

## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學(女性學習系列)課程規劃表

課程名稱	女力雲端學習 Let' s Go
課程簡介	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。
上課日期/ 時間	108/3/25~5/13，週一，上午9：00~12：00，8堂
上課地點	306 會議室
費用	900 元
學分數	3 學分
授課老師	陳怡瑄
講師資歷	<p>1. 高師大樂齡大學講師、屏東樂齡學習示範中心教師</p> <p>2. 博客來資訊類新書榜暢銷書作者</p> <p>■跟著樂齡優良教師學 LINE・FB (旗標出版)</p> <p>■跟著樂齡優良教師學超實用 APP：生活・旅遊・健康・娛樂 (旗標出版)</p> <p>■跟著樂齡優良教師將手機平板常見問題一網打盡 (旗標出版)</p> <p>3. 第二屆樂齡奉獻獎優良教師</p>
招生人數	25 人(網路報名：20 人；現場報名：5 人)
上課方式	講述、實作、討論、學習成果及心得分享
上課內容	<p>課程內容：</p> <p>■設定力/手機容量、序號、系統更新、上網設定…</p> <p>■下載力/APP 下載、圖片下載、影片與 MP3 下載</p> <p>■搜尋力/找廠商、找資訊、Google MAP 找地圖、找旅館、找答案的解決力</p> <p>■備份力/照片、影片、文件如何備份</p> <p>■社群力/Line 與 FB 的達人級技巧、ig 與抖音介紹</p> <p>■連結力/手機與其他設備的連結、檔案傳送</p>
備註	學員需自備智慧型手機或平板 (廠牌不限)。

## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學(女性學習系列)課程規劃表

課程名稱	i 上手機輕鬆學								
課程簡介	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。								
上課日期/ 時間	108/5/7~5/30，週二、四，下午1：30~4：30，8 堂								
上課地點	306 會議室								
費用	900 元								
學分數	3 學分								
授課老師	范麗玲 lulu								
講師資歷	1. 高雄市社會局婦幼青少年中心社區婦女大學/社區巡迴講師 2. 高雄市社會局婦幼青少年中心社區婦女大學/婦女創業網拍班講師 3. 高雄市社會局婦幼青少年中心/手機 APP 課程講師 4. 高雄市關懷台灣協會/手機&電腦課程講師 5. 勞動部產業人才投資方案/手機&電腦課程講師								
招生人數	25 人(網路報名：20 人；現場報名：5 人)								
上課方式	講述、實作、討論及心得分享								
上課內容	上課內容： <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">◆手機空間大掃除/認識其他功能</td> <td style="width: 50%;">◆翻新老照片至雲端相簿</td> </tr> <tr> <td>◆常用軟體介紹(找歌 抓歌 行事曆)</td> <td>◆照片鏡像特效編輯</td> </tr> <tr> <td>◆手機掃描線上翻譯</td> <td>◆動畫製作+螢幕錄影</td> </tr> <tr> <td>◆製作動態表情包</td> <td>◆影片剪輯製作</td> </tr> </table>	◆手機空間大掃除/認識其他功能	◆翻新老照片至雲端相簿	◆常用軟體介紹(找歌 抓歌 行事曆)	◆照片鏡像特效編輯	◆手機掃描線上翻譯	◆動畫製作+螢幕錄影	◆製作動態表情包	◆影片剪輯製作
◆手機空間大掃除/認識其他功能	◆翻新老照片至雲端相簿								
◆常用軟體介紹(找歌 抓歌 行事曆)	◆照片鏡像特效編輯								
◆手機掃描線上翻譯	◆動畫製作+螢幕錄影								
◆製作動態表情包	◆影片剪輯製作								
備註	學員需自備智慧型手機或平版(廠牌不限)。								

## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學(女性學習系列)課程規劃表

課程名稱	「新」聚落・「新」故事・社區地景輕旅行																									
課程簡介	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。																									
上課日期/時間	108/4/14~6/2，週日，上午9：00~12：00																									
上課地點	鳳山新住民家庭服務中心(高雄市鳳山區大東二路100號)																									
費用	0元，酌收保證金200元																									
學分數	2學分																									
授課老師	李佩珊等講師群																									
招生人數	15人(網路報名：10人；現場報名：5人)																									
協力單位	財團法人天主教善牧社會福利基金會																									
上課方式	室內課程+戶外課程																									
上課內容	<p>「新聚落・新故事・社區地景輕旅行」課程規劃：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">堂數</th> <th style="width: 35%;">主題</th> <th style="width: 50%;">內容摘要</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第1堂</td> <td>打破刻板印象</td> <td>課程介紹、生活中的性別刻板印象？</td> </tr> <tr> <td>第2堂</td> <td>從影像紀錄性別視野</td> <td>1. 手機攝影技巧教學 2. 練習：以衛武營為例(暫)</td> </tr> <tr> <td>第3堂</td> <td>性別 v. s 移動</td> <td>為什麼女性要移動？移動與女性之間的關係？女性透過移動想要追尋什麼、又擺脫什麼？</td> </tr> <tr> <td>第4堂</td> <td rowspan="3">性別地景巡禮</td> <td rowspan="3">舊城・左營</td> </tr> <tr> <td>第5堂</td> </tr> <tr> <td>第6堂</td> </tr> <tr> <td>第7堂</td> <td>性別地景巡禮</td> <td>新城・鳳山</td> </tr> <tr> <td>第8堂</td> <td>一起來畫(話)地景輕旅行</td> <td>作伙來說性別地標的故事</td> </tr> </tbody> </table>			堂數	主題	內容摘要	第1堂	打破刻板印象	課程介紹、生活中的性別刻板印象？	第2堂	從影像紀錄性別視野	1. 手機攝影技巧教學 2. 練習：以衛武營為例(暫)	第3堂	性別 v. s 移動	為什麼女性要移動？移動與女性之間的關係？女性透過移動想要追尋什麼、又擺脫什麼？	第4堂	性別地景巡禮	舊城・左營	第5堂	第6堂	第7堂	性別地景巡禮	新城・鳳山	第8堂	一起來畫(話)地景輕旅行	作伙來說性別地標的故事
堂數	主題	內容摘要																								
第1堂	打破刻板印象	課程介紹、生活中的性別刻板印象？																								
第2堂	從影像紀錄性別視野	1. 手機攝影技巧教學 2. 練習：以衛武營為例(暫)																								
第3堂	性別 v. s 移動	為什麼女性要移動？移動與女性之間的關係？女性透過移動想要追尋什麼、又擺脫什麼？																								
第4堂	性別地景巡禮	舊城・左營																								
第5堂																										
第6堂																										
第7堂	性別地景巡禮	新城・鳳山																								
第8堂	一起來畫(話)地景輕旅行	作伙來說性別地標的故事																								
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>為推展婦女福利、性別平等觀念以及珍惜福利資源，本課程酌收200元保證金，出席2/3課程則無息退還。</li> <li>本課程與鳳山新住民家庭服務中心(財團法人天主教善牧社會福利基金會委辦)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。</li> <li>遇有戶外課程需自備交通工具，以機車為主。</li> </ol>																									

## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學(女性學習系列)課程規劃表

課程名稱	姊妹砌「陶」說故事
課程簡介	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。
上課日期/時間	108/3/26 至 5/14，週二，上午 9：00~12：00，8 堂
上課地點	306 會議室
費用	900 元
學分數	3 學分
授課老師	洪琳茹
講師資歷	藝術工作者 < 童心藝術小學堂 > 專業藝術教室 藝術總監
招生人數	20 人(網路報名：15 人；現場報名：5 人)
上課方式	以團體個別化教學方式進行，從基礎的陶藝藝術知識與製作流程的說明與示範，以及成型技法的實務操作，學員除了創作的學習外，也能在每次作品完成後，藉由藝術創作或分享生命故事的過程找回自己的信心，重新建構生命的價值。

每一個物件在回憶的記憶裡都蘊藏著一段故事的開始與結束，有著酸甜苦辣的滋味。選擇一樣或多樣能代表故事的東西，做為創作元素。以陶土做為基底材料，透過壓印或是切割造形的方式將故事紀錄在陶土之上，可以為生活器皿、裝飾物件等。透過使用方式的不同，將過去生命裡中要的一段回憶與經歷，重新轉化成另一種生命形式，重現於現在的生活之中。

課程內容規劃：

週次	課程主題	內容	備註
一	陶藝技法-陶板篇	1. 介紹陶藝材料及其特性。2. 陶板成形技法介紹與工具使用。3. 陶板製作與體驗。	個人作品
二	壓。日常生活的風景 I	透過採集生活環境週遭的植物，將其紋理壓抑在盤上，在沿著植物外型切割，形成獨特的生活器皿。	個人作品
三	壓。日常生活的風景 II	透過採集生活環境週遭的植物，將其紋理壓抑在盤上，在沿著植物外型切割，形成獨特的生活器皿。	個人作品
四	印。記憶裡的風景 I	收集過去生活記憶中重要的物件，將其紋樣、圖騰印在陶土上，製成專屬自己生命經驗與生活故事，獨一無二的作品。	個人作品
五	印。記憶裡的風景 II	收集過去生活記憶中重要的物件，將其紋樣、圖騰印在陶土上，製成專屬自己生命經驗與生活故事，獨一無二的作品。	個人作品
六	刻畫人生。自畫像	1. 設計圖繪製。 2. 以化妝土塗裝表面做為陶板畫面基底，利用各種不同陶藝的繪刻技巧畫出一幅幅擁有不同主題故事的陶板畫。 3. 以自己作為主角，透過刻繪自畫像的過程，重新認識自己。	個人作品
七	刻繪人生。生命記事	1. 設計圖繪製。 2. 以化妝土塗裝表面做為陶板畫面基底，利用各種不同陶藝的繪刻技巧畫出一幅幅擁有不同主題故事的陶板畫。 3. 以自己生活或記憶中印象最深刻的事件作為故事內容，留下一頁頁美麗的生命風景。	個人作品
八	刻繪人生。我們這一班	1. 設計圖繪製，一人一片 15x15x0.7cm 陶板 2. 以化妝土塗裝表面做為陶板畫面基底，利用各種不同陶藝的繪刻技巧畫出一幅幅擁有不同主題故事的陶板畫。 3. 每人選擇一名班上學員，在即將結業的同時，為彼此繪製留下一份能忘的畢業禮物。	集體創作

上課內容

備註	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 代收代付課程材料費：2,200 元，含陶土、釉藥、燒窯、工具耗損維修等費用，預計 5-7 件作品。</li><li>2. 本課程有設計集體創作部分，材料會由社區婦女大學支應，後續作為社區婦女大學館藏作品。</li></ol>
----	---

## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學(女性學習系列)課程規劃表

課程名稱	向內觀照-探尋內在平靜的力量																	
課程簡介	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。																	
上課日期/時間	108/4/11-5/30，週四，上午9：30-11：30																	
上課地點	2樓216團體教室																	
費用	700元																	
學分數	2學分																	
授課老師	呂錡濡 臨床心理師																	
講師資歷	<p>呂錡濡臨床心理師</p> <p>學歷： 高雄醫學大學行為科學研究所</p> <p>經歷： 高雄長庚醫院精神科臨床心理師 高雄醫學大學附設醫院家庭醫學科臨床心理師 高雄長青中心、富民長青中心、港都社大心靈成長課程講師 高雄第一科大、高應大樂齡大學心理健康講師</p> <p>現職： 阿濡米旅途協助工作室心理師</p>																	
參加對象	20人(網路報名：15人；現場報名：5人)																	
上課方式	簡報授課、影片播放、活動體驗、小組分享討論																	
上課內容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">週次</th> <th style="width: 35%;">主題</th> <th style="width: 50%;">內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>初相遇即美好</td> <td>學員自我介紹，彼此相互認識，過程中學習用心聆聽與感受。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>用心感覺與照見</td> <td>透過日常梳洗的練習體驗，讓學員用心感受自己，找回熟悉的自己，過程中學習自我陪伴。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>讓五感有感(上)</td> <td>透過聽、視、味、觸、嗅五感的練習，讓學員學習用心品味生活，提升自我覺察及對生活的敏銳度。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>讓五感有感(下)</td> <td>透過聽、視、味、觸、嗅五感的練習，</td> </tr> </tbody> </table>			週次	主題	內容	1	初相遇即美好	學員自我介紹，彼此相互認識，過程中學習用心聆聽與感受。	2	用心感覺與照見	透過日常梳洗的練習體驗，讓學員用心感受自己，找回熟悉的自己，過程中學習自我陪伴。	3	讓五感有感(上)	透過聽、視、味、觸、嗅五感的練習，讓學員學習用心品味生活，提升自我覺察及對生活的敏銳度。	4	讓五感有感(下)	透過聽、視、味、觸、嗅五感的練習，
週次	主題	內容																
1	初相遇即美好	學員自我介紹，彼此相互認識，過程中學習用心聆聽與感受。																
2	用心感覺與照見	透過日常梳洗的練習體驗，讓學員用心感受自己，找回熟悉的自己，過程中學習自我陪伴。																
3	讓五感有感(上)	透過聽、視、味、觸、嗅五感的練習，讓學員學習用心品味生活，提升自我覺察及對生活的敏銳度。																
4	讓五感有感(下)	透過聽、視、味、觸、嗅五感的練習，																

			讓學員學習用心品味生活，提升自我覺察及對生活的敏銳度。
	5	在行動中緩慢	在行動中學習慢活動，在慢中，體驗”慢下來”的美好。
	6	正念魔法瓶	帶領學員製作正念魔法瓶，透過用心的觀察魔法瓶中的變化，洞見魔法中的生命智慧。
	7	好好生活正念減壓	學習”正念”過生活，了解正念的意涵，以及正念的八元素。
	8	生活美學送祝福	在平心靜氣中手作押花卡片，讓學員將寧靜中的溫柔力量透過書寫卡片送出心中的祝福。
備註			

**高雄市政府社會局辦理  
社區婦女大學(女性學習系列)課程規劃表**

課程名稱	婦女自我照顧
課程簡介	往往家庭中的女性常扮演起照顧工作的角色，卻鮮少照顧自己身心靈。本課程透過從傳統醫學(五臟，即：肝、心、脾、肺、腎)的理論，認識五臟和我們身體的關係，藉由陰陽學說、五行學說及臟象學說等來探就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。
上課日期/ 時間	108/3/20-5/8，週三，上午9：00~12：00，計8堂
上課地點	301 會議室
費用	900 元
學分數	3 學分
授課老師	孫麗玉
講師資歷	高雄鳳山長青學苑、高雄紫竹林精舍、台北印儀學苑等養生保健講師
招生人數	80 人(網路報名：75 人；現場報名：5 人)
上課方式	實務授課、分享討論
上課內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 傳統養生理論、唯物觀、辯證觀；</li> <li>◦ 陰陽學說與婦女的關係；</li> <li>◦ 五行學說說與婦女的關係；</li> <li>◦ 藏象學說、五臟： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心主要生理功能和日常的關係</li> <li>2. 肺主要生理功能和日常的關係</li> <li>3. 脾主要生理功能和日常的關係</li> <li>4. 肝主要生理功能和日常的關係</li> <li>5. 腎主要生理功能和日常的關係</li> </ol> </li> </ul>
備註	

## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學(女性學習系列)課程規劃表

課程名稱	環保製「皂」愛手做
課程簡介	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。
上課日期/時間	108/4/27-6/22，週六，上午9：00~12：00(6/8端午連假，順延一周)
上課地點	301 會議室
費用	900 元
學分數	3 學分
授課老師	謝淑娟
講師資歷	和春技術學院手工皂講師 鳳山社區大學手工皂講師 高雄社區婦女大學手工皂講師 可萊歐小舖手工皂講師 唐氏症協會手工皂講師 大樹國小手工皂講師 國立鳳山商工教師研習手工皂講師 企業社團手工皂講師 創業經營田園好醋及 Beryl 手工皂
參加對象	25 人(網路報名：20 人；現場報名：5 人)
上課方式	1. 解說製作原理 2. 配方材料說明與運用 3. 操作步驟，老師先做示範教學，再由學員自行操作 4. Q&A

	日期	主題	DIY 作品	課程內容
上課內容	一	自我緊急舒緩處理	疼痛舒緩滾珠按摩油、薰衣草舒緩膏、滋養護唇膏	居家生活保養理念，運用植物油及香草植物修復肌膚
	二	香草植物與民間中草藥的運用	天然蚊香、天然潔牙粉、香草漱口茶包	香草植物與民間中草藥材料特性說明及使用方法，
	三	居家抗菌清潔家事皂	咖啡家事皂 4 塊	手工皂基礎理論、植物油的特性，配方材料說明與計算，製作順序、操作、入模，使用方法及保存方式
	四	液體皂及天然清潔保養	無患子清潔液體皂、浴廁清潔劑、柚香廚房清潔劑	針對不同髒污運用各種天然材料製作清潔用品
	五	洗臉洗身體沐浴皂	純淨沐浴米皂 4 塊	運用植物油的特性製作適合全家使用的洗臉洗澡手工皂
	六	洗髮皂	蔬果酵素秀髮修護皂 4 塊	用植物油的特性加入環保酵素素材製作適合全家使用的洗髮手工皂
	七	渲染創意皂	創意渲染沐浴皂 4 塊	運用天然的顏色發揮創意同時學習技法，增添手工皂的美感與樂趣
	八	秋冬皮膚乾燥保養及環保家事用品	植物純露化妝水、秋冬滋養面霜(天然植物油保養配方)及蜂蠟保鮮膜	材料成分特性說明，配方功能越簡單越好，不讓過多不必要的添加物傷害皮膚，運用天然材料讓包裝用品減塑
	備註	材料費:1600 元 材料費用含材料、裝置容器，皆採用頂級時尚安全的瓶瓶罐罐、油膏、沐浴皂採用第一道冷壓特級橄欖油(Extra Virgin)等級用油、天然純精油，手工皂課程每人每堂可帶回 4 塊皂，所有材料都是經過嚴格把關才用在我們的作品裡		
備註	1. 代收代付課程材料費：1,600 元(開課第一堂收費)，含課程所需材料、裝置容器等費用。 2. 學員需自備工具會於課堂時公告。			