



嘉義市111年度婦女學苑

招生簡章(上期)

111/04/30修訂

主辦單位:嘉義市政府

承辦單位:財團法人臺南市私立靜觀社會福利慈善事業基金會參加對象:

- (一)凡設籍、居住或工作於本市之女性市民，年滿18歲(民國93年以前出生)；未滿65歲(民國46年以後出生)均可參加。
- (二)繳費時請出示身分證明文件。
- (三)每參加一班選修課程至少須搭配一堂必修課程。

費用:

- (一)課程一律免學費，材料費自付。
- (二)為免資源浪費，選修課每班酌收保證金500元，課程結束後出席過半以上，完成學員手冊所有作業並參加成果發表活動者無息退還保證金。

報名程序:

- (一)網路預約報名:即日起加入臉書或line粉絲團等連結網址填寫表單預約報名，額滿依序列為候補(等候簡訊通知繳費)，每人最多報名3班。名額未滿之班別另擇期開放現場(嘉義市民族路796號)報名。
- (二)現場專人協助網路報名:不會使用網路連結的民眾可於5/2-5/4 週一至週三 9:00-11:00；14:00-16:00 上班時間至民族路796號辦公室由專人協助進入連結報名(但如果已額滿，只能說抱歉!)
- (三)完成預約報名者，請於5月5日-7日備齊證件資料繳費(保證金、材料費)才算完成報名程序，逾期恕不保留，由候補者遞補。

應備證件資料:

- (一)身分證正本(現場查驗年齡及設籍)
- (二)非設籍嘉義市者，除了身分證外，須附下列資料其中一項：
 1. 工作地在嘉義市者，請附名片or服務公司/店家證明
 2. 居住在嘉義市者，請附最近一期水電單or租約or房東/屋主證明
- (三)網路表單資料填寫不全、證件資料不齊全者恕不受理。

繳費地點:

日期	時間	地點	聯絡電話	專案人員
5月5日	14:00-19:00	德安路6號(婦女館)	0933380178	黃小姐
5月6日-7日	14:00-17:00			

課程說明：

(一) 必修課程：每參加一班選修課程至少須搭配一堂必修課程

課程名稱	日期/時間	上課地點	講師	課程介紹
婦幼人生安全	5/11(三) 9:00-11:00	婦女館	警察局 婦幼隊	婦幼安全已為普世價值，也是國家人權之表徵、國家希望之所繫，打造婦幼安居環境婦幼保護意識能在個人及社區紮根，進而形成全市的安全網。建構婦幼安全保護網人人有責。
愛始於親-家庭親職關係	5/12(四) 9:00-11:00	線上 (webex)	沈美珍	人一生的生命與生活教育，家庭關係建立始於婚姻，之後要共同承擔親職責任，當兩人想法價值觀出現歧見時，就要溝通、調適，勇敢面對壓力與挑戰，成為健康家庭的滋養。
女性創業應該知道的事	5/12(四) 14:00-16:00	婦女館	黃采燕	女性創業已成為全球發展的重要趨勢，世界各國政府無不積極地推動性別平等及協助女性創業。女性創業有哪些風險?如何定位?有哪些資源可運用?讓達人來告訴你。
不讓慢性病找上身	5/12(四) 19:00-21:00	靜觀學苑	呂亭樺	由於國人生活型態與飲食方式改變，例如喜高熱量飲食、無規律運動、菸酒等不健康嗜好，都是慢性病的危險因子，且近年來慢性病有年輕化趨勢。因此從小養成健康生活習慣，注意均衡飲食、預防慢性病不上身。
女性法律最前線- 跟蹤騷擾防治法	5/13(五) 19:00-21:00	彩齡館	梁樹倫 律師	除了親密關係暴力，據聯合國統計，婦女人身安全3大威脅是性侵害、家庭暴力與跟蹤騷擾；其中，男性跟蹤騷擾女性的比例高達8成。2021年三讀通過的「跟蹤騷擾防治法」明定跟蹤騷擾的8種樣態，補足過去法規的不足，提供當事人求助管道。
增肌減脂吃法大不同	5/14(六) 9:00-11:00	幸福嘉	顏淑釗	增肌、減脂真的是兩件不同的事情！到底什麼是增肌？什麼是減脂？增肌、減脂孰重？本課程要來幫大家破除迷思，讓你徹底搞懂增肌減脂的意義，同時學會「增肌減脂飲食」
口腔衛生對健康的影響	5/14(六) 14:00-16:00	線上 (webex)	張嘉仁	近年來有許多口腔健康、全身健康與生活品質的研究，較差的口腔健康會影響全身健康，增加進食與咀嚼困難，進而導致體重減輕或營養不良，甚至影響每日日常生活及家人與社會的負擔。
育兒好幫手- 嘉有托育資源	5/16(一) 14:00-16:00	興村教會	張安琪	在少子化雙薪家庭比例高的現代社會，孩童的學齡前教育是重要的課題，嘉義市政府為解決這些問題滿足年輕父母需求，規劃提供托育平台，不僅提供托育資源服務，更開設多元親子課程，幫助學齡前兒童身心發展，並增進親子關係。
探討婚姻型態新趨- 卒婚	5/16(一) 19:00-21:00	婦女館	蔡宜廷	婚姻不是恆久忍耐又有恩慈的制度，當一方把婚姻關係當作理所當然，或者一直考慮對方感受，卻忽略溝通，而犧牲自己的想法，人生走到熟齡只剩下幾十年，不對自己好，又要對誰好？因此在沒有婚姻品質、無法繼續成長的情況下，熟年卒婚已經成為一種新趨勢、新選擇，值得我們了解與探討。
社會福利資源介紹	5/19(四) 09:00-11:00	兒童館	溫秋蘭	身為嘉義市民，一定要了解本市社會福利資源，相關福利措施及如何運用，自己用不到也能幫助周遭的親友。
做好理財退休樂活無憂	5/21(六) 14:00-16:00	靜觀學苑	楊睿慶	在這通膨高漲的年代裡，我們退休老本到底夠不夠用？如何做好資產分配？該如何選擇適合自己的投資工具，讓荷包不縮水，進而守住您的財富、並創造被動收入，讓退休生活無慮呢？這堂課將帶大家探索理財的盲點與思維，做好理財規劃，才能讓退休生活無憂！
資訊安全與網路詐騙	5/28(六) 14:00-16:00	靜觀學苑	王明偉	數位科技的發達，讓各種資通訊產品與服務普及，擴及到食、衣、住、行、育、樂等各面向。然而，卻也出現資訊安全的威脅，影響的層面除了造成個人隱私的暴露，妨害周遭電子產品的正常使用，甚至可能造成使用者的財務損失。因此，對資訊安全的認知與作為格外重要。

(二) 選修課程：

課程名稱	日期/時間	上課地點	講師	課程介紹	材料費
茶藝美學	5/16-7/18 週一 09:00-11:00	靜觀學苑	黃佳隆	以台灣茶文化、嘉義茶歷史以及品茶方式出發。以植物學為基礎認識茶。透過茶席之基本內涵與品茗禮儀，認識茶文化中的生活與工藝之美。提昇婦女藝術涵養之氣息，落實生活美學。	600
翻轉鈎針玩編織	5/17-7/19 週二 19:00-21:00	靜觀學苑	陳珮雯	透過課程認識鈎針編織與鈎針相關基本認知~鈎針符號辨識、對應編織圖學習、實務操作並可同步學習日韓最新織法。	1200
粉彩美麗心境界	5/18-7/20 週三 09:00-11:00	靜觀學苑	陳桂芳	粉彩唯美的繪畫氛圍，天馬行空幻化構成的圖樣，從創作過程中探索自我內心世界，療癒自己，讓自我達到既放鬆又專注的狀態，得到心靈平靜與能量。	200 粉彩筆自備
韓語樂學趣	5/19-7/21 週四 19:00-21:00	靜觀學苑	張鑫莉	對韓語有興趣的初學者，藉由完整解說發音技巧的教學方式搭配超簡單的母子音記憶法，讓你輕鬆易懂學會韓語基礎發音，並透過課程借由各種日常生活情境對話練習，讓學員輕鬆開口說韓語。	400
快樂學唱歌	5/20-7/29 週五 09:00-11:00	靜觀學苑	呂明耀	唱歌可以刺激腦部，分泌愉悅激素，讓心靈更穩定，透過老師專業的引導，輕鬆抓住發聲關鍵點，突破原本的聲音厚度、穿透力、穩定度，用歌聲來紓壓、提升免疫力！享受歌唱帶來的快樂！	300
多媒材園藝手作	5/20-7/29 週五 14:00-16:00	靜觀學苑	劉秋萍	以多肉、各類植物為主題，了解植物特性與照護方式，搭配各種媒材、組合，讓園藝創作增添生活樂趣，也讓家中閒置物品再利用達到環保再生、綠化環境、優化生活！	2000
空靈鼓初體驗	5/18-7/20 週三 19:00-21:00	婦女館	李擘芬	空靈鼓課程簡單、易上手，透過基礎和聲將可以學習到如何透過打擊演奏出歌曲。老師將從和聲零基礎開始教學，帶領學員從合奏培養出對聲音的敏銳度及節奏感，透過音樂團奏，體驗和聲多層次的音樂之美，來一場屬於自己的音樂饗宴。	300 鼓自備或請老師團購 13音C調空靈鼓 \$1280 桌上型譜架 \$180
療癒的繩結藝術	5/20-7/29 週五 09:00-11:00	婦女館	許瑞芸	利用各式各樣的線材與飾品搭配，運用各種結飾技巧，加上巧思，讓原本單調的線材呈現出不同的樣貌，創作出既實用又充滿藝術感的作品。 例如：杯墊、餐巾紙架，手機吊飾、零錢包、手鍊都別具風格。	900
美味點心輕鬆做	5/17-7/19 週二 19:00-21:00	幸福嘉	許美珍	現今食安問題層出不窮，如何為家人健康把關，在老師的指導之下，讓你輕鬆做出既健康又美味、賞心悅目、意猶未盡的中西式點心。結合在地農產食材，並推廣在地農產品。	2000
春日韓風料理	5/21-7/30 週六 10:00-12:00	幸福嘉	張鑫莉	希望對韓食有興趣的學員，透過課程探索，瞭解韓國食文化，並動手做韓食，在家也能輕鬆準備色香味俱全的韓國料理，讓家中一層不變的餐桌，注入異國風味，讓飲食料理選擇更多元！	2000
家庭照顧者難言之苦的解方	5/19-8/11 週四 14:00-16:00	線上 (webex)	林玉琴	高齡化社會，家中多少都有失能長輩需要照顧，照顧者多已以女性為主，當患者罹患失能情況嚴重、時間越久，照顧者要花費的時間越長、照顧者每天花費於照顧患者的時間、心力越多，負荷越重壓力越大。有苦難言。鑑於此政府提供了很多支持性的資源協助照顧者舒緩照顧壓力，除此照顧者本身也可以學習自我照顧技能來幫助自己。	無

陶笛基礎班	5/17-7/19 週二 09:00-11:00	埤子頭 社區	許家瑋	透過音階與指法的認識、高音把位練習與滑音教學，吹奏出動人的歌曲!吹奏時除須手腦並用，還要配合口型及丹田運氣，陶笛是一項攜帶方便、經濟實惠的樂器，很適合發展為終身興趣，並具有音樂治療功能，輕鬆自在學習，樂陶陶!	300 陶笛自備或 請老師代購
熱力有氧	5/17-7/19 8/16-10/18 週二(20週) 09:00-10:00	線上 (webex)	羅瓊如	提升身體肌力與心肺功能，並達到身體協調性，促進身體健康。雕塑到局部肌肉的線條展現力與美的結合!	無
午安健身讚	5/18-7/27 8/17-10/19 週三(20周) 12:10-13:10	婦女館	中正大 學講師 群	本課程專為忙碌沒時間=摺動的職業婦女開設，設計適合午間且強度適中的運動，利用午休時間健身充電，讓下午及晚間繼續奮鬥充滿活力。	無
WOMAN愛跳舞蹈	5/26-7/14 8/18-10/8 週四(16週) 19:00-20:30	西門教會 (戶外)	邱美瑄	運用身韻、身法安排剛柔相濟的舞姿和動作，搭配古典、流行、熱門...悅耳動聽音樂，並透過編排的動作，讓學員能輕鬆學習喜愛跳舞中舞出自己的特色。	無
養肌體適能 有氧運動	5/18-7/6 8/24-10/12 週三(16週) 14:30-16:00	嘉南社區 (一樓店面)	何雨靜	將有氧與肌力結合，可以在短短 20 分鐘內爆汗燃脂，更能增加基礎代謝、心肺功能，以簡單的器材搭配上自身體重來做肌力訓練，不但不受場地與時間限制，讓教練教你每天只要利用 20-30 分鐘的時間就可以在家裡完成。	無
燃脂塑身動起來	5/19-7/7 8/18-10/8 週四(16週) 18:30-20:00	彩齡館	中正大 學講師 群	搭配音樂律動，既能鍛鍊肌力、耐力、協調力，更能燃燒脂肪，不但達到運動塑身效果也可充分發揮自己的魅力、建立自信心喔!	無
健康養生排舞	5/17-7/5 8/23-10/11 週二(16週) 19:00-20:30	太平社區 (家樂福) 戶外	李伶燕	結合現代舞、拉丁舞、曼波、森巴、恰恰、Jive、Hip Hop、華爾茲、探戈...等，音樂編跳的方式是全世界共通性的24C、32C、48C、64C.....等，完全不受舞伴年齡、性別的限制，Sole Dance的協調性、律動性、節奏感...等，同樣的舞步內容，在不同的面向跳舞，半圈、1/4、3/4 一圈，每週以不同舞曲來練習，達到歡樂又健康運動。	無
舞動異國風情	5/18-7/6 8/24-10/12 週三(16周) 09:30-11:00	何庄社區 (戶外)	杜慧亭	學習具民族色彩舞蹈，用肢體體會不同文化音樂之美，歌熱勁舞巧妙設計穿插與肌力訓練結合，可以達到柔軟、伸展及爆汗燃脂、增加基礎代謝、心肺功能等全方位運動效果	無
慢活肌力有氧	5/20-7/29 8/19-10/28 週五(20週) 12:10-13:10	婦女館	王秀鳳	教導正確有氧運動及維持良好體適能與體態，帶領學員從基礎有氧入門，並評估學員們整體能力予調整課程難易度，協助學員加強肢體協調性、強大大肌肉群，爆汗燃脂、增加基礎代謝、心肺功能，讓學員透過運動邁向更健康人生。	無

成果發表：

111年10月29日(六)下午辦理成果發表，學員無特殊原因一律參加成果發表活動，動態表演、靜態展示或當觀眾!

上課地點：

1. 婦女館：嘉義市德安路6號
2. 靜觀學苑：嘉義市民族路796號
3. 彩齡館：嘉義市啟明路58號2樓
4. 幸福嘉：嘉義市長春三街17號
5. 兒童館：嘉義市興業東路555號
6. 太平社區（家樂福）：嘉義市忠孝路346巷21號 - 戶外有遮頂
7. 興仁社區（興村教會）：嘉義市軍輝路47號
8. 嘉南社區（嘉南教會）：嘉義市興業東路311號 - 一樓開放店面
9. 埤子頭社區：嘉義市文化路432巷19號
10. 何庄社區：嘉義市育人路313號-戶外有遮頂
11. 西門教會：嘉義市垂楊路309號 - 戶外有遮頂
12. 上島咖啡：嘉義市興業東路156號
13. 線上：使用webex軟體，會議號1580046793

***開課前請看清楚上課地點**

***配合事項：**請考慮清楚是否能配合再報名，繳費後，除未開班外概不退費，亦不得要求更改班別。

(一)本期課程如因疫情發展狀況無法現場上課，立即改為遠距教學。

(二)學員均須參加 111 年 10 月 29 日(六)下午辦理之成果發表。

(三)課程期間同意並授權主、承辦單位拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像。

***如有未盡事宜，承辦單位保留修改權利**

服務專線：0933380178 黃小姐

請掃 QRcode 加入臉書或 line 官網粉絲團



嘉義市政府公益彩券
盈餘分配基金 補助