

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 104 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 112 年 9 月 11 日至 112 年 12 月 24 日止，計 12 週。

(上滿課堂堂數為主，12 週課程皆以 9 月 11 日當週為開課週)

【適逢中秋節連假(9/29-10/1)、國慶日連假(10/7-10/10)停課，皆順延一週上課，不另行通知。】

六、上課時間：用療癒實用的手作編織入門班為週一下午 2:00-4:00，其餘課程皆為晚間 7:00-9:00

七、聯絡電話：(06)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
鉤針符號應用編織進階班	一	郭容華	跟著日本編織證書老師手把手的由淺入深，系統性的讓大家輕鬆學會看織圖，每個針法搭配一種作品！老師更會帶領同學們認識不同的線材不同的特性，以及適合鉤織的成品、針法。分別為：巴黎世家經典配色束口袋包、夏日手拿側邊兩用風情草編包、大人的草帽入門、水波點點手提包、韓國微笑吊飾、韓國氣球包、小香風吊飾等。課後還提供學生專屬線上群組可以交流提問，亦提供詳細的編織教學影片讓同學可以課後反覆觀看！物超所值！學會後未來可直接進階上織圖中級班、鉤織高級班等更豐富的課程系列。 無基礎亦可報名，請報名時寫明本身「無基礎」，老師會準備新手課程包新手材料（一樣 4370 元，內含新手鉤針工具、材料費與五金） 【上課日期：每週一下午 2:00-4:00，共 12 堂課。】 【報名人數限 20 人，材料費、五金、配件與日本桑林織造學院-鉤針符號初級講義，費用合計為：4370 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：10/30-12/4 (共六週，六堂課) 【報名人數限 20 人，材料費 700 元】	600
治癒的生活美學-手作花藝-	一	黃立軒	老師具備日本不凋花三協會證照，IEAF 乾燥花藝師證照，在手作生活花藝的領域深耕 10 年之久！老師致力於將生活的美學態度帶入手作花藝的世界，並將美学的概念透過課程帶給所有參與的學員。課程內容會說明：市面上的永生花、乾燥花、索拉花、仿真花的區別，作品设计理念、前置作業操作、色彩概論說明、市場流行趨勢等等。 本期作品：野餐風提籃、多層次花束包裝、圓形花束包裝、INS 風花禮盒。 上課提供工具借用，可自備小鐵剪、文具剪刀、美工刀（工具如需團購則另外報價） 上課日期：9/25.10/2.10/16.10/23.10/30.11/6 (共六堂課，四個作品) 【報名人數上限 20 人，材料費 2,830 元（花材、花器、包裝紙、耗材、緞帶等等）】	600
自製香氛蠟燭	一	黃詩涵	特邀知名團隊【D Zack 遇 調香配製所】專業團隊的授課老師。 本期課程將帶領學員製作各類型香氛蠟燭，並將學成之事務帶回與親子一同分享手作蠟燭藝術的樂趣，完成個人獨特的蠟燭創作！每堂課程的內容皆有不同，從平價到高檔蠟燭都有安排在課程內，保證上完後能受益良多！ 上課日期：9/25-11/6 (共六週，六堂課) 【報名人數限 20 人，材料費 5000 元】	600
擴香石與酒精墨水畫課	三	楊佳玲	本期擴香石系列作品：Q 版擴香石、童趣擴香石燭台、花藝擴香石。 運用石膏粉、水、水彩，變化出不同風格的擴香石！加上精油作調香，讓擴香石不只是擺飾品，也有美化環境的香味。 材料費含石膏粉、竹籤、紙杯、花材、精油...等等（水彩-調色用、模具為共用材料不含在材料費內） 上課日期：10/4.10/11.10/18 本期酒精墨水畫系列作品：酒精墨水畫-A4 附一個木質框、酒精墨水畫隨手杯、酒精墨水畫小花瓶。 99.5%酒精與特殊墨水加上吹風機或熱風機與其他道具作不同技法，變化成一幅畫或生活中實用的物品，屬於自己獨一無二風格的作品。 材料含酒精墨水畫專用紙、99.5%酒精、A4 木質框、牙刷、酒精墨水畫專用墨水、隨手杯、小花瓶...等等。（吹風機、熱風機、牙刷、吹塵球為共用材料不含在材料費內） 上課日期：10/25.11/1.11/8 【以上兩班需一起報名，共六週六堂課，材料費合計共 2,100 元，報名人數上限 15 人】	600
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〉由淺而深分次教學。 ※歡迎初學者加入【本期以恰恰為主】	1,200
金錢卦初階班(三)	二	蘇美園	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。 ※建議有五行八卦相關基礎者參加！此課程有三期，本期為第三期！ ※人數限制 20 人、上課課本自由購買。	1,200
手工皂保養品 D I Y	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：紫草蘆薈平衡保濕皂、忍冬茉莉香芬皂、玫瑰果青黛修護皂、綠蕙佛手柑淨白皂、荔枝蜜優格嫩膚乳皂、馬油蠶絲潤顏皂、保加利亞玫瑰霜、熊果素淨白舒敏凍膜、漢方髮根健髮液、蜜糖身體磨砂霜、馬油保濕修護身體乳、舒壓擴香瓶，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「會！日本語中階 1」課本第二課開始】	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、捷舞的輕鬆舞步。 ※歡迎新手加入，本期會教授飄扇，可自備或由老師代購，代購費用 200 元	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） ※本期歡迎初學者加入，該課程內容有兩期，本期為第一期，錯過本期請再等半年喔！ 【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	課本「大家的日本語初級 II」從簡單的動詞原型開始（複習 18 課課程內容到第 21 課左右），學習日語的聽說讀寫及動詞變化，每一課有不同的單元及文法，也可加強日常生活中經常使用的問候語並培養溝通能力的日語會話練習，並帶入一些日本文化及生活會話。 【需有簡單的動詞變化基礎，講義費 50 元】	1,200
神奇面相學	四	孫瑞興	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
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)	排舞 (Line Dance)，又叫排排舞，是一種集體的舞蹈。排舞舞步多元、風格創新、簡單易學，是一種可個人獨享，又可與團體共樂的舞蹈。在音樂伴奏下透過自由的表現形式和不斷重複循環規定的舞步組合來愉悅身心的一項健身運動。排舞亦是將健身性、娛樂性、觀賞性、趣味性和羣眾性等融為一體的運動形式，並與現代生活方式密切相關，這項運動在世界上已被列在最具健身性項目的首位。	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
八字生肖 占卜輕鬆學	四	蔡啓芳	八字學入門，看似簡單、卻錯綜複雜易學難精。 本課程將八字學中十二生肖(地支)五行陰陽的學理，應用於占卜上，藉此來論斷解析，求卜者的問題。透過兩張牌卡，來解開人生的變化。不需假手他人，即能為自己尋求正確的方向！ 【本占卜課程共三期，本期第一期，適合初學者，牌卡自由選購，講義費 100 元】 ⊙上課禁止錄音錄影	1,200
國際摩登舞 系列 -慢狐步-	五	張亞震	本課程依據 WDC 認證教材 Technique 教授慢狐步 Slow Foxtrot 共 18 個初級及 14 個中級技術性基本步，依序：1 步位 Feet Positions、2 方位 Alignment、3 轉度 Amount of turn、4 昇降 Rise & Fall、5 步法 Foot work、6 反身動作 CBM、7 節拍 Timing、8 傾斜 Sway，八大項示範說明後；將各組合編排 64 小節舞序；男女同學可各別 Solo，亦可由男步引導女步跟隨配合音樂雙人慢狐步，逆時鐘圍繞舞池完成二圈！並於 2024 成果發表會中展示！ ※歡迎初學者加入，紮根摩登舞基礎！08 月 18 日前報名繳費者，就送「慢狐步本期舞序」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」從第 16 課開始，課本可自備或由老師代購】	1,200
親子 烏克蘭麗班	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
手作毛線 針織圖 進階班	六	郭容華	跟著日本編織證書老師手把手的由淺入深，系統性的讓大家學會織圖運用，每個針法搭配一種作品！老師更會帶領同學們認識不同的線材不同的特性，以及適合鉤織的成品、針法。分別為：側背兔子包、爆米花針豆豆包、秋日帥氣手拿包、可愛貓咪玩偶、法式貝蕾帽、披肩鉤織等。 課後還提供學生專屬線上群組可以交流提問，亦提供詳細的編織教學影片讓同學可以課後反覆觀看！物超所值！ 學會後未來可直接進階上織圖中級班、鉤織高級班等更豐富的課程系列。 無基礎亦可報名，請報名時註明本身「無基礎」，老師會準備新手課程包新手材料（一樣 4370 元，內含新手鉤針工具、材料費與五金） 【報名人數限 20 人，材料費、五金、配件與日本桑林織造學院-鉤針符號初級講義，合計共 4370 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。