



Women, children, youth center
高雄市政府社會局
婦幼青少年活動中心

1. 高雄市社區婦女大學



2. 婦女經濟培力方案



3. 創意圓夢公益行動計畫



報告人

***社工



官方網站



官方粉絲頁

高雄市鳳山區光復路二段120號

07-7466900 <https://play.kcg.gov.tw/>

(週一及國定假日休息)



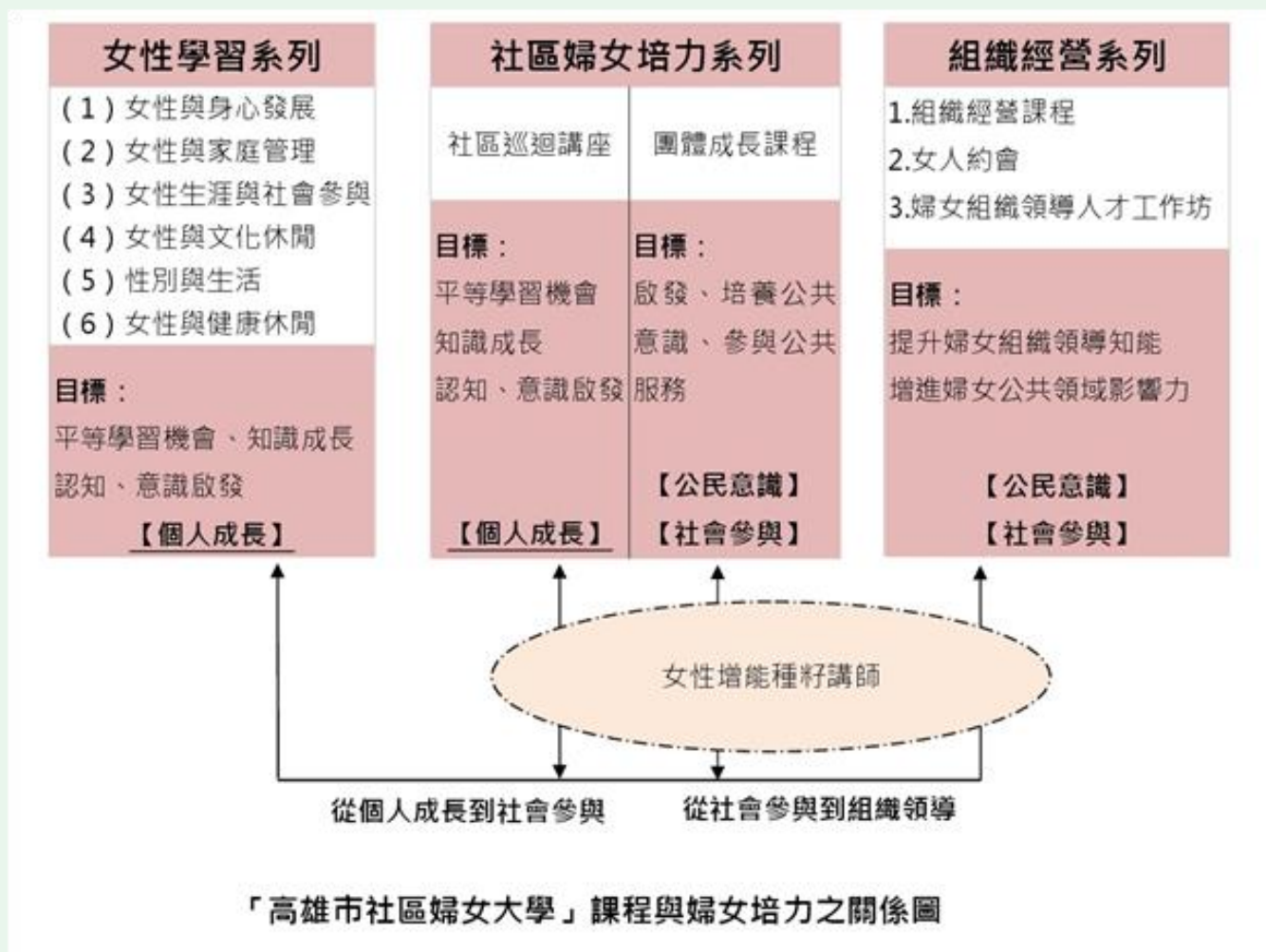
社區婦女大學簡介

- + 自94年起開辦，提供婦女有充分的學習機會跟管道，以「培力」「增能」做為推廣婦女教育的核心價值。
- + 111年持續以性別意識培力、自我照顧、中高齡議題為課程推動重點，以達到自我的身心靈平衡。



社區婦女大學

「高雄市社區婦女大學」課程與婦女培力之關係圖



社區婦女大學

女性學習系列



- + 女性學習系列課程為女性朋友量身規劃六大單元：
 - (一) 身心發展
 - (二) 家庭管理
 - (三) 生涯與社會參與
 - (四) 文化休閒
 - (五) 性別與生活
 - (六) 健康休閒

****小提醒：自105年10月起，
欲報名【健康休閒單元】課程者，需於課程網路/現場報名前
修滿【性別與生活單元】系列講座2-3小時以上**



社區婦女大學

社區婦女培力系列—社區巡迴講座

- + 有意願學習、參與公共事務的一般女性、婦女團體、社區發展協會等單位皆可提出申請，需至少20位女性以上參加（男性也可參加）
- + 為平衡城鄉學習差距，以近5年尚未申請過社區婦女培力系列（社區巡迴講座及團體成長課程）之行政區為優先申請，如鼓山區、橋頭區、那瑪夏區，而已有團體申請過的區域為次優先審核對象
- + 辦理期間：111年4月15至9月30日
- + 申請通過之單位需參加(暫定)111年3月31日(四)14:00-16:30的執行說明會，否則視同審核未通過



性別議題專題
逗陣來做家內事
- 談家務分工



家庭經營專題
閒話家常
聊自我照顧



女性增能專題
成就一手拿鍋鏟
一手拿麥克風



身心保健專題
【健康呷百二】
從鬆筋談自我照顧

友情溫度計，
試試彼此的關係

社區婦女大學

社區婦女培力系列—團體成長課程

- + 將課程帶至所需之社區/社團，透過討論針對不同發展階段進行課程主題設計，安排6-10次的連續性課程
- + 每次辦理期間：111年4-10月
- + 需至少10-16位女性以上參加(男性也可陪同參加)
- + 每次課程2-3小時，場次間最長間隔不得超過兩周



畫出你是什麼花



成果分享
綻放你的美！



看一看、比一比，
我們有甚麼不同

社區婦女大學

高雄市社區婦女大學—社區婦女培力方案 「串起一個圓」團體成長課程表

一、活動目標：

1. 藉由成員的相互經歷分享，建立團體規範及動力。
2. 協助成員察覺在組織中的角色定位，理解與接受自己的限制，學習如何與他人建立合作關係。
3. 協助成員討論從團體所得到的資源及正向能量，以促進團體的持續成長。

二、主辦單位：高雄市政府社會局

三、承辦單位：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心

四、協辦單位：小港區中層社區發展協會

五、課程表：

次	日期	星期	時間	課程主題	課程內容
1	5/12	三	9:30-11:30	百花齊放	1. 了解團體進行方式與目標。 2. 建立團體規範，促進團體動力和凝聚向心力。
2	5/19	三	9:30-11:30	你是什麼花	1. 促使成員深入認識彼此。 2. 成員思考在團體中的定位。
3	5/26	三	9:30-11:30	漫天飛舞	1. 盤點團體的能量。 2. 學習參與團隊合作的技巧。
4	6/2	三	9:30-11:30	你是我的花朵	1. 帶領討論問題解決策略。 2. 體會互助合作的正向經驗。
5	6/9	三	9:30-11:30	綻放你的美	1. 展現能量，與團體共同成長。 2. 組成學習型的團體。
6	6/16	三	9:30-11:30	串起一個圓	實作演練—如何形成活動

專題名稱	主題 (性別議題為必選，其他主題任選1場，不重覆)
必選 性別議題專題 【性別倡議】	主題1【性別和我的關係】生活無處不性別，從生活中了解性別和我的關係 主題2【打破性別框架，做自己的主角】談性別友善與關懷 主題3【媒體識讀—從戲劇聊性別】 主題4【這陣來做家內事—談家務分工】 主題5【習以為常話性別】從傳統習俗看見性別差異，追求平等的價值觀
家庭經營專題 【家庭照顧】	主題1【家累了嗎?】重新找回你的樂透人生 主題2【閒話家常聊自我照顧】 主題3【愛的路上】如何在家庭關係中找到平衡 主題4【新思心意】認識多元的家庭形態，學習尊重與友善 主題5【親子互動】從療癒犬的互動，學習與家人的互動
女性增能專題 【女性增能、婦女權益促進、公共參與】	主題1【家與女人的力量】女人的故事 主題2【成就一手拿鍋鏟，一手拿麥克風】我的社會參與(社區)經驗分享 主題3【手機APP輕鬆學】挑戰自我，從心開始—3C 翻轉我的世界 主題4【生活與法律】
身心保健專題 【健康、照顧、環保議題】	身心篇 主題1【健康呷百二】從鬆筋談自我照顧 主題2【練習不壓抑】察覺自我狀態及調適 飲食與環保篇 主題3【健康飲食，就是這麼簡單】 主題4【綠食育】認識綠色生活飲食，從生活中實踐環保
中高齡專區 (由承辦人評估團體能量選擇辦理單位進行安排)	
<p>高齡化時代的來臨，面對的不只是身體的老化，還有退休後生活的規劃、照顧的壓力、財產繼承處理等議題，因此藉由巡迴的方式，將高齡時會面對到的課題帶至社區，以提早預習老化，為高齡生活做準備，享受有品質的生活。</p> <p>課程將以高齡時會遇到的問題為主軸，如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 照顧壓力的分擔、照顧資源的取得…… 2. 善終人生…… 	



團體成長課程—看一看，比一比，我們有甚麼不同

團體成長課程—讓我們對社區大盡

社區婦女大學

婦女組織經營系列

- + 專為女性領導人所設計的課程，期待能增進婦女參與公共事務的能力
- + 組織經營課程與領導人才工作坊以增進領導知能為主要目的
- + 女人約會提供組織參訪交流與經驗分享的機會，讓女性領導者彼此互相支持與陪伴
- + 開課資訊請隨時留意婦幼青少年活動中心官網及月刊





婦女 高雄女力
kaohsiung woman
經濟培力方案
女力經濟





● 婦女經濟培力方案

高雄女力·培 妳 拚經濟

KCG.LADY

幸福，不是去等待，而是去創造！
讓自己成為有「經濟力」的女人

幸福，不是去等待，而是去創造！
讓自己成為有「經濟力」的女人

同儕社群

展售實習

網路行銷

參訪考察

專家診斷輔導

創業知能課程

學員徵選會

創業週邊課程



外部展售



產品推薦DM



參訪



專家診斷輔導



招生學員對象：

- 1.現有技能或產品之經濟弱勢、中高齡或二度就業婦女，因照顧兒童/長輩/身心障礙等家人非全職工作者。
- 2.本市實際從事社會服務之團體（非營利組織）。

1-2月份招生徵選



高雄市政府社會局

Social Affairs Bureau of Kaohsiung City Government



• 婦女經濟培力方案

@女力市集

經濟力換真金甯戰場域
歷年合格學員皆可報攤

延續「高雄婦女經濟培力方案」
以社會局婦幼青少年活動中心為培植基地
設立女力市集
提升婦女經濟自主力
支持、陪伴婦女勇敢追夢



f 好好逛·幸福館



給您溫暖、手作、嚴選的產品
100%真心製造、100%微笑溫度、100%支持分享

歡迎光臨~女力市集每周六8:30~11:30

市集位置：高雄市婦幼青少年活動中心紅傘區 (鳳山區光復路二段120號)

晴天@前庭廣場.紅傘區.散策見

Creative

Young

Kaohsiung

邀請青少年團隊
Action

以高雄在地議題與需求發想

發揮自身所學及專長的

圓夢行動



創意圓夢 公益行動



讓一線吧

f 青瘋俠

徵件方式

- ◆ **參與資格**：24歲以下(或26歲以下具身障身分者)之個人或團隊
- ◆ **初審**：書面審查資格及提案內容是否符合在地性及公益精神。
- ◆ **面審**：提案人或團隊須親自出席進行10-15分鐘說明並接受審核委員問答。
- ◆ **補助原則**：個人最高新台幣3萬元，團體最高9萬元。
- ◆ **辦理時間**：約4-5月期間公開徵件

歡迎鼓勵、協助在地符合資格之青少年，與社區合作發想符合地方需求之創新服務方案申請，也歡迎洽青少年組為您說明。

洽詢窗口：07-7466900分機247 青少年組
徵件訊息請關注 Facebook【青瘋俠】粉絲專頁



業務承辦窗口

業務內容	業務承辦人	連絡電話
社區婦女大學 女性學習系列	陳鈺勻、黃鈴琪	(07)3979672分機:24、26
社區婦女培力系列- 社區巡迴講座及團體成長課程	陳惠玲	(07)3979672分機:23
婦女組織經營系列	陳怡如	(07)3979672分機:27
高雄婦女經濟培力方案	吳采蓉	(07)3979672分機:25
創意圓夢公益行動	周庭鈺	(07)746-6900分機:247

報告結束 謝謝聆聽



小社的日常
高雄市政府社會局
臉書粉絲專頁



婦幼青少年活動中心
臉書粉絲專頁



婦女館
臉書粉絲專頁

加碼小禮物，
加入小社、中心粉絲頁
送限量夾鏈袋!!

