

4/16 (4)



102 年度 臺中市西大墩婦女福利服務中心 婦女社區宣導教育講座活動計畫

為提倡婦女自主性、提升婦女自我保護及權益的意識，將性別平等觀念漸漸深植婦女心中，台中市政府委由本中心辦理婦女社區宣導教育講座活動，除希望提升社區本身對婦女權益的重視程度，並帶領社區婦女朋友對目前台中市婦女福利有更多的認識之外，也希望投注更多資源和心力幫助社區婦女朋友找到並發揮屬於自己的力量，與自身親友、社區一起成長。

- 一、主辦單位：臺中市政府
- 二、承辦單位：財團法人天主教聖母聖心修女會
臺中市西大墩婦女福利服務中心
(電話 04-24527113 賴玫妃社工員; 地址: 台中市西屯區光明路 160 號 2 樓)
- 三、實施時間：102 年 2 月~11 月
- 四、活動對象：歡迎社區團體、學校、幼托園所，以及社會福利團體來預約！
- 五、活動內容：採小團體、講座或電影欣賞等方式進行，相關議題請見下頁。
- 六、辦理場次：預計十場次。
- 七、活動申請：有意願與中心合作之單位，請填下列回函資料回傳，或與中心聯絡。中心人員將盡快與貴單位確定時間，連結專業師資講授貴單位有興趣之課程。

你的努力為生活帶來改變
 你背後的付出也讓家人茁壯成長
 別忘了對自己多加照顧
 歡迎搭上婦女中心宣導教育優質列車
 讓你更有能量！



(請延線撕下後傳真至 04-24527061，謝謝！)

社區宣導教育活動回函

- ◎單位名稱：_____
- ◎主要聯絡者：_____ 職 稱：_____
- ◎聯絡電話：_____ 傳真電話：_____
- ◎活動地址：_____
- ◎期待講師使用語言：國語 台語 以上皆可

主題 (請填編號)	第一優先時間	第二優先時間	參與人數
1.			
2.			



天主教聖母聖心修女會 承辦

臺中市婦女社區宣導教育講座活動議題

優質電影院~電影賞析	
1 內衣小舖	80 歲老奶奶尋找自我和夢想
2 享受吧一個人的旅行	讓心自由、重新認識自己
3 佐賀的超級阿媽	勤儉還是小氣，與阿嬤相處的回憶笑鬧不斷！
4 錢不夠用 II	錢重要還是親情重要？
*電影結束後安排講師帶領討論，其他優質好片歡迎推薦！	
宣導講座	
婚姻及 更年期議題	5 談職業婦女如何平衡美滿婚姻及忙碌工作
	6 百年戰爭~婆媳相處之道
	7 雙雁儷影迎彩霞~談更年期的性生活
	8 愛?礙!~談如何照顧年邁父母
親職教育	9 如何提升孩子的挫折容忍力
	10 他/她不是我爸媽~如何幫助父母離異的孩子
	11 當更年期遇上青春期
	12 不要為小事抓狂~親職教養情緒管理
法律福利	13 打是情、罵是愛~談家暴
	14 從親權行使談子女監護
	15 婦女福利知多少
生涯規劃	16 付出就是獲得~婦女志願服務生涯分享
	17 退而不休~精彩退休人生
休閒養生	18 黃臉婆退散!~時尚女性服裝造型與配色
	19 百變絲巾造型搭配
	20 簡易烘培班:小餅乾、節慶糕餅
	21 婦女的營養保健與菜單設計
節能減碳	22 家事一把罩
	23 環保手作 DIY
*以上主題供貴單位參考，也歡迎您自行訂定創意主題，中心將適度替您媒合相關師資！	

~台中市西大墩婦女中心，期待與您相會~



天主教聖母聖心修女會 承辦