

嘉義市111年度婦女學苑

招生簡章(下期)

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1月1日前出生)；未滿65歲(民國46年12月31日後出生)均可報名。

(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需搭配一堂必修課程，

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，完成學員手冊所有工作並參加成果發表活動者無息退還保證金。

報名程序:

(一)一律先網路預約報名: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，候補者請等候簡訊通知繳費，每人最多報名3班。

(二)現場協助網路預約報名:不會使用網路連結的民眾，可於週一至週五9:00-11:00；14:00-16:00上班時間，至民族路796號辦公室，由本案專案管理員(簡稱專員)協助進入連結預約報名。

(三)繳費:完成預約報名者，請於7月29日-30日備齊證件資料繳費(保證金、材料等費用)始完成報名程序，**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	電話	專案人員
7月29日	14:00-19:00	德安路6號(婦女館)	0933380178	黃小姐
7月30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需搭配一堂必修課程

課程名稱	日期/時間	上課地點	講師	課程介紹
增肌減脂吃法大不同	8/6(六) 9:00-11:00	線上	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的意義，同時學會「增肌減脂飲食」正確的吃法！
口腔衛生對健康的影響	8/6(六) 14:00-16:00	線上	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。
女性職場困境與調適	8/8(一) 14:00-16:00	線上	王怡眾	女性勞動力是經濟發展中不可或缺的力量，而女性於職場中是否享有合理、公平的資源及機會，相信身在職場的女性感受一定很深，如何面對及因應，我們一起探討！
性別平權從家庭做起	8/9(二) 14:00-16:00	婦女館	曾麗吟	家庭分工一直是家庭與性別研究裡一項重要議題，家務操作常常是性別角色再製的場所，但家庭性別關係的改變往往比職場性別關係改變更緩慢。所以性別平權如果能從自家開始，較易達到要落實目標
終生大事- 病人自主權利法	8/11(四) 9:00-11:00	線上	沈美珍	病人自主權利法是台灣首部以病人為主體的法案，於108年1月6日施行，立法目的為尊重病人醫療自主、保障其善終權益、促進醫病關係和諧，保障每個人的知情、選擇、接受或拒絕醫療的權利，確保病人善終意願在意識昏迷、無法清楚表達時，自身意願都能獲得法律的保障與貫徹，同時也可以指定醫療委任代理人代為表達意願。
女性創業應該知道的事	8/11(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?讓達人來告訴妳。
探討婚姻型態新趨-卒婚	8/11(四) 19:00-21:00	光復社區 (大天宮)	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。
跟蹤騷擾防治法	8/19(五) 10:00-12:00	彩齡館	梁樹綸 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。
長照2.0服務簡介	8/23(二) 9:00-11:00	線上	林玉琴	隨著被照顧者的病程變化、自理功能減退，家庭照顧者的負擔與壓力隨之增加，除了體力變差、身心疲憊外，更可能會有日夜顛倒或失眠，而照顧者往往因長期照顧的壓力成為病人，最後甚至產生照顧悲劇。善用政府長照2.0服務讓您在照顧路上得心應手不孤單。
不讓慢性病找上身	8/27(六) 9:00-11:00	線上	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。
全職媽媽情緒照顧	8/27(六) 14:00-16:00	興仁社區	桂育真	媽媽是一份生命中的驚喜，也許一開始有著滿腔熱血教養孩子，也許在照顧的過程中還有驚愕、無奈、困惑、壓力和孤單…和孩子的關係也變得錯綜複雜起來，常常產生壓力過大的情緒反應而不自知。

●為職業婦女、全職媽媽及家庭照顧者特別規劃。

★可提供托育服務，需此項服務者請於報名表單填寫需求欄，如有媒合到合格保母即可提供服務。

(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
理財就從現在起	8/15-10/24 週一 19:00-21:00	靜觀學苑	楊慶睿	「你不理財,財不理你」是一句耳熟能詳的話語,然而人的一輩子到底要存到多少錢才能安穩的人生並築夢呢?在什麼東西都漲,而薪水不漲的現今,你要如何規劃人生並創造最大現金流?除了勞健保或公保,還可以如何打造足夠的保障,不變成子女的負擔?本堂課邀請你一起做好理財這檔事,讓你超前部屬無虞的人生,開展美好的財務藍圖,打造財務自由。	無
四季養生茶湯	8/16-10/18 週二 14:00-16:00	靜觀學苑	陳秋堦	《黃帝內經》中提到,「人以天地之氣生,四時之法成。」,四季變換影響身體運作,如果能依照四季的型態保養身體,再搭配規律的作息,便能夠提高免疫力、平衡體質,預防和減少疾病的發生。	1200
牌解內在自我	8/19-10/28 週五 19:00-21:00	靜觀學苑	吳秋蓉	人的一生中難免遇到危機,找尋危機中的轉機,把危機逆轉勝,透過牌卡和天使溝通,請天使來協助你處理生命中的每一部分時,一切會變得更愉悅、健康與輕鬆,你不用再為滿足需求而辛苦奮鬥,你會經驗巧妙地配合、療癒,與內在的平靜。	500
★ 帶著手機嘉遊趣	8/16-10/18 週二 14:00-16:00	婦女館	王明偉	現今科技日新月異,智慧型手機的出現,讓原本只是打電話的手機,變成生活中、工作上不可或缺的好幫手。不僅可以上網查資訊、玩小遊戲等,更可收發MAIL即時處理事務,以及和朋友即時分享快樂訊息。本課程想藉由人手一機,用鏡頭影像紀錄生活、探索嘉義之美!透過老師的專業指導~光影、構圖、特寫、修圖、合成,了解嘉義景點歷史文化……,學會手機的應用功能,讓智慧手機紀錄生活的美好,走出教室放眼嘉義,讓生活的視野更寬廣!	自備 手機
★ 複合素材搞創意	8/17-10/19 週三 14:00-16:00	婦女館	劉秋萍	本課程運用多變化不同的複合材料及技法運用創作於種子,拼貼,立體創作,空氣植栽等等創作裡面,盡情發揮,讓創作裡的藝術分子更加豐富有趣。	2000
★ 空靈悠鼓	8/17-10/19 週三 19:00-21:00	婦女館	李擘芬	空靈鼓的樂聲清幽空靈、曲調溫柔沉靜,透過高高低低的音頻迴響,像天籟般的唯美,透過音樂帶來的純淨能量,像雨水般洗滌心靈的塵垢、淨化靈魂的淤泥。空靈鼓課程簡單、易上手,透過老師從基礎教學,學習如何打擊出歌曲。帶領學員探索空靈鼓的音樂世界。享受美妙的樂聲,陶冶性情。	(鼓自備 或代購) 譜300
★ 潛能探索畫纏繞	8/19-10/28 週五 14:00-16:00	婦女館	江怡瑩	沒有畫畫天分的人,拿出紙筆,跟著老師的技法一筆一筆畫,縱使同一種技法的圖案,每個人畫出來的線條也不一樣,禪繞畫沒有對錯,你畫出的線條就是你的,不用在意美感,只要關注自己是否有沈浸在創作畫作當中,當用針筆一筆筆的創作,無法著急、無法快速,在小小紙磚中,只要花個10分鐘,就可以在這可控制的範圍內,利用畫畫來與自我對話,宛如打禪般自在、靜心。	700
吹笛樂陶陶	8/16-10/18 週二 9:00-11:00	埤仔頭 社區	許家璋	音樂可以陶冶人的心靈、淨化社會暴戾之氣,透過陶笛的吹奏,那時而低迴婉轉幽怨動人如蕭、時而清脆響亮活潑明快如鳥鳴的音色變化,讓老師引領著學員走入陶笛美妙的音樂世界!吹奏時除須手腦並用,還要配合口型及丹田運氣,陶笛攜帶方便,是一項經濟的養生樂器。	300 (陶笛自備或請老師代購)

咖啡進行式	8/16-10/18 週二 14:00-16:00	上島咖啡	陳淑惠	咖啡早已是風靡世界的飲品，台灣人的咖啡消耗量年年創新高。你是否也有每天喝咖啡的習慣呢？怎麼喝咖啡才能享有喝咖啡的好處，又不影響健康？本課程從認識咖啡開始進入品味、體驗咖啡的沖煮及樂趣。	2000
無國界健康輕食	8/18-10/20 週四 19:00-21:00	幸福嘉	顏偉承	「輕食」絕對是想擁有健康的您一定要知道~吃哪些食物可以保證您不會攝入過多的熱量，了解更多的食材的營養價值及基本料理知識，預防食物中毒，在家也能輕鬆做出與餐廳一樣現代新穎的料理，提升學員不一樣的料理手法以及更多的料理知識，本課程除傳達輕食理念還教您簡單又養生的輕食料理。	2000
美魔女 能量午茶時光	8/17-10/19 週三 14:00-16:00	線上	張嘉欣	女性常受到信念網綁無法活出更好的自己，讓我們來場午茶約會，面對最真實的自己，並藉由芳療、冥想練習放鬆，提升自我意識及能量，找到自己的潛能與天賦，肯定自己的價值，並覺察自己的語言與情緒加以妥善照顧，使生活變得更美好、順暢。	700
幸福家庭經營術	8/18-10/27 週四 9:00-11:00	線上	臺灣家庭第一協會講師群	透過課程探討婚姻價值、親子教養、婆媳相處之道、家庭財務管理、三代同行是成全還是傳承？為家庭狀態做診斷，引導學員家庭的溝通技巧做有效溝通，建構美好的家庭藍圖！	300

註：材料費含部分場地器材設備使用費

成果發表：

預定111年10月底辦理成果發表，學員無特殊原因一律參加成果展活動，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. 興仁社區 (興村教會):嘉義市軍輝路47號
6. 埤子頭社區:嘉義市文化路432巷19號
7. 上島咖啡:嘉義市興業東路156號
8. 光復社區:嘉義市和平路84號(大天宮)
9. 線上: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月底辦理之成果發表。

(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

