

110年度4月份婦女福利機構方案一覽表

辦理中心	方案名稱	內容說明	辦理時間	地點	對象
東區單親家庭服務中心	單爸親子運動團體	透過單爸團體成員的參與、經驗分享，協助與陪伴在原生家庭、婚姻中遭受傷害或失去連結的成員，找到生命中新的力量與連結。本活動藉由運動、手作的方式，讓個案可以有一些身心的放鬆。	4/10、4/17、4/24(六) 14:00-17:00	親山自然步道	中心單爸個案優先錄取，其次招募設籍或居住臺北市之單親家庭與一般社區父親及其子女。
東區單親家庭服務中心	財務安全健康團體	本中心與專業大學講師合作對於單親家庭財務知識學習課程，活動目的：(1)協助個案降低對於財務的焦慮，並了解自身財務行為、金錢習性。(2)協助個案了解自身金錢習性，進而規劃與改變財務行為，達成財務安全。	4/24(六) 14:00-17:00	東區單親家庭服務中心(松山區南京東路5段251巷46弄5號7、8樓)	中心個案優先，設籍或居住臺北市之單親家庭、弱勢婦女與一般社區婦女及其子女次之。
東區單親家庭服務中心	親子一日遊	(1) 促進親子交流互動、促進各家庭間相互認識。 (2) 培養單親家長獨立帶子女休閒旅遊的能力。	4/25(日) 8:30-18:00	汪汪地瓜園、朱銘美術館	中心個案及其子女。
西區單親家庭服務中心	法律諮詢	透過律師提供相關法律諮詢，協助使用者處理與面對法律相關問題，並穩定其面對法律的困擾與焦慮。	4/1、4/8、4/15、4/22、4/29(四) 18:30-20:30	臺北市西區單親家庭服務中心(大同區迪化街21號7樓)	一般民眾及中心服務之夥伴及家庭。
西區單親家庭服務中心	心心相惜-單親家長支持團體	1.透過多元的媒材，規劃一系列主題活動，協助單親家長整理過往的情感經驗，或者預備對於未來情感的開放及接納，並從課程中學習關照自己的情緒。 2.藉由封閉式團體，營造輕鬆安全的氛圍，使單親家長有相互交流與分享之機會及互相關心。 3.透過戶外的規劃及體驗，使家長們獲得喘息，亦獲得更多情感互動之機會。	4/17、5/01、5/15、5/22、5/29(六) 14:00-17:00	臺北市西區單親家庭服務中心(大同區迪化街21號7樓)	以本中心服務中或能全程參與之單親家長優先報名，若有名額則開放其他單親家長或非單親家長報名。
西區單親家庭服務中心	生活人際美學-兒童學習體驗團體	1.運用『體驗學習』課程，協助兒童學習如何解決人際互動問題。 2.透過團體活動，提升兒童處理個人的情緒狀態及人際間議題之能力。	3/13、3/27、4/10、4/17、5/1(六) 14:00-17:00	臺北市西區單親家庭服務中心(大同區迪化街21號7樓)	以本中心服務家庭中小二~小五之學童優先報名，若有名額將開放其他單親家庭之小二~小五學童報名
松德婦女暨家庭服務中心	兒童社團	本次兒童團體主題以「手作童玩」為主，4/10預計製作兒童彈珠台，4/17預計製作兒童劍球。	4/10、4/17(六)13:30~16:30	松德婦女暨家庭服務中心(信義區松德路25巷60號1樓)	設籍或實際居住於臺北市單親及弱勢家庭兒童，年齡以大班(5-6歲)到國小(12歲)為主。
松德婦女暨家庭服務中心	婦女社團	本次婦女社團主題為「運動防身術」，將請專業人士講授防身術基本觀念、防身器材介紹與應用、認識人體要害，並實際練習基本防身術與應用技巧。	4/10、4/17(六)13:30~15:30	松德婦女暨家庭服務中心(信義區松德路25巷60號1樓)	設籍或實際居住於臺北市之婦女
大安婦女暨家庭服務中心	找出內心的渴望：心靈拼貼婦女支持團體	以雜誌圖片拼貼出屬於自己牌卡過程，引導成員與自我內在對話，嘗試在與自我對話的過程來激發潛能及力量。	4/17(六)14:00-17:00	大安婦女暨家庭服務中心(大安區延吉街246巷10號5樓)	中心服務之婦女及有憂鬱症狀之婦女
北投婦女暨家庭服務中心	親子英語課程—快樂玩出英文力	由志工老師帶領小朋友透過遊戲、繪本、歌曲從基礎學習英文。	4/16(五)、4/23(五)10:00-11:00 4/17(六)、4/24(六)9:30-10:30	北投婦女暨家庭服務中心(北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	黏土捏捏樂	由志工老師帶領小朋友透過製作黏土作品—蹺蹺板，可以認識色彩，並訓練手部肌肉的靈活度及協調性。	4/17(六)10:00-12:00	北投婦女暨家庭服務中心(北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	科學體驗營	由志工老師帶領小朋友透過活動學習簡單科學知識，本次主題為肥皂月蝕模型	4/17(六)14:00-15:30	北投婦女暨家庭服務中心(北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	親子手作DIY	由志工老師帶領親子製作鬼滅之刀鑰匙圈	4/24(六)10:00-11:30	北投婦女暨家庭服務中心(北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民

北投婦女暨家庭服務中心	成人黏土創藝班	由志工老師帶領成人學習黏土捏塑，製作黏土作品—多肉植物	4/24(六)14:00-17:00	北投婦女暨家庭服務中心 (北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	親子烘焙	由志工老師帶領親子製作造型餅乾。	4/28(三)14:00-17:00	北投婦女暨家庭服務中心 (北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	清潔劑DIY	由志工老師帶領民眾進行自製清潔劑。	4/30(五)14:00-17:00	北投婦女暨家庭服務中心 (北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	兒童瑜珈	由志工老師帶領4-8歲小朋友透過簡易瑜珈動作進行瑜珈體驗。	4/30(五)14:00-15:00	北投婦女暨家庭服務中心 (北投區中央北路一段12號7樓)	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	【女力學苑】起前部署！我的退休人生！	1. 透過課程協助中高齡婦女增進自我認識，並探索與規劃退休後的生活，增加自我照顧與練習退休後生活安排能力。 2. 透過課程增加中高齡婦女對未來退休生活有所預備，無論是興趣發掘、財務認識或健康預備等層面，也開始思考自己退休後之生活。	4/24(六)、5/15(六)14:00-16:00 5/8(六)、5/22(六)9:00-13:00	北投婦女暨家庭服務中心 (北投區中央北路一段12號7樓)	設籍或居住臺北市單親或弱勢家庭優先參加，社區民眾得候補參加，預計10人參加。
內湖婦女暨家庭服務中心	好好放開心-紓壓課程	經由專業老師的帶領，教導學員透過舞蹈課程的律動、揮灑汗水，並享受美妙的音樂，藉此紓解身心壓力。	2/25-4/22(四)10:00-11:00	內湖婦女中心大教室(內湖區康樂街110巷16弄20號7樓)	(1)本中心服務個案優先參加；設籍或居住臺北市之婦女或個案次之。 (2)課程服務15人。
內湖婦女暨家庭服務中心	歡樂親子手作教室--拼豆	專業老師帶領親子共同製作簡單的作品或點心。在活動參與的過程中，也能促進家長與孩子間的互動，共創美好回憶。	4/10(六)10:00-12:00	內湖婦女中心大教室(內湖區康樂街110巷16弄20號7樓)	設籍於內湖區的家庭，以中低收入戶或單親家庭為優先，預計參與家庭為8組親子。
內湖婦女暨家庭服務中心	停下腳步看世界--親子探索活動大湖公園野餐	春天到了，歡迎大朋友帶小朋友一同來大湖公園野餐，參加有趣的闖關活動，共創親子美好回憶	4/17(六)10:00-15:00	內湖區大湖公園	內湖區單親、經濟弱勢家庭優先
內湖婦女暨家庭服務中心	環保與人權活動	4月22日世界環保日當天，與樂康里辦公室、東湖國中、心湖職能工作坊合辦淨街活動，連結附近網絡單位提倡環保觀念，以實際行動維護鄰里環境，提升社區民眾人權及環保意識。	4/22(四)09:00-11:00	內湖區樂活公園	居住或設籍內湖區民眾，以本中心服務個案和內湖社福中心個案為優先
內湖婦女暨家庭服務中心	創意手工作坊--手工皂	提供初學者、未學習過手工皂的的婦女嘗試，透過手工藝品，帶給婦女成就感，進一步行伸出興趣，以利提升其自我價值並行伸製作具有經濟價值的作品。	4/24(六)13:30-16:30	內湖婦女中心大教室(內湖區康樂街110巷16弄20號7樓)	手工皂初學者，內湖區單親、經濟弱勢家庭優先
文山婦女暨家庭服務中心	打造自我品牌:文山果醬坊	收入來源嗎? 透過學習各想學習第二專長嗎? 想增加自己的式醬料製作與包裝 為自己開展新的事業	4/8、4/22(四)13:30-16:30	文山婦女暨家庭服務中心 (文山區景後街151號3樓)	中心服務之單親婦女
文山婦女暨家庭服務中心	大手牽小手運動健康「趣」之親子體適能	透過運動可刺激兒童大腦成長與整合，並藉由家長的一起參與也能增進家庭成員間的情感	4/10(六)14:00-15:00	文山婦女暨家庭服務中心 (文山區景後街151號3樓)	本中心、社福中心服務之育有3-7歲兒童之單親家庭，親子一同參加
文山婦女暨家庭服務中心	大手牽小手運動健康「趣」之中高齡婦女瑜珈	透過瑜珈學習，紓解婦女之身心壓力	4/24(六)14:00-15:00	文山婦女暨家庭服務中心 (文山區景後街151號3樓)	本中心、社福中心服務之單親中高齡婦女
文山婦女暨家庭服務中心	美食中話親職	父母-郭珮婷老師帶領主題親職課程，國小學童-開平餐飲學校哥姊教導製作餐點	4/17(六)10:30-13:00	文山婦女暨家庭服務中心 (文山區景後街151號3樓)	本中心、社福中心服務之育有國小兒童之單親家庭

新移民婦女暨家庭服務中心	法律諮詢服務	針對新移民常見及特殊法律議題，邀請熟悉外籍及大陸法規之律師進行法律諮詢服務，並義務提供面對面專業法律資源及諮詢。	4/7、4/14、4/21、4/28(三) 18:30~20:30	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心 (大同區迪化街一段21號7樓)	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭及一般市民
新移民婦女暨家庭服務中心	多元文化社區宣導-移民署新移民家庭教育課程宣導	配合移民署臺北市服務站，針對初次入境外籍及大陸配偶與其家屬，連結網絡資源單位於臺北市服務站內舉辦法令及福利資源宣導活動。	4/22(四)10:40~10:50	移民署臺北市服務站 (中正區廣州街15號)	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭
新移民婦女暨家庭服務中心	外語人員專線諮詢服務	提供新移民多國語言相關政策、法令諮詢服務。	4/1~4/30	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心 (大同區迪化街一段21號7樓)	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭
新移民婦女暨家庭服務中心	食終如移-新移民烹飪班	透過健康、養生食材挑選方式，增加民眾飲食的健康理念，並邀請新移民講師上課，學習多元文化料理，增加對多元文化的認識。	4/10、4/17、4/24(六)09:30~12:30	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心 (大同區迪化街一段21號7樓)	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭
新移民婦女暨家庭服務中心	移舞忌憚-新移民舞蹈團	邀請對舞蹈領域有興趣的新移民，透過專業導師的引導，增加舞蹈技能，並結合公益服務，增加新移民社區參與的機會。	4/10、4/17、4/24(六)09:30~12:30 公益服務4/24(六)14:00~15:00	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心 (大同區迪化街一段21號7樓)	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭
新移民婦女暨家庭服務中心	多元文化校園巡迴講座	透過與學校合作的方式，邀請中心通譯至學校與師生分享異國文化，增加校園對多元文化的認識，建構多元觀點。	4/29(四)08:30~10:30	臺北市立大湖國小 (內湖區大湖山莊街170號)	大湖國小師生
新移民婦女暨家庭服務中心	一"新"一"藝"-新移民手工藝班	結合區域環境特色，帶領成員學習縫紉、布料挑選等技巧，並實際帶領成員認識永樂布市商園，使成員在課程外，也能利用課程中所學，額外進行手工藝縫紉。	4/9、4/16、4/23、 4/30(五)10:00~12:30	新移民婦女暨家庭服務中心 (大同區迪化街一段21號7樓)	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭
新移民婦女暨家庭服務中心	第一次新移民資源整合聯繫會議	邀請恩望服務中心以及東森電商平台分享關於新移民工作就業限制，以及職業工作分享。	4/16(五)14:00~17:00	新移民婦女暨家庭服務中心 (大同區迪化街一段21號7樓)	社會福利領域工作人員
士林婦女暨家庭服務中心	福利諮詢	提供臺北市之社會福利諮詢	每週二至週六09:00~18:00 (12:30~13:30午休，4/2-4/5休)	士林婦女暨家庭服務中心 (士林區基河路140號1樓)	一般民眾
士林婦女暨家庭服務中心	法律諮詢	每週四下午提供免費法律諮詢	4/1(四)、4/8(四)、4/15(四)、 4/22(四)、4/29(四)14:00-16:00	士林婦女暨家庭服務中心 (士林區基河路140號1樓)	一般民眾
士林婦女暨家庭服務中心	手作療心房	一筆畫親子團體(連續性團體) 透過禪繞畫療癒、增加專注力，淺談親子相處。 手作禪繞畫小卡、飲料杯套、吸水杯墊。	4/10(六)12:30-16:45 4/17(六)09:00-12:15	士林婦女暨家庭服務中心 (士林區基河路140號1樓)	以本中心及社福中心(含家綜方案)服務對象為優先，如有名額開放一般民眾報名。每場次8-12人
士林婦女暨家庭服務中心	媽媽鬆一下	齊來動手做~手作課程(沙鈴)-兒童托育課程	4/10(六)12:30-16:45	士林婦女暨家庭服務中心 (士林區基河路140號1樓)	以報名參加本中心「手作療心房」之子女為優先，如有名額開放一般兒童民眾報名。每場次8-10人。
士林婦女暨家庭服務中心	媽媽鬆一下	貓花朵朵開~黏土磁鐵-兒童托育課程	4/17(六)09:00-12:15	士林婦女暨家庭服務中心 (士林區基河路140號1樓)	以報名參加本中心「手作療心房」之子女為優先，如有名額開放一般兒童民眾報名。每場次8-10人。
士林婦女暨家庭服務中心	充電讚！系列講座	真相只有一個，假訊息就是你！	4/17(六)13:30-16:45	士林婦女暨家庭服務中心 (士林區基河路140號1樓)	設籍或居住本市市民眾皆可參加，建議自備手機。+每場次20-24人。
大直婦女暨家庭服務中心	地心引力也抓不住的冒險旅行	快來參加有趣又充滿挑戰的冒險旅程，勇敢離開舒適圈，與夥伴結盟，共同探索旅程中的奧秘！	4/10(六)、4/27(二)14:00-16:30	大直婦女中心三樓教室(中山區大直街1號2、3樓)	本中心服務的單親、低收入、特境家庭家長優先參加，社區民眾候補，預定招收12名成員。

大直婦女暨家庭服務中心	多肉植物&同樂會	媽媽放鬆玩多肉植物；孩子和東吳大學的哥哥姐姐們一起玩遊戲，這麼紓壓的課程~~千萬不要錯過。	4/10(六)09:30-12:30	大直婦女中心三樓教室(中山區大直街1號2、3樓)	有興趣的親子15對
大直婦女暨家庭服務中心	溫揉黏土~變色龍筆套	4月份的活動又來囉~~這一次要求做好可愛的變色龍鉛筆套，不要猶豫啦~~快來報名。	4/13(二)10:00-12:00	大直婦女中心三樓教室(中山區大直街1號2、3樓)	有興趣的民眾12位
大直婦女暨家庭服務中心	大手牽小手系列~夜晚會發生什麼事	想和孩子一起來玩繪本嗎，2本好玩有趣的繪本，還有手作美勞，讓我們和孩子一起探索有趣的夜。晚吧!	4/20(二)10:00-11:00	大直婦女中心三樓教室(中山區大直街1號2、3樓)	有興趣的親子10對
大直婦女暨家庭服務中心	愛的禮物~蛋糕音樂盒	溫馨的五月即將到來，還在思考該準備什麼愛的禮物，這一次要來做蛋糕造型的音樂盒呦，心動不如馬上行動。	4/23(五)10:00-12:00	大直婦女中心三樓教室(中山區大直街1號2、3樓)	有興趣的民眾12位
大直婦女暨家庭服務中心	小蜜老師的美勞時間	讓我們跟著小蜜老師一起做卡片玩遊戲	4/23(六)16:15 -17:15	大直婦女中心三樓教室(中山區大直街1號2、3樓)	有興趣的民眾10位
大直婦女暨家庭服務中心	創意美勞~給媽媽的驚喜	一起動手做一做，給媽媽一個大驚喜	4/30(五)16:15-17:15	大直婦女中心三樓教室(中山區大直街1號2、3樓)	有興趣的民眾10位
萬華婦女暨家庭服務中心	阮兜桌遊	定期桌遊活動，創造中心與社區民眾的連結，也能增加人際互動。	4/14(三)18:00-20:00	萬華婦女暨家庭服務中心(萬華區東園街19號4樓)	一般民眾(歡迎6歲以上親子一同參與)。
中正婦女暨家庭服務中心	共學運動	透過一起運動，訓練肌力與耐力，體驗運動對身體帶來的好處。	4/1、4/8、4/15、4/22、4/29(四)18:00-19:00	中正婦女暨家庭服務中心動適能(中正區延平北路207號4樓)	一般民眾，以中高齡婦女為主。
中正婦女暨家庭服務中心	特色諮詢-疼痛諮詢	物理治療師至中心提供民眾諮詢，矯正錯誤姿勢	4/9(五)09:30-11:30	中正婦女暨家庭服務中心動適能(中正區延平北路207號4樓)	中高齡婦女
中正婦女暨家庭服務中心	共學小團體-好動感排舞	透過簡易好記的動作及耳熟能詳的歌曲，舒緩身心壓力、增強心肺功能，促進成員固定周二上午養成排舞運動好習慣。	4/6、4/13、4/20、4/27(二)09:30-11:30	中正婦女暨家庭服務中心動適能(中正區延平北路207號4樓)	中高齡婦女
中正婦女暨家庭服務中心	家庭商談諮詢	由社團法人台灣家族系統排列協會 助人專業工作者提供家事商談服務，強化親職及兒童人權觀念，以增進自身及家庭喜樂，並提供離婚家長親職教育、未成年子女輔導或相關議題諮詢，以減緩離婚對個人及子女的傷害。	4/6、4/20(二) 9:00-12:00	中正婦女暨家庭服務中心會談室(中正區延平北路207號4樓)	一般民眾，以中高齡婦女為主。
中正婦女暨家庭服務中心	共學小團體-自我探索讀書會	透過讀書會形式讓成員能探索覺察，找回自己內在的力量，學習用愛與智慧經營幸福人生。	4/16、4/23、4/30(五)09:00-12:00	中正婦女暨家庭服務中心教室(中正區延平北路207號4樓)	一般民眾，以中高齡婦女為主。
中正婦女暨家庭服務中心	法律諮詢	解決民眾在法律需求的疑問，並由社工提供法律之外的支持性服務。	4/1、4/8、4/15、4/22、4/29(四)13:30-15:30	中正婦女暨家庭服務中心會談室(中正區延平北路207號4樓)	一般民眾，以中高齡婦女為主。
中正婦女暨家庭服務中心	特色諮詢-母乳哺育諮詢	與社區診所合作，提供新手父母親相關母乳哺育資訊，促進幼兒健康成長。	4/29(四)13:30-15:30	中正婦女暨家庭服務中心動適能(中正區延平北路207號4樓)	新手父母
中正婦女暨家庭服務中心	特色諮詢-衣物縫紉諮詢及修改服務	由素人志工至中心提供服務，並發揮專長，解決民眾生活上的日常困擾。	4/10(六)14:30-16:30	中正婦女暨家庭服務中心教室(中正區延平北路207號4樓)	一般民眾，以中高齡婦女為主。
中正婦女暨家庭服務中心	共學講座-打造樂活的第	邀請中高齡生活及財務規畫專家，透過講座形式，分享自身經驗予中高齡婦女。	4/13(二)15:30-17:30	中正婦女暨家庭服務中心動適能(中正區延平北路207號4樓)	一般民眾，以中高齡婦女為主。

中正婦女暨家庭服務中心	就業培力-衣物修改進階	協助中高齡婦女學習就業技能，創造運用此技能進入就業市場的可能性。	4/14、4/21、4/28、5/5(三)09:30-16:30	台北NPO聚落-重縫實驗室	設籍或居住於臺北市之中高齡婦女
臺北市婦女館	(串聯)漬作梅酒課程	在傳統農村的女性，醃漬發酵是家庭傳承，有時它可能成了一種責任桎梏。但，它也可能是一種釋放，這次我們邀請到來自宜蘭的陳怡如(《漬物語》、《泥地漬缸》作者)，帶領我們在這瓶甕裡的小天地，安放了自己的想法和主張、心情和秘密，等待時間醃漬入味、期待開甕之時，用味蕾淺嚐發酵完熟後的滋味。	4/10(六) 14:00-16:00	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	(性別)深海蔚藍-少女SO	社群軟體中「藍藍的」陳瑋瑩(阿酸)，從繁華吵雜的台北都市，獨自搬到了台灣南端的小島-小琉球生活；從彈奏著琵琶的音樂聲，到自由潛水時傾聽自己的聲音。現年25歲的阿酸，除了是台灣女性自由潛水的推廣者，更在2018年獲選觀光局舉辦的小琉球島主，也透過實際行動投入海洋環保的倡議。此次邀請阿酸來臺北市婦女館分享南漂的奇幻旅程，也分享從事極限運動(自潛)的挑戰、限制、克服及享受。	4/18(日) 14:00-16:00	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	(走讀導覽)來去大稻埕	以前常聽到「每個成功的男人背後都有一個偉大的女人」，你同意這句話嗎？如果說「每個輝煌的時代背後都有一群默默付出的女人」，你有留意過這些女性的身影嗎？跟著好人家一起穿越19世紀的大稻埕，用不同的視角重新詮釋當時女性的生命故事。	4/23(六) 10:00-12:00	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	(婦培科技)閱己悅己手機	看見生活中的美好風景，我們總是拿起手機拍照、錄影，卻從未好好地整理，讓回憶封塵在手機深處。這一次，讓我們用短片剪輯，將拍攝下的小事，變成一則則最重要的短片日記。本次課程四堂課入門基礎，從「拍攝前的分鏡概念」、「拍攝中的鏡頭語言」、「拍攝後的手機剪輯技巧」、「影片的創意運用」。 一步步從零開始，不用昂貴專業的攝影器材、只要靠你手上最方便的手機，就能完成一部從頭到尾，由自己創造的影音短片，讓你用短片寫日記，紀錄自己生活最重要的小事。	4/20(二)、4/27(二)、5/4(二)、5/11(二) 14:00-16:00	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	(提升)料理烹調課	起初只是為了填飽肚子，之後學會好好料理生活，從「自煮」到「自主」，烹調，是一種款待自己的生活態度。四月為港式經典料理，課程內容：鮮蝦腸粉、三絲粉捲、蝦餃、鳳眼餃、燒賣、花式蒸餃、千層糕、馬來糕(每堂課教學1-2樣內容)。	4/09(五)、4/16(五)、4/23(五)、4/30(五) 19:00-20:30	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	拳擊有氧	本課程是假想自己在格鬥擂台上，面臨對手如何攻擊防守，跟著音樂，在快節奏與靈活的武術招式中，更能提高心肺適能，達到有效率的訓練模式。讓未曾接觸過拳擊有氧的你也能跟上節奏！	4/6-6/22(二)18:50-19:50	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	Zumba尊巴有氧	結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，充滿活力、與高效熱絡奔放的健身運動，揉合低撞擊力的帶氧運動，透過徐疾有致的動作塑造肌肉線條，達到消脂的作用。	4/7-6/23(三)18:40-18:40	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	Zumba尊巴有氧	結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，充滿活力、與高效熱絡奔放的健身運動，揉合低撞擊力的帶氧運動，透過徐疾有致的動作塑造肌肉線條，達到消脂的作用。	4/7-6/23(三)19:50-20:50	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	Zumba尊巴有氧	結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，充滿活力、與高效熱絡奔放的健身運動，揉合低撞擊力的帶氧運動，透過徐疾有致的動作塑造肌肉線條，達到消脂的作用。	4/8-6/24(四)18:40-18:40	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾

臺北市婦女館	覺知伸展	本課程將會引導學員以溫善慈愛的方式，從呼吸、暖身、坐姿、站姿、俯臥姿等瑜伽體位進行練習，緩慢的連續練習幫助學員放鬆肌筋膜、壓力緊繃感，進而達到身心靈的平衡~	4/8-6/24(四)19:50-20:50	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	流動瑜珈	安全的瑜珈練習要透過呼吸引導讓身體產生好的能量，以強化體能、肌力與柔軟度。課程中老師會教導學員用正確的呼吸串聯瑜珈體位法，循序漸進地達到流動的瑜珈練習。不需擔心筋骨緊或柔軟度不佳，只要找到自己穩定舒適的伸展角度，正確規律地練習，就能放鬆肌筋膜及壓力緊繃感，進而達到身心靈的平衡。	4/9-6/25(五)18:40-18:40	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾
臺北市婦女館	雕塑提拉皮斯	近來廣受國內外女星瘦身喜愛的Pilates，同時也是復健師極力推薦的運動項目。課程內容包含矯正身體不良姿勢，改善腰酸背痛等症狀； 除了增加你身體的柔軟度及強化、雕塑肌肉之外，也可加速身體的新陳代謝，紓解工作或生活的身心壓力，幫助你放鬆緊張的身體，促進血液循環，雕塑曲線和體態。	4/9-6/25(五)19:50-20:50	臺北市婦女館(萬華區艋舺大道101號3樓)	一般民眾