



台北東門基督長老教會

## 東門樂齡 2026 春季班



### ※ 課程簡介

班別	上課時間	課程內容	師資	費用
感官活化課程	週二下午 13:30～ 15:30 (3/3-6/23)	<p><b>課程宗旨與理念：</b>          主題式的設計，將生活與音樂緊緊相連。          每週有一主要標題，課程除了介紹此主題相關音樂外，也會有身體律動，歌唱，團體互動的活動。課程可以唱歌，訓練聽力，可以活動筋骨，增加行動力與認知力。</p> <p><b>【告別僵硬與痠痛】</b>身體不再聽使喚？起步走覺得沈重？擔心走路不穩？我們懂您的困擾。這不是高強度的魔鬼訓練，而是一場專為長者設計的「身體保養」旅程。</p> <p>■ 9 週完整蛻變計畫：從最基礎的評估開始，一步步帶您：          ✓ 啟動核心，穩定地基 ✓          放鬆肩頸，矯正駝背 ✓ 預防抽筋，增加柔軟度 ✓          綜合訓練，提升整體靈活度</p>	李逸歆老師 戴章樺老師 (物理治療師)	歡迎 奉獻

### ※ 教師簡介（依課程順序）

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。
	戴章樺老師 (物理治療師)	國立陽明大學物理治療系畢，芬蘭于維斯屈萊大學 jyvaskyla 物理治療系交換生三個月。擁有證書：體適能檢測員、高考物理治療師、長照 2.level3 培訓認證、長期照顧物理治療學會會員、口腔吞嚥研習認證。

# 歡迎奉獻！

## 歡迎大家一起來學習

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。

# 2026 年春季班東門樂齡

## 感官活化課程

1	3/3	《給成熟大人的音樂課》：漫天飛舞 春之歌 一
2	3/10	《給成熟大人的音樂課》：漫天飛舞 春之歌 二
3	3/17	《給成熟大人的音樂課》：世界音樂 台灣篇 一
4	3/24	《給成熟大人的音樂課》：世界音樂 非洲篇
5	3/31	《給成熟大人的音樂課》：繪畫與音樂
6	4/7	《給成熟大人的音樂課》：音樂裡的時間
7	4/14	《給成熟大人的音樂課》：世界音樂 台灣篇 二
8	4/21	《給成熟大人的音樂課》：行進中的音樂

主題：長者「柔軟度 × 平衡 × 肌力」全方位身體功能提升計畫

9	4/28	基礎評估與暖身流程建立
10	5/5	核心啟動與下肢柔軟度提升
11	5/12	肩頸放鬆與上肢柔軟度訓練
12	5/19	下肢肌力與行走穩定度改善
13	5/26	核心穩定與平衡能力訓練
14	6/2	全身柔軟度與身體對稱調整
15	6/9	日常生活功能性動作訓練
16	6/16	下肢柔軟度加強與抽筋預防
17	6/23	上肢活動度改善與駝背矯正

視同學需求及上課狀況調整進度

◎時間：2026 年 3 月 3 日～6 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)

◎週二感官活化課程為一整學期課程，恕無法分開報名