

屏東縣 115 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)。



線上預約

五、申請方式

1. 請於 115 年 12 月 14 日(一)前直接至線上表單填寫預約資料。
(需於預計辦理上課日前 2 週提出申請)
2. 申請表單網址：👉 [<https://forms.gle/aJyzhoGWyLgarKg78>]
3. 本處將依表單內容及講師領域與時程安排，並另行媒合通知。

一、手工暨民俗技藝類(42 項)

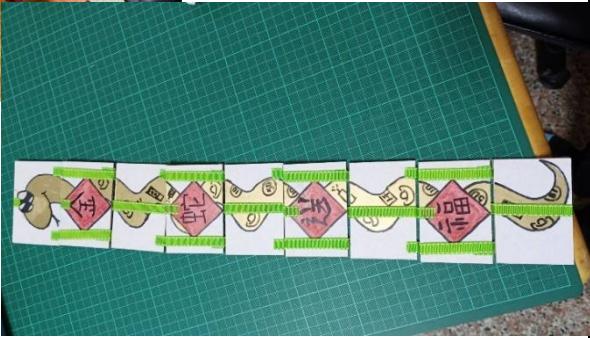
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-1	曼陀羅點畫手扇	星期一至日(上午或下午)/2 小時	林千煜/國語、閩南語 電話:0910731931
	課程內容	台灣夏日很長，手扇是個隨身可攜帶的涼風工具，扇面上畫有自己創作作品，在搨風的同時展現自己作品，無形中自信心及成就感以及自我價值感就在這搨風的舉動中自然呈現了。	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
1-2	生活藝術-梅花紙扇	星期一至日(上午或下午)/2 小時	林千煜/國語、閩南語 電話:0910731931
	課程內容	藝術沒很難，人都可以是生活藝術家，我們生活中有許物品都可以動動手加以創造繪製成為有氣質的藝術作品；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
	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
	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	陳美票/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	陳美票/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	 	
	服務區域	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 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 屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉	
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	 	
	服務區域	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 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	

域	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
1-11	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	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 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 屏南區域：枋寮鄉、佳冬鄉	
1-12	氣球造型藝術	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. 提升長輩走出家門參與群體活動意願。 2. 達到預防及延緩失能與失智效益	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：長治鄉、萬丹鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州	
		◆課程材料費：120 元/人，香草、棉花、棍子、麻布、QQ 線、保麗龍膠、糖果襪、麻繩 ◆教學設備：桌子+椅子，剪刀，材料老師會帶。	

		鎮
--	--	---

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
1-13	種是愛玩藝	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	綠盆栽-鋁線空鳳	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	永恒花-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	彩繩編織水壺提袋	星期一、二、三、五、六(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：彩色包芯棉繩，50 元/人 ◆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、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：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	圓形創意花圈設計	星期一、二、三、五、六(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		
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉、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：枋寮鄉、佳冬鄉	
1-20	手作麻繩設計-花藝創作收納籃	星期一、二、三、五、六(上午或下午)/2 小時	劉惠芳/國語、閩南語 電話：0937395571
	課程內容	以麻繩編織為基礎，結合花籃設計元素兼具實用性與生活美學的收納籃創作作品。	
	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、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：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

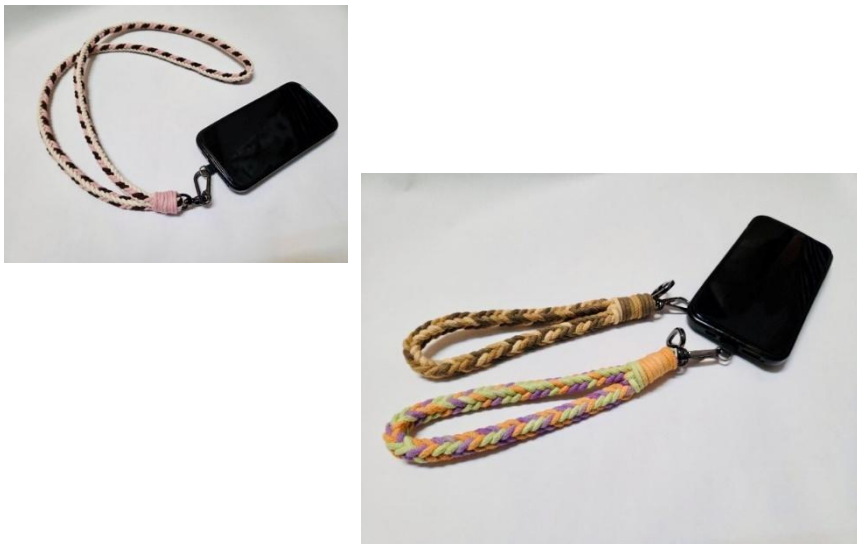
	服務區域	屏東縣內各區皆可
--	------	----------

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		
	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		

編號	課程名稱	授課時段/上課時數		達人姓名/慣用語
1-27	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
	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			
		◆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		

	服務區域	屏北區域：屏東市		
1-28	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。		
	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
1-29	編織：手機環 or 鑰匙圈-基礎版(今年無法媒合)	星期一至五上午/2 小時	葉鳳英/國語、排灣族語
			電話：0937381139
	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	
	教學服務或作品相關照片		
			◆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	
1-30	窗花賀喜結良緣！-客家剪紙樂齡玩中學		星期二、五、六、日(上午或下午)/2 小時
			歐陽嶽/國語
			電話：0975791582
	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：	
	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、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		蔡學義/國語、閩南語
	星期二、三、五、六(上午或下午)/2 小時		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		
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
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	 	
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	創造藝術生活-流動畫	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		◆課程材料費：80 元/人 ◆教學設備：桌子+椅子，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
1-36	環保也療癒 廢紙的新生命	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，可以根據長輩們的喜好，共同構思作品的呈現方式。		
	教學服務或作品相關照片			◆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。
	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	1. 立體彩蝶 2. 會拍手的蛙蛙	星期一、三、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。 三. 會額外教學「會拍手的娃娃」		
	教學服務或作品相關照片			◆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。
	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	1. 有趣的彩虹瓶 2. 童玩—竹槍	星期一、三、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的力氣、小指運動及眼腦協調的作用，預防暨延緩失智之功能。 二. 回憶小時候-童玩(竹槍)〈找回童年心境〉，垃圾變黃金，達到身心健康還老還童之至高效益。	
	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
1-39	繽紛海底世界刮畫	星期一、三、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		◆課程材料費：120，材料老師會帶。 ◆教學設備：提供塑膠手套、圍兜，長桌
	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
1-41	捲紙花藝真有趣	星期一至日（上午或下午）/2 小時	范燕華/國語
			電話：0956206709
	課程內容	1. 使用簡單紙材即可完成。安全容易操作。 2. 立體花朵效果明顯，完成感高。 3. 結合回憶分享與創作，提升情感交流。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：60 元/人 1. 色紙/美術紙(方便操作，已裁剪好) 2. 厚卡紙 3. 白膠/雙面膠 4. 剪刀。鉛筆 5. 小夾子 ◆教學設備：配備桌椅、能有螢幕更好。
	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
1-42	好時光手感拼貼畫	星期一至日（上午或下午）/2 小時		許喬雅/國語、閩南語
				電話：0972277825
	課程內容	透過拼貼技畫創作，引導學員運用簡易的素材進行藝術表現，培養觀察力與手部精細動作能力，並在創作過程中提升專注力與增進人際互動，達到延緩老化之效益。		
	教學服務或作品相關照片			◆課程材料費：材料費 \$40 元/人(課前預購，請確認數量) ◆教學設備： 1. 上課桌(6 人/一桌) / 椅 2. 小紙箱 X1 (回收紙箱即可 30X30 公分以上) 3. 教學投影機
	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
1-43	紙編藝術	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	透過拼貼技畫創作，引導學員運用簡易的素材進行藝術表現，培養觀察力與手部精細動作能力，並在創作過程中提升專注力與增進人際互動，達到延緩老化之效益。		
	教學服務或作品相關照片			◆課程材料費：與老師確認 ◆教學設備： 1. 剪刀、樹脂白膠 亮面色紙或一般廣告
	服務區	屏北區域：長治鄉、萬丹鄉		

	域	屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮
--	---	--------------------------------------

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	陳美栗/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	益智桌遊	星期一至日(上午或下午)/2 小時		黃苗卿/國語、閩南語、客語
	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：無 ◆教學設備：桌椅、益智桌遊教具
	服務區域	屏北區域：長治鄉、萬丹鄉 屏中區域：東港鎮、林邊鄉、新埤鄉、崁頂鄉、萬巒鄉、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
2-5	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
	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			◆課程材料費：無 ◆教學設備：椅子、音響設備
	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	樂齡動感派對真趣味		周慧美/國語
	星期一至日(上午或下午)/2 小時		電話: 0932833055
	課程內容	認知促進、肌力強化、健康管理。音樂結合體適能、健康促進課程，利用音樂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		◆課程材料費：無 ◆教學設備：彈力球、彈力帶，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。
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	有氧律動/日本演歌扇舞		陳淑惠/國語、閩南語
	星期一至四(上午或下午)/2 小時		電話: 0921688283
	課程內容	音樂照護 以節奏律動提升心肺功能	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：無，需自備扇子(任意種類皆可)。 ◆教學設備：無
服務區		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	

	域	鄉、鹽埔鄉、九如鄉、萬丹鄉		
2-8	運動心歡喜	星期一至日(上午或下午)/2 小時		曾麗卿/國語、閩南語 電話: 0937937069
	課程內容	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。		
	教學服務或作品相關照片			◆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
	服務區域	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	樂活健走杖運動	星期一至五(上午或下午)/2 小時	謝錫卿/國語、閩南語
			電話: 0910321681
	課程內容	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。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：無，健走杖由老師準備。 ◆教學設備：場地週邊有空地、巷道為佳
	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、泰武鄉、南州鄉、內埔鄉、潮州鎮
--	--	--

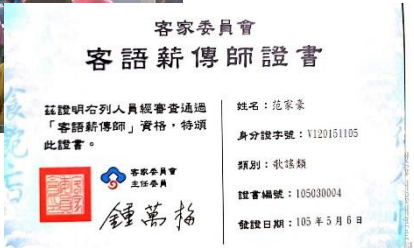
三、音樂類(11 項)

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
3-1	非洲鼓&快樂律動	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	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		◆課程材料費：非洲鼓要自行載運。 免材料費 ◆教學設備：電腦、投影機、音箱、麥克風或卡拉 OK 設備均可。
	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	音樂律動&打擊樂合奏	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		◆課程材料費：無 ◆教學設備：電腦、投影機、音箱、麥克風或卡拉 OK 設備均可。

	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			◆課程材料費：90元/人，每人一支卡祖笛 ◆教學設備： 1. 麥克風。
	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			◆課程材料費：無 ◆教學設備：桌椅，穿輕鬆衣服，鞋子
	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	客家母語教唱	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		◆課程材料費： 影印教材講義，以實際數量計算 ◆教學材料： 詞譜歌本/講義。
	服務區域	屏中區域：新埤鄉 屏南區域：佳冬鄉	
3-8	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 6. 內容為音樂帶領、地上遊戲、桌上遊戲	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：30 元/人 ◆教學設備：須有折合桌椅
	服務區域	屏北區域：屏東市、長治鄉、麟洛鄉、鹽埔鄉、萬丹鄉 屏中區域：潮州鎮	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
3-9	在地方言鄉音傳唱：銀髮力尚厲害	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	 	◆課程材料費：詞譜，教材講義影印費，以實際數量計算。 ◆教學材料：詞譜歌本/講義。
	服務區域	屏東縣內各區皆可	
3-10	老歌新唱~活化記憶	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		◆課程材料費：無 ◆教學設備：1. 依據點場所，室內外皆可。2. 卡拉 OK 教學。
	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			◆課程材料費：無 ◆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。
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		

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	好時光。4格水果拼盤繪畫	星期一至日(上午或下午)/2小時	許喬雅/國語、閩南語 電話: 0972277825
	課程內容	1. 水果趣味接龍為『經驗擷取』,此聯想能快速幫大腦暖身 2. 運用簡單構圖完成創作,過程訓練手眼協調與專注力	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費: 20 元/人(課前預購,請確認數量) ◆教學設備: 1. 上課桌/椅(6 人/一桌) 2. 投影機 3. 近視/老花眼鏡要帶著
	服務區域	屏北區域:屏東市、長治鄉、麟洛鄉、九如鄉	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
4-2	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		◆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)。 ◆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、鹽埔鄉、九如鄉 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
4-3	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		◆課程材料費：無，需準備文書夾 ◆教學設備：麥克風，音響
	服務區域	屏北區域：屏東市 屏中區域：竹田鄉、內埔鄉、潮州鎮	

五、生活綜合類(17 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	

- ◆課程材料費：無
- ◆教學設備：桌椅。

- ◆課程材料費：150 元/人
- ◆教學設備：卡式瓦斯爐、桌子，材料講師準備

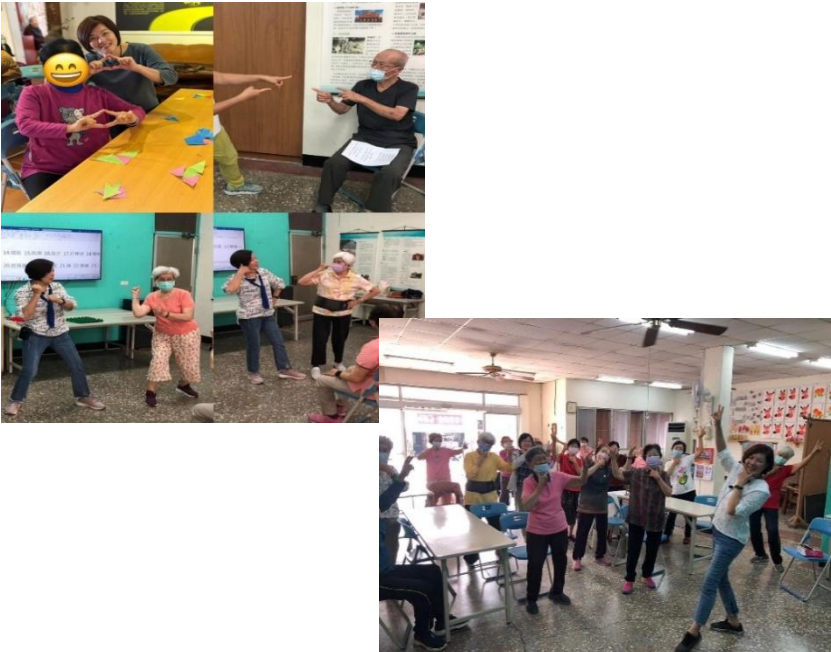
編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-3	繪本同樂會	星期一至日(星期三除外)(上午或下午)/2 小時	林千雅/國語、閩南語 電話: 0918994350
	課程內容	一. 團體活動 1. 手指謠. 律動. 遊戲. 角色扮演. 小短片... 2. 繪本賞析和討論 二. 分組活動 1. 體驗活動和討論分享 2. 邏輯思考的桌遊 3. 創意積木和教具 4. 看圖說故事 5. 手作 DIY	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市、九如鄉	
5-4	歡喜作伙聽故事	星期一、二、四、五、六（上午或下午）2 小時	林寶月/國語、閩南語、客語 電話: 0919755662
	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	童玩童歌話童年	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 讓長者玩不同的童玩增加成就感 2 用彩色筆畫完童年遊戲後，彼此分享，增添快樂能量 3 透過大笑活化細胞	
	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）（今年無法媒合）	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	製作鳳梨醬	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鳳梨醬	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：無 ◆教學設備： 1. 瓦斯爐 2. 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		◆課程材料費：無，學員須自備毛筆 ◆教學設備：長桌子、椅子。
	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	手語帶入暖身律動手形操、童謠、唸謠、朗朗上口懷舊手語歌曲，「手語桌遊DIY」遊戲中提升記憶力與反應力，開心互動找回年輕的心。	
	教學服務或作品相關照片		◆課程材料費：無 ◆教學設備：網路通暢的環境，桌椅、一般教室內老師可自備音響，戶外空間需要社區具備足夠的擴音設備
	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	

編號	課程名稱	授課時段/上課時數	達人姓名/慣用語
5-13	美味製作-糖醋洋蔥、鹹湯圓、春捲皮	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	1. 讓每一位學員都能手做完成料理 2. 提供銀髮族多元料理	
	教學服務或作品相關照片		
	服務區域	屏北區域：屏東市	
5-14	艾草香包熱敷包	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	親手製作天然艾草香包與熱敷包，結合溫經通絡與草本香氣，輕鬆學會日常舒壓與漢方養生。	
	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
5-15	搖搖彈珠檯。碰碰撲克牌(桌遊)	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		
	服務區域	屏北區域：屏東市	
5-16	手機拍攝短影音。打造我們的據點「網紅」日常！	星期一至日(上午或下午)/2 小時	許喬雅/國語、閩南語 電話: 0972277825
	課程內容	1. 製作手機設定教學短片，美感提升，掌握構圖技巧與光線運用 2. 掌鏡練習，鍛鍊手部穩定與下肢肌力 2. 設計簡單拍攝腳本，零基礎也能上手	
	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	

5-17	安心的準備 留一份心意 星期一至日上午/2 小時		曹春燕/國語、閩南語 電話: 0978751685
	課程內容	1 運用繪本與牌卡聊一下對未來世界的想像 2 真心話大冒險 3 讓長輩以輕鬆方式面對死亡的議題	
	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：麥克風、電腦、投影機、可放音樂