



111年10月4日第549次市政會議 專案報告

# 活到老學到老·健康醫療好樂活 打造銀髮幸福宜居城

報告機關： 臺中市政府教育局  
Education Bureau, Taichung City Government

報告人：楊振昇局長

報告日期：111年10月4日

## 【報告大綱】

- 一、前言
- 二、樂齡學習中心現況
- 三、樂齡學習中心推動成效
- 四、結語

# 一、前言

## ◎人口老化來臨

臺中市111年8月總人口數計280萬2,690人，55歲以上長者計81萬3,041人，**占全市總人口數29%**。

## ◎推動樂齡教育，鼓勵長者**忘記年齡、快樂學習**。



## 二、樂齡學習中心現況(1/7)



### 樂齡學習中心課程類型

三大類課程  
樂齡核心、  
自主規劃、  
貢獻服務。

#### 樂齡核心課程

#### 老年生活預防課程

##### 生活安全

1. 居家安全
2. 交通安全
3. **用藥安全**
4. 食品衛生
5. 經濟安全
6. 財務管理
7. **預防詐騙**
8. 法律知識

##### 運動保健

1. 銀髮體適能
2. 保健資源
3. 規律運動
4. **老年疾病**
5. 睡眠品質
6. 營養常識
7. 健康知識
8. 心理健康
9. **健康老化**
10. 健康促進

##### 心靈成長

1. 活化記憶力
2. 學習閱讀
3. **生命教育**
4. 正向思考
5. 信仰學習
6. 靈性教育
7. 高齡善終
8. 心理輔導
9. 預防失智

##### 人際關係

1. 老年家庭
2. 社會人際關係
3. **家人相處**
4. 旅遊學習
5. 社團活動
6. **婚姻教育**
7. 科技運用

##### 社會參與

1. 學習主題：  
協助民眾了解社會脈動，  
包含性別平等、消費者保護及退休準備等。
2. 節慶主題：  
祖父母節集成果展演。

#### 自主規劃課程

1. 在地資源與產業特色課程：  
結合產業、文化傳承、人文環境、歷史及產業創新等課程。
2. 興趣課程：  
依學員興趣及需求規劃之課程。
3. 樂齡學習團體：  
鼓勵超過2年以上課程，  
轉型為樂齡學習社團。

#### 貢獻服務課程

1. 成長課程：  
包含志工團隊之在職訓練、  
特殊訓練，及組織團隊之成長課程。
2. 貢獻服務方案實作：  
包含各樂齡學習社團及  
延伸自主規劃課程。

## 二、樂齡學習中心現況(2/7)

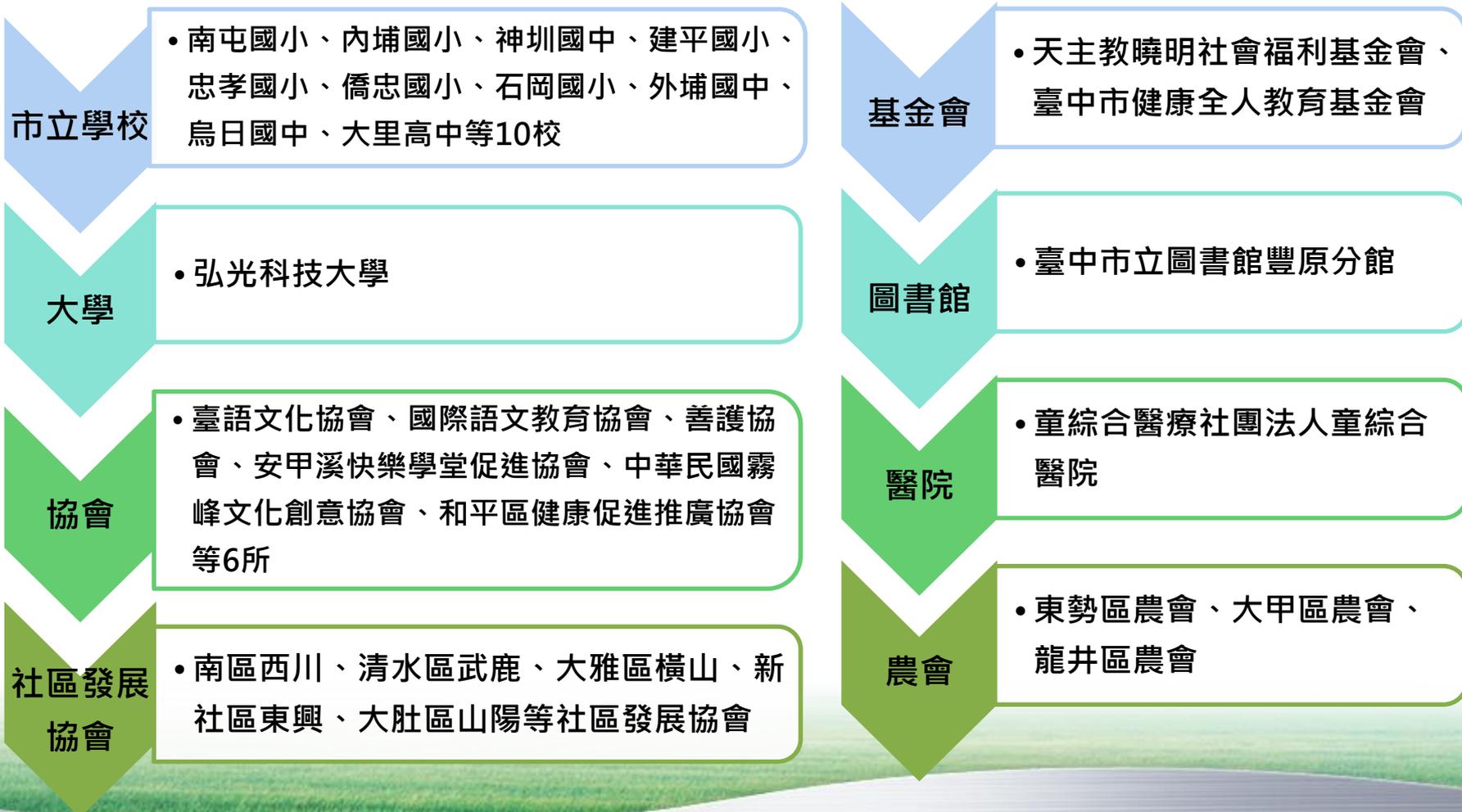
### ❖ 區區有樂齡

目標：提供55歲以上長者**免費活躍老化的課程**，讓長者能繼續學習，促進其健康、安全，提升生活品質。



## 二、樂齡學習中心現況(3/7)

❖ 結合學校、協會、基金會、圖書館、醫院、農會等辦理



## 二、樂齡學習中心現況(4/7)

### ❖ 就近便利學習

29個行政區皆有樂齡學習中心，使樂齡學習遍及市區、山區、原住民區，並結合在地資源，讓社區長者能便利地參與各項學習與活動。



## 二、樂齡學習中心現況(5/7)

### ❖ 積極拓點 深入鄰里

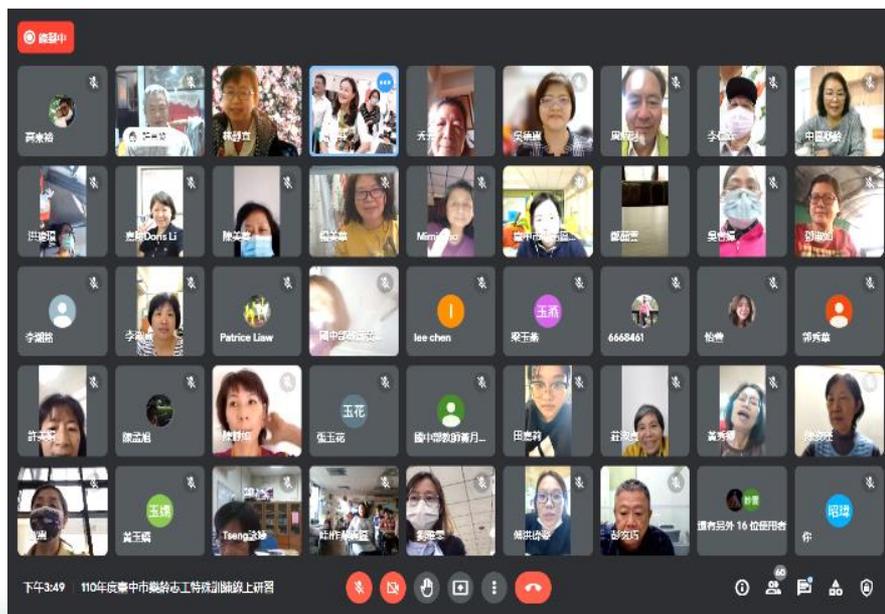
積極開拓學習據點，111年預計開設至少150處，將學習資源就近進入鄰里。



## 二、樂齡學習中心現況(6/7)

### ❖ 增能培訓 創造斜槓

透過增能培訓及志願服務人力研習，幫助教師、長者能服務與關懷他人，創造斜槓人生。



## 二、樂齡學習中心現況(7/7)

❖ 那裏有開課訊息？



搜尋：  
臺中市樂齡

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> > TaichungIndex ▾

**臺中市樂齡學習網** ✓

以下為教育部樂齡學習網（以下簡稱本網站）之隱私權政策說明，請您詳細閱讀，以保障權益：  
本網站未經使用者同意，不會以電腦主動蒐集網站使用者個人資料。對於網站使用者 ...

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> > TaichungNewsCenter ▾

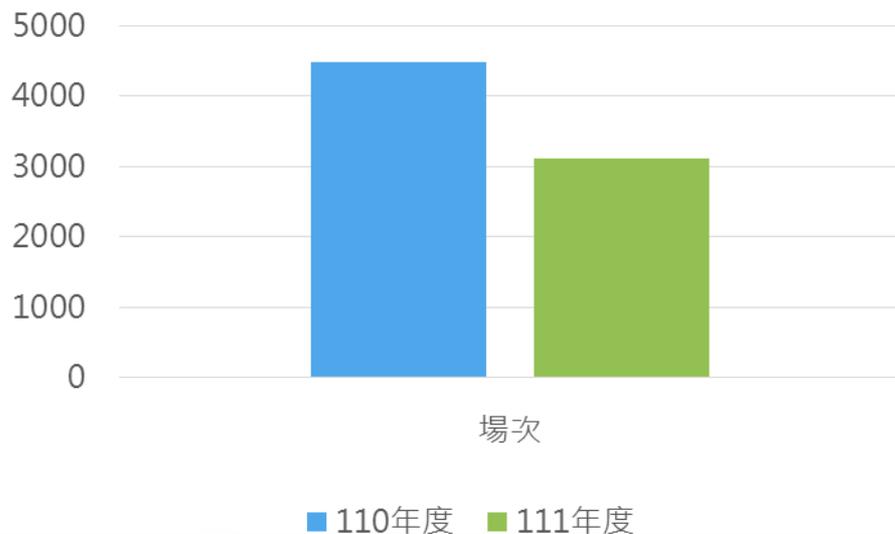
**樂齡學習中心-最新消息** ✓

臺中市和平區樂齡學習中心9月份活動課程表, 2022/09/05, 和平區樂齡學習中心；臺中市沙鹿區樂齡學習中心111年9月課程表, 2022/09/05, 沙鹿區樂齡學習中心；臺中市霧峰區樂 ...

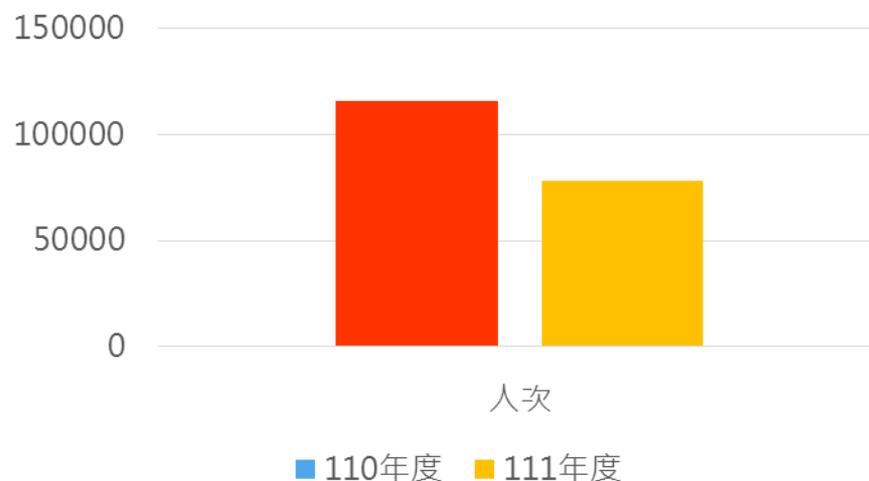
# 三、樂齡學習中心推動成效(1/5)

	場次	人數
110年度	4,487場	11萬5,570人次
111年度(1-8月)	3,105場	7萬8,008人次

樂齡課程場次



樂齡參與人次



# 三、樂齡學習中心推動成效(2/5)

111  
年本市樂齡中心榮獲



手捏陶藝心靈薰陶



大家一起動起來



健康關懷講座<sup>12</sup>



校慶提供貢獻服務展演舞台

全國優等

## 三、樂齡學習中心推動成效(3/5)

- ❖ 透過**手機教學**，讓長者不懼怕複雜的操作介面。
- ❖ 111年4-6月共辦理4場課程，累計達**392**人次參與。



### 三、樂齡學習中心推動成效(4/5)

- 學員分享：「代間共學課程，可以與孫子一起說故事，很有趣。」



- 高齡者與孩子們相處，心靈獲得撫慰並增加互動機會。

### 三、樂齡學習中心推動成效(5/5)

## 溫馨的學員分享



## 四、結語

樂學！樂活！樂在其中！

# 終身學習 等你來+1

樂學·樂活·樂在其中



報告完畢，敬請指教！



臺中市政府教育局  
Education Bureau, Taichung City Government