

簽 於 學務處

日期：113年4月15日

主旨：台灣陽光婦女協會辦理臺中女兒館之113年「女孩培力計畫」敬邀師生參與。





說明：

- 一、依據113年4月10日台陽婦字第113065號函辦理。
- 二、113年「女孩培力計畫」為期兩天營隊，協助青少年覺察自我。

擬辦：

- 一、公告於學校網站首頁，文存查。
- 二、奉核後，廣續辦理。

敬陳

| 第二層決行 | |
|--|---|
| 承辦單位 | 決行 |
| <p>  0415/0912  0415 </p> | <p>   0415 </p> |



| | |
|------|----------|
| 檔 號 | 113/2025 |
| 保存年限 | 8年 |

社團法人台灣陽光婦女協會 函

地 址：臺中市北區太平路 70 號
電 話：04-2223-0690
信 箱：tcgirls1011@gmail.com
承辦人：張羽璇 社工督導

受文者：西苑高中

發文日期：中華民國 113 年 4 月 10 日

發文字號：台陽婦字第 113065 號

速別：普通

密等及解密條件或保密期限：普件

附件：臺中女兒館-女孩培力計畫「青春·練習曲」宣傳 DM

主旨：臺中市政府社會局委託社團法人台灣陽光婦女協會辦理臺中女兒館之 113 年「女孩培力計畫」，活動免費，敬邀 貴校協助轉知師生，鼓勵女性學生踴躍報名，請查照。

說明：

- 一、藉由為期兩天的生涯探索及 AI 工具應用多元課程，消除性別刻板印象與歧視，協助青少年覺察自我，進而規劃自身職涯方向，以建立個人目標。
- 二、透過 AI 工具認識及運用教學，引發青少年參與 STEAM 領域的興趣，並培力青少年實際運用 AI 工具輔助撰寫求職、求學歷歷，促使青少年更加熟悉 AI 工具使用，最終產出個人履歷簡表，進而提高自我競爭力。
- 三、邀請職涯講師帶領青少年認識自我並探索職涯目標，透過模擬面試，有效提升青少年面試技巧，增加青少年求學、求職面試之我能感。
- 四、結束課程後，臺中女兒館將展示青少年優化後的履歷，延續培力計畫之效益，促進青少年社會參與機會，建立女孩自信與自我展現。
- 五、完整參與本培力計畫之青少年將獲得一張完訓證書及服務學習時數，以資鼓勵。
- 六、活動詳情請參閱連結：<https://reurl.cc/4jkeED>，或掃描報名 QRcode。



113. 4. 12 字第 1130003686 號

共 7 頁

正本：臺中家商、臺中高工、忠明高中、臺中女中、臺中二中、臺中一中、東山高中、西苑高中、文華高中、惠文高中、臺中特教、豐原高中、豐原高商、后綜高中、神岡高工、清水高中、中港高中、大甲高中、大甲高工、沙鹿高工、龍津高中、新社高中、大里高中、霧峰農工、長億高中、東勢高工、國立興大附農、國立中科實中、國立興大附中、明德中學、曉明女中、新民高中、衛道高中、葳格高中、馬禮遜美國學校、台中美國學校、宜寧高中、東大附中、嶺東中學、常春藤高中、弘文高中、嘉陽高中、致用高中、明道中學、大明高中、僑泰高中、立人高中、青年高中、明台高中、慈明高中、華盛頓中學、光華高工、玉山高中、臺中市私立磊川華德福實驗教育學校、牧心蒙特梭利實驗教育團體、臺中市楓樹腳實驗教育機構、國立中興大學、國立臺中教育大學、國立勤益科技大學、國立臺灣體育運動大學、國立臺中科技大學、東海大學、逢甲大學、靜宜大學、朝陽科技大學、中山醫學大學、弘光科技大學、中國醫藥大學、嶺東科技大學、中臺科技大學、亞洲大學、僑光科技大學、修平科技大學

副本：本會秘書處

理事長

沈瑞鳳

青春 · 練習曲

利用AI工具找到屬於自己的人生舞台

無處不在的AI工具除了解答生活上的各種問題
你知道在職涯規劃上也能有相當大的幫助嗎?



將邀請 迪卡儂電商共同創辦人 牧羊妮 老師
分享如何利用AI工具將自己的履歷撰寫的更出色

擁有多年職涯講座經驗的 徐黛屏 老師
帶領大家認識職涯、面試技巧等實戰經驗



untitled

CHATGPT講師 牧羊妮
迪卡儂電商共同創辦人
ChatGPT新時代工作力 課程講師

職涯講師 徐黛屏
徐黛屏客製化職涯諮詢中心執行長
職涯適性探索、履歷健診、自傳調整

5/18

10:00~12:00
職涯規劃與人生選擇
講師: 徐黛屏 老師

13:00~15:00
ChatGPT認識及應用
講師: 牧羊妮 老師

15:00~17:00
ChatGPT實作
及利用AI優化履歷
講師: 牧羊妮 老師

5/19

13:00~15:00
面試技巧學習、敬禮
及展現自我亮點
講師: 徐黛屏 老師

15:00~17:00
模擬面試、實戰演練
及分享心得
講師: 徐黛屏 老師

有興趣報名此活動的女孩們
歡迎掃描QR碼填寫表單報名
連絡電話: 04-2223-0690 周專員

主辦單位: 臺中市政府社會局
承辦單位: 臺中女兒節臺中女兒隊 (社團法人台灣陽光婦女協會承接)

空間介紹

3F

YOUNG 媽咪
非預期懷孕新聞基地

好好戀愛 | 好好空間
好好歌唱 | 好好哺乳
好好分享

大廳櫃檯 | 多用途空間
好好欣賞 | 好好聚聚
好好說話 | 好好綻放



F 好好空間
吸收新知、成長交流的多用途空間，可容納30人，適合舉辦工作坊、課程、講座、聯誼會等，作為培力女孩的基地。



G 好好戀愛
女孩展現創意與廚藝的空間，方便女孩們共煮共食，或下午茶聚會。



A 展覽大廳
女孩展演的平臺與休憩空間，適合舉辦小型座談、音樂會、藝術展覽等活動。



B 好好欣賞
木質地板可坐可臥，適合舉辦15人以内的小型性別電影院或桌遊同樂會。



C 好好聚聚
女孩聊天、聚會聯誼的沙發客廳，適合4~6人以内小團體。



D 好好綻放
設有電腦與線幕，可拍攝簡易影片，亦可借用麥克風錄製Podcast (需額外申請借用)。



H 好好哺乳
獨立KTV包廂讓女孩盡情高歌，可紓解課業上的壓力，也能展現女孩的才藝與自信。



I 好好分享
木質地板與雙面落地明鏡的寬敞空間，適合好動的女孩們自由伸展肢體，舞動自信與活力。

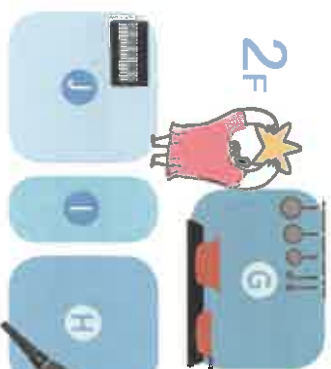


K 會議教室
獨立空間，寬敞的明亮環境，備有投影機和白板，適合多種活動形式，可容納55人。

3F



2F



1F



服務項目

場地租借

可租借館設空間，辦理團體課程、交流、展覽活動等，展現女孩特色。

性別多元實踐

以女性生命故事為主軸，結合展覽、講座等多元方案辦理活動，發掘女孩的興趣長才。

性別思沙龍

以性別平等為主軸，搭配女性專業職人、媒體識讀等精采有趣的講座，帶給女孩世代新思維。

女孩課程

提供不同主題的課程，讓女孩們能學到各個專長發揮自我潛能，並發展多元力。

性平交流

運用館藏豐富的影片資源，在舒適優質的環境欣賞富含意義的電影或短片。

女孩博覽

每年邀請團體共同辦理2-3場女孩議題展覽，以認識女孩相關權益及女力故事。

桌遊派對

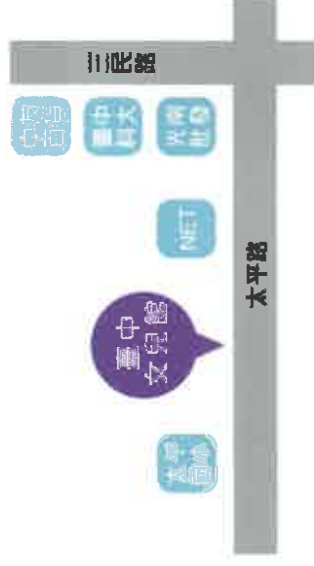
邀請桌遊教學志工或業界桌遊店長參與桌遊，主題多元，也涵蓋CEDAW議題。

亞洲第一座專屬女孩們的空間

在這裡，我們以服務13-23歲的青少年為主，致力於建構一個性別友善的場域，培養青少年自主意識與獨立精神，擁有追求夢想的行動力，同時激發年輕女性對性別議題和社會參與的熱情，蛻變為一股影響社會的新力量，期盼大家走進女兒館，都可以放鬆自在做自己。

臺中女兒館位置

臺中市北區太平路70號(近一中商圈、太平國小旁)



電話 | (04)2223-0690

開館時間 | 週二~週五 10:00-19:00
週六 09:00-18:00

休館時間 | 每週一/週日及國定假日

電子信箱 | tcgirls1011@gmail.com

主辦單位 |



承辦單位 |

臺中女兒館

共同發起人/聯合發起團體/支持



臺中女兒館



GIRL POWER



GIRL'S POWER

女孩故事徵稿



女孩們，
別忘了妳們具備突破框架的勇氣以及向理想邁進的韌性

活動詳情請掃QR Code

即日起至4月24日(三)截止

徵稿辦法

徵稿主題

在STEAM領域或運動領域中奮鬥的女性朋友們，跨越性別阻礙並勇敢突破的心路歷程。

徵稿對象

居住臺中市之女性或就讀臺中學校之女孩。

投稿方式

採線上投稿，請於截稿日前，將申請表、同意書掃描檔寄至TCGIRLS1011@GMAIL.COM，並以「女孩故事投稿-○○○(投稿者全名)」為主旨投稿。

字數限制

250-500字

入選者將頒發價值500元的禮品一份暨獎狀一張