

高雄市政府社會局辦理 社區婦女大學 108 年第 2 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 7 月 30 日 (二) 中午 12:00 至 8 月 3 日 (六) 下午 5:00 止。
- (2) 繳費期限：108 年 7 月 31 日 (三) 起至 8 月 4 日 (日) 下午 5:00 前至本中心服務台或郵局劃撥完成繳費。
- (3) 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「[高雄市社會局活動報名網](#)」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 8 月 6 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 宋秋華社工

◆ 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 0 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	10/24 至 12/12, 週四, 上午 9:30~11:30, 8 堂	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	10 人	5 人	2 學分 700 元	216 團體教室	
	婦女自我照顧	9/18 至 11/6, 週三, 上午 9:00~12:00, 8 堂	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。	孫麗玉	55 人	5 人	3 學分 900 元	301 會議室	
	悅納幸福~迎接美麗新人生	9/25 至 10/30, 週三, 下午 13:30~16:30, 6 堂	『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。	社團法人高雄市彩色頁女性願景協會團隊	10 人	5 人	2 學分 700 元	韻律教室	
女性與家庭管理	環保製「皂」愛手做	11/2 至 12/7, 週六, 上午 9:00~12:00, 6 堂	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。	謝淑娟	20 人	5 人	2 學分 700 元	306 會議室	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。
	居家環保家電維修輕鬆學	9/17 至 11/5, 週二, 上午 9:00~12:00, 8 堂	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。	范光銘	20 人	5 人	3 學分 900 元	306 會議室	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。

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	手機影像 從零開始	9/23 至 11/11, 週一, 上午 9: 00~12:00, 8 堂	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!	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)
	滑手機學 3C~滑出全 新生活	10/15 至 11/7, 週二、 四, 下午 1: 30~4:30, 8 堂	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	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	走讀城 市·一起 輕旅行	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)	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。 ■ 戶外課程: 以鳳山(迷迷村、龍山寺、東便門、古砲台...)、旗山(旗山老街、天后宮...)、鼓山(登山步道、台泥私祕景點...) 等三區為主。	胡靖宇	20 人	5 人	2 學分 700 元	301 會議室	1. 上課日期、戶外課程地點等依講師實際授課彈性調整, 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。