

108 年度基隆市信義區樂齡學習中心簡介

承辦單位：基隆市信義區仁壽社區發展協會

樂齡學習中心聯絡電話：(02) 24211490

樂齡學習中心傳真電話：(02) 24269500

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：pao4125@yahoo.com.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

基隆市信義區仁壽里民活動中心(基隆市信義區信二路 249 號)

基隆市信義區仁義里民活動中心(基隆市信義區信二路 246 巷 32 號)

樂齡學習中心開放時間

1. 每天：上午 9 時~下午 17 時

2. 每週：週一至週五，上午 9 時~下午 17 時

樂齡學習中心 108 年度課程重點說明：

樂齡核心課程：

生活安全:生活法律常識、食品衛生

運動保健:無憂人生-心理健康、鬆筋按摩與保健、生活瑜珈、舒活經絡操

心靈成長: 樂齡桌遊、看電影去囉、熟齡優雅老

人際關係—山水樂活嬉遊趣、熟年安可生活

社會參與:學習主題—社區灶咖、50 個甲子易文生活智慧

本項課程上課時數總計：137 小時總課程時數百分比：40%

自主規劃課程：

台灣諺語、心靈智慧之語、呷茶養生、手作幸福烘焙、舒壓綠活玩花草、田寮河

走讀、皮雕入生活、書畫裱褙、樂陶陶

本項課程上課時數總計：168 小時占總課程時數百分比：50%

貢獻服務課程：

志工進修—志工成長，志工增能-家庭水電增能。

本項課程上課時數總計：33 小時占總課程時數百分比：10%

實施方式：講課、圓桌討論、研習、生命故事述說等, 為提供信義區其他社區樂齡者在地化、可近性、連續性、整合性之服務，進而營造良好的學習環境，共設 8

里拓點。

108 年樂齡學習中心特色：

實施方式：講課、圓桌討論、研習、生命故事述說等，為提供信義區其他社區樂齡者在地化、可近性、連續性、整合性之服務，進而營造良好的學習環境，共設 6 里拓點。多元學習，樂活人生。充分利用在地社會資源，多元教學模式設計教學原則，以概念或議題作為課程組織要素，採螺旋累進方式組織課程，採取動態課程精神，強調轉型知識社會行動能力。授課時並宣導時事問題、食品衛生的問題、高齡者交通安全等，培養高齡者如何面對人群走出自信並增強互動溝通的能力及技巧，學習同理心、傾聽，創造家庭社會和諧，導入人、是、時、地各面向培養高齡族的國際觀。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、基隆市樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Keelung/KeelungIndex>

2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

(1) 網站：<http://a24211490.pixnet.net/blog>

3、其他方式：基隆市信義區仁壽里民活動中心，連絡電話(02)24211490