

## 教育部樂齡數位學習系列課程 種子講師名單（居家安全課程）

### 壹、居家安全課程簡介

隨著臺灣邁入超高齡社會，如何讓中高齡/樂齡者擁有安全、舒適的居家環境，已成為當前社會的重要課題。為此，「教育部樂齡數位學習系列課程」特別設計了居家安全數位課程，目的是教導中高齡/樂齡者居家安全重要知識，應對日常狀況進而改善生活品質，並以淺顯易懂的方式，提醒中高齡/樂齡者如何在退休前後適應生活變化及培養興趣，與慢性病共存以及保持健康生活方式，指導如何打造舒適的家，並檢視居家空間中可能存在的潛在風險。

本課程包含十個核心單元，系統性的介紹居家不同空間的安全隱患及防護措施：

1. **學富五居，安全無慮**：強調從生活小細節和環境改善著手，並透過互動教學，探討如何低成本提升居家安全。
2. **整體空間安全**：了解如何透過簡單的設備和規劃來提升家中安全，尤其針對預防跌倒與意外傷害的實際應用。
3. **安全停看廳**：了解如何設計適合長輩居住且安全的客廳環境，強調防止跌倒、傢俱選擇與擺設等實務操作。
4. **廚存安心**：學會照明設計、流理檯高度、地板清潔、炊具選擇及安全設施等重要內容。提升廚房安全意識，並提供具體的設計與操作建議。
5. **掌臥安全**：學會床鋪高度調整、燈光設置、衣櫃規劃以及雜物收納等實際應用的設計細節，提高居家環境的安全與便利性。
6. **浴教於樂**：學習如何提升長者浴室的安全與舒適度，包括選擇與安裝防滑設備、保持通風、增加光線、合理擺放物品以及適當清潔，預防滑倒及意外發生。
7. **光線**：了解光線設計對居住空間安全性的影響，針對高齡者的照明需求進行深入探討，包括對比色的選擇、感應式照明的應用以及緊急照明設計。
8. **收納**：學會居家收納技巧，涵蓋物品整理、分類與收納的實踐方式，並透過「減法生活」的概念，鼓勵減少不必要的物品。
9. **健康的居家環境**：學習居家環境的健康設計五大元素—陽光、空氣、水、聲音、專屬空間的運用，融合生理和心理健康的概念。
10. **療癒與美學**：了解療癒與美學在居家設計中的重要性，透過色彩、傢俱選擇、情感物件與綠色植物，提升居家生活品質。

為了推廣居家安全，教育部特別辦理「居家安全種子講師培訓」計畫，透過完整的模組訓練，種子講師們不僅熟悉上述十個核心單元，更能靈活運用教學技巧，協助各地樂齡與高齡相關單位有效推動數位學習。種子講師經過嚴格的師資培訓，不僅具備豐富的教學經驗，更能理解長者的學習步調與需求，透過互動式教學，讓長者在安全、友善的環境中自信學習。

## 貳、種子講師名單

序號	姓名	現職 服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣 市	E-mail
1	賴美蘭	嘉義縣番 路鄉樂齡 學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	嘉義縣	a0911682076@gmail.com
2	林姿廷	自由業	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺北市、新 北市、宜蘭 縣	vbn8872000@gmail.com
3	張雅婷	古坑樂齡 學習示範 中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	雲林縣及嘉 義市	taratara426426@gmail.com
4	田晉瑄	嘉義市西 區樂齡中 心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	台中市、彰 化縣、雲林 縣、嘉義 縣、臺南市	podyrody229@gmail.com
5	李如相	臺中直轄 市指甲彩 繪美容職 業工會	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	雲林縣、嘉 義縣、臺南 市、高雄 市、屏東縣	leeruxiang@gmail.com
6	李俊明	自由講師	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	雲林縣、嘉 義縣、臺南 市、高雄 市、屏東縣	clay12318@gmail.com
7	邱華斐	退休人員	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	苗栗縣、新 竹市、台中 市	govtony6705@gmail.com
8	張秀珠	樂齡學習 中心/社 區據點 自由講師	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺南市	rowling8868@gmail.com
9	林玉梅	彰化縣芳 苑鄉樂齡 學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	無侷限	victoria.lin2119@gmail.com

序號	姓名	現職服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣市	E-mail
10	王佳惠	彰化縣秀水鄉樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	彰化縣	mercedeswang76@gmail.com
11	莊雪麗	國家圖書館組主任 退休	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	高屏地區	club5168@gmail.com
12	林克享	台北市社區大學	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師	雙北市	ksong0506@gmail.com
13	林子捷	宜蘭縣冬山鄉樂齡學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	宜蘭縣，新北市，台北市，花蓮市	linyuchieh1980@gmail.com
14	張祐瑄	彰化縣線西鄉樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師	彰化縣	pp0936766260@gmail.com
15	陳紫芸	自由講師	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	嘉義縣市	potatomouse2011@gmail.com
16	張英娟	台中市中區樂齡學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	彰化、台中、南投	littlelydiachang@gmail.com
17	余奕靖	臺南市龍崎樂齡學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺南市	a0910069293@gmail.com
18	林慧雅	芳苑樂齡中心一般講師、延緩肌力指導員	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	彰化縣	jesscal766@gmail.com
19	曾麗娟	新北雙連健康樂齡活力中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	台北市，新北市，基隆市，桃園市	lichuantseng@gmail.com

序號	姓名	現職服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣市	E-mail
20	蘇麗環	財團法人 柴林腳教育基金會	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	雲林縣、嘉義縣市	suli59@gmail.com
21	蔡宜容	彰化縣和美樂齡中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	彰化縣、新北市	irong66@gmail.com