

110 年度臺中市樂齡學習示範中心

一、示範中心沿革及介紹

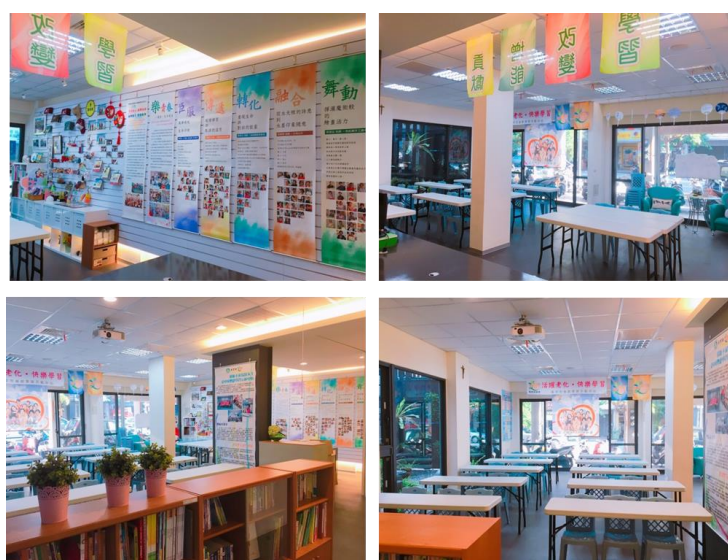
由財團法人天主教曉明社會福利基金會承辦，開放時間為週一至週五 8:00-17:00（例假日不定期辦理課程及活動）。

以「激發內在生命正能量」、「現在生命最美」的自我接納課程為主軸，透過各式媒材、分組學習及整合服務的概念，培力樂齡服務人力與貢獻服務的實作。分四季開設學習課程，以「服務、學習」雙向滾動，深化樂齡族群的貢獻自我、生命統整，以及建構正向內在力量。提升社會的參與力，落實共學共樂，也能成為中心師資資源庫，協力中心外部推廣，將學習所獲之能量推己及人至社區，體現創齡新能量。

中心外觀



內部空間



二、示範中心 110 年最值得推薦之特色

延續 110 年以「五感系列」課程(聽覺、觸覺、視覺、嗅覺、味覺)外，今年更引用哈佛教育研究所教授霍華賈納(Howard Gardner)所強調的，心智上培養的五力(整合力、創意力、尊重力、學習力、道德力)，以面對充滿變化的未來，建構晚年的因應能力。透過各主題的課程(例：智慧手機與我的生命記錄、活化腦力桌遊、文創小物手作、和諧粉彩繪生活、樂學翻轉青春露等)，培養樂齡族的社會參與及生活適應的能力。實踐建構自我優雅晚年，再創熱情服務參與力。

(一) 樂齡核心課程：甘丹。溝通趣

1. 由資深樂齡教師帶領，每週 2 小時持續陶冶樂齡族對晚年人際溝通的能力。
2. 提升有效溝通，增進活躍老化的能力，分享生命的觀點與人際互動，聚焦建構老化的正向力量。

(二) 自主規劃課程：音樂賞析

1. 由專業音樂素養的資深教師帶領。
2. 由動聽的音樂想起生命中許多美好的事，並與過去的生命回憶做連結，隨音樂背景故事彼此聊聊生命中曾發生的故事，刺激在五感中最敏感的聽覺，體察生命的璀璨。



三、示範中心 110 年樂齡學習社團

(一) 樂學翻轉。青春露。(週一早上 09:00-11:00)

以多元的設計、規劃和延伸討論，帶領樂齡族擴展潛能，增進人際關係，發掘生命中珍貴回憶，觸發圓夢的動能；在過程中建立活躍老化正向新觀念，達到身心靈健康快樂人生。

(二) 閱讀。悅讀生命。(週一 13:00-15:00)

「從閱讀改變，讓心中充滿喜悅」，多一點對話、思考、溝通，從中找到屬於自己的思維模式；透過將閱讀運用在生活瑣事，使得內心更加深刻的，也增進對於高齡社會的了解。

(三) 漾。太鼓團。(週四 14:00-16:00)

對太鼓有興趣的夥伴，透過節奏鍛鍊敲打肌耐力，活化腦袋記憶裡與專注力。透過曲目鍛鍊敲打增加肌耐力、活化記憶力與專注力，透過服務貢獻將所學分享，讓學習成效顯價值。

(四) 歡樂陶笛團。(週四 14:00-16:00)

由吹奏技巧學習與訓練，透過歌曲練習，練習不同風格曲目，增加學習的樂趣，隨時隨地與朋友分享音樂魅力，來感受生命的美好。



四、示範中心 110 年貢獻服務活動

運用簡單媒材作為學習的媒介，提升學員的自主能力，且同時訓練分工合作的知能，提供實作分享場域，讓學員能互相分享與學習，觸發個人的服務知能，以及人力培力的機會。

(一) 樂齡拓點。多元學習

媒合中心附近需求據點(長照機構、鄰里活動中心、社區照顧關懷據點)，將設計的多元主題依需要給予課程資源，讓樂齡志工透過學習再次增能，創造彼此共好共老機會。

(二) 共學共樂。參訪接待

以團隊方式進行接待彼此分享學習的喜悅，藉由交流學習服務的方法、活動設計特色，嘗試以不同的眼光，正面思索人生課題，重新檢視自己的定位。

(三) 協力多樣化宣傳工作

臺中市教育局終身學習輔助宣傳，藉由圖卡、影片及活動等，展現樂齡的活力、樂學；甘丹數位學院拍攝樂齡志工、講師的經驗分享、生命故事，以數位化的模式鼓勵樂齡族一起學習。

(四) 樂學博覽會

透過博覽會模式設計課程體驗、感受學習氛圍，讓學員快速參與不同學習方式及主題，鼓勵樂齡族找到自己新的定位及第二專長，為生命增加更多的色彩。

