



**北護大\_「活力拾光・創造我們的後青春—玩文創，顧健康」  
107 年度「大學社會責任實踐計畫(USR)成果展」活動課程介紹**

| 課程                    | 講師                         | 課程簡介                                                                                                                                          | 備 註                                                                |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>地 點：北 投 久 號</b>    |                            |                                                                                                                                               |                                                                    |
| 寧靜之憶<br>(色彩)          | 陳高拔 老師                     | 藝術創作沒有年齡的限制，最大的目的就是快樂，透過畫筆的方式，紀錄生命的故事。                                                                                                        |                                                                    |
| 靜心療癒<br>(銅鑼浴)         | 裘莉 Julie 老師                | 放鬆的、自在的躺在瑜珈墊上，沐浴在銅鑼聲響下，就能釋放壓力或承重！                                                                                                             |                                                                    |
| 心靈律動<br>(昆達瑜珈)        | 李文生老師                      | 椅子瑜珈可以幫助長者提升肌力，增加肢體彈性，跟身體連結，減輕壓力，腦筋更清醒。                                                                                                       |                                                                    |
| 老玩童<br>開心鼓圈圈<br>(非洲鼓) | 高亦穎 老師                     | 「舒壓、鬆身、鼓遊戲、啟發、平衡、心節奏」<br>透過鼓的遊戲讓長者感受玩鼓的樂趣。                                                                                                    |                                                                    |
| 畫出心生活<br>(禪繞畫)        | 江佳紋 老師                     | 帶著輕鬆愉悅的心情，一起來喚醒生命中曾經的故事，用禪繞畫來繪出寶貴真實的記憶。                                                                                                       |                                                                    |
| 開心農場<br>(魚菜共生)        | 紅梅 老師                      | 魚菜共生是友善環境農業方式，在課堂中認識食安的重要、手作生態瓶，課後還附健康無毒午餐！                                                                                                   |                                                                    |
| 課程                    | 講師                         | 課程簡介                                                                                                                                          | 備 註                                                                |
| 自己的伴自己<br>(CPR+AED)   | 李國彰 教官<br>黃志霖 教官<br>陳志偉 教官 | 當家人倒下～撥了 119 後，等待救護人員的到來前，您還能為您的摯愛做什麼？為提升民眾對心肺復甦術暨自動體外電擊器(CPR+AED)認識及熟練操作，國立臺北護理健康大學與台北市水上救生教練協會合辦免費課程，現場有專業講師教您，並讓您實際操作，使您能在短時間內學會，合格者將頒授證書。 | 林柏祥 助教<br>林健鴻 助教<br>黃驛朋 助教<br>許麗純 助教<br>才 俊 助教<br>戴怡如 助教<br>陳家絃 助教 |
| 我的氣象站<br>(天氣瓶)        | 何欣潔 老師                     | 天氣瓶，又稱風暴瓶，是一種歐洲曾在 18 世紀~19 世紀時用於天氣預報工具。密閉的玻璃容器中，裝入數種化學物質組成的透明溶液。根據外界溫度、天氣的改變，瓶內會展現出不同型態的結晶，預報天氣的變化。                                           |                                                                    |
| 花樣年花<br>(蝶古巴特)        | 巫雲英 老師                     | 環保飲料杯袋，環保愛地球 2018 年起擴大限塑環保兩用袋正式上路為減少塑膠對環境危害，自備環保袋好用好看心情愉快，為地球和子孫盡力！！                                                                          |                                                                    |
| 記憶・味道<br>(精油擴香石)      | 許蕾蒂 老師                     | 擴香石在生活運用上很廣泛，可調節空氣中的濕氣，滴上喜愛的香味，散發淡淡香氣，也能減少異味，透過手作來紓解生活中的壓力，留下美好的回憶。                                                                           |                                                                    |



北護大\_「活力拾光·創造我們的後青春—玩文創，顧健康」  
107 年度「大學社會責任實踐計畫(USR)成果展」活動日程表

| 11/20(二)                    | 11/21(三)                        | 11/22(四)                      | 11/23(五)                               | 11/24(六)             |                                            | 11/25(日)         |                                            |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------|
| 09:00-11:00                 | 08:00-12:00                     | 09:00-11:00                   | 09:00-11:00                            | 08:30-9:30           |                                            | 08:30-10:00      |                                            |
| 寧靜之憶                        | 自己的伴自己來<br>(CPR+AED)            | 記憶・味道<br>(精油擴香石)              | 心靈律動<br>(昆達瑜珈)                         | 老玩童開心鼓團圈-1<br>(非洲鼓)  |                                            | 花樣年花<br>(蝶古巴特)   |                                            |
| 13:30-16:00                 | 14:00-16:00                     | 14:00-16:00                   | 13:00-17:00                            | 09:30-10:30          |                                            | 10:30-12:00      |                                            |
| 開幕活動<br><br><br><br>2 F 白空間 | 靜心療癒<br>(銅鑼浴)                   | 我的氣象站<br>(天氣瓶)                | 自己的伴自己來<br>(CPR+AED)                   | 老玩童開心鼓團圈-2<br>(非洲鼓)  |                                            | 畫出心生活<br>(禪繞畫)   |                                            |
|                             |                                 |                               |                                        | 10:30-12:00          | 我們的時代，我們的歌-懷念金曲公益音樂會+市集<br><br>10：00~17：00 | 13:00-14:30      | 我們的時代，我們的歌-懷念金曲公益音樂會+市集<br><br>10：00~16：00 |
|                             | 健康專題講座<br>長者健檢認識<br>14：30~16：30 | 健康專題講座<br>輔具實作<br>13：00~17：00 | 健康專題講座<br>作對5件事，50歲後更好命<br>14：30~16：30 | 開心農場<br>(魚菜共生)       |                                            | 記憶・味道<br>(精油擴香石) |                                            |
|                             |                                 |                               |                                        | 13:00-17:00          |                                            | 14:30-16:30      |                                            |
|                             |                                 |                               |                                        | 自己的伴自己來<br>(CPR+AED) |                                            | 健康專題講座<br>失智專題訪談 |                                            |
|                             |                                 |                               |                                        | 18:00-20:00          |                                            |                  |                                            |
|                             |                                 |                               |                                        | 電影播映-桃姐              |                                            |                  |                                            |