

5月18日(星期六)

| 堂數 | 時間 | 課程主題 | 課程內容 | 講師 | 時數 | 備註 |
|----|-------------|------------|--|--------------|----|----|
| | 08:30-09:00 | 新住民生活適應輔導 | 課程介紹與說明 | 宜蘭縣政府 民政處 | | |
| 1 | 09:00-10:00 | 就業服務資源補給站 | 1. 求職(管道)情報站 2. 就業面試技巧 3. 新住民就業Q&A | 宜蘭縣政府 勞工處 | 1 | |
| 2 | 10:00-11:00 | 預防及安全防治 | 人身安全及居家防治 | 宜蘭縣政府 警察局 | 1 | |
| 3 | 11:00-12:00 | 和食料理DIY | 日本媽媽分享如何在臺灣實踐自己的健康飲食理念，也讓學員一起體驗和食DIY | 中野充惠 | 1 | 外聘 |
| 4 | 13:00-15:00 | 蠟筆「小新心」DIY | 體驗水蠟畫創作的多變性與身心輕鬆 | 林怡伶 | 2 | 外聘 |
| 5 | 15:00-17:00 | 一起來跳解壓舞！ | 1. 學習解壓律動 2. 基本拉丁舞蹈示範與教學 | 林睿德 | 2 | 外聘 |

6月1日(星期六)

| 堂數 | 時間 | 課程主題 | 課程內容 | 講師 | 時數 | 備註 |
|----|-------------|------------|--|-------------------|----|----|
| 1 | 08:00-09:00 | 婦幼醫療健康保健 | 1. 愛滋病、癌症防治宣導 2. 居家健康常識與幼兒照顧 3. 新住民醫療保健服務Q&A | 宜蘭縣政府 衛生局 | 1 | |
| 2 | 09:00-10:00 | 入出境相關規定 | 1. 認識移民署與外交部 2. 移民、簽證的流程與規範 | 移民署宜蘭 服務站 | 1 | |
| 3 | 10:00-11:00 | 印尼粽，慶端午 | 從印尼遠到臺灣，一樣的端午節，不一樣的印尼粽，帶領學員一起來 | 曹玲玲 | 1 | 外聘 |
| 4 | 11:00-12:00 | 學中文真的那麼難嗎？ | 美籍中翻英譯學者學中文的歷程分享 | 蔡雪青 | 1 | 外聘 |
| 5 | 13:00-17:00 | 陶心陶藝DIY | 在臺獲獎無數美籍陶藝家將帶領我們步入藝術與臺灣土地、文化與自我陪伴的創作之旅 | Brian Misavage | 4 | 外聘 |

6月15日(星期六)

| 堂數 | 時間 | 課程主題 | 課程內容 | 講師 | 時數 | 備註 |
|----|-------------|----------------------------|--------------------------------------|----------|----|----|
| 1 | 09:00-10:00 | 認識社會福利機構及社會資源網絡 | 政府服務地圖、人身安全照顧、公私協力社會服務資源網 | 宜蘭縣政府社會處 | 1 | |
| 2 | 10:00-11:00 | 歸化取得我國國籍者基本語言能力及國民權利義務基本常識 | 歸化取得我國國籍者基本語言能力及國民權利義務基本常識 | 頭城戶政事務所 | 1 | |
| 3 | 11:00-14:00 | 大陸蔬食元寶DIY | 大陸籍姊妹的素食水餃，蘊含家的溫暖與思念，也一起分享給剛到臺灣的新住民們 | 李曉云 | 3 | 內聘 |
| 4 | 14:00-15:00 | 認識CEDAW與多元文化 | 何謂CEDAW？ 基礎認識平等與不歧視 | 張瓊鎂 | 1 | 內聘 |
| 5 | 15:00-18:00 | 親子舞動療育 | 1. 親子互動連結 2. 覺察與增進親自互動關係 | 張瓊鎂 | 3 | 內聘 |

6月23日(星期日)

| 堂數 | 時間 | 課程主題 | 課程內容 | 講師 | 時數 | 備註 |
|----|-------------|---------------|--|----------------|----|----|
| 1 | 09:00-10:00 | 非洲豬瘟防疫 | 非洲豬瘟感染途徑和防處措施 | 宜蘭縣政府農業處 | 1 | |
| 2 | 10:00-11:00 | 婚姻及家庭關係經營 | 婆媳、夫妻關係溝通 | 宜蘭縣家庭教育中心 | 1 | |
| 3 | 11:00-15:00 | 帶你走進關島主廚D大叔餐廳 | 來自關島的主廚在地深耕後，如何將美國料理與臺灣在地食材融合，讓學員一起動手做做看 | Denis C. Snaer | 4 | 外聘 |
| 4 | 15:00-17:00 | 成果發表及結業典禮 | 頒發時數證明、學習成果分享 | 李尋 | 2 | 內聘 |