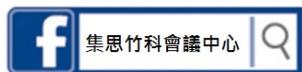


# 科技生活館/我在集思的學習旅程

114年05月05日~114年06月27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!	250/堂	當堂教師
	單堂晚間運動	《限指定課程,請洽詢03-5779191分機313》	280/堂	
幼童專區	小小防身術: 兒童自我保護技巧 5/5~6/23 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 5/6~6/24 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 5/7~6/25 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 5/8~6/26 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	
投資理財	創業社群營銷與直播培訓 5/5~6/23 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 5/6~6/24 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 5/7~6/25 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>股市新手啟航班：從零開始的投資指南</b> 5/7~6/25 (5/21休) 每週三19:00~20:30，共七週	你是否對股票市場充滿興趣，卻不知從何開始？這門課程專為新手投資人設計，帶你從零學習股票市場的基礎知識，掌握關鍵投資概念，避免常見新手誤區。我們將以淺顯易懂的方式，解析投資策略、風險管理，並透過實戰案例讓你快速上手，建立自己的投資思維。無論你是社會新鮮人，還是剛開始關注理財，這門課都將幫助你穩健邁出投資的第一步！	2500	游博新老師
	<b>上班族加薪術：掌握買賣關鍵點</b> 5/8~6/26 (5/22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	
午間運動	<b>曲線雕塑</b> 5/6~6/24 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> 5/6~6/24 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> 5/7~6/25 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> 5/7~6/25 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> 5/8~6/26 每週四12:10~13:10，共八週	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》	2000	群霏舞蹈工作室
	<b>滾筒運動與放鬆</b> 5/8~6/26 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

午間運動	養生瑜珈 5/9~6/27(5/30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
	肚皮舞 5/9~6/27(5/30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	滾輪伸展 5/5~6/23 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，瑜伽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 5/5~6/23 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 5/5~6/23 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 5/5~6/23 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 5/5~6/23 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 5/6~6/24 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	焯晴、Amy老師
	流動伸展 5/6~6/24 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，適合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老師
燃脂肌力有氧 5/13~6/24 每週二18:20~19:20 共七週	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》	1800	張幼鈺老師	

晚 間 運 動	<b>零基礎瑜珈</b> 5/6~6/24 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> 5/6~6/24 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
	<b>享塑瑜珈</b> 5/7~6/25 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> 5/7~6/25 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> 5/7~6/25 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> 5/7~6/25 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>Zumba燃脂狂歡</b> 5/8~6/26 每週四17:40~18:40 共八週	跟著動感的音樂搖擺，讓汗水隨節奏飛舞！Zumba結合拉丁舞與有氧運動，透過簡單易學的舞步，讓你在歡樂中燃燒卡路里，釋放壓力，感受滿滿活力！無論新手或老手，都能盡情享受這場充滿激情與能量的舞動派對！ 《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>腹肌核心養成</b> 5/8~6/26 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	
	<b>頌鉢療癒瑜珈</b> 5/8~6/26 每週四19:00~20:00 共八週	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》	2000	小V 老師
	<b>戰鬥拳擊</b> 5/8~6/26 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，中段則靠著朝著空氣「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	大家的日本語初級一 5/5~6/23 每週一 19:00~21:00 · 共八週	《大家的日本語 初級I》適合初學者的日語教材，涵蓋基本語法、單字與會話，重點培養日常交流能力。學習內容包括動詞變化、敬語表達、時間與數字等，學完後可達N5 ~ N4程度，能夠進行簡單日語對話。 ※使用教材:「大家的日本語 初級一」(建議先自行購買)。 ※適合: 已學過大約2個月日文課程的學員報名。	2800	台籍 王老師
	日文初級周一班 5/5~6/23 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8個月日文課程的學員報名。	3200	日籍 臼井老師
	日文週三班 5/7~6/25 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8個月日文課程的學員報名。	2800	日籍 山川老師
	韓語輕鬆讀寫樂 5/6~6/24(5/27休) 每週二 19:00~21:00 · 共七週	本課程適合已學過韓語40音並具備基本會話能力的學習者，透過每週一篇簡短文章來提升韓語閱讀能力。文章內容涵蓋日常對話、小故事、新聞摘要等，讓你在輕鬆閱讀中累積單字與句型，增強理解力。有時也會搭配簡單的會話練習，幫助你更自然地運用韓語！ ※講義費\$50，請於第一堂上課時繳交給老師。 ※適合: 精熟40音或大約學過2個月以上的學員報名。	2500	台籍 樂老師
	韓語初級週四班 5/8~6/26(5/22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。 ※使用教材「首爾大學韓國語1A」。 ※週四班適合: 已學過大約4個月韓文課程的學員報名。	2500	
	韓語週三班 5/7~6/25 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。	2800	韓籍 高老師
	生活韓語週四班 5/8~6/26 每週四 19:00~21:00 · 共八週	※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4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10個月韓文課程的學員報名。	2800	

	<p><b>Easy舒心粉彩畫</b> 5/5~6/23 每週一19:00~21:00 · 共八週</p>	<p>風行於日本的和諧粉彩，是指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、畫本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>	<p>2800</p>	<p>曾千嬋 老師</p>
<p>藝術創作</p>	<p>~好好手感輕水彩~ <b>葉語花信</b> 5/6~6/24(6/3休) 每週二 19:00~21:00 · 共七週</p>	<p>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2~4幅作品。</p> <p>第一堂~第二堂:水仙花線稿繪製上色、扶桑花線稿及上色。</p> <p>第三堂~第四堂:三色堇線稿及上色、風信子線稿。</p> <p>第五堂~第七堂:多層次重疊花卉色階配置、花卉與葉片明暗色系加強及整體色系調合。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 上課用品一套<b>1600元</b>(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。</p> <p>※講義費50元，請於第一堂課時繳交給老師。</p>	<p>2500</p>	<p>左手 右手 工房 王老師</p>



<p><b>城市速寫(鋼筆淡彩)</b> 5/7~6/25 每週三 19:00~21:00 · 共八週</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。</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>	<p>2800</p>	<p>唐偉德 老師</p>
<p><b>旅行色鉛筆小品創作</b> 5/8~6/26 每週四19:00~21:00 · 共八週</p>	<p>透過繪圖教學及和故事的帶入，讓您用色鉛筆輕鬆地神遊異國美景和異國小確幸。色鉛筆是一個非常溫和的媒材，容易上手也容易修改，每一次的課程將會點出景點圖像中的美麗結構樣式，幫助您很快抓到圖像中的重點所在，讓您動手的過程中既放鬆又充實。</p> <p>※ 學員需自備:畫本(A5大小)、塑膠擦、削筆器、軟橡皮、輝伯36色色鉛筆、牛奶筆，或是請老師代購用具一套\$780，費用於第一堂上課時繳交給老師。</p>	<p>2800</p>	<p>陳柔瑩 老師</p>
<p><b>鉛筆素描</b> 5/8~6/26 每週四19:00~21:00 · 共八週</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>	<p>2500</p>	<p>劉純向 老師</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><b>生活手作花藝</b> 5/5~5/26 每週一19:00~21:00， 共四週</p>			
<p><b>品味生活</b> <b>精油手作保養品</b> 5/5~5/26 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節氣調理經絡，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>塔羅牌占卜初階 - 小秘儀牌義和基礎占卜</b> 5/5~6/23 每週一19:00~21:00， 共八週</p>	<p>塔羅初學者的基礎課程 [ 塔羅初階三部曲 ] 系列之第二部曲《二探塔羅之小秘儀國度》，塔羅牌小秘儀分為四花色王國:寶劍-智慧、權杖-權位、聖杯-愛情、金幣-財富，四花色對應人世間的柴米油鹽生活情節，從人物的姿態、衣著，畫面的裝飾與背景直觀畫面並詳細講解塔羅牌的正逆位涵義，將塔羅的魔幻世界與現實生活情節一一結合，讓你能輕鬆學習、快速上手！(塔羅牌和占卜布自備，講義費\$200，老師可代購塔羅牌和占卜布)</p>	3200	安塔芮絲老師
<p><b>教你解讀農民曆</b> 5/6~6/24 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	<b>零基礎凝膠美甲DIY</b> 5/6~6/24 每週二19:00~21:00 共八週	<p>凝膠基本認知與應用，課堂上示範多款美甲造形，輕輕鬆鬆學會時下最新流行的款式，簡單的教學建立良好的美甲觀念，包括真甲塑形保養，沙龍款凝膠操作流程，流行色彩搭配運用到最新流行美甲款式分享...等等，讓完全新手的您在家也能輕鬆自己做沙龍級美甲喔！第一堂課即可上手，適合創業或培養第二專長喔！</p> <p>第一堂：手部基礎養護(手部的基礎修剪與保養)。</p> <p>第二堂：凝膠基礎手法(基礎的凝膠上手流程)。</p> <p>第三堂：造形凝膠設計款式1(跳色區塊造型與貼紙夾心)。</p> <p>第四堂：造形凝膠設計款式2(漸層與亮片素材運用)。</p> <p>第五堂：造形凝膠設計款式3(各式簡單彩繪造形)。</p> <p>第六堂：造形凝膠設計款式4(法式指甲)。</p> <p>第七堂：造形凝膠設計款式5(蝶紋拉花造形)。</p> <p>第八堂：成果發表。</p> <p>※教材費3850元(含:專業光療凝膠燈、防潮接合、底膠、上層膠等各類功能膠、鋼推、甘皮剪、多款模板、筆類等個人基礎工具、凝膠清潔液、甲面清潔棉、卸甲棉、美甲素材)，請於第一堂課繳交給老師。</p>	3200	呂家慧老師	
	<b>鉤織生活的手作</b> 5/7~6/11 每週三19:00~21:00 共六週	<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-柴柴口金零錢包：鉤織物與縫合的技巧結合，除了將零錢包鉤織成柴柴的模樣，也學習如何縫製口金的技巧。</p> <p>第四堂至第六堂-花朵杯墊組合盆：是鉤織花朵小盆栽，也是兼具實用的杯墊與小物籃。繁複的鉤織方式，讓花朵不是平面的形態，而是像真實樣貌一樣一朵朵立體的樣子，搭配小置物籃，組合起來就是可愛的桌上裝飾物。</p> <p>※材料費640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
	<b>輕鬆學彩妝</b> 5/7~6/11 每週三19:00~21:00 共六週	<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	
	<b>空靈鼓</b> 5/8~6/26 每週四19:00~20:30 共八週	<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>	3200	廖若岑老師	

<p>品 味 生 活</p>	<p><b>手工皂與芳香護膚品</b> 5/8~6/19 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。 第三堂~第四堂:CP皂-茶樹抗菌皂、乳油木果滋養皂。 第五堂:何首烏洗髮皂。 第六堂~第七堂:雙色渲染皂。</p> <p>※材料費1600元，請於第一堂課繳交給老師。 ※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>
----------------------------	---	---	-------------	-------------------



《早鳥優惠:4/25(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