|  | **課程名稱** | **上課日期/時間** | **課程內容** | **講師** | **學分/**  **費用** | **地點** | **備註** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **女性與身心發展** | **01婦女自我照顧** | 9/16~11/4，週三，9：00~12：00，8堂 | 家庭中的女性常扮演起家庭照顧工作的角色，鮮少照顧自己身心靈，本課程從養生保健觀點「奇恆之腑」認識了五臟六腑，其次就是臟與臟之間的關係，從各臟腑(如：心與肝、心與脾、心與肺、心與胃、肺與脾、肺與肝、肺與胃、肝與脾、肝與胃、脾與胃…等)的生理功能來說明其相互影響之關係，反觀女性自我健康與家庭關係及相互影響之處，提升女性自我正向能量回饋家庭。 | 孫麗玉 | 3學分  900元 | 301會議室 |  |
| **02芳香療癒身心紓壓** | 9/22~11/10，週二，9：30~11：30，8堂 | 在汲汲營營的現今生活中，身為女性總是扮演多種角色，常常忙碌的照顧家人而忽略照顧自己，再加上長期積壓在內心中的壓力讓情緒無法適當出口，如何聆聽內心的聲音？如何回到最初的自己？讓我們藉由芳香療癒的芬芳氣味潔淨思緒的負面能量，透過不同的使用方式（按摩、沐浴、吸入、蒸氣吸入、噴霧、皮膚保養、護髮等）搭配使用，來逐步調理與愛護我們的身體，更達到平衡精神、情緒或養生保健。 | 黃安語 | 2學分  700元 | 女人家/  11/3 216團體教室 |  |
| **03正念家庭〝心〞關係** | 10/14~12/2，週三，9：30~11：30，8堂 | 課程將以「正念心實力」為主軸，運用正念的技巧在家庭關係的經營，包括正念傾聽、正念溝通、以及運用正念提高情緒智商，幫助學員以正念的心實力經營與家人的心關係。 | 呂錡濡 | 2學分700元 | 216團體教室 |  |
| **女性與家庭管理** | **04居家環保家電維修輕鬆學** | 9/22至11/10，週二，9：00~12：00，8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 | 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。 |
| **05製「皂」新生活** | 10/17至12/5，週六，9：00~12：00，8堂 | 化工業產品的興起，我們所用的清潔與居家用品讓自己受傷害、環境也遭受汙染。環境保護從我開始，保護自己的身心進而保護家園。融入環境議題，課程運用隨手可得的香草中藥植物，充分利用創造出另一有經濟價值的作品，亦循環運用共創出減少垃圾零汙染的環境。 | 謝淑娟 | 3學分  900元 | 306會議室/10/17、10/24 314教室 | 代收代付課程材料費：1,600元(開課第一堂收費)，含材料、裝置容器…等。 |
| **女性生涯與社會參與** | **06雲端簡報任我行** | 9/28至11/16，週一， 9：00~12：00，8堂 | 隨著資訊科技的便利性，POWERPOINT不僅製作簡報功能，本課程除了基礎簡報製作介紹外，運用POWERPOINT來搞定生活裡的各種需求，並連結Google雲端與手機進行連線、列印或發表。  **課程內容**：簡報繪圖基本技巧、雲端介紹與使用（雲端相簿、雲端硬碟）、手機與其他周邊的連線與傳輸（電腦、投影機、ibon印表機）、旅遊影音MV製作、自我介紹簡報、活動海報設計、有聲故事書設計、發表時間(運用本課程所學進行發表) | 陳怡瑄 | 3學分  900元 | 306會議室 | 需自備智慧型手機與筆記型電腦（需先自行安裝office/powerpoint） |
| **07 LINE貼圖製作好好玩** | 10/6至10/29，週二、四，13：30~16：30，8堂 | 製作一套專屬自己的LINE貼圖嗎??透過app軟體，就可以完成編輯、製作、文字、美化、上架，直到官方審核通過的步驟，製作貼圖已經不再是困難的事情了，如果也想幫自己的家人、朋友、小孩、寵物、製作一款專屬的貼圖在LINE上面使用的話，那就快點一起來報名製作吧！  **上課內容**：萌萌LINE 貼圖製作自己來、挑選好照片、蒐集日常用語、照片去背神器、輕鬆去掉每張照片背景、LINE貼圖製作軟體安裝、圖片編輯、貼圖樣式設計、LINE貼圖正式上架、開始發送個人專屬貼圖、動圖製作、挑選照片、把照片串成動畫gif檔、LINE線上互動直接翻譯、隨拍即翻譯功能、中英、中日、中韓線上翻譯 、LINE個人檔案背景音樂設定 | 范麗玲 | 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** | **08三山走讀‧拍故鄉寫故事** | (1)9/8、9/29，週二，9：00~12：00  (2)9/15、9/22週二，9：00~16：00(全天課程) | 高雄市有豐富文化古蹟、生態及山海風光，城市風貌多元有很多感人有趣的故事，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，並以攝影及文字記錄我們內心的感動。  **戶外課程**：以鳳山(大東文化園區、龍山寺、鳳儀書院、打鐵街…)、旗山(旗山老街、天后宮、六龜新威森林公園…)、岡山(岡山老街、航空教育展示館、岡山之眼…)等三區為主。 | 胡靖宇 | 3學分  900元 | 306會議室/戶外課程/9/29 314教室 | * 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。 |