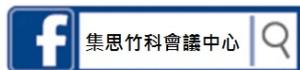


科技生活館/我在集思的學習旅程

113年09月02日~113年10月31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 9/2~10/21 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~第八堂: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 9/3~10/29(9/17休) 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 9/4~10/23 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蹈中，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 9/5~10/31(10/10休) 每週四19:00~20:00 共八週	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》	2000	
	兒童益智圍棋 9/3~10/29(9/17休) 每週二19:30~21:00 共八週	從棋局學習進退應對的人生哲學，並以棋類遊戲為工具，提升孩子的邏輯、思考、細心與專注；老師會以生動活潑的方式講解，寓教於樂。 第一堂~第二堂:氣、禁著點。 第三堂~第四堂:相互叫吃、真假眼。 第五堂~第六堂:做活破眼(點)、棋局三步驟。 第七堂~第八堂:叫吃方向、做活破眼(眼匡)。 ※招生對象:7歲-12歲兒童。 ※老師提供講義、棋具，學員自備鉛筆、橡皮擦。	2800	李欣昂 (毛毛) 老師
投資理財	創業社群營銷與直播培訓 9/2~10/21 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

投資理財	短視頻拍攝剪輯製作 9/3~10/29(9/17休) 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	利歲師資團
	新創企業品牌建立與行銷 9/4~10/23 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	
	斜槓人生財務先修班 9/5~10/31(10/10休) 每週四19:00~21:00· 共八週	你的斜槓人生開始了嗎？創業當老闆有可能嗎？不管你的答案為何，機會總是留給準備好的人。這門財稅先修課涵蓋了剛起步時的商業架構選擇、踏入營運時的財稅日常作業、以及進化版的績效管理。這些專業大小事，看似很難，其實卻都是可以預先規劃；已點燃的創業魂，就要讓他繼續熊熊燃燒！ 第一堂:商業組織的選擇、公司設立流程簡介。 第二堂:勞動法令-勞保、健保及勞工退休金。 第三堂:企業之共通語言-由會計循環到財務報表。 第四堂:不可不知的稅務-扣繳、營業稅、營利事業所得稅、暫繳。 第五堂~第六堂:租稅優惠及稅務規劃-投資抵減、房地合一稅、遺贈稅。 第七堂~第八堂:營運績效管理-核決權限之制定、預算編製、資本支出規劃、管理報表、KPI。 ※ 學員需自備筆、筆記本或筆電。	2800	李淑雯老師
	上班族加薪術：掌握買賣關鍵點 9/5~10/31(10/10休) 每週四19:00~20:30· 共八週	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。	2800	游博新老師
午間運動	曲線雕塑 9/3~10/29 (9/17&10/22休) 每週二 12:10~13:10· 共七週	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》	1800	群霏舞蹈工作室
	燃脂力量流動 9/3~10/29(9/17休) 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
	伸展瑜珈 9/4~10/23 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
	Zumba有氧(午) 9/18~10/30 每週三 12:20~13:20· 共七週	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》	1800	Ariel

午間運動	滾輪瑜珈 9/5~10/31 (10/10&10/17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
	滾筒運動與放鬆 9/5~10/31(10/10休) 每週四12:10~13:10· 共八週	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》	2000	章魚 老師
	養生瑜珈 9/6~10/25 每週五12:05~13:00· 共八週	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》	2000	月米 老師
	肚皮舞 9/6~10/25 每週五12:05~13:00· 共八週	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》	2000	小蓮 老師
晚間運動	滾輪伸展 9/2~10/28(10/21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	群霏 舞蹈 工作室
	皮拉提斯 9/2~10/28(9/16休) 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、增加柔韌性等效果。《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2000	Sumensa
	健康瑜珈 9/2~10/21 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
	基礎瑜珈 9/2~10/21 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
	墊上核心訓練 9/2~10/21 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
舒緩伸展 9/3~10/29(9/17休) 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	Amy 、 煒晴 老師	

晚 間 運 動	流動伸展 9/3~10/29(9/17休) 每週二 18:30~19:30 · 共八週	流動瑜伽是一堂非基礎的瑜伽課程，首先要理解每個動作的基础，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	Amy 、 煒晴 老師
	燃脂肌力有氧 9/3~10/29(9/17休) 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
	MV熱舞 9/3~10/29 (9/10& 9/17休) 每週二19:45~20:45 · 共七週	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》	1800	庭瑜 老師
	零基礎瑜珈 9/3~10/29(9/17休) 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
	享塑瑜珈 9/18~10/30 每週三 17:40~18:40 · 共七週	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》	1800	Ariel
	瑜珈核心與伸展 9/11~10/30 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
	Zumba有氧(晚) 9/18~10/30 每週三19:00~20:00 · 共七週	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》	1800	Ariel
	墊上皮拉提斯 9/4~10/23 每週三19:40~20:40 · 共八週	看似瑜珈，但運動過程中更著重於核心及肌力訓練，當我們核心穩定時，體態自然優美、有自信！久坐、低頭族，可以藉此舒緩肩頸；核心穩定時，還可以減輕膝蓋的壓力！訓練時，搭配輕柔的音樂，在靜態的環境下可以讓自己靜心、穩定情緒，頭腦更清晰。《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	Miranda
	綜合瑜珈提斯 9/4~10/23 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
	腹肌核心養成 9/5~10/31(10/10休) 每週四17:45~18:45 · 共八週	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》	2000	小V 老師

晚間運動	核心肌力強化訓練 9/5~10/31(10/10休) 每週四18:00~19:00· 共八週	儘管再忙再累，也不能放任體態橫向發展！想要練出完美體態，從現在開始認真做。有效的體能訓練，鍛鍊核心肌力，強化心肺能力，讓您的身體平衡穩定，提升代謝功能，燃燒脂肪，體態雕塑讓身體更健康，提升免疫力。 《學員請自備瑜珈墊、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	2000	章魚老師
	歡樂Zumba 9/12~10/31(10/10休) 每週四19:00~20:00· 共七週	Zumba 讓你跳出樂趣，健康同行！運動有益身心健康，即使是運動新手也都能輕易上手，透過快樂的氛圍，迷人的音樂，運動的紓壓，讓你徹底愛上Zumba! 《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》	1800	Ruby
	戰鬥拳擊 9/5~10/31(10/10休) 每週四19:10~20:10· 共八週	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》	2000	Frank
語言學習	日文50音週一班 9/16~10/28 每週一 19:00~21:00· 共七週	特別邀請全國語言中心日籍老師，教學經驗豐富，趕快加入，讓你到日本旅遊暢行無阻。 ※ 使用教材開課後老師會和學員共同討論。 ※ 適合：想從50音開始學習的初學者。	2800	日籍 白井老師
	日文50音週四班 9/5~10/31(10/10休) 每週四 19:00~21:00· 共八週	本課程90%之內容為基礎語學訓練（包括發音技巧,文法解說與聽力應用.....等），其餘10%為穿插於語學課程間的文化導引（包含日劇放映、日文情歌教唱、日本情勢民俗介紹.....等）。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。 ※ 課程使用教材「大家的日本語初級一」，學員需自備課本。 ※ 適合：想從字母和發音開始的學員。	2500	台籍 何老師
	日文初級週二班 9/3~10/22(9/17休) 每週二19:00~21:00· 共七週	日文基礎入門課程，透過講解日文假名構造與書寫練習快速學習平假名、片假名以及後續基礎課程所需要的發音變化。 ※ 課程使用教材「大家的日本語初級二」，學員需自備課本。 ※適合：已學過大約10個月日文課程的學員報名。	2200	台籍 樂老師
	日文週三班 9/4~10/23 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「大家的日本語中級一」。 ※適合：已學過大約6年日文課程的學員報名。	2800	日籍 山川老師
	韓語發音班 9/5~10/24(10/10休) 每週四 19:00~21:00· 共七週	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。 ※ 課程使用教材「首爾大學韓國語1A」。 ※ 適合：想從字母和發音開始的學員。	2200	台籍 樂老師
	韓語入門週四班 9/5~10/31(10/10休) 每週四 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。 ※入門週四班使用教材「全新！我的第一本韓語會話【QR碼行動學習版】：初學者用基礎韓語就能在日常生活中暢快對話，自學、教學皆適用！」，學員需自備課本。 ※入門週四班適合：已學過大約1年2個月韓文課程的學員報名。	2800	韓籍 高老師
	韓語週三班 9/4~10/23 每週三 19:00~21:00· 共八週	※週三班使用教材「用韓語跟韓國人聊台灣」，學員需自備課本。 ※ 韓語週三班適合：已學過大約5年8個月的學員。	2800	

語言學習	越南語發音班 9/4~10/23 每週三 19:00~21:00 · 共八週	特別邀請全國語言中心越籍老師，教學經驗豐富，課程適合對越南語有興趣，或想去越南旅行的同學。課程將由專業越籍教師，以生動有趣的教學方式，帶領同學們學習如何正確讀寫越南文字和熟悉有趣的文化。 ※ 使用教材開課後討論。 ※ 適合：想從字母和發音開始的學員。	3200	越籍阮老師
藝術創作	鋼筆水彩 9/2~10/21 每週一 19:00~21:00 · 共八週	生活周遭的小角落，簡單的盆栽簡單的花瓶，書桌或陽台妝點的小花小草，加上水彩暈染的色彩，在藍色的星期一晚上給你一個不憂鬱的水彩課。 ※ 上課用具一套\$1500元(含:0.5mm代針筆2隻、1.0mm白牛奶筆、牛頓透明水彩20色、調色盤、16號數以下水彩筆3隻、16開水彩紙本)請於第一堂上課時繳交給老師，用具如學員已有，可自備。 ※ 學員需自備:抹布、可裝水的容器(簡易水桶或筆洗)、鉛筆橡皮擦。 ※ 講義費\$50元，請於第一堂上課時繳交給老師。	2800	劉純向老師
	鉛筆素描 9/5~10/31(10/10休) 每週四19:00~21:00 · 共八週	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。 ※ 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。 ※ 無繪畫基礎之學員皆可參與，每一次都在進步中成長。	2500	
	~好好手感輕水彩~ 邂逅.秋日 9/3~10/29(9/17休) 每週二 19:00~21:00 · 共八週	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3幅作品。 第一堂~第二堂:基本水彩技法練習，河邊的蘆葦線稿繪製及溼中溼技法練習。 第三堂~第四堂:騎著腳踏車去旅行、暖色調的色彩調合。 第五堂~第六堂:精細小物件與背景繪製、秋日的夕彩。 第七堂~第八堂::相近色的顏色解析、多層次的顏色概念解說。 ※ 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、uni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。	2800	



	<p>城市速寫(鋼筆淡彩) 9/11~10/30(10/9休) 每週三 19:00~21:00 共七週</p>	<p>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。</p> <p>※ 學員需自備: 32開水彩本、代針筆 0.3mm或鋼筆(需搭配防水墨水)、鉛筆、透明水彩18或24色(管狀/塊狀皆可)、調色盤、水彩筆。</p> <p>※ 講義費\$100元(多退少補)，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>	2500	唐偉德 老師
<p>藝術 創作</p>	<p>色鉛筆插畫輕鬆學 9/5~10/31(10/10休) 每週四19:00~21:00 共八週</p>	<p>透過色鉛筆一層又一層，輕重交錯地畫出甜點的溫度。在課程中，不只是學會色鉛筆和配色的技法，也會針對每一堂課的甜點做詳細的介紹以及說故事，或是其歷史性的由來，讓大家在理解及充滿想像的氛圍中放鬆作圖。</p> <p>※ 學員需自備:色鉛筆(24或36色)、畫本(大小不限)、削筆器、鉛筆、橡皮擦。</p>	2800	柔瑩 老師
	<p>靜心禪繞畫 9/5~10/17(10/10休) 每週四 19:00~20:30 共六週</p>	<p>來自美國的禪繞畫，只需要一張好紙以及一支好筆，不需要美術背景，皆能在任何時間和地點進行創作。透過禪繞畫的創作過程，達到心靈平靜的狀態，進而緩解情緒、抒解壓力，並成為終生興趣。</p> <p>第一堂~第二堂:介紹禪繞畫，格線與形狀圖樣練習。</p> <p>第三堂~第四堂:花草與藤蔓，暗線與邊框圖樣練習。</p> <p>第五堂~第六堂:圖樣變化與發想</p> <p>※ 材料費\$350元，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>	2000	飛尼 老師



品 味 生 活	<p>生活手作花藝 9/2~9/23 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
		<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

環保水泥創作
9/3~10/15(9/17休)
 每週二19:00~21:00，
 共六週

親自打造獨一無二、擁有復古風格和極具創意的微景觀水泥盆栽。這不僅僅是達成DIY的愉悅體驗，更旨在實現重新運用廢棄材料的使命。即便在製作過程中遇到困難，仍有機會將失敗的作品重新混合，再度啟動創作過程。這樣的製造方式不僅具有永續性，更為實現循環經濟而出一份心力。

第一堂:使用水泥專用模具，製作環保的迷你水泥盆栽，同時學習再生材料的製作技巧。

第二堂:規劃老庄屋環保水泥盆栽的外觀設計，學習水泥的灌模、取模與組裝技巧。

第三堂:掌握製作水苔球的輕鬆方法，並學會製作環保水泥固定底座的技巧。

第四堂:微型傢俱設計技法的教學，深入了解木板材料的特性和組裝技巧的方法。

第五堂:麻將盆栽的教學，創造個性化的幸運盆栽，注重佈置和裝飾的技巧。

第六堂:參與微型多肉花園的設計教學，學習多肉植物的組盆和裝飾品的設計技巧。

※ 材料費2000元請於第一堂課繳交給老師。

※課程花材及進度會依同學實際上課狀況與季節、節日調整。



2500

賴信吉
老師

鉤織生活的手作
9/4~10/9
 每週三19:00~21:00，
 共六週

鉤針裡的基礎學習「針法的變化與立體的練習」，運用基本的單一針法，創造出印花般的圖樣造型，讓平面的物件上用顏色呈現花紋。

第一堂至第三堂-水玉點點面紙套:學習在單一的針法中，以規律的交換色線變化出圖案，即使是簡單的短針，在顏色的互相交換中，也能變化出可愛的點點圖案。以引拔的勾法來縫合出袋型與紙巾的抽取開口，加上掛帶，讓面紙套可掛於牆上或是放置桌上，使生活空間添增可愛的風格。

第四堂至第六堂-暴力熊玩偶:只有短針就可以做出可愛的暴力熊，加針位置的變化使臉部的凹凸更立體，讓熊的形體變明顯，然後將立體的物件縫合組成完整的暴力熊。

※材料費550元(含線材、配件、織圖、記號圈)，請於第一堂課繳交給老師。

※學員須自備5號鉤針(3.0mm)、毛線縫針、剪刀。



2500

荷琳
老師

<p>手工皂與芳香護膚品 9/5~10/24(10/10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>第七堂:豆漿皂(觀察手工皂成品、問題討論、學員實際操作)。</p> <p>※材料費1800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>	<p>2800</p>	<p>李珮慈 老師</p>
<p>陽宅風水實務班 9/3~10/29(9/17休) 每週二19:00~21:00 共八週</p>	<p>陽宅風水基本概念實際演練，現學現用，讓您擁有業餘風水鑑定師的專業素養，新手買房七堂課讓您入住風水好宅爾後房子越換越大，從蛋白區換到精華的蛋黃區，投資幾仟萬的購屋金要如何避開風水地雷的屋宅，為您量身打造""個人限定版""的財位.桃花位.文昌位。</p> <p>第一堂：易經風水基礎概念實務演練。</p> <p>第二堂：買房子投資需要注意風水嗎？山坡地景觀宅,鄉村區的農舍~依山傍水而居應該注意哪些風水學呢？</p> <p>第三堂：擺脫是非爭執的鬥牛煞方，揮別損財傷身的太歲方。催旺桃花位增加異性緣，擁抱喜慶貴人方，創造財利方迎財神。</p> <p>第四堂:城市住宅應注意的風水學~~樓層越高真的就越好嗎？</p> <p>第五堂：易經風水開運佈局DIY簡易操作實務分享。</p> <p>第六堂：格局相同的房子，宅運就相同嗎？好風水怎麼看？誤踩風水地雷的房子怎麼化解？</p> <p>第七堂~第八堂：善用風水學做環境評估與風險控管，房地產風水陪伴您~租屋發財，買房致富。</p>	<p>3200</p>	<p>陳沛語 老師</p>
<p>吉他入門班 9/3~10/29(9/17休) 每週二19:00~20:30 共八週</p>	<p>以簡單明瞭的節奏幫助大家奠定基礎，一方面培養節奏感、一方面學習基礎樂理。搭配膾炙人口的歌曲讓你更快進入吉他的世界。課堂中由學生喜愛之指定曲目教學，讓喜愛吉他的你更沉浸在裡面~</p> <p>※學員需自備吉他、調音器、capo夾。</p> <p>※歡迎無基礎或忘記基本指法的10歲以上學員報名。</p>	<p>2500</p>	<p>范老師</p>
<p>輕鬆學彩妝 9/4~10/9 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>	<p>2100</p>	<p>小蓮 老師</p>

《早鳥優惠:8/23(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