結合社會資源辦理志願服務情形(引入政府部門、民間團體或企業資源辦理成果--一案一張)

辦理單位	香光志願服務隊~樂齡學堂	參與人數	50
引入單位名稱	高雄市政府社會局	支援人數(經費)	9
活動名稱	紫竹林精舍樂齡學堂		
辦理日期	每年二期課程	活動時數	2小時/次

辦理情形概述：

香光社會福利基金會及高雄市政府社會局合辦「紫竹林精舍樂齡學堂」，每年二期課程，每周一至五下午上課，課程包括健康操、多功能運動、墊上核心、粉彩畫、手沖咖啡、茶道等課程，同時也鼓勵65歲以上志工參與服務，113年服務志工合計9位，其中8位是65歲以上高齡志工(佔88.9%)。

活動成效自評：

1. 活動意義性：■優 □良好 □可 □尚可 □不佳
2. 活動互動性：■優 □良好 □可 □尚可 □不佳
3. 內容豐富度：■優 □良好 □可 □尚可 □不佳
4. 整體評價：■優 □良好 □可 □尚可 □不佳
5. 若有機會再辦理相關活動，您會 ■強力推薦參加 □推薦參加 □暫不推薦參加

照片說明：招生簡章

紫竹林樂齡學堂 113 年度下學期招生簡章

班級名稱	課程期程	上課時間	課程簡介
1.活力健康操	113.7.9-12.17 (星期二)	09:30-11:30	增強身體核心肌群、增加關節活動範圍，強化心肺耐力，達到訓練身體平衡感、協調性預防跌到。在輕鬆歡樂的氛圍下，達到運動的效果，人際互動。
2.預防及延緩	113.7.9-12.17 (星期二)	14:30-16:30	進行多功能性運動教學，強化核心肌群、肌耐力，肢體靈活性，並搭配認知活動強化認知功能，以預防及延緩失能失智為目的，維持生活品質。
3.手機上手不求人-進階班	113.7.10-12.18 (星期三)	09:00-11:00	進階課程。需了解手機的基本功能及具備基本操作能力與LINE的基本使用技巧。 ◎需自備可上網的智慧型手機或平板。
4.墊上核心	113.7.10-12.18 (星期三)	14:00-16:00	結合瑜珈及肌耐力訓練，循序漸進的動作，適合不同體能。配合呼吸及有意識的動作，提升柔軟度和核心肌群以及筋膜放鬆。以輕鬆愉快的心情與身體對話。 ◎需自備瑜珈墊、大小毛巾各1條。
5.油性粉彩好療癒	113.7.11-12.19 (星期四)	09:30-11:30	油性粉彩是一種簡單容易上手的媒材，在塗塗抹抹中，堆疊出色彩的魅力。透過顏色、筆觸和構圖教，表達內在情感和想法，可培養專注力及放鬆身心。 ◎需自備油性粉彩筆及畫紙等用品。(可統一代購)
6.手沖咖啡初體驗	113.7.11-10.17 (星期四)	14:30-16:30	新班。從認識咖啡豆的種類開始，學習手沖咖啡的技巧，每堂課並備有點心分享，一起來品味咖啡，與咖啡共舞。
7.健康促進班	113.7.12-12.20 (星期五)	09:30-11:30	課程內容豐富且多元化，有動態課程活化身體機能，還有團康及美勞手作、花藝、健康宣導講座等等，提倡手心腦全人健康，活到老學到老。
8.茶道	113.7.12-10.4 (星期五)	14:30-16:30	新班。從認識茶器具、茶道基本知識、行茶儀態教學、如何何掌握溫度與時間，還有奉茶禮儀等等。113.10.13成果展。 ◎自備茶資1500元。

照片說明：茶道

照片說明：手沖咖啡

照片說明：健康講座

照片說明：FB 成果分享

(1) Facebook
facebook.com/zizhulin.gaya
搜尋 Facebook
管理粉絲專頁
紫竹林精舍
專業主控板
洞察報告
廣告中心
刊登廣告
加強推廣 Instagram 貼文
設定
更多工具
管理你在 Meta 應用程式上的業務。
Meta 驗證
潛在顧客中心
刊登廣告
營業中
相片
查看所有相片
紫竹林精舍
2024年6月20日
【即時報名】香光C據點 樂齡樂活好
紫竹林樂齡學堂113年度下學期開始招生了， 歡迎新朋友、老同學 相揪一起來報名。
請您邀約長輩們結個好緣喔！週二~週五，計8個班。有上午班、下午班。
好課：預防及延緩、墊上核心、油性粉彩好療癒、健康促進班。
新班：茶道班。如何掌握溫度與時間。奉茶禮儀。
6/21已額滿: 活力健康操、手機進階班。
6/26已額滿手沖咖啡班。鑑賞咖啡香氣，品味感知力。
老師說：個人體質不同，但喝品質好的 茶或咖啡 不會睡不著覺喔！
年滿55歲以上，即可報名。年滿65歲以上，優先錄取。
年滿85歲以上，有優惠。
實體報名，電聯精舍弘化堂07－7133891。
隱私政策 · 服務條款 · 廣告 · Ad Choices · Cookie · 更多 · Meta © 2025

(1) Facebook
facebook.com/zizhulin.gaya
搜尋 Facebook
管理粉絲專頁
紫竹林精舍
zizhulin.gaya@gmail.com
zizhulin.gaya.org.tw
推廣網站
營業中
相片
查看所有相片
紫竹林精舍
2024年4月22日
【香光據點】樂齡學堂 悅動金頭腦
身體可以透過體適能運動，達到不同目的訓練，例如平衡、肌力、有氧和伸展等動作。我們的頭腦也可以做體操喔！大腦的體操就是認知訓練。
「悅動金頭腦」的課程，是預防及延緩失能失智，除了在團體中給予適當的體適能運動外，也透過不同的活動教具在指導員的帶領下，以遊戲的方式達到認知訓練的目的。
就在紫竹林樂齡學堂，長輩們都變身為購物專家。利用牌卡玩桌遊，訓練長輩的記憶力及數字能力。最後再來統計，賺最多錢的人就是今天的冠軍。大家都很認真且玩的不亦樂乎，一眨眼下課時間就到了！
長輩們來香光據點，活化肢體功能及體能，增加大腦活動的機會，祝願每位長者身心安樂「龍總好」！