

## 108 年度雲林縣土庫鎮樂齡學習優質中心

### 一、優質中心沿革及介紹

全國少數天天樂齡的中心之一。

**本部：**多項教學活動空間：有活動中心（新庄里新庄 318 號）、數位生活館（新庄里新庄 170 號）、樂齡活力館（新庄里新庄 318 號·二樓）、樂齡綠活園區及 15 個樂齡學堂，其中台灣樂齡活力館及台灣樂齡綠活園區是全台首創，是身心靈滿足樂齡長青及綠活照護的地方，也是中心最大亮點。

#### **分部之地點：**

1. 馬光樂齡學堂（土庫鎮老人協進會館）  
（東平、西平、南平、北平 4 里）
2. 後埔樂齡學堂（後埔鉅天宮廟前遮雨棚）
3. 崙內樂齡學堂（崙內玉宸宮廟前遮雨棚）
4. 埤腳樂齡學堂（埤腳國小）
5. 越港樂齡學堂（越港社區活動中心）
6. 大荖樂齡學堂（大荖社區活動中心）
7. 溪邊樂齡學堂（溪邊社區活動中心）
8. 興新樂齡學堂（興新社區活動中心）
9. 奮起樂齡學堂（奮起社區活動中心）
10. 宮北樂齡學堂（舊鎮公所及代表會）
11. 順天樂齡學堂（舊鎮公所及代表會）
12. 忠正樂齡學堂（舊鎮公所及代表會）
13. 石廟樂齡學堂（石廟社區公園涼亭）
14. 埤麻樂齡學堂（西伯社區活動中心）



## 二、優質中心 108 年度最值得推薦之特色

### (一)樂齡核心課程：

#### **樂齡核心課程：運動保健--規律運動活力多**

專家指出長壽人生的三要件為「充份睡眠，均衡營養，規律運動」。其中以「規律運動」看似簡便，卻實為難行。高齡者健康是件偉大願景工程，許多遠見之士投入此行列，致力於提升銀髮族晚年生活的健康活力。在嘉雲地區，有幾所與高齡及運動相關科系的大學學者們，於 103 年聯合成立運動健康願景工程團隊；並

在南華大學體育中心黃清雲教授的帶領下，不但為長輩開立客製化的運動處方，更研發各種教學輔具及遊戲式的教學方法，讓樂齡學員體能與智能有顯著的提升。土庫樂齡中心得天時、地利，人和之便，因此幸運被列入願景工程合作團隊。參與的學員不僅人數眾多（高達 2013 人），且多為 75 至 95 歲的高齡者。從 103 年初開始至今進入第 6 年頭。由博士級的運動健康願景工程團隊，伴隨全國最幸運的樂齡學員一起成長，以「遊戲學習」的方式培養學員的運動習慣，不但讓阿公阿嬤「對運動上癮」，更對自己在健康上的進步「很有感」。





## (二) 自主規劃課程：

### 自主規劃課程：興趣課程--阿公阿嬤來讀冊

阿公阿嬤一生未曾上學，不識字，認識字帶給他們無限樂趣，所以來樂齡讀冊讓他們「圓讀冊夢」，會寫自己姓名，擺脫「青冥牛」的一生。不只學國字也學英語，更唱英文歌加跳舞，老農阿公阿嬤學講英語，總是開心又有趣。



## 三、優質中心 108 年度樂齡學習社團介紹

### 自主學習社團：樂齡絲竹之音國樂團

本中心擁有高水準的國樂團，是土庫樂齡自主學習團體一顆明星，常年每週固定演練，一年共有 50 場次，

歷十年從不間斷，曾經 2 次代表雲林縣參加全國民俗技藝觀摩活動，表現優異榮獲內政部長獎牌。樂齡團員的絲竹之音，悠揚的旋律令人陶醉，聽過的人異口同聲讚歎，此曲祇應天上有，人間難得幾回聞，業餘能有專業水準功夫使然。此為管絃絲竹知多少，歲月磨出真功夫的鐵證。



#### 四、優質中心 108 年度貢獻服務活動介紹

##### 貢獻服務活動--樂齡與長照結合服務團

土庫樂齡服務團隊每週巡迴長照中心作貢獻服務，啟發機構長者的運動興趣，分享「樂齡活水甜圈圈」引導體智能促進活動。機構長者缺乏參與學習動機，每項動作均需採一對一的啟發，慢慢來一次又一次，漸



漸導入，是一項非常有耐心及愛心的堅困工程。團隊的目標在於協助機構長者分享釣魚，而非送魚。

