

高雄市社區婦女大學 110 年第 1 期女性學習系列 課程招生

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	善用語言學~芳療身心甦醒	4/9 至 5/28, 週五, 9:00~12:00, 8 堂	運用語言的說話方式及行為舉止, 來思考對方的感受, 用同理心站在對方的角度並且調和出適當的情緒精油緩解情緒改變溝通。 課程 從芳療紓壓的觀點來為我們在人際的世界中找到與人相處的平衡點! 總認為別人無法理解你、自我價值在哪裡、工作壓力事業喘不過氣無法突破現狀、我的孩子都不聽我的話, 透過精油的引導帶領, 提升女性自我正向能量回饋家庭。	黃安語	25 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), 含實務操作材料及課程相關耗材...等。
	中草藥用藥安全與養生	3/25 至 5/13 週四, 14:00-17:00, 8 堂	現在人越來越注重養身觀念, 而市面上也出現越來越多的中草藥相關產品, 常常聽到東邊大嬸說如何養身, 西邊大叔說怎樣保健……, 現在, 就讓我們聽聽中醫師來說說有關正確的中草藥使用及養身食療。 課程 從中草藥的作用、常用食材作用、兒童發展與轉骨常用相關藥膳、經期、妊娠、產後與更年期等問題與春夏秋冬養生藥膳、養身茶包的製作等...。透過正確的中草藥使用及養身, 為家人帶來一份無價的健康。	長庚醫院中醫師群	45 人	5 人	3 學分 900 元	301 會議室	代收代付課程材料費: 500 元(開課第一堂收費), 含實務操作材料及課程相關耗材...等。
女性與家庭管理	打“皂”潔淨保衛戰	4/10~5/29, 週六, 9:00~12:00, 8 堂	2020 新冠肺炎疫情襲捲全世界, 建立良好的衛生習慣與維護家人健康也相形重要。 課程 是自己動手製作做香草植物手工皂與舒緩用品, 期待為家人做好清潔準備, 為疫情打得漂亮的保衛戰。而婦女透過課程學習, 獲得成就感, 也同時讓身心得到舒展, 帶著課程作品與家人一同分享, 以增添家人凝聚力。	謝淑娟	25 人	5 人	3 學分 900 元	306 會議室	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。

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&筆電結合的生活雲端入門班	3/23~5/11, 週二, 13:30~16:30, 8堂	<p>手機、平板、筆電之間，到底怎麼運雲端來做結合，進行各種生活運用呢？小從到便利商店列印、雲端相簿設定、雲端地圖導航查詢、雲端日曆讓生活順利上軌道……大到利用雲端來進行簡報……，雲端與現代生活(無論日常或工作)息息相關。所以，善用雲端，能讓你在生活中如魚得水，把事情處理的井井有條！課程是以生活雲端的入門班，希望你能準備手機與筆電，跟我們一起進入科技化的雲端生活。</p> <p>上課內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■手機與電腦的基礎使用（熱點分享、網路與雲端的各種基本概念） ■手機與電腦的基本設定（電腦的基本設定、手機安裝 app、電腦安裝程式） ■手機與電腦下載檔案的方法 ■手機與電腦之雲端相簿 ■手機與電腦之雲端地圖 ■手機與電腦之雲端日曆 ■手機與電腦之雲端硬碟（運用雲端至 7-11 列印） ■其他運用（手機發票載具、其他雲端用運用如印表機連線） 	陳怡瑄	25 人	5 人	3 學分 900 元	306 會議室	需自備智慧型手機與筆記型電腦（請務必先安裝好 office2016 以上系列或 office365）
	幸福力~領導自己與人際關係的經營	4/7~5/26, 週三, 9:00~12:00, 8堂	認識自己的優缺點，瞭解自己，進而掌握自己。瞭解週遭的人開始，有了清楚認識才能找到對的人，明白自己與週遭人們的優勢與劣勢，瞭解別人，減少摩擦，增進互動與合作。達到人與人之間相處的圓融與和諧。	陳秋莉	25 人	5 人	3 學分 900 元	306 會議室	
	玩轉智慧手機	5/18~6/10, 週二、四, 13:30~16:30, 8堂	透過手機來學習好用的 APP 軟體，讓 3C 產品能運用在日常生活中，達到使用的便利性及最佳使用效果。本課程從完美自拍、動態表情包製作、魔法摺圖、翻新老照片、設計喜愛的桌曆等等，期待透過課程的學習，拉進家人互動關係，營造家庭新力量。	范麗玲	25 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)

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
女性與文化休閒	女力覺醒文化巡禮-小旅行暨圖組設計	(1)3/20、4/24, 週六, 9:00~12:00 (2)3/27、4/10、4/17 週六, 9:00~16:00(全天課程), 8堂	女力覺醒文化巡禮, 到南臺灣的城市有不同的文化古蹟、生態山海風光, 呈現城市多元的風貌及故事, 課程採用散步、單車、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, 並以攝影紀錄我們內心的感動, 進而為公共事務賣力與發聲。從課程中講述攝影構圖手法、哈瑪星歷史古蹟散步、台17海線自然文史、旗山六龜山線巡禮及相框製作作品分享, 來為我們的城市畫上美麗的句點。	胡靖宇	15人	5人	3學分 900元	306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。

●報名方式

1. 網路報名與繳費期限：

- (1) 網路報名日期：110年2月25日(四)12:00起至3月2日(二)17:00止。
- (2) 繳費期限：110年2月26日(五)9:00起至3月3日(三)17:00止。註：2/28(日)、3/1(一)本中心休館，當日僅開放線上刷卡繳費服務。
- (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) 現場報名日期：110年3月5日(五)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
- 費用：依課程表公告收費。每門課程皆提供低收、中低收、身心障礙或特殊境遇家庭等女性朋友福利優惠名額。
- 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)。
- 課程叮嚀：本期課程若適逢國定連假、補班時，當天課程皆一律順延/暫停辦理。其餘報名事項、規則詳情請參閱本中心月刊「社區婦女大學女性學習系列報名總須知」。
- 洽詢專線：07-7466900 轉 245 服務台或 246 黃鈴琪社工。



★版面塞的下，請幫我放幾張照片同步宣傳！！