

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 95 期招生簡章

- 一、宗旨：為倡導勞工朋友良好學習風氣，從事正當休閒活動，透過各種技藝及語文研習，充實勞工朋友生活內涵及知能。
- 二、主辦單位：臺南市政府勞工局。
- 三、策劃單位：臺南市南門勞工育樂中心。
- 四、參加對象：本市勞工及家屬。
- 五、修業期限：自 109 年 5 月 25 日至 109 年 8 月 29 日止，計 12 週。
【適逢端午節停課，順延一週上課，不另行通知。】
- 六、上課時間：晚上 7:00 至 9:00 聯絡電話：2150174~5 轉 117
- 七、授課地點：台南市南區南門路 261 號
- 八、報名日期：即日起受理報名至額滿為止。
- 九、本期優惠活動：1. 凡已參加超過三期之舊生再報名參加本期課程者，優惠報名費 100 元。
2. 報名本期課程二班次以上者，第二班以上優惠報名費 100 元。 ※ 以上 1、2 點優惠辦法限擇一方案優惠。

九、課程內容：

| 班 別 | 星 期 | 教 師 | 內 容 | 報名費用 |
|-----------------|-----|------------|---|-------|
| 👉手作小物-UV 膠- | 二 | 楊喻絮 | 學會運用「UV 膠」，並搭配乾燥花、真花與漸層染色技巧，打造出專屬於您獨一無二的手作耳環、鑰匙圈、吊飾、胸針、墜飾、別針等等精美小物。 上課日期：7/7-8/11(共六週，六堂課，六個作品) 【材料費 900 元】 | 600 |
| 植物療癒課程 | 四 | 王淑敏 | 在接觸植物、貼近自然及植物療癒的課程中，使生活增添意想不到的驚喜！ 此次授課內容為：DIY 空鳳熱氣球、木箱設計多肉 DIY、水晶杯墊、乾燥花熱氣球、葉拓手提袋、心心相印可愛種子設計。 ※AM Garden 團隊的知名教師親臨授課，每期課程作品皆有不同！ 上課日期：7/2-8/6（共六週，六堂課，六個作品） 【材料費 1,500 元】 | 600 |
| 👉太極拳 | 四 | 鄭正一 | 強身健體，增加自我免疫力！帶領學員了解太極拳的樣貌，吸收太極的理，實際運動拳術的招式，使兩種學問結合，合而稱為太極拳。運用陳式太極拳獨特的螺旋纏絲功，調節身，靈活矯健；調節息，吐納自然；調節意，意靜人曠達。由淺入深，逐漸藉由太極拳了解自我，加深對太極拳的樂趣及體悟，圓滿個人的自然靈性。 上課日期：7/2-8/6（共六週，六堂課） 【請穿著方便體育活動之裝束，自備飲用水與毛巾】 | 600 |
| 韓系彩妝班 | 五 | 郭淑惠 李宥蓁 | 想學會時下最流行的韓系妝髮嗎？從保養開始，打造您專屬的韓系彩妝風格！韓系眼妝、輕透底妝、誘人唇彩，搭配上韓系髮型設計，讓您走在時尚尖端。老師親授彩妝工具與美髮用品的使用方式，並依據每人臉型做微調，學員需自備自己的保養品與妝髮道具！ 上課日期：7/3-8/7（共六週，六堂課） | 600 |
| 珠寶金屬編織飾品 | 一 | 吳昱錚 | 帶領學員了解金屬材質的種類及特性，運用金屬線細膩的手法搭配寶石的設計製作，一同分享手作穿戴藝術的樂趣，完成個人獨特的工藝飾品創作。（請自備尖嘴鉗、圓嘴鉗、斜口剪、平口鉗，以上工具若需團購則為 400 元） 【材料費 1,500 元】 | 1,200 |
| 書 法 | 一 | 嚴兆鈞 | 從文房四寶的使用介紹到基礎執筆法運筆法及楷書基本筆畫的運筆與結構解析和操作，加上中國書法各體的沿革，讓您更了解中國文字的美感和書寫樂趣。 【適合小學五年級以上，請自備文房四寶】 | 1,200 |
| 紫微斗數解盤班 | 一 | 陳雅堂 | 從生年四化（祿權科忌），到十二宮干四化，如何運用到大運流年的喜忌，及財星壽星之研究，了解整個紫微斗數命盤之吉凶。 【需具備紫微斗數之基礎】 | 1,200 |
| 中東肚皮舞 | 一 | 林美鳳 | 想擁有 S 般的小蠻腰？伴隨著中東神秘音樂節奏，像流水波浪般創造出優雅性感柔美的舞蹈語言。讓妳全身都得到充分運動，塑造知性與柔美的體態。歡迎初學者加入 | 1,200 |
| 社 交 舞 基 礎-探戈- | 一 | 陳秀卿 | 力與美結合、舒展筋骨、消除贅肉、促進人際關係。〈探戈.恰恰.華爾滋.吉魯巴.倫巴.捷舞.森巴.圓舞曲〉由淺而深分期教學，歡迎初學者加入。 【本期以探戈為主】 | 1,200 |
| 手工皂保養品DIY | 二 | 蔡孟娟 | 提供您有關環保、養顏、美容、保養品之製作知識，滿足您 DIY 的樂趣。 本期作品：死海泥潔膚皂、魚腥草舒緩修護皂、親親寶貝寵物皂、胡蘿蔔修護皂、檜木艾草淨心皂、桃膠亮澤保濕皂、尤加利抗菌保濕乾洗手、胺基酸茶樹隨手皂、蘆薈保濕卸妝水、接骨木類肉毒抗皺眼霜、草本抗痘精華液、Q10 抗氧精華乳，共 12 樣作品。 【材料費 1,800 元】 | 1,200 |
| 金錢卦師養成基礎班 | 二 | 林蔚青 | 運用易經五行八卦，讓我們承接先祖留下的智慧，透過誠心卜出的卦爻，迅速知己知彼，創造良好的人際關係。 ※兩期為一系列，本期已進入第二階段。 【此課程需具備金錢卦師基礎或上過第一期（第 94 期）課程】 | 1,200 |
| 修復瑜珈進階 | 二 | 王潤椒 | 具瑜珈基礎概念，藉丹田呼吸法暨正確體位法運行，以強化內臟、提高免疫系統、增強自然療癒力，予人生命力與活力，修正體態偏斜、美化肌膚、淨化心靈層次。 ※不適合練瑜珈者：孕婦、關節損傷、近期手術、癲癇、心血管疾病、嚴重健康問題者（以上應徵求專業醫生的意見） 【不需任何道具，課前 1.5 小時空腹佳、請學員自備瑜珈墊】 | 1,200 |
| 日語中級會話 | 二 | 葉蓁蓁 | 各種單句正確發音，簡單文法句型使用法，日常生活會話練習。配合情境教學，讓學習過程更加生動活潑。 【課程從大家的日本語進階Ⅱ，改訂版，第 45 課起】 | 1,200 |
| 快樂彈烏克蘭麗麗 | 三 | 黃敏腕 | 適合稍有基礎者（會彈單音或和弦，皆可報名，歡迎親子共學）藉由耳熟能詳的歌曲學習看譜、音階、和弦、節奏及其彈奏技巧。輕鬆上手，樂器攜帶方便，與親友同樂、自彈自唱、翱翔於音樂中。 【適合小學三年級以上，樂器需自備或代購，講義費另計】 | 1,200 |
| 纏花工藝（春仔花） | 三 | 郭玉環 王秀娟 | 利用紙片、鐵絲、繡線，搭配中國結，製作具有節慶感的飯春花，透過纏花工藝(春仔花)的纏繞技術，體驗傳統文化資產，還能纏繞出滿滿的幸福喔。課程分初階、中階、高階、進階分級教學，作品：百合花、蘭花、康乃馨、玉蘭花、福鹿、福龜、官帽、錢幣、牡丹飯春花、小玫瑰胸針、貓頭鷹、天堂鳥胸針、蜻蜓胸針、豌豆夾吊飾等；進階課程以創作款為主，利用紙型拆解變化運用，設計出專屬款式。 【材料可自備或團購材料包 420 元】 | 1,200 |
| 八字學高級班 | 三 | 陳雅堂 | 從個人的八字來探討每個人的個性，最佳姻緣時間，從事事業的方向及性質，發大財的時機，個人身體健康的疾病，如何利用五行特性，找出趨吉避凶的方法。 | 1,200 |
| 修復瑜珈入門 | 三 | 王潤椒 | 教授丹田呼吸法，詳解拜日式各式聯繫調合，引入瑜珈之門，促使內分泌腺體達到平衡，進而強化臟腑、增強免疫系統，能使脊椎歸正改善慢性病，進而享受身心靈平衡。 ※不適合練瑜珈者：孕婦、關節損傷、近期手術、癲癇、心血管疾病、嚴重健康問題者（以上應徵求專業醫生的意見） 【需具備瑜珈基礎，課前 1.5 小時空腹佳、請學員自備瑜珈墊】 | 1,200 |
| 簡易日語生活會話 | 三 | 林旻萱 | 由淺入深認識有趣的生活句型及文法變化。 【需具備日文五十音基礎能力，課本：零基礎起步日語會話入門篇，講義費 100 元】 | 1,200 |
| 實用面相學 | 四 | 孫瑞興 | 生命的答案臉知道，網路面相名師，教你快速看懂個性、智慧、健康、人際關係交流與命運的變化，進而掌握趨吉避凶，創造生命的光明之道。 | 1,200 |
| 觀光美語 | 四 | 張傑華 | 教授基礎文法、句型、日常會話，培養學員基本溝通能力；幫助入門或久未接觸英文者建立自信！透過生活旅遊常用字彙熟悉情境，建立基本聽力及口語能力，並利用英文歌曲與電影欣賞了解西方流行文化。 【課本：英語會話一本通，需自備或團購】 | 1,200 |
| 👉色鉛筆繪畫 | 四 | 林辰之 | 透過色鉛筆了解基本素描觀念、色彩配置與形體掌握。 以主題式教學搭配作品檢討，讓同學體驗色鉛筆繪畫的樂趣，零基礎也能輕鬆入手。台南知名團隊－花荳米學堂專業美術老師親授代購材料費：A5 速寫本 136 元/油性色鉛筆鐵盒套組 550 元，共計 686 元，代購材料可擇一購買，亦可一併購買 【用具可代購或自備，講義費另計】 | 1,200 |
| 活力肚皮舞 | 五 | 林美鳳 | 想要擁有自信、美麗與健康？課程首重基本技巧，包括頭部、肩頸肌肉控制、胸部、腹部及臀部與腿力，全身肢體語言開發，展現女性完美身型與體態。 | 1,200 |
| 活 力 社 交 舞--探戈-- | 五 | 蔡孟修 | 拋開壓力、喚醒活力～ 全新概念，循序教學，強化基礎，延伸表現。結合舞套，完整呈現舞曲，可用於休閒練習、舞會表演。親切指導，舞出青春活力。 ※歡迎新手加入 | 1,200 |
| 烏克蘭麗麗輕鬆學 | 六 | 黃敏腕 | 想為生活增添美妙的樂章嗎？烏克蘭麗麗四條弦簡單好上手、攜帶方便，適合所有年齡層學習，外出旅遊、親友聚會彈唱、演奏，自我才藝精進，現在就從基礎開始學習吧！ ※歡迎所有初學者、對音樂有興趣的學員。 【適合小學一年級以上，樂器需自備或代購，講義費另計】 | 1,200 |
| 日文聽說讀寫 | 六 | 葉蓁蓁 | 配合大家的日本語課本以及繪本、文章、生活觀光日語，加強文法概念，提升閱讀能力及聽力練習，並經由對話情境引導，提升日語溝通能力。 【具備日文動詞變化之基礎能力，講義費 100 元】 | 1,200 |

- 十、各班報名人數：本學苑各班報名人數未達十二人均不開課，經通知未開班之學員，限於該班開課一週內自行持收據辦理退費（限當月）或轉班一次（限當年度）。最低開班人數為 12 人，招生中或達成開班人數後，無法上課者恕不退費，但可轉班一次（僅限第一堂課結束後，若有不適應者）。
- 十一、研習期間書籍、材料、講義等費用由學員自行負擔。