

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	利用長者們熟悉的懷舊音樂、及流行洗腦舞曲，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	運用經絡理論進行實際的保健操作，正確進行經絡按摩及推拿技術。
岳一萍	樂活體能班	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。

梁淑美	樂活體能班	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
廖美任	樂活體能班 繽紛手作班 其他：臺灣傳統技藝文化傳承、創意手作與園藝療癒班	樂活體能班 內容簡介： 設計以體適能-多元運動訓練，簡單易學、安全有趣，讓長輩能於互動、開心中學習並增強長輩肌耐力、核心肌群、平衡感、柔軟度的提升、手眼協調、手部精細動作及延緩老化與遲緩現象，增進長輩與群體的互動。 (課程內容包含體適能、認知促進、預防及延緩失能課程、團康遊戲…等，結合多元「預防及延緩失能照護」活力有GO讚方案模組)。 ✓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
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。 有氧心肺功能訓練：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、台灣特色竹製作低碳親切健走杖，增加活動的樂趣，進而穩定核心、增強肌耐力與肢體靈活度，預防跌倒及失能。 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，設計園藝活動來啟動五感，結合長者生活智慧及民俗經驗，讓活動連結自身，促進健康同時作品帶來生活樂趣，提升自我價值感與成就感，達到在地幸福老化的目標。 三、結合音樂與打擊，運用耳熟能詳的音樂或一起運用節拍做打擊活動，以愉悅氣氛來強化專注力，延緩身腦機能退化。
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。
劉珩亘	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。

曾曉萍	樂活體能班 繽紛手作班	1. 樂齡體適能：讓樂齡族用運動替代醫療，課程內容包含暖身、柔軟度、肌力及有氧訓練，養成規律有效的運動方式和習慣，進而擁有獨立生活自理的能力。 2. 音樂律動：讓樂齡族學習搭配音樂練習節奏感及鍛鍊肢體，培養觀察力、注意力、聽覺能力，還能藉此訓練社交、團隊合作精神，以防老後失智失能風險。
高嘉憶	繽紛手作班	探索大地與生命的奧妙，透由芳香療癒，重新認識自己，探索身體，學習經絡與情緒，如何保養肌膚，體驗植物的療癒力，課程中帶入芳香，為長者帶來身心效益，並透由認識社區植物生態與安全活動知能，種植盆栽綠化生活，透過照顧與認識植物，感受新生的喜悅與生生不息與大自然的療癒力，大地的禮物，將綠色的芬芳帶入生活。
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。
張凱琪	樂活體能班	課程以"輕鬆"柔軟"伸展"精油"為主,鍛鍊核心,增加肌耐力,讓長輩精神飽滿行動敏捷預防跌倒,打通氣脈活絡氣血,循環更好,代謝更好,筋柔軟,"精油"活化細胞"放鬆"心靈",身心敏捷如少年,隨著老師音樂的律動歡快的氣氛,愉悅的環境帶給眾人滿滿的正能量與歡樂,讓長輩度過一個快樂的時光,獲取幸福以及生活的意義感,培養良好的人際關係增強社會往來的滿足感。

陳彥蓉	繽紛手作班	探索大地與生命的奧妙，透由芳香療癒，重新認識自己，探索身體，學習經絡與情緒，如何保養肌膚，體驗植物的療癒力，課程中帶入芳香，為長者帶來身心效益，並透由認識社區植物生態與安全活動知能，種植盆栽綠化生活，透過照顧與認識植物，感受新生的喜悅與生生不息與大自然的療癒力，大地的禮物，將綠色的芬芳帶入生活。
-----	-------	---