

高雄市政府社會局辦理
108 年社區婦女大學—社區婦女培力系列
【團體成長課程】
申請說明

高雄市社區婦女大學為全國首創針對女性所規劃的學習方案，其中社區婦女培力系列—『團體成長課程』，以 6~9 次連續性課程方式，將課程帶至所需之社區/社團，依照社區社團、婦女的需求，針對不同發展階段之團體量身打造，透過繪畫、書寫、繪本、戲劇、肢體活動、音樂、活動實作...等不同方法與媒介，連結婦女、彼此認識、溝通分享彼此生命經驗。並經由討論、實務操作，凝聚團隊、建立團體內部的支持與信任、進一步編織屬於婦女們對於公共服務的價值與夢想，從互動中共同凝聚女性生命的自信與力量。

壹、主辦單位：高雄市政府社會局

貳、承辦單位：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心

參、協辦單位：本市社區發展協會、婦女團體(組織)等。

肆、辦理時間：108 年 4 月—10 月。

伍、參加費用：本成長課程方案為免費(需配合本中心申請相關事宜)。

陸、實施地點：各申請單位所提供之教室、活動場所及社區活動中心

柒、申請日期：自 108 年 2 月 1 日起至 3 月 31 日止。申請單位請直接填寫申請表格後傳真、郵寄或電子郵件寄至婦幼青少年活動中心【傳真:7469447;E-Mail:artistry@kcg.gov.tw；郵寄：高雄市鳳山區光復路二段 120 號，高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心收】。完成上述程序後，請務必來電 7466900*246 確認是否收到。

捌、審核標準：

(一) 為普及福利資源輸送，平衡城鄉差距，依區域申請、首次申請為優先條件，其次為已申請辦理過的單位。

(二) 依據申請名額及單位課程說明會結果進行審核，審核結果另以電話通知。

玖、本方案承辦人：婦幼青少年活動中心 746-6900*246

壹拾、申請相關辦法：

一、資格：

(一) 有意願學習，並參與公共事務的一般女性、婦女團體、社區發展協會等團體或單位皆可提出申請。

(二) 需至少 16 人女性以上參加。

二、參加對象：願意共同學習，成為社區婦女大學學員的女性朋友(男性也可陪同參加)。【參加時數每 8 小時可獲得社區婦女大學一個學分認證，可逐年累積培力系列成長課程時數】

三、**辦理方式**：由申請單位提出申請後，安排說明會與團體成員確認課程目標及學習意願，設計 6~9 場次，最長場次間隔為二週，每場次為 2 小時，由婦幼青少年活動中心負責安排講師及媒材並陪同參與及準備課堂所需之資料。

四、**選課須知**：

- (一) 本方案申請後，須先安排單位成長課程說明會，以瞭解評估團體階段及課程需求，便於設計。
- (二) 主題安排請依可來參加的族群來選主題，最好由單位婦女討論後規畫的課程，以免有落差。
- (三) 申請後需與承辦溝通之安排課程的可行性，依團體狀況做課程的調整。

五、**活動期程**：本課程時間為 108 年 4 月起至 10 月止，請於期間內擇期辦理，日期選擇請參考貴單位大多數成員可以出席參與的日期為主【請避開貴單位活動、特定節日及廟會慶典】，提出申請時需確定活動辦理時間及地點。

壹拾壹、**申請單位配合辦理事項**：

- (一) 請先行評估申請單位成員共同需求、課程辦理時間、場地，並負責事前的課程招生及簽到/退事宜。
- (二) 負責場地佈置及活動宣傳：包括製作海報及器材。
- (三) 講師及交通費用由婦幼青少年活動中心負擔，勿以本活動作為其他活動核銷之用途及以該活動重覆送案申請。
- (四) 申請單位請在每次課程後 1 週內繳交課程記錄，並附上照片（每場次 1-2 張照片）以 E-MAIL 方式交予婦幼青少年活動中心承辦人。
- (五) 申請單位配合辦理事項之執行成效，將列為後續相關合作之參考。

壹拾貳、**課程內容課程設計參考及成果分享**：經申請課程，安排單位說明會後，依團體需求量身打造。



課程內容課程設計參考如下

(一)單一團體：適合各年齡混齡與樂齡參與，增進凝聚力，激發團隊精神。

(1)	堂	課程名稱	內 容
	1	相見歡~一人一故事	透過述說生命故事,增強自信,探索生活意義與價值
	2	家庭/社區/社會 經驗晒穀場	透過家庭/社區經驗分享看見生活情境，理解人在情境中的權力結構關係。學習公共參與中的對話與理解
	3	社區/會參與和家庭生 活的平衡	整理與分析學員的學習和社區/會參與動力
	4	組織意識建立&發展	討論組織意識的成形和發展方向

(2)	堂	課程名稱	內 容
	1	團團轉圈圈	從團體認識到分享在生活中扮演的角色期待與個人目標，覺察自我
	2	我有話要說	運用團體互動遊戲，激發團體思考及凝聚動力。
	3	一起動起來	透過團體互動遊戲，持續催化團體凝聚動力，激發團隊精神。
	4	月圓人團圓	透過4次回顧，藉由各種文化零食分享，促進個人及團體紓壓及共享心情，激發團體凝聚力及精神。

(二)跨區域組織：適合串聯交流，跨組織學習。

(1)	堂	課程名稱	內 容
	1	陪伴路上我和妳	透過自己社區分享;同時也看見其他社區亮點和特色並互相交流
	2	陪妳聽妳說~ 心情 SPA	透過「情緒桌遊」體驗，能更深入理解自己的情緒，也學著傾聽他人的情緒及感覺，團體給予支持性，藉此凝聚團體動力。
	3	推己及人~從自身 經驗出發	「情緒桌遊」的誕生與發展，透過情緒桌遊體驗，帶領團體討論、發想，運用自己社區特色設計出一套桌遊(基礎學習)
	4	小試身手~互相借 鏡	透過「疊疊樂」懷舊元素桌遊體驗，激發及創造各社區特色桌遊，藉由分享及建議做調整，設計出專業、好玩一套桌遊(進階學習)
	5	攜手同行~我們都 是桌遊高手	社區桌遊發表，互相體驗自己及其他社區設計特色桌遊，未來特色桌遊可帶進團體或社區活動使用，活絡社區居民，促進社會參與，創造社區特色、亮點及價值。

(2)	堂	課程名稱	內 容
	1	牽手同行雨過天晴	刷背、舒壓放鬆一下~鬆筋姊妹在承擔中成長的故事
	2	A4 紙搞定我們的活 動	九宮格真好用~學習團隊討論及思考如何擬訂活動流程
	3	一起畫出網絡藍圖	透過九宮格系統式方法，輕鬆撰寫活動流程
	4	高雄婦團是這樣開始 的或組織教會我的事	從婦團到現在的組織經營，以婚姻過來人故事分享創社宗旨。
	5	一起乘風破浪吧！ ~展現成果，GO	練習實務操作，學習活動帶領，觀察領導能力特質並學以致用。
	6	手機 APP-google 表單 製作	運用手機即可建立報名表、問卷~完成後立馬分享網址給個人或群組填用~輕鬆又簡單
	7	手機 APP-小影剪輯	學習照片匯入/編輯音樂/剪輯影片/影片匯出，未來社區成果之運用實務教學。