

## 108 年度金門縣金沙鎮樂齡學習中心簡介

**承辦單位：**金門縣金沙鎮公所

**樂齡學習中心聯絡電話：**(082) 352150 # 220

**樂齡學習中心傳真電話：**(082) 353885

**樂齡學習中心聯絡之電子信箱：**game004892@gmail.com

**樂齡學習中心常態式上課地點及分班：**

1. 金沙樂齡中心-金門縣金沙鎮環島東路一段 112 號 1-3 樓
2. 金沙圖書館-金門縣金沙鎮國中路 61 之 1 號
3. 忠孝新村社區-金門縣金沙鎮汶沙里忠孝新村 77 號
4. 沙美社區-金沙鎮汶沙里復興路 3-1 號
5. 榮光社區-金沙鎮汶沙里國中路 1-1 號
6. 何厝社區-金門縣金沙鎮何厝 68 號
7. 大洋社區-金門縣金沙鎮大洋里內洋 1 之 1 號
8. 蔡厝民享社區-金門縣金沙鎮光前里蔡厝 21 號
9. 太武社區-金沙鎮光前里太武社區 1-1 號
10. 官澳社區-金門縣金沙鎮官嶼里官嶼 82-2 號
11. 碧山東店社區-金門縣金沙鎮三山里碧山 32 號
12. 西園后玗社區-金門縣金沙鎮西園里西園 150 號

**樂齡學習中心開放時間**

1. 每天：上午 8 時至下午 17 時
2. 每週：星期一至星期五

**樂齡學習中心 108 年度課程重點說明：**

**樂齡核心課程 (160 小時)：**

1. 生活安全：用電安全、交通安全、預防詐騙、保命防跌、消防安全
2. 運動保健：室內定向、規律運動、健康促進
3. 人際關係：LINE 來 LINE 去
4. 心靈成長：心靈禪繞、唸謠動動腦、生命教育
5. 社會參與：預防失智、樂齡學習的重要性

## 6. 重要節慶：祖父母節

### 自主規劃課程（200 小時）：

1. 寵愛系列：肌膚、指甲等部位保養、經絡按摩教學
2. 環境保護系列：環保手工皂、環保編織籃、彩繪園丁
3. 手工皮雕(進階與應用)、韻律拉力棒
4. 樂齡舞蹈：社交舞、肌耐力健身操
5. 技藝傳承：腰鼓、鑼鼓、南音
6. 文化學習：七娘亭 DIY、水彩話生活、樂齡桌遊

### 貢獻服務課程（40 小時）：

志工增能課程、樂齡關懷活動、愛家園動動手

## 108 年樂齡學習中心特色：

1. 樂齡社交舞：社交舞蹈是培養禮儀及溝通的方式之一，透過社交舞蹈的學習，增加與人接觸機會。
2. DIY 產業及文化傳承：如手工皮雕 DIY 等鼓勵長者們走出家門，增加社會參與及經驗傳承。
3. 環境保護系列-以環保手工皂、環保編織籃、彩繪園丁、資源循環、能源、建築等設計關卡，為建構低碳城市盡一份心力。
4. 韻律拉力棒-透過興趣學習及適當的運動對於年長的長者有益處。

## 民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

### 1、金門縣樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Kinmen/KinmenIndex>

### 2. 樂齡學習中心網站、FaceBook：

FaceBook：<https://www.facebook.com/groups/1648678915438236/>

### 3. 金門日報

### 4. 其他方式：

(1) 社區廣播站

(2) 社區公告欄張貼海報