

103 年全國樂齡學習中心配合重陽節 辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表

填報縣市：基隆市，填報人：吳紫珊，聯絡電話：02-24301505

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
基隆市七堵區樂齡學習中心(基隆市社會教育協進會)	重陽自主服務活動	以「快樂學習、忘記年齡、終身學習」的服務精神，呈現基隆市七堵區樂齡中心開設之樂齡族陶笛班及烏克麗麗研習，並結合臨近社區活動中心及關懷據點，及青春活力帶動唱之表演邀集弱勢長者及獨居老人參與，將學習的精神傳遞傳播到社區各角落給需要關懷的長輩們。	<ol style="list-style-type: none"> 1、由七堵區樂齡學習中心陶笛班，以數曲代表快樂樂齡之歌曲演奏。 2、樂活烏克麗麗：由樂齡中心學員現場演奏老歌給長者聆聽，回憶著青春時光。 3、動手動腦 DIY 製作：讓長者自作皮雕吊飾，親自構圖、上色來完成心愛的吊飾作品。 4、樂齡影片欣賞：藉由影像、動畫、歡樂之影片，宣傳樂齡學習中心所開辦之多元化課程。 	103 年 10 月 3 日上午 7 時至下午 19 時	宜蘭縣冬山鄉香南路 56 號(南興社區)	楊小艷主任 02-24551446

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
基隆市信義區樂齡學習中心 (基隆市仁壽社區發展協會)	活久久樂九九	臺灣已正式邁入高齡化社會，獨居老人現象日益普遍，忙碌的生活步調，無形中拉開了年輕一輩和上一代的距離，我們如何學習從「愛」與「疼惜」出發，珍視銀髮族的價值，提倡對高齡者的關懷之意並推展敬老行動。	<p>一、音樂演奏：由志工陳和平表演二胡演奏。</p> <p>二、樂活健康操：由樂齡中心銀髮體適能班學員林麗雲小姐與現場參加之長者動動手腳、甩甩手、扭扭腰，活動筋骨做柔性運動。</p> <p>三、魔術表演：由街頭藝人陳之凡先生表演帶動現場活潑歡樂氣氛。</p>	103年10月2日下午1時至6時	基隆市身心障礙服務中心 (基隆市東信路282號)	雷添丁主任 02-24211490

**103 年全國樂齡學習中心配合重陽節
辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表**

填報縣市：新北市

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
新北市三峽區樂齡中心	手舞足蹈活力樂齡-重陽敬老歡樂列車	三峽區樂齡中心透過本次活動將「活到老，學到老」的精神傳遞給基隆市立仁愛之家的長輩們。希望透過排舞、陶笛與大自然快樂操的表演帶給大家健康快樂的心靈，再結合手工藝品的製作，在製作過程中，大家專注的學習，相互的互動與討論分享，增進姐妹情誼。在品味生活與人生的氛圍裡，享受人生的幸福與滿足感，忘記年齡、快樂學習。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排舞帶動跳 2. 陶笛演奏 3. 心靈舞蹈—大自然快樂操 4. 手工藝品教授 <p>吳金定老師是本校樂齡中心成員，同時也是擁有多項證照的老師，其對手工藝的興趣，自中心成立的第三年開始，即擔任二手新品班的講師，學員製作成品的材料捨棄昂貴的精品，而取材自一些日常生活會剩餘的素材，巧手之下編織出許多美麗的圖案，也編織出美麗的人生。</p>	103 年 10 月 9 日上午 9 時至 12 時	基隆市立仁愛之家 (基隆市安樂區安一路 三七〇巷一號)	新北市三峽區樂齡中心： 陳皇印 (02) 86712590 分機 844

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
新北市豐年國小(新北市新莊區豐年樂齡學習中心)	樂齡自主展活力—珍愛九九、幸福久久、趣味活力音樂饗宴會	透過樂齡自主展活力活動之辦理，提升高齡者自主學習活動。將本校客語生活學校桐花社表演可愛的舞曲揭開一天歡樂的序幕，接著由樂齡長者帶領教養院的院生進行趣味活動，突顯「樂齡族的活力」將「重陽敬老」轉為「樂齡服務」。新北市豐年樂齡學習中心，將這份甜美的感受，發揮樂齡「快樂學習、忘記年齡」的精神，將這份學習的感動傳遞給需要關懷的弱勢族群。	<p>一、頭好壯壯喜羊羊：將本校客語生活學校桐花社表演可愛的舞曲。</p> <p>二、趣味遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 釣魚遊戲：透過磁鐵釣竿釣起可愛的動物。 2. 手指謠：以簡單的手指動作活絡末梢神經帶來健康快樂。 3. 帶動唱：由樂齡中心講師進行帶動唱及快樂健身操，與現場參加之長者動腳、甩手、扭腰。 4. 吸管接力賽：藉由吸管傳接橡皮筋的遊戲，增進人際關係，培養團隊默契。 5. 眼明手快：練習手眼協調活動。 <p>二、踩氣球：樂齡長者協助現場人員共同動手動腳踩氣球，將活動帶至最高潮。</p>	103年10月5日上午10時至13時	樂山教養院 (24942 新北市八里區中華路三段187號)	新北市新莊區豐年樂齡中心主任 李雲月 02-22017102分機59

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
新北市鶯歌區樂齡學習中心	樂齡自主展 活力—共享 捏陶創作 樂，毛巾操 律動展活力	<p>活動緣起： 以「快樂學習、忘記年齡、終身學習」的精神，關懷獨居老人。透過樂齡學習課程進行教學分享；藉由毛巾律動學習經驗，帶領養老院老人一起活絡筋骨享健康！</p> <p>目的： 一、結合弱勢社區，推廣樂齡教育，協助樂齡服務學習之進展。 二、透過「共享捏陶創作樂，毛巾操律動展活力」的活動，使樂齡者之學習轉為樂齡服務。</p>	<p>一、清福養老院 (一)相見歡 (二)捏陶創作 運用陶藝課程所學，帶領老人一起體驗陶土的奧秘 (三)互動時間~毛巾律動 透過簡易毛巾操的學習，舒展筋骨，促進健康</p> <p>二、白雞登山慶重陽 透過實地登山體驗，促成樂齡學習者身體力行，健身運動</p>	103年10月 9日 8:30-15:30	三峽清福養老院(新北市三峽區介壽路一段278號)	羅社工 86725678 sw8@hok.com.tw

103 年全國樂齡學習中心配合重陽節 辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表

填報縣市：桃園縣

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
桃園縣大園國小(桃園縣大園鄉樂齡學習中心)	樂齡學習、自主活力—「重陽揮毫活動」	以「快樂學習、忘記年齡、終身學習」的精神，呈現大園鄉樂齡學習中心的活力，配合當天書法課程的活動。由眾樂齡學員一同揮毫，揮灑出樂齡活力。並配合於鄰近國小朝會宣導敬老活動，讓長輩上臺揮毫且表演，讓小學生也能感覺到長輩的年輕活力。	一、重陽揮毫： 由大園鄉樂齡學習中心書法班，以書寫書法為慶祝重陽拉開序幕。 二、樂齡影片欣賞：藉由影像、動畫、歡樂之影片，宣傳樂齡學習中心，並播放教育部提供之多片宣導影片，宣導交通安全、用藥安全等。 三、由鄰近大園國小的訓導處老師配合於學生朝會中宣導敬老活動，由樂齡學員上臺表演揮毫，或才藝吹笛表演。讓小學生也能感覺到樂齡長者的活力。	103年10月2日上午8時至12時	大園鄉樂齡學習中心 (桃園縣大園鄉中正東路160號)	大園鄉樂齡學習中心總幹事 劉世涵主任 03-3862030#312
桃園縣社會教育協進會(平鎮市樂齡學習中心)	「銀髮長青～樂活桃園」桃園縣103年重陽敬老藝術饗	希望藉由重陽節的到來，巡迴桃園縣地區的國中或活動中心，來分享歡樂散播愛，讓「美麗桃花	一、活動進行方式：以老歌演唱配合熱門樂團的表演，讓表演的高齡者和觀賞的長者能有一互動。	共有三場	1. 平鎮市 2. 楊梅市 3. 中壢市	平鎮市樂齡學習中心：(03)458-7750

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
	宴活動	源，能成為銀髮新故鄉」，實踐高齡友善城市的理想。 照顧明日的自己」的目的，協助高齡長者達成活躍老化、提升老人生活品質。	13:00~14:00 皇天不負苦心人、細妹按靚、小薇、靚靚月光、站在高崗上、客家本色、快樂的出帆、多青春歡唱、嚮往、我不知我愛你	103.10.1 下午 13 時 至 14 時	10/1 桃園 縣楊明國中 (桃園縣楊 梅市新農街 337 號)	

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
桃園縣老人 教育學會 (中壢樂齡 學習中心)	「重陽菊酒 意·九九傳 愛心」—健 康、幸福傳 愛九九	以社區關懷為出發點，落實並弘揚敬老之美德，提倡長者之健康休閒活動，豐富其精神生活。並結合社區表演、桃園縣醫療院所舉辦健檢、公益活動，激發社會大眾對於長輩之重視與關懷，增加長者身心健康及聯繫情感之機會，讓愛心傳佈久久。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 咱來奉茶（暢飲菊花茶）： 由（孫）子女敬奉菊花茶給（祖）父母，取其「九九重陽菊酒」之意，讓世代久久同享天倫之樂，其餘長者由志工奉上菊花茶。 2. 交通安全、福利宣導，並由主辦單位準備精美獎品舉辦有獎徵答，增添活動趣味性，深植與會人員相關知識。 3. 不老長者，才藝表演： 才藝表演的節目內容包羅萬象，包含舞蹈、歌唱、樂器演奏等不勝枚舉。 4. 平安萬歲大合唱： 在活動最後由歌唱班老師指揮，帶領與會的長者一齊放聲歌唱，在大家神采飛揚中，同聲歌唱傳遞對彼此的祝福。 5. 瘦瘦操：帶領與會長者一同跳瘦瘦操，動腳、甩手、扭腰擁有健康與快樂。 6. 享用在地風味餐，美食話家常，提供與會者享用並能與現場同儕話家常，彼此分享心情故事。 7. 守護您的健康： 與桃園縣醫療院所合作共同為與會長者做一般身體檢查，能掌握自己的身體狀況。 8. 愛的奉獻，募集發票： 簡單做公益—募集統一發。 	103年10月 8日上午9 時至13時	中壢市林森 路90號3 樓禮堂	中壢樂齡學習 中心 高碧珍主任 03-4266211

**103 年全國樂齡學習中心配合重陽節
辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表**

填報縣市：苗栗縣

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
苗栗縣南庄鄉樂齡學習中心	重陽敬老展活力，樂齡自主樂真情	「活到老，學到老」-學習的歷程是取之不盡的甜美，成果的回饋則能擁有永世不竭的快樂，南庄鄉樂齡族群愛學習，將這份甜美的感受，訴諸最直接的肢體語言，搭配跳躍的音符，發揮樂齡「快樂學習、忘記年齡」的精神，將這份學習的感動傳遞給需要關懷的長輩們。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重陽敬老表孝心—邀請南庄國小附幼、鄉托帶來精彩的表演，愉悅樂齡學習中心銀髮族，表達學童對長輩們的尊重與孝敬之意。 2. 樂舞青春傳活力：邀請南庄鄉樂齡學習中心舞蹈社，表演精彩的舞蹈，舞出快樂，舞出熱情。 3. 樂齡音樂展活力—邀請樂齡客家歌謠班、藝文合唱表演班，活躍的樂齡族，演唱歌謠名曲。 4. 樂齡養生展活力—邀請太極拳、華佗養生班樂齡學員示範、邀請大家一起來做養生操。 	102.10.1 上午 09 時至 12 時 30 分	苗栗縣南庄鄉樂齡學習中心（苗栗縣南庄鄉東村文化路 3 號）	苗栗縣南庄鄉樂齡學習中心：邱一帆（037）822007 分機 12

**103 年全國樂齡學習中心配合重陽節
辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表**

填報縣市：臺中市，填報人：葉怡伶，聯絡電話：(04)22289111 分機 54509

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
財團法人天主教聖母聖心修女會 (臺中市太平區樂齡學習中心)	重陽敬老 之阿公阿嬤 您好讚!	以「快樂學習、樂活人生」的宗旨，期望臺中市太平區樂齡中心學員可以擁有開心的生活。在重陽節當日結合臺中市惠華托兒所，由小朋友表演健康舞蹈及短劇，並與學員一同手作，希望帶給樂齡學員歡樂，也在這種重要的日子備受尊重，讓學員的生活更加開心。	1. 歡樂表演： 惠華托兒所的師生，大約 30 人，以愛阿公阿嬤為主題，帶來動感舞蹈及表演。 2. 一起動手做： 由樂齡中心學員教導小朋友摺紙風箏，象徵長輩備受尊敬的崇高地位，也祝福小朋友未來可以有成就，並有祖孫合作，和樂融融之意涵。 3. 祝福禮： 最後由中心準備「壽桃」，讓小朋友給予長輩溫暖的擁抱，也藉此祝福長輩健康長壽。	103 年 10 月 2 日上午 10 時 至 12 時	太平區樂齡學習中心(臺中市太平區長龍路一段內城巷 43 號)	臺中市樂齡學習中心林靜瑜主任 04-2275-8389

**103 年全國樂齡學習中心配合重陽節
辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表**

填報縣市：彰化縣

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
彰化縣埔鹽鄉樂齡學習中心	關愛久久 魅力飛揚	「活到老，學到老」，藉由這活動讓週遭的人一同感受他們的魅力，發揮樂齡「快樂學習、忘記年齡」的精神，將這份學習的感動傳遞給需要關懷的長輩們。	1. 魅力四射熱情搖搖： 由中心學員至安養中心，以熱情歌舞，活力帶動唱，讓其他樂齡族共同參與，從活動中感受運用學習成果的樂趣。 2. 手腦並用人不老：讓中心學員帶著自己創作的各種教具，一起玩樂，共同闖關，靈活運用肢體語言，刺激腦部功能。	102.10.6 上午 10 時至 12 時	靜和家園 (彰化縣埔鹽鄉埔港路 62 號)	彰化縣埔鹽鄉樂齡學習中心陳月里秘書 04-8652301*147

103 年全國樂齡學習中心配合重陽節

辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表

填報縣市：嘉義縣 填報人：黃智慧 聯絡電話：(05)3620747 分機

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
嘉義縣竹崎鄉公所(竹崎鄉樂齡學習中心)	樂齡自主展 活力— 快樂向前走 -重陽愛心 舞動同樂	1. 展現「活到老，學到老，活耀老化」的精神。 2. 發揮樂齡「快樂學習、忘記年齡」的精神，將這份學習的感動傳遞給需要關懷的長輩及弱勢族群們。	1. 愛心舞蹈演出：邀請竹崎樂齡學習中心內埔土風舞班成員表演土風舞。 2. 暖身操帶動：教導簡易熱身運動，活絡筋骨。 3. 動動腦：趣味猜謎。 4. 歡唱的樂齡族，懷舊老歌欣賞：由竹崎樂齡學習中心志工獻唱臺語老歌，大夥一同進入時光隧道，回味往事的金曲。	103 年 10 月 24 日 (閏 9 月 1 日)上午 8 時至 17 時	1. 嘉義縣竹崎鄉灣橋村養生老人長期照顧中心 2. 嘉義市嘉愛啟智發展中心	梁桂珠館長 (05)2611546

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
嘉義縣東石鄉龍崗國民小學(東石鄉樂齡學習中心)	九九重陽敬老餐會-阿公阿嬤大PK、尬歌尬舞動起來	藉由懷舊歌曲演唱，讓銀髮族長者重溫熟悉旋律的琅琅歌謠，一同歡唱，一同回憶那些年的年少時光，「活到老，學到老」，東石樂齡長輩愛唱愛跳，將這份甜美的感受，訴諸最直接的肢體語言，搭配跳躍的音符，發揮樂齡「快樂學習、忘記年齡」的精神，將這份學習的感動傳遞給長輩們。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青春活力：邀請志工團表演，並帶動大家一起來做健康操。 2. 舞動青春：民俗土風舞表演。 3. 敬老餐會：重陽敬老聯誼餐會。 4. 歡樂歌聲：樂齡歌唱班演唱懷舊歌曲。 	103年10月9日上午10時至15時	嘉義縣塭仔社區慈安宮廣場	黃佳煌 (05)3453238
社團法人嘉義縣梅山鄉老人會(梅山鄉樂齡學習中心)	珍愛重陽幸福九九, 歌唱才藝活躍老化健康饗宴會	以身心健康終身學習，學到不老，快樂活到老的精神願景，呈現樂齡中心開設班別的成果展演歌唱、才藝相互切磋，配合重陽邀集樂齡學員老人會阿公阿嬤傳遞活躍老化關懷幸福饗宴	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由長青學苑歌唱班也是樂齡學習班的學員以歌唱才藝表演上臺切磋歌曲演演奏、表演藝能孝敬阿公阿嬤。 2. 樂活健康帶動有健康老化外丹功、健康律動樂齡族運動舞陪伴阿公阿嬤好到老 3. 技藝傳承樂曲欣賞，國樂意能實況自主演奏，為阿公阿嬤樂齡歡唱舞臺秀，讓長者眾及歡唱美好時光 4. 聘請中正大學中文系教授王瓊玲博士演講傳述臺灣民謠跨界美人尖及梅山春二齣小說的內容對改編成豫劇，記述 	103年10月19日上午10時至16時	嘉義縣梅山國小育樂堂	高金仲總幹事 (05)2622060

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
			梅山姑娘山上生活洗門風過程及梅山春一夜新娘記述。 5. 邀請葉和榮醫師健康講座主題認識失智憂鬱的預防，幫助樂齡族活年長者保健身心健康。			

103 年全國樂齡學習中心配合重陽節 辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表

填報縣市：嘉義市

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
嘉義市社區大學(嘉義市東區樂齡學習中心)	歡慶重陽、祖孫同樂會	<p>以「快樂學習、忘記年齡、終身學習」的精神，呈現嘉義市東區樂齡中心培訓之樂齡「排舞、老歌健康操、綜合樂器」之成果展現，搭配孫子幫爺爺奶奶做「芳香舒壓」，以表孝心。</p> <p>廣邀社區長者參與，將學習的精神傳遞傳播到社區各角落給需要關懷的長輩們。</p>	<p>四、音樂演奏： 由樂齡志工隊黃隊長帶領二胡、長笛等樂器，以數曲輕快老歌如「基隆山之戀」、「快樂的馬車」等曲目活絡氣氛。</p> <p>三、老歌健康操帶動： 由中心「乎你勇健老歌健促團」帶領，以「等一下呢」、「四季紅」等曲目，帶領大家一起運動肢體、強身健體。</p> <p>四、排舞演出： 由中心「青春排舞隊」擔綱，藉由一首首輕快的舞曲，展現樂齡者的十足活力。</p> <p>五、祖孫「芳香舒壓趣」： 由現場祖孫互動，讓孫子們幫爺爺奶奶做「芳香舒壓」，以表孝心、活絡血氣循環、提供舒神安寧之效，並分贈小禮物。</p>	103年10月4日下午7時至9時	東門社區（嘉義市延平街27號）	嘉義市東區樂齡學習中心 蕭文成執祕 05-2360698

**103 年全國樂齡學習中心配合重陽節
辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表**

填報縣市：臺南市

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理 日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
進學國小 (臺南市中 西區樂齡學 習中心)	重陽敬老、 活躍樂齡— 當我們玩在 一起	1. 藉由重陽節之宣導,喚起學 生對長者之尊重情懷。 2. 利用樂齡學員在課程所學 之技能活動,做為和兒孫輩 互動之媒介,增進三代互 動。	一、阿公阿嬤智慧故事分享： 安排樂齡學員和小孩子分享自 己的成長故事或生活智慧。 二、童玩一起來： 由樂齡學員志工教小孩子製作 童玩、如何玩童玩。	103 年 10 月 17 日 上午 8 時至 12 時	臺南市中西 區進學國小 (臺南市中 西區南寧街 47 號)	臺南市中西區進學 樂齡學習中心何主 任 06-2133007 分機 850

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理 日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
開元國小 (臺南市北 區樂齡學習 中心)	重陽串連 愛·活力關 懷行	每個人不論在那個時期都是接受愛與付出愛，樂齡學員們，發揮「活齡」的價值，將滿滿的愛，藉由手語帶動表演與贈送幸福平安手鍊，期盼將愛傳遞給需要關懷的人。	一、學員分享手語帶動表演讓輕鬆音樂愉悅身心更顯出「元氣.活齡」 二、由樂齡中心的阿公阿嬤所編製的幸福平安手鍊贈與長輩傳遞愛的關懷。 三、結合代間教育與生命教育帶領童軍團學童參與活動體認生命的可貴	101.1 0.17 (五) 上午9 時00 分至 11時 00分	臺南市私立 康慈老人長 期照顧中心 臺南市大內 區頭社里6 鄰頭社 83-16號	吳學明主任 (06)2375509分機 221
樹人國小 (臺南市後 壁區樂齡學 習中心)	2014 樂齡好 時光—學習 久久、幸福 久久美食音 樂饗宴會	一、強化社區教育資源回饋社區長者：邀集弱勢長者及獨居老人參與，將服務學習的精神傳遞傳播到社區各角落給需要關懷的長輩們。 二、提升社區中、高齡者學習品質：結合原有樂齡學員的點心烘焙班成果發表會，讓學員能進一步體會學習	一、音樂演奏： 1.由後壁區樹人國小直笛團，以數曲傳統臺灣代表快樂樂齡之歌曲演奏。 2.由樹人創意偶戲劇團，演出小西園名劇『夫妻重逢』孝敬阿公阿嬤”。 二、樂活健康帶動操：由樹人國小五、六年級學生表演養身健康操，並帶動現場參加之長者動腳、甩手、扭腰，健康一起來。 三、不老騎士樂齡影片欣賞：藉由	103年 10月3 日 上午8時 至10 時	後壁區烏樹 里里民活動 中心（ 臺南市後壁 區烏樹里 145號）	後壁區樂齡學習中 心李嘉麟主任 06-6856445

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理 日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
		<p>久久，幸福久久。</p> <p>三、重現傳統敬老佳節的禮儀美德：結合樹人國小直笛團與烏克蘭麗音樂社團共同演奏，讓學生有服務學習長輩代間教育的活動體驗。</p>	<p>影像、動畫、歡樂之影片，宣傳樂齡學習中心，並播放教育部提供之宣導影片，宣導交通安全、用藥安全等議題。</p> <p>四、美食點心時間：由樂齡點心烘焙班學員與師生共同分組，進行現場可麗餅製作，並一起共同享用。</p>			
山上國中 (臺南市山上區樂齡學習中心)	樂齡自主展 活力-奉茶 敬老慶重陽	<p>臺灣高齡化的社會漸成，獨居老人也日益增多，基此為落實、弘揚敬老之美德，並提倡長者之健康休閒活動，豐富精神生活。特舉辦本活動，激發社會大眾對於長輩之重視與關懷，增加長者身心健康及聯繫情感之機會，並結合公益活動，讓更多人認識樂齡學習中心。</p>	<p>一、相見歡 二、奉茶儀式 三、品茶課程 四、政令宣導、有獎徵答</p> <p>展現山上區樂齡學習中心學員自主學習成果，現場並受理中心各項課程報名</p>	103年 10月2 日 上 午9時 至 12 時	臺南市山上 區130號 (山上國中 活動中心)	臺南市山上區樂齡 中心李冠宏主任 06-5781023

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理 日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
新市區公所 (臺南市新 市區樂齡學 習中心)	樂齡自主散 播愛—重陽 志工服務團	以本區「樂活無限、終身學習」 的宗旨，結合財團法人天主教 臺南市私立蘆葦啟智中心之 參訪及志工服務，將學習及服 務的精神傳遞傳播到社區各 角落給需要關懷的弱勢團體。	<p>一、蘆葦啟智中心之參訪：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由蘆葦啟智中心為本區樂齡學員簡報及環境介紹。 2. 樂齡學員與院生相見歡。 <p>二、樂活手語比手劃腳：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由樂齡中心手語社團表演手語歌與蘆葦院生同樂。 2. 現場分組由樂齡學員教導蘆葦院生基礎手語。 <p>三、交通安全宣導你我有責：由樂齡路老師宣導團隊對蘆葦院生宣導交通安全並帶小活動，以活潑的方式讓其了解交通安全的重要。</p> <p>四、臺南安平樹屋導覽研習：結合本區樂齡中心導覽研習之課程讓學員認識臺南文化。</p> <p>五、北門洪通藝術牆文化之旅：結合本區樂齡中心導覽研習之課程讓學員認識臺南文化。</p>	103 年 10 月 6 日 上 午 9 時 至 16 時	財團法人天 主教臺南市 私立蘆葦啟 智中心：臺 南市新市區 新和里中正 路 169 號 安平樹屋 北門洪通藝 術牆	臺南市新市區樂齡 學習中心承辦人李 如英 06-5994711 分機 162

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理 日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
光華高級中學 (臺南市東區樂齡學習中心)	樂齡自主展 活力— 歡喜一家 重陽樂久久	臺南市東區樂齡學習中心的樂齡家族有 41 位志工，每位樂齡志工都是終身學習的模範生，活躍老化的最佳典範。重陽敬老活動動態部分主要以「歡樂慶重陽」、「遊戲抗老-樂七巧」，喚起學生對長輩的關懷與行動；搭配歌聲及律動表演，將愛與歡樂帶給需要關懷的社區長輩，增加社會參與及服務的機會，肯定志工的價值與貢獻。靜態部分「樂齡故事繪本作品展」，撕畫繪本方式呈現樂齡學員們的生命故事，藉此傳承珍貴的人生觀、經驗及技藝。	<p>一、歡樂慶重陽 由中心志工及社團學員組成的 Do Re Mi 合唱團及健康律動社團，以歌聲、舞蹈表演將滿滿的祝福及關懷帶到 YMCA 日照中心。日照中心長輩們配合帶動唱訓練手部靈活度，也藉此將熱情、歡樂與中心長輩們一起過重陽節。</p> <p>二、遊戲抗老-樂七巧 七巧板遊戲可活化大腦功能，非常適合失能及失智長輩的大腦訓練。由光華高中銀髮族活動管理學程二年級學生帶領 YMCA 日照中心失智長輩代間互動學習，配合重陽敬老活動，與長輩們一起完成七巧板拼貼活動，藉此喚起學生對長輩的關懷與行動，增進代間互動學習的樂趣。</p> <p>三、樂齡故事繪本作品展 作品展主要展出樂齡長輩的生</p>	103 年 10 月 7 日 上午 9：00 至 11：00 103 年 10 月 1 日 至 10 月 10 日	YMCA 日間 照顧中心 (臺南市大 同路 1 段 59 號) 光華高中光 華樓 1 樓展 示室	臺南市東區區樂齡 學習中心主任 黃玉貞 06-2386501 轉 247

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理 日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
			命故事及學生紀錄樂齡志工的口述歷史，以撕畫繪本方式呈現精采的樂齡故事。			
龍興社區發展協會 (臺南市龍崎區樂齡學習中心)	祖孫玩竹編—代代同樂學習趣」之童玩饗宴	1. 帶領阿公阿嬤到附近學校與小朋友對話談天話家常，把自己的生命故事與小朋友分享，縮短代間距離。 2. 以「在地學習，重現社區生命力」作為主軸理念，希望重新扎根、找回最早開墾之地的文化記憶與榮耀技藝傳承下來。	一、音樂演奏： 由龍崎樂齡學習中心的阿公阿嬤以舞獅慶開場暖場表演，製造歡笑快樂的氛圍，帶領現場的樂齡阿公阿嬤參與的祖孫們體驗打鼓舞獅的樂趣！ 二、童玩傳承體驗區 1. 童心未泯童玩傳承 例：駛輪箍，舉柴體驗，打彈珠、玩沙包、竹編教學闖關活動 2. 阿嬤古早味美食品嚐。 草仔粿	103年 10月2 日上午 09時至 16時	龍崎樂齡中心-牛埔好棧	臺南市龍崎樂齡中心- 余奕靖主任 0910069293
臺南市樂齡學習示範中心	代間學習：麻婆幼子逗陣行	1. 期能為少子高齡化的社會創造感情連結的氛圍。 2. 為代間學習建立對話與互動的機會。 3. 讓樂齡者的生命智慧和經驗得以傳承。	1. 欣賞在地藝陣有聲書/十二婆姐。 2. 模仿秀/祖孫共學聞樂起舞。 3. 隔代疼惜愛抱抱。	103年 10月1 日上午 8時至 9時	臺南市下營區賀建國小視聽教室	臺南市樂齡學習示範中心 鍾秀琴主任 0955722839

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理 日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
臺南市樂齡 學習示範中 心	慶祝重陽 節：活躍老 化有「友」 一套	1. 強調老人的婚姻觀與生活 經驗價值,透過分享與學習機 制,重新整理人生意義。 2. 建立三長四短的概念,以更 有尊嚴的態度優雅地走完這 一生。 3. 將表揚者的豐富人生歷練 與智慧,回饋給現場後輩。	1. 演講/一個人的老後 2. 表揚模範父親。 3. 表揚金婚伉儷。 4. 表揚鑽石婚伉儷。 5. 表揚服務學習績優志工。	103年 10月1 日 上午9時 至14 時	臺南市麻豆 區老人會活 動中心	臺南市樂齡學習示 範中心 鍾秀琴主任 0955722839

**103 年全國樂齡學習中心配合重陽節
辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表**

填報中心：宜蘭縣，填報人：李寶鳳，聯絡電話：(03)9251000 分機 2622

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家(礁溪鄉樂齡學習中心)	歡度重陽唱暢九九	目的：礁溪鄉65歲長者已高達11%以上，社區中多有獨居老人及失能老人缺乏關懷與社區參與，為讓社區長者感受滿滿的溫馨與溫暖，提供正向能量給予長者更多的支持，以迎向正向老化、活力老化。	<p>一、大合唱及獨唱-中心平日即有文康活動人間音緣課程，長者們平日藉由唱歌舒緩情緒與培養興趣，藉由活動一展長者們平日練習的成果。</p> <p>二、談諧數來寶比賽-主持人與長者互相尬數來寶</p> <p>三、溫馨物語-藉由長者公開對子女的一封信，讓子女感受長者滿滿的愛與感恩，傳遞孝道，並讓長者在有生之年了無遺憾。</p> <p>四、話劇表演-將長者平日在機構內有趣的故事，化作談諧逗趣故事，傳遞包容善解，行三好的益處。</p>	103年10月14日上午10:00-13:00	礁溪鄉樂齡學習中心活動中心一樓(礁溪鄉龍潭村龍泉路31號)	03-9283880 分機101 吳惠美

<p>冬山鄉公所（冬山樂齡學習中心）</p>	<p>樂齡自主展 活力-重陽節 獨居老人慶生會</p>	<p>以「快樂學習、忘記年齡、終身學習」的精神，呈現冬山鄉樂齡中心開設之音樂療癒系列課程，邀集獨居老人共同參與，讓樂齡學員大方跳出熱情的舞蹈 SHOW，將學習的精神與成果傳遞到冬山鄉各角落需要關懷的長輩們。並結合縣內優質的杏林養護中心的場地，也將學員的活力散播到在養護中心居住的長者們心中。</p>	<p>一、由冬山鄉清溝分部的樂齡學員表演數首員快樂學習、忘記年齡的青春舞活力舞蹈，結合輕鬆愉快的音樂，讓大家也能一同共舞。 二、讓學員及獨居老人以及長期在養護中心居住的長者們一同唱生日快樂歌，切下蛋糕，一同共享快樂的下午時光。</p>	<p>103/10/20 14 時至 16 時</p>	<p>宜蘭縣杏林養護中心</p>	<p>宜蘭縣冬山鄉樂齡學習中心 承辦：林慧芳 03-9591105</p>
------------------------	-------------------------------------	---	---	---------------------------------	------------------	---

103 年全國樂齡學習中心配合重陽節

辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表

填報縣市：花蓮縣

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
花蓮縣壽豐鄉老人會 (壽豐鄉樂齡學習中心)	重陽健康活力活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進老人健康知能，提升健康管理 2. 推展老人體能活動，促進身心健康 3. 促進高齡者身心健康，充實生活素質與建立情感互動 4. 激發老人展現才藝，激勵服務精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表揚金婚活動 2. 表揚社區績優義工媽媽及志工 3. 健康知能講座-提升銀髮族重視保健，追求健康，減輕社會負擔。 4. 趣味競賽(一桿過洞. 滴滴皆寶貴. 彈不虛發. 返老還童)-藉由競賽活動聯絡大家情感。 5. 樂齡影片欣賞：藉由影片宣傳樂齡學習中心，並播放教育部提供之多片宣導影片，宣導交通安全、用藥安全等，讓參與的長者可以在活動中學習。 6. 歡樂餐敘 	103年10月1日上午8時至14時	花蓮縣壽豐鄉老人會館(壽豐鄉豐裡村民權街1號)	花蓮縣壽豐樂齡學習中心 徐美琴 03-8650338

103 年全國樂齡學習中心配合重陽節 辦理「樂齡學習、自主活力」計畫彙整一覽表

填報縣市：臺東縣

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會 (臺東市/成功鎮樂齡學習中心)	2014 年銀髮慶重陽	與迦南銀髮生活福祉中心共同舉辦 2014 年樂齡自主服務活動「銀髮慶重陽」，並邀請臺東市樂齡學習中心自主學習團體共同參與活動。讓成功鎮樂齡學習中心的學員們與迦南阿公、阿嬤相互認識及同歡，藉此展現高齡者的活力，並帶動「活到老、學到老」的精神及達到樂齡貢獻服務的目的。	1. 開場-跟著音樂動一動：邀請本中心杜美雲老師帶領學員們與迦南住民互動、跳舞、彼此認識。 2. 銀髮音樂會. 重陽樂陶陶：邀請臺東市樂齡學習中心自主學習團體-快樂陶笛班及音樂合唱班學員們表演吹奏及分部演唱，歌曲為長輩們年輕時代的流行歌曲以及其他拿手好曲。 3. 成功鎮樂齡學習中心學員表演阿美族歌謠及舞蹈，讓活動融入不同民族的文化並展現高齡者的活力。	103 年 10 月 2 日下午 14 時 30 分至 15 時 30 分	東基醫療財團法人附設迦南護理之家 (臺東市寧波街 195 號)	蔡雨潔管理師 089-960220#6810

辦理單位 (樂齡中心 名稱)	活動主題	活動緣起與目的	活動內容	辦理日期	活動地點	聯絡人 (含電話)
池上鄉公所 (臺東縣池 上鄉樂齡學 習中心)	重陽繪畫現 活力-關懷 卡片服務活 動	以「創意樂活、在地老化」 的精神，至迦南養護中心關 懷該院老人，以健康體操、 樂齡學習經驗分享、關懷卡 片致贈活動呈現，將服務的 精神藉由學員們親手繪製卡 片傳遞傳給需要關懷的長輩 們。	五、健康體操： 由學員帶動健康體操，邀 請長者一同參與、活動手 腳。 六、樂齡學習經驗分享：由講 師領導並請學員分享學 習樂齡學習過程。 七、關懷卡片致贈： 學員致贈親手繪製關懷 卡片，關心長者。	103年10月 22日上午10 時至下午04 時	臺東市迦南養護中 心	邱靜沂 聯絡電話： (089)862041 分 機 136
巴然依然依 部落永續發 展協會 (金峰鄉樂 齡學習中心)	樂齡學習中 心自主社團 或服務社團 重陽節自主 服務動一部 落邀請或實 地拜訪獨居 老人進行服 務活動	結合本中心願景：「讓高齡者 能學到老活到老的態度，更 建立自主自決的權利，讓晚 年生涯活的有意義和尊重 感。」	1. 樂齡團隊工作人員帶禮物 或餐點至各部落未參與樂 齡學習中心的老人給予關 懷慰問與重陽送禮。 2. 樂齡團隊工作人員做小型 表演，如唱歌、舞蹈等。	103年10月 2、3日上午 10時至16時 (預計二天)	金崙部落 賓茂部落 溫泉部落 壠坵部落	金峰鄉樂齡學 習中心 蔡志強 0973876773