



代碼	課程名稱	上課日期	星期	上課時段	次數	教師	學費 (原價)	課程內容介紹	最低 開課 人數	備註
U：精緻單元系列課程(※單元系列課程恕不折扣)										
U301	野外急救初探與登山迷途預防與自處	8/9	五	08:30~17:30	1	許書瑋	\$1,500	台灣環境得天獨厚，深山峻谷、溪水湍急、山地地形約占總土地面積之三分之二。良好的山林條件也讓越來越多的人走向戶外，這些逐年增加的戶外愛好者，也常因為安全知識不足而導致身處山林卻處處危機甚至喪失生命。根據消防署40年來的統計報告，「迷途」為山難事件中，最常見的類型成因，並且比例高於其他因素。我們希望透過這次的課程能夠讓熱愛這片美好山水的登山友們，都能安全、舒適而開心地在徜徉在大地之母的懷抱當中，滿載對大自然的感動回家。期待能帶領喜愛戶外活動的您，領略大自然的一切美好。(教室：五守樓313)(本班適用本校優惠辦法)	13	併入
U115	流逝的貴族奢華：台灣與世界的漆工藝藝術(含蒔繪體驗工作坊)	7/27	六	09:00~17:00	1	賴昭文	\$900	藉由漆藝講座及蒔繪工作坊體驗，讓同學們有難得的機會由作中學，認識這個少見的精緻藝術，並認識台灣漆藝的獨特發展。上午課程：認識漆工藝講座，將藉由漆藝講座聽彩漆的故事、鑒賞美麗少見的精緻漆藝作品，並認識漆藝在台灣曲折離奇的發展。下午課程：蒔繪漆藝「暈金」體驗，以三小時進行日本蒔繪漆藝「暈金」技法示範講解、及製作體驗，自己動手作八吋蒔繪漆盤。動作快的同學，還可以藉難得機會為自己的手機換上美麗的金銀蒔繪外衣。歡迎對漆工藝有興趣者。過程中使用漆、松節油、貝殼粉等材料，特殊過敏體質者請自行斟酌。 12:00~14:00休息，午餐自理。材料費\$450，另收，含體驗課所需之八吋漆盤、天然漆、松節油、沙拉油、代金粉、貝殼粉、掃筆、圭筆、小瓷碟、玻璃板、壓克力板、棉花、吸水紙、報紙、衛生紙、拋棄式橡膠手套等。	15	新開
A：多元才藝系列課程										
A207	圍棋教學與文化	7/1~7/22	一三五	09:00~11:00	10	伍晉居	\$2,800	介紹圍棋的起源，各國圍棋及歷史上圍棋名人、圍棋人工智慧以及圍棋實作練習。適合10歲以上歡迎對圍棋有興趣者報名。(教材費：200元/人，另收，自由訂購報名時登記購買。)(教室：五守樓313)	14	併入
A105	硬筆書法潛能開發課程初階班(楷書)	7/5~8/23	五	10:00~12:00	8	林冠傑	\$1,800	本課程旨在開發個體寫字的潛在能力。透過書法理論，運用教學原理及模式，設計一套適用於多數習字者的課程，幫助習字者輕鬆掌握寫字要訣，以期培養學生觀帖習字的能力。(1.講義印刷費200元/人另收。2.自備文具：鉛筆、原子筆、中性筆、鋼筆等硬質筆尖用具。)(教室：五守樓104)	18	增開
A106	創意潛能繪畫	7/3~8/21	三	10:00~12:00	8	莊臥龍	\$2,500	由本校藝術學院專業師資，以單元式的繪畫工作坊為主要上課方式，帶領學員利用水性顏料與生活中垂手可得的工具，透過討論、實作，開發學員潛在的美感與認知，輕鬆進入藝術與創意的世界，並提升生活美學的感知與應用能力。歡迎國中以上學生報名。材料費\$500，另收。畫材可團購，學員可依需求購買，第一堂課時說明統計。	15	新開
S：活力體健系列課程(※本系列恕不折扣)										
S110	傳統武術(假日班)	7/6~8/24	六	10:00~12:00	8	陳冠佑	\$2,000	武學為中華傳統文化重要的資產之一，在深且廣的底蘊中，能結合了體育與運動科學的訓練方式，借由深入淺出的導引下，能充分建構個年齡層，完整的身、心、靈現代需求。教授課程：八卦掌基礎概論、八卦掌套路技術、八卦掌訓練流程與攻防運用。	13	併入



代碼	課程名稱	上課日期	星期	上課時段	次數	教師	學費 (原價)	課程內容介紹	最低 開課 人數	備註
S111	傳統武術進階班 (假日班)	8/3~8/24	六	15:00~17:00	4	陳冠佑	\$1,000	武學為中華傳統文化重要的資產之一，在深且廣的底蘊中，能結合了體育與運動科學的訓練方式，藉由深入淺出的導引下，能充分建構個年齡層，完整的身、心、靈現代需求。教授課程：延續7月份課程，進階教授小八極拳套路技術，小八極拳訓練流程與攻防運用。	13	併入
S201	哈達瑜伽	7/5~8/23	五	15:00~16:30	8	黃建家	\$2,000	哈達瑜伽因為它兼具深度放鬆、溫和循序漸進的修護與個別鍛鍊的特質，藉由前彎、後彎、扭轉、伸展增加脊椎的彈性以及強化肌肉韌帶的柔軟度，讓脊椎處於一種平衡、無負擔的狀態，負重運動加強肌力、肌耐力與平衡感預防骨質疏鬆降低骨折的風險。 課程中我們將學習到多面的瑜珈精華內容，諸如：體位法的練習、深度放鬆、呼吸法、瑜珈音樂分享.....等(有需要的學員可團購或自費購買按摩球或是彈力帶)	16	新開
S202	輕有氧韻律	7/5~8/30	五	13:30~14:30	7	古淑惠	\$1,200	結合暖身運動、曲線伸展、有氧韻律、地板瑜珈動作、簡易舞曲，達到身心靈平衡及放鬆效果，享受音樂與律動，既休閒又健康。 自備乾淨的運動鞋、毛巾、水跟瑜珈墊。108.7.19及108.8.16不排課。	15	新開
S112	太極拳舒筋養身操	7/5~7/26	五	09:00~11:00	4	楊建國	\$1,500	太極拳是一種內外兼修、融陰陽為一體的技藝和武術運動。欲求太極內功，必須先掌握符合太極拳原理的練習方法。所以傳統太極拳的行拳走架既講究身形手勢，更注重內功理法。二者絕然不可分割。然，習會拳架之前需先以鬆身舒筋為要。本課程即是將太極拳中如何呼吸?如何鬆柔?及深刻了解身體律動、筋絡，並將肢體如何的屈伸延長，融入其舒筋運動之中，以增加肌耐力和輕鬆調節體能達至身心靈的健康為主要目的。 易簡太極拳舒筋共分十四式，其由舒鬆身體和四肢(包括九大關節、交叉神經及重要穴位..等)為主。人體的神經系統，大體說來，都以脊椎為中心，左右交叉分佈，隨著意識的支配而發散為肢體感官的動作。為達效能 所以本課程依照循序漸進方式教授，以期達到養生健康長壽之效能。	15	新開
S113	古法易筋洗髓養身功(達摩易筋經)	8/2~8/23	五	09:00~11:00	4	楊建國	\$1,500	古法易筋經為達摩所傳，係完全配合人體生理組合，運動十二經穴使人健康"不病"的完全運動。 教授內容:古法易筋經共十二式，其練習此法可將弱筋、病筋易為強筋、壯筋，可使氣血通暢，增強免疫系統能力，練後身體神輕氣爽，身體充分保持健康。 習練重點及目的:着重兩手指掌腕，兩足趾跟膝之十二經脉，予以同時拉牽伸展刺激，借由運動使其能通任督，身輕富彈力，不畏寒暑...等，達至康樂延年之效。	15	新開
B：生活美學系列課程										
B101	芳香精油生活運用	7/5~8/23	五	09:30~11:30	8	陳淑美	\$2,500	運用精油調配8種生活保養保健品。瞭解芳香植物並運用於生活之中，藉由精油舒壓按摩達到紓解身心壓力。是身體療癒的自然療法。可以健康又美麗，促進家庭和諧及親子互動，預防保健，照顧自己和家人，強化人體自身免疫功能自愈能力。多一些天然，少一些化學。多一分芳香療癒，少一分醫藥圍繞。我們可以選擇照顧自己生命品質的健康管理方式。我以「精油好好玩、香氛很天然、保養品DIY、保健自己來」來推廣，讓芳香療法融入生活化的享受，是值得推廣與探究。共製作8項作品(漱口水、滾珠瓶、紫草膏、護唇膏、護眼水、洗臉慕斯、化妝水、乳液等。)材料費\$1200，另收。	13	新開



代碼	課程名稱	上課日期	星期	上課時段	次數	教師	學費 (原價)	課程內容介紹	最低 開課 人數
精緻單元系列課程(※單元系列課程恕不折扣)									
U101	皮雕手作A班： 皮革印章盒製作	7/11	四	13:00~15:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U102	皮雕手作B班： 皮革三角零錢包 或皮革零錢製作	7/11	四	15:00~17:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U103	皮雕手作C班： 皮革手環製作	7/18	四	13:00~15:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U104	皮雕手作D班： 貓頭鷹鑰匙圈或 瓶蓋鑰匙圈製作	7/18	四	15:00~17:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U105	皮雕手作E班： 皮革印章盒製作	8/1	四	13:00~15:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U106	皮雕手作F班： 皮革三角零錢包 或皮革零錢製作	8/1	四	15:00~17:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U107	皮雕手作G班： 皮革手環製作	8/15	四	13:00~15:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U108	皮雕手作H班： 貓頭鷹鑰匙圈或 瓶蓋鑰匙圈製作	8/15	四	15:00~17:00	1	陳僊瑀	\$350	使用並搭配多色羊、牛皮革，製作成立體又別具風格的皮革手工作品。(材料費200元另收)	12
U109	上帝之眼	7/9	二	08:00~10:00	1	盧慧珍	\$300	利用各色毛線、麻棉繩等材料搭配環保素材(樹枝、免洗筷、冰棒棍)製作，發揮個人創意，完成後可裝飾於家中。學員可自備樹枝、環保筷、冰棒棍、汰換的筷子及自己喜歡的裝飾品。(材料費100元另收)	12
U110	大方巾藍染	7/9	二	10:00~12:00	1	盧慧珍	\$350	大方巾：製作60*60藍染大方巾，可當頭巾、方便購物袋、圍巾、包裝禮物使用。(材料費200元另收)	12
U111	香氛花磚	7/16	二	08:00~10:00	1	盧慧珍	\$300	以蠟添加高純度的芳香精油，可以依據個人喜好，選擇自己喜歡的精油，釋放身心靈壓力，增加生活質感，更賞心悅目。(材料費200元另收)	12
U112	藍染棉T	7/16	二	10:00~12:00	1	盧慧珍	\$350	親手製作獨一無二的藍染棉T，自用送禮皆適宜。(材料費300元另收)	12
U113	手工書/相本	7/23	二	08:00~10:00	1	盧慧珍	\$350	以各式布或手抄紙製作個人風格的手工書或相簿，可做為筆記本、相簿、紀念章小冊、畫冊，收藏回憶。(材料費150元另收)	12
U114	藍染帽子	7/23	二	10:00~12:00	1	盧慧珍	\$350	製作藍染帽子，四季皆宜，自用送禮皆適宜。(材料費350元另收)	12
U201	綠色廊道與在地 產業之旅(I)	7/23	二	09:00~15:00	1	白益豪	\$700	為配合國家發展綠色能源科技、節能減碳及產業再造政策，考量花蓮各區天然能源差異，透過教育部宜花東推動中心來進行東台灣能源整合，打造綠色廊道是可行的方法。綠色廊道與在地產業之旅擬將參訪與學習北花蓮各區域所富有的區域特色資源包含東華大學潔淨能源實踐基地、經濟部石材資源中心、花蓮農工的綠能4.0智能農場、台肥海洋深層水園區等區域，藉此形塑北花蓮的綠能特色與產業活化之新面貌。活動地點建議(將依據現況則一參訪與學習)(學費含保險及中午便當)(適合對象：國小五年級~國中三年級)	15
U202	綠色廊道與在地 產業之旅(II)	7/30	二	09:00~15:00	1	白益豪	\$700	路線I:東華大學實踐基地>石材資源中心與後山故事館>花蓮農工AI科技農業>海洋深層水園區 路線II:東華大學實踐基地>花蓮農工AI科技農業>香又香便當調查局>光隆博物館	15



代碼	課程名稱	上課日期	星期	上課時段	次數	教師	學費 (原價)	課程內容介紹	最低 開課 人數
多元才藝系列課程									
A101	硬筆書法潛能開發課程初階班(楷書)	7/4~7/30	二四	10:00~12:00	8	林冠傑	\$1,800	本課程旨於開發個體寫字的潛在能力。透過書法理論，運用教學原理及模式，設計一套適用於多數習字者的課程，幫助習字者輕鬆掌握寫字要訣，以期培養學生觀帖習字的能力。(1.講義印刷費200元/人另收。2.自備文具：鉛筆、原子筆、中性筆、鋼筆等硬質筆尖用具。)	18
A102	硬筆書法潛能開發課程才藝班(隸書)	7/8~7/31	一三	10:00~12:00	8	林冠傑	\$1,800	本課程旨於開發個體寫字的潛在能力。透過書法理論，運用教學原理及模式，設計一套適用於多數習字者的課程，幫助習字者輕鬆掌握隸書寫字要訣(基本筆法及結構原則)，能寫出結構良好的字形。(1.講義印刷費200元/人另收。2.自備文具：鉛筆、原子筆、中性筆、鋼筆等硬質筆尖用具。)	18
A103	硬筆書法潛能開發課程初階班(楷書)	8/1~8/27	二四	10:00~12:00	8	林冠傑	\$1,800	本課程旨於開發個體寫字的潛在能力。透過書法理論，運用教學原理及模式，設計一套適用於多數習字者的課程，幫助習字者輕鬆掌握寫字要訣，以期培養學生觀帖習字的能力。(1.講義印刷費200元/人另收。2.自備文具：鉛筆、原子筆、中性筆、鋼筆等硬質筆尖用具。)	18
A104	硬筆書法潛能開發課程才藝班(隸書)	8/5~8/28	一三	10:00~12:00	8	林冠傑	\$1,800	本課程旨於開發個體寫字的潛在能力。透過書法理論，運用教學原理及模式，設計一套適用於多數習字者的課程，幫助習字者輕鬆掌握隸書寫字要訣(基本筆法及結構原則)，能寫出結構良好的字形。(1.講義印刷費200元/人另收。2.自備文具：鉛筆、原子筆、中性筆、鋼筆等硬質筆尖用具。)	18
A201	愛爾蘭豎琴A班：兒童班	7/5~8/23	五	10:00-12:00	8	陳詩婷	\$3,000	音樂難不難？不會看譜怎麼辦？不要擔心不要怕，本課程讓你快速學會看譜、彈奏美妙的豎琴音樂。課程內容：基礎簡譜/五線譜教學、愛爾蘭豎琴基礎彈奏技巧、學習兩首以上經典老歌、合奏技巧訓練，本班適合國小以上兒童。(小班教學，提供課程中使用樂器，講義費150元另收)(本班恕不折扣)	10
A202	愛爾蘭豎琴B班	7/5~8/23	五	14:00-16:00	8	陳詩婷	\$3,000	音樂難不難？不會看譜怎麼辦？不要擔心不要怕，本課程讓你快速學會看譜、彈奏美妙的豎琴音樂。課程內容：基礎簡譜/五線譜教學、愛爾蘭豎琴基礎彈奏技巧、學習兩首以上經典老歌、合奏技巧訓練。本班適合喜愛音樂者(小班教學，提供課程中使用樂器，講義費150元另收)(本班恕不折扣)	10
A203	陶笛入門班	7/1~7/29	一四	08:00~10:00	9	楊麗鶯	\$2,000	不需具備任何音樂基礎，可依個人喜好使用英式(6孔)或日式(12孔)陶笛學習，課程內容由淺入深循序漸進，依實際學習狀況做調整，從認識陶笛到樂理、運氣、運舌、運指及樂曲吹奏，團體教學個別指導，大人小孩皆可輕鬆學會陶笛吹奏，外型輕巧可愛，方便攜帶又簡單好學，是生活中最佳音樂玩伴，從陶笛進入音樂世界，把樂器變得好玩又簡單，走到哪吹到哪，處處充滿音樂。(講義費100元另收，需借用學習笛者，押金100元，期末歸還學習笛退回押金。若需要代購者，第一堂課先繳交代購費用，樂器顏色隨機出貨，不滿意再跟同學換。)(招收國小四年級~成人，自備C調陶笛)	18
A204	烏克麗麗入門班	7/1~7/29	一四	10:00~12:00	9	楊麗鶯	\$2,000	不需具備任何音樂基礎，可依個人喜好使用21吋、23吋、26吋的烏克麗麗學習，課程內容由淺入深循序漸進，依實際學習狀況做調整，從認識烏克麗麗到調音、樂理、指法、節奏、樂曲彈唱，團體教學個別指導，大人小孩皆可輕鬆上手，體積小重量輕，熱愛唱歌喜歡到處旅遊的朋友，可隨時帶著自彈自唱，獨樂樂與眾樂樂的美好皆能體會，讓音樂豐富您的心，增加一份生活情趣。(講義費100元另收。若無樂器需要代購者，第一堂課先繳交代購費用，樂器顏色隨機出貨，不滿意再跟同學換。)(招收國小四年級~成人，自備烏克麗麗及調音器)	18



代碼	課程名稱	上課日期	星期	上課時段	次數	教師	學費 (原價)	課程內容介紹	最低 開課 人數
A205	陶笛進階班	8/1~8/29	一四	08:00~10:00	9	楊麗鶯	\$2,000	限已學過楊老師入門課程者報名，課程延續入門內容，做更深入的學習。(講義費100元另收，需借用學習笛者，押金100元，期末歸還學習笛退回押金。若需要代購者，第一堂課先繳交代購費用，樂器顏色隨機出貨，不滿意再跟同學換。)	18
A206	烏克麗麗進階班	8/1~8/29	一四	10:00~12:00	9	楊麗鶯	\$2,000	限已學過楊老師入門課程者報名，課程延續入門內容，做更深入的學習。(講義費100元另收。若無樂器需要代購者，第一堂課先繳交代購費用，樂器顏色隨機出貨，不滿意再跟同學換。)	18
A301	綠色能源與科學動手做(A班)	7/10~7/31	三	08:00~10:00	4	白益豪	\$900	太陽能能不能-光與熱世代 氫呼吸/氫動力-電化學新紀元 能源與環境的對話-互動植栽DIY 預鑑地熱-溫度與電的邂逅 課程對象：青少年(材料費800元另收)	22
A302	綠色能源與科學動手做(B班)	7/10~7/31	三	10:30~12:30	4	白益豪	\$900	太陽能能不能-光與熱世代 氫呼吸/氫動力-電化學新紀元 能源與環境的對話-互動植栽DIY 預鑑地熱-溫度與電的邂逅 課程對象：青少年(材料費800元另收)	22
A303	來用線畫畫吧！ (日間班)A班	7/2~8/9	二五	09:00~12:00	12	吳明峰	\$4,000	對於線有哪些印象呢？是小時候看著媽媽休閒時在家勾針毛衣？亦或是家政課穿線時不小心被針刺到的痛？還是天冷時披在身上那柔軟溫暖的觸感？手工藝店內多樣的線材五顏六色外觸感也不同，就像美術社內各式各樣琳瑯滿目的顏料呢。今天就打開你的視觸覺用線來"織"一幅畫吧！(適合高中以上報名)(基本材料費340元課程繳交。學員上課後可依個人喜好及構圖自行再到材料行添購)	18
A304	來用線畫畫吧！ (假日班)B班	7/6~9/21	六	09:00~12:00	12	吳明峰	\$4,000	對於線有哪些印象呢？是小時候看著媽媽休閒時在家勾針毛衣？亦或是家政課穿線時不小心被針刺到的痛？還是天冷時披在身上那柔軟溫暖的觸感？手工藝店內多樣的線材五顏六色外觸感也不同，就像美術社內各式各樣琳瑯滿目的顏料呢。今天就打開你的視觸覺用線來"織"一幅畫吧！(適合高中以上報名)(基本材料費340元課程繳交。學員上課後可依個人喜好及構圖自行再到材料行添購)	18
A305	生活精品：飾品手作班	7/9~8/27	二	13:10~15:00	8	許佩如	\$2,200	手作的溫度是最能表達心意。的方式。利用各種素材(熱縮片、UV膠、布、緞帶、大豆蠟...)組合，創作出個人獨特風格的生活精品及飾品小物，送禮自用兩相宜唷！(材料費1500元另收)	15
A306	動手做機關卡片	7/9~8/27	二	15:30~17:30	8	許佩如	\$2,200	在這個網路數位發達的年代，親手做出看似平凡卻充滿別人沒有的小心機卡片，拉近你我的心。(材料費1200元另收)	15
資訊3C技能系列課程									
C101	手機App入門 - 使用App Inventor 2	7/5~8/23	五	10:00~12:00	8	王建中	\$1,800	使用App Inventor 2來製作手機App，不用撰寫複雜的程式碼，只要在網頁畫面上拖拉拼圖就能完成App的建立。透過實作來學習程式設計的概念，並培養同學們對程式設計的興趣。(需自備安卓Andriod手機，適合國小五年級以上會基本電腦操作者)	25



代碼	課程名稱	上課日期	星期	上課時段	次數	教師	學費 (原價)	課程內容介紹	最低 開課 人數
C102	初級程式設計--Scratch&Python	7/5~8/23	五	15:00~17:00	8	梁嘉勝	\$1,800	課程內容分類為兩部份 第一部份： 使用Scratch教授電腦程式基礎的運作原理，搭配日常生活常見範例，進行基本程式設計流程樣貌解說，藉由一步一步組裝Scratch積木實作，帶領同學進入程式設計的領域。 第二部份： 介紹Python語言的程式語法，並教授程式的基礎概念、流程控制、常用資料結構、函數設計與除錯。 適合國小高年級以上，對電腦操作有一定熟悉程度。 (Scratch課程需操作電腦滑鼠鍵盤，Python課程需使用鍵盤進行程式片段編寫)	25
C103	初級程式設計--Scratch	7/5~8/23	五	13:00~15:00	8	梁嘉勝	\$1,800	使用Scratch教授電腦程式基礎的運作原理，搭配日常生活常見範例，進行基本程式設計流程樣貌解說，藉由一步一步組裝Scratch積木實作，帶領同學進入程式設計的領域。 適合國小中年級以上，對電腦操作有一定熟悉程度 (Scratch課程需操作電腦滑鼠鍵盤)	25
C104	創客Maker-3D列印設計	7/3~8/21	三	15:30~17:30	8	丹尼爾 創客教室團隊	\$2,700	本課程適合青少年會基本電腦操作者。在3D設計列印初階課程，孩子將會學到如何創作不同的3D列印設計（每一堂課都會有一個作品可以帶回家），我們會做一些日常生活和實用的設計。 3D列印設計重要的技巧：1．結合數個不同物件。2．利用不同形狀的物件切出孔洞。3．在3種向度移動、翻轉、調整、對齊物件等等技巧。在這門3D列印設計課程，將會建立孩子的創造性思維、3D立體想像力、問題解決能力、並透過這些創新成功的設計一步步建構組織計劃能力以及自信心。(材料費300元另收)	17
幸福料理系列課程(※本系列恕不折扣)									
F101	手網烘豆與手沖咖啡	7/1~7/29	一	13:00~17:00	5	王晨宇	\$2,600	本課程為SCA世界精品咖啡協會認證講師親自授課。讓您不只是在家的咖啡達人，更要帶你晉升為咖啡玩家!一開始我們會從如何“喝”咖啡作為出發點，使用各種濾杯作為教具，以淺顯易懂的方式，帶領各位沖出好喝又好喝的手沖咖啡，加上容易取得的烘焙器材-手網烘焙，讓你在家就可以直接烘焙，讓您隨時喝到最新鮮的咖啡。適合對咖啡有興趣者。(材料費800元另收)	12
語言進修系列課程									
L101	生活美語	7/5~8/23	五	08:00~10:00	8	黃喻萱	\$2,200	美語學了好久，但一碰到外國人就卡卡? 此堂生活美語課將生活中的食衣住行分為14個章節，搭配課程中大量練習聽與說之技能，讓你溝通暢行無阻!(教材費300元另收)	14
L201	多益測驗(TOEIC)準備班	8/5~8/28	一三	15:00~17:00	8	陳思穎	\$2,700	課程內容以新多益改制聽力、閱讀出題重點解析以及考試題型分析，幫助學生了解新舊多益之不同，提升英語能力，戰勝新制多益!(教材費200元另收)※注意：本班調整上課時間※	14
L301	雅思 / 托福考試班	7/1~8/1	一四	15:00~17:00	10	周怡亮	\$4,500	本課程為IELTS雅思/ TOEFL托福 英文測驗準備班系列課程--閱讀與寫作班。本課程專攻閱讀與寫作技巧，依閱讀題型及寫作模式訓練答題技巧提升英語實力!本課程提供模擬測驗題目。適合欲準備IELTS考試及提升英語能力者(教材費60元另收)	11
活力體健系列課程(※本系列恕不折扣)									
S101	經絡與保健	7/23, 7/25, 8/6, 8/7, 8/20, 8/22	二四	14:00~17:00	6	賴志宏	\$2,000	經絡知識是中華民族非常珍貴的文化資產，本課程透過深入淺出的經絡知識講授與活動的進行，以及人體運作與保養概念的介紹，提供學生重新認識自己身體的一個機會，藉由對自身狀況的瞭解，可以學會如何與身體對話，以一種更健康的方式生活，達到預防疾病、常保健康的目的。學費原價2500元，首次開課學費優惠2000元。	25



代碼	課程名稱	上課日期	星期	上課時段	次數	教師	學費 (原價)	課程內容介紹	最低 開課 人數
S102	青少年羽球密集A	7/1~7/12	一~五	08:00~10:00	10	黃振洲	\$2,500	羽球運動的規則與裁判、基本前後左右步法、羽球的握拍法、執球法及發球技術、平擊球及發球技術、長球及網前短球技術、切吊球、挑球技術、殺球與接殺球技術教授。需自備球拍、盥洗衣物、水、並著適合服裝、鞋子。	20
S103	青少年羽球密集B	7/1~7/12	一~五	10:00~12:00	10	黃振洲	\$2,500	羽球運動的規則與裁判、基本前後左右步法、羽球的握拍法、執球法及發球技術、平擊球及發球技術、長球及網前短球技術、切吊球、挑球技術、殺球與接殺球技術教授。需自備球拍、盥洗衣物、水、並著適合服裝、鞋子。	20
S104	青少年羽球初階班C	7/1~9/2	一	13:00~15:00	10	黃家恩	\$2,500	羽球基礎入門教學：1.正確握拍(正手與反手)、2.正確揮拍姿勢與發力技巧、3.基本球路(長球、切球、殺球、平球、挑球、短球、發球、防守)、4.基本步伐(前後、左右、米字)、5.羽球規則介紹。(需自備球拍、盥洗衣物、水、並著適合服裝、鞋子)	20
S105	成人羽球初階班	7/1~9/2	一	15:00~17:00	10	黃家恩	\$2,500	羽球基礎入門教學：1.正確握拍(正手與反手)、2.正確揮拍姿勢與發力技巧、3.基本球路(長球、切球、殺球、平球、挑球、短球、發球、防守)、4.基本步伐(前後、左右、米字)、5.羽球規則介紹。(需自備球拍、盥洗衣物、水、並著適合服裝、鞋子)	20
S106	詠春拳A班	7/5~8/23	五	13:00~15:00	8	邱定凱	\$1,200	詠春拳是近代傳統武術的代表之一，電影發表過葉問系列大家應該不陌生。詠春拳相傳是由女性名嚴詠春的女子於少林女祖師那裡習得而創立。這門拳術的特色在於近身短打，雙手併用，它也不似正統南拳的大開大馬和北方拳的起上落下的跳躍，嚴格來說是防身術也是一種技巧搏擊。此次教授的詠春拳傳承於葉問的外甥盧文錦師傅的早期徒弟李易儒師傅，歡迎大家來學習。(適合國中以上有興趣者)	17
S107	詠春拳B班	7/5~8/23	五	15:00~17:00	8	邱定凱	\$1,200		17
S108	身心靈整合旋轉功	7/8~7/25	一四	09:00~12:00	6	饒見維	\$3,000	本課程乃是以「旋轉功」為核心，其它相關靜心法為輔（含：如意太極、如意瑜珈、如意氣功、靜坐靜心、靜臥靜心等），以協助學員學習如何在「身、心、靈」三個層面下工夫，全面促進身心靈健康。「旋轉功」是一種強而有力的健康促進功法，學會了旋轉功不僅可以減少或避免暈車、暈船、暈機，更可以增強體力、增強免疫系統、提高鎮定力（亦即能臨危不亂、處變不驚、冷靜沈著）。「旋轉功」非常適合中、老年人修練。「中華民國癌友新生命協會」採用「旋轉功」做為幫助癌友復健、重新獲得健康快樂的主要方法。適合成人以上(教材費300元另收)	20
S109	傳統武術(假日班)	7/6~7/27	六	15:00~17:00	4	陳冠佑	\$1,000	武學為中華傳統文化重要的資產之一，在深且廣的底蘊中，能結合了體育與運動科學的訓練方式，借由深入淺出的導引下，能充分建構個年齡層，完整的身、心、靈現代需求。教授課程：八極拳基礎概論、小八極拳套路技術、小八極拳訓練流程與攻防運用。	13