

110 年度苗栗縣苑裡鎮樂齡學習優質中心

一、優質中心介紹

本中心主任為山腳國民小學校長兼任，使樂齡中心亦能充分利用學校資源，上課空間及設備均相當完善。志工隊目前共有 30 人，均受過基礎及特殊訓練，領有志願服務紀錄冊。

苑裡鎮樂齡學習中心提供苑裡銀髮族人口一個快樂學習的場域，結合里辦公室、社區發展協會，台灣蘭草學會等社區資源，拓展學習中心及社區終身學習的氛圍。此外，中心學員將苑裡當地特有的蘭草編織技能轉化為教導山腳國小學生學習的技巧，透過代間教學，分享經驗與技能，薪傳在地文化。



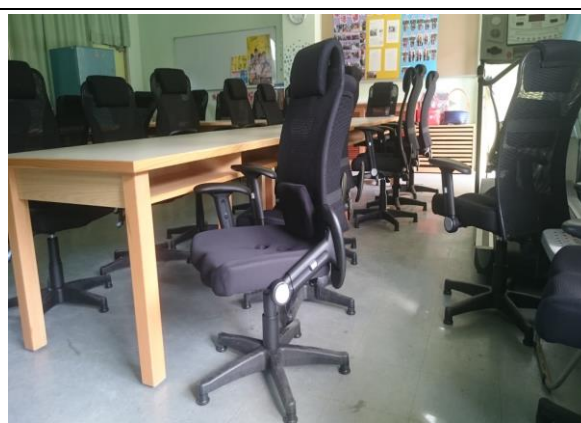
樂齡中心招牌懸掛於山腳國小大門口，以吸引民眾目光



樂齡教室外側走廊



空間寬敞明亮



固定式的座椅提供學員坐的安全

二、優質中心110年最值得推薦之特色

本中心今年度的課程針對樂齡長者常有肌少症的問題，增加重訓課程，設計銀髮體適能、規律運動等課程，並與地方特色產業藺草編織結合，製作藺草甜甜圈與拍痧棒成為運動輔具，以達到健身又能復興地方產業的效果。透過多元課程的學習編排，讓長者從參與、有健康、具安全的基礎下，進而貢獻學習後的影響力，進階到「老有所用」的尊榮感。

(一)樂齡核心課程：

樂齡核心課程-認識老年常見疾病/規律運動，以活躍老化為課程中心主軸，期許透過專業的師資，提升身心健康的好經驗，每個季節性的變化，預防延緩老化、提升身體的自癒力，從日常生活飲食、睡眠、規律運動做起，身體適能活動量也逐步提升，讓樂齡學習發揮了良好的成效。



109.7.8 認識老年常見疾病/規律運動-新陳代謝疾病的產生的原因與預防。
(舊社社區活動中心)



109.8.5 認識老年常見疾病/規律運動-帶領身心放鬆拉筋伸展，提升睡眠品質與規律運動養生之道。(舊社活動中心)



109.8.12 認識老年常見疾病/規律運動介紹骨質酥鬆腰酸背痛的成因，並帶領坐姿調整結合腹式呼吸，增進氣血循環，提升免疫力。(舊社社區活動中心)



109.8.26 認識老年常見疾病/規律運動核心議題談大腦營養與憂鬱症預防，並進行樂活韻律操，愉悅心情韻律樂活為健康加分。(舊社社區活動中心)

(二)自主規劃課程：

禪繞畫老師~小雅老師藉由有結構性的圖樣引導學員克服不敢畫畫、不會畫畫的恐懼。學員不需要具備美術技巧也能畫出美麗圖樣，因而大大增進學員自信心。在畫圖的過程中學員漸漸進入冥想靜心的境界。課堂結束後除了完成美麗的作品，也做了一場腦內瑜珈、心靈 SPA。學員除了課堂上練習，亦自發主動回家複習圖樣，並在 LINE 群組或下堂課時與老師和同學討論。本次課程加入了「感恩 21 天練習」。將禪繞畫的第一個步驟~靜心感受概念紮實的落入日常生活中。

學員的分享「21 天感恩練習」單，是很棒的學習單。在生活中的每一天，都有要感謝感恩的人，這也是禪繞畫最終精神。不去評價自己，而是去接納自己錯誤與美麗。每個人都可以畫出意想不到的話，既放鬆又專注。



109.7.15 禪繞畫課程(進階)
學員彼此觀摩學習 (山腳國小)



109.7.30 禪繞畫課程(進階)
學員專心作畫進入靜心境界(山腳國小)



109.8.19 禪繞畫課程(進階)
第一套集合作品 (山腳國小)



109.8.26 禪繞畫課程(進階)
第二套集合作品 (山腳國小)

三、優質中心110年樂齡學習社團

(一)蘭草編織服務團

生長在蘭鄉苑裡的人們，隨著時代變化，蘭編技藝因為不常使用，在多數人手中也逐漸模糊。樂齡中心的學員裡，有幾位堪稱國寶級人物，他們從年輕蘭編到老，用他們的雙手撐起一家的生活，維持了家計。為了不讓傳統技藝凋零，也為了讓樂齡精神永續，學員自主進行蘭草編織服務團，透過每月一次自主集會，精熟者教初學者，老中青共同激盪腦力，將手中的蘭草化為件件藝術品，不但是傳統文化的發揚，也是個人生命歷程的再現風華。

(二)靜心禪繞畫社

學員今年自主成立了「靜心禪繞畫社」。於每月最後一個週三上午聚會，邀請了對禪繞畫頗有學習心得與興趣的學員—依琳和佩玉擔任團長。學員越畫越有興趣，搭配著靜心音樂，共同沉浸在禪繞畫美妙的世界裡，進入冥想靜心的境界。

(三)樂齡廚藝社

學員們平時在幸福學院擔任志工輪值時，常自製餐點來和朋友們交流聚會，因此，中心成立了「樂齡廚藝社」，大家輪流當帶領人介紹自己的拿手菜，也將別人的好菜學回家，增添餐桌上的變化。

鳳釵阿嬤說：「自從有樂齡廚藝社，大家一起準備材料，一起煮，感覺好快樂，一點兒都不麻煩。」有機會和同學一起學廚藝，讓她原本在家一人吃飯覺得無味，自從參加廚藝社，學到很多新菜色，期待著小孩回來做給他們品嚐，忙得不亦樂乎呢！

(四)活化腦力桌遊社

隨著台灣人口老化速度持續攀升，高齡社會的來臨，伴隨而來的是愈來愈多失智長輩衍生出的照顧需求與問題。失智症會發生在任何人身上，但大部分好發於65歲以上的老人。除了降低危險因子(如：控制糖尿病、高血壓、戒菸.....)外，提升保護因子(保持好奇心、接觸新事物.....)的概念也是很重要的。「活化腦力桌遊社」就是奠基於此而創立，讓學員接觸桌遊益智遊戲進行腦力激盪，促進腦細胞有效連結，儲存腦本。



109.09.09 蘭編社團-團員們先看秀卿團長示範「小鳥書籤」(樂齡教室)



109.09.16 靜心禪繞畫社團-佩玉團員個別指導團員 (樂齡教室)



109.09.23 廚藝社團-團員們分工合作，揉好麵糰，準備包餡料了，有蛋黃酥還有綠豆椪兩種口味喔！（社區多功能教室）



109.9.24 活化腦力桌遊社團-大家今天來試試七巧板還能變化出什麼圖形呢？
(樂齡教室)

四、優質中心110年貢獻服務活動

樂齡中心設立於國小校內，與小朋友的互動機會多。樂齡學員會於每週一、四早上的教師開晨會時進到各班級進行晨光陪讀，樂齡阿嬤是小朋友們口中最親切的長者。另外，隔週五也有樂齡志工會到幼兒園說故事，在山腳的校園裡，祖孫間有最自然、親密的互動。

每年八月的祖父母節，樂齡學員也會參與祖父母節的慶祝活動，除了帶來與小朋友們的表演並設立藺編攤位，傳承在地社區的傳統技藝。同時，樂齡中心的學員們每年會定期到附近的安養中心表演平日學習成果並給予長輩關懷。樂齡學員進入樂齡中心學習後，從「老有所學」的初階理念晉級到「老有所用」的自我價值提升與體現。



109.09.11 樂齡阿嬤到學校的幼兒園說故事，與孩子開心互動。(山腳國小)



109.09.04 海青公益服務活動-學員到場表演，並與長輩們共歡樂。(海青安養中心)



109.09.24 感恩服務-樂齡學員與小朋友們將親手在學校做的月餅送給安養中心的長者，一起分享中秋節團圓的愛與溫馨。(海青安養中心)



109.08.22 樂齡學員參與苗栗縣家教中心所舉辦的祖父母節暨國際親子日活動，除了與小朋友們一起演出並設立藺編攤位，發揚在地傳統技藝。(竹南獅山親子公園)