

高雄市社區婦女大學 110 年第 2 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)	時數/費用	地點	備註
女性與身心發展	【實體】穴道與飲食養生	10/21~12/09, 週四, 9:00~12:00, 8堂	因應高齡化社會來臨, 協助社區學員建立正確的健康思考模式及健康的行為, 預防失智症、癌症, 能夠自我肯定及提升生活品質, 享受樂齡健康生活, 達到自我愉悅的人生。 主要對象：中高齡婦女 為主。 課程： 包括家庭預防保健與飲食養生, 注重自我生理與實踐相結合, 以加強學員預防保健及健康促進之自我照顧的知識與能力, 加以三餐所用的食物, 增強其自我照顧及提升照顧周圍人與健康維護及促進的能力。	楊麗燕	25 人	5 人	24 小時 900 元	314 教室 《12/9 請至 312 教室》	
	【實體】疫情後~油夠健康好心情	10/19~12/07, 週二, 9:00~12:00, 8堂, 1班次	喜歡精油有玩精油的你們, 歡迎一起玩油健康好心情 在這 8 堂課將會學到單方精油的特性及化學結構, 如何在每支單方中調出有效的芳療精油, 課程終將帶入靜心及平衡情緒的方式	黃安語	15 人	5 人	24 小時 900 元	女人家	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	【實體】打“皂”潔淨保衛戰	10/9~11/27, 週六, 9:00~12:00, 8 堂, 1 班次	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。 主要對象：職業婦女與家庭照顧者 為主軸; 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	15 人	5 人	24 小時 900 元	314 教室 《10/23 請至 312 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。
女性與家庭管理	【實體】聽: 旅途中~我的角色我的心	10/20 至 12/08, 週三, 14:00~17:00, 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, 減少磨擦, 增進互動與合作。達到人與人之間相處的圓融與和諧。 主要對象：婦女 為主。	陳秋莉	15 人	5 人	24 小時 900 元	314 教室	

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)	時數/費用	地點	備註
女性 生涯 與社 會參 與	【線上】後疫情時代~快速掌握視訊學習新趨勢	10/19~11/9, 週二, 14:00~16:00, 4 堂	後疫情時代的來臨 孩子們都在上線上課, 會議都在線上開, 學習也大部分改線上, 千里老師將帶你認識老師們常用的各種平台、操作各種互動工具, 線上課教學技巧, 甚至還能轉型線上老師或會議主持人, 不管未來疫情如何走, 線上課程已經是新興常態了, 請問: 你跟上了嗎?	陳怡瑄	15 人	5 人	8 小時 500 元		需自備智慧型手機或筆記型電腦、視訊鏡頭、耳機麥克風
	【實體】剪輯生活, 豐富教學/電腦影音剪輯基礎入門	10/22 至 12/10, 週五, 09:00~12:00, 8 堂	想利用手機拍攝, 電腦剪輯影片嗎? 如果你是主婦, 可以幫家人拍攝並剪輯出各式生活影片! 如果你想教學, 可以拍攝並剪輯教學影片! 如果你想網拍, 可以來一支產品影片! 我們將從手機拍攝開始, 到運用電腦剪輯後製... 讓你輕鬆完成一支影片! (剪輯軟體: 剪映)! 主要對象: 中高齡婦女與全職媽媽 為首; 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。	陳怡瑄	15 人	5 人	24 小時 900 元	306 會議室 《11/26 請至 314 教室》	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)
	【實體】LINE 貼圖製作好好玩	10/19 至 11/11, 週二、四, 13:30~16:30, 8 堂	有想過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, 如果您也想幫自己的家人、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! 主要對象: 婦女 為主。	范麗玲	25 人	5 人	24 小時 900 元	314 教室	學員需自備平板、手機(廠牌不限)
女性 與文 化休 閒	【實體】女力覺醒文化巡禮-小旅行暨圖組設計	(1) 10/19、11/16, 週二, 9:00~12:00; (2) 10/26、11/02、11/09、週三, 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, 走進城市用心體會都市之美, 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。課程 主要對象: 中高齡婦女 為優先; 並從課程中講述攝影構圖手法, 來為我們的城市畫上美麗的句點。	胡靖宇	10 人	5 人	24 小時 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9月23日(四)12:00起至9月28日(二)17:00止。
- (2) 繳費期限：110年9月24日(五)9:00起至9月29日(三)17:00止。**註：9/26(日)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10月1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！！