

# 2025學年度第2學期 家長成長班

上海台商子女學校

促進交流·自我成長·豐富生活



# 打造專屬您的舒心成長空間



## Connection

促進學校與家長間的  
良好互動



## Oasis

為家長提供一個舒心、專  
注的自我成長空間



## Synergy

攜手營造優質的教育氛  
圍，深化親師合作

上課日期：2026/03/23（週一）起至 2026/06/10（週五）止

# 探索屬於您的學習旅程



The background is a warm, orange-toned collage of traditional Chinese crafts. On the left, a person's hands are shown shaping a piece of pottery on a wheel. In the center, a person is operating a traditional wooden loom, weaving threads. On the right, a person is practicing calligraphy with a brush on a piece of paper, with ink containers nearby. The overall atmosphere is calm and focused, emphasizing the artistry and heritage of these crafts.

# 藝能課程：激發創意與傳承

在快節奏的都市生活中慢下來，用手作與創意為生活注入靈魂。

# 非遺文化：指尖傳承的宋錦藝術

讓傳統文化變成日常佩戴的藝術品

## 【進階班】

- 主要學習縫紉機的使用，手縫、機縫的技巧。

🕒 【時間】每週二 13:30-15:00 (3/24起)

📁 【費用】¥1000元 / 10週

## 【初階班】

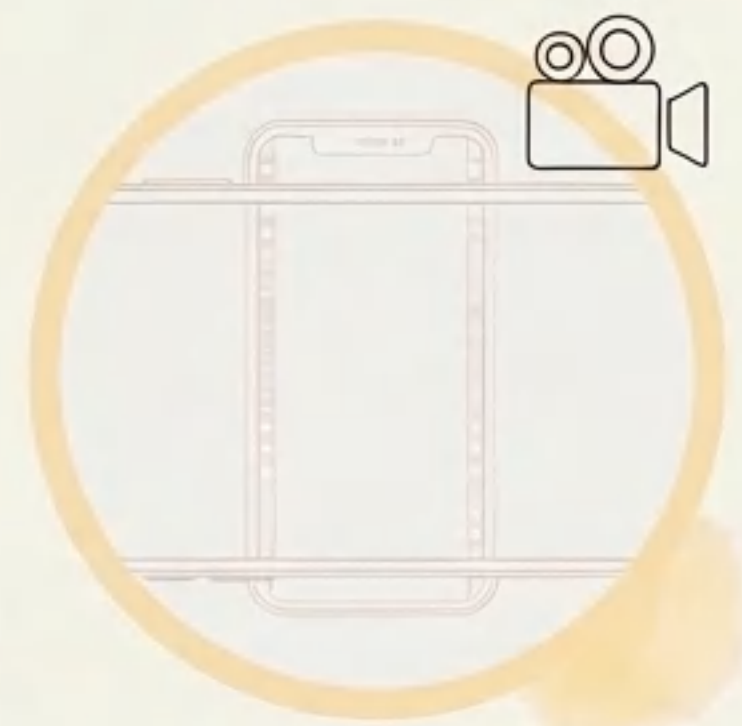
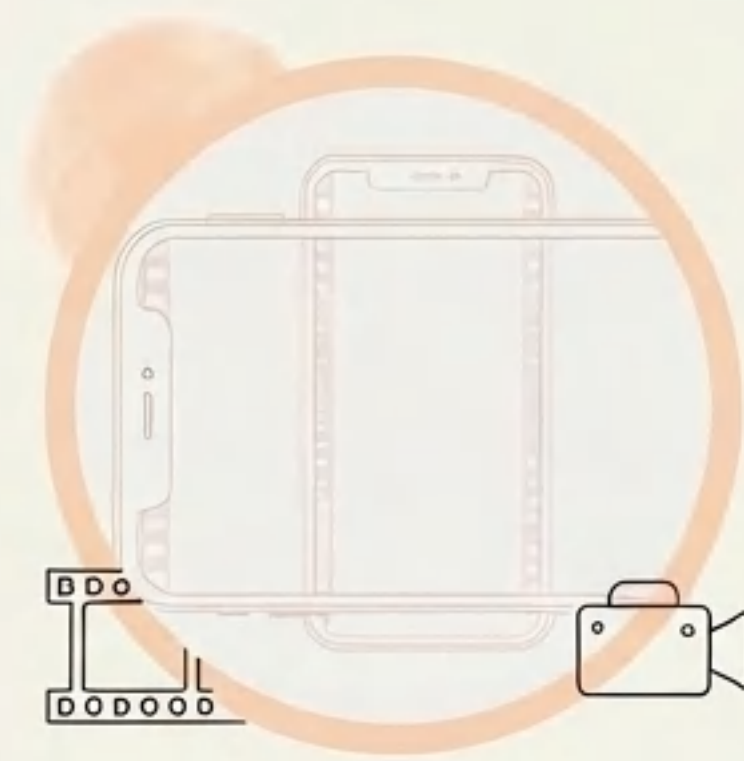
- 主要教授非遺宋錦飾品，以及端午香囊的製作。

🕒 【時間】每週一 13:30-15:00 (3/23起)

📁 【費用】¥1000元 / 10週



# 從傳統編織到現代微電影



## 編織趣 (阿嬤的手作時光)

在重複的手作節奏中找到平靜與療癒

【指導老師】汪美華老師 (國際編織師範認證)

【時間】每週二 09:00-10:30 (3/24起)

【費用】¥1000元 / 10週

## 玩轉攝影 (從「拍」到「剪」的藝術)

掌握手機微電影創作與進階剪輯技巧

【指導老師】李強老師 (資深資訊軟體授課經驗)

【時間】每週三 10:30-12:00 (3/25起)

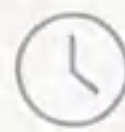
【費用】¥1000元 / 10週

# 畫獸添財：神獸吉祥畫塗色沙龍

拿起畫筆，把事業、平安、健康等好運塗進生活



【指導老師】鄧媛老師



【時間】每週四 13:30-15:00 (3/26起)



【費用】¥1000元 / 10週

# 身心舒展：尋找動靜皆宜的完美平衡

釋放壓力，雕塑身形，療癒心靈。

# 身心好瑜悅，美麗俏珈人

由專業認證、具12年教學經驗的李云Evelyn老師指導



## 【基礎瑜珈】

循序漸進伸展筋骨，增加身體靈活性

【時間】每週一 14:00-15:00 (3/23起)

【費用】¥1200元 / 10週



## 【雕塑瑜珈與靜拉伸】

墊上普拉提，鍛鍊心肺功能與強化核心

【時間】每週三 14:00-15:00 (3/25起)

【費用】¥1200元 / 10週



# 茶道

體驗茶道的沉靜專注，洗滌心靈，適合零基礎學員。



【指導老師】王俊禮老師

【時間】每週三 09:00-10:30 (3/25起)

【費用】¥800元 / 8週

# 文化與心靈：深耕底蘊，滋養內在和諧

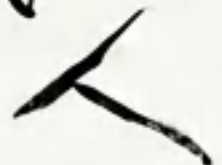
透過語言、音樂與科學，全方位建立深厚的內在宇宙。

# 語言魅力與國學深耕

## 書法藝術



領悟見字如面的鋒芒  
與強烈的儀式感



【指導老師】王維如老師

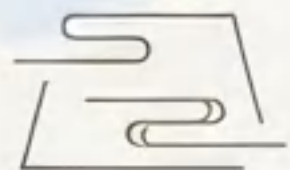
【時間】每週二 10:30-12:00

【費用】¥1000元 / 10週

## 閩南語



領略語言魅力與文化的  
深厚底蘊



【指導老師】陳金鳳老師

【時間】每週四 09:00-10:30

【費用】¥800元 / 8週

## 法語



師資：袁陽老師

課程內容：主要是針對  
日常交流的情景對話，  
其中也會穿插法國文化  
方面的內容，比如簡單  
的歷史、藝術等有趣的  
話題。

【時間】週四8:30-10:00



女  
則  
不  
每  
實  
則

則  
首  
博  
易  
不  
以  
每  
者  
已



# 樂動人生與心靈成長



## 烏克麗麗（指尖的旋律）

【指導老師】Barry老師

【時間】週四 08:40-10:10

【費用】¥1000/10週

## 鋼琴一對二

【指導老師】楊嘉老師

【時間】週四 10:30-12:00

【費用】¥3000/10週

## 大腦健身房（專注力UP）

【指導老師】Catherine Lu

【時間】週四 10:30-12:00

【費用】¥750/5週

## 親子教養（愛與溝通的藝術）

【指導老師】黃國珍老師

【時間】週五 09:00-10:30

【費用】¥800



# 上課時間總覽 (2026/03/23 - 06/10)



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 <b>宋錦初階</b> 14:00-15:30  <b>基礎瑜珈</b> 16:00-17:30	<b>編織趣</b> 09:00-10:30  <b>書法</b> 10:30-12:00  <b>宋錦進階</b> 14:00-15:30	<b>茶道</b> 09:00-10:30  <b>影片剪輯</b> 10:30-12:00  <b>墊上普拉提</b> 14:00-15:30	<b>法語</b> 08:30-10:00  <b>烏克麗麗</b> 08:40-10:10  <b>閩南語</b> 09:00-10:30  <b>鋼琴一對二</b> 10:30-12:00  <b>大腦健身房</b> 10:30-12:00  <b>畫獸添財</b> 14:00-15:30	<b>親子教養</b> 09:00-10:30  

# 注意事項與退費規則

基本手續費 ¥200

1. 開課日前申請：  
扣除基本費後，  
餘額全數退還。

2. 未逾全期 1/3：  
扣除基本費後，  
退還 2/3。

3. 逾全期 1/3：  
扣除基本費後，  
退還 1/3。

4. 逾全期 2/3：  
不予退費。

特殊情況：

- 學校因故未能開班：全額退費。
- 不可抗力因素請假（如傳染病，需附證明）：當次費用退還 1/2。

# 開啟您的專屬時光

報名截止日期：即日起至3/21（六）止

報名三步驟：

1. 掃描：填寫線上報名資料。
2. 通知：滿額成班後，推廣組微信發出繳費通知。
3. 繳費：收到通知單三日內繳費，並回傳。

聯絡窗口：

推廣組 詹老師

Email：chanhj@shtcs.com.cn

電話：021-62217006 轉分機 8107

