

## 國立嘉義大學 102 學年度推動性別平等教育成果照片

### 特殊學生性別平等教育專題研究課程資訊

#### 校務行政系統：依關鍵字查詢課程

現在學年、學期：一百零二學年度第一學期，選課學年、學期：一百零二學年度第一學期  
(進入本網頁時間：民國102年8月27日 星期二 11:05:32，停留時間：00:01:36)

所搜尋到之可能課程 (一百零一學年度第一學期)

選課類別	課程類別	開課系統	開課序號	課程名稱	永久課號	開課單位	上課學制	上課學院	上課系所	上課組別	適用年級	上課班別	課程修別	學分數	時數	學期數	授課類別	備註	授課教師	上課星期	上課節次	上課教室	校區	限修人數	選上人數	限選條件
一般專業課程 (含專業必修及專業選修課程)	專業選修課程	262	0012	特殊學生性別平等教育專題研究	26200175	特教系碩班	碩士班	師範學院	特教系碩班	不分組	2	甲班	選修	2	2	1	正課		江秋樺	一	5-6	行政大樓A306	英雄校區	25	10	不開放外系修課

各節次起迄時間表 (一百零一學年度第一學期)

節次	1	2	3	4	F	5	6	7	8	9	A	B	C	D
開始	08:10	09:10	10:10	11:10	12:10	13:20	14:20	15:20	16:20	17:20	18:30	19:20	20:10	21:00
結束	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:10	15:10	16:10	17:10	18:10	19:15	20:05	20:55	21:45



### 特殊教育學生兩性教育課程資訊

#### 校務行政系統：依關鍵字查詢課程

現在學年、學期：一百零二學年度第一學期，選課學年、學期：一百零二學年度第一學期  
(進入本網頁時間：民國102年8月27日 星期二 11:08:01，停留時間：00:00:04)

所搜尋到之可能課程 (一百零一學年度第二學期)

選課類別	課程類別	開課系統	開課序號	課程名稱	永久課號	開課單位	上課學制	上課學院	上課系所	上課組別	適用年級	上課班別	課程修別	學分數	時數	學期數	授課類別	備註	授課教師	上課星期	上課節次	上課教室	校區	限修人數	選上人數	限選條件
一般專業課程 (含專業必修及專業選修課程)	專業選修課程	362	0036	特殊教育學生兩性教育	36200286	特教系	大學部	師範學院	特教系	不分組	3	甲班	選修	2	2	1	正課	教檢科目，核心選修，身心障礙類	江秋樺	一	7-8	初教館B502	英雄校區	45	22	不開放外系修課

各節次起迄時間表 (一百零一學年度第二學期)

節次	1	2	3	4	F	5	6	7	8	9	A	B	C	D
開始	08:10	09:10	10:10	11:10	12:10	13:20	14:20	15:20	16:20	17:20	18:30	19:20	20:10	21:00
結束	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:10	15:10	16:10	17:10	18:10	19:15	20:05	20:55	21:45



## 國立嘉義大學 102 學年度第 1 學期教學大綱

課程代碼	10213620035	上課學制	大學部
課程名稱	特殊教育學生兩性教育 Gender Education for Students with Special Needs	授課教師 (師資來源)	江秋樺(特教系)
學分(時數)	2.0 (2.0)	上課班級	特教系 3 年甲班
先修科目		必選修別	選修
上課地點	初教館 B505	授課語言	國語
證照關係	特殊教育教師證照	晤談時間	
課程大綱網址	<a href="https://web085004.adm.ncyu.edu.tw/Syllabus/Syllabus_Rpt.aspx?CrsCode=10213620035">https://web085004.adm.ncyu.edu.tw/Syllabus/Syllabus_Rpt.aspx?CrsCode=10213620035</a>		
備註	無		

本課程之教學主題、內容或活動是否與性別平等議題有相關之處：是

### ◎系所教育目標：

1. 培養優秀特殊教育教師。
2. 培養優秀特殊教育相關工作人員。
3. 培養學生特殊教育研究基本能力。

### ◎核心能力

◎核心能力	關聯性
1. 具備特殊教育專業知識。	關聯性最強
2. 具備關懷特殊需求者的精神與服務志趣。	關聯性最強
3. 具備特殊教育教學與評量技能。	關聯性稍強
4. 具備特殊教育研究基本能力。	關聯性中等
5. 具備團隊合作與領導能力。	關聯性稍強

### ◎本學科內容概述：

(一) 學習者能提升本身之性別平等教育專業知能及輔導身心障礙學生性別平等概念，藉以增強其性別意識、性教育及預防遭受性騷擾、性侵害。 1. 提升特殊教育教師及相關人員對身心障礙學生性侵害案件防治及偵訊運用之能力。 2. 充實特殊教育教師及相關人員有關身心障礙學生性侵害案件處理流程及相關法令之認識。(二) 學習者可分組選定一名身心障礙學童進行特殊學生之性別平等教育。(三) 學習者能學會繕寫一份特殊學生之性別平等教育相關議題之完整教案(含詳案及簡案)。

### ◎本學科教學內容大綱：

1. 性別平權教育之趨勢及身心障礙者相關之法規 2. 輕度障礙學生之性別平等教育 3. 中重度障礙學生之性別平等教育 4. 感官知覺障礙學生之性別平等教育 5. 特殊學生之性別平等教育:家長篇 6. 特殊學生之性別平等教育:教師及社工篇 7. 業界及專業教師之回饋分享

### ◎本學科學習目標：

#### 教學目標

一學習者能提升本身之性別平等教育教育專業知能及輔導身心障礙學生性別平等教育概念，藉以增

強其性別意識、性教育及預防遭受性騷擾、性侵害。

1 提升特殊教育教師及相關人員對身心障礙學生性侵害案件防治及偵訊運用之能力。

2 充實教師及相關人員有關身心障礙學生性侵害案件處理流程及相關法令之認識。

二 學習者能選定一名身心障礙學童進行特殊學生之性別平等教育。

三 學習者能學會繕寫一份特殊學生之性別平等教育相關議題之完整教案 (含詳案及簡案)。

◎教學進度：

週次	主題	教學內容	教學方法
01 0919	性別平等教育之趨勢及身心障礙者相關之法規	江老師主講引領討論	講授、討論。
02 0926	性別平等教育之趨勢及身心障礙者相關之法規	江老師主講引領討論	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
03 1003	性別平等教育之趨勢及身心障礙者相關之法規	江老師主講引領討論	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
04 1010	性侵害與性騷擾防治晤談 I	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
05 1017	性侵害與性騷擾防治晤談 I	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
06 1024	性侵害與性騷擾防治晤談 II	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
07 1031	性侵害與性騷擾防治晤談 II	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
08 1107	性侵害與性騷擾防治晤談 III	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
09 1114	性侵害與性騷擾防治晤談 III	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
10 1121	輕度特殊學生之性別平等教育	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
11 1128	輕度障礙學生之性別平等教育	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
12 1205	輕度障礙學生之性別平等教育	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
13 1212	中重度障礙學生之性別平等教育	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
14 1219	中重度障礙學生之性別平等教育	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
15 1226	中重度障礙學生之性別平權教育	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。

16 0102	口試	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
17 0109	口試	同儕回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。
18 0116	期末繳交所有的教學帶(含修正前後)、教案(含修正前後)、業界教師回饋單、同儕回饋單、角色扮演的稿子	專家學者回饋	操作/實作、口頭報告、講授、討論。

**◎課程要求：**

評量方式:研習摘要及回饋 10 分

教案或質性訪談 25 分

教學帶 25 分

口頭 報告 20 分

書面報告 20 分

(無教學帶者負責研習摘要及回饋並對大學部學生演講 2 小時、所有的教案及教學帶需有業界教師回饋前後之書面資料及錄影帶、彙整所有資料燒錄成光碟)

**◎成績考核**

課堂參與討論 30%

期中考 30%

期末考 40%

補充說明：請同學參考老師給的省思報告 進行有深度的回饋與省思 不要盡是一些感謝的話

**◎參考書目與學習資源**

所有與身心障礙者相關的性平相關的議題均可當課外延伸閱讀的重點

惟請同學考量學生的障礙程度考慮要不要進行國際觀的議題

**◎教材講義**

請改以帳號登入校務系統選擇全校課程查詢方能查看教材講義

1. 請尊重智慧財產權觀念及不得非法影印。

2.請重視性別平等教育之重要性，在各項學生集會場合、輔導及教學過程中，隨時向學生宣導正確的性別平等觀念，並關心班上學生感情及生活事項，隨時予以適當的輔導，建立學生正確的性別平等意識。

## 國立嘉義大學 102 學年度第 1 學期教學大綱

課程代碼	10212620011	上課學制	研究所碩士班
課程名稱	特殊學生性別平等教育專題研究 Seminar in Gender Equality Education for Exceptional Students	授課教師 (師 資來源)	江秋樺(特教系)
學分(時數)	2.0 (2.0)	上課班級	特教系碩班 2 年甲班
先修科目		必選修別	選修
上課地點	行政大樓 A307B	授課語言	國語
證照關係	特殊教育教師證照	晤談時間	
課程大綱網址	<a href="https://web085004.adm.ncyu.edu.tw/Syllabus/Syllabus_Rpt.aspx?CrsCode=10212620011">https://web085004.adm.ncyu.edu.tw/Syllabus/Syllabus_Rpt.aspx?CrsCode=10212620011</a>		
備註	無		

本課程之教學主題、內容或活動是否與性別平等議題有相關之處：是

### ◎系所教育目標：

1. 培養具有研究能力之特教工作者。
2. 培養特殊教育學術研究人才。
3. 培養具宏觀視野與領導能力之特教工作者。

### ◎核心能力

	關聯性
1. 特殊教育方案研發能力。	關聯性最強
2. 特殊教育研究能力。	關聯性稍強
3. 全球特殊教育發展趨勢。	關聯性中等
4. 應用研究結果之能力。	關聯性中等

### ◎本學科內容概述：

選課者除每週上課外，須於暑假或修課期間參加一場特殊學生性平相關研習，並選定一特殊學生，針對其需求撰寫一份教案，進行性別平等教育，教學過程需錄影，俾利同儕及業界教師進行回饋，每一堂課需要附上教學大綱及省思。

### ◎本學科教學內容大綱：

1. 性別平權教育議題之趨勢及相關之法規
2. 特殊學生性別平權教育議題之趨勢及相關之法規
3. 輕度障礙學生之性別平等教育
4. 中重度障礙學生之性別平等教育
5. 感官知覺障礙學生之性別平等教育
6. 特殊學生之性別平等教育：教師篇、社工篇、家長篇
7. 業界及專業教師之回饋分享

### ◎本學科學習目標：

#### 教學目標

一學習者能提升本身之性別平等教育教育專業知能及輔導身心障礙學生性別平等教育概念，藉以增強其性別意識、性教育及預防遭受性騷擾、性侵害。

- 1 提升特殊教育教師及相關人員對身心障礙學生性侵害案件防治及偵訊運用之能力。
- 2 充實教師及相關人員有關身心障礙學生性侵害案件處理流程及相關法令之認識。

二 學習者能選定一名身心障礙學童進行特殊學生之性別平等教育。

三 學習者能學會繕寫一份特殊學生之性別平等教育相關議題之完整教案 (含詳案及簡案) 。

◎教學進度：

週次	主題	教學內容	教學方法
01 09/19	放假	課前準備 上傳研習證明	作業/習題演練、課外閱讀。
02 09/26	性別平等教育之趨勢及身心障礙者相關之法規	江老師導讀	作業/習題演練、操作/實作、講授、討論。
03 10/03	性別平等教育之趨勢及身心障礙者相關之法規	江老師導讀	作業/習題演練、操作/實作、講授、討論。
04 10/10	放假	課前準備	作業/習題演練、課外閱讀。
05 10/17	性侵害與性騷擾防治晤談 I 性別平等教育報告 1	同儕回饋	作業/習題演練、口頭報告、講授、討論、教學錄影實作。
06 10/24	性侵害與性騷擾防治晤談 I 性別平等教育報告 2	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論、教學錄影實作。
07 10/31	性侵害與性騷擾防治晤談 II 性別平等教育報告 3	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論、教學錄影實作。
08 11/07	性侵害與性騷擾防治晤談 II 性別平等教育報告 4	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論、教學錄影實作。
09 11/14	性侵害與性騷擾防治晤談 III 性別平等教育報告 5	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
10 11/21	性侵害與性騷擾防治晤談 III 性別平等教育報告 6	同儕回饋 繳交教案初稿	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
11 11/28	性別平等教育報告修正版 1	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、講授、討

	性別平等教育報告修正版 2		論。
12 12/05	性別平等教育報告修正版 3 性別平等教育報告修正版 4	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
13 12/12	性別平等教育報告修正版 5 性別平等教育報告修正版 6	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
14 12/19	業界教師之回饋分享	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
15 12/26	性別平等教育報告敲定版 1 性別平等教育報告敲定版 2	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
16 01/02	性別平等教育報告敲定版 3 性別平等教育報告敲定版 4	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
17 01/09	性別平等教育報告敲定版 5 性別平等教育報告敲定版 6	同儕回饋	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。
18 01/16	期末繳交所有的教學帶 (含修正前後)、教案(含修正前後)、業界教師回饋 單、同儕回饋單、訪談記錄逐字稿	繳交成果報告光碟	作業/習題演練、操作/實作、口頭報告、講授、討論。

◎課程要求：

◎課程要求： (一)請假 因故無法出席者，請於上課前告知教師或請同學轉達，並於一星期內補繳假單 (二)曠課 無故缺席超過 3 次者，或曠課和請假總計次數超過 6 次者，成績以零分計算。 符合下列兩種情況之一者，若經登記，將酌予扣分： 1. 上課鐘響比江老師晚到 10 分鐘後，尚未進入教室就座，並沒有事先請假(除非是臨時性，否則請事先請假)。 2. 上課途中，無故離席超過 10 分鐘。 3. 上課期間滑手機或與他人談論與課程無關的事。 3. 若精神不濟時，可徵詢老師同意後，到外面轉換心情後，再進入教室。若在課堂上直接睡覺，經提醒後，無改善者。 4. 若有急事須立即討論或處理，可徵詢老師同意後，請至教室外進行討論，並盡快解決需求後，立即回到教室繼續上課。  
Office Hours：已列於第 1 頁。若上述時間不方便，請用 email 預約其他時間。

## ◎成績考核

期中考 20%

期末考 30%

書面報告 15%：調查晤談攝影(含逐字稿)

操作/實作 15%：調查晤談攝影(含逐字稿)

其他 20%：研習及研習報告 (含省思)

補充說明：本門課程的先備修課條件為暑假須依照江老師的溝通與課程要求，去參加最少一次性別平等教育的研習。開學第一週，請繳交研習時數證明並註明研習講師名字。

## ◎參考書目與學習資源

所有與身心障礙者相關的性平相關的議題均可當課外延伸閱讀的重點

惟請同學考量學生的障礙程度考慮要不要進行國際觀的議題

1.請尊重智慧財產權觀念及不得非法影印。

2.請重視性別平等教育之重要性，在各項學生集會場合、輔導及教學過程中，隨時向學生宣導正確的性別平等觀念，並關心班上學生感情及生活事項，隨時予以適當的輔導，建立學生正確的性別平等意識。

## 國立嘉義大學 102 學年度推動性別平等教育成果照片

活動主題：Home? House? Family? 談家庭教育的意義、內涵與實務分享

活動日期：103 年 6 月 21 日



圖 1 始業式輔導與諮商學系高淑清老師介紹課程教師及系友—郭秋時校長



圖 2 郭秋時校長分享性別相關叢書



圖 3 研究生認真聆聽



圖 4 研究生參與經驗分享與問題提問

國立嘉義大學家庭與社區諮商中心

103 年度辦理嘉義市家庭教育中心推展家庭教育計畫

「換我做自己—女性的內在溝通與自我照顧」活動

# 計畫成果冊



指導單位：教育部

活動地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

活動時間：103 年 6 月 8 日（日）、103 年 6 月 22 日（六）

103 年 7 月 6 日（日）、103 年 7 月 20 日（日）

主辦單位：嘉義市政府

承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心

# 國立嘉義大學家庭與社區諮商中心

## 辦理「換我做自己—女性的內在溝通與自我照顧」成果報告表

計畫名稱	換我做自己—女性的內在溝通與自我照顧	辦理地點	嘉義市林森東路151號 國立嘉義大學林森校區 D402室			
補助金額	新台幣 27,200 元整	辦理期間	自 103 年 6 月 8 日起			
對象	30~50 歲婦女。		至 103 年 7 月 20 日止			
活動場次	四場次	參與人次	男	5	女	62
			合計		67	
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 課程表或流程表 <input checked="" type="checkbox"/> 電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(學員回饋單)					

執行成果概述：

### 1. 實施計畫 (含活動流程/ 議程)

本校家庭與社區諮商中心承辦嘉義市 103 年度家庭教育中心推展家庭教育計畫「換我做自己—女性的內在溝通與自我照顧」，共舉辦四場講座：(1) 千面女郎-現代女性多元角色的迷惘；(2) 走出性別框框-說出自我需求；(3) 「珍愛自己」-女性的自我照顧；(4) 蛻變-重新定位自我角色。

講座將引領女性朋友正視自我角色，進而聽見自我心靈的聲音，以循序漸進方式，從心找回自己，重新定位自我。

#### • 活動流程表

次數	活動日期	活動時間	活動主題
1	6/8	星期日 上午 9:00-12:00	千面女郎-現代女性多元角色的迷惘
2	6/22		走出性別框框-說出自我需求
3	7/6		「珍愛自己」-女性的自我照顧
4	7/20		蛻變-重新定位自我角色

### 2. 會議紀錄 (含討論及綜合座談的綱要紀錄)

討論四場次講座內容主要方向：

#### (1) 千面女郎-現代女性多元角色的迷惘：

透過講師引導，思索現代女性在生活中扮演角色為何，並指出其中的迷惘，讓學員看見女性多元角色的狀態與處境，能開始省思自我。

#### (2) 走出性別框框-說出自我需求：

女性常在角色中扮演照顧與成全之角色，因而忽略自我需求，透過講座讓成員能傾聽內心真正感受，並適時、勇於說出自我真正需求。

#### (3) 「珍愛自己」-女性的自我照顧

在長期忽略自我需求後，女性在身心靈上容易呈現耗竭狀態，因此相當需要自我照顧方法，透過講師教學，讓女性在生活中養成照顧、關愛自己的習慣。

#### (4)蛻變-重新定位自我角色

經過角色框架的解離與看見自我需求後，講師將進而帶領學員重新塑造與定位自我角色，讓成員從心看見全新的自我。

#### 效益評估：

本計劃邀請性別研究相關領域學者專家以多元觀點之講座內容，提升女性覺察社會文化對性別角色之影響，並協助女性看重自己的價值並學習自我照顧的方法。本次參與人次共約67人次。學員在參與講座時投入程度高，並樂於分享自我的生命經驗，促進學員彼此和講師間的經驗交流及知識的吸取，並提供學員適切且有助益的自我照顧方式。

#### 討論與建議：

本講座為女性講座，但亦有關心女性議題之男性參加，在活動計畫中當初是預計以特定年齡之婦女為主要招募對象，這樣的宣傳可能限縮男性參加的意願，而男性在此講座中所分享自身的觀點與經驗亦是重要的。因此，建議日後視講座與活動內容之情形，可適時開放參與對象。

#### 其他：

針對學員回饋意見整理有意願參加其他類別之講座：

親子相處、夫妻相處。

請檢附簽到單影本、活動相片（另以A 4直式紙黏貼，含始業式、結業式及活動過程，並加以文字說明）

負責人：

（簽章）

填表人：

（簽章）

聯絡電話：(05)273-2439

傳真：(05)273-2439

填表日期：103 年 8 月 7 日

（單位印信）

輔

# 第二層決行

檔 號：190303-1  
保存年限：10

## 嘉義市政府 函

地址：嘉義市中山路199號  
傳 真：05-2777918  
聯絡人：黃瓊瑱05-2754334(或市境直撥1999)  
電子郵件：starina@ems.chiayi.gov.tw

受文者：國立嘉義大學

擬：1. 依來函說明另案割據請教。

發文日期：中華民國103年5月19日

2. 文 凍閱後，存查。

發文字號：府教社字第1031507047號

計畫書 楊雅琪  
工作人員

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

1500  
指導與商學系 曾迎新  
系主任

附件：實施計劃書二份 (103ED14659\_1\_191715318770.docx  
103ED14659\_2\_191715318770.docx，共2個電子檔案)

師範學院 丁志權  
院長

主旨：委請 貴校承辦本市女性成長團體課程共2案，並核定補助經費計新臺幣7萬6,400元整，請於文到7日內製據送本府請款並依計畫辦理，請查照。

說明：

如左  
師範學院 丁志權  
院長

- 一、依據教育部103年3月14日臺教社(二)字第1030038900號函辦理。
- 二、請確實執行本項計畫，且依「嘉義市國民中小學暨民間團體辦理各類家庭教育專案活動配合事宜」（網址為 <http://family.cy.edu.tw/news/index-1.asp?m=9&m1=12&m2=134&id=408>）規定辦理，並於活動辦竣後1個月內檢送成果冊、支出憑證及收支結算表等各1式2份報府核結。
- 四、統一收據抬頭請開立「嘉義市家庭教育中心」，以利撥款。活動經費若有剩餘，請儘速繳回，以利統籌運用。

正本：國立嘉義大學

副本：本市家庭教育中心

103/05/20  
08:27:16

電子公文  
本檔案計 頁

第 1 頁 共 1 頁

NCYU



1030002891 103/05/20

裝

訂

線

## 嘉義市家庭教育中心 103 年度

### 「換我做自己—女性的內在溝通與自我照顧」活動計畫書

#### 一、計畫依據：

- (一) 教育部 103 年重點工作計畫。
- (二) 教育部 102 年 12 月 6 日臺教社(二)字第 1020181270 號。
- (三) 依據教育部 103 年 3 月 14 日臺教社(二)字第 1030038900 號函辦理。

二、活動目標：隨著社會時代的改變，女性不再只是照顧家庭的角色，儘管女性的選擇多元，但隨著角色的增多，依然被社會賦予不同角色的期許，讓婦女在重疊的期待與束縛之中，難以定位自我，無法充分發揮自我。在多元角色的承擔之下，女性的自我照顧是值得受到重視的一環。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：嘉義市政府

五、承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心

六、活動時間：103/6/8、6/22、7/6、7/20(星期日上午 9:00~12:00)

七、活動地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

八、參與對象：30~50 歲婦女，每場次 25 名。

#### 九、活動內容：

活動日期	活動時間	時數	活動主題	活動地點	主講人
6/08(日)	星期日 上午 9:00-12:00	12	千面女郎-現代女性多元角色的迷惘	嘉義市林森 東路 151 號 國立嘉義大 學林森校區 D402 室	黃淳維 (台南市立 歸仁國中教 師)
6/22(日)			走出性別框框-說出自我需求		
7/06(日)			「珍愛自己」-女性的自我照顧		
7/20(日)			蛻變-重新定位自我角色		

#### 十、經費概算：

項目	單價(元)	數量	總價(元)	說明
講師鐘點費	1,600	3 小時 x4 場次	19,200	外聘講師
講義資料費	20	25 人 x4 場 次	2,000	講義印刷、資料蒐集、講義資料 夾、碳粉夾、A4 紙張等
活動材料費	20	25 人 x4 場 次	2,000	
場地佈置費	1,500	1	1,500	

膳食	10	25 人×4 場 次	1000	
雜支	1,500	1	1,500	按業務費 6%以內計支。
總計			27,200	以上經費可依實際需求勻之

十一、預期效益：

- (一) 預計辦理 4 次講座活動，每次 3 小時，共計 12 小時的女性講座 100 人次受惠。
- (二) 透過講座，協助婦女在多元角色中，重視內在溝通並看見自我照顧的重要性。
- (三) 經由講座分享，協助婦女認識自我扮演的多元角色及在其中的迷惘與掙扎，能突破性別框架並看見與說出自我需求，並重新找到自我色彩、樣貌，能從心、重新看見自己。

十二、績效評估：自評與活動回饋單

十三、承辦本活動之學校工作人員依本市教育人員獎勵準則敘獎。

十四、本計劃奉核定後實施，修正時亦同。

# 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧

你有多久沒有停下來，好好照顧自己了

活動時間及內容：

活動日期	活動時間	講座名稱	主講人
6月8日	星期日上午 09:00-12:00	千面女郎-現代女性多元角色的迷惘	黃淳維 (台南市立歸仁 國中教師)
6月22日		走出性別框框-說出自我需求	
7月6日		「珍愛自己」-女性的自我照顧	
7月20日		蛻變-重新定位自我角色	

指導單位：教育部

主辦單位：嘉義市政府

承辦單位：嘉義市家庭教育中心

嘉義大學家庭與社區諮商中心

協辦單位：財團法人嘉義市諮商心理師公會

活動地點：嘉義市林森東路151號

國立嘉義大學林森校區 D402室

對象：30-50歲婦女，每場次25名

主講人：黃淳維 老師(台南市立歸仁國中教師)

報名方式：1.填妥報名表送至嘉義大學

家庭與社區諮商中心

2.來電至05-2732439報名

3.填妥報名表MAIL至

Community@mail.ncyu.edu.tw

洽詢電話：05-2732439 (週一至週五上午9點-下午5點)



## 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧

你有多久沒有停下來，好好照顧自己了

隨著社會時代的改變，女性不再只是照顧家庭的角色，儘管女性的選擇多元，但隨著角色的增多，依然被社會賦予不同角色的期許，讓婦女在重疊的期待與束縛之中，難以定位自我、無法充分發揮自我。在多元角色的承擔之下，女性的自我照顧是值得受到重視的一環。根據上述，本計畫將透過講座，以達成下列四項目標：

- (一) 協助婦女看見自我的多元角色。
- (二) 協助婦女認同自我的需求。
- (三) 協助婦女重視自我照顧的重要性。
- (四) 協助婦女重新定位自我、追尋真實自我。

指導單位：教育部

主辦單位：嘉義市政府

承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心

協辦單位：嘉義市諮商心理師公會

活動地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

參與對象：30~50 歲婦女，每場次 25 名。**免費參加**

主講人：黃淳維 老師(台南市立歸仁國中教師)

報名方式：1. 填妥報名表送至嘉義大學家庭與社區諮商中心

2. 來電至 05-2732439 報名

3. 填妥報名表 e-mail 至 [community@mail.ncyu.edu.tw](mailto:community@mail.ncyu.edu.tw)

洽詢電話：05-2732439

活動時間及內容：

活動日期	活動時間	講座名稱	主講人
6月8日	星期日上午 09:00-12:00	千面女郎-現代女性多元角色的迷惘	黃淳維 (台南市立歸仁 國中教師)
6月22日		走出性別框框-說出自我需求	
7月6日		「珍愛自己」-女性的自我照顧	
7月20日		蛻變-重新定位自我角色	

\*註：現場備有茶包，請自備環保杯。

### 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧-報名表

姓名		年齡		聯絡電話	
e-mail					
地址					
報名場次	<input type="checkbox"/> 6/8	<input type="checkbox"/> 6/22	<input type="checkbox"/> 7/6	<input type="checkbox"/> 7/20	
備註	免費參加				

## 國立嘉義大學家庭與社區諮商中心

### 辦理嘉義市各類家庭教育系列活動辦理情形自評表

推廣區域：  東區  西區

活動名稱：「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧

活動時間：103 年 6/8、6/22、7/6、7/20

承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心

填表人員(請寫姓名及職稱)：吳佩珊實習心理師

指標	內 容	評分	備 註
活動配合法令、政策情形	1. 符合本市推動家庭教育理念程度?(10%)	10	此計劃依據家庭教育法辦理女性講座，透過講座分享，協助婦女在多元角色中，重視內在溝通並看見自我照顧的重要性。
活動適切度	2. 符合學習者學習需求、能力與偏好程度?(10%)	10	此次活動符合學習者需求、能力及偏好程度，透過講師和參與者互動交流，分享身為女性生命歷程中所面臨到的角色掙扎，進行討論與個別分享，促進參與民眾間以及和講師間的情感交流與信任關係。
	3. 符合活動目標之程度?(10%)	10	課程主題符合女性之需求，除了針對女性的多元角色去認識、分享，並引導參與民眾突破性別的框架去看見、去說出自我需求。綜合上述，達活動計劃之目標。
	4. 講員或帶領人之專業性與親和力?(10%)	10	本計劃之講師具性別相關學經歷，在專業領域有相當紮實的訓練及經驗，並運用自身之經驗，有效將身為女性生命歷程中所經歷之角色掙扎引導成員去覺察與突破。
	5. 活動場地與時間安排之適切性?(10%)	8.5	時間安排在每週日上午，較不影響學員周間工作，能提高民眾參與率。場地為會議廳用途，有大型桌椅適合講座進行。
	活動動資	6. 人力配置效益(10%)	9

源 運 用 情 形	7. 經費使用效益(10%)	10	計劃經費之使用依據計劃編列運用，達100%之執行效益。
	8. 運用社會資源情形(10%)	9	1.公告與宣傳： 透過嘉義市家庭教育中心及本中心網頁宣傳。 2.場地設備： 由本中心提供活動場地及佈置與設備。 3.其他社會資源： 本計劃之執行結合社政及教育單位，落實家庭教育之推廣。
宣傳	9. 宣傳設計與成效(10%)	8	本次活動透過家庭教育中心及本中心網站之宣傳，宣傳管道及方式受限於網路及單一地點，社區民眾較無法直接得知本活動之訊息。因此報名人數未符合當初計劃預定人數。
整體	10. 活動成效評價(10%)	9.5	綜合上述活動資料之成效評價，此次活動成果良好！
總 計		93	

## 嘉義市家庭教育中心 103 年度

## 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧

## 千面女郎-現代女性多元角色的迷惘 簽到簿

時間：103 年 6 月 8 日 (星期日) 上午 09:00-12:00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

長官、講師簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	嘉義市政府社會處			
2	台南市歸仁國中	黃淳維	女	
3	家庭與社區諮商中心	歐玉芳	女	
4				
5				

工作人員簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	家庭與社區諮商中心			
2	家庭與社區諮商中心			
3	家庭與社區諮商中心			
4	家庭與社區諮商中心			
5				
6				
7				
8				
9				
10				

嘉義市家庭教育中心 103 年度

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 學員簽到表

主題：千面女郎-現代女性多元角色的迷惘

時間：103 年 6 月 8 日 (星期日) 上午 09:00-12:00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

序號	簽名	性別	與家人同來與否
1	徐郁雯	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
2	高麗娟	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
3	黃米寶	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
4	李國偉	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
5	張素意	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
6	李樹群	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
7	吳愉珊	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
8	黃怡婷	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
9	陳憶雯	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
10	許淑海	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
11	王如意	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
12	李明翰	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
13	蔡冷卿	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
14		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
15		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他

## 嘉義市家庭教育中心 103 年度

## 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧

## 千面女郎-現代女性多元角色的迷惘 簽到簿

時間：103 年 6 月 22 日 (星期日) 上午 09:00-12:00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

長官、講師簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	嘉義市政府社會處			
2	台南市歸仁國中	黃子璇	女	
3	家庭與社區諮商中心			
4	家庭教育中心	江克瑜	女	
5				

工作人員簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	家庭與社區諮商中心	許淑茵	女	
2	家庭與社區諮商中心	黃怡婷	女	
3	家庭與社區諮商中心			
4	家庭與社區諮商中心			
5				
6				
7				
8				
9				
10				

嘉義市家庭教育中心 103 年度

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 學員簽到表

主題：走出性別框框-說出自我需求

時間：103 年 6 月 22 日 (星期日) 上午 09:00-12:00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

序號	簽名	性別	與家人同來與否
1	符麗玉	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input checked="" type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
2	蔡如淑	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
3	周芳儀	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
4	吳鳳蓮	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
5	蘇敏卿	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
6	徐郁雯	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
7	黃米寶	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
8	侯智慧	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
9	楊淑文	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
10	李明翰	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input checked="" type="checkbox"/> 配偶 <input checked="" type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
11	張多亮	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
12	卓淑惠	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
13	陳高雲	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
14	李國偉	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
15	吳佩珊	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____

嘉義市家庭教育中心 103 年度

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 學員簽到表

主題：走出性別框框-說出自我需求

時間：103 年 6 月 22 日 (星期日) 上午 09:00-12:00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

序號	簽名	性別	與家人同來與否
16	吳玉玲	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
17	高麗娟	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
18	許淑茵	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
19	陳懷雯	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
20	王如意	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
21		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
22		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
23		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
24		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
25		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
26		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
27		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
28		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
29		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
30		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____

## 嘉義市家庭教育中心 103 年度

## 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧

## 「珍愛自己」—女性的自我照顧簽到簿

時間：103 年 7 月 6 日（星期日）上午 09：00-12：00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 父母學院二樓

長官、講師簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	嘉義市政府教育處			
2				
3	家庭與社區諮商中心			
4		黃暎維	女	
5				

工作人員簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	家庭與社區諮商中心	黃怡婷	女	
2	家庭與社區諮商中心	王如意	女	
3	家庭與社區諮商中心			
4	家庭與社區諮商中心			
5		林花枝	女	
6				
7				
8				
9				
10				

嘉義市家庭教育中心 103 年度

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 學員簽到表

主題：「珍愛自己」—女性的自我照顧

時間：103 年 7 月 6 日（星期日）上午 09：00-12：00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 父母學院 2 樓

序號	簽名	性別	與家人同來與否
1	賴梅芳	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
2	林濃華	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
3	張子亮	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
4	黃薈芸	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
5	洪貞玉	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
6	詹美伶	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input checked="" type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
7	簡世芬	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input checked="" type="checkbox"/> 配偶 <input checked="" type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
8	盧俊彰	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input checked="" type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
9	王美霞	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
10	張麗瓊	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
11	蔡麗芬	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
12	侯碧芸	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
13	張嘉玲	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
14	張云	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他
15	蘇惠妮	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他

嘉義市家庭教育中心 103 年度

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 學員簽到表

主題：「珍愛自己」—女性的自我照顧

時間：103 年 7 月 6 日（星期日）上午 09：00-12：00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 父母學院 2 樓

序號	簽名	性別	與家人同來與否
16	吳佩珊	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
17	邱文君	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
18	陳怡婷	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
19		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
20		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
21		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
22		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
23		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
24		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
25		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
26		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
27		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
28		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
29		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
30		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____

## 嘉義市家庭教育中心 103 年度

## 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧

## 蛻變—重新定位自我角色簽到簿

時間：103 年 7 月 20 日（星期日）上午 09：00-12：00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 室

長官、講師簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	嘉義市政府教育處			
2				
3	家庭與社區諮商中心	黃淳維	女	
4				
5				

工作人員簽到表

編號	單位	簽到	性別	備註
1	家庭與社區諮商中心	許淑茵	女	
2	家庭與社區諮商中心	黃怡婷	女	
3	家庭與社區諮商中心			
4	家庭與社區諮商中心			
5				
6				
7				
8				
9				
10				

嘉義市家庭教育中心 103 年度

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 學員簽到表

主題：蛻變—重新定位自我角色

時間：103 年 7 月 20 日（星期日）上午 09：00-12：00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 教室

序號	簽名	性別	與家人同來與否
1	邱美蓮	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input checked="" type="checkbox"/> 配偶 <input checked="" type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
2	蔡如淑	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
3	詹美伶	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input checked="" type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
4	楊淑女	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
5	劉淑芬	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
6	洪貞子	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
7	侯智慧	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
8	吳秀英	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
9	李樹芬	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
10	簡世芬	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
11	吳云芳	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
12	高麗娟	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
13	蘇惠妮	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
14	吳佩珊	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____
15		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他 _____

嘉義市家庭教育中心 103 年度

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 學員簽到表

主題：蛻變—重新定位自我角色

時間：103 年 7 月 20 日（星期日）上午 09：00-12：00

地點：嘉義市林森東路 151 號 國立嘉義大學林森校區 D402 教室

序號	簽名	性別	與家人同來與否
16	陳懷珍	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
17	王如意	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
18		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
19		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
20		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
21		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
22		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
23		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
24		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
25		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
26		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
27		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
28		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
29		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____
30		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否, <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 孩子 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 其他_____

## 千面女郎-現代女性多元角色的迷惘

歸仁國中黃淳維

## 學經歷

- 國立彰化師範大學輔導與諮商學系
- 高雄醫學大學性別研究所
- 現任：台南市立歸仁國中兼任輔導教師

## 立場

- 女性主義訓練
- 漢人中產階級女性
- 各式各樣的女人，各有其經驗與價值觀，需要被看見，但也需要自我挑戰。

## 多元角色與衝突（一）

- 「人皆生而平等」？
- 身為女性的困境
- 多重角色：工作者、妻（感情、婚姻）、母（母職）、女兒、媳…
- 女性的多重角色扮演遭遇到的可能困境/抉擇：（一）多元角色的集於一身，感受到的來自家人與外界乃自於自我對自己的期望與限制；（二）因應策略

## 多元角色與衝突 (二)

- 外在環境限制：社會體制、工作、婚姻…
- 自我期許：期望、自信、策略應用
- 適應良好VS. 情緒壓力

## 影片觀賞與討論

- 她是我媽媽
- 問題與討論：
  - (1) 從階級看限制、
  - (2) 「媽媽」、「妻子」的角色在你生活裡的要求、標準
  - (3) 你認為的「好」媽媽、
  - (4) 媽媽的獨處時光、
  - (5) 你為自己勇敢堅持了嗎?

謝謝您的參與  
下次再會





走出性別框框---  
說出自己的需求

台南市立歸仁國中  
兼任輔導教師  
黃淳維

性別框框(一)

- 性(sex)/性別(gender):生理/社會
- 性傾向：異/同/雙/跨/扮裝...  
(LGBT)
- 性別氣質：陽剛/陰柔
- 性別刻板印象

修電腦  
<https://www.youtube.com/watch?v=w1btbzFKZVw>



- 交織而成的多元性別光譜

德國政府的性別選項  
<https://www.facebook.com/321847293815/photos/a.331765778815.152251.321847293815/10151879341263816/?type=1>

Facebook的性別選項  
<http://www.techbang.com/posts/16929-no-longer-just-a-male-female-facebook-added-56-of-the-gender-identity-options>



性別框框(二)

- 無處不性別
- 教育養成
- 職業選擇與訓練
- 習俗：逢年過節、婚喪喜慶
- 親密關係/婚姻

### 性別框框(三)

- 家務勞動、父職/母職
- 空間、身體
- 多元成家/同性婚姻

達賴喇嘛

<https://www.youtube.com/watch?v=DuCHjpiKQq8>

美國長老教會

[http://www.sunshinequeer.tw/ne\\_cont.asp?id=2837&ida=15&idf1=20146226256](http://www.sunshinequeer.tw/ne_cont.asp?id=2837&ida=15&idf1=20146226256)

歐巴馬與小女孩

<http://www.niusnews.com/=P1xry9d8?nm=1>

同志家庭大哉問

<https://www.youtube.com/watch?v=iQzyh-yKbmw>

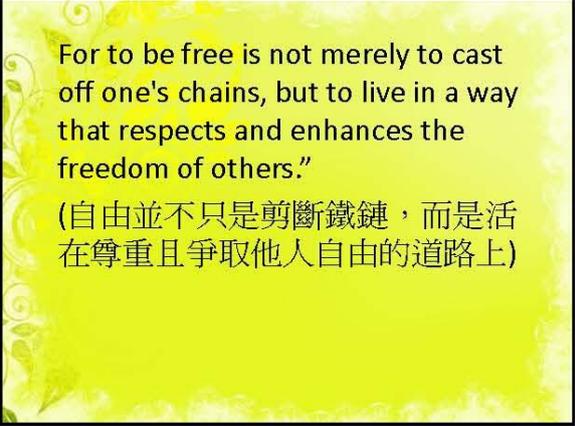
- 其他

### 需求的表達—個人篇

- 解構性別：文化、制度如何限制人們發展
- 尋求支持：志同道合的夥伴與自己
- 自我增能：自我價值感提升
- 改變慣性：過往的經驗與學習需要重組
- 耐心：給自己無盡地耐心與機會練習

### 需求的表達---他人篇

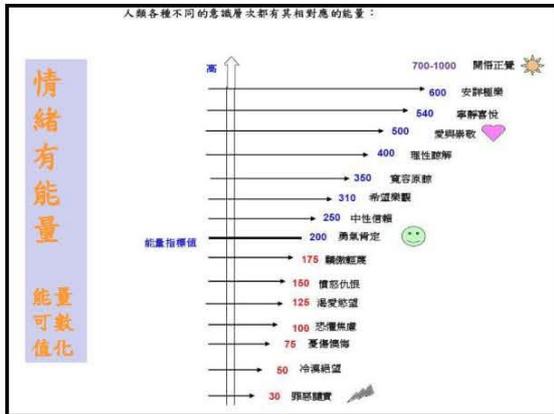
- 目標清楚
- 理性表達
- 保持距離
- 重複不斷
- 適時肯定
- 態度柔軟



For to be free is not merely to cast off one's chains, but to live in a way that respects and enhances the freedom of others."

(自由並不只是剪斷鐵鏈，而是活在尊重且爭取他人自由的道路上)





### 正向情緒 具有穩定的能量場

- 從德雷莎修女受頒諾貝爾和平獎
- 談慈場概念
- 因為德雷莎修女有如此高的能量意識，當她走進諾貝爾頒獎會場時，會場就呈現一片的安祥，當時測得能量波是700

### 從身心靈三方面提升 正向能量簡易功法

### 女性自我照顧的簡易功法一

- ☺️ 呼吸吐納
- 功法：自然腹式呼吸
- 心法1：鬆•鬆•鬆•鬆•鬆
- 心法2：鬆•靜•歸自然
- 心法3：無限光 無限愛
- 無限祝福在其中

## 女性自我照顧的簡易功法二

- ☺ 立如松
- 功法：立定腳步踏實地
- 身鬆心空靈歸中
- 心法1：高山流水清靜心
- 心法2：鬆·靜·歸自然



◎兩腳掌內緣輕輕貼靠



立如松：放鬆、  
直立如松樹



◎眼睛平視正前方後 輕輕閉合

◎身體像量身高般站直、放鬆



### 女性自我照顧的簡易功法三

- ① 天地定位
- 功法&心法：天地定位安主軸
- 效益：上通下達、通天貫地
  
- ② 地心引力
- 功法&心法：自由落體 交託大地
- 效益：貼近內在、謙恭柔和



### • 平舉手

天地定位立自在



◎ 墊腳立  
效益多



◎ 平舉手  
與肩齊



90老翁 三個月去肺疾 不駝背 精神好



## 女性自我照顧的簡易功法四

- ☺ 大愛手
- 
- 心法1：心手合一
- 
- 心法2：慈悲 溫暖 希望
- 



無限光

無限愛

無限祝福在其中

感謝您的參與 大愛光祝福您





**We Can Do It!** 蛻變——  
重新定位自我角色

台南市立歸仁國中  
黃淳維  
2014.07.20



**We Can Do It!** 前言

- 我是誰？我要甚麼？我可以嗎？我值得嗎？
- 每日辛苦為誰忙？
- 為何女人要這樣過？
- 為何別人可以那樣，而我卻這樣？啊～時也，命也，運也！



**We Can Do It!** 婦女處境的轉變與思考

- 話說從頭——台灣婦運與議題發展淺談
- 平等權
- 工作權
- 青少年保護
- 民法親屬篇——親權
- 廢娼論戰——剝削或工作、罰嫖不罰娼



**We Can Do It!** 婦女處境的轉變與思考

- 生育、照顧——外傭引進的影響
- 外籍配偶
- 身體與美貌
- 孩子的姓氏選擇
- 多元性別/多元成家

(參考李元貞(2010)開花結果和待完成的革命：回顧台灣婦運20年(1990-2010)。回顧台灣社運二十年(1990-2010)研討會。)

婦女處境的轉變與思考



**We Can Do It!**

- 身處上述社會進程，個人從中受到的啟發以及扮演的角色
- 反思個人對於婦運、性別主流化、性別多元的認識與想法

重新定位生為女人



**We Can Do It!**

- 無法去脈絡化地「認識自己」  
--在現在生活與過往社會變遷中穿梭自省
- 西蒙波娃：  
「我們並非生來為女人，我們是成為了女人。」

重新定位生為女人



**We Can Do It!**

- 愛惜自己--身心靈的自我照顧；制約、腦與心（秘密）
- 採取行動--
  - 個人層面/政治層面
  - 知識就是力量
  - 團結力量大
  - 參與倡議與投票
 因為「個人即政治」

獻給內外皆美的女人們



**We Can Do It!**

- 歐普拉為2013年哈佛大學畢業生演講 - [YouTube](#)
- 艾倫·狄珍妮為2009年杜蘭大學畢業生演講
- 莉莉麥爾斯(Lily Myers)-縮水的女人 - [YouTube](#)

獻給內外皆美的女人們

**We Can Do It!**



• 年度女人智慧語錄

<http://womany.net/read/article/3803?ref=readout>

• 您給自己與其他女人的忠告~

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 活動紀錄  
承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心  
課程名稱：千面女郎-現代女性多元角色的迷惘  
活動時間：103年6月8日      活動地點：家庭與社區諮商中心



文字說明：學員相互分享自身女性角色經驗。



文字說明：學員與大家分享自己身為女性之生命經驗。

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 活動紀錄  
承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心  
課程名稱：走出性別框框-說出自我需求  
活動時間：103年6月22日      活動地點：家庭與社區諮商中心



文字說明：講師運用廣告影片說明生活中的「性別刻板印象」。



文字說明：講師邀請成員思考性別框架如何形成。



文字說明：講師引導成員彼此討論對多元性別/多元成家的想法。

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 活動紀錄  
承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心  
課程名稱：「珍愛自己」-女性的自我照顧  
活動時間：103年7月6日      活動地點：家庭與社區諮商中心



文字說明：講師帶領學員相互按摩讓體驗身體得到照顧的感覺。



文字說明：透過伸展肢體讓成員體驗放鬆。



文字說明：運用小遊戲讓成員在過程中活動身體。

「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 活動紀錄  
承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義大學家庭與社區諮商中心  
課程名稱：蛻變-重新定位自我角色  
活動時間：103年7月20日      活動地點：家庭與社區諮商中心



文字說明：講師以自己的經驗去分享自我角色的重新定位。



文字說明：講師說明現今社會現況與女性之處境。

## 「換我做自己」女性的內在溝通與自我照顧 總回饋表

活動名稱： 活動時間： 講師或帶領者：	總 人 數	非常 滿意	滿意	不滿意	非常 不滿意
一、課程或活動報名的方式滿意度	31	20	10	1	0
二、課程或活動主題與內容方面滿意度	31	20	11	0	0
三、講師講課方式或活動帶領方式滿意度	31	20	11	0	0
四、課程或活動帶領者與學員互動方式滿意度	31	19	12	0	0
五、課程或活動流程方面滿意度	30	19	11	0	0
六、課程或活動時間的安排滿意度	30	15	14	1	0
七、工作人員的服務滿意度	30	21	9	0	0
八、課程或活動所使用的場地及設備滿意度	30	23	7	0	0
九、課程或活動達到參與者所預期目標的程度	31	19	12	0	0
十、參與課程或活動幫助參與者家庭經營程度	31	19	12	0	0
十一、參與者此次活動的訊息來源： 報紙___0___人 宣傳單___8___人 廣播___0___人 網路___4___人海報___3___人 他人介紹___3___人 家庭教育中心___10___人 學校___2___人 民間單位___1___人 其他：___市府網頁、再耕園_____					
十二、我參此次活動動機： 自我成長___26___人 解決問題___7___人 交朋友___2___人 他人介紹就一起來___4___人 過去參與過相關活動，感覺不錯___3___人 免費的活動，來試試___1___人 其他：_____					
十三、第一次參與活動者___12___人，二次者___5___人，三次以上者___10___人					
十四、與家人同來者___8___人，配偶___1___孩子___5___兄弟姊妹___0___父母___1___					

參與者對本次課程活動的建議或是其他想對我們說的話，未來希望學習的課程：

- 未來希望學習的課程：親子與夫妻關係。
- 感謝貴單位及講師很用心準備這一系列的演講。
- 謝謝辦理這樣的成長課程，受益匪淺。
- 嘗試放鬆的工法，感覺很棒。