



台北東門基督長老教會



## 東門樂齡 2025 秋季班

### ✧ 課程簡介

| 班別          | 上課時間                                | 課程內容                                                                                                                                                                                      | 師資                      | 費用                             |
|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 樂藝共響：感官活化課程 | 週二下午<br>13:30~15:30<br>(9/2-12/23)  | 這是一堂充滿歡笑與活力的音樂與美學課程！以主題式教學結合生活經驗，讓音樂不只是歌唱，更能認識背後的故事。課程搭配互動團康、手作與律動活動，豐富感官刺激，提升長者的聽力、視力、認知力與行動力。<br>美學活動涵蓋畫作欣賞、色彩認識、服裝設計與節慶手作，實用又有趣，啟發創造力、增強記憶力與專注力。<br>歡迎一起在輕鬆氛圍中動手動腦，享受藝術與音樂的樂趣，讓身心靈更健康！ | 李逸歆老師<br>邱白湄老師          | 歡迎奉獻<br>(手作課程<br>材料費<br>\$400) |
| 體適能健康操      | 週四下午<br>13:30~15:30<br>(7/24-12/18) | 本課程藉由日常生活所需要的動作模式進行加以訓練，透過徒手肌力介入打造基礎體適能能力，搭配穴道及手眼協調訓練刺激大小腦，使其延緩老化現象達到身心靈快樂健康。                                                                                                             | 黃晨文老師<br>徐曉萍老師<br>徐琇薇老師 | 歡迎奉獻                           |

### ✧ 教師簡介 (依課程順序)

|                 |                |                                                                                                       |
|-----------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 樂藝共響：<br>感官活化課程 | 李逸歆老師          | 國立中山大學音樂系/私立世新大學傳播研究所。音樂童年音樂教師成長營<玩樂音樂 活力忘齡>台灣全適能運動健身協會。多年的團體班及個別班音樂才藝教學，詩班指揮，台北南門教會長青樂活班講師。          |
|                 | 邱白湄老師          | 國立藝專(今國立台灣藝術大學)美術科系畢業。<br>公司社團國畫老師、台北市社區關懷據點美術藝術創作班老師。                                                |
| 體適能健康操          | 黃晨文老師<br>(香蕉)  | 德育護專、經國管理暨健康學院/健康運動休閒系、健康產業管理研究所畢業。護士、護理師、助產士、運動保健師、衛福部延緩失能認證指導員。                                     |
|                 | 徐曉萍老師<br>(蘋果)  | 擁有 1. 護理師證書。2. 國民體適能指導員證書(中級)。3. 107 年體育署運動指導員培訓課程。4. 衛生福利部國民健康署指導員結訓證書 (運動保健師)。現任「加貝康」體適能運動指導老師。     |
|                 | 徐琇薇老師<br>(百香果) | 國立台灣體育大學/體育系畢業。樂齡高齡者運動團體課程、有氧運動/肌力訓練團體課程、ONWF 芬蘭北歐式健走、拳擊有氧。擁有證照：高齡者運動保健指導員、樂齡族功能性體適能檢測員、芬蘭北歐式健走銅級指導員。 |

# 2025 年秋季班東門樂齡

## 樂藝共響：感官活化課程

歡迎大家一起來學習

|                |       |                         |
|----------------|-------|-------------------------|
| 1              | 9/2   | 《給成熟大人的音樂課》：春。爛漫        |
| 2              | 9/9   | 《給成熟大人的音樂課》：夏。炙熱        |
| 3              | 9/16  | 《給成熟大人的音樂課》：世界音樂旅行 法國篇  |
| 4              | 9/23  | 《給成熟大人的音樂課》：世界音樂旅行 義大利篇 |
| 5              | 9/30  | 《給成熟大人的音樂課》：世界音樂 英國     |
| 6              | 10/7  | 《給成熟大人的音樂課》：懷舊時光 童玩篇    |
| 7              | 10/14 | 《給成熟大人的音樂課》：懷舊時光 飲食篇    |
| 8              | 10/21 | 《給成熟大人的音樂課》：懷舊時光 老歌篇    |
| 9              | 10/28 | 創齡寶盒—猜圖卡畫名              |
| 10             | 11/4  | 創齡寶盒—看圖說故事              |
| 11             | 11/11 | 色彩世界探索—認識色彩搭配           |
| 12             | 11/18 | 我是服裝設計師—色彩運用            |
| 13             | 11/25 | 體驗畫家 I 上—畫家延伸創作、學員圖畫解說  |
| 14             | 12/2  | 體驗畫家 I 下—畫家延伸創作、學員圖畫解說  |
| 15             | 12/9  | 聖誕快樂—聖誕節圖畫              |
| 16             | 12/16 | 聖誕快樂—聖誕節手作              |
| 17             | 12/23 | 總複習、作品賞析—複習本期所學、老師解說    |
| 視同學需求及上課狀況調整進度 |       |                         |

◎時間：2024 年 9 月 2 日～12 月 23 日 每週二下午 1:30～3:30

◎地點：台北市臨沂街 57 巷 15 號(東門教會 教育館二樓)

◎報名請洽台北東門教會 孫靜芝幹事 02-2351-3589

◎名額有限，報名額滿為止。(欲參加課程者請務必報名！)(恕不接受旁聽生)

◎10/28-12/23 手作課程酌收材料費\$400。費用於報名時連同報名表一併繳交，請假或缺課恕不退費。

◎音樂及手作課程為一整學期課程，恕無法分開報名

東門樂齡所需經費完全必須自籌，並無任何政府補助，因此非常歡迎您以奉獻的方式支持東門樂齡事工的進行，讓更多人可以共同學習。

歡迎奉獻！