附件1

2022年网络示范课程回执单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位名称 |  | | | | |
| 单位地址 |  | | | | |
| 基层工会联系人 |  | | 联系电话 | |  |
| 授课老师姓名 |  | | 联系电话 | |  |
| 工作单位 |  | | 教师职称 | |  |
| 授课时间 | 2022年 月 日 时到 时 | | 听课人数 | |  |
| 课程内容 |  | | | | |
| 培训反馈（必填） | □非常满意 □满意 □需要改进 □不满意 | | | | |
| 改进建议 | （可以附后） | | | | |
| 授课老师（签名）    年 月 日 | | 基层单位工会（盖章）  经办人：  年 月 日 | | 区市县工会（产业工会）  （盖章）  经办人：  年 月 日 | |

**备注：**1.通过网络授课，教师可以不签字，由基层工会负责填报。

2.此表格在送课结束后5个工作日内报至区市县（产业）工会汇总，全年送课结束后由区市县（产业）工会统一报至市总女工部（10月15日前）。

附件2

2022年线下示范课程回执单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位名称 |  | | | | |
| 单位地址 |  | | | | |
| 基层工会联系人 |  | | 联系电话 | |  |
| 授课老师姓名 |  | | 联系电话 | |  |
| 工作单位 |  | | 教师职称 | |  |
| 授课时间 | 2022年 月 日  时到 时 | | 听课人数 | |  |
| 课程内容 |  | | | | |
| 培训反馈（必填） | □非常满意 □满意 □需要改进 □不满意 | | | | |
| 改进建议 | （可以附后） | | | | |
| 授课老师（签名）    年 月 日 | | 基层单位工会（盖章）  经办人：  年 月 日 | | 区市县工会（产业工会）  （盖章）  经办人：  年 月 日 | |

**备注：**此表格在送课结束后5个工作日内报至区市县（产业）工会汇总，全年送课结束后由区市县（产业）工会统一报至市总女工部（10月15日前）。

附件3

2022年女职工示范课程签到表（线下课堂）

单位工会（盖章）：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **签到（手写）** | **序号** | **签到（手写）** |
| 1 |  | 21 |  |
| 2 |  | 22 |  |
| 3 |  | 23 |  |
| 4 |  | 24 |  |
| 5 |  | 25 |  |
| 6 |  | 26 |  |
| 7 |  | 27 |  |
| 8 |  | 28 |  |
| 9 |  | 29 |  |
| 10 |  | 30 |  |
| 11 |  | 31 |  |
| 12 |  | 32 |  |
| 13 |  | 33 |  |
| 14 |  | 34 |  |
| 15 |  | 35 |  |
| 16 |  | 36 |  |
| 17 |  | 37 |  |
| 18 |  | 38 |  |
| 19 |  | 39 |  |
| 20 |  | 40 |  |

**备注：**此表请于课程结束后5个工作日内上报区市县、开放先导区工会和产业工会，并附授课照片电子版（注明单位）。

附件4

**2022年“滨城女工慧课堂”培训课汇总表**

| **序号** | **课程题目** | **授课**  **教师** | **性别** | **所在单位** | **职称** | **擅长领域** | **个 人 简 介** | **课程类型** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 学习市第十三次党代会精神 | 宿玥 | 女 | 大连市委党校 | 研究生 | 社会治理、行政管理 | 中共大连市委党校公共管理教研部主任、教授，主要研究方向为社会治理及社会组织。近几年，围绕研究方向完成十余项省市级课题，在《光明日报》，《人民论坛》，《大连日报》等刊物发表国家级及省级论文三十余篇，参与我市十四五社会治理专项规划、民政局社会组织评估等社会实践活动。 | 政治引领 |
| 2 | 在高质量发展中促进共同富裕 | 沈毅 | 男 | 大连市委党校 | 博士 | 公共管理 | 大连市委党校公共与社会管理教研部副主任，教授。省文化名家暨“四个一批”人才，省百千万工程千层次人才，大连市高端人才，获全国党校系统科研一等奖、辽宁省好课程名录、教学比赛一等奖。 | 政治引领 |
| 3 | 改善人民生活品质 提高社会建设水平 | 韩琳 | 女 | 中共大连市委党校 | 研究生 | 民生和社会治理 | 中共大连市委理论宣讲团成员，大连市人力资源和社会保障局智库专家，大连市妇女理论研究会成员。在党校、行政学院、社会主义学院各主体班次和委托班次授课，并承担社会宣讲、涉外培训以及送教下基层等教学工作。科研主要方向为民生与社会治理，已发表学术论文和理论宣传文章四十余篇，主持和参与中央党校及省、市级科研课题二十余个，撰写调研报告和资政报告多篇，曾获得陈绍旺市长肯定性批示。 | 政治引领 |
| 4 | 坚定共产党员的理想信念 | 韩占元 | 男 | 中共大连市委党校 | 研究生 | 中特理论 | 大连市委宣讲团成员，辽宁省科学社会主义学会理事，主要研究方向，中国特色社会主义理论，政治社会学。发表学术论文30余篇，曾获辽宁省委组织部优秀课题一等奖，大连市委党校名课奖、精品课奖，所授课程入选辽宁省好课程名录，广受学员好评。 | 政治引领 |
| 5 | 女性理财与家庭经济学 | 张抗私 | 女 | 东北财经大学 | 教授、博士生导师 | 经济分析，人力资本投资规划，女性就业 | 教授经济学、就业经济学、职业培训教育、女性市场投资与职场规划等课程，并常年坚持调研，能够结合理论并针对现实问题的深入分析讲解。 | 能力提升 |
| 6 | 学习、修炼、提升，做有价值的女人 | 于晓静 | 女 | 大连市委党校 | 教授 | 党史党建、沟通礼、仪情商、时事政治 | 原大连市委党校科学社会主义教研部教授。 历任大连市委党校党史党建部副主任，科研处处长，统战教研部主任，科学社会主义教研部主任等职务。 | 能力提升 |
| 7 | 给你一个爱这座城市的理由--大连城市文化的个性 | 素素 | 女 | 职业作家 | 一级作家（高级职称） | 读书分享 | 中国作家协会会员，中国散文学会会员，辽宁省作家协会理事，辽宁省散文学会理事，大连市散文学会副会长，大连市作家协会主席，大连日报高级编辑。 代表作品：散文《北方女孩》、《佛眼》《欧洲细节》等9部。 | 能力提升 |
| 8 | 百姓经济学 | 蒋媛媛 | 女 | 东北财经大学经济学院 | 博士研究生、副教授 | 劳动经济学与财经素养 | 东北财经大学“示范教师”，大连市高校教学竞赛一等奖获得者，辽宁省社科联“辽海讲坛”讲席教授，东北财经大学高级管理者发展与培训中心特聘讲席，市统计局、税务局和审计局等政府机关经济学和财商素养课培训教师。女性视角的经济学基础知识与财商素养提升 | 能力提升 |
| 9 | 快速解决工作式PPT | 谢垚 | 女 | 大连创动软件有限公司 | 微软Office认证专家 | 办公软件 | 在高校做兼职培训教师，曾在世界500强外企工作，常年为知名企业、大型企业提供咨询、培训工作。 | 能力提升 |
| 10 | 言值与语言形象 | 宫雪 | 女 | 辽宁师范大学 | 讲师 | 口语传播艺术、语言表达技巧、朗诵艺术等 | 辽宁师范大学影视艺术学院讲师、辽宁省电视艺术家协会会员、辽宁省普通话测评员、曾工作于中央广播电视总台新闻评论部、大连电视台节目主持人、任央广主持人大赛、夏青杯比赛辽宁赛区评委等。 | 能力提升 |
| 11 | 如何让我们的语言更优美 | 孙惠欣 | 女 | 大连大学 | 二级教授 | 语言艺术、社交礼仪、传统文化 | 曾获教育部新世纪优秀人才、全国宝钢优秀教师特等奖提名奖，全国优秀普通话水平测试员，辽宁省教学名师、省有突出贡献中青年专业技术人才、大连市地方领军人才等荣誉称号。 | 能力提升 |
| 12 | 言值成就职业梦想 | 赵丹丹 | 女 | 辽宁师范大学 | 副教授 | 语言表达艺术及应用 | 辽宁师范大学影视艺术学院播音与主持教研室负责人，兼任辽宁省电视艺术家协会会员，辽宁省普通话水平测试员，大连市评论家协会会员；曾受邀担任中央人民广播电台全国中小学生演讲展示活动全国总决赛评委。 | 能力提升 |
| 13 | 短视频平台中手机摄影的拍摄技巧 | 郭旭 | 女 | 大连大学 | 教授 | 手机摄影 | 郭旭，网名：旭日，教授，中国女摄影家协会会员；国家高级摄影师；2015年开始钻研手机摄影，个人手机摄影作品举办线上影展，作品多次被收购、上榜、列为封面作品并获奖和拍卖，现任："光影心拍客"资深编辑兼《旅行日记》专版编辑；国家正式注册的第一个手机摄影协会签约讲师。 | 能力提升 |
| 14 | 脑洞大开的创新方法 | 张德胜 | 男 | 大连弘程伟业教育集团有限公司/董事长 | 中级 | 企业内训、品牌策划、创新引导等 | 教育部就指委委员、大连弘程伟业教育集团有限公司创始人＆董事长。国家职业教育产业技术创新战略联盟常务理事、辽宁高等职业院校创新创业教育联盟常务理事、职业发展教育研究院院长、创新教育与可持续发展研究中心主任、大连市教育基金会理事。辽宁省就业创业指导专家，大连市创业指导专家等。 | 能力提升 |
| 15 | 恋爱婚姻中的情商秘密 | 杨延阳 | 女 | 河南财经政法大学企业管理研究所副所长 | 高级经济师、管理科学与工程博士 | 情商领导力、 和谐家庭、管理与沟通、国学文学 | 曾任北京国企领导、商学院主任、编辑、记者、自由撰稿人，有作品收录小学语文课本。教学经验丰富，为多个大学、企业、政府部门讲授课程，培训数千人次。 | 婚姻家庭 |
| 16 | 婚姻家庭生活中的民法典 | 石悦 | 女 | 大连医科 大学 | 教授 | 法学 | 现任大连医科大学人文与社会科学学院副院长，法学博士，曾主持各级各类项目30余项，发表论文40余篇；辽宁省教学名师。 | 婚姻家庭 |
| 17 | 保护婚姻-如何解决婚姻关系中的心理和法律问题 | 温向丽 | 女 | 大连大学 | 讲师 | 婚姻家庭法学、心理学 | 授课经验丰富，多次担任电台家庭情感类节目嘉宾，多次担任女子读书会主讲嘉宾，积累了大量婚姻家庭相关的法学和心理学理论及实践经验。 | 婚姻家庭 |
| 18 | 夫妻关系解读 | 陈保平 | 男 | 大连七院 | 主任医师 | 婚姻家庭，孩子成长，心理疾病等 | 大连七院心理科主任，心理咨询20余年，接受过系统的家庭治疗、精神分析治疗的培训，是中德家庭治疗班、家庭督导师治疗班、中德精神分析班学员。被大连医科大学，理工大学，东北财经大学外聘教授 | 婚姻家庭 |
| 19 | 营造美好家居氛围 促进融洽家庭关系 | 张晓妍 | 女 | 格律诗文化传媒（大连）有限公司 | 研究生 | 生活美学，人际关系学 | 格律诗文化传媒（大连）有限公司创始人 生活博主。多次成功创业，收获财富同时，深谙企业经营、管理之道。曾受邀为北京农业大学EMBA，为美国江森自控、美孚石油、辽宁电力、日本富士通等企业进行授课。 | 婚姻家庭 |
| 20 | 女职工压力调节与情绪管理 | 胡月 | 女 | 大连理工大学 | 教授、博士生导师 | 心理学 | 大连理工大学心理健康教育与咨询中心主任，清华大学高级访问学者，中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师，中国团体咨询与团体治疗专业委员会常委，中国大学生心理咨询专业委员会常委 | 心理健康 |
| 21 | 沟通从“心”开始-职场沟通技巧 | 梁瑛楠 | 女 | 大连工业大学 | 教授、硕士研究生导师 | 心理学 | 辽宁省第十二批百千万人才工程“千”层次人才，辽宁省高校心理健康教育骨干教师，辽宁省社科联青年社科人才库。国家二级心理咨询师、国家心理行为训练师、沙盘游戏指导师、绘画心理分析师。 | 心理健康 |
| 22 | 心理学与情绪调控 | 李娜 | 女 | 大连医科 大学 | 副教授 | 心理学 | 心理学博士，大连医科大学心理学系心理健康教育中心副教授，辽宁省高校心理健康教育骨干教师，曾获得辽宁省高校心理健康教育优秀个人，辽宁省高校心理健康教育教师教学大奖赛一等奖。 | 心理健康 |
| 23 | 后疫情时代如何做好自我心理建设 | 刘筏筏 | 女 | 辽宁师范大学 | 副教授/硕士研究生导师 | 职业礼仪、亲子教育 | 全国专业人才教育专家委员会礼仪委员、教育部职业核心能力师；资质认证礼仪专家组核心讲师；第12届全运会颁奖礼宾培训导师（2013年）；大连达沃斯论坛志愿者礼仪培训讲师；“大连会议”政务接待培训讲师（2015） | 心理健康 |
| 24 | 两性关系中女性角色与自我关照 | 刘宏 | 男 | 大连第七人民医院 | 主任医师 | 擅长精神分析治疗，家庭治疗，现代行为治疗，催眠治疗，儿童心理辅导，性与亲密关系心理咨询。 | 大连市第七人民医院鉴定室主任，大连医科大学兼职教授，中华医学会心身分会成瘾学组委员，辽宁省心理咨询师协会常务理事，第六届辽宁省心理卫生协会副秘书长，辽宁省卫生工作者协会精神心理疾病防治专业委员会委员，大连市司法鉴定协会理事，大连市突发公共卫生事件专家咨询委员会委员，大连市老干部心理健康顾问，前国家心理咨询师高级评委，大连市新冠肺炎疫情防控心理干预专家。 | 心理健康 |
| 25 | 陪孩子长大-浅谈亲子关系 | 李奕 | 女 | 大连市第七人民医院 | 主任医师 | 心理学 | 大连市第七人民医院医务部部长。以儿童青少年情绪问题以及家庭关系为主要临床研究方向。参与大连市精神心理疾病流行病学调查的研究，荣获过市级科技进步二等奖。 | 亲子成长 |
| 26 | 常见小儿疾病的预防及护理 | 姜宪辉 | 女 | 大连铁路卫生学校 | 高级讲师/执业医师 | 儿童保健、常见疾病及预防；女性健康养生 | 本人从事临床护理教育26年, 执业医师。担任人民卫生出版社、高等教育出版社《外科护理》、《儿科护理》等教材副主编, 先后十余次在大连医科大学附属第一、第二医院进修,具备一定的临床经验；独立主持2项省级课题,发表多篇国家级学术论文。 | 亲子成长 |
| 27 | 有备无患学习一点急救知识 | 陈海明 | 女 | 大连市儿童医院 | 主任医师 | 儿科 | 毕业于中国医科大学儿科系，先后于上海、北京、广州、日本进修儿科临床、管理及危重症急救，参与继续医学教育学习班讲座以及基层医疗能力培训，近年参与大连市广播电台及电视节目儿童疾病健康教育讲座以及大连市儿童医院“妈妈课堂”科普讲座。 | 亲子成长 |
| 28 | 儿童创意造型餐 | 尚蕾 | 女 | 大连大学 | 副教授 | 营养创意美食制作 亲子关系沟通 团体行为训练 | 大连大学实验中心教师，副教授，国家二级心理咨询师、大连心理学会会员、ESB创新创业国际认证教师、 新浪美食博主、儿童创意早餐超话主持人、天天晒早餐---大连分部负责人 | 亲子成长 |
| 29 | 家长引领孩子，规划美好未来 | 刘薇 | 女 | 大连交通大学 | 副教授 | 家庭教育、心理健康 | 博士，副教授，国家高级职业指导师，国家高级团体心理训练师，国家二级心理咨询师，国家婚姻家庭咨询师等。 | 亲子成长 |
| 30 | 正面管教在家庭中的应用 | 程燕 | 女 | 大连心之源心理咨询有限公司 | 讲师 | 家长课堂，家庭教育咨询，儿童社会情感课，儿童青少年心理咨询 | 正面管教家长讲师/学校讲师、解密青春期家长讲师、大连电台家庭教育栏目嘉宾、大连十所小学家长课堂讲师、专注家庭教育领域，开办家长体验课堂。 | 亲子成长 |
| 31 | 跨越生活的栏杆--家长教育课程 | 李纯真 | 女 | 大连大学 | 副教授 | 教育、儿童教育 | 大连市政协委员、大连市三高女性协会理事、大连金普新区民办教育协会会长，从事儿童教育培训工作20余年，连续多年被评为“民进辽宁省优秀会员”、辽宁省参政议政先进个人、辽宁省优秀指导教师。带领学生参加三届大创项目，两项被评为国家级大创项目，一项省级项目。并获得辽宁省优秀指导教师称号。 | 亲子成长 |
| 32 | 父母如何走出子女家庭教育焦虑 | 周育国 | 女 | 辽宁师范大学 | 教授 | 用哲学的观点科学育儿 | 研究方向：哲学，人学，美学；专著三部《马克思主义人本理念的当代视域》发表论文60余篇 | 亲子成长 |
| 33 | 如何搞定青春期的“熊孩子” | 张雪松 | 女 | 大连商业学校 | 教授级高级讲师 | 情绪管理 亲子教育青春期教育 | 国家二级心理咨询师、国家二级职业指导师；大连市骨干教师，大连市学科带头人，从事心理健康教育20余年，撰写大量心理学类论文，主持省市级青少年心理健康教育课题多个；心理咨询累计3800多小时 | 亲子成长 |
| 34 | 如何做智慧妈妈 | 盖晓红 | 女 | 大连大学 | 心理学副教授 | 家庭教育、压力管理、沟通技巧 | 从事心理学教学与心理辅导工作27年。在压力管理、有效沟通、家庭教育方面有自己独特的研究成果，受邀为国内近20个城市的机关、教育、金融、部队、司法、服务等行业做专题报告、辅导讲座200余场。曾获得辽宁省高教工委优秀共产党员称号、大连市三八红旗手称号。 | 亲子成长 |
| 35 | 全健排舞、工间操 | 刘瑶 | 女 | 大连市职工文化体育协会 | 秘书长、辽宁省职工全健排舞学会副主任 | 健身运动 | 大连市职工体育协会成立于1993年12月，是经大连市社会团体登记管理机关核准注册登记的社会团体法人，是中国职工文化体育协会团体会员。协会坚持为职工群众服务，大力开展健康向上、形式多样的职工体育活动，增强职工体质，提高职工队伍素质，丰富职工文化生活，促进经济发展和社会进步。 | 健康养生 |
| 36 | 爱眼知识科普讲座 | 张立军 | 男 | 大连市第三人民医院 | 教授、博士生导师、主任医师 | 屈光手术、角膜病及眼表疾病、青少年近视防控 | 大连市第三人民医院院长，享受国务院津贴，辽宁省优秀专家，中华医学会眼科学分会角膜病学组委员、中国医师协会眼科分会角膜病学组委员、中国老年学和老年医学学会眼科分会常务委员、中国医师协会医学眼科科普专业委员会委员、中华医学会辽宁省眼科分会副主任委员、中国医师协会辽宁省眼科分会副会长、大连市医学会眼科学专科分会候任主任委员、大连市眼科质控中心负责人等 | 健康养生 |
| 37 | 运动损伤预防与康复 | 王立恒 | 男 | 大连市第二人民医院 | 副主任医师、研究生导师 | 擅长骨科与运动损伤康复、手法治疗急慢性脊柱关节损伤 | 大连市第二人民医院康复科主任，医学博士，副主任医师，硕士研究生导师。美国南加州大学keck医院访问学者；中国首批德国MTT（医学运动康复）认证培训师；“清宫正骨”学派第七代传承人。中华中医药学会骨伤科分会青年委员；中国保健医学研究会老年康复分会委员；中国中医药研究促进会青年医师分会常务理事 | 健康养生 |
| 38 | 女性常见疾病的影响因素及预防措施 | 孙鲜策 | 女 | 大连医科 大学 | 教授 | 预防医学 | 现任大连医科大学公共卫生学院副院长，主持3项国家自然科学基金，发表论文100余篇；主持辽宁省教学成果三等奖1项。现为辽宁省百千万人才百人层次人选。 | 健康养生 |
| 39 | 关于“HPV”那些事儿；更年期，依然可以更美丽 | 郭芳芳 | 女 | 大连大学附属新华医院 | 主任医师 | 妇科 | 大连大学附属新华医院妇科主任，医学博士，主任医师、大连市妇科内镜质控委员会委员，中国女性形体与器官整复专业委员会委员。 | 健康养生 |
| 40 | 珍“膝”生活，“肩”康保证 | 王卫明 | 男 | 大连大学附属新华医院 | 二级教授、主任医师 | 运动损伤修复 | 大连大学附属新华医院院长，运动医学学科及骨外科学科带头人，享受国务院政府特殊津贴，辽宁省百千万人才工程百层次人选，大连市优秀专家。中国医师协会运动医学医师协会健康科普专业学组首届组长，中华医学会运动医疗分会下肢学组副组长，中国医师协会内镜医师分会关节镜专业委员会副主任委员等。 | 健康养生 |
| 41 | 女人与脂肪--不得不说的那点事儿 | 王洁晴 | 女 | 大连大学附属新华医院 | 主任医师 | 医疗美容 | 大连大学附属新华医院整形美容科主任，医学博士，主任医师，大连市一级重点学科带头人，从事整形美容行业20余年。 | 健康养生 |
| 42 | 告别亚健康，提高免疫力 | 车旭东 | 男 | 大连市中医院 | 中医主任医师、教授 | 中医养生保健，调理亚健康，提高免疫力，治疗颈肩腰腿痛及运动损伤疾病。 | 辽宁省名中医，大连市高层次人才，大连中医康复学科带头人，大连市非物质文化遗产传承人，大连市青年创新标兵，获得国家专利三项，大连市百项创新成果一项，开展局级新技术两项。 | 健康养生 |
| 43 | 中医经络美容与健康 | 王昭琦 | 男 | 大连市第二人民医院 | 主治医师 | 中西医结合治疗 | 大连市第二人民医院康复病房治疗师长，擅长运用中西医结合的方法，解决运动损伤、五官科疾病以及各类骨关节疾病等，并获得多项国际认证。 | 健康养生 |
| 44 | 四季养生与日常保养 | 胡美玉 | 女 | 智龄医疗 | 高级健康管理师 | 养生学 | 从事中医养生教育工作20年，大连电台及多所高校特约主讲老师。 | 健康养生 |
| 45 | 科学保养锻炼，远离颈肩腰腿痛 | 王宏 | 男 | 大连医科大学附属第一医院 | 主任医师、博士研究生导师 | 脊柱疾病诊治 | 医学博士，脊柱外科教授，主任医师，博士研究生导师，大连医科大学附属第一医院外科教研室副主任。中华医学会骨科学分会微创外科学组委员。临床工作22年，主攻脊柱微创 | 健康养生 |
| 46 | 保健品吃还是不吃--解读保健品 | 刘晓芳 | 女 | 大连医科 大学 | 教授、研究生导师 | 营养与食品安全 | 大连医科大学营养与食品卫生教研室主任、教授、 硕士研究生导师；主讲营养与食品卫生学、医学营养学等课程30余年，辽宁省食品安全标准与风险评估专家委员会评审专家、辽宁省食品科学技术学会理事、辽宁省营养师协会副会长、辽宁省食品安全专家、大连市营养学会副会长主编、参编全国高等医药院校规划教材二十余部，主持、参与省部级科研课题多项，发表SCI论文30余篇。 | 健康养生 |
| 47 | 巧手主妇的烘焙课堂 | 刘海英 | 女 | 大连商业学校 | 高级讲师 | 健康美食，家庭烘焙 | 中国烹饪大师，辽宁省烹饪学科带头人，大连市劳动模范，全国优秀指导教师，大连金牌教练。烹调、西点高级技师，大连市技能鉴定命题专家和考评员，现主讲营养烹调和中西烘焙。常年参与大连电视台生活频道的美食教学节目的录制。 | 居家技巧 |
| 48 | 健康饮食新食尚 | 刘镇宝 | 男 | 大连商业学校 | 高级讲师 | 中式烹调 | 中式烹调高级技师，国家公众营养师，中国烹饪协会烹饪大师，中国饭店协会烹饪大师，中华金厨，主编《中式烹调技术》，副主编《中西面点技术》。 | 居家技巧 |
| 49 | 整理收纳 | 刘秀琦 | 女 | 大连琦管家文化传媒 | 高级整理收纳师 | 整理收纳师 | 断舍离理念传播者，高级整理收纳师，软装设计师 | 居家技巧 |
| 50 | 居家实用装饰与合理收纳 | 李函 | 女 | 函舍女子修养学堂 | 讲师 | 收纳师、软装设计师 | 从事礼仪、茶道、软装设计等传统文化的培训10余年，为金融、央企、国企、商会等几十家企业进行培训，经验丰富，深受企业欢迎。 | 居家技巧 |
| 51 | 咖啡品鉴与制作 | 唐为成 | 男 | 大连市商业学校 | 高级咖啡师、讲师 | 咖啡制作 | 2019年浙江省高职院校职业技能大赛咖啡竞赛（意式竞技）感官裁判；2020年云南咖啡杯中国冲煮大赛北部赛区决赛感官裁判；2019年IGA国际金牌咖啡赛首尔站决赛裁判。 | 内涵素养 |
| 52 | 听花开的声音-花艺疗愈 | 谢红颖 | 女 | 太一文化物质文化遗产活动中心 | 国家二级心理咨询师、国家二级艺术品鉴定评估师 | 花艺疗愈 | 研究方向：艺术心理疗愈、大连传统插花艺术代表性传承人 主编出版：《和颜悦色》、《润物无声》、《四时百悦》等系列书刊 | 内涵素养 |
| 53 | 生活中的插花艺术与技巧 | 孙璐 | 女 | 大连市商业学校 | 高级讲师 | 居家插花艺术 | 高级插花师。在多次专业大赛中获得金奖及名师称号。在国内刊物公开发表论文与教材数篇，主持参加多项课题，多次获得省科研成果奖，省市级技能大赛裁判员，校插花非物质文化遗产教师工作室主持人，其中主编出版《插花艺术与服务》两版教材。 | 内涵素养 |
| 54 | 茶与女性健康 | 郭琳 | 女 | 大连大学 | 副教授 | 休闲旅游，日语，茶艺与茶道 | 大连大学旅游学院专任教师，主讲休闲旅游、旅游日语及茶艺与茶道等课程。拥有评茶员四级证书。 | 内涵素养 |
| 55 | 以茶见礼——商务茶礼、生活茶礼 | 郭爱华 | 女 | 博硕学校 | 国家茶艺师 | 茶艺礼仪 | 10余年茶学研究及教学经验，培养茶艺学员、茶艺工作者数万人。2018年5月在棒棰岛为国家领导人在国事会晤上提供茶叙服务,得到中央的认可与高度评价。 | 内涵素养 |
| 56 | 瑜伽与健康 | 徐慧君 | 女 | 君悦瑜伽健身大连有限公司 | 导师 | 太极瑜伽、艾扬格、阴瑜伽 | 从事瑜伽培训十余年，曾参加北京瑜伽苑孕期及产后调理瑜伽培训、名师理疗瑜伽康复功能师培训、黄凯良能量流解剖学培训、艾扬格密集培训、太极于阴瑜伽培训等 | 内涵素养 |
| 57 | 教你学唱一首歌 | 龙飞 | 女 | 大连市文化馆 | 正高 | 声乐培训 | 辽宁省音乐家协会会员、辽宁省青联委员、辽宁省高级职称评审委员会委员、辽宁省文化艺术职业教育教学指导委员会委员、曾荣获文化部第十五届“群星奖”。 | 内涵素养 |
| 58 | 穿出高级感 | 涂文琪 | 女 | 大连文化礼仪研究会 | 高级礼仪培训师、高级形象顾问 | 女性职场形象塑造 | 达沃斯高峰论坛礼仪培训师、清华大学营销总监办授课讲师、“CCTV”挑战主持人全国16强选手、国家图书馆收藏《职场软实力》作者、AIS国际形象管理师 | 内涵素养 |
| 59 | 职场形象与礼仪 | 许阳 | 女 | 大连工业大学服装学院 | 副教授 | 人物形象设计、职场礼仪 | 全国技术能手、形象设计技师、高级化妆师、全国化妆大赛考评员、高级美容师 | 内涵素养 |
| 60 | 珍爱人类的第二面孔嗓音 | 赵含丹 | 女 | 解放军康复医学中心 | 主任医师 | 嗓音康复 | 艺术嗓音保健、艺术嗓音治疗、科学发声教练、嗓音矫治 | 内涵素养 |