

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑假日精緻單堂課招生簡章

一、宗旨：為倡導勞工朋友良好學習風氣，從事正當休閒活動，透過技能研習，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：凡本市勞工及其家屬(歡迎親子共同學習)。

五、修業期限：一〇七年五月一日至八月三十一日。

六、報名日期：即日起接受報名至額滿止。

七、報名地點：南門勞工育樂中心服務台(本市南門路二六一號)。 聯絡電話：2150174~5 轉 117

八、課程內容：

假日精緻單堂課程
Weekend Classes

班 別	日期	上課時間	教 師	內 容	報名費
肩頸保健	5/6 (日)	下午 2:00 至 5:00	林黎怡	肩頸痛的形成原因說明，如何預防肩頸痛，肩頸痛保健運動示範。	100
義國料理	5/12 (六)	下午 2:00 至 5:00	邱聰彬	墨西哥雞肉捲、香辣鮭魚錦蔬沙拉佐香橙油醋醬、蕃紅花蟹肉奶油湯 上課地點：觀光協會(崑山中學內) ※24人以上開班，限36人為限 【材料費 300 元】	100
科技 e 點通系列 (一)	5/19 (六)	下午 2:00 至 5:00	蔡文祥	手機 APP 拍片剪輯製作~想要進行攝影拍片，用手機嘛也通，你我皆是導演影片剪接+字幕+背景音樂~上傳頻道開播不是夢。	100
植物療癒系列 (心型鋁線)	5/20 (日)	下午 2:00 至 5:00	許碧珊	淺談植物療癒~心型鋁線盒內含植物 【材料費 100 元】	100
★ 親子講座學堂	5/27 (日)	上午 9:30 至 11:30	王思傑	題目:沒有問題兒童，只有被錯誤對待的寶貝	免費
點心烘焙	6/2 (六)	下午 2:00 至 5:00	陳憲弘	用滿滿的愛心親手調製美味餐點，帶回自己的作品與家人共享暖暖的溫馨。上課地點：觀光協會(崑山中學內) 課程內容：披薩、日式乳酪塔 ※24人以上開班，限36人為限 【材料費 300 元】	100
面相好好玩	6/3 (日)	下午 2:00 至 5:00	孫瑞興	科學面相開運法 - 事業篇 面對全球化及不景氣的年代，為了讓自己的事業能有進一步發展，除了提升本質學能以外，其實你還有另外的一種能量提升法。貴人到底在何方？適合創業嗎？在老闆眼中你是人才還是人手？想要轉換跑道何時才是好時機？下一個老闆會更好嗎？ 如果你是個獵才若渴的老闆，如何慧眼識英雄，不再浪費彼此的時間！資深的面相達人教你用最簡單直觀的方法，教授一分鐘觀人術及面相開運法。機會難得！你一定要來！	100
NEW 舊衣魔術師	6/9 (六)	下午 2:00 至 5:00	吳美淑	仲夏的盛典~端午節重情重意「粽情粽意」又是粽葉飄香的節日，粽子是美食、粽子零錢包是情意，不包粽子做粽子包。自備材料：回收牛仔布(褲)、針、線、2B鉛筆或熱消筆 【材料費 50 元(含拉鏈裡布棉襯)】	100
傳統節慶美食	6/10 (日)	下午 2:00 至 5:00	陳昭榮	端午佳節粽飄香，教你如何製作傳統美食-粽子，用滿滿的愛心親手調製，帶回自己的作品與家人共度佳節。上課地點：亞洲餐旅學校 課程內容：水晶粽、粿粽 ※30人以上才開班 【材料費 200 元】	100
科技 e 點通系列 (二)	6/23 (六)	下午 2:00 至 5:00	蔡文祥	用 EXCEL 解決生活財務~試算表在守人人都是理財高手，生活記帳、租屋買房購車、活動報名、訂單明細...用 EXCEL 來幫你解決。	100
NEW 植物療癒系列 (香氛)	6/30 (六)	下午 2:00 至 5:00	許碧珊	實用香氛~簡單的香氛片製作技巧加上最流行的乾燥花材裝點，讓每天的生活都在充滿香氣的環境中度過。 【材料費 120 元】	100
NEW 心靈繪畫紓壓 (粉彩指繪)	7/1 (日)	下午 2:00 至 5:00	連之赫	源自日本和諧粉彩~是一種運用粉彩和手指頭獨特繪畫方式，來彩繪您內在的色彩，為您心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。不需任何繪畫基礎。一起來感受粉彩魅力。 自備工具：乾淨抹布、美工刀、橡皮擦、剪刀、鉛筆 【材料費 100 元】	100
療癒黏土多肉植物	7/8 (日)	下午 2:00 至 5:00	連之赫	萌萌噠 超療癒多肉植物，手藝跟著日本流行。多種多肉植物製作搭配花器組合，從染色上色、植物生態組裝，多種技巧學習。 教學對象：國中以上(含) 【材料費 150 元】	100
NEW 超循環運動~ Supercircuittraining	7/14 (六)	下午 2:00 至 5:00	ANGEL 謝惠娟	全方位整合式的體能訓練在一堂課中可促進健康、燃燒脂肪、強化肌肉、增進心肺適能、促進血液循環、促進新陳代謝，超循環訓練是對於想要可以追求速效且更有效率運動朋友們的最佳選擇。 ※請學員自行帶飲用水及穿運動服裝	100
玩藝造型氣球	7/15 (日)	下午 2:00 至 5:00	王吉利	卡通人物系列~製作簡易實用氣球造型，將氣球變成活潑有趣的可愛造型，可增進生活樂趣及親子關係。 課程內容：旅行青蛙、愛心花束、弓箭 【材料費 100 元】	100
LINE@ ~ 入門班	7/22 (日)	上午 9:00 至 12:00	葉方良	學會用 LINE 建立人際關係、如何用 LINE 建立客戶關係、如何善用 LINE 做 O2O 行銷、LINE@功能介紹與建置、LINE@編輯、操作說明、LINE@建立主頁實作	200
LINE@ ~ 應用班	7/22 (日)	下午 2:00 至 5:00	葉方良	學會用 LINE@進行客戶關係管理、LINE@功能介紹與建置、LINE@行動官網實作、LINE@優惠券建立及推廣、LINE@集點卡說明、LINE@行銷全攻略	
植物療癒系列 (直立搖籃鋁線)	7/29 (日)	下午 2:00 至 5:00	許碧珊	淺談植物療癒~直立搖籃鋁線內含植物 【材料費 100 元】	100
實用生活布藝	8/5 (日)	下午 2:00 至 5:00	梁英雅	利用生活上唾手可得的布料、蕾絲、鈕釦等材料，教您如何 DIY 創作獨一無二的作品。 課程內容：手提口金包 【材料費 350 元】	100
有氧運動	8/11 (六)	下午 2:00 至 5:00	WINNIE	課程內容；ZUMBA 有氧 ※請學員自行帶飲用水及穿運動服裝	100
面相好好玩	8/19 (日)	下午 2:00 至 5:00	孫瑞興	上司的心態難以捉摸！下屬的行為難以掌握？突發的疾病可預知嗎？教您如何在一分鐘內知己知彼，百戰百勝！用活潑互動的教學方式讓您感受一種不同以往的身心靈面相學旅~【個性篇】	100
木藝玩家(一)	8/26 (日)	上午 9:00 至 12:00	葉炳宏	甦醒您的天真童玩之心，透過木材造型的變化，創作專屬自己獨一無二的手工作品，增進親子及居家生活情趣。 課程內容：小茶几 ※可與置物盒併成一組茶几櫃 【材料費 450 元】	100
木藝玩家(二)	8/26 (日)	下午 2:00 至 5:00		甦醒您的天真童玩之心，透過木材造型的變化，創作專屬自己獨一無二的手工作品，增進親子及居家生活情趣。 課程內容：置物盒 ※可與小茶几併成一組茶几櫃 【材料費 350 元】	100

九、各班報名人數：本學苑各班報名人數未達十二人不開班，限於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或轉班，另親子課程 5 歲以上之兒童亦需報名方可參與課程。

十、為響應愛心分享烘焙點心班將採個人捐贈分享與弱勢家庭。

十一、研習期間書籍、材料、講義等費用由學員自行負擔。