

高雄市政府社會局辦理

社區婦女大學 111 年第 1 期女性學習系列 熱烈報名中！



111-1 女性學習



單元	課程名稱	上課日期/時間	課程內容	講師	時數/費用	上課地點	備註
女性與身心發展	02【實體】體內均衡 168・精油享瘦又享壽	4/26 至 6/14 週二， 9:00~12:00， 8 堂	將整天所需營養搭配精油元素，調整體態，給自己健康自信，也善用精油特性搭配均衡飲食由內到外，讓身體重獲新生。 主要對象：婦女為主。課程： 運用精油配方搭配餐食營養，並認識溜溜球效應，為自己進行體內環保，達到身心平衡。	黃安語	24 小時 900 元	婦幼中心 女人家	代收代付課程材料費：700 元(開課第一堂收費，請自備零錢。)，含課程操作材料及課程相關耗材…等。
女性與家庭管理	04【實體】打“皂”潔淨保衛戰	4/9~5/28， 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。 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	24 小時 900 元	婦幼中心 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。
女性生涯與社會參與	05【實體】從腳本、拍攝到剪輯-影音進階課	4/21~6/9， 週四， 9:00~12:00， 8 堂	想做出一支好影片，必須從腳本、拍攝到剪輯一氣呵成！想瞭解如何製作出專業的景點介紹影片、活動紀錄影片、商業影片、教學影片嗎？就讓我們透過這門課程一起來學習吧！ 主要對象：婦女為主。 # 課程進行過程，希望你能自備 win10 筆電 # 提醒：MAC 電腦建議安裝 win10 雙系統。 # 剪輯軟體：「剪映」	陳怡瑄	24 小時 900 元	婦幼中心 306 會議室	需自備智慧型手機與筆記型電腦、視訊鏡頭、耳機麥克風
	06【實體】拍出我的網美照+後製美編	5/17~6/9， 週二、四， 13:30~16:30 8 堂	你喜歡拍照嗎??不管是自拍還是拍別人、拍美食，都想拍出網美照的感覺。課程透過手機操作跟拍照小技巧，再利用 APP 軟體來後製，就能輕鬆編出美美的 DM 照，還能將編輯後的照片串聯起來，製作一支個人專屬的影音(影像紀錄)，讓你輕鬆拍出網美照，掌握拍照的小秘訣。 主要對象：婦女為主。	范麗玲	24 小時 900 元	婦幼中心 306 會議室	學員需自備平板、手機(廠牌不限)
女性與文化休閒	07【實體】女力覺醒文化小旅行	4/19~5/10， 週二， 09:00-12:00 13:30~16:30 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，去接近發掘並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：婦女為主。	胡宇靖	24 小時 900 元	婦幼中心 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。
	08【實體】舒心巧手鉤編織	4/29~6/24， 週五， 09:00~12:00 8 堂	現在忙碌慌亂的生活裡，憑藉著 3C 冷漠互動中，人與人之間的連結與陪伴漸漸式微，所以學習運用編織鉤針來凝聚手與心的溫度和力量，透過一針一線的編織來紓解日常生活的壓力，也為生活增添文化休閒氣息。 課程主要對象：婦女為主。	黃祈濠	24 小時 900 元	婦幼中心 306 會議室	代收代付課程材料費：450 元(開課第一堂收費，請自備零錢。)，含課程操作材料及課程相關耗材…等。
50+ 活出自己的品味人生	【實體】漫談婦女保健	5/4 至 5/26 週三~四， 14:00~17:00， 4 堂	現在人越來越注重養生保健觀念，透過課程帶領學員重視日常保健與及早覺察身體的異狀，來期待強化自我照顧能力並進一步提升照顧家人促進健康的能力。 主要對象：婦女為主。課程： 認識婦女癌症、更年期、不孕症、產後調理與飲食保健。	長庚醫師群	12 小時 500 元	婦女館 展示室	
	【實體】保健頭肩頸，一起玩調油	6/2 至 6/16 週四 09:00~12:00， 3 堂	善用精油特性，緩解頭肩頸，保健身心讓女性朋友的心情美麗而不憂鬱，學習轉心調性活出自我，讓身體重獲新生。 主要對象：婦女為主。課程： 運用精油配方搭配心情，達到身心平衡。	黃安語	9 小時 400 元	婦女館 女人空間 木台區	代收代付課程材料費：250 元(開課第一堂收費，請自備零錢。)，含課程操作材料及課程相關耗材…等。

現場報名

111 年 3 月 23 日(三) 9:00 起 受理報名 【受理至課程開課前 1 個工作天中午 12:00 止】

報名地點

婦幼青少年活動中心 1 樓服務台(鳳山區光復路二段 120 號)
婦女館 1 樓服務台(三民區九如一路 777 號)

洽詢電話

07-7466900 轉 245 服務台或 07-3979672 轉 26 黃鈴琪社工。