

高雄市政府社會局辦理

108 年社區婦女大學第 2 期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	108/10/24 至 108/12/12，週四，上午 9：30~11：30，8 堂		
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	呂錡濡臨床心理師 學歷： 高雄醫學大學行為科學研究所 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 現職： 阿濡米旅途協助工作室心理師		
參加對象	15 人(網路報名：10 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	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	學習”正念”過生活，了解正念的意涵，以及正念的

	壓	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

108 年社區婦女大學第 2 期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	從傳統醫學的觀點來認識「奇恆之腑」，意指腦、髓、骨、脈、膽、女子胞(即子宮)等 6 個臟器組織的總稱，此六者名稱為腑；但其似臟非臟，似腑非腑，故稱其名。藉由「奇恆之腑」理論說明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	108/9/18 至 108/11/6，週三，上午 9：00~12：00，8 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	60 人(網路報名：55 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"> ➤ 「奇恆之腑」，意指腦、髓、骨、脈、膽、女子胞(即子宮)等 6 個臟器組織的總稱，從五臟六腑延至奇恆之腑。 ➤ 精、氣、血、津液是構成人體和維持人體生命活動的基本物質，和臟腑形體官竅之間，存在著密契的關係來認知自身。 ➤ 由「奇恆之腑」理論說明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。
備註	

高雄市政府社會局辦理

108 年社區婦女大學第 2 期女性學習系列課程規劃表

課程名稱	悅納幸福~迎接美麗新人生																							
課程簡介	『悅納』是學會接納自己及自己的缺陷，真誠地喜歡自己，喜歡自己的不完美；『幸福』是一種基本心理需求的滿足，並且是每個人終身希望與追求的。藉由牌卡、繪本、繪畫等媒材，及小組分享與團體活動，透過「故事」這個鏡頭來看自己的人生，以達到建構、改寫生命及自我悅納，迎接美麗的新人生。																							
上課日期/時間	108/9/25 至 108/10/30，週三，下午 13:30-16:30，6 堂																							
上課地點	2 樓韻律教室																							
費用	700 元																							
學分數	2 學分																							
授課老師	社團法人高雄市彩色頁女性願景協會團隊																							
招生人數	15 人(網路報名：10 人；現場報名：5 人)																							
上課方式	活動體驗、小組分享討論																							
上課內容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>主題</th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>幸福路上你和我</td> <td>1 相見歡 2 團體建立 3 我的幸福藏寶圖</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>探尋幸福線索</td> <td>1 幸福哪裡找? 2 學習傾聽自己 3 走出情緒迷宮</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>讓出空間給幸福</td> <td>1 打開心理的房間 2 聽見不同的聲音 3 看見多元的自己</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>釋放回憶的禁錮</td> <td>1 回憶的樣貌 2 清理與封存 3 讓過去成為滋養生命的養分</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>更新夢想的家屋</td> <td>1 我值得更好 2 新的心情新的夢想 3 繪製我的夢想小屋</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>轉動幸福摩天輪</td> <td>1 享受幸福生活 2 分享更多更好的自己 3 課程迴響</td> </tr> </tbody> </table>			週次	主題	內容	1	幸福路上你和我	1 相見歡 2 團體建立 3 我的幸福藏寶圖	2	探尋幸福線索	1 幸福哪裡找? 2 學習傾聽自己 3 走出情緒迷宮	3	讓出空間給幸福	1 打開心理的房間 2 聽見不同的聲音 3 看見多元的自己	4	釋放回憶的禁錮	1 回憶的樣貌 2 清理與封存 3 讓過去成為滋養生命的養分	5	更新夢想的家屋	1 我值得更好 2 新的心情新的夢想 3 繪製我的夢想小屋	6	轉動幸福摩天輪	1 享受幸福生活 2 分享更多更好的自己 3 課程迴響
週次	主題	內容																						
1	幸福路上你和我	1 相見歡 2 團體建立 3 我的幸福藏寶圖																						
2	探尋幸福線索	1 幸福哪裡找? 2 學習傾聽自己 3 走出情緒迷宮																						
3	讓出空間給幸福	1 打開心理的房間 2 聽見不同的聲音 3 看見多元的自己																						
4	釋放回憶的禁錮	1 回憶的樣貌 2 清理與封存 3 讓過去成為滋養生命的養分																						
5	更新夢想的家屋	1 我值得更好 2 新的心情新的夢想 3 繪製我的夢想小屋																						
6	轉動幸福摩天輪	1 享受幸福生活 2 分享更多更好的自己 3 課程迴響																						
備註																								

高雄市政府社會局辦理

108 年社區婦女大學第 2 期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、蜂蠟、樹葉…等等)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	108/11/2 至 108/12/7，週六，上午 9：00~12：00，6 堂			
上課地點	306 會議室			
費用	700 元			
學分數	2 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			
上課內容	週次	主題	DIY 作品	課程內容
	1	自我緊急舒緩處理	紫草太乙舒緩膏、滋養護唇膏、精油舒緩滾珠按摩油	居家生活保養理念，運用植物油及中藥植物修復肌膚
	2	居家抗菌清潔家事皂	香茅精油家事皂 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
	3	液體皂及天然植物油保養品	橘皮清潔液體皂、秋冬滋養面霜	運用植物油及橘皮的特性製作液體皂清潔用品 和秋冬植物油保養面霜
	4	洗臉洗身體沐浴皂	母乳滋養沐浴皂 4 塊	運用植物油的特性及珍貴母乳製作適合全家使用的洗臉洗澡手工皂
	5	洗髮皂	側柏葉純露何首烏秀	運用植物油及側柏葉的特性製作適合

			髮修護皂 4 塊	全家使用的洗髮手工皂
	6	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
備註	代收代付課程材料費：1,300 元(開課第一堂收費)，含材料、裝置容器…等。			



高雄市政府社會局辦理

108 年社區婦女大學第 2 期女性學習系列課程規劃表

課程名稱	居家環保家電維修輕鬆學			
課程簡介	在家裡是否常遇到燈泡壞了、水管漏水或馬達不運轉等水電問題卻不知該如何處理？小家電突發故障又捨不得丟棄？本課程將扭轉性別刻板印象，打破水電維修僅是男性工作的專利迷思，透過課程的進行，介紹小家電的來龍去脈，廚房衛浴設備、居家水電設備簡易維修和相關工具的使用等，讓婦女從居家生活簡單的家電輕鬆開始學習水電維修知能、技能，同時亦能讓廢棄小家電循環再利用，展現惜福愛物、保護地球。			
上課日期/時間	108/11/17 至 108/11/5，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	范光銘			
講師資歷	<u>學歷</u> ：勤益工專 電子科畢業 <u>經歷</u> ：水電裝修技工			
參加對象	25 人(網路報名：20 人；現場報名：5 人)			
上課方式	a. 課堂上會準備小家電設備來進行原理解說及學員分組實際操作練習。 b. 每一堂課都歡迎學員自帶相關玩具/小家電來做拆修練習。			
上課內容	週次	課程主題	課程內容	所需設備
	1	居家簡易修繕概論	聊聊居家可以修繕什麼?常用工具介紹，居家修繕的安全守則	無
	2	小孩玩具壞了自己修看看，居家用電系統介紹	基本電學及家庭用電 110V/220V 介紹認識，用三用電表量修家裡小朋友的電動玩具，插頭插座故障處理及更換步驟	基本工具
	3	居家水電修繕	測電筆使用練習及簡易跳電故障處理方法，家電安全用電量計算	基本工具
	4	家庭自來水設備維護	居家自來水系統認識，水管接頭等材料認識/水塔及加壓馬達系統簡易故障處理教學	基本工具
	5	門鎖更換/燈管更換 DIY	喇叭鎖更換練習、燈具介紹、LED 燈管更新教學	基本工具
	6	小家電壞了自己修看看	電風扇、烤箱類家電原理認識及維簡易修教學	基本工具
	7	小家電壞了自己修看看	吹風機、熱水瓶結構原理 認識及簡易維修教學	基本工具
8	廚房衛浴設備簡易維修	馬桶漏水查修、換水龍頭、RO 機換濾心	基本工具	
備註	代收代付課程材料費：500 元(開課第一堂收費)，含實習設備及 耗材…等。			

高雄市政府社會局辦理

108 年社區婦女大學第 2 期女性學習系列課程規劃表

課程名稱	手機影像從零開始
課程簡介	影像力時代來臨！人人都是生活的網美！本課程將教你不管是生活短片、還是工作微影片都需要的影像操作技巧，除了基本靜態的拍照技巧、修圖、後製，加入文青風、搞怪風的濾鏡、變臉…等流行的特效，更將進階動態直播、訪談影片、簡短產品宣傳短片的拍攝。
上課日期/時間	108/9/23 至 108/11/11，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	1. 高師大樂齡大學講師、屏東樂齡學習示範中心教師 2. 博客來資訊類新書暢銷書作者 ■ 跟著樂齡優良教師學 LINE・FB (旗標出版) ■ 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) ■ 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) 3. 第二屆樂齡奉獻獎優良教師
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、學習成果及心得分享
上課內容	上課內容： ■ 手機攝影基本技巧/幫我們拍好一張照片。 ■ 照片後製/上字、修圖、馬賽克、濾鏡、去背。 ■ 製圖/特效、編排，幫照片做後製，生活、工作，一出手就是美圖。 ■ 相片 MV/幫生活製作影像 MV ■ 生活微影片/訪談影片、記錄影片、商品影片怎麼拍 ■ 直播/直播介紹、拍攝技巧 ■ 各種拍攝器材介紹/腳架、廣角鏡頭、打光版…等 ■ 舊手機變身監控攝影機/不拍自己，拍狗狗貓貓也可以！ 作業： ■ FB 商品 1 分鐘微影片拍攝 (需繳交分組作業)
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

108 年社區婦女大學第 2 期女性學習系列課程規劃表

課程名稱	滑手機學 3C~滑出全新生活
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	108/10/15 至 108/11/7，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： ◆認識手機功能//手機空間大掃除、容量、行動數據設定 ◆照片備份功能//翻新老照片、雲端備份、照片整理 ◆找歌不求人//找歌、抓歌、MP3 下載、螢幕錄影 ◆掃描翻譯超簡單//手機掃描線上翻譯、語音功能 ◆萌照拍拍一起來//玩萌拍、照片變動畫、動畫製作 ◆照片編輯//問安圖、鏡像特效、拼貼設計、海報設計 ◆去背功能超好玩//簡單去背、場景設計、P 圖自己來 ◆電子錢包//行動支付、認識 Line Pay
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	走讀城市・一起輕旅行
課程簡介	高雄市有不同的文化古蹟、生態及山海風光，呈現城市多元的風貌及故事，課程採用散步、單車、機車、捷運、公車或共乘等方式，去接近發掘這城市的脈動，走進這城市用心去體會這都市之美，並以攝影記錄我們內心的感動。
上課日期/時間	108/9/5、9/26、10/3，星期四，上午9：00～12：00；下午13：00～16：00 (暫定日期，如有變動另行通知)
上課地點	301 會議室/戶外課程(鳳山、旗山、鼓山)
費用	700 元
學分數	3 學分
授課老師	胡靖宇
講師資歷	輔仁大學大眾傳播學士、國立高雄科技大學觀光碩士。曾為民生報記者、專業領隊、導遊，有多年數位攝影教學經驗，熱愛寫作、攝影、潛水及單車環島旅行。
招生人數	25 人(網路報名：20 人；現場報名：5 人)
上課方式	以捷運、公車、機車、單車、共乘及散步等方式，走訪高雄城市歷史文化風景名勝，用現今最常見的數位相機或手機等工具拍下感動的景物，期盼參與學員在輕鬆的狀態下，感受城市之美，用攝影記錄下內心的感動。
上課內容	第一周：數位攝影構圖、手機拍攝技法、數位相機操作介紹；戶外踏查：鳳山迷迷村、龍山寺、東便門、古砲台、鳳山城走讀。6 小時 第二周：旗山：走訪旗山火車站、武德殿、旗山天后宮、旗山國小、旗山老街、中山公園、孔廟、旗山地景橋，並進行攝影補光法教學。6 小時 第三周：鼓山：前往鼓山登山步道、台泥私秘景點(海棉寶寶的家)(步行約 10 餘分鐘可抵達)、城市觀景台；高雄美術館、戶外雕塑欣賞、眷村巡禮。6 小時
備註	1. 上課日期、戶外課程地點等依講師實際授課彈性調整，開課後若學員無法出席時，恕無補課、退費，請斟酌報名。 2. 戶外課程需自備交通工具、支付門票費用…等。