

# 課程名稱 | ★6/5生活取捨與收納研究2

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1101-1101S31

授課老師 | 高韻芬 (及楊美英等老師)

最高學歷 / 台南高級商業職業學校

相關學經歷 / 社區大學進修 / 社區教學 / 保母丙級證照  
連續二年參加台灣燈會環保燈區創作  
創作參與台南社大成果展及文化中心展覽  
台南市社區大學【衣改會】課程講師

現職 / 台南市社區大學【衣改會】課程講師

上課時間 | 每週六整天 第一次上課日期 2021年06月05日 (星期六)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

衣物收納取捨的過程，總會勾我們回視過往生活，所以，起身開始整理衣物，其實需要"勇於面對自己"的身心能量，經歷一趟囤積物的斷捨離，也就像經歷一場身心的洗禮

期許透過這場以"收納取捨"為主題的一日工作坊，由戲劇講師帶領"生命劇場式"的回顧與整理，找出自己最需要的"斷捨離"事物，再由衣物改造講師引領學習縫紉技巧，善用舊衣物，愛物惜物，享受優雅的手做時光。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想盤點生活方式，進而啟動生活空間的收納取捨
2. 想學習如何善用舊衣物，自製收納小物
3. 上課需備以下工具及材料
  - 3.1 繡縫色線、手縫針、剪紙、剪布剪刀等(也可自備直徑10公分左右的繡框)
  - 3.2 自備可再利用的舊衣物布料：具吸水性棉紗材質，如毛巾、手帕等

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 本課程由兩位老師共同帶領
2. 上午由戲劇老師引領回顧生活觀念，下午再由舊衣改造講師帶領製作收納小物
3. 學員可透過本課程互相交流收納取捨生活觀念及經驗
4. 經過一天的工作坊，可認識布料，製作束口袋及刺子繡等基礎技法

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

願意分享收納取捨經驗與作品；  
不預設學習範圍；  
認真的學習態度

#### 5. 備註&推薦書目

1. 囤積解密：用愛減量，告別雜亂人生
2. 零雜物：讓生活輕盈，讓心更自由
3. 丟棄的藝術：東西太多怎麼辦？
4. 裁縫聖經
5. 爺爺一定有辦法/繪本

##### 【週末營或工作坊學費說明】

不享折扣優惠—舊生在110/2/5(五)前報名仍無法再享95折喔！

##### 【退選說明】

本活動如欲退課，請於活動前一周110年5月28日〔星期五〕晚上8點前持報名收據至社大校本部辦理，逾期或收據遺失恕不辦理退課。

使用教材| 1. 刺繡材料 2. 工具共用  
教材費| 100 元  
招生人數| 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）  
學分收費| 0 學分 600 元（1 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-06-05 整天		***以下流程暫定，詳細流程以當日為主 09:30~12:30 楊美英老師引領生活回顧，取捨與整合 13:30~16:30 高韻芬老師帶領製作收納以刺子繡為圖案基礎的多用途收納小物（可做為手帕及收納用途）