

上海台商子女學校2024學年度第2學期
家長成長班招生簡章

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：3/17起至6/20止，

週一~週四 09:00~10:00、10:30~12:00、13:30~15:00；週五 13:00~14:30

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3/14（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



台灣 文化

聽故鄉的事，說故鄉的話！

本校呼應眾多嫁作台灣媳婦的陸籍媽媽要求，特別邀請陳金鳳老師開設「聽故鄉的事，說故鄉的話！」課程，從課程中了解台灣好風光與感受台灣風土民情，強化聆聽台語、說台語為目標，帶領大家走入台灣、深入台灣，說最有「氣口」的台灣話。本次課程除了教授台灣話，也會結合上海話教學，讓我們來共同探索兩地獨特的語言魅力。

➤ 上課時間：3/17 開始 每週(一) 13:30-15:00，共10週

3/17、3/24、3/31、4/7、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2

➤ 師資：陳金鳳老師，曾任台北市光仁國小教師，有多年小學教師經驗

➤ 收費：1000（十週）

➤ 對象：上海台校學生家長(限陸籍家長)



深耕 國學

國畫

國畫是一種中國傳統藝術，是指學習和研究中國畫的技法和風格。國畫的特點是注重筆墨、造型、色彩和意境，並且融合了中國文化的哲學思想和美學觀念。課程內容包括毛筆用法技巧及手法、構圖要求及色彩運用、物象展現手法等本次課程從花鳥等題材的繪畫方法到山水課程學習樹、石、雲、水等題材的繪畫方法，同時滲透山水畫史學、美學、鑒賞等學習。

➤ 上課時間：3/18 開始 每週(二) 10:30-12:00，共10週

3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20

➤ 師資：郭琦 教師 畢業於哈爾濱理工大學藝術學院，

專研中國美術史、工筆花鳥、寫意花鳥、風景寫生

➤ 收費：¥1600元（10週）



深耕 國學

書法

中國傳統文化藝術發展五千年來最具經典標誌的民族符號，作為漢字的書寫藝術，它用毛筆書寫，一撇一捺，蘊藏著中華民族的審美慣性，有著強烈的吸引力、儀式感。由淺至深教授從基本執筆、筆劃練習、及不同部首字型結構作為入門教學，從入門到精通，領悟一撇一捺的書寫，見字如面，自有鋒芒。

➤ 上課時間：3/18 開始 每週(二) 13:30-15:00，共10週

3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20

➤ 師資：熊海程教師 畢業於曲阜師範大學，

入展江蘇省宿遷市人民政府與書法家協會舉辦的江蘇省

第十屆新人書法篆刻作品展

➤ 收費：¥1600元（10週）



藝能課程

手作樂陶陶

本課程以生活美學為主題，來體驗陶藝純手作的樂趣與美好。瞭解並認識陶藝的設計，製作，及燒制的基礎工藝。從基礎技法到個人風格的創新設計，讓每一件作品都充滿獨特的藝術魅力。無論是新手還是有經驗的學員，都能在課程中發揮創意，享受動手製作的成就感。快來報名參加，和我們一起創作屬於自己的獨特陶藝作品吧！

➤ 上課時間：週四 13:30~15:00，共10週

3/20、3/27、4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5

➤ 師資：趙林藝老師，日本岩手大學綜合文化學(藝術傳播)碩士

2022年第75回岩手縣藝術祭(部門獎)及日本東北區域巡迴展

➤ 收費：¥1250元 (10週)

➤ 對象：上海台校學生家長



身心舒展

身心好瑜悅，美麗俏珈人

- ◆ 雕塑瑜珈與靜拉伸：墊上普拉提是一堂利用瑜伽動作鍛鍊心肺功能、肌力與耐力，讓身段更輕盈與強健。（請自備瑜珈墊）

➤ 上課時間：3/17 開始 每週(一) 09:00-10:00，共10週

3/17、3/24、3/31、4/7、4/14、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26



- ◆ 基礎瑜珈：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，同時提供身體所需的休息，進而療癒心靈。（請自備瑜珈墊）

➤ 上課時間：3/19 開始 每週(三) 14:00-15:00，共10週

3/19、3/26、4/2、4/9、4/16、4/23、5/7、5/14、5/21、5/28



- 師資：李云 Evelyn老師，多項瑜珈專業能力認證，12年瑜珈教師
- 收費：每種課程各¥1200元（10週）



身心 舒展

魅力國標舞—舞動自信與激情

透過熱情奔放的國標舞，提升肢體協調與律動感，強化核心肌群，雕塑迷人身形。
課程適合零基礎學員，讓您在音樂節奏中釋放壓力，展現自信風采，盡情享受舞蹈樂趣！（自備舞衣舞鞋）

➤ 上課時間：03/20開始 每週(四) 10:30-12:00，共10週

3/20，3/27，4/10，4/17，4/24，5/8，5/15，5/22，5/29，6/5

➤ 師資：尤仲明老師，現任上海台校體育老師，國標舞十項全能選手

2008世界運動舞蹈台灣公開賽 業餘A拉丁 第一名/業餘A摩登 第二名

2008深圳國際公開賽 國際業餘拉丁/摩登 前24強

2008職業國標舞世界大賽亞洲巡迴賽 業餘拉丁 第三名

➤ 收費：¥1000元（10週）

➤ 對象：上海台校學生家長



身心
舒展

中醫理療-筋膜調理

本課程將教授您自我肌筋調理技術，透過專業指導，學習如何放鬆筋膜、改善肌肉緊繃，並提升身體柔韌性，並了解五行與飲食、身體作息的重要性。適合各種程度的學員，幫助減輕疼痛、增進運動表現，讓您重獲輕鬆自在的身體。

➤ 上課時間：3/18開始 每週(二) 13:30-15:00，共五週

3/18，3/25，4/01，4/08，4/15

➤ 師資：王禮圖老師，現任上海台校訓導組長

傳統整復推拿講師、台灣傳統整復推拿單一級技術士、台灣推拿醫師(A級)-大陸

➤ 收費：¥500元（五週）

➤ 對象：上海台校學生家長



心靈 成長

親子桌遊力—玩出創意與溝通力

想讓親子時光更有趣、更具意義？本課程將帶您學習如何透過桌遊增進親子互動，幫助孩子擺脫電子設備的依賴，同時培養創造力、表達力、組織力與觀察力。課程中先學習與實際操作桌遊，並介紹適合不同年齡與能力的遊戲方式，讓家長能夠根據孩子的特質靈活應用，打造更豐富的家庭遊戲時光！

➤ 上課時間：3/19 開始 每週(三) 10:30-12:00，共5週

3/19、3/26、4/2、4/9、4/16

➤ 師資：何明哲老師，現任職上海星晨兒童醫院 作業治療師/語言治療師/顧問

具台灣職能治療師證書、台灣語言治療師證書、康復醫學治療技術治療師

畢業於台灣大學職能治療學系(學士), 台灣成功大學行為醫學所(碩士)

台北護理健康大學聽力及語言治療所(碩士)

➤ 收費：¥625元 (5週)

➤ 對象：上海台校學生家長(幼兒園及中低年級家長)



心靈 成長

共讀的力量

一個人讀書是種享受，但一群人讀書不僅效率提升，也有更多觀點交流與心得交換。所以藉由讀書會社群學習模式，家長與教師間交流從不同的觀點、經驗與智慧的碰撞，用更多元化的視角來檢視，獲得不一樣的啟發，親子雙贏的教養功夫教出有勇氣與行動力的孩子。

➤ 上課時間：03/20開始 每週(四) 10:30-12:00，共10週

3/20，3/27，4/10，4/17，4/24，5/8，5/15，5/22，5/29，6/5

➤ 師資：張碧華老師，

國北教大課程所博士，現任幼小部主任，

曾任台北市小學校長，有多年親職教育經驗

➤ 收費：¥1000元（10週）

➤ 對象：上海台校學生家長

