

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 101 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 111 年 9 月 12 日至 111 年 12 月 24 日止，計 12 週。(12 週課程皆以 9 月 12 日當週為開課週)
【適逢雙十節連假(10/8-10)停課，順延一週上課，不另行通知。】
- 六、上課時間：書法藝術班週一 10:00-12:00、用筆順學日語五十音為週一 14:00-16:00，其餘課程皆為晚間 7:00-9:00
- 七、聯絡電話：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
書法藝術	一	趙啟顯	認識書法藝術之美，從學會寫到學會欣賞書法，對學習者而言，可以從中培養耐心、專注力以達到修心養性的效果，更能提昇個人的氣質與文化內涵 上課內容：1. 認識文具與執筆、運筆、永字八法、2. 各種書體與各家書帖的介紹、3. 隸、篆、行楷、草書的示範與臨帖、4. 詩詞、對聯的書寫示範與說明、5. 題字落款示範與說明 上課用具：毛筆-大楷兼毫或狼毫、墨汁、硯台或小瓷盤、宣紙、九宮格練習紙、4 開墊布 上課時間：9/12 開始上課，10/24 結束，每週一 10:00-12:00，六堂課。(歡迎新手加入) 【上課用具學員請自備，或於開課當日現場購買或了解後自行購買。報名人數限 20 人】	600
用筆順學日語五十音	一	林旻萱	從日文的基礎 50 音開始，了解日文的筆順、發音及簡易的語彙、生活用語、數字、時間等，並代入小遊戲及日文歌曲更了解日文發音輕鬆學習。 上課時間：9/12 開始上課(10/10 停課乙次)，每週一 14:00-16:00，十二堂課。 【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) 上課日期：10/17-11/21 (共六週，六堂課) 【報名人數限 20 人，材料費 700 元】	600
綠繹植物敲染 & 植療手作	三	黃彩勤	如果說療癒有顏色，那一定是綠色。以自然環境裡，身邊可得的植物花葉及綠意植栽，透過各種不同的創意手作，融入歐美日元素，為自己打造出一個，充滿綠繹、小清新的療癒空間。 ※此次授課內容為：日式苔球植栽、植物敲染(帆布側背包)、歐美鄉村風種子綁串掛飾、觀葉植物鹿角蕨上板教學、樹葉創意組合花藝、松柏盆景樹攀紮塑型教學。 ※本期上課日期：9/14. 21. 28、10/5. 12. 26 (共六週，六堂課，六個作品) ※上課工具：自備小剪刀、熱熔槍，熱融膠條，尖嘴鉗，抹布，報紙，延長線 【報名人數上限 20 人，材料費 1,500 元】	600
植物療癒過生活	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：永生花開花練習&水泥花器製作、認識食用花及有性/無性繁殖、植物畫框、法式香氛片(調色練習)、鋁線花器製作+花藝練習、空氣鳳梨植板設計，共五個作品、三個植栽。 上課日期：10/13-11/17 (共六週，六堂課，五個作品) 【報名人數限 20 人，材料費 1,800 元】	600
韓系手作編織包入門班	六	郭容華	多日本編織證書是目前世界編織業界最高準則，用最正統的編織技藝，老師手把手的讓大家輕鬆學會經典實用的 3 種韓式編織包。有最新流行蔡依林夏日網包，韓式側背手拿兩用包，IG 爆款網格包，課後提供線上學生群組可以提問，亦提供詳細的編織教學影片讓同學可以課後反覆觀看！ 上課日期：9/24、10/1、10/22、10/29、11/5、11/19 (共六週，六堂課，三個作品) 【報名人數限 20 人，材料費+工具費用為：2,100 元】	600
國畫基礎班	一	趙啟顯	1. 學習歲寒三友松、竹、梅的基本技法練習，體會水墨與紙的互動關係及趣味，奠定厚實的國畫水墨基礎。 2. 學習樹、石山水的基本技法練習，知識與技法並重，奠定紮實的山水畫基礎。 3. 配合學員進度調整授課內容(歡迎初學者加入；已有基礎者則可以學習進階課程內容) 【報名人數限 30 人，上課材料於第一堂上課老師會講解，再請學員自行參照購買，或自備家中合格材料】	1,200
越南語口語表達能力強化班	一	阮驛婷	學著有學過基礎發音或對越南語發音系統有所了解。本期強打口語表達能力，包括發音糾正、慣用語、連接詞、音節、音調等！ 【講義為老師親自編撰之教材，依實際費用再另行收取】 ※歡迎對越南語有興趣的初學者加入	1,200
阿拉伯東方舞	一	黃巧昀	東方舞又稱肚皮舞，是一種集結阿拉伯世界文化的舞蹈。每期課程中，配合老師教學進度，反覆複習，讓學員隨著中東風味的節奏擺動身體的同時，穩定進步；變化多端的技巧舞動身體各部位，以健康的方式彰顯阿拉伯風情。 ※歡迎初學者加入，每堂課程結束後，老師會安排複習內容，請學員配合進度複習。	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。 【本期以探戈為主】 ※歡迎初學者加入	1,200
金錢卦初階(下)	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。 【此課程有三期，本期為第三期。】 ※需有金錢卦基礎	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：老祖母的薑皂、抗痘舒敏三黃皂、檸檬酵素嫩白皂、黑糖羊乳滋養皂、積雪草蜂蜜燕麥修護皂、餅乾皂粘土-1、餅乾皂粘土-2、龍舌蘭保濕撫紋眼霜、酒粕精萃活膚霜、舒壓平衡安眠噴霧、百香果玫瑰唇蜜、漢方髮根健髮液，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 【課程從大家的日本語中級課本第四課、第五課開始】	1,200
單人運動舞	二	謝富美	簡單易學的舞步，適合大家一起來運動，隨著輕鬆愉快的音樂節奏，舞動身體，維持健康體態，豐富生活，帶入恰恰、倫巴、吉魯巴、森巴的輕鬆舞步。 ※歡迎新手加入	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、蜻蜓胸針、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。 ※須具備紫微斗數基礎 【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） 【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 進階班	三	林旻萱	從第 28 課開始，並學習日語的聽說讀寫，每課皆有不同單元並可從課堂中了解各種不同的問候用法及基本句型並提升閱讀能力。 【會簡單動詞變化為佳，教材：大家的日本語進階 I（可自備或請老師代購），講義費 100 元】	1,200
神奇面相學	四	孫瑞興	生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
觀光美語	四	張傑華	上課內容：第一部份利用日常/旅遊對話，讓學員勇於開口說英文，幫助入門或久未接觸英文者建立自信，並依對話/字彙，講解基礎文法、句型，培養學員基本口語能力；第二部份每節課都能看電影，利用生活電影對白讓學員了解外國生活實際人文環境，並且訓練基本聽力。 ※歡迎任何程度的新生報名	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。 【用具需自備（水性、油性色鉛筆皆可），講義費另計】	1,200
休閒排舞班	四	Landy (謝秀蘭)	運用各種不同風格之舞曲，結合各類舞風，達到輕鬆愉快的身心靈展現個人自信與健康快樂人生。並依照學員的程度而作調整…是可學到舞蹈技巧之班級。	1,200
經絡按摩 與日常保健	四	薛景博	課程內容：頭、肩、頸、手、緊繃僵硬時的自我按摩紓解；眼睛疲勞、腰痠背痛相關的自我放鬆、調理與紓解筋骨；膝蓋無力時的自我按摩，鍛鍊肌力、勇腳骨；學會經絡刮痧以紓解筋骨、消除疲勞。 本課程融入衛福部「傳統整復推拿技術士」考照內容教學，協助學員考取證照，培養第二專長。 延續上期課程內容並使學員更熟練按摩手法，有無經驗者皆可報名！（教學內容隨學員進度適度調整） 【講義與不求人按摩工具 130 元(可自由選購)】	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
華爾滋 Waltz	五	張亞震	本課程依據 WDC 認證教材 Technique 教授華爾滋 16 個初級技術性基本步，依序 1. 步位 2. 方位 3. 轉度 4. 昇降 5. 步法 6. 反身動作 7. 節拍 8. 傾斜八大項示範說明後；組合編排 32 小節舞序；男女可個別 Solo；亦可由男步引導女步跟隨；在配合音樂演示雙人 Waltz 逆時鐘圍繞舞池完成一圈！ ※歡迎初學者加入，紮根摩登舞基礎！8 月 15 日前報名者，送 Waltz 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，課本為「新 e 世代日本語 1」，課本可自備或由老師代購】	1,200
親子 烏克蘭班	六	黃敏腕	烏克蘭麗麗四條弦，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

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。