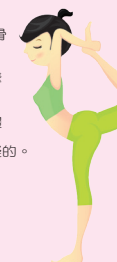


◎ 本系列上課所需之伸展帶（約200元）、瑜伽磚（約250元）、瑜伽止滑鋪巾（約400元）…等上課教材均需另購，可視各人需求自備或統一購買。

上課請自備瑜珈墊或大毛巾

編號	班 級 名 稱	費用	星期	日 期	時 間	時數	課 程 簡 述	老師姓名
AH01	瑜 加	2000	一四	0702-0824	1730-1830	16	透過深長的腹式呼吸及各種體位的變換,可安定心情,促進血液循環,活化細胞,延緩老化,藉由獨特的教學內容,調整身體與心靈淨化與放鬆達到身心靈的平衡境界。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦 蔡春燕 吳月會
AH02	瑜 加	2000	一四	0702-0824	1855-1955	16	讓身體的放鬆,心跳、呼吸減緩,血壓恢復正常。經由瑜加課程帶領學員體驗身心放鬆,進入自我的修持,也就是體驗身體與心靈的奧秘,達到真正的心靈平衡,成為一個健康、有自信、快樂的「瑜加族」。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH03	瑜 加	2000	一四	0702-0824	2000-2100	16	學習利用呼吸法在瑜加體式中,隨著能量的引導調節釋放日常生活中的各種壓力和緊張,感知生命在體內的流動而感受到放鬆舒緩。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH04	瑜 加	1600	一	0706-0824	1900-2030	12	透過暖身、瑜加體式肢體伸展,來達到自我身體認識,改變不良慣性,改善生理機能。藉由呼吸法放鬆引導練習、舒緩放鬆、消除壓力疲勞。課程目標要素包含1.自我身體認識2.肌耐力訓練3.柔軟度訓練4.平衡協調訓練5.身心舒展放鬆練習。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH05	紓 壓 瑜 加	1000	二	0707-0825	0940-1040	8	學習利用呼吸法在瑜加體式中,隨著能量的引導調節釋放日常生活中的各種壓力和緊張,感知生命在體內的流動而感受到放鬆舒緩。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH06	樂 活 瑜 加	2000	二五	0703-0825	0820-0920	16	培養學生專注於當下的自信,藉由瑜加的體位達到調節「自律神經」的功能。配合「腹式呼吸法」鍛鍊腹肌,改變呼吸習慣,促進肺活量,增加體內含氧量,配合個人柔軟度、「適度伸展、儘量放鬆」使關節肌肉柔軟而富有彈性,使身心達到平衡和諧健康的境界。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH07	瑜 加	1600	二	0707-0825	2010-2140	12	透過暖身、瑜加體式肢體伸展,來達到自我身體認識,改變不良慣性,改善生理機能。藉由呼吸法放鬆引導練習、舒緩放鬆、消除壓力疲勞。課程目標要素包含1.自我身體認識2.肌耐力訓練3.柔軟度訓練4.平衡協調訓練5.身心舒展放鬆練習。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH08	瑜 加	2000	二五	0703-0825	1905-2005	16	培養學生專注於當下的自信,藉由瑜加的體位達到調節「自律神經」的功能。配合「腹式呼吸法」鍛鍊腹肌,改變呼吸習慣,促進肺活量,增加體內含氧量,配合個人柔軟度、「適度伸展、儘量放鬆」使關節肌肉柔軟而富有彈性,使身心達到平衡和諧健康的境界。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH09	紓 壓 瑜 加	1000	三	0701-0819	0820-0920	8	透過暖身、瑜加體式肢體伸展,來達到自我身體認識,改變不良慣性,改善生理機能。藉由呼吸法放鬆引導練習、舒緩放鬆、消除壓力疲勞。課程目標要素包含1.自我身體認識2.肌耐力訓練3.柔軟度訓練4.平衡協調訓練5.身心舒展放鬆練習。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH10	紓 壓 瑜 加	1600	三	0701-0819	0930-1100	12	透過暖身、瑜加體式肢體伸展,來達到自我身體認識,改變不良慣性,改善生理機能。藉由呼吸法放鬆引導練習、舒緩放鬆、消除壓力疲勞。課程目標要素包含1.自我身體認識2.肌耐力訓練3.柔軟度訓練4.平衡協調訓練5.身心舒展放鬆練習。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH11	紓 壓 瑜 加	1000	三	0701-0819	1810-1910	8	運用肩、頸、腰、背的復健觀念獨特的互動教學內容,引導現代人有效的放鬆全身經絡,幫助身體的自愈力,以達到減輕壓力的效果。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。(上課須備伸展帶及木磚-可自備或統一購買;木磚可相用一期50元)	蔡春燕
AH12	紓 壓 瑜 加	1600	三	0701-0819	1915-2045	12	運用肩、頸、腰、背的復健觀念獨特的互動教學內容,引導現代人有效的放鬆全身經絡,幫助身體的自愈力,以達到減輕壓力的效果。*上課請自備瑜加墊或大毛巾(上課須備伸展帶及木磚-可自備或統一購買;木磚可相用一期50元)	蔡春燕
AH13	簡 易 瑜 加	1000	四	0702-0820	1835-1935	8	針對年長者或身體柔軟度較弱者設計之課程,藉由簡易、溫和、舒緩的體位法融入瑜加呼吸法,幫助感受身體能量的流動,學習養生保健之道。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。(上課須備伸展帶及木磚-可自備或統一購買;木磚可相用一期50元)	蔡春燕
AH14	緩 和 瑜 加	1000	四	0702-0820	1940-2040	8	安排適合的體位法與呼吸法,以改善肌肉的放鬆提升循環系統,紓解身心壓力,並依照年齡、程度的不同,以循序漸進的方式讓您進入瑜加的新體驗。*上課請自備瑜加墊或大毛巾(上課須備伸展帶及木磚-可自備或統一購買;木磚可相用一期50元)	蔡春燕
AH15	瑜 加	1000	五	0703-0821	0930-1030	8	學習利用呼吸法在瑜加體式中,隨著能量的引導調節釋放日常生活中的各種壓力和緊張,感知生命在體內的流動而感受到放鬆舒緩。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	邱綉淦
AH16	緩 和 瑜 加	1350	六	0711-0829	0900-1015	10	安排適合的體位法與呼吸法,以改善肌肉的放鬆提升循環系統,紓解身心壓力,並依照年齡、程度的不同,以循序漸進的方式讓您進入瑜加的新體驗。*上課請自備瑜加墊或大毛巾(上課須備伸展帶及木磚-可自備或統一購買;木磚可相用一期50元)	蔡春燕
AH17	紓 壓 瑜 加	1600	六	0711-0829	1020-1150	12	運用肩、頸、腰、背的復健觀念獨特的互動教學內容,引導現代人有效的放鬆全身經絡,幫助身體的自愈力,以達到減輕壓力的效果。*上課請自備瑜加墊或大毛巾(上課須備伸展帶及木磚-可自備或統一購買;木磚可相用一期50元)	蔡春燕
AH18	瑜 加	1600	六	0711-0829	1800-1930	12	長時間正確練習平衡體態,瑜加動作可以讓身體展現俐落線條美,許我緊實纖細美腿,增添魅力與肢體感知節拍。正確呼吸法,幫助脂肪燃燒得更快更速!	王淑敏
AH19	瑜 加	1600	六	0711-0829	1935-2105	12	*上課請自備瑜加墊或大毛巾	王淑敏
AH20	緩 和 瑜 加	1600	日	0705-0823	0900-1030	12	*上課請自備瑜加墊或大毛巾	王淑敏
AH21	瑜 加	1600	日	0705-0823	1035-1205	12	*上課請自備瑜加墊或大毛巾	王淑敏
AH22	養 生 瑜 加	2000	一四	0702-0824	0900-1000	16	希望藉著瑜加,來達到養生的功效。經由一些瑜加動作及呼吸調節,活化氣血並加強免疫系統、幫助新陳代謝,也可矯正日常習慣帶來的不良姿勢,保持體態優美,培養專注精神,提升冥想境界淨化心靈,放鬆全身肌肉、減輕抗壓、養顏美容改善氣質、青春常駐。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	林易涵
AH23	養 生 瑜 加	2000	一四	0702-0824	1010-1110	16	希望藉著瑜加,來達到養生的功效。經由一些瑜加動作及呼吸調節,活化氣血並加強免疫系統、幫助新陳代謝,也可矯正日常習慣帶來的不良姿勢,保持體態優美,培養專注精神,提升冥想境界淨化心靈,放鬆全身肌肉、減輕抗壓、養顏美容改善氣質、青春常駐。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	林易涵
AH24	上 班 族 瑜 加	2000	二五	0703-0825	1210-1310	16	厭久坐坐運動的上班族,藉由瑜加伸展身體筋骨,也能控制體重、雕塑身材曲線、柔軟筋骨促進血液循環,利用瑜加中的腹式呼吸法,快速排除體內廢氣、促進內分泌平衡並改善體質,進而消除上班帶來的疲勞,並鍛鍊身心靈、淨化心靈,順勢達到舒緩的效果。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	林易涵
AH25	養 生 瑜 加	1000	二	0707-0825	1800-1900	8	希望藉著瑜加,來達到養生的功效。經由一些瑜加動作及呼吸調節,活化氣血並加強免疫系統、幫助新陳代謝,也可矯正日常習慣帶來的不良姿勢,保持體態優美,培養專注精神,提升冥想境界淨化心靈,放鬆全身肌肉、減輕抗壓、養顏美容改善氣質、青春常駐。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	林易涵
AH26	養 生 瑜 加	1000	五	0703-0821	1800-1900	8	希望藉著瑜加,來達到養生的功效。經由一些瑜加動作及呼吸調節,活化氣血並加強免疫系統、幫助新陳代謝,也可矯正日常習慣帶來的不良姿勢,保持體態優美,培養專注精神,提升冥想境界淨化心靈,放鬆全身肌肉、減輕抗壓、養顏美容改善氣質、青春常駐。*上課請自備瑜加墊或大毛巾。	林易涵
AH27	望 身 瑜 加	2000	一四	0702-0824	0920-1020	16	藉由呼吸法,增加體內的含氧量,提升循環系統,體位法可增強免疫系統,調理失眠,加強各肌群的肌耐力及柔軟度,進而雕塑曲線,使您的體態更加優美。*上課請自備瑜加墊或大毛巾	林美月
AH28	望 身 瑜 加	1600	二	0707-0825	1400-1530	12	藉由呼吸法,增加體內的含氧量,提升循環系統,體位法可增強免疫系統,調理失眠,加強各肌群的肌耐力及柔軟度,進而雕塑曲線,使您的體態更加優美。*上課請自備瑜加墊或大毛巾	林美月
AH29	望 身 瑜 加	1600	三	0701-0819	0920-1050	12	藉由呼吸法,增加體內的含氧量,提升循環系統,體位法可增強免疫系統,調理失眠,加強各肌群的肌耐力及柔軟度,進而雕塑曲線,使您的體態更加優美。*上課請自備瑜加墊或大毛巾	林美月
AH30	健 康 瑜 加	2000	二五	0703-0825	1010-1110	16	藉由靜坐、呼吸法、體位法三位一體,幫助身心、靈、靈放鬆。一、紓解壓力、改善失眠及腰酸背痛。二、強化內臟機能,提升免疫力。三、增加柔軟度肌耐力、雕塑曲線。*上課請自備瑜加墊或大毛巾	林美月
AH31	望 身 瑜 加	1600	五	0703-0821	1400-1530	12	藉由呼吸法,增加體內的含氧量,提升循環系統,體位法可增強免疫系統,調理失眠,加強各肌群的肌耐力及柔軟度,進而雕塑曲線,使您的體態更加優美。*上課請自備瑜加墊或大毛巾	林美月
AH32	望 身 瑜 加	1600	日	0705-0823	0900-1030	12	藉由呼吸法,增加體內的含氧量,提升循環系統,體位法可增強免疫系統,調理失眠,加強各肌群的肌耐力及柔軟度,進而雕塑曲線,使您的體態更加優美。*上課請自備瑜加墊或大毛巾	林美月
AH33	健 康 瑜 加	1600	日	0705-0823	1035-1205	12	藉由靜坐、呼吸法、體位法三位一體,幫助身心、靈、靈放鬆。一、紓解壓力、改善失眠及腰酸背痛。二、強化內臟機能,提升免疫力。三、增加柔軟度肌耐力、雕塑曲線。*上課請自備瑜加墊或大毛巾	林美月
AH34	整 體 能 量 瑜 加	2000	一四	0702-0824	0810-0910	16	2015 吾愛瑜加 健康 	李慶珍
AH35		2000	一四	0702-0824	0915-1015	16		許美惠
AH36		1000	一	0706-0824	1210-1310	8		李慶珍
AH37		1000	四	0702-0820	1210-1310	8		李慶珍
AH38		1000	二	0707-0825	1400-1530	12		蔡珠漪
AH39		1600	二	0707-0825	1800-1900	8		李慶珍
AH40		1600	二	0707-0825	1830-2000	12		陳美燕
AH41		2000	二五	0703-0825	1905-2005	16		蔡珠漪
AH42		2000	二五	0703-0825	2010-2110	16		陳美燕
AH43		1600	三	0701-0819	1400-1530	12		許美惠
AH44	熱 能 塑 體 瑜 加	1600	三	0701-0819	1815-1945	12	李慶珍	
AH45		1600	三	0701-0819	1950-2120	12	徐玉珍	
AH46		1600	四	0702-0820	1400-1530	12	蔡珠漪	
AH47		1000	五	0703-0821	1750-1850	8	陳美燕	
AH48		1600	日	0705-0823	1000-1130	12	李慶珍	
AH49		1600	三	0701-0819	1810-1940	12	陳悅茹	
AH50		1600	三	0701-0819	1945-2115	12	徐玉珍	
AH51	活 力 流 暢 瑜 加	1600	一	0706-0824	1800-1930	12	李慶珍	
AH52		1600	一	0706-0824	1935-2105	12	李慶珍	
AH53		1600	四	0702-0820	1800-1930	12	李慶珍	
AH54		1600	四	0702-0820	1935-2105	12	李慶珍	
AH55		1600	六	0711-0829	0900-1030	12	李慶珍	
AH56		1600	六	0711-0829	1035-1205	12	李慶珍	
AH57	塑 身 健 康 瑜 加	1000	三	0701-0819	0910-1010	8	曾麗雪	

2015 五愛瑜伽！健康



AJ01	經絡穴道養生	1700	二	0707-0825	1900-2100	16	學會穴道按摩，除疏解自身身心痛楚(如偏頭痛、失眠、眼睛疲勞、中風預防、五十肩、坐骨神經、腸胃病、腰酸背痛、手脚酸麻及扭傷、胸悶咳嗽等)，並可習得一技之長，創造第二專長就業機會。 教材費300元	羅文炫
AJ02	經絡穴道養生	1700	五	0703-0821	0930-1130	16		羅文炫
AJ03	現代養生氣功	1900	五	0703-0821	1400-1600	16	調氣養神，即是長壽健康的不二法門，漸進式以輕鬆、平和、生活化的方式，導引同學順心，習慣性的將功法生活化，並持續練習，自我鍛鍊。 (講義費250元)	郭湘玲
AJ04	現代養生氣功	1900	三	0701-0819	1900-2100	16		郭湘玲
AJ05	太極拳	1800	五	0703-0821	1900-2100	16	太極拳外型舒展大方，動作柔和緩慢，符合人體的生理保健要求，男女老幼皆宜。打太極拳能讓身心放鬆，是舒活身心靈的柔和運動，能加強肌肉骨骼和關節的靈活性，且能增進身體的柔軟度，能促進血液循環、強化神經系統和身體器官，達到強身效果。 (講義費350元)	呂惠燕
AJ06	陳家太極拳	1800	四	0702-0820	0900-1100	16	以中國文化大學國術班教授劉雲樵宗師傳授之拳架為教材，陳家太極拳運動節奏有慢有快，慢練輕鬆柔和，快速能發勁。勁力有柔有剛，可充分伸展筋骨，增強心肺功能，提升免疫力。是養生健身又能防身的有氣氣功運動。 (增練健身氣功八段錦、八卦兩儀拳) (影印講義費10元，穿著運動服裝，帶乾淨運動鞋)	陳炎峯
AJ07		1800	二	0707-0825	1900-2100	16		陳炎峯
AJ08	養生24式太極拳	1800	六	0711-0829	1830-2030	16	太極拳是我們祖先在長期生活實踐中創造漸逐漸發展起來的一種優秀拳種，本套路以鬆、柔、勻、慢為拳式盤架之標準，運動時舒展大方可充分伸展筋骨，本功法經由呼吸的調節，配合肢體動作的帶動，可以增強心肺功能，調和氣血，提升免疫力，運用意識來指揮運動過程，有效紓解身心壓力，修身養性。 (影印講義費10元，穿著運動服裝，帶乾淨運動鞋)	陳炎峯
AJ09	八極拳	1800	一	0706-0824	1900-2100	16	大小八極持續鍛鍊，將勁力培養並可增加破壞力，基礎身法、手法、步法的融合運用，在應敵時就能熟練運用纏絲勁、化勁、寸勁反擊破壞敵手。 (自製講義，運動服或功夫裝，平底運動鞋)	張修程
AJ10	八極拳	1800	二	0707-0825	1900-2100	16	基礎根本紮根越深，根基越穩，日後威力的展現也越大，練習要確實有耐心毅力，基礎建設雖然比較乏味，但是這是必要的過程，有穩定的砲台，才能擊的深遠。 (建議新生報名此班)&(自製講義，運動服或功夫裝，平底運動鞋)	張修程
AJ11	女子防身術	1400	四	0702-0820	2010-2140	12	大家經常會在報章雜誌上，或是電視新聞裡看到某某人隨機殺人…等報導，甚至學生都會遇到霸凌現象，因此學會防身術之後，才能有效保護自己，進而保護心愛的人事。穿著運動服裝、運動鞋) PS.限女性	張修程
AJ12	合氣道防身術	1800	二	0707-0825	1900-2100	16	合氣道是一種「順乎自然、不爭不鬥」的和平精神武道，適合男女老幼練習，不受體格體力之大小強弱、性別、年齡之限制，練習時，也不致於過份激烈。無論是為了自衛，或為了精神修養，或女性之為了美容健身等，任何人都能夠學習。養身健身防身、變化氣質、息之日久、氣度儒雅、精神開朗，對家庭生活及工作能力都有助益。	黃菊美 陳良光
AJ13	高爾夫球入門	2100	三	0701-0819	1900-2030	12	基本動作講解1.設定動作(瞄球、站姿、握桿、半揮桿擊球)2.半揮桿練習(重心轉移)3.全揮桿講解(上桿、下桿、擊球、送桿、收桿)4.平面揮桿教學5.球桿裝備介紹6.果嶺周圍推桿教學7.高球規則講解與練習8.揮桿動作總複習。 (場地材料費1700元另計) (請著輕便服裝與球鞋) ※上課地點：國際路2段501巷3之7號	呂姿誼

編號	班級名稱	費用	星期	日期	時間	時數	課程簡述	老師姓名
AK01	書法	1500	一	0706-0824	0900-1100	16	1.執筆、運筆及指導習字之正確方法。2.按學員各人程度個別指導 (書法用具自備，毛邊紙請選用12格8公分或6格12公分)	王介寬
AK02	書法	1500	二	0707-0825	0900-1100	16	學習書法是了解中華文化最有效的途徑，從認我國文字之點、線、畫、結構、空間以及律動美的能力，導引認固有傳統文化，輔以基本技法之學習，增進不同程度學生的藝術欣賞及創作能力。	周經綸
AK03	書法	1500	四	0702-0820	0900-1100	16	書籍費用：100元(唐 歐陽詢 九成宮醴泉銘入門)	周經綸
★AK04	書法	1500	三	0701-0819	1900-2100	16	自備：毫大楷、硯台、墨碟、墨汁、墊布、十二格毛邊紙、對開宣紙 ※視學員程度個別指導，書籍教材不同。	周經綸
AK05	書法	1500	五	0703-0821	1900-2100	16	以歐陽詢楷書為基礎教材，循序漸進解析基本筆法架構，方便學員輕鬆上手學習。並依個人學習須求，循序引導，輔以書法史之演進及名眾作品導賞分析，增進美感欣賞之視野，益能達到創作之美。 (材料自備：毫大楷、星碟、墨汁、墊布、十二字九宮格紙)	黃秀傑
★AK06	工筆情緣	1700	六	0711-0829	1400-1600	16	由基礎入門，不論有無基礎皆可輕鬆上手，示範各種畫法及設色，循序漸進，帶領學員學會構圖，繪製屬於自己獨一無二的作品，將作品應用至日常用品中。 文具自備	呂玉惠
AK07	國畫山水(進階)	1700	五	0703-0821	0900-1100	16	教導學生如何用筆、墨、水、紙，將平日所見的樹、石、雲山、江河、水瀑，春夏秋冬等景透過老師的指導而繪成一幅幅賞心悅目的畫。 文具自備	許秀蘭
AK08	國畫山水(基礎)	1700	五	0703-0821	1100-1300	16	教學示範-如何將風景照片或山水畫，老師示範，學生臨模，老師改畫，適合有基礎之學友。 文具自備	許秀蘭
AK09	國畫彩墨山水花鳥(基礎)	1700	六	0711-0829	0930-1130	16	以生動活潑的方式，引領學員進入寫意彩墨世界之藝術領域，將傳統山水、花鳥結合現代創作風格呈現，讓學員覺得學學水墨畫不是一件困難事，發學員學習或就的興趣與動力。 (毛筆、紙張、顏料適學員個別需求需定)	莊壹竹
AK10	國畫彩墨山水花鳥(進階)	1700	六	0711-0829	1130-1330	16	以不同作畫方式，引領學員進入寫意世界，創作彩墨藝術風格，讓學員不限題材，自由揮灑創作空間，以具其求新求變中，使學員繪畫素質與風格之提昇，以達公益場合能現場發揮之目標。 (毛筆、紙張、顏料適學員個別需求需定)	莊壹竹
AK11	精細鉛筆素描初階	1700	三	0701-0819	0830-1030	16	1.畫具自備。2.認識素描的種類。3.鉛筆精細素描的技巧訓練。4.靜物、動物、風景人物繪描。 (限15人)	呂昭英
AK12	精細鉛筆素描進階	1700	三	0701-0819	1030-1230	16	1.畫具自備。2.認識素描的種類。3.鉛筆精細素描的技巧訓練。4.靜物、動物、風景人物繪描。 (限15人)	呂昭英
AK13	精細鉛筆素描初階	1700	六	0711-0829	0830-1030	16	1.畫具自備。2.認識素描的種類。3.鉛筆精細素描的技巧訓練。4.靜物、動物、風景人物繪描。 (限15人)	呂昭英
AK14	精細鉛筆素描進階	1700	六	0711-0829	1030-1230	16	1.畫具自備。2.認識素描的種類。3.鉛筆精細素描的技巧訓練。4.靜物、動物、風景人物繪描。 (限15人)	呂昭英
AK15	美國Bob Ross西洋風景油畫	1700	三	0701-0819	0930-1130	16		王如茵
AK16	美國Bob Ross花卉油畫	1700	四	0702-0820	1330-1530	16	能像他一樣輕鬆學作畫嗎？不要懷疑，美式專業有系統的教學方式，不需任何繪畫基礎讓您短短二個月就能成為大畫家囉！ (教材費2200元另計，請於第一堂課時統一繳交，教材含畫布、顏料工具使用) 教師為美國Bob Ross公司台灣區第一屆認證講師。	王如茵
AK17	美國Bob Ross西洋風景油畫	1700	五	0703-0821	1330-1530	16		李慧珠
AK18	美國Bob Ross西洋風景油畫	1700	五	0703-0821	1900-2100	16		王如茵
AK19	水彩畫	1700	二	0707-0825	1330-1530	16	體驗水彩畫以水為媒介的親水特性、輕鬆學習對水份的掌控以完成作品。帶領學員實作，以體驗繪畫過程中的樂趣，分享學習成果。課程中涉及繪畫、美學相關知識介紹及作品分析，以增進藝術及審美觀念提升。 1.講義影印2.水彩筆、水彩顏料、水彩紙、調色板、畫板、吸水布、水袋、畫袋；畫具約台幣2,000元。	黃源勇
AK20	我的色鉛筆日記	1700	二	0707-0825	1900-2100	16	透過繪畫技巧的引導、練習、混色的技巧、彩繪的配置，享受繪畫的樂趣。 (自備12色以上色鉛筆、軟橡皮擦、紙。)	李秋絨
AK21	精細鉛筆素描	1700	一	0706-0824	1900-2100	16	教授正確的繪畫觀念，從平面到立體素描空間，各式技巧的訓練與創作。 (素描筆、八開圖畫紙、軟橡皮、畫板自備或老師代購材料費約205元)	李秋絨

AK22	禪繞風插畫	1700	三	0701-0819	1900-2100	16	以繡繞風格加線條為基礎元素，加上手繪插畫設計，既時尚又精緻，不需要繪畫基礎跟著老師的引導，信手拈來就是一幅獨一無二的創作。 第一次上課請自備鉛筆、橡皮擦，其餘材料用品可合購或自備(油性粗細簽字筆、色鉛筆)	林嘉卿
AK23	禪繞風插畫	1700	四	0702-0820	1000-1200	16		林嘉卿
AK24	色鉛筆技法與應用	1700	四	0709-0827	1300-1500	16	課程著重基本功練習，透過色鉛筆媒材，了解物體受到光的照射後，產生體感變化與培養造型色彩的敏感度，有了基本認知後；課程將加入藝術鑑賞，拓展視野發現藝術家的各式創作形式，讓學員創作表現可以有更多的面向。 自備用具：2B鉛筆、12以上色鉛筆、軟橡皮擦與硬橡皮擦、8K紙，教材費200元。	李淑如
★AK25	POP-花繪筆記 & 熊娃娃	1700	二	0707-0825	0930-1130	16	信手拈來，就可以為生活中的事物增添許多豐富的色彩。畫上專屬自己的圖案，只要簡單的工具與技巧就能做到。讓美麗的花朵與可愛的熊寶實與你一起美化生活中的事物。 自備用具：剪紙用剪刀、美工刀、鉛筆、橡皮擦、24色彩色筆、30公分尺(尺上需有方格)、8K切割墊、黑色雙頭奇異筆、金屬色奇異筆(銀色或白色油漆筆，粗字1.2mm&細字)、小圓圈板、雙面膠。教材費300元。	蕭夏玲
★AK26	POP海報製作(花藝篇)	1700	三	0701-0819	1900-2100	16	只要使用手邊簡單的工具，您也能成為海報設計的高手！對於不懂美工的人，也能使用簡單的技巧，進行教室的佈置、文宣的設計製作。花是最能傳達許多人心中的意思！使用花來佈置，也最能表現我們的想法。一起來學習各種花的呈現方法，美化生活中的事物。 自備用具：剪紙用剪刀、美工刀、口紅膠、鉛筆、橡皮擦、30公分尺(尺上需有方格)、8K切割墊。教材費230元。	蕭夏玲
★AK27	POP-海報製作(字體篇)	1700	六	0711-0829	1330-1530	16	只要使用簡單的技巧，與隨手可得的工具，你就能隨時隨地寫出勵志的標語、宣傳的海報。不需要學會複雜的美工技巧，就將你想表達的文字與意思，美美的呈現在大大的海報上。 自備用具：美工筆8-12色、剪紙用剪刀、鉛筆、橡皮擦、30公分尺(尺上需有方格)。教材費375元。	蕭夏玲
★AK28	愛蝶琉璃彩	1700	三	0701-0819	1330-1530	16	結合蝶古巴特與琉璃感的全新創作手作興趣研習，主要以漂亮的圖樣剪裁後，拼貼於器具或家具上，讓平凡無奇的物品蛻變成另一種風格的裝飾藝術。 材料費1850元(含五個胚體與所需顏料、膠類等)。(自備工具：水桶、平筆、慣用剪刀、抹布、小磁碟)	高千惠
編號	班級名稱	費用	星期	日期	時間	時數	課程簡述	老師姓名
AL01	古箏班(基礎)	1600	二	0707-0825	1900-2100	16	1古箏的構造、來源及發展(免費提供古箏16弦)。2古箏基本指法練習。簡易歌曲。 限15人額滿為止。 (進階班須學過基礎班)	陳翠蓮
AL02	古箏班(進階)	1600	四	0702-0820	1900-2100	16		陳翠蓮
★AL03	古箏班(基礎)	1600	二	0707-0825	0930-1130	16	爭樂是迷人的，充滿著古老之東方氣息，而入門也極為容易。主要是訓練指尖的柔軟及手指力度，在吟、按、放之中，細細品味古箏的韻味。 (免費提供古箏16弦)	邱漢琇
AL04	輕鬆學二胡基礎班(六週)	1350	二	0707-0825	1830-2000	9	G調練習，D調換按指法練習調音器使用方法介紹，老歌及流行歌曲拉奏。 (限12位) ※8/11、8/18停課一次。	余秀蘭
AL05	輕鬆學二胡進階班(六週)	1350	二	0707-0825	2000-2130	9	胡琴簡介、基本維修訓練、胡琴弓法及D調指法練習、G調指法練習、簡易歌曲練習。 講義50元，弱音夾150元(調音器1000元，琴譜A-350元 琴譜B-280元)無樂器者可統一購買(限12位) ※8/11、8/18停課一次。	余秀蘭
★AL06	中國笛	1900	四	0702-0820	1000-1130	12	團體上課，對不同程度學員一對一逐一教學。基本紮根教學方式，音色、音準與技巧之學習。由淺到深，用學員熟悉的樂曲來學習。 課本：笛子基礎教程350元、笛子實用教本200元。材料費：笛膜70元、阿膠50元、膜筒200元、7支裝笛袋900元(自由購買)。自備：小剪刀、小水瓶、D調笛子(或代購約2500~3500元)	陳意渲
AL07	西洋長笛	1900	一	0706-0824	1030-1200	12	1.樂器構造概說，呼吸運氣法。2.課程運用五線譜、簡譜相互教學。3.學習拍子、節奏法。4.C調運用法、指法。5.古典、民謠及流行小品及吹奏。 教材費100元，輔助教材320元，西洋長笛自備或統一購買。	羅穎璘
AL08	西洋長笛	1900	二	0707-0825	1930-2100	12		羅穎璘
AL09	民謠吉他入門班	1400	三	0701-0819	1800-1930	12	適合初學者學習，從基本樂理、音階節奏開始到簡單彈唱。 (學員上課應有吉他、調音器350元、移調夾200元、書300元，可統一購買，基本款吉他費用2950元)	曾台雅
AL10	民謠吉他進階班(四)	1400	三	0701-0819	1930-2100	12	適合已有基礎樂理、節奏概念，以和弦的知識進而將樂曲重新設計編曲，教學以節奏類型為主軸，介紹更多伴奏的手法。 (學員上課應備有吉他、調音器或統一購買)	曾台雅
AL11	民謠吉他入門班	1400	六	0711-0829	1030-1200	12		林瑞祥
AL12	民謠吉他入門班	1400	五	0703-0821	1030-1200	12	專業教師用輕鬆有趣而且由淺入深的上課方式，帶你進入吉他的彈唱世界! 教材(課本+樂器+所有配件)基本款費用2820元，第一堂課不需自備樂器。	曾炳元
AL13	民謠吉他入門班	1400	五	0703-0821	1930-2100	12		曾炳元
AL14	民謠吉他進階班(六)	1400	六	0711-0829	1440-1610	12	適合會基礎彈唱，學過一期以上的學員。專業教師用輕鬆有趣而且由淺入深的上課方式，帶你進入吉他的彈唱世界! (學員上課應備有吉他、調音器或統一購買)	余元楨
AL15	烏克麗麗初級班	1800	二	0707-0825	1030-1200	12	來自熱帶島國夏威夷的傳統樂器~烏克麗麗(夏威夷四弦琴)，外型輕巧可愛，音色別具異國風情，老師輕鬆愉快的上課方式，除了讓大家快樂的彈奏，也可學習到相關的音樂知識呢，趕快來體驗一下目前最受歡迎的弦樂器。 (入門烏克麗麗+調音器+教材共1620元，第一堂課不需自備樂器)	曾炳元
AL16	烏克麗麗初級班	1800	二	0707-0825	1930-2100	12		曾炳元
AL17	烏克麗麗初級班	1800	六	0711-0829	1300-1430	12		林瑞祥
AL18	烏克麗麗進階(一)	1800	二	0707-0825	1930-2100	12	全世界最風行也簡單的彈唱樂器~烏克麗麗來囉!老師以輕鬆活潑的上課方式讓你快樂的學習，內容包括各種風格的節奏及指法的伴奏，讓你親身體驗烏克麗麗彈唱的魅力! (彈唱教材360元)	林瑞祥
AL19	烏克麗麗進階(八)	1800	五	0703-0821	1930-2100	12		林瑞祥
★AL20	電子鋼琴彈奏入門班	2000	五	0703-0821	1030-1200	12	聽見喜愛的流行歌曲卻不知道如何彈奏嗎?讓專業老師帶領你進入樂器之王~鋼琴的絢麗世界，讓你一圓小時候的鋼琴氣質夢! (不需自備樂器，提供租借電子琴一堂課100元，需押金3680元，可將琴帶回使用；自備電子琴上課，不需繳交使用費)。(課本320元，書名：快樂學爵士) ※一班限12人	陳怡潔
★AL21	電子鋼琴彈奏入門班	2000	二	0707-0825	1930-2100	12		張玉宸
★AL22	電子鋼琴彈奏入門班	2000	六	0711-0829	1300-1430	12		張玉宸
AL23	電子鋼琴彈奏進階班(一)	2000	三	0701-0819	1930-2100	12	聽見喜愛的流行歌曲卻不知道如何彈奏嗎?讓專業老師帶領你進入樂器之王~鋼琴的絢麗世界，讓你一圓小時候的鋼琴氣質夢! (不需自備樂器，提供租借電子琴一堂課100元，需押金3680元，可將琴帶回使用；自備電子琴上課，不需繳交使用費)。(課本320元，書名：快樂學爵士) ※一班限12人，適合上過兩期者。	張玉宸
AL24	電子鋼琴彈奏進階班(二)	2000	六	0711-0829	1030-1200	12		張玉宸
★AL25	木箱鼓成人入門班	1900	四	0702-0820	1030-1200	12	表現力十足的打擊樂器木箱鼓來囉!擁有爵士鼓的優點，卻更方便攜帶，不需任何音樂基礎，不用擔心手腳不協調，快來體驗木箱鼓充滿魅力的演奏! (第一堂課統一購買樂器) (教材費:台製高級木箱鼓(含袋)優待價1950元、PANGOLIN三合一調音節拍器650元)，提供相鼓一堂課100元。	曾炳元
★AL26	小提琴成人入門班	1900	四	0702-0820	1030-1200	12		陳怡潔
★AL27	小提琴成人入門班	1900	三	0701-0819	1800-1930	12	最有氣質的弦樂器之王~小提琴，小提琴不但獨奏非常突出，在合奏方面也是非常悅耳，專業師資用輕鬆愉快的上課方式讓你輕易上手演奏! (國1以上及成人) (第一堂課統一購買樂器) (精選高級小提琴特價3000元、三合一調音節拍器+拾音夾800元、書本教材100元，共3900元)	陳怡潔
★AL28	小提琴成人入門班	1900	六	0711-0829	1030-1200	12		陳怡潔
AL29	小提琴成人進階班(一)	1900	六	0711-0829	1330-1500	12		李士璋

★AL30	流行歌歌唱班	1800	五	0703-0821	1000-1200	16	讓同學們學會看譜唱出歌曲，並學會歌唱技巧，還能欣賞學習每位同學的歌唱特色，在任何場地都有精彩的歌唱表演！內容為發聲練習，複習前一次歌曲，同學輪流各別唱教過的歌曲，教新的歌曲。 材料費100元。	黃章強
AL31	美聲演唱技巧班	1800	三	0701-0819	1700-1900	16	您喜歡唱歌或聽歌但有歌唱方面的問題嗎？本歌唱班帶您深入認識歌曲，唱出好歌聲。 1.歌曲相關介紹。2.正確呼吸及發聲訓練。3.清唱音準加強。4.示範解說歌唱技巧。5.個別改正咬字發音與節拍。6.有卡拉OK伴唱國、台語歌曲，逐漸克服唱歌緊張並增加自信心。	海倫
AL32	陶笛輕鬆玩	2000	四	0702-0820	1900-2130	20	指法練習統一上課，以後採一對一指導，包含基礎樂理、正確姿勢、吹奏要領、曲目豐富(流行、經典、兒歌皆可)，歡迎結伴參加。陶笛音色優美易學習，是老少咸宜又方便攜帶的掌中樂器，也是等人、塞車打發時間的最佳玩伴。 (上課使用12孔日式陶笛，陶笛可自備或統一購買，議義費150元請於開課當天繳交。)	王順利
編號	班級名稱	費用	星期	日期	時間	時數	課程簡述	老師姓名
AM01	拼布藝術	1500	一	0706-0824	1900-2100	16	利用拼接與貼布技巧，課程由淺入深，讓你用手縫製出屬於個人精緻，典雅的手工作品，或各項實用作品，歡迎您的加入。 自備剪刀與拼布工具。(教材費約2000元，工具包不包含在材料費內可自行購買)	呂淑雲
AM02	拼布藝術	1500	二	0707-0825	0900-1100	16		呂淑雲
AM03	毛線編織	1500	三	0701-0819	0930-1130	16	1.學習一技之長，終身受用無窮學習棒針及鉤針簡易編織技巧編織貼身用品如：圍巾、帽子、手套、襪子、背心、外套(棒針)造型創意多變化。2.鉤針作品：熊、豬、獅子、青蛙、猴子、老鼠、兔子、髮夾、胸針、手機袋…等。 (教材統一購買)	姚煥印
AM04	毛線編織	1500	三	0701-0819	1900-2100	16		姚煥印
AM05	編織(毛線&打包帶)	1500	四	0702-0820	1300-1500	16	一、學習簡易棒針及鉤針編織技巧：小物品：圍巾；披肩；帽子；領口往下及背心由下往上織衣物方法。編織各種創意作品。二、打包帶當素材承編織技藝，質地輕軟、顏色多變、防水耐用等優點，可創造出美觀又實用的作品。三、作品依進度隨時變更或增加。 (教材統一購買)	張素惠
AM06	實用縫紉班	1700	三	0701-0819	0900-1030	12	學習一技之長，終身受用無窮，認識縫紉機之使用與技巧，並自己動手縫製家飾作品美化環境。(如：拉鍊包、抱枕、窗簾、束口袋、束口荷包……等等，從小作品中熟練縫紉機的操作與技巧)提供縫紉機使用， 器材費700元(含材料，棉花自備)電話：336-1343 ※上課地點：東園街7號2樓。	陳依伶
AM07	實用縫紉班	1700	三	0701-0819	1825-1955	12	略具基礎者，找一塊喜歡的布料，親手做出自己喜歡中意的款式是一件樂趣，擁有一技之長，終身受益。(各種款式之裙子、背心、上衣、長褲、洋裝、套裝……等等，由淺而入，循序漸進學習) (器材費500元，布料自備)電話：336-1343 ※上課地點：東園街7號2樓。	郭明珠
AM08	實用縫紉進階	1700	三	0701-0819	2000-2130	12		郭明珠
AM09	草月流插花班	1000 無折扣	二	0707-0728	0930-1130	8	草月流的自由花型、基本型、立真型、傾真型、盛花、投入，利用簡單的花朵、線條、角度變化來裝飾您的家庭、客廳……等，本課程由國際花友當教師授課。 (單月教材費1600元、雙月教材費3200元)(一班16人) ※由於花材需事先訂購，開課日前兩天內，請勿辦理轉班、退費、延期，若需辦理相關異動請提前或開課後辦理。	郭明珠
AM10	草月流插花班	1700	二	0707-0825	0930-1130	16		郭明珠
AM11	歐式花藝設計	1500	二	0707-0825	1930-2130	16	初級：以奠定日後花藝基礎為優先，故以基本型(含新娘捧花、贈禮花)為主要教學內容；中高級應用各式鮮花或乾燥花來作花藝設計，會場、節日花、捧花、胸花、壁飾、花束、居家小品、贈禮花等等。 (請自備花藝剪刀) (材料費初級2300元、中高級4000元)(一班16人)※由於花材需事先訂購，開課日前兩天內，請勿辦理轉班、退費、延期，若需辦理相關異動請提前或開課後辦理。	陳錦榆
AM12	歐式花藝設計	1500	三	0701-0819	1930-2130	16		陳錦榆
★AM13	歐式花藝	1500	五	0703-0821	0930-1130	16	西洋花首重色彩、創意的排列組合，東洋花注重形式，營造出東西方插花藝術的殿堂各有千秋，也各有其愛戴者。本課程針對歐式花藝，因為其富有趣味性及變化性，不需要教條式的規範，讓同學可以玩得輕鬆自在，不亦樂乎。 自備用具：花藝剪刀、平口或斜口鉗、捲尺或布尺。材料費：4000元(含花器)	許馨尹
AM14	認識天然手工皂	1500	五	0703-0821	0930-1130	16	想脫離合成洗劑的傷害及正確認識精油嗎??手工香皂含有天然甘油，對肌膚溫和且保溼效果超凡；告訴您冷製皂(植物油+鹼)的正確觀念及安全的操作技巧，如何選擇天然的材料製作安全的手工皂(課程中不使用合成添加物與化學合成的香精)而使用天然植物提煉的精油(不含塑化劑)，DIY做出最適合自己膚質的自然香皂與天然氣味…課程可帶回8個作品如下： β胡蘿蔔紅麴修護皂、金銀花修護皂、人蔘滋養皂、特涼止癢薄荷膏、玉米鬚洗髮皂、紫草抗炎皂、綠豆薏仁蜂蜜手捏皂、抗菌消炎精油牙膏。 材料費約2000元。 (請自備375ml以上裝皂的容器，如牛奶盒或保鮮盒)※本期介紹單 煥精油	詹淑媛
AM15		1500	五	0703-0821	1330-1530	16		詹淑媛
AM16		1500	五	0703-0821	1900-2100	16		詹淑媛
★AM17	攝影與生活	1700	二	0707-0825	0930-1130	16	『「相機攝影構圖」是電影、微電影構圖的基礎』。2009年顏老師通過教育部課程學分認證，規劃數位相機(簡易型與單眼型)學程，讓您融進照片與影片之間應用訣竅，學會人像、風景、網拍商品，進階的追蹤攝影、黑卡曝光特效、閃光燈應用、意境構圖、相機簡易錄影，還有常用修片功能，以及戶外日、夜景實拍等實用攝影技能。 教材費100元。	顏銘欽
AM18	攝影與生活	1700	四	0702-0820	1900-2100	16		顏銘欽
AM19	微電影製作——攝影、編導、剪輯一次到位培訓	1700	一	0706-0824	1900-2100	16	運用手機、相機(簡易型、類單、單眼型)，學習電影鏡頭取景採光與構圖，腳本編劇與分鏡，指導情境表演，拍攝個人、企業、商品…等融入情節的錄影，後製剪輯配樂成劇情微電影。 教材費150元。	顏銘欽
AM20	室內設計	1800	四	0702-0820	1900-2100	16	在理性架構下，掌握空間尺度，並塑造空間的豐富性及層次美感，之後再加添適當的美學元素。(住宅、辦公室、商業空間之室內設計及建材特性、家具擺設動線、人體工學、室內風水、估價、合約書、保固服務)。	蔡蕙霜
AM21	居家水電維修DIY(7週)	2050	四	0702-0820	1400-1620	16.3	1.懂得水電安全常識 2.養成居家水電自己維修習慣和能力 3.省時省錢又方便的課程(男女皆適合參加)，說明講解後可實際操作練習。教材費600元(教師實際從事水電工程30年，教學12年經歷)。	吳寬義
AM22	妙手學捏塑——原來公仔這樣做	1700	三	0701-0819	1000-1200	16	本期公仔主題為「胖師傅麵包店」，捏塑項目包括(1)麵包胖師傅一尊(2)臘腸狗公仔一隻(3)六種袖珍仿真麵包及其它場景製作。所有步驟詳細示範，適合初學及入門者。 材料費500元(含所有材料，工具另購)。	邱俊彥
★AM23	妙手學捏塑——原來公仔這樣做	1700	三	0701-0819	1900-2100	16		邱俊彥
★AM24	新穎造型設計	2125	二	0707-0825	0930-1200	20	課程除手染花的製作外--本期更結合不同的素材、如蕾絲、珍珠、水晶羽毛、珍珠水鑽及帽框---來做為創作的靈感、創作不同年齡層的穿搭藝術、塑造個人獨特魅力。尤其新穎造型頭飾有興趣者--更是一堂難得的課程。 材料費用約：2500元(含布料、鐵絲、花心、flower tip)、燙花工具組1250元(可團購) 自備工具：剪布的小剪刀、珠針、白膠、水彩筆數支(平筆頭)、水袋(洗筆用)	簡建興
AM25	創意手作皮革	1700	二	0707-0825	1000-1200	16	厭倦了市面上一成不變的量产商品嗎？獨一無二的客製化產品魅力無限，讓您在短時間內做出個人專屬皮件。成品：鑰匙圈、零錢包、男用短夾、鉛筆盒、編織名片夾。 ※材料費1,880元另計(上課請自備筆記本、筆、剪刀、美工刀、30公分尺、長尾夾2個)	葉惠珍
★AM26	創意手作皮革	1700	五	0703-0821	1900-2100	16		葉惠珍

精緻單元班級不適用任何優惠辦法

AO01	前體驗今之生之旅	1800	日	0719-0719	1400-1700	3	簡介：「回到上一世我是誰？」、「今生誰是我最重要的功課？」、「見兒我的思念往生親人」沒有怪力亂神的安全催眠引導，打開潛意識的記憶大門(服用身心科藥品朋友請暫勿參加；女士請著褲裝)。課程了解www.fm104.com.tw	林俊良
------	----------	------	---	-----------	-----------	---	--	-----