

109 年第一季婦女福利機構方案一覽表

中心/家園	方案名稱	內容說明	辦理時間	地點	對象
臺北市婦女館	【串聯】 時間的美味-干邑白蘭地 Cognac 的釀造故事	每年 11 月至隔年 3 月由干邑生產白葡萄酒蒸餾而來的干邑白蘭地，經過五個月不間段的二次蒸餾後，才能完成。在木桶陳釀二年是基本，十年更是家常便飯。拿著干邑地區身分證的白蘭地，能帶著人們穿越，感受時間的力量。一起來品嚐精品干邑白蘭地，並聽聽干邑釀造蒸餾的故事吧~	109/1/4(六) 14:00-16:00	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市婦女館	【文化小旅行】-象山 X 樹蛙觀星小旅行	一個平凡無奇的公園，有一位樹蛙媽媽，極力推動樹蛙的保育及復育不遺餘力，現在已經成為了熱門的遊園景點，讓我們來看就在生活忽略的角落，也有不同溫度存在，一起來打開心與大自然對話，來趟舒服紓壓的小旅行吧。	109/1/31(五) 19:00-21:00	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市婦女館	拳擊有氧	1. 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跟著節奏！ 2. 講師:何家毓(身體旅行健身房、中和運動中心、成功中學運動中心、比活力健身俱樂部拳擊有氧老師)	109/1/7-109/2/25(1/28 不上課) 每周二 19:00-19:55 堂數:7 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市婦女館	肌力拳擊有氧	1. 課程前半段以多變化的拳擊動作，增進身體反應協調能力，課程後半段利用徒手肌力的訓練動作，鍛鍊全身各部位肌力、肌耐力，將大大增加核心穩度，是全方位的訓練課程。 2. 講師:何家毓(身體旅行健身房、中和運動中心、成功中學	109/1/7-109/2/25(1/28 不上課) 每周二 20:00-	臺北市 婦女館	一般民眾

		運動中心、比活力健身俱樂部 拳擊有氧老師)	20:55 堂數:7 堂		
臺北市 婦女館	伸展瑜珈	1. 久坐讓你全身說不出的酸酸酸痛嗎？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、俯臥姿等瑜珈體位進行練習，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~ 2. 講師:張育瑞(樹林運動中心 Zumba 極限運動中心 Hi-Low 有氧講師)	109/1/8- 109/2/26 每周三 18:00-18:55 堂數:8 堂	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	1. 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！ 2. 講師:張育瑞(樹林運動中心 Zumba 極限運動中心 Hi-Low 有氧講師)	109/1/8- 109/2/26 每周三 19:00-19:55 堂數:8 堂 109/1/2- 109/2/27(1/23 不上課) 每周四 19:15-20:10 堂數:8 堂	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	轟炸肌 (Strong by Zumba®)	1. 本課程不是舞蹈課，是「全身性有氧肌力訓練」，融入武術、拳擊、平衡等組合動作，用心肺及音樂節奏來搭配身體動作，讓您達 HITT「高低衝擊間歇」效果，特製好聽的音	109/1/2- 109/2/27(1/23 不上課)	臺北市 婦女館 (萬華區艋舺大道 101號	一般民眾

		<p>樂和肌力動作組合，讓您度過體重停滯期，最佳化您的體態。本課程適合各族群。</p> <p>2. 講師:每朝(國際體適能有氧舞蹈指導員)</p>	<p>每周四 18:00- 19:55 堂數： 8 堂</p>	<p>3 樓)</p>	
臺北市婦女館	<p>【性別】 男人喜怒、女人哀樂-策展人導覽</p>	<p>二月邀請銅鏗鏘工作室 psycho-studio 來聯合策劃「男人喜怒，女人哀樂？」靜態展，帶著大家從日常的喜怒哀樂來思考性別、了解情緒。因此特別規劃“策展人導覽活動”帶著大家從策展人的角度剖析「男人喜怒，女人哀樂？」靜態展，深入了解特展關注的議題。</p>	<p>109/2/ 9(日) 13:30- 14:30</p>	<p>臺北市 婦女館 (萬華區艋舺大道 101 號 3 樓)</p>	<p>一般民眾</p>
臺北市婦女館	<p>【文化小旅行】樹蛙旅行(呱)</p>	<p>一個平凡無奇的公園，有一位樹蛙媽媽，極力推動樹蛙的保育及復育不遺餘力，現在已經成為了熱門的遊園景點，讓我們來看就在生活忽略的角落，也有不同溫度存在，一起來打開心與大自然對話，來趟舒服紓壓的小旅行吧。</p>	<p>109/2/ 15(六) 19:00- 21:00</p>	<p>臺北市 婦女館 (萬華區艋舺大道 101 號 3 樓)</p>	<p>一般民眾</p>
臺北市婦女館	<p>【串聯】 親子廚房-糖霜餅乾派對</p>	<p>活動過程中，透過親子手作DIY，達到親子的情感交流、孩子的創造力開發及耐心培養唷~讓大人小孩一起享受烘培過程的歡樂。</p>	<p>109/2/ 16(日) 第一梯 13:30- 15:00 第二梯 15:30- 17:00</p>	<p>臺北市 婦女館</p>	<p>一般民眾(親子)</p>
臺北市婦女館	<p>【串聯】 伴侶一起進廚房</p>	<p>本次活動邀請【岩生築見】合作友善養殖雞系列料理，帶領民眾進入雞料理世界，動手製作酸菜白肉雞湯、雞腿排及雞油拌飯。</p>	<p>109/2/ 22(六) 13:30- 16:30</p>	<p>臺北市 婦女館</p>	<p>一般民眾(伴侶)</p>
臺北市婦女館	<p>【性別】 YOU GIVE I GIVE 公益社團粉絲見面座談會</p>	<p>邀請 FACEBOOK 火紅之公益社團分享他們從五金賣到柏金，從墾丁賣到柳丁，扭轉女性購買柏金包、鑽石等奢侈品的迷思達到社會參與。在兼顧工作、家庭的同時也能實踐理想，展現女性力量</p>	<p>109/2/ 23(日) 14:00- 16:00</p>	<p>臺北市 婦女館</p>	<p>一般民眾</p>

		的多元與無限			
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！ 講師:何家毓(身體旅行健身房、 中和運動中心、成功中學運動中 心、比活力健身俱樂部拳擊有氧 老師)	109/1/ 7- 109/2/ 25(1/2 8 不上 課) 每周二 19:00- 19:55 堂數:7 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市 婦女館	肌力拳擊 有氧	課程前半段以多變化的拳擊動 作，增進身體反應協調能力，課 程後半段利用徒手肌力的訓練動 作，鍛鍊全身各部位肌力、肌耐 力，將大大增加核心穩度，是全 方位的訓練課程。 講師:何家毓(身體旅行健身房、 中和運動中心、成功中學運動中 心、比活力健身俱樂部拳擊有氧 老師)	109/1/ 7- 109/2/ 25(1/2 8 不上 課) 每周二 20:00- 20:55 堂數:7 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市 婦女館	伸展瑜珈	久坐讓你全身說不出的酸酸酸痛 嗎？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~ 講師:張育瑞(樹林運動中心 Zumba 極限運 動中心 Hi-Low 有 氧講師)	109/1/ 8- 109/2/ 26 每周三 18:00- 18:55 堂數:8 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市 婦女館	Zumba	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！ 講師:張育瑞(樹林運動中心 Zumba 極限運 動中心 Hi-Low 有	109/1/ 8- 109/2/ 26 每周三 19:00- 19:55 堂數:8	臺北市 婦女館	一般民眾

		氧講師)	堂 109/1/ 2- 109/2/ 27(1/2 3 不上 課) 每周四 19:15- 20:10 堂數:8 堂		
臺北市婦女館	轟炸肌 (Strong by Zumba®)	本課程不是舞蹈課，是「全身性有氧肌力訓練」，融入武術、拳擊、平衡等組合動作，用心肺及音樂節奏來搭配身體動作，讓您達 HITT「高低衝擊間歇」效果，特製好聽的音樂和肌力動作組合，讓您度過體重停滯期，最佳化您的體態。本課程適合各族群。 講師:每朝（國際體適能有氧舞蹈指導員）	109/1/ 2- 109/2/ 27(1/2 3 不上 課) 每周四 18:00- 19:55 堂數:8 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市婦女館	【科技】 影像自拍 系列課程	本次系列課程不僅協助女性不必假手於人也可拍出滿意的照片，將讓參與者築起自己與內心的連結，挖掘自己多元且獨一無二的美~四次課程，將傳授獨門自拍技巧，教你怎麼活用你的智慧型手機，不用美肌 APP 一樣可以拍出令人驚喜不已！	109/3/ 11 109/ 4/1 每週三 13:30- 15:30	臺北市 婦女館	女性
臺北市婦女館	【節慶】 彩齡大廚	邀請擁有多多年烹飪教學經驗的林美慧老師帶領 40+以上民眾學習廚藝課程，烹飪技巧，如何準備一至二人的餐點，營養知識，餐點預算規劃，如何讀懂食品成分標示等。讓彩齡生活，健康加分。	109/3/ 12 109/ 3/19 週四 13:30- 15:30	臺北市 婦女館	40 歲以上民眾
臺北市婦女館	【串聯】 女性春季	受限於妻子與媽媽的角色，總是忘記自我照顧，本次邀請累積 20	109/3/ 21	臺北市 婦女館	一般民眾(女性享優惠)

	養生保健課程	餘年刮痧推拿及脊椎整復臨床經驗 汪幸儒 講師前來授課，透過認識脊椎、刮痧與學習能量呼吸，從腿部按摩開始，慢慢的到肩頸背部、胸部及臉部的刮痧按摩。讓女性紓解煩悶與壓力，共四堂循序漸進舒緩壓力。	1 109/ 4/18 每週六 14:00- 16:00		
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！ 講師:何家毓(身體旅行健身房、中和運動中心、成功中學運動中心、比活力健身俱樂部拳擊有氧老師)	109/3/ 3- 109/4/ 28 每周二 19:00- 19:55 堂數:9 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市 婦女館	肌力拳擊 有氧	課程前半段以多變化的拳擊動作，增進身體反應協調能力，課程後半段利用徒手肌力的訓練動作，鍛鍊全身各部位肌力、肌耐力，將大大增加核心穩度，是全方位的訓練課程。 講師:何家毓(身體旅行健身房、中和運動中心、成功中學運動中心、比活力健身俱樂部拳擊有氧老師)	109/3/ 3- 109/4/ 28 每周二 20:00- 20:55 堂數:9 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市 婦女館	伸展瑜珈	久坐讓你全身說不出的酸酸酸痛嗎？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~ 講師:張育瑞(樹林運動中心 Zumba 極限運動中心 Hi-Low 有氧講師)	109/3/ 4- 109/4/ 29 每周三 18:00- 18:55 堂數:9 堂	臺北市 婦女館	一般民眾
臺北市 婦女館	Zumba	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	109/3/ 4- 109/4/	臺北市 婦女館	一般民眾

		<p>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！</p> <p>講師:張育瑞（樹林運動中心 Zumba 極限運動中心 Hi-Low 有氧講師）</p>	<p>29</p> <p>每周三 19:00-19:55 堂數:9堂</p> <p>109/3/5- 109/4/30 每周四 19:15-20:10 堂數:9堂</p>		
臺北市婦女館	Zumba	<p>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！</p> <p>講師: 陳玉瑄老師(墊上核心指導員)</p>	<p>109/3/4- 109/4/29 每周三 20:00-20:55 堂數:9堂</p>	臺北市婦女館	一般民眾
臺北市婦女館	轟炸肌 (Strong by Zumba®)	<p>本課程不是舞蹈課，是「全身性有氧肌力訓練」，融入武術、拳擊、平衡等組合動作，用心肺及音樂節奏來搭配身體動作，讓您達 HITT「高低衝擊間歇」效果，特製好聽的音樂和肌力動作組合，讓您度過體重停滯期，最佳化您的體態。本課程適合各族群。</p> <p>講師:每朝（國際體適能有氧舞蹈指導員）</p>	<p>109/3/5- 109/4/30 每周四 18:00-19:55 堂數:8堂</p>	臺北市婦女館（萬華區艋舺大道101號3樓）	一般民眾
大安婦女暨家庭服務中心	波斯菊的後花園-圍爐暨畫紅包活動	<p>透過節慶活動邀請成員參加，建立社群支持系統</p>	109/01/18	大安婦女暨家庭服務中心會議室	中心服務單親婦女

大安婦女暨家庭服務中心	波斯菊的後花園-春季親子郊遊	透過親子一遊形式，建立案家人際非正式支持網絡	109/03/29(日)8時-16時	亞太生態園區	中心服務單親家庭
大安婦女暨家庭服務中心	與戲劇相癒—玩出人際新關係	以戲劇作為的媒介提供單親婦女了解自身的人際互動模式	109/03/14、3/21、3/28(六)上午10:30-12:30	大安婦女暨家庭服務中心地板教室	中心服務家長，預計招收10名學員
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—角落生物柵欄置物盒，可以認識色彩，並訓練手部肌肉的靈活度及協調性。	109.02.08上午10:00-12:00	北投婦女暨家庭服務中心	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—寶可夢樹片便利夾，可以認識色彩，並訓練手部肌肉的靈活度及協調性。	109.03.14下午14:00-17:00	北投婦女暨家庭服務中心	臺北市居民
北投婦女暨家庭服務中心	婦女節肌筋膜放鬆活動	邀請健身教練帶領社區婦女進行肌筋膜放鬆活動。	109.03.21上午10:00-12:00	北投婦女暨家庭服務中心	臺北市居民
文山婦女暨家庭服務中心	你我生命中正好的時光-粉彩心，從塗抹感受療癒力	婦女節活動-透過粉彩的創作過程進行內在自我的對，貼近真實的自己	109/03/14(六)下午兩點~五點	臺北市景後街151號3樓2935-9595	臺北市婦女
文山婦女暨家庭服務中心	園藝療心-身心均衡之藝	透過園藝為媒介，紓解內在壓力、增強正向情緒	109/03/21~109/03/28(六)下午兩點~四	臺北市景後街151號3樓2935-9595	本中心及南區網絡服務之對象

			點		
文山婦女暨家庭服務中心	女性動起來-養生食補四季照顧	透過中醫養生、藥膳食補達到自我照顧	109/03/21 (六) 上午十點半~十二點半	臺北市景後街151號3樓 2935-9595	臺北市中高齡之婦女
台北市大直婦女暨家庭服務中心	樂齡2.0-三八婦女節活動	以中高齡婦女為主軸，辦理營養攝取及經絡瑜珈，提高中高齡婦女自我健康意識。	109/03/07(六) 14:00~17:00，共計3小時	大直婦女暨家庭服務中心	有興趣的個案與民眾15位
台北市大直婦女暨家庭服務中心	創意美勞~機關書-毛毛蟲	一系列的立體手工書，將以三周陸續完成，讓我們從動物園發想，一起玩美勞	109/03/13(五) 16:15~17:15，共計1小時	大直婦女暨家庭服務中心 (台北市大直街1號3樓)	有興趣的親子組5組 (小孩四歲以上)
台北市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	109/03/27(五) 16:15~17:15，共計1小時	大直婦女暨家庭服務中心 (台北市大直街1號3樓)	有興趣的親子組5組 (小孩四歲以上)
臺北市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	109.2.5 109.2.12 109.2.19 109.2.26 每週三	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭及一般市民

			18:30~ 20:30		
臺北市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	109.2.1~2.29	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭
臺北市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	109.3.4 109.3.11 109.3.18 109.3.25 每週三 18:30~ 20:30	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭及一般市民
臺北市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	109.3.1~3.31	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住於臺北市之新移民家庭
臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	就愛這 young 玩—婦女節歡慶活動	女人在不同年紀都有獨特的迷人風采，隨著年歲漸長，除了長智慧，更要留住健康美麗~在這屬於女性的節日，邀請妳與我們一起在復古音樂中翩翩起舞，在充滿懷舊風情的古早味遊戲，共享一段放鬆紓壓的好時光！	109.3.7(六)	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	40歲以上設籍或實際居住於臺北市之新移民婦女及一般婦女
臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	通譯人才培訓工作坊	針對通譯人員提供課程訓練，包含社會福利、新移民中心簡介、電話及接待禮儀等課程	109.3.28(六) 109.3.29(日)	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住於臺北市之新移民
中正婦女暨家庭服務中心	好婦友共學堂-共學講座 心靈篇：「聊療DIY ~草頭娃娃~」	透過手作草頭娃娃，分享彼此育兒生命經驗，療育彼此身心。	109/3/14(六) 14:00-16:00	中正婦女暨家庭服務中心 (延平南路)	一般社區民眾 (中高齡女性優先)

				207 號 4 樓)	
中正婦女暨家庭服務中心	好婦友共學堂-共學小團體： 居家動手做 編織毛線菜瓜布	居家動手做，透過毛線勾出菜瓜布，也勾出彼此的支持網絡。	109/3/20(五) 14:00-16:00	中正婦女暨家庭服務中心 (延平南路 207 號 4 樓)	一般社區民眾 (中高齡女性優先)
中正婦女暨家庭服務中心	好婦友共學堂-共學運動 (肌力訓練與初級瑜珈)	一起拋開煩惱，健康動一動。找回肌肉、打擊體脂肪，給自己一個機會，好好與自己的身體相處。	每周四晚上 18:00-19:00	中正婦女暨家庭服務中心 (延平南路 207 號 4 樓)	一般社區民眾 (中高齡女性優先)
中正婦女暨家庭服務中心	好婦友共學堂-共學講座 經濟篇：「經濟弱勢對象輔導服務資源網絡交流會」	與馴錢師材商研究中心合作，邀請本區域相關資源網絡，針對經濟補助議題彼此交流分享	109/3/26(四) 13:30-16:30	中正婦女暨家庭服務中心 (延平南路 207 號 4 樓)	一般社區民眾 (中高齡女性優先)
中正婦女暨家庭服務中心	三八婦女節-齡極限學園：成為絕代雙 Q(衣 Q/IQ)	時尚不需被年齡與身材限制，透過了解不同身形與衣服款式、顏色、風格等，從自己的衣櫃中，找到適合自己的衣服，穿出自信，打造自己的時尚。	109/3/21(六) 09:30-12:30	中正婦女暨家庭服務中心 (延平南路 207 號 4 樓)	一般社區民眾 (中高齡女性優先)
內湖婦女暨家庭服務中心	熟女的祕密花園： 婦女節-防疫大作戰	透過講座、課程、分享的方式，來協助中高齡婦女在面臨空巢期及迎接老年家庭時，能學習適當方法及途徑處理及解決問題，以協助婦女的成長及自我價值認同。	109 年 3 月 29 日 (四) 下午 14:00~16:	本中心 大教室	臺北市內湖地區中高齡婦女優先

			30		
內湖婦女暨家庭服務中心	星星職我心(II)~職涯探索創業體驗營	針對過去中心培力過的手工皂、家事、烘焙、布藝等四大產業，透過實際體驗及自我探索，提供個案在兼職、創業上的參考經驗，進而提高創業成功的機率。	109年3月7日周六09:30-12:30	本中心大教室	臺北市單親、原住民、特境或中、低收入戶等弱勢家庭成員為優先
內湖婦女暨家庭服務中心	新手媽媽神隊友	與鵝媽媽社區育兒諮詢合作，針對新手媽媽提供嬰幼兒身心照顧技巧指導及經驗分享，減緩照顧壓力，並增進親子互動關係。	109年3月14日、28日，週六全天09:30~16:30	本中心大教室	臺北市居民懷孕三個月以上或育有兩歲以下幼兒，單親、經濟弱勢家長、中心個案優先
臺北市西區單親家庭服務中心	法律諮詢方案	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。	109年01月-11月週四晚間06:30-08:30	臺北市西區單親家庭服務中心(台北市大同區迪化街21號7樓)	臺北市市民。
臺北市西區單親家庭服務中心	心理輔導方案	透過心理師提供心理諮商，協助家庭成員壓力調適、情緒管理、人際關係、職場適應等相關困擾。	依個案需要時間安排。	臺北市西區單親家庭服務中心(台北市大同區迪化街21號7樓)	以中心開案服務個案為主。
臺北市西區單親家庭服務中心	守護天使~志願服務方案	1.招募與培訓志工擔任兒少與家庭支持性方案志工，作為兒少之正向楷模。 2.透過志工專長以及特質協助場管相關行政、策畫之安排。	109年01月-12月。	臺北市西區單親家庭服務中心(台北市大	有意願投入志願服務之民眾皆可參與。

				同區迪化街21號7樓)	
臺北市西區單親家庭服務中心	親子工作坊	<p>1.藉由辦理不同年齡層之親子活動,使不同需求之親子成員有機會與空間增進親密感。</p> <p>2.透過活動引導提升單親及弱勢家庭之親職能力。</p> <p>3.社工員共同參與活動過程,觀察親子互動及孩童發展狀況,做為未來個案工作之評估資料來源,協助增強親子互動品質及親職能力。</p>	109年03月21日(六)13:00-17:00	舊兒童樂園(暫定),兩備西單中心	優先開放設籍或實際居住於臺北市,本中心服務區域(士林區、大同區)之服務家庭之親子。
臺北市西區單親家庭服務中心	單親家長支持團體	<p>1.透過辦理自我探索、自我察覺之課程,進行一系列主題活動,使中高齡單親家長一步步真正達到了解自己、珍愛照顧自己之效。</p> <p>2.藉由透過家長支持性活動與團體,提供照顧者成長及紓解壓力的管道,使家長得到成長與照顧,在生活當中找到復原力。</p> <p>3.透過聚會使單親家長有機會相互交流與分享,並拓展各家庭成員間的人脈。</p>	109年03月28日(六)14:00-17:00	臺北市西區單親家庭服務中心(台北市大同區迪化街21號7樓)	優先開放設籍或實際居住於臺北市,本中心服務區域(士林區、大同區)之服務家庭之家長。
松德婦女暨家庭服務中心	玩樂磚家—公益積木課程	專為學齡前幼童設計的積木課程,由社團法人台灣積木教育推廣協會專任講師帶領孩子激發創意與空間概念能力。	3/3、3/10、3/17、3/24,連續四周周二上午10:30~11:30	松德婦女暨家庭服務中心	設籍或實居於臺北市3~4歲的學齡前幼童及家長,共六組。
松德婦女暨家庭服務中心	育兒友善園	開放玩具圖書室讓家長及6歲以下子女共同參與,提供適合兒童遊戲及圖書的空間。	每週二、六下午13:30-17:30	松德婦女暨家庭服務中心	社區民眾及其6歲以下之子女

松德婦女暨家庭服務中心	吃出健康美麗，彩齡女子好食派對—婦女節慶祝活動	為了協助女性提早為老年生活做準備，松德將開辦一場專屬於中高齡女性的「 健康飲食DIY講座 」。本講座由廖英茵營養師講授中高齡女性常見的健康議題，並帶領妳實作一道健康料理，傳遞正確的飲食調理與營養保健觀念，以協助女性預防與延緩老化。	3/7(六) 下午 13:15~ 15:30	臺北市信義老人服務中心 (信義區松隆路36號4樓)	設籍或實際居住於台北市，以信義區40歲以上女性為優先，若有剩餘名額則開放給其他民眾參加。
松德婦女暨家庭服務中心	縫初新希望—初階縫紉班	中心將安排縫紉初級課程，提供想以縫紉為就業發展目標成員學習基礎縫紉知識、技巧及應用，並結合實際操作，朝向考到專業丙級執照且能夠成為第二就業等方向進行。 此課程將有實習操作的課程內容需完成，故成員參加前需先與中心或講師進行面談與電話訪談	109年 3月14日、3月21日、3月28日、4月11日、4月18日、4月25日、5月2日、5月9日、5月16日、5月23日，共舉辦十堂課，每堂三小時。	1. 臺北市松德婦女暨家庭服務中心 2. 高林文創基金會 (台北市中正區100重慶南路三段2號)。	對縫紉有興趣、並有想考丙級技術士證照的民眾，以臺北市單親及弱勢家庭為優先。
萬華婦女暨家庭服務中心	男性諮詢熱點	男性(父職)角色知能提升問題改善、預防家庭壓力累積。	每週三 下午 2:00~4:00 採預約制	中心 諮商室	社區民眾
萬華婦女	<活化場館	對象:孩童及家長	3/11.2	中心	社區民眾

暨家庭服務中心	活動> 運動時光	透過一起運動伸展，提升生活中簡易運動的機會。	5(三) 晚上 6:00- 7:00 需事前 報名	團體室	
萬華婦女暨家庭服務中心	<活化場館 活動> 動手玩粉 彩	對象:孩童及家長 透過手指頭與粉彩筆的結合，創造出美麗的畫作。	3/10(二)早 上 10:00- 12:00 需事前 報名	中心 教室	社區民眾
萬華婦女暨家庭服務中心	<活化場館 活動> 動手玩料 理雪球餅	對象: 孩童及家長 一起動手做美味的雪球餅，不只能夠玩的開心，還能夠吃的健康。	3/28(六) 下午 2:00- 4:00 需事前 報名	中心 教室	社區民眾
萬華婦女暨家庭服務中心	<活化場館 活動> 運動時光	對象:孩童及家長 透過一起運動伸展，提升生活中簡易運動的機會。	2/12.2 6(三) 晚上 6:00- 7:00 需事前 報名	中心 團體室	社區民眾
萬華婦女暨家庭服務中心	<活化場館 活動> 動手DIY 吸管飾品	對象: 孩童及家長 支持環保減塑，多餘吸管變身為漂亮飾品，一起來製作你的創意專屬飾品吧！	2/15(六) 下午 2:00- 4:00 需事前 報名	中心 教室	社區民眾
萬華婦女暨家庭服務中心	<活化場館 活動> 動手玩料 理甜蜜蜜 湯圓	對象: 孩童及家長 一起搓湯圓，趣味又美味。	2/22(六) 下午 2:00- 4:00 需事前 報名	中心 教室	社區民眾

臺北市東區單親家庭服務中心	親職講座	單親家長如何調適自身情緒	04/11 14:00-16:00	東區單親家庭服務中心	A. 中心個案優先。B. 臺北市市民或社區之單親民眾與單親家庭。C. 一般社區民
臺北市東區單親家庭服務中心	財務安全健康團體	認識自身財務行為	04/18 09:30-12:00	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。
臺北市東區單親家庭服務中心	財務安全健康團體	財務知識一把罩	04/25 09:30-12:00	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。
臺北市東區單親家庭服務中心	財務安全健康團體	關於我的夢想	03/28 09:30-12:00	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。
臺北市東區單親家庭服務中心	單親互助分享會	促進親子關係，從親子精油按摩開始	03/28 14:00-17:00	東區單親家庭服務中心	中心已結案及在案的個案、一般民眾。