

文山社區大學 112-1 現代公民素養週講座

讓文山社區大學成為一個公民意見交流的平台

匯集我們的力量，共同為

未來生活提案



臺北市文山社區大學112年春季班公民素養週系列講座

“未來生活提案”

2023/5/1-5/6 免費講座 不限社大師生

<https://tinyurl.com/4s44tbve>

- 不限本校學員參與，歡迎網路搶先報名，座位有限，將保留網路報名名額至開場。
- 場次詳情請至本校網站參閱。



主辦單位 |  臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

承辦單位 |  文山社區大學
T A I P E I 網址：<http://www.wenshan.org.tw/>
臉書：<http://www.facebook.com/wenshan.cu>

人權系列講座

人權，是人人均享有生命和自由、不受奴役和酷刑、意見和言論自由、獲得工作和教育之權利。人的哲學不應該鎖在知識的高塔中，當人們開啟討論及對話時，才能夠讓看不見的真理落實在生活中，貼近真實。

講題：台灣身心障礙者如何能「自立」生活？	
時間：5月1日（周一）19:00-21:00	地點：景美國中
講者：黃怡碧	
簡介：人權公約施行監督聯盟執行長 教育部、環保署人權工作小組委員、法律扶助基金會 CRPD 訓練講師 法官學院性平、兒童權利與障礙者權利課程講師 國家文官學院、公務人力發展學院人權議題講師	
內容：已無家人支持的重度障礙者玉姐，為了維持最起碼的尊嚴與自由，不被安置到長照機構，而向法院提告，要求政府提供 24 小時人力協助。這是台灣第一起此類型訴訟案，日前獲得部分勝訴。玉姐的要求到底有沒有道理？ 本講座將以玉姐案及其他與障礙者有關的指標性案例，討論身心障礙者在台灣社會遭遇到的種種挑戰。而你、我作為社區成員，如何與身心障礙者一起打造共融的社會，讓台灣能逐步邁向多元、包融的好民好國?!	

講題：千風掠人間-派娜娜如歌的昂揚與悲涼	
時間：5月2日（周二）19:00-21:00	地點：木柵國中
講者：熊儒賢	
<p>簡介：流行音樂資深唱片人與作詞人 2002 成立野火樂集。 累積 75 座音樂獎項肯定 2021 以《神遊》專輯獲美國全球音樂獎世界音樂類首獎。</p>	
<p>內容：派娜娜（Panana）是台灣以拉丁歌曲著名的歌手，卻難以留下精彩的聲音記實，本名高菊花（Paicu Yatauyungana）的鄒族少女，優雅與才氣兼備卻被迫棄離夢想與志業。 藉著野火樂集的紀錄片，透過晚年訪談、及其親族與友人的回憶，為台灣歷史拼湊出一位原本應該在台灣樂壇留名的傳奇女伶身影。父親高一生遭遇白色恐怖無端受難，高菊花只能以藝名派娜娜忍辱負重撐起家計。她在唱歌時雖然神采飛揚、自信滿滿，但背後卻有者悲涼卻堅決的吶喊。 來看紀錄片吧！一起聽見影片監製熊儒賢心裡的高菊花，也聞見苦難中綻放如歌的清香。</p>	

講題：影片放映：審判王信福-「被流氓」與冤獄的交織	
時間：5月3日（周三）19:00-21:00	地點：景美國中
講者：張娟芬	
<p>簡介：臺灣廢除死刑推動聯盟理事長 張娟芬因蘇建和案開始關注死刑議題，參與社會運動多年，並關注司法改革、廢除死刑、女性權利、同性戀權利等議題。著有《姊妹戲牆：女同志運動學》、《愛的自由式：女同志故事書》、《無彩青春》、《殺戮的艱難》等書。《流氓王信福》一書榮獲 2022 年台灣文學獎金典獎。</p>	
<p>內容：王信福是個死刑犯，何以要幫他寫書？《流氓王信福》這本書得到去年台灣文學獎金典獎。他的故事更是一部影片，《審判王信福》呈現了王信福在司法審判所受到的對待。為何台灣很多民間團體把他當成頭號冤獄救援對象？ 為什麼有人說王信福的司法審判就像衣服第一顆扣子扣錯了，後面的人不願意解決錯誤，卻一路因循舊習錯下去。 在台灣文學獎頒獎典禮上，張娟芬說：文學的初衷，就是去關心那個在時代裡被絆了一跤、因此沒有辦法到今天的現場來的人。如今王信福還是沒辦法來現場，但是我們要邀請社區民眾聚在一起，透過王信福的故事，融化我們的冷漠，用反思來建立溫暖的社會。</p>	

講題：家長如何能讓孩子在校園不再哭泣？

時間：5月4日（周四）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：馮喬蘭

簡介：台灣人本教育基金會現任執行長兼教育中心主任
電台主持人。對於台灣髮禁的解除及零體罰的推動不遺餘力，是教育新聞記者們採訪相當頻繁的對象
教育部人權教育諮詢小組委員

內容：很多校園學生權益受損案例除了教育權威管理思維的問題，也有施行暴力的行為人責任；且暴力也分不同類型，如「以愛為名的暴力」，很多老師都認為自己打罵是為學生好，或是旁人會覺得這樣的老師很認真；另有「訴諸社會凝視的暴力」，讓受害學生經歷集體公審，這樣的暴力恐造成兒少的自我否定，以及「傳統與專業粉飾的暴力」，因此反省非常重要，但家長應該如何面對這些霸凌與權威管理呢？

講題：假新聞和假訊息：數位時代下的媒體識讀

時間：5月5日（周五）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：曾柏瑜

簡介：台灣民主實驗室副執行長
第3屆新北市議員，新北市在地深蹲協會理事長
亞洲民主青年連線台灣分部理事長、黑熊學院共同發起人。

內容：數位時代下的媒體產業生態因臉書、Line 等新平台的出現而大幅改變。媒體業者為了流量及廣告收入，訊息內容常出現兩極分化的現象，大量不實訊息、假訊息、假新聞充斥資訊環境，使社會大眾對民主、制度產生不信任感，對社會的安定造成重要影響。
本課程將從數位時代下的媒體生態開始介紹，深入探討假訊息是什麼，並分享簡單的事實查核方法協助學員判斷真假訊息，最後探討如何在充斥假訊息的時代中保持媒體識讀的能力。

都市再生系列講座

社區營造就是要改善社區嗎？其實「理想」在動手施行之前還需要一雙腳，先在城市中走動探尋、與人對話，之後才能行動。人與人的相遇、溝通和妥協是社造/都市更新的基礎，社造的過來人要跟大家分享，這些對話與行動帶給這座城市的影響與可能性

講題：毛球戲偶演起來（請參加者自備一網毛線和剪刀）

時間：5月1日（周一）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：許倩華

簡介：WHY NOT 劇團團長

國立臺北教育大學

文化創意產業經營學系 EMBA 碩士

內容：用毛線自己動手做一個可愛的毛球戲偶，帶著戲偶一起來玩肢體開發遊戲，演一齣小戲。

結合手工藝和戲劇，創造全齡可玩之戲劇活動。

用肢體遊戲的互動方式，與人展開對話是一種非常有趣的方式，常常能在社區中達到陌生破冰及意想不到的效果。

講題：都更(危老)議題情境模擬思考

時間：5月2日（周二）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：林孝威

簡介：不動產估價師 成大建築系畢

台北市危老推動師(107~109)、新北市都更推動師(108~111)

108~111 年台北市都市再生學苑社區培力學員

內容：從一般民眾最關心的一坪能換幾坪問題切入，讓學員先了解公部門政策相關可利用之資源(以台北市為例)，淺談都更危老實務衍生相關問題，帶入實際案例情境條件除了實際資產權益分配市場機制外，再增加導入從生活(家)視角來看都更危老議題，針對社區可能需求引導學員進行模擬思考及討論。

講題：『共耕食代』自創社區品牌的經驗分享

時間：5月3日（周三）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：詹凱毓

簡介：斜槓雙寶媽、共耕食代、寶貝樹親子共學堂發起人

109年度台北市都市再生學苑結訓學員

★2022年《共耕食代》發起人詹凱毓 林子勛策劃《共耕食代的未來進行式》入選文化部111年青年村落文化行動計畫。

★2022年《共耕食代》入選社會創新實驗中心第六期進駐團隊。

★2021年《食餃子交朋友與你共創線上餐桌饗宴》入選全促會社區集資輔導計畫。

★2020~2022年臺北市社會住宅青年創新回饋計畫獲推薦《優秀種子戶》。

★2019~2022年寶貝樹親子共學堂發起《共耕食代》健康社宅愛心田示範園圃榮獲108年度田園城市競賽鄰里社區組綠屋頂類社會公益獎、佳作獎。

★2017年《樂活健康藝遊趣-babytree 寶貝樹》入選健康社宅青年創新回饋計畫。

內容：共耕食代為2017年首屆入選『臺北市社會住宅青年創新回饋計畫』入住健康社會住宅推動社區營造的團隊，以都市園圃為場域，致力於推動都市農耕的永續循環綠生活。

2018年起以『食農教育』『共享餐桌』『循環再生』發展一系列都市農耕的食農教案與小型食農加工，與友善小農合作發展社區共創的手工品《健康餃子》、《手工醬料》及剩食再利用的《天然植萃清潔用品》，營收10%支持關懷獨老弱勢的公益行動，形成社區良善的循環經濟。。

講題：『河神的丸子』來社區裡交朋友

時間：5月4日（周四）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：蘇映塵

簡介：經典工程顧問有限公司專案經理，臺大城鄉所畢業。

長期投入都市規劃、民眾參與，並透過參與計畫，從中實踐與實驗自己關心的社會議題

內容：一群關心社會議題的夥伴，藉由參與臺北市政府－市有閒置房地活化計畫，將各自對於「食物療育、社區陪伴」等社會理念，落實在經營「河神的丸子」實體空間，歷經空間改造、定位轉型，以及結合社區參與等經驗，正慢慢成為友善社區、社群實驗的共好基地。

本次講座主要分享推動社區共好空間理念及經營過程甘苦談經驗。

講題：設計一座高齡友善的城市

時間：5月4日（周四）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：龔紋莎

簡介：為設計主持人。紐約哥倫比亞大學都市規劃研究所

中原大學建築系畢業。擅長都市設計、地域再生與地方設計

內容：高齡是當代城市面臨的重要議題，但唯有使用不同既往的思維模式，才能從更多的面相，有更多人一起來發想解決方案，一起打造一個老的起的城市。設計一座高齡友善的城市，除了據點，還有一萬件事情可以做。設計本質始於需求，然而設計的目的卻是在讓人們的需要，在身體與心理上得到滿足。高齡友善城市需要更全面的從城市的空間環境、服務體驗、生活的豐富性等面向來思考。一起來當個一晚的城市總設計師吧

講題：**不只是房子-社宅與社區的串連**

時間：5月5日（周五）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：吳曉平

簡介：曾任動物園保育員，雜誌社科學編輯，台大農發中心研究助理
現為興隆社宅青創戶，好森創造力無限有限公司創辦人

內容：自 108 年起，臺北市社會住宅青年創新回饋計畫至今已招募 316 戶青創，在 11 座社會住宅進行專業回饋。青創計畫是全球首創的制度，由青創戶作為種子住戶入住社宅，與居民共同打造理想的都市生活，打破城市的居住藩籬。講座將介紹社會住宅與青創進行的回饋案例，介紹以社會住宅和街區場域為舞台，進行多人共創的社會設計

講題：**從舊衣改造到永續時尚**(請參加者自備不要的舊 T 恤 1-2 件)

時間：5月5日（周五）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：林慧雯

簡介：粉紅豹文化事業有限公司，實踐大學服裝設計系畢業
淡水/大安社大永續手作類講師、老時尚聚樂部社群召集人&講師
106~110 年台北市社區營造人才培訓結業 &
107 年新北市社區規劃師培訓結業
OPEN GREEN 打開綠生活專案統籌 & 都市再生學苑協力人員
林口/土城/興隆社宅公共藝術案講師 / 大直都更解壓縮館講師
一碼弱勢婦女縫紉工班專案規劃&講師 / 基隆社規師社區講師

內容：此堂課程會分享:

- 1) 分享快時尚與回收衣物的回收真相對環境的浩劫
- 2) 國內外舊衣改造案例分享與時尚綠色經濟淺談
- 3) 婦女培力的眉眉角角與甘苦談
- 4) 小手做: 簡單幾步驟，一件不要的 T 恤做成一個購物袋

戶外場次

戶外場次報名請留電子郵件信箱，方便行前通知集合地點

講題：「螢回城市，蛙鳴鳥叫」行動講座	
時間：4月25日（周二）19:00-21:00	地點：木柵公園
講者：陳德鴻	
簡介：荒野保護協會理事、棲地工作委員會召集人 內政部國家重要溼地諮詢委員 陽明山國家公園夢幻湖棲地保育計畫案計畫主持人 金門縣互花米草移除計畫案計畫主持人。	
內容：萃湖自 105 年的都會公園濕地生態復育行動後，目前已成為螢火蟲成功復育的重要棲地，每年度的賞螢季更曾觀測到數百隻螢火蟲大發生的亮眼成績，為台北市都會公園的生態復育立下重要的里程碑。但棲地維護須要長期的經營，邀請您與我們一起欣賞萃湖的生態之美與展現大自然的力量。	

講題：速寫萃湖生態療癒自然渴望	
時間：5月4日（周四）14:00-16:30	地點：木柵公園
講者：鐘婉綺	
簡介：北市各社區大學速寫講師/花蓮兆豐農場駐村藝術家/ 台東大學兒童文學研究所客座講師 自由創作者/文字工作者/策展企劃/城市速寫家 網路社群版主/網路課程講師	
內容：用畫筆親近自然，用對話療癒心靈渴望！背包多一份畫冊畫紙，就可以展開速寫小旅行。專注眼前的植物、生態環境，學會看樹的長相，愛上畫下來的「自己」。	

生活應用場次

講題： 動畫導演的人體速寫密記技	
時間：5月1日（周一）19:00-21:00	地點：景美國中
講者：沈睿騏	
簡介：文山社大~人體速寫輕鬆畫/人物素描與速寫輕鬆入手，講師 永和社大~人物素描基礎，講師 宏廣動畫~原畫指導 壹傳媒~3D 動畫導演	
內容：半滿麵粉袋理論~情緒/肢體語言/律動線的表現方式。 重心講解~重心的理解與體會。 律動~草飄理論如何運用在肢體動作上。 動畫強透視運用~強透視表現的時機。	

講題： 用公民力量在地深耕 用鏡頭向外發聲	
時間：5月2日（周二）19:00-21:00	地點：景美國中
講者：施羽潔	
簡介：公共電視-PeoPo 公民新聞企劃	
內容：PeoPo 公民新聞平台提供了一個管道，讓社會大眾也能申請帳號，拿起手邊的相機，紀錄報導公共議題，並將報導放到平台上，讓更多人看見社會小角落的故事。現代 3C 產品普遍廣泛，報導新聞已經不再是傳統新聞工作者的權利，時常關注社會議題、時事動態的公民，都可以加入新聞產製的行列，用不同的視角，關懷台灣這塊土地正在發生的故事。	

講題：**精神康復者在社區中的復原之路**

時間：5月3日（周三）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：顏馨慧

簡介：興隆會所社工師

內容：你對於精神疾病的印象是什麼呢？奇特的？不穩定的？需要幫助的？社區中的精障者，有工作嗎？住在哪裡？如何在社區中生活？興隆會所致力打造精神康復者社群，從日常的一起做事中找回生活重心，並致力成為社區中貢獻的力量，我們曾在三級警戒的疫情期間，於社區中發放待用餐券，幫助社區中的弱勢與商家，而最近我們還一起參與了社會救助法的修法！

想知道精障者在疾病以外的不同樣貌嗎？來聽聽我們現身說法吧！

講題：**探索臺灣老街的魅力與文化**

時間：5月3日（周三）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：游鴻益

簡介：現為台北市思創廣告攝影公司負責人/文山社大攝影班講師。

專長為人物攝影、風景攝影、旅遊攝影、美食攝影、廣告攝影。

內容：用“慢遊”的步調，品味著台灣街道的初始痕跡，將影像的與文字的感動結合一起，捕捉內心裡蘊藏的浪漫。

講題：**台北市長距離步道系統—北大縱走與淡蘭古道**

時間：5月4日（周四）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：徐銘謙

簡介：台灣千里步道協會副執行長

內容：大台北區四面群山圍繞的地理條件，得天獨厚擁有許多登山步道，經整合串連成一條長距離步道，讓民眾可以循著四周的里山步道，一步一腳印地認識我們所生長的土地；而在城市四周制高點的步道，也可以讓我們以不同的角度，好好地欣賞城市的萬種風情，在推動國際觀光也更有效果。透過長距離步道的規畫，不僅讓居住在這個城市的民眾可以有理想的綠帶休憩空間，並減少山坡地開發的生態保護宗旨。

講題：「文山區外來強勢種的入侵與危害」座談會

時間：5月5日（周五）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：王偉聿、陳德鴻、何文賢、許正德

簡介：

- 王偉聿／農委會林業試驗所植物園組研究助理、索羅門群島植物誌調查研究人員、鳳凰谷鳥園法布爾昆蟲營講師、蘭嶼長期生物監測計畫研究助理。
- 陳德鴻／荒野保護協會理事、棲地工作委員會召集人、內政部國家重要溼地諮詢委員、陽明山國家公園夢幻湖棲地保育計畫案計畫主持人、金門縣互花米草移除計畫案計畫主持人。
- 何文賢／文山社區大學《走讀大文山》及《大文山無圍牆博物館》課程規劃導師、文山學學群召集人，並擔任景美地方文史部落格版主、臺北市文化局「揪遊臺北」文山區規劃及導覽講師。
- 許正德／農委會林業試驗所福山研究中心助理研究員、iNaturalist（愛自然）策展人

內容：都會區常見的生態問題就是外來強勢種的入侵。防治外來種的首要之務，就是一開始即遏阻其進入自然環境內，一旦肆意滋生後，便難以根除。更大的挑戰在於，外來強勢種經常對在地原生物種形成極大的危害，移除外來種又需要投入大量的人力與資源，所以對於環境和經濟都造成極高的損失。

因此，瞭解外來種對生態系造成的衝擊，對於環境永續有其重要性。外來種的防治你我也都能有所貢獻，除了避免引入外來種，不放生、不棄養、不繁殖，降低外來物種進入自然環境的機會，您也可以透過認識外來種相關的科普知識，關心外來種造成的環境問題。

●座談會流程：

19:00-19:05 開場/校長

19:05-19:25 都會區常見的外來入侵物種/王偉聿

19:25-19:45 文山區外來植栽及其危害/陳德鴻

19:45-20:00 仙跡岩外來入侵種觀察記錄/何文賢

20:00-20:40 iNaturalist 觀察紀錄實作教學/許正德

20:40-21:00 綜合座談與交流

講題：開啟植感心森活—談都市公園的森林療癒

時間：5月5日（周五）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：謝萱

簡介：萱，代表母親；萱草有忘憂之意。因母親與森林結緣，願人如其名，陪伴人們忘憂於山林。

畢業於台大森林所，以森林療癒研究完成碩士學位，曾於山村社區規劃森林療癒引導員培訓課程及帶領森林療癒相關活動，也是荒野生態心理森林療癒講師群之一

現任台大森林系余家斌老師專任助理、林務局認證森林療癒師及督導，持續投入森林療癒的研究與推廣。

粉絲專頁：森林療癒師阿萱的森情筆記

內容：常去公園嗎？去公園都喜歡做些什麼呢？都市公園是居住於都市叢林的我們最接近自然的地方，公園除了提供我們運動、聚會與休閒的價值，其實也提供我們一個重新與自然連結，練習「森林療癒」很好的場域！本場講座將從科學研究的視角與您分享森林與樹木如何促進人類健康，以及台灣目前公園的森林療癒活動內容與成果。最後，如何在都市生活中實踐「森林療癒」，開啟邁向健康的植感心森活。

講題：金色陽光·看見希望—人間關懷故事影片分享

時間：5月5日（周五）19:00-21:00

地點：景美國中

講者：剪樂社

簡介：剪樂社/剪輯是快樂的社團，成員藉由拍及剪，將生活、快樂分享給大家。

社團內容：部落訪查，包括記錄耆老、文化傳承、環境生態等影像紀錄計畫，以及校務社區活動影像紀錄。

指導老師：嚴孟修/ 影像創意工作者

黃文龍/ 大學任教

聯絡人：社長 陳榮瑞

內容：剪樂社對於社會議題、人間關懷，拍攝一系列的故事。本著傳達美好價值而努力，把握機緣紀錄下來，讓更多人聽見、看見，一啟小感動即能影響一個人。藉由影像感染力鼓勵更多人不輕言放棄，譜出自己不同凡響的生命樂章。

市政府宣導場次

講題：原住民族植物編織療癒文化	
時間：5月1日（周一）19:00-21:00	地點：景美國中
講者：林南吉	
簡介：1.文山社大原住民編織班講師 2.龜山國小、烏來國中布農族語講師 3.台北市部落大學講師	
內容：1.認識原住民生活和植物的關係。 2.藉由植物，原住民獲得身心靈的療癒作用。 3.認識植物編織在原住民祭典上的運用。 4.野菜或藥草，傻傻分不清楚。	

講題：防火知識及廚房用火用電安全	
時間：5月2日（周二）19:00-21:00	地點：木柵國中
講者：吳建榮	
簡介：臺北市政府消防局寶橋分隊	
內容：防災意識：居家防災危險因子之認識。報案、滅火、逃生之要領。 避難逃生：居家避難逃生設備使用。居家逃生動線演練。 用電安全：電器設備之須知。電氣火災處置。 瓦斯安全：瓦斯造成火災之原因。一氧化碳中毒之原因。 造成瓦斯氣爆之原因。	