

## 高雄市政府社會局辦理



### 社區婦女大學 109 年第 2 期女性學習系列 109/7/22(三)起受理報名唷！

課程名稱	上課日期/時間	課程內容	講師	學分/費用	地點	備註
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	

女性與身心發展



## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學 109 年第 2 期女性學習系列 109/7/22(三)起受理報名唷！

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。 <b>課程內容</b> ：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)



## 高雄市政府社會局辦理

### 社區婦女大學 109 年第 2 期女性學習系列 109/7/22(三)起受理報名唷！

課程名稱	上課日期/時間	課程內容	講師	學分/費用	地點	備註
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 上使用的话, 那就快點一起來報名製作吧! <b>上課內容:</b> 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)
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。 <b>戶外課程:</b> 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/ <b>戶外課程</b> /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。

女性與文化休閒