

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 99 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 2 月 7 日至 111 年 5 月 27 日止，計 12 週。(12 週課程皆以 2 月 7 日當週為開課週)
【適逢二二八連假(2/26-28)、清明&兒童節連假(4/2-5)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。
- 十、課程內容：



班 別	星 期	教 師	內 容	報 名 費 用
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。 上課日期：2/14-3/28 (共六週，六堂課) 【報名人數限 20 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】	600 ※歡迎初學者加入
舒壓羊毛氈戳戳樂	二	黎嘉詠	羊毛氈是一體成形的手工藝，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：老虎鑰匙圈、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：2/22-3/29 (共六週，六堂課，4 件作品) 【報名人數限 20 人，材料費 700 元】	600
肌力核心塑身運動課程	三	陳春吟	身體是個極其奧妙又精密的有機體，學習讓身體從簡單的慣性動作中加入引導鬆筋膜及強肌力到靈活度與肌耐力的增強、在協調的運動裏，透過動作認識身體的能力和運動的心理狀況，進而預防運動傷害，並在每次的運動中，改善姿勢不良，身體僵硬，緩解慢性疼痛，讓身體在最佳的狀態中擁抱健康自在的人生。 上課日期：3/2-4/6 (共六週，六堂課) 【學員需自備瑜珈墊】	600 ※歡迎初學者加入
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：小畫板花藝設計、水泥植版創作設計、空氣鳳梨小窩窩、乾燥花&不凋花&永生花的玻璃花器搭配創作設計、多肉盆栽造型 DIY，共五個作品。 ※此次水泥植版創作、乾燥花&不凋花&永生花的玻璃花器搭配創作設計，預計皆會超過一堂課時間才完成！ 上課日期：2/22-3/29 (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：2/17-3/24 (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 130 元(可自由選購)】	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，本期以智永千字(楷書)為課程主軸，請自備文房四寶】	1,200
越南語基礎	一	阮驛婷	自基礎開始，從越南語的子母音、基礎單字認識、文法結構，到簡易生活會話，讓學員能輕鬆學會越南語，並活用於日常生活之中，培養自己的越南語聽說讀寫能力！ 上課日期：2/22-3/29 (共六週，六堂課) 【講義為老師親自編撰之教材，講義費 360 元】	1,200 ※歡迎初學者加入
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，以健康的方式張顯阿拉伯風情。 ※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-恰恰	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。 上課日期：2/22-3/29 (共六週，六堂課) 【本期以恰恰為主】	1,200 ※歡迎初學者加入
金錢卦初階(上)	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，本期為第一期。	1,200 ※歡迎初學者加入
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：凝脂香氛膏、漢方洗髮餅、杏仁酸淨透化妝水、玫瑰果修護眼霜、金燦賦活精華液、金燦賦活霜、百草神農皂、歲月靜好平安皂-創意渲染、茶樹抗菌調理皂、葡萄籽青春抗氧皂、紫戀南法甜杏皂-浸泡油、無痕漸層皂，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） 【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三課開始】	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
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。 ※歡迎新手加入 【講義費 100 元】	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） ※本期需有基礎的學生才可報名。 【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	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
日語五十音-基礎發音入門	五	葉蓁蓁	從日語五十音學起，輕鬆認識日語基礎發音、並配合單語字彙建構基本句型、學習基日常生活打招呼問候語！ 授課過程配合遊戲、兒歌教唱，讓你能更輕鬆的學習發音、建立良好的日本語素養。 【歡迎初學者加入，講義費 100 元】	1,200
親子烏克蘭班	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

十一、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）。

十二、研習期間書籍、材料、講義等費用由學員自行負擔。