

-廣告-

嘉義市113年度婦女學苑 招生簡章

■主辦單位:嘉義市政府

■承辦單位:中國青年救國團

■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96年1月1日前出生)；未滿65歲(民國48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，居住或工作需檢附資料說明詳閱-應備證件資料。

(三)特殊身份者：原住民婦女、特殊境遇婦女、單親或低收入戶等婦女族群，於繳費時請主動出示證明文件。

(四)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靜態課程配合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，候補者請等候通知後方能繳費若沒有收到通知即表示沒有候補上，

(二)每人最多報名3班選修課程；選修~活力心肺有氧、有氧提斯MAT班、空中瑜珈(體態雕塑)、古典舞、Xparty、瑜珈、鼓棒有氧、體適能以上八類課程每人最多報名2班次，超過者則剔除以棄權論，報名前請考慮清楚。

(三)現場協助網路預約報名:不會使用網路連結的民眾，可於報名開放時間(3/25)12:00起09:00-11:00;14:00-16:00上班時間，至嘉義救國團(嘉義市忠孝路307號)1樓服務台，由本案專案管理員(簡稱專員)協助進入連結預約報名，但若熱門課程已預約額滿，也只能說抱歉！

■繳費：完成預約報名者，請於指定時間備齊證件資料繳費及繳納保證金始完成報名程序，或於指定時間之後至嘉義救國團1樓服務台繳納；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：工作地在嘉義市者，請附名片or服務公司/店家證明

2. 居住：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、時間：

3/31(日) 09:30-12:00課程博覽會(華南高商活動中心)了解課程實務、課程體驗、闖關遊戲內容精采好玩還有精美禮品完成闖關可參加抽獎,歡迎踴躍參加,現場可繳納選修課程保證金

| 日期 | 時間 | 地點 | 專案人員 |
|-------------------------|--------------------|----------|-----------------------------|
| 3/31(日) 課程博覽會 | 09:30-12:00 | 華南高商活動中心 | 王小姐 05-2770482分機9 |

歡迎掃Qrcode加入臉書及進入線上報名網頁、臉書、官方Line



課程線上報名



婦女學苑fb



婦女學苑Line@



課程博覽會體驗報名



嘉義市政府
CHIAYI CITY GOVERNMENT



嘉義市政府公益彩券
盈餘分配基金會補助

■課程說明：每參加一班選修課程至少需搭配一堂必修課程，每人最多3項選修課程。

—必修[上學期課程 3/25 中午12:00開始線上報名]—

| 講座名稱 | 講師 | 日期 | 星期 | 時間 | 地點 |
|-----------------------------------------|--------------|------|----|-------------|----------|
| 從心鍛鍊 打造致富體質 | 何翎毓老師 | 4/20 | 六 | 10:00-12:00 | 婦女福利服務中心 |
| [全職媽媽]守護家的健康 藥師的安全用藥攻略 | 蕭宇喬 藥劑師 | 5/3 | 五 | 19:00-21:00 | 有事青年實驗室 |
| 女力再次來報到- 從KHTP投射測驗創作觀看 自我特質與困境與突破 | 張仁典 諮商心理師 | 5/7 | 二 | 19:00-21:00 | 嘉義救國團 |
| [特定對象-照顧喘息] 照顧好幫手 喘息逗陣來 | 林玉琴老師 | 5/8 | 三 | 19:00-21:00 | 婦女福利服務中心 |
| 從性別主流化到 建構性別友善職場 | 曾麗吟 社工師 | 5/11 | 六 | 14:00-16:00 | 嘉義救國團 |
| [特定對象-單身女性] 喚醒女性豐富的身心靈 | 蔡政玲老師 | 5/19 | 日 | 10:00-12:00 | 嘉義救國團 |
| 婦女就創業培力心態與認知 | 黃采燕老師 | 6/25 | 二 | 14:00-16:00 | 婦女福利服務中心 |

—必修[下學期課程 7/1 中午12:00開始線上報名]—

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|---|-------------|----------|
| 防治性騷擾 | 梁樹綸律師 | 7/23 | 二 | 14:00-16:00 | 婦女福利服務中心 |
| 數位性別暴力防治與婦女安全保護 | 吳聖琪隊長 | 8/1 | 四 | 10:00-12:00 | 嘉義救國團 |
| 家庭暴力暨性騷擾防治宣導 | 陳信源社工 | 8/21 | 三 | 19:00-21:00 | 芳草里-鎮安宮 |
| [特定對象-職業婦女及育齡婦女] 女性照顧者的春天與家務分工 | 蔡宜延老師 | 9/11 | 三 | 14:00-16:00 | 婦女福利服務中心 |
| 淺談腎臟保養 迎接勝利人生 | 黃敬碩醫師 | 10/4 | 五 | 19:00-21:00 | 嘉義救國團 |
| 鬆綁自我~談壓力調適 | 崔詠欣心理師 | 10/9 | 三 | 10:00-12:00 | 婦女福利服務中心 |
| [特定對象-中高齡婦女] 大齡食堂在我家 | 陳慧茹老師 | 10/20 | 日 | 14:00-16:00 | 嘉義救國團 |
| 詐騙防治 | 梁樹綸律師 | 11/3 | 日 | 14:00-16:00 | 嘉義救國團 |

※特地對象課程可提供托育服務，需此項服務者請與專案人員聯繫，如有媒合到合格保母即可提供服務。

—選修 [上學期課程 3/25 中午12:00開始線上報名] —

| 課程安排 | 老師 | 日期 | 上課地點 | 課程介紹 | 材料費 |
|---------------|------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 經絡撥筋芳 香調理 | 蕭沛衫 蕭窈玲 老師 | 4/9-6/11 (二) 18:30-20:30 | 嘉義 救國團 | 「撥筋」是一種以中醫經絡理論為基礎，配合牛角工具來按壓，藉此疏通氣結硬塊，達到氣血暢通，消除酸痛，恢復肌肉的柔軟彈性。手法簡單易學，人人都能達到自我保健的目的，期望能將此技法多方推廣，以達到「一家一人會，減少醫藥費」 ※材料費：\$1000(牛角.精油30ml.滾珠10ml.活力氣導霜15ml) | 材料費： \$1000 |
| 中國古典舞 | 林雪莉 老師 | 4/12-7/12 (五) 19:00-20:30 | 婦女 福利 服務 中心 | 訓練女性在舞蹈中的身段、流動、技巧以及身體的控制能力、藉以認識中國千年的古典美文化體驗女性體態的優美同時達到運動健身功效！歡迎愛追劇的你一同加入愛舞行列。 | 無 |
| 人文茶道與 生活美學 | 莊宜蓁 莊宜樺 老師 | 4/13-5/25 (六) 18:30-21:30 | 嘉義 救國團 | 如何將茶的品茗融入生活，增進藝術與培養生活美學傳承與創新，以人文茶道的飲茶方式，結合歷史文物的歷史刻印，透過茶會的方式，吸引更多愛茶的人，能更深入的了解茶文化，進而增進茶文化的推廣 ※材料費：\$1000含茶葉.水.茶具...等 ※另收班費100元 | 材料費:\$1000 含茶葉.水.茶具...等、另收 班費100元 |

| | | | | | |
|-----------------------|------------------|-----------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 紫微斗數初級~自己的命盤自己來排 | 陳汶宏 老師 | 4/15-6/24 (一) 6/10停課 19:00-21:00 | 婦女 福利 服務 中心 | 紫微斗數初級~自己的命盤自己來排由河洛書進入紫微斗數~從簡單的排盤後天九宮八卦來解說紫微斗數宮位的應用與星性的看法,如何判斷一個人的生成就面,再加上十八飛星法的更深入加以說明一個人的格局與大限流年的逆天改運方法。 | 無 |
| 蝶谷巴特班 | 陳麗玉 老師 | 4/15-7/1 (一) 5/27.6/10停課 19:00-21:00 | 西平里 | 將隨手可得的圖案剪下來,然後貼到日常生活中常用的物品上,表現出個人創意或設計的一種裝飾藝術。如;藝術玻璃瓶、玻璃盤、時鐘、面紙盒、托盤、麻布袋……等。※材料費:1700元 ★學員需視自身需求準備圍裙 | 材料費: \$1700 |
| 空中瑜珈 (體態雕塑) | 侯馨婷 王喬云 老師 | 4/16-7/16 (二) 10:00-11:30 | 嘉義 救國團 | 空中瑜珈可藉由掛布帶動身體進行更深入的瑜珈體位拉伸。對於柔軟度不佳的同學也相當友好,能藉由掛布的輔具進而提升改善柔軟度以及身體每個區域的拉伸。想要當空中仙女嗎?想要練核心練翹臀 練線條 練心肺 練開胸的朋友們,無需基礎,輕鬆體驗,歡迎來一起享受空中漂浮體驗 | 無 |
| Xparty | 葉彥孝 老師 | 4/18-8/29 (四) 19:00-20:00 | 婦女 福利 服務 中心 | 『Xparty 艾克斯體適能有氧老師』艾克斯體適能的『X代表舞蹈有氧的不設限,融合不同的元素及無限之創意,讓跳舞變為更簡單、有趣及刺激,不同於其他體適能課程的單調與制式化,每次上課都像是參加派對般讓你血脈貫張、回味無窮。★請攜帶乾淨的鞋子前來更換 | 無 自備乾淨 運動鞋 |
| 壓克力彩繪 | 江怡蒨 老師 | 4/21-6/30 (日) 6/9停課 14:00-16:00 | 太平里 社區發 展協會 | 壓克力顏料是種方便又很受歡迎的材料,初階創作就能達到彩繪欣賞基準,進一步創造出自己想要的壓克力作品。創作也可以裝飾性繪畫為主,是一項新興的藝術形式。本期創作教授內容包含漸層質感應用及混合色彩應用。由創作簡單又美觀的色彩結合印象派藝術賞析與日式藝術風格創作為主軸,創新壓克力的新意象。※材料費\$850 ★學生可第一堂上課後確認材料清單,若可自備材料工具則可逐項扣除材料費用 ★學生自備用具:圍裙.抹布.洗筆筒.鉛筆.橡皮擦.12色以上粉蠟筆 | 材料費: \$850 |
| 活力心肺 有氧 | 賴純莉 老師 | 4/23-9/3 (二) 12:20-13:20 | 婦女 福利 服務 中心 | 從暖身開始,以入門有氧動作為基礎,搭配簡單及輕快的基礎舞步,再佐以墊上核心動作,引領進入有氧舞蹈的奇妙歡樂世界;課程主要目的為強化心肺功能、加快新陳代謝,歡迎來享受歡樂暢快的流汗感受。★請攜帶乾淨的鞋子前來更換 | 無 自備乾淨 運動鞋 |
| 綠色療癒與 植物對話 | 劉秋萍 老師 | 4/29-6/17 (一) 6/10停課 18:00-21:00 | 番社里 | 鋁線丈量.剪裁與編織技巧示範與實作,木框裝訂.彩繪.製作一幅畫,生態瓶造景設計與布置,多肉組盆技巧與裝飾,自製鋁線編織花插,了解植物特性與養護方式解說(學員視自身需求自行準備圍裙) ★材料費用:2000元 | 材料費: \$2000 |
| 記憶中的好 味道~ 傳統小吃班 | 賴學鋒 老師 | 5/15-6/26 (三) 13:00-16:00 | 嘉義 救國團 | 以台灣特色小吃為主題,讓學員得以獨自操作,了解採買、前置備料、火候控制、調味與烹調原理。 1.蚵仔煎.大腸麵線 2.當歸鴨.飄香豆乳雞 3.炸大雞排.四神湯 4.棺材板.香菇肉羹 5.台南芋粿.高麗菜水煎包 6.白芝麻食蔬燒餅.起司芋丸 7.蔥肉酥餅.藥燉排骨 ※材料費:\$1800(需自備保鮮盒/學員視自身需求自行準備圍裙) | 材料費: \$1800 |

| | | | | | |
|------------|-----------|-----------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 伸展瑜珈 | 阮美英 老師 | 5/3-9/13 (五) 12:20-13:20 | 婦女 福利 服務 中心 | 練習與自己的身體對話,觀察自己的情緒,洞察自己的想法。培養自我尊重,從做到身體的極限開始,用腹式呼吸法,回到自身的呼吸,找回內在的力量! ★請自備瑜珈墊 | 無 自備瑜珈墊 |
| 韓食·韓味 | 張鑫莉 老師 | 4/18-5/30 (四) 09:00-12:00 | 嘉義 救國團 | 希望對韓食有興趣的學員,透過此課程能了解韓國食文化,並實際運用多種韓式調味料,實際動手做出健康韓食,希望在家也能輕鬆準備色香味俱全的韓味餐桌 1.正宗韓式泡菜 2.韓式海鮮煎餅+煎餅沾醬 3.韓式麻藥雞蛋+韓式酥炸鑲肉辣椒 4.韓式經典炸雞 5.韓式黑糖餅+南大門蔬菜餅 6.韓式雜菜飯+韓式辣味豬肉蓋飯 7.韓式烤肉飯捲+韓式辣味馬鈴薯+醬煮馬鈴薯 ※材料費:\$2500(每人一份餐點約300g-350g)★學員視自身需求自行準備圍裙.手套.保鮮盒 | 材料費: \$2500 |
| 越南 美食樂章 | 黃秋娟 老師 | 5/4-6/22 (六) 6/8停課 14:00-17:00 | 嘉義 救國團 | 歌謠與美食是文化重要組成的部份,透過越南道地民間歌謠快樂學越南語,教授越南美食料理,讓您更容易了解越南文化 1.海鮮青木瓜涼拌Gỏi đu đủ hải sản 越南語的字母-Về chúc Tết 賀新 2.魚露雞翅Cánh gà chần nước mắm 巴讓, 巴日- bả rắng bả rì 3.榴槤木驚果糕Xôi gấc sả riêng 米鼓- Trống cơm 4.越式煎餅Bánh xèo/ 李烏馬- Lỳng gạ ô 5.香茅豬肉米線Bún thịt xào 李十愛- Lỳ mười thương 6.酪梨甜湯Chè bơ/ 李榕樹- Lỳ cây đa 7.牛肉河粉Phở bò 哈囉越南-Xin chào Việt Nam ※材料費:\$1400(學員視自身需求自行準備圍裙、手套、保鮮盒) | 材料費: \$1400 |
| 正位瑜珈 | 簡碧雪 老師 | 5/4-8/10 (六) 6/8停課 18:00-19:30 | 嘉義 救國團 | 回歸身體的本位,利用最基本的水平正位來進行瑜珈體位法的技巧,達成端正姿態的效果,在練習與操作瑜珈體位的過程中,每個動作都必須在對的位置方向水平,聆聽身體的反饋,來避免錯誤的姿態讓日後的練習誤差更大,同時鍛鍊並紮實肌肉和筋骨。★請自備瑜珈墊 | 無 自備瑜珈墊 |

—選修 [特定對象] — 為單身女性、全職媽媽、育齡媽媽、職業婦女及中高齡者特別規劃

| | | | | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| [單身女性] 在地食材好 滋味~多變風 味手感吐司 V.S手工餅乾 | 呂碧彤 老師 | 4/24-6/5 (三) 09:00-12:00 | 嘉義 救國團 | 本課程採教師示範操作教學及學友動手操作,利用在地食材製作充滿特殊香氣的吐司!!運用多種麵團技法及不同餡料搭配變化通通教給您~~另教授七款美味手工餅乾,讓您也可以輕鬆在家做柔軟營養多變化的吐司及餅乾喔! ※材料費:\$2100(需自備保鮮盒/學員需視自身需求準備圍裙) | 材料費: \$2100 |
| [全職媽媽] 有氧提斯 MAT班 | 高唯甄 老師 | 4/17-8/28 (三) 10:30-11:30 | 婦女 福利 服務 中心 | 主要是追求強化核心肌群、訓練身體的穩定度,平衡感,協調性和預防骨質疏鬆,不只可以雕塑體型、調整姿勢、伸展卡住僵硬的骨盆,加強訓練骨盆周遭的肌肉;藉此刺激骨盆,更加靈活緊實。 ★請攜帶乾淨的鞋子前來更換 | 無 自備乾淨 運動鞋 |
| [育齡婦女] 20-44歲 超級短說家 及魅力主持 的有效技巧 | 吳國榮 (cashin 老師) | 4/18-6/27 (四) 5/2停課 19:00-21:00 | 有事 青年 實驗室 | 情境式的教學,透過美式教練式的學習,每週一主題,以情商財商為主軸,由淺入深,從簡而繁,也透過遊戲體驗人生,提升學員們在生活中及工作上面對聽眾說話的能力。幫助學員的生活多一點正能量,生命藍圖多一點繽紛色彩。 | 無 |

—選修 [下學期課程 7/1中午12:00開始線上報名] —

| | | | | | |
|------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 樂齡養生餐 | 陳慧茹 老師 | 8/1-9/12 (四) 18:00-21:00 | 嘉義 救國團 | 學習基本學理佐以術科專業的技能,使得樂齡飲食不再是家庭的困擾,銀髮族飲食也可以在家生根,讓晚輩更可以得心應手地照顧長輩,銀髮族的飲食不再造成家庭的困擾。 1. 蔬食綜合滷味 2. 彩虹芝麻麵+五行蔬菜湯 3. 芝麻飯. 素燒豆腐排. 咖哩奶香鮮蔬. 紅燒什錦湯 4. 蜀川碗豆麵. 香濃豆漿鍋 5. 十穀軟骨飯. 杏鮑菇泡菜. 西芹水果優格泥 6. 韓國部隊鍋+高鈣飯 7. 鮭魚麵線. 五彩溫沙拉. 血雞藤嫩雞 ※材料費:\$2500(需自備保鮮盒/學員需視自身需求準備圍裙) | 材料費: \$2500 |
| 領略中華文字之美~ 書法基礎班 | 李招欽 老師 | 8/3-10/5 (六) 14:00-16:00 | 芳草里 | 1. 楷書入門 基本用筆、字架、章法,以歐陽詢九成宮為範本。2. 歐體三十六結構法書論疏解與實際應用。3. 書法作品創作與欣賞能力的提高,並介紹各書體及典故賞析。 ※材料費+班費100元 ★自備:筆墨紙硯 | 材料費: \$100 |
| Google街景與人物- 速寫. 淡彩 | 侯昆金 Golden 老師 | 8/3-10/5 (六) 15:00-17:00 | 嘉義 救國團 | 以Google Maps瀏覽器360度環繞功能操作,進入「虛擬時空」裡遨遊在新奇,趣味且充滿異國城市人物、街景風情裡!藉鋼筆/代針筆速寫以淡彩技法,擷取這些瑰麗場景,將之化為一幅幅小品美學。 ※自備材料及器材(跟救國團櫃台索取材料明細) ★學員實體課個人以網路線上輔助上課應具備的3C設備 | 自備材料 及器材 |
| 基礎美髮 | 徐嘉吟 老師 | 8/4-9/15 (日) 09:00-12:00 | 嘉義 救國團 | 讓沒有基礎的學員可以淺學易懂學習生活的必需品剪髮和染髮,頭皮的認識毛髮的分區梳理,剪刀、尺梳、染髮的操作學習。 ※材料費:1800元(含尺梳. 剪刀. 顯頭. 優等髮一個. 噴水瓶. 腳架. 暴龍夾*六支. 染碗. 染刷. 廣告原料-白色. 糰糊) | 材料費: \$1800 |
| 搖滾棒棒~ 鼓棒有氣 | 莊雅雯 老師 | 8/4-11/3 (日) 17:20-18:50 | 嘉義 救國團 | 借助打鼓帶來的感染力,活力和流汗樂趣!通過這場全身有氣運動來喚醒內在的搖滾明星。透過輕量化的特製鼓棒,隨著音樂敲打地板,並在空氣中自然揮舞,不僅同時提升肌力,鼓棒有氣也是很棒高強度間歇運動。 ※材料費:租鼓一期\$500元;另需購買鼓棒\$250. or. 螢光鼓棒\$300 ★請攜帶乾淨的鞋子前來更換 | 租鼓一期\$500 另需購買 一般鼓棒 \$250或 螢光鼓棒\$300 |
| 居家智慧 水電維修 | 陳嘉良 老師 | 8/6-10/15 (二) 9/17停課 19:00-21:00 | 嘉義 救國團 | 希望學員從認識居家水電設備及維修工具、水電常識、電燈開關迴路及插座維修、自來水配管、抽水馬桶維修,透過原理解說配合實際操作採互動式教學以達學以致用之目的,使其具備基本水電技術一生受用無窮 ※材料費:\$2000(含教材250及1.6單芯線每人10米. 絞線每人20米*9. 水管每人4米. 電子電路套件. 租用部份-電燈控制迴路示教板. 家庭電器維修示教板. 馬達控制應用示教板. 維修工具每人一套(三用電表. 十字起子. 一字起子. 噴燈. 切管器. 電烙鐵. 吸錫器. 斜口鉗) | 材料費: \$2000 |

| | | | | | |
|------------------------|------------------|----------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 婚禮小物-- 滴膠乾燥花 飾物班 | 吳珍儀 老師 | 8/10-10/12 (六) 09:00-11:00 | 婦女 福利 服務 中心 | -想把美好永遠封存- 世界不能停止運轉遺憾，但可以把一些美好封存。當你知道鮮花會凋謝，所以特別處理製成干花，再者滴膠封存，做成獨一無二的干花藝品。沒接觸過滴膠的人也許不曉得材質有多耐用，不僅能封存想封存的一切；乾燥後的透明度以及光澤只能驚嘆，是一個美觀且耐用的物件。把各種五顏六色的干花放到滴膠裡，靜靜地、慢慢地、享受創作屬於自己的美好。※材料費：2000元 | 材料費： \$2000 |
| 泰瑞莎的 編織小物班 | 樓翰娟 老師 | 8/16-10/18 (五) 13:30-15:30 | 婦女 福利 服務 中心 | 棒針、鉤針編織小物。初學者從小物基礎開始，有經驗的學員依程度學習棒針、鉤針任選。成品：單肩網格包、收納飲料杯袋、文青手拎包、面紙盒套 ※材料費：\$1900 | 材料費： \$1900 |
| 洪維謙 歌唱班 | 洪維謙 洪楷程 老師 | 8/18-10/20 (日) 14:00-16:00 | 嘉義 救國團 | 曲風多元，唱法多變。帶領同學由淺入深瞭解音樂與歌曲的內含。每期上課以當季新歌或經典歌曲為主，教學內容彈性，可視學員情況調整。※講義費50元 | 講義費： \$50 |
| 表演藝術與 人生(初階) | 周志岳 老師 | 9/4-10/16 (三) 08:50-11:50 | 婦女 福利 服務 中心 | 透過舞台表演藝術基本要素：表情、聲音、肢體、動作的實務教學，讓學員體驗生活中自我情緒，並能觀察理解周遭他人的生活習性，由模擬扮演角色，進而領悟到人人都能樂觀開朗，享有自我人生的權利。★請自備材料：壁報紙、彩色筆、筆記簿、原子筆 | 無 |
| 港式飲茶 好正點!! | 呂碧彤 老師 | 9/4-10/16 (三) 09:00-12:00 | 嘉義 救國團 | 飲茶在香港及廣東一帶非常流行，近年更流傳到世界各地，成為最具代表性粵菜飲食文化的一部分。又飲茶的點心種類非常多，大致分為鹹點及甜點兩類點心，是區分南北飲茶習慣的一個重大的標誌。本課程採教師示範操作教學及學友動手操作，運用多種點心技法及搭配變化通通教給您，讓您也可以輕鬆在家做多變化的港式點心喔! ※材料費:\$2100(需自備保鮮盒/學員需視自身需求準備圍裙) | 材料費： \$2100 |

—選修 [特定對象] — 為單身女性、全職媽媽、育齡媽媽、職業婦女及中高齡者特別規劃

| | | | | | |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| [中高齡婦女] (45-65歲) 樂齡活躍體 適能 | 王秀鳳 老師 | 8/3-11/2 (六) 09:00-10:30 | 彩齡 夢享館 | 教導正確的有氧運動及維持好的體適能，簡單有趣的有氧動作組合，提升心肺功能並燃燒脂肪，強化大肌肉群，增加柔軟度，肢體協調性，藉此紓解壓力，讓生活更輕鬆幸福。 ★自備瑜珈墊、乾淨運動鞋 | 無 自備瑜珈墊、 乾淨運動鞋 |
| [職業婦女] 療癒之筆繪出 心靈禪繞畫 | 李麗娜 老師 | 8/6-10/15 (二) 9/17停課 18:30-20:30 | 婦女 福利 服務 中心 | 緊張的生活需要適當的放鬆，禪繞繪畫如一副良方，輕鬆而愉悅可用安定心神。在忙碌的生活中，透過纏纏繞繞的筆觸疏解壓力，激發自我的想象創造力。不限年齡，初學者皆可拿起畫筆，繪出自己藝術的世界！本期課程，以索取方便為主的繪畫材料，學員只需自備代針筆，鉛筆，橡皮就可自由進行繪畫創作。 ※材料包：一組\$360(含專用紙磚、帶針筆、紙筆) ★請自備鉛筆、橡皮擦 | 材料包 一組360元 |

另加說明~

※若參加運動課程，著輕鬆服裝並建議攜帶毛巾、水壺。

※瑜珈系列課程請備瑜珈墊。

※有氧系列課程請攜帶乾淨鞋子前來更換。

※烘焙、烹飪系列課程需自備保鮮盒/學員需視自身需求準備圍裙、手套

※凡是有慢性疾病(高血壓、心臟病、糖尿病...等)學員，報名前請務必斟酌自身身體健康狀況；報名之後於上課前亦請務必自行注意身體狀況。



■課程博覽會：3/31(日) 09:30-12:00課程博覽會(華南高商活動中心)，宣傳嘉義市113年度婦女學苑、讓市民體驗及了解婦女學苑開設課程、推動消除性別角色定型觀念與性別偏見、落實及推展性別平等與家務分工概念。

分為靜態課程展示、教學互動、體驗式課程、動態展演等方式辦理。

① 靜態課程展示區：邀請「壓克力彩繪」、「在地食材好滋味~多變風味手感吐司V.S 手工餅乾」、「記憶中的好味道~傳統小吃班」、「樂齡養生餐」、「Google街景與人物」、「職業婦女療癒之筆—繪出心靈禪繞畫」、「泰瑞莎的編織小物班」、「領略中華文字之美~書法基礎班」做靜態展示

② 教學互動區：邀請「經絡撥筋芳香調理」、「人文茶道與生活美學」、「紫微斗數初級~自己的命盤自己來排」、「綠色療癒與植物對話」、「婚禮小物：滴膠乾燥花飾物班」現場體驗。

③ 體驗式課程：邀請「有氧提斯MAT班」、「Xparty」老師現場教學並開放體驗50分鐘課程(凡線上報名成功者請攜帶毛巾、水壺)。

④ 動態展演：邀請「中國古典舞」、「洪維謙歌唱班」、「搖滾棒棒~鼓棒有氧上台演出。

⑤ 闖關活動：「消除對婦女一切形式歧視公約」、「SDG 5實現性別平等，並賦予婦女權力」

■靜態課程成果發表：凡參加靜態課程，學員皆需配合提供作品參與展出。

■上課地點：※開課前請看清楚上課地點※

東區：

① 嘉義救國團：嘉義市忠孝路 307 號

② 太平里社區發展協會：嘉義市林森東路 151 號(嘉義大學林森校區 CH401、CH402 教室)

③ 彩齡夢享館：嘉義市啟明路 58 號 2 樓

④ 芳草里：嘉義市芳安路 195 號(鎮安宮)

西區：

① 婦女館：嘉義市德安路 6 號

② 西平里：嘉義市西平里信義路 115 號 3 樓

③ 有事青年實驗室：嘉義市友忠路 294 號

④ 番社里：嘉義市民權路 481 號(中興補習班)

■配合事項：請考慮清楚是否能配合再報名，繳費後，除未開班及符合退保證金資格者以外概不退費，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)靜態課程學員均須配合提供作品參加靜態成果展，展出地點：婦女館。

(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。

(四)因教室場域空間人數難以維持良好社交距離，配合政府防疫措施將不強制佩戴口罩，請學員們自行評估配戴口罩之必要性。

■備註：如有未盡事宜，承辦單位保留修改權利。

服務專線：**05-2770482**分機**9** 王小姐

