

想享學知識館(一)

曾經對國畫有興趣卻始終沒有門路可以自學嗎？想要學習照片構圖、人物攝影的技巧嗎？想試試進入禪繞畫的世界、享受時尚塗鴉的樂趣嗎？想要有系統的探索葡萄酒、西式餐點的奧秘嗎？如何改進溝通方式，增進人緣並管理衝突？男女心理大不同，愛情學分怎麼修？想試試看在家跟著影片做瑜珈、學習有氧運動嗎？

多元探索、跨界學習已是現代社會的趨勢，但是，進修費用總是所費不貲。【想享學知識館(一)】共250支影片，內容包含水墨畫、攝影、禪繞畫、茶道、料理、瑜珈、魔術、兩性關係、時間管理、高效溝通...等課程，開放學校/圖書館為全校師生訂購教育公播版本，不僅讓生活更加豐富，還可培養校園及職場的生涯技巧，幫助使用者打造嶄新的自己！

生活攝影美學

授課老師：攝影大師陳敏明老師



攝影是不分階層的藝術工具，不管是單眼相機、傻瓜相機還是智慧型手機，大人人手一機，拍照已成為記錄生活最好的工具。攝影大師陳敏明，教你如何運用簡單拍攝技巧，抓取不同角度、形成優美構圖、利用自然光影、放大表達主軸、購置小道具，從生活中拍出動人的好照片，更試著讓照片表達出更多含義！

法式閃電泡芙

授課老師：法式甜點王子施易男



甜點王子施易男這次要分享的甜點是，擁有如同馬卡龍般的外酥內軟口感，一口咬下滿滿的餡料，更能享受爆漿的多重感受！你猜到了嗎？這次要分享的就是擁有法式風情的「閃電泡芙」。閃電泡芙的是長條形的，除了在外觀與傳統泡芙有所差別、以及填濃郁的餡料之外，在外層再以巧克力糖霜妝點，更能吃出豐富多層次的口感。

愛情心理學實驗室

授課老師：泛科學/
女人迷專欄作家海苔熊



青梅竹馬的最後是朋友、是愛情還是分離？愛人之間，對於承諾的恐懼是甚麼？男女之間是否真的有純友誼？愛情的討論可以很科學，海苔熊將以科學的角度帶你剖析愛情理的大小事；友誼、愛情、距離、相處、分手、痛苦.....等等，透過研究數據再重新檢視自我，或許我們都能重新更認識自己。

型男主廚家常菜

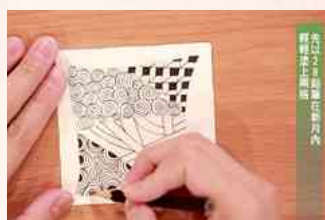
授課老師：型男主廚吳秉承



型男主廚吳秉承在二十五年的料理過程中不斷求新求變，融合各國料理特色，用家常實惠的食材，少油量、多健康，運用食材自然特色，帶你煮出低油少鹽但是一樣香氣滿滿，不輸餐廳大菜的料理。該怎麼吃才比較健康，如何烹飪更輕鬆更簡單，一身廚藝通通不藏私教給你。主廚邊煮邊說：「聞到都肚子餓了，自己邊拌邊吞口水！」

輕鬆學禪繞畫

授課老師：禪繞畫專家蘿拉老師



臺灣首位禪繞畫認證教師——蘿拉老師為你獨家打造的豐盛課程，只要跟著蘿拉老師一起拿起筆，就可以體驗禪繞畫的靜心舒壓，放鬆與專注的腦瑜伽效果。本課程講解美國禪繞畫的起源、創辦的理念、選用的筆與紙。由老師引導與示範，讓你從一個方格子開始練習，透過簡單的圖、重複畫的過程，了解禪繞畫的步驟。

瑜伽提斯雕塑你的完美身材

授課老師：瑜珈老師唐幼馨



如何正確使用瑜珈磚、瑜珈球、彈力繩...等常見的瑜珈工具？核心無力，瑜珈動作難有進步，如何真正鍛煉到核心部位？你知道每個瑜珈動作與身體骨骼的關聯性嗎？台灣瑜珈女王唐幼馨，教你利用瑜珈與彼拉提斯的動作，針對身體五大部位，從手臂腰到臀腿部的訓練，簡單就能達到雕塑身材的效果！

高效溝通技能

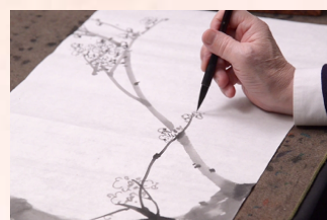
授課老師：職場菁英培訓名師方植永



在企業裡，我們需要跟上司、同儕與下屬溝通，大家都希望確實無誤傳遞訊息，達成最佳協議結果。此課程提供許多有效溝通的工具與法則，讓每次的互動都是雙向的成功傳遞。方老師並將介紹比聆聽更高層次的技巧，善用四工具，將找到有效溝通的決定性細節；並且學習如何面對衝突的發生，並且透過溝通來創造彼此的信任黏稠度。

寫意水墨畫基礎初階

授課老師：國畫大師黃光男教授



水墨畫傳承數千年，是東方最重要的藝術之一。中華文化四君子梅、蘭、竹、菊，梅在寒冬盛放，蘭花清秀，竹子節節上升，菊花淡香。古代文人畫四君子，是非常重要的修身養性、以及文人雅士互相酬禮的一個藝術表達方式，也是文化內涵的展現。繪畫不只是技巧，更主要是思想、知識及情感。黃光男大師教導初學者如何從「心」開始學習畫水墨畫。

活力有氧Zumba動起來

授課老師：adidas體適能大使林芳怡
Christina老師



Zumba一詞起源於哥倫比亞，帶有「歡樂地快速移動」的涵義。融合拉丁美洲的音樂與舞蹈，是一套充滿活力與熱情的健身運動。本課程透過高低衝擊鍛鍊的帶氧運動、節奏鮮明的舞蹈動作，不僅能雕塑肌肉線條，更達到消脂的效果。Christina老師「Pusha! Pusha!」完整歌曲示範、分解動作解說，讓您在家也能「活力有氧Zumba動起來！」

葡萄酒探索之旅

授課老師：紅酒品味教學的圓頂市集



從喝葡萄酒的架勢開始，葡萄酒杯要怎麼拿？如何開一瓶葡萄酒、氣泡酒？葡萄酒、香檳、甜酒是怎麼來的？香檳四千萬顆氣泡的製造過程有多繁複？各個知名的國際品種紅、白葡萄酒又有什麼樣的特色？從葡萄酒的入門知識，到如何買酒選杯的實戰說明，圓頂市集的Patrick老師帶著我們走一趟葡萄酒的深度探索之旅！