

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 98 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 110 年 5 月 24 日至 110 年 9 月 4 日止，計 12 週。
(12 週課程皆以 5/24 當週為開課週)
【適逢端午節連假(6/12-14)停課，順延一週上課，不另行通知。】
- 六、上課時間：晚間 7:00-9:00
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
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：6/28-8/2 (共六週，六堂課) 【報名人數限 20 人，材料費 700 元】	600
俄羅斯刺繡	一	莊央姍	俄羅斯刺繡類似以前的文化繡的方法，讓我們勾起以前的美好回憶與國中高中的手工藝記憶，透過俄羅斯刺繡工具，透過一針一線 punch punch 的戳戳聲音達到療癒的效果，課程將刺繡融入生活作品增添意想不到的驚喜！ 此次授課內容為：俄羅斯刺繡工具使用教學、五種俄羅斯技法布書、動物屁股口金包、俄羅斯刺繡畫作共 3 個作品。 上課日期：7/5-8/9 (共六週，六堂課，三個作品) 【報名人數限 20 人，材料費 2,100 元】	600
創意飾品市集	二	李若寧	課程結合 UV 水晶膠、日本樹脂土、不凋花與手染布花等素材製作時尚流行的飾品、精緻實用的課程讓您成為市集手作達人~ 授課內容：：夢幻丁香花耳環（或手鏈）、銀河星空 UV 樹脂項鍊、水晶風鈴花耳環 學員上課請自備：尖嘴小剪刀/尖嘴鉗/尖嘴鑷子 上課日期：6/1-7/6 (共六週，六堂課，3 個作品) 【材料費 900 元】	600
舒壓羊毛氈戳戳樂	二	黎嘉詠	羊毛氈是一體成型的手工藝，只需要使用特製的戳針，就能把一團團柔軟的羊毛塑造成各種形狀，製作出具個人風格的作品。 本期作品：貓咪鑰匙圈、小烏龜、俄羅斯娃娃、企鵝擺飾，共 4 件作品，適合 12 歲以上初學者。 ※課堂工具：德國戳針 3 根、戳針收納瓶、羊毛氈工作墊、小剪刀，以上可自備或代購一組 150 元。 上課日期：6/22-7/27 (共六週，六堂課，4 件作品) 【報名人數限 20 人，材料費 650 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：生態瓶製作、多肉甜甜圈、掌中森林、乾燥花與不凋花的圓形花環作品、動物乾燥 memo 夾(此為乾燥花創作)，共五個作品。 ※此次生態瓶製作、多肉甜甜圈、掌中森林預計皆會超過一堂課時間才完成！ 上課日期：7/1-8/5 (共六週，六堂課，五個作品) 【報名人數限 20 人，材料費 1,500 元】	600
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。 上課日期：7/8-8/12 (共六週，六堂課) 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！ 【講義與不求人按摩工具 230 元(可自由選購)】	600
百變仿妝課	五	吳倍尹	想要模仿藝人的妝感，卻不知道如何下手嗎？討厭出遊、聚會時老是千篇一律的妝容，想要給人不一樣的感覺嗎？此次的課程正適合已學會基礎化妝的妳（你） 此次的授課內容將模仿有六種不同的妝感，每堂課皆有一個重點化妝技巧，循序漸進，讓學員嘗試不同的化妝風格，讓化妝更有趣、更多變！ 僅需要自備一些基本的彩妝用品即可，不足的部分老師提供。也歡迎對彩妝有興趣的男性學員來參與學習唷~ 上課日期：7/2-8/6 (共六週，六堂課，六種妝感重點) 【報名人數上限 20 位，材料費：570 元/人（含一組彩妝用調色盤、四付假睫毛）】	600
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。 【有無基礎者皆可報名，講義費 150 元（講義會配合學生程度作調整）】 【適合小學五年級以上，本期以智永千文字（楷書）為課程主軸，請自備文房四寶】	1,200
開運八字學高階班	一	陳雅堂	八字普通與特別格局之介紹，用神如何取用原則說明，命主五行喜忌之取法，進而了解個人財富，事業的性質，個人才華的發揮，貴人在何方，婚姻的緣份在那裡，一生的吉凶運勢等，皆可從每個人的八字格局中看出來。 ※歡迎稍有基礎的一起來研究報名參加	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。課程中隨著中東風味的節奏擺動身體，舞姿優美；變化多端的技巧舞動身體各部位，以健康的方式張顯阿拉伯風情。 ※歡迎初學者加入	1,200

社交舞基礎-華爾滋-	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 【本期以華爾滋為主】	1,200
金錢卦初階（中）	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，本期為第二期。 【須具備金錢卦基礎】	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：QQ果凍皂、愉心馬來皂、玫瑰優格乳皂、佛手柑伯爵茶皂、人蔘紅麴活膚竹皂、森呼吸檜木淨心皂、指甲花無矽磷香氛洗髮精、指甲花無矽磷香氛潤髮乳、鼠尾草眼圈淡化霜、萬用紫草膏、水感護手乳、香氛蠟燭，共12樣作品。 【材料費1,800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） 【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一課開始】	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。 ※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420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
紫微斗數高階班	三	陳雅堂	紫微斗數星情星性在12宮之解說，六吉星與六煞星之說明，命財官三合方實例解盤，14飛星四化吉凶說明，歡迎稍有基礎的一起來研究報名參加。	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） 【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	每一課都有每一個小單元、單字、文法、會話，由淺入深融入簡易日文會話。 【需具備日文50音，課本：進學日本語初級1，講義費50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	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，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
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。 【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
迷戀東方舞	五	黃巧昀	東方舞充滿著女性的陰柔之美，不僅讓你的腿部、腹部、肩膀以及頸部都得到充分的活動，進而提高身體的彈性和柔韌性。肚皮舞強調腹部的動作可以快速燃燒脂肪，持續120分鐘的東方舞雕塑出美好體態，讓你健康活潑又美麗!!。 ※歡迎初學者加入	1,200
基礎標準舞-華爾滋-	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
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。