

## 臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 105 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 113 年 2 月 19 日至 113 年 5 月 26 日止，計 12 週。

(上滿課堂堂數為主，12 週課程皆以 2 月 19 日當週為開課週)

【適逢和平紀念日(2/28)、清明節與兒童節連假(4/4-4/7)停課，皆順延一週上課，不另行通知。】

六、上課時間：療癒的手作編織時尚班為週一下午 2-4 點、開運測字生肖姓名學與八字關係為週五下午 2-4 點，其餘課程皆為晚間 7-9 點

七、聯絡電話：(06)2150174~5 轉 117

八、授課地點：台南市南區南門路 261 號

九、報名日期：即日起受理報名至額滿為止。

十、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。

十一、課程內容：



班 別	星 期	教 師	內 容	報 名 費 用
療癒的手作編織時尚班	一	郭容華	跟著日本編織證書老師手把手的由淺入深，系統性的讓大家輕鬆學會看織圖，每個針法搭配一種作品，老師更會帶領同學們認識不同的線材不同的特性，以及適合鉤織的成品、針法。分別為：春日手拿側邊兩用風情草編包、豆豆可愛手提包、貓咪玩偶、經典法式貝蕾帽、三角歐洲披肩、麥穗葉子包等。 課後還提供學生專屬線上群組可以交流提問，亦提供詳細的編織教學影片讓同學可以課後反覆觀看！物超所值！學會後未來可直接進階上織圖中級班、鉤織高級班等更豐富的課程系列。 無基礎亦可報名，請報名時寫明本身“無基礎”，老師會準備新手課程包新手材料（一樣 4370 元，內含新手鉤針工具+材料費+五金） <b>上課時間：每週一下午 2:00-4:00</b> 【報名人數限 20 人，材料費+五金+配件+日本桑林織造學院講義費用為：4370 元】	1,200
開運測字生肖姓名學與八字關係	五	徐英忠	姓名學的吉凶，在於文字的使用，同樣的八字命盤，因姓氏有差別，合者與不合，是不同命運的，若後面二個字，用對用錯文字，是一輩子帶來的影響力，所以嬰兒命名，成人改名，要詳看八字及姓氏，再慎重用字，才能趨吉避凶，改變命運。 12 生肖命名喜忌用字解說。以姓名學算命，也可以識人，可以快速論斷健康，婚姻，事業，功名，財運，貴人，考試，子女，吉凶。命理五行與食物及中草藥的養生祛病保健知識。其他命理探討改變人生。一人上課，全家受用。是超值的課程。 <b>上課日期：每週五下午 2:00-4:00</b> 【歡迎初學者報名，講義費 100 元】	1,200
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设计製作，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) <b>上課日期：2/26-4/1 (共六週，六堂課)</b> 【報名人數限 20 人，材料費 700 元】	600
鬆筋活骨保養術	一	王政偉 林怡慈 傅振益 鄭琬柔	<b>KMOS 身體安全學校團隊講師親自授課!</b> 身體動力的保養有四個重點：1. 循環良好預防痠痛 2. 關節靈活防退化 3. 正確用力預防傷害 4. 強度訓練抗老化。 在高齡化的時代，讓身體活動機能健康，才能快樂的、有活力的老化。 本課程會帶領同學如何利用滾筒與按摩球自我放鬆，正確拉伸促進關節活化。並且訓練身體整體的力量與筋膜的強度，讓我們的動作維持敏捷。並且會帶給大家萬一跌倒，要怎麼保護自己。最後將教導大家如何在日常生活中正確使用力量，避免無意識下的錯誤動作傷害身體。 <b>上課日期：3/11-4/15 (共六週，六堂課，一次一位講師出席授課，課程皆為肢體活動為主)</b> 【歡迎初學者，學員需自備瑜珈墊】	600
零基礎也能學會網路廣告投放	一	林義澄	你有商品但不知道怎推廣嗎？你有正職工作但偶爾想兼職銷售卻不知道怎開始嗎？想轉職行銷卻不會操作廣告嗎？這是針對廣告新手與斜槓人士規劃的廣告新手入門課程，Eason 老師豐富的教學經驗，簡化了市面上大多極複雜又動輒幾萬元的廣告課程，手把手一步步教你認識 FB/Google/LINE 三大廣告平台差異、設置帳號操作廣告後台、運用 AI 工具發想文案建置素材，快速短時間完成廣告投放，順利銷售你的產品，並能正確分析優化成效，擬定高效益的品牌策略。課程有專屬群組，可隨時討論複習。 自備工具：(以下務必自備，課堂過程中無法經由中心或講師提供) 1. 筆電 (請勿使用平板或手機)、筆電用延長線 (視自己筆電規格來準備) 2. 廣告投放費用 (上課過程中會使用 facebook/Google 廣告投放，需使用信用卡，且剩餘額度需 1000 台幣以上) 3. 網路需自備，建議以網路吃到飽為主，使用公共網路會有個資外流的風險 (建議以中華/台哥大為主) <b>上課日期：4/8-5/13 (共六週，六堂課) 【報名人數限 25 人，講義費 200 元，材料費(廣告指南手冊)\$1200】</b>	600
舒壓羊毛氈戳戳樂	二	黎嘉詠	本期作品：立體作品兩件、毛氈畫一幅 <b>上課日期：4/9-5/14 (共六堂課，三個作品)</b> 代購工具組為 160 元：德國戳針 3 根 (粗針 1 根+細針 2 根)、戳針收納瓶、羊毛氈工作墊(大)、小剪刀 【報名人數上限 20 人，本期材料費：700 元 (此費用不含工具組；工具組可代購或自備)】	600
輕鬆掌控體重	三	謝仲禹	"輕鬆掌控體重班"是一個綜合課程，專注於體重管理。這堂課程將引導學員探索建立健康飲食習慣、制定有效運動計劃，以及掌握處理情感性食慾和應對壓力的技巧。學員將學習如何確立可實現的體重管理目標，並掌握評估和追蹤進度的方法。 不適合者：孕婦、心血管疾病、肌肉骨骼關節損傷、肺部疾病、近期手術、嚴重健康問題者 (以上應徵求專業醫生的意見，再行考慮是否報名該堂課程) <b>上課日期：2/21、3/6、3/13、3/20、3/27、4/10 (共六週，六堂課)</b> 【講義費 200 元】	600
社交舞基礎-倫巴	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〉由淺而深分次教學。 【歡迎初學者加入【本期以倫巴為主】】	1,200
金錢卦初階班(一)	二	蘇美園	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。 本期以初階課程為主，本期課程中約莫有 2-3 次實作練習，讓學員更瞭解金錢卦實際運用。 【歡迎初學者報名參加！此課程有三期，本期為第一期！】 【上課課本自由購買】	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：馬鈴薯橘油家事皂、黑嚕嚕松焦油皂、午時水艾草平安皂、咸豐草平安調理皂、咖啡蜂蜜亮彩更新皂、檸檬馬鞭草薄荷舒涼皂、絲蛋白香氛護髮乳 (免沖洗)、香氛訊息蠟燭、約翰調理活膚乳液、鼠尾草金鏤梅眼圈淡化霜、瓊崖海棠舒敏淡疤膏、海藻精萃補水保濕化粧水，共 12 樣作品。 【材料費 2,000 元】	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） 【報名人數限 23 人，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，進階文法句型使用法，日常生活會話練習。配合文章導讀與情境教學，讓學習過程更加生動活潑 【課程從「會！日本語中階 1」課本第三課開始】	1,200
纏花工藝 初階班	三	郭玉環	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、豌豆夾吊飾等。 【材料可自備或團購材料包 450 元】	1,200
纏花工藝 進階班	三	王秀娟	限上完纏花初、中、高三階者才能報名，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，可製作成胸針、髮簪、盆栽或壁飾。 【材料可自備或團購費用另計】	1,200
北派河洛 紫微斗數	三	蔡柳妍	北派紫微斗數是承繼太極陰陽河洛，重在理氣象數、宮星化、星辰採用主星 14 顆與副星左右昌曲共 18 顆。透過學習斗數可了解自己人生，掌握最佳時機，問貴人在何處？我的投資理財如何？我是否有異性緣？會結婚嗎？等……都可從自己的命盤看出來。 ※須稍有紫微斗數基礎【講義費 100 元】	1,200
修復瑜珈入門	三	王潤椒	授予丹田呼吸、詳細分析可以照顧到全身 14 條經絡之整套拜日式、進入瑜珈之門。由簡易體位法讓脊椎歸正改善慢性病、進而促使內分泌腺體達平衡、強化臟腑、增強免疫系統、享受身心靈健康。※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） ※本期需有瑜珈基礎者才可報名，該課程內容有兩期，本期為第二期，如為初學者歡迎第 106 期再報名！ 【報名人數限 23 人，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
日語初級班	三	林旻萱	課本「大家的日本語初級 II」第 22 課開始複習動詞變化，學習日語的聽說讀寫，每一課有不同的單元及文法，並帶入一些日本文化及生活會話也會說明一些日本生活文化。 【需有簡單的動詞變化基礎，講義費 50 元】	1,200
神奇面相學	四	孫瑞興	透過面相科學的系統學習，了解自己的個性、智慧、健康等；達到認識自己，見相識人，掌握人際雙贏的溝通技巧與生命能量的變化轉折，邁向趨吉避凶的和諧人生。	1,200
舞動 Body	四	陳柏蓁	課程內容會融入日常生活並帶入遊戲、創造性舞蹈以及即興等多元方式帶領學員們認識身體、舞蹈基本元素，並以輕鬆有趣的方式進行教學，不用擔心跳不好，只要開心跳舞快樂學習享受肢體～晚上一起來動動身體吧 ※歡迎初學者加入，無須舞伴！一個人也能跳舞！	1,200
太極拳 初級班	四	鄭正一	陳式太極拳十三式發勁較少，特色在於養身調氣，適合大部分的人來練習。 太極拳中，養身就是強調身體功能的恢復，恢復肌肉跑跳蹲和伸展的功能，還有關節旋轉擺盪功能，最深層次就是五臟六腑的體內代謝功能。而調氣，重點只有一個字，和/合。和為內，合為外。合為外在手腳身，肢體的協調是否能合作達到配合。若外在不合則肢體障礙，想改善就得強調慢練肢體，持續緩慢的練習能提升手腳協調；和為內在氣血，打拳時感覺身體或手腳較深層處有卡頓不靈轉處，有硬塊或無力感都是氣血不調和的緣故，可以於打拳時以意念強調身體各處放鬆的方式來調整。 最後，結合螺旋纏絲功法裡面的圈轉和圓轉的功夫，達到內外整合的狀態。課程由淺入深，從站樁調養，逐漸深入太極拳，期望能瞭解自我，加深對太極拳的樂趣與體悟，以圓滿個人的自然靈性。 搭配五禽戲氣功練習事半功倍。 【須具備太極拳基礎，請穿著方便體育活動之裝束，自備飲用水與毛巾】	1,200
八字生肖 占卜輕鬆學	四	蔡啓芳	八字學入門，看似簡單、卻錯綜複雜易學難精。 本課程將八字學中十二生肖(地支)五行陰陽的學理，應用於占卜上，藉此來論斷解析，求卜者的問題。透過兩張牌卡，來解開人生的變化。不需假手他人，即能為自己尋求正確的方向。 【本占卜課程共四期，本期第二期，適合有基礎者（略懂天干地支陰陽屬性者即可），占卜牌卡自由選購，講義費 100 元】 ⊙上課禁止錄音錄影	1,200
色鉛筆的 創作畫圖時間	四	鄭元欽	每個人都具備深淺層次的概念，以此為基礎開始表現美感，學習不同的上色技巧與風格，慢慢地探索創作的世界。 【學員需水性或油性色鉛筆(推薦品牌:卡達色鉛筆、霹靂馬色鉛筆、或品質較佳的皆可)】 【歡迎初學者！講義與材料費 100 元(法國插畫紙)】	1,200
國際摩登舞 系列 -快三步&騷莎-	五	張亞震	本課程前四堂依據：新世紀快三步教材；教授維也納華爾茲 16 個不同舞步，依序：1. 步位(Feet Positions) 2. 方位(Alignment) 3. 轉度(Amount of turn) 4. 昇降(Rise & Fall) 5. 足著點(Foot work) 6. 反身動作(CBM) 7. 節拍(Timing) 8. 傾斜(Sway)八大項示範說明後；組合編排 32 小節舞序；後八堂課程：教授古巴騷莎(Cuban Salsa) & 波多黎各騷莎(Puerto Rican Salsa)共八段組合舞序。 ※歡迎初學者加入，紮根快三步&騷莎基礎；元月 19 日前報名繳費者：送快三步本期舞序中英對照教材一份！	1,200
日語實用 生活會話	五	葉蓁蓁	本課程採取會話情境教學，配合活動設計，學習實用生活日語並能應用於問候打招呼。 ※須具備並熟悉五十音基礎及基本句型【課本為「新 e 世代日本語 2」從第 1 課開始，課本可自備或由老師代購】	1,200
拳擊有氧	六	葉惠攻	透過有氧運動、徒手肌力或阻力訓練及伸展課程讓學員享受暢快流汗、燃燒卡路里，提升心肺適能、肌肉適能及柔軟度，並透過簡報及影片分享體適能處方規劃、預防失能及健康促進知識，讓學員了解適合自己之運動方法，達到有效運動的效果。 ※歡迎初學者加入，需自備瑜珈墊、飲用水、毛巾，及滿滿的活力與熱情一起來享受揮汗的樂趣。	1,200
親子 烏克蘭麗班	六	黃敏腕	烏克蘭麗四條弦，簡單好上手，攜帶方便，目前班上組成以國小生和家長們居多，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，為孩子的音樂課程提前佈署，或者讓孩子多增加一個才藝，都是您們的首選唷～也可增進親子關係，不論開心、難過的時候都讓烏克蘭麗陪伴您們一起～ 【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
療癒的手作 編織實用班	六	郭容華	跟著日本編織證書老師手把手的由淺入深，系統性的讓大家學會織圖運用，每個針法搭配一種作品，老師更會帶領同學們認識不同的線材不同的特性，以及適合鉤織的成品、針法。分別為：歐洲經典花毯、法雅小雛菊包、麥穗小口金、時尚葉子包、變色龍掛飾、披肩鉤織等。 課後還提供學生專屬線上群組可以交流提問，亦提供詳細的編織教學影片讓同學可以課後反覆觀看！物超所值！ 學會後未來可直接進階上織圖班、鉤織高級班等更豐富的課程系列。 無基礎亦可報名，請報名時寫明本身“無基礎”，老師會準備新手課程包新手材料（一樣 4370 元，內含新手鉤針工具+材料費+五金） 【報名人數限 20 人，材料費+五金+配件+日本桑林織造學院講義費用為：4370 元】	1,200

十二、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）。

十三、研習期間書籍、材料、講義等費用由學員自行負擔。