

## 臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑第 103 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 5 月 22 日至 112 年 8 月 27 日止，計 12 週。

(上滿課堂堂數為主，12 週課程皆以 5 月 22 日當週為開課週)

【適逢端午節連假(6/22-6/25)停課，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初級班、生活儀式刺繡課程為週一下午 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 初 級 班	一	郭容華	<p>鉤針符號看不懂不會應用？那你一定不要錯過這堂手作編織初級班！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</p> <p>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。</p> <p><b>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+五金）</b></p> <p>※新生舊生的編材部份有些許不同</p> <p><b>【上課日期：每週一下午 2:00-4:00，共 12 堂課。】</b></p> <p><b>【報名人數限 20 人，材料費+五金+配件+日本桑林織造學院-鉤針符號初級講義費用為：4370 元】</b></p>	1,200
生活儀式 刺繡課程	一	陳怡亮	<p>本期作品：圓葉山烏龜書籤、小魚乾別針（兩件作品，分別需三週作業時間）</p> <p>透過對於刺繡工具的講解，基礎針法的學習，輕鬆學會如何刺出美麗而精緻的刺繡作品。學習過程中可以學會緞面繡、莖幹繡、扣眼繡、點狀繡……等等。</p> <p>課程所需工具：需自備線剪、繡針（細、粗、鈍針）繡框 10 公分一個（以上工具如需代購則為 300 元）</p> <p><b>【上課日期：5/22-6/26，每週一下午 2:00-4:00，共 6 堂課。】</b></p> <p>※該課程製作過程中需要使用眼力，報名前須評估自身的狀況</p> <p><b>【報名人數上限 20 人，本期材料費：1200 元（材料包不含工具，內含繡線、圖面、繡布等材料）】</b></p>	600
珠寶金屬 編織飾品	一	吳昱錚	<p>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設計製作，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。</p> <p>（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）</p> <p>上課日期：7/3-8/7（共六週，六堂課）</p> <p><b>【報名人數限 20 人，材料費 700 元】</b></p>	600
治癒的 生活美學 -手作花藝-	一	黃立軒	<p>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！</p> <p>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。</p> <p>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，作品設計理念、前置作業操作、色彩概論說明、市場流行趨勢等等。</p> <p>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。</p> <p>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）</p> <p>上課日期：6/19. 7/10. 7/17. 7/24. 7/31. 8/14（共六堂課，四個作品）</p> <p><b>【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）】</b></p>	600
舒壓羊毛氈 戳戳樂	二	黎嘉詠	<p>本期作品：小豬鑰匙圈、奶油蛋糕、森林蘑菇屋</p> <p>上課日期：6/27、7/4、7/11、7/18、7/25、8/1（共六堂課，三個作品）</p> <p>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</p> <p><b>【報名人數上限 25 人，本期材料費：700 元（此費用不含工具組；工具組可代購或自備）】</b></p>	600
甜點插畫 水彩課	五	陳怡亮	<p>透過對於基礎素描概念的解說、構圖的瞭解，讓學員輕鬆了解水彩特性，描繪出水果、蛋糕、馬卡龍、可麗露等等貼近我們生活的甜點，課程中將會示範甜點常遇到的水果上色技巧，標籤紙上色技巧，奶油柔軟溫柔質感技巧，海綿蛋糕質感技巧……等。讓你也能隨時隨地，紀錄屬於自己的質感生活。</p> <p>課程所需工具：水彩筆（細、中、粗）、基礎 12 色顏料，或試色卡、調色盤、筆洗桶、吸水布。（以上材料不含水彩筆的售價為 800 元，因水彩筆根據品質有價差，若需購買則上課期間與老師討論後再代購）</p> <p>課程可代購水彩紙：英國 Saunders 冷壓粗木水彩紙 8k90 磅 45 元（可畫兩張）</p> <p>上課日期：5/26-7/7（共六週，六堂課）</p> <p><b>【報名人數上限 20 人】</b></p>	600
社交舞基礎 -華爾滋-	一	陳秀卿	<p>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。</p> <p>※歡迎初學者加入 <b>【本期以華爾滋為主】</b></p>	1,200
金錢卦初階班(二)	二	蘇美園	<p>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。</p> <p>※歡迎初學者加入。</p> <p>※此課程有三期，本期為第二期。※人數限制 20 人、上課課本自由購買。</p>	1,200
手工皂保養品 D I Y	二	蔡孟娟	<p>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。</p> <p>本期作品：植 X 秀綠茶深層潔顏油、桂花淨嫩洗卸兩用慕斯、洋甘菊番茄活膚水、杏仁酸亮膚乳液、明星級全能修護眼霜、迷迭香無矽靈精油潤髮乳、月桃雪松舒暢恬靜皂、清酒粕美膚皂、平平安安開運液體皂、薰衣草紓壓安眠皂、午時水艾草除穢皂、無痕漸層乳皂，共 12 樣作品。</p> <p><b>【材料費 2,000 元】</b></p>	1,200
修復瑜珈進階	二	王潤椒	<p>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。</p> <p>※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）</p> <p><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></p>	1,200
日語中級會話	二	葉蓁蓁	<p>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</p> <p><b>【課程從「會！日本語中階 1」課本第一課開始】</b></p>	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。 <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 450 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>※須具備紫微斗數基礎【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矯正改善慢 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>※須具備一定基礎或曾上過 102 期課程，該課程內容有兩期，本期為第二期。</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	課本「大家的日本語初級 II」從第 16 課開始（複習 15 課動詞變化て形），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。 <b>【須具備五十音基礎，講義費 100 元】</b>	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。 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） <b>※為確保上課進度第三堂課之後再報名者恕無法受理</b> <b>【報名人數限 20 人，講義與不求人按摩工具 140 元(可自由選購)】</b>	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， <b>零基礎</b> 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。 搭配五禽戲氣功練習事半功 倍。 <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
國際摩登舞 系列 -快四步-	五	張亞震	<b>※快四步 Quick step 是國標摩登舞比賽五種舞蹈的其中一項喔！</b> 本課程依據 WDC 認證教材 Technique 教授快四步 Quick step 共 24 個初級技術性基本步，依序：1. 步位 2. 方位 3. 轉度 4. 昇降 5. 步法 6. 反身動作 7. 節拍 8. 傾斜。八大項示範說明後；各組合編排 32 小節舞序：男女可各別 Solo、 亦可由男步引導女步跟隨，配合音樂演示雙人快四步 Quickstep 逆時鐘圍繞舞池完成一圍！ <b>歡迎初學者加入；紮根摩登舞基礎！4 月 30 日前報名繳費者：送 Quickstep 本期舞序中英對照教材一份！</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</b> <b>【課本為「新 e 世代日本語 1」從第 14 課開始，課本可自備或由老師代購】</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
八字占 卜學	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。 <b>【歡迎初學者報名，本班書籍牌卡萬年曆自由購買】</b> <b>上課禁止 ⊗ 錄影錄音，上課講義費 100 元</b>	1,200
手作毛線 鉤針織圖 初階班	六	郭容華	鉤針符號應用進階！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。 <b>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+五金）</b> <b>※新生舊生的編材部份有些許不同</b> <b>【報名人數限 20 人，材料費+五金+配件+日本桑林織造學院-鉤針符號初級講義費用為：4370 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。