

臺中市114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：曾怡安 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，提升做事效率，避免運動傷害提升運動能力，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	以腦動、口動、運動、互動、手指操、團康遊戲、音樂舞蹈；訓練到心肺有氧、核心、上下肢的肌力與肌耐力，增加肢體活動與靈活反應度。
高瑞臨	樂活體能班	增加長者肌力及肌耐力避免骨質疏鬆及肌少症發生，藉由心肺的訓練讓長者有能力走出戶外提高生活品質；認知促進遠離失智且爆發力、平衡能力訓練減少跌倒的風險，健口操訓練預防牙科疾病、延緩口腔老化、提升口腔新城代謝，團康遊戲提高上課氛圍增加長輩互動機會勇於表達自己。
陳語潔	樂活體能班	課程以動態為主，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。
黃楚尊	樂活體能班	帶領長輩拍出對應之節奏，歌曲中加入功能性體適能，讓肌力訓練不再那麼乏味無趣。並在課程中加入有趣的認知小遊戲，在歡樂中學習，提高長輩認知能力，最後讓長輩認同據點、喜歡據點，願意走出家裡，以達到預防及延緩失能目標。
陳秀珠	樂活體能班	舞動身心靈 課程以動態為主，透過多元音樂律動中帶領椅子瑜伽伸展達到減少腰酸背痛&關節靈活，適度的肌力&肌耐力訓練運動，減少身體機能退化，防止跌倒風險並加入動腦刺激引導活化腦部機能，同時刺激長者反應能力。
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（包含肌肉力量與肌耐力）。除了上述的指標，銀髮族還要增加一項平衡適能。銀髮族體適能所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。
蔡麗美	樂活體能班	課程中會使用彈力帶、繩梯及綿線，柔軟頭肩緊且舒緩五十肩與腳步手指靈活，預防及延緩衰老。
何珮瑄	樂活體能班	將在各式各樣拉丁音樂中結合舞蹈和有氧元素，啟動身體活力開關，鍛鍊肌耐力、協調性和平衡感；隨著節奏動起來，釋放大量的腦內啡，讓您天天擁有正能量與好心情。
吳金玲	樂活體能班	課程設計以動態為主，透過運動方式促進長者健康，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。
宋淑真	樂活體能班	適能評估、暖身與伸展、肌力與核心訓練、關節保健、樂齡舞蹈、彈力帶運動、椅子體操、步態與平衡訓練，注重實用性與安全性，幫助長輩提升體能並融入日常生活。
陳彥叡	樂活體能班	學員進行暖身動作，讓肌肉慢慢進入運動狀態，搭配適合的流行舞曲，反覆練習各式各樣的舞蹈作，訓練學員反應能力、身體控制能力、協調能力等等。

廖滿琴	樂活體能班	課程以動、靜態規劃，讓長輩配合懷舊音樂伸展上、下肢的肌力運動，並加入遊戲活動增加趣味性，同時以反應遊戲促進長者認知表達能力，以彈力帶、彈力球、彩帶多種媒材讓長者舒緩肩頸，加入智能活動桌遊可預防及延緩衰老。
鄭美玲	樂活體能班	以肌力訓練和有氧運動為基礎，結合提升體能與強化認知功能之多元化活動；透過定期運動，增強肌肉力量和改善心血管健康，持續活化大腦，提高反應速度與思維敏捷性。
張逸忠	樂活體能班	以運動保健銀髮體適能為主及原則，以淺顯易懂方式讓長輩認識銀髮體適能對老化的益處及運動時自我認識運動危險因子與強調體能對慢性病對自身影響，在由課堂上帶領學員親身體驗及操作分解銀髮體適能。
林雍正	美姿體態班	生物能醫學氣功《健身運動十七法》是一套全身肌肉群鍛鍊運動功法，能產生熱感效應，將筋骨不斷的向上提拉伸舉，使肌肉骨骼關節靈活，以對抗地心引力，靠肌肉緊張和伸展的作用，不斷的在對抗組織老化和抗病防病，以達到健康的效應。
姚竣傑	樂活體能班	簡易全身性活動、核心訓練、下肢訓練及自主放鬆。
游曉慧	樂活體能班	課程以動態為主，帶領長者音樂律動，以體適能八大要素為基礎，搭配長者耳熟能詳的音樂，搭配輔具帶領長者做律動，隨著音樂哼唱同時鍛鍊身體。
吳雅婷	繽紛手作班	課程結合繪畫與半立體藝術媒材，透過層次堆疊、色彩搭配與創意表達，讓學員在創作過程中體驗美感與療癒的樂趣。
李雪鏡	繽紛手作班	程規劃造型可愛的手作品主題藉此激發長輩們對DIY的興趣與熱情引導他們動腦思考、動手製作除了能夠在無形中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。
林依瑄	繽紛手作班	課程內容涵蓋植物拼貼、仿真黏土花藝及粉彩畫等，幫助長者提升專注力與手部靈活度，同時享受創作的樂趣。
林桂珠	繽紛手作班	課程設計以「動手作」為主，考量長輩們需要更多的手指末梢神經刺激，因此設計許多簡易又可以多動手指的小品，讓長輩容易取得材料及好上手。
紀曉春	繽紛手作班	運用多方不同的教材，捏朔、拼貼、粉彩來引起長者學習的興趣，在談笑風生中學習手腦並用與彼此間的互動，進而得到心靈的快樂。
唐淑芬	繽紛手作班	傳授蝶古巴特的裝飾技法，即結合胚布、木器、玻璃、皮革等素面胚體，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。
張叔閔	繽紛手作班	課程以透過線材多種編織方式，啟發動手做編織的樂趣，讓學習者能手腦並用刺激反應能力，結合美學創作讓長者延緩衰老。
張凱琪	繽紛手作班	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，身心靈健康，打通氣脈活絡氣血，讓血液循環更好，代謝更好，筋更柔軟，活化細胞的洗禮讓腦袋更清明，行動更敏捷。
陳美伶	繽紛手作班	課程設計以靜態為主，考量長輩們所以會以粗絲線為主、從基本結飾進而組合成吊飾作品。
陳碧鳳	繽紛手作班	認識書法基礎筆法及結構，寫書法好處可訓練手部穩定、加強細部協調度、活化大腦、紓壓放鬆及「靜心」也「淨心」。
劉品辰	樂活體能班	透過有氧和伸展運動有助保持體形、體態，有利於肌肉伸展減緩肌少症，每天運動一點點，感受身體的變化。
蕭茹嵐	繽紛手作班	課程以靜態為主，藉由美術和手工藝教學，使長者提高審美能力，陶冶情操，激發豐富想像力和創造力，刺激大腦延緩失智、失能促進身體健康。
王莉霜	繽紛手作班	鋁線以輕實用藝術為主，氣球則以互動作小品為主長者能透過手和腦協調實操並有美麗的作品帶回家
鍾夙惠	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。

陳芳筠	知性生活班	演奏自己喜愛的歌為宗旨，考量長輩們大部分都有聽歌的習慣，課程安排以長輩喜愛的歌曲作為教學教材，會以民謠、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。
魏彩玲	樂活體能班	團康遊戲以及桌遊如拉密、方塊棋、象棋、積木等讓長者們動動腦不失智，並於最後一堂課桌遊趣味活動做成果展現，以鼓勵學員持續參加課程學習。