

## 108 年度臺南市東區樂齡學習中心簡介

承辦單位：臺南市光華高級中學
樂齡學習中心聯絡電話：(06) 2386501 # 229
樂齡學習中心傳真電話：無
樂齡學習中心聯絡之電子信箱：ttvv@khgs.tn.edu.tw
樂齡學習中心常態式上課地點及分班： 701 臺南市東區勝利路 41 號
樂齡學習中心開放時間： 星期一至星期五，上午 8：30 ~11：30 、下午 1：30 ~ 4：30(例假日不開放)
樂齡學習中心 108 年度課程重點說明： 「遊戲抗老」是中心的目標。課程規劃符合活躍樂齡五類核心課程 27 個主題，配合中心特色發展，達到多元、豐富、有特色，除重視正確老化觀念、健康認知、藝術文化和電腦科技的綜合學習，並定期推出小而美的系列課程。課程包括：遊戲抗老系列、活躍老化系列、悠然府城系列、生活科技系列、快樂學習系列等。貢獻服務課程主要以樂齡電影讀書會、志工成長課程、觀摩參訪、祖父母節…等關懷活動及樂齡動靜態發表會。課程並配合政策宣導，適時加入老人生理、心理、老人交通安全、代間教育、法律常識、性別平等、消費者保護、反毒反愛滋等議題。
108 年樂齡學習中心特色： 一、遊戲抗老： 「遊戲抗老」是中心特色課程，課程規畫的主要概念是希望高齡者透過遊戲學習方式，訓練大腦的認知功能，強化大腦活用，醫學實驗證明，改變可以刺激大腦預防失智。遊戲不但可以增強大腦運動，預防失智防止大腦的退化。遊戲抗老課程採合作學習模式，增進高齡者人際互動關係，擴展社交活動範圍。課程內容包括：「魔力幸福腦」、「大腦體操」、「樂桌遊」、「運動與遊戲」、「音樂與遊戲」、「藝術與遊戲」，增加課程的多元性及豐富度。 二、「夯」社團： 為鼓勵更多高齡者參與學習，充分運用中心的空間與設備，由志工組成自

主學習團體，於週一至週五下午 2—4 點開辦社團活動，使具備專長的學員將其絕活得以傳承，為高齡者開創後退休後的另一個舞台。開辦的社團有 Do Re Mi 合唱團、繪畫社、太極社、健康體適能社及律動社等四個社團。

### 三、電影讀書會：

東區樂齡學習中心自 99 年起，於每個月第一個星期二下午舉辦電影讀書會課程至今長達 7 年，從影片的挑選、影片的觀後導讀、心得分享都是由中心一群熱愛電影的退休老師擔任。影片內容含概：老人生理、心理、家庭、婚姻、情感、人際、生命價質及退休規劃等。

### 民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1. 臺南市樂齡學習網：<http://tn.senioredu.moe.gov.tw/>
2. 樂齡學習中心網站、Face Book（或部落格）等連結網址：
  - (1) 網站：[http://www.khgs.tn.edu.tw/adult/happy\\_old/](http://www.khgs.tn.edu.tw/adult/happy_old/)  
光華高中首頁／東區樂齡學習中心
  - (2) Face Book：東區樂齡
3. 其他方式：東區各里里民辦公室