

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

臺中市第二區社區照顧關懷據點輔導團(靜宜大學)，

聯絡人：古社工；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
王妙靈	樂活體能班 美姿體態班	本課程專為55歲以上學員設計，透過系統化漸進訓練提升肌力、核心穩定與心肺耐力，預防肌少症並改善生活品質。結合音樂節奏、團體互動與健康知識分享，增強運動樂趣與健康素養。 課程為12週規劃，從基礎到進階，涵蓋抗阻訓練、平衡協調、有氧體能，確保安全與成效。每堂課包含暖身、主訓練、互動遊戲與健康分享，促進學員身心健康，建立長期運動習慣。
吳黎如	樂活體能班 繽紛手作班	★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、創作力和耐心度，並學習欣賞讚美他人作品。培養美感將藝術融入生活，充分運用於日常生活上，進而體會生活樂趣提升對自我的認同和信心。 ★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。
李怡慧	樂活體能班 美姿體態班	<u>拳擊有氧與彈力帶增肌訓練</u>:透過拳與踢的練習，拳擊有氧能改善心肺功能，增加胰島素的敏感度，踢法特別提升平衡感、幫助預防跌倒；在拳打腳踢的組合中熱情吶喊、活力滿滿。彈力帶肌力訓練，幫助預防肌少症與矯正駝背。 <u>瑜珈柔軟操與鼓棒節奏訓練</u>:介紹全身肌群的伸展方式與瑜珈體位，根據學員的體能使用啞鈴等輔具，課程以和緩的呼吸來引導練習，著重正確執行以減少運動傷害，達到通體舒暢的目標。鼓棒打擊歡樂地律動、隨著音樂呼喊，增加上下肢協調性與自信心。
馬敏華	繽紛手作班 懷舊治療	藉由早期物件的提供，開啟長輩們記憶的連結，輔以影片重溫舊時光，讓物件的歷史與文化點滴，透過遊戲模式與引導，建立長者們與物件的互動更聯想其中的故事，以此豐富個人自傳與記憶拼圖。運用影印相關物件的學習單給長輩們釋放情感並收集成冊，再選幾個篇章延伸手作課程，期許懷舊治療課程給長輩們療癒身心，並達到手眼腦並用的課程效益。

陳淑卿	音樂照顧(音樂輔療)	此課程為「音樂照顧」，有別於一般音樂律動或音樂體適能，利用音樂讓參加的長者能在活動中引發身體的動作，增進身體各部位動作的協調，並透過各項樂器合奏獲得參與活動的興趣及共同完成的成就感。 課程所運用的曲目有世界名曲、古典樂曲、國台語歌曲、外國歌曲，利用各種樂器或身體樂器的合奏/帶動，使參與的長者願意隨音樂增加自我身體的活動，並能透過音樂的聆聽使心靈受到愉悅的照顧，並在音樂活動中提升人際互動達到自信、自我肯定與認同，最後以靜心音樂幫助參加者引發正面思考、感覺被重視與被關懷，有自信地的面對老化，活躍健康生活。
陳珮甄	樂活體能班 美姿體態班 動態運動+靜態手作	1. 樂齡瑜珈肌力伸展 2. 樂齡皮拉提斯 3. 樂齡體適能有氧肌力伸展 4. 動態運動+靜態手作
彭代華	樂活體能班 繽紛手作班	真齡活巧手作齡活巧手作課程簡介：靜態手作課程搭配運動及律動課程 推動愛惜資源環保再生觀念，利用回收的環保物品(瓶罐.紙盒容器.種子.碎布頭.等)以及複合媒材，設計出簡單實用的生活手作品，教導長者學習拼布、黏土、彩繪、紙藝、蝶古巴特等多元手工藝品創作為主軸，並搭配健康促進律動，讓社區長者輕鬆快樂的動動手、動動腦、動動身，預防失智及促進身心健康，而且可將自己創作的手作品帶回家美化居家環境及生活實用，實屬最令社區長者們樂齡舒活的快樂學習課程。
王素慧	繽紛手作班	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。

黃今儀	<u>音樂帶動</u> <u>肌力體適能</u> <u>敲擊體適能</u>	1. 音樂帶動： 音樂帶動課程結合音樂、節奏與動作，透過富有節奏感的活動來提升身心健康。根據音樂的節奏做出不同動作，如拍手、踏步、揮手、擺動等，以提升心肺功能與肢體協調能力。也會設計團體遊戲或合作動作，增加樂趣與社交互動，在輕鬆愉快的氛圍中運動。 2. 肌力體適能： 肌力體適能課程專注於提升肌肉力量、耐力與身體穩定性，適合希望增強肌力、尤其是銀髮族的體力增強、肌肉不流失或提升運動量的人。使用彈力球、彈力帶、等方式進行阻力肌力訓練。 3. 敲擊體適能： 敲擊體適能結合音樂敲擊與運動訓練，透過鼓棒或其他打擊樂器來提升心肺耐力、節奏感與全身協調性。學習基本的敲擊技巧，如用鼓棒敲擊椅背、地面或空氣，以啟動手臂與核心肌群。跟隨音樂的節奏進行敲擊，訓練肢體協調與反應速度，增強參與者的團隊合作與默契。課程內容多元希望能讓學員能從陌生到互動再到熟悉，大家一起互相鼓勵彼此關心，能增加運動的次數，並經由活動能活絡長者之間的人際關係、提升自信感、成就感、增加生活樂趣、促進身心健康，體能增強、肌肉不流失、提升生活品質、活躍老化，延緩長者失智失能。
廖秉儀	樂活體能班 繽紛手作班	本課程為靜動態穿插,課程之進行著重以運動、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。
陳碧蓉	樂活體能班 繽紛手作班	長者健康養生觀念需求提升，適當的運動+手做對高齡者更有助益，運動可以舒筋活骨及手做可活化腦細胞預防及延緩腦力退化。 課程設計分為： 動態為主(活力舞蹈or音樂律動or樂活鼓棒敲擊有氧等)。 靜態為主(編織or種子/植栽or黏土手作DIY等)。 亦可動態+靜態互相搭配。 運動前先帶2~30分鐘暖身操，可減少預防運動傷害：主要活動可藉音樂陶冶性情，隨著美妙的音樂，伴著輕快的舞步，從每一首音樂變化不同舞步達到運動外，提高心肺功能的同時，達到身心健康目的。 高齡者延緩老人痴呆發生，可透過一些桌上遊戲學習來啟更多智能和心理的技巧！ 手作DIY的好處很多，透過個種手法並提供適當適時的教導，不但能夠訓練高齡者手腦靈活度，促進多思考以刺激他們的靈活度及活化腦力。也可與他人拉近距離，增加彼此的人際互動及社會參與力。

王陳雪霞	樂活體能班 美姿體態班 繽紛手作班 媒體素養手機課程	手機有藝思：讓長者熟悉手機操作，課程與生活經驗連結，從手機基礎操作，到生活中實用的APP，並融入防詐騙、健口操、防失智…等核心課程。 活力有夠讚：透過健康促進運動課程，提升健康知識及體適能，減少跌倒危險因子，並透過活潑有趣的互動遊戲，促進健康。 璀璨生命繪本：設計音樂律動及延緩老化肢體運動，融入樂齡核心課程，在動靜穿插教學中，創作個人獨一無二的生命繪本。 銀齡樂活敲打趣：利用懷舊老歌結合節奏律動，自製環保樂器開心敲打玩音樂，讓長者們能夠樂在學習忘記年齡，開心參與。
------	-------------------------------------	--