

109 年度臺東縣東河鄉樂齡學習中心簡介

承辦單位：臺東縣東河鄉東河國小

樂齡學習中心聯絡電話：(089)896160

樂齡學習中心傳真電話：(089)896415

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：6293sf@gmail.com

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

東河班/東河國小(臺東縣東河鄉東河村 16 鄰 35 號)

隆昌班/隆昌活動中心(臺東縣東河鄉隆昌村 193 號)

興昌班/興昌活動中心(臺東縣東河鄉興昌村 26-3 號)

都蘭班/都蘭 32 鄰部落屋(臺東縣東河鄉都蘭村 32 鄰 274 號)

樂齡學習中心開放時間：

1. 每週四上午 9 時至下午 1 時。

樂齡學習中心 109 年度課程規劃：

樂齡核心課程 124 小時、自主規劃課程 156 小時、貢獻服務課程 32 小時、學習社團 30 小時。

樂齡核心課程：

生活安全-健康的生活、用藥安全、預防詐騙、交通安全路老師、居家安全、健康飲食篇-輕食料理

運動保健-銀髮體適能、規律運動(高齡健身操)、認識老年常見疾病、高齡營養新食代、健康知識

人際關係-高齡者家庭關係、旅遊學習、休閒與家庭生活調適

心靈成長-生命教育尋真諦、看電影話人生、預防失智、靈性教育、身心活化桌遊好好玩

自主規劃課程：

編織美好人生-月桃編織、織布、蝶古巴特拼貼藝術、木創作、手作緞帶花、植物精油清潔錠、乾燥花花圈、樂齡生命故事繪本系列、舞動人生

貢獻服務課程：推動社區生態教育工作、奉獻自己，文化傳承

109 年樂齡學習中心特色：

本中心 109 年發展在地傳統技藝為主軸以月桃編織、織布為主，保留先祖智慧永續傳統技藝，提倡環保概念並透過與社區人文、環境、產業、藝術等的資源，綻放得更精彩更完美的工藝。

另生命故事特聘專業級樂齡講師指導與合作，生命故事是將我們的人生經歷、事件、當中的感受和想法、人生座右銘等，經過整理後紀錄下來。每個人都有屬於自己的生命故事，獨一無二。回顧過往所勾起和產生的情緒得到整理抒發，並轉化為較正面的回憶。

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/Tai tung/Tai tungIndex>

2. 樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

(1) 網站：<http://www.thps.ttct.edu.tw/bin/home.php>

(2) FaceBook

<https://www.facebook.com/2099778760097719/photos/a.2099785430097052/2099785410097054>