

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 102 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 2 月 6 日至 112 年 5 月 21 日止，計 12 週。

(上滿課堂堂數為主，12 週課程皆以 2 月 6 日當週為開課週)

【適逢和平紀念日連假(2/25-2/28)、兒童&清明節連假(4/1-4/5)停課，順延一週上課，不另行通知。】

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

七、聯絡電話：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
療癒實用的 手作編織 入門班	一	郭容華	無基礎亦可!!! 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經典實用的 6 種編織技巧，每個針法搭配一種作品，分別為時下最流行的 Jolin 藝人網包、寵愛貓咪、時尚帆船包、PASTA 側背包、韓系笑臉吊飾、韓系格紋側背包等各款流行包。 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！學會後更可直接進階上織圖入門班、鈎針初級班等更豐富的課程系列。 上課日期：每週一下午 2:00-4:00，共 12 堂課。 【報名人數限 20 人，6 款包材料費+工具+講義費用為：4137 元】	1,200
日語基礎班	一	林昱萱	課本「大家的日本語初級 I」由淺入深的學習法，每課從單字、句型代入，並有聽、說、讀、寫的學習也有日常生活會話。 上課時間：2/6 開始上課(2/27、4/3 停課乙次)，每週一下午 2:00-4:00，十二堂課。【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：2/6-3/20 (共六週，六堂課)【報名人數限 20 人，材料費 700 元】	600
綠繹植物染 &種子、植療美 學手作班	一	黃彩勤	如果說療癒有顏色，那一定是綠色。以自然環境裡，身邊可得的植物花葉及綠意植栽，透過各種不同的創意手作，融入歐美日元素，為自己打造出一個，充滿綠繹、小清新的療癒空間。 ※此次授課內容為：種子彩繪星球掛飾、Formosa 種子台灣掛畫、自製天然植物纖維絲線萃取&植物染、綠繹夢幻玻璃盅擺飾、禪風水泥盆器、文青式禪風盆景。 上課日期：2/6-3/20 (共六週，六堂課，五個作品) 上課工具：自備~ 壓克力顏料(藍、白、黃、紅)、水彩筆，熱融槍、膠條，小尖嘴鉗、圓鉗，小電鑽、小剪刀、小鑷子。其它工具由老師提供借用。 【報名人數上限 30 人，材料費 1,800 元】	600
舒壓羊毛氈 戳戳樂	二	黎嘉詠	本期作品：小雞、虎斑貓掌鑰匙圈、甜甜圈、魔術小兔子 上課日期：3/7-4/18 (共六週，六堂課，四個作品) 代購工具組為 160 元：德國戳針 3 根(粗針 1 根+細針 2 根)、戳針收納瓶、羊毛氈工作墊(大)、小剪刀 【報名人數上限 25 人，本期材料費：650 元(此費用不含工具組；工具組可代購或自備)】	600
生活實用 越南語	一	阮驛婷	現在越南已經是跨國企業的重要投資標的、國際舞台上的觀光熱區！不妨透過對於越南語的學習過程，滿足您對越南語日常生活用語、觀光旅遊、文化探索、飲食體驗的課程。用語言走出國界，走入人心吧！ ※歡迎無基礎學員加入 【講義為老師親自編撰之教材，依實際費用再另行收取】	1,200
社交舞基礎 -吉魯巴-	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【本期以吉魯巴為主】	1,200
金錢卦 初階班(一)	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。 ※歡迎初學者加入。 ※此課程有三期，本期為第一期。 ※人數限制 20 人、上課課本自由購買。	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：老薑舒緩按摩乳、辣木籽新生抗氧乳霜、燕麥蜂蜜紓敏身體乳、南瓜再生修護面膜、青黛萬用膏、明星級小棕瓶精華液、法式香頰紅酒皂、大風草暖薑月子皂、繽紛疊疊皂、草本淨膚絲瓜皂、水滴皂、歲月靜好平安皂，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、癩癩、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 【課程從大家的日本語中級課本第六課開始】	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	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。 ※歡迎初學者加入【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） ※歡迎初學者加入，該課程內容有兩期，本期為第一期。 【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」從第 13 課開始，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。 【須具備五十音基礎，講義費 100 元】	1,200
創意壓克力畫	三	邱淑宜	運用壓克力丙烯顏料，在不同的媒材上進行彩繪創作；設計出屬於自己獨特風格的生活小物。 本期課程 12 堂課共創作 6 個作品，可親子一同創作，共用一份教材（兒童報名年齡最低為小二以上） 本期作品：彩繪玻璃瓶/杯、手繪松木掛飾、彩繪馬克杯/陶盤、彩繪手提布包、手繪松木杯墊、畫布板裝飾畫。 學員不用自備用具，一致性材料費為 900 元（含六個創作品材料、講義費、壓克力顏料、水彩筆、調色紙等各種耗材）	1,200
經絡按摩與日常保健	三	薛景博	課程內容：頭、頸、肩、臂、肘、掌指，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、拔罐以紓解筋骨、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。 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）【報名人數上限 25 人，講義與不求人按摩工具 140 元(可自由選購)】	1,200
神奇面相學	四	孫瑞興	生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
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（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)	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。 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
國際摩登舞系列-探戈Tango-	五	張亞震	本課程依據 WDC 認證教材 Technique 教授探戈 18 個初級技術性基本步，依序 1. 步位 2. 方位 3. 轉度 4. 步法 5. 反身動作 6. 節拍；六大項示範說明後；組合編排 36 小節舞序：男女可 Solo 或由男步引導女步跟隨；再配合音樂演示雙人 Tango 圍繞舞池完成一圈！ ※歡迎初學者加入紮根基礎！111 年 12 月 25 日前報名者，送 Tango 本期舞序中英對照教材一份！111 年 12 月 26 日之後報名學員；如需 Tango 本期舞序中英對照教材，每份酌收工本費 100 元整。	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 13 課開始，課本可自備或由老師代購】	1,200
親子烏克麗麗班	六	黃敏腕	烏克麗麗四條弦，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麗麗陪伴您們一起~ 【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
八字占卜輕鬆學	六	蔡啟芳	八字學入門，看似簡單、卻錯綜複雜易學難精。 本課程將八字干支五行的學理，如何轉化為數字，應用於占卜上，藉此來論斷解析，求卜者的問題。透過兩個數字，來解開人生的變化。 【歡迎初學者報名，本班書籍牌卡統一酌收 700 元】	1,200
手作毛線鉤針織圖入門班	六	郭容華	鉤針符號看不懂不會應用？那你一定不要錯過這堂織圖入門班！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。分別為可愛實用的菜瓜布、小蒼蘭泡芙包、法國托特包、經典馬歇爾包、英格蘭泰迪熊、波希米亞杯墊桌巾、小香風吊飾、背帶等 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初級班、鉤織中級班等更豐富的課程系列。 ※需自備鉤針，如果沒有也可以請老師代購。 【報名人數限 20 人，材料費+工具+日本桑林織造學院-鉤針符號入門講義費用為：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。