



上海台商子女學校



家長成長班 開課囉!

有料有趣 就等你來

藝術與手作
啟發創造力

身心好瑜悅
美麗翹伽人

廚藝零基礎
餐餐新菜色

手沖咖啡
咖啡品生活

歡迎踴躍報名
(名額有限, 額滿為止)

地址：上海市閔行區金輝路888號

電話：62217006轉8106 曾老師



上海台商子女學校 2022 學年度第二學期 家長成長班招生簡章(第一期)

壹、目的：促進學校與家長間的良好互動為宗旨，推行家長們利用空暇時間參與校內自我成長與才藝學習相關的教育活動。

貳、上課時間：03/20 起至 06/30 止，週一~週四 09:00~10:30、13:30~15:00

參、開班內容與費用：請參見招生簡章內各別課程介紹

肆、報名：

一、報名日期：即日起至 03/17 (五) 止，請掃描 QR code 填寫線上報名資料完成線上報名。

二、開班通知：報名滿額成班，推廣組會寄發 e-mail 通知繳費信件給參與的家長。

三、繳費通知：請收到繳費通知信件內三日內完成繳費，並將繳費憑證回傳至推廣組老師信箱 zengyq@shtcs.com.cn

伍、注意事項：(報名前，請詳閱下列相關規定，若有疑慮請審慎考量。)

為了達到課程精緻妥善安排的品質，請家長體諒並配合下列事項：

一、開課後，若因繳費人數不足而影響開班，該將取消開班，屆時會通知家長

二、**退費規則：**

1. 繳費後因故申請退費者，退還以下比例費用：

①於開課日前申請者，扣除基本費¥200，餘額全數退還。

②於開課日後未逾期全期三分之一申請退費者，扣除基本費¥200，餘額退還三分之二。

③於開課日後逾期全期三分之一申請退費者，扣除基本費¥200，餘額退還三分之一。

④於開課日後逾期全期三分之二申請退費者，不退任何費用。

2. 學校因故未能開班授課，則退還所繳之全部費用。

3. 家長個人因不可抗力之因素無法到校參與活動請假(如:傳染病等)，請出示相關證明，當次費用退費 1/2。

陸、諮詢電話：021-62217006 轉分機 8106 曾老師

◇ 藝術與手作，啟發創造力

藝術與手作：創意並不是藝術家或藝術界人士的專利。此次課程中，藉由多元性的課程內容，從弦絲畫、香薰精油到巧手編織，激發每個人獨有的創意並以新的方式感知世界。(滿 10 人開班, 15 人上限)

- 上課時間：03/20 開始 每週(一) 13:30-15:00，共五週
- 報名方式：掃描 QR code 填寫線上報名資料完成線上報名
- 師資：劉沙沙老師(僮顏文化手工工作室)
- 收費：¥800 元(五週)
- 對象：上海台校學生家長

◇ 身心好瑜悅，美麗俏珈人

基礎瑜珈與靜拉伸：在 90 分鐘課程裡，您可以很緩和且循序漸進不帶競爭性伸展筋骨，同時搭配上柔和的音樂也能增加身體靈活性；藉由瑜珈讓呼吸更深層、感受自己的內心，同時提供身體所需的休息，進而療癒心靈。搭配課後的靜拉伸瑜珈可以避免運動過度帶來的肌肉僵硬與痠痛。

- 上課時間：03/21 開始 每週(二) 09:00-10:30，共五週 (請自備瑜珈墊)

雕塑瑜珈與靜拉伸：墊上普拉提是一堂利用瑜珈動作鍛鍊心肺功能、肌力與耐力，讓身段更輕盈、強健，搭配課後的靜拉伸瑜珈可以促進肌肉與筋膜的修復，通過拉伸和休息動作，將肌肉與筋膜舒展開，避免運動過度帶來的肌肉僵硬與痠痛。

- 上課時間：03/23 開始 每週(四) 09:00-10:30，共五週 (請自備瑜珈墊)
- 報名方式：掃描 QR code 填寫線上報名資料完成線上報名
- 師資：李云 Evelyn 老師，多項瑜珈專業能力認證，8 年瑜珈教師
- 收費：¥700 元 (五週)
- 對象：上海台校學生家長

☆ 台灣好媳婦-美食吃透透

零廚藝基礎，餐餐新菜色：想輕鬆學習不同烹飪技巧，為三餐變出全新菜色。只要會開火，美味台灣小吃輕鬆上桌！來自台灣南部的水姑娘阿郁師將不藏私傳授烹飪關鍵，希望可以將台灣的美味，以輕鬆、簡單的方式分享給大家！

- 上課時間：03/21 開始 每週(二) 13:30-15:00，共五週
- 報名方式：掃描 QR code 填寫線上報名資料完成線上報名
- 師資：陳郁老師，現任上海台校國際教育處組長，有多年烹飪經驗，堪稱被英文老師耽誤的「小廚娘」！
- 收費：750（五週）（含食材）
- 對象：上海台校學生家長

☆ 咖啡品生活講座

手沖咖啡藝術：課程中會帶您深入認識各種咖啡沖煮技巧，由挑選器材、咖啡豆、水、沖煮時間、觀察都會全面教授。讓您在家也可以自己沖出一杯獨一無二的好咖啡。

- 上課時間：03/29 週(三) 13:00-15:00，第一梯次
04/26 週(三) 13:00-15:00，第二梯次
05/31 週(三) 13:00-15:00，第三梯次
- 報名方式：掃描 QR code 填寫線上報名資料完成線上報名
- 師資：封開元老師，曾任伊利曼頓咖啡教室授課講師，啡翠咖啡品牌店務主理人，具 SCA 美國精品咖啡協會咖啡師/萃取/烘焙證書
- 收費：150（一次）
- 對象：上海台校學生家長