

## 屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號  
聯絡人：曾雅怡  
聯絡電話：08-7320415#5317  
傳真：08-7323731  
電子信箱：a251394@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣東港鎮以粟國民小學

發文日期：中華民國114年9月24日

發文字號：屏府社政字第1140262919號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (376530000A114026291900-1. pdf、376530000A114026291900-2. png)

主旨：為推廣本縣銀髮人力運用，促進世代共學與在地文化傳承，檢送「屏東縣114年度銀髮達人薪傳教學公益場申請簡章及教案表」1份，請貴校惠予運用並鼓勵師生參與，請查照。

說明：

- 一、為充份發揮銀髮族專長並提升社會參與，本府社會處培力本縣具專才之銀髮達人，涵蓋手工暨民俗技藝、保健運動、音樂、藝文及生活綜合等五大領域，擔任薪傳講師，提供公益教學服務。
- 二、本方案採公益服務方式，講師不收取授課費用，惟上課所需之材料費由申請單位自行負擔。
- 三、貴校可依需求，安排於課後輔導課程、社團課程、小小志工培力或晨光時間等時段進行，以促進孩童與銀髮達人互動，強化世代交流。
- 四、申請方式請逕至線上表單填寫申請資料（網址：<https://forms.gle/vFFKgJmLh2f5ASVGA>），社會處將依表

單內容媒合安排講師並另行通知(公益場次額滿截止)。

正本：本縣各國小及特殊學校、各國中

副本：本府教育處、本府社會處長青科、本府社會處



裝

訂

線

36

# 屏東縣 114 年度銀髮達人薪傳教學-公益場方案簡章及教案

## 一、計畫緣起

為促進銀髮族持續參與社會，發揮專長並傳承知識與文化，屏東縣政府社會處特別培力具備專業技能之「銀髮達人」擔任薪傳講師，透過進入校園推廣教學，營造世代互動與共學環境，落實樂齡與青少年的互惠共好。

## 二、課程內容

銀髮達人講師群涵蓋五大領域，提供多元教學內容，供各校依需求安排(課程介紹詳如教案一覽表)：

1. 手工暨民俗技藝類：編織、紙藝、剪紙、傳統工藝等。
2. 保健運動類：簡易養生運動、伸展律動。
3. 音樂類：合唱、樂器教學、音樂欣賞、方言傳唱。
4. 藝文類：英文特色教學分享、繪畫。
5. 生活綜合類：書法、美食烘焙、生活智慧分享。



## 三、適用對象及運用場合


1. 國民中小學及高中職：可運用於課後輔導、社團課程、小小志工培力、研習、晨光時間等。
2. 志願服務運用單位：可結合志工聚會、在職訓練、會議或團康活動。
3. 社區及團體：成長紓壓、文化傳承、會員交流

## 四、費用說明

本方案屬公益服務：

- 銀髮達人講師不收講師費。
- 單位僅需負擔課程所需之材料費(如教材、耗材等)。

## 五、申請方式

1. 請各單位直接至線上表單填寫預約資料。
2. 申請表單網址： [<https://forms.gle/vFFKgJmLh2f5ASVGA>]
3. 本處將依表單內容及講師領域與時程安排，並另行通知申請單位確認。



## 一、手工暨民俗技藝類(36 項)

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-1	<b>曼陀羅點畫手扇</b>	星期一至日(上午或下午)/2 小時	林千煜/國語、閩南語 電話:0910731931
	課程內容	台灣夏日很長，手扇是個隨身可攜帶的涼風工具，扇面上畫有自己創作作品，在搨風的同時展現自己作品，無形中自信心及成就感以及自我價值感就在這搨風的舉動中自然呈現了。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
1-2	<b>生活環保藝術-蛤貝吊飾</b>	星期一至日(上午或下午)/2 小時	林千煜/國語、閩南語 電話:0910731931
	課程內容	我們生活中有許多物品都可以環保再生利用，本課程即是將食用後要丟棄的蛤蜊殼洗淨後手工加以包裹改裝成為喜氣又討喜的吊飾；學習者能在製作過程中獲得製作樂趣，喜悅中完成作品，擁有藝術作品的成就感及快樂。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏東縣內各區皆可	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-3	快樂學習解壓流體畫	星期一至日(上午或下午)/2 小時	洪淑梅/國語、閩南語 電話: 0933092210
	課程內容	1. 讓長者願意走出家門, 快樂學習 2. 用簡單的顏料色彩讓長者容易學習	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：75元/人 ◆教學設備： 1. 音樂律動課時請長者自備毛巾和水 2. 流體畫需圍裙。
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
1-4	快樂學習梅花扇	星期一至日(上午或下午)/2 小時	洪淑梅/國語、閩南語 電話: 0933092210
	課程內容	1. 讓長者願意走出家門, 快樂學習 2. 用簡單的顏料色彩讓長者容易學習	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：30元/人 ◆教學設備： 音樂律動課時請長者自備毛巾和水，材料老師會帶。
	服務區域	屏東縣內各區皆可	



編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-5	快樂學習輕黏土	星期一至日(上午或下午)/2 小時	洪淑梅/國語、閩南語 電話: 0933092210
	課程內容	1. 讓長者願意走出家門, 快樂學習 2. 用簡單的顏料色彩讓長者容易學習	
	教學服務或作品相關照片	 	◆課程材料費：10-50 元/人 ◆教學設備： 音樂律動課時請長者自備毛巾和水，材料老師會帶。
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
1-6	「禪繞畫」活動	星期一至日(上午或下午)/2 小時	莊雪麗/國語、閩南語 電話: 0926313509
	課程內容	一、學習禪繞畫的基本筆法與圖形重複技巧，提升專注力與創造力，並透過繪畫過程表達自我、培養藝術創作美感。二、藉由反覆筆畫達到放鬆與紓壓效果，學習欣賞不完美的完美，進而平靜心境、促進情緒穩定與身心健康。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：50 元/人(每人一組纏繞畫卡紙及 Pentel 雙色筆) ◆教學設備： 音樂律動課時請長者自備毛巾和水，材料老師會帶。
	服務區域	屏東縣內各區皆可	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-7	手腦並用齊飛揚 - 變廢為寶之手工藝果 物拼盤飾品製作	星期一、二、三、四、五上午/2 小時	陳美粟/國語、閩 南語 電話: 0922756997
	課程內 容	使用回收再利用的水果網套，製作成各種水果裝飾品。	
	教學服 務或作 品相關 照片		◆課程材料費：50 元/人 ◆教學設備：1. 大、 小水果網套各 5 個 2. 綠色粉彩紙一 張。3. 粗縫衣線一 捲。4. 紅色塑膠盤 一個(直徑 15~20 公 分)。5. 剪刀、白 膠、雙面膠。 *煩請社區據點事先 向講師確認及準 備。
	服務區 域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、長治鄉、鹽埔鄉、九如鄉	
1-8	手腦並用齊飛揚 - 變廢為寶之花卉手工 藝製作	星期一、二、三、四、五上午/2 小時	陳美粟/國語、閩 南語 電話: 0922756997
	課程內 容	1. 使用回收再利用的寶特瓶，製作成各種飾品。 2. 依照個人喜好，製作剪貼自己喜歡的樣式，完成專屬於自己的作品。	
	教學服 務或作 品相關 照片		◆課程材料費：50 元/人 ◆教學設備： 1. 寶特瓶 1 支。(規 格：600-700 毫升 大小) 2. 剪刀、雙面膠。 3. 各色粉彩紙 5 張。 *不同作品的所需材 料不盡相同，煩請 社區據點事先向講 師確認及準備。
	服務區 域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、長治鄉、鹽埔鄉、九如鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-9	星之花	星期一至日(上午或下午)/2小時	陳貴美/國語、閩南語 電話: 0926596610
	課程內容	1. 簡單易學透過八角星為主題性的中心創作。2. 共振的色彩及重複的繞線動作創作出屬於自己的作品。3. 體驗療癒的能量、健康、快樂、笑容。	
	教學服務或作品相關照片	  <p>◆課程材料費：80元/人 ◆教學設備：桌子+椅子，材料老師會帶。</p>	
	服務區域	<p>屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉</p> <p>屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮</p> <p>屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉</p>	
1-10	童玩-創意手作翻身板	星期一至日(上午或下午)/2小時	陳貴美/國語、閩南語 電話: 0926596610
	課程內容	1. 玩色創意，板面繪圖創作。2. 屬於自己獨一無二的翻身板。	
	教學服務或作品相關照片	  <p>◆課程材料費：50元/人 ◆教學設備：桌子+椅子，彩色筆、剪刀，其餘材料老師會帶。</p>	
	服務區域	<p>屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉</p> <p>屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮</p> <p>屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉</p>	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-11	香草槌槌棒	星期一至日(上午或下午)/2小時	陳貴美/國語、閩南語 電話: 0926596610
	課程內容	在槌打過程中減緩肌肉流失，增強肌力再加香草的清香能讓人神清氣爽，進而達到舒壓解悶，是一個老少皆宜的實用手作。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	<p>屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉</p> <p>屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮</p> <p>屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉</p>	
1-12	吸管藝術-會動的毛蟲	星期一至日(上午或下午)/2小時	黃苗卿/國語、閩南語、客語 電話: 0971501728
	課程內容	1. 增進手部小肌肉協調能力與手眼協調。2. 鼓勵創意發揮與色彩美感認識。3. 誘發好奇心與成就感，促進社交互動。(建議祖孫一起參加)	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏東縣內各區皆可	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-13	<b>種是愛玩藝</b>	星期一至日(上午或下午)/2小時	黃珮琳/國語、閩南語 電話: 0952793275
	課程內容	「手是人類神經感覺最為敏感的部位,神經纖維也最集中。動手後腦迴圈會發生改變,手的動作形成大腦新的興奮點,有利於理解、記憶和思考訓練長輩的心、腦、手、口的協調性,讓大腦皮質層得到刺激,對於失智症可達到預防和延緩作用	
	教學服務或作品相關照片	 	◆課程材料費: 50-100元/人,可依社區需求詢問老師 ◆教學設備: 椅子、音響設備、投影機、剪刀,材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域: 屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域: 琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	
1-14	<b>綠盆栽-鋁線空鳳梨</b>	星期一至日(上午或下午)/2小時	黃珮琳/國語、閩南語 電話: 0952793275
	課程內容	透過植物提升生活品質,盆栽,綠色視覺效果能夠舒緩人們的疲勞感和壓力,提高居住者的心理健康	
	教學服務或作品相關照片	 	◆課程材料費 50-100元/人 ◆教學設備: 教學設備: 椅子、音響設備、投影機、剪刀,材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域: 屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域: 琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-15	小雛菊(毛根手作)	星期一至日(上午或下午)/2小時	葉美月/國語、閩南語 電話: 0958990201
	課程內容	帶領學員一步步勾勒出手作成品，並可將作品帶回，為生活增添不同色彩	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：50元/人，可依社區需求詢問老師 ◆教學設備：麥克風及音箱、黑板/白板、延長線，材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋山鄉、枋寮鄉、佳冬鄉	
1-16	永恆花-金香鬱你(毛根手作)	星期一至日(上午或下午)/2小時	葉美月/國語、閩南語 電話: 0958990201
	課程內容	帶領學員一步步勾勒出手作成品，並可將作品帶回，為生活增添不同色彩	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：50元/人，可依社區需求詢問老師 ◆教學設備：麥克風及音箱、黑板/白板、延長線，材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋山鄉、枋寮鄉、佳冬鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-17	空氣中的空氣鳳梨(鋁線手作)	星期一至日(上午或下午)/2小時	葉美月/國語、閩南語 電話: 0958990201
	課程內容	帶領學員一步步勾勒出手作成品，並可將作品帶回，為生活增添不同色彩	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：100元/人，可依社區需求詢問老師 ◆教學設備：麥克風及音箱、黑板/白板、延長線，材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋山鄉、枋寮鄉、佳冬鄉	
1-18	居家手工藝-手編的樂趣	星期一至日(上午或下午)/2小時	劉惠芳/國語、閩南語 電話: 0937395571
	課程內容	體驗手編織的樂趣，提升手、眼部協調靈活度與生活應用技能；延緩退化	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：55元/人，可依社區需求詢問老師，麻繩、模型、點綴飾品、鐵絲、保麗龍膠、熱熔膠條、熱熔槍 ◆教學設備：桌子、椅子、剪刀，材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉	



編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-19	觀賞植物-我把植物變美了	星期一至日(上午或下午)/2小時	劉惠芳/國語、閩南語 電話: 0937395571
	課程內容	培養美感與生活創造力，認識基本植栽知識，了解植物照顧與種植 培養長輩對自然的生活樂趣，完成創意植物作品，美化居家空間	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：60元/人，可依社區需求詢問老師，剪刀、熱熔槍、保麗龍膠、小型植物、培養土、鋁線、麻繩、熱熔膠 ◆教學設備：桌椅，材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉	
1-20	金莎巧克力花束	星期一至日(上午或下午)/2小時	劉惠芳/國語、閩南語 電話: 0937395571
	課程內容	學習簡易包裝技巧，增進美感經驗	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：55元/人，可依社區需求詢問老師，金莎巧克力一顆、乾燥花、竹棍、包裝紙、花藝膠帶、鐵絲、熱熔膠槍、剪刀 ◆教學設備：桌子、椅子、剪刀，材料老師會帶。
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-21	歐洲家飾彩繪	7、8月下午星期一～五都可以，上午也只能排四、五，暑假以外平常月份上午只能排四或五/2小時	吳奇玲/國語、閩南語、客語 電話: 0911756076
	課程內容	色彩的應用, 木器的處理	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：120元/人，方便取水洗抹布 ◆教學設備：材料老師準備
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
1-22	曼陀羅心靈療癒彩繪	7、8月下午星期一～五都可以，上午也只能排四、五，暑假以外平常月份上午只能排四或五/2小時	吳奇玲/國語、閩南語、客語 電話: 0911756076
	課程內容	忘憂的畫, 不需要有畫畫基礎都可以畫	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：120元/人，方便取水洗抹布 ◆教學設備：材料老師準備
	服務區域	屏東縣內各區皆可	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-23	空氣鳳梨 DIY	星期一、三、五上午/2 小時	李聖偉/國語、閩南語 電話: 0937638925
	課程內容	空氣鳳梨教學目標旨在培養耆老對植物生態、照護知識的了解，以及培養對植物的欣賞和愛好。預期效益包括提升學生對自然環境的敏感性，增加對植物的知識和興趣，並可能引發學生對綠色生活、環境保護的思考。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：60 元/人，鋁線材料及瓶塞，空氣鳳梨，眼睛，鞋子，材料老師準備 ◆教學設備：室內教室、筆電、投影機麥克風
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	
1-24	苔球療癒手作	星期一至日(上午或下午)/2 小時	張素鳳/國語、閩南語 電話: 0932977710
	課程內容	1. 動動手動動腦病痛遠離我, 讓長輩喜歡來據點學習找到自己的興趣 2. 能理解苔球的生態學及生長要求。3. 苔球製作技巧和必要材料。4. 培養對微型植物的照顧技能、創作和設計。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：100 元/人 (可與老師討論)◆教學設備：明亮、通風的室內空間，配備桌椅、垃圾桶、剪刀。
	服務區域	屏北區域：屏東市、里港鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、崁頂鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮。	
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語

1-25	可愛動物摺紙	星期一至日(上午或下午)/2 小時	張勳翔/國語、閩南語 電話: 0937575504
	課程內容	透過摺紙教學訓練長者手眼協調與專注力，特殊的練習道具與腦力激盪的題材運用，讓課程活潑生動不單調。	
	教學服務或作品相關照片		
服務區域	屏東縣內各區皆可		
1-26	沾印彩繪圓形收納筒	星期六、日(上午或下午)/2 小時	許喬雅/國語、閩南語 電話: 0972277825
	課程內容	衛生紙捲筒是容易取得，堅固得以再生成實用的收納小物。我們只需要將其外圍小小彩繪，便能創造獨一無二的圓筒收納。衛生紙筒重複利用不僅環保愛地球，也能發揮你的創意，增添生活中的小確幸。	
	教學服務或作品相關照片		
服務區域	屏東縣內各區皆可		

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
----	------	-----------	----------

	紙編藝術/筆筒製作	星期一至日(上午或下午)/2 小時	陳鴛鴦/國語、閩南語 電話: 0913116344
1-27	課程內容	利用環保廢紙編成的筆筒很實用美觀好看，並可訓練雙手指頭靈活度，與精細動作訓練，搭配手眼協調，動腦思考如何編織。	
	教學服務或作品相關照片	 <p data-bbox="1203 465 1481 741">◆課程材料費：30元/人，材料老師準備 ◆教學設備：4 張長桌、15 張椅子、剪刀</p>	
	服務區域	屏北區域：屏東市	
	和風搖扇手刮圖畫	星期一至日(上午或下午)/2 小時	傅美鳳/國語、閩南語 電話: 0972277925
	課程內容	透過色彩顏料堆疊與其獨特簡單技法，讓小朋友到大朋友不需具備繪畫基礎，也可以享受創作樂趣，過程中的和諧寧靜感得到心靈療癒，並將這份美好，傳遞給更多人。	
1-28	教學服務或作品相關照片	 <p data-bbox="1203 1435 1481 1666">◆課程材料費：30元/人，材料老師準備 ◆教學設備：配備桌椅、剪刀、雙面膠。</p>	
	服務區域	<p data-bbox="325 1832 1453 1906">屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉</p> <p data-bbox="325 1912 1453 1986">屏中區域：琉球鄉、林邊鄉、竹田鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮</p> <p data-bbox="325 1993 715 2031">屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉</p>	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
----	------	-----------	----------



	<b>編織：手機環 or 鑰匙圈-基礎版</b>	星期一至五上午/2 小時	<b>葉鳳英/國語、排灣族語</b> <b>電話：0937381139</b>
1-29	課程內容 利用棉線學習編織技巧，並可訓練雙手指頭靈活度		◆課程材料費:150-200 元/人，需與老師討論 ◆教學設備：1. 室內教室空間，設有桌椅。 2. 每桌配置：剪刀 1~2 支、無牙尖嘴鉗 1~2 支、不殘膠布膠帶(黏性夠強，固定棉線用，以便編織)、手縫針 3~4 支。
	服務區域	屏北區域：三地門鄉 屏中區域：瑪家鄉	
	<b>窗花賀喜結良緣！- 客家剪紙樂齡玩中學</b>	星期二、五、六、日(上午或下午)/2 小時	<b>歐陽嶽/國語</b> <b>電話：0975791582</b>
1-30	課程內容 1. 認識客家文化 2. 學習剪紙技巧 3. 手眼協調訓練 4. 藝術創作與表達 5. 社交互動：		◆課程材料費:90 元/人 1. 剪刀 2. 色紙 3. 鉛筆/自動鉛筆 4. 橡皮擦 5. 剪紙圖案範本，需與老師討論 ◆教學設備:投影機、抹布、濕紙巾
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：佳冬鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-31	手工折紙教程-小雨傘折紙	星期二、三、五、六(上午或下午)/2 小時	蔡學義/國語、閩南語 電話: 0937647429
	課程內容	提升自信與學習動機 增進手腕運用及頭腦運用。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	
1-32	玻璃環保回收再利用及種子盆栽藝術創作課程	星期一至日(上午或下午)/2 小時	鄭枝益/國語、閩南語 電話: 0913549550
	課程內容	一、學習玻璃環保回收再利用。二、學習種子盆栽藝術創作搭配玻璃環保回收再利用。三、學習玻璃切割工法及工具之使用	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-33	民俗技藝~捏麵人	星期一至日 (上午或下午)/2 小時	戴攸如/國語、閩南語 電話: 0936216885
	課程內容	1. 歡樂動動操，活動筋骨 2. 團康活動，訓練互助的才能贏得勝利， 3. 讓長輩們了解，他們小時候的民俗技藝沒有消失，	
	教學服務或作品相關照片	 	◆課程材料費： 60 元/人，捏塑材料 ◆教學設備： 長桌子. 椅子。
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-34	紙上型染	星期一至日 (上午或下午)/2 小時	林玉燕/國語、閩南語 電話: 0988399063
	課程內容	利用各類型版，以平塗筆沾柿汁進行刷染，訓練手眼協調性及創作專注力	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費： 無，圖畫紙、平塗筆、柿汁 ◆教學設備： 長桌子. 椅子。
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-35	<b>創造藝術生活-流動畫</b>	星期一至日(上午或下午)/2小時	林千煜/國語、閩南語 電話:0910731931
	課程內容	人人都可以是生活藝術家，我們生活中有許多可以創造的藝術，本課程即是將壓克力顏料灑灑畫框內，創作出獨一無二的作品成為喜氣又討喜的畫作；在製作過程中獲得無限期待的興喜製作樂趣，愉悅中完成作品，人人擁有藝術作品的成就感及快樂	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：80元/人 ◆教學設備：桌子+椅子，材料老師會帶。</p>	
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-36	<b>環保也療癒 廢紙的新生命</b>	星期一至日(上午或下午)/2小時	蔡慧敏/國語、閩南語 電話: 0912992143
	課程內容	一、小小一張廢紙不僅可以變身趣味活動，也能隨興摺出一個賞心悅目的創意作品。 二、素材的變化度高，可以根據長輩們的好好，共同構思作品的呈現方式。	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：無 ◆教學設備：桌子、椅子、麥克風、音響，材料老師會帶。</p>	
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-37	<b>立體彩蝶</b>	星期一、二、四、五(上午或下午)/2 小時	鍾櫻珠/國語、閩南語、客語 電話: 0939833925
	課程內容	一. 運用腦力激盪活化思緒亦即訓練長者手握力氣、小指運動及眼腦協調的作用預防暨延緩失智之功能。 二. 〈環保又經濟〉, 垃圾變黃金〈愛地球垃圾減量〉, 達到環保至高效益。	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：0-50元/人 ◆教學設備：需提供課桌椅、剪刀、報紙或廣告紙，材料老師會帶。</p>	
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、瑪家鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：佳冬鄉	
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-38	<b>有趣的彩虹瓶</b>	星期一、二、四、五(上午或下午)/2 小時	鍾櫻珠/國語、閩南語、客語 電話: 0939833925
	課程內容	一. 透過色澤美感思考，結合色彩運用腦力激盪活化思緒亦即訓練長者手握力氣、小指運動及眼腦協調的作用預防暨延緩失智之功能。 二. 〈環保又經濟〉, 垃圾變黃金〈愛地球垃圾減量〉, 達到環保至高效益	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：0-50元/人 ◆教學設備：需提供課桌椅、剪刀、報紙或廣告紙，材料老師會帶。</p>	
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、瑪家鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：佳冬鄉	



編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-39	繽紛海底世界刮畫	星期一、二、四、五(上午或下午)/2小時	鍾櫻珠/國語、閩南語、客語 電話: 0939833925
	課程內容	一、利用平板電腦，學會搜尋圖片及影片，提升長輩數位能力。 二、透過 YouTube 影片，認識海底世界有各式各樣的魚類、海葵、水草等不同生物。引導學員發揮想像力在刮畫紙上創意出一幅圖畫，而且獨一無二的創作。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、瑪家鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：佳冬鄉	
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-40	藍染小束口袋	星期一至日 (上午或下午)/2小時	林玉燕/國語、閩南語 電話: 0988399063
	課程內容	1. 訓練專注力，培養生活美感、提升創作能力 2. 藉由橡皮筋，綁出不重複圖案，增加個人成就感	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	

## 二、保健運動類(11 項)

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
2-1	「北歐式健走」活動	星期一、二、四、五(上午或下午)/2 小時	莊雪麗/國語、閩南語 電話: 0926313509
	課程內容	一、帶領學員隨著律動音樂活動筋骨，進行伸展操，有助提升身體的平衡感與靈活度。二、學習簡單實用的「北歐式健走」，將日常步行轉化為運動，培養規律運動與健康保健的生活習慣。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：每人一組健走杖租借(每人50 元) ◆教學設備：教室或附近場域有空間可以練走。
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
2-2	天馬行空踩點踏 - 活力有氧律動	星期一、二、三、四、五上午/2 小時	陳美粟/國語、閩南語 電話: 0922756997
	課程內容	1. 讓長輩學員以輕鬆且愉快的心，享受這堂課，感受生活的樂趣。2. 藉由老師的帶領，讓學員展現獨一無二的自信。3. 藉由老師的講解，引導學員對肢體及舞蹈的初步認識。4. 增加肌力訓練、平衡穩定，提升新陳代謝。改善關節退化，強健心肺功能。	
	教學服務或作品相關照片	 	◆課程材料費：無 ◆教學設備：影音播放設備、麥克風 1. 評估當日身體狀況。 2. 穿著適合律動的運動服裝及運動鞋。
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、長治鄉鹽埔鄉、九如鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
2-3	趣味桌遊動動腦	星期一至日(上午或下午)/2小時	黃苗卿/國語、閩南語、客語 電話: 0971501728
	課程內容	1. 提升長輩專注力與邏輯思維。2. 增進長輩互動與社交能力。3. 在歡樂氛圍中預防失智。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：20 元/人(4 人一組卡牌) ◆教學設備：桌椅、音響設備
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
2-4	樂齡躍動·健康瑜珈	星期一至日(上午或下午)/2小時	黃苗卿/國語、閩南語、客語 電話: 0971501728
	課程內容	1. 增強長輩肌力與平衡感。2. 透過呼吸與伸展，達到放鬆效果。3. 預防跌倒與肌肉退化。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費:120 元/人 ◆教學設備： 毛巾、椅子、水壺、音響設備。彈力帶 抗力球由老師準備。
	服務區域	屏東縣內各區皆可	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
2-5	律動音樂遊戲	星期一至日(上午或下午)/2小時	黃珮琳/國語、閩南語 電話: 0952793275
	課程內容	1. 介紹音樂節奏元素如何帶進運動，讓運動變得更好玩。2. 提供即興音樂律動示範，幫助帶領不同能力長者自我實現的機會。3. 充滿趣味創意的活動設計活絡課堂氛圍，增進之間人際關係。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	
2-6	樂齡極球真趣味	星期一至日(上午或下午)/2小時	周慧美/國語 電話: 0932833055
	課程內容	以懷舊歌曲為基底，極球如行雲流水舞動，結合太極、肌力、伸展等元素，紓壓筋骨。接續以哼唱、旋律、環保樂器打擊設計整個課程。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
2-7	<b>有氧律動/日本演歌 扇舞</b>	星期五下午/2小時(8月後才可媒合)	<b>陳淑惠/國語、閩南語</b> <b>電話: 0921688283</b>
	<b>課程內容</b>	音樂照護 以節奏律動提升心肺功能	
	<b>教學服務或作品相關照片</b>		◆課程材料費：無，需自備扇子(任意種類皆可)。 ◆教學設備：無
	<b>服務區域</b>	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	
2-8	<b>運動心歡喜</b>	星期一至日(上午或下午)/2小時	<b>曾麗卿/國語、閩南語</b> <b>電話: 0937937069</b>
	<b>課程內容</b>	採用「站、坐式運動設計」，確保行動不便也能安全參與。同時融入音樂與懷舊元素，激發情感共鳴及注意力，提升參與感。小團康「拍拍樂樂」促進互動與歡樂感、適度活動量。	
	<b>教學服務或作品相關照片</b>		◆課程材料費：無 ◆教學設備：一、運動環境須夠寬敞、通風、明亮、整潔較優 二、音箱、音樂、麥克風，上課使用運動道具由講師自備
	<b>服務區域</b>	屏南區域：滿州鄉、牡丹鄉、獅子鄉、車城鄉、春日鄉、恆春鎮、枋山鄉、枋寮鄉、佳冬鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
2-9	音樂帶領玩遊戲	星期一至日上午/2 小時	黃召綉/國語、閩南語 電話:0921503323
	課程內容	1. 訓練手眼協調 2. 同心協力, 顏色分辨 3. 訓練專注力及手的靈活度 4. 訓練腳的靈活 5. 訓練手指穩定	
	教學服務或作品相關照片	◆課程材料費: 20 元/人 ◆教學設備: 須有折合桌椅	
	服務區域	屏北區域: 屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	
2-10	運動操-拍打操	星期一至日(上午或下午)/2 小時	黃筱珍/國語、閩南語、客語 電話: 0921294375
	課程內容	1. 增強長輩肌力與平衡感。2. 透過呼吸與伸展, 達到放鬆效果。3. 預防跌倒與肌肉退化。	
	教學服務或作品相關照片	◆課程材料費: 無 ◆教學設備: 毛巾、椅子、水壺	
	服務區域	屏北區域: 屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
2-11	<b>“杖”勢勁人-樂活健走杖運動</b>	星期一至五(上午或下午)/2小時	<b>謝錫卿/國語、閩南語</b>
	<b>課程內容</b>	以竹製長棍加工製成-健走杖，並透過健走杖帶動長者緩和的運動，從運動課程中得到樂趣並強化長者身體肌肉，使四肢靈活得到健康延緩失能。	
	<b>教學服務或作品相關照片</b>		◆課程材料費：無，健走杖由老師準備。 ◆教學設備：無
	<b>服務區域</b>	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉	

### 三、音樂類(11 項)

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
3-1	快樂音樂&律動-發音和聲訓練	星期一、二、四、五(上午或下午)/2 小時	尤馨香/國語、 閩南語 電話: 0938-801-190
	課程內容	希望大家愉快的徜徉其間，進而對音樂產生共鳴，這也是為社區長者預防及延緩失能而設計的照顧課程。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉、九如鄉、萬丹鄉	
3-2	打擊樂&節奏律動-熱身運動	星期一、二、四、五(上午或下午)/2 小時	尤馨香/國語、 閩南語 電話: 0938-801-190
	課程內容	透過眼腦手的併用，有助於腦部發展與記憶，結合歌唱、舞蹈、運動和音樂，來呈現力與美的組合，感受震撼人心的音韻律動。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉、九如鄉、萬丹鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
3-3	「卡祖笛」活動	星期一至日(上午或下午)/2 小時	莊雪麗/國語、閩南語 電話: 0926313509
	課程內容	一、透過簡單有趣的「卡祖笛」教學，提升長者音樂節奏感與聽覺敏銳度，增進音樂欣賞與參與的興趣。二、培養口部肌肉協調與肺活量，有助於延緩口腔功能與呼吸系統的退化，並有效預防長者常見的嗆咳問題，提升吞嚥與呼吸安全。	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：50元/人，每人一支卡祖笛 ◆教學設備： 1. 麥克風。</p>	
服務區域	屏東縣內各區皆可		
3-4	樂來樂健康	星期一至日(上午或下午)/2 小時	趙新米/國語、閩南語 電話: 0927552359
	課程內容	運用樂器做肢體運動，增強肌能活力，延緩失智，達到預防失能，延緩老化，促進手腦身體健康	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：無 ◆教學設備：桌椅，穿輕鬆衣服，鞋子</p>	
服務區域	屏南區域：滿州鄉、牡丹鄉、車城鄉、春日鄉、恆春鎮、枋山鄉、枋寮鄉、佳冬鄉		

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
3-5	流行非洲鼓	7、8月下午星期一~五都可以，上午也只能排四、五，暑假以外平常月份上午只能排四或五/2小時	吳奇玲/國語、閩南語、客語 電話：0911756076
	課程內容	可以讓長輩達到忘記憂愁，紓解壓力，延緩老活	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：50元/人，要有非洲鼓，沒有就要租鼓 ◆教學設備：無
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
3-6	台語說說唱唱	星期三、五(上午或下午)/2小時	陳月英/國語、閩南語 電話：0920856733
	課程內容	傳承台語文化讓長輩們活得更健康快樂，在每個節日裡搭配慶典活動帶動唱	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：講義費(與老師確認) ◆教學設備：課桌椅、播放器材
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	


編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
3-7	<b>客家母語教唱</b>	星期六、日上午/2 小時	張富媚/國語、閩南語、客語 電話:0903989323
	課程內容	一、以歌唱及客家母語薪傳的工作，豐富生活，透過音樂經驗獲得美感的洞察。 二、以曲調、和聲、節奏、音色、結構及形式，表現生活經驗。	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費： 影印教材講義，以實際數量計算</p> <p>◆教學材料： 詞譜歌本/講義。</p>	
	服務區域	屏中區域：新埤鄉 屏南區域：佳冬鄉	
3-8	<b>音樂帶領玩遊戲</b>	星期一至日上午/2 小時	黃召綉/國語、閩南語 電話:0921503323
	課程內容	1. 訓練手眼協調 2. 同心協力, 顏色分辨 3. 訓練專注力及手的靈活度 4. 訓練腳的靈活 5. 訓練手指穩定	
	教學服務或作品相關照片	<p>◆課程材料費：20元/人</p> <p>◆教學設備：須有折合桌椅</p>	
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
3-9	<b>在地方言鄉音傳唱：銀髮力尚厲害</b>	星期一至日(上午或下午)/2 小時	范家豪/國語、閩南語、客語 電話：0920493141
	課程內容	一、可依照課程、學員需求做隊形、排列來配合演出。 二、結合客家、閩南在地創意特色、衣飾做創意變化。	
	教學服務或作品相關照片	 	
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
3-10	<b>老歌新唱~活化記憶</b>	星期一至日上午/2 小時	劉蓮英/國語、閩南語 電話：0910833099
	課程內容	歌唱律動，陪伴長者，樂活人生，延緩老化	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 屏南區域：滿州鄉、牡丹鄉、獅子鄉、車城鄉、春日鄉、恆春鎮、枋山鄉、枋寮鄉、佳冬鄉	

3-11	樂齡打擊吟唱真趣味		星期一至日(上午或下午)/2 小時	周慧美/國語
				電話: 0932833055
	課程內容	音樂節奏打擊多面向的健康促進課程，利用音樂的特性帶給長輩不同的身心刺激，藉由動人的旋律與簡單的動作，來預防及延緩長者的失能與失智，維持與提升身體機能		
	教學服務或作品相關照片		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆課程材料費：無</li> <li>◆教學設備：教學前，老師會先與社區連絡，了解長輩狀況與社區現有教材部分，安排適合音樂與器材，社區不足部分，老師會準備。</li> </ul>	
服務區域	<p>屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉</p> <p>屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮</p>			

#### 四、藝文類(3項)


編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
4-1	初次見面，你好！-樂齡英語玩中學	星期一至日(上午或下午)/2小時	張秀絹/國語、閩南語 電話：0919042101
	課程內容	學習基本問候語、自我介紹、簡單提問。1. 小步快跑 2. 感官刺激 3. 情境化教學 4. 鼓勵為主 5. 遊戲為輔	
	教學服務或作品相關照片	<p>◆課程材料費：200元/人，白板、白板筆、圖卡、單字卡、實物、情境圖片、簡單的英文歌曲、小禮物(鼓勵用)。</p> <p>◆教學設備：桌椅，材料老師會帶。</p>	
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉 屏中區域：竹田鄉、內埔鄉、潮州鎮	
4-2	繪畫-繽紛粉彩手指畫	星期六、日(上午或下午)/2小時	范燕華/國語 電話：0956206709
	課程內容	讓學員體驗粉彩畫的樂趣，提升藝術表現力。透過手指畫的方式，促進手眼協調與細微動作的發展。藉由色彩的運用，達到情緒調節與放鬆效果。增進學員的自信心，鼓勵自我表達與創作。	
	教學服務或作品相關照片		<p>◆課程材料費：80元/人</p> <p>1. 乾性粉彩 2. 砂卡紙或丹迪紙(適合粉彩上色) 3. 工具：手指、棉花棒、資料夾保護套(可與老師討論)</p> <p>◆教學設備：明亮、通風的室內空間，配備桌椅、垃圾桶。</p>
	服務區域	屏東縣內各區皆可	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
4-1	簡單說英文	星期二、四、五(上午或下午)/2小時	徐玉屏/國語、閩南語 電話: 0937136308
	課程內容	輕鬆學英文、不必學音標. 透過英文歌曲及日常生活對話, 讓英文朗朗上口	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市 屏中區域：竹田鄉、內埔鄉、潮州鎮	

- ◆課程材料費：無，需準備文書夾
- ◆教學設備：麥克風，音響

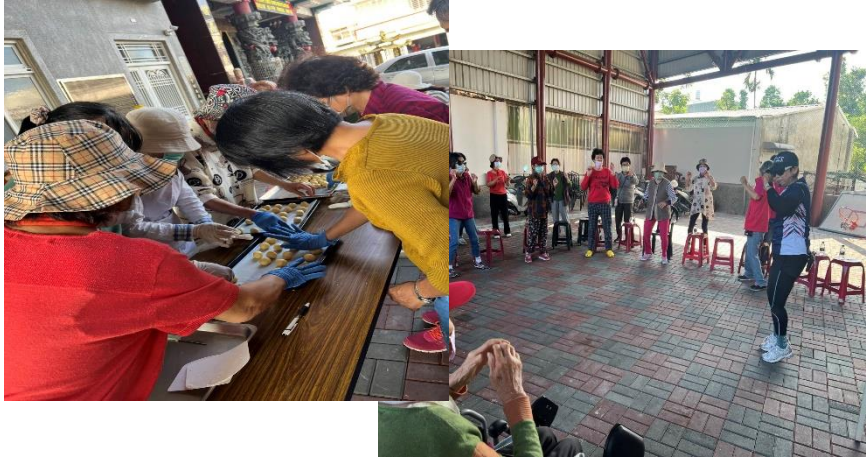
## 五、生活綜合類(15 項)

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-1	生命故事	星期一至日(上午或下午)/2 小時	趙新米/國語、閩南語 電話: 0927552359
	課程內容	趣味或益智的玩桌上遊戲，憶起生命的記憶。尋找當年歡樂時光。讓生活更開心進而延緩老化。樂智樂活提升生活歡樂。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏南區域：滿州鄉、牡丹鄉、車城鄉、春日鄉、恆春鎮、枋山鄉、枋寮鄉、佳冬鄉	
5-2	精油萬用膏&手作花生糖	星期一、二上午/2 小時	王德宇/國語、閩南語、客語 電話: 0911390103
	課程內容	體驗手作的樂趣及團體合作的力量	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-3	繪本同樂會	星期一至日(星期三除外)(上午或下午)/2小時	林千雅/國語、閩南語 電話: 0918994350
	課程內容	一. 團體活動 1. 手指謠. 律動. 遊戲. 角色扮演. 小短片... 2. 繪本賞析和討論 二. 分組活動 1. 體驗活動和討論分享 2. 邏輯思考的桌遊 3. 創意積木和教具 4. 看圖說故事 5. 手作 DIY	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、九如鄉	
5-4	歡喜作伙聽故事	星期一、二、四、五、六(上午或下午)2小時	林寶月/國語、閩南語、客語 電話: 0919755662
	課程內容	1-繪本故事:小紙船。(延伸活動:含團康活動、動手摺紙船、彩繪紙船等...) 2-繪本故事:鴨子騎車記。(含:團康活動、動手做美勞,彩繪動物或撕貼等..)	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	


編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-5	讓夢想變成有趣好玩	星期一至日 (上午或下午)/2 小時	曹春燕/國語 電話: 0978751685
	課程內容	1. 讓夢想透過多人互動好玩有趣 2. 讓夢想與同學互動完成 3. 透過畫、剪紙增加手部運動 4. 輕鬆簡易舞動健身	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市	
5-6	情緒調適與紓壓	星期一至日 (上午或下午)/2 小時	曹春燕/國語 電話: 0978751685
	課程內容	1. 讓長者明白情緒是流動的 2. 運用繪本與牌卡 3. 透過活動讓長者打開心胸，快樂開心 4. 學習紓解法 5. 大笑瑜珈	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-7	銀髮 手機電腦趴趴走/AI 熱潮 課程搶先學	星期一至日(上午或下午)/2 小時	陳萬進/國語、閩南語 電話: 0932883812
	課程內容	1. 採用互動式教學 2. 疑問解答 3. 主動關懷 4. 師生融合 5. 教育推廣(可分為初/進階)	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	
5-8	二胡美聲的變化(胡言亂語)/中國笛(絲竹好音色)	星期一、五(上午或下午)/2 小時	陳慶禎/國語、閩南語 電話: 0939254371
	課程內容	手把手練習教學。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：高樹鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-9	烘焙手工餅乾/ 春捲皮	星期一至日(上午或下午)/2 小時	馮靜文/國語、閩南語 電話: 0933856436
	課程內容	1. 先請長輩做簡單的運動 2. 手指曼波 天天動天天預防失智症 3. 讓長者親自動手體驗做餅乾	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：30元/人 ◆教學設備：1. 烤箱 2. 瓦斯爐 3. 鍋子鏟子。
	服務區域	屏北區域:屏東市	
5-10	銀髮手機運用	星期二、三、五、六上午/2 小時	蔡學義/國語、閩南語 電話: 0937647429
	課程內容	1. 智慧型手機的外觀與基本操作 2. Google MAP 導航 3. 拍照與瀏覽相簿	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：無 ◆教學設備：手機及電視, 音效, 麥克風
	服務區域	屏北區域：屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、霧台鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-11	書法傳承 書法教學	星期一至日 (上午或下午)/2 小時	蘇庚麟/閩南語 電話：0919123932
	課程內容	楷書練習 再進進階 可達到修身養性 身心靈提升	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：無，學員須自備毛筆 ◆教學設備：長桌子、椅子。</p>	
服務區域	屏東縣內各區皆可		
5-12	手中旋律/手語漫遊	星期一至日(上午/下午)/2 小時	蘇麗華/國語、閩南語 電話：0937388431
	課程內容	手語歌選用懷舊金曲或客製化改編的手語歌，讓長者在節慶聚會活動中展現所學，增強成就感與自信心。手語繪本說故事、節慶手語、分組比賽如「我來比你來猜」、「手語接龍」，鼓勵參與並提升記憶與反應力..。	
	教學服務或作品相關照片	 <p>◆課程材料費：若無須列印，費用\$0 需列印則 100 元/人以內 ◆教學設備：Wi-Fi 通暢，桌椅、投影機、音響、喇叭、足夠容納上課人數的空間</p>	
服務區域	屏北區域：屏東市、里港鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 屏中區域：竹田鄉、內埔鄉、潮州鎮		

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-13	<b>創意美食料理/古早味美食料理</b>	星期一至五(上午或下午)/2小時	林蔡美英 /國語、閩南語 電話: 0953385690
	課程內容	1. 讓每一位學員都能手做完成料理 2. 提供銀髮族多元營養膳食料理	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏中區域：琉球鄉、東港鎮、林邊鄉、新園鄉、竹田鄉、新埤鄉、崁頂鄉、域萬巒鄉、來義鄉、瑪家鄉、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮	
	<b>涼拌糖醋紫洋蔥</b>	星期一至日上午/2小時	吳碧雲/國語、閩南語 電話: 0905207946
5-14	課程內容	美食料理-如何製作涼拌洋蔥，好看又好吃	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市	
			◆課程材料費：無 ◆教學設備：需有廚房用具、麥克風、桌子，可與老師確認器具。

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-15	<b>搖搖彈珠檯。碰碰撲克牌(桌遊)</b>	星期一至日(上午或下午)/2 小時	傅美鳳/國語、閩南語 電話: 0972277925
	課程內容	彈珠台與撲克牌對對碰是一種簡單易學,老少咸宜的遊戲。可以訓練玩家的反應能力和記憶力,又能夠增進大家的團結心及鬥志心,在遊戲過程中互相幫忙完成賽制。	
	教學服務或作品相關照片	 	◆課程材料費：無 ◆教學設備：配備桌椅
	服務區域	<b>屏北區域：</b> 屏東市、高樹鄉、里港鄉、三地門鄉、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉 <b>屏中區域：</b> 琉球鄉、林邊鄉、竹田鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮 <b>屏南區域：</b> 枋寮鄉、佳冬鄉	
5-16	<b>春捲皮</b>	星期一至日上午/2 小時	吳碧雲/國語、閩南語 電話: 0905207946
	課程內容	美食料理-如何製作春捲皮	
	教學服務或作品相關照片	 	◆課程材料費：無 ◆教學設備：需有廚房用具、麥克風、桌子，可與老師確認器具。
服務區域	屏北區域：屏東市		



銀閃浪潮



# 114年社區銀髮達人薪傳教學 【公益場次】來囉!

好消息~「銀髮達人」

薪傳教學公益場~即日起開始申請!



~歡迎本縣各運用單位及學校，踴躍申請預約~

促進銀髮人力再運用、代間傳承或經驗分享，活耀老化

志工隊聚會、在職訓練、會議、團康... >

校園課後輔導、晨光時間、小志工培力、社團課... >

## 一、申請單位：

本縣各領域志工單位/國高中小學...等



線上預約qrcode

## 二、相關費用：

\*公益場次無須支付講師費

\*僅需負擔課程學員材料費(視預約之課程實際需求)

## 三、申請/媒合方式：

1.請於114年11月20日(三)前填寫線上報名表單  
由本府媒合社區銀髮達人執行服務。

2.申請單位需於預計辦理上課日前2週提出申請  
(公益場次額滿停止收件!!)

3.聯絡人：(08)732-0415分機5317曾雅怡社工。

#預約從速喔~

