

元智大學



終身教育部

2022年3月號



照片由元智大學 胡黃德教授提供

兒童課後照顧服務180小時專業訓練

照顧服務員專班訓練(在職假日班)

幸福股市投資術基礎班 | 進階班

【政府補助在職勞工】產業人才投資計畫

學士 | 碩士學分班(專班隨班附讀)

【全新課程】PODCAST超強播主全攻略

從英文基礎至挑戰多益600分

公寓大廈管理服務人員培訓(社區總幹事)

新春第一炮



【好康資訊】敬請期待！
幸福股市的老師要開免費講座囉！
和學員們分享！2022年最新投資方向

開春投資趨勢 | 熱門話題
於3月實體講座展開～
詳細內容 FOLLOW ME

3/11(五)晚上19:30-21:00

3/12(六)下午14:30-16:00

立即免費報名
確定辦理



2022疫後時代 免費講座

「沒錢更需要財務規劃 收支才有機會負轉正」

很多小資族都不太理財，主要是他們抱持著「有錢就理財、沒錢不理財」的觀念。其次，就算有了一些存款，通常也都往銀行放，而這是資產增值效率最低的做法，完全不知道過於單一的存款，只會不斷地造成隱形損失。

- ✓ 你是有存錢，但不知道如何跨出投資第一步嗎？
- ✓ 你知道2022年產業新趨勢嗎？
- ✓ 你想了解老師如何兩年內創造五倍獲利嗎？

.....
小資族/菜籃族/退休族/想穩健獲利者/有挫折者
透過老師的分享為您打開不同的想像與視野
.....

立即免費報名

日期：
第一場3/11(五)
晚上19:30-21:00
第二場3/12(六)
下午14:30-16:00

地點：
元智大學校內

我要報名
內有講座詳情唷!





元智大學 ▽ 學分班簡章

招生對象：

【碩士學分班】經教育部認可之國內外公私立大學或獨立學院畢業得有學士學位者，或具有報考研究所碩士班同等學力規定之資格者。取得專科學校畢業證書後，其為三年制者經離校二年以上；二年制或五年制者經離校三年以上。【學士學分班】經教育部認可國內外公私立高中、高職以上學校畢業或具報考大學學士班同等學歷(力)規定之資格者。

03-4638800轉2490或2492 額滿或至2/25截止報名！

110學年度第2學期社會暨政策科學學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師資 | 時間 | 科目時數 |
|-------------|-----|----------------|------|
| 質性研究 | 王佳煌 | 週一 13:10~16:00 | 54 |
| 性別社會專題 | 李玉瑛 | 週二 14:10~17:00 | 54 |
| 程式設計與資料分析專題 | 王盈婷 | 週三 09:10~12:00 | 54 |
| 調查研究 | 李俊豪 | 週四 09:10~12:00 | 54 |
| 論文寫作與指導 | 黃芳誼 | 週四 14:10~17:00 | 54 |
| 文化研究專題 | 劉阿榮 | 週一 18:30~21:20 | 54 |
| 質性研究 | 李玉瑛 | 週二 18:30~21:20 | 54 |
| 調查研究 | 吳正中 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 人口研究與人口政策專題 | 王盈婷 | 週四 18:30~21:20 | 54 |
| 勞動問題與勞動政策 | 李庚霈 | 週四 18:30~21:20 | 54 |

▲學員款：12000元/3學分，新學員：報名費300元，最高學歷證書影本

110學年度第2學期社會暨政策科學學系學士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師資 | 時間 | 科目時數 |
|--------|-----|----------------|----------------|
| 社會心理學 | 吳兆鈺 | 週一 13:10~16:00 | 54hr、6000元/3學分 |
| 社會工作概論 | 陳麗芬 | 週三 09:10~12:00 | 54hr、6000元/3學分 |

| | | | |
|-----------|-----|----------------|----------------|
| 社會研究方法 | 劉宜君 | 週一 08:10~12:00 | 72hr、8000元/4學分 |
| 非營利組織與管理 | 謝登旺 | 週一 13:10~16:00 | 54hr、6000元/3學分 |
| 社會政策與社會立法 | 高浩恩 | 週四 09:10~12:00 | 54hr、6000元/3學分 |
| 社會工作管理 | 謝東儒 | 週四 13:10~16:00 | 54hr、6000元/3學分 |
| 社會福利行政 | 吳正中 | 週二 13:10~16:00 | 54hr、6000元/3學分 |

▲學員款：2000元/每學分，新學員：報名費300元，最高學歷證書影本

110學年度第2學期資訊工程學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師資 | 時間 | 科目時數 |
|-----------------|---------|----------------|------|
| 數位學習 | 周志岳 | 週二 14:10~17:00 | 54 |
| 組合最佳化 | 姚修慎 | 週二 09:10~12:00 | 54 |
| 雲端運算與服務 | 林家瑜 | 週六 13:10~16:00 | 54 |
| 大數據資料分析 | 簡廷因 | 週四 14:10~17:00 | 54 |
| 資料科學 | 林啟芳、禹良治 | 週三 13:10~16:00 | 54 |
| 資料視覺化 | 黃怡錚 | 週六 09:10~12:00 | 54 |
| 作業系統 | 楊正仁 | 週五 09:10~12:00 | 54 |
| 3D 遊戲程式設計 | 蔡侑庭 | 週五 09:10~12:00 | 54 |
| 密碼學 | 陳昱圻 | 週二 18:30~21:20 | 54 |
| 電腦網路 | 黃毅然 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 人工智慧 | 陳彥安 | 週四 18:30~21:20 | 54 |
| 演算法設計與分析 | 陳柏豪 | 週一 18:30~21:20 | 54 |
| 機器學習 | 林家瑜 | 週三 09:10~12:00 | 54 |
| 光纖網路 | 黃依賢 | 週三 14:10~17:00 | 54 |
| 生物資訊學 | 歐昱言 | 週四 09:10~12:00 | 54 |
| 資訊探勘與檢索於生醫領域之應用 | 丁賢偉 | 週三 14:10~17:00 | 54 |
| 臨床醫學訊號及影像之應用 | 李愛先 | 週四 18:30~21:20 | 54 |
| 精準醫療 | 簡廷因 | 週一 14:10~17:00 | 54 |

110學年度第2學期應用外語學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師資 | 時間 | 科目時數 |
|-------|-----|----------------|------|
| 專題研究 | 林佳燕 | 週一 09:10~12:00 | 54 |
| 認知語意學 | 陳怡蓁 | 週二 09:10~12:00 | 54 |

| | | | |
|-----------|-----|----------------|----|
| 研究方法：質性分析 | 柯宜中 | 週三 10:10~12:00 | 54 |
| 教材與課程設計 | 陳育琳 | 週四 09:10~12:00 | 54 |
| 論文寫作指導（二） | 廖秀娟 | 週一 18:30~21:20 | 54 |
| 日本文學研究 | 梁蘊嫻 | 週二 18:30~21:20 | 54 |
| 日本社會研究 | 吳翠華 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 日本美學研究 | 李世暉 | 週六 9:10~12:00 | 54 |

110學年度第2學期中國語文學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師 資 | 時 間 | 科目時數 |
|----------|-----|----------------|------|
| 明儒學案專題 | 何威萱 | 週一 09:10~12:00 | 54 |
| 俗文學專題 | 黃智明 | 週一 13:10~16:00 | 54 |
| 中國文學批評專題 | 李翠瑛 | 週三 14:10~17:00 | 54 |
| 台灣文學專題 | 洪士惠 | 週四 09:10~12:00 | 54 |

110學年度第2學期工業工程學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師 資 | 時 間 | 科目時數 |
|-------------|-----|----------------|------|
| 模擬學 | 任恒毅 | 週一 18:30~21:20 | 54 |
| 存貨系統與管制 | 蔡啟揚 | 週四 09:10~12:00 | 54 |
| 實驗設計 | 陳佩雯 | 週六 09:10~12:00 | 54 |
| 生產排程 | 吳政翰 | 週二 18:30~21:20 | 54 |
| 高等工程經濟 | 胡黃德 | 週二 09:10~12:00 | 54 |
| 資料視覺 | 孫天龍 | 週二 16:10~19:00 | 54 |
| 系統工程 | 薛吉順 | 週四 18:30~21:20 | 54 |
| 資料模式辨識與分類 | 蔡篤銘 | 週二 13:10~16:00 | 54 |
| 虛擬實境系統設計與建構 | 孫天龍 | 週一 14:10~17:00 | 54 |
| 優使性工程 | 林瑞豐 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 人因設計 | 周金枚 | 週四 13:10~16:00 | 54 |
| 物聯網概論與實務 | 蘇傳軍 | 週五 09:10~12:00 | 54 |
| 巨量資料分析（一） | 蘇傳軍 | 週二 09:10~12:00 | 54 |
| 研究方法論 | 周金枚 | 週三 18:30~21:20 | 54 |

110學年度第2學期資訊管理學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師 資 | 時 間 | 科目時數 |
|------------------|-----|----------------|------|
| 創業管理實務(IM588A) | 林耀欽 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 數據分析(IM702C) | 盧以詮 | 週六 09:10~12:00 | 54 |
| 機器學習(IM712A) | 謝瑞建 | 週四 18:30~21:20 | 54 |
| 社群網絡資料分析(IM717A) | 周韻采 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 資訊倫理(IM831C) | 曾淑芬 | 週六 13:10~16:00 | 54 |

110學年度第2學期機械工程學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

| 科目名稱 | 師 資 | 時 間 | 科目時數 |
|-------------|-------------|----------------|------|
| 高等機械工程概論 | 余念一、吳昌暉、林誠興 | 週五 18:30~21:20 | 54 |
| 微分方程 | 林誠興 | 週四 18:30~21:20 | 54 |
| 電腦輔助實務分析與應用 | 陳信吉 | 週一 18:30~21:30 | 54 |
| 從物理學到生理學 | 陸正威 | 週二 18:30~21:20 | 54 |
| 污水處理設備設計 | 賈民生 | 週二 18:30~21:20 | 54 |
| 燃料電池理論與數值分析 | 翁芳柏 | 週四 18:30~21:20 | 54 |
| 燃料電池技術與系統設計 | 沈家傑 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 電子構裝失效模式分析 | 莊勝銘 | 週三 18:30~21:20 | 54 |
| 機器人學 | 陳傳生 | 週一 18:30~21:20 | 54 |
| 電子冷卻技術 | 龔育諄 | 週五 15:10~18:00 | 54 |
| 電腦視覺 | 柯坤呈 | 週三 18:30~21:20 | 54 |

- =====
1. 學士學分班每人每學期以修習 18 學分為上限。碩士學分班 9 學分為上限。
 2. 在職學位班入學後，學分抵免分總數以畢業最低學分數（不包括論文學分）之 1/2 為上限。
 3. 辦理汽車車證：提供行、照駕照一門課 900 元、二門課 1800 元、三門課 2700 元、四門以上最高 2800 元為限。機車憑上課證停放遠東路 57 巷學生機車停車場。
 4. 【繳費方式】：舊生免收報名費 300 元、ATM 匯款：遠東國際商業銀行桃園分行、銀行代碼：805、戶名：元智大學、帳號：004-001-00006187。電洽告知匯款卡號後五碼。
 5. 不需要考試，報名就可以上課！所修學分入學後至 portal 系統上傳學分證書辦理抵免。
 6. EMBA 抵免：入學前五年內學分，成績須達 80 分以上
 7. 報名後退費：開課前九成，開課後需於 111 年 3 月 25 日前提出(退五成)，逾期退費者不予退還
 8. 課程內容請上「元智大學課程查詢系統」查詢。訪客→進入查詢系統→課程關鍵字

*高三學生先修學士學分班111/6月即將開課，歡迎洽詢。

110學年度第2學期管理學院管理碩士在職學分班

111/03/07~111/06/18

| 科目名稱 | 時間 | 師資 | 教室 |
|---------|-----------------|-----|-------|
| 新世代領導專題 | 星期一 18:30~21:30 | 簡忠仁 | 60211 |

▲學員款：13000元/3學分，新學員：報名費300元，最高學歷證書影本

▲學分證書效力為五年

▲本課程3學分，入學後可抵免

元智大學

管理學院EMBA碩士學分班

2022年春季班

注重個案互動式教學·學習多元思考，提升職場競爭力
增加碩士學分修課時間·節省學費減少入學後修課壓力
學分抵免達12學分即可申請1.5年畢業

新世紀領導專題

111/3/7~111/6/27 每週一18:30~21:20

在快速變遷的今日，企業將面對的是更快速的訊息流通、更年輕的員工世代以及更多元的工作環境時，領導者需具備更多的人際敏感度與宏觀思維。本課程之目的是希望透過個人、群體及組織層次的不同切入角度，來培育具有引領次世代人才能力的領導者。課程內容安排以學術與實務上討論的新興領導議題，探索職場中的價值變遷及新舊世代溝通障礙。

簡忠仁 教授

國立臺灣大學心理學博士

專長領域：

- 組織行為、領導、認定與認同
- 組織行為研究法
- 工商業心理學

經歷：

- 台大工商心理學研究室 / 資深研究員 (2007~迄今)
- 台灣工商心理學學會 (TAIOP) / 理事 (2019~迄今)

超火

確定開班

幸福股市投資術

111年
繼續開課
等你來加入

跟著大戶的腳步



請掃描

張奎野 老師 (合格證券分析師授課)

22年投資實務經驗，擁有證券金融多張專業證照
經歷：投資公司 投資長、企業投資顧問、大學講師
證券商投資講師、投資教學機構資深講師

本課程為你開啟趨勢投資殿堂奧秘、
並落實成系統化簡易有效的【趨勢投資法】，
股市白紙也可輕易看懂掌握進行股票操作。

老師會依行情局勢，做適當課程調整，每期
內容多樣，帶領學員們從散戶新手，跟著大戶腳步！
打造小資金，擁有穩定報酬的奇蹟。

【實戰班】課前功課第一步->完成證券戶開戶
若無證券戶者，上課時，可詢問班代謝同學 諮詢唷!!



| 日期 | 教學內容 |
|--|---|
| 幸福股市基礎班 【22期\$3500】 111/1/17-2/21(一) 5堂(1/31春節休) 【23期\$4200】 111/3/14-4/25(一) 6堂(4/4連假休) 單堂試上：700元 | 習得投資一技之長，讓你終生受用，讓你成為穩定獲利的快樂投資人。 掌握投資三大重點：1.如何選股 2.如何找安全的進場點 3.如何適時的出場。 初學者輕鬆上手，完全實務現學現用立即上場。 1.了解學員投資情況、建立正確觀念、講解架構 2.贏家的故事、了解贏家模式、單根 K 線基礎 3.多根 K 線理論基礎及應用&實務講解 4.趨勢投資法基礎觀念、總體經濟分析 5.趨勢投資法進出場點追蹤&實務練習 6.趨勢投資法選股方式&實務練習、波段趨勢分析 7.空方操作理論&實務練習、基本面分析 ※養成自我分析投資標的的每日投資作業習慣，進而降低風險增加投資勝率。 |
| 幸福股市進階課 111/5/9-6/13(一) 19:00-21:30 (6 堂) | 1.投資操盤三核心&操盤手在想什麼? &從大師的故事學習投資&建立合適的投資部位 2.短、中、長線的選股及操作重點&產業分析概論&產業選股模式 3.主力大戶背後的秘密&大數據趨勢投資法&實務講解&懶人操盤法 4.影響股市多空變化的投資心理學&掌握趨勢發展的波浪理論&學員互動問答隨堂練習 5.透過波浪理論搭配產業分析進行深入的趨勢發展分析 &觀盤實戰技巧&江波圖分析&贏家心法 |

【新生早鳥價】
 開課三週前繳費享9折優惠
 開課兩週前繳費享95折優惠
 【本校教職員】享8折優惠
 【本校學生】享9折優惠
 【舊生基礎續報】舊生優惠88折
 (超過10人享8折優惠)
 連報兩期基礎課 享7折優惠

曾報過基礎22,23期基礎班
 續報進階課 享6折優惠

※依身分別加購：

- 新學員報名費:300元
- 基礎班汽車停車費:300元
- 進階班汽車停車費:300元
- 基礎班講義:300元
- 進階班講義:300元



辦訓單位：元智大學終身教育部 03-4345454
上課地點：桃園中壢區遠東路135號(校內)

洽詢時間 週一至週五09:00-21:00
週六至週日09:00-16:00



休閒運動舞蹈

曲線美動起來~(1013木質地板舞蹈教室上課,適合初學者學習)

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|--|--|
| <p>燃脂尊巴 Zumba 有氧運動</p> | <p>結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，你會擺動你的臀部 和跳著結合各種拉丁舞蹈的快速舞步，像是康比亞，騷莎， 曼波，佛朗明哥，恰恰，雷鬼，森巴及肚皮舞等，也會融入 電子風格的舞曲及嘻哈舞步，Zumba 是一種會讓你感受到 強大力量的舞蹈形式！</p> | <p>Kiwi 老師</p> | <p>週五(8 堂) 18:00~19:00</p> | <p>1300 元 可隨時插班 報名</p> |
| <p>塑身 瑜珈提斯 (週三晚班)</p> | <p>熱能塑體瑜珈是一種充滿活力的革新式瑜珈，動作以完整瑜 珈基礎，結合地板、站姿及改良式伸展，訓練活氧瑜珈的律 動，達到均衡身心及塑身健美功效。引導瑜珈全方位練習,改 善肥胖、疲憊、肌肉緊繃、筋骨酸痛等問題。</p> | <p>何佩玲 老師</p> | <p>每週三(8 堂) (A)18:30-19:30 (B)19:40-20:40</p> | <p>1300 元 可隨時插班 報名</p> |
| <p>燃脂 拳擊有氧 (週一晚班)</p> | <p>KICKBOXING 是近年來相當受歡迎的團體運動課程之一，簡 單易學，燃脂率超高，加上有攻擊及防禦的套路安排，既刺 激又有趣，對於紓解壓力的效果非常好，本課程超會流汗， 讓您有 double 的熱量消耗，歡迎大家來嘗試體驗。本課程 適合所有年齡層。</p> | <p>Ricky 老師</p> | <p>每週一(8 堂) (A)18:30-19:30 (B)19:40-20:40</p> | <p>1300 元 可隨時插班 報名</p> |
| <p>站立技防身實 戰班(泰拳) (週四晚班)</p> | <p>課程重點並非擊敗或擒拿敵人，而是在遭受攻擊時儘量減少 自身的傷害。現今社會事件頻傳，不論學習何種防身術，都 希望能透過訓練強化體能及自我保護能力，並藉由系統性解 說，讓學員瞭解如何應對、防衛，運用身邊物品幫助自己脫 離險境。本班以拳、腿、肘、膝、抱摔組合技術演練及實戰 為主。站立技指以站立的姿勢進行打擊、抱摔的徒手搏擊實 戰技術。</p> | <p>Ricky 老師</p> | <p>每週四(8 堂) 18:40-19:40</p> | <p>1500 元 (器材訓練費 另繳) 可隨時插班 報名</p> |
| <p>窈窕曲線班 (週二晚班)</p> | <p>藉由低強度肌力訓練，搭配高強度間歇，促進肌肉生長並增 加新陳代謝，同時心肺的訓練能夠加速脂肪燃燒，使線條 更加明顯！一、腿部及臀部肌力訓練，加強此部位代謝能 力，二、著重背部訓練，並緩解肩頸痠痛 三、馬甲線特訓： 全方位核心訓練，增加腹部線條，改善下背問題四、Tabata： 高強度間歇運動增加脂肪燃燒，提升心肺能力</p> | <p>Julie 老師</p> | <p>每週二(8 堂) (A)18:30-19:30 (B)19:40-20:40</p> | <p>1300 元 可隨時插班 報名</p> |
| <p>塑身修長 經絡瑜珈班 (平日下午班)</p> | <p>◎本課程為絕對小班制，可安全指導到每位學員。具備清晰 的口指令，並擅長冥想式引導。帶領學員以安全有效的方式 進入瑜珈身心靈的練習。課程以循序漸進並安全的方式練 習，以基礎瑜珈動作來進入瑜珈世界。特別適合瑜珈新鮮 人、及對瑜珈又愛又怕受傷害的人。讓每個練習者都能獲得 瑜珈練習所帶來的身心益處。舊生續報 85 折,請踴躍報名</p> | <p>清河新藏 老師 可插班 可單堂</p> | <p>(隨報隨上) 每週四 (7-9 堂) 14:00-15:30</p> | <p>(7 堂)\$1270 (8 堂)\$1450 (9 堂)\$1630 單堂:200 元 可隨時插班 報名</p> |
| <p>拉丁舞 入門班 (二人就開班) (不限年紀)</p> | <p>輕快的恰恰、浪漫的倫巴、熱情的森巴、活潑的捷舞、霸氣 的鬥牛，藉由不同拉丁舞科的教學，從而訓練自身核心肌肉 能力、身體協調能力，進而鍛鍊身體線條。想要擁有良好的 身體曲線、挺直漂亮的站姿嗎?就加入拉丁舞的世界吧!小班 制教學夫妻、情侶二人齊報更優惠，更能增進感情!</p> | <p>瓦斯 老師</p> | <p>週五(8 堂) 20:00 ~ 21:00</p> | <p>學員款 \$2000 可隨時插班 報名</p> |
| <p>伸展減痛 紓壓班</p> | <p>在課程中，參加者可以學懂如何在有限的空間，例如工作 間、家中、公共場所，沒有時間和地點限制，隨時隨處透過 留意及專注身體狀況，學習正確和合適的伸展動作，身心觀 察，減輕肌肉及關節壓力，舒緩肌肉繃緊和腰痠背痛，不單 只減少心理和生理上的疲勞，更可提高工作效能。**名額有 限，額滿為止</p> | <p>阮嘉華 老師</p> | <p>週六 14:00-15:00</p> | <p>學員款 \$1500 單堂: 200 元 可隨時插班 報名</p> |

PoundFit
鼓棒燃脂
雕塑有氧

POUND Fit，是藉由特製的輕量化鼓棒為器材，在敲擊空氣與地板之間，達到伸展的有氧運動，Pound 是全身鍛鍊訓練，隨著身體不同姿勢如伸展、深蹲，手上拿著鼓棒，配合節拍敲擊地板或空氣，揮別以往制式的運動訓練。全身鍛鍊訓練，隨著身體不同姿勢如伸展、深蹲，手上拿著鼓棒，配合節拍敲擊地板或空氣，揮別以往制式的運動訓練。鍛煉身體的同時，能享受音樂，更能提升運動者的專注力及協調性。此課程可以瘦手臂及大腿、平坦小腹、強化基本肌肉組織，還會鍛煉平時不常用到的肌肉，讓你在玩樂中不知不覺地讓身形更有線條。

曉音
老師

週五(10堂)
午間班
(確定開班)
12:05 ~ 12:50
星光班
19:05 ~ 19:50

學員款
\$3000
材料費
\$100
可隨時插班
報名

冬季運動課程

寒冬來時最享受的時刻就是親朋好友一家吃著火鍋讓身體暖暖的
可是吃完後擔心的事來了，肚子怎麼又圓了一圈
終身教育部一系列運動課程，讓您消耗熱量沒煩惱

精彩的上課影片



【燃脂尊巴ZUMBA有氧運動】

結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，你會擺動你的臀部和跳著結合各種拉丁舞蹈的快速舞步，像是康比亞，騷莎，曼波，佛朗明哥，恰恰，雷鬼，森巴及肚皮舞等，也會融入電子風格的舞曲及嘻哈舞步，ZUMBA是一種會讓你感受到強大力量的舞蹈形式！是一套充滿活力與奔放的健身運動，在熱情的音樂帶動下，可以盡情享受肢體舞動的愉悅氣氛，更進一步達到健身的效果！

【POUNDFIT鼓棒燃脂雕塑有氧班-午間班及星光班】

精彩的上課影片

POUND是全身鍛鍊訓練，隨著身體不同姿勢如伸展、深蹲，手上拿著鼓棒，配合節拍敲擊地板或空氣，揮別以往制式的運動訓練。鍛煉身體的同時，能享受音樂，更能提升運動者的專注力及協調性。此課程可以瘦手臂及大腿、平坦小腹、強化基本肌肉組織，還會鍛煉平時不常用到的肌肉，讓你在玩樂中不知不覺地讓身形更有線條。



【伸展減痛紓壓班】

學習正確和合適的伸展動作，加上身心觀察，減輕肌肉及關節壓力，舒緩肌肉繃緊和腰酸背痛，減少心理和生理上的疲勞，更可提高工作效率。伸展運動的好處多多~~減低肌肉的痠軟/麻痺/疼痛/抽筋的症狀（無需：藥物、藥膏貼）、改善姿勢、增加身體柔軟度、減緩體適能退步、提升關節活動幅度、減少運動受傷機會、放鬆心情、有助入睡

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|----|------------------|----------------|------------------|------------------------------------|--------------------|-------------|
| 中午 | 芭蕾舞(午間班) | 芭蕾舞(午間班) | | 燃脂尊巴有氧(午間班) 限定 元智教職員 (滿班) | POUNDFIT鼓棒雕塑有氧 | |
| 下午 | | | | 塑身修長經絡瑜珈班 | | 伸展減痛紓壓班 |
| 晚上 | 燃脂拳擊有氧運動(A班) | 窈窕曲線班 雕塑馬甲 | 塑身瑜珈提斯運動(A班) | 站立技防身實戰班 | 燃脂尊巴Zumba有氧運動 | |
| | 燃脂拳擊有氧運動(B班) | | 塑身瑜珈提斯運動(B班) | | PoundFit鼓棒雕塑有氧 | |
| | | | | | 國標舞-拉丁舞入門班 | |

創意生活幸福手作

學個第二專長(材料費另計)

| | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|------------------------|
|  | <p>透過簡單的筆法，結合詩詞，以化繁為簡方式個別教學，無字帖輕鬆學習，以個人學習進度為指導標準，無論初學或進階都能在短期學習中獲得技巧。包括握筆姿勢、基本行書寫法。教學內容涵蓋廣泛，讓您輕鬆學會基本功。</p> | <p>許瑞月 老師 #新生報名請洽櫃台預約。</p> | <p>每週二(8堂) 08:00-10:00 或 每週五(8堂) 08:00-10:00</p> | <p>1400 元</p> |
|  | <p>透過簡單的素描，結合國畫創作，以化繁為簡方式教學，包括國畫、水彩、油畫等描寫花鳥、山水、走獸基本畫法。教學內容涵蓋廣泛，搭配詳實的圖文步驟教學，簡化步驟中迅速學會構圖的技巧~歡迎初學者加入行列。</p> | <p>余芸卉 老師</p> | <p>每週二(8堂) 08:00-10:00 或 每週五(8堂) 08:00-10:00</p> | <p>1400 元</p> |
| <p>線上課程 原子筆 Q 萌插畫</p> | <p>為零基礎大人規劃的畫畫課，本課程帶領從身邊生活小事物，用容易取得的鉛筆、原子筆、中性筆變成萌萌的插畫，讓藝術平易近人生活化，學習把生活的美好隨手紀錄下來</p> | <p>許瑞月 老師</p> | <p>每週四(8堂) 18:30-20:30</p> | <p>2500 元 材料自備</p> |




新春免費講座

主力籌碼波段
翻倍投資法

第一場次：3/11(五)
晚上19:30-21:00

第二場次：3/12(六)
下午14:30-16:00



| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>專業證券 分析師授課 股市幸福 投資術 或線上雲端班) 創造被動創造 收入的機會</p> | <p>習得投資一技之長，讓你終生受用，讓你成為穩定獲利的快樂投資人。你還在看漲看跌，用聽名牌、看消息的模式投資嗎？股市無專家只有贏家跟輸家，課程為你揭開贏家的秘密，分享超過 20 年經驗的操作心法及技巧，同時運用資訊時代的優勢大數據式的分析。</p> <p>■基礎班：帶你掌握投資三大重點：1.如何選股 2.如何找安全的進場點 3.如何適時的出場。初學者輕鬆上手，完全實務現學現用立即上場</p> <p>■進階班：1.投資操盤三核心&操盤手在想什麼?&從大師的故事學習投資 & 建立合適的投資部位 2.短、中、長線的選股及操作重點&產業分析概論&產業選股模式 3.主力大戶背後的秘密&大數據趨勢投資法&實務講解&懶人操盤法 4.影響股市多空變化的投資心理學&掌握趨勢發展的波浪理論&學員互動問答隨堂練習 5.透過波浪理論搭配產業分析進行深入的趨勢發展分析&觀盤實戰技巧 &江波圖分析&贏家心法</p> | <p>張奎野 老師 掌握投資 先機</p>  | <p>基礎班 每週一(5堂) <u>1/17~2/21</u> 19:00-21:30</p> <p>基礎班 每週一(6堂) <u>3/14~4/25</u> 19:00-21:30</p> <p>進階班 每週一(6堂) <u>111年</u> <u>5/9~6/13</u> 19:00-21:30</p> | <p>基礎班 3500-4200 元</p> <p>進階班 8800 元</p> <p>基礎班 單堂試上： 700 元 請假 可影片補課</p> |
| <p>【NEW】 價值投資 養股成長 投資法 (由專業證券分析師授課)</p> | <p>人不理財 財不理人，小額資金開始也可以創造驚人獲利，課程教你學習正確理財投資觀念，帶你了解股市漲跌背後的秘密，課程分享超過 20 年的投資經驗，教你透過 股票的基本面、籌碼面、技術面，找到具有未來性且股價低估的個股進行投資，再結合大數據分析的養股投資模式，讓你買在股價谷底區，賣在成長高峰區，幫自己創造獲利的金雞母。</p> | <p>張奎野 老師</p> | <p>隔週六上課 <u>3/19~6/11</u> 14:00~16:00 請假可補 線上影片</p> | <p>學員款： 2990</p> <p>優惠方式 單期不折扣， 一次報名三 期 8970 元 送一期</p> |

多元外語學習

趁疫情期間好好增強您的實力，擴展你的世界觀)

| | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|
| <p>學學日語 L6 (週二班)</p> | <p>★復習(前期課程) ★語彙 ★歌：1 曲選定 ▲第 21 課：推量、感想表現～と思う/～でしょう/直接、間接～と言う ▲第 22 課：動詞普通形の名詞修飾(普通形+名詞) ▲第 23 課：～時、～との使い方 ▲第 24 課：動作的授受行為表現 V.てもらう、V.てくれる、V.てあげる ▲第 25 課：V.たら、V.ても 條件表現</p> | <p>范馨云 老師</p> | <p>每週二(12 堂) 19:00-21:30</p> | <p>3500 元</p> |
| <p>【NEW】 ★學學日語_L1 水曜夜</p> | <p>學詞性的重要性 => 好好接地氣~ 學活用=> 工作・證照・旅遊・興趣~ 學思考力=> 簡單看日語結構~ 學發音跟讀=> 頭手口眼耳動一動~ 學陶醉日語=> 唱歌真是大勉強~ 學做單字本=> 手下功夫不可少~</p> | <p>范馨云 老師</p> | <p>每週三(12 堂) 19:00~21:30</p> | <p>3500 元</p> |
| <p>日語五十音與 基礎會話 (平日晚上班)</p> | <p>*快速學習五十音，基礎發音、拼音、基礎文法講解與句型練習、簡單文章閱讀、實用打招呼日語會話、實用的簡易觀光日語對話，日語歌唱教唱學日語五十音等。</p> | <p>陳宗元 老師</p> | <p>每週四(12 堂) 18:30-21:30</p> | <p>4300 元</p> |
| <p>日語五十音與 基礎會話 (假日早上班)</p> | <p>*快速學習五十音，基礎發音、拼音、基礎文法講解與句型練習、簡單文章閱讀、實用打招呼日語會話、實用的簡易觀光日語對話，日語歌唱教唱學日語五十音等。</p> | <p>陳宗元 老師</p> | <p>每週六(12 堂) 09:00-12:00</p> | <p>4300 元</p> |
| <p>TOEIC 英語認 證基礎班 (目標 500 分以上)</p> | <p>介紹學員全方位正確的英語學習觀念，使學員在了解 TOEIC 考試範圍的同時，也藉由正確紮實的學習法養成，提升日後英語自學的能力，增進英文實力 【確定開課】</p> | <p>呂介夫 老師</p> | <p>3/5-5/21 每週六(10 堂) 13:00-16:00</p> | <p>4500 元</p> |
| <p>TOEIC 英語認 證進階班(實體) (目標 700 分以上)</p> | <p>本課程強調的不只是應考策略，也將介紹學員全方位正確的英語學習觀念，使學員在了解 TOEIC 考試範圍的同時，也能藉由正確紮實的學習法，增進英文實力。</p> | <p>呂介夫 老師</p> | <p>可單堂試上 每週六(10 堂) 09:00-12:00</p> | <p>4500 元</p> |
| <p>TOEIC 英語認 證進階班(線上) (目標 700 分以上)</p> | <p>本課程強調的不只是應考策略，也將介紹學員全方位正確的英語學習觀念，使學員在了解 TOEIC 考試範圍的同時，也能藉由正確紮實的學習法，增進英文實力。</p> | <p>呂介夫 老師</p> | <p>每週四(10 堂) 19:00-21:30</p> | <p>4300 元</p> |
| <p>【NEW】 【線上課程】 馬上開口 說英文</p> | <p>*能夠掌握日常常用單字，文法，句型。將基本而常見的句型應用在各種生活情境中，更有信心使用英文 *找出常見英文用法的謬誤，進一步改善中式英文的問題 *針對各種主題情境，或國人常使用的情境作大量且實用的練習，如：辦公室英文，旅遊英文。當學員更了解自己講的英文是正確無誤時，就更有說英文的信心與膽量</p> | <p>歐怡君 老師</p> | <p>每週一(8 堂) 19:00~21:00</p> | <p>3000 元</p> |
| <p>【NEW】 多益養成計畫 從英文基礎 至挑戰多益 600 分</p> | <p>多益 1 年養成計畫是以英文基礎開始學起，經過 120 小時(共四期)英語課程訓練，可以去報考 TOEIC 測驗；學成之後可以去外國旅遊、經商、交友等等都可以自己一手搞定。 【第一期】 英文基礎班 (10 堂課,每堂 3 小時) 【第二期】 英文進階班 (10 堂課,每堂 3 小時) 【第三期】 挑戰 500 分 (10 堂課,每堂 3 小時) 【第四期】 挑戰 600 分 (10 堂課,每堂 3 小時) 優惠方式 【確定開班】 1.報名二期繳費可享學費 9 折優惠 2.報名三期繳費可享學費 85 折優惠 3.報名四期繳費可享學費 8 折優惠</p> | <p>歐怡君 老師</p> | <p>111/3/7-12/26 週一 18:30~21:30 可報名四期 也可單期報名</p> | <p>每期 3600 元 報名四期 只要 11520 元</p> |



中華人事主管協會所有桃園區課程都在元智大學上課喔！。官網搜尋：中華人事主管協會→桃園

| 時間 | 課程名稱 | 講師 |
|-----------|--|-------------------------------|
| 2022/3/12 | 勞動法人資讀書會—從當月重大勞資新聞事件談起 | 沈以軒 |
| 2022/3/12 | 第八屆核心幹部管理實務認證班 | 聶繼承、楊慶祥、林祖威、李正綱 |
| 2022/3/16 | 人才發展與教育訓練規劃執行 | 吳昭德 |
| 2022/3/19 | 會議戰略地圖 | 周純如 |
| 2022/3/19 | 高階秘書暨幕僚行政主管認證班(03-01SA) | 周純如 |
| 2022/3/19 | 第三屆教育訓練發展管理師認證班(03-03TR) ★賀！知名企業已委託本協會內訓包班並考取證照！ | 盧千理、吳錦長、吳昭德、林美杏 |
| 2022/3/26 | 人力資源管理的發展趨勢與策略規劃(03-45HR) | 郭國平 |
| 2022/3/26 | 事務管理戰略(03-01SA) | 周純如 |
| 2022/3/26 | 訓練品質體系建立-TTQS(03-03TR) | 吳錦長 |
| 2022/3/26 | 專案工作分派與問題分析(03-08LD) | 林祖威 |
| 2022/3/26 | 第四十五屆人力資源管理師認證班(03-45HR) ★確定開課！ | 郭國平、楊平遠、博文、林娟、邱倉木、吳昭德、李正綱、王行一 |
| 2022/4/9 | 人才招募與離職管理(03-45HR) | 博文 |
| 2022/4/9 | 口才表達與主管自我情緒管理(03-08LD) | 李正綱 |
| 2022/4/9 | 向上管理與商業簡報製作技巧(03-22SC) | 游美未 |
| 2022/4/9 | 核心智囊心理戰略與撰文技巧(03-01SA) | 周純如 |
| 2022/4/9 | 第二十二屆專業秘書暨行政管理師認證班(03-22SC) ★超過萬家知名企業指名持本會人資證照優先面試！ | 游美未、林嘉怡、劉素真、周純如 |
| 2022/4/16 | ★時間管理與問題分析處理技巧(03-01GMT) | 張力仁 |
| 2022/4/16 | ★高效能雲端工作戰略(03-01SA) | 周純如 |
| 2022/4/16 | ★勞保、勞退、職災補償基礎入門(03-27LB) | 徐卿廉 |
| 2022/4/16 | ★薪資設計基礎與管理(03-45HR) | 林娟 |
| 2022/4/16 | ★職場溝通應對與電話禮儀特訓(03-22SC) | 林嘉怡 |
| 2022/4/16 | 企業內部講師認證班(03-01ET) | 吳昭德 |
| 2022/4/16 | 基層主管專業特訓認證班(03-01GMT) | 張力仁、林惠蘭、蔡緯昱 |
| 2022/4/16 | 第二十七屆勞健保暨勞動法規管理師認證班(03-27LB) ★免費贈送「勞工人資法典」！ | 黃竑鈞、徐卿廉、章鴻年、焦興鎧 |
| 2022/4/23 | ★高效檔案、時間管理與行程會議安排技巧 | 劉素真 |

備註：不限學校在校生憑學生證(碩士在職專班除外)，報名全期認證課程 5 折優惠。元智校友 8 折優惠！

人力資源管理師認證班

| | | | |
|------|----------------------|------|-------------------------|
| 開始日期 | 3/26-5/28 準時開課！ | 費用 | 會員價 15500 元、非會員 17500 元 |
| 課程時間 | 週六 09:00~16:00 | 上課時數 | 48 小時 |
| 報名繳費 | 中華人事主管協會 04-35060841 | 上課地點 | 元智大學(中壢區遠東路 135 號一館) |

#所有中華人事主管協會認證課程，還可受理只選單堂報名！★日間部學生享 5 折優惠

3/26 人力資源管理的發展趨勢與策略規劃

■ 講師：協會講師群

- 一、人力資源管理的過去、現在與未來
- 二、傳統人力資源管理和策略性人力資源管理之區別
- 三、如何以職能為基礎進行人力資源管理？
- 四、如何建立具競爭優勢的人力資源組織、制度與策略？
- 五、新世代人力資源部門之角色、定位與挑戰
- 六、人力資源部門成為組織策略夥伴的關鍵因素？
- 七、如何評鑑人力資源部門及對組織的貢獻？

4/9 人才招募與離職管理

■ 講師：協會講師群

- 一、如何進行工作分析與撰寫工作說明書
- 二、人才招募甄選流程
- 三、人才招募管道與選才方式
- 四、離職管理：離職面談與原因分析
- 五、非自動離職之處理與對策

4/16 薪資設計基礎與管理

■ 講師：協會講師群

- 一、員工薪資管理的意義
- 二、建立薪資管理制度的步驟
- 三、如何建立完整的薪資結構？
- 四、如何評估薪資水準與薪資政策？
- 五、職位分析應用與職位說明書
- 六、職位評價的重點與量化方法
- 七、薪資調查的執行與運用
- 八、薪酬的激勵性與調薪準則

4/23 教育訓練規劃執行與成效評估

■ 講師：協會講師群

- 一、企業訓練的角色功能
- 二、教育訓練體系規劃
- 三、教育訓練執行實戰演練
- 四、E-learning 系統規劃及展開
- 五、教育訓練的成效評估與分析
- 六、未來教育訓練發展

5/7 績效制度建立與管理

■ 講師：協會講師群

- 一、績效定義
- 二、績效管理架構
- 三、平衡計分卡之實務操作
- 四、績效面談與評估
- 五、差異化獎酬、績效改善計劃

5/14 人力成本分析與人力產值規劃

■ 講師：協會講師群

- 一、全方位的人力資本
- 二、人力配置與規劃
- 三、人力成本決定人才品質
- 四、如何正確評估人力成本
- 五、人力取得成本及成效分析
- 六、人力產值的貢獻分析
- 七、人力效能與組織管理之連結
- 八、實例分析與演練

5/21 人力資源管理師案例簡報

■ 講師：協會講師群

5/28 人資管理師口筆試

■ 講師：協會講師群

元智大學與中華人事主管協會合作辦理·核發中英文證書

報名繳費洽協會 04-35060841，劉建華先生 andy-hua@cpea.org.tw，您專屬人力資源顧問！



元智大學 燃脂拳擊有氧運動

A班週一 18:30-19:30 | B班週一 19:40-20:40
隨時可單堂體驗:200元

課程目標

以基本拳擊有氧動作為基礎，交替以高低衝擊動作、同時結合不同元素如拳擊、循環肌力之方式進行，進而強化心肺功能，並搭配全身性的肌力訓練，達到塑身、燃脂、促進血液循環及新陳代謝。

課程內容

久坐族最愛流汗首選~

KICKBOXING是近年來相當受歡迎的團體運動課程之一，簡單易學，燃脂率超高，加上有攻擊及防禦的套路安排，既刺激又有趣，對於紓解壓力的效果非常好，

本課程超會流汗，讓您有double的熱量消耗
歡迎大家來嘗試體驗。本課程適合所有年齡層。



馮智良 Ricky 教練

專長：個人體適能規劃 高低衝擊有氧 階梯有氧 拳擊有氧 混合有氧 皮拉提斯 瑜珈 曲線雕塑 飛輪教學 游泳教學 重量訓練……等
經歷：美氧莊瑜珈有氧部總監；美國有氧體適能協會重量訓練教官；康寧醫院健康運動中心主管；署立桃園醫院減重班有氣老師；極限運動俱樂部飛輪老師；中原、元智大學瑜珈、有氣老師等
專業證照：美國有氧體適能協會(AFAA)；國際私人教練證(PFT) 重量訓練教練(FT) 有氣老師(PIC)；美國YOGAFIT 國際瑜珈證照

元智大學 站立技防身實戰班 (散打泰拳運動)



週四 18:40-19:40
隨時可單堂體驗:200元

【課程目標】

- 1、灌輸正確防身觀念，迴避危險情境，冷靜面對危機。
- 2、了解各種物品特性，最適當最有效的使用操作，作為保護自己，對抗歹徒的工具。

【課程內容】

課程重點並非擊敗或擒拿敵人，而是在遭受攻擊時儘量減少自身的傷害。現今社會事件頻傳，不論學習何種防身術，都希望能透過訓練強化體能及自我保護能力，並藉由系統性解說，讓學員瞭解如何應對、防衛，運用身邊物品幫助自己脫離險境。

【課程簡介】

站立技的意思是以站立的姿勢進行打擊、抱摔的徒手搏擊實戰技術。本班以拳、腿、肘、膝、抱摔組合技術演練及實戰為主。

【課程目的】

√ 強化體能 √ 自我保護 √ 降低傷害



元智大學 雕塑馬甲線-窈窕曲線班

A班週二 18:30-19:30 | B班週二 19:40-20:40
隨時可單堂體驗:200元

為什麼吃了很少
但還是瘦不下來，熱量還是無法有效消耗？
為什麼整天也沒搬重物
但一下班後腰痠背痛，坐也不舒服、睡也睡不好？

冬天來臨，大魚大肉吃了許多的麻辣鍋
一到夏天開始擔心沒有線條怎麼辦
相關醫學報導，肌耐力不足基礎代謝率低
提升肌肉量，可改善提升基礎代謝率對減重相當有幫助
也讓許多因肌肉量不足的腰痠背痛改善甚至消失

本課程藉由低強度肌力訓練，搭配高強度間歇，
促進肌肉生長並增加新陳代謝，
同時心肺的訓練能夠加速脂肪燃燒，
使線條更加明顯！

- 一、性感翹臀
腿部及臀部肌力訓練，加強此部位代謝能力
- 二、消除虎背熊腰
著重背部訓練，並緩解肩頸痠痛
- 三、馬甲線特訓
全方位核心訓練，增加腹部線條，改善下背問題
- 四、Tabata
高強度間歇運動增加脂肪燃燒，提升心肺能力

JULIE 老師

經歷：中壢國民運動中心教練、南區青少年活動中心 教練
證照：AFAA WT 重量訓練指導、AFAA PFT 個人體適能顧問、TRX STC 懸吊訓練師、EMT-1、初級緊急救護員、CPR+AED

元智大學 國標舞-拉丁舞入門班

喜律動好舞蹈，訓練自身核心肌肉能力及身體協調性

週五 20:10-21:10
隨時可單堂體驗:300元

輕快的恰恰、浪漫的倫巴、熱情的森巴、
活潑的捷舞、霸氣的鬥牛，
藉由不同拉丁舞科的教學，
從而訓練自身核心肌肉能力、
身體協調能力，進而能鍛鍊身體線條。

想要擁有良好的身體曲線、
挺直漂亮的站姿嗎？那就加入拉丁舞的世界吧！

王思評 老師
現役業餘五項拉丁舞選手
IS DANCE 舞蹈教室舞蹈老師



111年

元智大學終身教育部 香氛居家按摩實務班

適合上課對象

- (1) 對芳香療法舒壓按摩及經絡養生保健有興趣的朋友
- (2) 對輔助照護，經絡養生保健及精油認知、調配有興趣者優先考慮

■ 頭部減壓

111/03/19(六) 09:30-12:30

經絡養生與芳香保健概述
頭部按摩常用手法及注意事項
頭部適用精油介紹
給大忙人3分鐘通體舒暢的妙招

■ 肩頸減壓

111/03/19(六) 13:30-16:30

認識芳香五感療癒法
肩頸部保養關鍵
肩頸部適用精油介紹
簡單自療緩解肩頸痛

■ 腹部減壓

111/04/23(六) 09:30-12:30

香氣身體淨化紓壓DIY
腹部保養關鍵
腹部適用精油介紹
補腸保胃按摩術

■ 腿部減壓

111/04/23(六) 13:30-16:30

香氣觀足療法「看腳知健康」
腿部減壓健康規劃
認識精油特性/精油調配法則
芳香~足感心，舒壓按摩術

★ 戴愷萱老師

IFA英國國際芳療師、英國巴哈花精諮詢師
中華民國乙級美容技術士、中華本草芳香養生協會理事長
華慶訊評芳療SPA乙級保健師、草本萱妍Herbaceous Spa芳療師
文化大學進修推廣部芳香經絡專任講師
美國國家整體芳療師協會NAHA專業會員
中華民國經絡鬆筋整體健康協會「經絡調理鬆筋師」

更多課程資訊
請掃描



注意事項：孕婦及重大傷病者不適合學習!!!

期期開班不間斷!!!

元智大學 塑身瑜珈提斯運動課程

A班週三 18:30-19:30 | B班週三 19:40-20:40

隨時可單堂體驗:200元

瑜珈與皮拉提斯的完美結合

課程目標

熱能塑身瑜珈是一種充滿活力的革新式瑜珈，動作以完整瑜珈基礎，結合地板、站姿及改良式伸展，訓練活氧瑜珈的律動，達到均衡身心及塑身健美功效。引導瑜珈全方位練習，改善肥胖、疲憊、肌肉緊繃、筋骨酸痛等問題。

課程內容【瑜珈與皮拉提斯的完美結合】

1. 兼具瑜珈的靜態伸展與皮拉提斯的肌肉肌力訓練，達到塑身的功效。
2. 訓練身體的核心肌群（包括腹肌背肌骨盤肌肉及臀部肌肉）
3. 藉由運動身體來淨化身心靈，達到身心靈的健康與放鬆。

何佩玲 老師

中華民國瑜珈協會合格師資證照
台灣體育總會瑜珈協會療癒瑜珈證書
中華民國彼拉提斯運動協會師資證照
能量健身中心瑜珈老師
元智大學終身教育部瑜珈老師

下午限定班

元智大學 塑身修長經絡瑜珈班(運動)

週二 14:00-15:30 | 週四 14:00-15:30

隨時可單堂體驗:200元



人的老化是很難避免的！
其中，抽菸喝酒、暴飲暴食的人，愈是顯得心血管循環不順暢，日後常年飽嚼老化疾病之苦；
不要猶豫，來上一堂真正的瑜珈吧！

瑜珈不是靠體力的，不是要做難的，也不是要表演給別人看的；瑜珈真正的是美麗、長壽、防病、抗老！先把心放下，人也放下，從簡單的姿勢開始，您就能體會到生精力、壯元氣的真正的瑜珈的感覺了！

老師帶瑜珈課，是帶有效的，不是要帶難的！我們不講什麼艱澀的門派傳統，只是「實事求是，精益求精」而已！趕快報名上一堂瑜珈課吧！
邀親朋好友一起前來，因為——有體驗的老師難求！

◎本課程為絕對小班制，可安全指導到每位學員。

◎課程以『安全學習，有效練習』為核心。

具備清晰的口指令，並擅長冥想式引導。帶領學員以安全有效的方式進入瑜珈身心靈的練習。課程以循序漸進並安全的方式練習，以基礎瑜珈動作來進入瑜珈世界。特別適合瑜珈新鮮人、及對瑜珈又愛又怕受傷害的人。讓每個練習者都能獲得瑜珈練習所帶來的身心益處。

超激瘦

元智大學 燃脂尊巴ZUMBA有氧

超好玩

週五 18:00-19:00 隨時可單堂體驗:200元

課程目標

以基本有氧動作為基礎，交替以高低衝擊動作、同時結合不同元素如拳擊、循環肌力之方式進行，藉由動作的呼喊，宣洩平日的壓力，進而強化心肺功能，並搭配全身性的肌力訓練，達到塑身、燃脂、促進血液循環及新陳代謝。

課程內容

結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，你會擺動你的臀部和跳著結合各種拉丁舞蹈的快速舞步，像是康比亞，騷莎，曼波，佛朗明哥，恰恰，雷鬼，森巴及肚皮舞等，也會融入電子風格的舞曲及嘻哈舞步，Zumba是一種會讓你感受到強大力量的舞蹈形式！是一套充滿活力與奔放的健身運動，在熱情的音樂帶動下，可以盡情享受肢體舞動的愉悅氣氛，更進一步達到健身的效果！

Kiwi 老師

證照：ZUMBA Fitness-B1、B2、Strong by Zumba、Gold
AFAA美國有氧體適能協會-PC、MAT、STRP
中華民國彼拉提斯運動協會A、B、C級師資證
教學項目：ZUMBA、PILATES、HILOW、STEP、SCULPT、UBOUND

你上課
政府出錢

111年度產業人才投資方案

PYTHON程式設計基礎培訓

【資格】為年滿15歲以上在職勞工

課程 111/04/13-06/15
時間 週三 18:30-21:30

【在職訓練】政府補助80%-100%

<課程大綱>

Python環境設定與基礎語法/ Python函式與模組
Python檔案讀取/ Python網路爬蟲資料基礎分析
Python資料結構與演算法/ Python物件導向
Python例外處理/ Python視窗元件配置
Python資料庫分析應用/ Python如何智慧選股

學員款：5100

◎本課程通過審核111年度產業人才投資計畫補助
補助80%-100%學費：報名繳費時需先繳交全額，
合格結訓者由職訓局核撥80%學費給本人

◎開課當天請繳交身份證正反面影本、本人存摺影本。

段維瀚 老師

[現職] 巨匠電腦顧問講師：
--ORACLE JAVA原廠認證講師
--GOOGLE APP技術講師
合順生物科技資訊顧問
元大期貨資訊顧問
[曾任] 永豐投信資訊處顧問
緯創軟體資訊-經理
元大寶來投信資訊部-經理
寶來債券-執行顧問
寶來證券資訊處-工程師

<報名方式> 課程代號：142266

1. 一律「台灣就業通」網站線上報名
2. 111年3月13日中午12:00開始，依報名序號等候本部繳費通知
(註：請務必留下可供聯繫手機號碼及Email)

<繳費方式>

請報名學員接到本部繳費通知後，於5日內至元智大學終身教育部，完成學員登錄及繳費。

****注意，未上台灣就業通網站報名，直接在元智大學本網站報名無效，請多加注意！**



更多課程資訊
請掃QR CODE

【在職訓練】政府補助80%-100%

【資格】為年滿15歲以上在職勞工

111年度產業人才投資方案

EXCEL VBA商業自動化 與數據分析實務班

<課程內容>

- ★EXCEL_基礎觀念與SUMPRODUCT函數
- ★績效考核計算、訂單總額計算 | VLOOKUP函數
- ★績效考核如何對應考評與獎金應用
- ★文字處理函數：LEFT、SUBSTITUTE | 個人資料加密
- ★日期時間處理函數：DATE、DATEDIFF
- ★中華民國曆轉西元日期、計算年資
- ★資料報表資料匯整：(1)多檔案合併(2)單檔案依工作表產生多個檔案
- ★製作行銷統計圖表：批次建立多組統計圖表 | 自動排列與排版多組圖表
- ★自動批次取得網際網路資料(股市、匯率等資料)
-爬蟲知識與網頁組成架構、正規表達式與爬蟲程式應用
- ★傳送電子郵件(自動發送EDM)-OUTLOOK軟體設定與EDM規劃
- ★傳送電子郵件(自動發送EDM)-使用VBA程式控制OUTLOOK寄發郵件

2/12 12:00
開始搶名額



課程時間 111/3/12-5/14
週六 09點-17點

你上課
政府出錢

※※陳智揚老師※※

學歷：淡江大學 資訊工程研究所
專長：-MOS認證 -TQC認證OFFICE全系列
-電腦軟體應用乙、丙級
-企業OFFICE整合應用，
2009 世界盃電腦應用技能競賽EXCEL
世界冠軍指導老師
2010 世界盃電腦應用技能競賽EXCEL、
WORD世界冠軍指導老師，
2011~2013世界盃電腦應用技能競賽
POWER POINT世界冠軍指導老師
2011 年度MOS全球最佳教師獎
2016 微軟最有價值專家
MICROSOFT OFFICE EXCEL MVP

※※陳嫚瑩老師※※

學歷：國立臺灣科技大學應用科技研究所
專長：OFFICE全系列認證，MOS世界盃
臺灣代表隊培訓講師，YOTTA WORD X
POWERPOINT X EXCEL高效提升全方位
OFFICE職場工作力 講師

<報名方式>

課程代號：142265

1. 一律「台灣就業通」網站線上報名
2. 111年2月12日中午12:00開始，依報名序號等候本部繳費通知
(註：請務必留下可供聯繫手機號碼及Email)

◎本課程學員款：8120元 補助80%-100%學費，

<繳費方式>

報名繳費時需先繳交全額，合格結訓者即可補助

請報名學員接到本部繳費通知後，於5日內
至元智大學終身教育部，完成學員登錄及繳費

※具有退除役官兵身分者，請自行向榮民服務處申請補助

公寓大廈 事務管理服務人員培訓

社區總幹事

111/5/7至5/28 (每週六 共4天 08:30~17:30)

壹、課程目的：獲得內政部「公寓大廈管理服務人員」認可證。

貳、報名資格：具有國中以上或相當於國中以上畢業學歷者。(事務人員)

參、課程內容：**注意!!不能請假噢~**

【共同科目】公寓大廈管理條例及其施行細則、公寓大廈管理服務人管理辦法、規約範本、建築物管理維護技術及企劃、集合住宅住戶使用維護手冊範本

【專業科目】公寓大廈管理組織籌組運作及申請報備處理原則、公寓大廈管理維護爭議事件處理、公寓大廈公共行政事務管理實務、公寓大廈財務管理實務

以上共計30H，另課程結束最後1H結訓考試(選擇題100題,60分及格)

肆、師資陣容：本課講師團隊與-中華民國華夏物業管理協會合作，

為產.官.學界專業菁英師資群，法令實務均獲益

伍、報名文件：(報名表格務必於報名截止日前送達訓練單位以利營建署報備審查)

- 1.近期2吋脫帽彩色相片3張(證件照) / 2.身份證正反面影本1份 /
- 3.國中以上畢業證書影本1份 / 4.具結書

陸、報名截止日期：111年3月24日 17:00止

"務必於報名截止日前將紙本資料送達訓練單位，才算報名完成"

柒、預定上課時間：**111年5月7日至5月28日 (每個星期六 共4天 08:30~17:30)**

捌、初訓人員訓練費用5600元 (需另收內政部認可證申請費1000元)



訓練單位：元智大學終身教育部、報名電話:03-4638800#2490、2492
官方網站：<https://lifelong.yzu.edu.tw>

確定開班

111年度桃園市政府委託辦理

核定文號：111年1月7日桃教終字第11100010461號



兒童課後照顧 180小時專業訓練課程



主辦單位：桃園市政府教育局 訓練單位：元智大學

廣告

■ 招生資格 高級中等以上學校畢業者 ■ 收件截止日 111年3月1日(二)

■ 參訓費用 學費：13,000元 停車費：1500元(需停車者)
●優惠方式：(1)團體報名五人以上可享9折優惠。(2)個人報名於開課前一個月繳費者享有95折優惠。

■ 報名與繳交資料 ●即日起受理報名，現場報名並繳交資料及完成繳費(現金、刷卡皆可)
32003 桃園市中壢區遠東路135號一館1107室 終身教育部吳小姐收，並匯款、傳真信用卡授權書完成繳費
繳交資料：(1)報名表(2)身分證正反面影本(3)最高學歷畢業證書影本(4)一寸照片1張(最近一年內半身正面脫帽照片)

■ 上課資訊 第一梯次 111/3/5-111/7/3 週六、週日 09:00-16:00
(不排課日：4/2. 4/3. 4/30. 5/1. 6/4. 6/5)

■ 課程內容 ★若疫情達第三級警戒時，本校將依規定改採遠距視訊上課，請學員自行確認是否有桌上型電腦或平板電腦或筆記型電腦(其中之一)及網路是否穩定，以免影響上課。(本校遠距視訊採用MICROSOFT TEAMS或Google meet軟體上課)

(實際課程順序及時間依學校規劃為主)

| 課程名稱 | 時數 | 課程名稱 | 時數 | 課程名稱 | 時數 |
|---------------|----|------|----|-----------|----|
| 課後照顧服務概論 | 12 | 兒童福利 | 9 | 兒童醫療保健 | 6 |
| 兒童行為輔導與心理衛生 | 18 | 親職教育 | 9 | 特殊教育概論 | 12 |
| 兒童品德教育與生活能力訓練 | 6 | 兒童發展 | 9 | 班級經營 | 12 |
| 兒童安全及事故傷害處理 | 15 | 初等教育 | 9 | 社區認同與社區服務 | 9 |
| 兒童體育及遊戲 | 12 | 兒童故事 | 6 | 學習指導 | 36 |



掃描報名
下載簡章

結訓資格與證書發放

※結訓資格：成績評量方式：各科目成績皆須評量，並依授課教師及科目類別之特性選擇適當題型作為評量方式。
※結訓證書：訓練期滿，出勤考考核通過且經測驗(含學/術科)成績及格者，由市府審核通過後發給結訓證書。

退課退費辦法

退費規定(依專科以上學校推廣教育實施辦法規定辦理)：
-自報名繳費後至實際上課日前退學者，退還已繳學、雜費等各項費用之九成；
-自實際上課之日算起未逾全期時數三分之一者退還已繳學、雜費等各項費用之半數；
已購置之書籍、材料者，發給學員。-已逾全期時數三分之一者，不予退費。

上課資訊

●線上報名者需先繳交資料並確認資格符合後始可參訓。
(一)本課程僅為兒童課後照顧人員職前教育訓練，不含轉介或相關媒合事項。
(二)為尊重講師及其它學員上課之權利，請勿帶他人或小孩入場上課，本校亦無托育服務。
(三)如遇天災或其他不可抗力之因素停課將順延補課，學員個人因素缺、曠課恕無法補課。
(四)參觀見習課程將依實際上課情況安排於平日或假日時段。

報名資訊

聯絡地址：32003桃園縣中壢市遠東路135號(元智一館一樓R1107室)
諮詢專線：元智大學代表號 03-463-8800分機 2490、2492 或專線 03-4345454
傳真專線：03-463-8330 | EMAIL: aldept@saturn.yzu.edu.tw



政府唯一認證的人力資源專業人員證照

111/7/2 ~ 8/13

就業服務乙級 考照輔導班

元智大學終身教育部
報名專線：03-4345454



獨家
考題分析
超高考照率

小班教學
許朝茂老師
精關解題分析

教學方法

講義教學
實務案例研討
考古題演練
考前複習與猜題

我要報名



課程大綱

1. 就業市場與行職業分析
2. 就業市場資訊與社會資源運用
3. 就業諮詢與生涯規劃
4. 就業相關法令
5. 模擬考試及總複習

課程內容

本課程 延請授課經驗豐富之講師，針對考試項目進行重點整理及考題解析，專業的講師及精準的題庫分析，絕對是您考取最搶手的國家級專業證照的一大利器！

適用對象

就業服務專業人員/ 從事外勞仲介、人才派遣、高階獵才等人力仲介業者/就業服務台、就業服務中心工作者/非營利機構(有外勞需求、職業介紹之單位/學校就業輔導、諮商工作者/職業訓練師/師資培訓機構(有派師服務、媒介工作者)/人力資源主管 / 專員



親和力十足
解題清晰/互動極佳
的歐老師上課囉!!

多益養成計畫，從英文基礎至挑戰多益900分
111年元智大學終身教育部



確定開班

多益1年養成計畫是以英文基礎開始學起，經過120小時(共四期)英語課程訓練可以去報考TOEIC測驗；學成之後可以去外國旅遊、經商、交友等等都可以自己一手搞定。

| | |
|--|--|
| 第一期英文基礎班 111/03/07-05/23 週一 18:30-21:30 | 第二期英文進階班 111/06/06-08/08 週一 18:30-21:30 |
| 第三期挑戰500分 111/08/15-10/17 週一 18:30-21:30 | 第四期挑戰600分 111/10/24-12/26 週一 18:30-21:30 |

報名對象：

1. 準備參加 TOEIC 認證測驗，欲了解 TOEIC 考試範圍和解題技巧之社會大眾。
2. 想學好英語者

學員款：每期各3600元
停車費：每期各500元(需汽車者)
報名費300元(新學員)

優惠方式

1. 報名二期繳費可享學費9折優惠
2. 報名三期繳費可享學費85折優惠
3. 報名四期繳費可享學費8折優惠

更多課程資訊
請掃描



報名專線:03-4345454

確定開班



桃園「有頭鹿」職能訓練場

照顧服務員 專班訓練



課程期間 111/3/19-5/14

週六 08:00-17:00

週日 08:00-17:00

學科:元智大學六館(中壢遠東路135號)

術科:信安護理之家(龜山文昌二街79號)

【委辦單位】：桃園市政府就業職訓服務處

【辦理單位】：元智大學終身教育部

【經費來源】：勞動部就業安定基金補助

【核准字號】：

【課程大綱】97小時

長期照顧服務願景與相關法律基本認識、照顧服務員功能角色與服務內涵、照顧服務資源與團隊協同合作、認識身心障礙者之需求與服務技巧、認識失智症與溝通技巧、認識家庭照顧者與服務技巧、原住民族文化安全導論、心理健康與壓力調適、人際關係與溝通技巧、身體結構與功能、基本生命徵象(含實作1小時)、基本生理需求、疾病徵兆之認識及老人常見疾病之照顧事項、急症處理、急救概念(含2小時實作)、居家用藥安全、意外災害的緊急處理、臨終關懷及認識安寧照顧、清潔與舒適協助技巧(含2小時實作)、營養膳食與備餐原則(含1小時實作)、家務處理協助技巧、活動與運動及輔具協助(含2小時實作)、綜合討論與課程評量、性別平等、家庭暴力、老人保護及身心障礙者保護工作概述、傷口分泌物簡易照顧處理、臨床實習

【報名方式】每班最多錄訓30名，學員需於報名時繳齊資格文件
自核定日起受理報名至111/3/6(日)17:00止。

【招生對象】年滿16歲以上，本國籍具勞工保險、農民保險被保險人身份之在職勞工。
參加學科課程之出席率應達80%，且傷口分泌物簡易照顧處理、綜合討論與課程評量、實作課程及實習課程須全程出席得以參加結訓考核，考核成績合格者，於結訓後辦理補助。

【甄試方式】筆試50%、面試50% 【甄試日期】111/3/12(六)

※錄取名單：甄試結果經送委辦單位核定後於委辦單位及元智大學終身教育部網站公告。

※錄訓標準：筆試成績須達六十分以上始得錄訓，
並依筆試、口試成績計算總分及名次後，依序錄訓。



【應備文件】學員款：10615元 | 合格者依身分別補助80%-100%

1. 國民身份證正、反面影本各一份、存摺影本、印章(備用)。
2. 正面半身照片1吋2張。
3. 勞保投保明細表(非在職證明)。
4. 特定身分相關證明文件(無則免)。
5. 已簽名之「學員基本資料表」。
6. 已簽名+蓋章之「報名參訓資格審查切結書」及「查詢個人相關資料同意書」。



掃描報名
下載簡章



★洽詢專線★ 03-4638800#2490 或 03-4345454

廣告

報名地址：元智大學終身教育部->中壢區遠東路135號1107辦公室

機會chance & 改變change



“
為變動環境
提供機會
新機會出現
學會改變
終身教育部
重新賦予改變
的能力
”

■ 【政府補助在職勞工】產業人才投資計畫

EXCEL UBA商業自動化與數據分析實務班
報名時間：02/14 中午12:00 至 03/09 下午18:00
上課時間：03/12 ~ 05/14(時數：56小時)

PYTHON 程式設計基礎培訓班
報名時間：03/13 中午12:00 ~ 04/10 下午18:00
上課時間：04/13 ~ 06/15(時數：30小時)

說話魅力與肢體表達班
報名時間：04/07 中午12:00 ~ 05/04 下午 18:00
上課時間：05/07 ~ 06/18(時數：30小時)

更多精彩課程...

請上元智大學終身教育部官網查詢

照片由元智大學 胡黃德教授提供

報名上課：32003桃園市中壢區遠東路135號

服務專線：03-463-8800#2490、2492

傳真號碼：03-463-8330

服務時間：週一至週五 09:00-21:00，週六日 8:00-16:00

(國定假日另於網頁公告)



元智大學終身教育部

