

108 年度新北市石門區樂齡學習中心簡介

承辦單位：新北市石門區石門國民小學

樂齡學習中心聯絡電話：(02) 26381263 #14

樂齡學習中心傳真電話：(02) 26383180

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：smes07@apps.ntpc.edu.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

石門樂齡禪悅書法班-新北市石門區中央路9號(石門國小)

樂齡學習中心開放時間

1. 每週：一至五，上午8時至下午4時。
2. 每週四：上午8時至晚上8時。

樂齡學習中心 108 年度課程重點說明：

一、石門樂齡皇家排舞班：每週二晚上 6：30-8：30

在中心自主課程有(社區社群學習)--石門皇家排舞班，鄭豐老師以石門在地人在地心教授此課程。鄭老師對石門有滿滿愛及回饋心，積極編排舞碼在每週三晚上與學員們一起活動，希望能洗滌每日的壓力達成藝術融入生活享受健康樂活的樂趣。

二、石門樂齡禪悅書法班：每週四晚上 6：20-8：20

在樂齡核心課程有(心靈成長-生命教育)--樂齡禪悅書法班，每週四晚上 7 時-9 時，結合法鼓山生命教育課程，特聘金山社大黃富華老師教授，黃富華老師同時也是石門國小教育實驗課程講師。寫書法秘訣無他，唯在「勤學苦練」，從中學習禪學的「動中取靜」，練字也練心。「不是寫了書法就一定能了解書法，如果没有開闊的胸襟，一樣會視而不見」。老師引用「紙上太極」作者侯吉諒的話，勉勵大家將詩詞、文學、哲學與美學融入書法中以欣賞並了解書法。

三、石門樂齡嵩山北管班：每週三晚上 6：30-9：00

在(社區社群學習)--嵩山北管傳統八音課程，這是新北市唯一的樂齡北管社團，成立目的無他：想要保留傳承而已，進而推展至孫兒輩。北管樂成員，利用農閒之餘勤練鑼鼓弦琴，以里活動中心為練習據點，在廟會祭典、好歹事

的陣頭，都可以看到北管的吹場傳承民俗技藝。擴點在石門山溪活動中心(台二線上)，由石門耆老賴旺重、郭送老先生親自教授。

四、石門樂齡有機萬花筒：每週三上午 7：30-9：30

在(運動保健/健康營養)--無毒「大傻瓜」班，擴點在老梅大傻瓜 園區實作(室內課程則在石門風箏協會會館進行)結合里仁有機團隊何添財及鄭庚和先生教授，亦在推廣樂活健康的食農教育。大家一起來種植有機無毒健康食物，吃出健康、吃出快樂，也給地球一個喘息時間。

108 年樂齡學習中心特色：

石門樂齡學習中心在構思學員課程之宗旨，首重學員的健康與心理，輔以運動休閒，並與孩童共樂，增進長者與社區居民社交關係。因此本中心設計課程時，結合石門區當地產業、文化導覽及樂活運動，活絡地方資源，將人、物力有效結合之下，以及以學員帶領學員的方式，促成學習共同體，激發出更多元的學習課程。

同時配合石門區區公所及里辦公室辦理一系列石門區重陽敬老活動，如：石門區關懷送暖歲末聯歡邀請石門皇家排舞班表演、區運動會嵩山北管班演出、太極拳表演、五行健康操，社會貢獻服務課程「寫春聯過好年」。另外幾次的旅遊學習社群活動、「代代學習趣」和「課程學習與活動」，透過跨區參訪學習，以及為了設計讓樂齡學員，能親自踏查鄉土之旅的過程中，學習中心整合了社區組織與學習活動團體，用行動拓點方式推廣學習。這正是石門區樂齡學習中心的成立與運作的目標，期望促進石門長者成為樂齡的生活家，並能提昇石門區的生活品質，成為更加和諧與健康樂活的社區。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、 新北市樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Xinbei/XinbeiIndex>

2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

FaceBook：請上網收尋石門樂齡中心 fb

3、其他方式：

石門國民小學 (02)26381263 分機 14、石門區公所，連絡電話(02)26381721