

附件 2

舞臺演講活動介紹

主講人	單位	講題	內容
林麗惠	國立中正大學成人及繼續教育學系	常保年輕的良方 — 樂齡學習青春露	教育部從 2008 年開始設置樂齡學習中心，在 2018 年達成一鄉鎮一樂齡的目標，提供 55 歲以上的國民可以就近學習，在快樂學習忘記年齡的願景下，提供一帖可以藉由學習常保年輕甚或長生不老的良方，您是否想知道樂齡學習在學些什麼？為什麼可以常保青春？邀請您來聆聽這一場講座，讓您可以掌握長生不老的鑰匙！
黃麗霞	新竹市北區樂齡學習中心	預防詐騙憶起來	現今社會資訊發達，詐騙手法層出不窮，中高齡銀髮族已成為詐騙集團的主要目標。他們常利用銀髮族對健康、財富和人際孤獨感的擔憂，加上長者對現代通訊技術的不熟悉，讓這些族群淪為詐騙集團眼中的「肥羊」。分享高齡常見 5 大詐騙手法，提醒長者在詐騙猖獗的環境中，守護財務安全與身心健康，減少不必要的損失與傷害，確保晚年生活更加安心與幸福。
姜家鳳	輔仁大學	隨時隨地動起來	從身體組成、柔軟度、肌力、心肺耐力、及平衡敏捷力來做訓練。配合不同身體功能強弱採站姿訓練、坐姿訓練。並搭配有氧協調運動、加強核心肌群鍛鍊。搭配便於取得的健身器材如瑜珈球、彈力帶、水瓶等運用。
須文蔚 李耀威 賴正文	數位機會中心輔導團隊	數位不斷線：銀髮族的數位力養成課	分享在數位教育的初心及經驗，從電腦、手機到 AI，數位環境的快速轉變下，高齡者如何輕鬆使用科技，讓生活更便利及精彩。
梁儷瀟	數位機會中心臺東屏東澎湖輔導團隊	AI 出任務·超能力解鎖	體驗用手機操作 AI 圖文生成，帶領【AI 圖片以假亂真】搶答活動。
汪曼穎	東吳大學	設計我的聰	如何結合心理學、神經科學與生活設計原則，協

主講人	單位	講題	內容
林思宏 曾幼涵		明熟齡心生活	助熟齡者在退休前後建立可持續的身心與生活策略。
陳慧茹	嘉義縣樂齡示範中心	古溜，古溜，腸道健康溜溜	結合功能醫學營養、科學實證研究與臨床個案經驗，幫助聽眾將觀念應用到工作實務與生活中，業知識轉化為「深入淺出、好記憶、做得到」記憶點，分享正確健腸、養腸的健康概念。在營養示範實作課程中，讓學員先理解知識，再應用到有趣的餐點實作體驗，親自體驗感受健康飲食的美味，增強記憶點，引發自己製備健康餐點的實踐力。
郭健中	體育署	用健走杖打敗肌少症：以訓練取代照顧，讓長照變短照！	本講座呼應「心肺適能」、「下肢肌耐力」與「身體組成」三大體適能指標，教導銀髮族透過正確的戶外健走姿勢、強度控制與伸展操，建立穩定又有效率的運動習慣。 活動內容包含健走前熱身、運動中節奏掌握、健走後收操伸展的實作演練，並教導簡易運動強度自我評估技巧，協助長者掌握安全運動量。
王瑋	長庚科技大學	肌動起來！	肌少症定義及介紹、評估及測量肌少症方法、肌少症對老人健康之影響、肌少症預防等。
陳俊鴻	高雄醫學大學神經科主治醫生	「民以食為天」：了解咀嚼，享受健康人生！	介紹咀嚼與吞嚥知識，強調其對健康與生活品質的重要性，並提供實用技巧與案例分享。
高惠美	臺東縣東河鄉樂齡學習中心	健康餐盤-融入阿美族野菜文化的健康營養學	1. 介紹講師背景(阿美族)、介紹阿美族野菜文化 2. 在地食材介紹、烹飪調理方式 3. 利用多樣性食材打造營養美味的健康餐盤 4. 如何實踐低碳、永續、在地的飲食智慧
陳怡瑄	高科大樂齡大學	AI 與生活	AI 是最近才開始的嗎？演算法、LLM、大數據、生成式 AI、深偽技術…是什麼，彼此又有什麼關係？邊緣 AI 與雲端 AI 又會怎麼發展？！我們將透過淺顯易懂的解說、實際動手操作，讓你在短短的時間內，更深入瞭解 AI，並駕馭生活裡的

主講人	單位	講題	內容
			AI...
高紹庭	體育署	吃對才有 力！教你銀 髮運動補給 術	本講座以銀髮族在運動前、中、後的營養補給為主軸，結合現場互動與實用飲食建議，讓運動更有力、恢復更快速，預防肌少症與能量不足造成的體能衰退。 營養師將以生活中常見食材與實例講解，讓長者不僅吃得懂、吃得對，更能配合體適能檢測結果調整飲食習慣，全面促進健康老化與自理能力。
郭盈傑	數位機會中心彰化雲林嘉義輔導團隊	數位運動體驗	DOC 分享推動數位教育的經驗，並帶領現場民眾進行數位運動體驗。