111-6

員林

研習時間
11.05(六)~12/31(六)
停課日期
12/31-01/02
元旦休館

11-12月份 招生簡章

學習有活力
生活更亮麗

私立教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

用學習儲存生活的美好

@yuanlincorps
@960ylunt
8321045edm@gmail.com
@yuanlincorps

地址
員林市林森路156號
電話
(04)8321045
(04)8337791

營業時間
週一至週五 08：30－21：30
週六 08：00－20：00
週日 08：00－12：00

員林中心 實體/線上
教學委任教師 招募中
歡迎加入

舊帶新.揪感心 ※與優惠擇一辦理

10/26前舊生帶同時報名上課
舊生享7折.新生享85折優惠

現場報名優惠	10/26 前	10/27 起
新學友報名	9 折	第二班 95 折
舊學友報名	88 折	95 折

＊新生首次報名即收100元報名費；享終身會員
＊年滿65歲以上，出示證件報名可享學費8折優惠
＊愚身心障礙手冊(本人)報名，可享學費7折優惠
※以上優惠辦法，恕不適用網路報名及不折扣班別(證照、線元、優惠價)

網路報名優惠 (不折扣班除外)
10/26(三)前報名9折
10/27(四)起報名95折

繳費方式：請於報名隔天23:59前至ATM轉帳
報名網站：www.cycosa.org.tw或搜尋【救國團終身學習中心員林網】
逾期繳費請電洽報名中心處理

敦親睦鄰優惠

凡員林國宅住戶可享8折優惠
※與優惠擇一辦理

新新相映 88折

10/26前兩位(含)以上新生
※限時報名 ※與優惠擇一辦理

長青大學 熱烈招生中

對象／凡設籍彰化縣且年滿55以上之彰化縣民

單堂體驗課程開始囉

僅適用於本中心當期開班(尚未額滿)之課程
限員林終身學中心【有案、臨離】課程使用

高端課程

提供小班制及一對一客製化課程
洽詢專線 04-8321045

就愛學習專區 凡標註 青 之課程，持大專院校、高中職學生證(蓋註冊章之有效在學學生)可享學費6折優惠

即日起至11/15止至中心臨櫃或LINE@預約報名

112年寒假翻轉創意成長營超早鳥優惠 開跑啦！

※恕無法扣天數、恕不折扣

1/30(一)-2/10(五) 09:00-17:00
優惠價 5000元
＊共10天＊
課程詳情請洽LINE@

112年寒假兒童成長營

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-12:00	好友點點名	瘋桌遊	迷你烘焙廚房	繪本故事屋	開心手指童樂繪
	心算小神童	兒童體適能		心算小神童	
12:00-13:20	休憩時間				
13:30-16:30	魔術達人	彩繪遊樂園	MV小舞者	快樂製皂所	科學實驗室
	百變氣球		耐心學好字		

代號	課程	11/15前	12/31前	教材
BV01	雙週全日班	5000	6500	2000
BV02-03	雙週半日班	3500	4500	1000
BV04-05	一週全天班	3500		1000
BV06-09	一週半天班	2500		500

公益專區 - 清寒學生助學專案

為照顧本縣國小.國中.高中.職校清寒學生透過校長及里長或代表推薦.至本中心報名(推薦表向學校或本會索取)

享課程2折優惠
恕不折扣班除外，名額有限，盡早報名

	代號	研習項目	學費	教材費	星期	時間	開課日期	指導教師	研習內容
美容美髮	BD800	美容丙級證照班【需上二期】	3800	2000	六	09:00-12:00	11/5-12/24	賴老師	皮膚生理學、衛生常識、臉部按摩技巧、化妝技巧、日霜、晚霜、上妝妝、彩妝教學習一技之長，輔導考取證照。「教材費包含面膜霜、按摩霜、面膜離劑」
	BD801	美髮丙級證照班【需上三期】	2500	10000	四	18:30-20:30	11/3-12/22	江宜庭	針對美髮就業、美髮師開店，所必需之丙級證照，以便申請營業登記證。課程以丙級衛生常識及剪、燙、染練習為主要內容。※材料一次購買。
烘焙西點	BD901	西點蛋糕丙級證照班	5200	5500	二	13:00-17:00	11/15-1/3	林淑雯 彭道威 (乙級老師)	【一次考取，終身不換照】從不會到會嚴基礎課程，讓學員「重覆聽課（保證過關），全程（實作）操作」。※請自行攜帶保鮮盒，報名後材料統一購買不退貨，退材料
	BD902					18:00-22:00			1.以超級簡單公式一烘焙計算講解。2.學科內容及考試技巧，（獨家）技巧傳授。3.術科七種考題，乙級講師示範，讓學員操作。4.培養第二專長，並(協助學員輕鬆考取)，即測即評報名及相關事項（一條龍）幫學員服務周到。
	BD904	烘焙麵包丙級證照班	5200	5000	二	13:00-17:00	11/15-1/3	林淑雯 彭道威 (乙級老師)	
	BD905					18:00-22:00			
	BD909	西點蛋糕丙級證照班	5200	5500	日	08:30-12:30	11/20-1/15	陳豐盛 (乙級老師)	【獨家考試，終身不須換照】有無烘焙經驗者皆可參加：學習第二專長技能，生活實用製作技巧。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。請備妥大保鮮盒、計算機及材料費(含材料、課本、講義)。※老師擁有國家西點蛋糕麵包烘焙乙級+中式麵食乙級。
	BD910	烘焙麵包丙級證照班	5200	5000	日	08:30-12:30	11/20-1/15		
中餐	BD701	中餐丙級-A班	6000	5500	一	13:30-17:30	11/7-12/26	唐嘉興	一人一組比照實際考場操作不分組，上課期間充分練習。輔以統整系統式教學方法、專業教材與老師示範、學習內容簡單化，使你考試思路清晰不緊張，無壓力提高考取證照機會。課程結束可回來複習，考前學習不中斷！「自備環保餐具及保鮮盒。※報名前請考慮清楚是否為所需證照，因食材統一採購，恕不退材料費。材料費:5500元
	BD702	中餐丙級-B班			一	18:00-22:00	11/7-12/26		
	BD703	中餐丙級-C班			三	13:30-17:30	11/9-12/28	陳美黛	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.全部由學員親自操作考試現場刀工、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。
	BD704	中餐丙級-D班			五	09:00-13:00	12/9-1/27		
	BD705	中餐丙級-E班			五	13:30-17:30	11/11-12/30		
	BD706	中餐丙級-F班			五	18:00-22:00	11/4-12/23		
	BD707	中餐丙級-G班			六	09:00-13:00	11/19-1/14		
	BD708	素食丙級班			三	18:00-22:00	11/9-12/28		
熱門課程	BD603	不敗經典，甜點自己做	2100	2400	二	10:00-13:00	11/1-11/22	林淑雯 (乙級老師)	自行操作，小班制(十一月):波菜鮭魚鹹派、黑森林蛋糕、維多利亞蛋糕、北海道戚風杯子蛋糕(十二月):核桃派、鹹味司康、方形抹茶紅豆蛋糕裝飾、焦糖杏仁奶油蛋糕
	BD608		2100	2400	二	10:00-13:00	12/6-12/27		
	BD604	吃得健康的手工麵包吐司	2300	2400	三	08:50-12:50	11/2-11/23	林淑雯 (乙級老師)	小班制(十一月):芋頭花卷麵包、波蘭麵包、佛卡夏麵包、起士煙燻雞肉包、酒釀桂花吐司、鳳梨麵包、巧克力蛋糕吐司、莓果果醬麵包(十二月):橡果巧克力雪花麵包、優格麵包、大列巴麵包、芝麻香花、圈日式白醬菇菇包、羊餅咔麵包、奶酪麵包、青蔥肉鬆麵包捲
	BD605		2300	2400	三	08:50-12:50	12/7-12/28		
	BD402	手工咖啡證照資格班	2100	800	二	13:00-15:00	11/8-12/27	李德祥	1.市售咖啡與健康咖啡之辨識度與區別 2.傳統、健康手沖之變數比較示範 3.傳統、健康手沖之變數比較實作 4.磨豆機重要性各廠牌磨豆機調整與清潔 5.味覺、嗅覺、口感載體6.虹吸科學化沖煮及好喝三倍密技 7.非洲區、中南美洲、亞洲與海島篇。「教材費800元」
	BD111	快樂學烏克麗麗	1900	380	二	19:30-21:00	11/1-12/20	許雅茵	用簡單易懂方式引導學習完成麗麗。除基本樂理認知，授於利用手指撥勾彈奏出美妙的樂章，更可利用簡單和弦，進彈連唱培養音樂素質，陶冶性情【林森教室上課】「教材費350元」烏克麗麗代購1000元
	BC217	超燃脂激瘦有氧	1400		二	19:30-20:20	11/15-1/7	江承	動起來身的有氧舞蹈，藉由音樂性帶動舒解壓力，解放自我，增進您心肺適能和肢體協調能力，結合舞蹈變化，老師會用最輕鬆簡單簡單方式，讓您達到樂活運動的效果並促進健康。
	BC223	熱舞有氧	1400		五	21:00-21:40	11/25-1/13	江承	不相記舞步、舞蹈無學有趣又可以體驗體能動感ZUMBA Fitness,來自南美洲舞蹈風格並結合超過27種國家的舞曲音為一體的有氧韻律課程(騷莎、恰恰、倫巴、森巴、肚皮舞、佛朗明哥、哥倫比亞及梅爾格等基本舞蹈動作)熱愛的派對教學型式，藉由音樂性帶動舒解壓力老師會用最輕鬆簡單方式，增進您心肺適能和肢體協調能力，讓您每堂課燃燒多餘熱量達到體態塑造的效果並促進健康。
	BC226	燃脂跳床	1300 優惠價		三	19:00-19:50	11/23-1/11	梁欣琳	Super Jumping 越跳越結實，越彈越輕盈，跳床與有氧運動的新組合，超級力的音樂節奏讓你動不停，以簡單的活力有氧舞蹈，做出麗身和主活動之平衡運動搖擺時間搖擺在彈跳床上用力往下跳，而不是向上彈起，進而使其達到有氧訓練心肺 核心及肌耐力的效果，規律的運動能活動也可讓體態更完整。
	BF106	酷炫直排輪(大班以上)A班	1400	代購費 4000	三	18:40-19:40	11/2-12/21	劉子瑋	培養運動習慣，熟悉直排輪基本滑行技巧推廣直排輪運動並而提供專業選手練習管道培訓選手。※每班限12人【自備直排輪鞋材：輪鞋、護具、安全帽】「代購費用一組4000元」
新課快報	BC228	動物流（Animal Flow）	1000 優惠價		一	09:10-10:00	11/14-12/19 (六班)	坤澤	模仿動物四肢在地板移動，利用身體重量及重心轉換，創造出有趣並具有挑戰的練習，藉以增進身體靈活度、肌耐力和力量；想要塑身，Animal Flow動物流適合每一位想要達到體能提升的人。
	BC230	高強度間歇性訓練			一	10:10-11:00	11/14-12/19 (六班)	坤澤	在課堂中隨著音樂與節拍，將高強度運動編排在一起：利用你自己的身體重量，以激進式的阻力與負荷、間歇式訓練、核心與功能性訓練挑戰你的肌肉與心肺。
	BD209	口罩妝容，美女就是你	1500 優惠價	400	三	14:00-16:00	11/9-11/30 (四班)	張惠玲	如何化一個適合自己，又符合潮流不違心選流行的唐毛：戴著口罩只利用眼妝即成功抓住別人的目光，打造出天然美女的自然感！讀自備立鏡，彩妝品可自備或代購。「材料費400元，離專櫃護膚品，價值1000元以上」
	BH06	兒童分類技巧(限國小學童)	300 優惠價		六	13:00-15:00	11/26	林苡宸	你知道嗎？整理收納的步驟裡，分類是一個非常關鍵的要素，依照個人使用習慣決定了正確的分類，對於日後尋找物品會相當容易，也不容易遺失物品，兩小時的課程中，會用遊戲的方式讓學童認識分類，學習分類技巧，讓孩童學會分類並且用在日常生活中，更加有效的管理自己的物品。

精選單元

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	研習內容
BH01	香氛擴香石	450	二	09:30-12:00	11/15	吳思嫻	1.花材介紹與製作方式，2.製作擴香石的配方與技巧，3.氣味的辨別、4.顏色搭配的既餘，5.實作香氛擴香石。「教材費600元;每人可帶回擴香石一個，精油體驗瓶(2ml)兩瓶」
BH02	單品香水	450	六	09:30-12:00	11/26	吳思嫻	1.介紹製作香水的小知識、2.香水前中後味安排、3.試香&聞香、挑選自己喜歌的味道，作出前中後的搭配、4.調配你喜歌的香氣，製作專屬香水。「教材費790元；每人可帶回10ml 精油一瓶。」
BH03	擴香桌花	450	五	09:30-12:00	12/9	吳思嫻	1.花材介紹與製作方式，2.製作擴香石的配方與技巧，3.氣味的辨別、4.顏色搭配的既餘，5.實作香氛桌花。「教材費900元;每人可帶回擴香桌花一個，精油體驗瓶(2ml)兩瓶」
BH04	松果聖誕樹	150	六	11:00-12:00	12/17	賴珮璉	聖誕節是一年中最後的節日，歡迎大家來參與松果聖誕樹手作課程，作品完成後可以當作小夜燈擺飾與名片夾，讓空間有著自己與小孩手作的溫暖擺飾。「教材費200元」
BH05	成人衣櫃整理技巧	300	六	13:00-15:00	11/5	林苡宸	佛要金裝人要衣裝，衣服往往是一個人給別人的第一印象，然而你有想過要好好整理自己的衣櫃嗎？衣櫃裡的擺放方式，有符合現在自己的使用習慣嗎?目前擺放的衣服，有符合自己的生活嗎？怎樣的吊掛與摺疊方式可以更有效率整理好衣服、讓自己更好找尋呢？兩個小時的課程，讓您學會取捨、分類、更有效率的吊掛與摺疊方式，讓自己擁有一個更井井有條的衣櫃。
BH06	兒童分類技巧(限國小學童)	300	六	13:00-15:00	11/26	林苡宸	你知道嗎？整理收納的步驟裡，分類,是一個非常關鍵的要素，依照個人使用習慣決定了正確的分類，對於日後尋找物品會相當容易，也不容易遺失物品，兩小時的課程中，會用遊戲的方式讓學童認識分類，學習分類技巧，讓孩童學會分類並且用在日常生活中，更加有效的管理自己的物品。

工商、命理系列

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	研習內容
BB102	青 口才訓練與人際溝通	1900	五	19:00-21:00	11/11-12/30	陳榮信	從自我了解到釐清人際關係的盲點，讓你如何有效的傾聽與回應，從自我肯定到克服公眾表達緊張之情緒，透過實務互動的訓練課程，使你的談吐更動人，讓你掌握技巧贏得人心，建立優質形象。國台語雙語教學，分組討論實際互動演練。現任台灣國際身心靈研究發展學會-副理事長，中國高級心理諮詢師考試合格；曾任「新聲」、「山城」廣播電台節目主持人。「教材費350元」【林森教室上課】
BB103	全方位口才訓練班	1900	二	09:30-11:30	11/8-12/27	專業教師	一上台就害怕?一看到陌生人就緊張?好口才非天生，而是後天努力。本課程以口才四診心法"看、聽、問、說"做起。開發你的潛能，讓你消除緊張，勇敢上台，從容面對陌生人，創造屬於自己的優質人生。「教材費100元」
BD305	陽宅地理	2100	二	19:00-20:50	11/1-12/20	許育銘	認識24山的方位，配合故人之命卦，擺設神位、床位、書桌、辦公室、灶位、電視…等，吉卦配吉方，達到事半功倍之效果，居住的品質，影響健康及生活品質，好的環境，對居住人影響有正面之助力。【林森教室上課】

兒童才藝系列

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	研習內容
BF101	國中作文寫作	2100	四	18:30-20:00	11/3-12/22	翟子震	針對現代散文、古文教學，各式文題習寫。(限小學六年級以上)
BF102	國小作文寫作	1900	三	18:00-19:30	11/2-12/21	翟子震	1、從故事中發想創意，結合生命經歷的體驗書寫成專屬篇章。 2、擺脫傳統「起承轉合」模式，用文字譜寫記憶中的畫面。 3、創意是孩子的魔法，將天馬行空的想像化約為文字延續創意。
BF103	兒童珠心算	1700	六	10:00-11:30	11/12-1/7	賴素娟	1.透過循序漸進的練習，快速增進學童記憶能力。2.快速提升計算能力及培養學童專注立、自信心並增強數學及其他課業成績 3.利用手指撥珠演練答題進而達到學童手腦協調。【自備算盤和筆】「教材費70元」
BF104	兒童書法、硬筆字	1700	六	13:30-15:00	11/5-12/24	施二元	【擇一上課】硬筆字:指導正確執筆、坐姿介紹、基本筆畫與字形結構【自備2B鉛筆、橡皮擦】 書法:教導文房四寶介紹與使用，楷、行、草書為教學內容。【自備筆、墨、紙、硯】代購費980元，多退少補
BF105	兒童鉛筆素描班	1700	六	15:00-16:30			以黑白的明暗立體教學。【自備素描筆、畫紙本、素描專用軟擦】代購費475元，多退少補
BF106	酷炫直排輪（大班以上） A班	1400	三	18:40-19:40	11/2-12/21	劉子瑋	培養運動習慣，熟悉直排輪基本滑行技巧推廣直排輪運動進而提供專業選手練習管道培訓選手。※每班限12人【自備直排輪器材：輪鞋、護具、安全帽】「代購費用一組4000元」
BF107	酷炫直排輪（大班以上） B班			19:40-20:40			
BF108	酷炫直排輪（大班以上） C班	1400	五	18:40-19:40	11/4-12/23		
BF109	酷炫直排輪（大班以上） D班			19:40-20:40			
BF110	兒童圍棋班	1800	六	15:00-16:30	11/5-12/24	專業教師	透過圍棋訓練小朋友專注力和運算能力，以及對空間的概念，有助於提昇小朋友思考能力，亦可培養耐心，從基礎入門，帶您進入有趣的圍棋世界。【自備鉛筆、橡皮擦】「教材費50元」
BF111	HOT 兒童彩繪樂(5-10歲)	1800	六	09:00-10:30	11/12-1/7	專業教師	"藝術"的啟蒙對於孩子的人格養成，生活態度，心靈發展…等等各方面均能產生良善的影響，帶給小小心靈更溫暖、豐沛的滋潤與啟迪！本課程以多元化媒材的使用，搭配適合兒童的趣味美學內容，讓孩子們在活潑的學習中，體驗藝術帶來的美麗世界，並豐富孩子們的創造力與想像力。「教材費300元」

寶貝系列（適合2~6歲）

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	指導教師	研習內容
BF201	NEW 寶貝體適能	1700	二	09:40-10:40	11/1-12/20	蕭敬霖	以輕快的節拍，讓孩子們快樂地學習，用最簡單最可愛得舞蹈動作帶入音樂裡，讓孩子們肢體更加協調，一點一滴地成長與進步，亦來也能讓孩子心中更加平和。
BF202	HOT 寶貝彩繪樂(3-6歲)	1900	五	18:30-19:30	11/11-12/30	專業教師	彩繪不僅是小朋友體驗藝術與美最好的朋友，還能提升寶貝們的創意與想像力，更有助於促進生活上的學習力與創造力喔！本課程將運用活潑的故事性引導，以及多元化媒材的使用，搭配適合幼兒小手發展的趣味內容，讓孩子們在歡樂的學習中，體驗藝術帶來的美麗世界，並豐富小腦袋瓜的創意展現。※每班限12人「教材費300元」
BF203	寶貝動能瑜珈(2-5歲)	1600	六	09:40-10:40	11/5-12/24	專業教師	動能知覺瑜珈開啟寶貝五感(視覺、聽覺、前庭平衡覺、觸覺、肌肉關節覺)，經由身體活動達到四肢、骨骼、肌肉平衡發展。【自備大毛巾】。
BF204	寶貝動手玩藝術(2-4歲)	1900	日	09:30-10:30	11/6-12/25	愛妮兒工作室	訓練寶貝手眼的協調，藉由豐富顏色吸引孩子的眼力關注、激發腦力思考、促進手指的大小肌肉發展更完善，使其手術能更細緻動作。「教材費300元」【自備圍裙】
BF205	莫兒方創意英才積木(3-5歲)	2100 優惠價	六	11:00-12:00	11/5-12/24	莫兒方創意團隊	英國、台灣台中教育大學研發的莫兒方積木教學系統，課程包含起(開場)、承(進入主題)、轉(發揮創意)、合(收拾積木)，促進孩子創造力、專注力、手眼協調、自信及耐心。※每班限8人「教材費250元」
BF206	MV拉丁熱舞班(3歲以上)	1800	六	10:40-12:10	11/5-12/24	湯湘湘	以輕鬆的方式，由淺入深教學，培養孩子們！喜歡舞蹈，充滿律動、活力、自信！
BF208	音樂藝術潛能班(2-6歲)	1900	四	17:00-18:00	11/10-12/29	陳郁樺 (Momo)	音樂藝術課程，帶領孩子進入音樂聽、說、唱、跳、奏、演的歡樂世界。提供孩子一個多元、快樂、精緻的藝術體驗。統合幼兒語文、音樂、圖畫、律動、戲劇等多元藝術。「器材使用費300元」。
BF210	NEW 小小積木師(2-6歲)		四	18:00-19:00	11/10-12/29		積木是可以訓練孩子們的小肌肉發展與創意，「器材使用費150元」。
BF209	HOT 寶貝的開心手指(2-6歲)		五	11:00-12:00	11/4-12/23	林玉雯	以小班制的方式進行藝術體驗、主題學習，穿插繪畫、勞作、黏土等媒材領域，鼓勵寶貝們發揮創意想像。陪伴寶貝們獨立完成作品。「教材費400元」

學友權利須知

退費手續

1. 一百元為報名費用，恕不退費；會員資格為終身制，可享本團各項研習及住宿優惠。
2. 依據彰化縣政府補習班設立及管理規則第三十四條規定:
   (1)實際上課前30日前，全額退費。
   (2)實際上課前30日內，得扣除學費之10%。
   (3)實際上課日至全期三分之一(第三週上課前一日)得扣除已上課堂數費用。
   (4)實際上課日第三堂課起(含第三堂課當天)不予退費。
   (5)課程因個人因素無法上課者，不予退費及補課，並視同放棄。

※視同定型化契約，敬請詳閱

注意事項

1. 倘若簡章內容有誤，則以本中心公告為準；本中心得視需要調整上課教室，敬請配合見諒。
2. 各研習班均謝絕旁聽、試聽，以免影響其他學員權益及上課秩序。
3. 各研習班報名人數未達開班最低人數予全額退費(不含報名費)，將予開課前以簡訊或電話通知，並攜帶繳費單及身分證件辦理。
4. 各班教材費請於第一堂課時繳交各班指導老師。
5. 申請研習證書酌收工本費50元。
6. 遇颱風、地震、豪雨等自然天災，請依據縣政府公告是否停課，若公告停課，本中心不再另行通知停止上課。
7. 轉班：請於第二堂課前持繳費單及身分證件至櫃台現場辦理，恕不受理電話轉班，全期班不得轉單元班。
8. 本中心將依照報名人數保留教室調配、開班與否及併班權利。

救國團終身學習中心
低收入戶助學專案 為關懷及鼓勵收入戶家庭成員自立學習，提供10位全額之免費課程(須自費材料費)，材料費用，不收取額外費用。
公益專案 請持證明市區公所開立之低收入戶證明至櫃檯辦理。(一戶僅收1位學員名額，每學年僅一次課程，額滿為止。)

1980『依舊幫您』輔導專線
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！
服務時間：週一至週六上午九點至晚上九點 / 週日上午九點至下午五點 ※各地區服務時間依實際人力為準

健康運動學院

健康瑜珈系列

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期
BC101	瑜珈經絡操	1400	一	08:30-09:30	11/7-12/26	BC111	燃脂瑜珈基礎	1400	四	18:00-19:00	11/3-12/22
BC102	瑜珈經絡操			09:30-10:30		BC112	瑜珈經絡操			20:10-21:10	
BC103	抒壓塑身瑜珈基礎			18:00-19:00		BC113	燃脂瑜珈 A	1400	五	18:00-19:00	11/4-12/23
BC104	養生塑身瑜珈 A	1700	三	09:30-11:00	11/2-12/21	BC114	燃脂瑜珈 B			19:00-20:00	
BC105	養生塑身瑜珈 B	2000	三、五	12:10-13:10	11/2-12/23	BC115	燃脂瑜珈 C			20:00-21:00	
BC106	養生塑身瑜珈 C			13:30-14:30		BC116	燃脂瑜珈 D	1400	六	08:30-09:30	11/12-1/7
BC107	養生塑身瑜珈 D	1400	三	16:30-17:30	11/2-12/21	BC117	燃脂瑜珈 E			14:00-15:00	
BC108	彼拉提斯瑜珈 A			18:00-19:00		BC118	燃脂瑜珈 F			18:00-19:00	
BC109	彼拉提斯瑜珈 B			19:00-20:00		BC119	燃脂瑜珈 G			19:00-20:00	
BC110	彼拉提斯瑜珈 C			20:00-21:00		師資：賴素娟【教室提供瑜珈墊，請自備毛巾及水杯】					

1.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，身心靈達到平衡，即是健康。
2.在流動的體位法中，用呼吸慢慢地打開身體的關節，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，更瞭解自己得身體！
3.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度定與活動度，回到最自然且服務的正中位置，重新找回身體的自主權。

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	師資	研習內容
BC122	療癒瑜珈	1400	二	18:30-19:30	11/8-12/27	專業教師	課程包含呼吸、拜日式、體位法的練習。藉由呼吸的引領進入體位法並著重在每個動作的正位。每個體式會停留並且搭配呼吸，在停留中感受肌肉拉伸延展的狀態，建立頭腦與身體的連結，並強調安全練習的重要性。確實的練習，除了能達到雕塑身型、增強肌耐力，並且能夠安定情緒釋放壓力，達到身心靈的平衡。

活力有氧

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	師資	研習內容
BC205	MV流行街舞	1400	三	20:00-21:00	11/2-12/21	胡芳慈	將韓國流行MV原汁原味或是改得更簡單易學後，教給學生，學習的過程中可以訓練肢體美感、身體協調性、對柔軟度和肌耐力也有幫助，並在課程最後留下屬於自己的MV舞蹈影片。舞碼名稱：TWICE-Talk that Talk
BC206	活力熱舞有氧A	1400	四	09:30-10:30	11/10-12/29	專業教師	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，最重要是要獲得健康。
BC207	活力熱舞有氧B			19:10-20:10			
BC209	Bolly Active 國際寶萊塢有氧體適能	1400	二	18:00-19:00	11/8-12/27	黃俊嘉 (小K)	來自澳洲風靡全亞、歐洲、日本…的 Bolly Active，融合寶萊塢經典音樂獨特手勢與健身體適能元素，符合簡單易學運動精神增強心肺,耐力,柔軟度,釋放能量,瑜伽等技巧，夢幻華麗與眾不同的印度風情，是喜愛全方位訓練的您最佳選擇。【可不用穿鞋，可攜帶瑜珈墊】【請自備鞋底乾淨運動鞋】
BC210			五		11/11-12/30		

爆汗有氧塑身(請自備鞋底乾淨運動鞋)※每班限20人

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	師資	研習內容	運動強度
BC216	超燃脂激瘦有氧	1400	二	09:10-10:00	11/15-1/3	江承 (Josh)	動感塑身的有氧舞蹈，藉由音樂性帶動舒解壓力，解放自我，增進您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方式，讓您達到樂活運動的效果並促進健康。	★★★
BC217				19:30-20:20			動感塑身的有氧舞蹈，藉由音樂性帶動舒解壓力，解放自我，增進您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方式，讓您達到樂活運動的效果並促進健康。	★★★
BC221	舞打拳擊有氧	1400	五	20:20-21:00	11/25-1/13		在繁忙生活中來點小確幸，利用武術特性、拳擊的動作技巧來調節情緒，融入有氧舞蹈，用最輕鬆有趣的方式，搭配節奏音樂，舞打出運動效果促進健康：雕塑體態、抒放壓力、增進心肺適能和肢體協調能力。	★★★★
BC223	ZUMBA fitness 熱舞有氧			21:00-21:40			不用記舞步、好跟易學有趣又可以雕塑體態,動感ZUMBA Fitness 來自南美洲舞蹈風格並結合超過24個國家的舞曲合為一體的有氧體適能課程(騷莎、雷鬼、嘻哈、森巴、肚皮舞、佛朗明哥、哥倫比亞及梅倫格等基本舞蹈動作)熱鬧的派對教學型式，藉由音樂性帶動舒解壓力老師會用最輕鬆最簡單方式，增進您心肺適能和肢體協調能力，讓您每堂課燃燒多餘熱量達到體態雕塑的效果並促進健康。	★★★
BC220				09:10-10:00				
BC225	NEW Steel Tonic全效動能	1300 優惠價	三	18:00-18:50	11/23-1/11	梁欣琳	中高強度心肺訓練，多樣化的上下肢動作組合，核心穩定與平衡訓練，有效增強身體抵抗力；強化身體核心機能。這是一個簡單、充滿活力和激烈的訓練課程，但也很有趣、有效和安全，可以減輕壓力、調理身體並確保卡路里燃燒。	★★★★
BC226	NEW 燃脂彈力床	1300 優惠價	三	19:00-19:50	11/23-1/11		Super Jumping 越跳越結實越彈越輕盈，跳床與有氧運動的新組合，超給力的音樂節奏讓你動不停以簡單的活力有氧舞蹈，做　前暖身和主活動之串連,運動跳躍時需確實在彈跳床上用力往下跳，而不是向上彈起，進而使其達到有氧訓練心肺 核心及肌耐力的效果，規律的體適能活動也可讓體態更完。※每班限9人	★★★★★
BC227	NEW 燃脂彈力床	1300 優惠價	六	18:30-19:20	11/5-12/24		Super Jumping 越跳越結實越彈越輕盈，跳床與有氧運動的新組合，超給力的音樂節奏讓你動不停以簡單的活力有氧舞蹈，做　前暖身和主活動之串連,運動跳躍時需確實在彈跳床上用力往下跳，而不是向上彈起，進而使其達到有氧訓練心肺 核心及肌耐力的效果，規律的體適能活動也可讓體態更完。※每班限9人	★★★★★
BC228	NEW 動物流 (Animal Flow)	1000 優惠價	一	09:10-10:00	11/14-12/19 (六堂)	坤澤	模仿動物四肢在地板移動，利用身體重量及重心轉換，創造出有趣並具有挑戰的練習，藉以增進身體靈活度、肌耐力和力量；想要塑身，Animal Flow動物流適合每一位想要達到體能提升的人。	★★★
BC229			二	14:10-15:00	11/15-12/20 (六堂)			
BC230	NEW 高強度間歇性訓練	1000 優惠價	一	10:10-11:00	11/14-12/19 (六堂)		在課堂中隨著音樂與節拍，將高強度運動編排在一起；利用你自己的身體重量，以漸進式的阻力與負荷、間歇式訓練、核心與功能性訓練挑戰你的肌肉與心肺。	★★★★
BC231			二	15:10-16:00	11/15-12/20 (六堂)			

主題舞蹈

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	師資	研習內容
BC301	流行社交舞	1900	一	19:30-21:00	11/7-12/26	湯湘湘	快樂學習，易懂易學，流暢舞步，輕輕舞動，教授→吉魯巴、恰恰、華爾滋、探戈、捷舞、倫巴…等，專業舞鞋自備或代購。
BC303	古風中國舞	1500	四	09:00-10:00	11/10-12/29	陳瑪琍	以古典浪漫的歌曲，透過柔美的旋律，多情的詞意吐露心聲，用肢體舞蹈道出歌曲意境靈魂，讓妳沈浸入古典美人的意境。
BC304		1500	日	08:30-09:30	11/13-1/8		
BC305	魅力塑身肚皮舞	1800	四	10:00-11:30	11/10-12/29		肚皮舞在基本功上著重腹力的加強，訓練肢體與手足的協調性藉由埃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。
BC306		1500	日	09:30-10:30	11/13-1/8		

休閒保健

代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	師資	研習內容
BC401	陳氏太極拳(基礎班)	1700	二	19:30-21:00	11/1-12/20	李鍊鑑	陳氏太極拳是依陰陽、虛實、經絡、氣血的理論，導引、吐納的方法，順應人體的自然生理的機制，使人們身心得到健康鍛鍊的體育運動，正確的練習能增強人體的免疫功能，得到健康的身體遠離疾病。由彰化陳式太極拳發展協會總教練國家級、國際級教練裁判親自指導。
BC402	陳氏太極拳老架初級	1700	一	19:30-21:00	11/7-12/26	陳維鈞	動作緩急隨應剛柔兼備，有跳躍、發勁、震腳，為現代人在公餘之暇最好的健身、強身、防身、養生的最佳運動。

節能減碳又快速 ▶▶ 歡迎來信索取電子簡章 8321045edm@gmail.com 簡章與優惠訊息將於每期寄到您的電子信箱

語文教育學院

	代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	師資	研習內容
英文系列	BA103	英語自然發音基礎	1900	四	15:10-16:40	11/3-12/22	李忠華 (Kipp)	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。
	BA104	多益聽力測驗教學		二	18:30-20:00	11/1-12/20		以職場英語文需求為主，內容涵括各式地點與情境語言聽力教學，並且針對新多益測驗新加入的英國、澳洲、紐西蘭、加拿大式英語的聽力解析教學，以聽力為主，文法為輔。【林森教室上課】
	BA105	自然發音fun英文		二	11:00-12:30	11/1-12/20	張惠鳳	1.認識字母發音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。【教材：宇宙最強的英語發音規則】。【線上教學】
	BA106	口語英文		五	10:30-12:00	11/4-12/23		學了好久的英文，卻很難帶入日常生活中使用嗎？讓我們從美國人的日常用語裡活用英文會話吧！教材「每天5分鐘學口語」350元。
日語系列	BA201	簡單學日語發音	1900	二	20:10-21:40	11/1-12/20	李忠華 (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「簡單學日語第一冊」270元及老師自編講義費另計。
	BA203		1900	一	10:00-11:30	11/7-12/26	周倩玉	簡單學日語第一冊，五十音~第一課。【教材：簡單學日語第一冊270元】。
	BA204	青 簡單學日語發音	1900	三	19:00-20:30	11/9-12/28		
韓語系列	BA309	韓語發音	2100	四	20:05-21:35	11/3-12/22	張楨恩	【線上教學】【韓籍老師】【適合未學過韓語的學員】※教材首爾大學 1A lesson 1，學員自行購買。
	BA310	NEW 青 聽韓文歌學發音	2100	六	17:30-19:00	11/5-12/24	林于婷	用韓文歌來認識韓文字、簡單介紹韓文發音。一起輕鬆聽歌輕鬆學韓文吧！ 教材「自編講義，50元」。
	BA305	韓語發音	2100	五	18:10-19:40	11/4-12/23		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。教材「自編講義及作業本，250元」。
	BA306	韓語發音進階	2100	三	19:40-21:10	11/2-12/21		延世大學韓國語 Lesson 雙子音~1-3
	BA303		2100	四	19:30-21:00	11/3-12/22		延世大學韓國語 Lesson 1-2~1-5
	BA302	韓語初級	2200	三	18:10-19:40	11/9-12/28		延世大學韓國語 Lesson 2-5~3-1
	BA304	韓語中級	2300	一	19:00-20:30	11/14-1/9		延世大學韓國語 Lesson 5-1~5-3
	BA401	青 西班牙語基礎發音班	2000	四	18:30-20:00	11/3-12/22	林富美	【線上教學】【適合未學過者】學習西班牙語字母，發音規則，現在式動詞變化及日常生活會話用語。※教材費NT$300。

文創藝能學院

	代號	研習項目	學費	星期	時間	開課日期	師資	研習內容
美術音樂系列	BD101	素描多元繪畫班	1800	四	19:00-21:00	11/10-12/29	林驗城	以素描的基本筆法與運用，從實體靜物的描繪，到光影明暗調子的處理，提升空間觀念的掌，開啟多元創作的美學基礎。【自備2B、4B、6B筆、軟硬橡皮擦、八開素描本、素描膠】「代購費350元」【林森教室上課】
	BD102	Q 版人像素描	1800	五	10:00-12:00	11/11-12/30		以素描的基本筆法與運用，從實體靜物的描繪，到光影明暗調子的處理，提升空間觀念的掌，開啟多元創作的美學基礎。【自備2B、4B、6B筆、軟硬橡皮擦、八開素描本、素描膠】「代購費350元」
	BD103	BOB ROSS山水油畫 A	1800	一	19:00-21:00	11/7-12/26	施旭玲	歡樂畫室裡的大鬍子（BOB ROSS）大家一定印象深刻，活潑生動的教學，只要你有興趣，不需素描及畫畫基礎，讓初學者由淺入深循序漸進沒有壓力的學習，輕鬆享受畫畫的樂趣。「教材費2200元含畫布、油彩工具」【林森教室上課】
	BD104	BOB ROSS山水油畫 B	1800	四	19:00-21:00	11/3-12/22		
	BD105	手繪溫暖禪繞畫	1900	二	19:00-21:00	11/1-12/20	張妙如	在禪繞的世界裡，最美妙的地方就是沒有所謂對錯，享受線條的美感為您帶來新的啟發與樂趣，提升專注力並釋放壓力與焦慮，藉由創作的過程中享受心靈沉澱與完成後的成就感。「代購費300元，多退少補」【林森教室上課】
	BD106	書法行草楷隸研習班	1800	六	13:30-15:00	11/5-12/24	施二元	教導文房四寶介紹與使用，楷書基本筆畫及字體結構書寫指導。【自備筆、墨、紙、硯】代購費880元，多退少補。
	BD107	鉛筆素描班	1800		15:00-16:30			以黑白的明暗立體教學。【自備素描筆、畫紙本、素描專用軟擦】代購費475元，多退少補
	BD108	複合粉彩畫禪繞	1900	四	19:00-21:00	11/10-12/29	賴珮璉	課程中讓您可以學習到禪繞畫的線條美感與和諧粉彩的塗抹技巧，創造出多樣的畫面提升專注力並釋放壓力與焦慮，藉由創作的過程中享受心靈沉澱與完成後的成就感。教材費120元【林森教室上課】
	BD109	靜心禪繞畫(基礎班)	1800	四	10:30-12:00	11/10-12/29	張妙如	在禪繞的世界裡，最美妙的地方就是沒有所謂對錯，享受線條的美感為您帶來新的啟發與樂趣，提升專注力並釋放壓力與焦慮，藉由創作的過程中享受心靈沉澱與完成後的成就感。代購費300元，多退少補。
	BD110	二胡研習	1900	三	19:30-21:00	11/2-12/21	趙睿穎	認識二胡由共鳴開始拉推弓的協調，進而節奏練習左手按指手行指練習以及雙手配合練習。※限10人。【自備二胡】「教材費200元」【林森教室上課】
	BD111	快樂學烏克麗麗	1900	二	19:30-21:00	11/1-12/20	許雅茵	用簡單易懂方式引導學習烏克麗麗,除基本樂理認知,授於利用手指撥勾彈 奏出美妙的樂章,更可利用簡單和弦,邊彈邊唱培養音樂素質,陶冶性情 【林森教室上課】「教材費380元」烏克麗麗代購1000元
	BD112	青 小清新 拇指琴	1900	二	18:00-19:30	11/1-12/20	許雅茵	卡巴林琴又稱姆指琴，源自非洲傳統樂器，利用雙手拇指撥動琴鍵，擁有療癒感，簡單易學，輕易上手就能演奏出空靈醇響。【林森教室上課】「教材費 200元」卡巴林琴代購500元
生活藝能系列	BD601	異國料理	1100	一	18:30-20:30	11/7-11/28	唐嘉興	泰式椒麻雞+月亮餅餅+青木瓜絲涼拌、泰式檸檬魚+打拋豬+鳳梨炒飯、義式白醬+義式肉醬+焗烤義大利麵+肉醬麵、紅醬+青醬+義式紅醬肉丸+青醬海鮮義大利麵。「材料費1500元。攜帶碗筷保鮮盒。」
	BD602	簡易開運年菜	1100	一	18:30-20:30	12/5-12/26		開運扣肉、掛霜腰果、早生貴子；蒜蓉蝦、麻油酒雞、萬菜銀魚羹；金獅獻瑞、八寶芋泥米糕、蝶肉蒜；德國豬腳、炒三鮮、水梨百合甜湯「材料費1500元。攜帶碗筷保鮮盒。」
	BD401	創業飲料咖啡	2100	四	19:10-21:10	11/10-12/29	李方彤	想創業嗎？從烘焙咖啡豆到煮出一杯好咖啡，品嘗各式咖啡。從零基礎調飲到點心製作等吧台技巧。讓你一次Get!「教材費1500元」
	BD403	創意咖啡證照資格班	2100	二	15:00-17:00	11/15-1/3	李德祥	1.健康摩卡壺秘技2.平面雕花示範3.平面雕花實作4.立體雕花示範5.立體雕花實作6.冰咖啡秘技示範7.冰咖啡秘技實作8.咖啡食農教育。「教材費800元」
	BD201	實用男女剪髮	1900	四	18:30-20:30	11/10-12/29	江宜庭	一字剪、正剪、逆斜、0度至中高層次剪法，實務操作，讓你的家人剪吹不求人，省荷包喔！「教材費1200元，包含假頭皮、假頭型、鉸架、水槍、梳子、夾子、剪刀共七樣」
	BD202	機縫基礎班	2000	日	09:00-11:30	六週	蔡純真	【上課日期：11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11】認識並學習布料、週邊及縫紉的基本，運用二塊不同的布料與素色布的搭配，玩色配色創意多樣，再搭配其它素材元素。運用縫紉機學習縫紉的技巧來完成三個不用的作品。如：托特包、機車包、側背包等功能、實用性的手作課程。每個包的難度由易至難，學習技巧一直在上提升。「教材費1800元、含講義費」
	BD203	進階實用機縫班						【上課日期：11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11】有機縫經驗但不熟悉者設計，與老師討論利用製作作品來更熟悉縫紉技巧，學員可依個人喜好選擇合適的作品。藉器作品計算尺寸及製圖。使用縫紉機來完成作品。也可以利用從沒穿過又捨不得丟的舊衣褲。加上簡單的配件材料，讓你馬上做出個性手工包、或改造成現在流行的服裝，改造的美麗奇蹟，正等著你的巧手來實現！【布剪、紗剪、強力夾、記號筆、定規尺、縫紉機】。
	BD204	天然植粹手工皂&保養品	1900	四	09:00-11:00	11/10-12/29	黃鈴惠	從基礎教學，實地操作，輕鬆學會MP皂、CP皂、渲染皂、母乳皂、保養品製作帶回8樣作品。「教材費1600元」【專業工作室上課】
	BD205	拼布縫紉多元應用班	1800	二	19:00-21:00	11/8-12/27	胡金治	拼布、手工包、打版、製作教學，可依自己喜好，製作各色各樣之美好作品，如泰迪熊、小錢包、手提袋、壁飾…等，進而創造自我成就感，提升生活藝術品味。【自備2B鉛筆、剪刀、尺、針線、珠針、筆記本】「教材費1000元」
	BD206	皮雕皮件創作	1800	四		11/10-12/29	徐小媚	用皮雕創作出獨作個人特色的藝品，點綴新生活，讓個人魅力更加分，想創業的朋友可以學到專業技能具備創業能力。「教材費1000元」【藝園工作室上課】
	BD207	池坊插花	1800	一	19:00-21:00	11/7-12/26	吳慧玲 魯梅蘭	每位愛好花草者均應先對花草及木本植物它擁有的特色,對大自然更應接觸它，然而在詳加說明各種植物的特質,以便於愛好者日後更能接觸它時了解它的生長對於插花上應得心應手。基本插花介紹立花新風體、新風體生花、變化型生花及自由花。【自備剪山、剪刀、筆記本】「教材費1500元，多退少補」
	BD209	NEW 口罩妝容，美女就是你！	1500 優惠價	三	14:00-16:00	11/9-11/30 (四堂)	張惠玲	如何化一個適合自己，又符合潮流不擔心退流行的眉毛；戴著口罩只利用眼妝即成功抓住別人的目光，打造出天然美女的自然感！請自備立鏡，彩妝品可自備或代購。「材料費400元，贈專櫃護膚品，價值1000元以上」