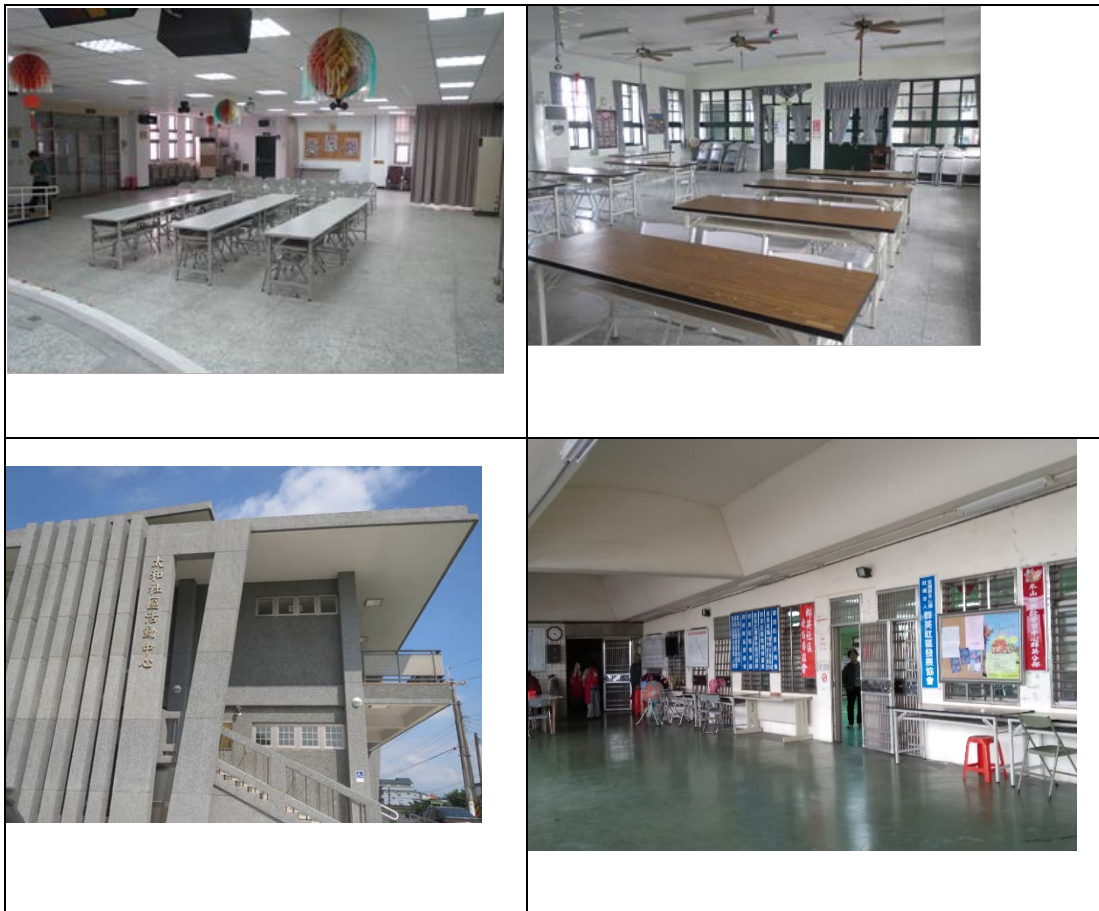


108 年度宜蘭縣冬山鄉樂齡學習優質中心

一、 優質中心沿革及介紹

本中心由宜蘭縣冬山鄉公所承辦，自民國 100 年加入樂齡學習中心行列，至今已邁入第 9 個年頭，從第 1 年成立 2 個分部，在中心主任及團隊同仁的努力下，截至今年為止已成立 14 個分部。中心結合公私部門的資源，將課程宅配到社區活動中心，方便年長者就近學習；同時結合縣(鄉)內各大型活動進行社會貢獻服務展演活動，並且推廣樂齡教育，讓更多長者走出家裡，多與人群互動及結合縣市政府所舉辦的長青食堂，讓長者藉由共餐歡樂的氣氛有助促進食慾和營養吸收，有益身心健康。



二、 優質中心 108 年度最值得推薦之特色

健康為生命的泉源，所以健康甚為重要，本中心推廣健康

老化觀念的目標。為強化長者的身體，安排系列運動保健課程加強銀髮族的體能，包含柔樂球、銀髮體適能等，除了教導長者正確運動外，也可以預防跌倒。還有預防失智課程，藉由遊戲設計來活化腦力，提升解決問題的能力。心理健康也著實重要，並推廣音樂課程，透過音樂陶冶長輩的心靈。

(一) 樂齡核心課程：

- 1.益智歐洲遊戲:透過中西方桌上遊戲讓長輩在玩的過程中，刺激活化腦力，增加趣味性、預防失智。
- 2.舞出美姿美儀:配合動聽的音樂，活潑的舞步，可大量消耗體能、以達減重、朔身之效、增強自信、提供一個健康、快樂的休閒運動環境。



(二) 自主規劃課程：

- 1.古早味製作:利用在地資源與產業特色，讓長者發揮他們

擅長特有的手藝，製作冬瓜塊、醬油、香蕉醋、柚子洗潔劑等。

2.動手做編織:透過簡單的手工技巧和長者們的創意，來編織生活上實用的作品，增加成就感。

3.音樂饗宴:透過老師風趣而有耐心教導，讓長輩從吹吐練習、認識音符、基礎樂理到音階練習越學越有興趣，只要有表演個個都能充滿自信的吹出曲子。



三、 優質中心 108 年度樂齡學習社團介紹

本中心的學員在習得自主課程後一二胡、歡樂歌唱、不老棒球等，一群同好的學員為延續學習氣氛，不想中斷學習，所以一同成立自主學習社團，大家有志一同希望能夠同聚一堂，互相學習與分享，除固定的聚會，偶爾還相約一同共享午餐約會接著學習，無形間也增加了人際互動的機會與場合。



四、 優質中心 108 年度貢獻服務活動介紹

志願服務，是一種無償的付出，對於願意來當志工的所有人，我們都抱持著感恩的心歡迎他們。除了讓志工協助單位處理日常事務及照顧長者外，也讓志工從服務中獲得學習與成長。另外讓學員透過參與母親節等節慶活動，讓學員貢獻平日所學，讓志願服務的種子在學員心中發芽、茁壯。

