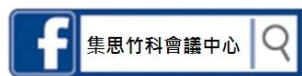


科技生活館/我在集思的學習旅程

115年10月05日~115年12月28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	幼兒地板芭蕾 10/6~12/22 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 10/7~12/23 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 10/8~12/24 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	
	兒童防身術: 自我保護技巧 10/8~12/24 每週四19:00~20:30 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》	4800	洪國芳 老師
	兒童理財 10/8~12/24 每週四19:00~21:00 共十二週	透過互動遊戲、桌遊活動與親子共學，引導孩子從生活中認識金錢，培養正確的消費、儲蓄與理財觀念。 從「想要與需要」的聰明消費、預算與儲蓄，到認識收入、複利、資產與投資，循序建立孩子的基礎財商。透過模擬投資遊戲與實際情境體驗，讓孩子在玩樂中學習做選擇、思考金錢與理解風險，從小培養獨立思考與理財能力。 ※招生對象:7歲-12歲兒童。	4500	Queen
投資理財	投資理財觀念 10/5~12/28(10/26休) 每週一 19:00~20:30 共十二週	從建立正確的投資心態出發，帶領學員掌握股票投資基礎、技術分析、趨勢判讀與產業分析，了解央行政策及國際事件對市場的影響，並進一步學習多元投資工具與交易策略。 課程特別融入 AI 應用，教你運用 AI 協助資料蒐集、交叉驗證與選股分析，建立獨立判斷、不盲從市場訊息的投資邏輯，讓投資從「聽消息」逐步轉向「有方法、有策略地做決策」。	4500	朱元安 老師

午 間 運 動	曲線雕塑 10/6~12/22(10/13休) 每週二 12:10~13:10 共十一週	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》	3000	群需舞蹈工作室
	燃脂力量流動 10/6~12/22 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 10/7~12/23 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) 10/7~12/23(11/11休) 每週三 12:20~13:20 共十一週	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》	3000	Ariel
	滾輪瑜珈 10/15~12/24 每週四12:10~13:10 共十一週	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》	3000	群需舞蹈工作室
	肌力核心塑形 10/8~12/24 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
	養生瑜珈 10/16~12/18 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 10/16~12/18 每週五11:50~12:50 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	基礎皮拉提斯 10/5~12/28 (10/26~11/9休) 每週一17:30-18:30 共十週	皮拉提斯透過強化並穩定核心肌群（包括位於腹部和腰椎、臀部，以及在運動過程中負責支撐脊柱的骨盆底肌）來達成姿勢調整的目的。骨盆的穩定有助人們保持正位，能預防後背疼痛，這些鍛練有助姿勢和平衡的改善，促進日常生活的動作更有效率。整體的面向來看，皮拉提斯提倡在執行動作的同時練習專注力，能夠讓人放鬆，也對個人健康有正面效益，適合各年齡層加入練習。 《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	2700	CC老師

晚 間 運 動	KPOP MV 10/5~12/28 (10/12 & 10/26休) 每週一 17:40-18:40 共十一週	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》	3000	Vanessa
	皮拉提斯 10/5~12/28(10/26休) 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、增加柔軟性等效果。《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 10/5~12/28(10/26休) 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 10/5~12/28(10/26休) 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 10/5~12/28 (10/26~11/9休) 每週一 20:10~21:10 共十週	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》	2700	CC 老師 代課
	舒緩伸展 10/6~12/22 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 10/6~12/22 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 10/6~12/22 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	

晚 間 運 動	流行MV 10/6~12/22 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 10/6~12/22 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 10/7~12/23(11/11休) 每週三 17:40~18:40 共十一週	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》	3000	Ariel
	Zumba有氧(晚) 10/7~12/23(11/11休) 每週三 19:00~20:00 共十一週	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》	3000	
	瑜珈核心與伸展 10/7~12/23 每週三 18:40~19:40 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
	核心皮拉提斯 10/7~12/23 每週三 20:10~21:10 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、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	3200	小娟 老師 代課
	綜合瑜珈提斯 10/7~12/23 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
	韓風KPOP MV 10/8~12/24(10/15休) 每週四 17:40~18:40 共十一週	從經典人氣舞曲到最新韓流神曲，帶你跟著老師學習 KPOP MV 原版舞蹈，感受舞台魅力與節奏氛圍！課程以輕鬆有趣的方式進行，透過舞蹈訓練肢體律動、提升自信與表現力。無需舞蹈基礎，只要喜歡 KPOP、想跟著音樂一起動起來，都能輕鬆加入。一起在音樂中釋放壓力，享受像偶像般閃耀的舞蹈時光！ 《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》	3000	Vanessa
	頌鉢瑜珈 10/8~12/24 每週四17:45~18:45 共十二週	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。 《學員請自備瑜珈墊、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	3200	小V 老師

晚 間 運 動	Zumba燃脂狂歡 10/8~12/24 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
	和緩瑜珈 10/8~12/24 每週四19:00~20:00 共十二週	本課程適合一般大眾。為溫和、緩慢的瑜珈，也會帶領呼吸練習，適合所有年齡、體能、性別的朋友。有助紓解壓力，增進身體循環代謝。非常適合上班忙碌緊張希望放鬆壓力的朋友。 《學員請自備瑜珈墊、毛巾和穿著輕便有彈性的服裝》	3200	月米老師
	戰鬥拳擊 10/8~12/24 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	日籍老師帶你學50音 10/5~12/28(10/26休) 每週一 19:00~21:00 共十二週	特別邀請具豐富教學經驗的專業日籍老師授課，從最基礎的日文 50 音開始，帶領學員一步步建立正確發音與讀寫能力。課程以輕鬆活潑的方式進行，透過單字、簡易會話與互動練習，讓初學者也能自然開口說日文，不再只是死背假名。除了語言學習，也會融入日本生活文化、旅遊與日常用語分享，讓學習更有趣、更有臨場感。適合零基础或想重新打好發音基礎的學員，一起輕鬆踏入日語世界。	5200	日籍 坂本 老師
	日語初級起步班 10/6~12/22 每週二 19:00~21:00 共十二週	特別邀請具豐富教學經驗的專業日籍老師授課，從日語初級基礎開始，循序漸進帶領學員建立正確的日文觀念與語感。課程內容包含基礎文法、句型、單字與生活會話練習，搭配生動活潑的教學方式，讓學習不再枯燥。透過反覆聽說練習，培養日常溝通能力，並自然熟悉日本文化與生活用語。適合想重新打好基礎、準備旅遊、追劇，或對日語有興趣的初學者，一步一步輕鬆開啟日語學習之路。 ※適合: 熟悉50音的學員報名。	5200	
	日文50音 (台籍) 10/8~12/24 每週四 19:00~21:00 共十二週	從五十音開始開口說日文為特色。從口說來增加對日文的語感。透過基礎單字來熟悉五十音。以清音、濁音半濁音、拗音的順序，讓學習者慢慢記憶字母的發音。平假名之後,接著片假名學習。 ※ 講義費\$100元(多退少補)，請於第一堂上課時繳交給老師。 ※ 適合: 想從發音開始學習的初學者。	4500	台籍 李老師
	大家的日本語初級二 10/5~12/28 (10/12 &10/26休) 每週一19:00~21:00 共十一週	《大家的日本語 初級二》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 初級二」。 ※ 適合: 已學過大約1年6個月學員報名。	4200	台籍 王老師
	生活日語入門班 10/8~12/24(10/15休) 每週四 19:00~21:00 共十一週	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:「大家的日本語 初級一」。 ※適合: 已學過大約9個月學員報名。	4200	

語言學習	日文初級二 10/5~12/28(10/26休) 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2年1個月學員報名。	5000	日籍 滝田老師
	日文週三班 10/7~12/23 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8年1個月學員報名。	4500	日籍 山川老師
	韓語初級週二班 10/6~12/22 (11/3 & 11/24休) 每週二 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！從韓文字母的正確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！ ※初級周二班使用教材「首爾大學韓國語 1B」。 ※適合：已學過大約1年1個月學員報名。	3800	台籍 樂老師
	韓語週三班 10/7~12/23 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。 ※韓語週三班使用教材，開課後老師會與同學討論。 ※適合：已學過大約8年1個月學員。 ※韓語發音班使用教材，開課後老師會與同學討論。	4500	韓籍 高老師
	韓語發音班 10/8~12/24 每週四 19:00~21:00 共十二週		5200	
藝術創作	~好好手感輕水彩~ 10/6~12/22 (12/1休) 每週二 19:00~21:00 共十一週	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6~8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。	4200	左手 右手 工房 王老師



藝術創作	城市速寫(鋼筆淡彩) 10/7~12/23 (10/21& 10/28休) 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
	一隻筆走天下-速寫 10/8~12/24 每週四19:00~21:00 共十二週	速寫是一門不需要基礎的美術課程，只要一隻筆，一張紙，就可以信手畫出視線裡所有的人、事、物，輕鬆自在的觀察身邊的景象並做成屬於自己的生活記錄。 ※材料費\$650元(內含:鋼珠筆、專用本大小各一、鉛筆、橡皮擦、講義費用)，請於第一堂上課時繳交給老師。	4500	林侑穎老師
品味生活	塔羅初階三部曲：塔羅牌陣應用與解讀技巧 10/12~12/21 (10/26休) 每週一19:00-21:00 共十週	「塔羅初階三部曲」第三期，適合已完成前二期課程，或已具備塔羅基本牌義基礎的學員。當開始實際占卜時，常會遇到各種不同類型的問題，如何設定提問、選擇合適牌陣、結合牌義進行完整解讀，往往是初學者最大的挑戰。本課程將透過常用牌陣的實務演練，學習牌陣結構、牌位意義、整體閱讀技巧，以及占卜諮詢時的表達方式與服務觀念，協助學員提升解牌的流暢度與準確性，建立獨立完成塔羅占卜的能力，為未來進階學習與實務應用奠定穩固基礎。 ※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。	4200	安塔芮絲老師
	易經占卜進階&奇門八字實戰班 10/6~12/22 (10/13&10/20休) 每週二19:00~21:00 共十週	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！ 第一堂:六十四卦整合與應用 第二堂:時事預測與占卜 第三堂:感情/事業/財運預測 第四堂:易占特殊案例應用 第五堂:八字火旺實戰案例 第六堂:八字土旺實戰案例 第七堂:八字金旺實戰案例 第八堂:八字水旺實戰案例 第九堂:八字木旺實戰案例 第十堂:奇門特殊案例探討 第十一堂:奇門風水案例探討 第十二堂:綜合術數靈活應用 ※採Zoom線上+實體教室同步授課。 ※限學習過易經占卜初級班學員報名。	4200	劉育里老師

品味生活	八字初級入門班 10/7~12/23 (10/14&10/21休) 每週三19:00~21:00 共十週	自己的命盤就是個人的專屬病例，利用五行原理與宇宙天人的概念運用養生與自然達到健康又開運效果！ 第一堂:道家哲學思想，四柱八字原理。 第二堂:八字排盤理論。 第三堂:十天干 十二地支介紹。 第四堂:十神性格行為模式。 第五堂:個人命盤體質分析應用。 第六堂:五行八字生活食療應用。 第七堂:九紫離火運對個人的影響與應用。 第八堂:個人命盤大運流年進階詳解。 第九堂:木旺/火旺個案命盤解析。 第十堂:土旺/金旺個案命盤解析。 第十一堂:水旺/特殊格局命盤解析。 第十二堂:擇吉日開業婚嫁與合盤。 ※採Zoom線上+實體教室同步授課。	4200	劉宥里老師
	生活手做花藝 10/5~11/30(10/26休) 每週一 19:00~21:00 共八週	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。 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。 ※ 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。   	3600	筱晴老師
	時尚穿戴甲凝膠設計 10/6~12/22 每週二19:00~21:00 共十二週	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。 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。 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！ ※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。	5000	呂家慧老師

	從零開始鉤織小日子 10/6~11/10 每週二19:00~21:00 共六週	《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。 第一堂~第三堂:漸層雙色圍巾 學習加針的變化，可製作出脖圍、圍巾，長度與寬度的制定可依個人調整。再運用線材的跑色，讓簡單的花紋增加豐富感。 第四堂至第六堂:聖誕老公公束口袋 在聖誕節到來前做一個可愛的禮物袋吧！聖誕老公公造型束口袋是實用又可愛的小袋子，運用十字短針的鉤織法，讓袋體較為紮實，加上長針的變化，讓學習加上一點小難度。 ※材料費780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6號鉤針(3.5mm)、金屬毛線縫針、剪刀。	2600	荷琳老師
品味生活	鉤織生活的手作 10/7~12/9 每週三19:00~21:00 共十週	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。 第一堂至第四堂：月亮披肩 柔感的月灣形狀披肩，與以往規律的加針放大稍有不同，著重於弧形的尖端拉伸，讓月灣漂亮的呈現。 第五堂至第十堂：聖誕花圈 學習鉤織聖誕節的代表植物，將不同的植物做成立體，最後組成一個聖誕花圈。 ※材料1650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2、5號鉤針(2.0mm、3.0mm)、金屬毛線縫針、剪刀、老虎鉗、白膠、保麗龍膠。	4400	
	輕鬆學彩妝 10/7~12/9 每週三19:00~21:00 共十週	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。 ※學員須自備:自身常用保養品、清潔用品、彩妝用品、用具。	4400	小蓮老師

品 味 生 活	香氛手作時光：輕鬆 做天然皂與保養品 10/8~12/10 每週四19:00~21:00 共十週	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。	4200	李珮慈 老師
------------------	---	---	------	-----------

《早鳥優惠: 9/24 (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