

## 108 年婦女福利機構方案一覽表

一、以個案 / 婦女本人為主之方案					
中心	方案名稱	方案內容摘述	辦理時間	辦理地點	參與對象
北投婦女暨家庭服務中心	財務講座與個別財務諮詢	透過財務講座增進財務知能，意識及啟動財務管理的重要性，包含正確理財觀、保單自我檢視、如何增加收入等主題。	3 月-12 月 ( 暫定 )	北投婦女暨家庭服務中心	以設籍或居住臺北市單親或弱勢家庭優先參加、社區民眾得後補參加。
	女力學苑	教導成員現代文明病之起因和健康知識，包含不良生活習慣與疾病之關聯等，以及學習舒壓、運動等方式，增進自我健康	3 月-6 月 ( 暫定 )		以設籍或居住臺北市單親或弱勢家庭優先參加、社區民眾得後補參加。
東區單親家庭服務中心	單親家長親職團體	透過單親爸媽在團體過程中分享自己成為單親家長的點滴及衝突，重新整理自我，面對親子間的衝突壓力，處理自身的議題，緩解一個獨自承受的痛苦與煩惱，幫助單親爸媽找到屬於自己的親職教養、溝通方式，用新的角度看待親子間的關係，建立好的依附關係。	108.3.15-108.5.10	東區單親家庭服務中心	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
	花草療癒團體~創傷與復原	本方案以單親家長為主要服務對象，社區民眾次之。期待透過多種媒材的創作及討論，討論創傷及找到復原的方法。	108 年 10 月 19、26 日；11 月 2、9、16、30 日 ( 暫定 )		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
大直婦女暨家庭服務中	女 人 心 事 Women' s Time-	透過團體方式，利用不同媒介來回觀自身生命經驗，提升成員間的熟識度與自我揭露，和成員間彼此分享和探索。藉由	預計 108 年 9 月~10 月	大直婦女暨家庭服	設籍或居住本市之單親照顧 18 歲以

心	單親女性生命歷程回顧團體	成員間的凝聚力和講師領導，再次定義自身的價值和建立自信心，並關注自身的身心狀態。		務中心	下子女之婦女，以離婚、未婚單親家長為主，本中心服務對象為優先
	母親節活動:媽咪小天地~午茶話私房	上半場-偉大媽媽盛會：內容包含喚起媽媽對健康的重視、學習如何健康減重並維持健康體態等知識，搭配簡易健康輕食製作，讓媽媽學習自我照顧同時兼顧自我放鬆。 後半段-媽媽私房話：搭配當年度母親節主題活動設定主題，透過小組分享及討論，整理自己的思緒並接受他方資訊，達宣傳市府母親節主題活動之目的，最後將分享、討論的結果製成海報，於中心張貼，並於 line、臉書、官網分享成果。	預定於 108 年 5 月		以本中心服務對象為優先，社區民眾後補參加
	「Super Running Women」-女性運動訓練課程	透過團體訓練模式增加成員提升運動之動力與堅持力，也提升女性主動運動的意願，並透過專業老師的教導與安排訓練之進度，讓女性再度從運動中找回自己。另於正式運動訓練前將安排體適能測驗，了解成員們初始之身體與體能狀況，經由連續之運動訓練與路跑後，再進行一次體適能測驗，藉由具體之數據，呈現成員們體能狀況的成長。	108 年 6 月-10 月		設籍或居住本市單親、低收入戶或弱勢家庭之女性，本中心服務對象為優先，社區民眾候補參加
松德婦女暨家庭服務中心	正念瑜珈自我照顧班	利用正瑜珈成員習得自我療育的方法並使成員之壓力獲得舒緩與釋放、調整與修復身心狀態，提升成員正面能量。	第一梯次辦理於 3~4 月份， 第二梯次辦理於 7~8 月份	松德婦女暨家庭服務中心	單親及弱勢家庭家長
	生命故事編織班	藉由生命故事編織團體，協助婦女重述生命脈絡，以編織媒材重新呈現生命故事，在一針一線中，凝聚手與心力量，開展自我轉化的旅程。	預定 9-10 月份		單親及弱勢家庭家長
大安婦女暨	單親婦女支持加油	上半年度社工與諮商師合作，透過與家庭工作的經驗中，找	10/19、10/26、	大安婦女	中心服務支單親家

家庭服務中心	站	出有意願參與團體之成員進行深度訪談，訪談內容聚焦於情感經驗、求職就業經驗以及決定成為單親媽媽之心路歷程，下半年度進行 6 次封閉式團體，由心理諮商師帶領，中心社工為協同帶領人。	11/2、 11/9、 11/16、 11/23	暨家庭服務中心	長
	與戲劇相癒 - 戲劇療癒課程	預計辦理 4 次，透過戲劇治療，以實質動作及表演者之對證，來模擬人生、人物或一段故事，並看見生命中各種互動關係的表現與影響，使婦女能夠學習、經歷並認知人生中各種事物與自己的關聯性。	3/9、 3/16、 3/23、 3/30		
內湖婦女暨家庭服務中心	「綠色療癒力團體:擁抱生命能量」	透過成長團體的方式，進行園藝創作歷程，提供學員對自然生命的體悟，個人內在的投射與覺察，進而從他人生命經驗中，產生回顧與省思，從中看見不同的生命樣貌，讓生活有更多的可能性，達到提升生命韌性的目的。	108 年 7-8 月，共 6 次團體 97/20-8/24 週六上午)	內湖婦女暨家庭服務中心	以中心服務之未婚單親家長優先，社區為輔
	彩繪袋鼠的天空-袋鼠媽媽社團 (半自助團體)	由單親婦女共同領導社團，提供單親婦女在社團中自主的空間與彈性，促使得以發揮個人價值與角色，並藉由分享及討論，使得個人生命經驗得以擴充，賦予生命中的故事多元且豐富的意義。(充權)	108 年 9 月至 10 月週六下午辦理，共計 6 次		
西區單親家庭服務中心	個人支持性方案-希望·勇氣·再出發-單親家長支持團體	1. 園藝舒壓課程、輕鬆料理廚房、芳療精油按摩、藝術治療-心靈彩繪、藝術治療-戲劇治療、敘事治療等不同主題之聚會與活動 2. 過程中由社工帶領暖身活動、分享討論，促進成員互動交流	4 至 10 月間，辦理 6 場次	西區單親家庭服務中心	設籍或實際居住本市之單親家長(大同、士林區優先)預計至少 60 人次參與
萬華婦女暨家庭服務中心	婦女身心支持性團體~探索自我旅程	目標提升中心社工帶領團體之工作技巧，透過實際與講師搭配帶領，從旁學習與建立團體動力之敏感度。	108 年 5~6 月，週二上午 9:30-12:30	中心	中心個案及具有潛在服務需求之社區民眾
	特殊節日~婦女節~	為營造婦女節特殊議題之系列慶祝活動，舉辦在地社區之歡	108 年 3 月 16 日	搭配社會	中心服務之案家、

	一起來追風 享受生活邁開行	慶活動，藉由節日意義凝聚社區婦女互動關係，並提高中心能見度及來客數。	(六)下午 1:30~4:30	局婦女節 主題	志工以及在地居民。
新移民婦女暨家庭服務中心	成長學習- 「舞動"新"人生」- 新移民舞蹈班	4 年度課程分別學習印尼、中國大陸、菲律賓及臺灣等傳統舞蹈，促進多元文化交流，藉由課程熱烈互動，強化人際互動及溝通技巧；本年度重點為持續提升新移民成員舞蹈表演技能及自信心，及培力新移民領導能力 規劃為開立規劃學習時數證明課程	3 至 11 月 共 15 次：10 次課程；自主練習 3 次；2 次公益服務	新移民中心及公益服務單位	1. 新移民及本國婦女 2. 預計 12 名婦女
	節慶活動- 「芳"新"舒體，珍愛自己」-婦女節講座活動	1. 透過芳香精油、舒體按摩課程，提供婦女簡易、輕鬆的紓壓方式，使婦女能在家中自己進行簡易的芳香紓壓療法 2. 透過活動增加婦女對中心資源的認識，增強婦女與社區資源的連結 3. 透過講師分享及小組成員討論，增加婦女自我認同，建立自信心	3 月 1 場次/2 小時	新移民中心	新移民及本國婦女
文山婦女暨家庭服務中心	大廚在我家	設計易學的料理讓家長可以快速上手且方便分裝冷凍保存，提升單親家庭膳食的生活品質及期待建立單親家庭互助團體，形成社會支持網絡。	108 年 9 月 7 日 ~ 10 月 12 日，上午 10:00 至 12:30，為期六週	中心	單親家庭為主
二、以家庭 / 親子議題為主之方案					
中心	方案名稱	方案內容摘述	辦理時間	辦理地點	參與對象
北投婦女暨家庭服務中心	單親及三代同堂家庭親子一日遊	採旅遊活動進行，透過活動進行，增進各參與家庭親子間的互動與交流。另除了讓參與成員體驗手做製陶及增廣見聞外，亦增加各家庭成員間人際互動與社會支持之連結，從中發展出家長們彼此的互助網絡	108 年 4 月其中一個週六全天(暫定)	北投婦女暨家庭服務中心	單親、特殊境遇家庭、低收入戶家庭、新移民家庭等成員優先及一般親子

	兒童夏令營	1. 以科學營、機器人概念、創意美術及等方式進行課程	7 月最後一週至八月第二週(暫定)		單親或弱勢家庭子女優先、社區兒少可後補參加。
	親子電玩及手遊互動工作坊	透過電玩或手機遊戲增進親子實際的互動經驗,協助家長觀察子女在遊戲中的狀況,導入教養觀念。	7、8 月(暫定)。週六下午 1:30-4:30		以設籍或居住臺北市單親或弱勢家庭優先參加、社區民眾得後補參加
東區單親家庭服務中心	療癒犬親子工作坊	期待藉由療癒犬做為親子互動間的媒介,改善單親親子之心理及情緒問題,使得彼此能夠藉由療癒犬訓練人際互動,亦讓親子間能找到不同的方式表達,並藉由團體再深入帶單親親子看見他們的互動關係、模式,期待正向經驗的連結,強化家庭親子間的支持系統、依附關係。	8 月 17 日、8 月 18 日(日)	東區單親家庭服務中心	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
	親子一日遊	除了辦理旅遊活動讓單親家長與子女能有關係經營的機會,另外,也期待能在旅遊活動中,也會穿插一些活動,讓單親家長和子女一起學習,未來單親家長能獨立帶子女出門進行休閒活動。	108 年 5 月 26 日(日)、8 月 10 日(日)	桃園縣「東眼山」、六福村主題樂園	中心個案及其子女。
	親子半日遊	期待能以半日遊方式,協助單親家長安排近郊活動,增加親子互動的機會,並且增加文化刺激及學習多元的知識。	108 年 4 月 21 日(日)、7 月 22 日(日)、10 月 13(日)、11 月 17 日(日)	台北市立動物園、親山步道、看電影十三行博物館	中心個案及其子女。
	單爸親子運動團體	透過團體成員的經驗分享及老師的帶領,透過運動的方式,協助成員找到生命中新的力量與連結,協助自己利用運動去	108 年 4/13、5/18、6/15、	視課程需要	中心單爸個案優先錄取,其次招募設

		療癒過去的創傷，整理自身故事，並從中獲得改變或生活的力量。	7/20、8/17、9/14、9/21、10/19		籍或居住臺北市之單親家庭與一般社區父親及其子女。
	親子關係講座-從心開始(重新開始)	藉由課程講座的分享讓父母們學習親子之間的相處、溝通技巧、減少摩擦及代溝，也減輕親子教養的壓力，用正向的態度處理親子議題。	108年3月30日(六)、6月14日(五)、7月6日(六)、8月24日(六)。	東單中心	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
大直婦女暨家庭服務中心	歡樂回憶嘉年華-節慶系列活動	本方案分成六場次進行，有兒童節、端午節、中秋節、萬聖節、冬至、感恩節，採取單場性報名參加。透過烹飪、互動遊戲、故事扮演，呈現節慶的來由與趣味，讓親子間有更多互動性體驗。	108年4月至11月，周六下午	大直婦女暨家庭服務中心	設籍或居住本市單親、低收入戶或弱勢家庭之親子，本中心服務對象為優先，社區民眾候補參加
	寶寶不說，爸媽不挫-貼近寶寶系列課程	規劃刺激嬰幼兒發展及體驗之活動、製作與嬰幼兒互動的媒介器材、嬰兒副食品DIY及嬰幼兒教養資訊等。	預定於108年8月~9月	大直婦女暨家庭服務中心	設籍或居住本市單親、低收入戶或弱勢家庭之家長，且家有0-3歲嬰幼兒為主，以本中心服務家庭為優先，社區家庭則後補
	FUN 心出遊去~親子春日遊	擬辦理休閒或主題性體驗活動，讓親子共同參與，透過親子出遊增加親子正向互動的機會與創造共同的美好回憶。	預計108年3月底(暫定)	暫定 準園休閒農場(新北市五股區)	設籍或實際居住臺北市單親或弱勢家庭優先，本活動優先邀請本中心服務

				新五路二段 70 號)	單親或弱勢家庭參加，社區民眾可後補參加
	邁向偉大航道-兒童暑期夏令營	A.透過手語、科學、體驗教育、兒童理財、桌遊、肢體開發等課程，讓兒童在生活、人際、自信方面能有不同體驗、發現及學習。 B.於活動尾聲辦理成果展，並邀請家長參與，讓成員展現於夏令營中學習的成果。	預計為 108 年 7 月 -8 月	大直婦女暨家庭服務中心	就讀 3~6 年級的學童，但以設籍或實際居住臺北市單親或弱勢家庭的子女優先，社區學童候補參加
松德婦女暨家庭服務中心	兒少培力方案-夏令營	增加弱勢或單親兒童課外知能學習的生活科學課，讓孩子做中學，創造快樂的暑假回憶。	預定 108 年 8 月辦理	松德婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住於臺北市單親及弱勢家庭兒童(以年滿 6~12 歲學童為主)。
	生命重要時刻慶生會	透過重要時刻的聚會及獻上祝福，增加中心與案家的情感連結，增加案家彼此間的交流	預計每兩個月辦理一次慶生會，一年共辦理六次。		開案服務之個案及其子女
	親職講座	協助父母了解孩子的發展階段與教養技巧，並透過親職專家一對一的諮詢，陪伴及引導父母更有方向的發揮、發掘親職的能力與力量，使父母與孩子能共同成長學習。	講座預計於 3 月及 6 月份各辦一場。 主題式親職諮詢:預計於 9 月份辦理兩場		設籍或實際居住於臺北市之家庭，以信義區為優先。
	親子遊樂園	透過活動增進親子互動的機會、使家庭成員間更親密與瞭解及讓家庭成員有舒壓喘息的時間	預定 4、5、7、10 月份		單親弱勢家庭為主

		<p>預計辦理 4 場次:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.家庭書</li> <li>2.我家的私房菜</li> <li>3.黏土手作</li> <li>4.家庭瑜珈</li> </ol>			
大安婦女暨家庭服務中心	建立社群網絡 - 波斯菊的後花園	<p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 親子 love 出遊~體能親子營： 連結大安親子館及 YMCA 台北國際基督教青年會資源，舉辦小規模出遊及親子營活動。</li> <li>2. 親子 love 出遊~踏青去</li> <li>3. 親子 love 出遊~踏查去</li> <li>4. 大安親子廚房~吃出家庭幸福味： 邀請中心具烹飪、手作專長的服務家庭青少年擔任講師，與自己的家長共同合作教授如何製作料理。</li> <li>5. 愛幸福聖誕饗宴： 邀請服務對象分享廚藝與家鄉菜，讓年節時期可以讓服務對象感受到家鄉味。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4/13-4/14 兩天一夜週六 10:00 至週日 16:30</li> <li>2. 暫定 6/16 週六 10:00 至 16:30</li> <li>3. 暫定 10/12 週六 13:30 至 17:30</li> <li>4. 預計辦理 3 次課程，為週六 14:00 至 16:00</li> <li>5. 12/8 週六</li> </ol>	新北市新五泰國民運動中心、景美仙跡岩、青田七六、大安婦女暨家庭服務中心	服務中家庭、及社群家庭
內湖婦女暨家庭服務中心	正向親子教養系列	透過親職教育講座之辦理，提升服務對象及社區居民在親職教養知能，並促進親子關係更為融洽，有效發揮親職功能。	107 年 9 月至 10 月，共 6 場	內湖婦女暨家庭服務中心	以中心服務之個案家長優先，社區家長為輔
	親子律動--碰出溫暖碰出愛	藉由親子互動身體的過程，不僅增進彼此親密感與信任度，且能培養父母教養孩子的信心，使家長更可以了解到孩子的表現及發展；其中包括了肢體動作與情緒上的認知都能掌握得宜，進而讓孩子們在未來能有更優良的發展基礎，並且也	108 年 7 月至 8 月間週六上午辦理，共 6 場次	內湖婦女暨家庭服務中心	以臺北市單親家庭成員為優先，可開放予一般家庭成員。

		能與父母有著更良好的感情發展。同時提供家庭與家庭間相互交流的平台，增加互相學習成長的機會。			
	親子 FUN 輕鬆系列	透過參與戶外親子活動，提供親子共同參與的機會，透過增加親子間的陪伴時間，增進親子間正向關係，另外也促進單親家庭參與社會性活動、增進不同家庭間的交流，而子女已成長的單親家長可以獲得喘息、放鬆的機會。一場為參訪大自然之活動提升保育大自然及愛護生態之概念另一場為北部有許多名勝古蹟及發展成熟之文創區。	108 年 4 月、10 月各辦理 1 場次。	泰安賞花漫遊及白石湖地方特色文化之旅	以單親家庭成員為優先，可開放予一般家庭成員。
	「袋鼠家庭俱樂部」之袋鼠歲末獎助金活動	藉由「袋鼠家族俱樂部」經營模式凝聚單親家庭，並透過歲末獎助學金頒發活動，營造時間與情境，增進單親家庭成員彼此間之互動及生活經驗分享，提升單親子女自信心、也獎勵單親家長一年來之辛勞，達到互助與關懷之目的。	108 年 11-12 月期間辦理	內湖婦女暨家庭服務中心	本中心『袋鼠家庭俱樂部』會員。
西區單親家庭服務中心	個人支持性方案-心有靈“西”一點通-兒童人際學習體驗營	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用體驗學習，協助兒童適應環境，學習如何解決人際互動問題</li> <li>2. 提升兒童人際互動與情緒表達能力，穩定身心發展</li> <li>3. 社工於活動後續，觀察與整理兒童之狀況，分別與兒童家長進行個別工作以及家庭輔導工作，協助家長進行親職討論</li> </ol>	預計 7 月 1 到 5 日	西區單親家庭服務中心或其他合適地點	設籍或居住本市單親家庭之國小 1 至 6 年級子女 (大同區、士林區優先)
	家庭支持性方案-攜手同樂~親子工作坊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理不同年齡層之親子活動，使成員有機會與空間增進親密感</li> <li>2. 透過活動引導提升單親及弱勢家庭之親職能力</li> <li>3. 主題：(1) 跟著爸媽動次動-親子律動 (2 至 6 歲兒童)；(2) 大手小手~攜手羊毛氈與親職講座 (國小階段兒童)；(3) 冒險一家~野外溯溪趣 (12 至 18 歲青少年)</li> </ol>	5 至 8 月間，辦理 3 場次	西區單親家庭服務中心或其他合適地點	設籍或實際居住於本市單親家庭親子 (中心服務家庭、及大同、士林區單親家庭優先)
	家庭支持性方案-	接洽外縣市相關旅遊景點(預計以宜蘭、桃園、新竹為主)，	9 月辦理 2 全日(兩	戶外休閒	設籍或實際居住於

	FUN 親鬆~親子舒壓兩日遊	安排與辦理合適親子參與之戶外休閒教育活動，提供單親弱勢家庭舒壓與支持，獲得休閒、互動及喘息之機會	天一夜)	場地	臺北市之單親家庭
萬華婦女暨家庭服務中心	家庭愛的『紓桌』~親子桌遊工作坊(特色/深耕方案)	透過桌遊協助親子互動，並在遊戲互動間加入兒童發展及親子教養觀念與探討，講師現場回饋親子互動狀況，使家長能立即學習並調整實際練習，較能有親身經歷的經驗。	108年6月、10月	中心	服務案家暨家庭成員、志工或對桌遊工作有興趣之工作者
	大風吹-吹什麼?!兩天一夜親子營(特色方案)	考量案家親子多數平日較少互動機會，亦因經濟限制無法與孩子有過夜的旅行活動安排，能讓他們在身心放鬆的狀態下更親近認識彼此。	108年7月27日、28日(六、日)	宜蘭頭城-YWCA聽濤營地	中心服務案家
	特殊節日~母親節~樂愛自己 愛擁抱少操勞	營造母親節特殊議題之系列慶祝活動，舉辦在地社區之歡慶活動，藉由節日意義凝聚社區親子互動關係，傳達母職自我照顧之意念並推廣中心諮詢服務，有助民眾常能攜子女來中心休憩、參加活動及服務諮詢等。	108年5月18日(六)下午1:30~4:30。	以搭配全市婦女中心共同之主題為主	中心服務之案家、志工以及在地居民。
	特殊節日~父親節(特色活動)	連續兩年與相對人輔導服務方案共同舉辦父親節慶祝活動，開創婦女中心以「父親」一角為主題之活動，其活動辦理相當成功，深獲父親或家庭喜愛，且從參加者-父親攜子女參與的積極和認真來看，家庭成員中-父親一角被重視，亦能提升家庭功能的推進。	預計108年8月3日(六)下午1:30~4:30	萬華婦女暨家庭服務中心	中心服務之案家、志工以及在地居民。
	親職教養練功房~親職團體	講師透過遊戲實際操作，落實生活的教養觀念，讓照顧者能釐清教養疑惑，更確實落於生活中改變教養模式，促進親職關係。	108年6-8月份，週六下午14:00-17:00	中心	服務案家其家庭成員、社區民眾，家中育有6-10歲孩童者(學齡階段)
新移民婦女暨家庭服務	親子教育-「親子Fun心」遊	運用桌遊媒介及運用活動性質之彈性，於過程中真實展現成員家庭生活面貌，針對親職知能及親子互動關係需求設計團	3月至6月	新移民中心	新移民家長及其就讀國小以上之子女

中心	"」新移民親子桌遊團體	體主題，以深入瞭解新移民家庭親子生活關係樣態，促使成員學習正向親子互動技巧的工作以向下延伸，並邀請 105 年、106 年、107 年成員持續參與，以培訓二代種籽志工規劃為開立規劃學習時數證明課程	共 6 次課程，每次 2.5 小時		(中心服務個案家庭優先)
	二代培力-新新相惜~新二代「團隊合作」工作坊(國小階段)	透過專業講師協同有帶領活動之經驗的新二代助教，透過戲劇、桌遊、闖關活動、大地遊戲、體驗教育等方式，結合多元文化議題，讓學員從中認識自我及提升認同感，並能瞭解及善用自身跨文化之優勢，同時讓學員學習團隊合作之重要性	7 月至 8 月一梯次共 3 天，每天預計 6 小時	新移民中心	設籍或實際居住在臺北市的國小階段之新移民子女，以中心服務之個案家庭子女優先參與
	節慶活動-「回到童心」-母親節家庭一日遊活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過中心舉辦樂園一日遊活動，使媽媽們能放下繁忙的工作，與孩子們在遊樂園盡情的遊玩，亦因應母親節節慶的到來，創造親子間共同的回憶</li> <li>2. 增加新移民家庭與一般民眾家庭相互認識交流的機會</li> <li>3. 宣廣中心服務、促進擴增支持網絡</li> </ol>	5 月 1 場次/3 小時	新移民中心	新移民家庭及一般民眾家庭親子成員
	節慶活動-「壞壞惹人愛」-萬聖節歡慶活動	在歡慶又充滿搞怪、溫馨的氛圍中，與家人好友共享甜蜜歡樂時光。希冀透過舉辦相關萬聖節活動，例如藉由踩街遊行與社區居民或店家互動，或是面具及各式造型提燈 DIY、主題裝扮、闖關遊戲等活動，讓新移民家庭藉此增加彼此互動機會，創造美好回憶，亦增加新移民家庭及與社區間的交流機會	10 月 1 場次/3 小時	新移民中心及社區	新移民家庭及一般民眾家庭親子成員
文山婦女暨家庭服務中心	鯉躍龍門親子露營趣	採兩天一夜的親子露營方式進行，從親子共同學習架帳與露營技巧，同心協力搭建帳篷與炊事帳，藉以增進親子互動機會及親密關係。	108 年 8 月 17-18 日(週六-日)	龍門露營渡假基地(新北市貢寮區)	以中心所服務之家庭優先報名

	「享受佳節活動開跑」~有吃有玩歡喜過節慶系列	事前安排過節，以實際行動預防焦慮，單親也能享受健康快樂的節日，單飛也能高飛。	清明節、端午節、中秋節及耶誕節	中心	單親家庭為主
	「桌遊列國」- 桌游教育體驗營隊暑期夏令營	藉由桌遊訓練孩子的八大智能，包括專注記憶、觀察辨識、應變取捨、組織表達、創造想像、推理反應、分析預測及整合規劃	107年7月9日~7月13日期間辦理，上午10:00-17:00，共5天	中心	以中心所服務單親家庭之兒少優先報名，招收年齡小一至小六，招收15名
	親子登山旅遊計畫	由集體登山出遊活動，形成單親家庭社會支持網路並增進單親家庭的親子關係、降低身心壓力	108年4月27日、5月16日、10月26日及11月23日	規劃台北市4個適合親子登山旅遊景點。	招收12個單親家庭

### 三、以促進個案及家庭「自立」為目標之方案

中心	方案名稱	方案內容摘述	辦理時間	辦理地點	參與對象
北投婦女暨家庭服務中心	微型創業工作坊	以團體服務方式進行，包括微型創業介紹、微型創業自我資源資源的盤點及優弱勢分析，並協助成員思考及檢視創作規劃，並適時提供微型創業相關資源。	尚未確認	北投婦女暨家庭服務中心	以設籍或居住臺北市單親或弱勢家庭優先參加、社區民眾得後補參加。
	空間收納培訓班	以課程服務、實作教學方式進行。內容包括空間收納、衣櫥收納及收納品介紹與動線調整。	108年3月-6月(暫定)，週六下午14:00-17:00		以設籍或居住臺北市單親或弱勢家庭優先參加、社區民眾得後補參加。

東區單親家庭服務中心	財務安全健康說明會及財務安全健康團體	由輔仁大學財務社會工作教育推廣中心林桂碧講師，帶領成員認識自我財務行為狀況，並進而規畫做出改變，達到收支平衡。  輔仁大學財務社會工作教育推廣中心之講師會針對成員個別狀況，以及社工之服務評估後，與講師討論聯繫約訪個案諮商輔導。	說明會時間：民國108年4月27日 團體時間：民國108年5月18、25日、6月1、15、22、29日	東區單親家庭服務中心	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
	單親自助分享會	分享會將邀請不同的單親爸媽或爺奶擔任講師，借由講師單親的自身經驗與大家分享照顧孩子的想法，而他們是如何處理經營親子關係。藉由小組討論進行，分享各種單親照顧孩子的成功經驗，並且可以彼此支持與陪伴。	108年3月9日		中心已結案及在案的個案、一般民眾
大直婦女暨家庭服務中心	簡單鍊金術-財務管理課程	擬規劃自我檢視、現金流桌遊及體驗活動，透過前述活動帶出金錢對財務規劃的重要性，進而理清自己的收支出、認識理財工具、體驗金錢流動等，促進學習財務管理的技能。	預定於108年5月~6月	大直婦女暨家庭服務中心	設籍或居住本市單親、低收入戶或弱勢家庭之家長為主，以本中心服務對象為優先，社區家庭之家長則後補
	365行的無限挑戰~一日職人體驗課程	課程內容擬邀請甜點店、業務員，及家事服務等相關實務工作者，分享成為此行業的從業人員一天的生活，以及分享職場所需技能與人格特質，並安排成員們進行體驗活動，會後成員們相互分享課程中的所學與收獲。	預定於108年9月~11		
松德婦女暨家庭服務中心	打造薪的可能-財務講座	為激化個案對財務風險的認知，進而啟發就業動機或消費行為模式的改變，舉辦財務講座為進階縫紉班的前哨站，期待能啟發學員增加收入的動機，進而改變其生活現況，增加新的可能	預計辦理3場次，108年3~5月	松德婦女暨家庭服務中心	對自己財務有興趣之民眾，居住於臺北市單親及弱勢家庭為優先
大安婦女暨家庭服務中心	單親家長理財培力課程-我的未來不是夢	提供正確理財觀念，培力家長如何學習計帳、小額儲蓄、設定預算及建立正確金融觀念等，以培養在有限資源下妥善運用之能力。	預計辦理6次課程，每兩週1次，每次3小時	大安婦女暨家庭服務中心	中心所服務之單親家長

	大安藝能工坊 - 時尚貼鑽班	辦理貼鑽班課程，提供多元的媒材與手工技能教學，藉此培養單親婦女多元興趣與專長，並從中找到就業、創業之機會，並於中心舉辦成果展，也將連結公益性質的實體展示攤位，以及網路、中心的粉絲頁做宣傳，增加曝光的機會，以使婦女的作品透過多元形式曝光後而拓展更多的可能性。	108年3月-5月，每週六 10:00-13:00		中心所服務之單親婦女
內湖婦女暨家庭服務中心	星星職我心~職涯攻略探索工作坊	協助參與者透過參與職涯探索工作坊增加對自己的就業興趣、能力、價值觀的認識，了解就業市場的變化及可使用的資源，並且具備就業面試寫履歷溝通的技巧，進而減少就業挫折，增加提昇就業率及穩定性。	108年5-6月，週六上午及下午時段，共6堂課	內湖婦女暨家庭服務中心	臺北市單親、原住民、特境或中、低收入戶等弱勢家庭為優先
	「銷」傲江湖-網路行銷課程	提供網路行銷新手班之課程，協助學員增進對網路行銷的基礎知識，並透過實戰班課程，結合理論與實務操作，加強介紹臉書粉絲團及 LINE@生活圈功能，提升學員個人行銷能力，使之自立培力的過程更加完整。	108年3月期間辦理		臺北市單親、原住民、特境或中、低收入戶等弱勢家庭為優先
西區單親家庭服務中心	培力與自立方案-單親家長創意培力團體	邀請單親家長參與，在過程中學習與人合作及溝通協調，培力從服務使用者及受助者，成為中心共同合作者及服務提供者，增進其有能感： 1. 於5月25日母親節慶祝活動暨慶生會招募成員 2. 由單親家長組成工作小組，於6至8月辦理2日遊籌備會，協助規劃部分活動 3. 9月執行2日遊活動 4. 10月舉辦慶功檢討會，提出對明年度方案活動之建議	5至9月聚會型活動1場次 籌備會議至少5場 活動執行2場次，總計8場	西區單親家庭服務中心	設籍或實際居住於台北市大同區及士林區之單親家長優先報名。若有名額將開放其他區域單親及弱勢家庭家長參與。
	培力與自立方案-「早安！晨之美」-單親家長就業培力	1. 知能課程：邀請專業講師陪伴成員發覺自身就創業優勢與能力 2. 餐點實作：邀請單親家長擔任講師，分享就創業經驗並帶	7至9月間，辦理5場次		

	工作坊	<p>領實作</p> <p>3. 成果驗收：結合中心年末感恩活動，邀請成員製作課程所學習之餐點，成果展示</p>			
萬華婦女暨家庭服務中心	『勇闖人生』就業支持與生活增能班(在地就業培力深耕方案)	了解就業困境及生活技能需求，並協助整合在地資源，媒合和引導嘗試投入市場，達成「陪伴與培育」的自立培力歷程。	(1)生活增能班:預計4~6月、10~11月辦理。 (2)就業支持班:預計1~3月、7~9月辦理。	萬華婦女暨家庭服務中心	中心服務案家暨家庭成員、社區民眾。
	『勇敢作夢』家庭(孩童)生活自立與職場體驗。	透過親子互動將所學融於家庭生活當中，增加親子家庭樂趣。	(1)生活自立:7月中旬。 (2)職場體驗:8月中旬。		服務案家暨家庭成員、社區民眾。
文山婦女暨家庭服務中心	緣起：「為自己出征」單車隊	以集體行動達成四天的單車路線，增進孩子的自我效能感並以單車路線中的落腳景點為媒介，促成孩子對社會 - 個人的生活反思。	預先練習：108年7月6日、7月13日、7月20日(週六) 活動期間：108年7月24日9時~108年7月27日17時(週三~週六)	中心	從碧潭出發途經鶯歌、八里淡水、汐止基隆，最後返回碧潭。
	『園藝聊心』- 婦女綠藝市集	訓練婦女盆栽製作之技能，以協助婦女擁有一技之長並開發各項通路營銷，協助婦女學習直接行銷、宣傳、公關等技術。	預計四月到六月。販賣期間則配合市集營運期間，如華		欲創業或自營業之單親婦女。

			山文創園區市集、 紀州庵市集等。		
	『餅乾柑仔店』 - 婦女創業平台實務	藉由訓練婦女甜點製作之技能，以協助婦女擁有一技之長。 並開發各項通路營銷，協助婦女學習直接行銷、宣傳、公關 等技術。	10月19日、10 月26日、11月 16日、11月23 日、12月14日、 12月21日。	中心	欲創業或自營業之 單親婦女。

#### 四、未婚懷孕女性相關之方案

中心	方案名稱	方案內容摘述	辦理時間	辦理地點	參與對象
大安婦女暨 家庭服務中 心	我的名字叫女人之 對談室	透過下午茶、親子按摩、親子電影院、小旅行等各式形式，讓 女性照顧者得以有喘息、舒緩身心的空間，放下母職角色，並 透過深度訪談，進一步了解未婚單親婦女內在深處真實的需要。	預計辦理 2 次， 14:00 至 17:00	大安婦女 暨家庭服 務中心	各婦女中心(含婦 女中途之家)之未 婚單親婦女

#### 五、其他

中心	方案名稱	方案內容摘述	辦理時間	辦理地點	參與對象
萬華婦女暨 家庭服務中 心	親子圖書玩具共樂 館(常態性方案)	提供在地民眾、家庭以及中心潛在服務個案接觸中心資源的 溫馨場所，提供親子圖書玩具共樂設施以及家庭親子互動場 域。	中心開館時間	萬華婦女 暨家庭服 務中心	不限區域，有需要 之民眾皆可使用。
	二手童衣市場(常態 性方案)	推行資源迴轉的環保概念，以及減輕民眾經濟負擔養成捐物/ 領取之習慣，亦確實減輕中心弱勢案主的經濟負擔，並逐年 吸引外縣市民眾造訪中心，提升活化場館的效益；透過二手 物資交流，持續落實社區互助與資源共享的理念。	中心開館時間	萬華婦女 暨家庭服 務中心	不限區域，有需要 之民眾皆可使用。

社區隱形牽手·社區共樂班~活化場館/活絡社區力	提供社區民眾自組或社福機構等團體借用場地，活化場館使用率；提供中心案家參與名額，增進案家成員多元參與機會，提升在地人文，連結社區情誼；建立在地互惠服務機制，擴展中心活動之多元性。	依照洽談媒合成功之團體時間來進行	萬華婦女暨家庭服務中心	借用中心場地之團體、案家成員或常來使用中心資源之民眾。
志工運用與管理	為常態性方案，持續安排管理和調度志工班別，並觀察志工身心狀況，隨時提供解答及協助，讓志工在執行服務時，能保持熱情與喜悅。	中心開館服務期間分上下午各安排 1 班志工服務	萬華婦女暨家庭服務中心	中心服務之案家、志工。
志工在職訓練	協助志工在服務過程中專業知能的提升，在助人助己的理念下，設計服務需求性相關的在職訓練有助志工久任，並相對提升中心之服務品質。	舉辦 3 場次，每次 2 小時，共 6 小時。預計於 108 年 4、6、9 月辦理	萬華婦女暨家庭服務中心	中心志工團隊成員。
性工作者服務~陪伴之力量	逐步建立在地機構以及被服務之性工作者間的信任關係，讓性工作者對中心的服務有所信任並願意向中心求助、聯繫。	每月進行 1~2 次機構拜訪合作及宣導活動 1 年 4 次，約 25 次。	珍珠家園婦女中心、台北市立聯合醫院昆明院區	珍珠家園婦女中心轉介之性工作服務者或宣導主動諮詢者
中心年度成果展-叮咚!社區客廳請進~	因應中心合約修訂將年度評鑑模式採以成果展辦理方式進行，進而設計符合中心服務成果之相關活動，邀請社區組織或民眾、服務案家者共同參加。	預計年度 10~11 月感恩季節。	萬華婦女暨家庭服務中心	社區民眾/服務案家/在地組織/專家學者/委託單位等等
特殊節日~踩街祝福「豬事大吉一起來」	期望透過與在地機構聯盟的串聯，能快速融入在地的經營與連結資源，更能透過共同參與活動，讓萬華在地居民認識中心服務，提高能見度，並藉此倡導扶助弱勢之相關議題；且	108 年 1 月 19 日 (六)	萬華區	中心服務之案家、志工以及在地居民。

		因踩街活動已成為萬華區年度傳統活動，中心組隊參與的人數逐年增加，逐漸形成在地居民關係建立的重要活動。			
東區單親家庭服務中心	串出自我的風采-施華洛世奇手鍊&項鍊	所謂的「Beadwork」，指的就是盛行於北美數千年的美麗珠飾工藝，通常被稱作「北美串珠」，它集結了世界各區域、部落的傳統手工編織技藝法於一身，利用簡單的針線穿繞於小珠子之間，並運用各種不同素材，巧妙搭配出千變萬化的組合。	108年3月9日	東區單親家庭服務中心	單親婦女及社區婦女
	心靈禪繞畫	禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。	預計在108年4月20日		單親婦女及社區婦女
	輕鬆過生活 I -傢俱/家電便宜採買及居家簡易修繕	教導民眾如何在網路上找到便宜傢俱與小家電 教導民眾居家簡易修繕	預計在108年10月		單親婦女及社區婦女
	輕鬆過生活 II -家事達人教你如何省力省時處理家務	簡單快速的整理家務與清潔 進行方式：簡報演講 1.5 小時+實務操作 1 小時。	預計在108年8月24日		單親婦女及社區婦女
	輕鬆過生活 III -打造居家好空間	單親在租屋時，選擇較為侷限。要如何在有限資源下，找到適合居住的環境與空間，是令人很煩惱的事。幫助單親在租屋時，選擇較良好的環境，將使生活更加舒適。	預計在108年6月		單親婦女及社區婦女
	「從心變美麗」美儀講座	單親家庭的家長與子女常因社會上的標籤而缺乏自信。透過美姿美儀講座了解如何展現自己身體的自信與美麗。並且透過示範，可以將此學習的經驗落實在生活中，進而改善自己缺乏自信的狀況。	預計在108年5月		單親婦女及社區婦女
	開心松山魔術親子活動	希望親子能共同學習新的才藝有所互動，透過做中學，親子關係也成長，新的才藝也能提升自信心、多元發展。	預計108年7月		單親婦女及社區婦女

	父親節-松山錫口城市散步	與台北各領域專業者共同設計，包括藝術、市場、電影、設計、建築、祭典、民俗等，從不同觀點切入，帶領民眾發現台北城市的不同面貌。	預計在 108 年 8 月		單親婦女及社區婦女
	單親家庭福利資源整合聯繫會議	運用熟悉單親爸爸的學術界及實務界專家，提供相關的理論及經驗並且進行分享與討論。	預計在 108 年 6 月		單親婦女及社區婦女
	松山區社福聯合宣廣活動	採園遊會的模式，各單位設有一個棚位，內容包含飲食、小遊戲、健檢和物資交換等，每棚含志工預計最少三名，可結合各單位服務推廣的特色進行設計。場地預計於西松公園舉辦。	108 年第 3 季	未定	單親婦女及社區婦女
松德婦女暨家庭服務中心	進階縫紉班	邀請已有縫紉基礎知識、且有意願與講師配合實習、實作的課程的成員。內容將提供一系列進階的縫紉技術課程，以及將所學實際落實到作品中	9-10 月週六下午	松德婦女暨家庭服務中心	以參加過中心財務講座方案的民眾、以及台北市單親及弱勢家庭為優先。預計招生共 10-12 位。單親及弱勢婦女
	幸福傳遞站-中心網站維護與更新	運用網站即時提供資源、活動及教育學習資訊。	107 年 1 月~12 月。		一般民眾
	幸福橋樑-參與公私部門聯繫會議及認識協力圈	為加強資源連續及服務推廣而辦理。	107 年 1~12 月(不定期)		資源網絡單位工作人員及中心工作人員。
	幸福小棧	結合志工方案人力協助整理民眾捐贈之二手物資，供弱勢家庭及一般民眾領取。一般民眾需以捐贈發票方式交換物資。此外，以結合季節及節日不定期舉辦募集物資活動	108 年 1 月起，每週一次，		設籍或實際居住於臺北市弱勢家庭成員及一般民眾。
	節慶活動	規劃婦女節及母親節節慶活動，除打造中心服務為所有社區民眾可使用，降低標籤化之外，也建立與社區間的關係	預計於 3 月及 5 月辦理		設籍或居住於台北市民眾，以信義區

					優先。
	女性參與培力成長營	發展社區培力互助行動，培力社區有意願有能力之民眾，以及結案功能良好之個案，將自己的優勢及長才轉化擔任個案關懷者，或是發展合式的關懷方式。	1.3、5、7、9月 進行六小時訓練講 做 2.4、6、8、10月 進行小組聚會		一般民眾及結案個案
	育兒友善園	讓孩子能從中獲得接觸同儕和探索新事物、新環境的經驗，大人亦能從中自我成長，同時得到喘息及交換教養資訊的機會	108年每週二及週六		社區民眾及其6歲以下之子女
內湖婦女暨家庭服務中心	社區門陣來約會--下午茶系列活動	提供具支持性與教育性的社區課程或交流活動，增加社區婦女對健康養生、生活等議題的知識學習，並進而推展至家庭生活	108年3~11月 間週六下午辦理7 場次	本中心大 教室或合 作單位之 場地	內湖地區居民及台北市原住民家庭
	如何緩解原住民家庭暴力之焦點團體	試著用較焦點對話方式此整合上項問題及建議先從各單位(政府、原住民社區、學校、各部落的意見領袖、教會)蒐集資訊之後透過團體對話來取得共識，脫離否認機制並提出一些具體建議與做法。	108年3月進行拜 訪與調查，預估4 月及5月第四周辦 理焦點團體	內湖婦女 暨家庭服 務中心	政府、原住民社區、 學校、教會、各部落 的意見領袖
西區單親家庭服務中心	笑CC樂活基地-場館活化方案 嘻嘻哈哈來西單	1. 第1季「笑嘻嘻來西單」：結合節慶文化習俗設計烘培或手作親子互動活動，邀請公益團體現場演出；舉辦社區聯誼，以中心為據點，透過桌遊讓民眾能相互認識，凝聚社區動力 2. 第2季「Love Circle」：透過生死議題的探討及介紹，啟發對生命有不一樣的學習 3. 第3季「Love in Lohas」：透過運動課程，傳達身體健康	每季3至5場	西區單親 家庭服務 中心或其 他合適地 點	設籍或實際居住於 臺北市之民眾

		<p>重要性及相關知識</p> <p>4. 第 4 季「感恩在"西"·愛不"單"行」: (1)萬聖節親子變裝走秀及社區遊行活動; (2)中心靜態展覽回顧; (3)感恩節親子運動會大賽及歲末大團聚活動</p>			
文山婦女暨家庭服務中心	電影賞析：以存在主義視角為出發	藉由電影賞析，促成觀賞者自我存在的反思並藉由電影賞析，宣傳中心資訊與業務內容，增強服務在地能量。	3月6日、3月20日、4月3日、4月17日、5月1日、5月15日、5月29日、6月12日、6月26日、7月10日(三)，18:30~21:00。 共 10 次	中心	以單親家長優先與一般社區民眾，招收成年以上，不限人數
臺北市婦女館	性別議題方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以在地至全市之女性生命故事或性別議題為主軸，以展覽、座談、活動等方式舉辦活動，期待發掘更多不同生命故事的女性相關議題。</li> <li>2. 預計邀請年輕世代傑出女性來館分享，同時視該分享者之特質與傑出面向規畫互動性活動</li> </ol>	3-10月 預計辦理 11 場	婦女館	一般民眾
	文化小旅行方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 106、107 年開發的 4 條路線：生活在他鄉—看見印度尼西亞、在社區工作遇見萬華女神、掀開糖廊的記憶扉頁及約誰去看崩世光景，108 年將持續推廣。</li> <li>2. 108 年預計規劃 1 條路線： 台北樹蛙生態保育：擬融入環境教育議題與性別議題。</li> </ol>	4月、10月		
	婦女培力方案：女性冒險	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 女性戶外高空體驗：結合同是非營利組織以服務婦幼對象為主的家扶基金會場館，辦理單天單次女性戶外冒險教育。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 預計辦理 1 場</li> <li>7. 預計辦理 2 場</li> </ol>		

		7. 逃離舒適圈：鼓勵年輕女性挑戰自我逃離舒適圈，預計辦理如戶外野營、溯溪攀瀑...等，並聘請體驗教育教師，引導參加者討論經驗、感受、歸納歷程，轉移成功經驗至日常生活，作為日常挑戰能量。 路跑/單車賽事參與：鼓勵女性「走出家庭、騎出幸福」，並以該體驗引導覺察自我潛能。	未定		
	婦女培力方案: 女力運動課程	培力不同年齡、體態、運動需求的成員，讓更多女性透過社會參與養成運動習慣；此外，108 年除持續開設運動課程外亦會深化培力深度，結合女性冒險為 108 年女性冒險體能鍛鍊做充分準備。	8 種課程，每種課程 8 堂課		
	婦女培力方案: 女性與科技	持續與女性科技人團體合作，開辦程式課程，鼓勵年輕女性參與學習，從最容易上手的 scratch 以及 python 開始，每年辦理 2 梯次，讓非科技領域的年輕女性能夠藉此理解科技人的思考與邏輯，在未來職場能夠掌握更多工具，提升在未來世界中的工作職能，掌握關鍵，提升全體女性能量。	辦理 2 梯次		
	婦女培力方案: 女性聊育	邀請寄賣的弱勢婦女擔任講師，傳授布製的工法與獨特性；亦邀請藺子工作室的年輕女創業家廖怡雅來館教學，讓一度消失的藺草手工編織於現代化社會風華再現，講師、成員亦能在過程中獲得嶄新能量與自信注入日常，療癒自我便能造福身旁。	3/30、4/9、4/16 共 3 場		
	串聯個人、社群及民間團體協力方案	1. 連結個人、社會企業或社區團體，邀請以合作方式辦理與婦女館議題相關的作品發表會、記者會、展演或相關主題活動。 2. 連結臺北市婦團合作辦理與婦女或性別議題政策相關論壇或其他形式之活動。 致力於臺北市各婦女工作或性別議題相關之新興團體合作，以	1. 108 年 1-12 月，預計辦理 9 場 2. 108 年 6 月、8 月，預計辦理 2 場 未定		

		達培力婦女團體之目的。			
	專題展覽	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在生命逆流中前行的女性韌力</li> <li>2. 台灣女力新生代</li> <li>3. 台北女青 70 年特展</li> <li>4. 玫瑰之夜-性別追追追(民俗故事裡的女性樣貌，展名後續待確)</li> </ol>	預計 4 場	婦女館	一般民眾
	菜籃車經營	在臺北市婦女館建立服務據點，向小農以及女農直接買盛產農產品，以合理價格支持好農友、好農產，能夠讓他們知道自己努力的價值何在，繼續以友善土地的方式種植作物，並特別以女性農友為優先購買對象，在揪團 PO 文中融入性別意涵，以豐富女性在社會中的各種面貌。	全年	婦女館	一般民眾
	概念小舖經營	邀約寄賣作品之婦女成為方案講師，作為婦女培力工作的一環。概念小舖經營將重心放至產品合作與開發，希望能提高產品曝光度，使概念小舖的經營邁向成熟。	全年	婦女館	一般民眾