

黎明會訊

發行人：陳邦治
發行所：財團法人黎明文化事業基金會
附設私立黎明社教文化推廣中心
負責人：王明我
編輯群：常惠萍 湯玉玲 陳雅雯 劉鶴凌
會址：台北市大安區安南街 98 巷 22 號
電話：(02) 2378-7468
傳真：(02) 2377-1239
網址：www.lmcf.org.tw

印刷：英華文化事業股份有限公司
設計：賴雲梨
地址：台北市士林區福國路 65 號 2 樓
電話：(02) 8866-6777
傳真：(02) 8866-6776

季刊第 90 期(112 年 1-2 月)

中華郵政台北字第 952 號
執照登記為雜誌交寄



黎明文化事業基金會

111 年度獎學金獲獎名單出爐 恭喜大專院校 120 位優秀學生獲獎

本會 111 年度大專院校軍榮民子女學生、身心障礙學生、低收入戶學生獎學金，業經評定，本年度共有 120 位同學獲獎，頒發獎學金共 118 萬 2 千元。獲獎同學之獎學金支票及獎狀，本會已於 111 年 12 月初專函掛號寄送各校轉發得獎學生收執。獲獎名單如下：

身心障礙學生獎學金
大學生 20 名
每名獎學金 1 萬元

張昱筠 楊慧忻 林鴻穎
湯雅慧 賈廷恩 黃文馨
張宜樺 陳昭全 吳妹諭
吳宜樺 郭俊廷 楊心好
黃琪勝 劉芸菲 溫淳喻
陳秉樺 吳妮綺 黎軒寧
林偉婷 鍾承穎 黃晨妍

軍榮民子女獎學金
大學生 32 名
每名獎學金 1 萬元

黃玄彰 林熙哲 呂含君
黃詩豪 姚佩廷 邱 暉
李翊禎 高韓哲 陳彥婷
王筠妮 邱亦萱 吳啟璋
宋芝德 林意童 陳雨彤
黃淑芬 黃鳳凰 黃郁庭
溫淳喻 馬君豪
黎軒寧 徐筱筑 林庭羽
黃昱凱 春 霖 林璟辰
陳玟凱 黃純怡 劉昱汝
周翊喆 張呈顯

低收入戶學生獎學金
大學生 59 名
每名獎學金 1 萬元

翁珮倫 李欣玟 蘇奕維 任 昀 高祥為 林子雯
謝亭鈺 莊晏姍 林芷安 黃圳翊 張霽旋 劉詩凡
李佳宜 郭博翔 郭淑芳 郭銓靖 龔立好 林維寬
陳淑君 鐘于琇 李 盈 黃振振 洪奕倫 高于晴
蔡鈞翰 程忠愛 潘翊婷 許斐翔 邱靜婷 周家萱
簡淑芬 黃鳳凰 石哲豪 孫玉羽玟 林佳瑩
周庭卉 黃晏瑜 林子勝 羅 軒 楊育媚 吳倚榕
丁翊菱 吳紹睿 賴韋如 李其芸 陳玉靜 康正旺
陳毓如 陳雅蓉 陳邦貴 李慈恩 林佩頤
林玳儀 游佩瑜 王 君 林宗翰 陳怡安
陳嫻穎 黃慧君

專科生 9 名
每名 8,000 元
蔡永誼 張正榕 陳亭予 李佳晏 劉家好
劉怡琳 魏嘉慧 黃郁雯 姚仔安

恭喜以上獲獎同學

精采活動 非看不可

02 月	健康講座	2023 黎明寒假兒童手作活動招生中，名額有限	免費參加 詳見 2 版
02 月	健康講座	腰痠背痛，行動卡卡 - 談常見身體痠痛病症	免費參加 詳見 2 版
03 月	健康講座	有愛無礙 - 家有失智症患者的居家照護與如何互動陪伴	免費參加 詳見 2 版
04 月	跳蚤市集	男人停看聽 - 談攝護腺常見疾病與預防	免費參加 詳見 2 版

克服視障 勇敢開啟另一扇心窗

我滿懷著感恩的心，能夠從眾多佼佼者中獲得黎明基金會獎學金，自己在學表現以及努力被評審們看見，不僅是肯定自己所花費的時間以精力，更是一個驅使的助力，維持學習的熱忱及熱情！

自從有呼吸以來的二十年之中，我就和一個朋友成為一生摯友，它叫先天性黃斑部病變，依稀地從記憶中摸索著小時候，腦海中浮現的大多是在長廊之中，等待著護理師叫號的聲音，無數次醫院的回診以及眾多的檢查之中，始終是沒有可以根治的方法，僅能希冀維持住現在的視力情況。或許是從小看著醫生們在白袍之下的聰慧以及耐心，細心地解釋病情及用藥等，讓我在心中萌發出了往後要成為一名醫者的嫩芽。

國高中時，我的座位總是被安排在在第一排，課本使用放大版，我想我是幸運的，在群懂得體諒及諒解的同儕中，我能夠毫無顧忌的攤開比別人數倍大的書本，甚至會有同學一起看著令人舒服地大字書；外界傳遞給我的溫情是如此緊密的包裹著我。我的學習之路相比起常人，多了許多的崎嶇以及坎坷，但我在所處的環境以及遇到的貴人們，猶如在這學習路上沿途綻放的錦簇繁花，散溢著芬芳及色彩的斑斕；或說他們猶如深淵夜空中的點點星辰，在一片的虛無中指引、驅使我。

身為大四的醫學生，撐著一葉扁舟在原文書中浮沉，每個夜晚在放大鏡的陪伴下，被專有名詞，被理論纏住我的長筒而迂迴不前，但這就是醫學之路的挑戰；掙脫之後的豁然喜悅更是個推力讓我喜歡設置下重重難關的這些科目。「大體解剖實習課」是我認為遇到最大的難關，在大體老師身上尋找細微的血管以及神經的分支，甚至遇到了變異，辨認出更是一大難題，比起其他同學，我必須花費大量的時間尋找，立足於和他人不同的視力基準；有時候旁人的不瞭解還是會讓我感到失落，同學找到了一個結構，利用探針指著他的所在，但我卻沒法看清其位置，時間的拉長伴隨著同學無奈的語氣，我總是先



患有先天性黃斑部病變的醫學生林鴻穎克服視力障礙，做任何事盡心盡力，無愧於心。



說看到了，爾後再花時間重新尋找他。面對這門課，我 只有一個想法：竭盡所能，縱使結果不理想，但又何妨，有些事務是必須妥協於現況的，縱使我有再強的能力，但我已盡力，無愧於心。我將這段話放進我的內心。曾經看過一段話：「人生就像是泡茶，潛能好比茶葉，水是來自環境的挑戰。」在滾燙沸水的沖刷下，茶葉在翻滾浮沉之中，方能釋放蘊含的幽香和甘美；而使用溫水，茶葉是無法完整釋放的。眼疾好比沸水之一，時刻沖刷著我，激勵我的能力，或能使人嗅著這股茶香，藉由我的經歷影響他人，刺激著奮發的心態！感謝我的終生摯友的相伴。（作者為本會 111 年度獎學金得獎學生）

專題企畫

文字彙整◎陳雅雯

膽固醇過高 危害心血管健康



現代人吃太好、飲食過於精緻油膩，容易造成身體負擔，嚴重者會危害健康。日前黎明社教中心邀請台北市立聯合醫院仁愛院區王郁菁副護理長主講「膽固醇過高，小心心血管疾病找上身」講座，詳細解說膽固醇與健康的關係，以下為演講內容重點彙整。

何謂「膽固醇」

膽固醇是一種脂質分子，就像油脂呈稠狀且具黏性，在身體內的細胞中都可以發現膽固醇的蹤跡，它是組成細胞膜的主要成分。

人體也需要膽固醇來製造荷爾蒙、幫助吸收維生素 D 和消化食物。人體膽固醇有 2 大來源，一是身體自然生成的膽固醇，70-80% 由肝臟生成；另外則是從食物中攝取，大多動物性食品如：蛋黃、肉類或起司等，都含有膽固醇。

血液中膽固醇含量過高，容易堆積動脈斑塊，形成動脈粥狀硬化會造成血管狹窄、阻塞，進而導致

循環後很快就可以被分解，不容易殘留在血管壁上造成動脈粥狀硬化。

②極低密度脂蛋白：由肝臟產生，將肝臟內三酸甘油酯運出，供給其他組織細胞利用。極低密度脂蛋白會造成動脈斑塊堆積，提升心臟病風險，又被稱為壞膽固醇之一。

③中密度脂蛋白：是極低密度脂蛋白代謝為低密度脂蛋白中間產物，在血液中含有量非常低。

④低密度脂蛋白：公認的「壞膽固醇」，在血液中約占 60%-70%，負責運送膽固醇分子。低密度脂蛋白進入血管內皮時，容易受到自由基攻擊，引起發炎反應，於是

減少動脈粥狀硬化的形成，有保護心臟的功能。若高密度脂蛋白 < 40 mg/dl：則是過低，應多吃魚類、水果、蔬菜、全麥、橄欖油、豆類、少吃碳水化合物。

膽固醇正常值

總膽固醇 < 200mg/dl；高密度脂蛋白 > 50 mg/dl；低密度脂蛋白 < 100 mg/dl

膽固醇過低也會影響健康

膽固醇是修復細胞膜、負責身體結構與運作及合成荷爾蒙的先趨物質，如果膽固醇過低，身體容易疲勞、細胞的建構能力較弱，抵抗力就會變差。

造成膽固醇超標的危險因子

①飲食習慣：不健康的飲食習慣，會導致膽固醇過高，例如從肉類、油炸類或加工食品中攝取過多的飽和脂肪，或是由加工食品等食物，攝取過量反式脂肪，這些都會使壞膽固醇濃度提高。

②缺乏運動

久坐少動的坐式生活型態，會降低好膽固醇的濃度。

③抽菸：會降低好膽固醇濃度，並提升壞膽固醇濃度，女性中又特別明顯。

④年齡：年紀愈長愈容易有高膽固醇血症，然而，兒童跟青少年較少見，但仍可能有高膽固醇問題。

⑤體重：過重和肥胖都會造成膽固醇濃度升高。

⑥基因：家族性高膽固醇血症是會遺傳的高血脂症。

⑦藥物：某些特定藥物也可能導致膽固醇濃度變高。

⑧膽固醇過高，小心心血管疾病

附著在血管壁形成斑塊，會影響血流。低密度脂蛋白過高和動脈粥狀硬化有密切關聯。

⑤高密度脂蛋白：俗稱「好膽固醇」，高密度脂蛋白能把附著於血管壁、多餘的膽固醇，送回肝臟分解或利用，也有研究顯示高密度脂蛋白能預防動脈斑塊的堆積，降低心血管疾病的罹患風險。可

冠狀動脈疾病等心血管疾病。膽固醇屬於脂質的一種，被包在脂蛋白的內部，蛋白層讓膽固醇獲得親水性，得以在血液中流動。脂蛋白大致分為以下 5 類：
①乳糜微粒：屬於顆粒最大的脂蛋白，主要運送三酸甘油酯，進入血液

免費贈閱歡迎索取

如果您想成為本刊訂閱戶，請來電或傳真、電子郵件告知，您將可如期收到本刊。

除舊佈新 喜迎新年



歡迎有興趣民眾踴躍報名參加！報名洽詢專線 02-23787468

★報名方式：電話或親至本中心報名即可。（研習相關規定請見本中心「終身學習研習活動簡章」）

★開課日期會因故有所變動，請電詢本中心櫃台。

112年1月 - 112年4月 健康生活講座暨動感電影院

健康生活講座一覽表 ★免費參加				動感電影院放映一覽表 ★免費入場			
日期	主題	內容介紹	主講人	日期	片名	簡介	級別
2/11	健康講座：腰痠背痛 行動卡卡 一談常見身體痠痛病症	現代人因壓力大、姿勢不良、施力不當，或運動傷害，產生纖維肌痛症、筋膜炎，常造成肩頸、腰背、四肢等肌肉疼痛或痲痺。常見有五十肩、媽媽手、網球肘等。將邀請專家談談如何緩解、治療身體痠痛，讓行動不再卡卡。	專業醫療人員	1/7	陪你玩最大	學生時代起，亞瑟跟凱薩就是患難與共的摯友，因為一場陰錯陽差的誤會，凱薩以為亞瑟得了絕症，只剩下最後幾個月生命，因此他不顧反對硬搬進亞瑟家，想陪好友完成所有人生心願，把剩下的一天都活出最瘋狂的色彩……。	護
3/11	健康講座：有愛無礙 一家有失智症患者的居家照護與如何互動陪伴	進入高齡社會，失智症患病率增加，當家中長輩患有失智症，從開始發病到確診及往後的照護，對家屬照顧者而言，是艱辛的長期抗戰。將邀請失智症照護的專業人員與您分享相關議題。	失智症專業人員	2/4	我思念我自己	愛麗絲是一位才智過人、事業家庭有成的大學教授，正值人生巔峰時，卻被診斷出罹患早發性阿茲海默症。面對即將失去的事業與獨立生活的能力，無助的她為自己未來先行安排結局，而和家人同事的關係也跟著改變……。	普
4/15	健康講座：男人停看聽 一談攝護腺常見疾病與預防	攝護腺是男性獨有的構造，大多男性因工作忙碌、飲食失衡，加上國人平均壽命延長，因此罹患攝護腺疾病，如攝護腺炎、攝護腺肥大、攝護腺癌等，嚴重影響健康與生活。如何早期發現、妥善治療，是男性必須注意的健康常識。	專業醫療人員	2/18	被遺忘的幸福	住在加州的布莉姬回到芝加哥老家探望罹患阿茲海默症的母親。她夾在主張把母親送去療養院的哥哥，以及堅持要將妻子留在家中的爸爸之間，感到無所適從。隨著母親病情惡化，家人之間愈來愈劍拔弩張使得照顧母親的責任變得更加艱難……。	護
				3/4	親愛的母親	在市區擔任醫師的女兒伊莎把鄉間的母親安娜接到城裡一起同住。安娜無法在大城市快速步調中找到自己的生活方式，伊莎對於安娜有諸多干預與限制，逐漸形成壓迫。孤獨的安娜開始脫離現實，出現在她幻覺中的亡夫，讓她一步步走進回憶與心靈的黑洞中……。	普
				4/8	生命騎士	漢斯知道自己時日不多，決定隱瞞病情，邀好友們進行跨國單車壯遊，一路從德國玩到比利時，好友們陪他完成旅程中的各項任務挑戰。這段路，將會是人生中最高興的冒險、最盡興的狂歡。	輔
				4/22	逆光飛翔	天生眼盲的裕翔，首次離家北上唸書，遇見愛跳舞的小潔，暖陽般的裕翔走進她的世界。裕翔的勇敢深深牽引小潔；而小潔帶領裕翔經歷不曾有過的冒險。他們填補彼此遺失的力量，邁開步伐，逆光而行。	普
				■放映時間：星期六下午 2:00 ■放映地點：黎明社教中心四樓視聽中心		■欣賞須知：1. 為避免影響觀眾觀賞權益，開演 20 分鐘後，謝絕入場。 2. 場內禁止飲食、喝飲料，敬請配合。 3. 請遵守電影分級制度觀賞。 4. 為顧及兒童觀賞視線，保留前二排座位給身高 140 公分以下兒童，並請家長約束隨行兒童勿放任走動嬉鬧。 5. 如違反上述規定並屢勸不聽者，本中心有權要求其離場。	
■講座時間：星期六下午 2:00-4:00 ■講座地點：黎明社教中心四樓視聽中心 ■請先電話預約，及早入席，以免向隅。				★為響應環保，愛護地球資源，本中心即日起不提供紙杯，請參加活動、講座及研習課程的民眾及學員，自備環保杯，謝謝！			

2023 黎明寒假兒童手作活動 ** 參加就送「微型店舖」DIY 材料盒 **

活動名稱	時間	活動大綱	材料費(元)	指導老師	適合對象
創意美術捏塑	1/31-2/3 上午 9:30-11:30	運用多元繪畫媒材作畫，如：蠟筆、色鉛筆、粉彩筆及黏土捏塑等，加以結合創作出生動活潑、多彩多姿的美術作品。 作品包括：1. 華麗的獅子魚(蠟筆) 2. 好高的長頸鹿(色鉛筆彩粉) 3. 可愛的虎斑貓(1)(黏土捏塑) 4. 可愛的虎斑貓(2)(黏土彩繪 & 樹脂土捏塑)	250	郭秀貞	幼稚園 大班-小6
趣味手工香皂	1/31-2/3 下午 2:00-4:00	親身體驗做香皂的樂趣，天然又環保，送禮自用兩相宜。包括：花草精油皂、神奇皂中皂、天然去角質、可愛造型皂，以及手工皂禮品包裝。	400	Judy	幼稚園 大班-小6
美麗手工卡片	2/7-2/10 上午 9:30-11:30	手作的溫度讓每張卡片充滿溫暖，也能讓收到卡片的人感受到滿滿的心意。教作四張各具風格、歡樂溫馨的節慶手作卡片：1. 生日祝福卡 2. 溫馨母親卡 3. 歡樂聖誕卡 4. 感恩父親卡 (自備剪刀、彩色筆、泡棉膠)	200	Ann	小2-國1
蝶古巴特拼貼	2/7-2/10 下午 2:00-4:00	動手小將精緻又美麗紙圖案裁剪下來，拼貼裝飾在各種小物品上，就是獨具個人特色的蝶古巴特。作品包括：1. 平衡鳥 2. 手指陀螺 3. 小熊風車 4. 溜溜球 5. 貓咪手提袋 (請自備吸水毛巾、剪刀、小楷毛筆、調色盤、鉛筆、橡皮擦)	300	張美麗	小1-國1

■注意事項：
 ①每班限 20 名(手工卡片另計) ②謝絕家屬陪同上課 ③如請假或缺席，恕不補課。(4)如遇颱風、地震等天災，依台北市政府公告停止上班上課，本中心不另行補課，將發還當日材料。
 ■研習費用：每班的收報名費 500 元 + 材料費
 ■報名方式：
 ①報名前請先來電確認名額
 ②報名時同時繳交報名費及材料費，始完成報名手續。
 ③可親自報名或銀行轉帳後傳真報名(轉帳傳真收據後請來電確認) 銀行代號：807(永豐銀行和平分行) 帳號：162-001-000-8214-5 戶名：財團法人黎明文化事業基金會附設私立黎明社教文化推廣中心
 ④完成報名後因故退出，請於 112/1/13 前提出申請全額退費。1/14 至課程開始前因故不克參加者，報名費恕不退還，只退還材料費；若課程開始後材料已採購，以材料發還。
 ⑤請詳讀上述規定，並請報名前謹慎考量是否可以參加。
 ■洽詢電話：02-23787468
 ■傳真電話：02-23771239
 ■主辦單位：黎明社教文化推廣中心

隨堂圖輯

12/19 週六於本中心 4 樓舉辦歲末年終「跳蚤市集活動」，民眾逛逛買換便宜，享受挖寶樂趣。當日有消費的民眾可參加抽獎活動。恭喜幸運得獎者：

一獎：高級 14 吋立扇 陳○珠
 二獎：360 度旋轉拖把 戴○容
 三獎：實用雙耳煮蒸鍋 陳○縉
 四獎：輕簡不鏽鋼單柄鍋 藍○玄
 五獎：折疊拖輪購物車 陳○柔

來跳蚤市集挖寶，還能幸運中獎把獎品帶回家。全新或幾近全新的物品，便宜價就能帶回家。

新書上架 歡迎借閱

黎明社教中心圖書館111年10~12月新書上架囉！歡迎社區民眾來館借閱，如想知道更多新書訊息請至本中心館內查詢。

<ul style="list-style-type: none"> ●人皮手札(1-10集) 著者/閔志洋 出版/普天 ●黃泉客棧(1-8集) 著者/吳半仙 出版/普天 ●流浪的月 著者/瓜拉沙譯者/王華懋 出版/悅知 ●接棒家族 著者/瀨尾麻衣子 譯者/王蘊潔 出版 ●命運鐘擺 著者/亞當·哈姆迪 譯者/陳岳辰 出版 ●緘默的病人 著者/艾力克斯·麥可利迪斯 譯者/吳宗瑋 出版/春天 ●迷蹤 著者/泰絲·格里森 譯者/宋瑛堂 出版/春天 ●希望之線 著者/東野圭吾 譯者/王蘊潔 出版/春天 ●終於還是愛了 著者/陳文茜 出版/有鹿 	<ul style="list-style-type: none"> ●迷宮裡的魔術師 著者/東也圭吾 譯者/王蘊潔 出版/皇冠 ●碎片 著者/湊佳苗 譯者/王蘊潔 出版/皇冠 ●人質卡農 著者/宮部美幸 譯者/李彥樺 出版/獨步 ●陌生的房客 著者/麗莎·傑威爾 譯者/吳宜璇 出版/高寶 ●怒海逆風島嶼行：台灣戰亂世的故事 著者/鍾堅 出版/燎原 ●梅克爾傳：一場卓越的史詩之旅 著者/凱蒂·馬頓 譯者/廖月娟 出版/天下 ●神奇柑仔店(5-12) 著者/廣嶋玲子 譯者/王蘊潔 出版/親子天下 ●走路：獨處的實踐 著者/龍應台 出版/時報 ●大明長歌全系列套書 著者/酒徒 出版/時報 	<ul style="list-style-type: none"> ●懸案密碼 3：瓶中信 著者/猶希·阿德勒·歐爾森 譯者/管中琪 出版/奇幻基地 ●懸案密碼 5：尋人啟事 著者/猶希·阿德勒·歐爾森 譯者/管中琪 出版/奇幻基地 ●懸案密碼 8：第 2117 號受難者 著者/猶希·阿德勒·歐爾森 譯者/廖素珊 出版/奇幻基地 ●吃佛：從一座城市窺見西藏的劫難與求生 著者/芭芭拉·德米克 譯者/洪慧芳 出版/麥田 ●叛國英雄·雙面諜 O. A. G. 著者/班·麥金泰爾 譯者/蔡耀緯 出版/野人 ●隨便想想 2.0：台灣應以其文化素養，來引領人類往前走 著者/林蒼生 出版/和平國際 ●台灣的勝算：以小制大的不對稱戰略，全臺灣人都應了解的整體防衛構想 著者/李喜明 出版/聯經
---	--	--

健康舞動園地 ★歡迎隨時加入上課★

<h4>快樂跳排舞</h4> <p>(7人以上始開班) *自備乾淨運動鞋</p> <p>課程介紹：現代舞、拉丁舞、摩登舞、牛仔舞、曼波，結合音樂、舞蹈及運動的新韻律。</p> <p>時間：1/19-2/23，每週四下午 1:30-3:00(進階班) 2/16-4/13，每週四上午 11:00-12:30(初階班)</p> <p>時數：13.5 小時 原價：1,875 元 指導老師：陳世瑛 全程優惠：1,500 元</p>	<h4>國際標準舞一摩登舞中級</h4> <p>(16人以上始開班) *簡單易學不需舞伴</p> <p>課程介紹：華爾滋、英式探戈、圓舞曲、狐步(基本步)。</p> <p>時間：1/19-3/23，每週四晚上 7:00-9:00</p> <p>時數：18 小時 原價：1,875 元 全程優惠：1,500 元</p>	<h4>健康瑜伽</h4> <p>(12人以上始開班) *自備瑜珈墊</p> <p>課程介紹：呼吸調氣、靜心靜坐、各式體位法、經絡按摩。</p> <p>時間：開課中，每週六上午 10:40-12:10 1/31-4/11，每週二晚上 7:30-9:00 12/27-3/7，每週二下午 2:30-4:00 12/28-3/1，每週三上午 9:40-11:10</p> <p>時數：13.5 小時 原價：1,500 元 指導老師：劉莉綺、許小君、林南媛 全程優惠：1,250 元</p>
<h4>國際標準舞一拉丁舞初級</h4> <p>(16人以上始開班) *簡單易學不需舞伴</p> <p>課程介紹：吉倫巴、探戈、倫巴、恰恰、捷舞等。</p> <p>時間：1/31-4/11，每週二晚上 7:00-9:00</p> <p>時數：18 小時 原價：1,875 元 全程優惠：1,500 元</p>	<h4>塑身減重有氧</h4> <p>(早班)(10人以上始開班) *自備乾淨有氧運動鞋</p> <p>課程介紹：低衝擊有氧、階梯有氧，適合剛開始運動者、下背或膝蓋不適者、體重過重者、年長者等。</p> <p>時間：2/9-3/23，每週二、四上午 10:00-10:50 2/15-3/24，每週三、五下午 2:00-2:50</p> <p>時數：12 節 原價：2,875 元 指導老師：郭雅琪 全程優惠：2,300 元</p>	<h4>有氧運動</h4> <p>(7人以上始開班) *自備乾淨有氧運動鞋</p> <p>課程介紹：簡易韻律操、有氧舞蹈、伸展緩和操、肌耐力訓練。</p> <p>時間：2/1-4/26，每週三下午 3:10-4:00 2/24-5/12，每週五上午 10:10-11:00 開課中，每週六上午 9:40-10:30</p> <p>時數：12 節 原價：1,875 元 指導老師：陳紫玲、林郁函 全程優惠：1,500 元</p>