

臺南市政府勞工局南門勞工育樂中心勞工學苑假日精緻單堂課招生簡章

假日精緻單堂課程
Weekend Classes

- 宗旨：為倡導勞工朋友良好學習風氣，從事正當休閒活動，透過技能研習，充實勞工朋友生活內涵及知能。
- 主辦單位：臺南市政府勞工局。
- 策劃單位：臺南市南門勞工育樂中心。
- 參加對象：凡本市勞工及其家屬(歡迎親子共同學習)。
- 修業期限：108年1月1日至4月30日。
- 報名日期：即日起接受報名至額滿止。
- 報名地點：南門勞工育樂中心服務台(本市南門路261號)。 聯絡電話：2150174~5轉117
- 課程內容：

班 別	日期	上課時間	教 師	內 容	報名費
有 氧 運 動	1/5 (六)	下午 2:00 至 5:00	WINNIE	課程內容；ZUMBA 舞蹈、體能訓練、核心伸展。 ※學員自備瑜珈墊、水、毛巾、熱情、毅力、想要健康的心。	100
趣 味 迴 力 車	1/5 (六)	晚上 6:30 至 9:30	王儷娟	訓練孩子手眼協調成就感立現益智與娛樂兼具 課程內容：小白兔、小熊迴力車各1 ※學員自備擠壓瓶白膠 【材料費 200 元】	100
頭 肩 頸 自 我 保 健 DIY	1/6 (日)	上午 9:00 至 12:00	洪瑞禧	隨時自我保健DIY 或幫他人舒緩疲勞 【材料費 200 元】	100
V 臉 雕 塑 家	1/6 (日)	下午 2:00 至 5:00	黃明華	臉部的老化問題從頭皮做起，僅實提升-逆齡 V 臉"凍齡美膚" 課程內容：全臉緊膚、深 V 塑臉、清肌透亮。 【材料費 300 元】	100
核 心 運 動 (上)	1/13 (日)	上午 9:00 至 12:00	林黎怡	由於人體的根本在核心肌群，所以藉由核心肌群的運動，在強化及提升身體深層肌肉群的作用，以達到身體的最佳狀態。 ※請學員穿著寬鬆的衣物。	100
豬 妹 妹 鄉 村 風 鑰 匙 掛 板	1/13 (日)	下午 2:00 至 5:00	陳月鳳 EMI	可愛豬妹妹穿著點點百褶裙搭上瑪格莉特花朵呈現鄉村風的景像！黏土黏塑+多媒材的技法讓作品更多元！ 【材料費 390 元】	100
核 心 運 動 (下)	1/20 (日)	上午 9:00 至 12:00	林黎怡	由於人體的根本在核心肌群，所以藉由核心肌群的運動，在強化及提升身體深層肌肉群的作用，以達到身體的最佳狀態。 ※請學員穿著寬鬆的衣物。	100
韓 國 3 D 蜜 蠟	1/20 (日)	下午 2:00 至 5:00	陳映吉	蜜蠟花製作、香氛蠟燭製作。 【材料費 300 元】	100
經 絡 紓 壓 S P A	1/26 (六)	下午 2:00 至 5:00	朱寶琴 (溪浙)	讓平日因壓力而緊繃的筋骨紓解壓力。 課程：背部放鬆。 【材料費 100 元】	100
L I N E @ 入 門 班	1/27 (日)	上午 9:00 至 12:00	葉方良	(LINE 社群行銷實務與應用 LINE@生活圈申請及入門) 學會用 LINE 建立人際關係，如何善用 LINE 做 O2O 行銷，申請 LinePay 一卡通電子錢包，LINE@企業帳號註冊 LINE@編輯、操作 LINE@建立主頁實作。	200
L I N E @ 應 用 班		下午 2:00 至 5:00	葉方良	(LINE@生活圈快速入門及進階功能 讓您與顧客及粉絲更接近) 學會用 LINE@進行客戶關係管理，LINE@功能介紹與設定 LINE@網址與 QRcode 運用 LINE@行動官網實作 LINE@優惠券建立及推廣。	
各 款 咖 啡 沖 泡 方 式	2/16 (六)	下午 2:00 至 5:00	張碩峯	學習如何煮出好喝又有質感的咖啡實務操作。 【材料費 250 元】	100
彩 妝 易 容 術	2/17 (日)	上午 9:00 至 12:00	曾馨意	認識臉型和膚質+如何挑選化妝品與彩妝品+如何選擇好用的刷具不花冤枉錢+清楚知道刷具的使用方式與清潔保養	200
		下午 2:00 至 5:00		老師流行彩妝示範+學員互相實作練習+課後指導探討作品優缺點 【材料費 300 元】	
玩 藝 造 型 氣 球	2/24 (日)	上午 9:00 至 12:00	王吉利	喜洋洋的迎接新的一年。 課程內容：財神爺、燈籠。 【材料費 100 元】	100
超 循 環 運 動	2/24 (日)	下午 2:00 至 5:00	謝惠娟 (ANGEL)	肌耐力，心肺，核心訓練。 ※請學員自行帶飲用水、穿舒適運動服裝、瑜珈墊	100
日 語 五 十 音 系 列	3/9 (六)	上午 9:00 至 12:00	林昱萱	快樂學基礎五十音平假+片假(含濁音、半濁音、拗音)。	300
	3/16 (六)	下午 2:00 至 5:00			
	3/23 (六)	下午 2:00 至 5:00			
異 國 特 色 風 味 料 理	3/9 (六)	下午 2:00 至 5:00	陳昭榮	課程內容：月亮蝦餅、泰式椒麻雞。上課地點：亞洲餐旅學校 【材料費 200 元】	100
幸 福 粉 彩 趣	3/10 (日)	下午 2:00 至 5:00	連之赫	源自日本和諧粉彩~是一種運用粉彩和手指頭獨特繪畫方式，來彩繪您內在的色彩，為您心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。不需任何繪畫基礎。一起來感受粉彩魅力。 自備工具：乾淨抹布 2 條、美工刀、橡皮擦、剪刀、鉛筆 【材料費 100 元】	100
3 D 美 睫 入 門	3/16 (六)	晚上 6:30 至 9:30	穆怡君	嫁接睫毛與種睫毛的優缺點 睫毛生長週期 基礎眼型判斷 【材料費 300 元】	100
實 用 生 活 布 藝	3/17 (日)	上午 9:00 至 12:00	梁英雅	利用生活上唾手可得布料、蕾絲、鈕釦等材料，教您如何 DIY 創作獨一無二的作品。	200
		下午 2:00 至 5:00		課程內容：俏麗包 【材料費 350 元】	
科 技 E 點 通 系 列 ~ 手 機 微 電 腦 製 作	3/23 (六)	晚上 6:30 至 9:30	蔡文祥	想要進行攝影拍片，用手機嘛也通，你我皆是導演，影片剪接+字幕+背景音樂~上傳頻道開播不是夢。	100
日 語 情 境 式 會 話	3/24 (日)	下午 2:00 至 5:00	葉蓁蓁	課程內容：生活篇 日常生活用語如何自我介紹及基本句型介紹。	100
日 語 情 境 式 會 話	3/30 (六)	下午 2:00 至 5:00	葉蓁蓁	課程內容：旅遊篇 如何訂房及如何預約行程，確認日期的取消等等、相關會話的介紹。	100
日 語 情 境 式 會 話	3/31 (日)	下午 2:00 至 5:00	葉蓁蓁	課程內容：購物篇 如何用簡易日語購物及詢問地點以及交通工具的搭乘。	100
金 錢 卦 初 體 驗	4/13 (六)	下午 2:00 至 5:00	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，結合智慧型手機排卦，迅速知己知彼，創造良好的人際、夫妻、親子關係。 【請自備智慧型手機及 1 元硬幣 3 個】	100
科 技 E 點 通 系 列 ~ Google 雲 端 服 務 活 用 術	4/13 (六)	晚上 6:30 至 9:30	蔡文祥	Google 有哪些工具可以運用並進行更好的學習；雲端硬碟、相簿、郵件、youtube 頻道、月曆行程。	100
胸 花 造 型 設 計	4/14 (日)	上午 9:00 至 12:00	姜寶瑜	課程內容：搭配禮服婚紗一般服飾的多用途頭飾胸花製作。 【材料費 300 元】	200
		下午 2:00 至 5:00			
親 子 講 座 學 堂	4/20 (六)	上午 9:00 至 12:00	王思傑	題目：沒有問題兒童，只有被錯誤對待的寶貝。	100
凝 膠 指 甲	4/20 (六)	下午 2:00 至 5:00	劉鈺君	認識凝膠指甲，單色凝膠上色，亮片與貼紙夾心。 【材料費 300 元】	100
手 機 拍 攝 美 編 製 作 實 務	4/21 (日)	上午 9:00 至 12:00	黃嘉偉 Dino	手機拍攝實務教學。	200
		下午 2:00 至 5:00		手機美編應用教學。	
麵 包 烘 焙	4/27 (六)	下午 2:00 至 5:00	賴怡禎	課程內容：原民式馬告熱狗麵包。 上課地點：亞洲餐旅學校 【材料費 200 元】	100
木 藝 玩 家	4/28 (日)	下午 2:00 至 5:00	葉炳宏	甦醒您的天真童玩之心，透過木材造型的變化，創作專屬自己獨一無二的手工作品，增進親子及居家生活情趣。 課程內容：手機架 【材料費 200 元】	100

- 各班報名人數：本學苑各班報名人數未達十二人均不開班，經通知未開班之學員，限於該班開課時間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或轉班，另親子課程 5 歲以上之兒童亦需報名方可參與課程。
- 為響應愛心分享，已報名含食材課程之學員，若無法上課者，其作品將捐贈公益分享給弱勢家庭。
- 為維持上課品質，建議參加 3C 課程之學員儘量使用自己的網路，以維持課程的流暢度。
- 研習期間書籍、材料、講義等費用由學員自行負擔。