校園消息 2026 年 11 月 8 日 · HANA ACADEMY

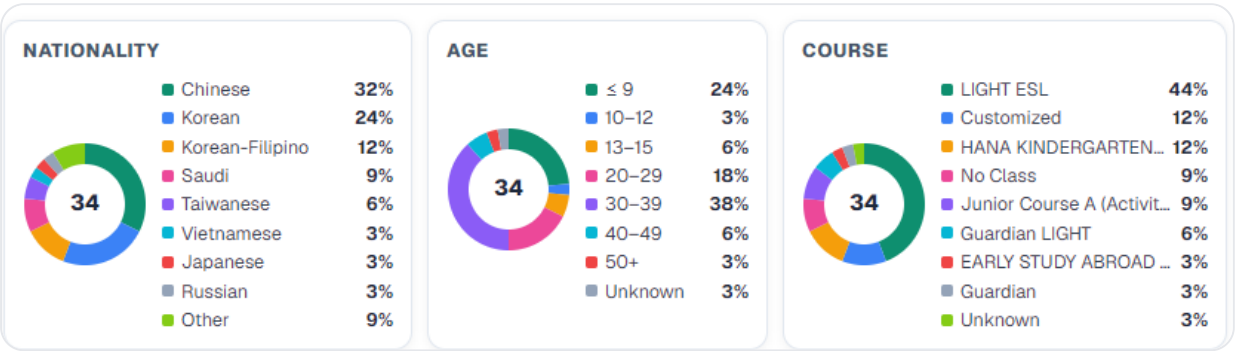
HANA Academy 每週新聞 — 2026 年 11 月第一週（11/2–11/8）



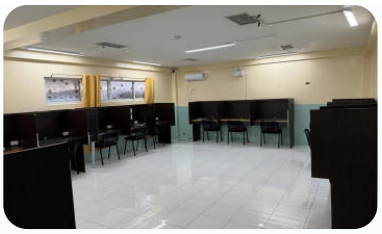
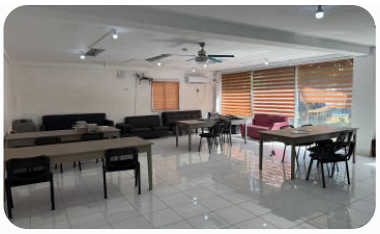
> 在校生的國籍、年齡與課程比例、小紅書上的推薦評價、平日 13 餐菜單、本週景點 Clark Parade Grounds，以及依帳號整理的本週 Instagram。HANA Academy 每週新聞第 3 期。

大家好，我們是克拉克 HANA Academy。每週新聞第 3 期記錄了 11 月 2 日至 8 日這一週。11 月 2 日週一是菲律賓的國定假日萬靈節。從本期開始，每週新聞將於每週五發布，為您整理前一週（週一至週日）的消息。

本週數字



34 位在校生的國籍、年齡與課程比例（2026 年 11 月 2 日至 8 日，資料來自學院管理系統）

本週評價 — 覺得斯巴達式壓力太大的話

這是 Candy 在中國小紅書上發布的推薦文。她說，對於覺得高強度斯巴達式課程壓力太大、想以輕鬆步調學英文的人來說，這所學校非常適合，並提到小班制課程與大量一對一課、說不出話時也會耐心等待的老師、安靜的校園，以及 CP 值很高的全包式課程。她推薦給英文零基礎但想練習口說的人，以及想暫時放下工作或學業、在短時間內提升實力的人。

閱讀完整評價 ↗

本週菜單

學院餐廳平日每天供應三餐，以韓式料理為主，週末則供應早午餐。本週一適逢國定假日，只在上午 9 點到 11 點供應一餐早午餐（白飯、湯與泡菜）；週二到週五每天三餐，共 13 餐。以下是主菜。

星期	早餐	午餐	晚餐
週一（11/2）	早午餐（上午 9–11 點）：牛肉蘿蔔湯、白飯、泡菜	—	—
週二（11/3）	漢堡排佐肉汁醬、荷包蛋	菲式番茄燉雞（Caldereta）	辣燉雞（Dakdoritang）
週三（11/4）	法式吐司、蔬菜炒蛋	糖醋肉（Tangsuyuk）	青豆炒豬肉（Guisantes）
週四（11/5）	炸熱狗、荷包蛋	塔塔醬雞肉	炒魚板（Odeng-bokkeum）
週五（11/6）	炒飯、荷包蛋、炒煙燻火腿	烤肉醬炒豬肉	豬肉咖哩

早餐附湯、蔬菜與泡菜；午餐附蔬菜、泡菜、水果與湯；晚餐附小菜與湯。



週一（11/2）· 早午餐 · 牛肉蘿蔔湯



週二（11/3）· 早餐 · 午餐 · 晚餐



週三（11/4）· 早餐 · 午餐 · 晚餐

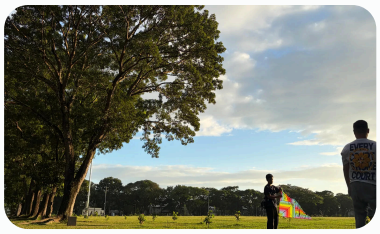


週四（11/5）· 早餐 · 午餐 · 晚餐



週五（11/6）· 早餐 · 午餐 · 晚餐

每天三餐的照片（由左至右：早餐、午餐、晚餐）







本週景點 — Clark Parade Grounds

這是 KIM DO YEON 週末和學院朋友帶著野餐墊一起去的公園。文章記錄了當地家庭在草地上打羽毛球、放風箏的週末景象，為了躲避正午炎熱而順道走進的附近咖啡廳，還有晚上 7、8 點左右隨著音樂登場的噴泉秀。她也分享了小提醒：最好在陽光較弱的傍晚前往，並記得帶野餐墊、水、防曬乳和防蚊液。

閱讀 Clark Parade Grounds 的介紹 ↗

本週 Instagram

HANA Academy 的 Instagram 由各國經理分別經營自己的帳號。以下依帳號整理本週（11/2–11/8）發布的貼文。日本帳號本週沒有貼文，因此一併介紹 11 月 10 日的貼文。

英語

@clarkhanaesl



11月5日（週四）

用一支短片記錄以《可可夜總會》為主題的萬聖節嘉年華這一天。

在 Instagram 觀看　部落格文章

KR 韓國 · 親子

@hana_english_clark



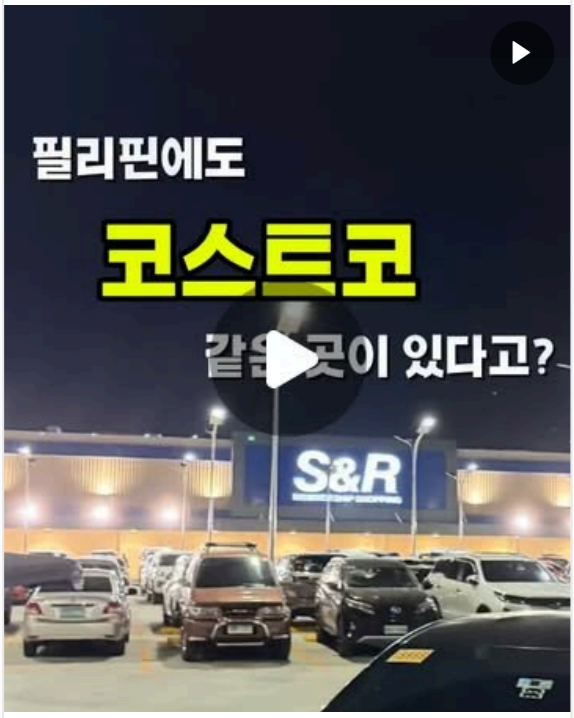
11月6日（週五）

萬聖節派對現場花絮：不給糖就搗蛋、看著鏡子插筷子的遊戲、「找到院長」尋寶遊戲，還有服裝走秀與頒獎典禮。

在 Instagram 觀看　部落格文章

KR 韓國 · 成人

@clarkhana._.kr



11月3日（週二）

菲律賓也有像好市多（Costco）一樣的地方？為您介紹克拉克的會員制大型賣場 S&R。

在 Instagram 觀看　部落格文章

JP 日本

@clarkhanajp

11月10日（週二）

在離學院步行 5 分鐘的超市 Pure Gold，調查了在日本也很常見的商品價格。進口商品稍貴，但因為鄰近韓國城，種類很豐富。

在 Instagram 觀看

追蹤各國帳號

英語 @clarkhanaesl　KR 韓國 · 親子 @hana_english_clark

KR 韓國 · 成人 @clarkhana._.kr　JP 日本 @clarkhanajp　SA 阿拉伯 @clarkhana_saudi

追蹤 HANA Academy

部落格以 13 種語言發布：韓文、英文、日文、繁體與簡體中文、阿拉伯文、越南文、泰文、蒙古文、俄文、西班牙文、土耳其文與印尼文。點選網站上方的語言按鈕，即可用您的語言閱讀同一篇文章。

查看所有部落格文章 ↗

下載本期 PDF

A4 大小的 PDF 檔，方便列印或透過通訊軟體分享。

每週新聞於每週五發布，整理前一週（週一至週日）的內容；每四週會把當月內容彙整成月報。統計資料來自學院管理系統的在校生名單；菜單可能依情況調整。

查看原文 (韓文原文)