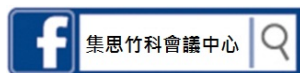


# 科技生活館/我在集思的學習旅程

114年03月03日~114年04月30日



※ 上課地點:科學園區科技生活館/東區工業東二路1號  
洽詢電話:03-5779191分機313 李小姐

歡迎掃描查詢和報名課程

課程		課程簡介	費用	師資
單堂課程	單堂午間運動	專為忙碌的妳量身打造，再也不用因為沒空而錯過運動了!只要在上課日期前三天預約課程，完成繳費，就可以讓你輕鬆擁有美麗與自信囉! 《限指定課程,請洽詢03-5779191分機313》	250/堂	當堂教師
	單堂晚間運動		280/堂	
幼童專區	小小防身術: 兒童自我保護技巧 3/3~4/21 每週一 19:00~20:00 共八週	教授孩子們如何辨別危險及安全狀況，以及在危險下保持冷靜並做出正確反應。在與遊戲的結合和模擬情境下，讓孩子們從樂趣中學習實用技能，同時培養對自我保護的意識和能力。 第一堂~第二堂:直拳移動攻擊及防禦閃躲。 第三堂~第四堂:之字形移動與閃躲及護身倒法-基礎動作。 第五堂~第六堂:護身倒法-側身動作及前踢腳法練習。 第七堂:前踢防禦練習及拳腳組合動作。 ※招生對象:6歲-10歲兒童。《請自備毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	洪國芳老師
	幼兒地板芭蕾 3/4~4/22 每週二 15:30~16:30 共八週	以芭蕾基本元素，融合地板運動，讓孩子們輕鬆快樂學習。芭蕾強調優雅與延伸，所以可以讓孩子們儀態端正且刺激末梢神經運動，進而改善不良姿勢與矯正腿型。地板運動著重平衡與協調，可以刺激孩子的感覺統合及腦部發育。 ※招生對象:3歲-6歲幼兒。《請自備毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Jenny舞蹈工作室
	幼兒律動有氧 3/5~4/23 每週三 16:00~17:00 共八週	利用音樂與舞蹈的結合，訓練孩子的敏捷、協調與節奏感。再帶入舞蹈組曲與地板動作，加強孩子的平衡、心肺功能及柔軟度，使孩子們能在快樂舞動中，達到身心健康發展。 ※招生對象:3歲-6歲幼兒。《請自備毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	
	兒童故事瑜珈 3/6~4/24(4/3休) 每週四 19:00~20:00 共七週	以模仿動物動作，訓練孩子觀察力及身體運用能力。綜合感官的平衡、協調、肌力、節及柔軟度，完成兒童瑜珈動作。並依照學生程度，帶入故事情節與音樂背景，完成一場森林探險以及身體能力的挑戰。 ※招生對象:7歲-12歲兒童。《請自備毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	1800	
投資理財	創業社群營銷與直播培訓 3/3~4/21 每週一 19:00~21:30 共八週	本課程從企劃、社群行銷、網路直播、成交等四大創業重點，邏輯性透過手把手實戰教學及全方位課程規劃，不論專注於社群經營、自由接案或是Youtube讓你快速進入直播領域。 ※ 學員需自備筆、筆記本或平板電腦。	4500	利崴師資團
	短視頻拍攝剪輯製作 3/4~4/22 每週二 19:00~21:30 共八週	一支手機就可拍出張力十足的短視頻，用最短的時間教會拍攝運鏡、後製剪輯廣告配音、片頭片尾等並分享到各平台查看點閱率與流量。讓短視頻成為行銷最大的利器。拍出最即時最省成本的爆款廣告短視頻。 ※ 學員需自備智慧型手機、平板電腦。	4500	
	新創企業品牌建立與行銷 3/5~4/23 每週三 19:00~21:30 共八週	創新與行銷一樣重要，新創品牌行銷與傳統品牌行銷方式不同，本課程教導精準地建立品牌定位，帶領撰寫品牌故事，藉由不同平台宣傳工具透過品牌視覺設計行銷記憶點，增加企業的品牌價值，增加印象並促進消費。 ※ 學員需自備筆、筆記本或平板電腦。	4500	

投資理財	<b>上班族加薪術：掌握買賣關鍵點</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四19:00~20:30，共七週	課程內容融合「總經面」、「基本面」和「技術面」，掌握買賣關鍵點，提高獲利致勝率，讓學員捉住趨勢脈動，做到風險控管，持盈保泰，課程中分享小資權證操盤術，提高股市獲利能力。 ※適合:追求研究技術分析的投資大眾，以及深入了解如何建立操作策略應用於股市實戰的投資人。從觀念建立再導入理論實務，無論是新手或老手都能輕鬆學習。	2500	游博新老師
午間運動	<b>曲線雕塑</b> 3/4~4/29(4/1休) 每週二 12:10~13:10，共八週	除了延伸與柔軟的訓練外，並大幅增加核心肌群的強度，讓身體線條緊實之餘更能發揮身體最大能力。課程尾聲有大放鬆可以把身體的疲勞全部交給地板釋放出去，讓大家在在上完課都能全新出發。 《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	群霏舞蹈工作室
	<b>燃脂力量流動</b> 3/4~4/22 每週二 12:20~13:20，共八週	結合「瑜珈」及「有氧舞蹈」的高燃脂全身性運動，前半段以「有氧運動」暖身提高心跳率，適度訓練身體肌力，接著後半段從背部、腹部到骨盆處，結合串連的瑜珈動作（如：拜日式、平板式等），搭配鼻子吸氣，嘴巴吐氣的固定調息，喚醒深層肌肉，使身體與心靈運作活絡起來，達到增加肌耐力，達到雕塑線條的效果。 《請自備鞋底乾淨運動鞋到教室替換、瑜珈墊、毛巾及穿著輕便的服裝》	2000	Summer
	<b>伸展瑜珈</b> 3/5~4/23 每週三 12:05~12:55，共八週	只需簡單的伸展動作就能幫你舒緩身體不適與肌肉緊張，還能有效放鬆身心，配合深呼吸，可以使心率減慢、舒緩肌肉緊張、使內心平靜。讓不安與焦慮的心情舒緩，還自己一個平靜的身心靈狀態。 《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	月米老師
	<b>Zumba有氧(午)</b> 3/5~4/30(4/23休) 每週三 12:20~13:20，共八週	以拉丁舞步為基礎，透過簡單的分解動作，以及循序漸進的帶動，每個人都可以自在地跟隨熱情洋溢的拉丁音樂擺動，展現自信、享受熱舞的快感，同時達到健身效果。 《請自備鞋底乾淨運動鞋到教室替換、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Ariel
	<b>滾輪瑜珈</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四12:10~13:10，共七週	滾輪風靡國內外，原因就是利用滾輪的特性幫助自己緊繃的肌肉放鬆或是將沾黏的筋膜分離。健康的筋膜可以靠伸展達到效果但受過傷的結疤組織或長期發炎的肌肉都會造成筋膜沾黏而無法正常伸展導致患部的不適或更嚴重的後果，利用瑜珈滾輪的滾動配合角度將患部疏通，增加循環有利細胞修復，讓身體自療能力發揮。動作簡單，不限年齡，讓你輕鬆上手享受美麗健康。 《需自備瑜珈墊、瑜珈滾輪1支，老師可代購滾輪，請於報名時告知》	1800	群霏舞蹈工作室
	<b>滾筒運動與放鬆</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四12:10~13:10，共七週	全方位課程，運用滾筒執行簡單的運動，內容結合肌力、肌耐力、核心、平衡、穩定、心肺訓練等項目。老師以活潑生動的教學方式，指導正確的滾筒使用方法，避免運動傷害，強化全身肌群，促進健康，預防肌少症。課程的後段利用滾筒按摩肌肉，使身體獲得放鬆與舒壓。 《需自備瑜珈墊、按摩滾筒1支、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	1800	章魚老師
	<b>養生瑜珈</b> 3/7~4/25(4/4休) 每週五12:05~13:00，共七週	藉由這套基於體位法而生的能量Yoga課程，帶大家整套學習達到更深層感受自我身心的方式，進而調整身體各器官的功能，恢復身體自然的循環。 《請自備瑜珈墊、瑜珈磚2顆、伸展帶1條、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	1800	月米老師
	<b>肚皮舞</b> 3/7~4/25(4/4休) 每週五11:50~12:50，共七週	神秘的舞蹈，肢體豐富的感情流露，從肚子、肩膀、臀部、大腿的抖動，上半身與下半身的肌群分解舞動，訓練肚子的靈活度，收放自如，大腿變得更緊實，讓身形變得更加優美，線條更明顯，隨著音樂的擺動，在在散發著無法擋的魅力，讓你擁有自信與美麗。 《請穿合身、有彈性的服裝，也可穿肚皮舞練習服》	1800	小蓮老師

晚 間 運 動	<b>滾輪伸展</b> 3/3~4/28(3/31休) 每週一 17:40~18:40 共八週	利用滾輪幫助自己緊繃的肌肉放鬆或是將沾黏的筋膜分離，瑜珈滾輪的滾動配合角度將血液疏通，增加循環有利細胞修復，讓身體自療能力發揮。動作簡單不限年齡，讓你輕鬆上手享受美麗健康。 《需自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	群露舞蹈工作室
	<b>皮拉提斯</b> 3/3~4/21 每週一 18:10~19:10 共八週	皮拉提斯是一種全身的鍛鍊運動，透過控制、核心、呼吸、專注、精確、流暢等6大原則設計動作，著重於鍛鍊核心肌群，可達到雕塑身體線條、訓練平衡感、增加柔軟性等效果。《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Sumensa
	<b>健康瑜珈</b> 3/3~4/21 每週一 18:50~19:50 共八週	含腹式呼吸，冥想體位法，兼具美容祛病、雕塑體態、伸展拉筋、加強心肺功能，達到減重塑身及恢復苗條健康的功效並忘卻工作壓力、煩惱，達到全然的放鬆。《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	月米老師
	<b>基礎瑜珈</b> 3/3~4/21 每週一 19:30~20:30 共八週	無論你是初學者、身體僵硬、或腰背肩頸酸痛的人，歡迎你從基礎瑜珈開始練習。簡單的瑜珈動作，正確的體位法練習，找到身體的正位，改善不良姿勢，循序漸進的伸展筋骨。另外，透過呼吸及意念導引，以正確安全方式，深入淺出的練習，感受全身肌肉筋骨由內而外的舒暢，有效舒緩頸部痠痛、肩頸緊張、腰酸背痛等困擾。《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Amy
	<b>墊上核心訓練</b> 3/3~4/21 每週一 20:10~21:10 共八週	墊上核心訓練結合瑜珈，皮拉提斯的調節運動，可提高全身肌肉的強化，柔軟度與平衡，將重點置於身體軀幹，以培養身體核心肌群安定的力量，透過組合流暢的活動身體，對於改善姿勢、呼吸，調整體線有幫助，增進健康，且可以依照參與者不同的體能狀態進行調整。 《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Angel
	<b>舒緩伸展</b> 3/4~4/22 每週二 17:20~18:20 共八週	上班族久坐，難免腰酸背痛，加上運動過少，健康情況更是每況愈下，久而久之，脊柱壓力過大，怎麼坐著站著也不舒服。 這是一個以接觸瑜珈體位，深度延展及放鬆身體，並結合皮拉提斯強化核心和手臂。針對上班族久坐而衍生的身體小病小痛去舒緩。適合任何程度。 《學員請自備瑜珈墊、瑜珈磚2個、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	煒晴老師
	<b>流動伸展</b> 3/4~4/22 每週二 18:30~19:30 共八週	流動瑜珈是一堂非基礎的瑜珈課程，首先要理解每個動作的基礎，順暢的跟隨呼吸，讓呼吸與體位法節奏一致，透過流暢連貫的動作找到自己內在能量的節奏，感受能量自然在體內流動，可強化心肺功能、提升覺知，在挑戰身體和心智的同時，幫助心靈全面釋放，課程體位法轉換動作的速度會比一般瑜珈課程快，適理解瑜珈體位名稱和有基礎的朋友。 《學員請自備瑜珈墊、瑜珈磚2個、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	
	<b>燃脂肌力有氧</b> 3/4~4/22 每週二 18:20~19:20 共八週	藉由基礎有氧運動、MV舞曲、組合動作，達到燃燒脂肪效果，並搭配肌力訓練運動雕塑身體曲線，最後結合伸展運動，使身體達到舒緩效果，經由此課程培養正確運動觀念，良好的運動習慣，並同時達到肌肉與心肺功能提升，享受運動瘦身、健康的快樂。 《請自備鞋底乾淨運動鞋到教室替換、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	張幼鈺老師
	<b>零基礎瑜珈</b> 3/4~4/22 每週二 19:40~20:40 共八週	以瑜珈為基礎，帶動身體完整的伸展，姿勢延展可消除肌肉的僵硬和緊張感，本課程適合初學者參與，特別是工作長時間久坐的上班族，可有效排解壓力及舒緩全身的緊繃。 《學員請自備瑜珈墊、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Amy
<b>MV熱舞</b> 3/4~4/22 每週二 19:45~20:45 共八週	透過韓國及美式歌曲來學習歌曲內的MV舞蹈動作，以獨有的教學方式讓你輕鬆沒壓力的學會MV舞蹈，秀出個人舞蹈魅力，還能達到有氧運動的訓練喔~ 《請自備鞋底乾淨運動鞋到教室替換、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	庭瑜老師	



晚間運動	<b>享塑瑜珈</b> 3/5~4/30(4/23休) 每週三 17:40~18:40 共八週	以瑜珈為基礎，帶動身體完整的伸展，姿勢延展可消除肌肉的僵硬和緊張感，增加身體柔軟度，促進血液循環及新陳代謝。適合初學者和久未練習的學員參與，可有效排解壓力及舒緩全身的緊繃。 《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Ariel
	<b>瑜珈核心與伸展</b> 3/5~4/23 每週三 18:30~19:30 共八週	利用這一個小時平息內在，藉由練習的過程，來保持專注、穩定和安住當下！用呼吸去連結身體的每個小細節，從冷靜神經系統開始，慢慢重新找回生命力，讓內心的情緒能量重新流動。 《學員請自備瑜珈墊、瑜珈磚2個、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	小娟老師
	<b>Zumba有氧(晚)</b> 3/5~4/30(4/23休) 每週三 19:00~20:00 共八週	以拉丁舞步為基礎，透過簡單的分解動作，以及循序漸進的帶動，每個人都可以自在地跟隨熱情洋溢的拉丁音樂擺動，展現自信、享受熱舞的快感，同時達到健身效果。《請自備鞋底乾淨運動鞋到教室替換、毛巾及穿著輕便的服裝》	2000	Ariel
	<b>綜合瑜珈提斯</b> 3/5~4/23 每週三 20:10~21:10 共八週	介紹瑜珈基本觀念：腹式呼吸法瑜珈體位及平衡跟核心訓練，墊上伸展增加身體柔軟度，促進血液循環及新陳代謝。 《請自備瑜珈墊，老師會提供瑜珈球、瑜珈磚或瑜珈繩當輔具》	2000	Amy
	<b>腹肌核心養成</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四17:45~18:45 共七週	除了延伸與柔軟的訓練外，以高強度間歇運動大幅增加上下腹及側腹部的核心肌群強度，讓身體腹部線條緊實之餘更能發揮身體最大能力。課程尾聲有大放鬆可以把身體的疲勞全部交給地板釋放出去，讓大家在在上完課都能擁有線條及滿滿元氣。《學員請自備瑜珈墊、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	1800	小V老師
	<b>頌鉢療癒瑜珈</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四19:00~20:00 共七週	透過聲音頌鉢在課程當中藉由瑜珈體位法幫助您伸展抒壓、緩解身體的緊繃痠痛、按摩內臟與腺體，讓身心自動調整恢復平衡健康；再搭配適時敲擊、磨擦金屬質地剛硬的頌鉢，所產生的能量震動與溫柔、沉穩且悠長的泛音，帶給練習者深度放鬆與淨化心靈，讓生活壓力自然消融，喚醒內心深處的寧靜。頌鉢是聲音療法經常被運用的工具，運用在瑜珈課程中，幫助練習者自然進入專注、穩定、放鬆的狀態，讓瑜珈練習的效果加乘。 《學員請自備瑜珈墊、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	1800	
	<b>拉丁舞</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四18:00~19:00 共七週	跳舞不是年輕人的專利，享受舞蹈年齡不是問題，學員們以舞會友，結交志同道合的夥伴。以輕鬆活潑的舞步和音樂帶領學員認識自己的身心，進而自在地享受肢體律動，並勇於表現自己，運動健身的同時，亦有助紓解壓力、穩定情緒，提升正面思考的能量。 《請自備鞋底乾淨運動鞋到教室替換、毛巾及穿著輕便的服裝》	1800	
	<b>戰鬥拳擊</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四19:10~20:10 共七週	戰鬥拳擊是結合「拳擊」及「有氧舞蹈」的高燃脂全身性運動，在平均50-60分鐘的課程內分為三個階段，最初透過「有氧運動」暖身提高心跳率至每分鐘130以上，中段則靠朝著空氣「揮空拳」及深蹲等動作來訓練肌耐力，最後才以出拳打沙袋的動作，達到雕塑線條的效果。 《請自備鞋底乾淨運動鞋到教室替換、毛巾及穿著輕便的服裝》	1800	Frank
語言學習	<b>西語發音班</b> 3/4~4//22 每週二19:00~21:00 共八週	課程以輕鬆活潑的方式進行，從發音開始延伸到日常問候語、數字、時間等實用西班牙語的應用。無論是去西班牙語國家旅行或是結識新朋友，學員都將有機會將在課堂上學到的西班牙語實際應用到生活中。完成本課程後，學生將熟悉西班牙語的發音、基本的語法結構和詞彙，具備聽、說、讀、寫的基本技能，並能夠在日常會話中進行簡單的問答。此外，課堂上也會補充西班牙語國家的文化與時事。 ※使用教材:「我的第一堂西語課」瑞蘭國際(建議先自行購買) ※適合: 想從發音開始學習的初學者。	3200	台籍張老師

語言學習	<b>日文50音</b> <b>3/3~4/21</b> 每週一 19:00~21:00 · 共八週	從基礎的五十音開始教起，兩堂課後就開始進入課本第一課文法。學完50音，基本的自我介紹、初次見面的對應、購物、都將朗朗上口。對於想去日本旅遊，開口說簡單對話的您是最佳選擇。 ※使用教材:「大家的日本語 初級一」(建議先自行購買)。 ※適合: 想從發音開始學習的初學者。	2800	台籍 王老師
	<b>日文初級週一班</b> <b>3/3~4/21</b> 每週一 19:00~21:00 · 共八週	有日文基礎的初學者設計之課程。搭配生活中常用日語如問路，稱呼，打招呼等，啟發學員學習日語之興趣，進而喜歡學日語，更加瞭解日本文化。 ※使用教材「大家的日本語 初級一」。 ※週一班適合: 已學過大約6個月日文課程的學員報名。 ※週四班適合: 已學過大約2個月日文課程的學員報名。	3200	日籍 臼井老師
	<b>日文初級週四班</b> <b>3/6~4/24(4/3休)</b> 每週四 19:00~21:00 · 共七週		2800	
	<b>日文週三班</b> <b>3/5~4/23</b> 每週三 19:00~21:00 · 共八週	特別邀請全國語言中心專業日籍老師，教學經驗豐富，以生動有趣的教學方式，帶領同學們學習如何正確讀寫日文字和熟悉有趣的日本文化。 ※日文週三班使用教材「大家的日本語中級二」。 ※適合: 已學過大約6年6個月日文課程的學員報名。	2800	日籍 山川老師
	<b>全日文生活會話</b> <b>3/3~4/21</b> 每週一 19:00~21:00 · 共八週	學習過程輕鬆自在、不需要有壓力，全程日語對話，是加強聽跟說最快方式。會讓大家分享想法或經驗，只要勇敢開口就一定會進步。鼓勵大家開口說日語，進而習慣口說、建立自信。 ※講義費請於第一堂課時繳交給老師。 ※適合: 已考過N5檢定學員加入。	3200	日籍 野池老師
	<b>韓語初級週二班</b> <b>3/4~4/22</b> 每週二 19:00~21:00 · 共八週	課程適合對韓文有興趣，或想去韓國旅行及自學過韓文想要更扎實會話的同學。由專業教師，以生動有趣的教學方式，帶領同學們學習如何正確讀寫韓文字和熟悉有趣的韓國文化。 ※使用教材「首爾大學韓國語1A」。 ※週二班適合: 已學過大約4個月韓文課程的學員報名。 ※週四班適合: 已學過大約2個月韓文課程的學員報名。	2800	台籍 樂老師
	<b>韓語初級週四班</b> <b>3/6~4/17(4/3休)</b> 每週四 19:00~21:00 · 共六週		2100	
	<b>韓語週三班</b> <b>3/5~4/23</b> 每週三 19:00~21:00 · 共八週	特別邀請全國語言中心韓籍老師，教學經驗豐富，課程適合對韓文有興趣，或想去韓國旅行及自學過韓文想要更扎實會話的同學。課程將由專業韓籍教師，以生動有趣的教學方式，帶領同學們學習如何正確讀寫韓文字和熟悉有趣的韓國文化。 ※週三班使用教材「首爾大學韓國語3A」，學員需自備課本。 ※韓語週三班適合: 已學過大約6年2個月的學員。 ※生活韓語週四班使用教材開課後詢問老師再自行購買。 ※生活韓語週四班適合: 已學過大約1年8個月韓文課程的學員報名。	2800	韓籍 高老師
	<b>生活韓語週四班</b> <b>3/6~4/24(4/3休)</b> 每週四 19:00~21:00 · 共七週		2500	

	<p><b>Easy舒心粉彩畫</b> 3/3~4//21 每週一19:00~21:00 · 共八週</p>	<p>風行於日本的和諧粉彩，是以指尖沾上色彩的簡易繪畫藝術。除了能療癒心情，同時也能讓身心靈變得更和諧舒適。帶大家以不同主題創作，探索心靈可以透過集中在當下，專注自己的一呼一吸，舒壓，尋回生活的中心點。如果妳對藝術創作有興趣，歡迎一起來體驗日本粉彩藝術之美。</p> <p>※ 上課用品一套<b>810元</b>(內含:粉彩筆、油性色鉛筆、紙膠帶、軟橡皮擦、畫250P、日本丸型橡皮擦、消字版、完稿膠)，請於第一堂課交給老師。</p> <p>※ 學員需自備:美工刀、剪刀、抹布、濕紙巾、橡皮擦、A4切割墊。</p>	2800	曾千嬋 老師
藝術創作	<p><b>色鉛筆輕鬆畫</b> 3/4~4/22 每週二19:00~21:00 · 共八週</p>	<p>藉由色鉛筆，描繪日常生活的小事物，這期從可口的水果入手，帶大家畫出水果的光澤，多汁美味的口感，還有香甜的味道，讓學員藉由簡單的色鉛筆畫出日常小生活。</p> <p>※ 學員需自備:自動鉛筆、2B筆芯、橡皮擦、16開畫本、水性色鉛筆36色以上。</p> <p>※ 老師可代購畫本及48色色鉛筆共\$850，費用請於第一堂課給老師。</p>	2800	劉純向 老師
	<p><b>鉛筆素描</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四19:00~21:00 · 共七週</p>	<p>使用簡單的工具，將生活中的小事物加以紀錄，繪畫即生活，生活即繪畫，使繪畫更貼近人心。每期課程主題皆不同，藉由簡單的光影，畫出精緻的素描小品，共有2~4幅作品。</p> <p>※ 新生材料費\$600元(含:素描紙本，素描鉛筆，畫用橡皮，保護噴膠) 請於第一堂上課時繳交給老師。</p> <p>※ 無繪畫基礎之學員皆可參與，每一次都在進步中成長。</p>	2200	





~好好手感輕水彩~  
 日暮光舞  
 3/4~4//29  
 (3/25 & 4/1休)  
 每週二 19:00~21:00  
 共七週

由幾何圖形引導畫面構成，從顏色的感知，進而讓畫面呈現多元的風貌與溫度！從觀察到下筆，體驗到繪畫的樂趣，用畫筆紀錄最有趣的日常！課程包含2幅作品。

第一堂~第二堂:暮光森林線稿繪製上色、夕彩與芒草線稿及上色。

第三堂~第四堂:海上的月光線稿、上色。

第五堂~第七堂:極光湖畔線稿繪製、水面光影細節的彩度解析及整體色系調合。

※ 學員需自備: 自動鉛筆、2B筆芯、橡皮擦、抹布、水盒(2~3分隔)、噴水瓶、0.1及0.5黑色代針筆及0.1與0.5暖灰色代針筆、留白膠、矽膠筆、一吋排刷、扇形筆。

※ 上課用品一套1600元(內含:日本櫻花透明水彩24色(固體水彩)、水彩筆圓頭4、12號(動物毛)、圭筆細筆、黑色防水代針筆0.1及0.5、白色牛奶筆、水彩本B5中粗紋300g,日本NITTO紙膠帶1.5cm寬),請於第一堂課時繳交給老師。

※ 講義費50元,請於第一堂課時繳交給老師。



2500

左手  
右手  
工房  
王老師

城市速寫(鋼筆淡彩)  
 3/5~4/30(3/26休)  
 每週三 19:00~21:00  
 共八週

捕捉日常中的美好，藉由手繪的方式把回憶記錄下來，同時透過手繪的過程中，與生活上的這塊土地與社區產生更緊密的連結，讓藝術與美感自然融入個人。

※ 學員需自備 32開或16開水彩本(寶虹/遵爵/萊頓皆可),代針筆03-0.5mm或鋼筆、鉛筆、透明水彩18或24色(管狀/塊狀皆可)、調色盤、水彩筆。

※ 講義費\$100元(多退少補),請於第一堂上課時繳交給老師。

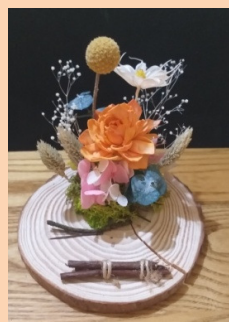
※ 無繪畫基礎之學員皆可參與,每一次都在進步中成長。



2800

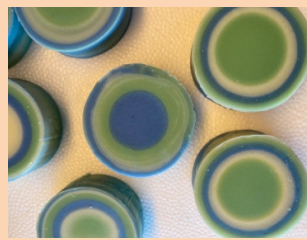
唐偉德  
老師

	<p><b>生活手作花藝</b> 3/3~3/31(3/17休) 每週一19:00~21:00， 共四週</p>	<p>把花草自然的帶入生活空間，增加居家美感與幸福感。從花卉的整理、認識植物、花藝資材，到完成製作出屬於自己的花藝，皆會讓你對花藝有更深的了解。課程共有4個作品。</p> <p>第一堂自然型半圓桌花:鮮花材介紹與整理，並練習桌花造型與比例。</p> <p>第二堂永生花桌飾設計:學習永生花、乾燥花葉的加工技法。</p> <p>第三堂花束設計:花束螺旋腳練習，韓式包裝說明與練習。</p> <p>第四堂永生花球樹:利用永生乾燥花葉材，反覆熟練加工技法，配合緞帶與造型飾品組裝成花球樹。</p> <p>※材料費2200元請於第一堂課繳交給老師。</p> <p>※學員須自備花藝剪刀(老師可代購一把\$230，請於報名時告知)。</p> <p>※課程花材及進度會依同學實際上課狀況與季節、節日調整。</p>	1700	彼晴老師
品味生活	<p><b>精油手作保養品</b> 3/3~3/24 每週一19:00~21:00， 共四週</p>	<p>老師帶領你認識精油種類、說明功效並嗅吸味道，運用精油的特性製作品，將自己做的精油，塗抹在身體上。配合東方的24節氣舒理經絡，針對身體各部位做不同調理，撫慰您疲憊身心，改善身體情況。</p> <p>第一堂:精油歷史、產地介紹，說明操作精油手作保養品。</p> <p>第二堂:精油萃取方式、辨別純正精油，說明操作精油手作保養品。</p> <p>第三堂:精油調配原則與稀釋比例、安全使用方式，說明操作精油手作保養品。</p> <p>第四堂:精油對人體器官的作用，說明操作精油手作保養品。</p> <p>※每堂課會製作一個精油成品(例如:滾珠、霜狀、膏狀)，4堂共4個成品。</p> <p>※課程中使用精油選自愛理時芳療學院，透過(GC-MS)檢測通過。</p> <p>※材料費1500元，請於第一堂課繳交給老師。</p> <p>※課程會依同學實際狀況與季節調整。*妊娠中的女性不宜加入。</p>	1700	剛剛好日子手作坊
	<p><b>塔羅牌占卜入門 - 大秘儀牌義</b> 3/3~4/21 每週一19:00~21:00， 共八週</p>	<p>為塔羅初學者所規劃的基礎課程[塔羅初階三部曲]系列之第一部曲《初識塔羅之大秘儀旅程》，由塔羅牌的豐富畫面入手，連接生活中各種人生情境、心情變化、生活情節的象徵與解釋，由最基本經典的「偉特塔羅」入手且掌握通用各類型塔羅的共通牌義，了解78張塔羅所代表的正逆位涵義，配合課堂紮實的占卜牌陣演練，讓你在堂課中快速進入塔羅占卜的神秘之門。</p> <p>第一堂:塔羅系統介紹與歷史源流。</p> <p>第二堂:大秘儀1~3號牌，牌陣：開牌儀式</p> <p>第三堂:大秘儀4~6號牌，牌陣：單張牌陣</p> <p>第四堂:大秘儀7~9號牌，牌陣：三張牌陣(過去現在未來)</p> <p>第五堂:大秘儀10~12號牌，牌陣：二人關係牌陣</p> <p>第六堂:大秘儀13~15號牌，牌陣：選擇型牌陣</p> <p>第七堂:大秘儀16~18號牌，牌陣：一週運勢牌陣</p> <p>第八堂:大秘儀19~21號牌+0號，牌陣：吉普賽十字牌陣</p> <p>※學員需自備：塔羅牌和占卜布，老師可代購塔羅牌600元及占卜布400元。</p> <p>※講義費200元，請於第一堂課繳交給老師。</p>	3200	安塔芮絲老師
	<p><b>教你解讀農民曆</b> 3/4~4/29(4/1休) 每週二19:00~21:00， 共八週</p>	<p>「農民曆」為先賢所留下的智慧寶典，在科學不發達的時代，藉由變化多端、高深莫測的陰陽五行，排列出「適時合宜」的先機，以達「趨吉避凶」。</p> <p>現代人「解讀農民曆」，容易產生似懂非懂的理解，或常遇專有名詞無處可考的窘境。有鑑於此，作者將研究心血，彙集成《解讀農民曆》，以期成為「解讀農民曆」的工具書，人人皆可輕輕鬆鬆「解讀農民曆」。</p>	2800	陸峻璋老師





品 味 生 活	<p><b>鉤織生活的手作</b> 3/5~4/9 每週三19:00~21:00， 共六週</p>	<p>進階變化運用，將基礎針法在同一個織物中互相搭配，增加針法轉換的困難度，鉤織出有複雜樣式的造型，使織物的形狀、樣式有不同的變化，讓作品呈現出不同的豐富度。</p> <p>第一堂至第三堂-摺紙氣球包:方形的包體練習，從平面的方形開始鉤織，再延伸為袋體的形狀，搭配爆米花針法，讓平面的包體上呈現出立體的活潑感。</p> <p>第四堂至第六堂-花朵小物包與可愛狗狗吊飾:各種的基礎針法一起運用，在搭配中鉤織出花朵造型的小物包，可當吊飾也可當耳機包或是放口紅等小物。基礎的短針運用，拼接的鉤織方式勾出不同的形狀，製作出可愛的狗狗吊飾。</p> <p>※材料費700元(含線材、織圖、記號圈)，請於第一堂課繳交給老師。</p> <p>※學員須自備7號鉤針(4mm)、金屬毛線縫針、剪刀。</p>	2500	荷琳老師
	<p><b>輕鬆學彩妝</b> 3/5~4/9 每週三19:00~21:00， 共六週</p>	<p>保養和彩妝息息相關，老師將教大家如何保養肌膚上妝的流程步驟及注意事項，臉型與眼型的分辨與搭配、眉毛的修剪與畫法、修容技巧、服裝與場合的妝感分辨。世上沒有醜人，只有懶人，現代人要好好愛自己，無論男女，除了充實內在之外，也要有亮麗的外表，自己看了也開心，每天都是好心情，歡迎帥哥美女來學彩妝，打造全新的自己。</p> <p>※學員須自備:自身常用保養品、清潔用品、彩妝用品、用具。</p>	2100	小蓮老師
	<p><b>空靈鼓</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四19:00~20:30， 共七週</p>	<p>空靈鼓也叫鋼舌鼓 音色讓人放鬆，心靈平靜，洗滌心靈，釋放壓力。本課程以輕鬆的方式上課，由淺顯易懂的簡譜入門無需會看五線譜，各種節奏訓練演奏動聽的各式曲目如：流行、古風、古典...等曲目合奏，體驗各種的演奏方式。</p> <p>※學員須自備:空靈鼓(14吋15音C調鼓)或由老師代購空靈鼓\$4680及鼓架\$680。</p>	2800	廖若岑老師
	<p><b>手工皂與芳香護膚品</b> 3/6~4/24(4/3休) 每週四19:00~21:00， 共七週</p>	<p>手工皂是藝術也是一門科學，藉由對油品、保養品原料、精油的認識，從理論到實作完整教授。自己做天然手工皂、護膚小物，自然、無毒、好安心，盡情享受快樂輕鬆的手作樂趣。每堂課會製作一個成品。</p> <p>第一堂~第二堂:萬用紫草膏、抗皺眼霜。</p> <p>第三堂~第四堂:CP皂-茶樹抗菌皂、乳油木果滋養皂。</p> <p>第五堂:何首烏洗髮皂。</p> <p>第六堂:雙色渲染皂。</p> <p>※材料費1600元，請於第一堂課繳交給老師。</p> <p>※課程會依同學實際狀況與季節調整。</p>	2800	李珮慈老師



《早鳥優惠:2/21(五)晚間12點前報名繳費完成，舊生9折/新生95折》

《新生優惠: 3人團報不限課程9折 / 5人團報同課程85折》

《特約廠商優惠: 出示識別證9折》

※ 部份課程有年齡限制，課程進度或師資會因實際狀況調整。

※ 語言課程歡迎來電預約試聽/插班。

※ 洽詢電話：03-5779191分機313 李小姐

※ 報名地點：新竹科學園區工業東二路1號科技生活館2樓辦公室

※ 上課地點：科學園區科技生活館/東區工業東二路1號



歡迎掃描  
立即加入line好友