

109年8月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
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(台北市大同區迪化街21號7樓)	有意願投入志願服務之民眾皆可參與。
西區單親家庭服務中心	心有靈西一點通-兒童人際學習體驗營	1.與體驗教育相關單位溝通合作辦理。 2.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。	08/03(一)~08/07(五)09:30-17:30	臺北市西區單親家庭服務中心、善牧宜蘭學園	設籍或居住於台北市單親家庭之國小升2至6年級子女(大同區、士林區優先)。
西區單親家庭服務中心	單親家長就業培力工作坊	1.邀請專業講師陪伴成員透過課程設計，發覺自身就創業優勢與能力。 2.創業與財務相關資訊了解，包含如何找到自己合適創業的產業、撰寫企畫、資金與財務規劃等。 3.邀請1-2位單親家長，分享自身創業經驗，讓有創業意願之成員可從中聽取經驗並且交流與提問。	08/01、08/15、08/29(六)14:00-17:00	臺北市西區單親家庭服務中心	1.設籍或實際居住於台北市之單親與弱勢家長，優先開放中心服務之單親家長參與，若有名額將開放其他區域單親及弱勢家長參與。 2.有就業動機且有意願接受培力者。
台北市婦女館	(串聯)大海小魚不知道	邀請Be劇團用戲劇的方式演出海洋世界，並藉由戲劇表演內容得到啟發，增進對自然環境的關心與同理心。	8/1(六)14:00-16:00	臺北市婦女館	親子
台北市婦女館	(性別)巴掌仙子的醫生媽媽	邀請許瓊心醫生來婦女館分享馬偕醫院首位女住院醫師的故事。	8/1(六)10:00-12:00	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	(性別)夏日電影月	婦女館於八月特別安排了三部與父親有關的電影，有笑有淚的劇情，感受父親對子女的感情，並特別在8/2邀請陳廷宇(兔寶爸)擔任映後分享。另安排了兩部動畫，邀請親子一同前來欣賞~8/2(日)一首搖滾上月球；8/8(六)百萬大煮夫；8/15(六)他不笨，他是我爸爸；8/22(六)動物方程式；8/29(六)腦筋急轉彎。	8/2(日)12:00-16:00 8/8(六)18:00-20:30 8/15(六)18:00-20:30 8/22(六)18:00-20:30 8/29(六)18:00-20:30	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	(婦培)賽小姐玩科學	運用日常生活看得到、找得到的器材，了解重心、力矩、酸鹼特性等科學的原理及應用，透過DIY有趣的科學遊戲中，學習、思考、探索科學的祕密。當天邀請許兆芳來婦女館教導酸鹼染布變變變及翻轉幻影燈。	8/6(四)13:30-16:30	臺北市婦女館	小學四~六年級女生
台北市婦女館	(串聯)內湖社福園遊會擺攤	至內湖親子館擺攤，透過攤位的遊戲互動，推廣婦女館的服務與活動。	8/15(六)9:30-12:30	內湖親子館	一般民眾
台北市婦女館	(性別)漫漫草山金工路	首創金工的體驗模式，降低了民眾接觸金工的門檻，讓金工不再是遙不可及的領域。邀請草山金工的創辦人-劉冠伶，聊聊這一條漫漫草山金工路。	8/15(六)13:30-15:30	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	(串聯)半農半X講座	邀請陳怡如分享從都市生活轉向農村的歷程、以女農身分在農村觀察到的性別議題，及如何用文字、身體探索自己，找到半農半X的生活狀態。	8/16(日)13:30-14:30	臺北市婦女館	一般民眾

台北市婦女館	(串聯)【漬彼漬己】醃漬課程	實作青醬及鳳梨米豆醬，體驗醃漬與發酵的不同，並能品嚐青醬佐餅乾及水果酵素飲。課程結束後能帶回青醬50ml及鳳梨米豆醬300ml。	8/16(日)14:30-16:30	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	(小旅行)菲律賓文化小旅行	藉由探訪相關生活區域，看見台灣與菲律賓文化間的交融現況。透過貼近日常、品嚐美食認識菲律賓文化與朋友，鬆動刻板印象。	8/22(六)10:30-12:00	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	(性別)女性世界獨旅	邀請挫C分享世界各國的性別文化，藉由身為國際領隊的身分外，也透過走遍世界的觀察，聊聊女性獨自旅行的故事。	8/29(六)14:00-16:00	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	(性別)木棧板提琴手	夢想城鄉的木工班，以細膩的人際陪伴，讓每個人在團體中找到自己的位置。由身其中的女性工頭古明韻來分享，她是如何用木工拉出的陪伴旋律。講座結束後會有體驗手作：棧板小房子DIY。	8/30(日)14:00-16:00	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	肌力養成班	Strong Nation (原名稱：Strong by Zumba) 是融入經過驗證的高強度間歇 (HIIT) 訓練法，再加入一些變化，由音樂節奏帶動力量，挑戰肌肉與心肺系統。課程充滿挑戰與強度，屬全身性訓練。讓你的動作與音樂同步，健身充滿樂趣！	每周二18:00-18:55	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	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！	每周二19:00-19:55	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	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，將大大增加核心穩定度，是全方位的訓練課程。	每周二20:00-20:55	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	伸展瑜珈	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~	每周二18:00-18:55 每周四20:00-20:55	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	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	每周三19:00-19:55 每周三20:00-20:55 每周四19:00-19:55	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	新手肚皮舞入門	結合異國熱情音樂的舞蹈風格，體驗活力與曼妙的舞步，鍛鍊身體肌群與柔軟性，本課程適合沒有基礎及想認識肚皮舞的朋友~	每周四18:00-18:55	臺北市婦女館	一般民眾
台北市婦女館	(展覽)女性紋身展	藉由展版呈現紋身歷史及台灣社會對紋身的看法，並邀請6個紋身女性，分享其紋身的故事。透過展覽及互動式翻牌，探討紋身這件事。	7/14(二)- 9/13(日)9:00-21:00	臺北市婦女館	一般民眾
中正婦女暨家庭服務中心	特色諮詢-小家電健診	為民眾檢測故障小家電及故障排除，讓電器重生。	8/7(五) 09:30-12:00	中正婦女暨家庭服務中心	未限制
中正婦女暨家庭服務中心	共學講座-用電安全與居家節電	宣導用電安全及節電技巧，並提供測電器借用。	8/14(五) 10:00-11:30	中正婦女暨家庭服務中心	未限制

中正婦女暨家庭服務中心	共學小團體-沖一杯好咖啡	大雪山林咖啡園園主，分享如何沖泡一杯好咖啡，讓參與者有一個愜意的午後。	8/21(五)13:30-16:30	中正婦女暨家庭服務中心	未限制
中正婦女暨家庭服務中心	會員活動-樂活品紅酒	品酒師分享，品酒的方式與辨別紅酒的香氣	8/29(六)13:30-15:30	中正婦女暨家庭服務中心	中心會員家庭，至少需1位具父親身分
中正婦女暨家庭服務中心	影像傳情 留祝幸福	邀請中心會員家庭，前來中心寫下給彼此的話語或祝福，並透過合影致贈影像馬克杯。	8/1-8/29	中正婦女暨家庭服務中心	中心會員家庭，至少需1位具父親身分
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。	每週二下午2:00~4:00 採預約制	萬華婦女暨家庭服務中心 (萬華區東園街19號4F)	社區民眾、中心個案
萬華婦女暨家庭服務中心	<活化場館活動> 動手玩料理	透過製作各式不同的料理的時光，促進親子間的關係。	8/22(六) 下午2:30-4:30 需事前報名	萬華婦女暨家庭服務中心 (萬華區東園街19號4F)	社區民眾、中心個案
萬華婦女暨家庭服務中心	<活化場館活動> 編織的時刻	運用一條條的繩子，跟著老師的步驟編織出屬於自己的袋子，不會編織的你也是能夠來參加的喔!	8/1(六) 下午2:00-4:00 需事前報名	萬華婦女暨家庭服務中心 (萬華區東園街19號4F)	社區民眾、中心個案
萬華婦女暨家庭服務中心	桌遊好好玩	透過玩桌遊的過程中，更加認識自己與他人。	8/14(五) 下午2:00-4:00 需事前報名	萬華婦女暨家庭服務中心 (萬華區東園街19號4F)	社區民眾、中心個案
萬華婦女暨家庭服務中心	就業支持-office課程	透過office課程，讓我們在就業上能夠多一份專業的技能。	8/25(二)、28(五) 上午9:00-下午4:00 需事前報名	萬華婦女暨家庭服務中心 (萬華區東園街19號4F)	社區民眾、中心個案
大直婦女暨家庭服務中心	我的Running時代-女性運動訓練課程	甩開惰蟲，跑出我的全新魅力!	109年5/2茶會、6/13、7/11、7/25、8/15、8/29、9/12、9/19、10/17、10/31、11月路跑	大直婦女暨家庭服務中心(台北市大直街1號3樓)集合/戶外場地上課	設籍及實居本市，單親、弱勢家庭之家長，以本中心服務對象為優先，一般社區民眾後補參加，預計招收14-16名。
大直婦女暨家庭服務中心	Fun心宜同郊遊趣-親子二日遊	豐富的二日遊行程，等親子一起來同樂!	109年8/22-23(六+日)兩整天	宜蘭景點：蠟藝蠟筆城堡、宜農牧場、童話村農場民宿、梅花湖搭船、礁溪湯圍溝公園	設籍或居住於臺北市特殊境遇家庭、低收入、中低收入戶等弱勢家庭為優先，本活動將優先邀請本中心服務的單親家長參加，社區民眾後補參加，預定招收33名親子參加，兒童年齡為3歲以上。(額滿為止)
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	109/8/5、8/12、8/19、8/26 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
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	109/8/6(四) 10:40~10:50	移民署臺北市服務站	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	109/8/1~8/31	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
新移民婦女暨家庭服務中心	新二代運動探索課程	炎炎夏日，跟著老師和夥伴一同經歷一場運動盛宴，透過籃球、足球和體操等多項運動，一起青春熱血一夏吧!	109/7/18~9/5 每週六 14:00~16:00	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心、戶外運動場所	設籍或實際居住在臺北市的國小之新移民子女(暑假過後升小三~國一)，中心服務個案之子女優先報名

新移民婦女暨家庭服務中心	新移民烹飪班	透過講師簡淺易懂的授課方式，及容易取得之食材原料進行課程，藉此提升成員課後在家操作之便利性，以強化生活實際運用之果效；並提高學習異國料理的比例，突顯中心多元文化的特色	109/7/11~9/19 每週六 9:30~12:30 (7/18、8/1暫停乙次)	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住臺北市之新移民，其中開放一定比例社區民眾
新移民婦女暨家庭服務中心	新移民學齡前幼兒親子體能講座	邀請專業的體能老師來帶著大朋友小朋友動一動。除此之外，也會告訴家長如何利用生活中隨手可得物品，並且配合寶貝的發展，自己帶著寶貝練習、建立親子之間良好的互動關係！	109/8/13(四) 10:00~11:30	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	設籍或實際居住在臺北市的新移民親子、一般家庭親子（幼兒年齡須為滿2歲—6歲兒童）
新移民婦女暨家庭服務中心	新移民舞蹈團	隨著音樂的旋律，一個轉身與跳躍，幻化成優雅的翩翩舞者，您渴望美麗的身影擁有更多展現的機會嗎？歡迎加入新移民舞蹈團，讓您成為舞台上最閃耀的一顆星！	109/6/6、6/13、7/4、8/29、9/5、9/19、10/17、10/31、11/14、11/28(六) 9:30~12:00 6-11月每月至少一次自主練習，另擇期	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	1.設籍或實際居住臺北市之新移民為主 2.需具備舞蹈基礎，如肢體協調性、肢體韻律感、基本音感等，或曾參與舞蹈相關課程
新移民婦女暨家庭服務中心	新移民中高齡支持團體	「更年期」由於卵巢分泌的女性荷爾蒙減少，可能引起身體上許多的不適。生理方面如：熱潮紅、盜汗，還有比較私密的陰道乾澀、頻尿及漏尿；心理方面如：恐慌、憂鬱、失眠等。針對這些更年期障礙，期望透過講師的說明與成員間的討論及實際操作，建成立員對更年期的正確認知。並透過飲食、運動等活動內容安排，讓成員學習如何調適、照顧正經歷更年期的自己	109/8/22~10/31 每週六 14:30~17:00 (10/4、10/11暫停乙次)	臺北市新移民婦女暨家庭服務中心	40歲至未滿65歲中高齡新移民
文山婦女暨家庭服務中心	女子世代-打造自我品牌	做生意失敗的常見地雷、打造自我爆紅品牌	8/8(六)14:00-16:00 8/22(六)14:00-16:00	文山婦女暨家庭服務中心	想要創業的婦女
文山婦女暨家庭服務中心	今日誰當家-美食中話親職	親職講座:溝通-如何有溝要有通；兒童烹飪	8/15(六)10:30-13:00	文山婦女暨家庭服務中心	本中心及南區網絡服務之對象
文山婦女暨家庭服務中心	親子趴趴GO:牧場樂活一日遊	埔心農場親子遊	8/8(六)8:30-18:00	埔心農場	本中心及南區網絡服務之對象
文山婦女暨家庭服務中心	節慶嘉年華:七夕情人節	天文館一日遊	8/22(六)9:30-18:00	天文館	本中心及南區網絡服務之對象
內湖婦女暨家庭服務中心	熟女的祕密花園-更年期不怕	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。	8/20(四)14:00-16:30	內湖婦女暨家庭服務中心大教室	臺北市內湖地區中高齡婦女優先
內湖婦女暨家庭服務中心	新手媽媽神隊友	邀請鵝媽媽育兒諮詢之資深保母擔任講師，針對單親新手爸媽，透過課程及模擬練習，提供正確育兒資訊，以提升新手爸媽嬰幼兒照顧知能，減緩照顧壓力，並降低嬰幼兒照顧風險。	8/1(六)09:30-16:30 8/8(六)09:30-12:30 8/15(六)09:30-16:30	內湖婦女暨家庭服務中心大教室	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
北投婦女暨家庭服務中心	英日文繪本	由志工老師帶領親子一同閱讀英日文繪本。	8/1(六)10:30-11:30	北投婦女暨家庭服務中心	社區民眾、中心個案
北投婦女暨家庭服務中心	英日文幼兒律動	由志工老師帶領親子一起藉由英日文歌曲、活動等方式進行律動。	8/14(五)、8/21(五)10:00-11:00	北投婦女暨家庭服務中心	社區民眾、中心個案
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—可愛鴨子軟木塞告示牌，可以認識色彩，並訓練手部肌肉的靈活度及協調性。	8/15(六)、8/22(六)10:00-11:30	北投婦女暨家庭服務中心	社區民眾、中心個案
北投婦女暨家庭服務中心	染布DIY	由志工老師帶領親子一起用植物染布製作束口袋。	8/15(六)、8/22(六)14:00-	北投婦女暨家庭服務中心	社區民眾、中心個案
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。	8/29(六)14:00-15:30	北投婦女暨家庭服務中心	社區民眾、中心個案

北投婦女暨家庭服務中心	財務講座	邀請馴錢師財商研究中心講師講解不同財務相關主題，本次主題為—你不知道的社會保險權益。	8/1(六)14:00-16:00	北投婦女暨家庭服務中心	社區民眾、中心個案
北投婦女暨家庭服務中心	斜槓創業-佈局第二人生	透過課程讓有計畫創業的成員們了解微型創業概念，並帶領成員進行創業前規劃、試賣商品成形、行銷販售等。共進行8堂，其中6堂為課程，2堂為實作。	8/13(四)9:30-12:30 8/19(三)18:00-21:00	北投婦女暨家庭服務中心	社區民眾、中心個案
北投婦女暨家庭服務中心	兒童夏令營	透過舉辦兒童夏令營，充實單親與弱勢家庭兒童之暑假生活，及提供單親家長喘息的機會並減輕家長暑期托育負擔。課程內容包含理財、科學、黏土、舞蹈。	7/20-8/7週一至週五9:30-16:30	北投婦女暨家庭服務中心	中心個案之子女為優先
大安婦女暨家庭服務中心	單親家長理財培育課程-大安煉金術	透過記帳的過程，幫助婦女了解自己的收支情形，並能覺察金錢的流向	109/08/01、08/15、08/29下午(六)下午2-5時	大安婦女暨家庭服務中心	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	協助成員看見自己的特質與所能，理解自己的人際互動模式	109/08/06、08/22(六)上午10-12時	大安婦女暨家庭服務中心	中心服務單親家庭
大安婦女暨家庭服務中心	建立社群網絡-五感體驗教室	透過烹飪活動，凝聚中心單親家庭的向心力	109/08/08、08/22(六)下午2-4時	大安婦女暨家庭服務中心	中心服務單親家庭
松德婦女暨家庭服務中心	生命樹手作療癒工作坊	本團體領導者將透過拼布作品創作帶領婦女成員回顧生命脈絡，探索生命中珍貴與特別之處，並利用媒材重新呈現自我。	7/4、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、8/22、8/2(六)14:00~17:00。	台北市信義區松德路25巷60號	設籍或實際居住於臺北市之單親或弱勢家庭婦女優先，招收10名成員，無手縫經驗可。
松德婦女暨家庭服務中心	嬰兒按摩~愛的撫觸	本中心將辦理一場嬰兒按摩課程。觸覺是嬰兒的第一語言，溫柔的撫觸可減少嬰兒的焦慮感，並與之建立正向的親密感，透過有系統性的按摩手法，亦可幫助嬰兒消化、刺激其免疫系統，並增強家長照顧嬰兒的自信心。	8/22(六)10:00~11:00	台北市信義區松德路25巷60號	設籍或實際居住於臺北市之單親或弱勢家庭優先，招收0-12個月的嬰兒與家長，共六組。
東區單親家庭服務中心	家具/電修繕不求人	單親家長可以居家自行修繕家具或家電	8/22(六)14:00-16:00	東單8樓	單家家長