

# 2021 樂齡音樂活動帶領 ~ 增能研習

**6/5(六) 09:00-12:00**

## 肢體動能導引與編排

講師 | 王正芬

**6/19(六) 09:00-12:00**

潤福生活新象老人院銀髮族肢體導引講師

新港文教基金會社區陪伴樂活生活種子培訓教師

目前運動風氣日益茁壯，但往往長者在運動時深怕肢體無法負荷，乾脆就不動，我們該如何讓長者敞開肢體，放心又安心的手舞足蹈呢？邀請帶領銀髮長輩運動長達25年的講師，透過完整的課程指導學員們引導長輩如何安全運動，將正確的觀念與概念分享，同時教導如何編排長者活動的課程，於手舞足蹈間呈現長者的美與自信。

**7/24(六)**

## 輕鬆發聲、唱出健康

講師 | 溫淑玲

慈韻、關渡客家歌謠班、心路媽媽、同心緣、婦慈長青、牽手啞哩岸、向日葵婦女、北投社大合唱團等、天牧詩班指導老師

**13:00-17:00**

講師 | 丁昱竹

音樂治療師，經歷：景美醫院附設護理之家、伊甸基金會、臺北榮總、臺北市立聯合醫院等

唱歌是有節奏的體內按摩、增強人體的免疫功能、訓練神經通路、增強呼吸功能...等，能帶給身心一系列的好處。學員透過課程學習基礎的發聲訓練，從自身開始練習，進而帶領銀髮族藉由歌唱改善身心健康。

**10/30(六)**

## 小樂器、大學問

講師 | 王婉娟

臺北藝術大學音樂系博士候選人、法國馬爾梅森音樂院打擊樂演奏文憑樂齡打擊樂專業講師

**09:00-16:00**

適合長輩演奏的七項小型打擊樂器(鈴鼓、沙鈴、手搖鈴、三角鐵、木魚、響板、棒鼓)可做為合奏之外，本課程教您還可分別設計成適合長輩表演的擊樂歌舞，讓人驚訝這些普通的小樂器，居然能有如此不平凡的表現！另外，課程中也將指導學員利用生活中的環保素材，創造有趣的打擊樂合奏。(註：研習曲目與去年不同)

🎵 長照繼續教育積分申請中。

### 洽詢資訊

電話：(02)2570-8818 #270

傳真：(02)2579-5862

e-mail：rosyclouds2003@gmail.com

官網 [www.rosyclouds.org.tw](http://www.rosyclouds.org.tw)

 彩霞教育基金會 Rosyclouds Foundation

主辦單位：財團法人台北市彩霞教育基金會

### 🎵 適合對象(符合下列其中一項即可)

1. 已領取彩霞教育基金會證書班研習證明之學員
2. 曾接受過一年以上音樂或樂器學習，具基本音樂能力者

### 🎵 地點(暫訂)：彩霞教育基金會（台北市敦化南路一段 25 號 6 樓）

### 🎵 學費(以下為單一場次價格，含講義)

日期	課程	研習時數	訂價	彩霞學員優惠價
6/5、6/19(六)	肢體動能導引與演練	6	3,000	2,700
7/24(六)	輕鬆發聲、唱出健康	3.5	1,800	1,600
10/30(六)	小樂器、大學問	6	3,000	2,700



### 報名&繳費方式：



註：報名表單成功送出後，請於 3 日內完成繳費。若逾期未完成繳費手續，將列入候補名單。  
(若仍想參加，必須來電查詢是否還有名額)

### 【注意事項】

1. 主辦單位保留課程更動之權益。
2. 全勤者頒發研習證明，上課遲到超過半小時以上者，當堂課視為曠課。
3. 上下課以講師授課為準，請勿遲到早退；嚴禁由他人冒名頂替上課。
4. 不接受上課當日現場報名，額滿即停止報名。
5. 本課程活動將進行錄影、拍攝，其影像將無償供主辦單位使用，作為日後教育推廣及成果紀錄使用。公開宣傳或放置相關網站連結、製作活動成果報告書、展示及未來集結成冊出版之使用等相關作為。
6. 課程進行中，請將手機關機或使用靜音，非經許可請勿錄音、錄影及攝影。

### 【學費退費規則】

1. 如因無法抗拒之因素（如颱風、洪水等天災），另將擇日辦理或全額退費。
2. 如因人數不足未能開班，均辦理全額退費。
3. 報名後至本基金會該課程開課前八日(不含上課當日)提出退費申請者，退還已繳學費 90%。
4. 開課前七日至前一日申請者，退還已繳學費 80%。
5. 自開課起，學費一律不予退費。