

## 109 年度臺東縣綠島鄉樂齡學習中心簡介

承辦單位：臺東縣綠島鄉大樂齡協會
樂齡學習中心聯絡電話：(089)672550
樂齡學習中心傳真電話：無
樂齡學習中心聯絡之電子信箱：cdg153750@yahoo.com.tw
樂齡學習中心常態式上課地點及分班：臺東縣綠島鄉南寮村 180 號
樂齡學習中心開放時間： 每週二，下午 14 時至上午 16 時。 每週三，上午 09 時至上午 11 時。
樂齡學習中心 109 年度課程規劃： 本中心之課程規劃核心課程如下： 1. 生活安全：居家安全、交通安全、用藥安全、食品衛生、經濟安全、財務管理、預防詐騙、法律知識等。 2. 運動保健：銀髮體適能、保健資源、規律運動（肌耐力訓練、心肺功能、平衡感之運動為優先）、認識老年常見疾病、睡眠品質、營養常識、健康知識、心理健康、健康老化、健康促進策略等。 3. 心靈成長：學習正向思考、活化記憶力、學習閱讀、生命教育、信仰學習、靈性教育、心理輔導、預防失智等。 4. 人際關係：老年家庭及社會人際關係、家人相處、旅遊學習、社團活動、婚姻教育、科技運用於社群活動等。 5. 社會參與 樂齡學習的重要性、高齡社會趨勢、性別平等(含子女姓氏選擇及財產平等繼承等)、消費者保護、退休(或老化)準備教育、美感教育、媒體素養教育、預防老人受虐(或家庭暴力防治)等。 自主規劃課程如下： 1. 綠島音樂-古早樂曲賞 2. 傳統樂活美食班 3. 銀髮族輕輕鬆鬆玩電腦 4. 綠島農藝栽種暨探索本地動、植物生態 5. 綠島人文歷史及貝殼、砂畫及風景繪畫藝文創作

### 109 年樂齡學習中心特色：

本中心 109 年度願景為「活躍老化」，以健康為出發點，快樂學習為願景，結合在地各觀光及海島產業特色，發展及行銷中心特色課程，提供銀髮樂齡者在地學習機會，促進身心健康，此外並一起打造專屬的、夢想的學習環境，營造溫馨的學習環境，設計多元的學習課程，以促進身心和諧健康，增強實用的生活技能。

### 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) FaceBook：就是愛綠島、綠島樂齡