

110年度桃園市平鎮區樂齡學習優質中心

一、優質中心介紹

桃園市平鎮區樂齡學習優質中心由社團法人桃園市社會教育協進會承接，自2008年10月辦學至今超過12年，打造樂齡逐夢，教育為先的學習環境。並請李勝波擔任中心主任一職，帶領全體中心夥伴共創新氣象。本中心於108年已遷移至平鎮區農會北勢分部2&3樓，電話(03)4587750，週邊交通有 YouBike 停靠點、距中壢火車站後站步行約15分鐘、平鎮區公所市區公車候車亭、1樓設有機場停車場等。

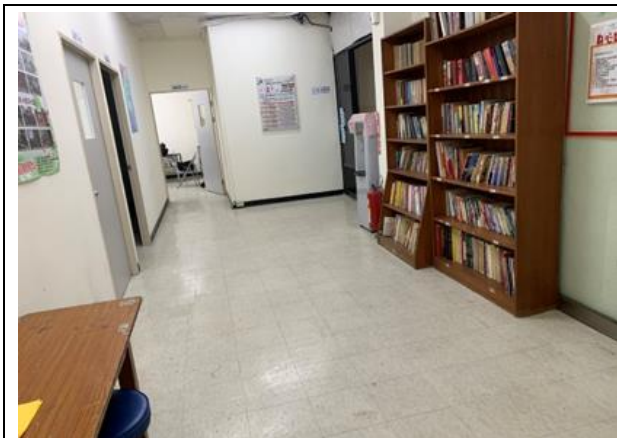
中心願景為活躍學習、樂活客庄、健康永續，樂齡核心課程涵蓋5大層面，110年度課程有高齡者交通安全守護、路通劇團戲劇工作坊、手機網路識讀與防護、爺奶的快樂有氧、活力四射熟齡體適能、動感樂齡體適能、樂齡談何容「疫」、阿公阿嬤看電影聊人生、爺奶的手機平板課、老朋友的地方文史走讀趣、高齡者心40齡迎向新生活、銀髮族的粉蠟筆推畫世界、樂齡生活與茶道文化等豐富課程，等著55歲以上的您前來學習。



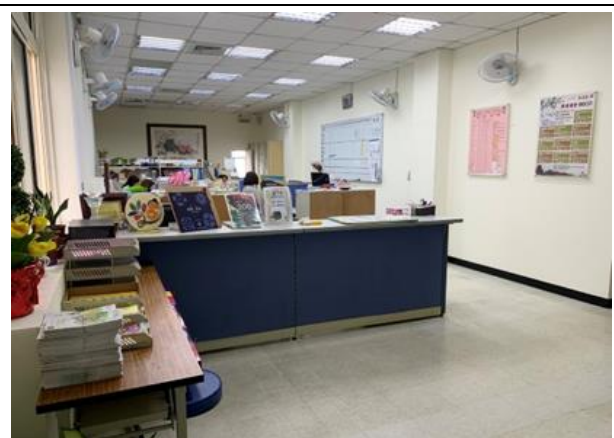
中心門面



202 教室



中廊閱讀區及休憩區



3樓辦公空間

二、優質中心110年最值得推薦之特色

(一) 樂齡核心課程：

新年度規劃各項課程之深化路徑，以核心課程「在地文化旅遊資源導覽」為例，希望結合平鎮拓墾開發之歷史、文化地景（如：水圳、老屋、疊石）的導覽，讓樂齡學習也能延伸至地方文史記錄及推廣。核心課程規劃如下：

1. 生活安全：高齡者交通安全守護、路通劇團戲劇工作坊、手機網路識讀與防護。
2. 運動保健：爺奶的快樂有氧、活力四射熟齡體適能、動感樂齡體適能。
3. 心靈成長：樂齡談何容「疫」、阿公阿嬤看電影聊人生。
4. 人際關係：爺奶的手機平板課、老朋友的地方文史走讀趣。
5. 社會參與：高齡者心40齡迎向新生活、銀髮族的粉蠟筆推畫世界、樂齡生活與茶道文化、節慶主題一「2021祖父母節」、節慶主題二「2021成果展演」。

(二) 自主規劃課程：結合在地資源與產業特色課程、興趣課程規劃如下。

1. 在地資源與產業特色課程：客家二胡歌謠、樂活玩客創手藝、在地文化與陶藝創作、環保創意手工皂。
2. 興趣課程：舞動樂齡、熟齡修復瑜珈、爺奶的歡樂美語、爺奶的優雅日語、爺奶的愛樂合唱、爺奶的趣味攝影。



粉蠟筆的推畫世界



在地文化導覽人員培訓



輕鬆國標健美操恰恰



多元銀髮體適能舞蹈



手機攝影行銷趣



說唱日語趣



長青胡琴社



舒緩瑜珈

三、優質中心110年樂齡學習社團

平鎮愛樂合唱團藉由音樂美化人生，讓歌唱與樂器的興趣來防止老化，增進身心靈的平衡，歌唱是一種很好的呼吸運動。樂齡書畫社對於學員的書法、春聯、國畫等定作品定期指導自主學習；戲說客家定期排演三腳採茶戲，保留客家傳統精髓。

高齡者熱門樂團-平鎮八號樂團，讓許多高齡者完成玩音樂的夢想。藉由音樂連結世代，老歌翻唱超搖滾，帶著青春不老的熱情，挑戰大型舞台 HIGH 翻全場，再創生命價值，11年的教育讓團員走入樂齡的正循環。



平鎮路通劇團表演



平鎮路通劇團表演



樂齡愛心社服務



平鎮八號樂齡樂團表演

四、優質中心110年貢獻服務活動

- (一) 志工成長課程：規劃樂齡活動執行、網路時代的媒體素養教育、失智症系列課程、樂齡活動方案設計等活動進行。
- (二) 服務方案：樂齡學習社團巡迴愛心列車、平鎮八號樂齡樂團等活動。
- (三) 貢獻服務活動介紹：樂齡學習社團將愛送至各單位，將專業與歡樂送至各弱勢單位，養老院、教養院、照護中心、育幼院等等，每個月到不同的單位，了解各單位的運作和需求，與院生同樂。因為每月到不同的單位進行愛心表演，讓我們的樂齡愛心社員，也努力經營不同的節目與特色，後期還有魔術表演，讓院生愛不釋手。有些單位的院生，也會回饋表演讓我們欣賞，是一種貼心的互惠。



2019 荷平交流音樂會@聖徒教會



客家採茶戲交流活動表演



社區重陽敬老代間教育活動展演



關懷據點活動