



基隆

2024 KEELUNG

婦女學苑第33期 招生簡章

[承辦單位：社團法人中國青年救國團基隆市團委會]

學員進修

招生簡章

研習時間

上學期-5/8-6/30 (8週)

下學期-9/1-12/28 (17週)

LEARNING

KEELUNG Women's Academy

✉ cyc24338146@gmail.com

🌐 <https://www.klccg.gov.tw/social>



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。

貳、指導單位

基隆市政府社會處

參、承辦單位

社團法人中國青年救國團基隆市團委會

一、對象：凡設籍基隆市 18 歲以上婦女，學歷不拘均可報名。

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

三、上課時間：上學期 -5/8-6/30 (8 週)
下學期 -9/1-12/28 (17 週) (共計 25 週)

肆、上課地點：

- (一) 本館：
基隆市安樂婦幼福利服務中心 (地址：基隆市麥金路 482 號 6 樓)
- (二) 分校：
救國團光華終身學習中心 (地址：基隆市成功一路 133 巷 1 號)、
救國團銘傳終身學習中心 (地址：基隆市劉銘傳路 1 號 3 樓)
- (三) 里民中心：
七堵 - 永平里 (地址：基隆市崇智街 13-1 號)
中山 - 文化里 (地址：基隆市文化路 161 巷 44-1 號)
中正 - 新豐里 (地址：基隆市新豐街 482-1 號 3 樓)

伍、報名時間：

自 113 年 4 月 25 日 (四) 至 113 年 5 月 7 日 (二) 止 (5 月 1 日勞動節為國定假日，各點不營業，僅接受線上預約報名)

陸、報名程序：

- (一) 報名方式線上 or 臨櫃
- 1. 網路預約報名 (臨櫃繳費)：
113 年 4 月 25 日 (四) 09:00 起至 113 年 5 月 7 日 (二) 20:30 (止) 期間，於 QR code 掃描報名後至下方臨櫃報名地點繳費，
- 2. 臨櫃報名：
 - a. 基隆市安樂婦幼館福利服務中心 (地址：基隆市麥金路 482 號 6 樓 **電梯旁**) (周二 - 六，營業時間：0900-1200 及 1330-1700)
 - b. 救國團光華終身學習中心 (地址：基隆市成功一路 133 巷 1 號) (周一 - 五，營業時間：0900-2030；周六 - 日，0900-1530)
 - c. 救國團銘傳終身學習中心 (地址：基隆市劉銘傳路 1 號 3 樓) (周一 - 五，營業時間：0900-2030；周六 - 日，0900-1530)



柒、實施辦法

(一) 繳交費用及資料：

- 1. 課程每班報名費：
上學期 (5/8-6/30) 及下學期 (9/1-12/28) (25 週)，新台幣 2,500 元整。
下學期 (9/1-12/28) (17 週)，新台幣 1,700 元整。
- 2. 報名繳費請檢附中華民國身分證，新住民檢附居留證，一寸照片乙張 (近 6 個月內)。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，免報名費，請於 5 月 7 日 (二) 前繳交證明文件 (影本)，並完成報名程序。

(三) 學員依報名不同課程所需繳納之上課材料或教材費用，需學員自行負擔。

捌、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：
06 月 8-10 日 (六 ~ 一) 端午連假。
09 月 17 日 (二) 中秋節。
10 月 10 日 (四) 國慶日。

健康促進類

編號	班別名稱	星期	時間	上課日期	費用	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
1	肌力瑜伽 (林萱秝)	二	0900-1100	9/3-12/24	1700	2	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。 材料費 450 元 (瑜珈磚 250 (硬磚) 彈力帶 200 可自行購買或跟老師購買)	20	安樂婦幼館 韻律教室
2	療癒瑜珈 (陳淑文)	二	1330-1530	9/3-12/24	1700	2	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 需自備瑜珈墊及瑜珈磚 (代購 100 元多退少補)	20	安樂婦幼館 韻律教室
3	健身律動舞蹈班 (李雪瓊)	三	0900-1100	9/4-12/25	1700	2	課程簡介：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、PA RA 舞、有氧韻律、街舞、排舞、現代流行舞、Zumba 等。	30	安樂婦幼館 韻律教室
4	養生哈達瑜珈 (陳曾峰麗)	三	1400-1600	9/4-12/25	1700	2	從基礎瑜珈體位法、調身、調息、調心、教授各式呼吸法技巧、活化細胞、安定神經、再生機能、每個呼吸法的步驟與運行方法各有調理功能與要點、達到養生的功能	20	安樂婦幼館 韻律教室
5	舞動瑜珈 (王翠君)	四	0910-1050	9/5-12/26	1700	1	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 \$160 彈力帶 \$100)	20	安樂婦幼館 韻律教室
6	哈達瑜珈 (林萱秝)	四	1400-1600	9/5-12/26	1700	2	呼吸法、收束法、基本體位法、全方位拜日式、冥想放鬆術。	20	安樂婦幼館 韻律教室
7	舞動球瑜珈 (王翠君)	五	1410-1550	9/6-12/27	1700	1	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 \$160 彈力帶 \$100)	20	安樂婦幼館 韻律教室
8	Zumba (余碧芬)	六	1400-1530	9/7-12/28	1700	1.5	課程內容簡介：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，帶著開 party 的心情，一起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	20	安樂婦幼館 韻律教室

電腦類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
9	手機生活應用班 (李衡)	二	0930-1130	2	Line：對話截圖、分享聯絡資訊 / 目前位置、投票、keep、記事本、相簿、群組視訊 Youtube：影片搜尋、收集、分享、觀看記錄 Google：資訊搜尋、圖片搜尋、地圖分享目前位置、路線規劃、智慧鏡頭翻譯 / 搜尋、日曆、備忘錄、相簿 線上購物：產品搜尋、比價 影片製作：相片 / 影片製作 MP4 影片、分享	15	安樂婦幼館 電腦教室
10	用手機拍攝高質感好照片 (李明修)	三	1400-1600	2	了解拍照的基本概念，並善用手機的照相功能，讓你輕鬆掌握拍攝竅門。 從基礎知識到實際場景拍照練習，學以致用，提升你的攝影水平。進一步學習照片的編修與美化，與攝影達人一同啟航，精準引導你打造令人驚豔的照片。* 自備手機，行動電源	18	安樂婦幼館 電腦教室
11	辦公室軟體 - Microsoft Office 好好用 (楊豐總)	五	0930-1130	2	Microsoft Office 是最廣泛被應用的電腦辦公軟體，本課程以 Word、Excel、PowerPoint 為主，從最基礎的了解基本介面與功能，了解文書排版的方式，試算表的製作、資料計算與分析，及簡報的概念與製作，更進一步解操作與應用，讓你在工作上更順暢。	18	安樂婦幼館 電腦教室

語文類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
12	日語發音 - 基礎入門班 (許國裕)	二	0900-1100	2	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。 教材：假名入門 + 日本語 - 好好聽就可以好好說，600 元	20	安樂婦幼館 一般教室
13	綜合日語班 (許國裕)	二	1400-1600	2	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。 教材：假名入門 + 日本語 - 好好聽就可以好好說，600 元	20	安樂婦幼館 一般教室
14	唱歌學英文 (潘約翰)	三	1400-1600	2	求學時代，那些喜歡聽英文流行歌的同學英文都特別好，原因就是他們在欣賞和學唱的過程中不知不覺的進步了。 本班每週精選兩首老歌與近年流行歌，讓您在輕鬆無壓力的環境中學習英文。	25	安樂婦幼館 一般教室
15	E4 吃喝玩樂時代美語 (進階會話班) (潘約翰)	五	1400-1600	2	英語學了很久，遇到老外還支支吾吾比手畫腳說不出口嗎？是否有子孫在國外，好不容易見面卻溝通不良親子疏離嗎？本班以生活大小事為背景，輕鬆的流行對話為內容，每堂課要求學員務必上台角色扮演練習對話，使您不再害怕開口說英文。	35	安樂婦幼館 一般教室

休閒藝能類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
16	手工服裝打版製作 A 班 * 適合有服裝概念者 * (李惠真)	三	0900-1100	2	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、貼標方式、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。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。	20	安樂婦幼館 一般教室
17	花隨玉指 - 刺繡之美 (呂婉平)	三	0930-1130	2	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	20	安樂婦幼館 一般教室
18	指尖魔術手作創意 (呂繡米)	三	1330-1530	2	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小物及布包：1. 手作基本工具介紹 2. 針法的練習(平針、回針、隱藏針等等...) 3. 袋中袋的零錢包 4. 瘋狂拼布三層包 5. 帶貓的女孩托特包 6. 蘇姑娘抽取面紙套 7. 正方形拼接肩背包 8. 小木屋貼花提帶帶	20	安樂婦幼館 一般教室
19	手工服裝打版製作 B 班 * 適合初學者 * (李惠真)	四	0900-1100	2	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。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	20	安樂婦幼館 一般教室
20	書法班 (張麗花)	四	0900-1100	2	張猛龍碑具書法中方筆之魄力，此碑所展現渾厚樸拙、剛健的書風，古今書法優者無不涉獵魏碑為課題。需自備：文房四寶、墊布、12 格毛邊紙，材料費 300 元	20	安樂婦幼館 一般教室
21	紓壓禪繞畫 (蘇麗秋)	五	0930-1130	2	禪繞畫是一種簡單易學，輕鬆，有趣的畫，可以讓人釋放壓力、放鬆、療癒心靈的效果，不需任何技巧與繪畫天份就能畫得很好。 禪繞畫的世界~只要一枝筆、一張紙，就可以讓畫圖的人在一筆一畫的過程中，探索自己的內在，可以紓壓、也可以激發創作。材料費：500 元	20	安樂婦幼館 一般教室
22	珍賞歌唱藝術 (高淑珍)	五	1330-1530	2	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！材料費：600 元(多退少補)	22	安樂婦幼館 一般教室

分校

B 光華校區

地址：基隆市成功一路 133 巷 1 號

健康促進類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
1	活力拉丁舞 - 單人舞班 (李麗蓉)	一	1300-1500	2	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。	20	光華校區
2	TRX 核心訓練 (林松樺)	二	0900-1000	1	TRX 懸吊訓練一次練出核心線條和翹臀！TRX 的優勢在於可以調節自己的訓練強度，而不會像重量訓練那樣對關節施加較大的負擔。通過調整帶子的阻力，更容易達到使用不同肌肉群的意識。美國國家運動醫學會(NASM)認證的私人教練教練 Melody Schaff 說：「TRX 是在呵護關節的同時增強肌肉力量的完美工具，你可以在使用自己的體重進行訓練時輕鬆改變運動強度。」	12	光華校區
3	TRX 肌力體能訓練 (林松樺)	二	1010-1110	1		12	光華校區
4	國際標準舞 - 進階班 (李麗蓉)	四	1000-1200	2	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)本次教學舞科：華爾滋、探戈	20	光華校區
5	入門基礎空中瑜珈 (吳雅婷)	六	1040-1140	1	MILU 老師以其多樣的舞蹈專長和豐富的運動背景，為學生帶來獨特而豐富的基礎空中瑜珈課程體驗。她擅長於多種舞蹈風格，同時在運動領域，精通空中瑜珈、瑜珈，以及肢體開發和運動健身等方面。MILU 老師的教學風格充滿活力和創意，融合了舞蹈和瑜珈元素，將療癒與呼吸融入到教學中，引導學生探索身體的潛能，提高身體的柔軟度和靈活性。此外，MILU 老師更注重於學生的身心健康，通過呼吸和放鬆練習，幫助學員釋放壓力和焦慮，促進情緒的平衡和穩定，讓身心靈全面發展與平衡	10	光華校區

休閒藝能類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
6	幸福台灣好味道 (周麗秋)	一	0900-1200	3	「幸福台灣好味道」是一個鮮明的主題，將中式點心與小吃融合到台灣的美食文化中。是典型的台灣風味的中式點心與小吃，融合了台灣的地方風味和飲食文化，味道豐富多樣，是台灣人和遊客喜愛的美食之一。 材料費：約 5000 多退少補	20	光華校區
7	甜蜜小食光 (彭碗鈴)	一	1400-1600	2	點心實做課讓妳對點心有更多的認識，增加學習上的興趣，輕鬆上課的方式，做出美味可口的麵包，蛋糕，餅乾....等等產品，跟我來一場甜蜜午後的約會吧！材料費 2500 元	20	光華校區
8	創意咖啡紅茶果汁班 (廖麗媛)	四	1400-1600	2	識咖啡豆 & 品種及產地、生豆、精緻水洗、日曬、蜜處理、透過烘焙研磨，利用各種方式沖法，配合台灣高山豆、莊園精品豆、義式咖啡、如何打奶泡、卡布奇諾、拿鐵、義式特調、摩卡壺操作、可愛造型立體拉花、拉花技巧運用、蒸餾式咖啡、比利時咖啡、單品水滴漏咖啡、火焰咖啡、新鮮水果茶、及手工果醬義式桔茶、分層果汁、花式調酒、加味水果茶、新鮮花草茶、開店分析創業經驗分享。(請自備環保杯，材料費 2000 元)	30	光華校區

分校

C 銘傳校區

地址：基隆市劉銘傳路 1 號 3 樓

健康促進類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
1	現代韻律舞蹈 (鍾佳伶)	五	0930-1130	2	融合各類舞蹈項目：比如恰恰、倫巴、吉魯巴、探戈、有氧、肚皮舞及創作..等的舞蹈，達到健身、運動效果，增加肌肉、柔軟筋骨、活化腦部、培養協調性、靈活性、平衡感..讓動人的肢體語言，美美的一切在生命的每一刻	20	銘傳校區

語文類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
2	英語輕鬆學：入門會話 (溫文)	二	0930-1130	2	以日常實用基礎會話為主。(需英文單字基礎 1000 字以上) 教材：常春藤，英語輕鬆學(入門會話，360 元)	20	銘傳校區

休閒藝能類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
3	休閒手作創意班 (邱淑君)	一	0930-1130	2	時代的潮流，社會的變化，因此能夠培養一種興趣，就能使自己的生​​活變得多姿多彩。其實只需要稍微動動雙手，動動頭腦不必花費太多的時間和金錢，這些打包帶、棉線、粘土、紙張等等便會乖乖臣服於你的雙手之下。材料費：7000 元	20	銘傳校區
4	四季手工皂與保養小物 (曾雅祺)	二	1330-1530	2	利用各種植物油、精油和天然食材、中藥材，添加大自然的元素花瓣、草本植物和礦泥粉，通過結合天然成分和創意，創造出獨一無二的手工皂，為肌膚帶來清潔和舒適。改變家庭使用清潔劑的觀念，落實環境水源保護！ 理論與實務並進，尤重學員親自操作，一人一鍋皂的方式進行練習和實作。 學員需自備工具，將於第一堂課說明(第一堂課工具由授課老師提供借學員使用，須於下課還回)。 材料費：約 5200 多退少補	20	銘傳校區
5	舒心花藝教室 (湯慧芳)	四	1000-1200	2	舒心花藝教室主要安排課程教學一些歐式花藝基本型 理念和花藝設計與創意，傳統與現代的差別，基本型又包括 1. 圓型 2. 橢圓型 3. 三角型 4. 月眉型 5. 手綁花 6. 平行 7. 新娘捧花 8. 花禮等等...的靈活運用，或是也可以針對節慶和不同季節花材變化做一些創作。可以培養出美感與設計能力，更可以改善家庭的氣氛，美化環境 提升生活品質，以及認識周遭植物。 花材費用：一堂課 500 元，包括花器、包裝紙膠帶、吸水海棉、自備剪刀。依季節花季的不同花材會適時的調整更改。在忙碌的生活中，能輕鬆享受花藝的樂趣，不用給自己壓力開心就好	20	銘傳校區
6	花鳥彩墨及初階山水遊記 輕鬆學 (許素涵)	日	0930-1130	2	水墨畫是中國繪畫的代表，後來發展出彩色水墨與花鳥畫。當代水墨在創作時材料運用廣泛例如：團扇、衣服、麻布、手提袋等...題材除山水花鳥還包含抽象潑墨等。用眼睛看見的美好，以畫筆記錄美好的意境，在自我美的昇華中將美帶進家庭與朋友，達到生活品質的和諧。以簡易輕鬆的教學方式，帶領大家一起玩彩墨，進入彩墨畫有趣的世界。(材料上課說明-可自購或統一購買，大、小蘭竹筆、小山馬筆、圭筆、墨汁、有格碟子)	20	銘傳校區



D 里民中心

七堵 - 永平里 (地址：基隆市崇智街 13-1 號)
 中山 - 文化里 (地址：基隆市文化路 161 巷 44-1 號)
 中正 - 新豐里 (地址：基隆市新豐街 482-1 號 3 樓)

健康促進類

編號	班別名稱	星期	時間	時數	課程內容簡介	每班人數	上課地點
1	現代韻律舞蹈 (鍾佳玲)	二	1600-1800	2	融合各類舞蹈項目：比如恰恰、倫巴、吉魯巴、探戈、有氧、肚皮舞及創作..等的舞蹈，達到健身、運動效果，增加肌肉、柔軟筋骨、活化腦部、培養協調性、靈活性、平衡感..讓動人的肢體語言，美美的一切在生命的每一刻	20	七堵 - 永平里
2	Zumba 有氧班 (余碧芬)	五	1930-2100	1.5	課程內容簡介：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，帶著開 party 的心情，一起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	20	中山 - 文化里
3	核心肌力身形雕塑班 (悅康工作室團隊教練)	四	1920-2100	2	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！！	20	中正 - 新豐里

社團法人中國青年救國團基隆市團委會
 服務專線：2428-9211#32

