

專屬於妳-為自己規劃一個「幸福人生」
婦女成長團體講座 報名簡章

親愛的婦女們，忙碌的生活搭著急促的腳步，是否偶而有為自己按一下暫停鍵、來場自我對話呢？讓我們透過本課程來趟幸福學之旅吧！

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

貳、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。

參、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

肆、辦理時間：109 年 6 月 23 日(二)09：00-16：30

伍、辦理地點：高雄市立楠梓特殊學校 三樓家庭劇院(高雄市楠梓區德民路 211 號)

陸、參加對象：身心障礙女性或身心障礙家庭之婦女，15-20 人(報名人數超過會依報名順序優先錄取)。

柒、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、幸福的關	1. 盤點人生各階段的人際關係，從	

	係	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。	

捌、報名方式：請於民國 109 年 6 月 22 日(週一)前以下列任一方式報名

1. 【線上報名】<https://reurl.cc/rxX6k4>

2. 【其他方式】可自行下載本報名表，填妥後 email 至以下信

箱:winnie885636@gmail.com，或傳真至(07)364-4938

輔導室。



報名網址連結

玖、課程費用：研習活動全程免費(中午提供餐食)。

拾、注意事項：

(一)上課當日如遇颱風、地震…等人力不可抗拒之因素影響，經主管機關公佈時，活動順延，本校將另行通知課程時間。

(二)為了響應環保，當日請自行準備環保杯及餐具；為了配合防疫措施，當日請配合量體溫與自備口罩。

拾壹、活動聯絡：(07)3642007 分機 415 陳怡君

高雄市立楠梓特殊學校敬邀

婦女成長團體講座報名表

學生姓名：_____

學生就讀學校：_____

參加家長(僅限女性)姓名：_____

聯絡資訊：(住家)_____ (手機)_____

當日午餐：☐葷 ☐素

備註：

※本校(楠梓特殊學校家長)報名表逕繳予班級導師轉交輔導室報名。

※報名截止日期:109 年 6 月 22 日(一)。

※本研習活動人數為 15-20 人(報名人數超過會依報名順序優先錄取)。