

新北市汐止區公所性別平等成果報告

壹、活動名稱：

112年新北市汐止區水返腳講堂暨性別平等意識培力

貳、活動目的：

- 一、營造終身學習環境，打造終身學習社區。
- 二、充實多元智能及資源，建立社會支持網絡及凝聚在地歸屬感。
- 三、推動學習不分性別，市民皆享有學習機會，並鼓勵男性踴躍參與社會互動，進而強化性別平等意識培力。

參、活動相關內容：(請參課程內容)

- 一、活動時間：112年4月13日起至5月26日止（共10堂）
- 二、活動地點：汐止區公所、汐止圖書館、汐止運動中心
- 三、參加對象：本市18歲以上民眾，每場20至40人(約400人次參與)

伍、活動花絮：



鼓勵男性學員踴躍參與課程



不分性別 一起來做手工皂



鼓勵男性學員於課堂上踴躍發言



動態Zumba 讓汐止更年輕

陸、課程內容：

編號	課程主題	課程名稱	內容	時間	教室	名額	講師
1	咖啡達人就是我	咖啡基礎	進入咖啡的世界，教您使用家中常見的咖啡設備，讓您在家也能沖出濃、醇、香而美味的咖啡	112年4月13日 (星期四) 14:00-16:00	4樓會議室	40	Candy老師
		咖啡進階		112年4月20日 (星期四) 14:00-16:00		40	
2	精油經絡按摩	精油香氛DIY	首堂針對酸痛問題調製個人按摩精油，透由精油特性介紹，調製適合個人按摩精油，後介紹身體穴位，以首堂調製完成之精油來進行按摩實作。	112年4月21日 (星期五) 18:00-20:00	4樓會議室	30	潘蓁蓁老師
		肩頸疏理好健康		112年4月28日 (星期五) 18:00-20:00		30	
3	創意手工	日式紙籐籃	紙籐是一個環境友善的材質，只要知道編織的技巧，即可讓這美麗有質感的置物容器，讓家的氣質都加分。以最簡潔的教法，讓大家可以快速上手。	112年4月15日 (星期六) 10:00-12:00	5樓圖書館汐止分館	30	陳淑萍老師
		天然素材手工肥皂	自己做天然手工皂，製「皂」小幸福，安心又環保，且為全家人肌膚把關，為地球盡一份心力。	112年4月22日 (星期六) 10:00-12:00		20	羅香蘭老師
4	運動旅程	Zumba	在熱情歡樂的拉丁音樂下達到暖身、心肺與律動協調訓練、肌力與柔軟度訓練及緩和，讓運動就像開派對一樣開心，盡情揮灑汗水沉浸在音樂之中。	112年4月27日 (星期四) 14:00-15:00	新北市汐止國民運	30	JOJO老師

		增肌減脂	透過基礎體適能、利用功能性訓練讓你塑身爆汗的課程，在音樂的引導下享受中高強度的訓練，達到心肺功能、肌肉適能強化、伸展的全方位運動。	112年4月27日 (星期四) 15:00-16:00	動中心 603教室	30	
5	愛自己、 愛地球	羊毛氈	在忙碌的工作、家庭及日常生活中，一定累積了許多壓力無法宣洩，透由紓壓手作，照顧自己身心靈。	112年5月12日 (星期五) 18:00-20:00	4樓會 議室	30	曾珮甄老師
		舊衣改造	換季的脚步近了，家中是否清出許多要回收的衣物，丟掉可惜，不丟又佔空間，快來學學如何再利用。	112年5月26日 (星期五) 18:00-20:00		30	