

110 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，位於新北市板橋區後埔國民小學內，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。

新北市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，110 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 110 年度最值得推薦之特色

本中心值得推薦之特色課程為「回憶人生」、「走讀」及「心理師」課程。「回憶人生」帶領學員探討如何樂活銀髮生活，藉著閱讀、歌唱、以及手作活動，讓學員樂於學習，熱愛生活。「走讀」結合環境教育，讓學員先了解該地文化人文背景，再指導學員規畫旅遊行程，讓旅遊不只是旅遊，更可以深化到學員的生活，讓學員可以自行執行自己帶家人一起去旅遊的計畫。「心理師」課程，延聘心理師，帶領樂齡學員，從心開始，探索老年與個人生活的連結，結合正向心理學，讓學員更加積極正向看待自己的銀髮歲月。

此外，本中心積極辦理各項活動，如樂齡開學典禮、樂齡期末成果發表、結合醫院辦理各項健康講座。另外也配合並積極參與學校活動，如迎新活動、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，推展祖孫共學活動。此外積極辦理專業成長的研習，如樂齡學習

中心志工特殊訓練、樂齡講師經驗分享交流...等。除此之外，也積極帶領學員參加比賽，讓學員更有成就感。

三、示範中心 110 年度樂齡學習社團介紹

本中心依學員程度，鼓勵已學習到一定程度之學員成立學習社團，目前已有知音合唱團、創意桌遊班、編織藝術手作班、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。

四、示範中心 110 年度貢獻服務活動介紹。

因中心設於後埔國小之便，推動多項代間教育活動。辦理祖孫共學課程，如祖孫玩桌遊、祖孫共學玩植物等課程，增加代間互動與學習。

此外也積極安排樂齡學員進行表演活動回饋社會，讓學員從中獲得成就感與學習動力。如：大手牽小手迎新活動表演及擔任闖關關主、兒童節慶祝活動辦理祖孫玩童玩，陪伴學生一起闖關玩童玩、協助故事屋演出及製作道具。另外，書法社到社區揮毫迎新春贈春聯活動、回憶人生班、亮晶晶樂團及樹葉鼻笛吹奏社學員到社區進行關懷活動...等，讓學員更多走出家門融入社區回饋社會的機會，豐富自己的樂齡生活。