臺中市113年社區照顧關懷據點人力資料庫

若有想洽詢的師資請詢問

臺中市第一區社區照顧關懷據點輔導團(財團法人老五老基金會)，

聯絡人：許景雯 組長；聯絡電話：04-25270829

相關講師費及材料費用由講師與社區照顧關懷據點共同協議。

講師名字	課程類型	課程內容
鄭宇珍	樂活體能班	以淺入深練習肌力和肌耐力，強化柔軟度和身體平衡，減少慢性疾病，預防跌倒的發生，輕鬆愉快的氛圍，釋放壓力改善睡眠，增加幸福感。
鄭弘珮	樂活體能班	課程設計訓練到心肺、核心、上下肢的肌力與肌耐力。即便沒有運動經驗的初學者，以循序漸進、由淺入深的概念導入，讓運動不再是難事而
唐淑芬	繽紛手作班	傳授蝶古巴特的裝飾技法，運用餐巾紙、彩印紙、布飾等各種媒材和膠漆創作，並搭配植物、紙花、燈飾、黏土和蕾絲緞帶等美化作品，俾學員享受共學的喜悅和歸屬感，從而培養興趣，充實老後生活。
紀曉春	繽紛手作班	期望透過搓、揉、捏的過程訓練長者手眼協調度及色彩敏感度，增進大小空間平面與立體的判斷力，利用美學實做來激發長者腦部的運用及專注力。
蕭茹嵐	繽紛手作班	結合水彩、蠟筆、粉彩、水墨等等媒材進行彩繪，讓長輩了解媒材的運用與家鄉文化進行創作，引導與實作將不同主題課程結合長輩經驗。
李雪鏡	繽紛手作班	規劃造型可愛的手作品主題，藉此激發長輩們對DIY的興趣，促進長輩們的手眼協調能力、讓手部肌肉適度活動更加靈巧。
王莉霜	繽紛手作班	透過引導和實作，喚回長者的創意，以趣味為主，將不同主題結合經驗、美感與創造活動動手實做，也動腦思考，如氣球、鋁線。
廖滿琴	歡樂體驗班	規劃知識性、桌遊、團康及體適能等活動，藉由桌遊媒材激發長者動動腦及小肌肉動作來活化腦部，用遊戲方式讓參與者增進趣味性。
林依瑄	繽紛手作班	課程設計以園藝植物為出發點，也運用黏土藝術創造仿真植物，透過手捏植物讓長輩訓練手部小肌肉精細動作，課程中透過多媒體藝術創作，穿插植物繪畫、如纏繞植物畫、粉彩植物畫、酒精墨水植物畫。
邱足	美姿體態班	太極是道家文化，適合中、老年運動。在行動上全身鬆開，外體內氣動靜相合，其作用沈靜調整精神、使身體健康樂活。
陳宏全	知性生活班	課程運用音階、和弦彈奏練習、視譜教學及配合歌曲彈唱等方式，培養銀髮族對樂器演奏及歌唱樂趣，保持長輩們腦、眼、手之間相互的協調運用。
陳芳筠	知性生活班	以民謠、民歌、國台語老歌入門學習，在培養長輩們吹奏興趣後，進而學習如何配樂演奏以及舞台演奏的能力。
陳碧鳳	繽紛手作班	用淺顯易懂的方式教導、以隸書入門，透過大字報一筆一筆解說書寫示範引導，從單字慢慢練習將基礎筆畫熟練，讓長輩們很有成就感！
張叔閔	繽紛手作班	了解樹脂黏土的特性、製作基本知識和技能，以紅、黃、藍、白、黑基本色彩進行調色，從中學習色彩的變化應用，進而啟發更多的創作美學，手腦並用做出屬於自己特色的作品。
陳美伶	繽紛手作班	課程設計以靜態為主，考量長輩們會以粗絲線為主、從基本結飾進而組合成吊飾作品。
吳金玲	樂活體能班	透過運動促進長者健康，活動過程中講授運動原由，讓長輩對健康促進知識能夠增進。讓長輩知道如何預防跌倒、活力老化、減緩失能，提升生活品質。

高瑞臨	樂活體能班	透過課程增加長者肌力及肌耐力避免骨質疏鬆及肌少症發生、認知促進遠離失智、平衡能力訓練減少跌倒的風險等。
陳語潔	樂活體能班	考量長輩們大多膝關節較不適合大幅度跳躍及肌力部分需要加強,每堂課前一小時為暖身及有氧舞蹈教學,後一小時帶簡單的肌力訓練與課後伸展。
鄭美玲	繽紛手作班	課程結合和諧粉彩畫、棉線和鋁線編織、心靈療癒繪本故事,讓學員輕鬆融入主題。粉彩畫需要手指、粉彩和畫紙互動,而棉線和鋁線編織則使用手指編織,每位學員都可以輕易上手。
林桂珠	繽紛手作班	課程以手作設計為主,考量長輩們需要手指末梢神經刺激,透過實作結合生活經驗、美感,創造個人作品,進而增加美化居家生活氣氛。
邱欽茂	知性生活班	簡單輕鬆學習歌曲,調整每個學員唱歌技巧使學員可以輕鬆無壓力唱歌,增加學員樂理符號的認識,從未曾唱歌訓練也能易於歡唱。
張凱琪	樂活體能班	課程以輕鬆柔軟伸展為主,鍛鍊核心群、增加肌耐力,讓長輩精神飽滿行動敏捷,隨著音樂律動有著歡快氣氛,培養良好人際關係增強社會參與。
黃楚尊	樂活體能班	利用打擊樂器小樂器、彈力球彈力帶、乒乓球等教具,帶領長輩做功能性體適能運動,小遊戲增加長輩的認知功能。
蔡麗美	繽紛手作班	運用手作美學DIY創作、手工編織、日本和諧粉彩繪畫,零基礎也能輕鬆上手享受創作,療癒心寧、預防失智。搭配健促歌舞及太極養生操,筋骨活絡願健康,提高長者參與學習興趣。
蔡玲玉	樂活體能班	以音樂律動為課程設計基礎,帶領長者音樂活動及遊戲,利用玩樂器帶動肢體運動。
林東億	樂活體能班	健康體適能包含身體組成、心肺適能、柔軟度及肌肉適能,除此之外,銀髮族還增加一項平衡適能,關注的重點在老化後的生活功能性及是否容易發生跌倒的狀況,透過循序漸漸的阻力訓練減緩老化帶來的退化影響。
賴俊仲	繽紛手作班	用淺顯易懂的方式教導水墨彩繪靜物的畫法,繪畫媒材選用水墨,結合經驗、美感與創造活動,表達心中所思所想,展現個人美術創作。
楊淑雲	繽紛手作班	用簡單易手縫製品為主,訓練長輩們的小肌肉手指靈活度,透過實作來完成作品,讓長輩有成就感。
鐘夙惠	樂活體能班	結合音樂律動和有氧運動方式達到暖身並活動全身肌肉與肌力與肌耐力訓練,增強心肺功能,伸展運動增進身體柔軟度。以球、扇、棒類等輔具搭配音樂律動,樂器的敲奏促進聽覺與神經系統肌肉系統之間的反
吳雅婷	繽紛手作班	粉彩是源自於日本的一種療癒藝術,使用工具刷粉,並用指尖塗抹在紙張上,使用型版提高作畫的完成度和成就感。粉彩結合杯墊,運用生活實用概念,顛覆以往畫畫只能在紙張上,或是裱框當禮物,更可以替生活製造手作小樂趣。
宋淑真	樂活體能班	健康活力操讓長輩認識肌力肌耐力與生活品質的關聯,讓長輩們養成運動好習慣,身體健康頭腦靈光。
張逸忠	樂活體能班	以運動保健銀髮體適能為主,讓長輩認識銀髮體適能對老化的益處,以及運動時自我認識運動危險因子和體適能對慢性病的影響,帶領長者親身體驗及操作分解銀髮體適能。
林雍正	美姿體態班	氣功-健身運動十七法是一套全身肌肉群鍛鍊氣功法,能產生熱感效應。其功法蘊含著抬、擺、蛹、躍、甩、展、旋、推、托、轉等十種不同功能作用的特殊肌肉群運動,達到健康的效應。
邱婷敏	樂活體能班	使用彈力帶加強肌肉伸展能力,搭配瑜珈球訓練長者協調能力,與手眼大小肌肉控制,亦可舒緩長者肌肉痠痛,間歇性有氧課程可為長者帶來心肺與肌肉爆發力的信練。
謝玉珠	繽紛手作班	藉由繩結各種編法,從初學者認識編織,透過中國繩結讓長者訓練手部細微動作,同時用眼睛觀察與頭腦思考,不僅從中提升手指運動,亦可