

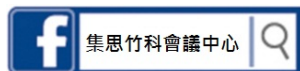
科技生活館/我在集思的學習旅程



112年01月03日~112年03月03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: 03-577-9191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	
投資理財	社群小編攻略 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 19:00~21:00 共八週 	數位社群當道像是FB、IG，不到10年就改變了我們的人際互動、音樂影視娛樂使用習慣，所有的企業都需要透過社群平台來曝光品牌提高影響力，從千萬中競爭品中脫穎而出。FB就占據台灣主要社群龍頭的地位，IG則是年輕一代最愛用的平台，每一個企業都需要透過社群經營自己的品牌，建立粉絲黏著度、互動率，發文內容不僅要有創意、有內容有吸引力！ 透過一步步的學習，一路打通社群的商業思維、行銷觀念與實戰技能，來了解網路行銷戰背後的秘辛，成為高即戰力的社群人才。 第一堂~第二堂:未來社群發展趨勢、創意與靈感思考法。 第三堂~第四堂:撰寫行銷規劃藍圖、社群經營案例分析。 第五堂~第六堂:各大社群平台分析、吸睛文案公式演練。 第七堂~第八堂:社群設計一次搞定、分組討論實務操作。 ※課程採Google meet 線上教學。	2800	逆商教主晶晶
	股市投資獲利奧秘週二班 1/3~2/21 (1/24休) 每週二19:00~21:00 共七週 	課程包含教授股市技術分析和每週分享國際政經情勢，讓學員捉住趨勢脈動，做到風險控管，持盈保泰，透過課程分享逐步養成學員具備【投資證券市場】的實作能力，有助於學員建立專業投資觀念，提高股市獲利能力。 第一堂:介紹K線的構成與單一K線的意義以及實用技巧。 第二堂:介紹多根K線的意義以及實用技巧。 第三堂價量合判:介紹K線與成交量的理論基礎。 第四堂葛蘭碧八大法則:介紹葛蘭碧八大法則的理論基礎。 第五堂財報淺論:介紹基本財務比率分析選擇優質企業。 第六堂了解如何跟隨趨勢:以道氏理論導入趨勢分析，進而能夠分辨各類趨勢。 第七堂觀盤與操盤技巧:觀盤不是只看股價跳動，其實盤面透露許多投資，此單元引領學員解讀盤面，看懂盤勢，進而發現正確的買賣點。 ※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學員。	2500	游博新老師
	股市投資獲利奧秘週四班 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四19:00~21:00 共七週 	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:租稅優惠及稅務規劃-投資抵減、房地合一稅、遺贈稅。 第六堂: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。	2500	
	斜槓人生財務先修班 1/5~2/23 (1/19、1/26休) 每週四19:00~21:00 共六週	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:租稅優惠及稅務規劃-投資抵減、房地合一稅、遺贈稅。 第六堂: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。	2100	李淑雯老師

午 間 運 動	核心流動瑜珈 1/9~2/20 (1/23休) 每週一12:10~13:10 共六週	以適度溫和的方式訓練身體肌力，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，以及燃燒脂肪的效果。《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	1400	Summer
	全方位訓練  1/9~2/20 (1/23休) 每週一12:10~13:10 共六週	全方位訓練課程是一堂結合動態與靜態課程。前段課程以節奏130bpm以上音樂進行基本步伐暖身，循序漸進帶入核心訓練以達到強化心肺功能和肌力訓練並加速新陳代謝。後段課程以皮拉提斯進行墊上訓練和放鬆伸展，促進肢體協調與平衡幫助緩和身心壓力，長期肌肉強化及伸展訓練可提昇運動表現及預防久坐族腰酸背痛問題。《請自備瑜珈墊、毛巾及乾淨球鞋》	1400	Pauline
	UAT全方位體能訓練 1/3~2/21 (1/24休) 每週二 12:10~13:10 共七週	UAT是結合系統性、運動性和趣味為一體的全新運動體驗，可幫助其增強運動體質，更全面提升運動表現，集有氧、肌力與協調性合一，由通過官方考核與認證的老師執課，帶您感受體適能提升的美好！《學員請穿著輕便有彈性的服裝》	1600	Carol
	曲線雕塑 1/3~2/21 (1/24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》	1600	群霏 舞蹈 工作室
	享瘦墊上核心 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 12:10~13:10 共八週	由瑜伽及皮拉提斯組成一連串的訓練活動，從核心肌群出發，進而達到全身肌肉的強化，同時也慢慢提升身體的柔軟度與平衡，讓身體更加安定，同時加強專注力，可以改善姿勢，讓線條變得更優美。 《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	1800	Angel
	伸展瑜珈 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 12:10~13:10 共八週	藉由緩和、簡單的瑜珈體式，改善辦公室族群常見的肩頸僵硬、姿勢不良等症狀。透過瑜珈的方式，與自我產生更多連結，舒展身體的緊繃，進而改善全身循環，深度感受舒緩平衡與放鬆。 《請自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	1800	Sasha
	Zumba有氧(午) 1/11~3/1 (1/25休) 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》	1600	Ariel
	皮拉提斯美體塑身 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四12:10~13:10 共七週 	透過工具的輔助鍛練身體的核心肌群力量，由內而外強化深層肌肉，提升自我對身體的控制與自覺能力，安全性高，簡單易做，有放鬆情緒、矯正不良姿勢的效果，讓身體更協調平衡。 《學員請自備2~4公斤的瑜珈彈力帶，和一顆籃球大小的瑜珈核心球及瑜珈墊》	1600	章魚 老師
	滾輪瑜珈 1/5~3/2 (1/19、1/26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》	1600	群霏 舞蹈 工作室
	養生瑜珈 1/6~3/3 (1/20、1/27休) 每週五12:10~13:10 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》	1600	月米 老師

午間運動	皮拉提斯 1/6~3/3 (1/20、1/27休) 每週五12:10~13:10· 共七週	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》	1600	Sumensa
晚間運動	美體雕塑 1/9~2/20 (1/23休) 每週一 17:40~18:40· 共六週	存肌本.....雕塑線條的同時，也保留我們健康的資本。訓練核心肌群，再帶到全身的運動方式，因此能夠雕塑平坦小腹，打造美背翹臀，緊實雙腿和手臂的曲線，讓妳不僅瘦，還有超美的線條。《需自備瑜珈墊、毛巾及穿著輕便有彈性的服裝》	1500	群露舞蹈工作室
	皮拉提斯 1/9~2/20 (1/23休) 每週一 18:10~19:10· 共六週	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》	1500	Sumensa
	健康瑜伽 1/9~2/20 (1/23休) 每週一18:50~19:50· 共六週	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茁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》	1500	月米老師
	基礎瑜珈 1/9~2/20 (1/23休) 每週一19:30~20:30· 共六週	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》	1500	Amy
	墊上核心訓練 1/9~2/20 (1/23休) 每週一20:10~21:10· 共六週	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》	1500	Angel
	舒緩瑜珈提斯 1/3~2/21 (1/24休) 每週二17:20~18:20· 共七週	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》	1800	煒晴老師
	流動瑜珈 1/3~2/21 (1/24休) 每週二 18:30~19:30· 共七週	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》	1800	
	高強度體能燃脂強肌 1/3~2/21 (1/24休) 每週二18:00~19:00· 共七週	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。高強度的體能訓練，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。《請自備瑜珈墊及穿著輕便有彈性的服裝》	1800	章魚老師
拳擊有氧  1/3~2/21 (1/24休) 每週二19:30~20:30· 共七週	通過拳擊、踢腿動作進行鍛鍊，全程可以燃燒高達740卡路里的熱量。此項拳擊有氧課程受武術動作啟發，是完全非接觸性、簡單易學的大運動量訓練課程，團體課程老師會激發持續挑戰，每次訓練都竭盡全力，在鍛鍊中，會釋放自我、心情舒暢，感覺像冠軍一樣。《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	Jobs	

晚 間 運 動	MV熱舞 1/3~2/21 (1/24休) 每週二19:40~20:40 · 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
	Funky dance 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 17:50~18:50 · 共八週 	會使用流行音樂下去編排, 動作簡易, 好跟隨老師一起舞動, 讓身體搭配著音樂節奏, 整堂課下來可提升心肺功能也燃燒了脂肪! 在歡樂的氣氛中, 拋開一切煩惱, 跟隨老師一起跳舞吧! 《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	
	iPARTY 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 18:20~19:20 · 共八週	從「我」開始, 把歡樂從中心擴散到團體, 讓所有來參與iPARTY運動的人, 都能感受到派對氣氛, 課程將流行音樂結合基礎有氧步型, 使每個人都能輕鬆記住動作結合多種舞蹈元素及律動, 這是一門人人都適合的課程, "愛"PARTY, 讓運動就像開派對一樣輕鬆有趣好玩! 《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	Yana
	Zumba有氧(晚) 1/11~3/1 (1/25休) 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
	肚皮舞 1/4~3/1 (1/25休) 每週三19:30~20:30 · 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
	綜合瑜珈提斯 1/4~3/1 (1/25休) 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 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四17:45~18:45 · 共七週	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》	1800	小V 老師
	舞太極-導引藝術(晚) 1/5~3/2 (1/19、1/26、2/2休) 每週四18:30~19:30 · 共六週	「舞太極-導引藝術」~是最優美的太極養生藝術。 「導引」為「引體」「導氣」, 藉引導身體配合呼吸走螺旋運動, 肢體動作伸展如舞。除鬆透身體九大關節與延展筋膜, 在舞動中靜心內觀, 身體的盈縮、開闔隨著一呼一吸如水般緩緩靜靜流動, 慢慢地身體的空間打開了, 心的空間也清晰了。《請自備瑜珈墊及穿著輕便有彈性的服裝》	1500	沈芳如 老師
	高強度體能燃脂強肌 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四 19:00~20:00 · 共七週	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。高強度的體能訓練, 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。 《請自備瑜珈墊及穿著輕便有彈性的服裝》	1800	章魚 老師
	Salsa 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四 19:40~20:40 · 共七週 	跳舞不是年輕人的專利, 享受舞蹈年齡不是問題, salsa舞蹈來自熱情奔放的拉丁美洲和加勒比海, 是社交舞蹈的一種, 學員們以舞會友, 結交志同道合的夥伴。以輕鬆活潑的舞步和音樂帶領學員認識自己的身心, 進而自在地享受肢體律動, 並勇於表現自己, 運動健身的同時, 亦有助紓解壓力、穩定情緒, 提升正面思考的能量。 《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	Linda

晚間運動	哈達瑜珈 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四 20:10~21:10 共七週	以哈達瑜珈為基礎，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》	1800	Amy
語言學習	日文50音週一班 1/9~2/20 (1/23休) 每週一19:00~21:00 共六週 	針對無日文基礎的初學者設計之50音與日文入門課程。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「大家的日本語初級一」，學員需自備課本。 適合：想從50音開始學習的初學者。	1900	台籍高老師
	日文50音週二班 1/3~2/21 (1/24休) 每週二19:00~21:00 共七週 		2200	台籍黃老師
	日文50音週三班 1/4~3/1 (1/25休) 每週三19:00~21:00 共八週 		2500	台籍黃老師
	日文初級週四班 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四19:00~21:00 共七週		2200	台籍高老師
	日文週三班 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 19:00~21:00 共八週		2800	日籍山川老師
	韓語發音週二班 1/3~2/21 (1/24休) 每週二19:00~21:00 共七週 		2500	韓籍高老師
	韓語發音週四班 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四 19:00~21:00 共七週 		2500	
	韓語初級週一班 1/9~2/20 (1/23休) 每週一 19:00~21:00 共六週		2100	
韓語週三班 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 19:00~21:00 共八週	2800			

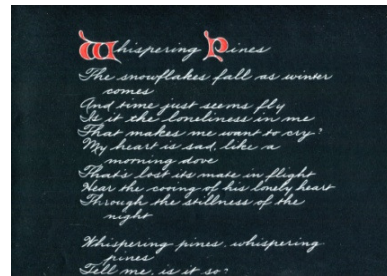
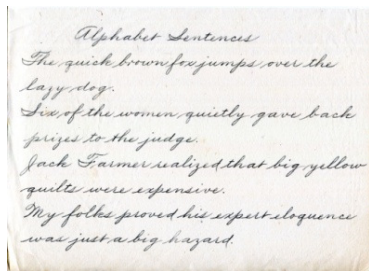
<p>語言學習</p>	<p>西班牙語入門 1/9~2/20 (1/23休) 每週一 19:00~21:00 共六週</p>	<p>本課程以輕鬆活潑的方式進行，從發音開始延伸到日常問候語、數字、時間等實用西班牙語的應用。無論是去西班牙語國家旅行或是結識新朋友，學員都將有機會將在課堂上學到的西班牙語實際應用到生活中。完成本課程後，學生將熟悉西班牙語的發音、基本的語法結構和詞彙，具備聽、說、讀、寫的基本技能，並能夠在日常會話中進行簡單的問答。此外，課堂上也會補充西班牙語國家的文化與時事。</p> <p>第一堂:旅遊點餐-動詞「吃」、「想要」用法。 第二堂:購買點心-動詞「買」用法。 第三堂:飲食喜好-動詞「喜歡」用法。 第四堂:日期-表達年月日及生日。 第五堂:時間-幾點鐘、安排行程。 第六堂:所有格-陰陽性及單複數變化、實用句型及對話</p> <p>※使用教材:「我的第一堂西語課」瑞蘭國際(建議先自行購買) ※ 適合: 學員須學習過《我的第一堂西語課》第一至三課的基礎。</p>	<p>2100</p>	<p>台籍 張老師</p>
<p>藝術創作</p>	<p>鉛筆素描 1/9~2/20 (1/23休) 每週一 19:00~21:00 共六週</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。這期課程以"狗"為主題，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>1900</p>	<p>劉純向 老師</p>
<p>藝術創作</p>	<p>粉彩風景小品畫 1/3~2/21 (1/24休) 每週二 19:00~21:00 共七週</p>	<p>通過粉彩的學習，運用簡單的色彩，捕捉生活中的小風景，信手拈來畫出讓自己舒服的小作品。這期課程以"四季樹"為主題，共有4幅作品。</p> <p>※ 材料費\$1080元(含:粉彩、色鉛筆、畫本、保護噴膠) 請於第一堂上課時繳交給老師。</p> <p>※ 學員需自備:鉛筆、橡皮擦、抹布、美工刀。</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>



藝術創作	<p>~好好手感輕水彩~ 尋光 1/3~2/21 (1/24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3幅作品。</p> <p>第一堂~第二堂：基本水彩技法練習，明信片線稿繪製、上色，渲染與漸層上色技法運用。</p> <p>第三堂~第四堂：北極熊線稿繪製、著色，濕中濕的色階想像與概念技法解說。</p> <p>第五堂~第六堂：雪地極光小屋線稿繪製，留白膠的使用技法濕中濕渲染技法練習與色溫調整。</p> <p>第七堂：整體結構與色階平衡。</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、1吋排刷與扇形筆，留白膠、矽膠筆、豬皮擦請老師代購，於第一堂上課時登記。</p> <p>※ 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)、紅圭筆細筆、防水代針筆0.1及0.5、白色牛奶筆、水彩本F2中粗紋230g、日本NITTO紙膠帶1.5cm寬)，請於第一堂課時繳交給老師。</p> <p>※ 明信片繪紙，學員需再額外自付100元。</p>	2500	左手 右手 工房 王老師
				
	<p>~好好手感輕水彩~ 戀戀舊時光 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 19:00~21:00 共八週</p>	<p>由幾何圖形引導畫面構成，從顏色的感知，近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！無學習經驗皆可參與，每一次都在進步中成長，課程包含3幅作品。</p> <p>第一堂~第二堂：基本水彩技法練習，歐式咖啡廳線稿繪製、上色，特殊紙材上色技法運用。</p> <p>第三堂~第四堂：日本茶屋咖啡館線稿繪製、著色，立體明暗的色階想像概念解說。</p> <p>第五堂~第六堂：整體氣氛調整，日本街景-洗衣店舖線稿繪製，透視概念解析。</p> <p>第七堂~第八堂：重疊物件的隔色與色溫調整，整體結構與色階平衡。</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。</p> <p>※ 上課用品一套1630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)、紅圭筆細筆、防水代針筆暖灰色0.1及0.5、白色牛奶筆、水彩本F2中粗紋230g、日本NITTO紙膠帶1.5cm寬、特殊紙3張，請於第一堂課時繳交給老師。</p>	2800	
				

	<p>輕鬆畫油畫 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 19:00~21:00 共八週</p>	<p>老師將依學員的學習進度給予不同的畫作，利用獨門快速技法，用最少顏色將繪畫分解成幾個簡單步驟來完成一幅油畫，不要懷疑!不需任何繪畫基礎，你也可以在短短二個月打穩油畫基礎，成為畫家喔!</p> <p>※ 課程包含一幅油畫作品。 ※ 適合15歲以上年齡之學員報名。 ※ 課程由老師提供AP認證安全油畫顏料，僅供課堂中使用。 ※ 材料費2200元請於第一堂課繳交給老師(含顏料、畫具、畫布)。 ※ 學員需自備：抹布、衛生紙、圍裙、畫袋或畫夾(可帶可不帶)。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	2500	翁老師
藝術創作	<p>城市速寫(鋼筆淡彩) 1/4~3/1 (1/25休) 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>第一堂~第二堂:課程與畫具介紹，生活小物速寫練習。 第三堂~第四堂:美食、甜點速寫。 第五堂~第六堂:風景速寫-構圖與線稿的掌握、空間與氣氛的營造。 第七堂~第八堂:街屋/店舖速寫-起稿與線條的構成、上色與細節的修飾。</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。 ※ 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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	2800	唐偉德老師

藝術創作	<p>靜心禪繞畫 1/5~2/23 (1/19、1/26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。 第三堂~第四堂:花草與藤蔓，暗線與邊框圖樣練習。 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。 ※ 無繪畫基礎之學員皆可參與，每一次都在進步中成長。</p>	2200	飛尼老師
	<p>商業草書 NEW 1/4~3/1 (1/25休) 每週三 19:00~21:00 共八週</p>	<p>"商業草書"是繼史賓賽字體後發展出來的一種快速書寫的字體，它看起來有點像我們以前讀國中時學的英文草書。但是，它絕對不是前述的英文草書喔~你可以把它想成學寫史賓賽字體的學前準備，讓我們一起來學習這種被謔稱老年人才會的密碼字吧!!</p> <p>※學員請自備直桿沾水筆桿 (或斜頭沾水筆桿)+ 尖頭沾水筆尖 (建議 NIKKO G尖) 及墨水。</p>	2500	昆明老師



<p>藝術創作</p>	<p>色鉛筆 輕鬆學畫藝術史 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四19:00~21:00 共七週</p>	<p>透過藝術史故事的簡述，讓學員了解前八個古典時期藝術風格的發展，色鉛筆的一筆一畫，帶入每一個時期藝術家所追求的技法及理念。老師詳解每個繪畫技法及步驟，一旦對故事及基本筆法有所理解，任何對繪畫有興趣，零基礎者皆可上手，繪畫過程也將生動有趣，甚至印象深刻!</p> <p>第一堂：古代藝術- 溫柔的埃及神貓。 第二堂：古希臘藝術- 勇敢的Q版希臘女神。 第三堂：中世紀藝術- 美麗的彩繪玻璃。 第四堂：文藝復興時期- 向達文西的Q版致敬。 第五堂：矯飾主義- 戲劇性的美男肖像。 第六堂：法蘭德斯畫派- 唯美清透的古典花卉。 第七堂：巴洛克時期- 高貴的德蕾莎小公主。 ※ 材料費\$750元(內含上課用具及講義)，請於第一堂上課時繳交給老師。</p> 	<p>2500</p>	<p>柔瑩老師</p>
<p>品味生活</p>	<p>生活手作花藝 1/9~2/6 (1/23休) 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>第一堂基本球形桌花：花材介紹與整理，球形桌花教學。 第二堂新年花禮：選用特色菊花及大理花，取諧音「大吉大利」，搭配各式小菊與綠材，且冬季鮮花保存期長，可放置1~2週。 第三堂花相框：利用永生花與乾燥花組合裝飾於相框上，增加造型與精緻感。 第四堂永生乾燥花禮盒：認識永生花乾燥花，學習永生花開花技巧等。 ※ 材料費1800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> 	<p>1700</p>	<p>筱晴老師</p>

品 味 生 活	烏克蘭麗 1/9~2/20 (1/23休) 每週一19:00~20:30， 共六週	總是覺得自己節奏感不好、耳朵不敏銳嗎？適合初學者的成人課程來了！由大餅老師帶領，從基礎律動開始，改善你的音樂體質吧～系統化條理分明的解說，搭配課堂即時錄影，方便課後隨時複習！每週作業與隨堂測驗，找出你的困難並協助突破。只要有心，自彈自唱非難事！ ※學員須自備烏克蘭麗，老師可代購請於第一堂課向老師登記。	1900	大餅老師
	吉他入門班 1/3~2/21 (1/24休) 每週二19:00~20:30， 共七週	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～ ※學員需自備吉他、調音器、capo夾。 ※歡迎無基礎或忘記基本指法的10歲以上學員報名。	2200	范老師
	精油手作保養品 1/9~2/6 (1/23休) 每週一19:00~21:00， 共四週	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成品，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。 第一堂:精油歷史、產地介紹，說明操作精油手作保養品。 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。 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。 第四堂:精油對人體器官的作用，說明操作精油手作保養品。 ※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。 ※課程中使用精油選自愛理時芳療學院，透過(GC-MS)檢測通過。 ※材料費1500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。※妊娠中的女性不宜加入。	1600	剛剛好日子 手作坊
	精油洞悉卡 1/5~3/2 (1/19、1/26休) 每週四19:00~21:00， 共七週	精油洞悉卡運用芳香動力學感受精油帶來的身心靈不同的能量，最後以色彩、符號、圖像方式展現出來，形成了獨具特色的直覺式芳療，能幫助我們更直接的察覺，更細緻的解析各層面的狀況，深入察覺自己自己和也能幫助他人跨越當下的困境。卡牌透過42張精油洞悉卡牌各自代表不同的能量意義。 第一堂~第二堂:認識牌卡花朵類。 第三堂~第四堂:認識牌卡果實類。 第五堂~第六堂:認識牌卡木質類。 第七堂:認識牌卡葉片類。 ※學員需自備精油洞悉卡一副，老師可代購買一套\$1500元。 ※課程會依實際進度做調整。	2500	
	八字易基礎班 1/9~2/20 (1/23休) 每週一 19:00~21:00， 共六週	傳統五術大多原始於《易經》，但鮮少與現代結合，將易經的精隨應用到八字命理學當中，不僅簡單快速又準確，了解八字命盤，學習和自己的命盤相處。 第一堂~第二堂:八字基礎知識及結構說明。 第三堂~第四堂:天干的相生相剋、地支的會合刑沖。 第五堂~第六堂:藏干的來源意涵、十神的基本性質。 ※老師提供講義。※學員需自備筆、筆記本。	2100	

《早鳥優惠:12/23(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