

## 108 年度臺南市下營區樂齡學習中心簡介

**承辦單位：**臺南市下營區老人福利協進會

**樂齡學習中心聯絡電話：**(06) 6790653

**樂齡學習中心傳真電話：**(06) 6790659

**樂齡學習中心聯絡之電子信箱：**ankarfeng@gmail.com

**樂齡學習中心常態式上課地點及分班：**

中心館室(台南市下營區中山路二段 122 巷 9 號)

開化分班(台南市下營區開化里中營 242 號)

紅甲分班(下營區甲中里 16 甲 29-1 號)

西連分班(下營區西連里 9 鄰西寮 46 號)

大埤寮分班(下營區大埤里大埤寮 70 號)

賀建分班(下營區賀建里火燒珠 10-1 號)

**樂齡學習中心開放時間**

1. 每週：週一~週五，上午 8 時至下午 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:樂齡族醫療安全、別讓人掏走你口袋的錢。

運動保健:樂齡族正確暖身操演練、中醫對慢性病療治優勢、樂齡動一動。

人際關係:快樂樂齡人生、古蹟文化樂齡遊。

心靈成長:正向思考與正確行動、宅讓你記憶也窄了、不要忘了我。

社會參與:第三人生該如何過、性平等教育、樂齡美感教育。

**自主規劃課程**

休閒老化系列:吟唱熟悉的旋律、戲曲人生。

運動老化系列:記起很久以前的舞蹈技藝。

科技老化系列:3C 快樂玩。

健康老化系列:經絡按摩與推拿、樂齡族三低好料理。

創意老化系列:詩詞欣賞與創作、法律與文學。

技藝老化系列:小技藝與創新、鐵筆銀鉤書樂齡。

## 貢獻服務課程

樂齡志工增能學習

樂齡活動規劃與帶領

樂齡技藝工坊

### 108 年樂齡學習中心特色：

以前大家知道下營樂齡是練唱的好場所，舉凡國、台語，連日語歌都有教授，吸引相當多喜好歌唱樂齡族加入學習行列。現在我們又多了個中心文學特色，結合了典雅台語文學、漫談文學創作、鐵筆銀鉤書樂齡，打造不一樣的文學特質。從前年度的雛形，到去年的茁壯，我們見到學員上課人數的激增，證明我們走出一條對的路。當然可以想到的是這些學員的程度會較高，畢竟聽得懂才能繼續上下去，可這也是自我成長的課程，因為裡面有許多專業知識，可能是以往不曾接觸，所以也特別吸引求知慾強烈的學員。今年我們增加了法律與文學、詩詞欣賞與創作和台南二、三事，這些大家以往課本未曾讀過的。從法律的古例今判，判詞拆解到判詞文學價值，如何欣賞詩詞，打好創作基礎，還有不曾聽聞的台南軼事，可不僅大多不曾聽過，也不曾的看過，因為有許多是老師多年研究的成果，現在大家有幸去學習體驗了。

### 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://moe.senioredul.moe.gov.tw/HomeSon/Tainan/TainanIndex>

2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

(1) 網站：<http://tsyfa.blogspot.tw/>

(2) FaceBook：<https://www.facebook.com/tsyfa/?ref=bookmarks>

3、其他方式：臺南市下營區老人福利協進會 (06)6790653