

管理粉絲專頁

- 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
- Meta Business Suite

切換為紫竹林精舍的粉絲專頁以採取更多動作

切換

刊登廣告



營業中

相片 查看所有相片



【香光據點】紫竹林樂齡學堂 好肌力好活力

冬日天寒，樂齡學堂健促暖身時，特別注意長者身體狀態。引導長者做所有的運動，都是為了健康，而不是在比賽，要依個人身體因緣，做運動暖活。

「體適能肌力訓練」系列課程，老師教導長者在家中即可做的運動，從心肺訓練、大腿內收肌群、核心肌群做訓練。提升肌力，可站穩走好，健康好活力。

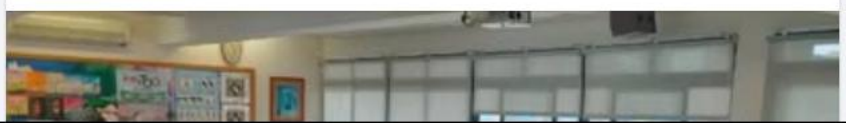
「坐在椅子肌力訓練」，充分拉伸身體各肌群，避免造成運動傷害。老師教導長者運動，從心肺功能、股四頭肌、腿後腓肌等訓練。並針對較少訓練到的核心肌群訓練，特別著重腹內外斜肌、胸部肌力運動等。

「彈力球」肌力訓練。教導長者訓練肩膀三角肌、旋轉袖肌群及增加肩關節潤滑，讓肩節不會卡卡或粘黏造成五十肩。站姿有氧訓練下肢肌力，走的穩健。並訓練手眼協調，先自己練習拍球、拋接。熟練後再二人一組，先單球拋接，接著雙球拋接等。

「沙鈴有氧」利用沙鈴與水瓶，訓練腿部肌力、後腰扭轉、背部肌力拉伸，達到全身運動的效能。

「腦力運動課程」讓長者練習網路爆紅的「杯子舞」。雙手拍出節奏，對著杯子拍拿放，旋律口令超洗腦。「杯子舞」的口令動作，可訓練記憶力，專注力。再練習進階版「杯子舞～補漁歌」，真的是手忙腳亂，笑聲不斷。

有趣好玩的體適能，樂齡好友群一起練習、熟練生巧，當下體驗好活力。



管理粉絲專頁

- 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
- Meta Business Suite 13

切換為紫竹林精舍的粉絲專頁以採取更多動作

切換

刊登廣告

紫竹林精舍

營業中



紫竹林精舍

★ 最愛 · 2024年3月28日 ·

【香光據點】紫竹林樂齡學堂 動態靜態都喜樂

多元的健康促進律動，促進長者健康，福祿喜樂來。

老師提醒運動時要記得呼吸，不要憋氣，時時補充水分，並記得上廁所喔。讓長者坐在椅子上暖身，避免運動時不慎受傷，然後從坐椅子到站立，逐一教導長者，訓練股四頭肌、股內收肌群、上肢及上半身肌力。

暖身律動以耳熟能詳的「歡喜就好」、「你是我的花朵」，引導長者健康律動舞蹈，要微笑喔，開心的跳、開心的動。

做下肢和核心肌群的重量訓練，增加長者骨密度，預防跌倒骨折傷害。接著手持兩瓶保特瓶，訓練上肢及上半身肌力，著重在平時較少訓練到的胸大肌、闊背肌、斜方肌，讓長者拿東西時有力。

保特瓶為器材，教導長者音樂律動敲打，多樣化的敲奏，不但能訓練敏捷度，更可刺激左右腦開發，對肢體協調有幫助，在快樂出航歌聲中，享受歡樂喜悅。

毛巾操，無論是在家、在公司或在外散步，只要有空檔隨時都能做。增強筋骨力量、鍛鍊肌力，活化退化的關節。透過帶動拉扯力、增加動作阻力，幫助肌肉群和韌帶有效伸展。長者每天拉一拉，就能減少腰痠背痛、姿勢不良等，又有預防保健、活化體內機能的功效！

靜態課程為製作幸福小葫蘆，利用菜市場用來包裝農產品的「蔬果網套」。首先將網套的一邊綁緊，翻面，再內部塞入另外兩個揉成圓球狀的網套。並用線將中間及兩端綁緊束好，經過一番捏捏綁綁後，及剪去多餘線頭後，一顆顆喜氣的小葫蘆就完成了。既環保又有創意，訓練長者的手眼協調，身心健康福祿來。

祈願天下長者，能動能靜兩相宜，自得其樂的生活，享有滿足的喜樂。

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
- Meta 驗證
- 潛在顧客中心
- Meta Business Suite

刊登廣告

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 ★最愛 · 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」！



⊗

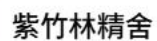
⊗

⊗

⊗

^

12



推廣網站

[查看所有相片](#)

★最愛 · 2024年5月23日 · 🌐

【香光關懷據點】樂齡學習力 健康有活力

紫竹林樂齡學堂五月的繪畫課有新進度，以咖啡杯為靜物素描。活力健康操帶給長輩們滿滿的活力和洋溢歡笑。每次上、下課由榮興長輩喊口令，彷彿回到年青時光，而現在是快樂學習沒壓力喔！

預防及延緩失能失智新課程，由充滿熱情活力的高師大體育系碩士班同學們，利用多元的運動用品，帶領體適能運動。願意投入長照領域的青年世代，對高齡者有更多的尊重與理解，使青銀世代相互了解、更能合作。

摺紙看似簡單，其實是需要有空間感、手眼協調，更需要專注力。在過程中邊摺邊思考，並注意對齊紙張的邊、角，還要一邊做一邊按壓平整。長輩們說小時候很會摺紙，現在怎麼摺都不對，看似簡單的百合花，怎麼那麼難摺！

雖然我們不能抗拒老化，但是可以延緩。洪蘭教授的名言：大腦是用進廢退。因此長輩更要學習新事物、閱讀與思考，讓認知功能還能保持好用。

社會參與也是延緩老化的好方法，來紫竹林樂齡學堂可以促進人際互動，是活力終身學習的開始。祈願天下長者樂學習，天天身心安穩、健康有活力。



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
- Meta Business Suite

 紫竹林精舍

營業中

相片

[查看所有相片](#)



 紫竹林精舍

★ 最愛 · 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。



管理粉絲專頁

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

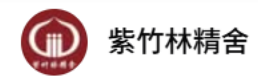
潛在顧客中心

Meta Business Suite 13

切換為紫竹林精舍的粉絲專頁以採取更多動作

切換

刊登廣告



簡介

以尊重生命為起點，關懷時代為志願，播撒佛法的種籽，共創祥和清淨的世界。

粉絲專頁 · 宗教信仰中心

漢慶街60號, Kaohsiung, Taiwan

07 713 3891

zizhulin.gaya@gmail.com

zizhulin.gaya.org.tw

推廣網站

目前非營業時間

相片

查看所有相片

紫竹林精舍

★ 最愛 · 2024年7月16日 ·

【香光據點】快樂健康老 七月新頁章

翻開新的一頁。歡迎老同學新朋友加入紫竹林樂齡學堂的大家庭，一起快樂健康老，為第三人生開啟新頁。

高師大體育系炫伯及琪琪老師，增加了課程的難度。拍球，看似是簡單的動作，其實透過拍球，提高手眼協調和反應能力。培養肌肉控制力和集中注意力，訓練學員手部肌肉的力量。

手機課程，則是複習個人群組的建立等，進階課程增加了新的內容。

手沖咖啡班，以輕鬆方式互相認識，品味著老師帶來烘焙的咖啡。學習以「正港」漢語，吟唱唐詩的唱腔。咖啡是指咖啡植物的種子，就是咖啡豆，經過烘焙磨粉後通過沖泡製成的飲料，是世界上流行廣泛的飲料之一。

茶道與咖啡是完全不同風格的飲品及文化。走進茶道教室，進入眼簾的是優雅的茶席，學員們除了認識茶器具之外，也學習司茶的禮儀和用語。輪流練習司茶的流程，首次接觸茶道的學員們，異口同聲說好驚喜喔！

多樣性樂齡課程讓學習充滿樂趣，祈願學員們找到自己的最愛，為身心靈注入活水，法喜充滿！



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



Meta Business Suite

刊登廣告

https://www.facebook.com/photo/?fbid=907702361394321&set=pcb.9077046713940... 隱私權政策 · 服務條款 · 廣告 · Ad Choices · Cookie · 更多 ·



紫竹林精舍

推廣網站



目前非營業時間

相片

查看所有相片



紫竹林精舍

★最愛 · 2024年9月10日 · 地球

【香光據點】紫竹林樂齡學堂 全方位保健

時序由夏到秋，天氣漸轉涼了，長者們在紫竹林樂齡學堂，學習養生之道。除了留心氣候的變化，身心靈全方位的保健，注意飲食還要適當運動，以及穩定的情緒。..... 查看更多



FB資料.pptx - Pow...



C:\Users\User\One...



LINE



(2) Facebook - Go...

桌面

英



下午 05:13
2025/5/12

管理粉絲專頁



- 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
- Meta 驗證
- 潛在顧客中心
- Meta Business Suite

刊登廣告



目前非營業時間

相片 查看所有相片



隱私政策 · 服務條款 · 廣告 · Ad Choices · Cookie · 更多 · Meta © 2025



【香光據點】紫竹林學堂 減齡喜樂人生
武術課程有八段錦暖身。老師又教授拍打操，以簡單的手法，拍打身上淋巴的部位，幫助身體氣血流暢。老師表示不能拍的太過，以致氣血上揚，反而會太興奮睡不著。練習功法是需要老師指導，不宜自己盲修瞎練。..... 查看更多



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

Meta Business Suite

刊登廣告

zizhulin.gaya.org.tw

推廣網站

即將打烊

相片

查看所有相片



紫竹林精舍

★ 最愛 · 2024年12月6日 ·

【香光據點】溫暖支持 高雄共生培力社區

高雄共生培力未來社區成果發表會，並非僅是一場活動，長青中心于桂蘭主任致詞時表示：「高雄市的共生社區，就從鳳山區開始實現」。共生社區的核心意義，在於實踐社區成員，通過互助和合作提昇生活品質。香光C據點紫竹林樂齡學堂有幸參與，未來也將與跨社區據點，培力社區共生的理念。

成果發表會，呈現社區共生、共融的老幼關懷。透過豐富多彩的節目，讓參與活動的長者，感受溫暖和支持。紫竹林樂齡學堂參與聯合共演，由空靈鼓社團演奏動人的曲目：菩薩的心、鄉間的小路、隱形的翅膀以及聽我說謝謝你。聽眾在悠揚的音樂聲中心寧靜。各據點展現熱情與活力的表演，有音樂律動、烏克蘭麗演奏等，促進社區長輩們互動和交流，共同歡樂。

「2024 高雄共生 培力未來社區 成果發表會」，由高雄市政府社會局長青中心指導，帶動樂齡學堂將邁入新的領域，針對超高齡社會提供支持，通過終身學習的理念，祈望長者能夠健康地老化，開心學習，心開意樂到老。

