

110 年度新北市新莊區豐年樂齡學習優質中心

一、優質中心介紹

本樂齡中心位於國小內部一樓教室，緊鄰生態園可讓長者有舒適充滿綠意的空間休憩，教室旁設有樂齡草堂以及銀髮俱樂部，方便學員於課餘時間作為交友聊天之去處。課程豐富多元，融入地方文化特色，社團發展、活動康樂及課程規劃是以樂齡教育志工為主要人力資源。期末辦理結業成果發表，達到自我實現，提升生活品質，活躍老化目的。樂齡志工組織銀絲卷俱樂部，以「樂活忘齡在豐年、服務學習到終身」服務學習。

	
樂齡草堂	卡拉 OK 設備
	
活動穿堂	黑板及投影機螢幕等

二、優質中心 110 年最值得推薦之特色

(一) 樂齡核心課程：

以預防失智、延緩老化、活化記憶力、注重生活安全、增進人際關係等為主的課程，如：【記憶力達人】和【健康心方法】。而【花甲子舞坊】以舞蹈律動方式增進身體柔軟度及肢體協調度，以及【奇肌樂活】為增強長輩肌耐力、心肺功

能及平衡感等運動保健相關課程，【寫生素描與生活美學】則是培養長輩欣賞生活中美好事物的能力，並透過畫筆留下美的物像，以提升生活美感，110 年在拓點教室課程【健康自癒力班】引導長者透過調養和改善生活習慣來達到舒緩精神壓力的功能，學習保健運動及促進人際關係。



利用身體律動幫助記憶力



運用各式素材



地板肌群伸展



得意的作品

(二) 自主規劃課程：

以單元主題方式指導的【日語休閒會話班】可讓學員學以致用，音樂類的【樂活太鼓】可抒發壓力及情緒的穩定性、提升工作效率，滿足敲奏的慾望、培養節奏感及打擊出團隊合作的默契，鼓舞生命力預防老年癡呆症及可促進末梢神經避免老化的【烏克蘭樂齡初級班】。110 年新增 1 門課【在地環保手工皂班】結合在地香草植物為材料，提供活動 DIY 製作手工香皂。透過互動氛圍下，結交友伴，增添社會參與感，建立良好的互助支持及社交系統。



體驗各種日本童玩



銀花太鼓練習



搭配節慶歡樂秀



講解手工皂

三、優質中心 110 年樂齡學習社團

本校自主社團有【氣功班】、【桌球班】、【銀髮好煮藝社】、【銀髮卡啦歡唱社】及【太極拳社】。其中【銀髮好煮藝社】及【銀髮卡啦歡唱社】結合銀髮共餐在銀髮俱樂部進行社團活動，也常常邀請校內師長一同同樂，社團組成分子大多也於本校擔任樂齡志工，學校對他們來說是生活中不可或缺的場域。



銀髮好煮藝



銀髮卡啦歡唱



男子漢桌球班



成果展製作伴手禮草仔粿

四、優質中心 110 年貢獻服務活動

安排【銀絲卷俱樂部】的志工成長課程為團隊增能訓練，課程內容包含樂齡學習的重要性、性別平等、預防失智、消費者保護、交通安全、旅遊學習、健康老化等各項主題，同時配合服務方案規劃進行代間教育，包含爺奶美勞教室、祖孫共餐、生活高手、春秋季班開學暨結業成果展等，都是樂齡透過學習創造服務價值。



運動會進場



代間教育-特殊體驗



銀絲卷成長課程手工坊系列



銀絲卷成長課程講座系列