

-廣告-

# 嘉義市113年度下學期婦女學苑 招生簡章

■主辦單位:嘉義市政府

■承辦單位:社團法人中國青年救國團

■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。

■為珍惜上課資源，自下學期起凡報名之後無特殊理由必修無故不到者、選修棄權者達2次(含)者，次學期報名停權乙學期，若有特殊理由者請於10天前提早申請並檢視證明文件。

■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)每人每年度最多報名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、週末運動套餐、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(7/1)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：

日期	時間	地點	專案人員
7/1(一)	起上班日週一至週五 09:00-12:00+14:00-17:00 **假日恕不受理**	救國團 一樓服務台	吳小姐 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@



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

—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	蔡宜廷老師	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 [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
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	材料費: \$2000

				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)	
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。當你看到鮮花會凋謝,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
週末運動套餐	葉彥孝簡碧雪老師	8/17-10/20 (六、日) 19:00-20:30	嘉義救國團	Xparty: 8/17-10/19(六) 19:30-20:30 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正位瑜珈: 8/18-10/20(日) 19:00-20:00 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,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★請自備瑜珈墊一個課程雙項體驗,Xparty+正位瑜珈的超值組合,讓您輕鬆擁有玲瓏健美的窈窕體態,一起來假日甩油吧!	無 Xparty-自備乾淨運動鞋 正位瑜珈-自備瑜珈墊
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,讓您也可輕鬆在家做多變化的港式點心喔! ①港式蘿蔔糕、QQ芝麻球 ②酥皮咖哩餃、楊枝甘露 ③雪山叉燒包、芋香西米露 ④紫米珍珠丸、XO醬公仔麵 ⑤雙色燒賣、港式艇仔粥 ⑥奶香馬來糕、蘿蔔絲酥餅 ⑦臘味芋頭糕、鮮蝦腐皮捲 ※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  
 ※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。

<p>[中高齡婦女] (45-65歲) 樂齡活躍體 適能</p>	<p>王秀鳳 老師</p>	<p>8/3-11/2 (六) 09:00-10:30</p>	<p>彩齡 夢享館</p>	<p>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</p>	<p>無 自備瑜珈墊。 乾淨運動鞋</p>
<p>[職業婦女] 療癒之筆繪出 心靈禪繞畫</p>	<p>李麗娜 老師</p>	<p>8/6-10/15 (二) 9/17停課 18:30-20:30</p>	<p>婦女 福利 服務 中心</p>	<p>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</p>	<p>材料包 一組360元</p>

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。



■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 吳小姐