

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

臺中市第三區社區照顧關懷據點輔導團(財團法人弘道老人福利基金會)，

聯絡人：林蔭廷 組長；聯絡電話：04-22060695#530

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
于煥忻	樂活體能班 其他：結合樂活體能加趣味手作	課程中，利用長者們熟悉的懷舊音樂，搭配肌力運動與律動來達到預防肌少症增加肌肉量，並促進雙腿活動度為目的，在安全、趣味、有效的系列肢體動作，來延展肌肉與柔軟度，提升高齡者肌力與肌耐力；另外再結合鼓棒有氧、疊杯律動、極球律動、手指操、拍手運動、小創意手作及團體遊戲，以添加課程的活潑有趣，藉由鼓棒、疊杯、極球、簡單手作與訓練合作團體遊戲的各種變化，讓長輩們手腦並用，達到促進長輩們大腦活化，預防失智效能，整個課程讓高齡長者身動、手動、腳動腦也動，達到預防及延緩老化的最終目的。
李宣蕙	樂活體能班 美姿體態班 其他：彩妝DIY、簡易編梳髮型	1. 樂活體能班:民俗舞蹈律動表演班(民間樂曲旋律引導/暖身律動/民間舞蹈基礎訓練/舞蹈舞蹈教學/舞蹈編排隊形/成果展)提升自信增加自我群體協作。 2. 美姿體態班:放鬆自然伸展操(音樂呼吸律動/暖暖開穴引導/全身暖暖筋膜伸展操/安全快樂向前行)*防跌倒及平衡訓練目的。 3. 彩妝/髮型簡易自我diy:皮膚概論/如何做好肌膚保養/粉底面面觀/眉毛/眼線/睫毛操作技巧/豐唇畫法/頭皮按摩調理/髮夾的運用/簡易編梳/整髮/造型髮品的運用認識/成果展。
李婉萍	繽紛手作班	1. 透過多元化及多媒材創意手作課程(如蝶谷巴特拼貼、黏土、園藝、布類創作、串珠、馬賽克拼貼等)，以貼近生活、結合藝術創作並有趣方式進行，以增進學員大腦活化、激發創造力，以達到預防失智，延緩老化。 2. 配合節慶或活動，設計據點與機構作品。
周娉	樂活體能班	1. 經絡芳療保健 2. AI科技育髮 3. 整體造型設計
岳一萍	樂活體能班 美姿體態班	1. 透過符合學員之體適能運動、音樂律動，以維持心肺功能。 2. 透過符合學員之皮拉提斯，以維持身體伸展狀態。 3. 透過飲食與健康、運動保健知識，增進健康維持及避免運動傷害。
林依瑄	繽紛手作班	課程設計以園藝植物為出發點，除了帶領長輩認識植物之外，也運用黏土藝術創造仿真植物，如多肉植物、如小雛菊、玫瑰花等，透過手捏植物讓長輩訓練手部小肌肉精細動作及活化大腦，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，讓課程更加多元豐富。
張宇舜	樂活體能班 美姿體態班	1. 透過符合學員之平衡訓練、肌群訓練，以維持身體機能，降低跌倒風險。 2. 透過營養諮詢，促進健康飲食，提升身體健康。

梁淑美	樂活體能班 美姿體態班	動態課程：體適能(上下肢肌力、肌耐力與核心肌群強化訓練)、健康操、舒活椅上有氧運動、毛巾操、彈力帶、極球、繩梯、寶特瓶、音樂伸展律動、手語律動、奧福音樂照顧、認知 記憶力與手眼協調團康遊戲、歡樂魔術 靜態課程：環保美勞 、造型氣球
陳君妃	樂活體能班 美姿體態班	透過正確有效的運動觀念及活潑有趣的課程，一起享受運動的快樂，利用毛巾、彈力帶、鼓棒、瑜珈球、寶特瓶等輔具來訓練肌肉，延緩肌肉流失對抗肌少症，讓身體變年輕變健康！
廖美任	樂活體能班 美姿體態班 繽紛手作班	✓美姿體態班 內容簡介：藉由課程內容增強心肺功能、增加肌肉力量、柔軟度的提升、手眼協調、精細動作及延緩腦部與手腳的老化與遲緩現象，增加長輩與群體的互動。 ✓繽紛手作班 內容簡介：透過藝術手作教學，讓長輩開心學習，促進手指頭運動(手部精細動作)，能發揮想像力、創造力、動動腦力，出門活動與社交，有助延緩退化及預防失智症。 ★創意手作與園藝療癒班：暨體驗多元媒材的手作與盆景藝術創作嗎？在自由自在無所拘束的氛圍中，透過手作與盆景藝術創作讓學員天馬行空的發揮創意，讓手作輕鬆將儀式感帶入生活中。激發學員的靈感與創意，並親自動手做出來。一起來感受手作的溫度吧！
顏秀卿	樂活體能班 其他：非洲鼓、樂器打擊、團康	熱身運動：配合音樂由肩頸到腳踝作動態運動，增加血液循環、新陳代謝，預防運動傷害。 體適能：徒手或應用各種器材（例：彈力球、彈力球、肌力棒等，進行上下肢肌力訓練，預防肌少症、防止跌倒。 有氣心肺功能訓練：利用長輩耳熟能詳的曲子跳音樂律動，增加協調能力及柔軟度。 團康活動：編排不同遊戲，增加社會參與感。 緩和伸展：伸展身體各個肌群和關節，排除乳酸，減少運動造成的痠痛。
蘇瑋菱	樂活體能班	讓長者對於中高齡者體適能有基本之認識，課程包含健康概念、肌力與肌耐力訓練、有氧律動與椅上運動。讓長者透過音樂與團體活動帶領，以「易懂、易學、易做」為目標，培養運動習慣融入日常生活，儲備「肌力」，生活精采有活力，追求優質生活、享受美滿人生。
章佳鈺	繽紛手作班 其他：竹杖/健走杖健走運動及活動帶動_、手語歌曲律動	竹杖運動與綠色療癒 一、台灣特色竹的竹杖- 運用為健走杖運動的帶動，來增加親切感與活動的樂趣，進而增強肌耐力與肢體靈活度，預防跌倒及老化。 二、綠色療癒活動- 結合環保與永續概念 運用四季節氣之大自然元素，設計園藝活動來活化視覺、觸覺、味覺、嗅覺、聽覺，結合長者生活智慧及民俗經驗，讓活動連結至內心世界，促進身、心、靈的健康，同時活動作品帶來生活樂趣，加強認知、腦部刺激、自我價值感與成就感，達到在地幸福老化的目標。

王警宇	樂活體能班 繽紛手作班	課程中透過健康促進知識的傳遞與動態多元性活動的方式進行，包括動態課程：音樂律動、手指運動、肌力運動、遊戲式的團體活動；以及靜態課程：手作活動等等。增強長輩人際互動、減緩身體機能老化，活化腦細胞，提升肌耐力。
劉珣亘	樂活體能班 繽紛手作班	「舞動人生」，1. 增加自信2. 改善抑鬱及焦慮3. 降低生活壓力4. 改善睡眠5. 改善記憶力。融合團康趣味性體適能運動課程藉由運動帶來改變，提高身體機能帶來成就感，從中獲得生理、心理與社會健康的益處。 「藍白之美」植物染課程，天然纖維棉及植物染液(藍靛)等素材，手作樂趣紮、縫、綁、染色等技法。學員動動手、動動腦設計出獨一無二作品；藉由學習、創作的樂趣，實現日常生活中美感、美學。
王憶瑄	樂活體能班 繽紛手作班	透過不同素材媒介，在動手做的過程中，增加長者手、眼、腦的靈活運用，延緩其身體退化，達到增強注意力、激發想像力、增加創造力等，進而提升長者自信心，使其在學習過程中建立良好心態，從中獲得滿足感，增添生活樂趣。
曾曉萍	樂活體能班 繽紛手作班	動態體適能搭配各式靜態活動，如：創意手作、繪畫，以激發長者創造力及鍛鍊手部功能、或加入認知訓練的桌遊、操作活動培養觀察力、注意力、聽覺能力以延緩大腦退化速度，亦或者團康活動藉此訓練社交、團隊合作精神，以防老後失智失能風險
高嘉憶	繽紛手作班	循序漸進為長者提供多元素材的學習和創作機會，課程結構不僅將學員帶入自然，培養他們對植物和綠色療癒力的感知，同時透過創作，讓他們在生活中找回成就感和自信心。 將課堂所學落實於生活之中，將創作融入生活，妝點與美化居住環境，學習盆植商品創作，展現長青族群的自我魅力。
林姿廷	繽紛手作班	透過台灣諺語(回到時光隧道)、中國詩詞之美、台灣老歌，配合節日規劃課程以有趣、深入淺出的教學方式，加上粉彩畫、蝶谷巴特、纏繞畫、多肉植物花盆製作等課程活化身體、心理機能，打開全身感官、感受，達到預防及延緩失能、失智，拓展人際關係、提升身心靈境界及找回生命的價值與意義。