

108 年度臺北市樂齡學習示範中心

一、示範中心沿革及介紹

本中心前身為大安區樂齡學習中心，於 101 年 6 月正式成為「樂齡學習示範中心」。本中心以培養「創意閱讀」為特色，期望設置於圖書館的示範中心，能夠扮演推廣長者閱讀興趣與習慣的角色。中心目前已有國畫班、書法班、英語學習班、毛線編織班等 10 個「自主性學習團體(興趣小組)」，每年分別在 3 月及 9 月會規劃樂齡學習講座，另外在春季(4 月至 6 月)及秋季(10 月至 12 月)會辦理系列課程，希望提供多元的樂齡學習方案，達到活躍老化，快樂學習的宗旨。





樂齡中心空間



樂齡中心設施

二、示範中心 108 年度最值得推薦之特色

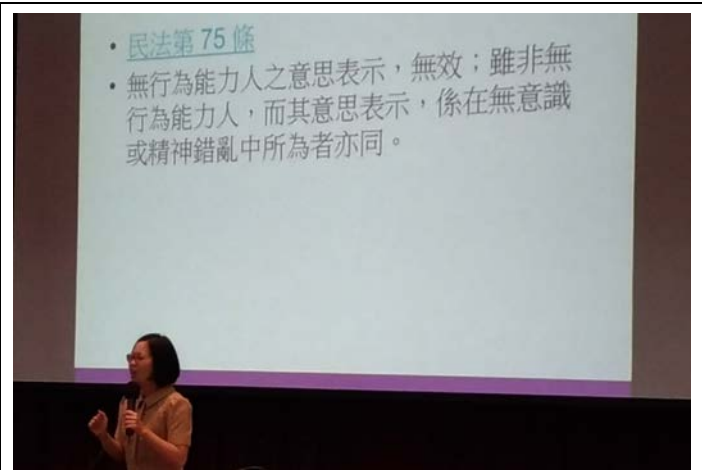
(一)樂齡核心課程：淺談失智症的法律問題

隨著年齡增長，心智狀況可能會逐漸退化。本次講座著重於生活當中的法律層面，特別請來法律扶助會的律師來介紹各種因心智退化而帶來的

法律問題，諸如因失智症引發的暴力行為、或是欠缺意思表示的遺囑效力等等，希望能為長輩建立正確觀念，保障生活安全。



講師自備投影片



講師介紹法律名詞定義



學員參與度高



學員認真聽講

(二) 自主規劃課程：樂齡時事英文選讀

許多人在求學或是工作中學習到英文，但是語言會隨著文化的變遷而不斷演進，因此本系列課程特別請到在國外旅居已久的老師，帶領大家一起

導讀時事新聞。透過一篇新聞，學員不僅可以學習到新的詞彙，更可以延伸到其他的觀念。本系列課程相當受學員歡迎，因此皆採取抽籤報名。



講師自我介紹



講師講授文章內容



學員逐字作筆記



學員認真上課

三、示範中心 108 年度樂齡學習社團介紹

1. 書法自主學習班：由學員自行臨帖創作，配合老師講評。
2. 達摩易筋經：在森林的芬多精中學習經絡保健操，一同修身養性。
3. 樂齡太極拳隊：配合政府推廣全民運動，體驗氣功與太極拳的奧妙。
4. 英語學習小組：重溫求學過程中練習英文的樂趣並獲得更多的智慧。
5. 歡樂讀書會：安排戶外走讀，在歡樂的氣氛中輕鬆學習、分享閱讀。
6. 國臺英語歌唱暨養身保健班：國臺英語老歌賞析，搭配養身保健知識，輕鬆唱歌樂逍遙。
7. 國畫自主學習小組：學員自行臨帖創作，配合老師講評。
8. 快樂銀髮毛線編織班：學員彼此學習編織技法，發揮創意製作精美編織品。
9. 歡唱學英語：藉由歌唱英文達到學習、娛樂、活化腦力、減緩失智。

10. 歐洲遊戲 PLUS+: 一同學習各種益智有趣的遊戲，用最夯的桌上遊戲促進大腦活化。



歐洲遊戲 PLUS+



國畫自主學習小組



快樂銀髮毛線編織班



達摩易筋經

四、示範中心 108 年度貢獻服務活動介紹：

本中心特別請樂齡規劃師帶領學員成立「樂齡詩中劇表演專班」，培育樂齡說故事人才，推動樂齡說故事風氣，因應樂齡者的不同興趣和學習取向，規劃繪本

劇排練及關懷表演，發揮「初老服務老老精神」，透過繪本戲劇散播故事、散播愛。劇團曾至安養院、幼兒園以及區民活動中心表演，獲得現場觀眾熱烈回響。



至幼兒園表演



與小朋友一起同樂



至安養中心做關懷表演



學員從表演中獲得樂趣