

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

臺中市第二區社區照顧關懷據點輔導團(靜宜大學)，

聯絡人：蘇湘玲社工；聯絡電話：04-26328001#17944

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	課程類型
王陳雪霞	樂活體能班 繽紛手作班	1. 樂活健康藝起來：透過音樂律動健康促進策略進行強化，指導站立或坐著的樂齡健康操，增強高齡者從事身體活動的動機。利用音樂節奏練習，刺激學習者末梢神經，達到預防及延緩老化。 2. 璀璨生命繪本：透過繪本導讀，讓長者體驗聽故事的趣味，在故事反思自己成長的心路歷程，藉由懷舊老歌音樂律動，重溫昔日生活點滴，繼而 DIY 創作個人的回憶圖冊，成為獨一無二的生命繪本。
劉明熙	肌耐力加強訓練	利用彈力球作核心肌群訓練；輔以滾筒、彈力繩、啞鈴礦泉水瓶及繩梯器材，強化肌耐力與協調並做肌筋膜放鬆練習。再經由有氧運動增加心肺功能，配以互動遊戲溫暖人際關係，提高課程趣。
黃鼎珂	樂活體能班	抗衰老音樂律動運動，可提升長青銀髮族的筋骨伸展，防止老化及退化，並增進四肢強健，末梢神經敏捷，亦可讓臉部五官防止老化延長青春活力，更可增進身體平衡、協調、反應，並促使體內環保，延伸五臟六腑運動機能，是長青銀族最佳的運動。
王素慧	實用粘土拼貼美學班	這次課程學習主題是以粘土、拼貼各種造型製作，由基礎慢慢進入進階，一周一周的晉升程度，讓學員了解粘土如何成型、怎樣去做拼貼、最後將粘土和拼貼這些元素去做結合成品，他的可塑性是變化萬千，學員從開始製作到完成時可運用手部肌肉又可活化腦部思考，並能在家人和朋友中得到肯定和讚美，生活可以更有尊嚴及自在，並且因心態和生態保持樂觀，身體也可保健康，生命期延長，延緩及減低失智症的到來。
陳彥歡	翻完舞蹈	課程以日常生活情境創意舞蹈為主，融合嘻哈舞蹈、流行舞蹈與高齡者體適能，讓學員動動腦、動動身體，促進腦部活化，享受輕鬆愉快的運動，提升學員的協調能力、反應力、心肺能力及肌耐力。
李怡慧	Zumba® Gold長青拉丁 有氧肌力	Zumba® Gold長青拉丁有氧肌力：運用熱情的拉丁美洲及世界各國音樂舞曲，將優雅的舞步簡化，於每首流行歌曲中重複多次，學習容易，不需舞蹈基礎；針對長者設計的Zumba® Gold，舞步與強度改為低衝擊力，並有座椅版，減輕關節壓力。透過安全、循序漸進的練習，Zumba® Gold不但能改善心肺功能，增加胰島素的敏感度，降低血壓，減低心血管疾病罹患率，並有特別舞步提升平衡感。 課程中穿插彈力繩與鼓棒（或極球）肌耐力訓練(線上課可用啞鈴/水瓶取代)，幫助增加骨質密度與身體協調性，改善自我形象，增加自信並拓展人際關係。
劉孟芬	音樂照顧與音樂體適能	藉由動人的旋律與簡單的動作來安定情緒與訓練身體機能，以達放鬆及抒壓的效果，並尋回生命存在的尊嚴。進而以音樂為輔，協助長者進行健康促進及延緩失能的運動，以協助長者成功老化。
劉孟芬	音樂照顧與音樂體適能	藉由動人的旋律與簡單的動作來安定情緒與訓練身體機能，以達放鬆及抒壓的效果，並尋回生命存在的尊嚴。進而以音樂為輔，協助長者進行健康促進及延緩失能的運動，以協助長者成功老化。

馬敏華	友善環境創意手作課程	由日常生活中產出的回收廢棄材料(如保特瓶、包裝袋、塑膠袋...等,重新給予新貌,打造另種觀賞藝術,製作過程和成果期增進長者生活認知與手部精細動作,讓長者間與家人間相互創造話題,增進人際關係,達到成功優雅老化的成效。
王妙靈	健康人生 有力<予你>來逗陣	本課程設計理念為安全專業、活潑有趣且彼此互動的活動為教學宗旨。 a. 透過專業安全,加上使用各式輔具達到多樣化的運動方式,讓學員對運動感到豐富不枯燥,進而提升身體機能狀態。 b. 透過手做藝術課程,訓練學員認知和肢體協調性,活化大腦預防失智,完成手做作品時,有助於提升自我效能感。 c. 透過課程中有趣的團康互動遊戲拓展社交關係,建立心理存在的歸屬感,並搭配健康知識或生活常識的分享,讓學員在健康生活上有所提升,以達到全人健康之目的。
彭代華	真齡活巧手作	本課程推動愛惜資源環保再生觀念,利用回收的環保物品(瓶罐容器.種子.碎布頭.剩毛線等),設計出簡單實用的手作品,教導長者學習拼布、編織、黏土、彩繪等多元手工藝品創作(靜態課程)為主軸,並搭配健康促進律動(動態課程)為輔,規劃12單元的真齡活巧手作課程。讓社區長者輕鬆快樂的動動手、動動腦、動動身,防失智增進身心靈健康,並且將自己創作的手作品帶回家使用,實屬最令社區長者們樂齡舒活的快樂學習課程。
林秀美	長青族動一動,活潑、健康又快樂!	以團體體適能課程為主,結合功能性體適能評估,讓長青學員們在開心運動之餘,也能透過體適能評估了解運動的成效。課程融合心肺訓練、肌耐力訓練、平衡訓練與柔軟度訓練等。
吳黎如	動靜高手 (園藝治療+唱跳輔療)	動一動:快樂的歌唱,動動身體扭扭腰和我一起開心地舞動吧! 那些耳熟能詳的歌曲,聽著旋律跟著哼唱,加上簡單的舞蹈動作,不僅是對認知的強化訓練更是能活絡筋骨、舞動健康、增加人際間的情感熱絡。 做一做:手部精細動作的強化訓練刺激腦部思考活路激發創作力,透過繪畫及手作學習提升專注力和耐心度,培養欣賞讚美他人作品。
廖秉儀	1. 愛粉彩 2. 植想守護你	1. 「和諧粉彩」(Pastel Nagomi Art)是由日本 細谷典克先生於2002年創立,「和諧粉彩」是以乾粉彩柔和材質的特徵,將其製成粉末狀,並以手指頭及簡單的工具,將乾粉彩的粉末在畫紙上慢慢上色,過程中,可以提升長輩專注力,手指精細度提升,沈浸於畫作中,忘憂,釋放壓力,最後成品更能帶給長輩滿滿的成就感。 2. 本課程之進行著重以園藝輔療、運動、手指操、桌遊、手作、音樂律動引導,於課程中以增進參與者認知、生活功能的訓練、強化認知、人際互動,提升社交能力、增進感官運用,以期能減緩感官退化及強化高齡者的身心狀況與功能。
郭育芳	長青健康促進功能性體適能	以體適能課程為主,做功能性體適能評估,讓學員們愉悅運動後,透過體適能評估了解運動後的成效。課程有手指操增加手眼協調活化大腦,運用彈力帶、彈力球、寶特瓶等教具交替配合溫和低衝擊的有氧組合訓練,達到學員心肺、肌耐力、平衡與柔軟度的目標
陳碧蓉	樂齡律動防衰老	上課前以據點之歌帶動或椅上拉筋伸展暖身,主要以樂齡韻律舞蹈教學,以一首曲子為編排舞蹈教學,依學員學習進度調整(亦可為社區需求編排舞蹈),結束前再配合15分鐘筋絡拍打可讓學員消除疲勞。可配合社區需求調整12週中4-6週靜態手做教學或全部靜態為主,銀髮樂活園藝輔療、全齡生命故事樂活手做書為主。
朱秀芳	逗陣來讀冊	透過安全、有趣、有效的系列健康促進活動,向樂齡長者分享照護預防的核心項目,含如何預防跌倒、如何預防失智、如何保健口腔、如何維持營養均衡、拓展人際關係及找回生命的意義。

陳珮甄	體適能瑜珈	熱身搭配簡單的音樂歌曲，運動同時鼓勵長輩開口唱歌，增加運動樂趣及引發運動的動力，主要的訓練，除了徒手練習之外，還會搭上器材，ex:彈力球、彈力帶、還有報紙、豆襪球、旗子、藥球、甚至生活中常見的用具…也會搭配瑜珈伸展及呼吸練習，讓長輩的心情適當的放鬆，過程中課程的多元讓運動變得有趣歡樂，讓長輩們發自內心的愛上運動，也會規律的來運動，更可以看見自己的進步。
-----	-------	---