

終身學習 豐富人生



101-4期 救國團 花蓮 社會教育中心 7~8月研習簡章



救國團花蓮社教中心 www.cyccea.org.tw
 部落格: <http://tw.myblog.yahoo.com/hl8324124>
 研習地址: 1. 花蓮縣終身學習教育推廣中心(花蓮市公園路40之11號)
 2. 救國團附設補習班(花蓮市自由街150號4樓)
 服務電話: 03-8324124#235
 課程查詢: http://220.134.190.225/modules/front/class_query

服務時間:
週一至週五 09:00-21:00
週六、周日 08:30-17:30

十大熱門課程

快樂語文堡~作文班、小神童珠心算班、玩色高手油畫班、兒童鉛筆素描班、麵包內級證照輔導班、蛋糕內級證照輔導班、自然舒壓排毒健身班、彩色鉛筆素描班、戀上幸福烘焙班、激瘦高強度有氧訓練

本期新增課程

兒童繪本互動英語、小小書法家、小小烏克麗麗、長笛教學班、流行一夏!快樂彈鋼琴、PhotoImpact影像編修達人、輕、階梯、和緩養身瑜珈班、武術養成班、美容SPA創業班、夏日輕薄果凍妝、幸福美學-新娘秘書班、粉愛蠟筆創作班、成人揮毫書法班



本團為政府機關委託辦理學習課程民間機構(不含公立學校教師)

創意小學院~快樂寶貝成長營

活動時間: 週一至週五 08:00-17:00
 參加對象: 國小1~6年級
 活動地點: 花蓮學苑

活動費用: 本活動費包含講義費、材料費、點心、午餐費另計。

| | 6/20後 | 6/20前 | 上課期間 |
|-------|--------|--------|------------------------|
| 報名2個月 | 13,000 | 12,000 | 0702-0824 |
| 報名1個月 | 7,000 | 6,500 | 0702-0727 0730-0824 |
| 上午班 | 7,000 | 6,500 | 0702-0824 |
| 下午班 | 7,000 | 6,500 | 0702-0824 |

| 時間 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|-------------|----|-------------|------|------|--------|-------|
| 08:30-10:00 | | 課業輔導 | 口才訓練 | 成語故事 | 益智遊戲集合 | 課業輔導 |
| 10:10-11:40 | | 兒童珠心算 | 兒童美語 | 美術創作 | 兒童美語 | 我是大歌星 |
| 11:40-13:50 | | 美味午餐 → 午休時間 | | | | |
| 14:00-15:00 | | 泳訓 | 樂器教學 | 烘焙點心 | 舞蹈教學 | 兒童書法 |
| 15:10-16:00 | | 影片欣賞 | 寫作閱讀 | | 寫作閱讀 | 運動時間 |
| 16:10-17:00 | | 點心時間、暑期課業輔導 | | | | |

報名方式 報名前請詳閱簡章背面各項規定及注意事項

- 歡迎蒞臨現場報名,請備妥基本資料、現金。(教材及材料隨堂另購)
- ◎報名提醒:本人無法前來可託友人代為報名,報名前請詳閱簡章各說明以及上課時間、日期,學員個人因素請假恕無法補課。
- ◎報名流程: 1.填寫個人基本資料 2.選定班別 3.繳交現金(學費須一次繳清,無刷卡服務) 4.領取上課證、收據(材料費於上課第一天繳交)
- 網址: <http://www.cyccea.org.tw/>
 1.請先加入會員 2.以會員身份登入後 3.選擇課程 4.轉帳繳費成功 5.完成報名手續 6.請於開課當日親洽教室領取收據(新生另繳交100塊報名費,本會將贈送終身學習卡1張),網路報名恕不享有任何折扣。課程若因人數不足需辦理退費時,必須親洽櫃檯辦理。網路報名可使用ATM繳費。
- 郵政劃撥
 1.上網下載報名表 2.選定班別 3.至郵局劃撥(學費全額)材料費請勿計入。
 4.傳真報名表及劃撥單(戶名:救國團花蓮縣團委會,帳號01062251)
 5.選擇ATM轉帳(花蓮二信營業部代碼216,帳號01000400353181)

優待辦法 6月25日前報名享有9.5折~8折之優惠

★優惠方式僅限本人使用/專案班恕不折扣/所有優惠擇其一★

| 優惠 | 日期 | 6/25前完成報名繳費者 | 6/26起報名 |
|------------------|----|--------------|-----------|
| 初次參加(新生) | | 100元 9.5折 | 100元 全額 |
| 再次報名(持有終身學習卡之學員) | | 0元 9折 | 0元 9.5折 |
| 舊生課程原班舊生 | | 0元 8折 | 0元 9折 |
| 電腦類、鋼琴課(舊生9.5折) | | 100元 9.5折 | 100元 全額 |
| 團體報名新生(2人以上) | | 100元 9折 | 100元 9.5折 |

★新生報名即發給救國團終身學習卡乙張,可享全省本團研習優惠及各活動中心住宿優惠。

古箏師生成果發表會

於6/20、6/21舉行,期間演奏女人花、山丹丹開紅艷艷...等古箏演奏名曲,歡迎大家共襄盛舉,暑假特別加強班,每週2堂課,只要2880元,結業安排成果發表,讓您一個暑假就有2倍成果!

好康報報

「救國團成立60週年社教中心徵文比賽」即將於5月1日開始徵稿,歡迎學友、教師踴躍投稿!徵文比賽實施辦法與報名表,於4月15日開放下載,詳情請至社教中心網站www.cyccea.org.tw。

●創意小學院● 1.凡報名暑假創意小學院課程者,即贈送紀念小書包乙個,數量有限,送完為止。 2.6/20前報名創意小學院課程可享9折優惠。 3.聰明寶貝夏令成長營6/20前報名只要12000元。 4.Smart愛運動-小泳士泳訓班課程恕不折扣。

2012快樂寶貝夏令成長營

| 參加對象 | 國小1-6年級 | 費用 | 全期8週 | 單月班 | 半天班 |
|------|-------------------|---------------------|--------|-------|-------|
| 上課時間 | 週一至週五 08:00-17:00 | (含講義、材料、點心費,午餐費另計。) | 13,000 | 7,000 | 7,000 |

- 課輔由專業服務員陪伴,讓家長放心。
- 豐富的主題式多元課程,聘請專業教師,讓小朋友暑假開心Fun。
- 全新加入小泳士泳訓班,鄰近游泳池就近學習,課程更加豐富。
- 早上08:00送達,下午6點前接回,時間彈性,讓家長免操心。

| 代碼 | 類別 | 學費 | 上課期間 | 代碼 | 類別 | 學費 | 上課期間 |
|-----|-----|--------|-------------|---------------------|-----|-------|-------------|
| S01 | 全期 | 13,000 | 07/02-08/24 | S04 | 上午班 | 7,000 | 07/02-08/24 |
| S02 | 7月份 | 7,000 | 07/02-07/27 | S05 | 下午班 | | 07/02-07/27 |
| S03 | 8月份 | | 07/30-08/24 | 提供彈性時間讓您為孩子安排精采的假期! | | | |

| 系列 | 代碼 | 班級名稱 | 星期 | 上課時間 | 學費 | 上課期間 | 指導老師 | 堂數 | 時數 | 教學內容 |
|-----|--------------|---------------|-----------|-----------|-------|-----------|-------------|----|--|--|
| 上午 | S06 | 小神童珠心算班(7月份) | — | 1010-1140 | 750 | 0702-0723 | 梁燕玲 | 4 | 8 | 最優的心算方式,讓小朋友一生受用無窮~「珠算啟發智慧,心算激發潛能」本課程採珠算式心算教學法,讓孩子在學習過程中,培養集中注意力、訓練腦力增強記憶力、理解力,即使不使用任何計算工具也能擁有良好的計算能力,使孩子反應更靈敏,進而激發潛能、建立自信心,增進恆心與耐心。暑期特別班,新生贈專用手提袋一只,教材費50元,可代購算盤。 |
| | S07 | 小神童珠心算班(8月份) | — | 1010-1140 | 750 | 0730-0820 | | 4 | 8 | |
| 下午 | S08 | 彩繪甜心魔法烘焙屋 | — | 0930-1130 | 1,300 | 0716-0720 | 陳逸 | 3 | 6 | A.橋樑蛋糕 B.一口香酥小鬆餅 C.香草牛奶蛋糕 學費含保險、材料費,上課請攜帶保鮮盒。 |
| | S09 | 西點甜蜜蜜~寶貝廚房創意班 | 三、五 | 0930-1130 | 1,300 | 0820-0824 | | 3 | 6 | A.巧克力甜甜圈 B.QQ韓國麵包 C.歡樂手工PIZZA 學費含保險、材料費,上課請攜帶保鮮盒。 |
| 下午班 | S10 | 愛的"鼓"力-非洲鼓 | — | 1000-1130 | 2,000 | 0723-0727 | 專業鼓手 Justin | 5 | 8 | 帶有濃濃的異國風情的節奏,讓孩子在暑假中習得不一樣的樂器~非洲鼓,除了非洲鼓以外還有其他敲擊樂器的介紹,讓暑假跟輕鬆的節奏一起Fun。(樂器由老師提供)最後一堂課成果發表展現自己唷! |
| | S11 | 愛的"鼓"力-非洲鼓 | — | 1000-1130 | 2,000 | 0820-0824 | | 5 | 8 | |
| | S12 | 創意烘焙島 | — | 1400-1600 | 1,800 | 0709-0713 | 王老師 | 5 | 10 | 快樂烘焙小點心,五天擁有五種不一樣的DIY驚喜,學費含材料費、保險,上課請自備保鮮盒。 |
| | S13 | 繽紛歡樂烘焙派對營 | — | 1400-1600 | 1,800 | 0806-0810 | | 5 | 10 | |
| | S14 | Q版公仔收藏家 | — | 1400-1600 | 1,600 | 0716-0720 | 楊境修 | 5 | 10 | 讓你愛不釋手的卡通公仔創作來囉!想讓一個個可愛的卡通人物來到你身邊嗎?讓老師用魔法教你成為卡通公仔的收藏家囉!(學費含材料費) |
| | S15 | Q版公仔收藏家 | — | 1400-1600 | 1,600 | 0813-0817 | | 5 | 10 | |
| | S16 | 兒童熱門舞蹈律動(7月份) | — | 1400-1500 | 700 | 0702-0723 | 國偉 | 4 | 4 | 簡單的舞蹈律動,讓孩子舞動自己身體,增加手腳協調性,在生活上能展現自我,增加自信。 |
| | S17 | 兒童熱門舞蹈律動(8月份) | — | 1400-1500 | 700 | 0730-0820 | | 4 | 4 | |
| S18 | 巧手快眼-競技疊杯一日營 | 二 | 0900-1700 | 1,600 | 7月31日 | 競技疊杯協會 | 8 | 8 | 訓練專注力、記憶力、反應時間、手眼協調、雙邊協調、全腦開發,更設計了許多團體活動讓孩子作訓練,活潑輕快的教學節奏,一天八小時共八個單元課程,競技疊杯協會特地東來花蓮,要帶給花蓮的小朋友世界級享受。 | |

Smart愛運動~

小泳士泳訓班十天密集班(不含假日) 費用: 1200元 參加對象: 6歲以上 ※本班不折扣

| 7月 | 代碼 | 上課時間 | 上課期間 | 8月 | 代碼 | 上課時間 | 上課期間 |
|----|------|-----------|-------------|----|------|-----------|-------------|
| 份 | F401 | 0900-1000 | 07/02-07/13 | 份 | F407 | 0900-1000 | 07/30-08/10 |
| | F402 | 1400-1500 | | | F408 | 1400-1500 | |
| | F403 | 1500-1600 | | | F409 | 1500-1600 | |
| | F404 | 0900-1000 | | | F410 | 0900-1000 | |
| | F405 | 1400-1500 | | | F411 | 1400-1500 | |
| | F406 | 1500-1600 | | | F412 | 1500-1600 | |

| 系列 | 代碼 | 班級名稱 | 星期 | 上課時間 | 學費 | 上課期間 | 指導老師 | 堂數 | 時數 | 教學內容 |
|------|------|-----------------|----|-----------|-------|-----------|------|----|----|--|
| 語文系列 | F101 | 兒童繪本互動美語(1-3年級) | 四 | 1800-1930 | 2,000 | 0705-0823 | Jude | 8 | 12 | 蟬鳴唧唧作響,暑假即將到來,想要給孩子們一個機會提升英文能力嗎?藉由英文歌謠的教唱,以英文講述故事的方式,藉機讓孩子熟悉單字及文法,並且在快樂且無壓力的情境下,學習如何活用英文。(教材費另計) |
| | F102 | 兒童繪本互動美語(4-6年級) | 四 | 1930-2100 | 2,000 | 0705-0823 | | 8 | 12 | 想要無負擔且快樂的學習英文嗎?有趣的英文教學方式能讓孩子們在自然的情境中學會如何使用實用英文!藉由說故事的方式,強調聽與說的練習,提升孩子對於英文學習的興趣,並且利用互動式英文,熟悉單字與文法,千萬別錯過囉!(教材費另計) |
| | F103 | 快樂語文堡~作文初級班 | 六 | 0930-1130 | 1,800 | 0630-0825 | 曾語昕 | 7 | 14 | 作文是語文表達的能力,課程中將引導小朋友,將日常生活中接觸之人事物及情緒反應,透過思考、審題、組織和分享的訓練,運用不同的文體,在快樂的情境中,以優美及正確的文字表達出來,使孩子不再視作文為畏途,肯定自我,享受寫作的樂趣。本班採分級上課,依小朋友學習狀況及程度調整班別。進階班:適合中級進階、國中生;上課時請攜帶作文本(可由老師代購),文具用品、辭典,及快樂的心。 |
| | F104 | 快樂語文堡~作文中級班 | 六 | 1330-1530 | 1,800 | 0630-0825 | | 7 | 14 | |
| | F105 | 快樂語文堡~作文進階班 | 六 | 1545-1745 | 1,800 | 0630-0825 | | 7 | 14 | |
| 才藝系列 | F201 | 快樂兒童美術班 | 六 | 1400-1530 | 1,400 | 0707-0825 | 玲玲 | 8 | 12 | 孩子在不同時期會有不同的視覺形式表現,發展進度亦會隨環境的刺激而有所不同;因此,我們針對兒童智能發展,設計了一系列具啟發性的課程;從抓、捏、剪、握、印、塗各種動作中,結合水彩、色筆、各種紙材等身邊生活素材構成各種創作,並刺激孩子肢體靈活度及創作本能,進而提供知覺及潛能開發,第一堂課請帶蠟筆與水彩。(參加對象:幼稚園中班至國小二年級) |
| | F202 | 小神童珠心算A班 | 六 | 0930-1130 | 2,000 | 0707-0825 | 梁燕玲 | 8 | 16 | 最優的心算方式,讓小朋友一生受用無窮~「珠算啟發智慧,心算激發潛能」本課程採珠算式心算教學法,讓孩子在學習過程中,培養集中注意力、訓練腦力增強記憶力、理解力,即使不使用任何計算工具也能擁有良好的計算能力,使孩子反應更靈敏,進而激發潛能、建立自信心,增進恆心與耐心。定期舉辦珠心算檢定測驗,驗收學習成果,教材費每本50元、可代購算盤,新生贈專用手提袋乙只。 |
| | F203 | 小神童珠心算B班 | 六 | 1330-1530 | 2,000 | 0707-0825 | | | | |
| | F204 | 小神童珠心算C班 | 六 | 1530-1730 | 2,000 | 0707-0825 | | | | |
| | F205 | 小神童珠心算D班 | 三 | 1900-2100 | 2,000 | 0711-0829 | | | | |
| | F206 | 兒童鉛筆素描班 | 六 | 1400-1530 | 1,400 | 0707-0825 | 吳炫儀 | 8 | 12 | 以簡單的素材(鉛筆)、畫紙幫助兒童啟發對繪畫的基本概念,以線條描繪物體之構圖與形態,奠定兒童對繪畫基礎,畫紙免費提供,用具自備2B 4B 6B素描筆(適合國小低中高級的同學)。 |

★兒童成長學院: 讓孩子在快樂中學知識、想像力、跟著音樂律動身體、隨著節奏發現孩子的潛力。

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|---|---|--|
| 有 氧 健 身 系 列 | C209 | 階梯律動有氧 | 二 | 2030-2130 | 1,300 | 0703-0821 | 傑 杰 | 8 | 8 | 【難度：★★★，強度：★★★★】熱量消耗：300-500 卡 階梯有氧的動作十分簡單，不僅可強化後腳跟與腿部力量，也能藉由腳部的移動達到瘦身效果，高強度、低衝擊的階梯有氧，以多元化的舞步，搭配踏板的上下登階及抬膝變化，隨著音樂的節奏、配合方向改變所設計的趣味性有氧運動。請著運動衣褲與乾淨運動鞋。 |
| | C210 | Hi-low 綜合燃脂 犀利有 A 班 | 二 | 1820-1920 | 1,300 | 0703-0821 | | 8 | 8 | 【難度：★★★，強度：★★】 熱量消耗：300-350 卡 以基本有氧動作為基礎，搭配拉丁舞蹈、體適能、交替以高、低衝擊動作之方式進行，搭配全身性的肌肉訓練，以及輕緩的伸展動作，除可強化心肺功能外，更可將肌肉恢復結實與彈性，達到塑身的功效，適合一般男女成人健康人士，請著運動衣褲與乾淨運動鞋。 |
| | C211 | Hi-low 綜合燃脂 犀利有 B 班 | 三 | 0830-0930 | 1,300 | 0704-0822 | | 8 | 8 | |
| | C212 | Hi-low 綜合燃脂 犀利有 C 班 | 四 | 1820-1920 | 1,300 | 0705-0823 | | 8 | 8 | |
| | C213 | Hi-low 綜合燃脂 犀利有 D 班 | 四 | 1210-1310 | 1,300 | 0705-0823 | 8 | 8 | | |
| C214 | 活力燃脂綜合有氧班 | 一 | 1820-1920 | 1,300 | 0702-0820 | 娜 娜 | 8 | 8 | 結合有氧運動的舞蹈元素，多變化的肢體運動，音樂節奏由慢至快從跳躍、轉圈的低高衝擊有氧動作，提升心肺功能，讓您輕鬆體驗有氧的樂趣喜歡上這種流汗的感覺。最重要的是可大量消耗體脂肪，歡迎大家加入舞動的行列。另外藉由 10 分鐘搭配簡單的瑜珈伸展，強化身體曲線。(請另備專用運動鞋，熱量消耗 350~500 卡)。 | |

※請學友自備瑜珈墊及大毛巾，請著輕便服裝。

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|--------------------|-----|-----------|-------|-----------|------------|----|----|---|--|
| 塑 身 瑜 珈 系 列 | C301 | 「輕」瑜珈 | 一 | 1900-2000 | 1,300 | 0702-0820 | 明 蓁 | 8 | 8 | 以最輕鬆最自然的方式，讓學生從頭到腳都得到伸展，在課程當中，讓同學開啟專心、自信、愛與謙遜的潛能，進而加入肌耐力、腹部訓練，把平衡、柔軟度、肌耐力三者達於平均，最後的大休息(冥想)得到壓力的釋放。 | |
| | C302 | 哈達瑜珈 A 班 | 三、五 | 1930-2100 | 2,300 | 0704-0824 | 簡鳳英 陳淑娥 | 16 | 24 | 本課程可藉動作的伸展、拉動身體的筋、骨、皮肉、骨髓，不但可以讓身體內外的陰陽調和，剛柔並修，健全身心，持之以恆，更可達到脫胎換骨的效果。為避免練習時的不適，練習前四小時內不宜進固體食物，一小時內不宜進液體食物，但如身體有特殊需要，得例外進食，但以少食為限(請自備毛巾、棉布手套，限女性參加，熱量消耗 250~350 卡)。 | |
| | C303 | 哈達瑜珈 B 班 | 二、四 | 1930-2100 | 2,300 | 0703-0823 | 章淑婷 楊麗貞 | 16 | 24 | | |
| | C304 | 哈達瑜珈 C 班 | 三、五 | 1740-1910 | 2,300 | 0704-0824 | 王秀文 | 16 | 24 | | |
| | C305 | 哈達瑜珈 D 班 | 二、四 | 1740-1910 | 2,300 | 0703-0823 | 王秀文 | 16 | 24 | | |
| | C306 | 美體心平衡瑜珈班 | 二 | 1000-1130 | 1,500 | 0710-0828 | | 8 | 12 | | |
| | C307 | 自然紓壓排毒健身班 | 二 | 1925-2025 | 1,300 | 0710-0828 | | 8 | 8 | 全身均衡伸展、調整體態、消除脂肪、預防骨質疏鬆、自然有效的排毒、紓解身心壓力，讓忙碌緊張的日常生活得到舒緩與放鬆，透過呼吸靜心來達到心靈沈澱與享受靈性充滿的喜悅(上課前一小時請勿進食，請自備服裝、大浴巾，熱量消耗 300~400 卡)。 | |
| | C308 | 舒活伸展輕瑜珈班 | 三 | 0830-1000 | 1,500 | 0711-0829 | | 8 | 12 | 正確的吐納帶領身體，循序漸進的伸展緊繃的肌肉及韌帶、矯正日常生活得不良姿勢、去除多餘脂肪，抑壓釋放紓解一天的疲勞，全身變得更輕盈美好(上課前一小時請勿進食，請自備服裝、大浴巾，熱量消耗 250~350 卡)。 | |
| | C309 | 和緩養身瑜珈班 | 三 | 1210-1310 | 1,300 | 0711-0829 | 蔡 伶 | 8 | 8 | 伸展緊繃的肌肉，重新教育關節的使用，減緩平日錯誤使用肌肉及關節的不適，拉長呼吸時間，釋放壓力，和緩地保養您的身體。(上課前一小時請勿進食，請自備服裝、大浴巾，熱量消耗 250~350 卡)。 | |
| | C310 | 減壓養身 SPA 瑜珈班 | 三 | 1500-1630 | 1,500 | 0711-0829 | | 8 | 12 | 以人體工學為基礎，藉由簡易的體位法，結合調息與肢體伸展、紓解壓力、增強免疫功能、正常新陳代謝，達到塑身、定神、養身的功效(上課前一小時請勿進食，請自備服裝、大浴巾，熱量消耗 250~350 卡)。 | |
| | C311 | 活力能量瑜珈提斯班 | 四 | 1000-1130 | 1,500 | 0712-0830 | | 8 | 12 | 透過瑜珈體位法的修習，深層舒展全身筋骨，調整體態提高新陳代謝，配合皮拉提斯凍做組合，更有效的修飾身體線條，找回身心靈的美麗與能量。 | |
| | C312 | 淨心美體瑜珈班 | 四 | 1930-2030 | 1,300 | 0712-0830 | | 8 | 8 | 藉由簡易的體位法調整肢體，改善現代上班族壓力大且長期姿勢不良的狀況，配合呼吸調節，達到身心平靜的效果。(上課前一小時請勿進食，請自備服裝、大浴巾，熱量消耗 250~350 卡)。 | |
| | C313 | 鑽石微雕瑜珈提斯班 | 五 | 1000-1130 | 1,500 | 0713-0831 | | 8 | 12 | 來自西方的皮拉提斯，歐美盛行的塑身新風格，有效改善腰痠痛、消除腹部贅肉，雕塑雞內線條，讓身體的協調性、柔軟度及平衡感達到鑽石般的身材曲線(上課前一小時請勿進食，請自備服裝、大浴巾，熱量消耗 250~350 卡)。 | |
| | C314 | 動瑜珈 A 班(Flow Yoga) | 三 | 2030-2130 | 1,300 | 0704-0822 | 傑 杰 | 8 | 8 | 難度：★★★，強度：★★，熱量消耗：300~350 卡 動瑜珈是結合串連流動的瑜珈動作與呼吸所編排的課程，將引導練習者學習如何以內在能量引導流暢的動作練習。在動瑜珈的練習裡，呼吸與動作是同步進行的，從一個動作到一個動作，流暢地在呼吸吐納間轉變。透過呼吸與鎖印能量的運用，練習動瑜珈時會自然從身體的內在產生熱能。每堂動瑜珈課程會有不同的主題，例如後彎、打開關節、前彎等。不同的動作，配合音樂，會帶來不同的挑戰與活力，有的動瑜珈課程會教授溫和的調息法適合第一次接觸瑜珈之民眾，不分男女老少，使身體感受能量的震動。請著寬鬆衣褲，運動中不穿鞋，帶毛巾、水，可自備瑜珈墊。(適合所有程度的學員) | |
| | C315 | 動瑜珈 B 班(Flow Yoga) | 一 | 0830-0930 | 1,300 | 0702-0820 | | 8 | 8 | | |
| 養 生 氣 功 系 列 | C401 | 太極拳 A 班 | 四 | 1900-2100 | 1,500 | 0705-0823 | 謝秀梅 | 8 | 16 | 1.教導如何有效深層舒展筋骨—舒筋十二式。輔之其它基本功法如站樁、熊經及五行步法等。2.依級別程度分別精準教授楊式六十四式易簡太極拳一至六段。3.依拳理講授簡易防身術。(熱量消耗 250~350 卡)。 | |
| | C402 | 太極拳 B 班 | 六 | 0830-1030 | 1,500 | 0707-0825 | | 8 | 16 | | |
| | C403 | 武術養成班 | 五 | 1830-2000 | 1,500 | 0706-0824 | 陳冠佑 | 8 | 12 | | 武壇由劉雲樵大師創立於 1971 年，當今武壇國術推廣中心教林仲儀先生繼任會長一職，新傳推廣我國國術傳統文化；首次於花蓮學苑設教，本課程為初級訓練課程，內容包含：彈腿、連環拳、基本功法、小八極拳、實用手法…等，進階式完成課程教學，既可強身也可以防身喔！ |
| | C404 | 活用真工夫—詠春拳班 | 二 | 1900-2100 | 1,500 | 0703-0821 | 官南榮 | 8 | 16 | | 詠春拳是一門簡單實用、上手快，無論男、女、老、少皆可有效學習，具強身健體，自衛防身的一門武學。基礎班教授，小念頭套路、單騎手、散手對練。(未來將一期兩個月，續學習完尋橋套路、騎手、過手，甚至續學習完標指套路)，大家一同來體驗「葉問」大師的習武感受吧。 |

| 系列 | 代碼 | 班 級 名 稱 | 星期 | 上課時間 | 學費 | 上課期間 | 指導老師 | 堂數 | 時數 | 教 學 內 容 | |
|------------------|-----------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-----|--|--|---|
| 花 藝 | D101 | 美化生活智慧王— 日式池坊插花初級班 | 一 | 1900-2100 | 1,600 | 0702-0820 | 趙郁真 | 8 | 16 | 插花是一種藝術，可以訓練細心、耐心和審美觀念，以池坊花道的基本花型：生花、盛花、投入花、自由花…等，較適合一般家庭擺飾，可申請證照，不含花材。 | |
| | D102 | 美化生活智慧王— 日式池坊插花中級班 | 一 | 1800-2000 | 1,600 | 0702-0820 | | 8 | 16 | | |
| | D103 | 美化生活智慧王— 日式池坊插花進階班 | 二 | 1900-2100 | 1,600 | 0703-0821 | | 8 | 16 | 以正風體生花為基礎、進階、生花變化型、兩株生、生花別傳、傳花…等盛花變化型，插口分離型、現代盛花、自由花、新風體、小品立華…等，可申請證照，不含花材。 | |
| 美 容 | D104 | 美容 SPA 創業班 | 二 | 1330-1530 | 2,000 | 0703-0821 | 雪芬 | 8 | 16 | 上課時請自備彩粧用品或統一購買 哇~你看那個女孩好漂亮唷!哇~那個女孩好迷人耶!走在東區的街頭，你是否羨慕街上女孩總是那麼有魅力?別再羨慕別人了，其實你也可以!時尚煙燻妝讓你抓到東區的時尚，想和貴族名媛派派去衣櫥動人嗎?畫上適合自己的煙燻妝，讓自己也成為別人眼中羨慕的時尚女孩。※修眉技巧與臉型搭配!! | |
| | D105 | OL 彩妝造型系列 A 班 | 五 | 1900-2100 | 2,000 | 0706-0824 | | 8 | 16 | 上課時請自備彩粧用品或統一購買 你厭惡了每天早晨的忙亂慘狀嗎?讓專業的老師教授妳，每天只花五分鐘完妝及眼影與眼線搭配修飾，基礎假睫毛配戴技巧與如何立即讓眼神深邃動人，早上不但多睡半小時，還能畫上一個神采奕奕的妝容，讓你美一天充滿精神，帶著一顆美美的心出門，當個職場達人!1.懶女必學快速彩妝 2.清晰立體裸妝 3.熊貓眼急救 4.修眉技巧與臉型搭配 | |
| | D106 | OL 彩妝造型系列 B 班 | 六 | 1300-1500 | 2,000 | 0707-0825 | | 8 | 16 | 終於辛苦畫完了一個完美妝容，出門不到十分鐘卻給這夏日艷陽瞬間毀掉，您所需要的是一個輕薄的果凍妝，不但有咕溜咕溜的肌膚，還有繽紛的眼影，今夏你就是那戰鬥力破表的俏女孩。※修眉技巧與臉型搭配 | |
| | D107 | 夏日輕薄果凍妝 | 六 | 1500-1700 | 2,000 | 0707-0825 | | 8 | 16 | | |
| | D108 | 芳香活力療法紓壓班 | 四 | 1900-2100 | 2,000 | 0705-0823 | | 張玉鳳 | 8 | 16 | 芳香療法已正式成為輔助性醫療，已被醫療界慎重接受，澳洲超過 4000 位醫師為病人使用輔助療法，英國政府將植物精油納入健保給付……提升自癒能力、平衡身心靈健康等等，課後輔導指引、就業、創業、考取國際芳療師證照及現今十大熱門工作之一及高薪三師之一。 |
| | D109 | 幸福美學—新娘秘書班 | 一 | 1900-2100 | 2,000 | 0702-0820 | | 8 | 16 | 本課程包含新娘彩妝各種臉型畫法，從教學到實作讓您一次上手，並贈送整體造型課程及證照考取諮詢，讓您輕鬆打造屬於您的幸福美學。 | |
| 美 術 | D110 | 素描創作班 | 五 | 1900-2100 | 1,600 | 0706-0824 | 玲玲 | 8 | 16 | 您想要隨意的進行戶外寫生嗎?您想要藉由一支筆畫勾勒出活靈活現的人物嗎?完全不需要繪畫基礎，只要您願意給自己一次機會，就可以達到您想要的成就感。透過一系列的課程訓練，從靜物、人物、風景再到彩色鉛筆創作，藝術開啟您的生活樂趣，激發您內心潛藏已久的藝術天分。無基礎者可從鉛筆素描著手，有初步基礎者可直接進行彩色鉛筆的創作，老師針對個別需求進行教學，非常歡迎親子共同來學習。 | |
| | D111 | 玩色高手之油畫班 | 一 | 1900-2100 | 1,600 | 0702-0820 | 吳松芳 | 8 | 16 | 從基礎造型、色彩去表現油畫空間特性，從薄塗法到直接表現厚塗法及劃刀的使用、講解、示範，讓您了解油畫入門的堂奧。除材料自備，或請老師代購約 1500 元。 | |
| | D112 | 粉愛蠟筆創作班 | 四 | 1900-2100 | 1,600 | 0705-0823 | | 8 | 16 | 粉蠟筆也可創造出不同的光影變化，除了顏色以外，有更多的應用方式，讓畫面看起來豐富且富有藝術感，第一堂課請自行攜帶粉蠟筆。 | |
| | D113 | 彩色鉛筆創作班 | 二 | 1900-2100 | 1,600 | 0703-0821 | 徐祖寬 | 8 | 16 | 色鉛筆基礎練習—淺到深(飽和度變化)、色鉛筆基礎練習—疊色應用(混色技法)、十二色色相環—認識補色與對比色、色相應用—冷暖色與中性色應用、造型—創造個人風格、漫畫—造型的語大與描繪練習、色鉛筆名家賞析—與大師學習、自由創作—繪製完整作品。 | |
| 音 樂 系 列 | D114 | 成人揮毫書法班 | 四 | 1900-2100 | 1,600 | 0705-0823 | 鑫蓮 | 8 | 16 | 我國固有之文化-書法，是世界上特有之藝術。研習書法，可收正心誠意之功，具變化氣質之效，可啟發智慧亦可陶冶性情。它可以自然地融入生活，諸如書寫家書信件、春聯賀卡、海報公告…等等，都可以行之以墨筆。藉著本課程，讓書法藝術可以落實於您的日常生活中。 | |
| | D115 | 最夯的自彈自唱吉他 初級班 | 一 | 1900-2000 | 1,600 | 0702-0820 | 強 尼 | 8 | 8 | 你完全不會或只會幾個和弦，想完整彈完一首歌，自彈自唱不再是難事。透過彈奏與歌唱技巧練習，你在自然快樂的氣氛下協調手口，自己伴奏開口唱歌。(樂器自備) | |
| | D116 | 最夯的自彈自唱吉他 進階班 | 一 | 2000-2100 | 1,600 | 0702-0820 | | 8 | 8 | 如果您已學會封閉和弦，想學一些更新有趣的彈法與新歌，想成為吉他高手的人，不論年齡，請快來哦!(樂器自備) | |
| | D117 | 簡單愛上烏克蘭麗麗班 | 二 | 2000-2100 | 1,600 | 0703-0821 | | 8 | 8 | 夏威夷風的烏克蘭麗麗教學來囉!透過簡單易學的指法，清亮活潑的音色，讓你輕鬆擁有夏威夷風情，如有吉他基礎更容易上手，讓同學或朋友間聚會會更增添活潑的氛圍。(樂器自備) | |
| | D118 | 創意流行鋼琴成人 初級班 | 三 | 2030-2130 | 2,800 | 0704-0822 | 羅月桂 | 8 | 8 | 幸福其實很簡單!幸福是當自己自由閒適地彈奏，沉浸於自己喜愛的樂曲中~學琴不怕起步晚!只要有心給自己一個希望，不論學歷、完全無基礎者，都可以實現童年的夢想，從零開始、激發潛能、簡譜教學、易學易用，上課每個人專屬鋼琴，八週學會雙手在 88 個琴鍵上彈奏世界名曲：愛的羅曼史…等多首好聽歌曲，讓音樂時時陪伴您渡過快樂的時光，心動不如馬上行動，開課後恕不退費(本期教材免費)。 | |
| D119 | 創意流行鋼琴成人 進階班 | 五 | 1900-2000 | 2,800 | 0706-0824 | 羅月桂 | 8 | 8 | 想與音樂來一場浪漫的相遇嗎?帶領您進入音樂的殿堂!輕鬆學習，用您的十指與琴鍵進行深情的對話;想彈奏月亮代表我的心、風中奇緣、凱文克恩的綠鋼琴、熱門韓劇主題曲...等世界名曲、國台語歌曲，上過初級班或已學會十指彈奏、突破自己、進入流行新世紀風格!再忙也別忘了您對音樂的夢想，開課後恕不退費，歡迎插班，學習可依程度狀況調整，簡譜教學，心動不如馬上行動，本班不折扣(本期教材免費)。 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|------|---------|---|-----------|-------|-----------|-----|---|----|--|
| 美術音樂系列 | D120 | 古箏A班 | 三 | 1900-2100 | 1,600 | 0704-0822 | 裘淑惠 | 8 | 16 | 古箏具有鋼琴、吉他...特色，兩手和絃伴奏，加強樂理、節奏，古典、流行曲演奏，菊花台、女人花、簡譜教學，學生加強五線譜教學，音樂課程表現優異，活潑、逐級漸進、輕鬆易學、舒解壓力、才藝培養、推甄、級數檢定，樂器老師提供，無基礎可，學習年齡：6歲至長青，教材費另計。暑期速成班，結業成果發表。 |
| | D121 | 古箏B班 | 四 | 1900-2100 | 1,600 | 0705-0823 | | 8 | 16 | |
| | D122 | 古箏暑期加強班 | 二 | 1900-2100 | 1,600 | 0703-0821 | | 8 | 16 | |

◎烹飪專業課程～老師示範後學員實作

| 系列 | 代碼 | 班級名稱 | 星期 | 上課時間 | 學費 | 上課期間 | 指導老師 | 堂數 | 時數 | 教學內容 | |
|----------|------------|-------------------|-----------|-----------|-------|----------------------------|----------|-------|----|--|--|
| 烹飪系列 | D201 | 戀上幸福烘焙A班 | 三 | 1400-1700 | 2,000 | 0704-0822 | 陳逸 | 8 | 24 | 課程教學：學員採分組實際操作方式，1.玫瑰鹽-羅宋麵包；2.夏季戚風-高帽子南瓜戚風蛋糕；3.布蕾夾心堡蛋糕；4.維也納牛奶麵包&左醬；5.皇家杏仁蛋糕；6.松露巧克力蛋糕；7.中秋月餅-黃金御皇酥；8.網路超夯-蔥香小蘇打餅乾&下午茶歡樂時光。材料費另計：1,300元，上課請自備保鮮盒。分組實際操作限收17人。 | |
| | D202 | 戀上幸福烘焙B班 | 三 | 1830-2130 | 2,000 | 0704-0822 | | 8 | 24 | 課程教學：學員採分組實際操作方式，1.日式菠蘿麵包；2.夏季戚風-酒漬水果蛋糕；3.焦糖可可布丁&椰香糕；4.義式蕃茄乾酪乳酪麵包；5.桂圓核桃蛋糕；6.貴族手工千層蛋糕；7.中秋月餅-金月娘餅；8.美式雜糧手工餅乾&歡樂點心時光。材料費另計：1,300元，上課請自備保鮮盒。分組實際操作限收17人。 | |
| | D203 | 戀上幸福烘焙C班 | 六 | 0830-1130 | 2,000 | 0707-0825 | | 8 | 24 | 課程教學：學員採分組實際操作方式，1.橄欖弗卡夏麵包；2.夏季戚風-伯爵茶蛋糕；3.日式脆皮泡芙；4.哈斯牛奶麵包；5.法式名點-可麗露；6.香蕉巧克力蛋糕；7.中秋月餅-京皇乳酪酥；8.夏日甜品-手工冰淇淋&早餐歡樂時光。材料費另計：1,300元，上課請自備保鮮盒。分組實際操作限收17人。 | |
| | D204 | 丙級西點「蛋糕」證照平日班 | 三 | 0830-1130 | 2,000 | 0704-0822 | | 8 | 24 | 本課程以教授丙級檢定課程，全部課程以分組操作方式進行，本班僅收12人(本班不打折)。1.奶油空心餅；2.巧克力戚風蛋糕捲；3.奶油大理石蛋糕；4.香草天使蛋糕；5.海綿蛋糕；6.蒸烤雞蛋布丁；7.檸檬布丁派；8.模擬練習。材料費1500元，上課請自備計算機乙台、筆記本、保鮮盒。 | |
| | D205 | 丙級西點「蛋糕」證照假日班 | 日 | 0830-1130 | 2,000 | 0708-0826 | | 6 | 18 | 本課程以教授丙級檢定課程，全部課程以分組操作方式進行，本班僅收12人(本班不打折)。1.奶油空心餅；2.巧克力戚風蛋糕捲；3.奶油大理石蛋糕；4.蒸烤雞蛋布丁；5.香草天使蛋糕；6.檸檬布丁派；7.海綿蛋糕；8.模擬練習。材料費1500元，上課請自備計算機乙台、筆記本、保鮮盒。 | |
| | D206 | 丙級西點「蛋糕」證照衝刺班 | 日 | 1300-2100 | 2,200 | 議定時間開課 | | 3 | 18 | 本班須上完5、6月「丙級西點蛋糕證照輔導班」完整課程，本班恕不折扣，材料費約1800元。 | |
| | D207 | 麵包烘焙證照班 | 二 | 1830-2130 | 2,000 | 0703-0821 | | 梁紹強 | 8 | 24 | 1.山形白吐司 2.奶油吐司 3.葡萄乾吐司 4.橄欖型餐包 5.布丁餡麵包 6.紅豆麵包 7.奶酥麵包 8.全麥麵包，材料費1000元，自備保鮮盒。(本班不打折) |
| | D208 | 魔法廚藝變變變-輕鬆做料理班 | 四 | 0900-1130 | 1,800 | 0712-0830 | | 鍾師傅 | 8 | 16 | 本期的菜單 16道經典名菜有：1.鳳梨蝦球 2.泰式酸辣麵 3.糖醋魚 4.和風沙拉五花肉 5.起士蛋包 6.義式馬鈴薯 7.家常烘蛋 8.番茄牛肉湯 9.椒鹽雞...等 16道家常滋味，更多美味中式菜盡在名師料理廚房(材料費2200元)。 |
| | D209 | 異國風味美食班 | 四 | 1830-2130 | 2,000 | 07/12、07/26 08/09、08/23 | | 添發師 | 4 | 12 | 想要學習西餐料理技巧更精進及主題大餐嗎?讓阿發老師教您如何從前菜、湯品、主菜的安排及擺盤教學，本期菜單：普羅旺司脆煎香料蟹肉餅、紅蘿蔔鮮蝦奶油湯、時蔬雞柳奶油焗麵、德式馬鈴薯沙拉、海鮮香料清湯、紅酒燻牛肉、香醋綜合海鮮沙拉、椰香雞肉蔬菜湯、茄汁牛肉義大利麵、香芒洋水果沙拉、惠仁蟹肉濃湯、泰式椒鹽雞。材料費約1500。本班恕不折扣。 |
| | D210 | 創意廚房-日式料理班 | 一 | 1830-2130 | 2,000 | 07/09、07/23 08/06、08/20 | | 佐佐木老師 | 4 | 12 | 從未有過的全新體驗，日式料理精緻且富創意，讓您在在家做料理時多了一項新的選擇，也讓家人有全新的味覺享受。菜單另附(材料費另計)。本班恕不折扣。 |
| 單元輕鬆下午茶趣 | D211 | 永不褪色的中秋月餅-綠豆椪 | 六 | 1400-1700 | 400 | 7月21日 | 陳逸 | 1 | 3 |  遵循古法製作適肉餡加上紅蔥頭，充分融合半甜半鹹的精緻口感；經細心烘焙，將具有百年歷史的糕餅，昇華為品嚐傳奇。材料費250元，自備保鮮盒 單堂課程不折扣。 | |
| | D212 | 最受歡迎的特濃起士-帕瑪森起士蛋糕 | 六 | 1830-2130 | 400 | 7月21日 | | 1 | 3 |  將乳酪融合於蛋糕中，香醇奶香讓您極速上癮；口感紮實輕柔、濃郁綿細，一入口就畫成細細的香氣，五星級享受於舌尖流傳。材料費250元，自備保鮮盒 單堂課程不折扣。 | |
| | D213 | 最佳伴手禮-台灣鳳梨酥&胚芽鳳梨酥 | 六 | 1400-1700 | 400 | 8月11日 | | 1 | 3 |  清爽不膩的土鳳梨酥甜味雙倍味，綿密滑順的口感包圍舌尖，包含更多的鳳梨纖維吃起來層次豐富囉。材料費約250元，自備保鮮盒 單堂課程不折扣。 | |
| | D214 | 人氣最佳伴手禮-夏威夷果牛軋糖 | 六 | 1830-2130 | 400 | 8月11日 | | 1 | 3 |  牛奶香醇濃郁，軟而不粘、脆而不硬，甜而不膩，每一顆都是真材實料，在口唇之間融化你的心！材料費約250元，自備保鮮盒 單堂課程不折扣。 | |
| | D215 | 傳統美食系列-水煎包 | 二 | 1400-1600 | 300 | 8月14日 | | 黃春子 | 1 | 2 | 傳統美食的魅力無法擋，本課程老師將以最簡單最實用的方式教授製做，從備料到製做過程，將繁瑣的方法簡化，可以與家人一同分享樂趣，增進家人間的互動。本期將開設水煎包及蔥油餅系列，材料費約100元，於上課繳交給老師。 |
| D216 | 傳統美食系列-蔥油餅 | 二 | 1400-1600 | 300 | 8月10日 | 1 | 2 | | | | |
| 心靈系列 | D301 | 紫微斗數生涯規劃初級班 | 五 | 1900-2100 | 1,600 | 0706-0824 | 耕蓮 | 8 | 16 | 紫微斗數入門簡介、十二宮、十四主星、六吉、六煞與小星等排法與意義；學員提供之命理解析(另有講義電子檔免費提供，影印成紙本須自費)。 | |
| | D302 | 紫微斗數論命中級班 | 一 | 1900-2100 | 2,200 | 0702-0820 | | 8 | 16 | 定氣法置閩與平氣法置閩之應用、真太陽時與平太陽時之應用、如何排出全世界不同國家之曆表，如何利用衛星空照圖與斗數命盤判別適合居住發展之地區與方位；學員提供之命理解析(另有講義電子檔免費提供，影印成紙本須自費)。 | |
| 生活藝術系列 | D401 | 輕鬆玩攝影-攝影初級入門班 | 三 | 1900-2100 | 1,600 | 0704-0822 | 洄瀾資深攝影團體 | 8 | 16 | 本課程由資深攝影者帶領，認識相機、正確的使用方法、如何捕捉親人的笑靨、如何拍好旅行風光、如何讓照片清晰動人，相機是生活良伴，將刹那化為永恆，輕鬆輕鬆學習拍攝技巧，你也可以是攝影高手(帶自己的數位相機來學習拍出單眼相機的效果喔)。 | |
| | D402 | "布"一樣的創意手作班 | 一 | 1900-2100 | 2,000 | 0702-0820 | 專業拼布團隊 | 8 | 16 | 規劃課程能與社會脈動結合，加強學習效能，學習技藝，並以藉由網路及部落格的行銷，創造商機，結合時尚風、雜貨風、學院風、簡約風的簡單手作哦(材料費另計)。 | |
| | D403 | 實用洋裁縫紉班 | 二 | 1900-2100 | 1,600 | 0703-0821 | 李謹伊 | 8 | 16 | 基礎原型襯衫、背心製作、A字裙、長褲、家居服等並依個人喜好指導換拉鍊、修改衣服、做家飾等，讓初學者也能輕易完成，親手裁縫不再是夢想。(不需基礎，有興趣者皆可報名參加，材料費另計，可自備或請老師代購)。 | |
| | D404 | 蝶古巴特創意拼貼藝術班 | 五 | 1900-2100 | 1,000 | 0713-0831 | 張銀喜 | 8 | 16 | 裝飾藝術拼貼彩繪課程是一系列完整的教學課程，希望讓喜愛拼貼彩繪的學員在每一期的研習課程中，學習不同的拼貼彩繪技巧與風格，並完成居家實用的拼貼彩繪精品，讓拼貼彩繪自然的融入生活中。本期的課程設計延續重要的拼貼彩繪基本技巧，平塗、單邊漸層、筆法的運用，學習材料的應用。愉悅的享受這拼貼彩繪時光(本班不折扣 材料費另計1600元)。 | |
| | D405 | 巧手手作系列-羊毛氈、橡皮章 | 六 | 1400-1600 | 1,200 | 0714-0804 | 米娜 | 4 | 8 | 最夯的手作小物-羊毛氈來了！想要一起動手戳戳樂樂嗎？由米娜老師教您一起從針戳到濕氈，一次全新體驗羊毛氈的手作樂趣，有可愛的小盆栽、手機吊飾，是最精緻最有意義的小禮物唷！還有專屬橡皮章雕刻，從組合章到名片章，讓你一次體驗手作的多種樂趣唷！ | |

| 系列 | 代碼 | 班級名稱 | 星期 | 上課時間 | 學費 | 上課期間 | 指導老師 | 堂數 | 時數 | 教學內容 |
|--------|------|---------------------------|----|-----------|-------|-----------|------|----|----|--|
| 樂活輕鬆系列 | E101 | 銀髮族流行鋼琴圓夢計劃(一) | 四 | 1530-1630 | 2,200 | 0705-0823 | 羅月桂 | 8 | 8 | 學音樂卡未老！音樂讓生活充滿希望，從零開始用簡譜教學，馬上可彈奏熟悉的小曲易學易懂，上課每人一台琴循序漸進教學，採用團體互動式教學，可與學員分享學習經驗與成果不用擔心年齡人生七十才開始！有夢難美、實現了更完美！讓老師幫您圓夢！歡迎加入！ |
| | E102 | 銀髮族流行鋼琴圓夢計劃(二) | 四 | 1430-1530 | 2,400 | 0705-0823 | | 8 | 8 | 學音樂卡未老！彈鋼琴可靈敏五個手指、增進關節靈活，可怡情養性、調劑身心，彈奏您喜愛的國台語、東洋西洋歌曲如：雨夜花、冬戀、望春風等...呼朋引伴來體驗前所未有的成就與樂趣！讓老師幫您圓夢！ |
| | E105 | 長青部落格的天空 | 二 | 0900-1100 | 2,000 | 0703-0821 | 徐玟忻 | 8 | 16 | 本課程歡迎 50 歲以上的資深公民報名參加；讓您認識部落格、部落格的特色與注意事項；共享書籤、天空部落格，人氣這種東西，網路發表非夢事。部落格美美的照片那裡來，有了影像修圖軟體，一切都搞定。適合具備 Windows 基礎者。 |
| | E106 | 長青樂活中文電腦基礎入門+INTERNET 雙修班 | 三 | 0900-1100 | 2,000 | 0704-0822 | 徐玟忻 | 8 | 16 | 認識 WINDOWS XP 的新增功能特色及優點、視窗的基本操作及工作環境設定、附屬應用程式、控制台設定及應用檔案總管及其瀏覽器功能、認識 INTERNET、加入網際網路族群的方法與連線設定、IE 完全功能設定、多功能瀏覽器 WWW 介紹、MAIL 的設定與使用、NEW 新聞讀取設定及使用、線上交談工具、FIP 檔案傳輸。 |

☆救國團公益助學專案
本社教育中心為關懷及鼓勵低收入戶家庭成員自立學習，提供15位名額之免費課程(限已開班之課程，教材費另計)，請持鄉鎮市公所開立之低收入戶證明至服務台辦理(一戶每期提供2名家庭成員，免學費參加一項課程)，額滿為止(限定班級恕不受理)。

中華民國紅十字會與救國團合作辦理「產業職場技能補助學習計畫案」，資助該會補助家庭之特定成員，參加救國團各社會教育中心舉辦之課程，以增強就業能力或職場競爭力，辦理時間自即日起至101年12月止，報名請洽各縣市紅十字會分支會。紅十字分支會地址詳見網站：<http://web.redcross.org.tw>

一通電話、一個陪伴、一個轉機、一個希望
張老師依舊幫您~1980(依舊幫您)~歡迎您的來電
專線服務時間：週一至週六，上午9時至晚上9時/週日，上午9時至下午5時

菸不上身，健康一生！專業人員助您擺脫菸癮！
免付費戒菸諮詢專線 0800-63-63-63
專線服務時間：週一至週六，上午9時至晚上9時

| | | | |
|------------|------|--|----------|
| 轉班、退費、延期事項 | 退費規定 | ◆終身學習卡發卡工本費100元恕不退還。 ◆依花蓮縣政府短期補習班設立及管理規則第六章第二十四條規定辦理。 ◆報名後至實際上課日前(第一堂課前)申請退費者，應退還費用之90%。 ◆實際開課後7日內(第二堂課前)申請退費者，應退還已繳費用之80%。 ◆實際開課日第8日起，但未逾三分之一(第三堂課前)申請退費者，應退還已繳費用之50%。 ◆在班期間已逾三分之一(第三堂課後)者，不予退費。 ◆退費說明：請依照簡章公告之上課日，並非實際到班日期。如因人數不足未能開課可辦理轉班或退費。 | 注意 事項 |
| | 轉班辦法 | ◆轉班請於第二堂上課以前持原收據正本及上課證明，逾期恕不受理，轉班只限辦理乙次，費用多退少補，轉班金額不可低於原班及金額1/2。◆插班生恕不接受轉班。 | |
| | 延期辦法 | ◆請持收據正本、上課證及證明文件辦理，遺失恕無法受理，延期以一期為限，延期後不得退費。 ◆延期請持無法上課的相關證明文件，體能課程如：懷孕、身體不適等等，請持醫師診斷證明書辦理、其他情況如公司臨時調派外地，請持公司人事派令證明辦理。 | |

◆如簡章內容有誤，以本中心櫃檯公告為準，遇特殊情況時，本中心得視需要調整教室，敬請配合見諒。
◆報名前請先詳閱簡章選定班別，了解相關轉班、退費、延期等規定，以保障個人權益。
◆報名後請依上課證所列時間至活動地點上課(遇有特殊情形，時間異動，人數不足不開班等等...救國團最晚於開課前一日主動聯絡)。
◆為免影響其他學員權益及上課秩序，本中心謝絕旁聽、試聽。
◆出席率逾3/4，可憑上課證申請結業證書。(請附一吋照片乙張，工本費每份30元)
◆逢颱風、地震、豪雨等天災，是否停課，均依照行政院人事行政局或花蓮縣政府規定辦理，本中心不另行通知，所耽誤課程由教師於課內自行補足。
◆開班後未額滿班級可接受插班(依實際上課時數比例計算費用，恕不享有折扣/優惠擇其一)，但插班生不得辦理轉班、退費、延期。