

附件 2：110 年全國樂齡學習中心申請計畫書
(封面)

(左側裝訂)

雲林縣 110 年度教育部補助辦理
林內樂齡學習中心計畫

執行單位：林內樂齡學習中心

執行期程：110 年 3 月 1 日至 110 年 12 月 31 日

申請日期：中華民國 109 年 11 月 1 日

教育部補助直轄市、縣（市）政府辦理樂齡學習中心計畫申請表

（新辦、續辦、優質、示範、樂齡優先區均適用）

申請日期：109 年 11 月 1 日

表 1、基本分析【下列有關人口數據至 109 年 10 月底】

申請單位所在地之鄉鎮市區總人口數	總人口數 17,518 人				
該鄉鎮市區老年人口數	1. 55 歲以上的人口數 2,662 人；65 歲以上的人口數 3,431 人。				
	2. 55 歲以上的人口數占全鄉鎮市區總人口數之百分比 15.19%。				
	3. 65 歲以上的人口數占全鄉鎮市區總人口數之百分比 19.58%。				
	年齡區間	男	女	合計	百分比
55~64	1,416	1,246	2,662	15.19%	
65 以上	1,616	1,815	3,431	19.58%	
申請單位所在地之鄉鎮市區村里數	1. 本鄉共有 10 個村。 2. 109 年 11 月(含)之前已累積 持續推動 拓點數 9 個村(10 據點)數。 3. 110 年預定推動之新拓點 1 個村(據點)數。				

表 2、聯絡方式【請務必確實填寫，俾方便聯繫】

<p>申請單位 聯絡方式</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請單位（請註明全稱）：雲林縣林內鄉公所 2. 樂齡學習中心全稱：林內鄉樂齡學習中心 3. 中心設置地址：雲林縣林內鄉中正路 340 號 是否有分站 <input checked="" type="checkbox"/> 有（請填分站地址），<input type="checkbox"/> 無。 分站：重興據點：重興社區活動中心(重興村重興 70-1 號) 林中據點：林中社區活動中心(玄德宮-榮興 20 號) 坪頂據點：坪頂社區活動中心(坪頂村 9 號) 烏塗據點：烏塗社區活動中心(烏塗村鹽讚 47-7 號) 烏麻據點：長源宮廣場（烏麻村長源路 3-2 號） 九芎據點：九芎社區活動中心(九芎村鎮安宮右側) 湖本據點：湖本社區活動中心(湖本村三權路 28 號) 林南據點：林南社區活動中心(林南村成功路 13 號) 烏麻據點：永昌宮廣場（烏麻村永昌路 100 號） 武聖宮據點：林內鄉瑞農路 27-1 號 4. 申請單位負責人姓名：鄉長張維崢 5. 申請單位負責人聯繫方式：張淑靜，職稱：館長 公務電話 05-5892001#307，傳真電話：05-5898886 6. 申請單位承辦人：王淑貞，職稱：約僱人員 7. 聯絡電話：05-5892001#312，傳真電話：05-5898886 8. 電子郵件：ive1010@yahoo.com.tw
----------------------	--

表 3、地點現況

<p>設置地點現況</p>	<p>1. 設置地點樓層屬：<input checked="" type="checkbox"/>1 樓，<input type="checkbox"/>2 樓以上，<input type="checkbox"/>其他：_____（請說明）</p> <p>2. 是否有電梯設備 <input type="checkbox"/>有，<input checked="" type="checkbox"/>無。</p> <p>3. 是否為樂齡學習中心專用空間： <input type="checkbox"/>是(跳接第 5 題)。<input checked="" type="checkbox"/>否，與林內鄉立圖書館共用 每周可運用 5-7 天（續接第 4 題）。</p> <p>4. 未來是否有空間提供中心運用： <input checked="" type="checkbox"/>是、<input type="checkbox"/>否： 中心總部：林內鄉立圖書館—電腦區及閱覽區。 其餘各分部：村民社區活動中心及研習場所</p> <p>5. 現有設備情形： (1) 辦公設備：<input type="checkbox"/>無，<input checked="" type="checkbox"/>有 總部：辦公桌椅、電腦、影印機、投影設備、筆電、平板電腦、攜帶式投影機、麥克風、移動式擴大器。 分部：重興據點：會議桌、椅、投影機、麥克風 林中據點：會議桌、椅、投影機、麥克風 坪頂據點：會議桌、椅、電視機、麥克風 烏塗據點：會議桌、椅、投影機、電視、麥克風 烏麻據點：會議桌、椅、攜帶式投影布幕、麥克風 九芎據點：會議桌、椅、投影機、電腦、麥克風 湖本據點：會議桌、椅、投影機、麥克風 林南據點：會議桌、椅、投影機</p> <p>(2) 休閒設備：<input type="checkbox"/>無，<input checked="" type="checkbox"/>有 各據點設有卡拉 OK。</p> <p>(3) 運動健康器材設備： <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有 林中據點設有跑步機、按摩椅、腳底按摩機 湖本據點設有跑步機、腳踏健身機 重興據點設有跑步機、腳踏健身機 九芎據點設有跑步機、腳踏健身機 林南據點設有跑步機、腳踏健身機</p>
---------------	--

	<p style="text-align: center;">坪頂據點設有跑步機、按摩椅</p> <p>(4) 廁所：<input checked="" type="checkbox"/>有 2 間，<input type="checkbox"/>無</p> <p>(5) 無障礙設施：<input checked="" type="checkbox"/>有 1 間 <input type="checkbox"/>無</p> <p>(6) 桌椅是否符合高齡者學習需求： <input checked="" type="checkbox"/>是，<input type="checkbox"/>否（填「否」者建議申請桌椅）</p> <p>6. 是否有專職人力協助本案：<input type="checkbox"/>有 <input checked="" type="checkbox"/>無（請敘明）_____。</p>
--	--

表 4、計畫基本資料

審查項目	計畫內容提供資料說明
一、中心願景	樂在學習、活躍老化。
二、中心目標	<p>質化目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知識：安排系列課程，提供多元的學習機會、方式及活動，持續深化課程讓樂齡者學習新知識，老年生活更有味，促進樂齡者之間的交流互動。 2. 態度：培養熱愛學習的精神，鼓勵擔任志工，樂於服務。 3. 技能：透過音樂和肢體活動，引領老人保持適度的運動，藉由學習增進人際關係，增加生活內涵及活化記憶力。 <p>量化目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預計新招收人員人數 100 人，預計核發學員證累計 400 張以上。 2. 結合社會資源，藉由社區活動或集會場合，鼓勵更多鄉民加入樂齡學習行列，預計增擴 1 個學習據點。 3. 預定之志工人數除已成立之 30 名外，今年共計預定增加 10 名，總計約 40 名。
三、子計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子計畫 1：110 年課程規劃與實施(附件 2-1)。 2. 子計畫 2：節慶主題：祖父母節（附件 2-2）【未申請之中心免填】。
四、設置地點對於樂齡族便利性及特色	<p>申請設置中心週邊之交通便利性之敘寫（如：公車、火車等）。</p> <p>各據點皆位於村落中心，為村民集會及研習場所，空間寬敞，交通尚且便利，廣設學習據點減少交通限制，方便高齡者就近學習。</p>
五、中心空間	請提供中心空間內部相片 4 張(含桌椅等)，外部相片 2 張(請提供清楚可辨識之相片，勿提供解析度不高之相片，以利檢核)。





1. 中心外部照片



設有無障礙專用道

六、招牌懸掛

1. 續辦中心請提供樂齡中心招牌照片 1 張(請提供清楚可辨識之相片，勿提供解析度不高之相片，以利檢核)。



七、消防安全設備

續辦中心請提供申請期內之空間消防安全檢查證明影本 1 份。

《消防安全設備檢修申報書》

業主留存

場 所 名 稱：雲林縣林內鄉圖書館
 場 所 地 址：雲林縣林內鄉林內村中正路 340 號
 管 理 權 人：張維擘
 電 話：(05)5892001

檢修人員姓名：消防設備師-張建全
 檢修人員證號：消防證字第 1102 號
 檢修公司：宏昌消防器材行
 地 址：雲林縣斗六市大同路 383-5 號
 電 話：(05)5350631

場 所 類 別：乙 - 4
 申 報 項 目：外觀檢查、性能檢查、綜合檢查
 申 報 年 度：109 年度
 申 報 日 期：民國 109 年 5 月 28 日

消防安全設備檢修申報表

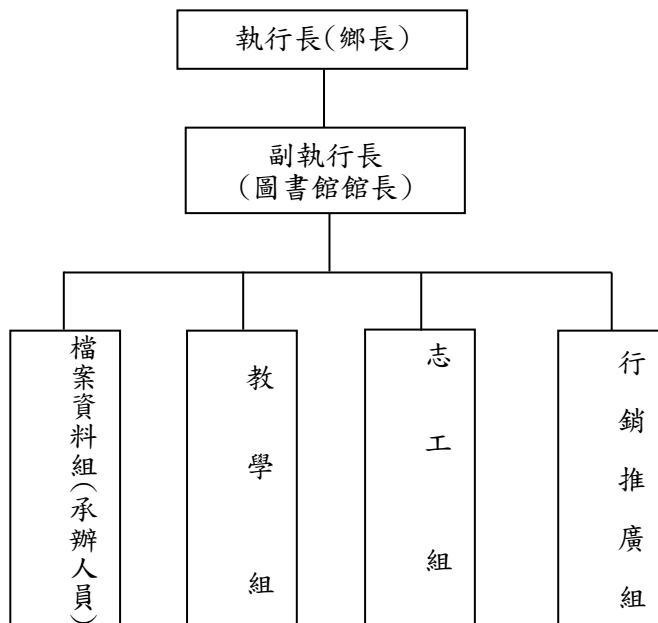
管理權人	姓 名	張維擘	身分證字號	P121131441
	通訊處	雲林縣林內鄉林內村中正路 340 號	出生日期	57 年 2 月 16 日
	戶籍地	雲林縣林內鄉林內村增產路 2-1 號	電 話	(O) : (05) 5892001
中 國 消防協會	樓層別	地下層地上 1 樓	樓地板面積	221.8 M ²
	使用執照用途	圖書館	警 報 用 途	圖書館
	使用執照字號	雲林縣林內鄉圖字第 054 號	統一編號	無
檢修機構	場所名稱	雲林縣林內鄉圖書館	檢 修 用 途	圖書館
	地 址	雲林縣林內鄉林內村中正路 340 號	檢 修 單 字 號	無
	名稱	宏昌消防器材行	合格證書字號	無
檢修人員	姓 名	張建全	證書字號	消防證字第 1102 號
	通訊處	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	身分證字號	P120023413
	戶籍地	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	電 話	05-5350631
檢修人員	姓 名	張維擘	證書字號	無
	通訊處	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	身分證字號	無
	戶籍地	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	電 話	無
本表檢修日期：自 109 年 5 月 20 日至 109 年 5 月 20 日 (共：1 日) 最近檢修日期：自 109 年 5 月 21 日至 109 年 5 月 31 日 (共：11 日) 申報日期：民國 109 年 5 月 28 日 管理權人 (蓋章)				

消防安全設備檢修報告書

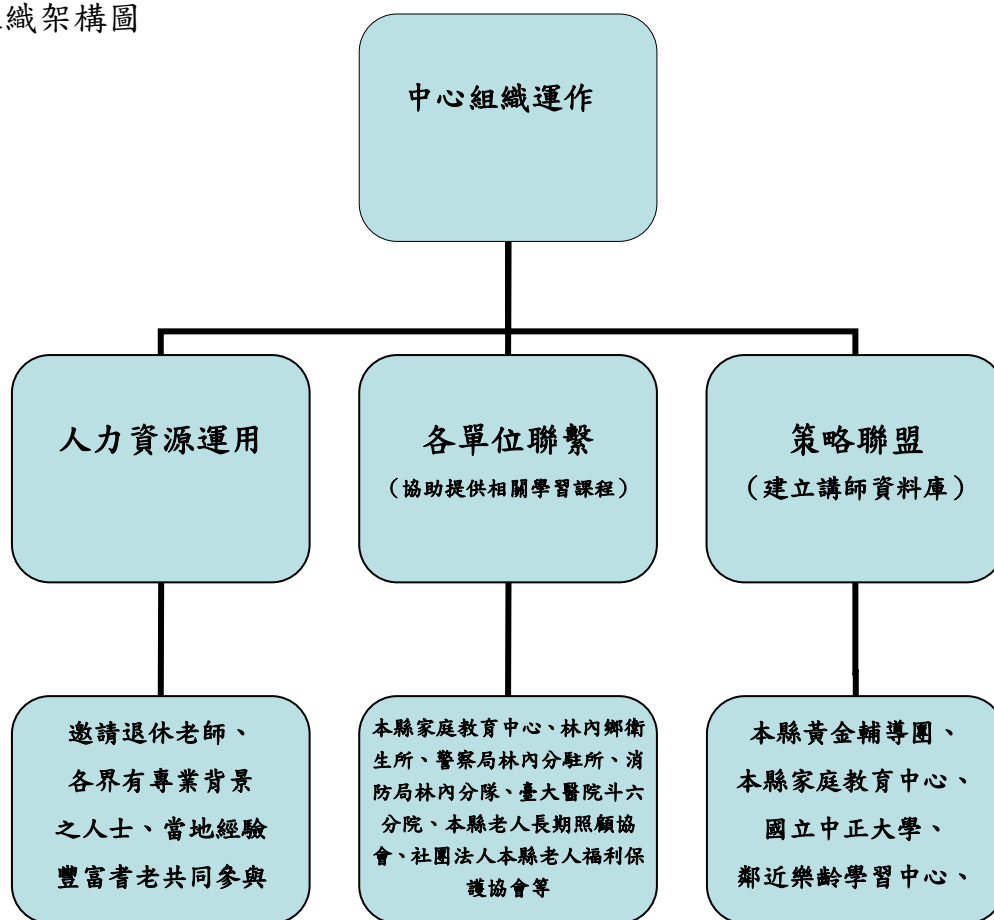
場所概要	樓層別	地下層地上 1 樓	樓地板面積	221.8 M ²
	使用執照用途	圖書館	警 報 用 途	圖書館
	場所名稱	雲林縣林內鄉圖書館	檢 修 用 途	圖書館
管理權人	姓 名	張維擘	身分證字號	P121131441
	通訊處	雲林縣林內鄉林內村中正路 340 號	出生日期	57 年 2 月 16 日
	戶籍地	雲林縣林內鄉林內村增產路 2-1 號	電 話	(O) : (05) 5892001
檢修機構	名稱	宏昌消防器材行	合格證書字號	無
	通訊處	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	檢 修 單 字 號	無
	戶籍地	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	電 話	05-5350631
檢修人員	姓 名	張建全	證書字號	消防證字第 1102 號
	通訊處	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	身分證字號	P120023413
	戶籍地	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	電 話	05-5350631
檢修人員	姓 名	張維擘	證書字號	無
	通訊處	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	身分證字號	無
	戶籍地	雲林縣斗六市大同路 383-5 號	電 話	無
檢修項目	滅火設備	<input checked="" type="checkbox"/> 滅火器 <input type="checkbox"/> 室內消防栓設備 <input type="checkbox"/> 室外消防栓設備 <input type="checkbox"/> 自動撒水設備 <input type="checkbox"/> 水霧滅火設備 <input type="checkbox"/> 泡沫滅火設備 <input type="checkbox"/> 性能氣體滅火設備 <input type="checkbox"/> 乾粉滅火設備 <input type="checkbox"/> 海龍滅火設備 <input type="checkbox"/> 總督自動滅火設備 <input type="checkbox"/> 油化煙滅火設備 <input type="checkbox"/> 大管自動警報設備 <input type="checkbox"/> 瓦斯漏氣大管自動警報設備 <input type="checkbox"/> 緊急廣播設備 <input type="checkbox"/> 一一九火災通報裝置 <input type="checkbox"/> 緊急照明設備 <input type="checkbox"/> 避難逃生設備 <input type="checkbox"/> 標示設備 <input type="checkbox"/> 避難器具 <input type="checkbox"/> 緊急電源設備 <input type="checkbox"/> 消防救土之必要設備 <input type="checkbox"/> 樓梯送水管 <input type="checkbox"/> 消防專用蓄水池 <input type="checkbox"/> 儲煙設備 <input type="checkbox"/> 無煙室煙阻輔助設備 <input type="checkbox"/> 緊急電源設備		
	警報設備	<input type="checkbox"/> 其他經中央主管機關認定之消防 <input type="checkbox"/> 消防系統綜合操作裝置 <input type="checkbox"/> 射水設備 <input type="checkbox"/> 配煙		
	其他經中央主管機關認定之消防設備或必要檢修項目	<input type="checkbox"/> 消防系統綜合操作裝置 <input type="checkbox"/> 射水設備 <input type="checkbox"/> 配煙		
前項設備檢修表共 5 頁 (如附件, 不在此頁) 檢修日期：自 109 年 5 月 20 日至 109 年 5 月 20 日 (共：1 日) 檢修機構或檢修人員簽章 (蓋章)				

八、組織運作
機制及特
色

1. 組織特色及優勢：本中心相關人員，除公所同仁負責計畫執行及聯絡協調工作之外，亦邀請社區發展協會之組織幹部、學校退休教師等人員共同參與。



2. 組織架構圖

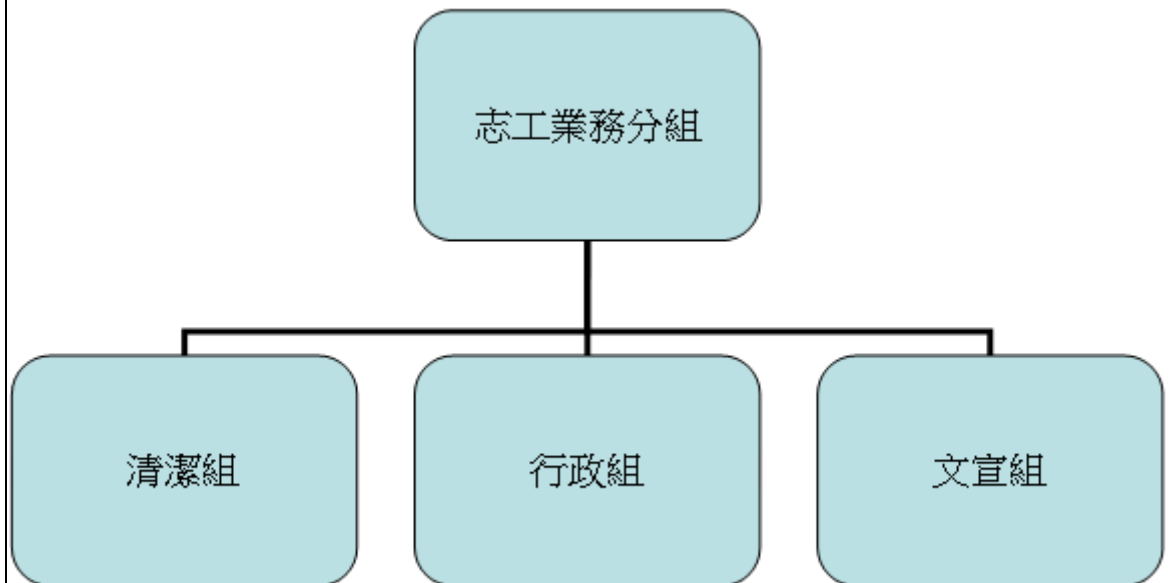


九、收費與退費	<p>1. 各項活動收費與否： <input checked="" type="checkbox"/> 無收費</p>
十、行銷規劃	<p>行銷規劃說明：</p> <p>1. 是否有設置樂齡中心相關網站或社群網站(臉書、部落格) <input checked="" type="checkbox"/> 是，網站網址 http://www.linnei.gov.tw/(請全部列出)。</p> <p>2. 如何連結轄區內相關高齡(或長青)學習、衛生所、大學校院或社福機構等資源？請說明：1. 本中心針對樂齡者開設電腦課程，結合圖書館電腦設備資源，開班教學社區樂齡學員，如何利用電腦設備查閱電子書並製作學員個人電子書及成果分享，瞭解樂齡的意義與奧妙，並進而參與和支持。(簡稱 DOC；針對樂齡者開設電腦課程)。2. 結合鄰近社區關懷據點等社會資源，提供在地社區服務。</p> <p>3. 是否預定透過村里廣播、印刷文宣資料、電子布告欄等方式行銷樂齡中心 <input checked="" type="checkbox"/> 是，預定作法 (1). 積極採取各種方式宣傳，如布條、海報、村里廣播宣傳。 (2). 踴躍參加社區或其他相關公開活動演出，展示學習成果。</p> <p>4. 本年度是否有製作宣導品 <input checked="" type="checkbox"/> 是，預定作法：印刷文宣資料、製作宣導品於村里、社區、樂齡學習中心各據點發放及宣傳。</p>
十一、組成志工人數	<p>1. 目前志工人數總人數 30 人(男 7 人，女 23 人)。</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD A[林內樂齡志工隊] --- B[林中據點 7 人] A --- C[重興據點 3 人] A --- D[湖本據點 3 人] A --- E[九芎據點 4 人] A --- F[烏塗據點 11 人] A --- G[烏麻據點 2 人] </pre> </div> <p>預定之志工人數除已成立之 30 名外，今年共計預定增加 10 名，總計約 40 名。</p>

2. 領有志願服務紀錄冊志工之總人數 3 人。

109 年 8 月 26 日參加雲林縣 109 年度樂齡學習輔導團、中心講師、志工培訓研習 6 小時，人數有 4 人

3. 目前(或預定)志工組織之架構圖。



4. 新年度是否辦理志工相關培訓工作

■是，預定運用方式及課程培訓名稱

(1)預定作法安排志工參加家庭教育中心或縣府舉辦有關樂齡的基礎訓練課程或進階課程。

(2)各學習據點志工，藉由社區活動或集會場合，宣傳本中心目前的辦理情形，並鼓勵更多鄉民加入樂齡學習行列。

(3)於 110 年度加入培訓課程-貢獻服務課程(表六)

十二、機構立案證明 (鄉鎮市區公所、公共圖書館及學校等政府機關免附。)	免付
--	----

表 5、預期效益

一、樂齡學習社團 (110 年新申請之單位免填)	1. 109 年已成立樂齡學習社團 <u>4</u> 個，新年度延續推動 4 個。 2. 110 年預定新成立樂齡學習社團 <u>1</u> 個。
二、中心學員數	1. 截至 109 年 10 月底學員人員 315 位。 2. 110 年預計招收新的學員人數 100 位。
三、預期成效	預定 110 年度可辦理場次、人次： 1. 總場次：250。 2. 預定參與總人次：550。

表 6、計畫規劃時數統計表(含村里拓點)

課程類別	課程名稱		時數	備註
樂齡核心課程	生活安全	1.銀髮趴趴走-交通安全	12	
		2.銀髮健康用藥-藥安全	12	
		3.樂齡防詐騙知識-銀髮族的財產安全	6	
		4.樂齡食品衛生-食在安心 食在樂齡	12	
	運動保健	1.銀髮體適能-規律運動	12	
		2.樂齡活躍老化-律動活力	10	
	心靈成長	1.樂齡活化記憶力	12	
		2.樂齡桌遊防失智	12	
	人際關係	1.爺奶憶起來	10	
		2.樂齡旅遊學習趣	10	
	社會參與	1.樂齡輕鬆學-健康老化	6	
		2.樂齡性平教育	10	
	樂齡核心課程時數合計(A) 124 小時，占總課程時數百分比(A/D)：40%			
自主規劃課程	在地資源與產業特色課程	樂齡烘焙課	12	
		樂齡銀養料理	10	
		樂齡米製品(水果風味餐)料理研發	10	
		樂齡茶葉風味餐研發-茶文化推廣	10	
	興趣課程	樂齡園藝綠生活	20	
		樂齡創意繪畫手作 DIY	20	
		樂齡歌舞鼓 三合一	18	
		銀髮活力活血操	18	
		銀髮歡唱-活力無限	12	
	指導樂齡學習社團	銀髮吹作竹藝樂陶陶	16	
		銀髮活力舞蹈社	10	
自主規劃課程時數合計(B) 156 小時，占總課程時數百分比(B/D)：50%				
貢獻服務課程	志工成長課程	志工成長課程：樂齡中心介紹、樂齡學習的重要性，樂齡活動規劃及執行等課程。	10	
		樂齡爺奶行動服務列車：樂齡歌舞鼓、樂	12	

課程類別	課程名稱		時數	備註	
		齡園藝綠生活			
服務方案培訓課程	服務方案：鼓勵樂齡學習團體，將平日所學舞蹈、歌唱、竹藝吹奏、鼓技等技能延伸至同仁之家、幼兒園，展現樂齡長者的活力，以實際服務的行動力，提升樂齡長者的自信。		10		
貢獻服務課程時數合計(C) 32 小時，占總課程時數百分比(C/D)：10%					
課程總時數合計(D=A+B+C) 312 小時					
樂齡學習社團	銀髮吹作竹藝樂陶陶		10	此區塊不列入鐘點費申請時數計算	
	銀髮活力舞蹈社		10		
	銀髮歡唱社		10		
	銀髮“鼓”動自我社		10		
樂齡學習社團時數合計(E) 40 小時					
貢獻服務方案實作	樂齡爺奶行動服務列車		10		
	樂齡爺奶分享表演		10		
貢獻服務方案實作時數合計(F) 20 小時					
年度規劃時數合計(H=D+E+F) 372 小時					

備註：本表格可自行增列

附件 2-1：110 年度課程規劃與實施

1. 主軸及特色

目的：協助 55 歲以上國民，透過計畫所提供活躍老化的核心學習活動，在老化的過程中，能夠繼續學習及參與，以促進其健康、安全的過程，提升生活品質，達成活躍老化目的。

實施期程：110 年 3 月至 110 年 12 月。

主軸及特色：安排系列課程，讓中高齡者學習新知識，老年生活更有趣，促進高齡者之間的交流互動，讓老經驗得以傳承。

實施方式：透過張貼海報、發送傳單、村辦廣播及舊學員口耳相傳等管道宣傳樂齡學習中心。

實施對象：55 歲以上國民

預定課程總時數：372 小時

課程規畫表(含詳細課程及講師)

(1)請說明 110 年度課程如何規劃(可附 109 年課程滿意度與需求表調查表，輔助說明課程安排)。

【樂齡核心課程】

生活安全：銀髮長輩們最常產生的危險用路情境、老人用藥常見的問題、食品衛生、居家存在的危險。

銀髮族面臨電話詐騙的時候，若身邊有就近的親友，或是熟識的鄰居能夠討論，可以大幅降低自己積蓄被騙走的風險，身邊親友的關懷，是銀髮族防範詐騙的重要關鍵。

運動保健：藉由課程，加強銀髮長輩們體適能活動力，訓練其心肺耐力，認識老年常見的疾病，幫助銀髮長輩們找回生命熱情和自我的肯定。

心靈成長：藉由桌遊預防高齡者失智症、活化記憶力。

人際關係：著重退休及老化準備教育，達成活躍老化目的。安排參訪觀摩績優樂齡中心，藉由旅遊學習，以了解樂齡學習的重要性。

社會參與：期待透過性別議題課程，將銀髮長輩們豐富的智慧及經驗與性別教育相互結合，肯定每個人在家庭中的價值。透過藝術的創作，都可以幫助銀髮長輩們更親近美感，激發每個人想動動手練習創作，透過這些過程，陶冶每個人的心靈。

【自主規畫課程】

在地資源與產業特色：以地方的農特產品入菜，將地方特色農特產以不同的料理方式展現林內特色。開設風味餐研發課程、茶文化推廣課程，可結合當地茶葉文化、米食文化及水果文化並帶動銀髮長輩們走入人群。

樂齡園藝綠生活：園藝生活能促進銀髮長輩們互動，彼此分享栽種心得，透過參與植物的成長，促進對未來的期待感，並提升生活品質。

銀髮吹作竹藝樂陶陶：源自安地斯山區的印加音樂，一種與大自然融合的感覺，讓銀髮長輩們一同感受南美洲音樂的熱情、活力、浪漫與奧祕，透過樂器讓學員邊學邊做邊吹奏，其樂陶陶。

樂齡創意繪畫手作DIY：為了讓銀髮長輩們生活更活絡、有趣，開辦了樂齡繪畫、黏土手作班，讓他們從基礎開始學習，從創作中找尋到成就感，也讓老年生活充滿歡樂。

樂齡歌舞鼓 三合一：透過歌唱增進人際關係與增加記憶力，配合音樂與舞蹈來紓解生活壓力。

銀髮活力活血操：針對銀髮長輩們規劃的運動，不僅可以延緩老化及預防早期失智的產生，規律正確的運動可以維持良好的肌力，活動自如、生活自主、自理，讓老年生活變得更有尊嚴。藉由課程，加強長者活力、活血、活動力疫能力之功能，更可促進血液循環，滋潤肌膚保持氣色良好。

銀髮歡唱-活力無限：鼓勵銀髮長者，拓展人際關係，藉由歡唱帶動日常好心情，維護身心健康，享受樂齡新生活。

【貢獻服務課程】

志工成長課程 : 樂齡概念課程、樂齡中心介紹、樂齡學習的重要性、檔案整理及分類、樂齡活動規劃及執行等課程，作為日後成為樂齡中心志工之基礎訓練以整體提供中心志工專業。

服務方案培訓課程 : 鼓勵樂齡學習團體，將平日所學舞蹈、歌唱、竹藝吹奏、鼓技等技能延伸至同仁之家、幼兒園，展現樂齡長者的活力，以實際服務的行動力，透過服務、貢獻自己的心力，提升樂齡長者的自信。

【樂齡學習服務社團】

銀髮吹作竹藝樂陶陶 : 110 預定執行 10 小時

銀髮歡唱社 : 110 預定執行 10 小時

銀髮活力舞蹈社 : 110 預定執行 10 小時

銀髮“鼓”動自我社 : 110 預定執行 10 小時

【貢獻服務方案實作】

樂齡爺奶行動服務列車 : 運用樂齡中心學員將課程所學，以實際服務的行動力，透過服務、貢獻自己的心力，提升樂齡長者的自信。

樂齡爺奶分享表演 : 由樂齡學員組成之自主學習團體，藉由社區活動、鄉內大型活動(舉凡紫斑蝶季活動、青松享樂-落雨松活動、田園路跑活動)分享貢獻服務，鼓勵長者活動老學到老，進而促進交流活動。

(2)與當年度課程執行：110 年計畫總 372 時數= 課程總時數 312 +社團總時數 40+貢獻服務方案實作時數 20

樂齡核心課程時數合計 124 小時，占總課程時數百分比 40%

自主規劃課程時數合計 156 小時，占總課程時數百分比 50%

貢獻服務課程時數合計 32 小時，占總課程時數百分比 10%

樂齡學習社團時數合計 40 小時(不列入鐘點費申請時數)

貢獻服務方案實作時數合計 20 小時(不列入鐘點費申請時數)

今年新增加：

茶文化推廣：坪頂地區，雨多霧重，溼度與晝夜溫差大，是茶葉得天獨厚的生長環境。坪頂地區大部分居民從事茶產業，「茶鄉坪頂」成了最為人熟知的稱號。坪頂山氣候舒適、景色宜人，長年有登山客造訪，是假日舒緩身心靈的好去處。開設茶文化推廣課程，可結合當地茶葉文化，並帶動高齡者走入人群。

(3)110 年聘請課程講師名單：

講師姓名	授課課程名稱 (如多門授課請逐一列出)	講師現職或經歷	講師類別(請填 號碼，參考以下 列類別，可複選)
張翠屏老師	樂齡歌舞鼓 三合一 銀髮歡唱-活力無限 銀髮活力舞蹈社	103.104.105 年樂齡規劃師、濁水溪樂團老師	2.3.5.6
吳淑妮老師	樂齡活化記憶力、銀髮體適能-規律運動	弘光科技大學物理治療系畢、台大雲林分院物理治療師、103.104.105 教育部樂齡規劃師、體適能指導員	2.3.5.6
張美玲老師	銀髮健康用藥安全、樂齡食品衛生-食在安心 食在樂齡	國立中正大學成人及繼續教育學系研究所、護理師證照、樂齡學習核心課程規劃師、雲林縣樂齡學習示範中心講師十年 104 年榮獲衛福部全國傑出護理人員服務奉獻獎、107 年榮獲教育部第四屆樂齡教育教學優良奉獻獎、雲林縣古坑鄉水碓國小護理師	2.3.5.6
湯莉芳老師	心靈成長-樂齡桌遊防失智 樂齡性平教育	嘉義縣松竹社區展協會理事長、嘉義縣鹿草鄉樂齡學習中心主任、鹿草數位中心平板教學助理、108 樂齡學習中心核心課	2.3.5.6

		程-人際關係規劃師	
邱錚蘭老師	志工成長課程、樂齡旅遊學習趣	人際關係-科技運用於社群活動. 貢獻服務-動手做課程, 以產品回饋社會. 貢獻服務-志工服務. 教育部樂齡規劃師	2.3.5.6
張書慈老師	樂齡輕鬆學-健康老化	「心靈藝術繪畫創作」、預防及延緩失能照護方案人才培訓指導員、樂齡學習核心課程規劃師	2.3.5.6
張王梅嬌老師	興趣課程-銀髮活力活血操	高齡者運動 B 級指導員、長期照護服務員(有參加 109 年樂規師培訓)	2.6
詹淑珠老師	生活安全-銀髮趴趴走-交通安全	108 年高齡者交通安全教育-路老師培訓宣講計畫合格講師	2.6
何佳臻老師	生活安全-樂齡防詐騙知識 銀髮族的財產安全	中正大學法律研究所(法學碩士)、現職大林慈濟醫院法務、南華樂齡大學、嘉義縣各鄉鎮樂齡中心、嘉義市西區樂齡法律師	2.5.6
魏榮全老師	銀髮體適能-規律運動 樂齡活躍老化-律動活力	朝陽科技大學銀髮產業管理系、107 年度高齡者交通安全教育路老師培訓研習、中華民國健身運動協會樂齡健身運動指導員	2.5.6
許鳳君老師	人際關係-爺奶憶起來	彰雲嘉數位機會中心講師(有參加 109 年樂齡學習核心課程規劃師培訓)	2.5.6

羅賜美老師	樂齡銀養料理	烘焙食品麵包丙級、中餐烹調葷食乙級 講師、新加坡精油證照	2.6
陳宗旻老師	樂齡烘焙課	烘焙食品麵包丙級劍湖山王子大飯店烘 焙師。私立義峰高中烘焙老師。環球科技 大學畢業	2.5.6
蔡佩倫老師	樂齡創意繪畫手作 DIY	國立台中教育大學美勞教育學系、雲林家 扶麥寮(北港)工作站創意美學老師、口湖 早療中心創意美學老師、台北市歐緹絲兒 童發展中心美術老師	2.5.6
薛阿滿老師	樂齡創意繪畫手作 DIY	「心靈藝術繪畫創作」、預防及延緩失能 照護方案人才培訓指導員	2.6
江有渝老師	樂齡園藝綠生活	國立屏東科技大學、精緻農業技術講習訓 練-庭園設計班、農業產銷班訓練-花卉高 級訓練班、花卉進階班	2.5.6
安地斯樂團- 李志遠老師	銀髮吹作竹藝樂陶陶	拉丁風情/印地安文化音樂演奏團隊、波 利維亞音樂學院畢業	2.6
張惠嘉老師	興趣課程-銀髮活力活血 操	彰雲嘉數位機會中心講師	2.5.6
張值蓉老師	樂齡創意繪畫手作 DIY	「心靈藝術繪畫創作」、預防及延緩失能	2.6.

		照護方案人才培訓指導員	
吳淑裕老師	生活安全-樂齡防詐騙知識 銀髮族的財產安全	雲林縣警局秘書科股長、國立中正大學 防治所畢業	2.6

講師類別

1. 樂齡學習專業人員：樂齡專案管理師
2. 樂齡學習專業人員：樂齡講師(一般講師)
3. 樂齡學習專業人員：樂齡講師(核心課程講師)
4. 樂齡學習專業人員：高齡自主團體帶領人
5. 大學(專)校院師資
6. 專業實務工作者
7. 其他(請敘明)

2. 課程規劃表：

(1)課程類型：核心課程，本年度開設生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、社會參與共5類。

其中「社會參與」的學習主題須占核心課程總時數至少5%(含)以上。

課程類型	課程名稱	課程內容介紹	任課講師	開課情形 (底線請註明村里名稱)	時數	場次	總時數
生活安全	1. 銀髮趴趴走-交通安全	1. 騎電動機車自行車、機車與開車的注意事項 2. 事故發生的處理原則以案例分析問題討論等教學模式	詹淑珠老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	5	10
				■新開：林北村	2	1	2
	2. 銀髮健康用藥藥安全	1. 高齡者用藥常見的問題：重複吃藥、忘記吃藥 2. 吃錯藥、吃錯時間、藥品副作用發生率增加 3. 用藥的迷失	張美玲老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	5	10
				■新開：林北村	2	1	2
	3. 樂齡防詐騙知識-銀髮族的財產安全	銀髮族面臨電話詐騙的時候，若身邊有就近的親友，或是熟識的鄰居能夠討論，可以大幅降低自己積蓄被騙走的風險。身邊親友的關懷，是銀髮族防範詐騙的重要關鍵。	何佳臻老師 吳淑裕老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	2	4
				■新開：林北村	2	1	2

	4. 樂齡食品衛生-食在安心 食在樂齡	營養是生命的基石，每日飲食是健康老化、活躍老化的關鍵。讓高齡者吃得安心、吃得健康才能確保長者長壽又健康	張美玲 老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	5	10
運動 保健	1. 銀髮體適能- 規律運動	恢復疲勞的一種體操藉由課程，加強長者體適能活動力。	吳淑妮 老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	5	10
				<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	1	2
	2. 樂齡活躍老化- 律動活力	一起從活動中感受健康活力的樂趣，在手足舞蹈中得到成就感，更在律動活力中得到心靈紓解。	魏榮全 老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	4	8
				<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	1	2
心靈 成長	1. 樂齡活化記憶力	藉由多元課程內容，延緩腦力退化及增進記憶力的活化，有助延緩老化。	吳淑妮 老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	5	10
				<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	1	2
	2. 樂齡桌遊防失智	透過遊戲機制與學習，能在歡樂的氣氛中達到學習互動及休閒之目標。藉由桌遊相關課程，使長者更瞭解何為失智及如何預防。	湯莉芳 老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	5	10
				<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2	1	2

人際關係	1. 爺奶憶起來	將日常周遭常見到的手機 / 平板使用情境，透過教學，讓樂齡學員將所學運用於生活上。	許鳳君老師、 張惠嘉老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2 2	4 1	8 2
	2. 樂齡旅遊學習趣	安排參訪觀摩績優樂齡中心，以了解樂齡學習的重要性	邱錚蘭老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2 2	4 1	8 2
社會參與	樂齡輕鬆學-健康老化	老化，是一生當中都會經歷的過程，雖然無法阻擋老化，但可以學習如何維持身體健康，延緩老化的速度，以維持老年的生活品質。	張書慈老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2 2	2 1	4 2
	樂齡性平教育	期待透過性別議題課程，將銀髮長輩們豐富的智慧及經驗與性別教育相互結合，肯定每個人在家庭中的價值。	湯莉芳老師	<p>■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)</p> <p>■新開：林北村</p>	2 2	4 1	8 2

(2)課程類型：自主規劃課程

課程類型	課程名稱	課程內容介紹	任課講師	開課情形 (底線請註明村里名稱)	時數	場次	總時數
在地資源及特色	1. 樂齡銀養料理 2. 樂齡茶葉風味餐研發-茶文化推廣 3. 樂齡米製品(水果風味餐)料理研發	1. 以地方的農特產品入菜，將地方特色農特產以不同的料理方式展現林內特色。 2. 運用坪頂在地種植生產之茶葉，研發特色風味餐。	羅賜美老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	12	24
				■新開：林北村	2	3	6
	3. 樂齡烘焙課	讓銀髮長輩們能一嚐現做出爐的甜點，隨著香氣伴著甜點，吃在嘴裡溫暖在長輩心裡	陳宗旻老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	5	10
				■新開：林北村	2	1	2
興趣課程	樂齡園藝綠生活	園藝生活能促進銀髮長輩們互動，彼此分享栽種心得，透過參與植物的成長，促進對未來的期待感，並提升生活品質。	江有渝老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	9	18
				■新開：林北村	2	1	2

樂齡創意繪畫手作 DIY	為了讓銀髮長輩生活更活絡、有趣、開辦樂齡繪畫、創意手作班，從創作中找尋成就感，讓老年生活充滿歡樂。	薛阿滿老師、張值蓉老師、蔡佩倫老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	9	18
			■新開：林北村	2	1	2
樂齡歌舞鼓三合一	藉由活化肢體動作、舞韻與音律的互動，不僅可以舒緩神經、強健身體，更能提升生活品質。	張翠屏老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	8	16
			■新開：林北村	2	1	2
銀髮活力活血操	藉由課程，加強長者活力、活血、活動力。疫能力之功能，更可促進血液循環，滋潤肌膚保持氣色良好	吳淑妮老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	8	16
			■新開：林北村	2	1	2
銀髮歡唱-活力無限	鼓勵銀髮長者，拓展人際關係，藉由歡唱帶動日常好心情，維護身心健康，享受樂齡新生活。	張翠屏老師	■續開：林中村、烏塗村、烏麻村、重興村、林南村、湖本村、九芎村、坪頂村、林南村(依實際上課地點)	2	5	10
			■新開：林北村	2	1	2

指導樂齡學習社團	銀髮吹作竹藝樂陶陶	由講師教學製作竹藝樂器，透過樂器讓學員邊學邊做邊吹奏，其樂陶陶。	安地斯樂團-李志遠老師	烏塗村(由烏塗村、重興村、九芎村所組成樂齡學習樂團)	2	8	16
	銀髮活力舞蹈社	透過舞蹈讓人身心愉快，活的自信、健康、積極！打造美好健康的樂齡人生，舞出健康，舞出快樂！	張翠屏老師	由湖本村所組成學習樂團	2	5	10

(3)課程類型：貢獻服務課程

3-1 志工成長課程

課程名稱	課程內容介紹	任課 講師	時數	場次	總時數
樂齡志工增能方案	1. 樂齡概念課程 2. 樂齡中心介紹、樂齡學習的重要性 3. 檔案整理及分類 4. 樂齡活動規劃及執行等課程，作為日後成為樂齡中心志工之基礎訓練以整體提供中心志工專業。	邱錚蘭老師	2	5	10
樂齡志工增能	樂齡爺奶行動服務列車： 1. 樂齡歌舞鼓 2. 樂齡園藝綠生活	張翠屏老師 江有渝老師	2	6	12

3-2 服務方案

方案名稱	方案內容敘述	活動期程及地點規劃	預估參與人數
樂齡爺奶行動服務列車	運用樂齡中心學員將課程所學，以實際服務的行動力，透過服務、貢獻自己的心力，提升樂齡長者的自信。	110年4月起於鄉內各據點、鄉立圖書館，以行動實際服務共10場次，每場1小時(含前置及收場)，共服務10小時。	200人
樂齡爺奶分享表演	由樂齡學員組成之自主學習團體，藉由社區活動、鄉內大型活動(舉凡紫斑蝶季活動、青松享樂-落雨松活動、田園路跑活動)分享貢獻服務，鼓勵長者活動老學到老，進而促進交流活動。	於鄉內轄區各社區參與活動演出，預計演出5場，共服務10小時。	300人

