

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 90 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 107 年 9 月 17 日至 107 年 12 月 29 日止，計十二週次。內含 5 班六週次短期體驗班。
(適逢 9/22-9/24 中秋連假及國慶日停課，不另行通知)



- 六、上課時間：晚上 7:00 至 9:00
- 七、報名日期：即日起受理報名至 107 年 9 月 15 日或額滿為止。
- 八、報名地點：南門勞工育樂中心(本市南區南門路 261 號)。聯絡電話：06-2150174~5 轉 117(服務台)。
- 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
手機 APP 攝、錄影班	三	黃嘉偉	學習手機拍照／平面商品攝影／錄影／構圖運鏡技巧，並用手機 APP 製作美編與剪接影片，在工作與生活運用攝影，讓記錄更加美麗。 上課日期：10/24 至 11/28 共六週。 【學員需自備 1. 手機 2. 上網功能】	600
姓名普悠瑪	五	育佳	人一生的劇本，早已藏在名字裏！育佳老師以生動活潑的教學方式，讓大家輕鬆看懂姓名中劇情的奧妙，即學即懂！歡迎初學者報名。 上課日期：9/21 至 10/26 共六週。 【本班請於開課日前完成報名，開課後恕不再接受報名】	600
禪繞畫基礎	二	李嘉英	能提筆，不需要會畫畫，就可輕鬆學會的畫圖方式！ 提筆畫禪繞畫時，能放鬆情緒，紓解壓力，增加成就感！猶如進行一次深度冥想！ 基礎班上課日期：9/18 至 10/23 共六週。	600
禪繞畫進階	二	貝貝	進階班上課日期：10/30 至 12/4 共六週。 【適合小學三年級以上，材料費 150 元】	600
亮眼 OL 微彩妝	五	郭淑惠	基本實用彩妝、輕鬆上手，立體底妝、簡單優雅妝容，豐富 OL 獨特風格與造型。 上課日期：9/21 至 10/26 共六週。 【請自備彩粧用品及工具】	600
時尚造型 新娘秘書進修	三	郭淑惠	快來培養您的第二專長，提供時下最流行的彩妝趨勢與變化。 課程內容包含：新娘彩妝、清透自然底妝、髮型打底、手作飾品及搭配運用、髮型設計、10 分鐘快速換妝髮造型、成果展完美呈現及攝影。(詳細課表上課發放、請自備用品及工具，含髮型用人頭) 【材料費 1,500 元】	1,200
烏克麗麗基礎	三	黃敏腕	四條弦簡單好上手，攜帶方便，小朋友到阿公阿嬤都能學習，適合旅行、親友聚會彈唱、演奏與自我才藝精進。 【適合小學一年級以上，樂器需自備或代購，講義費另計】	1,200
烏克麗麗進階	六	黃敏腕	適合稍有基礎者(會彈單音或和弦，皆可報名，歡迎親子共學) 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。輕鬆上手，樂器攜帶方便，與親友同樂、自彈其樂、翱翔於音樂中。 【適合小學三年級以上，樂器需自備或代購，教材另計】	1,200
纏花工藝 (春仔花)	三	劉淑琴	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、碗豆夾吊飾等。 【材料可自備或團購材料包 400 元】	1,200
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。 【適合小學五年級以上，請自備文房四寶】	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：馬鈴薯家事皂、青木瓜酵素嫩白皂、當歸百合活膚皂、苦苦抗菌皂、紫戀南法甜杏皂、黑糖羊乳滋養皂、洋甘菊抗敏卸妝凝膠、蠟菊護手精華霜、橄欖脂保濕變色護唇膏(可隨體溫變色)、馬油保濕身體乳、胜肽抗皺眼霜、神經醯胺潤澤乳霜共 12 樣作品。 【材料費 1,800 元】	1,200
金錢卦師養成班基礎	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。	1,200
人相學與人際關係高階班	一	陳雅堂	由人相學瞭解自己的個性及優缺點，進而了解別人之特質，知己知彼，以便和他人溝通、交友、選擇配偶、公司主管用人準則，創造雙贏人生。	1,200
易經陽宅風水進階班	三	陳雅堂	由易經之原理，來探索陽宅風水的開門納福，財位，文昌位，進而找出趨吉避凶之方法及三元、九星、龍門水法，定出大運流年及陽宅吉凶之秘訣。	1,200
實用面相學	四	孫瑞興	上司的心態難以捉摸？孩子的行為難以掌握？身體可能發生的疾病可以事先預知嗎？未來的運勢走向又如何呢？用簡單活潑的方式，教你如何運用面相學，創造知己知彼、百戰百勝！	1,200
觀光美語	四	張傑華	教授基礎文法/句型/日常會話，培養學員基本溝通能力；幫助入門或久未接觸英文者建立自信！透過生活旅遊常用字彙，建立基本聽力及口語能力，提供多樣性與中/初級的教材，讓學生依程度吸收，利用英文歌曲與電影欣賞了解西方流行文化。 【課本：英語會話一本通，需自備或團購】	1,200
簡易日常生活會話	五	林旻萱	由淺入深認識有趣的生活句型來使用基本的文法。 【課本：流利說日語 1，講義費 100 元】	1,200
日語中級會話	二	葉蓁蓁	各種單句正確發音，簡單文法句型使用法，日常生活會話練習。配合情境教學，讓學習過程更加生動活潑。 【課程從大家的日本語第 36 課起】	1,200
日文聽說讀寫	六	葉蓁蓁	配合大家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
瑜珈提斯入門	三	王潤椒	入門課程提供予想接觸瑜珈者福音，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，能使脊椎矯正改善慢性病，進而享受身心靈平衡。 【自備瑜珈墊，課前於 1.5 時-2 時空腹佳】	1,200
瑜珈提斯進階	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。 【自備瑜珈墊，課前於 1.5 時-2 時空腹佳】	1,200
中東肚皮舞初階	一	林美鳳	想擁有 S 般的小蠻腰？伴隨著中東神秘音樂節奏，像流水波浪般創造出優雅性感柔美的舞蹈語言。讓你全身都得到充分運動，塑造知性與柔美的體態。歡迎初學者加入。	1,200
中東肚皮舞進階	五	林美鳳	想要擁有自信、美麗與健康？課程首重基本技巧，包括頭部、肩頸肌肉控制、胸部、腹部及臀部與腿力，全身肢體語言開發，展現女性完美身型與體態。	1,200
社交舞基礎	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。 【本期以探戈為主】	1,200
活力社交舞 --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
簡易排舞	二	謝秀蘭	結合各種舞步，配合好聽的老歌、名曲，在熱情、浪漫舞曲和優雅的舞姿中，讓您舞出青春活力，顯得健康又快樂。 【適合初學者或對舞蹈有興趣者】	1,200
歡樂排舞	四	謝秀蘭	編排簡單、易記的有趣舞步，透過流行音樂及輕快的舞蹈組合，培養學員的節奏感及訓練肢體協調。把它當成遊戲更可以釋放你的壓力，開心舞動你的美麗青春和熱情健康。	1,200

十一、各班報名人數未達開班人數(12 人)，經通知未開班之學員，申請延期可轉班一次(限當年度)或申請退費
限於開課後一週內以書面為之(填具申請書)，並須檢附當期開立之收據。

十二、研習期間書籍、材料、講義等費用由學員自行負擔。