銀髮長青

兒童成長

電話:24312111分機25,32 汐止社會教育中心 汐止市新興路3號5樓 電話:2642-9750

基 隆 社 會 教 育 中 心

十大熱門課程 有氧塑身燃脂、塑身養生瑜珈、彼拉

畫研習 本期新增課程

印刷品 無法投遞免予退回 敬請傳閱

www.cyc.org.tw/b03/edu-index.htm

學友收

研習時間、地點

上〕 以

工商管理

語文教育

開課 日期 自4月15日起開始報名,5月4日起陸續開課~6月28日 止(**計8週**) 下期開課時間 98年7月1日~98年6月28日(每1、3、5、7、9、11月初開新班) 部:基隆市獅球路8號(成功國小旁),電話:2431-2111 研習地點 基隆學苑:基隆市義一路4號3樓,電話:2425-2039

生活藝術

健康運動

部:週一至週日09:00-21:00 傳真電話:02-2431-6551 服務時間 基隆學苑:週一至週五12:00-21:00 凡本會學友上課期間憑上課證可享停車優惠,每次停車30元,下課後超過30分 鐘離去者,依規定收費。(請持停車票卡至服務台辦理) 停車優惠

優待辦法 4月28日前報名享有95折~8折之優惠 ★優惠方式僅限本人使用/專案班恕不折扣★ \Box 4月28日前報名 4月15日起報名 項 報名費 學費 報名費 學費 初 95折 全額 100元 100元 0元 85折 0元 9折 再次報名(持有終身學習卡之學友) 100元 100元 新生 9折 95折 報 名

舊生

85折 ★初次報名即發給救國團終身學習卡乙張,可享本團各項研習及住宿優惠★

【特約商店優惠】

報名方式 報名前請詳閱簡章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)

98-3期

○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項說明以及上課時間、日期,請假恕無法補課。 現場報名 間、日期,請假恕無法補課。 :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 報名流程:1.填寫個人基本資料2.選定班別3. 觀父現立(字頁刷卡服務)4.領取上課證、收據(材料費於上課第一天繳交)

辦理退費時,必須親洽櫃檯辦理 1.請先至郵局劃撥學費(戶名:救國團基隆市團委會,帳號0103151-0),材料費請勿計入。2.填妥通訊專用報名表(請自行上網下載),連同劃撥收據傳真至2431-6551即完成報名手續。

二信合作社,代碼:115,戶名:救國團基隆市團委會,帳號:1111-00-0300-ATM轉帳 0。填妥通訊專用報名表(請自行上網下載),連同收據傳真至2431-6551即完成 報名手續(轉帳手續費請自行負擔,材料費請勿計入)。

【簡章索取地點】

簡章可至以下地點索取:1.基隆市救國團(獅球路8號)。2.基隆學苑(義一路4號3樓)。3.基隆市政府服務台。4.各區公所。5.二信合作社各分社。6.國民就業輔導中心。7.大地攝影研究中心(愛二路9號)。8.新學友書局。9.馨心美容美體生活館(孝

路56號3樓)

◆如簡章内容有誤,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。 ◆(請附出席率逾3/4,可憑上課證申請結業證書一时照片乙張,工本費 每份50元)。 注

◆達颱風、地震、豪雨等天災,是否停課,均依照行政院人事行政局或基隆市政府規定辦理,本中心不另行通知,所耽誤課程由教師於課内自行補足。 ◆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),但插班生不得辦理轉班、退費、延期。 項

轉班、退費 、延期規定及注意事項

0元

8折

0元

依基隆市政府教育處短期補習班設立及管理規則第33條規定◆學友自報名後至簡章上課日前申請退費者,應退還已繳費用之90%。
◆實際開課日後5日內申請退費者,應退還已繳費用之70%。
◆實際開課日算起,未逾三分之一申請退費者,應退還已繳費用之50%
◆在班期間已逾全期三分之一(含)者,不予退費。
◆退費記明:請依照簡章公告之上課日,並非實際到班日期。如因人數 - 申請退費者・應退還已繳費用之50%。 退費規定 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

◆請持收據正本及上課證辦理,遺失恕無法受理 ◆轉班請於第二堂上課以前持原收據正本及上課證辦理,逾期恕不受理,<mark>轉班只限辦理乙次</mark>,費用多退少補,<mark>轉班金額不可低於原班級金額1/2。◆</mark>插班生恕不接受轉班。 轉班辦法

◆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。 ◆沒有開成的班可申請延期。◆當期有開成的班不受理延期申請,但可辦理轉班

(◎證 照 班		※ 本	5系3	列課程恕不折扣			
編號	班別	每週上 星 期	課時間 時間	學費	教 學 内 容	指導老師	上課地點	開課日期
A01	美容丙級考照班		14:00~18:00	5000	1.化妝基本技巧。2.彩妝全套流程檢測。3.衛生技能檢測。4.護膚全套流程檢測。5.總複習及模擬考。(專業上課教材費自備或代)	6711 AER /A	基市孝二路	05/10~06/28
A02	美容乙級特訓班	Ξ	13:00~17:00	7000	設計圖、粉底、腮紅、眉型、唇型、眼影、鼻影、眼線的修飾效果。黑白、彩色攝影粧、小舞台、大舞台化粧操作。 新娘設計圖的練習說明及實務新娘化粧。	劉姵伶	56號3F	05/06~06/24
A03	中餐丙級培訓班證照班(A)	Ξ	18:30~21:30	4500	1.由老師示範指導(不含材料費)考照菜式製作程序。2.學員分組實習。	童清富	203	05/06~06/24
A04	中餐丙級培訓班證照班(B)	三	09:30~12:30	4500		± /6 &	203	00,00 00,21
A05	點心證照班	四	18:30~21:30	2500	以此次新公布考題為主:學會麵包除了參加技檢,還可擁有另一項才藝全家可享受你的成就,何樂而不為。奶酥、紅豆、布丁麵包、鬢包、葡萄乾土司、奶油、山型土司…等,自備保鮮盒、紙巾。材料費1200元。	劉蘭枝	203	05/07~06/25
A06	中式麵食點心班	四	09:00~12:00	2500	中式早餐店之產品:上完可參加中式證照檢定。淋餅、蟹轂黃、蔥燒餅、抓餅、脆麻花、黑糖糕、蒸蛋糕、蘇式豆沙 月餅、發麵燒餅、開口笑、貓耳朵等十等種產品。自備保鮮盒、紙巾材料費1200元。(以新公布檢題目為主)	20 1/10 1/2		
A07	中式麵食點心班	五	18:30~21:30	2500	月餅、發麵燒餅、開口笑、貓耳朵等十等種產品。自備保鮮盒、紙巾材料費1200元。(以新公布檢題目為主)			05/08~06/26
A08	西餐證照班	=	18:30~21:30	2500		吳 庭 宇	203	05/05~06/23
A09	美髮證照班	五	18:30~21:30	3500	1.分區法。2.燙髮。3.髮筒黑夾捲。4.漂、染髮。5.剪髮。6.衛生技能檢測等。	詹貴 鑾	206	05/08~06/26
	張老師學苑			Γ	你的心事,我們來聽,脫務電話1980,張老	कि गरे	售幫 悠	٦
編號	班別	每週上	課時間	學費		指導老師	上課地點	開課⊟期
ט לוכ טוועוי	הרו דומ	星期	時間	子具	3X 3 rj	184600		
Q01	故事狂想曲	六	09:00~10:20	1350	透過一篇又一篇的故事,引導孩子對自我的認識與世界不同的面貌,從互動討論中培養孩子學習口語表達以及思考判斷的能力。(適國小1-3年級,10人額滿為止)	彭佳伶	207	05/02-06/20 (5/9,5/30停課)
Q02	故事狂想曲	六	10:30~11:30	1080	透過一篇又一篇的故事,引導孩子對自我的認識與世界不同的面貌,從互動討論中培養孩子學習口語表達以及思考判斷的能力。(適幼稚園小班-大班,10人額滿為止)	彭佳伶	207	05/02-06/20 (5/9,5/30停課)
Q03	放鬆抒壓活動	六、日	09:00~17:00	1200	每天重複著忙碌的腳步,是否感到壓力呢?多久沒有停下來感受及傾聽自己內在的聲音?是否懂得如何自我照顧與安 撫呢?願不願意每週花一段時間讓自己放鬆抒壓呢?歡迎18歲以上有自我探索意願及想學習如何抒壓的人,這裡有 滿滿的愛和支持等著你,請與我們一起更加認識自己的美麗,迎接更好的生活品質。(上限為12人)	陳 蔡 淑 帆	207	05/16-05/17
注意	事項:1 . 本系列報名	2個課程,	可享8.5排	「優惠。	2. 所收費用含學費、材料費。3. 上課請準備相關文具用品。			

◎婦女及退休公教人員成長系列 ※本系列課程恕不折扣

主辦單位:救國團基隆市團委會 研習時間:98年3月9日至6月26日 (共16週,總計上課時數32小時)

編號 班

G23 紫微斗數與人生規劃

14:00~16:00

別 早期 時 問 學費

注意事項: 1.自開課起一星期內可辦理轉班或保留學籍申請,逾期恕不受理。報名 繳費,若因重大疾病無法上課,經核准得申辦退費,餘概不受理。 <mark>上課地點</mark>:救國團基隆市團委會(獅球路**8**號) 2.本系列課程恕不打折,所收費用僅含學費,材料費另計。

数

羉

入

窓

戒 於 專 腺 服 務 中 I 1 0800-63-63-63

指導老師 上課地點 開課日期

	WHH JIV G	7)1 /01	生物	וחו וחו	子貝	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	18年20年	上示心制	州本山州
	B01	烹飪綜合研習	=	14:00~16:00	1200	綜合各省家常菜、中點及宴客菜、小吃。專業廚師指導,每次上課二道菜,材料費請交老師。	陳 瑞 蘭	203	05/05~06/23
98	B02	韻律操+有氧拳擊(甲)	=	09:00~11:00	1000	1.健身舞姿。2.熱門爵士舞蹈。3.有氧拳擊。	林玉慧	103	05/05~06/23
	B03	塑身肚皮舞	三	14:00~15:30	1200	肚皮舞舞蹈特色為將身體各個部位分開訓練,如胸部、腰部、腹部、臀部,均有 特殊的運動方式,動加練習便自然而然能調整身體線條,達到塑身目的,同時增	劉穎如	103	05/06~06/24
	B04	中東肚皮舞	Ξ	10:00~11:30	2400	進個人自信與魅力。(共計12小時)			00/00 00/24
	B05	瑜珈初級A	四	14:00~16:00		瑜珈呼吸法中有腹式呼吸法、胸式呼吸法、風箱呼吸法、簡易式呼吸法及吊胃式	鍾 淑 珍	103	05/07~06/25
年。#	B06	瑜珈初級B	_	10:40~12:10	780 (12小時)	呼吸法和基本體位法。	戴 秋 梅	104	05/04~06/22
3 共	B07	瑜珈中級A	三	09:30~11:00	780 (12小時)	1.拜曰式2.十二式連環動作3.魚式4.眼鏡蛇式5.蝗蟲式6.肩立式7.瑜珈身仰。	曾峰麗	104	05/06~06/24
月 計 9	B08	瑜珈中級B	五	09:30~11:00	1550 (24小時)	1.拜日式2.十二式連環動作3.魚式4.眼鏡蛇式5.蝗蟲式6.肩立式7.瑜珈身仰。	曾峰麗	104	05/08~06/26
_	B09	經絡養生有氧氣功	四	10:00~12:00	1000	舒通筋脈,改善體質、呼吸吐納、預防心血管等慢性疾病,以達到氣血順暢、延年益壽、減肥塑身、養顏美容的功效、短暫修練快樂一生	鄒浩北	209	05/07~06/25
日 32	B10	國際標準舞(中)	四	09:00~11:00	1000	華爾滋、探戈、倫巴、恰恰、八步、快三步,各種花式舞步。(男女兼收)	唐 晶	102	05/05~06/25
至 小	B11	yoyo時尚熱情舞蹈班	=	09:30~11:30	1000	您想保持苗條健康令人稱讚的身材嗎?您想在聚會時秀一段舞蹈享受掌擊的快樂嗎?學會了跳舞也健康了身體,一 魯數得您還能不行動嗎?不要吝嗇自己的時間,好好疼愛自己,趕快來加入我們的行列,讓YOYO老師教您輕鬆的 學習舞曲中的基本步伐,繼而達到健康活力的目標,課程包含時尚舞、娛樂舞、運動舞、肚皮有氧舞蹈、日本PARA	1/01/0	104	05/07~06/23
	012	yoyo時尚熱情舞蹈班	五	13:30~15:30	1000	學習舞曲中的基本步伐,繼而達到健康活力的目標,課程包含時尚舞、娛樂舞、運動舞、肚皮有氧舞蹈、日本PARA PARA、流行歌曲配舞、新原民舞、排舞、客家民俗舞蹈、手語歌帶動跳、熱場團體舞帶動跳等	yoyo	104	05/08~06/26
月時	B13	英語會話初級	四	09:00~11:00	1000	音標複習,簡單會話。	蔡雨吟	202	05/07~06/25
26	B14	香醇咖啡紅茶	_	14:00~16:00	1000	1.紅茶與奶茶的微妙變化2.花草茶3果粒茶4.水果茶5日式虹吸式咖啡操作6.花式熱咖啡7.花式冰咖啡(課程採循環教學,材料費1600元請自備環保杯)	廖麗媛	203	05/04~06/22
\Box	B15	夢幻咖啡花茶世界	_	09:30~11:30	1000	1認識合咖啡豆,渾合式的調配2.摩卡系列3花式咖啡4熱桔茶5義式水果茶6加味茶7特調雪克奶茶8咖啡凍、茶凍製作(課程採循環教學,材料費1600元請自備環保杯	廖麗媛	203	05/04~06/22
	B16	中西點研習	=	09:00~11:00	2000	卦包、巧克力起士蛋糕、韓國麵包、枕頭蛋糕、摩奇麵包、古典巧克力蛋糕芝麻禮餅南棗核逃糕、南瓜酥、牛扎糖、黑糖發糕、紅豆起酥泡芙、竽香竹葉粽、胡椒餅、台式蘿蔔糕	周麗 秋	203	05/05~06/23
	B17	旅遊插畫日記	=	14:00~15:30	1000	旅途中的感動只靠相機留下回憶感覺還是不夠嗎?利用畫龍點睛的插畫圖片,豐富你的旅遊記憶。課程針對風景、食物、與人物等題材教學,歡迎大家一起來分享你的旅遊經驗。材料可自備或請老師代購:(色鉛筆24色以上、速寫本、油性簽字筆、B鉛筆、橡皮擦)	蔡 允 瑜	206	05/05~06/23
	B18	異國料理	五	09:00~11:00	1000	1.紅姨牛腩、宮保中卷。2.椰汁咖哩攤、魚香茄子。3.義大利肉醬麵、南瓜濃湯。4.豆瓣鮮魚、橙汁排骨。5.辣味鮮蝦義大麵、義式蔬菜湯。6. 懷油金錢生菜、茄香椰汁豆腐煲。7.凱薩沙拉、藍帶豬排。8.迷迭香草烤雞腿、蕃茄起司天使麵。(老節示範後學員實作,請自備二個保鮮盒)	吳 庭 宇	203	05/08~06/26
	周末	假日學院							
	راري								

O i	固末	假日學院							
類別系列	編號	班別	每週上 星 期	課時間 時間	學 費	教 學 内 容	指導老師	上課地點	開課日期
	E01	舞動活力有氧舞蹈	六	09:40~11:10	1500	爵士有氧、現代有氧、拳擊有氧、現代芭蕾。	邱春枝	104	
	E02	塑身瑜珈養生F	六	08:40~10:10					05/09~06/2
	E03	塑身瑜珈養生G	六	10:10~11:40	1500	利用瑜珈各種體位法提升基礎代謝率;肌肉是消耗卡洛里的利器。深度的伸展可放鬆肌肉來提升基礎代謝率,消耗多餘的熱量。預防脂肪堆積,達到細腰、瘦腿、縮腹、緊實手臂、提臂、美化身體曲線。	戴秋梅	103	05/09~06/2
舞	E04	塑身瑜珈	六	14:00~15:30					
0.5	E05	養生瑜珈 J		10:30~12:00	1500	瑜珈呼吸法中,有腹式呼吸法、胸式呼吸法、風箱呼吸法、簡易式呼吸法及吊胃式呼吸法和基本體位法。 結合氣功導引及瑜珈的各種伸展體位法,可塑身、改善體質,簡單做就有效果。塑造出健康有活力的身心。無論男女	黄雪娥	104	
蹈	E06	養生氣功瑜珈		10:00~12:00	1800	品自我对导动及相似的各种性质值过处。3至37、反音能量、简单的原文系。至是山坡域有为20元37、16.66分(任何年紀均可!(简单易學請著休閒服上课)(藥林可自備亦可自做的廣資報。10元16分(16元37)中東舞蹈(BELLY又名肚皮舞)——藉由舞蹈了解中東國家文化風情揭開埃及、印度、阿拉伯國家之种秘面紗,並運	鄒浩北	209	05/10~06/2
瑜	E07	中東肚皮舞初級(甲)	\Box	09:00~10:00	2000	中光光明的15世纪1天10世纪, 用特殊野蹈特色可有效達到塑身、健康。本期教授舞橋:神秘國度。 基本功加強班,本期教授最受歡鼓舞。			03/10 00/2
圳	E08	MV 熱舞		10:00~11:00	2000	MV舞蹈是目前全球所流行的偶像藝人蔡依琳、王心凌、珍娜傑克遜、布蘭妮等專輯MV中最新舞蹈,讓你與巨星更接近、以new jazz mv類型編排,每期教授不同舞蹈。強打蔡依琳最新專輯,舞碼:Let's move it 熱舞			
Ŧ加	E09	佛朗明歌舞	六	19:00~20:00	2000	1.藉由佛朗明哥舞蹈了解西班牙的文化風情,並透過舞蹈的訓練,加強肢體鍛鍊,以期能在舞蹈中釋放自己增強自信心。2.Dangos轉腕、腳法、擊掌、轉圈。本期教授不同舞碼,本期舞碼:卡門。	廖寶月	103	05/09~06/2
טעע	E10	非州舞		11:00~12:00	2000	源自於非洲部落的狂歡舞蹈,不需要複雜華麗的舞蹈動作,以肢體律動跟隨著節奏強烈的非洲音樂舞動,在狂野及自由的搖擺肢體下,可以放鬆心情,釋放壓力,雕塑身體肌肉曲線,是一種結合力與美的舞蹈。			
系	E11	NEW JAZZ	\Box	12:00~13:00	2000	結合HIP HOP與傳統爵士的舞蹈,配上流行的街頭嘻哈音樂,舞風多元,時而性感、時而帥氣俐落,適合任何一位愛跳舞的人,藉由多元舞蹈風格開發及展現不同的自我、散發自信,是時下最時尚流行的舞蹈。			05/10~,06/
	E12	國際標準舞初級(B)	\Box	09:00~10:30	1500	探戈、華爾滋、吉魯巴、恰恰各種舞步。	唐 晶	102	05/10~06/2
列	E13	國際標準舞中級(D)		10:30~12:00	1500	華爾滋、探戈、倫巴、恰恰、八步、快三步,各種花式舞步。	助教:鍾麗華	102	
	E14	FREE STYLE 熱門流行舞	六	11:15~12:45	2000	MV舞蹈以及Hip hop風格的舞蹈並融入OLD SCHOOL的舞風,有爵士舞,一期教完一首歌,可以體驗跳舞的樂趣。教授近期最新流行熱門舞曲。	王永同	104	
閒運	E16	太極拳第一、二級(乙)	六	20:00~21:30	1300	1.基礎教學。2.應用教學。3.散手。4.對打。	金素珠	102	05/09~06/
系動	E17	羽球研習(甲)	六	11:00~12:00	1000	1.執拍要領、發球、高遠球、切球、小球、反手球打法、羽球規則、單雙打比賽、如何避免運動傷害。	.0 +5 79	7777-1-1-1-1	
列休	E18	羽球研習		11:00~12:00	1200	2.使用2場地(限額15名)。	吳 振 陽	羽球場	05/10~06/2
	E19	開咖啡館	六	19:00~21:00	1800	1.義式咖啡的認識2.摩咖壺變化,營業用咖啡機操作咖拉花教學3.各式冰咖啡調法4.蒸餾式咖啡煮法5.火燄咖啡6.各種果素点法7.鬆餅及三明治作法8.營業用冰咖啡調製,開店創業經驗分享、行動咖啡車介紹(材料費1650元含精選咖啡一本,請於第一堂課交老師)	張增鵬	203	05/09~06/2
	E20	流行歌曲教唱	六	18:00~20:00	1000	1.讓你在最短時間脫胎換骨,獨創最自然的唱歌法,2.教你唱歌的重要技巧。	簡嘉琪	202	00/00 00/1
生	E21	胡琴教學	\Box	15:30~17:00	1700	1.樂器構造概說。2.二胡名曲及世界名曲教學。3.地方小曲、小調樂曲欣賞及指導。(可租琴亦可團體購買)租金600元,二胡一支6000元以上。		202	
	E22	小提琴初級		14:00~15:30	1700	1.樂器構造概說。2.課程使用五線譜,正確學習拍子、節奏。3.持弓、夾琴基礎教學。4.C調音階按音。5.古典及流行小品集拉奏(可租琴亦可團體購買)租金600元,押金4500元。	翁子宜	202	05/10 00/4
汗	E23	薩克司風		15:30~17:00	1700	 樂器構造概說及拆裝組合保養。2.嘴型、氣息運作。3.bE調按指法及姿勢。4.流行小品及古典小曲吹奏。 (樂器自備,可代購) 		202	05/10~06/ (七週)
	E24	西洋長笛初級	\Box	15:30~17:00	1700	1.容易入門,輕鬆好學。2.五線譜、簡譜相互教學。3.C調運指法。4.腹式呼吸法及控氣。5.民謠、古典小曲及流行歌曲吹奏。(樂器可先於第一堂課聽老師講解後再購買,亦可團體購買)	呂 姵 蓁	201	(0,2 /
	E25	中國笛		14:00~15:30	1700	1.樂器構造概說。2.笛子按握法。3.基本吹奏法。4.曲笛、梆笛曲風介紹。5.課程使用簡譜。6.小品及獨奏曲解說(樂器可先於第一堂課聽老師講解後再購買,亦可團體購買)	呂 姵 蓁	201	
藝	E26	中式點心創業	В	09:00~12:00	2200	糯米饀餅、鮪魚煎餃、豆沙方塊酥、椰茸香酥餅乾、鮮蝦粒粿、芝蔴喜餅、鮮蝦鍋餅、棒棒條、蔴蓉包、水果凍豆腐、芒果布丁、椰子蛋塔、刈包、娘葱糕、開口笑、豉汁鳥爪、春捲、脆皮豆沙包、可離餅、紙杯小蛋糕、地瓜披薩、燕麥核桃酥、芋醬煎軟餅、碗粿。	蘇松興	203	
	E27	趣味吉他入門班		13:30~15:00	1500	1.吉他基本入門簡介。2.基本單音練習。3.分散和弦練習。4.吉他節拍刷法練習。5.歌曲教唱演奏。	=/r +/h √	206	05/10~06/
術	E28	迷人吉他進階班		15:10~16:40	1500	1.吉他介紹及歌曲練習(If)2.歌曲練習(痛哭的人)3.歌曲練習(Vincent)4.歌曲練習(wonder wall)5.挑 戰封閉和絃(Falling in love)6.觀摩。	許柏文	206	
系	E29	華佗五禽之戲 一導引氣功	六	14:30~16:00	1300	華佗五禽之戲,是東漢末年神醫華佗,他依據中醫學理中的五行運化法則,配合24節氣、12時辰、人體14經絡走向呼吸呼吸運動規律,將自然界中各種良禽靈獸的單一運動運動形態皮特點,歸納為虎(金、主練肺),肺),鹿(水、主練腎),熊(木、主練肝),猿(土土、主練脾),鳥(火、主練心)等五大賴。是一套有系統的保健強身、防治疾病的導引功法。它具瑜珈的拉筋延伸動作,也是太極拳的基本功法,除太極拳的鬆柔、鬆沉、鬆泻外多個鬆沉、伸,能輔助太極拳拳更精進		102	05/09~06/2
गर	E30	地中海輕食料理(A)	六	14:00~17:00	1100	1.義式蔬菜烤中卷、香草野菇燉豬小排。2.蘑菇蔬菜清湯、野菇奶油鱸魚。3.魚夫淡菜馬鈴薯沙拉、義式鱸魚卷。4.聖爾曼扁豆湯、蕃茄起司冷麵。5.香烤野菇沙拉陳醋汁、鯷魚沙拉三明治。6.蔬菜烤雞捲、義式鮮奶	吳 庭 宇	203	05/05
	E31	地中海輕食料理(B)	六	14:00~17:00	1100	卷。4.美陶曼丽立物,曾加隆到沙娅。3.音点打成沙拉味留介。藏黑沙拉二句话。5.颜果冷凝地,就几时切留。7.薄片比隆、酱加隆到沙鲜蝦。8.蕃茄沙拉雞肉卷餅、蒜香橄欖涼拌海鲜。(每人材料費1000元,自備2個保鮮盒、紙巾,老師示範後學員實作)	吳 庭 宇	203	05/09~05/3
列	E32	西式簡餐綜合班		18:00~21:00	2200	1.水果沙拉、蒜味橄欖豬肩排&南瓜濃湯。2.田園沙拉干島醬&茄汁海鲜義大利麵&義式鲜奶。3.培根蛋奶義大利麵&物薩沙拉&起司蛋糕。4.蒜香蛤蜊義大利麵&義式蘇房&焦糖烤布丁。5.奶油雞肉燉飯&巧達濃湯&提拉米蘇。6.茴香鱸 展芥子醬&法式薄餅&蘆筍鮮蝦白酒汁。7.雞肉青醬義大利麵&野菇濃湯&法式薄餅。8.菠菜乳酪雞腿捲&肉醬干層麵& 紅酒燉洋梨。(每人材料費2000元,每堂客養數學,請自備3個保鮮魚	吳 庭 宇	203	06/06~06/2
	E33	全方位投資理財實 務班	六	14:30~17:30	2500	在低利率的金融環境下,要如何善用基金投資工具用錢賺錢。愈買、愈有錢!建立正確的投資觀念與理財知 識,成為致富贏家。教授方式以市场實務案例說明,內容淺顯,易懂,輕鬆學習。	簡 鴻 琳	206	05/09~06/
	單元	密集 、速成	过	※ 2	本系	列課程恕不折扣			
類別	編號	班別		課時間	學費	*************************************	指導老師	上課地點	開課日期
(2)	F01	週休二日烹飪綜合	星期	時間 09:00~12:00	900	綜合各省家宴常菜、素菜、中點、素點,以及各種小點心烘焙法,男女皆可參加。專業廚師指導,每次上課 第二五三消英及專业、材料费1000元	陳瑞蘭	203	05/09 \ 05/

	E32	西式間餐綜合班		18:00~21:00	2200	展分子醫&法式薄餅。屬筍鮮蝦白酒汁。 不過程數 有醫療大利麵 8 野姑濃湯 & 法式薄餅。 8. 菠菜乳酪雞腿捲&肉醬干層麵& 紅酒燉洋梨。(每人材料費2000元,每堂套鬢數學,請自備3個保鮮盒)	吳 廷 于	203	06/06~06/27
	E33	全方位投資理財實 務班	六	14:30~17:30	2500	在低利率的金融環境下,要如何善用基金投資工具用錢賺錢。愈買、愈有錢!建立正確的投資觀念與理財知 識,成為致富贏家。教授方式以市場實務案例說明,內容淺顯,易懂,輕鬆學習。	簡 鴻 琳	206	05/09~06/27
	單す	亡密集 、速成	过班	※ 2	本系	列課程恕不折扣			
類 5 系列	編號	班別	毎週上 星 期	課時間 時間	學費	教 學 内 容	指導老師	上課地點	開課日期
噩	F01	週休二日烹飪綜合 研習(甲)	六	09:00~12:00	900	綜合各省家宴常菜、素菜、中點、素點,以及各種小點心烘焙法,男女皆可参加。專業廚師指導,每次上課 二至三道菜及點心,材料費1000元。	陳 瑞 蘭	203	05/09 \ 05/27 06/13 \ 06/27
單元	F02	萱草節-母親節蛋 糕製作							
读	F03	粽葉飄香-DIY 包粽子							
速成班	BJ28	前生今生體驗之旅(一)	\Box	13:30~16:00	980	回到上一世我是誰?」、「我與愛的人何關係?」、「往生後去哪裡?」 沒有怪力亂神的安全催眠方式,打開潛意識的記憶大門,從無可奈何的宿命,找到正面改變的著力點,讓		\0 + +cm	03/08
TIL	BJ29	前生今生體驗之旅(二)	六	09:30~12:00	980	您珍惜生命更愛自己(服用身心科藥品朋友請暫勿參加)。【雙CD引導教材 500元(自由購買);女士請著褲裝。】課程介紹 www.FM104.com.tw	林俊良	汐止市新興 路3號5F	04/18
カカエ	BJ30	一天學會自然能量 靜坐		10:00~12:30	980	給自己一天時間學會靜坐,無關於宗教,無須盤腿、也無須放空,只要以輕鬆的心靈態度,讓你舒壓解鬱睡 好眠,也是慢性病、腫瘤患者最佳簡單易學自我修煉的妙法。內容介紹:www.FM104.com.tw			03/08
	基隊	圣學苑	本系列	削課程	上課	地點:基市義一路4號3F 電話:2425-2	039		
類別	編號	班別	每週上	課時間	學費	教 學 內 容	指導老師	上課地點	開課日期
系列	ט לוע טווייוי	נינו דעג	星期	時間		<u> </u>	184.0mh		用外口剂
	G01	英語會話初級	四	12:00~13:30	1300	生活美語。			05/07~06/25
	G02	英語基礎發音初級班	=	12:00~13:30	1300	英語正音是學好英語的關鍵,讓您利用自然發音法,輔導記憶英文單字,從而建立英語正確發音觀念與技 巧,看字讀音、聽音拼字技巧;連音、句讀、短句朗讀、韻文練習,以最簡易的方式切入發音練習,說出—	專業教師	303	05/05~06/23
	G03	英語發音進階	五	12:00~13:30	1300				05/08~06/26
英	G04	一口氣美語	_	12:00~13:30	1200	1本課程以最新美式口語用法,以漸進活用方式全面提昇學員的聽說能力2教材:學習出版社「一口氣英語」	溫 文	302	05/04~06/22

		G02	英語基礎發音初級班	_	12:00~13:30	1300	英語正音是學好英語的關鍵,讓您利用自然發音法,輔導記憶英文單字,從而建立英語正確發音觀念與技 巧,看字讀音、聽音拼字技巧;連音、句讀、短句朗讀、韻文練習,以最簡易的方式切入發音練習,說出一	專業教師	5 303	05/05~06/23
		G03	英語發音進階	五	12:00~13:30	1300	12,有子读自、题自拼子投口,连自、可读、短句的读、或又糅音,以取简多的方式如人或自糅音,就由一 口漂亮的英語!			05/08~06/26
	英	G04	一口氣美語	_	12:00~13:30	1200	1本課程以最新美式口語用法,以漸進活用方式全面提昇學員的聽說能力2教材:學習出版社「一口氣英語」	温 文	302	05/04~06/22
		G05	簡易美語會話	=	19:00~21:00	1600	適合國中程度,採講義式教學。	温 文	302	05/05~06/23
		G06	英語會話班(II)	三	19:00~20:50	1600	Side-by-Side 第二冊12-13課。	溫文	301	05/06~06/24
		G07	職場英語	四	19:00~21:00	1600	1.適合上班族用在開會、簡報、協商、討論等商用會話,2.本課程教授TOEIC題型解析3.教材:請備當月份互動英語、職場版雜誌.。	温 文	302	05/07~06/25
	語	G08	⊟語初級	_	14:00~16:00	1600	一番新日本語第6課。	\$\$ \$\frac{1}{2} =\$	202	05/24~06/22
		G09	上班族日語基礎	_	11:30~13:30	1600	從基本50音教起・發音技巧與練習簡易日常生活會話,使用一番新日本語。	游文科	303	05/24~06/22
	系	G10	⊟語基礎(A)	三	19:00~21:30	2000	1.基礎發音2.日常生活與場景會話3.歌唱學日語4.簡易文法句型運用。 書本240元字帖160元。	=	303	05/05~06/23
		G11	⊟語初級(二)A	_	19:30~21:30	2000	會話、文法、日語歌教唱。有學過三個月者。	許國裕助教:康淑寶		05/05~06/22
	列	G12	□語初級 (三) B	=	19:00~21:30	2000	會話、文法、日語歌教唱。曾有 4 個月學習者。		301	05/06~06/24
		G13	⊟語初級(一)C	五	19:00~21:30	2000	會話、文法。曾有學習過發音者。	許國裕	301	05/08~06/26
		G14	□語中級一	四	19:00~21:30	2100	會話、文法。(曾有半年學習者)	許國裕	302	05/07~06/25
		G15	日語中級二	=	19:00~21:30	2100			302	05/05~06/23
		G16	彩繪指甲班	_	19:00~21:00	1800	水晶指甲、粉雕、夾心指甲、3D立體雕。		202	05/04 06/00
1	生	G17	修指甲、挽面創業班	_	14:00~16:30		 1.修指甲工具的認識與運用技巧。2.指甲的保養、手足護理的方法。3.指甲病變的前因、後果、問題處理。 4.線的運用技巧與實作。5.臉型的分析及配合眉型的設計。 	劉姵伶	303	05/04~06/22
	活	G18	全方位都會女性妝 扮美學	四	19:00~21:00	1800	1.基礎臉部保養DIY、外出粧DIY。2.上班粧DIY。3.類醫學美容煥膚及抗老秘訣DIY。4.美白淡斑技巧/快速 打造盈白甜姐兒DIY。5.雕塑女性完美曲線,向小腹婆說拜拜/香氛心靈療法。6.宴會粧DIY/假睫毛佩戴、 眼線畫法、繽紛彩粧玩美女人。7.奶油桂花手、指甲彩繪DIY,夏季美腿DIY。8.國際禮儀:面對面、進餐、 妝扮、拜訪、座次。	高翎鳫	302	05/07~06/25
	藝	G19	實用手相學	=	19:00~21:00	1600	1.生命線、智慧線、威情線等六大紋路之分析探討。2.掌中九大丘陵壁壘分別具義。3.五種手形長短互見各顯神通。4.指甲透露玄機,毛病一覽無遺。(講義費200元請交老師)	王 能	302	05/05~06/23
	術	G20	素描研習(初級)	Ξ	18:30~21:30	1800	1.鉛筆素描技法2.靜物畫法(花卉、蔬果)	顏伯勳	302	05/06~06/24
	系	G21	原子筆字教學	_	19:00~20:30	1300	1.正確執筆方法及姿勢。2.正確的寫法及應用。3.文字的基本筆劃。4.字體的結構。5.書寫筆順的規則。	陳麗華	302	05/05~06/23
	列	G22	兒童人文繪畫班	三	15:00~16:30	1500	由繪本引導,表達人文知識及畫面的趣味,讓孩子更能進入自我創作的想像力,再觀察造型並理解,完整表現在畫面上,提升孩子的美感經驗與對事物的感受力,請自備粉蠟筆,水彩,適合國小1-3年級的孩子,材料費:40元(需購買水彩用具,費用:300元)	陳良毓	₹ 301	05/05~06/24

1600 在不景氣的時代中,運用紫微斗數,了解自己的事業、婚姻、個性、財運及人際關係,進而作好風險管理, 以收趨吉避凶之效果。(講義另收約100元)

孫家良

05/05~06/23

	7 ====		T		N. W.				
類別	七里編號	です 整成長型 班 別	每週上	課時間	學費		指導老師	上課地點	開課日期
刊	C01	兒童書法初級 兒童書法中級	星 期 六 六	時 14:00~15:30 15:30~17:00	1500	書法是中國的國粹,學習書法的小朋友可以培養專注力及耐心,讓小朋友坐得住、靜得下,並且習得一手好字,學習正確的坐姿、執筆、字法。請自備毛筆300元(自備或代購)、六格紙35元(必購)	游忠陽		05/09~06
:=	C03	兒童羽球研習初級 兒童羽球研習初級	六	09:00~10:00 10:00~11:00	1200	執拍要領、發球、高遠球、切球、小球、反手球打法、羽球規則、單雙打比賽、如何避免運動傷害。(限額 15ダイ	吳 振 陽	羽球場	05/09~06
兒	C05	兒童羽球研習進階 兒童羽球研習		09:00~10:00 10:00~11:00	1200	1.執拍要領、發球、高遠球、切球、小球、反手球打法、羽球規則、單雙打比賽、如何避免運動傷害。	吳振陽		05/10~06
重	C07	兒童創意軟陶 兒童美術	六	09:30~11:30 10:00~11:30	2000	2.使用2場地(限額15名)。 飲陶高度的可塑性,讓小朋友發揮自己的創造力,製作應票飾品,小木箱造型磁鐵、小玩偶、玻璃罐飾、花 条製作應用。 数發兒童對描繪物體的造型能力,和色彩的敏銳度,透過描繪的過程,使兒童對物體觀察能更加客觀深入。		101	05/09~06
す -	C09	古箏	六日	09:30~11:00 08:30~10:30	2000	1. 画棋起源及基本概念。2. 撲與反提。3. 怎樣連接與切斷。	江莉珍		03/09/ - 00.
支	C11	兒童圍棋初級 兒童圍棋中級 日童陈皇雄		10:30~12:30	2000	1. 圖賴起源及基本低高。2. 接與反佐。3. 高橋運接與切圖。 4. 做活與破脫的差。5. 地域的計算與勝負。適合初學者(棋盤、棋子自備)。 4. 黃素養 150元,請交老師。 1. 基本護身法2. 擒拿3. 壓制4. 博擊(上課請著運動服帶水及毛巾)	鄭秀珠		05/10~06
	D01	兒童防身術 幼兒塗鴉啟蒙班	六	15:30~17:00 17:00~18:30	1500	1.線條基本認識。2.色彩認識。3.剪貼、繪畫等。(3-5歲)	緒一進羅雅鈴		05/09~06 05/06~06
	D03	兒童繪畫 幼兒啟發美術班 (4-6歲)	四	18:30~20:00 17:00~18:30	1500	1.兒童繪畫各類技法教學。2.各種材料、紙張之運用。3.兒童畫畫欣賞與評鑑。(幼稚園大班以上) 孩子學習手的肌肉運轉,對於學齡前的孩子在畫畫的表現上,是很大的成長關鍵,手的靈活度上升,可使孩子在造型的表達以及創意的呈現才有更大的發揮。請自備粉蠟筆、適合4歲以上幼稚園,材料費100元。	陳良毓	201	05/07~06
K	D05	兒童寫作(初級) 兒童寫作(中級)	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	- 18:00~19:30	1500	未來學測將加考作文,為了讓孩子不要輸在起跑點上,現在就開始加強作文學習、訓練思維、手眼協調;讓思想更舌躍、頭腦更靈活、課程教授:1.生字、新詞及成語介紹。2.標點符號的運用與指導。3.句型分析與詞彙運用指導。 1.認識寫作基本要點並引導學童「以自己的語言,來表達自己的思想」進而對寫作產生興趣。	張寶琴	201	05/05~06
ij	D07	兒童珠心算初級 兒童珠心算進階	三、六	13:30~15:00 15:00~16:30		1.珠心算的應用及打法。2.數學式心算數學法。3.九九乘法表順背。4.□語化數學(不用死背□訣)5.國小數 學應用。	褚一進	101	05/06~06
	_ : :	兒童拉丁舞(初) 兒童拉丁舞(中)	四四	17:00~18:00 18:00~19:00	1600	拉丁舞是一種可以開發身體語言,培養個人自信,增加個人魅力的舞蹈,同時也是結合了藝術與運動的新時 代休閒舞蹈。加入國際拉丁舞的行列,你也可以成為眾人矚目的焦點。師資全亞洲職業拉丁舞冠軍。 1.讓孩子快樂學習,並由學習中穫得樂趣,傳遞正確的科學知識,科學方法和態度,並培養孩子穫得知識的	劉文淇	102	05/07~0
	D10	兒童科學實驗室	六	09:00~10:30	3200	能力2教學內容:無字天書、小紅車闖天關、彩色積木大風吹、靜電大作戰、重心與平衡、聰明的磁鐵、吸血 起復活了、虎克秤(含教材費歡迎—至三年級同學參加)	倍思科學實 驗室師資群	201	05/09~0
類別	編號	班別	毎週 星其	上課時間 時間	學費	教 學 内 容	指導老師	上課地點	開課日
	H01A H01B	中文視窗 Windows基礎電腦	班 —	09:00~12: 18:30~21:	3600		蔡 為 鵬 戴 碧 惠	H01.	$-05/04\sim06$
	H02 H03A	網路基礎班	=	18:30~21: 13:00~16:		中文視窗基本操作,網路基本操作。(適初使用電腦者學習,在於著重網路操作即網路搜尋、網路收音機、入口網站等以及上網收信、寄信、網路互動聊天、下載音樂影片等。)共21小時	2. 1. 用因購上	日 日 上 師 H03	
;; ₹]	Н03В	(含word及excel)	=	18:30~21:	3600	表。共21小時	筆受買課記名	: 球 H03	05/06~06
₹]	H04A H04B	業班	企 <u>四</u> 五	09:00~12: 18:30~21:	3600	網路部落格網拍帳號的申請與管理,網路露天拍賣、Yahoo拍賣、如何在網路商店創業、於網拍中吸引人潮(如何建立關鍵字),網拍商品的照像技巧及動畫製作。共21小時	電限用教 100 材 100	4 8 H04	
N. A.	H05 H06	電腦輔助製圖 AutoCAD 基礎班 電腦輔助製圖	六	18:30~21: 13:00~16:			課開。軟。課體	3號 HOS	$-05/09\sim$ 06
	H07	AutoCAD 進階班 美工影像處理排版 Photoshop		13:00~16:		Photoshop之簡介,實際範例從頭做起。美工影像、海報製作、數位相片的處理特效,網拍商品的去背及美化處理。共21小時	後 田 不 任 得 課	1 教 4 室 H07	_
IJ	H08A H08B	電腦多媒體應用	ළු	13:00~16: 18:30~21:	3600	掃瞄器、數位相機的操作使用、電腦相簿的管理、燒錄機的使用、光碟的燒錄、拷貝、電腦錄音、MP3音樂的製作。VCD、DVD影音光碟製作、剪接、配音、配樂、配字幕、非線性剪輯。共21小時	退老師	2 \(\text{H08} \)	$-05/07\sim06$
	H09	Dreamweaver網頁設設 及flash動畫設計基礎		18:30~21:	3600	Dreamweaver網頁設計的入門與Flash動畫技巧的基本概念及實作。共21小時	可収	H09	9 05/09~06
	吾又	文教育學院							
別	編號	班別	毎週上 星 期	課時間時間	學費		指導老師	上課地點	開課日
۲ ۱ /	I 01	從發音學英文	生 期	19:00~21:00	1600	1.從字母與音標之間的關係讓您在最短的時間裡學會發音與簡單的會話	陳麗芬	202	05/04~0
7	I02 I03	初級美語 進階生活美語 全民英檢初級閱讀	=	19:00~21:00 19:00~21:00	1600	等標、簡易會話。 老師按學員程度自編教材。 再磁节等文字型機解析、動詞時能轉化整理、柘管閱讀語素及語字探討、全足苗檢擬直試顯演練,整整實實	林鴻鈞	201	05/05~0
	I 04	全民英檢初級閱讀 暨寫作能力養成班 日語高級(B)	三日	19:00~21:00 10:00~12:00	2000	基礎英語文法架構解析、動詞時態變化整理、短篇閱讀語義及語法探討、全民英檢擬真試題演練,踏踏實實 扎機英語基礎,並掌握有效閱讀技巧。 大家的日本語第三冊(大新出版社)。	褚 一 進		05/06~0 05/10~0
5	I 06	日語基礎班(B) 日語基礎班(C)	三六	19:00~20:30 10:30~12:00	1200	1. 数50音發音簡易會話。2. 民俗介紹(大新出版社)。 從基本50音教起,發音技巧與練習簡易日常生活會話(使用幼獅出版一番新日語課本請至本中心購買)	褚一進許國裕	206	05/10~0
		日語初級(一) 日語初級(三)	六	09:00~10:30 12:30~14:30	1200	一番新日本語第二課。 1. 具備50音基礎的學員。2. 教授日常活用生活會話及日本民俗風情的介紹。3. 日本語第8課。	助教:康淑寬	206	05/09~0
~ 	I 10	日語初級(三) 日語初級(四) 韓語基礎	六	12:30~14:30 15:00~17:00 18:30~20:00	1600	1.具備50首基礎的學具。2.教授日常活用生活曾話及日本民俗風情的介紹。3.日本語第8課。 一番新日本語第15課、簡易生活會話。 基礎發音、文法、民俗介紹	游文祥	206	
	I11 I12	韓語研習初級(一)	五五	18:30~20:00 20:00~21:30		基礎發音、文法、民俗介紹 1.簡易生活會話。 2 .文法。	張昭富	208	05/08~0
		舌藝術學院	每:周上	課時間					
別	編號	班別	星期	時間	學費	教 學 内 容 1. 修指甲丁具的認識與運用技巧。2. 指甲的保養、手足護理的方法。3. 指甲病變的前因、後果、問題處理。	指導老師	上課地點	開課日
_	J01 J02	挽面創業班 魅力一生 (美容保養)	三三三	18:30~19:30 19:30~21:30	1600	1.修指甲工具的認識與運用技巧。2.指甲的保養、手足護理的方法。3.指甲病變的前因、後果、問題處理。 1.線的運用技巧與實作。5.臉型的分析及配合層型的設計。 DIY作臉化粧自己來,粉刺、面皰、黑斑、皺紋之護理、美體保養、快速脱毛、流行時尚、造型服飾與化妝 之搭配技巧、修眉示範。	劉姵伶劉姵伶		05/06~0
	J03	實用面相學	_	19:00~21:00	1600	和人知彼百戰百勝,學會看人的本領從此不再吃虧上當誤上賊船,是交友擇偶,求職就業、投資理財、趨吉 雖凶的一大利器。 1.從基礎學起,排命盤的原理法則。2.DIY實例演做命盤,討論人生問題、習性、學業、事業、親子關係、財運、婚	工制		05/04~0
	J04 J05	紫微斗數(初級) 紫微斗數(中級)	<u> </u>	18:30~20:00 20:00~21:30	1700	烟威情等際遇造化,以達轉危為安,提升生活品質。3.命運對人的啟示是什麼。4.本期學員免費解析命運。 1.解說命盤十二宮、三方四正、流年神熙及生年四化運用奧秘。2.定梅局、誦星曜落入各宮組合後的互動關係與變化 見象。掌握歲運舌凶,以達知命善用。3.具排命理之基礎者。	謝新煥謝新煥		05/05~0
	J06 J07	命理探原 美髮研習	五	19:00~21:00 18:30~21:30	1600	在不景氣的時代中,綜合運用紫微斗數與八字兩套系統,了解自己的事業、婚姻、個性、財運及人際關係,進而追尋 人生中的貴人,作好風險管理,以收趨古避凶之效果。(講義費另收100元) 各種辮子編結、盤髮。剪髮設計原理應用、層次種類變化。3.燙髮技術。4.染髮設計。5.快速推剪。6.刀削去。7.吹風技巧。	孫 家 良 詹 貴 鑾	202	05/08~0
יו נינו	J08	拼布練習	_	19:00~21:00	1800	1.拼布的基本認識與作法2基本配色3.縫衣機的操作4.熨斗的熨燙技巧5.由簡單做到較精緻的作品約8件(不含材料費及工具)上課用工具請與老師聯絡2423-32391.盤花宜立型。2.盤花傾斜型。3.盤花綜合型。4.盤花主使型。5.籃花同側雙株型。6.籃花隆盛型。7.茶花小	游秀戀		
1	J09 J10	中國花藝花藝設計研習	_ 	19:00~21:00 19:00~21:00	1500	1.盈16日立至。2.盈16時時至。3.盈16時日至。4.盈16日度至。3.盈16月時受休至。6.盈16度盈至。7.宗16月 3.8.晚花真型。(花材養另計) 1.歐美花藝教學。2.花藝的理論與技巧。3.胸花與新娘捧花創作。4.會場花藝佈置。5.師資培訓、證書申請與 發定(花材養另計)	命 培 娜徐 瑞 珠		05/05∼0 05/07∼0
IJ	J11 J12	服裝打版初級 在家作月子-DIY	五	18:30~21:30 13:30~16:30	2500	1.裙子、長褲、上衣應用變化。2.採試範車縫重點教學。(上課用教材請自備) 延續傳統讓您了解正確的坐月子方法與技巧・,以及產後媽媽及嬰兒的基本照顧,新生兒常見問題照顧,正	李惠真陳秀芳	206	05/08~0 05/05~0
<u> </u>	K01	綜合烹飪班	_	18:30~21:30	2200	確的哺乳技巧寶寶吃得好,新生兒喜澡與按摩講解,藥膳月子餐食補料理操作,讓您在家輕鬆作月子。 1. 簡易家常菜:五更腸旺、麻婆豆腐、魚香茄子、蕃茄炒蛋、茶碗蒸、温州大餛飩等。2. 養生系列:豬蹄紅 衰粥、廣東粥、茯苓獅子頭、養顏白菜等。3. 簡易湯品:玉米濃湯、日式味噌湯、藥膳排骨、木瓜枸杞排骨 易等。4. 中點:飲茶系列。5. 西點: 糕餅系列。6. 宴客菜:客家小炒。		203	05/05/ 0
		蔬果切雕藝術	=	18:30~21:30	2200	1.工具認識・2.盤飾運用・3.水果、蔬菜、花卉、動物雕刻。(材料費另計)	陳瑞蘭	205	05/05~0
	K03 K04	義、法創業料理(A) 義、法創業料理(B)	三	14:00~17:00	1100	1.燻鮭魚馬鈴薯沙拉、蕃茄牛肉丸義大利麵。2.鮮蝦干貝甜椒汁、迷迭香蕃茄燉雞。3.迷迭香馬鈴薯烘蛋、黃瓜栗子扁麵。4.香草里肌陳醋洋蔥汁、辣味甜豆泥檸檬優格。5.薄核煎臭扎雷拉起司、焗烤蕃茄茄子。6.野菇雕肉慕斯濃湯、北非小米蔬菜沙拉。7.紅蘿蔔蔬菜燉豬腳、核桃優格起司沙拉。8.啤酒咖哩炸蔬菜、鼠	吳 庭 宇	203	05/06~0 06/03~0
IJ	K05	咖啡與茶實務班	五	19:00~21:00	1100	1. 咖啡器具、咖啡豆的介紹2虹吸式咖啡壺基礎實務操作3濾泡式咖啡壺基礎實務操作4法蘭試實務操作5紅茶中泡要領6級茶沖泡要領7珍奶沖泡要領8義式咖啡操作(課程採循環教學,材料費1600元請自備環保杯。 以自然為師,觀察自然。畫法為輔,鼓勵學友畫其所見,創出多元化作品風貌。課程包含山水畫論述、中國	廖麗媛	201	05/08~0
	N01 N02	山水國畫 花卉國畫(初級甲)	五二	18:30~20:00 19:00~20:30	1200	繪畫的特點與形式。 以提升學員美學為目標,將美學融入生活,充實精神生活,帶動社會人文藝術。課程包含:國畫入門、用筆 和用墨閱题及技法、梅、蘭、竹、菊基礎教學。	謝美芸謝美芸	101	05/08~0 05/05~0
_	N03	花卉國畫(初中級)	五	20:00~21:30	1200	以提升學員美學為目標,將美學融入生活,充實精神生活,帶動社會人文藝術。課程包含:傳統顏料介紹、設色敷彩之技巧、各種寫意花卉之造型教學、畫理淺說及經營位置之學習。 1.鉛筆素描技法2.靜物畫法(花卉、蔬果)www.ycart.idv.tw.	謝美芸		05/08~0
	N04 N05	素描研習(中級) 油畫研習A	四 四	18:30~21:30 18:30~21:30	1800	1.油畫技法入門2.靜物畫法(花卉、蔬果)3.進階班後即可安排肖像寫生、風景寫生。	葉燕城葉燕城	206	05/07~0
Ţ	N06 N07	素描研習(初級) 旅遊插畫日記	六	14:00~17:00 19:00~21:00	1500	1.鉛筆素描技法2.靜物畫法(花卉、蔬果·····) 旅途中的感動只靠相機留下回憶感覺還是不夠嗎?利用畫龍點睛的插畫圖片,豐富你的旅遊記憶。課程針對風景、 較少物等題材教學,歡迎大家一起來分享你的旅遊經驗。材料可自備或請老師代購:(色鉛筆24色以上、速寫本、油性繁字筆、8鉛筆、橡皮擦、	蔡宗憲蔡允瑜	201	05/09~0 05/05~0
<u> </u>	N08 N09	書法研習(甲)	四 五	18:30~20:00 18:30~20:00	1200	技法、理論並述、楷書等。(新舊生均可參加) 1.技法、理論並述、隸、行、草任選一帖。(新舊生均可參加)	劉瑞瑛		05/07~0 05/08~0
凶	N10	書法研習(丙)	_	19:00~20:30	1200	1.配合學習者之程度及進度而指導不同層級。2.筆法、結構、臨摹及理論等解析示範。	吳政安		05/04~0
X	N11 N12	書法、篆刻入門	三	19:00~21:00 18:00~19:30	1000	1. 楷行隸篆草名體書法、臨帖或創作、初學或具基礎者均可。2.字帖可自選或老師建議。3.篆刻視學員興趣個別指導。4.教學採個別示範、作業評改,輔以古典詩、史學等。 1. 傳授正確指法,培養音威及節奏的認識。2.傳統及現代箏曲,循序漸進指導,能在三個月內學會,笑傲江	黄鶴仁	208	05/06~0
IJ	N13 N14	古筝初中級 民謠吉他初(A)	三三三	19:30~21:00 18:30~20:00	1800	胡、小城故事、蒙古舞曲等多首好聽的歌曲。提供上課的古事。使用費200元請交老師。 1.基礎樂理。2.指法練習。3.歌曲伴奏練習。4.和弦練習。	江 莉 珍	205	05/06~0
	N15	民謠吉他進階班	Ξ	20:00~21:30	1500	1.音階複習2.和弦運用3.和弦指法突破4.簡易編曲認識5.前奏、間奏配置6.轉調練習7.實例演練技巧8.特別選 曲剖析。	吳聖民	201	05/06~0
	N16 N16	文字插圖創作班石刻畫	三	20:00~21:30 18:30~21:30	1900	POP文字教學,以及創意文字設計,並教授小插圖設計。材料費:150元。 認識石刻畫·學習石膏的製@做運用雕刻技巧的變化,展現不同的繪畫樣貌(教材費石膏200元雕刻刀一 组、刷子、紗布400元)	陳良毓 王鎂鈺		05/07~0 05/06~0
		東運動學院	海 鴻上	課時間					
別	編號	班別 韻律操+有氧拳擊A	星期一、四	時 間 09:30~10:30	學費	教	指導老師	上課地點	開課日
	P01 P02	韻律操+有氧拳擊B	一、四	12:10~13:10	2000	1.爵士。2.活力健身。(請著韻律服帶乾淨氣墊鞋)	蔡美玲		05/04~0
	P03 P04	武動活力有氧舞蹈E 有氧燃脂塑身班D	三	18:30~20:00 19:05~20:05	1000	1.芭蕾。2.爵士。3.武術有氧。4.活力健身。 (超群鞋及韻律服可向老師購買) 有氧無照結今了音樂、無照及朔身運動,配今不同的節奏運動強度及運動方式,針對身體的心肺滴能、肌力	邱春枝 助教:林孟妍 魏岑如	103	05/06~0 05/04~0
	P05 P06	有氧燃脂塑身班A 彼拉提斯	=	18:30~19:30 19:30~21:00	1000	有氧無路結合了音樂、舞蹈及塑身運動・配合不同的節奏運動強度及運動方式,針對身體的心肺適能、肌力 及柔軟度加以訓練,以達到健康減重及保持完美體態的目標。 皮拉提斯運動可使身體延伸並雕塑優美的線條、長期訓練可以讓學員學會控制自己的身體,矯正不良的姿態,認今等関係の変勢の場合。	陳虹羽	103	05/05~0
	P07	有氧塑身燃脂	=	20:05~21:05	1000	势,配合著呼吸緩和的控制自己的肌肉動作,帶給學員身心靈的健康。		103	05/06~0
₹	P08 P09	有氧塑身燃脂 有氧燃脂塑身班B	五 五	18:00~19:00 19:00~20:00		有氧舞蹈結合了音樂、舞蹈及塑身運動・配合不同的節奏運動強度及運動方式・針對身體的心肺適能、肌力 及柔軟度加以訓練・以達到健康減重及保持完美體態的目標。(上課時請帶一雙乾淨的氣墊鞋)	陳虹羽	104	05/08~0
	P10 P11	有氧燃脂塑身班C 上班族塑身瑜珈 YOGA	五一、四	20:00~21:00 12:10~13:10	1000 1500	上班族消除工作疲勞增進工作精力,調節自律神經養顏美容,舒展全身筋骨及肌肉,達到減肥塑身 、防止肌 肉老化、永保青春,自信光彩。男女兼收(請著休閒服上課)(藥枕可自備亦可向老的購買每個700元)	鄒浩北	209	05/04~0
1	P12	YOGA 瑜珈養生A 朔島養生瑜珈C	Ξ	18:30~20:00	1500	1.論助術簡介。2.基本瑜珈操。(調身、調息、調心)3.亞沙那。利用瑜珈各種體位法提升基礎代謝率;肌肉是消耗卡洛里的利器。深度的伸展可放鬆肌肉來提升基礎代謝	曾峰麗	104	05/06~0
Ē	P13 P14	塑身養生瑜珈C 纖體養生瑜珈D	五	18:30~20:00 19:00~20:30	1500	率,消耗多餘的熱量,預防脂肪堆積,達到細腰、瘦腿、縮腹、緊實手臂、提臂、美化身體曲線。 合達瑜珈:哈(Ha)是(the)是「月」,哈達意味著平衡這個系統包括姿勢、呼吸、放鬆,其目的在提升 身體活力、及喚醒內在能量,課程中以傳統哈達瑜珈為基礎,加上阿斯坦加瑜珈(Ashtange)串連動作來進	戴秋梅	103	05/07~0 05/08~0
	P15 P16	纖體養生瑜珈 E 瑜珈提斯	_ 	19:00~20:30 14:00~15:30	1500 1500	テ,達到肌力強化、按摩腺體的效果,讓您全身散發活力和自信。 俞珈提斯課程之目的在於組合東西之精髓,以輕鬆、基礎易學之訓練,提升學員肌力、肌耐力、柔軟度及身 心靈能量平衡,並藉以全方位改善頭痛、肩膀僵硬、下背疼痛、焦慮、失眠、腸胃不適等諸多現代文明病,	劉勇希	103	05/04~0 05/05~0
Ì	P17 P18	彼拉提斯 脊椎復健瑜珈	五二	10:30~12:00 13:00~14:30	1500	透過瑜珈提斯訓練釋放壓力,並得到優美健康塑身之體態。 等椎受傷並不定是意外傷害所造成的,平常的姿勢不正、體態、步態錯誤態,都會嚴重影響我們的脊椎、骨盆、關節 立置的不正確,不但影響了外在美威,對健康的危害,更超乎您的想像,本課程結合醫療復健概念而設計出一系列對 脊椎有矯正效果的動作,教您遠離脊椎	廖雅瑩	104	05/08~0 05/05~0
	P19	(上班族午間) 國際標準舞初級	- \ ≡	12:00~13:00	2000		唐晶	102	05/04~0
0	P20 P21	(上班族午間) 國際標準舞中級 國際標準舞初級A	二、四五	12:00~13:00 20:00~21:30	2000 1500	華爾滋、探戈、倫巴、恰恰、八步、快三步、各種舞步。	助教:鍾麗華		05/05~0 05/08~0
	P22 P23	國際標準舞中級A 國際標準舞中級B	_ _ _	20:05~21:35 20:05~21:35	1500	架戈、華爾滋、吉魯巴、恰恰各種舞步。 華爾滋、探戈、倫巴、恰恰、八步、快三步、各種舞步。	唐 晶助数:鍾麗華	102	05/04~0 05/05~0
5	P24 P25	國際標準舞中級C 國際標準舞中級E	五二	18:30~20:00 18:30~20:00	1500	華爾滋、探戈、倫巴、恰恰、八步、快三步、各種舞步。 華爾滋、八步。	助教:謝月美		05/08~0 05/05~0
1	P26	國際標準舞初級C	_	18:30~20:00	1500	國際標準期簡稱國標舞,分為二部份:一為摩登舞,包含探戈、華爾滋、鬥牛舞、快三步。另一為拉丁舞,包含古魯 B、恰恰、倫巴、森巴,本會授課分為三段:初級班與中級班,初級班書重基本步之練習與簡易花式,中級班教授各 式優美花步與姿勢緣條,將首拳、郎奏融合於各種舞步中,形成嚴美好的境界。	彭世雄	102	05/04~0
	P27 P28	拉丁舞初級 拉丁舞中級	=	19:00~20:30 20:30~21:30	1800	羅曼蒂克的倫巴舞、熱情活潑的恰恰、動威火熱的森巴、輕快俏皮的捷舞。由最簡單的基本步入門,每期教授不同舞 科及簡單有趣的個人花步。 基本舞步身段的提升、進階花步。每期會編排新的舞序。適合表演或舞會的應用。建議有基礎者報名。	李嘉平	102	05/06~0
IJ	P29	中東肚皮舞	五	12:20~13:20		中東舞蹈(BELLY又名肚皮舞)--藉由舞蹈了解中東國家文化風情,揭開埃及、印度、阿拉伯國家之神秘面紗,並 軍用特殊舞蹈特色可有效達到塑身、健身、健康。(請著肚皮舞練習衣或輕便衣服)。 融合部落風肚皮舞,舞碼:鼓舞。 中東舞蹈(BELLY又名肚皮舞)--藉由舞蹈了解中東國家文化風情,揭開埃及、印度、阿拉伯國家之神秘面紗,並		103	
	P30	融合風肚皮舞美式騷莎舞	=	19:00~20:00	2000	₽果舞蹈(BELLY×名旺皮舞)− 著田舞蹈 3 解早果國家×化風情,為開獎及、印度、阿拉伯國家之神秘面紗,並 重用特殊舞蹈符色可有效達到塑身、健身、健康。(請者配皮舞練習衣或輕便衣服)。 以傳統基本訓練為基礎教授埃及土耳其風格肚皮舞。舞碼:夢幻之旅。 1. 一種熱情、自由、奔放的舞蹈2.透過節奏明快的南美洲音樂,融合狂野店巴驅莎舞步,讓您擺脫枷鎖,釋放壓力 3. 教授最新流行單人及雙人式。舞碼:Hot dance(請著練習衣或輕便衣服鹽莎舞蹈鞋自由購買)。本期教授POP流	廖寶月	104	05/05~0
	P31 P32	(SALSA) 體線雕塑瑜珈提斯	五	20:05~21:05 17:00~18:00	1000	5雙人花式及單人舞步。 畢用不同的器具(抗力球、彈力帶),來協助動作的進行,使之能順利進行並降低強度,反之,亦能將強度拉高,藉 由器具的使用,訓練單一部位肌群能力,而達到局部雕塑的效果,更能提升神經骨骼與肌肉系統的協調性,達到身體	黄 佳 慈	104	0.57
		氧氣人生	五	09:30~11:00	1500	的肌力平衡 有氧運動,要能提升心肺機能,強化肺邵、心臟肌群能力,同時讓肌力,讓持久力達到平衡,體屋溫每上升1 C,免疫系統就提升13%,減少疾病產生,擁有健康身體,保持適當體脂肪	黃佳慈		05/08~0
	P34 E35	氧氣人生部落風肚皮舞	五四	18:00~19:00 19:30~21:00	2500	C,免投系於规提升13%,減少疾病產生,擁有健康身體,保持適當體脂的 fribal Belly Dance部落風肚皮舞是一種身體與心靈的對談,喚醒女人內在第異女神性格和身體的覺醒達到健身和養身 雙重双果。透過舞蹈訓練過程來解除生活和工作壓力,使身份同時達到平衡,可以強化身體核心肌群。愉悅和熱情時 那種壓力釋放是現代女性非常需要的。藉由性感拉丁天后Shakira的性威火來興曲進行編舞,增進女性們的自性與魅	+0 1253 144	104	05/07~0 05/07~0
3	P36	國術(初級)	Ξ	19:30~21:00	1200	排權壓刀釋放是現代女性非常需要的。藉由性歐拉」大局Shakira的性歐火辣舞曲進行編舞,增進女性們的自性與魅力。本期舞攝長yes like Yours。 1. 南北拳基本動作、基礎拳路、初級拳路。2. 搏鬥技巧,一般防身術、婦女防身術。3. 健康強身導引術、文武八段錦。	黄朝明	209	05/06~0
<u>≅</u>	P37	太極拳(第一級)	四	20:00~21:30	.000	1.基礎教學。2.應用教學。3.散手。4.對打。 1.消除疲勞防病抗老、增益智慧增進,2.調整人體沉澱面,防心血管等慢性疾病3.硫通經脈,教授經絡穴道推 1.消除疲勞防病抗老、增益智慧增加增度,1.期及循环凝面,防心血管等慢性疾病3.硫通經脈,教授經絡穴道推	賴俊憲	102	05/07~0
7		氣功經絡穴道	五	19:00~21:00	1800	拿,可矯正脊椎、健美身型,具滅肥塑身效果4.長期修練身心平衡、耳聰目明鮮少生病(藥枕可自備亦可向老師購買 専個700元) 数煌是世界文化藝術的寶庫,敦煌莫高窟宛如一顆璀璨奪目的明珠,鑲嵌在古老的絲綢之路上永遠閃爍著耀眼光輝。 原自甘粛省敦煌莫高窟壁畫上的飛天、菩薩、舞姿婀娜、妙曼優美;敦煌舞蹈風格獨具,S形柔美的舞姿,隨著呼吸	鄒浩北亚靈仙		05/08~0
	P39 P40	敦煌能量功—元氣 太極氣功十八式	_	20:00~21:30 19:30~21:00	1300	書動、美目盼兮、移頸彈指,在動中有靜的舞姿中,展現出如雕塑般的美感,深具藝術價值。是以舞蹈淨化心靈、美 比人生,將學術、理論性內容,融入生活藝術,加強學員在知識及藝能的開闊。 太極氣功十八式具特點是動作簡單、安全有療效,勤練太極氣功可以增強抵抗力和免疫力,預防疾病,恢復健康。本	巫靈仙張松興	209	05/04~0
J		太極氣功十八式 羽球研習(甲)	= =	19:30~21:00 19:00~21:00	2000	朝推出第四套功法「大雁功」。 孰拍要領、發球、高遠球、切球、小球、反手球打法、羽球規則、單雙打比賽、如何避免運動傷害。(請自備球拍、 羽球一桶)	張 松 興 黄 柏 軒	209 羽球場	05/05~0
17	第 7.4	4人,語旅方白伝統体土	或害年 <i>吃</i> 。	計 <i>(台</i> 小士&		図青年旅行社98年5至6月假 日旅遊 集合上車・※5人以上・由基隆文化中心集合上車・回程於台北解散・請旅友自行返回基隆。			
多)	5動詳	4人,請旅友自行前往中I 情,請上→Http://blog.xu 這 焦 點 活 動 (一	uite.net/cycl						
號		显焦點活動(一動日期 名	· <u>日遊)</u> 稱			主 要 活 動 內 容		含車資、門票、 宿、司導津貼) +	報到地點/開車
C14	5月3	【跨區焦點活動) 雪霸國家公園、河 小雪霸休閒村、河	文水遊客中心	基隆-本社・品嚐木材焼炸	- 苗栗一雪電 考原味桶子緊	國家公園汶水遊客中心-小雪霸瀑布休閒村(園區原生種植物生態介紹·細緻宛約瀑布景觀、三義百年火車 、傳統客家擂茶、客家麻糬)-大湖酒莊 (展示各式各樣的酒類製品,草莓酒…)-台北解散		190 基的	隆市文化中心 ::10開車 午餐及DIY
		遊活動一日遊						含車資、門票、	
號 C16	活動	動日期 名 登現桃花源一株 著茄、鶯歌老街	稱 原仙谷、金勇			主要活動內容 途植有山櫻花、羊蹄角等路樹,各種時令花卉~魯冰花、彩色海芋、狐挺花等將桃源仙谷點綴的鮮艷亮麗,還有渾 農場(蕃茄園)一篇歌陶磁老街懷舊一台北解散	保險、膳宿	宿、司導津貼) [‡] 290 基序	報到地點/開車 隆市文化中心 :10開車,含年
C19	6月2	番加、寫歌 Z 街		基降-本社-	新竹—薰衣	長场(番加國)一篇或時國之日懷遇一百元辨故 草森林(尖石店)(電視劇香草戀人館"拍攝的場景,沿著石階小徑兩旁,栽種了各式的花卉,低頭賞花,抬頭看山看雲 5)—內灣小鎮(內灣吊橋、車站、戲院;午餐內灣自理品嚐小吃或內灣戲院邊看懷舊電影一邊用餐)—金勇休閒農場(蕃茄	·享	100 基的 06:	隆市文化中心 :10開車,不含
206	5月1	7日 新熱門景點一花園 大湖雲莊DIY	露花卉、農場	基隆-本社-香草茶、咖啡	- 苗栗—花露 非園地)-雪	8.花卉農場(種類豐富規格多變的聖誕溫馨聖誕花海、特殊品種玫瑰展示,香草植物種類方式說明、自費享用 預國家管理處汶水遊客中心一大湖雲莊巧克力DIY—台北解散	花園 大人\$12 孩童\$12	250 200 含	隆市文化中心 ::10開車 午餐及 克力DIY
C04	勞動) 5月3	RIJTFX 升	易農場、九芎 È誘惑、霽月	媚・猶如黃金	風采鍊飾)	。(美麗向日葵花田及美麗時令花卉)-九萼湖富麗農村(道路兩旁:盛開的阿勃勒黃色花絮似黃金般閃亮晶瑩,千 -霽月步道(穿越過美麗的緑色隧道後,及一連串的山林美景及涼風徐徐吹來令人心曠神怡;容易行走且陡坡少,行走 -新埔義民廟-台北解散。	嬌百 約 1 孩童\$12	250 基	発力 DIY 隆市文化中心 ::10開車 午餐
<i>7</i> 04			東豐綠廊白行			:古堡莊園(步入莊園,彷彿置身中古世紀的歐洲,歐式古堡、花園…等。令人有時空錯置的威覺)—東豐自行!	車遊 大人\$13		工度 止國中

				社(台北市館前路45號) keelung/KeelungCYTA		※5人以上,自	由基隆文化中心	集合上車,回	桯於台北解散	,請旅友自行返回基隆。		
本期	跨區焦點	點活動(-	一日遊)									_
代號	活動日期	名	稱		主	要	活	動	內	容	每人費用(含車資、門票、 保險、膳宿、司導津貼)	報到地點/開車時間
3VC14	5月31日	【跨區焦點活 雪霸國家公園 小雪霸休閒村	、汶水遊客中心	基隆-本社-苗栗-雪霸品嚐木材燒烤原味桶子雞	國家公園汶z (事統客家擅	k遊客中心-小 『茶、客家麻糬』	雪霸瀑布休閒村)-大湖酒莊 (展示	(園區原生種植物)	m生態介紹,細網 類製品.草莓酒…	致宛約瀑布景觀、三義百年火車站、)-台北解散	大人\$1190 孩童\$1150	基隆市文化中心 06:10開車 含午餐及DIY
假日	旅遊活動	助一日边	连									
代號	活動日期	名	稱		主	要	活	動	內	容	每人費用(含車資、門票、 保險、膳宿、司導津貼)	報到地點/開車時間
3VC16	6月21日	發現桃花源— 蕃茄、鶯歌老征		基隆-本社-桃源仙谷(沿 成的奇岩怪石)-金勇休閒	途植有山櫻花、 農場(蕃茄園)—	、羊蹄角…等路樁 鶯歌陶磁老街懷	財,各種時令花卉~ 舊一台北解散	魯冰花、彩色海	芋、狐挺花等將	桃源仙谷點綴的鮮艷亮麗,還有渾然天	大人\$1290 孩童\$1250	基隆市文化中心 06:10開車,含午餐
3VC19	6月28日	紫色浪漫—薰 小鎮、金勇休!	衣草森林、內灣 閒農場							的花卉,低頭賞花,抬頭看山看雲,字 『電影一邊用餐)—金勇休閒農場(蕃茄園)		基隆市文化中心 06:10開車,不含餐
3VC06	5月17日	新熱門景點— 大湖雲莊DIY	花露花卉、農場	基隆-本社-苗栗—花露香草茶、咖啡園地) -雪霏	《花卉農場(種 類國家管理處》	類豐富規格多變 文水遊客中心-	變的聖誕溫馨聖誕 大湖雲莊巧克力	I花海、特殊品種 DIY—台北解散	重玫瑰展示,香草	草植物種類方式說明、自費享用花園	大人\$1250 孩童\$1200	基隆市文化中心 06:10開車 含午餐及 巧克力DIY
3VC04	勞動節假期 5月3日	與太陽有約一 湖、阿勃勒、 步道、擂茶DI	黃金誘惑、霽月		~霽月步道(穿起	或過美麗的綠色隊				勒黃色花絮似黃金般閃亮晶瑩,千嬌百 曠神怡;容易行走且陡坡少,行走約 1	大人\$1250 孩童\$1200	基隆市文化中心 06:10開車 含午餐
983SBA01	6月28日	新社古堡莊園 車	、東豐綠廊自行	汐止-本社-台中-新社 緑色走廊(是條沿著原台銀					花園…等。令人	、有時空錯置的感覺)—東豐自行車遊	大人\$1390 孩童\$1350	汐止國中 06:30開車,含午餐
983SBA02	5月1日	【本季特惠團 田尾公路花園、	】一鹿港小鎮、 百花齊放腳踏車	~ 师学羊砸花卉、分卦\	台北解散			小吃)—田尾公路	8花園百花騎放員	章車逍遊(騎著鐵馬悠遊田尾公路花園	特惠團恕不折扣 每人費用\$799	基隆市文化中心 06:10,不含餐
3VC07	5月17日	桐花季—藤坪、四方牧場	古道、南庄老街	基隆 - 本社 - 苗栗 - 藤坪 街(水汴頭浣衣亭、桂花花) - 台北解散	古道(輕鬆步行 古本 古本 古本 古本 古本 古本 古本 古本 古本 古本	行約1.5小時,但 史永涼冰廠古早	氏海拔熱帶雨林植 沙棒、日式傳統	植物林相~桐花花 建築老郵局)──□	開季節,散落滿 3方牧場(品嚐香	地雪白桐花增添浪漫氣息) —南庄老 孽牛奶,寬闊草原、相思林、滑草場	大人\$1150 孩童\$1050	基隆市文化中心 06:10開車,含午餐
3VC02	勞動節假期 5月2日(六)	桐花季一向天	湖、、緑竹山莊 魚步道	基隆-本社-苗栗-向天然 的部落風貌)—綠竹山莊(山 庭園咖啡藝廊)—蓬萊溪護縣	頭靄靄白雪般	的油桐花,環山	空氣清新、蟲鳴鳥	片老杉木林及油菜 :叫,竹林山色溪2	株,湖畔設環湖 K潺潺)—自費前(步道、跨湖拱橋景致、矮靈祭場、純樸 主山芙蓉咖啡館(充滿花香及歐式風格的	大人\$1290 孩童\$1250	基隆市文化中心 06:10開車,含午餐
3VC05	母親節 5/10	桐花季—西湖 開、、四月雪/		汐止-本社-苗栗—西湖 美的視覺造景,10公頃的						,花草扶持與西洋雕塑、噴泉構成優 茶園景觀)—台北解散	大人\$1390 孩童\$1350	汐止國中 06:30開車,含午餐
3VC12	5月30-31日	南投2日—竹山 遊湖、集集車	IJ天梯、日月潭 站	基隆-本社-南投-竹山多公尺,總共208階,二美的高山湖泊及豐富的部	端落差達二十	-公尺,是目前:	全世界第二座梯	子吊橋,橋下就	是知名的「太極	於深山裡,且獨俱特色。其全長-百 峽谷」)-日月潭(搭乘遊湖船欣賞優 坡路。	4人房\$4300 3人房\$4500 2人房\$4700 不佔床位\$3400	基隆市文化中心 06:10開車 一宿四餐
3VC11	5月29-30日	台南2日遊—走 股潟湖、古坑。	E馬瀨農場、七 咖啡	基隆-本社-台南—七服 特色風光外更提供多樣体	於為湖(乘坐膠? 間娛樂,滑草	筏遊賞蚵田風光 草、協力車、戲	允、登陸沙洲與招水、射箭、騎馬)	潮蟹嬉戲)-七脑 -古坑咖啡DIY-	设鹽山(號稱為"南 −台北解散。※₹	可台灣長白山-走馬瀨農場(除了農場 百台南林肯飯店或同等級飯店	4人房\$4100 3人房\$4300 2人房\$4500 不佔床位\$3200	基隆市文化中心 06:10開車,一宿四餐
3VC10	5月28-30日	南横之旅— 茂 老溫泉、古坑『		汐止-本社-高雄美濃原 古道—梅山-茂林國家風	類線紙傘文化 1景區—古坑咖	ど村-不老温泉 □啡DIY-台北角	泡湯—南部橫貫/ 解散。※宿不老溫	公路精華之旅轉排 1泉飯店及梅山青	奥小車前往梅山 年中心 ※泡湯		4人房\$5800 3人房\$6200 2人房\$6600 不佔床位\$4800	汐止國中 06:10開車,二宿七餐
3VC01	5月2-3日		一逍遙二日遊、 森林遊樂區、瑞 慕魚、君達香草	林、奇岩巨石、飛瀑、峽谷 第二天:慕谷慕魚生態廊道 富的自然資源,有柔情似力 是花海似錦,漫步在此田間	\$峭壁、溪谷温 道(位於花蓮縣秀 <的秀麗風景, 聞小路上,空氣	泉等)-瑞穗牧場 5林鄉南區的銅門 長久以來就有『 『中滿是泥土和花	8(美麗牧場風光)— 9村,慕魚這個名9 小天祥。、『小太 吃草的清香,處處	-花蓮 字是取自太魯閣族 (魯閣) 的美稱)一 故發著田園之美。	語Mukumug的諧 君達香草休閒農均 野薑花田和蓮花	蝴蝶谷與瀑布景觀外尚有天然林、人工 音,指的是「這個地方」的意思。有豐 易陶寶鄉間小經是平鵬如茵,附近景色 地等美麗又純樸的自然景觀,遊客可休 萬實全票 ※住宿一那魯灣飯店	兩人房\$5399元	本團請至台北集合上車 另行通知集合時間 一宿四餐
※限未婚	男、女 (20 歲)	以上, 40 歲以	下)。※學歷》	中 艮專科或大學以上畢業			社5-6月 影本及身分證影					
代號	活動日期	名	稱		主	要	 活	 動			每人費用(含車資、門票、	報到地點/開車時間
3VC17	★6月27-28日	室 溪頭竹林戀曲	173	第一天:台中火車站集合森林遊樂區-神木、林間	5→欣赴溪頭- 5道、大學池:	→溪頭青年活動 …(追蹤旅行)	2中心→午餐→園 →午餐→交換禮	原活動→晩餐-		一 (晚會活動)。第二天:早餐→溪頭	保險、膳宿、司導津貼) \$2,500	刊
				※此團年齡限制25~40歲	成未婚 ※	※請自行前往台	中火車站報到					一宿四餐 基隆市文化中心

單車緣 古堡情東豐綠色走廊 、新社古堡 大造湖,中古世紀的歐洲,花園…等)-台北解散



基隆-本社-苗栗-花露花卉農場(欣賞美麗時令花卉及香草植物、花卉園圃區、庭園花茶區、有機蔬菜餐)-大湖酒莊(結合當地的觀光資源與文化特色)-大湖雲莊(佔地165坪的巧克力工坊,親自體驗做巧克力的樂趣)-台北解散

基隆一本社一苗栗一挑炭古道(質樸的卵石階梯,欣賞沿途美麗相思林、樟樹、楠木、油桐等原生林木構成的綠色隧道,清新的空氣中蟬鳴鳥叫,令人忘卻俗世煩憂)一弘品棕櫚泉下午茶(享受舒爽的下午茶時光)一台北解散(含午養及下午茶)

基隆-本社-苗栗-雪霸國家公園汶水遊客中心-小雪霸瀑布休間村(園區原生種植物生態介紹,細緻宛約瀑布景觀、三義百年火車站、 品嚐木材燒烤原味桶子雞、客家擂茶、客家麻糬DIY)-大湖酒莊-台北解散 一宿四餐 基隆市文化中心 06:10開車 含午餐及巧克力DIY 基隆市文化中心 06:10開車 79止國中 06:30開車 基隆市文化中心 06:10開車 3午餐及DIY 79止國中 06:30開車,含午餐

3VC15 ★6月14日

3VC18 ★6月28日

3VC13 ★5月31日

3VC03

★5月3日

★5月24日

大湖雲莊、巧克力情緣

雪花飄桐花零 挑炭古道、棕櫚泉下午茶

小雪霸休閒村、大湖酒莊