

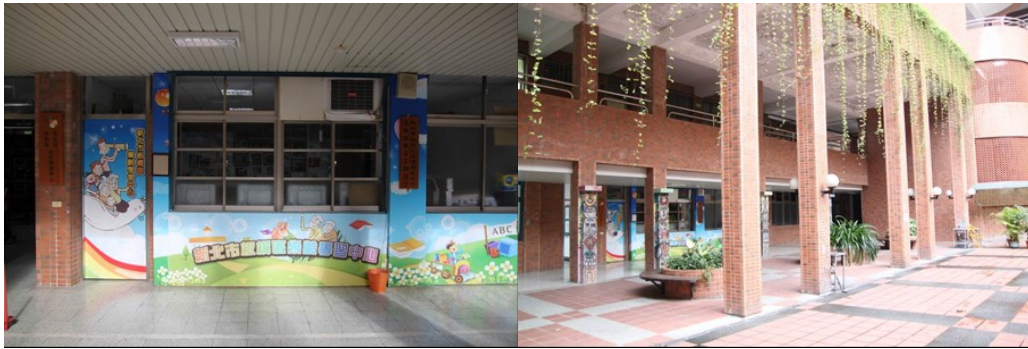
108 年度新北市樂齡學習示範中心

一、示範中心沿革及介紹

新北市樂齡學習示範中心為板橋區樂齡學習中心，位於後埔國民小學內，住址為新北市板橋區重慶路 157 號，附近交通便利，有專用樂齡學習中心之空間。

板橋區樂齡學習示範中心成立於民國 97 年，由後埔國小輔導處主辦。於 105 年榮獲教育部「第 3 屆樂齡教育奉獻獎」團體特優等獎。本中心每期學員均達 500 人以上，108 年度課程規劃以「心理健康促進、人際關係，藝術表演及貢獻服務」為課程主軸，以豐富樂齡學員人文素養、增進美感經驗並促進身體健康為三大目標，以期讓樂齡族能營造多采多姿的生活，達到「快樂學習，忘記年齡」的終身學習目標，並配合樂齡政策宣導，提供樂齡長者一個快樂學習、熱情生活、貢獻服務的園地，讓樂齡長者透過多樣的樂齡課程，用愉快的心情迎接樂齡的生活，讓生活更豐富、更精彩。





二、示範中心 108 年度最值得推薦之特色

本中心最值得推薦之特色課程為後埔樂齡健身竹板，講師將樂齡歌唱與心肺有氧、肌耐力、防跌操、竹板健身操等節奏創意結合，培養樂齡長者規律運動習慣，達成銀髮體適能保健。另積極支援學校辦理各項活動，如樂齡開學典禮、樂齡學習中心訪視輔導、新生入學、教師節敬師活動、聖誕節活動、歲末學生才藝表演、家長日…等活動之場地佈置、人員妝扮及演出；專業成長的研習如樂齡學習中心志工特殊訓練、新北動健康研習、新北市藝術駐市雲門 2〔雲門舞集表演〕)等。除此之外，也積極帶領學員參加比賽，讓學員有成就感。這幾年也開始走出學校到安養機構進行表演，關懷社區。



創意糕點班學員製作的糕點在成果展中給大家享用



樂活太鼓班在樂齡學習中心訪視輔導中演出



樂活瑜珈上課照片



樂活律動班在 107 春季班成果展中演出



率領後埔樂齡健身竹板班樂齡學員參加「世代新北動健康・樂齡體能真好樣(Young)」活動，並參加「樂齡動健康趣味競賽」榮獲團體組第一名。

青春不老亮晶晶樂團參加生命線感恩音樂會



樂齡知音合唱團獲邀在
【樂齡學習成果暨國際研
討會】閉幕典禮中演出。



悠遊台北班到新莊廟街做
文化踏查

三、示範中心 108 年度樂齡學習社團介紹

中心依學員程度，鼓勵已學習到一定程度之學員成立學習社團，目前已有益智桌遊社、書法社、插花藝術社、新北動健康楊家老架太極拳社等 4 個學習社團。這 4 個學習社團的運作模式，剛開始時會聘請講師一個星期一次進行指導，等到學員比較熟悉之後，會進展到講師一個月一次進行指導，最後會希望學員能自主學習。



書法社上課



插花藝術社上課



新北動健康楊家老架太極
拳社上課情形



環保酵素肥皂社參與慶祝
兒童節環保園遊會

四、 示範中心 108 年度貢獻服務活動介紹

因中心設於小學之便，推動多項代間教育活動。積極鼓勵樂齡講師、承辦樂齡業務的主任及組長、班級導師去參加「新北市高齡照顧存本專案-把愛留給所愛世代志工種子教師」培訓，完成培訓後，利用早自習的時間培訓學生世代志工，讓學生世代志工每週利用星期二、三的第二節大下課 20 分鐘的時間到樂齡中心樂活桌遊班、回憶人生-樂齡生命教育班與樂齡長者玩桌遊、一起練習手語歌，同時也鼓勵後埔樂齡健身竹板、樂活桌遊、插花藝術……等班的樂齡長者與學生世代志工一起製作敬師小禮、迎新活動表演……等，增加代間互動與學習。

積極安排樂齡學員進行表演活動回饋社會，並從中讓學員獲得成就感與學習動力。如：書法社到社區揮毫迎新

春贈春聯活動、回憶人生班進行社區長者關懷活動、“樹葉”及“鼻笛”吹奏社進行社區長者關懷活動、生活美學-編織藝術手創班學員進行社區長者關懷活動、後埔樂齡健身竹板班學員進行社區長者關懷活動……等。



書法社大師揮毫，歡喜過年在重慶拓點



樂齡中心貢獻課程到安養中心與其他長者同樂



樂齡參加祖孫共學玩童玩活動



樹葉吹奏班到安養中心表演並教高齡者吹奏樹葉。