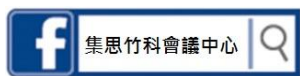


科技生活館/我在集思的學習旅程

115年04月07日~115年06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》	280/堂	當堂教師
	單堂晚間運動		300/堂	
幼童專區	小小防身術: 兒童自我保護技巧 4/13~6/29 每週一 19:00~20:00 共十二週	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。 ※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》	3200	洪國芳老師
	幼兒地板芭蕾 4/7~6/23 每週二15:30~16:30 共十二週	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》	3200	Jenny 舞蹈 工作室
	幼兒律動有氧 4/8~6/24 每週三16:00~17:00 共十二週	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》	3200	
兒童故事瑜珈 4/9~6/25 每週四19:00~20:00 共十二週	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》	3200		
投資理財	手機短影音實戰班: 拍攝 × 剪輯一次上手 4/7~6/23 每週二19:00~21:00 共十二週	想經營自媒體卻不知道從哪開始?本課程教你用手機拍出簡單又吸睛的影片，搭配免費App剪輯、配音、上字幕，就能輕鬆製作出屬於你的個人風格內容!不只教拍影片，還教你用AI工具快速寫文案、生成腳本、製作講課短片、動態字幕與封面，一鍵成片超高效! ※適合:想學基礎攝影概念，或為自媒體或創作加分的內容新手。 ※學員需自備智慧型手機或平板電腦。	6600	利崴 師資團
	手機影音製作結構化 訓練:12週系統養成 4/8~6/24 每週三19:00~21:00 共十二週	想打造自己的品牌、服務或副業卻不知道怎麼開始?本課程帶你從零建立一套「有系統」的手機影音製作流程!從內容規劃、腳本撰寫、拍攝技巧、剪輯方法，到如何在各大平台引流、呈現你的服務與商品亮點，一次教給你。課程特別適合協楨族、小資創業者、工作室經營者，用最簡單的設備拍出高質感影片，打造專業形象、提升曝光度，讓你的內容真正被看見! ※學員需自備智慧型手機或平板電腦。	6600	

午間運動	無極養生氣功基礎班 4/13~6/29 每週一 12:10~13:10 共十二週	以簡單易學的方法，循序漸進打通任督二脈，用呼吸吐納修煉，導引氣血至五臟六腑，使臟腑運作及代謝功能恢復正常，並將日積月累的毒素排出，改善健康，增強體質，提高免疫力，且能放鬆心情，及穩定情緒。 《請自備毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	3200	陳維詠老師
	曲線雕塑 4/14~6/30 每週二 12:10~13:10 共十二週	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》	3200	群霏舞蹈工作室
	燃脂力量流動 4/7~6/23 每週二 12:20~13:20 共十二週	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》	3200	Summer
	伸展瑜珈 4/8~6/24 每週三 12:05~12:55 共十二週	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》	3200	月米老師
	Zumba有氧(午) 4/8~6/24 每週三 12:20~13:20 共十二週	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》	3200	Ariel
	滾輪瑜珈 4/9~6/25 每週四12:10~13:10 共十二週	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》	3200	群霏舞蹈工作室
	肌力核心塑形 4/9~6/25 每週四12:10~13:10 共十二週	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。《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	3200	小蓮老師
午間運動	養生瑜珈 4/10~6/26 (5/1、6/19休) 每週五12:05~13:00 共十週	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》	2700	月米老師
	肚皮舞 4/10~6/26 (5/1、6/19休) 每週五12:05~13:00 共十週	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》	2700	小蓮老師

晚間運動	KPOP MV 4/13~6/29 每週一 17:40~18:40 · 共十二週	從經典人氣舞曲到最新韓流神曲，跟著老師一起學習MV原版舞蹈，體驗明星般的節奏與魅力！不需舞蹈基礎，只要你熱愛KPOP、想一起嗨翻天，就快加入我們，一起跳出自信，閃耀全場！ 《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》	3200	Vanessa
	皮拉提斯 4/13~6/29 每週一 18:10~19:10 · 共十二週	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》	3200	Sumensa
	健康瑜珈 4/13~6/29 每週一18:50~19:50 · 共十二週	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》	3200	月米老師
	基礎瑜珈 4/13~6/29 每週一19:30~20:30 · 共十二週	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》	3200	Amy
	墊上核心訓練 4/13~6/29 每週一20:10~21:10 · 共十二週	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》	3200	Angel
	舒緩伸展 4/7~6/23 每週二17:20~18:20 · 共十二週	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》	3200	Amy
	流動伸展 4/7~6/23 每週二18:30~19:30 · 共十二週	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》	3200	
	基礎舒展瑜珈 4/7~6/23 每週二19:40~20:40 · 共十二週	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》	3200	Amy
養生八段錦 4/7~6/23 每週二19:40~20:40 · 共十二週	長時間 Debug，肩頸僵硬、腰痠背痛、眼花疲勞嗎？這些都是久坐與壓力造成的健康警訊。八段錦結合經絡養生與身體力學，透過緩慢流動的動作，舒緩肩頸與腰背壓力、促進血液循環、提升代謝，並減少代謝症候群風險。在專注呼吸間釋放壓力、改善睡眠與焦慮，讓身心重新開機。動作簡單、無需器材，是修復久坐疲勞最有效率的健康投資，幫助你維持專注力與最佳狀態。 《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》	3200	洪國芳老師	

晚 間 運 動	流行MV 4/14~6/30 每週二18:30~19:30， 共十二週	跟著韓國與美式熱門歌曲，學習MV裡最潮最有型的舞蹈動作！融合流行舞蹈與有氧訓練，透過獨特的教學方式，讓零基礎的你也能輕鬆上手、自在律動。從節奏感培養到舞步拆解，讓你在快樂中釋放壓力、提升肢體協調，還能展現個人舞蹈魅力。不只好玩，還能兼顧運動與身形雕塑，一起跳出自信與魅力！ 《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》	3200	庭瑜 老師
	MV熱舞 4/14~6/30 每週二19:45~20:45， 共十二週	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》	3200	
	享塑瑜珈 4/8~6/24 每週三 17:40~18:40， 共十二週	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》	3200	Ariel
	Zumba有氧(晚) 4/8~6/24 每週三 19:00~20:00， 共十二週	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》	3200	
	瑜珈核心與伸展 4/8~6/24 每週三 18:30~19:30， 共十二週	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》	3200	小娟 老師
	綜合瑜珈提斯 4/8~6/24每週三 20:10~21:10， 共十二週	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》	3200	Amy
	核心皮拉提斯 4/8~6/24 每週三 20:20~21:20， 共十二週	結合瑜珈與皮拉提斯的調節運動，帶你一步步啟動核心、強化肌群、提升柔軟度與身體平衡感。著重於軀幹穩定與深層核心肌群的訓練，搭配流暢的動作與呼吸引導，幫助你改善姿勢、調整體線、強化內在力量。 無論你是初學者或已有運動習慣，老師都會依照每位參與者的體能狀態給予適切調整，讓身體在溫和穩定中找到自己的節奏與進步空間。 《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》	3200	Angel
晚 間 運 動	瑜珈輪 4/9~6/25 每週四17:45~18:45， 共十二週	主要是針對背部後彎、幫助伸展拉筋、放鬆背部肌群使用，放鬆肩膀、背部的肌群的同時，也可以用來訓練平衡感。瑜珈高手更可以利用它來挑戰進階的瑜珈動作或核心、肌力訓練。很多時候也可以利用輪子圓弧狀的設計來訓練自己的平衡感，更進階的瑜珈輪練習者，會利用瑜珈輪來訓練核心肌群。 《學員請自備瑜珈墊、瑜珈輪、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	3200	小V 老師
	Zumba燃脂狂歡 4/9~6/25 每週四17:50~18:50， 共十二週	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》	3200	YoYo

運動	輕體塑 4/9~6/25 每週四19:00~20:00， 共十二週	在最短時間內完成有氧燃脂、肌能調節、核心激活與舒體延展，以輕盈無負擔的方式累積穩定力量，打造健康而精緻的身型線條。透過循序漸進的訓練設計，幫助你提升代謝、強化肌耐力，並有效雕塑曲線。一起在輕快流動中，「鬆變強」、「塑」造迷人S曲線。 《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》	3200	Joyce
	戰鬥拳擊 4/9~6/25 每週四19:10~20:10， 共十二週	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》	3200	Frank
語言學習	西語入門班 4/7~6/23 每週二 18:30~20:30， 共十二週	本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:開課後老師會和同學討論。 ※適合:想從發音開始學習的初學者。	5000	台籍 張老師
	生活日語入門班 4/9~6/25 每週四 19:00~21:00， 共十二週	為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:開課後老師會和同學討論。 ※適合:已學過大約3個月日文或會50音的學員報名。	4500	台籍 王老師
	大家的日本語初級一 4/13~6/29 每週一 19:00~21:00， 共十二週	《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1年學員報名。	4500	台籍 李老師
	日文初級週四班 4/9~6/25(4/30休) 每週四 19:00~21:00， 共十一週	從簡單句型開始，學習如何用日文表達日常生活裡最常見的情境。例如：自我介紹、點餐、購物、打招呼與問候。除了句型練習，也會搭配常用單字，讓大家能夠更自然地開口說出完整的日文。讓同學透過實際對話，加深印象、建立語感。就算是初學者，也能在循序漸進的引導中，體驗到「學了就能用」的成就感！如果你想在生活旅行中，能用日文輕鬆交流；或是想建立扎實的語言基礎，這門課程都將是最適合的開始。跟著我們一起，把日語變成日常中的小樂趣吧！ ※ 使用教材:生活日本語教室 初級1(建議先自行購買)。 ※ 適合:已學過7個月學員報名。	4200	台籍 李老師
日文初級二 4/13~6/29 每週一 19:00~21:00， 共十二週	課程已進入《大家的日本語 初級二》，學習的重點將放在動詞的可能形。透過這個文法，你可以表達「能做/不能做」的句子，例如：會游泳、能看懂日文、不能參加等等。除了文法練習，我們也會結合生活會話與常用單字，讓同學在實際對話中能更靈活運用。透過課堂練習與互動，你將逐步提升日語表達力，累積更完整的語感。 ※使用教材「大家的日本語 初級二」。 ※適合:已學過大約1年7個月學員報名。	5000	日籍 臼井老師	

語言學習	日文週三班 4/8~6/24 每週三 19:00~21:00 · 共十二週	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。 ※適合：已學過大約7年7個月學員報名。	4500	日籍 山川 老師
	韓語發音班 4/9~6/11 每週四 19:00~21:00 · 共十週	想學韓文卻不知道從哪開始？這堂課最適合對韓語有興趣、計畫去韓國旅行，或曾自學但想更紮實會話基礎的你！從韓文字母的正确發音與讀寫技巧出發，搭配生動有趣的教學方式，讓你在輕鬆氣氛中學會實用韓語。課程中還會穿插有趣的韓國文化話題，讓學習不再只是死背單字，而是充滿生活感與臨場感的真實對話！	3800	台籍 樂老師
	韓語初級週二班 4/7~6/16 每週二 19:00~21:00 · 共十一週	※發音班使用教材:開課後老師會和同學討論。 ※適合：想從字母和發音開始的學員。 ※初級周二班使用教材「首爾大學韓國語+1A 新版」。 ※適合：已學過大約5個月學員報名。	4200	
	韓語週三班 4/8~6/24 每週三 19:00~21:00 · 共十二週	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。	4500	韓籍 高老師
	生活韓語週四班 4/9~6/25 每週四 19:00~21:00 · 共十二週	※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7年3個月學員。 ※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2年9個月學員報名。	4500	
藝術創作	宮扇書畫-詩書畫印 4/13~6/29 每週一 19:00~21:00 · 共十二週	本課程以典雅宮扇為創作媒介，結合詩、書、畫、印四藝，引導學員在忙碌生活中放慢腳步，靜心體驗傳統書畫之美。課程由淺入深，從構圖佈局、水墨花鳥與山水入門，到書法題字與篆刻鈐印完整學習，零基礎也能輕鬆上手。透過循序實作，每位學員都能完成多件具個人風格的作品，不僅培養藝術美感與創作樂趣，更能將完成的宮扇作為收藏、送禮或居家展示，為生活增添一份風雅與文化氣息。 課程內容包含:書法、水墨畫、宮扇、篆刻。 ※學員需自備:文房四寶及水墨畫顏料(或開課後團購)。 ※材料費:教材影印、宮扇、篆刻工具及材料約700元。	4500	官瑛 老師

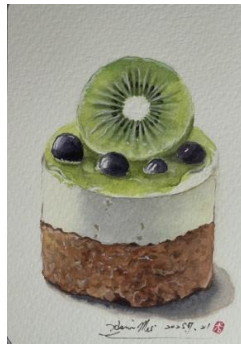
~好好手感輕水彩~
4/7~6/23
(4/21、6/2休)
每週二 19:00~21:00
共十週

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3~5幅作品。

※ 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。

※ 老師可代購上課用品\$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。



3800

左手
右手
工房
王老師

城市速寫(鋼筆淡彩)
4/8~6/10
每週三 19:00~21:00
共十週

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。

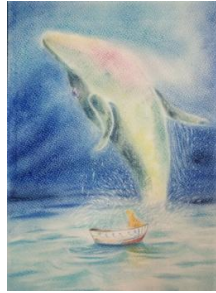
※ 無繪畫基礎之學員皆可參與,每一次都在進步中成長。



3800

唐偉德
老師

藝術創作	<p>舒心粉彩 4/9~6/25 每週四19:00~21:00 共十二週</p>	<p>透過輕鬆的粉彩手繪，帶你走進色彩與風景的世界。課程中將學習簡單的構圖原理與粉彩上色技巧，讓你能隨手描繪生活裡的景色，或心中嚮往的風景。不需要美術基礎，就能體驗粉彩的柔和質感與創作樂趣。在忙碌的日常裡，透過兩小時的專注繪畫，享受療癒與紓壓，找回平靜與快樂。</p> <p>※學員需自備：粉彩、繪畫本、色鉛筆、紙筆2支、炭精筆、軟橡皮、保護噴膠、特殊型消字版。可請老師代購一組用具\$1400，費用直接繳交給老師。</p>	4500	劉純向老師
品味生活	<p>塔羅牌基礎一部曲 4/13~6/15 每週一19:00-21:00 共十週</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>※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>	4200	安塔芮絲老師
<p>奇門遁甲小白新手村 4/7~6/23 每週二19:00~21:00 共十二週</p>	<p>屬於東方神秘魔法的奇門遁甲為中國的天干學問，學會奇門遁甲更能清晰的掌握人生方向與幫助走出低谷迷霧。</p> <p>第一堂~第二堂：九宮介紹-開門事業工作占卜、生門財運創業占卜。</p> <p>第三堂~第四堂：八門介紹-休門感情人際占卜、八神介紹-杜門學業讀書占卜。</p> <p>第五堂~第六堂：各類占卜取象/景門名聲旅遊占卜、傷門/驚門/死門占卜。</p> <p>第七堂~第八堂：十天干意象/移星換物佈局、風水-客廳/廚房/主臥玄關/陽台/廁所。</p> <p>第九堂~第十堂：奇門風水：玄關/陽台/廁所、外在風水煞氣化解。</p> <p>第十一堂~第十二堂：奇門終身局個人專屬運籌佈局、九宮起源之易經八卦介紹。</p> <p>※適合：學習過病藥派八字初級學員者報名。</p> <p>※採Zoom線上+實體教室同步授課。</p>	5000	劉宥里老師	
<p>易經占卜(二)+八字奇門進階實戰班 4/8~6/24 每週三19:00~21:00 共十二週</p>	<p>易經為東方哲學的最高思想，學習了初階的易卜原理，本期課程將往更細節的實戰案例，融合八字與奇門術數一同探討，讓您能更靈活的悠遊在東方命理的天干地支之間！</p> <p>第一堂~第二堂：六十四卦整合與應用、時事預測與占卜。</p> <p>第三堂~第四堂：年運預測、易占特殊案例應用。</p> <p>第五堂~第九堂：八字火旺/土旺/金旺/水旺/木旺 實戰案例。</p> <p>第十堂：八字特殊格局實戰案例。</p> <p>第十一堂~第十二堂：奇門案例進階探討、綜合術數靈活應用。</p> <p>※適合：限學習過易經占卜初級班學員報名。</p> <p>※採Zoom線上+實體教室同步授課。</p>	5000		



品味生活	<p>生活手做花藝 4/13~6/1 每週一 19:00~21:00， 共八週</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。</p> <p>第一堂~第二堂:乾燥花居家掛飾、入門款鮮花桌禮。 第三堂~第四堂:手綁花束、花束包裝。 第五堂~第六堂:經典圓球形桌花、永生擴香花禮。 第七堂~第八堂:壓花藝術作品、微景觀生態瓶。</p> <p>※ 材料費3800元請於第一堂課繳交給老師。 ※學員須自備花藝剪刀(老師可代購 一把\$230，請於報名時告知)。 ※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>		3600	筱晴老師
	<p>居家經絡舒壓基礎班 4/7~6/23 每週二19:00~21:00， 共十二週</p>	<p>從最基礎的解剖學入門，帶你認識肌肉的附著點、運動方向與身體結構，建立對肌肉與經絡的正確認知。課程結合推拿整復的簡易手法，讓你學會判斷常見痠痛來源並能自行調理，從肩頸緊繃、腰背不適到久坐疲勞，都能找到有效的舒緩方式。透過系統化的教學，幫助你在家也能安全放鬆、提升身體感知，達到「人人都能懂、都能做」的日常舒壓與保健能力。</p> <p>第一堂~第二堂:民俗調理業傳統整復推拿基本手法操作、身體八大筋膜線。 第三堂~第四堂:穴道急救、養生長壽延命術十招。 第五堂~第十二堂:人體各部位經絡按摩實作。</p>		5000	陳建隆老師
	<p>時尚穿戴甲凝膠設計 4/7~6/23 每週二19:00~21:00， 共十二週</p>	<p>零基礎也能輕鬆上手！課程特別設計給初學者，不需任何美甲背景，每堂課都能完成一組作品，帶著滿滿成就感回家。</p> <p>課程內容結合基礎穿戴甲工法與光療凝膠操作，再搭配飾品、貼紙、亮片等元素，讓你自由發揮創意，製作多變又實用的款式。同時透過 色彩搭配與設計訓練，培養美感與整體設計能力。</p> <p>不論是想替自己打造專屬風格，或是未來進一步發展美甲興趣，這堂課都能帶給你樂趣與自信。快來一起體驗美甲的魅力吧！</p> <p>※凝膠美甲套組\$1800(多退少補)，內含:穿戴甲片組、上層凝膠、穿戴甲固定果凍膠、修甲工具磨板數隻、筆類數隻等個人基礎工具、凝膠清潔液、甲面清潔棉、美甲素材，請於第一堂課繳交給老師。</p>		5000	呂家慧老師

	<p>從零開始鉤織小日子 4/7~5/19(4/28休) 每週二19:00~21:00， 共六週</p>	<p>《從零開始的鉤織小日子》是一堂完全為新手打造的入門鉤針課，無需經驗、不怕出錯，只需要一點好奇心和願意慢下來的心。這堂課將一步步帶你認識毛線與鉤針的世界，將從最基礎的握針方式、起針技巧教起，手把手帶你完成實用又可愛的生活小物，讓你享受療癒的創作時光。</p> <p>課程作品：簍空網格包 & 貓貓小物包</p> <p>第一堂~第四堂: 簍空網格包</p> <p>從基礎針法學習鎖針起針，練習長針與鎖針的鉤織法，將這些鉤織方式組合起來，形成網格狀的樣式，外出搭配、購物都是方便的包包。</p> <p>第五堂至~第六堂: 貓貓小物包</p> <p>延續長針的練習，我們將增加一點難度，環形起針的方式鉤織出圓形，加上尖尖的耳朵與表情，可愛的貓貓掛在包包外就像帶著貓咪走。小物包可放置隨身小物，如口紅、AirPods等物品。</p> <p>※材料費600元(含線材、配件、織圖、記號圈)，請於第一堂課繳交給老師。 ※學員須自備日規7號鉤針(4.0mm)、金屬毛線縫針、剪刀。</p>	2600	
<p>品味生活</p>	<p>鉤織生活的手作 4/8~6/10 每週三19:00~21:00， 共十週</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>課堂作品：立體花心方格包 & 祖母方格立花帽 & 泡泡織紋零錢包</p> <p>第一堂至第五堂: 立體花心方格包</p> <p>多瓣的立體花朵是個作品的重點，學習繁複的鉤織方式，整個包有粗線材與中粗線材的搭配，不同質感的線材互相配合出協調的作品。</p> <p>第六堂至第七堂: 泡泡織紋零錢包</p> <p>可愛的泡泡織紋在圈鉤的方式裡，左右來回的鉤織著，在學習過的鉤織法中加上小巧思，讓簡單的鉤法有點小難度。</p> <p>第八堂至第十堂: 祖母方格立花帽</p> <p>把祖母方格與帽子結合起來，不同的色彩搭配，讓祖母格花活潑起來，與松編的帽沿設計，將帽子呈現復古氣息與活潑之間。</p> <p>※材料1640元(含線材等材料、織圖、記號圈)，請於第一堂課繳交給老師。 ※學員須自備:日規5、7、8號鉤針(3.0mm、4.0mm、5.0mm)、金屬毛線縫針、剪刀。</p>	4400	<p>荷琳老師</p>
	<p>輕鬆學彩妝 4/8~6/10 每週三19:00~21:00， 共十週</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>	4400	<p>小蓮老師</p>



<p>品 味 生 活</p>	<p>香氛手作時光：輕鬆 做天然皂與保養品 4/9~6/18 每週四19:00~21:00 共十一週</p>	<p>透過簡單易懂的步驟，輕鬆學會製作天然手工皂與保養品。從基礎材料到實作成品一次掌握，無論新手或愛手作的你，都能在課堂中享受放鬆又充滿成就感的療癒時光。 課堂作品內含：護唇膏、皙顏保濕化妝水、草本卸妝油、CP皂~薰衣草修護皂、酪梨優格皂、洋甘菊抗敏皂、金盞花洗顏皂、豆漿皂、回鍋渲染~澳洲珊瑚紅石泥潤澤皂、水滴皂、沐浴精。 ※材料費3000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>4500</p>	<p>李珮慈 老師</p>
----------------------------	--	---	-------------	-------------------

《早鳥優惠: 3/26(四) 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