

109 年「幸福人生」婦女成長團體計畫

一、依據：教育部 109 年 2 月 12 日臺教社(三)字第 1090020588C 號函。

二、課程宗旨：幫助婦女覺察內在的自我，塑造幸福的思想、語言與行為模式，成為面對家庭親密關係衝突及困難的能量，不僅提昇自身的價值感，更創造屬於自己家庭的幸福。

三、辦理單位：

(一)指導單位：教育部、高雄市政府

(二)主辦單位：高雄市政府教育局、家庭教育中心

(三)承辦單位：高雄市立楠梓特殊學校

四、辦理日期：109 年 6 月 23 日上午 9 時至 16 時半。

五、參加對象：身心障礙女性或身心障礙家庭之婦女，15-20 人。

六、辦理地點：高雄市立楠梓特殊學校

(高雄市楠梓區德民路 211 號)邱長森主任 3642007 轉 410

七、課程內容：

時間	課程主題	課程內容	講師
9:00-10:30	一、幸福的開始	1. 認知幸福不同於快樂，我可以改變自己的想法及做法。 2. 覺察自己的價值是與生俱來、是獨特的，不需自卑也不需與人比較。 3. 換個眼光看自己，我是值得被愛的。	呂靜儀 臺灣性教育學會認證台灣性教育師 / 教育部家庭教育專業人員
10:30-10:40		幸福 tea time	
10:40-12:10	二、幸福的秘訣	1. 幸福隨時可追尋，也隨處都存在。 2. 學習「幸福學」，認識決定幸福的三件要素。 3. 簡單、感恩、等待、分享…都可以帶來幸福。	
12:10~13:10		幸福午餐	
13:10~14:40	三、幸福的	1. 盤點人生各階段的人際關	

	關係	係，從中發現幸福。 2. 不斷幸福論～施與受的藝術	
14:40~15:00		幸福 tea time	
15:00~16:30	四、幸福的選擇	1. 我可以走出性別的框架，找到創造幸福的自主權。 2. 學習面對艱難人生的選擇。	

八、預期效益：

- (一)珍愛力向上提昇～發現自我價值，正向身體意象。
- (二)性別力更加寬廣～消除刻板印象，改寫生命版本。
- (三)幸福力滿足溢出～正向增能溝通，成為祝福導管。

九、經費概算：詳如經費概算表

十、本案奉核後實施，修正時亦同。

十一、配合宣導主題：

- (一)有效利用家庭教中心服務資源及 4128185 諮詢專線。
- (二)認識相關法令（例：兒童及少年福利權益保障法、兒童及少年性剝削防制教育條例之性剝削防制教育宣導計畫等）之規定、其他有害身心健康物質濫用〈毒品〉之認識、品德教育及生命教育宣導。