

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 100 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 5 月 30 日至 111 年 9 月 3 日止，計 12 週。(12 週課程皆以 5 月 30 日當週為開課週)  
【適逢端午節連假(6/3-5)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、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：6/20 開始上課，7/25 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
日語五十音	一	林昱萱	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：5/30 開始上課(6/13 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) 上課日期：7/4-8/8 (共六週，六堂課)【報名人數限 20 人，材料費 700 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：小蛋糕、雲朵磁鐵、貓咪鑰匙圈、刺蝟擺飾，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：6/7-7/12 (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：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、空鳳植板設計，共五個作品、三個植栽。 上課日期：6/30-8/4 (共六週，六堂課，五個作品)【報名人數限 20 人，材料費 1,800 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：6/2-7/7 (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！(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)】	600
歐風立體紙雕初學班	五	黃柏璋	1. 紙是隨手可得的物品，課程透過不同的紙質來體驗紙的特性及運用 2. 認識歐風立體紙雕，經由觀察、剪裁、造型、堆疊拼貼做成浮雕畫，及培養立體的概念 ※學員自備工具：雕刻刀、雕刻墊、彎型細夾、小剪刀、造型筆(第一堂學員需自備剪刀，工具於上課說明，再請學員自行參照購買，或與老師填單登記購買) 必備耗材：紙雕專用矽膠 x1 條 300 元(可 2~3 人共用，供 6 堂課程使用) 老師租借工具：造型筆(僅第一堂課供租借使用)、造型墊、竹籤 上課日期：6/10-7/15 (共六週，六堂課) 【報名人數限 20 人，材料費 600 元(此部分不含紙雕用矽膠)，共三個作品】	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
越南語基礎	一	阮驛婷	學著對越南語發音系統有基礎的概念，並能夠認讀簡單的單字；本課程將以主題性的單元讓學員能夠在不同生活情境用越南語溝通及表達自己的想法！ ※歡迎初學者加入 【講義為老師親自編撰之教材，依實際費用再另行收取】	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-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〉由淺而深分期教學。 ※歡迎初學者加入 【本期以倫巴為主】	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。 <b>※需有金錢卦基礎</b> <b>※此課程有三期，本期為第二期。</b>	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：薄荷迷迭香沁涼皂、左手香紫草抑菌皂、艾草橄欖液體皂、無鹼平衡舒癢皂、英國玫瑰香氛皂、蠶絲蛋白乳皂、大理石花漾香氛磚、五味消脹涼涼膏、氨基酸淨白潔顏慕斯、靈芝甘草健康機能水、純米清爽水乳液、潤髮餅，共12樣作品。 <b>【材料費2,000元】</b>	1,200
修復瑜珈進階	二	王潤椒	<b>具瑜珈基礎概念</b> ，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。 <b>※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）</b> <b>【報名人數限23人，課前1.5小時空腹佳、請學員自備瑜珈墊】</b>	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 <b>【課程從大家的日本語中級課本第四課開始】</b>	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、吉魯巴的輕鬆舞步。 <b>※歡迎新手加入</b>	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。 <b>【材料可自備或團購材料包420元】</b>	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。 <b>【材料可自備或團購費用另計】</b>	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。 <b>※歡迎新手加入</b> <b>【講義費100元】</b>	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。 <b>※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）</b> <b>※歡迎無經驗初學者加入。</b> <b>【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】</b>	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。 <b>【需具備日文50音基礎，課本：進學日本語初級1，講義費50元；若十二週內「進學日本語初級1」上完，則接續上「大家的日本語進階1」，講義費100元】</b>	1,200
神奇面相學	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。 <b>※歡迎任何程度的新生報名</b>	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。 <b>【用具需自備（水性、油性色鉛筆皆可），講義費另計】</b>	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。 <b>【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】</b>	1,200
阿根廷探戈	五	張亞震	阿根廷探戈可以從八歲跳到八十歲；是超越年齡的舞蹈；年輕人與銀髮族的共舞；反而會讓你有更深的感觸；三個月12堂的基礎的課程；就可以享受浪漫的探戈舞會！ <b>※歡迎初學者加入，上課請穿著輕裝便服。</b>	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。 <b>【須具備並熟悉五十音基礎，講義費100元】</b>	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～ <b>【適合小學一年級以上，樂器需自備或代購，講義費另計】</b>	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。 <b>【具備日文動詞變化之基礎能力，講義費100元】</b>	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。