

因應全球化 ( Globalization ) 現象，本次公民週主軸將以「全球社區心理學」( Global-Community Psychology ) 角度出發，期許透過在地化 ( indigenization ) 的思考基礎介入，在全球化趨勢下增強社區關係，凝聚社區意識，拓展國際視野，帶領民眾了解全球化變化局勢對個人健康與社區安適的正負面影響，引導其規劃出創新且具不同層面的預防或處遇方式。

信義社大 107-1 公民週，是一期一次的現代公民素養學程免費講座，以五大類別：健康綠生活、人文知能、藝術賞析、生活新知、市民廣場，安排 33 堂講座多元課程，歡迎您呼朋引伴來學習，讓我們共好的理想生活，藉由您的參與和影響力，一起迎接更好的改變！

日期 編號	講師現職	講題/課程內容摘要	日期 編號	講師現職	講題/課程內容摘要
4/30 W01	陳淑玲 講師 台北市萬華社 大學群召集人	<b>【逆齡抗老活力舒壓】</b> 不同風格的小品舞蹈、正確的肢體保健運動、香氛舒壓技巧...等，是本課程所提供的內容，邀請您一起徜徉在輕鬆愉快的氛圍中，學習凍齡的秘密。	5/2 W18	何基鼎 講師 信義社區大學 永豐金證券	<b>【全球貿易保護主義下的短線交易策略】</b> 台灣大部分投資人都以短線交易為主，多數人卻不得其門而入，總是賺少賠多，合計起來總是輸，實務上，短線交易的決勝點在於嚴謹的交易計畫，本次講座結合技術面、財務面與心理面，教導大家如何成為短線交易的常勝軍！
4/30 W02	陳坤燦 組長 台北市錫瑠環 境綠化基金會	<b>【實現夢想中的花園生活】</b> 實際案例分享如何從屋頂的盆栽綠化，到農地的花園生活經歷，課程講述在不同的環境中，選擇適合栽培花卉的方式，較容易達到居家變花園的夢想。	5/2 W19	鄧副市長家基 臺北市府 蕭素菁 講師 信義社區大學	<b>【如何與柯 P 政府打交道 VS 首爾市的「公民參與」怎麼做？】</b> 由本市府副市長親自傳授如何與柯 P 打交道之眉角，讓市民與市府溝通不再是難事。同時透過對首爾市公民參與的推動背景與案例分析，來探討是否有台北可借鏡之處。
4/30 W03	林階雲 講師 個人畫室	<b>【手創種子花朵】</b> 透過種子手作讓學員認識植物生態，進而關心自然生態環境。	5/2 W20	翁啟良 專員 松山地政事務所	<b>【未辦繼承及地籍清理】</b> 這堂課將清楚介紹何謂繼承遺產？什麼人可以繼承遺產？辦理繼承有何種型態以及如何辦理繼承？
4/30 W04	賴美渝 講師 信義社區大學	<b>【畫說信義-我的幸福手繪本】</b> 結合手繪與手作的手工書知識，並以文創商品設計概念，將信義區在地生活文化與文史之元素導入，讓學員以手繪的方式進行封面設計，設計與製作一本屬於信義區之生活手繪日記本。	5/3 W21	白似珍 講師 信義社區大學	<b>【和鳥兒做朋友】</b> 透過認識都會區常見鳥類介紹，瞭解都會鳥類活動及大自然的奧妙。
4/30 W05	白益欣 講師 友善農耕推廣中心	<b>【可食花卉 - 好看好吃又好玩】</b> 你絕對不知道的，原來花-好看也可以好吃哦！這堂講座將帶您認識可食花卉，進一步美化生活、豐富生活飲食。	5/3 W22	蘇春美 講師 信義社區大學	<b>【動手健腦結薪傳-實用結飾 DIY】</b> 透過簡易結技法，運用多元媒材，編製傳統與現代感的實用結飾，體驗編結創作的新技术，紓壓、樂活、學技藝，共享編結樂趣。
4/30 W06	陳儒璋 共同發起人 校園午餐搞非基	<b>【認識基改食品大小事 讓你吃得健康又環保】</b> 基改黃豆有黑肚臍，大鼠吃了會致癌？紫心地瓜、牛番茄是基改作物？這場講座將帶著大家，一起認識基改食品的爭議與風險。	5/3 W23	洪富美 講師 星河珈琲	<b>【來杯台灣咖啡的人情味】</b> 台灣喝咖啡人口越來越多，透過講座使民眾了解咖啡購買知識、沖煮技巧並介紹臺灣咖啡產地特色及咖啡館，同時品嚐臺灣咖啡。(建議請自備 2 個 50cc 的小杯子/現場亦有準備紙杯)
4/30 W07	梁亦鴻 副總經理 精進財商 顧問公司	<b>【踏出投資理財的第一步】</b> 「你不理財，才不理你」這句俗諺，說明現代生活想要累積財富，已不能只靠存款，需要主動去做投資及理財的規畫。本講座將教授想要投資理財可以用那些工具，該怎麼開始。	5/3 W24	謝無倫 講師 信義社區大學	<b>【生活輕美學-十件你肯定遇過卻沒細想的事】</b> 生活美學是一種生活方式的選擇，取決於個人的感受力和價值經驗，生活中無處不是生活美學的展演場，沒有深奧的學理，只要用心感受，美學其實也幽默地藏在你我的生活中。
5/1 W08	張偉郎 講師 放羊的狼 部落版主	<b>【四獸山黑金傳奇】【戶外課】</b> 信義區擁有豐富煤礦資源，歷經百餘年的開發，早年礦業經營者皆為地方重要士紳或工商企業家，本課程將揭開在地黑金的發展史。*集合資訊：上午 08:50 捷運象山站出口 2	5/3 W25	張倍齊 律師 大華聯合法律 事務所	<b>【生活實用法律】</b> 生活中各種法律問題，如何透過法律保護自己、保障權益？本次講座將以有趣的案例介紹實用法律知識，讓您無障礙輕鬆進入法律大門。
5/1 W09	夏賢統 技正 臺北市府工務局	<b>【臺北市親山步道現況與展望】</b> 認識居住的臺北市地理環境，瞭解臺北市步道系統規劃設計理念，進而體悟人與大自然共榮共存之願景。	5/3 W26	羅鈞平 主任 臺北市動產質 借處龍山分處	<b>【黃金鑽石初體驗】</b> 1.典當面面觀—公營當舖寫真 2.真真假假—黃金辨識與投資 3.有價無價—鑽石選購要領。
5/1 W10	廖君旻 講師 信義社區大學 揚名歌唱藝能學苑	<b>【從歌曲看全球化趨勢】</b> 全球化其實是很接近日常般的生活觀察。而正是藉由這些與日常息息相關的概念探討為出發，引導出全球化與音樂生活密不可分的一面。全球化不是一個新的概念，肇因於現代科技、通訊的進步發展，以及傳播媒介的快速散播平台，無形中加深加廣了全球化趨勢的進程發展。以歌曲來說，中英歌曲，中日歌曲也因全球化關係，逐漸普遍。本次講座將介紹並教唱經典中英歌曲「英文歌曲：Take me to your heart，中文歌曲為張學友演唱之：吻別」讓民眾藉由歌曲更能了解全球化的趨勢。	5/3 W27	吳海燕 委員 臺北市府勞資 爭議調解委員暨 獨任調解人	<b>【2016 勞動紀錄片賞析-阿姐向前衝】</b> 紀錄兩位二度就業婦女，為了遇見不一樣的人生於中高齡之際走出家庭，回到職場工作。她們克服年紀和體力的挑戰，調整自己重新與社會連結，整裝重新出發。呈現阿姐們在時間的鞭策下不斷向前走的勞動處境之外，描繪二度就業婦女與孩子們的親密相處時光，細細訴說她們過往的生命故事，透過她們在重返工作場域揮灑的汗水與淚光中，看見更美好的自己。
5/1 W11	馮康傑 講師 信義社區大學 橘焱國際(股)公司	<b>【餐飲開店決勝點】</b> 餐飲創業無捷徑，唯有健康的心態，事前計畫周詳，控制成本，才能做好經營管理。	5/4 W28	洪偉豪 講師 臺北市立永春高 級中學	<b>【地方學課程分享-永春地理 papago】</b> 永春地區不僅有豐富自然資源，還有極具時間厚度的歷史文化景觀。藉由分享永春高中老師們，設計一系列的實察探究課程，讓學生深入認識生活的環境，進而對所在環境產生情感之成果。
5/1 W12	林志榮 講師 信義社區大學 財經週刊	<b>【環球金融·精采人生】</b> 讓學員更清楚如何投資，避開投資風險，改善生活品質，再也不必聽明牌，讓投資更有依據。	5/4 W29	蘇福全 講師 伊甸社福基金會 樂齡健身體智能運 動指導	<b>【樂齡健身運動體智能勇骨健康操】</b> 樂齡健身運動體智能勇骨健康操：能提升包括心肺功能，肌力，肌耐力，柔軟度，骨骼保健，協調平衡能力及反應能力，進而預防職業病和降低許多慢性疾病的機率。
5/1 W13	宋豐荃 幫工 臺北市都市 更新處	<b>【人人都可以參與的城市改造】</b> 城市是你我共同生活的場域，本次課程將介紹公私合夥共同協力進行城市改造的案例以及機制，只要有心，人人都可以成為城市規劃師。	5/4 W30	鄭勝吉 講師 天行學堂	<b>【臺灣傳統建築木雕匠藝-尋找煥美師】</b> 木雕-是傳統木結構中重要的裝飾手法，但是匠師卻不常見於過往的典籍中，本次講座將播放"尋找煥美師"-介紹知名鹿港木雕匠師李煥美的紀錄片，並請影片作者現場與大家交流！
5/2 W14	李嘉梅 講師 信義社區大學	<b>【台灣本土保健青草、青草茶-養肝明目篇】</b> 春夏季節交替之際，正是應時養生的最佳時候，特別是「養肝明目」的保健青草及青草茶，正是許多朋友希望認識的自然養生療法，邀請您一起來五感體驗青草味！	5/4 W31	范子翔 講師 信義社區大學	<b>【金色的螺旋美感-梵谷與克林姆】</b> 從西洋藝術家：梵谷與克林姆的作品中發現獨特的美感，藉由螺旋式筆觸的繪畫體驗找尋感性的視角。本課程將分享藝術作品，並且讓學員課堂體驗繪畫創作。
5/2 W15	許歡 講師 信義社區大學	<b>【醬子就會好睡！從頭到腳的超強自癒術】</b> 酸痛腫脹慢性病，都來自於體內燥熱、濕寒影響循環代謝。免費教你透過睡覺溫敷 2 個穴位，輕鬆甩掉老累疼痛，強化體質好氣色。	5/4 W32	蔡伯淵 講師 信義社區大學 中華民國自然 步道協會	<b>【信義區的前世情絲牽今生】</b> 課程透過~漫遊信義~這首油詩，深入淺出與您分享信義區的古往今來：名聞遐邇 101/北廠松菸二古蹟/米道炭坑三張犁/生態永續四獸山/服飾興業五分埔/軼聞長眠六張犁/市政轄區七九立/瑠公圳道八方流/清領米鄉舊陂塘/德明成功十再來。
5/2 W16	蘇燕玲 講師 天鵝絨心靈 成長教室	<b>【曼陀羅與夢的奇幻旅程】</b> 人心總是易隨境轉，情緒也跟著起伏不定，於是追尋靜心的方法逐成為現代人生活重要之事。這堂講座將從曼陀羅繪畫起源談起，介紹在圓中創作對定心、靜心之效，並結合夢理論，創作專屬於個人心靈的曼陀羅。	5/4 W33	吳明耀 總經理 康普斯國際有限公司	<b>【居家安全及中高齡交通安全注意事項】</b> 安全無價 智慧無價，你清楚家裡哪裡安全哪裡危險嗎？長者出外交通上又有哪些地方該注意呢？這堂課將帶您一窺家中隱藏的危險地帶，及高齡長者交通危機面面觀。
5/2 W17	王嫻 講師 阿金文創商號	<b>【敲敲錫工藝】</b> 錫是一種無毒無味的金屬，推廣生活錫，從杯盤到設計感十足飾品都能開心做到~歡迎即刻體驗，課上帶回！			