

108 年度董氏基金會活躍樂齡營隊活動招生簡章

一、活動目的：

1. 結合專業正確之菸害防制、心理衛生及食品營養三方面知識，配合適當的紓緩減壓運動，為樂齡朋友提供全方位身心服務。
2. 認識樂齡飲食需求，建立正確養生保健觀念。
3. 簡易紓壓輕鬆運動，伸展筋骨活力健身。
4. 樂而忘齡正向老化，做個快樂的樂齡族。

二、學員資格及人數：年齡 60 歲以上身體健康(可從事緩和運動)的樂齡朋友，計 12~15 位。

三、活動期間：

1. 自 108 年 10 月 22 日到 11 月 26 日，連續 6 次每週二上午時段(10/22, 10/29, 11/5, 11/12, 11/19, 11/26)。
2. 上課時間為上午 9:30~11:30，計二堂課。

四、活動地點：台北市復興北路 57 號 12 樓之三 (董氏基金會)

五、活動費用：

1. 公益活動推廣，六次 12 堂課程不收費用。
2. 為鼓勵學員出席，報名時收保證金 500 元，若有出席達 10 堂課，則保證金於活動結束後退回；若未達 10 堂課，則保證金 500 元視為基金會捐款，由本會開立捐款收據。

六、課程內容規劃：

1. 菸害防制方面：
 - (1) 認識空污與菸害，提醒一手菸二手菸三手菸對身體的危害，以及如何避開空污及遠離菸害。
 - (2) 戒菸及避開菸害是遠離疾病最好良方，幫助親友戒菸，共同迎向健康生活。
2. 心理衛生方面：
 - (1) 增進民眾對樂齡族憂鬱情緒的正確認知，提升辨識度與警覺性。
 - (2) 提供樂齡朋友找到生活價值及正確的紓壓方式，建立運動紓壓習慣。
3. 食品營養方面：
 - (1) 認識樂齡飲食建議與需求。
 - (2) 吃出健康銀髮軟食力。

七、課程表（課程會因講師安排等因素而有調動，以正式公告為準）：

	10/22 (二)	10/29 (二)	11/5 (二)
報到時間	9:00—9:30	9:00—9:30	9:00—9:30
第一堂 (9:30—10:15)	心理衛生 -快意樂齡	食品營養 -補足肌力營養策略	菸害防制 -空污與菸害
休息 5-10 分鐘			
舒壓運動 15-20 分鐘			
第二堂 (10:45—11:30)	心理衛生 -精彩樂齡	食品營食 -樂齡營養新食代	菸害防制 -助人為快樂之本
	11/12 (二)	11/19 (二)	11/26 (二)
報到時間	9:00—9:30	9:00—9:30	9:00—9:30
第一堂 (9:30—10:15)	食品營養 -預防「老倒縮」	心理衛生 -靜心繪世界 I	心理衛生 -毛巾紓壓操
休息 5-10 分鐘			
舒壓運動 15-20 分鐘			
第二堂 (10:45—11:30)	食品營養 -吃出銀髮軟食力	心理衛生 -靜心繪世界 II	開心吃最好吃 結業式（心得分享）



八、課程內容說明：

課程主題	課程內容說明
空污與菸害	認識空污與菸害，以及如何營造無菸環境。 1. 什麼是PM2.5? PM2.5可怕嗎? 2. 一手菸害、二手菸害、三手菸害是什麼?想想法子遠離菸害。
助人為快樂之本	戒菸及避開菸害是遠離疾病最好良方，幫助親友戒菸共同迎向健康。 1. 各國菸盒上的警示圖文，讓您讀懂菸害真面目。 2. 助人戒菸真快樂-戒菸有方法-助人一臂之力，健康無菸生活。
快意樂齡	情緒的變化與覺察 -退休後面臨的壓力與身心狀況的變化。 -如何使用情緒檢視量表察覺情緒狀況及可應用的相關資源。
精彩樂齡	樂齡生活的建議 -建立運動習慣、培養興趣、與人維持互動、做公益，活躍樂齡生活。 -體驗情緒主題桌遊，嘗試多樣化活動找出適合自己的興趣活動。
靜心繪世界 【基礎】	-禪繞畫起源、所需器材及體驗對調節情緒的效果。 -禪繞基礎元素。
靜心繪世界 【進階】	-實際體驗透過禪繞畫放鬆身心、釋放壓力。 -禪繞畫實作練習。
紓壓動一動 【毛巾操】	-毛巾紓壓操對身心的助益。 -示範教學基本動作，引導實際操作，轉換情緒。
補足肌力營養策略【基礎】	-何謂「肌力」?-實際進行肌力評估。 -補足肌力如何吃?
樂齡營養新食代 【基礎】	-認識樂齡族飲食建議與需求。 -回顧一日飲食，由營養師給予個別建議。
保護骨本，預防「老倒縮」【進階】	-維持骨本飲食建議。 -維持骨本身體活動建議。
吃出銀髮軟食力 【進階】	-各種情況下之飲食建議：腸胃不適、咀嚼能力下降、睡眠不好、食慾不佳
開心吃最好吃 【實作】	-健康點心DIY。

九、報名事宜：

1. 報名日期：即日起接受報名至額滿為止。
2. 請於基金會網站下載或來電基金會索取報名表格，填妥後傳真（02-27513606）或 email (mulan@jtf.org.tw) 至董氏基金會。
3. 有關活動事宜請電：02-27766133 分機 158，姚小姐。

4. 請於報名後 3 日內完成繳交保證金 500 元，始完成報名手續，逾期未繳費者視同放棄，由候補學員遞補名額。
5. 保證金匯款帳號：
合作金庫銀行台北分行（銀行代號 006）
帳號：0540-717-118957
匯款或轉帳後，請致電或 email 姚小姐，告知匯款人大名或轉帳帳號末五碼，以利查詢。

十、注意事項：

1. 本會保有本活動之課程師資、內容、時段等相關事項調整變更及取消本活動之權利，如有任何異動，悉依本會解釋辦理，並得隨時補充公告通知。
2. 報名完成後如若取消，須於開課前一週（10/15 前）來電取消，以便處理退費事宜，否則視同報名後無法完成課程，保證金 500 元捐予董氏基金會。
3. 開課前三天，將以電話或 e-mail 通知開課事宜。
4. 活動期間，如遇天然災害（如颱風等），且臺北市政府發佈停止上班上課之公告，即行停課，不另行通知。
5. 本會得就活動進行錄音、攝影、錄影等記錄，於活動期間進行記錄所衍生之聲音、影像、照片、文字，得供本會後續相關活動之簡介、教學、課程行銷宣傳等目的之使用。於該使用範圍內，學員不得對本會主張任何權利。