

## 114年4-6月活動一覽表

【備註】1. 活動報名請電洽(1)北區婦女中心:(03)364-8213

(2)南區婦女中心:(03)281-1089

2. 時間如有異動,請依各主辦單位通知為主。

114年4月8日更新

辦理單位	方案名稱	內容說明	辦理時間	地點	對象	報名方式(電洽或報名網址)	收費
南區婦女中心	場地活化： 書藝春秋	主題一：四字隸書、四字金文、四字甲骨文	114.04.19(六) 10:00-12:00	南區婦女中心 培力教室	桃園市民		★南區婦女中心 1. 電話：(03)281-1089 2. FB臉書：官方粉絲團 報名 <a href="https://www.facebook.com/taoyuansdwc">https://www.facebook.com/taoyuansdwc</a> 3. LINE社群： <a href="https://reurl.cc/EgNv9n">https://reurl.cc/EgNv9n</a> 4. 地址：桃園市平鎮區復旦路二段115號4樓
		主題二：一把小扇	114.04.26(六) 10:00-12:00				
		主題三：小品一件	114.05.03(六) 10:00-12:00				
		主題四：拓碑作品	114.05.10(六) 10:00-12:00				
	職場性騷擾 主題講座	為了提升並強化婦女在職場中的安全保障,透過邀請專家學者,以專題講座、案例分析、互動討論與情境模擬等多元形式,協助參與者了解如何辨識、應對並預防職場性騷擾,並推動建立更完善的內部防治體系。	114.04.22(二) 14:00-17:00	南區婦女中心 培力教室	桃園市民		
	遠離婦女疼痛 主題講座	透過分享讓婦女朋友對日常生活中疼痛有所了解,透過實作與運動演練太極來學習面對疼痛。	114.04.29(二) 14:00-17:00	南區婦女中心 培力教室	桃園市民		
	一起作早餐	體重控制遠離鮭魚肚-製作鮭魚潛艇堡	114.05.03(六) 09:30-11:30	南區婦女中心 廚藝教室	特殊境遇家庭中的男性 優先		
		護心飲食-海苔馬鈴薯堅果蛋沙拉蔬果捲	114.05.10(六) 09:30-11:30				
		提神醒腦-莓果優格沙拉	114.05.17(六) 09:30-11:30				
		提升免疫力-雞胸肉馬鈴薯溫沙拉	114.05.24(六) 09:30-11:30				
	龍情蜜意 龍潭女路導覽 培訓	安排導覽員培訓課程,邀請新進導覽員的參與,強化導覽能力與解說技巧,確保未來活動的專業品質。透過這次的培訓,打造一支具備深厚知識與解說技巧的導覽團隊,為龍潭女路微旅行做好萬全準備。	114.05.07   114.06.04 (每週三) 09:30-16:30	龍潭地區	桃園市民		
	婦女邁向健康 之檢測	辦理體適能前測,辦理健康問卷、身體組成、運動測試	114.05.07(三) 14:00-16:30	南區婦女中心 培力教室	桃園市 中高齡婦女		
		體適能檢測後測,滿意度調查、身體組成、運動測試	114.06.25(三) 14:00-16:30				
婦女邁向健康 之實作 (此系列課程,須全程參與)	主題：身體活動 內容：熱身教學、徒手運動	114.05.14(週三) 14:00-15:30	南區婦女中心 運動空間	參與前測之 中高齡婦女			
	主題：阻力訓練 內容：環狀循環訓練	114.05.21(週三) 14:00-15:30					
	主題：阻力訓練 內容：環狀循環訓練、有氧間歇訓練	114.05.28(週三) 14:00-15:30					
	主題：反應訓練 內容：敏捷反應訓練燈	114.06.04(週三) 14:00-15:30					

免費

【備註】1. 活動報名請電洽(1)北區婦女中心:(03)364-8213  
(2)南區婦女中心:(03)281-1089  
2. 時間如有異動,請依各主辦單位通知為主。

114年4月8日更新

辦理單位	方案名稱	內容說明	辦理時間	地點	對象	報名方式(電洽或報名網址)	收費
南區婦女中心		主題：平衡訓練 內容：赤足訓練、軟性器材應用	114.06.11(週三) 14:00-15:30			★南區婦女中心 1. 電話：(03)281-1089 2. FB臉書：官方粉絲團 報名 <a href="https://www.facebook.com/taoyuansdwc">https://www.facebook.com/taoyuansdwc</a> 3. LINE社群： <a href="https://reurl.cc/EgNv9n">https://reurl.cc/EgNv9n</a> 4. 地址：桃園市平鎮區復旦路二段115號4樓	
		主題：平衡訓練 內容：赤足訓練、軟性器材應用	114.06.18(週三) 14:00-15:30				
	婦女經濟賦權講座	中高齡女性就求職者在重返職場時所面臨到的最直接自我挑戰,是信心不足、就業資訊不足、工作技能不足、家庭照顧資源不等困境。本計畫於關心二度就業婦女之時,更欲以不利處境及中高齡女性為主要對象,嘗試進行協助。	114.05月   114.08月 09:00-12:00	南區婦女中心 培力教室	桃園市民		
	解鎖：女性關鍵、經濟蛻變	透過海報視覺意象,更貼近日常生活經驗,而轉化為宣導題材,能提高民眾對婦女議題及性別感受程度。	114.5-6月	南區婦女中心 展覽空間	桃園市民		
	龍情蜜意 龍潭女路導覽 回訓	邀請曾參與龍潭女路導覽者,再次強化導覽能力與解說技巧,確保未來活動的專業品質。透過這次的培訓,打造一支具備深厚知識與解說技巧的導覽團隊,為龍潭女路微旅行做好萬全準備。	114.06.18(週三) & 114.06.25(週三) 09:30-16:30	龍潭地區	曾參與培訓 單位資格者		
	如何運用手機 完成個人剪輯影片	腳本規劃-影片從故事開始 分鏡解說-讓畫面說話 構圖技巧-讓畫面更有質感 手機拍攝技巧-穩定畫面與流暢運鏡 手機剪輯入門-讓影片變得有趣 成果發表-分享你的精彩影片	預計5月辦理	南區婦女中心 會議室	桃園市民		
北區婦女中心	岡好有你-異域女子路3.0	龍岡女路微旅行-歡迎預約	114.01.01- 114.12.31	龍岡地區	一般民眾 (僅接受團體預約)	★北區婦女中心 1. 電話：(03)364-8213 2. 臉書： <a href="https://www.facebook.com/taoyuanwdc">https://www.facebook.com/taoyuanwdc</a> 3. LINE社群： <a href="https://reurl.cc/qn4oR0">https://reurl.cc/qn4oR0</a>	一場次團體 人數上限20 人,時間2小 時,導覽費 3,600元。
	性別議題展覽：性別 之視-婦女權益及性 別平等巡迴講座暨人 權海報特展	性別之視-婦女權益及性別平等巡迴講座暨人權海報特展(觀展填問卷抽好禮,通通有獎!)	114.04.01- 114.04.25 8:30-17:30	北區婦女中心-多元共享空間	一般民眾		
		性別之視講座「從容忍到拒絕-性別暴力的真相與現實」 社團法人台灣防暴聯盟秘書長廖書雯	114.04.09(三) 13:30-16:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	一般民眾		
	婦女學苑： 數位啟航-她的AI奇 想	幸福時光全記錄：用手機記錄你的幸福時刻 ★連續性課程,皆須參與。	114.03.25(二) 09:30-12:00	北區婦女中心	實際居住於 桃園市之女性 (20歲以上, 對數位智慧有 興趣的婦女。)		
114.04.01(二) 09:30-12:00							
114.04.08(二) 09:30-12:00							
ChatGPT x Canva創意工作坊 ★連續性課程,皆須參與。		114.04.11(五) 18:30-21:00 114.04.12(六) 13:30-16:00					
AI創作工作室：IG、Reels ★連續性課程,皆須參與。	114.05.02(五) 18:30-21:00 114.05.03(六) 13:30-16:00				免費		

## 114年4-6月活動一覽表

【備註】1. 活動報名請電洽(1)北區婦女中心:(03)364-8213

(2)南區婦女中心:(03)281-1089

2. 時間如有異動,請依各主辦單位通知為主。

114年4月8日更新

辦理單位	方案名稱	內容說明	辦理時間	地點	對象	報名方式(電洽或報名網址)	收費
北區婦女中心	讀書分享會：海邊的房間	黃麗群短篇小說集《海邊的房間》堪稱教科書等級，十三篇小說篇篇巧妙，那麼豔烈，又那麼殘酷虛無，字精準如刀，展現了中文的美感極致與短篇小說的完美氛圍。作品耐受得起反覆重讀仍無可挑剔，依然令人興味盎然、沉醉其中。	114. 04. 12(六) 10:00-12:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	一般民眾	"★北區婦女中心 1. 電話：(03)364-8213 2. 臉書： <a href="https://www.facebook.com/taoyuanwdc">https://www.facebook.com/taoyuanwdc</a> 3. LINE社群： <a href="https://reurl.cc/qn4oR0">https://reurl.cc/qn4oR0</a> "	可自備毛線或自付60元毛線材料費
	她們的故事分享會：作家彭菊仙-50歲後的人生出走	《五十歲後我出去一下》作者彭菊仙，在孩子陸續離巢、鐵打的身體頻出毛病後，慢慢領悟，是時候拿出陪伴孩子的無條件之愛，陪伴自己、愛自己，讓熟齡歲月又嗨又精彩。	114. 04. 19(六) 10:00-12:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	一般民眾		
	WOMEN共學社團：毛線織女團 ★需自備勾針	毛線織女團每月一聚，每次聚會會設定主題，可以自己帶毛線鉤自己想要的成品，有看不懂的鉤織圖也能帶來，團長願意與妳一起尋找答案。	114. 04. 12(六) 9:30-11:30	北區婦女中心-WOMEN小聚	對勾毛線有興趣之女性		
	共同HER護健康與幸福系列講座：健康飲食，養生不分性別	本講座將邀請知名營養專家-劉怡里營養師，深入解析健康飲食的重要性，並提供實用的營養搭配技巧，講座強調全家人共同參與健康飲食的重要性，從日常餐桌出發，共創健康的生活方式，讓養生不再是負擔，而是生活中的樂趣與習慣。	114. 04. 27(日) 14:00-16:00	八德社福館-演藝廳	一般民眾		
	WOMEN電影院：繼承人生	《繼承人生》由喬治克隆尼飾演一個冷漠的丈夫和兩個女孩的父親，在妻子出海划船發生事故後，他被迫與女兒重建關係。人們常常會在無預期的事件中獲得重新省思自我想法與作為的契機，這是一部餘韻甚強的影片。	114. 05. 08(四) 14:00-16:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	一般民眾		
	WOMEN電影院：這就是我	《這就是我》描述在戀愛至上主義的社會裡，單身女性如何面對周遭、面對自我，甚至面對未來地尋找幸福。	114. 05. 22(四) 14:00-16:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	一般民眾		
	WOMEN共學社團：毛線織女團 ★需自備勾針	毛線織女團每月一聚，每次聚會會設定主題，可以自己帶毛線鉤自己想要的成品，有看不懂的鉤織圖也能帶來，團長願意與妳一起尋找答案。	114. 05. 17(六) 14:00-16:00	北區婦女中心-WOMEN小聚	對勾毛線有興趣之女性		
	她們的故事分享會：石滬修復師-許素貞	許素貞對石滬有著深厚的感情，因為她和許多當地居民一樣，從小就依靠石滬捕魚維生。許素貞老師熱愛家鄉和堅持保護石滬文化，希望通過自己的努力，讓新屋石滬群重現往昔風采，並讓這項文化瑰寶得以永續留存。	114. 06. 07(六) 10:00-12:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	一般民眾		
	讀書分享會：素食者	《素食者》是一部奇特迷人的小說；故事充滿虛無，書寫風格收斂，即使是描述最狂熱與暴力的片段亦然。作品有著超現實和魔法的特質，特別是在描述自然與身體景觀時，讀來是如動人，儘管諸多磨難圍繞仍不減其美麗。	114. 06. 14(六) 10:00-12:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	一般民眾		
	WOMEN共學社團：毛線織女團 ★需自備勾針	毛線織女團每月一聚，每次聚會會設定主題，可以自己帶毛線鉤自己想要的成品，有看不懂的鉤織圖也能帶來，團長願意與妳一起尋找答案。	114. 06. 21(六) 14:00-16:00	北區婦女中心-WOMEN小聚	對勾毛線有興趣之女性		

【備註】1. 活動報名請電洽(1)北區婦女中心:(03)364-8213  
(2)南區婦女中心:(03)281-1089  
2. 時間如有異動，請依各主辦單位通知為主。

114年4月8日更新

辦理單位	方案名稱	內容說明	辦理時間	地點	對象	報名方式(電洽或報名網址)	收費
北區婦女中心	享「瘦」人生，我與健康有約 ★系列課程，須全程參與。	主題講座-營養健康全攻略	114. 04. 26(六) 14:00-16:00	北區婦女中心-女性多元圖書室	實際居住於桃園市之女性(25-55歲職業婦女)	"★北區婦女中心 1. 電話:(03)364-8213 2. 臉書: <a href="https://www.facebook.com/taoyuanwdc">https://www.facebook.com/taoyuanwdc</a> 3. LINE社群: <a href="https://reurl.cc/qn4oR0">https://reurl.cc/qn4oR0</a> "	
		打破熱量迷思，精準掌握飲食	114. 05. 07(三) 18:30-20:30				
		營養保健品，你吃對了嗎？	114. 05. 21(三) 18:30-20:30	北區婦女中心-women小聚			
		便利商店健康選擇全攻略	114. 06. 04(三) 18:30-20:30				
		健康蛻變計畫	114. 06. 18(三) 18:30-20:30				
		成果展-「速餐」也可以很健康	114. 06. 21(六) 14:00-16:00	北區婦女中心-女性多元圖書室			
	烏雲背後的幸福線 ★系列課程，須全程參與。	【讓我們看雲去】 整裝出發，一起探尋雲的千變萬化。	114. 05. 03(六) 09:30-12:30	北區婦女中心-women小聚	實際居住於桃園市北區，不限款別之特殊境遇家庭申請人優先。		免費
		【雲的春夏秋冬】 不同季節的雲朵，如同不同階段的照顧經驗，讓我們感受到春暖冬寒、夏的炙熱與秋的蕭瑟。	114. 05. 10(六) 09:30-12:30				
		【被風吹散的雲】 風讓雲朵飄浮聚散，變動，一直都是我們的挑戰。	114. 05. 17(六) 09:30-12:30				
		【如果雲知道】 在雲聚雲散的過程中，氣溫、高度、風向都是影響因子，想要控制雲朵的形狀，多麼不容易啊！	114. 05. 24(六) 09:30-12:30				
		【畫雲·話雲】 撥雲一定見日？ 一彎明月，一片蔚藍，也是意外的美好風景！	114. 05. 31(六) 09:30-12:30				
		【雲和雨間的對話】 雲和雨互相成就，成雲致雨、水滿成雲。 奇蹟般的雲雨變化，讓天空美不勝收。	114. 06. 07(六) 09:30-12:30				
		【我的天空】 如果可以任意揮灑天空，你想要的元素有哪些？除了雲，還有誰？	114. 06. 14(六) 09:30-12:30				
【一線希望】 黑色的背後是黎明，低谷的前方是天光，烏雲背後的銀邊，就是暗示的希望。	114. 06. 21(六) 09:30-12:30						

## 114年4-6月活動一覽表

【備註】1. 活動報名請電洽(1)北區婦女中心:(03)364-8213

(2)南區婦女中心:(03)281-1089

2. 時間如有異動,請依各主辦單位通知為主。

114年4月8日更新

辦理單位	方案名稱	內容說明	辦理時間	地點	對象	報名方式(電洽或報名網址)	收費
婦女培力中心	放鬆時光：手作毛根花藝療癒課	透過毛根花手作，讓參與者以色彩與造型創作探索內心情感，在自由捏塑與編織的過程中，獲得放鬆與心靈療癒。藉由簡單且富有創意的手作體驗，釋放壓力、培養專注力，並享受創作的樂趣。	114.4.26(六) 10:00-12:00	婦女培力中心	桃園市民	★婦女培力中心 1. 電話:(03)336-9222 2. FB臉書:官方粉絲團報名 <a href="https://www.facebook.com/tytaosis/">https://www.facebook.com/tytaosis/</a> 桃園市(婦女培力中心-桃姊妹 taosis 3. 地址:桃園市桃園區民權路69號	免費
	投桃報妳感恩有妳母親節主題市集	市集活動	114.5.3(六)、 114.5.4(日)、 09:00-18:00				
	端午傳情：DIY香包手作坊	為迎接端午節，由111年姊妹邱淑瑞帶領桃姊妹與社區民眾製作傳統香包，學習縫製技巧，體驗節慶文化，並將祝福傳遞給身邊的人	114.6.7(六) 13:00-15:00	婦女培力中心	桃園市民		
	個人品牌經營全攻略-從定位到內容變現	為提升學員的品牌經營與商業變現能力，透過辦理品牌定位、內容策略與變現實務課程，提供完整的品牌打造方法，幫助學員精準鎖定市場、創作者具吸引力的內容，並運用多元變現策略，提升品牌價值與影響力。	114.6.9(一) 10:00-12:00				
	個人品牌經營全攻略-市場分析策略	為協助學員掌握市場趨勢並制定有效的品牌行銷策略，透過市場分析與消費者行為研究，提供精準的品牌定位與內容行銷策略，使學員能夠提升品牌影響力，增加市場競爭力，並達成高效的流量轉換。	114.6.9(一) 13:00-15:00				
	數位內容創作實戰-從攝影到剪輯的全方位技巧	為提升學員的數位內容創作能力，透過攝影與剪輯課程，提供專業的攝影技巧與後製編輯教學，使學員能夠掌握影像拍攝與剪輯的核心技能，提升視覺內容的質感與表現力。	114年6月16日 (一) 13:00-15:00				
	療癒時光：藝術治療與流體畫創作	透過流體彩繪，讓桃姊妹以色彩和藝術探索內心情感，在自由創作中獲得放鬆與心靈療癒，提升創造力與自信。	114.6.21(六) 10:00-12:00				
數位行銷設計實戰-海報的高效製作	為提升學員的數位行銷及內容創作能力，透過CANVA設計課程，提供基礎到進階的設計技巧，使學員能夠熟練運用CANVA進行視覺化內容製作，提升數位行銷效益。	114.6.23(一) 13:00-15:00					