

109 年度臺北市士林區樂齡學習中心簡介

承辦單位： 臺北市立圖書館葫蘆堵分館
樂齡學習中心聯絡電話： (02) 28126513
樂齡學習中心傳真電話： 無
樂齡學習中心聯絡之電子信箱： k11@email.tpml.edu.tw
樂齡學習中心常態式上課地點及分班： 臺北市士林區延平北路 5 段 136 巷 1 號 9 樓
樂齡學習中心開放時間 每週一至週五，上午 9 時至 12 時、下午 2 時至下午 5 時；國定假日、例假日、每月第一個星期四本館休館不開放。
樂齡學習中心 109 年度課程規劃： 樂齡核心課程規畫傳統養生操、銀髮體適能運動、雲端社群應用、性別平等、消費者保護、高齡社會趨勢、退休準備教育、視覺美感欣賞、媒體素養教育、家暴防治、傳統養生操等。自主規劃課程規畫銀髮族繪畫、園藝盆栽、西洋歌曲歡唱、東洋歌曲歡唱、書法臨摹、電腦影像處理進階等。貢獻服務課程規畫志工業務精進訓練、學習社團演出與活動。在社團方面，成立日文歌曲同好會、樂活氣功同好會、元極舞同好會、蔬果種植同好會、瑜珈同好會等計 5 種社團。
109 年樂齡學習中心特色： 本中心以「園藝生活」做為學習特色，緣以本區附近鄉里以蔬果花卉栽培為地方重要作物，本中心在地面層有一塊空地，供學員種植蔬果花卉，近年來有關園藝治療的興起，旨在通過園藝活動，發揮植物的療癒力量，為各類有需要人士帶來身心效益。本中心學員在實際接觸和運用園藝材料，維護美化植物或盆栽和庭園，可以具有紓解壓力、復健心靈、促進社交、情緒、小肌肉訓練、認知訓練、專注力恢復、精神健康等等好處。本中心在園藝課程安排方面，也透過實際的種植與戶外學習植物的成長。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、臺北市樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Taipei/TaipeiIndex>

2、樂齡學習中心網站：<http://epage.tpml.edu.tw/bin/home.php>

3、其他方式：本中心門首公告與 line 群組分享