

社區婦女培力系列【社區巡迴講座】申請說明

Women 在地發聲 - 穿梭在不同的街道巷弄，滋養婦女學習的沃土，
提供各區婦女的陪伴與培力，發現及找到自己的價值與力量。

十多年來，社區婦女大學開辦不同的課程，有人一上就愛上學習，有人因著學習變得有自信、也提升自我的能力，有人有意願自我挑戰完成上大學的美夢，但有人因家庭照顧的因素不得不回到家庭扮演照顧的角色，卻也有人因為學習而投入在地公共事務的參與，投身在地的照顧及陪伴在地的婦女承擔不同的角色。

而社區婦女培力方案【社區巡迴講座】則是將學習資源輸送至各區，給予婦女近便性的學習。110 年社區巡迴講座執行 7 區 8 個團體，約計有 550 人次參與，更有在地公所及團體願意領航帶領串聯結合的角色，期許以不同的課程內容，打造一個屬於女性最佳的學習環境及居住的好所在。

一、主辦單位：高雄市政府社會局

二、承辦單位：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心

三、協辦單位：社區發展協會、婦女團體等

四、辦理時間：111 年 4 月 15 日—9 月 30 日

五、參加費用：本方案均為免費（需配合本中心申請相關事宜）

六、實施地點：各申請單位所提供之教室、活動場所或社區活動中心……等

七、申請日期：即日起至 3 月 8 日止。申請單位請填寫「申請表」及「團體相關資料介紹」，傳真、E-Mail 或紙本郵寄至婦女館【傳真：3979680；E-Mail：women@kcg.gov.tw；郵寄：高雄市三民區九如一路 777 號，高雄市政府社會局婦女館收】。完成上述程序，請來電 3979672*23 陳惠玲社工 確認是否收到。

八、審核標準：

(一)為普及福利資源輸送，平衡城鄉差距，依區域申請、首次申請為優先條件，其次為已申請辦理過的單位。

(二)依據申請名額及資格進行審核，於 3 月底前完成審核程序，審核結果另以電話通知。

(三)通過的單位需派員（以活動的執行者為佳）參加 111 年 3 月 31 日（四）下午 2：00—4：30 婦女館演講廳辦理的執行說明會，未參與執行說明會的單位視同審核未通過。

九、本方案承辦人：陳惠玲社工 3979672*23

十、申請相關辦法

(一)資格：

1. 有意願學習，並參與公共事務的一般女性、婦女團體、社區發展協會等單位皆可提出申請，需至少 20 位以上女性參加。

2. 將以近 5 年尚未申請過社區婦女培力系列（社區巡迴講座及團體成長課程）之行政區為優先申請，如鼓山區、橋頭區、那瑪夏區，而已有團體申請過的區域為次

優先審核對象，以平衡城鄉學習差距及拓展服務區域量為目標。

3. 歡迎在地公所主動協力為窗口，做橫向區的婦女培力聯結。

(二)辦理方式：由婦幼青少年活動中心負責安排講師並陪同參與，其餘招生、場地準備、課程海報等相關事宜，由申請單位處理（參閱**(五)申請單位配合辦理事項**）。

(三)選課須知：

1. 每單位可申請 2—4 場次，由申請單位依「附件 1：課程內容」擇定主題，但性別議題專題為**必選**，其餘從主題中任選 1 場，專題不可重覆。

2. 主題的安排請依可來參加的族群做選擇，最好與社區婦女討論後規畫安排課程及上課時間，以免有落差。

3. 申請後需與承辦人溝通安排課程的可行性，並依團體狀況做課程的調整。

(四)活動期程：

課程時間請安排在 111 年 4 月 15 日—9 月 30 日之間，週一至週五的上午 9：00 或下午 14：00 以後，並以大多數成員可以出席參與的時段為主【請避開特定節日及廟會慶典】，提出申請時需確定辦理時間及地點，若日期與其他單位重疊，需協調。

(五)申請單位配合辦理事項：

1. 請評估申請專題之主題是否確實符合貴單位成員需求。

2. 確認課程辦理時間、場地，並負責事前的宣傳招生。

3. 課程當日的場地佈置及簽到事宜，包括製作海報（格式內容如下範例）及器材。

4. 講師及交通費用由本中心負擔，勿以本課程作為其他活動核銷及申請不同方案執行，並勿掛其他宣導之布條。

5. 申請單位請在活動後 2 週內完成**社區回饋紀錄表**填寫，並附上照片（每場次 2 張照片）以 E-MAIL 方式交予承辦人。

6. 以上申請單位配合辦理事項之執行成效，將列為下一年是否持續合作之參考。

◎海報範例如下：

111 年度社區婦女大學—社區婦女培力系列【社區巡迴講座】

講題：【逗陣來做家內事—談家務分工】

講師：○○○老師

指導單位：高雄市政府

主辦單位：高雄市政府社會局

承辦單位：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心（婦女館）

協辦單位：（申請單位名稱）

附件一：課程內容

前言：為推動性別意識，提昇社區對於性別的敏感度，增加對多元性別者的認識與尊重，將性別議題專題定為必選，故若欲申請社區巡迴講座的單位，其中一堂課須為**性別議題專題**。

| 四大專題名稱 | 主題（性別議題為必選，其他主題任選1場，不重覆） |
|---|--|
| 身心保健專題 【健康、照顧、 環保議題】 | 身心篇 主題1【健康呷百二】從鬆筋談自我照顧 主題2【練習不壓抑】察覺自我狀態及調適 飲食與環保篇 主題3【健康飲食，就是這麼簡單】 主題4【綠食育】認識綠色生活飲食，從生活中實踐環保 |
| 家庭經營專題 【家務分工】 | 主題1【妳累了嗎？】重新找回你的樂透人生 主題2【閒話家常聊自我照顧】 主題3【愛的路上】如何在家庭關係中找到平衡 主題4【做自己的主角】談性別友善與關懷 主題5【逗陣來做家內事】 |
| 女性增能專題 【女性增能、婦女 權益促進、公共 參與】 | 主題1【家與女人的力量】女人的故事 主題2【成就一手拿鍋鏟·一手拿麥克風】我的社會參與(社區)經驗分享 主題3【手機APP輕鬆學】挑戰自我·從心開始—3C翻轉我的世界 主題4【生活與法律】 主題5【親子互動】從療癒犬的互動，學習與家人的互動 |
| 必選 性別議題專題 【性別倡議】 | 主題1【媒體識讀—從戲劇聊性別】 主題2【習以為常話性別】從傳統習俗看見性別差異，追求平等的價值觀 主題3【新思心意】認識多元的家庭形態，學習尊重與友善 |
| 中高齡專區（由承辦人評估團體能量選擇辦理單位進行安排） | |
| <p>高齡化時代的來臨，面對的不只是身體的老化，還有退休後生活的規劃、照顧的壓力、財產繼承處理等議題，因此藉由巡迴的方式，將高齡時會面對到的課題帶至社區，以提早預習老化，為高齡生活做準備，享受有品質的生活。</p> <p>課程將以高齡時會遇到的問題為主軸，如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 照顧壓力的分擔、照顧資源的取得…… 2. 下半場的規劃，如：善用理財確保退休後的、退休生活好充實、善終人生…… 3. 繼承、遺產、預立遺囑、成年監護、信託……等財產管理及法律問題 4. 靈性照護、認識終活精神、談臨終……等生死關懷議題 5. 其他…… <p>經與申請單位討論後，規劃符合在地需求課程的方式辦理。</p> | |

有意願申請或有任何想要了解，歡迎與承辦人陳惠玲社工 3979672*23 聯絡。