10-21:30 陳豐盛老師
B905 蛋糕班 1/8-3/5(星期二) 17:30-21:30 林淑雯老師
B906 蛋糕班 1/8-3/5(星期二) 13:00-17:00 彭道威老師

1. 有無烘焙經驗者皆可參加，老師示範講解、烘焙計算、考試規則、術科七項產品，由學員分組實作練習。請攜帶大保鮮盒、計算機及教材費(含材料、課本、講義等)。
2. 考試採即測即評即發證，考取終身不換照。

* 教材費：麵包班4500元、蛋糕班5500元

中餐丙級證照 學費5500元 (恕不折扣)

B907 A班 1/7-3/4(星期一) 13:30-17:30 唐嘉興老師
B908 B班 1/2-2/27(星期三) 18:00-22:00 柯坤龍老師
B909 C班 12/28-2/22(星期五) 13:30-17:30 陳美黛老師
B910 D班 12/28-2/22(星期五) 18:00-22:00 陳美黛老師
B911 E班 1/5-3/9(2/23停課)(星期六) 09:00-13:00 陳美黛老師
B912 F班 12/28-2/22(星期五) 09:00-13:00 陳美黛老師
B913 素食班 12/28-2/22(星期五) 09:00-13:00 陳美黛老師
B914 素食班 1/5-3/9(2/23停課)(星期六) 13:30-17:30 陳美黛老師

1. 以丙級術科為教學內容共計72道菜，教你如何100%考取證照又可習得一技之長，是餐飲業必備證照。
2. 全部由學員親自模擬考試現場刀工、水花、圍邊菜等實際操作讓你更容易考取證照。上完課可繼續回來複習至考試不另收費。
3. 考試採即測即評即發證，考取終身不換照。

* 教材費5500元(含上課材料、學術科彩色雙書藉)。

美容考照 (恕不折扣) 學費3500元

B901 丙級 1/7-3/4(週一)9:00-12:00 賴老師
內容：皮膚生理學、衛生常識、臉部按摩技巧、化妝技巧、日晷、晚宴、上班妝、郊遊妝學習一技之長，輔導考取證照。
【需上兩期】 * 教材費2000元

B900 乙級 1/8-3/5(週二)13:00-17:00 學費6000元
內容：乙級紙畫、護膚流程、新娘妝、攝影妝、舞台妝、脫毛練習，輔導考取證照。【需上兩期】 * 教材自備

B915 咖啡飲料丙級證照班 學費5500元 (恕不折扣)

1/2-2/27(星期三) 13:00-17:00 柯坤龍老師

1. 以丙級術科為教學內容 含概要式、虹吸、手沖等咖啡、水果拼盤、新鮮果汁、加味茶，共計108道飲料，讓你100%輕鬆考取證照又習得一技之長，是餐飲業必備證照。
2. 老師示範講解後，全部由學員模擬考試現場實際操作。
3. 考試採即測即評即發證，考取終身不換照。

* 教材費5000元(含上課材料、學術科彩色書藉)

健康活力有氧課程 PS.自備毛巾、帶水及蒸氣乾淨運動鞋至教室更換。

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	研習內容
B321	有氧瑜珈	1300元	三	18:00-19:00	1/2-2/27	陳致鈞 (魚丸)	讓筋起來訓練你的肌力、柔軟度、平衡感、協調以及呼吸的運用。在動作的過程中，增加身體的線條，並能達到雕塑及瘦身的效果。
B322	動感樂活有氧	1300元	三	19:00-20:00			以簡單的有氧踏步開始，達到運動及卡路里的消耗，再以一些地板上簡單的動作強化核心肌群，強化腰背、腿部，及腿部的曲線運動。
B323	動感樂活有氧	1150元	一	08:30-09:30	1/14-3/4 (七週)		以現今流行的舞曲，搭配輕鬆簡單的動作組合，讓是初學者的你(妳)都能輕鬆的完成一首流行/嘻哈舞。
B324	早安!有氧MV	1150元	一	09:30-10:30			
B325	有氧MV	1300元	三	20:00-21:00	1/2-2/27		
B3471	熱舞有氧	1150元	五	09:10-10:00	1/4-2/22(七週)	陳彥宏 L090	不用記舞步、好跟易學有線又可以雕塑體態，動感ZUMBA Fitness 來自南美洲舞蹈風格並結合超過24個國家的舞曲為一體的有氧體能課程(嘻哈、雷鬼、國語、森巴、肚皮舞、佛朗明哥、哥倫比亞及梅爾格等基本舞齡動作)
B3472		1000元	五	21:00-21:40	1/4-2/22 (六週)(2/1停課)		熱鬧的派對教學型式，藉由音樂性帶動解壓力老師會用最輕鬆最簡單的方式，增進你的心肺適能和肢體協調能力，讓你每堂課燃燒多餘熱量達到體態雕塑的效果並促進健康。
B3473		1300元	三	09:10-10:00	1/2-2/27		動感望月的有氧舞步，藉由音樂性帶動解壓力，解放自我，增進你的心肺適能和肢體協調能力，結合舞蹈變化，老師會用最輕鬆最簡單的方式，讓你達到樂活運動的效果並促進健康。
B3474		1300元	二	18:15-19:05	1/8-3/5		
B346	超燃脂激瘦有氧	1300元	一	20:10-21:00	1/7-3/4	陳彥宏 L090	超越越結實 越彈越輕盈，跳躍與有線運動的新組合，超給力的音樂節奏讓你不停。每班限10人
B3461		1300元	二	09:10-10:00	1/8-3/5		在繁忙生活中夾雜小確幸，利用趣味性、變化的動作技巧來調節情緒，融入有線舞步，用最輕鬆有線的方式，搭配歡樂音樂，舞打出運動效果促進健康。
B3462	超彈力有氧	1899元 優惠價	二	20:10-21:00	1/8-3/5	超越越結實 越彈越輕盈，跳躍與有線運動的新組合，超給力的音樂節奏讓你不停。每班限10人	
B3479	舞打拳擊有氧	1000元	五	20:10-21:00	1/4-2/22 (六週)(2/1停課)	雙手持以塑膠取代原木但重量手感不打折的特製磅來練習的Pound，可以同時達成訓練肌力、肌耐力、有氧、高強度间歇訓練，隨著每一首歌的節奏，針對的訓練項目也有差異，有的是以心肺為主，有的則著重在肌耐力。鼓棒每對400元(可代購)	
B3475	鼓棒重擊有氧	1299元 優惠價	一	19:15-20:05	1/7-3/4	許志宏	這是一種創新的運動，透過模仿不同動物的型態，結合了各種靜態和地面運動的組合，訓練我們的身體。在這個過程中，您將會體驗以下三種簡單基礎訓練：滾入、滾動、跳躍達到瘦身燃脂的效果。
B3476	POUNCE	1299元 優惠價	三	10:10-11:00	1/2-2/27		藉由人體常態肌肉發展動力學為基礎，並從身體中樞神經系統和肌肉功能觀點出發，讓身體力量及核心穩定，再利用精確特性達到深層及身心靈平衡。自備大小毛巾、水、材料費250元(含鼓棒、磅)
B3281	新 療癒舒適瑜珈	799元 優惠價	一	21:00-21:30	1/7-3/4		藉由人體常態肌肉發展動力學為基礎，並從身體中樞神經系統和肌肉功能觀點出發，讓身體力量及核心穩定，再利用精確特性達到深層及身心靈平衡。自備大小毛巾、水、材料費500元(含滾球、磅)
B328	新 療癒舒適瑜珈	1299元 優惠價	二	10:10-11:00	1/8-3/5	許志宏	要去油減肥，一定要鍛鍊身體肌肉的中層、內層，核心課程讓您每一節都有感覺！不只流汗，油也會不住。
B335	墊上核心塑身	1300元	一	18:10-19:00	1/7-3/4		
B336	墊上核心塑身	1300元	一	19:10-20:00	1/7-3/4		

語文教育學院



代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	研習內容	上課地點	教材費
B101	英語發音基礎	1,800	三	18:30-20:00	1/2-2/27	鄭芳蘭	用字母拼音法與聽(音標)的基本發音和日常生活會話,奠定扎實的基礎,教材「基礎英語」。	林森教室	405元
B102	英文會話easy talk	1,800	三	20:00-21:30		鄭芳蘭	自然發音配合句意及單字,透過文法解析、句子結構,進而由互動式練習日常會話,讓您easy talk。教材「基礎英語」。	林森教室	405元
B103	新 多益聽力測驗教學	2,000	二	18:30-20:00	1/8-3/5	李志華 (Kipp)	以托福聽力需求為主題,內容涵蓋各式地點與情境語言聽力教學,並針對新多益測驗新加入的閱讀、聽解、綜合聽、加拿大式英語的聽力解析教學,以聽力為主,文法為輔。		
B1032	新 英語自然發音基礎	1,800	四	15:30-17:00	12/27-2/21	邱曉妍	以母語者的學習方式發音及記單字,也就是自然發音法,三秒內就能記下一個很多音節的單字,保證學成後記得單字不再是一件苦差事。		
B1033	新 英文玩很大	1,800	四	10:30-12:00	12/27-2/21	邱曉妍	教授日常生活的英文對話,每個單元都有基礎字彙以及文法練習,目標是進階發音與聽解練習,也都有大量的對話練習,並適時加入與單元有關的活動,讓學員更多元的學習。	音樂中心	自備教材及備用教材; 備用教材收費10元
B1034	新 自然發音No Problem	1,800	二	10:30-12:00	1/8-3/5	邱曉妍	1.認讀字母發音2.母音與子音的發音方式3.音節、重音和語調4.字形變化的發音	音樂中心	自備教材及備用教材; 備用教材收費10元
B109	新 簡單學日語發音	1,800	四	14:00-15:30	12/27-2/21	李志華 (Kipp)	簡單學日語第一冊,介紹日本文字平假名、片假名由來,認識日本文字的寫法(筆順)及清音、濁音、半濁音、撥音、促音、長音的發音,及簡單的日常生活用語。教材「簡單學日語」及老師自編講義費另計。	音樂中心	270元
B104	新 簡單學日語發音	1,800	二	20:00-21:30	1/8-3/5	李志華 (Kipp)		音樂中心	
B105	新 簡單學日語發音	1,800	五	9:00-10:30	12/28-2/22	周倩玉		音樂中心	
B106	簡單學日語初級	2,000	三	19:00-21:00	1/2-2/27	陳振昌	簡單學日語第一冊第一課課	林森教室	
B107	簡單學日語初級	1,800	三	10:30-12:00	1/2-2/27		簡單學日語第一冊第6-9課	音樂中心	
B108	簡單學日語初級	1,800	一	20:00-21:30	1/7-3/4	周倩玉	簡單學日語第二冊第17-20課	音樂中心	
B111	簡單學日語中級	2,000	三	9:00-10:30	1/2-2/27		大家的日本語進階第一冊	音樂中心	
B112	簡單學日語中級	2,100	一	18:30-20:00	1/7-3/4				
B115	韓語	2,500	二	19:00-21:00	1/8-3/5		限已學過基礎發音之學員	林森教室	550元
B116	韓語發音	1,800	一	10:30-12:00	1/7-3/4	鄭芳蘭	透過創新的學習方式,從聽法認識韓文字母,再由拼音強化韓文文字結構,進而由會話了解韓文文化,讓您快樂學習。	音樂中心	
B113	韓語初級	1,800	一	09:00-10:30		鄭芳蘭	限已學過基礎發音之學員	音樂中心	
B118	新 韓語發音	2,000	一	19:00-20:30	1/7-3/4	林子婷	使學生學會書寫並發音出韓語四十音,並以186個單字充分練習。	林森教室	
B122	新 韓語發音	2,000	六	16:30-18:00 (2/23停課)	1/5-3/9 (2/23停課)	林子婷		音樂中心	
B123	韓語初級	2,000	三	18:10-19:40	1/9-3/6	林子婷	延世大學韓國語Lesson1-1~1-5	音樂中心	
B128		2,000	四	18:00-19:30	1/10-3/14		延世大學韓國語Lesson2-1~3-1	音樂中心	
B117		2,000	五	19:30-21:00	1/18-3/22		延世大學韓國語Lesson 2-4~2-5	音樂中心	
B119		2,100	五	18:00-19:30	1/11-3/15		延世大學韓國語Lesson 4-2~4-5	音樂中心	
B120		2,100	六	18:00-19:30 (2/23停課)	1/12-3/16 (2/23停課)		延世大學韓國語Lesson5-3~5-5	音樂中心	
B121	韓語中級	2,100	四	19:30-21:00	1/17-3/21	延世大學韓國語Lesson5-5~6-1	音樂中心		
B125		2,200	三	19:40-21:10	1/23-3/20	延世大學韓國語Lesson10-1~10-4	音樂中心		

健康運動學院 【瑜珈課程】教室提供軟墊,請自備大浴巾一條或瑜珈墊。【有氧運動、舞蹈課程】請自備鞋套乾淨運動鞋教室更換。上課地點:音樂中心

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	備註	
B301	瑜珈經絡操	1,300	一	08:30-09:30	1/7-3/4	賴素娟	B311	燃脂瑜珈基礎	1,300	四	18:00-19:00	12/27-2/21	賴素娟	本中心備有軟墊,請自備大浴巾一條或瑜珈墊。自備毛巾、茶水。	
B302		1,300	一	09:30-10:30			B312	瑜珈經絡操	1,300	四	20:10-21:10				
B303	抒壓塑身瑜珈	1,300	一	18:00-19:00	12/28-2/27	賴素娟	B313	A	1,300	五	18:00-19:00	1/5-3/9 (2/23停課)			
B304	養生塑身瑜珈	A	1,600	三			09:30-11:00		B314	B	1,300		五		19:00-20:00
B305		B	1,900	三五			12:10-13:10		B315	C	1,300		五		20:00-21:00
B306		C	1,900	三五			13:30-14:30	B316	D	1,300	六		08:30-09:30		
B307		D	1,300	三			16:30-17:30	B317	燃脂瑜珈	E	1,300		六		14:00-15:00
B308	A	1,300	三	18:00-19:00			B318	F		1,300	六		18:00-19:00		
B309	彼拉提斯瑜珈	1,300	三	19:00-20:00			1/2-2/27	賴素娟	B319	G	1,300		六		19:00-20:00
B310	C	1,300	三	20:00-21:00											

- 透過瑜珈練習,幫助減少壓力,焦慮等情緒,在動作轉換間調息呼吸,緩和內在壓力,冷靜大腦思緒,內觀自身,保持心靈安穩,身心達到平衡,即是健康。
- 在流動的體位法中,用呼吸慢慢的打開身體的關節,溫和的訓練身體的穩定。把生活中的僵硬、緊繃放下,透過能量呼吸根體位法的練習,更瞭解自己的身體!
- 彼拉提斯透過訓練呼吸、專注、控制核心群,提升身體的良好的穩定度與活動度,回歸自然且服務的正確位置,重新找回身體的自主權。

B329	活力熱舞有氧A	650	四	09:30-10:30	2/14、2/21 3/7、3/14	謝曉輝 (小葵)	有氧基本動作配合音樂,呈現出律動感並給予視覺上的享受,主要訓練心肺耐力、身體肌耐力,以增加身體靈活度,最重要的是獲得健康。	
B330	活力熱舞有氧B	650	四	19:10-20:10				
B332	流行爵士舞	650	四	20:10-21:10				以魅力四射的爵士舞及兼具sexy、動感的舞步,創造個人嫵媚的舞姿,同時塑造曲線,更是舞出健康與自信。
B352	新 健身有氧	1,300	二	18:00-19:00	1/8-3/5	黃俊嘉 (JK)	融合流行健身與舞蹈訓練課程,涵蓋太極氣功/韻律體操/有氧/平衡核心訓練/彼拉提斯及基礎瑜珈,搭配韻律球及水足訓練趣味好學不用記動作,適合年齡層可達到大眾化有氧及核心訓練效果(可不用穿鞋,可攜帶瑜珈墊)	
B348		1,300	五	18:00-19:00	1/4-3/8			
B350	新 伸展開發	1,300	二	19:00-20:00	1/8-3/5		用循序漸進安全的方式熱身拉筋,增加身體柔軟度與極限,達到更深層的肢體關節舒緩	
B334	流行社交舞	1,800	一	20:00-21:30	1/7-3/4	湯湘如	快樂學習 易懂易學 流暢舞步 輕鬆舞動 教授一吉魯巴、恰恰、華爾茲、探戈、探戈、探戈、探戈、探戈、探戈...等,專業舞鞋自備或代購。	
B340	魅力塑身肚皮舞	1,700	四	10:00-11:30	12/27-2/21	陳瑪利	肚皮舞在基本功上著重力量的加強,訓練肢體與手足的協調性技巧及傳統音樂來表達肚皮舞的特色。除了消除贅肉保持身材並可以矯正姿勢,塑造出優雅性感柔美的舞蹈語言充分發揮出女性的自信心。	
B341		1,700	日	10:30-12:00	1/6-3/3			
B3401	新 成人中國舞	1,400	日	09:30-10:30	1/6-3/3	陳瑪利	軟控舞,簡單易學,透過關節鬆弛、自在伸展、脊椎舒緩等基本操,產生氣息,引導舞者音樂節奏,以自身產生的氣息引領肢體起舞。	
B345	優美敦煌舞養成班	1,400	日	08:30-09:30	1/6-3/3	陳瑪利	軟控舞,簡單易學,透過關節鬆弛、自在伸展、脊椎舒緩等基本操,產生氣息,引導舞者音樂節奏,以自身產生的氣息引領肢體起舞。	
B342	超級防身術-空手道研習	2,000	四	18:00-20:00	12/27-2/21	邱建華	如何運用空手道來健身與防身並讓選手對於空手道的瞭解,來增加這方面的技能與知識,也藉由空手道的精神來培養在日常生活中的禮貌與尊重的態度。邱教練為台灣空手道總會八段及中區地區升段考試長。	
B343	陳氏八卦太極拳(基礎班)	1,600	二	19:30-21:00	1/8-3/5	李謙錦	陳氏太極拳是依陰陽、虛實、輕重、氣血的理論,導引、吐納的方法,根據人體的自然生理的機理,使門戶身心得到健康鍛鍊的體育運動。正確練習能增強人體免疫功能,得到健康的具體實際效果。由北極式太極拳發源協會教練級家級、國際級教練級親自指導。	
B344	陳氏太極拳老架初級	1,600	一	19:30-21:00	1/7-3/4	陳維鈞	動作緩慢隨氣柔綿,有訓練、發勁、震動、震動,為現代人在公餘之最健康的健身、強身、防身、養生之最佳運動。	
B351	經穴舒壓鬆筋指壓按摩(基礎班)	2,000	五	09:30-12:30	1/11-2/1	梁燕鳳	1.經絡、穴道認識與相關技巧應用。 2.如何正確運用經穴鬆筋指壓按摩推拿技能於常見的現代文明病。 例:頭痛、中風、腰酸背痛、上班族電腦&壓力症候群、手機症候群、身體各部位緊縮僵硬疲勞...的緩解。	
BH13	頸肩背部鬆筋舒壓刮痧指壓按摩	499 恕不折扣	五	09:30-12:30	1月4日	梁燕鳳		
B353	新 健康管理與生活保健	1,300	二	20:10-21:30	1/8-3/5	黃俊嘉 (JK)	養生容易實踐難,健康是一輩子的問題,涵蓋運動、飲食、生活作息、心理因素,課程結合運動與多元講義,搭配中華民國肥胖研究學會審定教材,讓健康簡單易於生活化。教材費,160元。	





管理 / 心理系列

Table with 10 columns: 代號, 研習項目, 學費, 星期, 時間, 開課日期, 指導教師, 研習內容, 上課地點, 課數, 教材費. Includes courses like B201 口才訓練與人際溝通, B206 魅力口才亮麗人生, B202 富人告訴你的理財秘密.

文創藝能學院

{上課地點: 音樂中心}

烹飪烘焙飲料系列

Table with 10 columns: 代號, 研習項目, 學費, 星期, 時間, 開課日期, 指導教師, 研習內容, 上課地點, 課數, 教材費. Includes courses like B434 家用宴會料理, B436 豐盛職人的麵包的廚房, B437 咖啡流行飲料創業.

文創藝能學院

美術音樂系列

Table with 10 columns: 代號, 研習項目, 學費, 星期, 時間, 開課日期, 指導教師, 研習內容, 上課地點, 課數, 教材費. Includes courses like B402 素描多元繪畫班, B403 Q版人像素描, B404 蝶古巴特創意拼貼.

生活藝能系列



