

高雄市政府社會局辦理 社區婦女大學 108 年第 1 期女性學習系列 招生簡章



本方案由高雄市公益彩券盈餘基金補助

◆ 方案介紹

「高雄市社區婦女大學(女性學習系列)」每年皆會結合時下議題，為婦女打造獨特的課程，規劃 6 大單元：(一) 女性與身心發展；(二) 女性與家庭管理；(三) 女性生涯與社會參與；(四) 女性與文化休閒；(五) 女性與健康休閒及(六) 性別與生活等單元，讓身兼家庭照顧者的婦女朋友有喘息學習的機會，學習和自己對話淨化心靈，修復與家人們的關係，增進彼此互動與連結，變得更有能量！

◆ 報名須知

1. 網路報名：

- (1) 時間：108 年 2 月 12 日 (二) 中午 12：00 至 2 月 16 日 (六) 下午 5：00 止。
- (2) 繳費期限：108 年 2 月 13 日 (三) 起至 2 月 17 日(日)下午 5：00 前至本中心服務台或郵局劃撥完成繳費。
- (1) 自 108 年度起本中心網路報名系統改版升級，敬請舊雨新知前往「社會局聯合(新)報名系統」重新登入申請註冊才可做網路報名。

2. 現場報名：

- (1) 時間地點：108 年 2 月 19 日 (二) 上午 9：00 起開始受理報名及繳費。
- (2) 報名地點：本中心 1 樓服務台
- (3) 活動洽詢：07-7466900 轉 245 服務台或 262 宋秋華。

◆ **參加對象**：年滿 20 歲以上，設籍或居住高雄市女性朋友(含單親、身心障礙者、新住民、原住民、特殊境遇及低收入戶等)。

◆ 限量優惠：

全額免費—設籍高雄市低收入戶婦女，每門課皆提供 3 個名額(依繳費順序，額滿為止)，每人最多限報 1 門課，並酌收保證金 200 元，出席 2/3 課程

則無息退還，報名時請出示相關證明影本 1 份。

五折優惠—設籍高雄市中低收入戶婦女、特殊境遇婦女或身心障礙婦女，每門課皆提供 3 個名額(依繳費順序，額滿為止)，報名時請出示相關證明影本 1 份。

推廣課程全額免費—為推展婦女福利及性別平等觀念，提供婦女免費課程，每門課酌收 200 元保證金，出席 2/3 課程則無息退還 (【性別與生活系列講座】除外)。

◆ **注意事項：**

1. 報名前請先詳閱報名表並確定班別，報名後請勿自行跳班上課，開課日前 1 日下午 5：00 前，如未額滿課程可受理轉班；如需退費請依退費辦法辦理。
2. 確定開課之課程開課日前 1 日下午 5：00 截止受理報名；敬請慎選課程(班級)，開課日不受理報名、轉班、延期及開課次日起不受理辦理退費。保證金經收費後皆不予退費，惟出席 2/3 課程才予以無息退費辦理。
3. 課程倘若選修人數不足而必須停開時，本中心將在開課前一週通知學員，學員可改選其它課程或辦理全額退費。若沒接到本中心不開課通知，表示您選的課正常開課，請記得按時上課，本中心不再另行通知開課。
4. 備有 2 足歲至 6 歲幼兒托育，每小時每位酌收費用 75 元(107 年 1 月 1 日起適用)，請提早 3 天前申請完成繳費並於課程首日攜帶戶口名簿至辦公室核對身份，勿讓孩子逗留在教室，影響老師及學員上課，各相關規定請詳見臨托服務簡章。
5. 本中心部分工程正進行施工驗收，期間若造成課程、活動不便，尚請學員見諒。本中心優質舒適空間需要您我一起來維護！
6. 本課程可登記終身學習時數，開課第 1 週請於上課簽到本內登記申請，不受理電話申請，逾期不受理。
7. 請妥善保管收據，如因故未開課，請持收據於通知 2 週內辦理全額退費，逾期無法辦理退費，敬請見諒。

◆ 課程內容：

單元	課程名稱	上課日期/時間	課程內容	講師	網路名額(人)	現場名額(人)	學分/費用	地點	備註
女性與身心發展	向內觀照~探尋內在平靜的力量	4/11~5/30·週四·上午9:30~11:30	透過日常生活的行住坐臥練習,學習安住自己的身心於當下,在平靜的身心中向內探尋,洞見那被煩亂之心所遮蔽的生命智慧,找到人生道路上繼續前行的力量。	呂錡濡	15人	5人	2學分 700元	216團體教室	
	婦女自我照顧	3/20~5/8·週三·上午9:00~12:00	從傳統醫學的理論,認識五臟和我們身體的關係,並也藉由陰陽學說、五行學說及臟象學說等來探究婦女與家庭關係及相互影響之處,提升婦女自我正向能量回饋家庭。	孫麗玉	75人	5人	3學分 900元	301會議室	
	姊妹砌「陶」說故事	3/26至5/14·週二·上午9:00~12:00	每個人都有屬於自己的故事,隨時間經過,忙碌的生活讓我們似乎都忘記了檢視自己擁有的生命記憶。課程將以「陶土」作為載體,透過創作將自身重要的回憶與故事,以創作作為個人生命故事表達與發聲的媒介。作品不僅是代表參與者個人生命的書寫,敘事本身也是一種有機的調適過程,當故事被召喚、重組而甦醒,即提供自我認同重新定位、指向的參照功能。如同陶土因不同的燒結溫度,而產生不同的胚體變化與效果呈現,可以透水或不透水,或經過不同組合過程產生的變化,成為另一種可能。	洪琳茹	15人	5人	3學分 900元	306會議室	代收代付課程材料費:2,200元(開課第一堂收費),含括陶土、釉藥、燒窯、工具耗損維修等費用。
女性與家庭管理	環保製「皂」愛手做	4/27~6/22·週六·上午9:00~12:00	環境保護從我開始,保護自己的身心進而保護家園,再擴至地球,融入環境科技議題,課程運用原本要丟棄的食材(如柑橘果皮、咖啡渣...等)充分利用創造出另一有	謝淑娟	20人	5人	3學分 900元	306會議室	1.代收代付課程材料費:1,600元(開課第一堂收費),含課程所

單元	課程名稱	上課日期/時間	課程內容	講師	網路 名額 (人)	現場 名額 (人)	學分/ 費用	地點	備註
女性生涯與社會參與			經濟價值的作品，循環運用創造出另一使用價值，使共創出減少垃圾零污染的環境。						需材料、裝置容器等費用。 2. 學員需自備工具會於課堂時公告。
	女力雲端學習 Let's Go	3/25~5/13，週一，上午 9:00~12:00	<p>不管你幾歲，資訊力都是現代人應該擁有的超能力。從生活到事業，手機資訊問題，都可以靠自己處理。課程內容將安排女性朋友輕鬆雲端學習，增強自己資訊能力。</p> <p>課程內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 設定力：手機容量、序號、系統更新、上網設定、定位搜尋... ■ 下載力：APP 下載、圖片下載、影片與 MP3 下載 ■ 搜尋力：找廠商、找資訊、Google MAP 找地圖、找旅館、找答案的解決力 ■ 備份力：照片、影片、文件如何備份 ■ 社群力：Line 與 FB 的達人級技巧、ig 與抖音介紹 ■ 連結力：手機與其他設備的連結、檔案傳送 	陳怡瑄	20 人	5 人	3 學分 900 元	306 會議室	學員需自備平板、手機(廠牌不限)

單元	課程名稱	上課日期/時間	課程內容	講師	網路 名額 (人)	現場 名額 (人)	學分/ 費用	地點	備註
	i 上手機輕鬆學	5/7~5/30 · 週二、四 · 下午 1:30~4:30	<p>智慧型手機對我們來說是生活中不可缺少的好幫手 · 隨著手機的功能越來越強大 · APP 軟體越來越多 · 讓我們一起隨著課程來玩玩 · 認識更多好用又好玩的軟體。</p> <p>課程內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 手機空間大掃除/認識其他功能 ◆ 翻新老照片至雲端相簿/影像特效編輯 ◆ 常用軟體介紹 ◆ 手機掃描線上翻譯 ◆ 影片剪輯製作/動畫製作/螢幕錄影 ◆ 製作動態表情包 	范麗玲	20 人	5 人	3 學分 900 元	306 會議室	學員需自備平板、手機 (廠牌不限)
女性與文化休閒	「新」聚落 · 「新」故事 · 社區地景輕旅行	4/14~6/2 · 週日 · 上午 9:00~12:00	<p>透過性別議題逐步探索 · 尋找高雄在地具有意義的地景 · 將婦女權益及性別平等概念融入各地景介紹中。運用多媒體影像紀錄開啟新住民婦女用不同的視野認識高雄在地地景的另一扇窗 · 讓我們在時間流轉中 · 用更飽滿的眼界看所處的空間 · 讓這個城市多了一層人文關懷。</p>	李佩珊 等講師 群	10 人	5 人	2 學分 保證金 200 元	鳳山新住民家庭服務中心	<p>1. 本課程與鳳山新住民家庭服務中心共同辦理 · 優先開放新住民婦女報名參加 · 俟報名人數再開放一般婦女報名。</p> <p>2. 遇有戶外課程需自備交通工具 · 以機車為主。</p>