

(三)教案或教學模組

2012年8月~2015年1月

社會企業課程規劃總表(簡易版)

編號	主題名稱	教學目標	教學日期	活動流程	與未來想像的關係	回應社會的發展	評量方法
1	社企基礎觀念&知識建構		2013年1月~2014年1月				
	(一)2013年上半年社企基礎班	建構社企基礎知識 建立友好社企社群	12堂課	黑暗中對話、社企流、主婦聯盟合作社、輔大社企研究中心等實務者授課	探索未來、想像未來	社會企業將是社會潮流，內湖社大率先導入社大領域	期中：口頭讀書報告 期末：創業點子發表
	(二)社大團隊社企讀書會	提升同仁對社企的認知	6~10次/年*2小時 (自2012年8月起)	輪流導讀&團體討論	探索未來想像未來		口頭發表觀點
	(三)2013年暑期中台灣類社企之旅	實際案例參訪	兩整天行程	1. 彰化福田社區產業案例分享 2. 南投鹿谷凍頂茶區導覽及生活茶藝展演 3. 南投鹿谷清水茶坊交流訪問 4. 南投埔里紙教堂見學園區交流	探索未來想像未來	社區型或社造型經濟部份可望轉成社企型態	無
	(四)2013年下半年鄉鎮玩家課程	社企公益旅行常態基礎課程	18堂課	2014/1/11 期末成果展協助小農&小漁戶販售	探索未來選擇未來	農產滯銷&新農漁民或二代農漁民接棒傳承	無
	(五)2013年下半年類社企小旅行	擴大傳播社企基礎概念	6次全天課程	行程集中於9月份執行完畢 10月上旬觀察員討論會 2013/10 公民週遊程行銷簡報 11/20 行銷課對師生簡報	探索未來選擇未來	食安議題 社企消費者的挖掘	擔任隨團觀察員事後須繳交觀察報告 事前製作1~2份簡報PPT

	(六)赴香港社企高峰會	開拓國際視野	4 天行程 11/29~12/2	11/29~30 大會 12/1 社企參訪 12/2 自行參訪	探索未來 想像未來	向海外取經	返國後每人繳交心得報告一篇&並於社企論壇公開分享
	(七)2014 社會企業論壇：熟齡玩家~消費力讓社企發光	對外締結社企人脈	全天 2014/1/22	1. 跨領域學者看社企現況&方向提醒 2. 社企創業者面對面 3. 社企推動工作在社大	想像未來 創建未來	連結社大以外的社企網絡	★擔任報告者分享香港參訪經驗
編號 2	主題名稱： 都會單身女性養老需求探討	教學目標	教學日期 2014 年 2 月 ~ 2015 年 1 月	活動流程 (簡化版)	與未來 想像的關係	回應社會的發展	評量方法
	(一)【心旅行 欣女性】系列公益遊程	藉由她人的生命故事，觀照並回顧自己的生命 旅程結束後進入後續的成長共學課程	3 梯次全天行程 1 梯次兩天行程	2013/11/28 參與女性課程三芝行程前期規劃 2013/12/9 師生赴三芝實勘 2014/3/12&17 女性遊程觀察員培訓 1. 基隆長潭 2. 宜蘭頭城 3. 三芝 4. 南澳	探索未來 想像未來 選擇未來	女性遭遇家庭變故之貧窮化現象 都會單身的下半場人生規劃	社企學員擔任隨團觀察員事後繳交觀察報告
	(二)女性成長課程 姊姊妹妹放鬆談	透過女人間的交流，共同探索生命中兩性課題，透過不同的故事，找到支持的力量，活得更自在！	12 堂課 5/2~7/11	第 1-2 週生命的河流 第 3-4 週我是誰？ 第 5-6 週男與女的角色 第 7-8 週愛與被愛 第 9-10 週生命中重要的人 第 11-12 週男與女之間的鴻溝？	探索未來 想像未來	都會單身的養老需求 高齡再度單身者之社會網絡建構	課堂討論&分組合作作業

	(三)暑期個人品牌工作坊	協助學員整合自身資源，以建立個人品牌跨出社企之路	7 堂課 7/7~7/30	(1).5/12 範例學員個別討論 (2).6/13 暑期個人品牌課程事前溝通 (3).7/25 個人品牌工作坊促成學員合作 (4).8 月中旬陸續繳交暑期課程心得針對總籌角色	選擇未來 創建未來	家庭主婦或資深退休女性重入社會，開創經濟	S 擔任範例學員，貫穿所有主題 課後 S 邀請 R 擔任其課程助理預計六次 範例學員 S 除了心得另有生平簡介所有學員課程結束繳交心得報告
編號 3	主題名稱： 社企資深學員個別深化學習規劃	教學目標	教學日期 2014 年 2 月 ~ 2015 年 1 月	活動流程 (簡化版)	與未來 想像的 關係	回應社 會的發 展	評量方 法
	(一)委託規劃科技人公益遊程調研及研發	善用學員 C 本身的職場身分做研發	4~5 月期間	坐車前往目的地 農村導覽 控窯 從食材到餐桌， 學做菜&午餐 DIY 古早味糕點 或 DIY 美勞 (童玩/ 乾燥花...) 溪水活動:摸蛤 捕魚清大坪 農事活動:下田 種菜拔草堆稻草 人 下午茶: 農家甜 點 賦歸	選擇未 來	科技人 參與公 益管道 開拓	C 並親自參與兩梯次行程後做調整
	(二)師生聯誼座談 請學員自述	學期中回顧並作為下階段課程規畫	3 小時 5/1 辦理	請五位學員輪流發表 2013 年上課至今的心得，其	選擇未 來 創建未	熟齡創 業新趨 勢	5 位學員 & 周亮君

未來是否有社企創業的新方向	之依據		中有兩位學員的構想具可行性	來		老師與會
(三)紅寶石婚趴活動籌備&執行	藉此活動擴大師生參與社企推動計畫	2014.5/19~11月中旬 歷時半年籌畫與辦理 10/28舉辦	(1).2013 公民週 SAC 分享為父母辦婚趴經驗談 (2).5/19 第一次婚趴籌備會 (3).7/27~8/19 婚趴佳偶訪談 (4).8/25 婚趴訪談員座談會 (5).8/30 教師研討會繳交心得文章 (6).8/30 教師研討會報告婚趴籌備現況 (7).8/30 第二次婚趴籌備會 (8).10/16 婚紗外拍 (9).10/28 舉行婚趴活動 (10).11月中旬繳交婚趴心得	選擇未來 創建未來	熟齡二度婚禮(婚慶的另一種選擇)	L 自願擔任總籌並作事前架構規劃,RSWC 則擔任訪談員,並撰寫生命回顧紀錄&製作 PPT 活動結束後並撰寫心得報告各一篇
(四)赴石碇考察半農半 X 行程	讓學員嘗試運用所學規劃公益旅行	6 小時 9/10 辦理	被訪者為文山社大學員,經執行長推介	想像未來 選擇未來	退休務農者市場開發	無
(五)女性成長課程戶外教學	讓學員嘗試運用所學規劃公益旅行	全天行程 9/28 舉行	9/15 姊妹放鬆談 DM 完成 9/23 討論戶外教學事宜	選擇未來	熟齡者一日小旅行	以課程助理身分對校方提出活動 DM
(六)社企創業參考文件英翻中志工	學員 C 曾留學澳洲運用其英文能力	10/3 交件	C 曾留學澳洲運用其英文能力	探索未來	社企創業需要參考準則	繳交翻譯作品
(七)未來想像工作坊	大學&社大的相遇,跨世代共同激盪未來的想像	1.5 天 8/16~17	由女性課程助理 R 前往參與	探索未來 想像未來 選擇未來	跨世代&跨領域對話及合作機制待建	於 8/25 繳交未來想像工作坊心得報

					來	立	告
	(八)廈門高殿社大&北京社企學者來訪與社企學員座談	透過與對岸學者&社大辦學者的對談	2 小時 10/1 舉行	執行長公告訊息,4 位學員自由參加	選擇未來	兩岸成教&社企的實務交流	本座談即為對學員的測試
	(九)鍾育恆老師&學員討論 ISO 原則	協助初創社企做創業規劃	2 小時 10/20 舉行	R&L 兩位學員主動表示參與願意	創建未來	提高初創社企的成功率	討論結果 L 的點子有可行性;R 的點子尚在想像階段
編號 4	主題名稱: 校內公益共購平台建置	教學目標 扶植志工社建置公益購買平台	教學日期 2015 年 1 月	活動流程 (簡化版)	與未來想像的關係	回應社會的發展	評量方法
	(一)公益共購 讓愛心永續	基於公益採購、支持小農小漁優良食材原則,服務利潤並用做公益用途。	6 堂課 2015/1/14~30	12/26 校內公益共構平台說明會	創建未來	食安風暴&社區共老系統建制	家庭作業&課堂小組討論結果

社企課程發展的五個階段

從 2012 年 8 月計畫啟動,到 2015 年 1 月計畫告一段落,與「社企」相關的開課及與實際授課可分成以下五個階段:

(一)2012 年 8 月~2013 年 3 月

前期規劃,此階段尚未直接觸及社大學員,而是在社大行政部門與教師之間作溝通,並繼續對外蒐集案例並取經。不過,參與規劃的教師中有位「鄉鎮玩家」的何立德老師在社企基礎課開班時正式選課成為學員,並影響「鄉鎮玩家」的部分學員及海洋大學的青年創業團隊成員選課成為社企基礎課學員,約佔總選課學員的 1/3。

(二)2013 年 4~7 月

社會企業基礎課「公益創業~~讓世界每天變好一點點」開課 12 堂,主要目的在於從選課學員所提的需求中,挖掘並歸類出不同類型的潛在社企創業需求,挑選出其中三個

適合從社大領域持續發展的需求。

透過這門基礎課，共有 22 位學員選課，當時尚不能看出哪些學員能長期隨著本計畫持續學習。

6 月 30 日學員 S 主動申請辦理社企主題小型討論會，除了邀集校外對社企有興趣人士參與也開放社企班學員自由參與，本次除了主辦學員 S 之外，另有 5 位學員參與，此時已能看出哪幾位學員對於社企展現出較積極的參與度。

(三)2013 年 8~12 月

在前階段課程進行過程中，即同時反思，「社會企業」概念對大眾而言仍屬陌生，若停留在一般社大正規開課的模式，雖可接觸到對社企略有耳聞或感到興趣的學員，卻未必就是適合後續投入社企創業的人員。社大既有學員中，不乏有創業或者在企業工作經驗的人，只是這些本有企業背景的人，當他們與社大接觸時，往往是基於休閒、運動或者非工作取向的課程，有鑑於具有「旅行」性質的課程，向來可以在社大領域招收到多元類型的學員，而在社會企業基礎課程中也恰好有「鄉鎮玩家」的教師選課擔任學員，於是決定，第二階段的基礎課程，以結合「公益消費+旅行」的模式來進行，以便讓更多社大學員，廣泛接觸社企概念，而不侷限在正式選課生。

本階段委託「鄉鎮玩家」規劃出七條為時一日的公益小旅行，在 2013 年第二學期開學後的第四週連續七天舉行，除了其中一梯次人數太少取消，共計完成六條行程，總共有 137 人次在此階段初步接觸社企概念。

至於第一學期選修過社企基礎 12 堂課的學員，在此階段的進階學習，則成為隨班觀察員&紀錄者。每梯次行程有 2 位學員擔任此角色，以便互相支援，觀察員必須依據「隨團觀察員觀察面向一覽表」的項目針對同梯次學員一一進行觀察或訪談。此階段共有 7 名社企班底學員自願互相搭配擔任觀察員的角色。

社企班底學員的進階學習有以下項目：

1. 9 月下旬觀察員隨團參與一日公益小旅行行程。每人參與 1~3 梯次。
2. 10 月 4、8、9 日與 7 位觀察員個別或團體約談
3. 10 月 28 日，在公民週扮演遊程推廣者角色，共有 6 位學員對大眾簡報，並由當天參與的學員及志工票選出最感興趣的行程，以了解消費者取向。
4. 11 月 20 日，從前述簡報學員，徵求自願者在行銷課程再做一次簡報，以行銷班學員

為對象，由該班師生提出問題並指教。本次有 4 位學員參與。

5. 11 月 28 日，從 7 位參與觀察員的學員中徵求自願參與「藝術家&職人之旅計畫」前期規劃的討論。本次有 3 位學員參與。
6. 11/29~12/2 開放學員自費隨團赴香港參訪社會企業，大會參加費由校方支付。本次有 1 位學員參與。返國後並繳交一篇心得刊登在《用愛深耕內湖》刊物。
7. 12/9 赴三芝實勘「藝術家&職人之旅計畫」活動現場，並與藝術家討論學習活動進行方式。本次有 3 位學員參與。

(四)2014 年 1~10 月

本階段有兩大工作要項：

- A. 「以都會女性單身者的養老需求」為社企探索主題
- B. 籌辦【愛你一世，紅寶石婚禮 Party】

以下分別敘述。

- A. 「以都會女性單身者的養老需求」為社企探索主題

此時進入計畫執行的第二階段，依據第一階段基礎課程，從學員的個人背景與資歷和興趣、動機幾個面向，將其背後隱藏的、有潛力的分析出來的 12 類創業需求中，最後選出三項計畫適合由社大介入的是：

- (一)農漁網平台建構計畫
- (二)金山林地生態休閒營運計畫
- (三)都會區單身女性養老規劃

計畫(一)&(二)計畫，本校所扮演的角色為顧問與消費者來源的開發，完全不牽涉到實際開課。

計畫(三)則完全是為內湖社大女性學員所打造，需透過開課的過程，逐步達成的計畫。引發此計畫構想的學員是南台灣人，因工作購屋定居內湖十多年，屬於區域內的新移民，但實際開課則以內湖區域內的熟齡女性朋友為對象。

本計畫的前期籌備工作：

- 2013/12/10 討論「女性成長類社企行程」開課計畫

參與者：張瓊齡執行長 周亮君老師

- 2014/01/10 六條女性旅行路線初步規劃 參與者:張瓊齡執行長&周亮君老師
- 2014/01/16 赴海洋大學 討論「女性成長類社企行程規畫事宜」
參與者:張瓊齡執行長 何立德老師 周亮君老師
「農漁網平台計畫」:學員 張雅雅 陳怡君
- 2014/02/17~20 執行長與周亮君老師赴 金山、三芝、頭城、南澳踏勘女性遊程路線，並與各合作對象進行討論
- 2014/02/24-03/02 透過網路共發信給 12 位學員共同腦力激盪 女性遊程 DM 標題&文案內容，此時 5 位學員的穩定參與已確定，最後的文案亦採用這 5 位學員的集體智慧定案
- 2014/02/26 執行長&周亮君老師 討論女性遊程及後續開課計畫構想
- 2014/03/12 【心旅行 欣女性】女性遊程教師&觀察員溝通會議
出席者:周亮君 張瓊齡 學員 L & W & R & S
- 2014/03/14 與學員 C 討論【心旅行 欣女性】女性遊程觀察員需知

第二階段計畫展開前，適逢計畫執行長過去合作多年、以性別議題融入英語教學的社大資深教師周亮君自美國返台，基於過去周老師對於創新研發課程具有高度意願且實際合作愉快的經驗，鄭重邀約周老師加入本計畫，兩人對於將第一階段操作過發現，社大學員容易入手並認同的「公益旅行」元素結合女性成長與自我覺察課題的課程發展方向，具有共識，遂進入共同研發課程的進程。

兩人的分工默契是：由執行長張瓊齡擬定整體課程的階段與課程類型，戶外課程的部分則共同進行踏勘與訪談，戶外課程與後續延伸課程的教案，凡由周亮君授課的部分，均由她研擬教案。

此計畫之推動分為三部曲：

1. 2014年初到四月底

先從5條類社企小旅行+女性議題

從小旅行中，累積志同道合的學員，進入下階段的持續課程。

2. 五月到七月

以小旅行挖掘的學員加上新招收的學員，經營12堂的女性成長課程。

以前述5條遊程學員為班底，再招收新成員

3. 課程進行期間

從女性成長課程中找出女性社企產品或服務的創業需求在前述的課程設計中，即將都會單身女性面對高齡化社會的可能需求，安排在課程討論要項，並逐步對應出市場上缺乏但有需求之產品或服務，若學員之中有人因此產生創業之動機，則可協助其成立創業工作小團隊，互為支持的力量。學期中並適當安排女性社企創業者前來分享實際案例。

本系列課程的進行時間與方式分別是：

(一) 女性公益旅行結合成長課程

103年3~4月，規劃4梯次一日行程，1梯次2日行程，實際成行為3梯次一日行程，1梯次2日行程，實際執行共計4梯次不同內容的公益旅行遊程。

計畫第一階段曾有本校《鄉鎮玩家》課程所提供的6條類社企遊程作為基礎，計畫執行長參與過後，從中選取了符合女性議題的3條路線之合作對象，再由計畫執行長基於過去從事公益旅行的經驗，另行選取2個合作對象，共計規劃出5條女性公益小旅行。最後有4條路線成行。

(二) 延伸12堂女性成長課程

103年5月~7月期間，共計室內上課12堂

此課程的規畫對象，以前一階段參與過任何一條女性公益行程的女性朋友作為基本盤，再開放有興趣之女性學員及社會民眾參與。第一堂課安排在公民週進行，指在對更多學員開放試聽。

(三) 暑期主題課程：「打造個人品牌」工作坊

103年7月7日~7月30日，運用暑假每週密集上課2次，共計7次，其中由周亮君老師授課前兩堂基礎課。

此課程的基本對象為幾位從101年參與社企基礎課程之5位資深學員，在計畫推動兩年期間持續參與並對社企的興趣不減之學員為基礎，計畫執行長從旁觀察並個別談話過後，選定其中一位最具有「打造個人品牌」實力及意願之學員S作為貫穿整組課程的範例學員，課程內容亦是計畫執行長依據該學員本人之特質與需要加強的項目，量身規畫而成，其他參與者則為任何參與過「女性公益遊程」或「延伸12堂女性成長

課程」的學員，其中亦不乏一路三階段均參與的學員。

本短期課程共進行七次，分別是：

7/07(一)生涯回顧與資源&才能盤整 (上) 周亮君老師

7/09(三) 生涯回顧與資源&才能盤整 (下) 周亮君 老師

7/14(一)個人品牌打造淺談 紀秀美老師

7/16(三) 活動企劃概論--如何客製化一個精采活動 胡延媛老師

7/21(一) 穿搭出自己的風格與建立品牌形象 王志榮 老師

(由範例學員攜帶幾款衣飾到現場，老師將現場指導)

7/28(一)19:00~21:30 超吸引人的口語表達與自我介紹 胡延媛老師

7/30(三) 19:00~21:30 透過免費網路資源，踏出自我行銷第一步 郭欣彥老師

整體課程目標：

本系列三階段課程之規劃與進行，旨在對應整體計畫之「都會區單身女性養老規畫」議題進行探索，期望社區大學學員從目前已被學界歸類為「休閒式學習者」的整體氛圍中，能夠自然挖掘出產生出幾位基於個人需求出發，在社大遇見志同道合的夥伴，進而樂意透過共同社會企業的推廣或創設過程，將昔日在社大所學或整合其他學習機制習得的能力，不僅僅停留在「個人樂在學習」或「建立個人終身學習習慣」的層次，具體轉化為社會參與的力量。

透過這門暑期短期課程，也讓校內其他專長的教師，能夠實際參與到社企計畫。

B. 籌辦【愛你一世，紅寶石婚禮 Party】

為讓全校師生在經過近兩年的校內能夠透過具體活動與實質參與對「社會企業」有感，工作團隊決定透過籌辦【愛你一世，紅寶石婚禮 Party】，最主要的用意是讓大家看到，校內既有課程只要經過主題式的串聯，就可以形成有機的工作團隊，基於師生的情誼，則能夠打造出量身訂做的服務，也並非市面上一般商業機制所能比擬。從本次參與活動的十二對舊愛佳偶身上，我們的確看出「熟齡者二度婚禮」有著潛在的市場，的確值得列為銀髮社企開發的項目之一。

5位學習者主動認養的角色是：

L：婚趴活動總籌，也支援籌備期的佳偶訪談&訪談紀錄

R、S、W：主要是籌備期的佳偶訪談&訪談紀錄

C：因白天上班，且口語表達稍有障礙，以陪同角色參與並擔任拍照工作

(五)2014年12月~2015年1月底

搭配短期工作坊的開設，以做中學的精神開辦「校內公益共購平台」，作為有營運機制的微型創業。在2015年1月底前完成六堂主題課程，2015年3月開學後，正式對校內試營運。

說明：校內原本就有不定期的共同購買行動，但過去都是服務性質，且未形成常態，未來希望基於公益採購、支持小農小漁優良食材的原則，促成本校師生直接跟生產者購買質優產品，減少中間剝削，提高生產者利潤。同時也讓師生踐行購買合理利潤產品而非以最便宜為優先考量。參與者若有經濟收入需求者，可以計薪人員模式聘用，無經濟收入需求者，可訂定實物回饋或折扣機制。利潤之產出從收取一定比例之服務處理費取得。

初創基礎成員為：志工社資深顧問及社長&五位社企班底學員 R、C、S、W、L

指導老師：紀秀美 品牌與行銷課程教師 主責公益共購平台的營運機制

何立德 鄉鎮玩家 主責安心食材的來源建議與協助審查

張瓊齡 社企計畫執行長 主責社企精神的掌握

【教案呈現】

以下教案呈現以編號2，主題為：**【都會單身女性養老需求探討】**系列，由周亮君老師參與規劃並授課。

編號	主題名稱：	教學目標	教學日期	活動流程 (簡化版)	與未來 想像的 關係	回應社 會的發 展	評量方 法
2	都會單身女性養老需求探討		2014年2月~2015年1月				
	(一)【心旅行欣女性】系列公益遊程	藉由她人的生命故事，觀照並回顧自己的生命。旅程結束後進入後續的成長共學課	3 梯次全 天行程 1 梯次兩 天行程	2013/11/28 參與女性課程三芝行程前期規劃。 2013/12/9 師生赴三芝實勘。 2014/3/12&17 女性遊程觀察員培	探索未 來 想像未 來 選擇未 來	女性遭 遇家庭 變故之 貧窮化 現象。 都會單 身女性	社企學 員擔任 隨團觀 察員，事 後繳交 觀察報 告

	程		訓。 1. 基隆長潭 2. 宜蘭頭城 3. 三芝 4. 南澳		的下半 場人生 規劃	
(二)女性成長課程 姊姊妹妹放鬆談	透過女人間 的交流，共同 探索生命中 兩性課題，透 過不同的故 事，找到支持 的力量，活得 更自在！	12 堂課 5/2~7/11	第 1-2 週生命的 河流 第 3-4 週我是 誰？ 第 5-6 週男與女 的角色 第 7-8 週愛與被 愛 第 9-10 週 生命中重要的人 第 11-12 週 男與女之間的鴻 溝？	探索未 來 想像未 來	都會單 身女性 的養老 需求。 高齡再 度單身 者之社 會網絡 建購	課堂討 論& 分組合 作作業
(三)2014 暑期個人品牌 工作坊	協助學員整 合自身資 源，以建立個 人品牌跨出 社企之路	7 堂課 7/7~7/30	(1)5/12 範例學 員個別討論 (2)6/13 暑期個 人品牌課程事前 溝通 (3)7/25 個人品 牌工作坊促成學 員合作 (4)8 月中旬陸續 繳交暑期課程心 得針對總籌角色	選擇未 來 創建未 來	家庭主 婦或資 深退休 女性重 入社 會，開 創經濟	S 擔任範 例學 員，貫穿 所有主 題。課後 S 邀請 R 擔任其 課程助 理預計 六次。範 例學員 S

							除了心得另有生平簡介。所有學員課程結束繳交心得報告
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------

【課程一：《心旅行 欣女性》系列公益遊程】

1. 設計理念

熱愛學習的女性學員，向來是內湖社區大學最忠實的支持者與愛護者；

樂在學習的女性學員，往往也是古道熱腸、樂於助人、支持公益的行動者。

學習讓女人常保智慧，付出愛讓女人充滿光輝。

希望先透過小旅行，自然聚集到一批志同道合的學員，之後透過兩階段的進階課程，慢慢把學員的個人需求和公眾的共同需求扣合在一起，最後能導向為公眾而創業的目標。

即使最後不能成為社企創業者，起碼能走出自我，體察到公共性，並為公眾服務。

2. 教學模組設計架構

特別為本校的女性夥伴們推出結合「微旅行」、「公益」、「自我探索」一系列五場戶外學習活動，學員可報名單場次行程，更歡迎全程報名。

本系列戶外課程結束後，將於第九週起，接續開設一門為期 12 週的女性熟齡生涯探索課程【姐妹妹妹放鬆談】，提供有意深入自我探索的學員選讀。

3. 教學目標(說明能力指標)

行程一	3/21(五)長潭：漁娘船情 有山有水，恬靜悠然，漁民蒼萃的河岸小漁村； 隨著船長太太的腳步，一起來認識長潭漁村，聽聽漁民與大海的搏
-----	--

	鬥史, 體驗漁家的無菜單創意料理...
行程一 探討 潛主題	生命中的轉折點 (當船長中風後, 船長太太的人生下半場, 起了波瀾, 下半場的人生, 如何由船長娘掌舵, 繼續破浪前行?)
行程二	3/22 金山新天地: 黃金殞落, 綠金崛起 此行由一對從海外歸來、帶著四名子女在大自然裡過生活的夫婦, 分享他們從山林生活習得的土地智慧, 帶著大家體驗手作麵包。
行程二 探討 潛主題	生命中的自然 (當身心想回歸自然的渴望極為濃烈時, 住進山林、化為自然的一部分, 就必須成為生活常態, 而非只是偶一為之的休閒……)
行程三	3/28 頭城: 從攤販變店家的奮鬥故事 台灣民間處處充滿著不向逆境低頭、用生命的奮鬥小人物, 打斷手骨顛倒勇是他們的共同特質; 善用當地食材, 小攤販也能變成特色店家。透過導覽帶你認識頭城老街, PIZZA DIY 讓你體驗窯烤之樂。
行程三 探討 潛主題	生命的負荷 (因為承擔, 所以堅強? 因為堅強, 所以承擔? 這是用一個柴燒土窯打造的創業故事, 也是一位單親媽媽選擇正向迎擊逆境的人生篇章)
行程四	3/29 三芝: 吃得安心, 藝術在心—社區安心農業巡禮&與藝術家下午茶 家園凋零, 胡不歸? 中年返鄉歸農共創、共生、共榮。 午後, 帶你進入畫家工作室, 揭開人體繪畫的神秘面紗。
行程四 探討主題	被凝視的身體, 難道, 就只是身體嗎? (當身體定格的時候, 人體模特兒的腦子裡, 是放空嗎? 還是在想些甚麼?)
行程五	4/11~12(五~六) 南澳好糧傳奇: 尋訪半農半X的女農 身土不二、知行合一, 說來容易; 圓夢、逐夢、讓夢想落實的過程中, 沒那麼浪漫, 卻也不如想像中那般艱難。 挪出兩天, 化身粉絲團, 品嚐女農用安心食材展現的原味廚藝。
行程五 探討主題	生命中的信念 (透過一個長年以環保為信念者的親身案例, 帶大家去看努力實踐身土不二、知行合一的女性如何過生活)

4. 教學對象

女性限定，內湖社大新、舊學員、志工、教師；

本校學員或教師的女性親友；

對此系列行程有興趣之一般民眾、尤其歡迎 40~65 歲的女性朋友參與。

(不在此年齡範圍內，但有強烈意願者，同等歡迎)

5. 教學時間

活動日期	活動名稱&簡介	天數	活動費用	活動主題&內容
2014/3/21 星期五	長潭：漁娘船情 有山有水，恬靜悠然，漁民蒼翠的河岸小漁村； 隨著船長太太的腳步，一起來認識長潭漁村，聽聽漁民與大海的搏鬥史，體驗漁家的無菜單創意料理...	一	\$1100	● 含工作團隊達 20 人成行，30 人為上限，包車前往。 09:20~09:30 港墘站 2 號出口集合&發車 09:30~10:30 行車時間 認識彼此 10:40~11:30 了解漁村文化 11:30~13:50 品嚐漁家創意料理 14:10~17:10 周亮君老師帶領課程 17:20 帶著伴手禮 搭車賦歸
2014/3/22 星期六	金山新天地： 黃金殞落，綠金崛起 此行由一對從海外歸來、帶著四名子女在大自然裡過生活的夫婦，分享他們從山林生活習得的土地智慧，帶著大家體驗手作麵包。	一	\$800	● 含工作團隊達 20 人成行，35 人為限，學員自行搭國光號前往。 請自行搭乘國光號到法鼓山下車，再一起步行過去。也可自行開車。 7:20 & 8:20 搭乘此兩班次均可 務必於 10:00 前抵達法鼓山 10:00~11:30 半嶺山莊園區步道之旅 & 麵包 DIY 活動 11:30~13:30 午餐時間 14:00~16:30 周亮君老師帶領課程& 手工麵包午茶時間 17:00 帶著伴手禮 搭車賦歸 17:20 & 18:20 返程國光號車班
2014/3/28 星期五	頭城：從攤販變店家的奮鬥故事 台灣民間處處充滿著不向逆境低頭、用生命的奮鬥小人物，打斷手骨顛倒勇是他們的共同特質；善用當地食材，小攤販也能變成特	一	\$1000	● 含工作團隊達 16 人成行，往返搭火車，26 人為上限。 09:00~10:13 台北 頭城(火車) 10:30~11:30 頭城導覽之旅 12:00~14:00 午餐&分兩組 交換 PIZZA DIY 活動 14:10~17:10 @木房子 CAFÉ 周亮君老師帶領主題課程 17:20 @木房子 取伴手禮&賦歸

	色店家。透過導覽帶你認識頭城老街，PIZZA DIY 讓你體驗窯烤之樂。			17:43~19:01 頭城 台北(火車)
2014/3/29 星期六	三芝:吃得安心, 藝術在心—社區安心農業巡禮&與藝術家下午茶 家園凋零, 胡不歸? 中年返鄉歸農共創、共生、共榮。午後, 進入畫家工作室, 帶你揭開人體繪畫的神秘面紗。	一	\$1200	● 含工作團隊達 25 人成行, 32 人為上限, 包車前往。 09:00~ 捷運紅樹林站出口對街集合上車 09:00~10:00 行車時間 10:00~13:30 共榮社區參訪&午餐 14:00~15:20 陳忠港老師畫室 分享人體素描 徵求學員試畫&與模特兒對話 15:30~17:30 周亮君老師帶領主題課程&下午茶時間 17:30 搭車賦歸
2014/4/11~ 12 星期五~六	南澳好糧傳奇: 尋訪半農半 X 的女農 身土不二、知行合一, 說來容易; 圓夢、逐夢、讓夢想落實的過程中, 沒那麼浪漫, 卻也不如想像中那般艱難。 挪出兩天, 化身粉絲團, 品嚐女農用安心食材展現的原味廚藝。	二	\$2200~ 2500 (依房型)	● 含工作團隊達 16 人以上成行, 22 人為上限, 搭火車。 第一天 09:00~11:11 台北 南澳 (火車) 11:11~12:00 抵達南澳火車站 租腳踏車 騎行到民宿放行李 12:30~14:00 好糧食堂 用餐 (同桌夥伴相見歡) 14:30~17:30 農事體驗 騎單車前往 18:00~19:20 晚餐時間(同桌互動) 19:30~21:30 @好糧食堂 周亮君老師帶領課程 課程主旨: 透過從事 半農半 X 女性的心路歷程與故事帶學員們討論單身女性(含再度單身)對於熟年生涯的想像與規劃 21:30 騎單車返回民宿 第二天 07:30~08:30 民宿早餐 09:00~11:00 單車社區自由行, 單車歸還後, 一起步行至好糧食堂 11:20~13:00 好糧食堂用餐 13:00~ 公共行程結束, 可自由決定北返或續留南澳或前往花蓮; 若欲此日者一起北返者, 將統一代購 18:55 車次列車, 需要早回可自行換票。 18:21~20:38 南澳 台北(火車)

6. 教學內容設計(各主題教學內容陳述)

一日行程的梯次，共同的架構是：上午至午餐時間，會與事先選定的故事對象互動，對方通常碰到某種人生困境，但尚未進入社會福利救助系統，透過到故事主經營的店家消費，實質增進對方收益，並透過實際接觸，觀察其人格特質，午餐過後，就會在教師的引導下，以故事主為案例，展開進一步的學習討論。

二日行程的梯次，時間較寬裕，除了安排更深入體驗故事主的日常生活之外，由於故事主是單身知識女性，自主選擇半農半X的生活型態，因此師生對她的回饋便是利用晚上時間，透過聆聽故事主的人生故事，透過集體的力量，幫忙整理出她的人生價值觀與信念，作為回饋，而參與的學員們則從中學習此項方法，也可嘗試運用在自己的人生整理上。

每梯次戶外課程，固定都有兩位隨團教師：

7. 教學評量

一次性的課程，談不上評量，主要是透過她們在過程中的參與討論，是否能夠有所感悟。

8. 注意事項

須提醒學員勿對故事主，任意提出建議或者當面評論。

9. 教學省思

關於【心旅行 欣女性 公益旅遊】BY 授課者 周亮君

- 去漁村的那天，因為師生一起搭小巴士，一路上我們就開始進行第一次接觸的活動，成功的破冰，讓大家在短時間就建立熟悉感，有助於後續定點信任關係的建立。
- 「漁娘傳情」的老闆娘因為先生中風扛下所有家計，過程中累積的心酸血淚無處宣洩，卻因為與同學們分享自己的生命經驗，受到這群婆婆媽媽們的接納與同理，頓時長期的情感得到抒發。幾位女性也觸景生情，分享自己在婚姻中的無奈，這時大家才發現原來苦難的人不是只有自己，孤獨的傷痛感似乎因為「被同理」而有所撫平，最後老闆娘還意猶未竟，連客人上門都很不情願地離開我們的討論，直呼很想不做生意，跟我們一起繼續進行課程。
- 課程結束多週後，我自己帶著朋友多次去「漁娘傳情」消費，發現老闆娘變開朗，臉上多了很多笑容，有著過去沒見過的光彩，似乎這次都會女性公益旅遊的課程，為她的生命開啟了另一扇窗。

- 在「好糧食堂」的課程中，透過老闆娘分享人生的轉折，讓大家看到一位都會女性，如何轉變成一位自耕農的心路歷程，利用老闆娘的人生故事分享，我們全體以共同參與的方式，幫她的生命歷程做了一次完整的分析，大家一起整理出故事主人翁的信念、價值、行動與情感之間的發展關係，也看到老闆娘因為在這幾個面向呈現正向的平衡發展，因而獲得人生的滿足與快樂。
- 老闆娘一邊幫大家準備晚餐，一邊聽著學員們整理她的人生故事，她表示這個過程對她個人來說很特別，因為從來沒有聽過一群人一起幫她做的生命歷程的整理，對此感到相當新鮮。而這個分析結果讓她第一次可以很全面的重新回顧自己的人生，也看到自己如何在這些面向展現平衡，讓她對自己有著更全面的認識。
- 學員中有人反饋這種共同參與，是一種有別於過去上課的學習經驗，雖然整理的是別人的故事，卻也觸及到思考自己的部分。還有人學習到原來一個人的信念或價值觀，會如此深深影響一個人的行為與情緒，於是有人開始思考自己的生命經驗是否平衡得當。
- 而故事主人翁的人生轉折，也讓學員看到生命原來是可以有不同的選擇面向，不是每個人都只按照社會的冀求去走人生的路，也不是每個人都只想追求財富的安全或生活的穩定，這次的人生故事讓我們看見有人是在追尋生命的價值與意義更勝於財富的追求，對於許多退休的中年都會女性而言，選擇自耕農的生活型態，必須要付出極大的勇氣才可能成就如此的夢想，這種行動與實踐，確實衝擊了一些學員們既有的價值觀。
- 三芝的「看見身體」，透過人體模特兒的經驗分享，讓學員們有初步機會了解這個行業女性的心路歷程，同時現場女性學員也分享對於親眼見到裸體模特兒，確實讓他們在身體的議題上有一開始的不自在，但是在聽完模特兒分享，以及親身作畫初體驗過程中，學員們感受藝術家如果真正投入藝術創作時，那種全部的專注力，根本不會讓人進入一種想入非非的狀態，所以當下是可以區分藝術與色情的差別。
- 接續身體的議題，我們讓學員體驗關照個人身體，讓他們看見身體與情緒的關聯性，有些學員發現自己已經長期忽略對身體的照護，累積許多壓力與負面情緒，也看到身體健康與這些忽略、情緒的連結處，可惜因為行程的緊湊，無法完成原先設計的教學內容，因此進一步的探索部分沒有機會操作。

【課程二：女性成長課程 姊姊妹妹放鬆談】

1. 設計理念

許多女性走入家庭後，經常發現生活中的一切都在為他人扮演好各種角色與職責，進入中年末期開始驚覺忽略自己已經很久了，回頭想要探究這一生的意義與價值時，卻有點茫然，不知從何著手。

開設這門課程，就是希望透過女人與女人的交流，大家共同探索生命中兩性相關課題，讓我們透過不同的故事，找到支持的力量，活得更自在！

2. 教學模組設計架構

本課程係承接【心旅行 欣女性】公益小旅行而來的進階課程，在設計上即是要深化女性對於自我探索的能力。

3. 教學目標(說明能力指標)

藉由生命故事的分享，我們一起回顧、釐清、建立、保留或選擇生命中的過去、現在與未來。

4. 教學對象

對女性生命課題有興趣探索自我、思索生命價值與意義的人

5. 教學時間

自 2013 年 5 月 2 日起至 7 月 11 日，共計 12 週。

6. 教學內容設計(各主題教學內容陳述)

時 間	活動主題	活動目標
第 1-2 週	生命的河流	1. 兩性經驗的探索 2. 兩性經驗的學習 3. 兩性經驗中的影響性
第 3-4 週	我是誰？	1. 人格特質探索 2. 周哈里窗 3. 潛在特質
第 5-6 週	男與女的角色	1. 尋找兩性認知的開始 2. 兩性價值觀 3. 兩性角色的建立 4. 性別與身份

第 7-8 週	愛與被愛	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛的認知 2. 愛的角色關係 3. 愛的行為 4. 選擇
第 9-10 週	生命中重要的人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人際關係圖 2. 是親密？還是疏遠 3. 他們在故事裡，寫下了什麼？
第 11-12 週	男與女之間的鴻溝？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同特質溝通特點 2. 有溝沒有通？ 3. 單行道？雙行道？

7. 教學評量

上課互動 70%--團體討論、參與分享

實作作品 10%--上課參與度、回家作業完成度

學習心得 10%--自我評量

出席率 10%--出席簽名

8. 注意事項

此課程涉及學員之間更深入探討彼此的價值觀，並可能會溯及家庭隱私，教師在引導上須特別注意提醒，勿對外提及課堂討論事項。

9. 教學省思

關於【都會女性成長課程—姊姊妹妹放鬆談】BY 授課者 周亮君

- 雖然學員的組成成份有年齡上的差距，但也正因為這些差距，讓我們看到近年台灣社會對於性別議題的觀念有很大的轉變或間距。年輕的開始理解父母親一代的性別思維，年長的女性學員也看到自身對下一代性別意識上的影響性。
- 探索原生家庭的過程，讓這些女性成員理解到自身的兩性價值觀是如何受到父母親的影響，而自己又如何影響下一代，這個過程打開了學員長期以來只站在自己的觀念去看事物的視野。
- 一位女學員回饋，一日職場上來了一位年輕小夥子，滿頭金髮耳戴耳環，還化了妝來上班。對這位媽媽而言，小夥子的裝扮行為已經算是離經叛道，她說如果是以前，可

能早已開罵。但是上課後，她學習到世代不同，年輕一代的價值觀已經有所多變，我們不能再以自己的角度去要求規範別人，於是她什麼也沒問沒說，讓一切看起來自然正常。結果，這位小夥子沒多久就恢復一般裝扮，什麼事也沒發生。學員很慶幸自己能藉由課程，對這個社會的多元價值有多一層的認識與改變。

- 另一方面，有幾位長年擔任家庭主婦的學員，對於重新走進社會的多元人際關係有著一種不明的焦慮感，看到姊姊妹妹輕鬆談的課程名稱，對於他們的首度嘗試，有著一種降低焦慮的安全感，加上學員都是女性，很多人表示很喜歡這樣的學習環境，有機會去表達內心真正的想法，同時透過女性學員之間的分享，也才發現原來大家都有一樣辛苦的過去，一樣的焦慮與悲傷，這樣的理解反而帶給同學們一種欣慰與被同理的癒療效果。
- 幾位少數年輕的上班族女孩，卻也因為跟這群婆婆媽媽們上課，開始理解自己的父母親，同時在我們探索生命歷程，以及學習不同人格特質時，他們發現原來自己多年在職場上的挫敗，竟是因為選了一個自己最不擅長的工作性質，因為對自己的不夠瞭解，讓自身長期壓制已有的潛能，導致身心失衡。透過課程進一步瞭解自己，反倒對於未來職場上的選擇，有更明確的方向，同時也調整了長期以來對自己的不自信。

【課程三：2014 年暑期個人品牌工作坊】

1. 設計理念

在內湖社區大學研習、練功多年的伙伴們，夜深人靜的時候，是否曾經一絲念頭閃過：已經學會了滿身的本領，除了社大成果展的時候小露一手，平日分享給家人親友之外，還能不能再有點什麼？

終身學習這條看似沒有盡頭的漫漫長路，到底，能夠迸發出怎樣美麗的火花呢？

有幸生在一個「人人都是傳播者」、「人人都是媒體」的時代，換句話說，這也是一個「人人都可能成為個人品牌」的時代。

暑假期間，學員可趁機盤整一下過去所學，以及豐富的人生資源與人脈，為建立個人品牌預做準備。

2. 教學模組設計架構

此課程係為延續【心旅行 欣女性】公益旅行、【姊姊妹妹放鬆談】等課程的進

階，以密集班每週上課兩次的形式進行。

3. 教學目標(說明能力指標)

經過為期兩年的學習與準備，幾位跟著社會企業人才培訓計畫一路走來的學員們，終於鼓足勇氣，想要利用暑假，進行「打造個人品牌」的主題研修。

這個工作坊將由一位社企班資深學員作為範例學員，貫穿六堂課作為跨領域教師的教學範例，其他選課的學員們將以共學的角度參與此課程，同時並作為範例學員邁向打造個人品牌過程的良師益友。

自開課日起算，預計以一年為期，範例學員將依循所學，在共學學友的一路支持、陪伴、切磋之下，同時保持與教師們的徵詢與互動，邁開「打造個人品牌」的腳步。上過本短期課程後，若學員發覺單一主題有長期學習的需求，相信將會自主選讀相關課程，以便深入學習。

這雖是社企學員的進階課程，但一般社大資深學員也可從中學習自我盤整，以及發現強項補足弱項的基本能力。

4. 教學對象

範例學員--S

社企課程資深學員--L、R、W、C

「姊姊妹妹放鬆談」班級學員

並對所有「打造個人品牌」有強烈興趣者開放報名。

5. 教學時間

2014年7月7日~7月30日 共計七次，每次2.5~3小時

6. 教學內容設計(各主題教學內容陳述)

7/07(一)19:00~21:30 生涯回顧與資源&才能盤整 (上) 周亮君

7/09(三) 19:00~21:30 生涯回顧與資源&才能盤整 (下) 周亮君

7/14(一)19:00~21:30 個人品牌打造淺談 紀秀美

7/16(三) 19:00~21:30 活動企劃概論--如何客製化一個精采活動 胡延媛

7/21(一) 19:00~21:30 穿搭出自己的風格與建立品牌形象 王志榮

(由範例學員攜帶幾款衣飾到現場，老師將現場指導)

7/28(一) 19:00~21:30 透過免費網路資源，踏出自我行銷第一步 郭欣彥

7/30(三)19:00~21:30 超吸引人的口語表達與自我介紹 胡延媛

7. 教學評量

8. 注意事項

9. 教學省思

關於【打造個人品牌工作坊~第 1&2 堂基礎課】BY 授課者周亮君

- 這門以一位特定學員作為範例學員，藉由不同課程幫此學員量身定制課程，前兩堂課就使用回顧生命歷程，幫此學員整理自己在價值、行為與情感的發展過程中是否取得協調與平衡，同時也幫助學員更清楚的釐清自己的核心價值。
- 以往學員只是憑藉一種直覺與興趣，從事走出家庭後的一些社會參與，卻沒有想清楚整格行動背後的核心價值是什麼？當我們整理分析後，居然幫該學員找到創業的品牌核心價值，而故事主人翁更清楚與堅信自己這一路走來的信念是什麼？對於自己繼續往下走下去更有信心
- 不過當我們用 SWOT 分析工具幫學員的特質做分析時，出現了主角必須在眾人面前去面對自己的弱勢、威脅點，過程中確實產生了一些挑戰，當我們看見主人翁若要往講師的職涯發展，卻受限過往教授對象的單一化，讓主人翁缺乏面對市場多元性的挑戰能力，同學們便建議必須要累積更多不同的教學經驗，才能經得起市場考驗。
- 主人翁此刻也感受到，這個團體裡的異質性，不再讓她受到同質性團體的保護，如果真的要跳出來接受市場的考驗，這個小團體已經開啟了這一步。但是也因為有了這個分析，這位作為範例的學員，有機會正面去認識自己的長才與不足之處，相信對於打造未來個人品牌時，有一定的內部分析基礎（產品定位與分析）

整體建議 BY 授課者 周亮君

- 都會女性成長暨公益旅遊的部分，因為牽涉到場勘、客製化的活動與課程設計、以及跨領域講師的結盟，課程成本相對提高，是否能發展成未來社大普及開設的課程，可能還要有一些行銷、通路的計畫與實際推動才可行

- 此次的專案實驗，運用與公部門的合作，作為課程開發的前導，可以降低社區大學研發經費，如果不能擴大消費族群，讓這樣的實驗延續，那就會成為社區大學歷史上的記錄而已。如同以往我在台北市文山社區大學的教學實驗計畫，當計畫結束或者老師異動，這些寶貴的經驗與累積就隨之束之高閣，或者隨者老師的異動而無所傳承。

【授課檔案】

【課程一：《心旅行 欣女性》系列公益遊程】

<p>行程一</p>	<p>3/21(五)長潭：漁娘船情</p> <p>有山有水，恬靜悠然，漁民蒼萃的河岸小漁村；</p> <p>隨著船長太太的腳步，一起來認識長潭漁村，聽聽漁民與大海的搏鬥史，體驗漁家的無菜單創意料理...</p>
<p>行程一 探討潛主題</p>	<p>生命中的轉折點</p> <p>(當船長中風後，船長太太的人生下半場，起了波瀾，下半場的人生，如何由船長娘掌舵，繼續破浪前行?)</p>

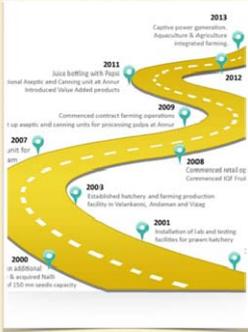


在生命的轉彎處看見愛
講師：周亮君

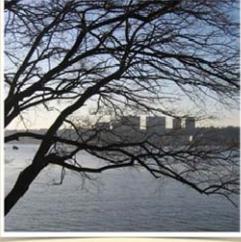
看見生命的轉捩點

生命中是否曾經發生哪些事件、人物的出現，讓你的人生產生逆勢扭轉？

我們稱這些事件、人物的出現為—「生命的轉捩點」



漁村的故事



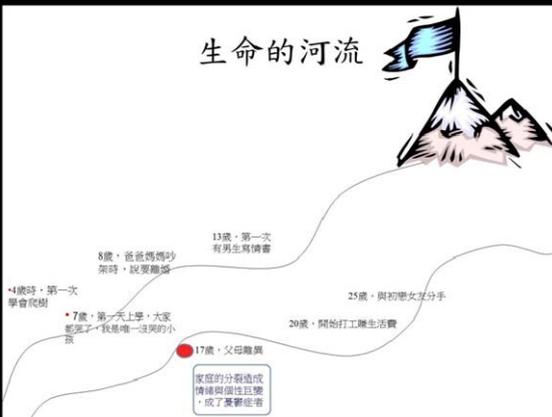
- 聽了她的故事之後，再親眼見到她本人，你對她的印象是什麼？
- 你認為家庭的變故，對於船長太太的生命歷程，產生哪些轉折？
- 面對困境，你覺得她身上有哪些特質成為突破逆境的力量？
- 哪些是自身以外的資源，成為協助她轉變的力量？
- 她採取了什麼行動突破困境？
- 從她的故事中，有哪些部分啟發了你？被啟發的是什麼？

生命的河流



- 也許生命的歷程像一條蜿蜒的河流，那麼這條河流兩岸，風景會是什麼？河面上又會遇到什麼樣的人、事、物呢？
- 而這些相遇的過程，對你的人生產生了什麼影響？
- 活動：回顧生命史
- 畫與寫下過往令你印象深刻的人、事、物或地方

生命的河流



讓我們靜心冥想10分鐘

生命的河流

- 請在A4紙上畫一條你個人的生命河流或蜿蜒道路
- 將生命中你印象深刻，或者想要分享的人、事、物記錄在你生命的河流中
- 可以以圖像或文字表達

- 生命的河流



作品展示時間



- 利用五分鐘的時間，閱讀別人的生命史
- 閱讀期間，不提問，只以3M便利貼給予反饋

聽故事時間

選一個你最有興趣的作品，讓我們一起聽—he/她的故事



<h3>分享原則</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1.自己決定要分享內容的隱私程度，或是深度 2.學習真誠與專注的傾聽 3.除了無法理解描述內容，或沒聽清楚可以請其重複或解釋外，故事沒結束前，請勿發問 4.討論的過程中，無論內容如何，不做人身批評、不評斷對與錯 	<p>回饋時間</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1.聽完故事後，他有哪些特質讓你印象深刻？原因？ 面對轉折，你看到有哪些成為正向的力量 有哪些部分讓你產生共鳴？ 哪些部分觸動你的內心？理由？ 哪些部分啟發了你？那些是什麼？ 故事中，哪些部分是值得學習的？
<h3>在旅行中，遇見她，看見自己</h3> <ul style="list-style-type: none"> · 這趟旅遊，帶給你最大不同的感受是什麼？ · 在這趟旅遊中，遇見了這麼多「她」，讓你看見了自己的什麼？ · 過程中，最有收穫的是什麼？ · 給一句話，作為這次旅遊的結語。 	<h3>給一個「讚」！</h3> <p>在這回顧生命之流的歷程中，你看到誰有很讚的表現，請你給他一個讚！</p> <p>舉例：</p> <p>小玲：「大勇，我今天看見你的堅強。我覺得你好讚！」</p> <p>小玲：「大勇…」</p> <p>全體：「你好讚！」</p> 

<p>行程四</p>	<p>3/29 三芝:吃得安心，藝術在心—社區安心農業巡禮&與藝術家下午茶 家園凋零，胡不歸？中年返鄉歸農共創、共生、共榮。 午後，帶你進入畫家工作室，揭開人體繪畫的神秘面紗。</p>
<p>行程四 探討潛主題</p>	<p>被凝視的身體，難道，就只是身體嗎？ (當身體定格的時候，人體模特兒的腦子裡，是放空嗎?還是在想些甚麼?)</p>

 <p> Lorem Ipsum Dolor </p> <h3>看見身體</h3> <p>與身體對話</p>	<h3>人體素描</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 第一印象是什麼？ ◇ 這樣近距離看一個人體，你的感受是什麼？ ◇ 最吸引你看的部分是什麼？原因？ ◇ 這次的體驗，讓你對人體的看法有沒有什麼變化？
---	--

製作你自己

- ◊ 根據自己的體型，在圖畫紙上製作你自己
- ◊ 請將身體的特點，展現在此圖上
- ◊ 如果這幾年或最近身體有呈現變化之處，也可以在圖上展示
- ◊ 利用心情顏色貼上身體的感受處：
- ◊ 紅色—代表正向情緒
- ◊ 藍色—代表負面情緒
- ◊ 黃色—代表緊張
- ◊ 綠色—代表放鬆

與身體對話

- ◊ 你想對身體的哪個部份說話？
- ◊ 請將你想說的話寫在便利貼上，並且貼在該處
- ◊ 如果我是這個身體，我想對我的主人說...
- ◊ 如果有機會，身體哪些部分你想善待她？
- ◊ 可以做什麼表示善待？

行程五

4/11~12(五~六) 南澳好糧傳奇：尋訪半農半X的女農

身土不二、知行合一，說來容易；

圓夢、逐夢、讓夢想落實的過程中，沒那麼浪漫，卻也不如想像中那般艱難。

擲出兩天，化身粉絲團，品嚐女農用安心食材展現的原味廚藝。

行程五

生命中的信念

探討潛主題

(透過一個長年以環保為信念者的親身案例，帶大家去看努力實踐身土不二、知行合一的女性如何過生活)



好糧食堂
另一種生活選擇

採訪人物
好糧食堂老闆娘



上半人生--起心動念篇

- 來南澳前的生活方式？
- 精神、財務、生活形態如何？
- 促使改變生活形態的因素？
- 哪些想法支持了她採取改變？
- 改變前，他採取了哪些行動？



改變—行動篇

- 她做了什麼展開創業之路？
- 有什麼現實的問題需要解決？
- 對於這些考量與問題，他做了什麼或採取了什麼行動去面對與解決？



半農半X的生活—心態篇

- 對於無法解決的事，他用什麼心態面對？
- 是什麼力量支持她繼續走下去？
- 他現在的心境如何？
- 跟上半生的生活形態，哪裡改變了？



綜合整理

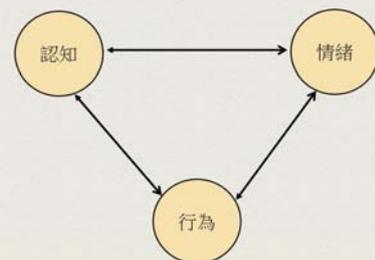
- 哪些觀念無論在都市還是鄉村，一路走來不曾改變？
- 哪些觀念，轉戰農村後產生變化？
- 你認為哪些行為受到改變後的觀念所影響？



葉品好的生命歷程整理



認知行為



認知與行為的關係

認知

指導原則

何謂信念

1. 信念是指一個人堅信某種觀點的正確性，並支配自己行動的個性傾向。
2. 信念是激勵一個人按照自己的觀點、原則和世界觀去行動的被意識的思想傾向，是一個人在長期的實踐活動中，根據自己的生活內容和積累的知識經過深思熟慮所決定的努力方向和奮鬥目標。
3. 信念強調的不是認識的正確性，而是情感的傾向性和意志的堅定性，它超出單純的知識範圍，有著更為豐富的內涵，成為一種綜合的精神狀態。

昇華後的信念

· 從品好的故事，讓我們大家來思索，哪些價值觀可以作為品好的信念？

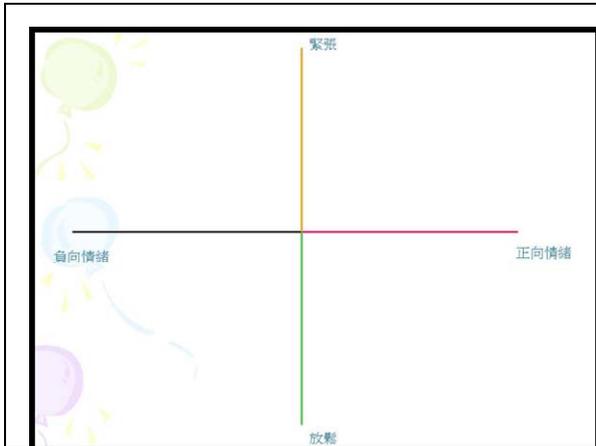
看見她，看見自己

- 她的故事中，哪些部分讓你驚豔？
- 面對這樣的選擇，你有什麼看法？
- 如果是你，會以什麼樣的心情面對她所遇見的困難？
- 品好有哪些觀念觸動你？
- 你從她的故事中，看見了哪些正向力量？

【課程二：女性成長課程 姊姊妹妹放鬆談】

時間	活動主題	活動目標
第1-2週	生命的河流	1. 兩性經驗的探索 2. 兩性經驗的學習 3. 兩性經驗中的影響性

第 3-4 週	我是誰？	1. 人格特質探索 2. 周哈里窗 3. 潛在特質
---------	------	---------------------------------



認識彼此

- 我的名字是...！我希望別人叫我？
- 我的特色是...
- 我希望這門課可以讓我體驗...
- 我願意送一顆xxx心給這裡的每一個人

現在的你最想做的是什麼？

- » 跟著音樂冥想
- » 畫出或剪貼出現在的你最想做的是什麼？

3

作品欣賞

» 將你直覺反應，寫在便利貼上，貼給作者。

4

請描述下面三張圖的關係為何？

第二類型 同中求異 要求鉅細靡遺 追求安全感 心思細膩 服從性高 容易變囉唆嘮叨 缺乏彈性與創意	第一類型 求同 追求一百分 語言飽滿 需要具體成效 超級顧客 追求完成目標
第三類型 異中求同 具有創意 追求合諧 容易妥協 一針見血 追求中庸	第四類型 求真 聰明絕頂 具創意求變化 喜歡對高難度挑戰 獨特性高 容易待立獨行 不善與他人合作

第二類 **第一類**

❶ 會先比較對方與自己的相同之處，再慢慢發覺彼此的差異處。
 ❷ 做事謹慎小心，考慮詳細。
 ❸ 作決定前必定經過一番深思熟慮。
 ❹ 喜愛做事前規劃與準備。
 ❺ 備好鉅細靡遺的解釋與溝通，並且不厭其煩的反覆解說，深怕有遺漏之處。

❶ 憑第一印象的感覺作決定
 ❷ 不是喜歡就是討厭
 ❸ 喜愛用強烈或絕對的形容詞
 ❹ 很容易衝動作決定
 ❺ 一旦喜歡一個人就會投入無限的熱情，並把對方當成王子與公主般的對待；相對地，若一旦失去了他們熱情的支持，就會受到被打入冷宮的對待。

第三類 **第四類**

❶ 喜愛對方不同於別人之處，同時也有讓人之表的能力，與眾不同或有獨特風格的人最吸引他們矚目的。
 ❷ 與第二類型相反，先感對方的不同於別人或自己之處所吸引，之後才去看彼此的相同處與創造力，對不同的人、事、物具好奇心，不喜受用絕對的字眼。
 ❸ 溝通方式與第二類型相反，討厭冗長的敘述，而著重實質與重點，難使不問東信會妥協。

❶ 喜愛獨立特型、思考快速的人。
 ❷ 個人色彩濃厚，堅持己見，討厭附和別人或妥協。
 ❸ 思考快速，非常聰明，常不按牌理出牌，讓人難以捉摸。
 ❹ 喜愛面對挑戰。
 ❺ 對於話不投機半句多的人，會用沉默或不合作來表達抗議，常給人含糊的印象。

7

三種不同感覺的人

» 視覺型
 » 聽覺型
 » 感覺型

8

特質類型	記憶儲存系統	表達方式	呼吸方式	皮膚	思考方式
視覺型	畫面式、圖像式	a. 說話速度很快 b. 聲音高亢 c. 不管用字遣辭，表達完整比較重要	較淺	臉色較蒼白	仰臉—運用視覺

9

特質類型	記憶儲存系統	表達方式	呼吸方式	皮膚	思考方式
聽覺型	對聲音的記憶非常強烈也十分敏感，同時也容易被聲音吸引注意力	a. 說話不疾不徐 b. 聲音穩而富磁性 c. 十分在意用字的精準度，故說話十分小心	不深不淺		側頭—傾聽

10

特質類型	記憶儲存系統	表達方式	呼吸方式	皮膚	思考方式
觸覺型	用感覺去記憶要比視覺、聽覺來的強烈	a. 說話速度最慢 b. 回答問題前會先停頓 c. 用感覺去反應問題	呼吸最深	臉色泛紅	低頭

11

周哈里窗

	我知	我不知
他知	公眾我	背脊我 (盲目)
他不知	隱私我	潛能我

周哈里窗

	我知	我不知
他知	有耐心、善辯、好奇心重、喜歡變化、勇於挑戰、善於說服、愛幻想、思考、不喜歡做與小孩、老人、精神疾病或特殊對象有關的工作	動作慢、驚弓之鳥、溫室裡的花朵、行政執行力弱、思考研究型、資源整合型、八面玲瓏、固執、很敏感
他不知	想要做能影響人的工作 獨自療傷、察言觀色力、追求精神、個人使命	語言、教學執行與設計 服務對象都是小孩、青少年、老人與特殊對象

周哈里窗

	我知	我不知
他知	<ul style="list-style-type: none"> 有耐心、好奇、喜歡變化、勇於挑戰、善於說理、思考、想要做能影響人的工作 善辯、動作慢、執行力弱、驚弓之鳥、女強人、八面玲瓏、優柔寡斷、決斷力不夠、高傲、固執、很敏感、善於說服、愛幻想、不喜歡做與小孩、老人、精神疾病或特殊對象有關的工作 語言、教學執行與設計、服務對象都是小孩、青少年、老人與特殊對象 	<ul style="list-style-type: none"> 動作慢、驚弓之鳥、溫室裡的花朵、行政執行力弱、思考研究型、資源整合型、八面玲瓏、固執、很敏感 溫柔、女人味、容量的底線、偶而的直言不諱、傻膽
他不知	<ul style="list-style-type: none"> 獨自療傷、察言觀色力、追求精神、個人使命 	<ul style="list-style-type: none"> 對人、事、物，以及時事的直覺判斷力，不斷的提升 開始不再記憶力強，煩惱越來越少 直覺力越強、

周哈里窗

	我知	我不知
他知		
他不知		

時間	活動主題	活動目標
第 5-6 週	男 與 女 的 角 色	1. 尋找兩性認知的開始 2. 兩性價值觀 3. 兩性角色的建立 4. 性別與身份
第 7-8 週	愛 與 被 愛	1. 愛的認知 2. 愛的角色關係 3. 愛的行為 4. 選擇
第 9-10 週	生 命 中 重 要 的 人	1. 人際關係圖 2. 是親密？還是疏遠 3. 他們在故事裡，寫下了什麼？
第 11-12 週	男 與 女 之 間 的 鴻 溝 ？	1. 不同特質溝通特點 2. 有溝沒有通？ 3. 單行道？雙行道？

生命中「家庭」對兩性發展史中的影響性

- 談家庭生活對兩性教育的影響
- 談上一代對下一代的兩性教育有什麼影響
- 從新的觀點，檢視自己對下一代的影響性

兩性印象或概念的建立

- Q1: 從幾歲起，你對兩性有概念？
- A1: _____?
- Q2: 有哪些童年記憶，讓你開始區分兩性？
- A2: _____?

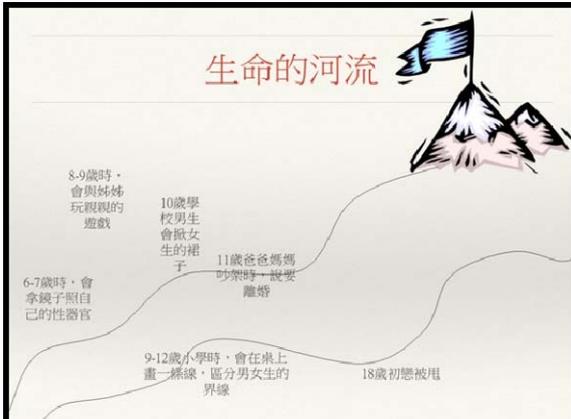
兩性印象或概念的建立

- Q: 從幾歲起，你對兩性有概念？
- A1: 兩歲、五歲、八歲...
- Q2: 有哪些童年記憶，讓你開始區分兩性？
- A2:
 1. 小時被玩具的時候，男生可以擁有機器人、坦克車或玩騎馬打仗，女生就只能玩洋娃娃或辦家家酒
 2. 男生必須剪短頭髮（長髮的男生會被視為叛逆），女生可以留長髮（剪太短的女生會被當男人婆）
 3. 女生要穿裙子，男生不用
 4. 上小學老師座位分男生女生

舉例一

- 6-7歲時，會拿鏡子照自己的性器官
- 8-9歲時，會與姊姊玩親親的遊戲
- 小學時，會在桌上畫一條線，區分男女生的界線
- 討厭男生，因為隔壁班男生會掀女生的裙子，還會偷看裙底下的衣物
- 小二時，爸爸媽媽吵架時，說要離婚，離婚是什麼？
- 小三時，愛戀卡通裡的無敵鐵金剛相信男女生只要睡在一起就會生小孩
- 每次電視只要有男女親吻的鏡頭，媽媽就會用屁股去瞪電視，好奇怪喔！
- 讀白雪公主，睡美人，天鵝公主時，好希望自己是裡面的公主，也希望有個英俊的王子來保護自己
- 月經來潮時，看到血時，以為自己會死掉，哭的半死，後來媽媽告訴我這是正常的，才平復情緒

生命的河流



生命的河流

- 請在A4紙上畫一條你個人的生命河流
- 依照自己喜歡的方式展現
- 可以以圖像或文字表達
- 分享原則一
 - a. 自己決定要分享內容的隱私程度，或是深度
 - b. 學習真誠與專注的傾聽
 - c. 無論內容如何，不判斷對與錯
 - d. 討論的過程中，不做人身批評

A Life River

生命的河流



請畫下你記憶中的父親與母親，並且請用三個形容詞形容他們

- 我的父親
 - 是權威的人
 - 是嚴肅的人
 - 是認真工作的人
- 我的母親
 - 是優雅的人
 - 是勤能補拙的人
 - 是孝順的人



父母與你

- ◊ 你覺的自己有哪些特質中，存在父母的形象？

父母親影響我對兩性的看法

來自父親的影響

來自母親的影響

父母親影響我對兩性的看法

- 母親對我的影響
 - 做家事是女人的天職
 - 相信男人是自己的天
 - 睜一隻眼閉一隻眼
 - 任勞任怨，無半句怨言
 - 女人是生來被疼的
 - 要管住老公的錢
 - 要有自己的私房錢
 - 女生不可以太晚回家
 - 不可以穿著太暴露
- 父親對我的影響
 - 男人就要負責養家
 - 廚房是女人的事
 - 孩子的教育媽媽要負責
 - 逢場作戲是男人的天性
 - 不可以被戴綠帽子
 - 男孩子可以獨自出門去玩
 - 晚回家沒有關係
 - 抽菸是一種很酷的表现
 - 會喝酒才是男子漢
 - 男兒有淚不輕彈

談一談你心目中理想的男女形象

- 什麼是好男人
 - 有責任感
 - 忠厚老實
 - 要有車子
 - 要有房子
- 什麼是好女人
 - 是溫柔的
 - 是可愛的
 - 是會做飯的
 - 是會做家事的

談一談你心目中理想的男女形象

- 什麼是好男人
- 什麼是好女人

對於理想的對象，有哪些觀念你會傳遞給下一代

- 好男孩要
 - 男兒有淚不輕彈
 - 男兒膝下有黃金
 - 扛起一家的責任
 - 不可以進廚房
 - 不可以太依賴
- 好女孩要
 - 要穿裙子但是不可以過短
 - 要學會做家事與作菜
 - 講話不可以大聲
 - 不可以講粗話



Lorem Ipsum Dolor

Princess Smartypants

A story about a princess.

是什麼影響了我們

人物內容	父親	母親	老師	資訊與媒體
知識				
態度				
行為				
價值				

我的新兩性價值觀?

我希望保留的觀念

我希望改變的部分

我能影響孩子的是...

知識	態度	行為	價值	其他

關於現在

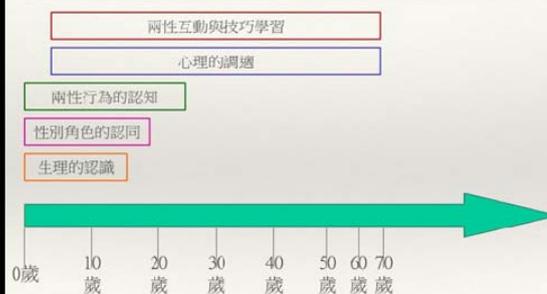
◊ 有哪些正在發生或困擾你，關於兩性的議題或事件？

換成是我，該怎麼做？

發生事件或議題

對應策略或方法

兩性教育的歷程



綿樂悅事工作坊創辦人

採訪人物
綿樂悅事工作坊創辦人
— 林念慈



30之前31之後

- 30歲前的生活方式？
- 精神、財務、生活形態如何？
- 29歲那年發生了什麼？促使她產生改變生活形態的想法？
- 哪些想法支持了她採取改變？
- 改變前，他採取了哪些行動？



改變—行動篇

- 她做了什麼展開創業之路？
- 過程中做了哪些嘗試？
- 碰過困難時，她採取哪些行動面對或解決？
- 創業有起色後，她在生活上有哪些調整的具體行動？



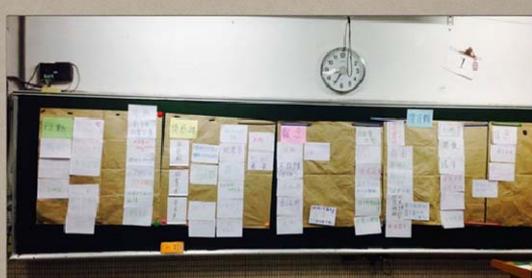
創業之路—心態篇

- 對於創業的困難，她用什麼心態面對？
- 是哪些想法支持她繼續走下去？
- 有哪些正向經驗增加信心？
- 跟上半生的生活形態，哪裡改變了？心境上有什麼不同？



綜合整理

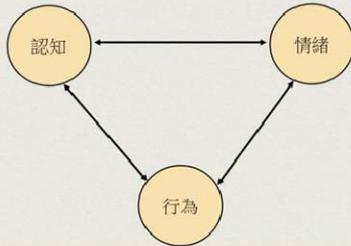
- 哪些觀念無論在30歲前還是30歲之後，一路走來不曾改變？
- 哪些觀念在創業後產生變化？
- 你認為哪些行為受到觀念的影響？



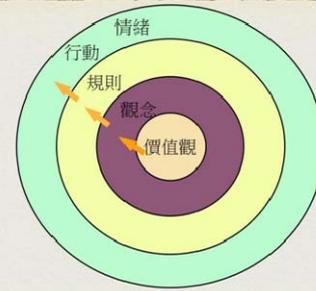
林念慈的生命歷程整理



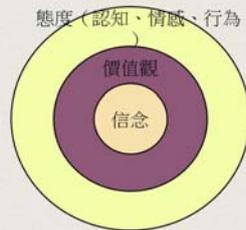
認知行為



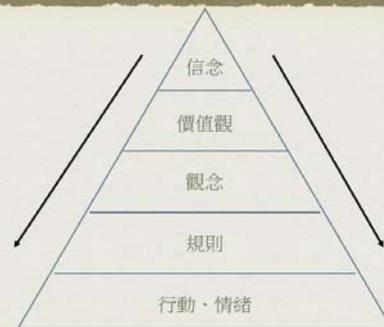
認知與行為的關係



認知



指導原則



何謂信念

1. 信念是指一個人堅信某種觀點的正確性，並支配自己行動的個性傾向。
2. 信念是激勵一個人按照自己的觀點、原則和世界觀去行動的被意識的思想傾向，是一個人在長期的實踐活動中，根據自己的生活內容和積累的知識經過深思熟慮所決定的努力方向和奮鬥目標。
3. 信念強調的不是認識的正確性，而是情感的傾向性和意志的堅定性，它超出單純的知識範圍，有著更為豐富的內涵，成為一種綜合的精神狀態。

昇華後的信念

· 從念慈的故事，讓我們大家來思索，哪些價值觀可以作為念慈的信念？

看見她，看見自己

- 她的故事中，哪些部分讓你驚豔？
- 面對這樣的選擇，你有什麼看法？
- 如果是你，會以什麼樣的心情面對她所遇見的困難？
- 念慈有哪些觀念觸動你？
- 你從她的故事中，看見了哪些正向力量？

【課程三：2014 年暑期個人品牌工作坊】

7/07(一) 生涯回顧與資源&才能盤整 (上) 周亮君

7/09(三) 生涯回顧與資源&才能盤整 (下) 周亮君



張淑麗生命歷程的整理 個人品牌課程

	Helpful 對達成目標有幫助的 to achieving the objective	Harmful 對達成目標有害的 to achieving the objective
Internal 內部組織 attributes of the organization	Strengths: 優勢	Weaknesses: 劣勢
External 外部環境 attributes of the environment	Opportunities: 機會	Threats: 威脅



SWOT 分析 | 以張淑麗為案例分析

