



壹、宗旨：藉由舉辦婦女各項知性、進修及藝能課程以培力本市女性力量，提升婦女自我意識，進而充實精神生活，並提供婦女再教育及自我成長之機會，並利用課程增進中、高齡婦女自我保健概念以達健康促進成效，爰辦理本項計畫。

貳、指導單位：基隆市政府社會處

參、主辦單位：財團法人環宇國際文化教育基金會（簡稱環宇基金會）

肆、實施辦法：

一、對象：凡設籍基隆市20歲以上之婦女，學歷不拘均可報名。

二、學制：分上、下二學期。遇國定假日一律放假，如遇天災比照中、小學上課規定辦理，不另補課。

三、上課時間：（共計28週）

（一）第一學期：自112年03月28日至112年07月01日止（計14週）

（二）第二學期：自112年09月05日至112年12月09日止（計14週）

四、上課地點：

（一）本館：本市婦幼福利服務中心（地址：本市安樂區麥金路482號）

（二）分區：分區課程上課地點如分區課程表所載。

五、報名時間：

112年03月08日(三) 10:00起 至03月17日(五) 17:00止

網址：<https://reurl.cc/lem13X>

六、報名程序：

（一）1. 網路預約報名：112年03月08日(三) 10:00起

連結網址或掃QR CODE填寫表單報名。

2. 現場專人協助網路報名：不會使用網路連結的民眾可於報名期間；週一至週五上班時間9:00~12:00；13:00~17:00至基隆市青少年福利服務中心(安樂區安樂路二段164號10樓)辦公室，由專人協助進入連結報名，服務電話：02-2432-5324陳專員。

3. 完成網路報名者，請於03月20日(一)起至03月25日(六)，繳交報名費及相關資料始完成報名程序，逾期恕不保留名額。

（二）繳交費用及資料：

1. 報名繳費請檢附國民身分證，新住民憑依親本市居留證，一寸照片乙張(6個月內近照)。課程每班報名費新台幣2,500元整。另若為當年度低收入戶或領有身心障礙手冊及特殊境遇家庭者，免繳報名費，請於03月25日(六)前繳交證明文件(影本)，始完成報名程序。

2. 本學苑每人不限報名班數，報名費請一次全額繳清。

3. 112年03月20日(一)起至03月24日(五)止，9:00~12:00；13:00~17:00至基隆市青少年福利服務中心(安樂區安樂路二段164號10樓)辦公室，繳交報名費及相關資料。

（三）學員依報名不同課程所需繳納之上課材料或教材費用，由學員自行負擔。

七、注意事項：

（一）凡本府冊列為當年度低收入戶、領有身心障礙手冊或特殊境遇家庭者，憑證免繳報名費(限報名2班)，惟免繳報名費者，凡經查獲頂替上課或缺課總堂數達9堂(含)以上者，明年度暫停免費報名資格。

（二）報名手續完成後，報名費悉數繳納市庫，不接受轉班；除因重大疾病住院(附醫院證明)或未達開班人數外，概不受理退費。

（三）各班招生人數，若未達12人以上者，即不予開課，將另行以電話通知協調轉班。

（四）本學苑設有點名制度，報名者本人憑證進入，缺席視同放棄，無保留學籍亦不予補課。

（五）本期停課資訊：04月01日(六)~04月05日(三)兒童節及清明節連假

05月01日(一)勞動節

06月22日(四)~6月25日(日)端午節連假

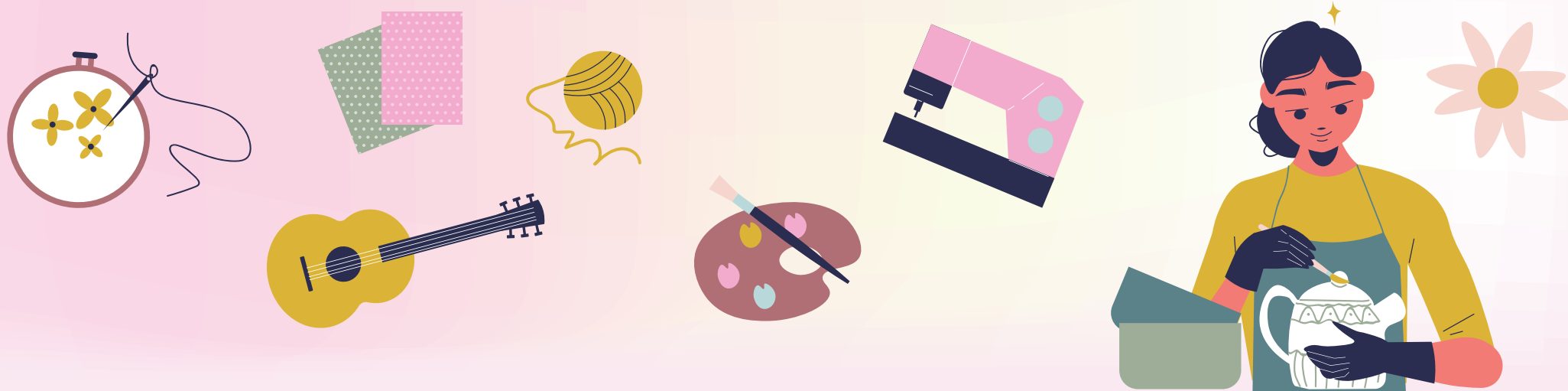
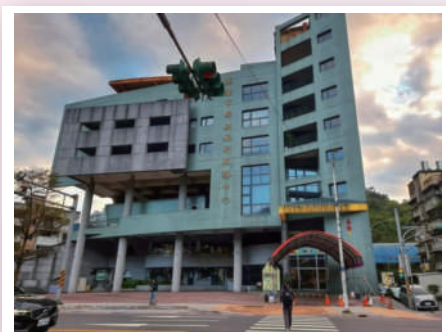
09月29日(五)~10月1日(日)中秋節連假

10月7日(六)~10月10日(二)國慶日連假。



健康促進類						
編號	班別	星期	上課時間	名額	課程內容說明	講師 教材費
1	土風舞	二	09:00 / 11:00	30	凡世界各國各地區的原住民隨著該地方特殊風格、風俗習性等舞出的舞。藉由土風舞曼妙舞步，隨著悅耳動聽的音樂(舞型涵蓋傳統的各國土風舞，創作舞、時下流行的舞蹈如功夫扇、廣場舞、山地舞、有氧舞蹈等)舞出健康、舞出快樂的人生。	廖宛民 0元
2	肌力瑜珈	二	09:00 / 10:40	20	藉用彈力帶伸展，達到肌肉鍛鍊；瑜珈磚輔助讓體位法更到位。 (瑜珈磚、彈力帶可自行購買或跟老師購買)	林萱秝 450元
3	療癒瑜珈	二	13:45 / 15:25	20	本課程適合一般大眾，為溫和緩慢的瑜珈，適合所有年齡、體能的朋友。有助於紓解壓力，增進新陳代謝，燃燒卡路里雕塑體線。是初學者的最佳入門。	陳淑文 100元
4	瑜珈舒緩伸展 ★新開班	三	09:00 / 11:00	20	利用瑜珈運動舒緩緊繃的身心靈，得以減輕身體緊繃及釋放壓力，並能加強身體機能循環，藉此更加了解及更愛護自己的身體。(自備瑜珈墊)	陳予旋 0元
5	國際標準舞 (初級班)	二	14:00 / 16:00	20	國際標準舞是彙整了世界各國不同的社交舞蹈；更是一項國際通融的舞蹈運動，惠及所有年齡層都可學習；課程訓練包括：肢體語言的開發、肌力/心肺/體能/體態的訓練。(舞蹈課程有：探戈、恰恰、華爾滋、吉魯巴、捷舞、森巴、鬥牛舞、維也納圓舞曲)(學員請自備舞鞋)	李麗蓉 0元
6	健身律動舞蹈班	三	09:00 / 11:00	30	現代人因生活壓力，使精神長期處於緊繃的狀態，而在不知不覺中忽略了最根本的健康，希望藉由本課程，在優雅的旋律中，加強肢體的律動，舞出青春、舞出健康、舞出豐富的人生。課程包括基本舞姿、舞步。恰恰、倫巴、探戈、華爾滋、捷舞、原住民舞蹈、爵士舞蹈、拉丁舞、PARA舞、有氧韻律、街舞、排舞等。	李雪瓊 0元
7	融合風綜合古典肚皮舞	三	14:00 / 16:00	20	以肚皮舞基本功法，延伸至綜合舞蹈；融合風格。 教授內容：1.扇子舞之古典美韻。2.拉丁視融合風格肚皮舞風格。3.活潑式 MV 類舞蹈。 擅長：紗中舞、拐杖舞、扇子舞、金翅舞...	林錦伶 視上課需要
8	活力拉丁舞	三	14:00 / 16:00	20	拉丁舞是可以開發身體語言，培養個人自信，增加個人魅力的舞蹈，結合了藝術與運動的新時代休閒潮流的運動。	李麗蓉 0元
9	舞動瑜珈	四	09:10 / 10:50	20	不分級別視每個人身體狀況給予指導，透過體位法，強化核心肌群。加強肌力、加強肌耐力的訓練以達到塑身健身效果不同姿勢串連並配合呼吸幫助身體各個不同部位不同器官的放鬆和鍛鍊以達至身心合一。加入瑜珈球、瑜珈磚、彈力帶輔助用具增添趣味性，歡迎大家一起來。 輔助用具可自備(代購:瑜珈球\$80 瑜珈磚\$150 彈力帶\$100)	王翠君 100元
10	國際標準舞 (進階班)	四	09:30 / 11:30	30	國際標準舞是彙整了世界各國不同的社交舞蹈；更是一項國際通融的舞蹈運動，惠及所有年齡層都可學習；課程訓練包括：肢體語言的開發、肌力/心肺/體能/體態的訓練。(舞蹈課程有：探戈、恰恰、華爾滋、吉魯巴、捷舞、森巴、鬥牛舞、維也納圓舞曲)(學員請自備舞鞋)	李麗蓉 0元
11	哈達瑜珈	四	14:00 / 15:40	20	呼吸法、收束法、基本體位法、全方位拜日式、冥想放鬆術。(自備瑜珈墊，或跟老師購買)	林萱秝 0元
12	活力律動舞蹈班	五	09:00 / 11:00	30	現代人因生活壓力，使精神長期處於緊繃的狀態，而在不知不覺中忽略了最根本的健康，希望藉由本課程，在優雅的旋律中，加強肢體的律動，舞出青春、舞出健康、舞出豐富的人生。課程包括基本舞姿、舞步。恰恰、倫巴、探戈、華爾滋、捷舞、原住民舞蹈、爵士舞蹈、拉丁舞、流行舞、有氧韻律、街舞...等。	李雪瓊 0元
13	舞動球瑜珈	五	14:10 / 15:50	20	不分級別視每個人身體狀況給予指導，運用 20-22cm 瑜珈球加入體位法，強化核心肌群。加強肌力、加強肌耐力的訓練以達到塑身健身效果不同姿勢串連並配合呼吸幫助身體各個不同部位不同器官的放鬆和鍛鍊以達至身心合一。加入瑜珈磚、彈力帶輔助用具增添趣味性，歡迎大家一起來。 輔助用具可自備(代購:瑜珈球\$80 瑜珈磚\$150 彈力帶\$100)	王翠君 100元
14	Zumba 有氧班	六	14:00 / 15:40	20	藉由熱情的拉丁風格舞曲，不分年齡，一起舞動全身，達到減重，增加心肺功能，釋放生活壓力，快樂身心，完美體態的一種有氧運動！無需舞蹈基礎，帶著來開 party 的心情，一起來舞動釋放妳的壓力吧！上課請穿著輕鬆有彈性服裝及運動鞋，毛巾，水都要記得準備	余碧芬 0元
15	樂齡健康操	五	09:00 / 10:40	20	適當的運動可以改善老年人大腦的功能，延緩功能的衰退，預防老年痴呆，也能提高呼吸和心血管機能，預防和延緩老年人的呼吸和心血管疾病的發生。運動可以增強老年人自身機體的免疫功能，提高對各種疾病的抵抗能力。課程中會使用彈力球及彈力帶！*需自備乾淨運動鞋及瑜珈墊	許筠芊 250元

婦女學苑電話:(02)2432-5324
婦女學苑網址:HTTP://KLSWS.KLCC.GOV.TW/KLCC



生活科技類						
16	智慧生活 手機應用 ★新開班	三	09:30 / 11:30	18	認識自己的手機。蘋果手機和安桌亞系統的異同與實際操作。智慧型手機的基本操作、語音輸入和搜尋。聽到歌曲由手機幫忙找影音網站 Youtube 來練歌。汽車沒有 GPS 導航，沒關係由手機來做。常常吃超速罰單嗎? Google Meeting 線上上課實際操作與使用。由手機來解決。追蹤年輕人在玩的 IG 帳號。各種不同與時俱進的新時代手機程式不斷更新與使用。(不須任何基礎都可參加)	戴碧惠 0元
17	電腦基礎與手機 IG, Line, FB, Youtube 直播	四	09:30 / 11:30	18	電腦與手機的使用; 電腦基礎教學·電子郵件 Gmail 管理與使用·抖音的使用。Google Meeting 線上上課實際操作與使用。手機 Google 語音搜尋、照相要領、戶外教學。FB 臉書· Instagram (IG), 建立、上傳影片至影音網站 Youtube, 以上不同程式的帳號建立與直播、編輯或搜尋。	戴碧惠 0元
18	手機入門、 影音多媒體	六	08:30 / 10:30	15	入門：手機環境介紹、WiFi 設定、APP 應用程式下載安裝/更新/解除安裝/管理、手機系統更新、快速開關 WiFi/行動數據/藍牙/手電筒/定位、Google 查詢、YouTube、Google 地圖、Line。影音：視訊會議、拍照/攝影技巧、相片編修、影片製作。	李衡 100元
19	電腦入門、 影音多媒體	六	10:30 / 12:30	15	入門：電腦環境介紹、WiFi 設定、滑鼠運用、螢幕小鍵盤輸入法、桌面字大小設定、鍵盤常用功能鍵介紹、系統更新、Google Chrome 更新、Google 查詢、Line、LINE 會議室。影音：網路下載相片/影片、Google 相簿下載相片、影片 MP4 轉音訊 MP3、相片編修影片製作。	李衡 100元
20	影像編修 Photoshop 輕鬆學 ★新開班	五	14:10 / 16:00	18	透過講義範例快速熟悉電腦的操作技能，輕鬆學習增進手腦並用與新觀念的成長 教學方式：課堂解說並操作示範/學員作品分享(學員需自備隨身碟一個) 學習內容： 上學期：操作介面簡介/大小任我調/解構與誕生/痘痘不見了/變年輕變漂亮/天燈祈福/選我選我好去背/認識色彩 RGB/CMYK/四季變化/時裝走秀/侏羅紀公園/趣味分身術/超強我分身 下學期：影像編輯基礎簡介/文字狂想曲/換人做做看/翩翩起舞/閃閃發光/跑遍全世界/雨夜的浪漫/質感大不同/甜蜜的負擔/聖誕卡片/吉祥如意/最浪漫的事/我的幻燈片	劉瑞先 0元

語言類

編號	班別	星期	上課時間	名額	課程內容說明	講師	教材費
21	日語發音 基礎入門班	二	09:10 / 11:00	20	會發音皆可入學，從一般基礎會話、簡易文法、應用練習、小料理、文化事情(和服、茶道)、日本演歌、歌唱教學等實務教學。	許國裕	600元
22	綜合日語班	二	14:10 / 16:00	20	會發音者皆可入學，從一般基礎會話、簡易文法、應用練習、小料理、文化(和服、茶道)、日本演歌、歌唱教學等實務教學。	許國裕	600元
23	E1 英文發音 基礎會話班	四	13:30 / 15:30	25	看到英文字沒把握或唸不出來嗎?本課程教您自然拼音法很容易的唸出來，再教您基礎文法並提供各種不同場合常用句型，讓您開口說英文。	陳正娟	500元
24	E2 唱歌 學英文	三	14:00 / 16:00	25	求學時代，喜歡聽西洋歌曲的同學英語都特別強，可見培養聽英文歌是學習英文的好方法。本課程藉由欣賞英文懷舊與現代流行歌曲穿插教學寓教於樂。(★本班招收學生以有英文會話基礎學員為主)	潘約翰	500元
25	E3 場合生活 應用英文 (中級會話)	四	09:00 / 11:00	25	您是不是在必須說英文的場合說不了幾句話? 害怕英文聊天? 本班讓您在不同場合在上課時用簡單口語與同學彼此練習聊天不害怕。	潘約翰	500元
26	E4 時代美語 進階班	五	14:00 / 16:00	35	英語學了很久，遇到老外還支支吾吾比手畫腳說不出口嗎? 本課程主要為社交、食衣住行、日常生活、休閒娛樂及觀光旅遊等實用英語會話。上課中藉由不斷口語練習以熟悉課程內容，並要求每位學員於下一週上課時上台與同學兩兩對話練習(*這是本班基本要求，每一位學員皆必須上台練習)	潘約翰	500元
27	生活手語 基礎班 ★新開班	五	14:30 / 16:30	25	手語是動動手指、動動身體、豐富表情，也活化腦筋的最佳學習課程，由專業的手語老師，透過趣味的活動及活潑的律動，帶領大家習得生活中的「手語」詞彙、情境對話、及語法運用，習得生活手語的基礎溝通，手腦並用、樂活人生!	張玉萍	300元

休閒藝能類

28	手工服裝打版 製作 B 班	三	09:00 / 11:00	20	服裝概論、整燙技巧、手縫技巧、部份縫製、裙子、長褲、各式上衣、洋裝、外套、背心、袖型系列、領型系列...等設計流行款服飾，讓學員學習打版、分片、裁剪、做記號、貼襯方式、縫製。本課程適合~需有服裝組合概念的朋友(需自己打版) 備註~~~工具、材料自備或由班長統一購買。 適合有服裝概念者~自備方格尺(一般直尺)、大彎尺、皮尺、D 彎尺、小剪刀、膠帶、全開白報紙、2B 鉛筆、粉片、拆線刀、鑽子、布、剪布剪刀、車線、手縫針、疏縫線。	李惠真	0元
29	服裝局部結構 製作班	三	13:30 / 15:30	20	運用現有衣服增加~整燙技巧(縮燙、伸燙、縮皺)、部份縫口袋系列製作(貼式口袋、立式口袋、單滾口袋、雙滾口袋、脇滾口袋、剪鍊口袋、拉鍊口袋...等)、裝飾性手縫技巧系列、領子系列、門襟系列，讓衣服更具獨特性與美感，最重要的是加強服裝基本功的培訓。 備註~~~工具、材料自備或由班長統一購買。 適合會車縫與手縫的朋友~自備方格尺(一般直尺)、大彎尺、皮尺、D 彎尺、小剪刀、膠帶、全開白報紙、2B 鉛筆、粉片、拆線刀、鑽子、布、剪布剪刀、衣服、襯布、針線	李惠真	0元

30	指尖魔術 手作創意課程	三	13:30 / 15:30	16	透過我們的巧手指及針與線的組合、利用針法的運用、創作屬於個人風采的手作創意小物及布包。 1.手作工具基本介紹。2.針法練習:平針、回針、隱藏針、捲針...等等。3.魚鎖袋、小魚零錢包、MOLA 刺繡斜背包、月牙型側背包、松果菊後背包。 備註:材料及工具(筆、尺、針、線、珠針、砂紙、剪刀、布請自備)或由班長統一購買。	呂繡米	自備
31	手工服裝打版 製作 A 班	四	09:00 / 11:00	20	由簡易流行(裙子、褲子、上衣、洋裝、背心、工作服...等服飾)製作，學習服裝入門(拉鍊、門襟、口袋、領型、鬆緊帶)...裁剪與車縫技巧。培養初學者入門學習服裝製作基本領域，認識服裝組合過程。本課程針對初學者設計，以實際縫製服飾為重點，強調繪圖技巧、縫合順序、熨燙技巧、縫紉機使用、手縫技巧。(由老師提供版型或自己製版) 備註~~~工具、材料自備或由班長統一購買。 適合初學者~自備方格尺(一般直尺)、大彎尺、皮尺、D 彎尺、小剪刀、膠帶、全開白報紙、2B 鉛筆、粉片、拆線刀、鑽子、布、剪布剪刀、車線、手縫針、疏縫線	李惠真	0元
32	書法班	四	09:00 / 11:00	20	書聖王羲之的名帖：集字聖教序 探討晉、唐文人的書風、流派	張麗花	300元
33	現代 水墨畫班	四	13:30 / 15:30	20	生活化的教學、貼近現代社會脈動 從生活中的物與事，用水與墨淺顯易學，呈現美美的視覺效果。	張麗花	300元
34	喜樂學習 歌唱班	五	09:30 / 11:30	22	國台語歌曲教唱,學習歌唱基本要點,音準,節拍...等,增進歌唱技巧,麥克風運用技巧,加強歌曲詮釋,輕鬆學習,快樂歡唱!	高淑珍	800元
35	珍賞歌唱 藝術班	五	13:30 / 15:30	22	國台語歌曲教唱，增進歌唱技巧與聲音表情，輕鬆學習悅耳動聽的歌曲，麥克風運用技巧，加強欣賞歌曲與詮釋歌曲方法，唱出動人的旋律!	高淑珍	800元
36	快樂輕鬆 畫粉彩	六	14:00 / 16:00	20	觀察就是藝術之本，從構圖、色彩、肌理、筆法等技巧學習粉彩畫技法，而學習繪畫就是學習如何觀看，訓練眼睛不僅看到細節，更能看到繪畫的精神之所在，感知、體會、了解找出畫的意義。透過練習與正確步驟，您也可以畫出驚艷的作品，使用粉彩表現出大自然的魔力，用我們的筆畫下生動活潑的動物與花卉，不只豐富我們的心靈，更可以為生活帶來新的樂趣，享受繪畫過成的喜悅。	吳錫銘	200元
37	紓壓禪繞畫 研習班	五	09:30 / 11:30	20	禪繞畫是一種簡單易學、輕鬆、有趣的方式，可以讓人療癒、放鬆、釋放壓力的心靈禪繞，不需任何技巧與繪畫天份就能畫的好。在圖畫進行的過程中，帶來撫慰心靈紓壓放鬆的效果。 禪繞畫的世界~只要一枝筆、一張紙，就可以讓畫圖的人在一次一筆的過程中，得到可控制的安全感也可以紓壓、也可以激發創作的本。禪繞畫可以在短時間內，就達到一種放鬆愉悅的境界。	蘇麗秋	600元
38	花隨玉指 刺繡之美 ★新開班	三	09:30 / 11:30	15	利用針與繡線並跳脫傳統平整排列工法繡出獨一無二的錢包、帽子、壁飾。 備註：自備小剪刀、繡針、穿線器。本學期作品：山水風景圖。	呂婉平	450元

分區課程表

編號	班別	星期	上課時間	名額	課程內容說明	講師	教材費
39	古典 民俗舞蹈 (仁愛區) 光華里民中心 ★新開班	五	13:30 / 15:30	20	民俗舞蹈起源於人民生活中肢體動作語言，屬不制式化運動表演。 課程內容我們將著重在抽象化容易學習的舞蹈方式進行律動教學。 古典造形、優美肢體展現，有助於身心靈健康。	林錦伶	0元
40	Zumba 有氧 (中山區) 德安里民中心	五	19:20 / 21:00	20	藉由熱情的拉丁風格舞曲，不分年齡，一起舞動全身，達到減重，增加心肺功能，釋放生活壓力，快樂身心，完美體態的一種有氧運動！無需舞蹈基礎，帶著來開 party 的心情，一起來舞動釋放妳的壓力吧！上課請穿著輕鬆有彈性服裝及運動鞋，毛巾、水都要記得準備	余碧芬	0元
41	核心肌力 身形雕塑班 (七堵區) 堵北里民中心	三	13:30 / 15:30	18	精心打造全身肌力、有氧、伸展及核心肌群基礎訓練，透過不同的身體刺激，全方位訓練動作的運動計畫，達到塑身、燃脂、強健體魄為目標。一次體驗全身運動計畫，以紮實的訓練課程加強燃燒脂肪、雕塑身形線條，感受運動的愉悅、自信與成就感！！	悅康 工作室	與教練申 購課程所 需器材
42	核心肌力 身形雕塑班 (中正區) 新豐里民中心	四	19:20 / 21:00	20		悅康 工作室	與教練申 購課程所 需器材

基隆婦女學苑

地址：基隆市安樂區麥金路482號 電話：(02)2431-4284



環宇國際文教基金會