

110 年度高雄市樂齡學習示範中心

一、示範中心沿革及介紹

高雄市樂齡學習示範中心自 103 年度揭牌設立於前鎮區仁愛國民小學，中心願景以「健康長青，舞動人生；銀華菁英，風華再現；健康樂活，終身學習；快樂學習，忘記年齡。」展現中心樂齡學習課程多元暨豐富性，活化校舍閒置空間，再造樂齡菁英斜槓人生，並戮力達致樂而忘齡，活躍老化終極目標，讓樂齡族能學習、改變、增能。



二、示範中心 110 年最值得推薦之特色

(一)樂齡核心課程：

以食在健康好生活、交安宣導戲劇、保健資源健康一點靈、健康促進樂活養生、氣機導引養生等生活安全暨運動保健課程奠基樂齡族居家照護生命安全，完

善樂齡族體適能；以全腦運動輕鬆自癒術、樂齡記憶失智預防、懷舊金曲活化記憶、廣角讀書會等心靈成長課程以及科技樂齡生活智慧王、生活科技任你行、科技社群一點通、科技社群逍遙遊、樂齡故事微電影、以琴會友人際社群、聲歷其境人際社群、情緒芳療人際社群活動等人際關係課程，加上樂齡法律預防失智講堂、正向金齡人生樂活等社會參與等課程，提振樂齡族心適能及腦適能，讓樂齡人生更閃耀。



(二)自主規劃課程：

以美日語等語文學習、烏克麗麗及合唱等音樂陶冶、書法國畫油畫彩繪、打皂時尚香氛及織雲弄巧縫紉布藝等藝文創作及數位生活旺齡電腦等資訊科技、音樂律動舞蹈、花漾樂齡舞動千歲、熱力四射排舞、元氣活齡桌球、療癒養生氣功等體能訓練課程，全面提升樂齡族體適能、腦適能和心適能。



三、示範中心 110 年樂齡學習社團

延伸自主規劃課程，成立手機影音剪輯 APP 社、樂齡彩繪社、歡樂日語社、樂齡國畫書法社、快樂小吉他社、樂齡排舞社、樂齡合唱社、歡樂美語社、旺齡電腦社等學習社團，讓樂齡學習不打烊，樂齡生涯更活躍。





四、示範中心 110 年貢獻服務活動

以樂齡展演活動規劃執行班、樂齡志工特殊教育訓練課程、皂藝傳情服務方案、以歌傳情服務方案、琴逢笛手代間學習服務方案等服務方案展現樂齡風華再現，銀髮精英服務社會。

