

女子 45+實驗室・探索未來進行式

●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)

●地點：高雄市政府社會局

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

●對象：參考各課程介紹

●報名日期：6/3(二)下午 13：30 受理網路報名

●報名方式：需事先網路報名，非優先參與對象者，亦可先網路登記候補，登記候補者將於活動前 2 週以 EMAIL 或簡訊通知候補結果。

●費用：免收費，惟工作坊、戶外活動須繳交 300 元~1,000 元保證金。

1. 收到錄取繳交保證金 E-MAIL 或簡訊通知者，請於通知後 5 日內至婦女館/婦幼中心服務台繳交保證金或採轉郵政劃撥繳費。
2. 通知繳費後，未於 5 日期限內繳交保證金者，將自動取消報名資格。
3. 繳費後如因個人因素，概不退費，請務必確認可出席再行報名。
4. 退費：連續性工作坊「從心出發・彩繪未來」須出席達 15 小時以上，並需完成作品繳交，方可退還保證金；「第三人生數位生活好便利」須出席達 12 小時以上，方可退還保證金。

5. 繳費方式：

(1) 匯款資訊

- 劃撥帳號：42146897，戶名：高雄市政府社會局婦幼青少年館
- 劃撥金額為保證金 300 元+劃撥手續費 15 元，共計匯款金額 315 元；
保證金 1,000 元以上+每筆劃撥手續費 20 元。

(2) 現場繳費

- 親臨婦幼青少年活動中心或婦女館兩館服務台繳交(兩館週一休館)

●其他：

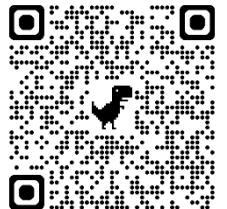
1. 全天性課程報到時可代訂午餐，戶外活動交通由參加者自理。
2. 若活動報名人數不足而必須停開或延期辦理時，將在開課前 1 週通知學員，若無接到不開課通知，表示您選的課正常開課，請記得按時上課。
3. 若因故未開課，請於停課通知後 2 週內辦理退費，逾期恕無法退費。

●臨托服務：為讓婦女學習無後顧之憂，提供 6 個月-6 歲幼兒預約臨時托育服務，臨托費由本局全額補助。

●洽詢電話：07-3979672 轉 27 陳社工

報名連結

QR ↓



● 內容：

時間/地點/對象	課程名稱/講師/內容
7/2(三) 09:00-12:00 婦女館女人空間 (三民區九如一路 777 號) 對象 45-64 歲女性、或 具福利身分者優先 費用 保證金 300 元	《重修舊好動手自己來：IN 婦女館出任務》工作坊 講師 小家電診所講師群 簡介 1. 推廣舊物維修，延長舊物使用壽命，減少廢棄物和生產製造資源消耗。 2. 家電維修職人說明家電選購，教導保養小技巧延長家電壽命，及安全使用的知識。 3. 每位學員帶一件故障小家電，分組進行家電健康檢查、使用操作、日常保養、故障檢視及排除。
7/22(二) 10:00-12:00 婦女館女人空間 (三民區九如一路 777 號) 對象 45 歲以上女性為 優先 費用 免費	《妳的專屬幸福配方：用社會處方箋開啟自我照顧》講座 講師 周妮萱(凱特) (七分熟創齡推動發展平台創辦人) 簡介 中高齡婦女經歷 45+ 的生理、心理及社會角色轉變期，跟著凱特老師一起從社會處方箋有系統性地展開專屬自己的自我照顧解方，從多元活動的參與，以及積極、正向且有益於身心健康的環境等，建立個人化的自我照顧社會處方箋，提升身心健康與社會連結。
7/22(二) 19:00-20:30 婦幼青少年活動中心 2 樓韻律教室 (鳳山區光復路二段 120 號) 對象 45-64 歲女性優先 費用 免費	《輕鬆舞動體驗：柔軟的心，擁抱身體》 講師 楊雅鈞 (自由藝術工作者，2022-2024 衛武營國家藝術文化中心「波麗露在高雄」計畫排練指導) 簡介 陪伴在這未知的生命旅程中探索的， 是這一座我們僅有的『身體』， 讓正在向外觸及的『心』回到這一刻的身體， 呼吸回應著我們的感受， 以著自己的步調和需要， 聆聽逐步鬆開的身體與空間，感受心的開啟。

時間/地點/對象	課程名稱/講師/內容
7/16(三)、 7/24(四)、 7/31(四)、 8/14(四)、 8/21(四)，共 5 週 09：00-15：00 (中午休息 1.5 時) 婦女館女性史料室 (三民區九如一路 777 號) 對象 子女已成年空巢期 媽媽 費用 保證金 1,000 元	《從心出發・彩繪未來：療癒與願望藍圖》創作工作坊 講師（依課程日期排序） 婦幼青少年活動中心楊書豪、 于珮懿（行動藝術治療師）、洪燕茹（職涯諮詢師） 說明 女性在成為母親之後，生活中有了很大的變化，隨著孩子年紀增長成年離家後，空巢期的家庭生活與生活空間又有了新的變化，探索女性不一樣的第三人生從實際的居住空間改造出發，逐步探索內在渴望、規劃實踐步驟，展望未來邁向充滿自主和目標的第三人生。 進行方式 【第1-2堂】探索啟航 結合於婦女館空間學習粉刷技巧實作，探討子女離家後，家裡空間對個人的新意義與需求。 【第3-4堂】創作 透過繪本探討空巢期媽媽對未來的願景，並透過繪畫創作展現與分享。 【第5堂】藍圖規畫 延續空巢期媽媽對未來的願景，梳理實踐未來的策略。 ★課程結束後，預定9-11月另行辦理靜態展出，需配合提供作品借用展示。
9/27(六) 09：30-13：00 柑心福田好野莊園 (鳥松區大同路 17- 101 號) 對象 45-64 歲女性優先 費用 保證金 300 元	《結伴綠活輕旅行：週六半農生活體驗趣》 講師 黃淑娟（柑心福田好野莊園園長、善耕農產品生產合作社創始人） 簡介 搭乘高雄大眾交通工具，走訪柑心福田好野莊園體驗半農生活，下田地動手摘採新鮮蔬菜，認識自然農法與永續綠生活。 ★課程需自行前往上課地點，戶外活動請學員斟酌自身體能，中午提供簡易餐食，響應減碳行動，請自備環保餐具。

時間/對象	課程名稱/講師/地點/內容
9/9 、 9/16 、 9/23 、 9/30 、 10/7，每週二， 共 5 週 09：00-12：00 婦幼青少年活動 中心 306 會議室 (鳳山區光復路二 段 120 號) 對象 45-64 歲女性、 或具福利身分者 優先 費用 保證金 1,000 元	《開心學 AI 第三人生數位生活好便利》 講師 陳怡瑄 (資深數位學習講師、第三屆及第五屆教育部樂齡教育優良教師獎)、 婦幼青少年活動中心&婦女館兩館數位種子教學志工 說明 面對快速發展的數位社會，女性身處多重角色而有不同需求，透過數位學習提升生活應用、重返職場數位應用、育兒媽媽子女數位學習，降低科技的疏離感，培力女性融入數位時代。 進行方式 【第1堂】：數位手機應用基礎與 AI 小幫手初體驗 【第2堂】：運用 AI 輔助子女數位學習 【第3堂】：AI 輔助重返職場女性職場文書處理基礎 【第4堂】：AI 與數位工具便利生活應用&網路資訊安全 【第5堂】：AI 創作影片、圖片，及數位故事記錄與傳承 ★課程以手機教學為主，請自備可上網的手機，無提供網路，視個人需求自備筆記型電腦。