

109 年度臺東縣長濱鄉南區樂齡學習中心簡介

承辦單位： 臺灣原住民族東美文教終身學習協會
樂齡學習中心聯絡電話： 0926-380604
樂齡學習中心傳真電話： 無
樂齡學習中心聯絡之電子信箱： wenhua0331@gmail.com
樂齡學習中心常態式上課地點及分班： 臺東縣長濱鄉寧埔村八桑安 4 鄰 35 號
樂齡學習中心開放時間： 每天：上午 8 時至下午 16 時。
樂齡學習中心 109 年度課程規劃： 109 年度著重學員自我照顧提升生活品質與強化環保概念進行減塑實作。 1. 學習自我照顧，提升自我效能:由核心課程為主軸，設計高齡者的運動課程，促進適量運動保養筋骨的概念與核心肌群運動帶領長者一起動，另搭配槌球社團課程增加長者運動機會;陪伴長者透過音樂、遊戲等團體輔療，抒發情緒與增進團體互動。 2. 環保意識抬頭與減塑實作:生活即是學習，去年度將環保議題帶入課程，今年度預計進行實作，例如以個人減塑行動帶動社區，預計與社區合作，提倡社區辦理 活動時自備餐具享用午餐;自製筷子、竹湯匙.....等。
109 年樂齡學習中心特色： 以自我分享與貢獻為主： 1. 養生膳食課程以長者自行耕種的水果、蔬菜為食材，使得從事農事的長者願意分享收穫的成就。 2. 透過社區辦理活動，長者於活動前準備歌唱、舞蹈等表演，由他們分享樂齡課程帶來生活的改變。 3. 環保從自我做起，關心社區環境，提倡減塑活動。
民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊： 1. 臺東縣樂齡學習網： http://moe.senioredul.moe.gov.tw/HomeSon/Taitung/TaitungIndex 2. 樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址： (1) 網站：

(2) FaceBook : <https://www.facebook.com/groups/1486783714792936/>

3. 其他方式：社區廣播