

## 110 年度臺北市樂齡學習示範中心

### 一、示範中心沿革及介紹

臺北市樂齡學習示範中心由圖書館兼管營運，為因應高齡社會及落實老人教育政策之推動，以建立近便性的親老學習空間為目標，於總館設置「臺北市樂齡學習示範中心」，以完整嚴謹的行政架構提供良好的發展基礎，並且運用圖書館豐富的館藏與資源，多間教室、活動室及具備推廣活動辦理經驗、熟悉終身學習理念的館員，提供年長者們多元課程服務及活動空間。樂齡中心提供報紙、書籍、桌遊、棋具和健身等器材，憑學員證便可免費使用中心各項設備，中心更不定期開設各項學習課程，以提升樂齡族精神文化層面。

「樂齡學習示範中心」外觀及空間照片



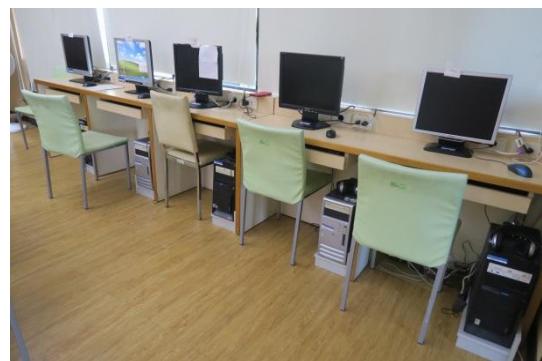
樂齡中心外觀



中心內部空間



中心內部空間



供學員使用的電腦

## 二、示範中心 110 年最值得推薦之特色

### (一) 樂齡核心課程：

臺北市樂齡學習示範中心秉持圖書館資訊服務精神，規劃許多人文素養課程以及生活時事課程，我們除了幽默有趣的閱讀課程「給大人重溫的國文課」、「打造英語腦」外，也彙整時事專題如「比特幣是什麼」、「蘋果系統 VS 安卓系統」、「樂齡偽出國—世界我來了」、「天生衣架子—樂齡時尚穿搭」等等講座，我們的目標，就是讓學員能與生活更緊密結合，輕輕鬆鬆的與時俱進、開心學習。

#### 課程照片



給大人重溫的國文課



天生衣架子—樂齡時尚穿搭



比特幣是什麼



樂齡偽出國—世界我來了

## (二) 自主規劃課程：

本中心於每年春季和秋季期間辦理系列課程，為學員規劃多元豐富的學習課程，包括語言學習、科技操作、運動保健及心靈療癒 DIY 手作等類型，尤其是英語學習，從入門到進階，一步步快樂學習英文；另外也有美術賞析、戶外走讀等等，透過講師營造談諧逗趣的上課氣氛，讓學員不僅輕鬆學習、也能夠滿足日常生活使用上的需求，希望讓學員們保持身心健康，開創「活到老、學到老」的樂活人生。

## 三、示範中心 110 年樂齡學習社團

自主學習團體是由樂齡中心學員發起的自主性社團，透過樂齡中心志工或擁有專長才能的學員帶領學員們共同學習，課程內容、師資和上課方式皆是由參加團體的組員們決定，每一位學員都享有極高的自主權。本中心於 110 年度有國臺英語歌唱暨養生保健班、快樂銀髮毛線編織班、國畫自主學習團體、書法自主學習團體、達摩易筋經、樂齡太極拳隊、歡樂讀書會、歡唱學英語以及歐洲遊戲等等共計 11 種豐富、多元類型的自主學習團體，只要有樂齡學員證，隨時都可以加入，也歡迎大家一起在樂齡中心發揮所長、結交好友。

### 「自主學習團體」活動照片



學員一起在大安森林公園打太極拳



學習各種益智有趣的遊戲





老師帶領練習山水花鳥等墨畫



學員互相為學習編織的楷模對象

#### 四、示範中心 110 年貢獻服務活動－「樂齡繪本玩劇團」

本課程透過老師引導學員們一同發想劇團的演出主題和劇本，緊接著是角色分配，學員們在課堂上練習一段又一段的臺詞，也會一起親手製作所有的道具，玩劇團的成果效益不僅是對表演藝術的學習、臺上表演時的自我實現，而更擴展為體現生命的意義，不少學員均已是多次參加玩劇團，並且還有和孫子女共同演出的寶貴經驗，更體現樂齡「樂而忘齡」的核心精神。

109 年度樂齡玩劇團前往臺北市多間幼兒園服務演出，許多學員們表示雖然準備道具和練習臺詞時皆非常辛苦，但看到臺下孩子專注的眼神，以及表演結束後與臺上爺爺奶奶暖心的互動，便覺得一切都值得了。

#### 「樂齡繪本玩劇團」課程活動照片



劇團合影



劇團練習排演



幼兒園孩子全神投入戲劇中



劇團成員與幼兒園孩子大合照