

# 臺南市南瀛公教退休人員協會 臺南市銀髮行動學苑創齡遊學班報名簡章

## 壹、依據:

臺南市政府社會局 115 年 1 月 27 日南市社老字第 1150194468 號函委託本會執行「115 年銀髮族生活再造計畫」案辦理

## 貳、辦理機關(構)

主辦機關:臺南市政府社會局

承辦機構:臺南市南瀛公教退休人員協會

協同辦理機關(機構):

白河區公所、新營區公所、柳營區公所、麻豆區公所、佳里區公所、永康區公所、關廟區公所、玉井區公所、新營區忠政里辦公處、麻豆區南勢里辦公處、永康區復華里辦公處、佳里區老人福利協進會、玉井區老人福利協進會、六甲區農會、後壁區福安寺、

## 參、招生對象

設籍本市或實際居住本市 65 歲以上之長者或 55 歲以上之原住民長者，但以年滿 65 歲以上、年滿 55 歲以上之原住民及中低收入長者為優先。

## 肆、課程與報名

### 一、分區開課與報名

## 臺南市銀髮行動學苑 115 年創齡遊學班創意學習報名資訊

課程主題	講座	課程時間	開班起訖	轄區	授課地點	福利政策宣導
漆器沉金班	黃頂典	每週二 09:00-11:00	5/5-7/21	本會	臺南市銀髮創齡服務中心(新營區信義街24-2號)	
3C數位創意學習	顏沁榆 0916185238	每週一 09:00-11:00	5/4-9/14	白河分會	臺南市後壁區福安寺(後壁區安溪寮42號)	老人保護制度
和太鼓打擊樂	陳意菁 0935422834	每週五 09:00-11:00	5/8-9/18	新營分會	臺南市新營區忠政活動中心(新營區中正路35巷45號)	防詐騙
太極拳	蔡牧謙	每週四 15:30-17:30	5/7-9/17	新營分會	臺南市新營區忠政活動中心	
體感知能	康惠美	每週二 14:00-16:00	5/12-9/15	新營分會	臺南市柳營區聯合服務中心(柳營區中山西路二段19巷35號)	老人保護制度
書法班教學	林忠佐	每週二 14:00-16:00	5/5-9/15	佳里分會	臺南市佳里區老人福利協進會(佳里區安北路116號)	老人假牙補助等
美食創藝教學	龔靜宜	5/4、5/18、6/15、7/6、7/20-9時至12時；6/1-9時至15時	5/4-7/20	麻豆分會	臺南市六甲區農會(六甲區建國街13號)	
歌曲教唱(基礎班)	孔細勇	每週三 14:00-16:00	3/11-7/22	麻豆分會	臺南市麻豆區南勢里活動中心(麻豆區忠孝路36-204號)	老人保護制度
歌曲教唱(進階班)	孔細勇	每週三 14:00-16:00	9/2-11/4			
排舞教學	邱淑年	隔週五 14:00-16:00	5/22-9/18			
原住民舞蹈教學	李瑞容 林麗芬	隔週五 14:00-16:00	5/8-9/18			
律動舞蹈教學	姜林淑 惠	每週五 09:00-11:00	5/8-9/18			老人健保補助
笑理學(心快活學習)研究班	方更新 唐春生 自在談心團隊	每週五 09:00-11:00	5/15-9/18	永康分會	臺南市永康區復華里活動中心(永康區國華街110號)	
歌藝傳承班	薛金顯	每週三 09:00-11:00	5/6-9/16	歸仁分會	臺南市關廟區老人文康中心(關廟區文衡路133巷27號)	
銀采藝韻舞蹈班	江淑惠	每週四 14:00-16:00	4/30-9/10	玉井分會	臺南市玉井區老人福利協進會(玉井區民權路134號)	
司茶禮儀研究班	黃佳隆 0935056319	每週二 09:30-11:30	5/19-9/15			
咖啡文化教學	林禹廣 林雨生 鄭光廷 0983920606	每週二 09:00-11:00 共12堂	5/12-7/28	白河分會	臺南市白河區老人文康活動中心(白河區大德街33號)	

## 二、報名資訊

### (一)方式：

1、通信(E-MAIL)報名：[tnrpea@gmail.com](mailto:tnrpea@gmail.com)

2、網路報名：<https://forms.gle/x4vsnYaj7xejVNtu8>

### (二)報名表:直接送交

姓名		性別		年齡		電話	
通信地址				E-mail			
學經歷							
參加學習之區域	<input type="checkbox"/> 總會(創齡服務中心)			<input type="checkbox"/> 白河分會(行動學苑)			
	<input type="checkbox"/> 麻豆分會(行動學苑)			<input type="checkbox"/> 新營分會(行動學苑)			
	<input type="checkbox"/> 佳里分會(行動學苑)			<input type="checkbox"/> 永康分會(行動學苑)			
	<input type="checkbox"/> 玉井分會(行動學苑)			<input type="checkbox"/> 歸仁分會(行動學苑)			

三、有意願參加創意學習者，請自即日起至本(115)年4月25日前以電子郵件([tnrpea@gmail.com](mailto:tnrpea@gmail.com))或網路<https://forms.gle/x4vsnYaj7xejVNtu8>報名，為兼顧學習品質，各班除3C數位學習班以35人為限外，其他各班均以50名為原則，報名人數超過時則以報名先後為優先順序。

四、網路報名：<https://forms.gle/x4vsnYaj7xejVNtu8>

五、如對本課程有興趣或疑問，請於每週一至週五上午8:30-11:30、下午14:00-17:00，電洽06-6321138或0912783508陳榮雄理事長洽詢。

伍、115年銀髮行動學苑課程表：

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
台南市銀髮創齡服務中心	漆器沉金班	黃頂典	新營區信義街24-2號	115/5/5-115/7/21 共12週 每週二 09:00-11:00	1. 漆器藝品介紹、課程說明、漆工材料介紹、杯子研磨 2. 碗、筷、湯匙固胎、下塗漆 3. 碗、筷、湯匙研磨及變塗技法說明 4. 碗、筷、湯匙變塗技法說明及施作(沉金漆版說明與製作) 5. 碗、筷、湯匙上透漆、灑珠光粉(沉金漆版說明與製作)。 6. 碗、筷、湯匙固粉(沉金漆版說明與製作) 7. 碗、筷、湯匙上色漆(沉金漆版說明與製作) 8. 碗、筷、湯匙上透漆、灑珠光(沉金漆版說明與製作) 9. 碗、筷、湯匙固粉(沉金漆版說明與製作) 10. 碗、筷、湯匙研磨、推光。 11. 碗、筷、湯匙研磨、推光。 12. 碗、筷、湯匙研磨、推光，作品修飾完成講評，課程結束。與放鬆

## 師資簡介：

學歷：國立彰化師範大學 工業教育教學碩士

專長：漆器沉金術

經歷：

2022/05/19 弓牛老師師生聯展 藝傳拾計畫 食器

2022/10/08 漆。家俬。嘉家酒

2024/12/27 弓牛老師師生聯展 傳統漆器與現代餐桌的奢華對話 御膳食漆

臺灣綠工藝 Taiwan Green Craft」品牌 入選 參與補助計畫(社區計畫) 團體

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
白河分會 (後壁銀髮行動學苑)	銀髮數位生活	顏沁榆 李翊綺	後壁區福安寺	115年5/4-8/31 共18週；每週一 09:00-11:00	1. 開學日，我的第一支智慧型手機 2. LINE 基礎操作--聊天、貼圖與語音訊息 3. 手機好好玩--基礎操作不求人 4. 出門好幫手--地圖導航與查路線 5. 健保快易通註冊與設定 6. 用手機看世界--YouTube 影片輕鬆看 7. 共享單車--youbike 設定與操作 8. 生活實用 APP 介紹 9. 防詐再升級--常見詐騙案例解析 10. 拍照入門--用手機留下生活回憶 11. 攝影再進階--構圖與簡單修圖技巧 一 12. 攝影再進階--構圖與簡單修圖技巧 二 13. AI 智慧生活入門--手機也能很聰明 14. 照片變不一樣--AI 自動修圖一 15. 照片變不一樣--AI 自動修圖二 16. 圖像變徽章--個人專屬設計 17. 我的故事杯--數位創作x熱轉印 18. 作品展示與分享，結業日。

## 師資簡介：

## 一、顏沁榆老師

(一)、學歷：南榮科技大學 資訊管理系學士。

(二)、專長：1. 微軟 OFFICE 2010 MASTER2. TQC 2019 PowerPoint 進階級 3. ITE-基礎資訊技術 4. IC35. ITE-基礎管理知識 6. 網頁設計丙級 7. 電腦軟體應用丙級

(三)、經歷：崑山科技大學 數位機會中心、數位共融及培力計畫、偏鄉數位應用精進計畫專案經理，質樸好食光/節目主持人，社區數位課程講師。

## 二、李翊綺老師

(一)、學歷：長榮中學-多媒體設計科、崑山科技大學-公共關係暨廣告系

(二)、專長：多媒體設計與廣告，Adobe illustrator、Photoshop、After effects、Lightroom Microsoft office、Word、Excel、Powerpoint OBS 直播軟體、Blander3D 軟體。

(三)、經歷：崑山科技大學數位機會中心專案輔導員，社區數位課程講師，數位共融及培力計畫、偏鄉數位應用精進計畫專案輔導員。

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
新營分會 (新營銀髮行動學苑)	和太鼓打擊樂教學	陳意菁	新營區中正里活動中心	115/5/8-115/9/18 共19週 每週五 09:00-11:00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程介紹、基礎鞏固與暖身、認識進階課程目標、暖身與安全擊鼓要領</li> <li>2. 基本擊法強化、正拍、反拍、連擊練習</li> <li>3. 節奏變化、2拍、3拍、4拍混合練習</li> <li>4. 分聲部合奏、主鼓、副鼓分工，聽力協調</li> <li>5. 輪奏練習、小組接力演奏，培養默契</li> <li>6. 小組接力演奏，培養默契、強弱對比、音色控制</li> <li>7. 曲目導入、學習進階曲目第一段</li> <li>8. 曲目深化、曲目第二段，加入肢體動作</li> <li>9. 曲目完整、全曲練習，舞台表現力</li> <li>10. 節奏挑戰、切分音、交錯拍練習</li> <li>11. 鼓與律動、結合身體律動與擊鼓</li> <li>12. 即興練習、鼓聲與口令互動</li> <li>13. 大型合奏、分組練習大型曲目</li> <li>14. 團隊默契、聽彼此鼓聲，保持整齊</li> <li>15. 節奏遊戲、節奏接龍、互動練習</li> <li>16. 成果展演練習，建立自信心與高度的成就感。</li> <li>17. 成果展演練習，建立自信心與高度的成就感。</li> <li>18. 成果展演練習，建立自信心與高度的成就感。</li> <li>19. 成果展演練習，建立自信心與高度的成就感。</li> </ol>
<p>師資簡介：</p> <p>學歷：國立空中大學社會工作與福利行政系畢業</p> <p>專長：和太鼓打擊樂教學</p> <p>經歷：</p> <p>新營區忠政里社區發展協會太鼓班教師</p> <p>預防延緩失能照護模組之舒筋骨活力漾高齡者健康生活形塑計畫指導員</p>					

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
新營分會 (新營銀髮行動學苑)	太極拳教學	蔡牧謙	新營區中 正里 活動中心	115/5/7 - 115/9/17 共 20 週 每週四 15:30- 17:30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相見歡，介紹太極拳源流、特性規法、功效、要訣拳架着式解析演示；功操演練。</li> <li>2. 手眼身步規矩；功操拳架着式(太極起手式、左右雲手)</li> <li>3. 導入太極拳的法則(一)，功操、架式:攬雀尾。</li> <li>4. 導入太極拳的法則(二)，功操、架式:拳架着式-斜飛、單鞭、金雞獨立。</li> <li>5. 太極拳功操、拳架着式:分腳、蹬腳、提手上勢</li> <li>6. 太極拳功操、拳架着式: -樓膝拗步、白鶴亮翅、手揮琵琶</li> <li>7. 太極拳養生功操、套路(前段):太極拳起式至左右雲手。</li> <li>8. 太極拳養生功操、套路(前段):左右斜飛至攬雀尾。</li> <li>9. 太極拳養生功操、套路(前段):單鞭至提手上勢</li> <li>10. 太極拳養生功操、套路(前段):白鶴亮翅至左樓膝拗步。</li> <li>11. 太極拳養生功操、套路(前段):手揮琵琶至右樓膝拗步</li> <li>12. 太極拳養生功操、套路(前段):左樓膝拗步至大搬攔捶</li> <li>13. 太極拳養生功操、套路(前段):大搬攔捶至十字手。</li> <li>14. 太極拳養生功操、套路(前段):複習攬雀尾至單鞭</li> <li>15. 太極拳養生功操，套路(前段):套路複習提手上勢至白鶴亮翅</li> <li>16. 太極拳養生功操，套路(前段):總複習(一)。</li> <li>17. 太極拳養生功操，套路(前段):總複習(二)。</li> <li>18. 太極拳養生功操，套路(前段):搭配打擊樂練習成果展示(一)。</li> <li>19. 太極拳養生功操，套路(前段):搭配打擊樂練習成果展示(二)。</li> <li>20. 總複習暨成果展討論、修練心得分享</li> </ol>

## 師資簡介：

學歷：專科學校畢業程度自學進修學力鑑定考試及格

專長：楊家老架式太極拳

經歷：經歷：曾任臺南市楊式太極武藝協會理事長、現任新營區中營里里長、新營社區大學講師

2007 第三屆總統盃傳統太極拳個人組冠軍 世界太極拳聯盟國際級教練、2006 年全國武術傳統太極拳個人組冠軍中華民國太極拳總會國家級教練

新營區忠政里社區發展協會太鼓班教師、

預防延緩失能照護模組之舒筋骨活力漾高齡者健康生活形塑計畫指導員

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
新營分會 (柳營銀髮行動學苑)	體感知能班	康惠美	臺南市柳營區柳營聯合活動中心	115/5/12-115/9/15 每週二 共 19 週 14:00~16:00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相見歡-社交人際關係的建立，功能性體適能/認知評估--前測</li> <li>2. 上下肢肌力訓練+短期記憶訓練【暖身活動、肌耐力運動(心肺功能)、平衡能力、延展運動】</li> <li>3. 上下肢柔軟度訓練+注意力訓練【暖身活動、肌耐力運動(心肺功能)、平衡能力、延展運動】</li> <li>4. 核心肌肉訓練+視知覺訓練活動【暖身活動、肌耐力運動(心肺功能)、平衡能力、延展運動、音樂輔療】</li> <li>5. 上下肢柔軟度訓練+整體注意力訓練</li> <li>6. 上下肢平衡訓練+工作記憶訓練</li> <li>7. 核心肌肉訓練+邏輯歸納能力+本體覺平衡訓練</li> <li>8. 心肺耐力訓練+日常生活功能訓練</li> <li>9. 心肺耐力訓練+金錢算術活動</li> <li>10. 單腳平衡訓練+社交口語表達團體</li> <li>11. 核心肌肉訓練+懷舊活動</li> <li>12. 指頭遊戲、暖身操、柔軟伸展操、認知遊戲：口腔肌力和口語表達。</li> <li>13. 指頭遊戲、暖身操、柔軟伸展操、認知遊戲：注意力訓練〈撲克記憶〉。</li> <li>14. 暖身有氧、柔軟伸展操、抗力球、衛教課程：身體保健〈銀髮體適能〉。</li> <li>15. 暖身有氧、柔軟伸展操、抗力球、認知遊戲：懷舊活動。</li> <li>16. 暖身有氧、柔軟伸展操、彈力帶、認知：懷舊活動。</li> <li>17. 暖身有氧、柔軟伸展操、有氧結合肌力、認知遊戲：平衡訓練。</li> <li>18. 暖身有氧、柔軟伸展操、有氧結合肌力、衛教課程：身體保健。</li> <li>19. 複習。功能性體適能/認知評估--後測成果預演</li> </ol>

## 師資簡介：

一、學歷：國立高雄師範大學英語系/40 學分研究所畢業

二、專長：

證照：

1. 衛福部 CL-01-0155 銀髮族體感智能活動促進方案指導員培訓課程
2. 教育部 樂齡學習專業人員證書
3. 衛福部「預防及延緩失能指導員線上培訓」積分證明。

擅長：

1. 銀髮族體感智能健康指導員 2. 樂齡學習專業指導員 3. 銀髮族『活耀老化、運動保健』4. 活動主持、司儀 5. 團康高手

三、經歷:1. 嘉義縣義竹鄉社區關懷據點講師 2. 嘉義縣義竹鄉農會綠色照顧講師 3. 台南市鹽水區樂齡中心一般講師 4. 台南市後壁國中退休後-志工團團長 5. 救國團新營區團委會總幹事

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
佳里分會 (佳里銀髮行動學苑)	書法班教學	林忠佐	臺南市佳里區老人福利協進會	115/5/5 - 115/9/15 共 20 週 每週二 14:00-16:00	1. 相見歡、書法各字體簡介及課程說明 2. 3. 認識褚遂良及聖教序臨寫 4. 5. 褚體楷書作品練習 6. 7. 曹全碑臨寫 8. 曹全碑書風作品練習 9. 10. 王鐸作品習寫(一) 11. 12. 王鐸作品習寫(二) 13. 14. 大字作品練習(橫式) 15. 16. 大字作品練習(直式) 17. 18. 泰山金剛經練習 19. 20. 作品練習
<p>師資簡介：</p> <p>(一)、學歷：臺南一中</p> <p>(二)、專長：專精書法各字體，以篆體最擅長。</p> <p>(三)、作品成就：2023 台南美展書法類第二名、2020 台南美展書法類第三名、2019 清水觀音盃全國書法比賽社會組第三名、2018 自在盃全國書法比賽社會組第二名、2018 台南美展書法類第二名、2017 南陽盃全國書法比賽社會組第一名、2016 自在盃全國書法比賽社會組第一名、2001 全國語文競賽社會組寫字第一名、2001 台南縣語文競賽寫字社會組第一名、1999 台南縣語文競賽寫字社會組第一名、1998 台南縣語文競賽寫字社會組第一名。</p>					

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
麻豆分會 (六甲銀髮行動學苑)	美食創藝教學	龔靜宜	臺南市六甲區農會	5/4、5/18、6/15、7/6、7/20-9時至12時；6/1-9時至15時	<b>5/4 一口沙酥</b> 1. 紅豆的營養價值 2. 自煮餡料考量要點說明 3. 紅豆餡選用要點 4. 糕皮操作教學與實作 5. 包餡操作教學與實作 <b>5/18 德國布丁</b> 1. 德式布丁與台式布丁的區別 2. 塔皮操作教學與實作 3. 布丁液操作教學與實作 <b>6/1</b> <b>09:00~12:00 紅豆麵包</b> <b>12:00~15:00 小布例麵包</b> 1. 麵包製作原理介紹 2. 麵糰操作教學與實作 3. 整形操作教學與實作 <b>6/15 蛋黃酥</b> 1. 油酥皮操作教學與實作 2. 鹹蛋黃選用與處理說明 3. 包餡操作教學與實作 <b>7/06 咖哩餃、烏豆沙餃</b> 1. 油酥皮操作教學與實作 2. 咖哩餡操作教學與實作 3. 包餡操作教學與實作 <b>7/06 口袋餅</b> 1. 麵糰操作教學與實作 2. 餡料製備操作教學與實作 3. 整形操作教學與實作 4. 烙餅操作教學與實作

## 師資簡介：

一、學歷：臺灣首府大學休閒管理系碩士

二、專長：中式麵食加工發麵類、水調(和)麵類及酥(油)皮、糕(漿)皮類等六項乙級技術士證照

三、經歷：

(一)、任職於前台灣首府大學，擔任烘焙管理系講師及助理教授級專業技術人員，教育部認證之樂齡講師

(二)、獲得「2022年度亞太餐飲金獎「十大傑出觀光餐飲名師」的殊榮。

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
麻豆分會 (麻豆銀髮行動學苑)	歌曲教唱(基礎班)	孔細勇	麻豆區南勢里活動中心	115/3/11-115/7/22 共 20 週 每週三 14:00-16:00	1. 相見歡、介紹唱歌三要素，氣息、聲、與共鳴(如何唱得久、不傷喉嚨) 2. 腹式呼吸介紹示範 3. 節拍、音準練習(分辨高低音、唱歌不跑調) 4. 認識簡譜 5. 了解國、台語子母音及正確咬字 6. 了解詞意進而如何感情鋪陳 7. 輕柔頓推收技巧示範 8. 音感訓練暨開發正確聲音 9. 介紹調性及如何找到自己音調 10. 大小調介紹 11. 肢體運用及唱歌手勢介紹 12. 滾喉技巧介紹 13. 發聲練習暨分辨曲子旋律 14. 反復記號介紹 15. 氣為聲之本，加強氣息練習 16. 對唱重點在於和諧 17. 旋律介紹 18. 如何正確子母音唱法 19. 斷音練習 20. 層次堆疊介紹學員心得分享
	歌曲教唱(進階班—通過7月29日發表會表演者方得進階上課)			115/9/16-115/11/18 共 10 週 每週三 14:00-16:00	1. 相見歡、課程討論及歌曲欣賞 2. 滾喉技巧練習及歌曲練唱 3. 斷音學習及層次堆疊練習 4. 音準、音色控制練習 5. 真假音轉換練習 6. 咬字共鳴練習與調整 7. 正確詮釋旋律與感情之解析與練習 8. 指導學員學習自我選擇曲調 9. 音域的擴增解析與練習 10. 音色調整與高低音共鳴學習

## 師資簡介：

學歷：大專畢業

專長：各式場合主持及司儀、歌唱、歌唱比賽評審

經歷：台灣首府大學(樂齡大學)講師，六甲、善化、官田、將軍等區樂齡班歌唱教學講師，六甲、善化、官田、將軍、佳里等區長青學苑講師，台電新營營業處、台電嘉南供電處勞教班講師，畫眉鳥婚禮樂團團長，麻豆愛樂合唱團指導。

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
麻豆分會 (麻豆銀髮行動學苑)	排舞 (Line Dance) )教學	邱淑年	臺南市 麻豆區 南勢里 活動中心	115/5/8、 15; 6/5、 12; 7/3、 10; 8/7、 14; 共 9 週 週五 14:00- 16:00	115 年排舞班舞步對行練習 1. 倫巴、西洋歌 2 老鷹之歌、西洋歌 3 划船、春天的風 4 小美、心跳恰恰 5 華爾茲、安平之戀 6 兩次恰恰、孤單恰恰 7 吉魯巴、油桐花之戀 8 兩個八拍、我曾用心愛著你 DJ 版 9 探戈、心連心 10 女人沒有錯
<p>師資簡介：</p> <p>一)、學歷：高中 畢業</p> <p>(二)、授課專長：舞蹈</p> <p>(三)、經歷：</p> <p>擔任麻豆農會排舞、麻豆老人協進會排舞指導老師。</p>					

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
麻豆分會 (麻豆銀髮行動學苑)	原住民舞蹈教學	李瑞容 林麗芬	臺南市麻豆區南勢里活動中心	115/5/22、 29；6/26； 7/17、24； 8/21、28； 9/18 共8週 週五 14:00- 16:00	1. 相見歡、原住民舞蹈簡介及示範 2. 阿美之鳳， 3. 快樂原住民，迎賓 4. 迎賓舞團練(一) 5. 迎賓舞團練(二) 6. 大家一起來歡樂(團練) 7. 高山青 8. 複習，成果展練習。

## 師資簡介：

李瑞容

(一)、學歷：高中畢業

(二)、授課專長：地方戲曲、舞蹈

(三)、經歷：

擔任麻豆農會原住民舞、南勢里社區原住民舞、麻豆老人協進會原住民舞、麻豆南勢里社區十二婆姐指導老師。

林麗芬

(一)、學歷：高中畢業

(二)、授課專長：地方戲曲、舞蹈

(三)、經歷：

擔任麻豆農會原住民舞、南勢里社區原住民舞、麻豆老人協進會原住民舞、麻豆南勢里社區十二婆姐指導老師。

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
麻豆分會 (麻豆銀髮行動學苑)	律動舞蹈教學	姜林淑惠	臺南市麻豆區南勢里活動中心	5/15-9/18 每週五 09:00--11:00 共13週 8/15—9/15 農忙期間暫停課程	第1週-認識律動+注意事項 規律運動重要性，以舞蹈及身體律動訓練身體的靈活度跟肌耐力 第2週-肩膀放鬆與上肢律動 第3週-節拍與踏步 第4週-手部律動 第5週-腰部律動 第6週-臀部律動 第7週-上半身整合 第8週-下半身變化 第9週-全身協調 第10週-節奏+方向 第11週-舞蹈組合①歌曲-18 姑娘一朵花 第12週-舞蹈組合②歌曲：愛情恰恰 動作：完整段落 第13週-成果表演練習動作：完整呈現

## 師資簡介：

(一)、學歷:輔英科技大學 畢業

(二)、授課專長: 音樂律動、舞蹈教學

(三)、經歷:

1. 六甲樂齡學習中心參與舞蹈課程並建立舞蹈與律動基礎

2. 參與晴天舞團舞蹈訓練工作。

3. 六甲媽媽教室擔任土風舞教學老師帶領團體舞蹈與基礎律動。

4. 參與樂齡律動課程設計及土風舞與團體舞教學。

5. 音樂結合肢體律動帶領，舞台表演與成果發表指導。

6. 教學特色

以「簡單易學、快樂律動」為教學核心，擅長帶動中高齡學員參與與互動、結合音樂與舞蹈，提升身心健康與自信。

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
歸仁分會 (關廟銀髮行動學苑)	歌藝傳承班	薛金顯 0975001072	臺南市關廟區老人文康中心	115/5/6-115/9/16 共 20 週 每週三 09:00-11:00	1. 相見歡、歌唱基礎講解、歌曲欣賞。 2. 歌唱發聲練習:呼吸、肌肉配合發聲練習。 3. 歌曲示範教學。 4. 哼鳴歌唱練習。 5. 示範教學(一):練習以思維導入歌曲。 6. 示範教學(二):練習通過眼睛傳達出美妙歌詞。 7. 示範教學(三):透過快樂情緒傳達歌曲情感。 8. 歌曲教唱:過眼的相思(王瑞霞) 9. 歌曲教唱:用命甲天換(詹雅雯) 10. 歌曲教唱:戀戀琵琶聲(謝金君) 11. 歌曲教唱:一人一款命(翁立友) 12. 歌曲教唱:一寸相思一寸淚(麗卿花) 13. 歌曲教唱:花開有限時(藍如霞) 14. 歌曲教唱:愛你我驕傲(林珊瑚) 15. 歌曲教唱:癡心等你(許富凱) 16. 歌曲教唱:燒酒杯(葉啟田) 17. 歌曲教唱:看天(翁立友) 18. 歌曲教唱:冷花香(袁小迪) 19. 歌曲教唱:寒冬過了是春天(洪榮宏) 20. 綜合練習:成果展表演練習。

師資簡介：

一、學歷:大學畢業

二、專長:歌唱及舞台表演

三、經歷:1. 三立電視台-超級紅人榜(衛冕 19 關)

2. 發行 4 張唱片

3. 擔任多場全國歌唱比賽評審、

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
永康分會	笑理學 (心快活學習)研究班	方更新 唐春生	永康區 復華里 活動中心	115/5/15- 115/9/18 共 19 週 每週五 09:00- 11:00	<p>一、「心快活學習」活動: 6月26日、7月10日、7月24日、8月7日、8月21日,由本會顧問鍾素珠所領導之自在談心團隊(社工師鍾素珠、王美珠、陳朱芳、莊淑惠)主政辦理,另邀請外界相關領域之專家擔任講座講述一個鐘頭,剩下時間由自在談心團隊引領學員進行新快活自覺學習。</p> <p>二、關懷慰問活動:體現「老老關懷」,組隊赴護理之家或長(日)照機構關懷慰問,115年度先行辦理三場次,其中一場次則訂於8月5日下午赴新營萬安長照機構關懷慰問。</p> <p>三、笑笑功及讀書會活動:由導讀人(唐春生主任、方更新校長)引導探討笑理學及各項人生哲學與素養,書本會於開課後再徵詢學員後購置;前一小時則由前揭二位老師帶領學員團練笑笑功。</p>
<p>師資簡介:</p> <p>一、方更新 (一)、學歷:國立台灣師範大學教育研教所畢業 (二)、經歷:楠西國中校長退休、愛笑瑜伽資深笑長、成大榕園笑長</p> <p>二、唐春生 (一)、學歷:國立台灣師範大學教育研教所畢業 (二)、經歷:永康國小輔導室主任</p>					

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
玉井分會 (玉井銀髮行動學苑)	司茶禮儀研究班	黃佳隆	玉井區老人福利協進會	115/5/19-115/9/15 共 18 週 每週二 09:30-11:30	1. 茶道具介紹與儀軌; 品茗 2. 清香烏龍茶泡茶的方式; 品茗 3. 烏龍茶清香型特色; 品茗 4. 烏龍茶焙火茶特色; 品茗 5. 聞香杯的運用; 品茗 6. 包種茶, 清香型; 品茗 7. 包種茶, 輕焙火; 品茗 8. 評鑑法; 品茗 9. 茶壺好壞選擇; 品茗 10. 普洱茶入門; 品茗 11. 熟茶; 品茗 12. 古樹茶; 品茗 13. 紫砂壺; 品茗 14. 畫中的茶; 品茗 15. 工夫茶; 生熟茶泡茶功夫、品茗 16. 台灣紅茶 1; 泡茶、品茗 17. 綠茶。品茗 18. 台灣紅茶; 泡茶、品茗
<p>師資簡介：</p> <p>(一)、學歷：國立嘉義農專園藝系、國立嘉義大學森林系學士、南華大學環境與藝術研究所 碩士，美國芝加哥花藝學院，歐洲花藝聯盟花藝師，教育部部定講師(講字 147940 號)</p> <p>(二)、論文發表：日治時期女性日常生活初探—以諸羅阿嬤們的生活故事為例、台日茶文化中茶具之使用—淺談台灣茶道與日本煎茶道之茶具、茶學論文發表—茶席後現代、場域論文發表—茶席可大可小</p> <p>(三)、經歷：南投縣名間鄉茶席美學研究班講師，彰化市社區大學—茶藝美學思維講師，彰化市社區大學—花藝、園藝講師，嘉義縣政府社區規劃師，彰化市婦女學苑—茶藝美學的思維講師，雲林山線社區大學—茶藝美學的思維講師，雲林廣興社會福利基金會—園藝治療、花藝、園藝講師，臺南新營社區大學—茶藝美學的思維講師，臺南新營社區大學—花草園藝講師，嘉義市長青園—茶藝美學思維講師，嘉義市長青園—花草園藝講師</p>					

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
玉井分會 (玉井銀髮行動學苑)	銀采藝韻舞蹈教學	江淑惠	1. 玉井區老人福利協進會 2. 竹圍里盤古殿前廣場	115/4/30-115/9/10 共 20 週 每週四 14:00-16:00	1. 安平追想曲-華爾滋 2. 次真拉姆-藏族舞 3. 生命如花籃-探戈 4. 團團扇-滿族 5. 千金無地買-吉魯巴 6. 細妹仔按靚-斗笠舞 7. 甜蜜的歌聲-原住民舞 8. 採茶細妹-斗笠舞 9. 雙雙對對-恰恰 10. 龍的傳人(上半段)-功夫扇 11. 龍的傳人(下半段)-功夫扇 12. 愛你哦-華爾滋 13. 美麗的草原我的家(上半段)-蒙古筷子舞 14. 美麗的草原我的家(下半段)-蒙古筷子舞 15. 相思愛玉-吉魯巴 16. 拋繡球-苗族 17. 嗨個夠-運動舞 18. 尚水的愛-探戈 19. 戀愛風-恰恰 20. 人生起伏如潮水-運動舞

## 師資簡介：

(一)、學歷：台南大學畢業

(二)、授課專長：舞蹈

(三)、經歷：

## 講師現職：

1. 婦聯會台南市分會委員

2. 中華民國世界土風舞總會監事

3. 楠西區樂齡舞蹈老師

4. 永康區復華里樂動晨舞班的舞蹈老師。

## 講師經歷(含相關證照)

1. 70~75 年任教玉井層林國小教師。

2. 75~86 年任教楠西國小

3. 86~105 年任教永康崑山國小教師。

臺南市銀髮行動學苑「創齡遊學班」創意學習課程表

單位	課程	教師	地點	上課時間	每週課程主題
白河分會 (白河銀髮行動學苑)	咖啡文化教學	林禹廣 林雨生 鄭光廷	白河區老人文康活動中心	5/12-7/28 共12週 每週二 09:00-11:00	<p style="text-align: center;"><b>一、林禹廣老師</b></p> <p>(一)、三種濾掛咖啡風味解析 (二)、介紹咖啡種植關鍵知識 (三)、咖啡對身體的影響 (四)、品咖啡的三大重點 (五)、課程體驗設計(實務教學) (六)、老師教學核心理念 咖啡不是苦,而是「風味」 每支豆子都有「故事」 喝咖啡=品味生活 (七)、一句話重點總結 「從味覺認識世界,從咖啡體會人生」</p> <p style="text-align: center;"><b>二、林雨生老師</b></p> <p>第一堂:精品咖啡導論與健康飲用規範 課程目標:建立精品咖啡基礎認知、掌握健康飲用科學知識,並透過品嚐建立正確的味覺標準。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 00:00 - 00:40 精品咖啡定義與健康知識</li> <li>○ 精品咖啡概論:簡述咖啡發現歷史與精品咖啡評分標準,強調品質對人體健康的影響。</li> <li>○ 科學飲用原則:咖啡成分的迷思與健康飲用方式。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 咖啡成分與飲用:咖啡微量元素對於人體的吸收與利用。</li> <li>▪ 特殊族群注意事項:針對睡眠品質、骨質密度之建議與配套。</li> </ul> </li> <li>• 00:40 - 01:10 手沖設備構造與基本操作</li> <li>○ 介紹手沖壺、濾杯(錐形/梯形)、電子秤之功能。</li> <li>○ 示範濾紙摺疊技巧與熱水溫杯流程。</li> <li>• 01:10 - 02:00 品鑑環節:精品咖啡基礎品嚐</li> <li>○ 講師示範:講師實際展演標準手沖流程,解說悶蒸與注水節奏。</li> <li>○ 學員品嚐:引導學員品嚐杯中的風味,體驗精品咖啡乾淨、不苦澀的口感,建立初步的感官記憶。</li> </ul> <p>第二堂:全球產區分布與風味特徵分析 課程目標:辨識主要產區之風味差異,並提升注水穩定度與流速控制。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 00:00 - 00:40 全球產區與品種特質</li> <li>○ 非洲產區:探討其花香與高酸質之特性。</li> <li>○ 中南美洲產區:分析其堅果、巧克力與均衡度。</li> <li>○ 栽培影響:簡述海拔高度與品種對風味表現的關聯。</li> <li>• 00:40 - 01:10 手沖進階:注水動力學</li> </ul>

- 講解注水流速對萃取率的影響。
- 引導學員練習持壺穩定度, 利用身體重心輔助繞圈注水, 維持水流垂直。
  - 01:10 - 02:00|實作環節:異產區對比沖煮
- 學員操作: 分別沖煮非洲豆與中南美洲豆。
- 著重於不同豆性下, 如何維持一致的粉水比(15g / 225mL)與沖煮時間控制。

第三堂: 烘焙程度對風味影響與綜合實務

課程目標: 理解烘焙程度與水溫之邏輯關係, 並具備獨立完成完整手沖流程之能力。

- 00:00 - 00:40|烘焙程度與風味轉化
- 淺焙: 保留有機酸與花果香氣之原理。
- 深焙: 焦糖化反應與苦甜平衡之表現。
- 實物對比: 觀察不同烘焙度之豆表色澤與油脂分佈。
  - 00:40 - 01:10|變因控制: 水溫與萃取邏輯
- 溫度控制原則: 高溫萃取建議 90°C - 92°C; 低溫萃取建議 85°C - 88°C。
- 解釋高低溫對香氣揮發與物質溶解的影響。
  - 01:10 - 02:00|實作環節: 手沖綜合實戰
- 學員操作: 學員需自行設定參數, 全程獨立完成手沖流程。
- 講師針對學員注水姿勢與萃取節奏給予專業微調建議。

### 三、鄭光廷老師

用手沖咖啡的方式教導學員咖啡萃取的原理以及風味的辨別品嚐, 咖啡師職場經驗分享, 咖啡相關資訊。

第一堂:

認識咖啡風味、自我介紹、互相認識

第二堂: 如何成為一名咖啡師

咖啡萃取因素、咖啡品飲分享

第三堂: 如何成為一名咖啡師

咖啡豆處理法分享

第四堂: 如何成為一名咖啡師

水質影響

第五堂: 如何成為一名咖啡師

磨豆機選擇

第六堂: 如何成為一名咖啡師

沖煮水柱影響

第七堂: 如何成為一名咖啡師

簡易杯測教學

第八堂: 品嚐咖啡 創業分享

師資簡介：

林禹廣

專長：手沖咖啡/義式咖啡/咖啡特調

林雨生

姓名:林雨生

職稱:小澤菓丁燒 營運總監

學歷:南華大學文化創意事業管理學系畢業

行動電話:0986387995

電子郵件:wellson5566@gmail.com

經歷：

- 雨咖啡 創辦人
- 小澤菓丁燒 營運總監
- 花路米.Coffee follow me 品牌顧問
- 祖嵐咖啡莊園 咖啡莊園品質優化師
- 白堊咖啡 咖啡烘焙顧問及產品規劃師
- CQI Q-grader 國際咖啡品質鑑定師
- SCA Evolved Q-grader
- SCA Introduction to Coffee
- SCA coffee value assessment CVA 咖啡價值評 認證
- SCI Certified Arabica Cupper 阿拉比卡杯測師
- ITCE 茶咖品鑑協會品鑑員
- 上海虹橋 雲南咖啡地圖 評審
- 蘇州 OFF LOOP COFFEE 有限循環咖啡聯合研討會專案 共同策畫人
- 南華大學傑出校友
- 南華大學文化創意事業管理學系 職涯顧問
- 南華大學文化創意事業管理學系 文創商品實物化 講師
- 勞動部勞動力發展署 咖啡課程講師（中彰投、高高屏地區）
- 雲嘉南分署勞動力發展學院 訓練講師優良學習成效獎 金牌講師
- Google for Education:Gemini AI 認證教育家
- Google for Students:Gemini AI 应用能力認證
- 臺南市都市發展局 社區總體營造規劃師
- 中興社區發展協會 文創品牌設計師
- 柳營奇美醫院失智症照護中心 咖啡課程講師

鄭光廷

師資簡介：

學歷：環球科技大學觀光餐飲學院

專長：咖啡、調酒、咖啡創業協助

經歷：咖啡師相關行業 10 年（吧檯手、銷售、講師、創業協助），目前位於台南市新營區開立 WITH COFFEE 咖啡烘焙工作室，曾任國高中咖啡社課講師、企業員工訓練講師、台南伊甸視障重建中心咖啡講師；多間咖啡店開店協助等。

陸、其他：

一、開課期間：詳見【115年銀髮行動學苑課程表】

二、班級管理

(一)各班得於開班時推選班長、副班長級幹部。

(二)上課期間如為推行各項活動，得收取適當金額作為班費，由班級幹部自行保管運用。

(三)各班應依規劃課程實施，非經核准不得自行變更上課地點。

三、本案經費由臺南市政府社會局公益彩券盈餘分配基金補助辦理。

