科技生活館/我在集思的學習旅程

116年01月04日~116年03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

集思竹科會議中心

歡迎掃描查詢和報名課程

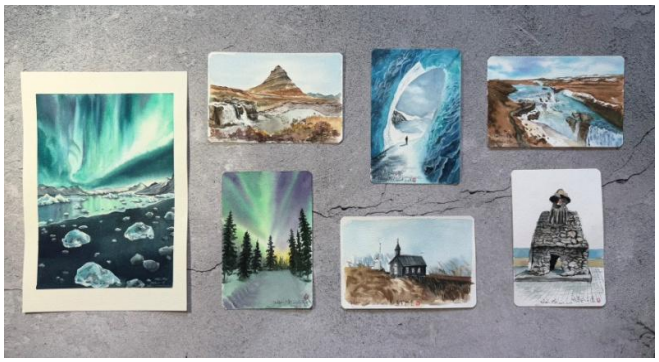
課程		課程簡介	費用	師資
單堂課程	**單堂午間運動**	專為忙碌的妳量身打造，再也不用因為沒空而錯過運動了!只要在上課日期前三天預約課程，完成繳費，就可以讓你輕鬆擁有美麗與自信囉! 《限指定課程,請洽詢03-5779191分機313》	280/堂	當堂教師
	單堂晚間運動		300/堂	
幼童專區	**幼兒地板芭蕾** **1/5~3/30 (2/9休)** **每週二15:30~16:30** **共十二週**	以芭蕾基本元素，融合地板運動，讓孩子們輕鬆快樂學習。芭蕾強調優雅與延伸，所以可以讓孩子們儀態端正且刺激末梢神經運動，進而改善不良姿勢與矯正腿型。地板運動著重平衡與協調，可以刺激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 **1/6~3/31** **(2/3、2/10休)** **每週三16:00~17:00** **共十一週**	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》	3000	
	兒童故事瑜珈 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四19:00~20:00** **共十一週**	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，完成兒童瑜伽動作。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》	3000	
	兒童防身術: **自我保護技巧** **1/7~3/25(2/4休)** **每週四19:00~20:30** **共十一週**	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》	4400	洪國芳老師
午間運動	**曲線雕塑** **1/5~3/30 (2/9休)** **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	群霈舞蹈工作室
	伸展瑜珈 **1/6~3/31** **(2/3、2/10休)** **每週三 12:05~12:55** **共十一週**	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》	3000	月米老師
	Zumba有氧(午) **1/6~3/31** **(2/3、2/10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

午間運動	**滾輪瑜珈** **1/7~3/25(2/4休)** **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，利用瑜伽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	**群霈舞蹈工作室**
	肌力核心塑形 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四12:10~13:10** **共十一週**	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》	3000	**小蓮老師**
	養生瑜珈 **1/8~3/26(2/5休)** **每週五12:05~13:00** **共十一週**	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》	3000	**月米老師**
	肚皮舞 **1/8~3/26(2/5休)** **每週五11:50~12:50** **共十一週**	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》	3000	**小蓮老師**
晚間運動	**基礎皮拉提斯** **1/4~3/29** **(1/18、2/8、2/15、3/1休)** **每週一17:30-18:30** **共九週**	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》	2400	**CC老師**
	KPOP MV **1/4~3/29** **(1/18、1/25、2/8、3/1休)** **每週一17:40-18:40** **共九週**	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》	2400	**Vanessa**
	皮拉提斯 **1/4~3/29** **(1/18、2/8、3/1休)** **每週一 18:10~19:10** **共十週**	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》	2700	**Sumensa**
	健康瑜伽 **1/4~3/29** **(1/18、2/8、3/1休)** **每週一18:50~19:50** **共十週**	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》	2700	**月米老師**

晚間運動	**基礎瑜珈** **1/4~3/29** **(1/18、2/8、3/1休)** **每週一19:30~20:30** **共十週**	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》	**2700**	**Amy**
	墊上核心訓練 **1/4~3/29** **(1/18、2/8、** **2/15、3/1休)** **每週一20:10~21:10** **共九週**	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》	**2400**	**CC老師代課**
	流動伸展 **1/5~3/30 (2/9休)** **每週二18:30~19:30** **共十二週**	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，適合理解瑜伽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**	**Amy**
	基礎舒展瑜珈 **1/5~3/30 (2/9休)** **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**	
	流行MV **1/5~3/30 (2/9休)** **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 **1/5~3/30 (2/9休)** **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 **1/6~3/31** **(2/3、2/10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) **1/6~3/31** **(2/3、2/10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**	
	瑜伽核心與伸展 **1/6~3/31** **(2/3、2/10休)** **每週三 18:40~19:40** **共十一週**	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》	**3000**	**小娟老師**

晚間運動	**核心皮拉提斯** **1/6~3/31** **(2/3、2/10休)** **每週三 20:10~21:10** **共十一週**	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》	**3000**	**小娟老師代課**
	綜合瑜珈提斯 **1/6~3/31** **(2/3、2/10休)** **每週三 20:10~21:10** **共十一週**	介紹瑜伽基本觀念：腹式呼吸法瑜伽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、瑜珈磚或瑜伽繩當輔具》	**3000**	**Amy**
	韓風KPOP MV **1/7~3/25** **(1/21、2/4、3/4休)** **每週四 17:40~18:40** **共九週**	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》	**2400**	**Vanessa**
	Zumba燃脂狂歡 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四17:50~18:50** **共十一週**	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》	**3000**	**YoYo**
	全方位筋膜保養 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四19:10~20:10** **共十一週**	筋膜是包覆全身肌肉與骨骼的結締組織網，就像一件貼身的彈性緊身衣。長期久坐或過度運動容易讓筋膜緊繃沾黏，進而引發痠痛與活動受限。因此，規律的放鬆與訓練，是維持身體靈活度與預防運動傷害的關鍵。 課程結合「筋膜伸展」與「工具按壓」進行深度放鬆，我們將運用兩種粗細不同的滾筒及按摩球，精準針對大肌群與深層激痛點釋放壓力。也會進一步透過「自體重訓練」活化並鍛鍊筋膜，強化身體的彈性張力與活動度。以放鬆為主，鍛鍊為輔，無論您是想舒緩日常疲勞，還是提升運動表現，都能在這裡找回輕盈自如的身體狀態。 ※請自備課程工具，規格如下： 1. 粗滾筒：長45cmX直徑15cm ，平滑面，硬度35D以下。 2. 細滾筒：長30cm~45cmX直徑10cm以下，平滑面，硬度40D。 3. 1顆平滑面按摩球，硬度皆可。 4. 瑜伽墊 ※如有需要可請老師統一代購，請於報名時告知。	**3000**	
	和緩瑜珈 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四18:00~19:00** **共十一週**	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》	**3000**	**月米老師**
	戰鬥拳擊 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四19:10~20:10** **共十一週**	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》	**3000**	**Frank**

語言學習	**日文50音 (台籍)** **1/7~3/25(2/4休)** **每週四 19:00~21:00** **共十一週**	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,再接著片假名學習。 ※ 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**
	日語初級起步班 **1/5~3/30 (2/9休)** **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: 已學過大約6個月學員報名。	**5200**	**日籍 坂本 老師**
	大家的日本語初級二 **1/4~3/29** **(1/18、1/25、** **2/8、3/1休)** **每週一19:00~21:00** **共九週**	《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9個月學員報名。	**3400**	**台籍 王老師**
	生活日語入門班 **1/7~3/25** **(1/21、2/4、3/4休)** **每週四 19:00~21:00** **共九週**	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1年學員報名。	**3400**	
	日文初級二 **1/4~3/29** **(1/18、2/8、3/1休)** **每週一 19:00~21:00** **共十週**	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4個月學員報名。	**4200**	**日籍 滝田 老師**
	日文週三班 **1/6~3/31** **(2/3、2/10休)** **每週三 19:00~21:00** **共十一週**	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4個月學員報名。	**4200**	**日籍 山川 老師**
	韓語初級週二班 **1/5~3/30** **(2/2、2/9、2/23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4個月學員報名。	**3800**	**台籍 樂老師**

語言學習	**韓語週三班** **1/6~3/31** **(2/3、2/10休)** **每週三 19:00~21:00** **共十一週**	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4個月學員。	**4200**	**韓籍** **高老師**
	韓語發音班 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四 19:00~21:00** **共十一週**	※韓語發音班使用教材，開課後老師會與同學討論。	**5000**	
藝術創作	**~好好手感輕水彩~** **1/5~3/30** **(1/12、2/9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**
	城市速寫(鋼筆淡彩) **1/6~3/31** **(1/20、2/3、2/10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**

品味生活	**故事學圍棋** **1/4~3/29** **(1/18、2/8、3/1休)** **每週一19:40-21:10** **共十週**	利用日常生活發生的時事來學習抽象的圍棋概念。 第一堂:基本規則-圍棋的起源、數氣 第二堂:提吃-氣的計算、簡單吃子練習 第三堂:叫吃-包起來吃、斷吃 第四堂:禁著點與打劫-劫的概念、互相叫吃、打二還一 第五堂:活棋與死棋-真眼與假眼、死活題 第六堂:圍地與勝負-圍地、終局的判定 第七堂:基礎佈局-金角銀邊草肚皮、星、小目、三三 第八堂:基本手筋征子、門封 第九堂~第十堂:完整下一盤棋，棋局講解、學習成果、進階課程介紹。 ※ 上課使用的棋老師會準備，講義與練習題老師有自己設計影印版本。	**4500**	**毛毛老師**
	塔羅初學三部曲｜基礎入門：22大秘儀人生旅程 **1/4~3/29** **(1/18、2/8、3/1休)** **每週一19:00-21:00** **共十週**	本課程專為塔羅初學者規劃，從經典偉特塔羅的22張大秘儀出發，以「愚者的旅程」為主軸，透過牌面圖像、人物象徵與故事情境，認識塔羅牌所蘊含的人生課題與生命寓意。循序學習牌面象徵、正逆位基本涵義，並結合生活情境與基礎占卜練習，帶領學員認識塔羅、建立正確的學習觀念，為後續小秘儀及牌陣應用奠定紮實基礎。 ※ 塔羅牌和占卜布需自備，老師可代購塔羅牌和占卜布。 ※ 講義費$300，請於第一堂課繳交給老師。	**4500**	**安塔芮絲老師**
	生活手做花藝 **1/4~3/15** **(1/18、2/8、3/1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 **1/5~3/30** **(1/26、2/9休)** **每週二19:00~21:00** **共十一週**	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。	**4500**	**呂家慧老師**

品味生活	**從零開始鉤織小日子** **1/5~2/16 (2/9休)** **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: 暖暖毛帽 這堂課學習基礎針法的鉤織，運用短針、中長針的鉤法，讓平面變成立體，大小可依個人鉤織出適合自己的毛帽。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:祖母格面紙套 經典的祖母格花樣一直都是鉤織終必學的經典款式，這次將祖母格花樣用簡單的方式做出添增生活的裝飾，讓一包抽取式紙巾也有美麗的外衣穿。 ※材料費750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。  	**2600**	**荷琳老師**
	鉤織生活的手作 **1/6~3/24** **(2/3、2/10休)** **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 : 學習彩色花磚包 學習六邊形的立體花朵花磚鉤織，拼接成一個色彩豐富的彩色包。 第五堂至第十堂 :學習綿羊玩偶 在羊年做出一隻可愛的綿羊玩偶，可愛萌萌的造型，加上卷卷澎澎的羊毛，療癒生活的每一刻。 ※材料2000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號鉤針(3.0mm)、金屬毛線縫針、剪刀。  	**4400**	
	輕鬆學彩妝 **1/6~3/24** **(2/3、2/10休)** **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	**芳香自療生活美學** **1/4~3/29** **(1/18、2/8、3/1休)** **每週一19:00~21:00** **共十週**	從頭到腳，學會用精油照顧自己 精油 × 按摩 × 五感 × 情緒 × 睡眠 透過十週循序漸進的芳香自我照顧課程，結合精油香氣、身體覺察與實用按摩手法，從頭部、眼周、耳部、肩頸、背部到手足及腹部，學習不同部位的日常放鬆技巧，並延伸至呼吸練習、睡眠儀式與情緒照顧。課程以實務操作為主，讓學員將所學帶回日常生活，照顧自己、陪伴家人，打造專屬的芳香生活美學。 第一堂: 健康從「頭」開始！頭部芳香舒壓術 第二堂: 耳目一新！眼睛放鬆亮晶晶 第三堂: 耳朵輕旅行！耳朵芳香舒壓術 第四堂: 揮別鋼鐵肩！肩頸芳香舒展術 第五堂: 告別石頭背！背部芳香撫觸術 第六堂: 呼吸對了，身心就對了！芳香呼吸練習術 第七堂: 腸道好，人更好！腹部芳香照顧術 第八堂: 手腳不卡關！手足芳香舒活術 第九堂: 提升睡眠力！睡前芳香儀式 第十堂: 與自己共處，與情緒共舞！五感芳香療癒時光 • 結業練習：設計自己的10分鐘芳香自我照顧儀式 ※材料費 NT$2,000(含練習精油、講義及實作材料)，請於第一堂課繳交給老師。	**7000**	**徐雅婷老師**
	香氛手作時光：輕鬆做天然皂與保養品 **1/7~3/25** **(1/28、2/4休)** **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**
	書法楷書入門與欣賞 **1/7~3/25(2/4休)** **每週四19:00~21:00** **共十一週**	使用褚遂良倪寬贊來熟悉行楷的基本筆法，打下行書的基礎。 第一堂:講師背景自我介紹，書法概論，書法用具說明 第二堂:楷書基本筆畫說明一+倪寬贊臨帖練習 第三堂:楷書基本筆畫說明二+倪寬贊臨帖練習 第四堂:楷書基本筆畫說明三+倪寬贊臨帖練習 第五堂:楷書基本筆畫說明四+倪寬贊臨帖練習 第六堂:楷書基本筆畫說明五+倪寬贊臨帖練習 第七堂~第十一堂:倪寬贊臨帖練習+ 集字自運練習 ※ 學員需自備:毛筆，墨汁，紙，書法用墊布，若有需要可請老師代購，請於報名時告知。	**6500**	**簡茂仰老師**
	書法國畫初級班-寫心經與寫意花卉 **1/9~3/27** **(2/6~2/27休)** **每週六 10:00~12:00** **共八週**	成人行書與寫意花鳥班：揮灑自如的書畫日常 告別傳統書法基礎班枯燥的「九宮格」臨摹！本課程專為具備日常書寫基礎的成年人量身打造，旨在引導學員將毛筆視為硬筆的自然延伸，從最貼近現代生活、流暢實用的「行書」直接入門，找回提筆寫字的從容與樂趣。 這堂課，您將體驗到： 一、零門檻掌握王羲之行書：以《集字聖教序》〈心經〉為範本，拆解行書的筆法與結構之美。寫字不只是練習，更是一場靜心的生活儀式。遍覽歷代書藝精華：除了專攻行書，課堂中也會帶您賞析並體驗楷、草、隸、篆等不同書體的魅力，看懂書法藝術的演變。 二、一堂課兼修「寫意國畫」：古人常說「書畫同源」，學會了用筆，畫畫自然水到渠成。我們將從最經典的「梅、蘭、菊、竹」四君子入手，帶您用寫意筆法畫出各式清雅花卉，輕鬆創作出屬於自己的文人水墨小品。 ※學員需自備文房四寶，毛筆、墨汁、墨碟或硯台、墨條、宣紙、黑色墊布等自備或團購。字帖：集字聖教序、自備或團購。	**4800**	**曾建凱老師**

《早鳥優惠: 12/24 (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