學習有活力 生活更亮麗

頭份終身學習中心
12 月份研習簡章

中心資訊

◎報名地點：苗栗縣頭份市中華路 1192 號 5F
週一至週五 08:30-21:30 周六 08:30-17:30
☎電話：037-695134
傳真：037-660148

聖誕節單元課

T101* 水彩極光世界

上課日期：12/21(五)
上課時間：19:40-21:10
指導教師：陳玥穗 老師
招收對象：7 至 9 歲
學費：250 元
教材費：70 元

T102*拼豆-立體聖誕樹

上課日期：12/15(六)
上課時間：09:00-11:00
指導教師：劉秋雲 老師
招收對象：7 至 9 歲
學費：300 元
教材費：70 元

*單元課不折扣

新增課程

◎即日起至 11 月 23 日(五)前，一人同時報名兩班，享 85 折優惠
◎即日起 11 月 30 日(五)前報名，報名一班課程享 9 折優惠
◎新生需另加收 100 元報名費用 ◎ *字號課程不折扣

代號	班別	星期	上課時間	課程日期	學費	堂數	指導教師	教學內容
T103*	般若養生氣功	二	19:00-20:30	12/18	99	1	金煒傑	般若定心樁功(定心工法)、吐吶調息；易睡自我催眠功:氣貫丹田【吐吶、氣脈聚氣與安眠工法】、太極聚氣扭轉乾坤；四方聚氣【強化環脈調整氣場】、左右逢源、三開合回春法:般若游龍功之破繭而出+氣壯下丹【脊椎之自我調整功】、順暢臟腑+龍游九霄、雙龍匯聚甲乙式+氣定神閒、功法總複習。【教師為國家級氣功師】
TA02*	英文實力加強班	三	19:30-21:00	12/5-12/26	1000	4	謝明翰	每堂課加強朗誦、會話、文法與片語應用。讓您在既有的英文程度上，短時間實力提升。因含對話練習，此課程小班教學:最多 10 名。【請自備文具用品及筆記本】
TA03*	新多益衝刺班	六	10:00-11:30	12/1-12/29	1000	4	謝明翰	每堂課皆有大量聽寫與文章聽力練習，除了教材以外尚有補充教材。讓您可以快速地烙印考試常見題型，同時提升英文實力與補強閱讀能力。融會貫通後，突破過去學習英文的盲點。此課程能夠讓您輕鬆考證照的同時，也學會職場上相關句型與常用片語。教師持有金色證照。【教材請自備: 挑戰新多益聽力滿分 2】*12/22 停課
TA04*	英文實力加強班	一	19:30-21:00	12/3-12/24	1000	4	謝明翰	每堂課加強朗誦、會話、文法與片語應用。讓您在既有的英文程度上，短時間實力提升。因含對話練習，此課程小班教學:最多 10 名。【請自備文具用品及筆記本】
TA17	日語 50 音基礎	五	19:00-21:00	12/7-12/28	1000	4	高國泉	對日語文興趣者，有台籍教師帶領學習打好 50 音基礎，讓教師以輕鬆活婆發上帶領您學習 50 音開口說日語。以日語口語為重點。【教材為簡單學日語 280 元，招收國中以上之學員】
TB31	人生都好用的溝通表達課	二	19:00-20:30	12/4-12/25	750	4	楊琮熙	透過這系列的溝通表達課程，就可以學到提升溝通能力的具體方法，有技巧地增加自己的表達能力，同時增進人際關係。
TD18	婚禮花藝設計	五	19:00-21:00	12/7-12/28	900	4	姚美慧	1.婚禮設計桌花 2.胸花 3.新娘手綁花 4.講臺桌花【教材另計約 1500 元(含花器)；請自備剪刀。】
TD19	韓系乾燥花藝	二	19:00-21:00	12/4-12/25	900	4	張睿希	OneFlower 2016 年向韓國花藝師學習，課程中所使用的花束包裝方法以及花藝資材皆為韓國進口，作品呈現蓬鬆自然的韓系風格並學習具有質感、耐看的包裝方式，課程開始會介紹課程需使用到的所有工具以及花材，口頭教導如何完成作品(如綁花束的技巧以及乾燥花加工方法)、乾燥花的保存方式。最後會帶大家走一次流程並逐一示範乾燥花的加工方法，一起實作並指導。【教材另計約 2500 元，含花藝資材(鐵絲、花藝膠帶、保麗龍膠)、花器、花泥、花藝包裝資材、花材；請自備剪刀、花器。】
TD34	自然輕彩妝	五	19:00-20:30	12/7-12/28	750	4	吳美慧	自然清彩妝的重點在保養的重要與辨別膚質保養品的選擇…眉型，眼型，底妝，眼妝，腮紅，唇彩色彩學，搭配整體，改變自己，展現您的自信美。【課程材料費：500 元(含眉筆、海綿粉撲)，眼影彩盤共同使用，課堂有所需耗材可請教師代購或自行準備，另請自備立鏡和其他自己產品上課，教會您使用方法喔！】
TD35	基礎髮型操作簡單學	二	10:00-11:40	12/4-12/25	750	4	吳美慧	一成不變的髮型，覺得膩了嗎?你想換換髮型換換運嗎?去一趟美髮院請人幫你變髮型，一堂需要多少錢呢?不如花小錢來學基礎編髮技巧，之後在家就能變化多樣髮型，課程會教認識頭型、基本髮型及常用髮型造型品
TD36	獨家眉眼妝專門課	三	10:00-12:00	12/5-12/26	1000	4	林少蓉	秋冬暖涼起伏的天氣，讓整個人都委靡了起來，天生雙眸不夠有神？想要讓自己狀態更佳精神自信?就用妝容來點綴吧！此課程只教你眼妝 教你配色 搭配服飾 眼型調整 不失手眼妝 百搭畫法 許多手殘女孩最想學卻總是畫不好的彩妝環節，不同眼型需要不一樣的妝.不同場合服裝需要不一樣的眼妝手法，此次獨家教授本秋冬大勢(寶石眼色大眼妝)(優雅乾燥玫瑰色妝)，PS.此課程專教眼妝 詳細粉底課請上(輕氧微彩妝 11 月份課程)【材料費$600 無須自購產品 全程提供上課需要彩妝用品及化妝工具，第一堂請自帶修眉刀及(粉底用品).化妝鏡.髮帶.面紙.小剪刀.】
TE11	燃燒脂肪塑身有氧	二	20:30-21:30	12/4-12/25	650	4	陳願貽	利用分解動作更有效達到肌肉的使用和燃燒脂肪。1.不需要舞蹈基礎，只要肯動就能讓你的身體從僵硬變靈活。2.透過專業的解說，調整正確的體態，和酸痛說再見。3.簡單的動作，有效訓練核心肌群。還在等什麼，加入我們，讓你擁有完美體態不再是夢。【請攜帶乾淨運動鞋】
TE35	核心肌群訓練	二	10:10-11:10	12/4-12/25	650	4	湯秋蓮	針對腹部及平衡身體為訓練依據，加強腹部、大腿訓練，讓久坐辦公室的人遠離大肚腩，降低脂肪的囤積。【請自備毛巾】
TE68	楊家老架式養生太極拳(假日)	六	14:00-15:30	12/1-12/29	850	4	徐運金	楊家老架式太極拳是被醫學界公認為最好的養生、健身及延年益壽之功法。藉由學習老架 108 式太極武藝，使學員之健康由弱轉強，心肺功能及免疫力提昇，改善睡眠品質，提升工作效率。【請自備毛巾、水壺】*12/22 停課