**2024臺南市安南區南興樂齡學習中心城西學習點114年01-12月課程表**

**一、依據：教育部「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」**

**二、目的：**

 **（一）提供社區銀髮族終身學習、健康快活、自主與尊嚴及社會參與等教育活動。**

 **（二）整合教育資源，建立社區學習據點，鼓勵銀髮族走出家庭參與學習。**

**三、指導單位：教育部**

**四、主辦單位：臺南市政府教育局**

**五、承辦單位：臺南市安南區南興國小**

**六、協辦單位：臺南市安南區城西里社區發展協會**

**七、參加對象：55歲以上社區人士**

**八、聯絡方式：社區照服員葉秀芬(06-2573058)**

**九、上課時間：每月每週 星期三 早上9:30-11:30**

**十、上課地點：台南市安南區城西里社區活動中心安南區城西街三段431號)**

**十一、活動經費：由教育部補助，學員免費。**

**十二、課程內容：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **次別** | **日期** | **課程主題** | **主持人/講師** | **課程類別** |
| **1** | **1/08** | **開學日****活躍老化發展趨勢** | **龔玉珠老師** | **貢獻服務-1000** |
| **2** | **1/15** | **老有所託安心變老** | **徐淑梃老師** | **核心-1200** |
| **3** | **01/22** | **樂齡生活平安居-1** | **孫幸博老師** | **核心-800** |
| **4** | **2/5** | **看見自己的身影-正向思考** | **郭首麗老師** | **核心-1200** |
| **5** | **2/12** | **樂齡創客就是我****元宵歡樂慶元宵** | **蘇秀碧老師** | **自主-800** |
| **6** | **2/19** | **樂齡樂終善終關懷-****晚霞微笑-和諧善終的守護-1** | **劉采菁老師** | **核心-1200** |
| **7** | **2/26** | **樂睡意 齡活舒眠-1** | **龔玉珠老師** | **核心-1200** |
| **8** | **3/5** | **樂睡意 齡活舒眠-2** | **龔玉珠老師** | **核心-1200** |
| **9** | **3/12** | **耆老口述歷史(土城廟宇文化)** | **楊美靜老師****鄭良明(耆老)已往生** | **自主興趣-500** |
| **10** | **3/19** | **樂齡生活平安居-2** | **孫幸博老師** | **核心-800** |
| **11** | **3/26** | **爺奶防詐有一套-****識別詐騙陷阱-1** | **高辰吉老師** | **核心-1200** |
| **12** | **4/2** | **爺奶防詐有一套-****識別詐騙陷阱-2** | **高辰吉老師** | **核心-1200** |
| **13** | **04/09** | **樂齡創客就是我****指尖藝術-粉彩樂活心靈-3** | **莊雅雯老師** | **自主興趣-800** |
| **14** | **04/16** | **樂齡創客就是我****指尖藝術-粉彩樂活心靈-4** | **莊雅雯老師** | **自主興趣-800** |
| **15** | **4/23** | **歡喜爺奶逗陣行** | **吳淑妃老師** | **核心-1200** |
| **16** | **4/30** | **樂圓藝術 齡繫人際** | **張秀珠老師** | **核心-1200** |
| **17** | **5/7** | **樂圓藝術 齡繫人際** | **張秀珠老師** | **核心-1200** |
| **18** | **5/14** | **平衡抗跌不倒翁-齡增肌 樂防跌-1** | **彭智鳳老師** | **核心-1200** |
| **19** | **5/21** | **平衡抗跌不倒翁-齡增肌 樂防跌-2** | **彭智鳳老師** | **核心-1200** |
| **20** | **5/28** | **晚美人生我做主-1** | **張良鏗老師** | **核心-1200** |
| **21** | **6/4** | **晚美人生我做主-2** | **張良鏗老師** | **核心-1200** |
| **22** | **6/11** | **閱悅活憶樂抗老** | **劉秀香老師** | **核心-1200** |
| **23** | **6**/18 | **樂齡創客就是我****指尖藝術-粉彩樂活心靈-1** | **莊雅雯老師** | **自主興趣-800** |
| **24** | **6/25** | **樂齡創客就是我****指尖藝術-粉彩樂活心靈-2** | **莊雅雯老師** | **自主興趣-800** |
| **25** | **7/2** | **銀髮體適能-智動活力體能旺-1** | **吳宇弘老師** | **核心-1200** |
| **26** | **7/9** | **銀髮體適能-智動活力體能旺-2** | **吳宇弘老師** | **核心-1200** |
| **27** | **7/16** | **臺灣話趣味揣-1** | **王佳榮老師** | **自主興趣-1000** |
| **28** | **7/23** | **臺灣話趣味揣-2** | **王佳榮老師** | **自主興趣-1000** |
| **29** | **7/30** | **藝植生活樂逍遙-1** | **郭秋萍老師** | **自主興趣--800** |
| **30** | **8/6** | **藝植生活樂逍遙-2** | **郭秋萍老師** | **自主興趣--800** |
| **31** | **8/13** | **太極氣功樂齡活** | **郭首麗老師** | **自主-1000** |
| **32** | **8/20** | **太極氣功樂齡活** | **郭首麗老師** | **自主--1000** |
| **33** | **8/27** | **樂齡食在好出力-1** | **林倍旬老師**  | **核心-1200** |
| **34** | **9/3** | **樂齡食在好出力-2** | **林倍旬老師**  | **核心-1200** |
| **35** | **9/10** | **樂齡樂終善終關懷-****晚霞微笑-和諧善終的守護-1** | **劉采菁老師** | **核心-1200** |
| **36** | **9/17** | **地產特餐宅吉遍-關懷獨居老人** | **蘇秀碧老師** | **貢獻-800** |
| **37** | **9/24** | **樂共融 尊重50+年華** | **林民芬老師** | **核心-1200** |
| **38** | **10/1** | **樂共融 尊重50+年華** | **林民芬老師** | **核心-1200** |
| **39** | **10/8** | **地產樂活烘焙-秋意樂飄香**  | **張瓊霞老師** | **自主興趣-1000** |
| **40** | **10/15** | **樂食地產餐桌好滋味-1** | **楊麗雪老師** | **自主興趣-800** |
| **41** | **10/22** | **樂食地產餐桌好滋味-2** | **楊麗雪老師** | **自主興趣-800** |
| **42** | **10/29** | **樂齡創客就是我****腳動手動呷百二-1** | **姜乃菱老師** | **自主興趣-800** |
| **43** | **11/5** | **樂齡創客就是我****腳動手動呷百二-1** | **姜乃菱老師** | **自主興趣-800** |
| **44** | **11/12** | **樂齡創客就是我****腳動手動呷百二-1** | **姜乃菱老師** | **自主興趣-800** |
| **45** | **11/19** | **銀髮體適能-樂壯 齡肌勵-1** | **王品文老師** | **核心-1200** |
| **46** | **11/26** | **銀髮體適能-樂壯 齡肌勵-2** | **王品文老師** | **核心-1200** |
| **47** | **12/3** | **爺奶防詐有一套****媒體樂學好素養** | **鄭祺翰老師** | **核心-1200** |
| **48** | **12/10** | **地產樂活烘焙-耶誕樂飄香**  | **張瓊霞老師** | **自主興趣-1000** |
| **49** | **12/17** | **樂齡創客就是我****拚貼創藝** | **劉采菁老師** | **自主興趣-1000** |
| **50** | **12/24** | **樂齡創客就是我****拚貼創藝** | **劉采菁老師** | **自主興趣-1000** |
| **51** | **12/31** | **志工精進日-樂齡活動執行&服務技巧** | **龔玉珠老師** | **貢獻-1000** |
| **102小時** |  |  |  |  |