

嘉義市 115 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 98 年 1 月 1 日前出生)；未滿 65 歲(民國 50 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) 每人一年最多報名 3 班選修課程，課程不限定，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(1/15)當日 12:00 起週一至週五 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：請備妥證件資料

1/20 起週一至週五 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



■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。

一必修[上學期課程 1/15 中午 12:00 開始線上報名]—

講座名稱	講師	日期	星期	時間	地點
守護家的健康-社區藥師的用藥與急救攻略	蕭宇喬 藥劑師	1/27	(二)	19:00-21:00	嘉義市 婦女福利服務中心
壓力舒緩-現代女性多重角色如何調適	謝瓊如 心理師	1/30	(五)	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
壓力調適--設立健康心理界限	崔詠欣 心理師	2/6	(五)	10:00-12:00	嘉義市 婦女福利服務中心
媽媽超人	賴麗君導演	2/25	(三)	19:00-21:00	嘉義市 婦女福利服務中心
守護生命從你我做起 認識緊急救命術與在火場的一線生機	何佳霖 張偉明	3/14	(六)	14:00-16:00	救國團嘉義團委會
酸痛中西醫觀	劉坤孝醫師	4/11	(六)	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
防制跟蹤騷擾	梁樹綸律師	5/5	(二)	19:00-21:00	嘉義市 婦女福利服務中心
是愛還是佔有？ 親密關係與暴力	林奕青 實習心理師	5/16	(六)	14:00-16:00	救國團嘉義團委會
婦女人身安全 人口販運防制與預防詐騙	吳聖琪隊長	6/11	(四)	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
小資致富攻略 輕鬆理財入門術	何翎毓老師	6/27	(六)	14:00-16:00	救國團嘉義團委會

一必修[下學期課程 6/16 開始線上報名]—

講座名稱	講師	日期	星期	時間	地點
防治家庭暴力	梁樹綸律師	7/29	(三)	14:00-16:00	勞動災害防止協會
現代女性的壓力調適	朱惠英老師	8/11	(二)	14:00-16:00	嘉義市 婦女福利服務中心
「從心開始的滋養～ 女性身心靈平衡與健康飲食」	蔡政玲老師	8/30	(日)	14:00-16:00	救國團嘉義團委會
別讓負向情緒綁架你	翁真聯博士	9/5	(六)	19:00-21:00	福音堂
越動越健康： 預防運動傷害 × 擺脫肌少症	伍芝穎醫師	9/16	(三)	10:00-12:00	救國團嘉義團委會
擁抱情緒 擁抱自己	蕭怡茹 心理師	10/16	(五)	10:00-12:00	勞動災害防止協會
內心戰場： 與壓力共舞的生存攻略	李美遠 心理師	10/30	(五)	10:00-12:00	救國團嘉義團委會
淺談醫學美容的日常保養	沈欣儀醫師	11/19	(四)	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
女性就創業培力心態與認知 觸動創業 擁抱夢想	黃采燕老師	11/21	(六)	14:00-16:00	救國團嘉義團委會
愛的關係與權力平衡	蔡宜廷教授	12/1	(二)	10:00-12:00	救國團嘉義團委會

■必修特定對象

講座名稱	講師	日期	星期	時間	地點
特定對象類-全職媽媽 成為給能力的家長	翁真聯博士	3/31	(二)	14:00-16:00	福音堂

特定對象類-中高齡婦女 健康飲食 只要甜蜜不要負擔	陳慧茹老師	4/22	(三)	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
特定對象類-照顧喘息 家庭照顧神隊友 長照服務好幫手	林玉琴老師	7/16	(四)	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
特定對象類-育齡婦女 Fan 心找自己--圖卡的積極聯想	張仁典 諮商心理師	10/21	(三)	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
特定對象類-單身女性 情緒不是脆弱 是身心的智慧- 女性在壓力中的自我照顧力	郭韶芸	11/14	(六)	14:00-16:00	救國團嘉義團委會

※必修講座特定對象課程可提供托育服務，需此項服務者請事先與專案人員聯繫，如有媒合到合格保母則可提供服務。

一選修 [上學期課程 1/15 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
[新課] 韓國流行 MV 副歌 ★~★★★	黃筠筑	1/22-6/11(四) 19:00-20:00 [2/19 停課]	嘉義市 婦女福利 服務中心	專注於最新新歌MV副歌舞部分， 快速學習流行舞步與節奏感，適合各 階段學員。輕鬆愉快的氛圍中，掌握 舞蹈技巧，與最新潮流同步！	※請攜帶 鞋底乾淨 運動鞋前 來更換， 毛巾.水壺
中國古典舞 ★★~★★★	林雪莉	1/23-6/5(五) 19:30-21:00 (2/20. 2/27. 3/6. 4/3. 4/17. 5/1 停課)	嘉義市 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。	※請著 輕便服裝
Xparty ★~★★	葉彥孝	1/25-7/19(日) 19:00-20:00 (2/15. 2/22. 3/1. 4/5. 5/3. 6/21 停課)	救國團 嘉義 團委會	『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 加派對般讓你血脈賁張、回味無窮。	※請攜帶 鞋底乾淨 運動鞋前 來更換， 毛巾.水壺
[新課] 綜合有氧 ★★~★★★	邵衍綺 (飛飛)	2/1-7/26(日) 19:00-20:00 (2/15. 2/22. 3/ 1. 4/5. 5/3. 6/21 停課)	救國團 嘉義 團委會	課程編排為動態暖身+心肺適能+ 肌肉適能+柔軟度緩和，主要目的 為強化身體適應生活各種狀況的能 力，因此會將體適能的元素貫穿整 堂課。以全身性大肌群動作為主 軸，並融入於鮮明律動裡，藉此強 化協調性、提升心肺、藉以調整身 體組成。	※請攜帶 鞋底乾淨 運動鞋前 來更換， 毛巾.水壺
[新課] 脊椎減壓 強化訓練 ★★	張芷菱 劉秉琪 李佳芸	2/4-6/24(三) 19:30-20:30 (2/18 停課)	嘉義市 婦女福利 服務中心	ELDOA「縱向骨關節平均伸展運動」 這項技術由世界著名整骨醫生 Guy VOYER 創造的革命性運動，是能透過 「自我」張力，將姿勢正常化的技 術，目的是為了增加關節內空間， 亦可為每節脊椎椎間盤創造空間	※自備 瑜珈墊、 瑜珈磚*2 毛巾.水壺

[新課] 硬筆書法- 文字美學	李招欽	2/25-4/29(三) 18:30-20:30	嘉義市 婦女福利 服務中心	一筆一劃安靜的寫字，可以沉澱思 緒、意念集中，達到身心靈放鬆的 境界。透過實用、易上手的硬筆， 寫字時掌握按壓的力度，寫出筆畫 的粗細強弱，可展現書法結構之 美，提升字體的美感與質感，點亮 手寫字的價值與意義	班費+講義 費100元。
[新課] 上學期 --Morning 燃 燒身體的卡路 里 ★★★	吳昱慧 (週三) 蔡曼娟 (週一)	3/2-5/11 (一.三) 10:00-11:00 (4/6 停課)	救國團 嘉義 團委會	階梯有氧(週一 3/2-5/11 4/6 停 課)--模擬上下樓梯動作，利用踏 板與地面的高低落差進行上下位移 訓練，及延伸踏板與地板運動的組 合動作，增加臀腿作功與能量消 耗，是全身性的有氧運動，並利用 恢復歌曲訓練協調性、敏捷性及下 肢肌力，同時運用增強式訓練及高 強度間歇訓練原則，強化下肢爆發 力並提升心肺適能。 彈跳床(週三 3/4-5/6)-利用在跳 床上的跳躍動作組成的有氧運動， 在彈跳搭配速度變化下，強化核心 肌群及下半身肌力，零衝擊力、不 傷膝蓋、強力爆汗、痛快燃脂、解 放壓力！	※自備： 乾淨運動鞋 大小毛巾 各一條
[上學期] 午間運動 好習慣 ★~★★	林雪莉 (二) 賴純莉 (五)	3/6-5/22 (二.五) 12:20-13:20 (3/10. 4/3. 5/1 停課)	嘉義市 婦女福利 服務中心	筋膜放鬆瑜珈：(3/17-5/19 週二 12:20-13:20)筋膜在體內是無所不在 的，身體常有莫名的痠痛也是常常因筋 膜發炎或沾黏所產生的。我們的課程將 借由多變或反覆性的瑜珈動作及按摩 改善筋膜、強化筋膜、以達到身體的平 衡與健康。 格鬥有氧班：(3/6-5/22 週五 12:20-13:20 4/3. 5/1 停課)所謂拳打 腳踢已經說明這堂課的宗旨，隨著音樂 搭配出拳喊聲，相當抒發壓力，適合喜 歡大肢體動作的學員。 一個課程雙項體驗，瑜珈+格鬥 有氧班的組合，讓您輕鬆擁有玲 瓏健美的窈窕體態，一起來利用 午間時段輕鬆甩油吧！	週二： ※自備瑜 珈墊。運動 長毛巾或 彈力帶。 週五： ★請攜帶： 水壺。毛 巾。瑜珈 墊。乾淨運 動鞋

<p>[新課] 音符裡的自我練習曲～ 歌唱班</p>	<p>洪少凱</p>	<p>3/4-5/6(三) 14:00-16:00</p>	<p>救國團 嘉義 團委會</p>	<p>學習正確的呼吸及換氣技巧，透過發聲訓練以及自在表達情感、運用及掌握各種曲風的能力，讓你在歌曲的詮釋上找到方法及技巧！帶你發現自己獨特聲音的力量，能更加輕鬆擁有個人魅力，透過課程學習，歌唱零基礎也能唱出你的個人特色歌曲。教導學員擁有紮實清亮、渾厚溫暖的音色。學習唱歌是很好玩的，在學習過程中，不斷感受聲音的力量讓你越來越有自信魅力。 發聲×情感×表現力三合一課程</p>	
<p>[新課] 行走的編鐘- 療癒空靈鼓</p>	<p>陳燕梅</p>	<p>3/5-5/7(四) 19:00-21:00</p>	<p>嘉義市 婦女福利 服務中心</p>	<p>空靈鼓乃為一種自我療癒的樂器，被暱稱為「忘憂鼓」的它，天生就能製造出淨化心靈的音色，讓人聽了有忘卻煩惱、將憂慮拋諸腦後的效果。 時常彈奏能讓我們的手眼協調，促進腦內啡分泌、提高腦部含氧量，增強記憶力，進而預防老化與失智。空靈的音頻，能舒緩與安撫身心靈，給自己安一顆寧靜的心！相信您會愛上…</p>	<p>※教材費 100 元 D 調 15 音 空靈鼓可 自備，亦 可代購空 靈鼓 2980 元</p>
<p>輕鬆學好韓語</p>	<p>張鑫莉</p>	<p>3/11-5/13(三) 18:30~20:30</p>	<p>救國團 嘉義 團委會</p>	<p>希望對韓語與韓國文化有興趣的初學者，能藉由活潑的教學方式，搭配超簡單的母子音記憶法，能快速熟記韓語發音，希望學員修習完此課程可以掌握韓語發音，並能在韓國自由行時說出實用短句</p>	<p>※自訂教 材 200 元</p>
<p>[新課] 暖心短影音 創作</p>	<p>侯媚好</p>	<p>3/16-5/25(一) 18:30-20:30 [4/6 停課]</p>	<p>西市場 數位 青創 基地</p>	<p>從零基礎學會拍攝、剪輯、配樂、加字幕，用 CapCut 與 AI 工具，把生活故事變成感動影片！課程結合市場旅行、童年回憶、拿手菜等主題，輕鬆實作，邊玩邊學。最後一堂發表「人生故事影片」，留下最珍貴的回憶。</p>	<p>※學員自 備筆電或 平板或手 機</p>
<p>[新課] 烏克麗麗 音樂世界</p>	<p>李子健</p>	<p>4/1-6/3(三) 10:00-12:00</p>	<p>雋銅影音 工作室</p>	<p>烏克麗麗「Ukulele」是一種小巧可愛且輕巧攜帶方便，簡單易學，絃數比吉他少，初學者較易上手，是想學習樂器入口的最佳選擇。 認識烏克麗麗了解烏克麗麗基本構造，學習基本彈奏姿勢、手指按弦技巧、和弦按法，避免不良習慣。 基礎樂理，簡易音階指型，入門單音歌曲練習，讓我們一起進入烏克麗麗的歡樂天堂！</p>	<p>講義費用： 200 元 購買：烏克 麗麗 1500 元 租借：租金 一期 500 元 [詳細請洽 專員] Ps. 琴弦如 有損耗依實 際費用收取</p>

[新課] 輕鬆上手- 縫紉手作班	張淑玲	4/9-6/11(四) 14:00-16:00	喜佳縫紉 生活館 嘉義店	一步步引導示範，跟隨老師的腳步就可以完成漂亮又細緻的成品！帶領初學者學習縫紉機操作，從布料裁剪、整燙的方法開始、各種布料、布襯的特性、手縫與機縫的作法、工具簡介及使用小技巧開始，不錯過任何細節，佐以加上細心處理，即使是從零開始的初學者也能輕鬆入門，讓你獨立創作完成專屬於您的個人作品。 成品：親子隨身包. 巧巧支架包. 縫紉時光置物袋. 手提收納兩用包	材料費： 2200 元
[新課] 創意生活木工	葉亮霆	4/13-6/1(一) 09:00-11:30	百木學堂	基礎工具與安全知識，從零開始學習使用基本手工具，並掌握安全操作技巧，讓你在創作過程中無後顧之憂。從常用手工具、木工機械講解與安全操作、常見家具實木材料介紹及應用、製作家具重點觀念與流程規劃，習得基本結構應用。 來吧！開啟你的手工藝之旅！ 作品：榫接穿鞋矮凳. 造型手提收納籃. 造型 LED 夜燈. 造型文具收納筆筒	材料費： 2000 元
[新課] 燃木之美~ 烙畫藝術	蔡宗霖	4/13-5/25(一) 18:30-21:30	救國團 嘉義 團委會	本課程教授烙畫藝術的基礎知識、實用技巧與構圖創作。 從認識烙筆、精準掌握溫度與筆觸開始，深入練習光影處理、控制深淺明暗及各種技法。課程雖為基礎引導，卻能啟發學員的美學賞析，創作出具備個人情感的藝術作品。(包含木板、磨砂紙、烙畫筆租借使用費。)	材料費： \$900
甜意時光 烘焙坊	鄭白莘	4/14-5/26(二) 14:00-17:00	救國團 嘉義 團委會	手作烘焙甜點課程打造你的療癒時光，從認識麵粉、奶油等基礎烘焙原料開始，學習基礎的烘焙手法，見證魔法時刻。 1. 毛線麵包+義式脆餅 2. 培根起司吐司+香蔥餅乾 3. 花生吐司+可可岩燒餅乾 4. 芋泥司康+燒果子 5. 火腿乳酪吐司+起司棒 6. 抹茶紅豆菠蘿吐司+冰箱餅乾 7. 肉桂捲+巧克力燕麥餅乾	材料費： 2100 元 Ps. 學員視 自身需求 自行準備 圍裙. 自備 保鮮盒
居家智慧水電 維修	陳嘉良	4/25-6/13(六) 09:00-12:00 (5/2 停課)	救國團 嘉義 團委會	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和家庭電器維修、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。 (教材 300. 租用電燈控制迴路示教板. 租用家庭電器維修示教板. 租用馬達控制應用示教板. 單芯線每人 20 米. 級線每人 30 米. 水管每人 4 米. 電子電路套件)	材料費： 2000 元

[新課] 手搖流行創意 飲品實作班	簡棐玲	5/6-6/17(三) 13:00-16:00	救國團 嘉義 團委會	本課程設計為期七堂次，每堂 3 小時，課程特色從手搖飲品的基礎茶湯、各類飲品添加料的自製備製過程，到結合茶葉、水果、花茶、乳品等飲料食材的多樣化運用，完成道道流行美味創意飲品。 1. 奶蓋紅茶/凍檸青茶/蜜香柳橙綠茶 2. 炙燒黑糖波霸珍珠伯爵奶茶/紅玉蘋果蜜茶 3. 仙草冬露檸檬青茶/薄荷鳳梨青茶 4. 抹茶 QQ 紅豆奶昔星冰樂/抹茶黑芝麻珍珠拿鐵 5. 草仔粉裸厚奶茶/焦糖布蕾燕麥厚奶 6. 夏威夷百匯水果冰茶/洛神打檸寒天冰茶 7. 楊枝甘露/伯爵莓果甘露	材料費： 1600 元 Ps. 學員 視自身需 求自行準 備圍裙
伸展瑜珈 ★★~★★★	阮美英	5/9-8/15(六) 14:00-15:30 [6/20 停課]	嘉義市 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！	★自備 瑜珈墊. 瑜 珈磚*2 個 長毛巾
[新課] 藍染工藝之美	莊曼玲	5/11-6/29(一) 14:00-16:30	救國團 嘉義 團委會	瞭解藍染的起源與發展歷程，從文化體驗教育對藝術文化有感知，啟發對藝文的興趣，強調「體驗」和「感受」，感受到文化與藝術之美，成為一個親近藝術的人。運用染料的獨特性質讓你體驗所產生的蘊滲色彩層次之美。 介紹藍染初階染、藍染概論、藍晒圖技法運用、槌染技法運用 含藍染染料、藍晒圖染料、槌染定色劑、植物葉子、方巾*5、提袋*3	材料費： 2000 元 Ps. 學員視 自身需求 自行準備 圍裙
[新課] 二胡輕鬆學	林常森	5/17-8/23(日) 19:00-20:30 (6/21 停課)	救國團 嘉義 團委會	二胡是中國傳統樂器，其音色優美表情豐富，引導學員認識二胡的美，由簡單的練習曲，讓學員能夠輕鬆的學習二胡，感受二胡音色帶來的感染力！	購買：二胡樂器 5000 元左 右 租借：二胡租 借費用 1800 元，歸還時琴 體若有損壞 需照價賠償

一選修 [下學期課程 6/16 中午 12:00 開始線上報名] 一

經絡撥筋芳香 調理	蕭沛衫 蕭素萍	7/2-8/20(四) 18:30-21:00	嘉義市 婦女福利 服務中心	「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： 1200 元 (鉢筋棒 500. 輕鬆肌精 油 350. 活力氣導 霜 350)
--------------	------------	----------------------------	---------------------	---	--

Google 街景與人物-速寫. 淡彩	侯昆金	7/4-8/15(六) 14:00-17:00	救國團 嘉義 團委會	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，擷取這些玲瓏場景，將之化為一幅幅小品美學。 ★自備材料及器材(跟櫃台索取材料明細)。 ★學員實體課個人以網路線上輔助上課應具備的 3C 設備。	
超級短說家及魅力主持	吳國榮	7/4-9/5(六) 14:00-16:00	嘉義市 婦女福利 服務中心	—語言有溫度 聲音能發光— 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。	
[新課] 活力尊巴 Zumba · 節奏派對	楊智雄 傑森	7/7-11/17(二) 18:00-19:00	嘉義市 婦女福利 服務中心	來自於美國邁阿密的一套舞蹈類型的課程，是一堂音樂性豐富充滿歡樂與活力的課程！ 是一個沒有難度以舞蹈為出發，融合各種舞蹈和鍛練心肺的運動，好玩又過癮，更重要是歡快跳舞暢快流汗，用音樂帶領大家一邊跳舞一邊運動，跟著不同的歌曲每次 ZUMBA 都超好玩！	※請攜帶 有氧鞋或 鞋底乾淨 運動鞋前 來更換， 毛巾. 水 壺
有氧提斯 MAT 班 ★★~★★★	高唯甄	7/10-12/11 (週五) 10:00-11:00 [8/21. 9/25. 10/9 停課]	嘉義市 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，不只是可以雕塑體型、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 水壺. 毛 巾. 乾淨 運動鞋。 瑜伽小球
[新課] 閃耀日常 · 復古美學 - 口金包	王艷	7/12-8/23(日) 14:00-17:00	太平里 社區 (嘉大林 森校區)	什麼是口金？口金名字來自於日文漢字(くちがね)，指的是裝設於包包上，作為開闔之用的金屬零件。造型獨特且變化多，製作簡單，使用上也很便利，因此深受女性的喜爱。透過老師的教學，讓你輕鬆上手，從小包到大包都能輕鬆完成。帶領學員完成三款作品： ①典雅口金包—採用經典提花布料，搭配金屬口金，展現高雅大方氣質。 ②眼鏡袋—結合懷舊風格的金屬口金與實用的內裡材質，這款口金眼鏡袋，不只是收納工具，更是一件手作工藝品。每一只袋身搭配特色布料，展現獨特美感與文化融合。穩固的口金扣不僅方便開合，也為整體增添復古氣息。 ③零錢袋—懷舊與文青風交融的經典之作。以復古口金扣設計為基底，配上經典布料讓每一個零錢包	材料費： 2000 元 校區內可 提供車輛 停放，如 有停車需 求另付費 費用： 機車\$50 汽車\$200

				都是獨一無二的風格配件。 課程從裁剪、打版、縫製到完成，讓學員學會再生布藝技巧，實踐永續生活與創意設計	
零基礎油畫棒 ～藝術繪畫時光	黃雅雯	8/2-9/20(日) 09:30-12:00	救國團 嘉義 團委會	了解油畫棒的特性和基本使用技巧，包括色彩混合、層次疊加和質感表現等。透過老師示範指導從構圖到完成，實地演練練習和示範，掌握油畫棒的多種應用方法，並激發個人的創作靈感，探索自己的藝術種子並催化萌芽。 PS. 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： 700 元
簡愛手作～婚禮小物：滴膠乾燥花飾物班	吳珍儀	8/15-10/17(六) 09:00-11:30 [9/26, 10/10 停課]	信義路 教室 (西平里)	簡愛手作滴膠干花 想把美好永遠封存 樹脂又稱為環氧樹脂，為工業防水塗層材料，卻也能巧妙地運用於工藝作品，變化出清透、流動性極高的媒材。 本堂課將帶領同學認識環氧樹脂、製作出精緻且獨一無二的工藝作品	材料費：基本材料包 2000 元 Ps. 學員視自身需求自行準備圍裙
療癒之筆- 繪出心靈 禪繞畫	李麗娜	8/24-10/19(一) 09:30-12:00 [9/28 停課]	勞動災 害防止 協會 (文化里)	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	材料費： 550 元 (含專用紙 磚、帶針 筆、紙筆及 文創材料)
領略中華文字 之美～ 書法基礎班	李招欽	9/5-11/28(六) 14:00-16:00 [9/26, 10/10 停課]	嘉邑 鎮天宮	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	★自備 筆、墨、 紙、硯。 ★班費+講 義費 100 元
健康飲食只要 甜蜜不要負擔	陳慧茹	9/7-11/2(一) 18:00-21:00 [9/28, 10/26 停課]	救國團 嘉義 團委會	結合功能醫學營養、科學實證研究與臨床個案經驗，幫助聽眾將觀念應用到工作實務與生活中，業知識轉化為「深入淺出、好記憶、做得到」記憶點，分享控糖營養健康概念。在營養示範實作課程中，讓學員先理解知識，再應用到有趣的餐點實作體驗，親自體驗感受健康飲食的美味，增強記憶點，引發自己製備健康餐點的實踐力 課程目標 1. 知識：瞭解高齡者控糖飲食的重要性與原則 2. 态度：養成能掌握控糖管理與飲食調控的方法 3. 技能：具備能夠自行製作簡單健控糖餐點的能力 4. 行為：培養健康飲食與生活習慣，提升自我健康管理能力。	★材料費： 2500 元 請自備 保鮮盒

				<p>課程規劃</p> <p>1. 甜蜜的危機—糖的隱形術(認識高糖飲食的危機, 並認識糖躲在哪裡?)</p> <p>實作課：地中海多穀燉飯</p> <p>2. 認識血糖與高齡控糖飲食—飲食在控糖中的角色(什麼是血糖? 血糖過高的危害? 高齡者為何需要控糖?)</p> <p>實作課：義式海鮮燉飯套餐</p> <p>3. 醃糖大不同 (低 GI (升糖指數) 食物介紹) 碳水化合物的選擇與分配</p> <p>實作課：時蔬海鮮拌蒟蒻粉</p> <p>4. 蔬果與糖糖危機的關係(認識蔬果與控糖飲食的密不可分的關係, 如何降低糖份在體內被吸收)</p> <p>實作課：普羅旺斯蔬果沙拉+奇亞籽貝果</p> <p>5. 蛋白質、脂肪的攝取與糖糖危機的關係(蛋白質對高齡者的重要性。健康脂肪來源與避免飽和脂肪)</p> <p>實作課：高纖豆漿 VS 高纖蔬果卷 燕麥高纖皮蛋瘦肉粥</p> <p>6. 偵測糖糖的柯南—(糖分辨識與替代品介紹)</p> <p>內容：食品標籤上的糖分識別。天然與人工甜味劑介紹及使用建議</p> <p>實作課：丫姍的高纖貓耳朵</p> <p>7. 控糖高手的廚技—健康烹調技巧</p> <p>內容：控糖飲食的烹調原則 (少油、少鹽、少糖)。蒸、煮、烤、燉的烹飪方法</p> <p>實作課：櫻花蝦高纖蒸飯</p>	
[午間運動] 女力心肺 × 全身伸展 ★★~★★★	王俊人 賴純莉	9/9-11/27(三.五) 12:20-13:20 [9/25. 10/9. 11/18. 11/25 停課]	救國團 嘉義 團委會	<p>皮拉提斯 王俊人(週三) 9/9-11/11: 透過專注、呼吸、核心、控制、精確與流暢六大原則，來讓身體很有效率地動著，著重於核心肌群的訓練，配合正確的呼吸與動作技巧，幫助您改善姿勢、雕塑曲線、並加強肌肉的控制力及穩定性以促進身心健康!</p> <p>心肺有氧 小莉老師(週五) 9/11-11/27[9/25. 10/9 停課]：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</p>	★請攜帶： 水壺、毛巾、瑜珈墊、乾淨運動鞋
拼布藝術 創作班	薛靜雯	9/9-10/28(三) 18:30-21:00	救國團 嘉義 團委會	<p>藉由幾片布片透過各種縫接方法製作出各種個性化的布藝作品。喜歡手作嗎？以製作各種實用布作小物及大小款式不同的包包，將拼布製作技巧及顏色搭配帶入其中～</p> <p>成品：零錢包、手機袋（可斜背）、手提斜背兩用托特包</p>	材料費： 2000 元

壓克力顏料 繪畫班	江怡蒨	9/13-11/22(日) 15:00-17:30 [9/27. 10/11. 10/25 停課]	福音堂	壓克力顏料繪畫-印象派景色，以 19 世紀近代藝術印象派的用色與構圖為主題，體現用色與光影的特色，呈現壓克力顏料技法在各種特色木框板上，回顧 150 周年的光影，完善以現代角度重新詮釋相距一世紀的近代藝術主義特色繪畫。 ★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。	※材料費用：\$850 ★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
紫微斗數初級 ～自己的命盤 自己來排	陳汶宏	10/1-12/3(四) 10:00-12:00	勞動災害防止協會 (文化里)	由河圖洛書進入紫微斗數～從簡單的排盤與後天九宮八卦來解說紫微斗數宮位的應用與星性的看法，如何判斷一個人的一生成就面，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。	
綠色療癒與植物對話	劉秋萍	10/5-11/23(一) 18:00-21:00 [10/26 停課]	民生國中	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	材料費： 2100 元(學員視自身需求自行準備圍裙)
燃燒身體的 卡路里 ★★★	陳冠吟 (二) 廖恩辰 (四)	10/6-12/10 (二. 四) 二 20:10-21:10 四 19:30-20:30	救國團 嘉義 團委會	拳擊有氧(二) 10/6-12/8 20:10-21:10 有氧與無氧的快節奏高強度格鬥訓練課，能燃燒卡路里、雕塑身型線條，大幅提升全身肌力、肌耐力、柔軟度與心肺適能。適合各年齡層的民眾來運動，沒有難度簡易之分，主要目的在於運動流汗、增加心肺功能、燃燒卡路里、降低體脂肪，讓上課學生能開心運動流汗。 飛輪(四) 10/8-12/10 19:30-20:30 每台飛輪健身車皆具備單輪、阻力調整、坐墊小、坐姿前傾、速度快的特色，課程內容隨著授課老師編排變化課程強度、時間；在運動效果上，簡單有趣，比其它的有氧課程迅速消耗熱量及卡路里、提高身體的協調性及提升肌群力量與心肺功能並具有加強並雕塑臀、腿部肌力及線條、促進新陳代謝及維持健康體態、降低體脂肪等多項優點	※請穿著有氧鞋或鞋底乾淨運動鞋前來。毛巾。水壺。
[新課] 小麥香的約定 --烘焙點心趣	樊姿怡	10/16-11/27(五) 13:00-16:00	救國團 嘉義 團委會	透過課程認識、接觸更多的食材，並且動手做出好吃的蛋糕甜點，手作烘焙甜點課程打造你的療癒時光，還有親自烘焙成功的喜悅，並增進烘焙技能。 1. 蘭姆葡萄司康 2. 香蕉核桃馬芬 3. 煉乳奶霜杯子蛋糕 4. 檸檬小布雪 5. 香濃芝麻蛋糕捲 6. 台式蛋塔 7. 水果夾心蛋糕	材料費： 2000 元 Ps. 學員視自身需求自行準備圍裙. 自備保鮮盒

[新課] CANVA+Ai 智能	鄭雅錚	10/31-12/12(六) 13:30-16:30	救國團 嘉義 團委會	從 CANVA 最基礎的介面教學到 DM 和名片設計、從平面做到動畫、教你輕鬆使用 AI 來輕鬆幫你生圖做繪本、製作專屬桌曆，讓你從電腦小白快速晉升到設計達人，讓設計變得簡單又有趣！	自備：筆電或平板 PS. 手機不適合操作 材料費：桌曆費用\$200
---------------------	-----	-------------------------------	------------------	---	--

一選修 [特定對象] 一為單身女性. 全職媽媽. 育齡媽媽. 職業婦女及中高齡者特別規劃

[新課] 特定對象-職業婦女 AI 入門應用班	林俊余	5/5-7/7(二) 18:30-20:30	嘉義市 婦女 福利服務中心	從零基礎認識 AI 到實際應用！學習 ChatGPT、圖像生成、翻譯工具等免費 AI 平台，製作文字創作、節慶賀卡、翻譯文件。課程結合生活實用主題，邊學邊做，克服科技恐懼。最後發表個人專題作品，建立 AI 使用信心與習慣	※學員自備筆電或平板或手機
特定對象-全職媽媽 創意料理早午餐	徐嘉吟	5/6-6/17(三) 09:00-12:00	救國團 嘉義 團委會	本課程設計為期七堂次，每堂 3 小時，課程特色多樣化運用，涵蓋中式、西式與創意早午餐餐點，滿足多種需求，適合家庭實作與商業化應用。 菜單：1. 墨西哥捲餅(軟式)+凱薩沙拉什錦塔 2. 法式鮮蔬歐姆蛋捲+德式蘑菇南瓜濃湯 3. 美式燻雞潛艇堡+西班牙恩力蛋 4. 泰式海鮮蕃茄燉飯+蛤蜊培根巧達濃湯 5. 美式鮮嫩豬排田園貝果+香草奶香洋芋球 6. 夏威夷美式披薩+造型甜甜圈 7. 五彩蔬果麵+中式蔥抓餅	材料費：2000 元 Ps. 學員視自身需求自行準備圍裙. 自備保鮮盒
特定對象-中高齡婦女 樂活好健康全方位訓練 ★★~★★★	陳冠吟 (主) 廖恩辰	8/1-11/21(六) 14:30-16:00 (9/26. 10/10. 10/24 停課)	彩齡 夢享館	從暖身到主運動最後舒緩伸張，引導學員循序漸進，課程主要針對提升樂齡族體適能的功能性而設計，包含肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、平衡能力、協調能力與反應能力。 在訓練的同時，搭配音樂增加課程趣味性及豐富性；除了有一般體適能課程肌力、與心肺功能的訓練之外，更提升銀髮族平衡、協調與反應等能力的訓練。	※請攜帶有氧鞋或鞋底乾淨運動鞋前來更換, 毛巾. 水壺。
特定對象-育齡婦女 [新課] 花輪瑜珈 ★★~★★★	簡碧雪	8/2-11/22(日) 18:30-20:00 (9/27. 10/11. 10/25 停課)	救國團 嘉義 團委會	每一次的運動，都像是一趟旅程都是對身體的全新發現，輔助瑜珈體位法練習是一項很好的工具選擇練習最終目標不是最重要而是建立在過程穩定專注的當下專注、平衡、開闊、伸展啟動生命脈輪讓生命力更強韌。	※自備：瑜珈花輪亦可請老師代購\$550
特定對象-單身女性 [新課] 日文輕鬆學	寺本祥子	9/15-11/17(二) 18:30-20:30	救國團 嘉義 團委會	簡單學活用一輩子！從 50 音到基礎必備單字、會話、句型、文法等，日籍老師教授讓你能更貼近日本文化	※自備教材:大家的日本語初級 I

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：3/8(日) 09:00-12:00 課程博覽會嘉義市東區社會福利服務中心(兒童福利服務中心)，宣傳嘉義市 115 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。

- 靜態課程展示區：邀請「輕鬆上手-縫紉手作班」、「居家智慧水電維修」、「藍染工藝之美」、「Google街景與人物-速寫.淡彩」、「閃耀日常・復古美學-口金包」、「零基礎油畫棒~藝術繪畫時光」、「療癒之筆-繪出心靈禪繞畫」、「領略中華文字之美～書法基礎班」、「壓克力顏料繪畫班」、「燃木之美~烙畫藝術」、「簡愛手作～婚禮小物:滴膠乾燥花飾物班」、「創意生活木工」、「拼布藝術創作班」做靜態展示
- 教學互動區：邀請「創意生活木工」、「燃木之美~烙畫藝術」、「經絡撥筋芳香調理」、「簡愛手作～婚禮小物:滴膠乾燥花飾物班」、「拼布藝術創作班」、「紫微斗數初級～自己的命盤自己來排」、「綠色療癒與植物對話」現場體驗
- 體驗式課程：邀請「拳擊有氧」、「皮拉提斯」、「格鬥有氧」老師現場教學並開放體驗20-30分鐘(凡線上報名成功者請攜帶毛巾、水壺)。
- 動態展演：邀請「古風古典舞」、「流行MV副歌舞舞蹈」、「行走的編鐘-療癒空靈鼓」、「烏克麗麗」、「二胡輕鬆學」上台演出。
- 闖關活動：「消除對婦女一切形式歧視公約」、「SDG5 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嘉邑鎮天宮：嘉義市芳安路 195 號

⑤雋銅影音工作室(嘉義市東區林森東路 211 巷 13 弄 1 號)

⑥福音堂：嘉義市東區吳鳳北路 389 號 4 樓

西區：①婦女館：嘉義市德安路 6 號

②西市場數位青創基地：嘉義市西區國華街 245 號 2 樓

③民生國中：嘉義市西區新民路 601 號

④勞動災害防止協會：嘉義市國華街 245 號 7 樓 2

⑤喜佳縫紉生活館 嘉義店：嘉義市西區中正路 617 號 1-2 樓

⑥百木學堂：嘉義市西區港坪里育人路 385-1 號

⑦信義路教室：嘉義市信義路 115 號

■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 224 賴小姐

