

「健康樂活終身學習」

112 年度宜蘭縣高齡生活大學

112 年 9 月 14 日說明會

宜蘭縣高齡生活大學

海狗帶您上大學去讀冊

拚出宜蘭
Change to Thrive
好生活

指導單位 宜蘭縣議會

主辦單位 宜蘭縣政府

承辦單位 財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家

宜蘭縣公益彩券盈餘撥注

壹、緣起

人口老化可謂全球化的議題，根據預測從高齡社會轉為超高齡社會的歷程，我國與韓國並列全球第五(內政部統計處，2018；國家發展委員會，2013)；宜蘭屬於農村型縣市，工作機會較少，又逢雪山隧道開通，年輕人口紛紛北漂鄰近的雙北市尋求更好的發展，據統計宜蘭縣在1990年(民國79年)進入高齡化社會，2020年底宜蘭縣的高齡人口佔全縣人口比率為17.26%(宜蘭縣政府衛生局，2021)，晉升為高齡社會；又2021年1月底主計處國情統計報告指出，臺灣整體老化指數為128.7，其中宜蘭縣為148.9(行政院主計處，2021)，遠高於臺灣整體老化指數，顯示本縣高齡化問題嚴重，相當考驗縣內高齡照顧的量能。

為使宜蘭縣的高齡者增進身心靈健康，體驗學習生活，宜蘭縣政府自109年以來結合「不老遊學巴士-宜蘭PAPAGO」，讓高齡者透過動靜態課程的學習、參與社會互動，創造健康老化的愉悅生活，達到「活躍老化」的目的，乃是全國首創的創新方案，前三年的辦理由佛光大學承接，達到體驗大學、青銀共學共享的目標，112年度由財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家承接此案。

蘭陽仁愛之家擁有56年老人照顧經驗，老人福利慈善事業分成老人安養中心、特約日間照顧中心以及長照2.0社區服務三大類，專業團隊參考前三年佛光大學辦理之經驗，綜觀高齡者生理健康、心理健康、社會參與以及靈性安適四大層面來構思，以「生活美學」為課程架構，鼓勵高齡者看見生命中的美好，並以「進修班」為前三年計畫的延續，鼓勵高齡者「活到老、學到老」，人生在世的每一天，都在進修生命不同階段給予的課題，以期望回顧之時能肯定自我存在的價值，對自己說一句「不枉此生」。

貳、計畫目的

- 一、以活躍老化為目的，提升老年生活品質，並達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程。
- 二、結合縣內資源，營造社區共融。
- 三、增加縣內志願服務推廣的風氣，提升社會價值。
- 四、為宜蘭縣營造事件行銷以及故事行銷之效果。

參、計畫目標

- 一、結合「不老遊學巴士-宜蘭PAPAGO」，鼓勵高齡者走出社區，在多元優質的環境中學習。
- 二、透過動靜態課程的安排，使長者達到身心靈的平衡，創造健康老化的愉悅生活。
- 三、將靈性元素納入課程設計當中，協助高齡者自我統整、肯定自我的價值。
- 四、提供蛋奶蔬食自助餐，兼顧高齡者體內環保與營養均衡。
- 五、與在地產業結合，營造社區共融。
- 六、活動的辦理可增加志願服務推廣的風氣，提升社會價值。
- 七、本計畫會以影像紀錄片方式保存。

肆、服務對象

- 一、學員招收對象為本縣各類志工團體、社區發展協會、社區照顧關懷據點、社會福利團體等滿60歲以上之長者。
- 二、由宜蘭縣政府安排本縣高齡志工或社區滿60歲以上之長者參與本計畫之課程。

三、每一梯次結合「不老遊學巴士-宜蘭 PAPAGO」，招收 2 部遊覽車之學員，每車學員人數至少 30 名，至多 40 名為原則。

伍、 辦理方式

一、 由宜蘭縣政府結合本縣「不老遊學巴士-宜蘭 PAPAGO」，載送長者至蘭陽仁愛之家學習體驗，以及將長者載回當日原出發地。

陸、 行前準備

一、112 年 9 月 14 日辦理說明會，辦理地點在財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家。
二、報名相關資訊請洽蘭陽仁愛之家職小姐 03-9283880 分機 452；縣府社會處林小姐 03-9328822 分機 321。

柒、 辦理梯次

一、 辦理梯次情形

(一) 期程：112 年 10 月起至 113 年 4 月止

(二) 梯次：每週 2 天，共計 50 梯次

| 期數 | 112 年 | 113 年 | 總計 |
|---------------|--|-------------------------------------|---------|
| 日期 | 112 年 10 月 3 日-12 月 27 日 (10/17 無遊覽車延期) | 113 年 1 月 2 日-4 月 30 日 (2 月過年休息) | |
| 週期 | 第 1-12 週 | 第 13-26 週 | |
| 場次 | 23 場次 | 27 場次 | 50 場次 |
| 人數(1 天 80 人) | 1840 | 2160 | 4000 人次 |
| 社區數(1 天 2 社區) | 46 | 54 | 100 社區 |

二、 梯次時間

| 梯次 | 時間 | 梯次 | 時間 |
|----|-------------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | 112 年 10 月 03 日(二)08:00-13:00 | 26 | 113 年 01 月 09 日(二)08:00-13:00 |
| 2 | 112 年 10 月 04 日(三)08:00-13:00 | 27 | 113 年 01 月 10 日(三)08:00-13:00 |
| 3 | 112 年 10 月 18 日(三)08:00-13:00 | 28 | 113 年 01 月 16 日(二)08:00-13:00 |
| 4 | 112 年 10 月 24 日(二)08:00-13:00 | 29 | 113 年 01 月 17 日(三)08:00-13:00 |
| 5 | 112 年 10 月 25 日(三)08:00-13:00 | 30 | 113 年 01 月 23 日(二)08:00-13:00 |
| 6 | 112 年 10 月 31 日(二)08:00-13:00 | 31 | 113 年 01 月 24 日(三)08:00-13:00 |
| 7 | 112 年 11 月 01 日(三)08:00-13:00 | 32 | 113 年 01 月 30 日(二)08:00-13:00 |
| 8 | 112 年 11 月 07 日(二)08:00-13:00 | 33 | 113 年 01 月 31 日(三)08:00-13:00 |
| 9 | 112 年 11 月 08 日(三)08:00-13:00 | 34 | 113 年 03 月 05 日(二)08:00-13:00 |
| 10 | 112 年 11 月 14 日(二)08:00-13:00 | 35 | 113 年 03 月 06 日(三)08:00-13:00 |
| 11 | 112 年 11 月 15 日(三)08:00-13:00 | 36 | 113 年 03 月 12 日(二)08:00-13:00 |
| 12 | 112 年 11 月 21 日(二)08:00-13:00 | 37 | 113 年 03 月 13 日(三)08:00-13:00 |
| 13 | 112 年 11 月 22 日(三)08:00-13:00 | 38 | 113 年 03 月 19 日(二)08:00-13:00 |
| 14 | 112 年 11 月 28 日(二)08:00-13:00 | 39 | 113 年 03 月 20 日(三)08:00-13:00 |

| | | | |
|----|--------------------------|----|--------------------------|
| 15 | 112年11月29日(三)08:00-13:00 | 40 | 113年03月26日(二)08:00-13:00 |
| 16 | 112年12月05日(二)08:00-13:00 | 41 | 113年03月27日(三)08:00-13:00 |
| 17 | 112年12月06日(三)08:00-13:00 | 42 | 113年04月02日(二)08:00-13:00 |
| 18 | 112年12月12日(二)08:00-13:00 | 43 | 113年04月03日(三)08:00-13:00 |
| 19 | 112年12月13日(三)08:00-13:00 | 44 | 113年04月09日(二)08:00-13:00 |
| 20 | 112年12月19日(二)08:00-13:00 | 45 | 113年04月10日(三)08:00-13:00 |
| 21 | 112年12月20日(三)08:00-13:00 | 46 | 113年04月16日(二)08:00-13:00 |
| 22 | 112年12月26日(二)08:00-13:00 | 47 | 113年04月17日(三)08:00-13:00 |
| 23 | 112年12月27日(三)08:00-13:00 | 48 | 113年04月23日(二)08:00-13:00 |
| 24 | 113年01月02日(二)08:00-13:00 | 49 | 113年04月24日(三)08:00-13:00 |
| 25 | 113年01月03日(三)08:00-13:00 | 50 | 113年04月30日(二)08:00-13:00 |

捌、課程表

| 星期二 | 時間 | 活動項目 | 上課地點 | 人數 |
|-----|-------------|-------------------|---------|-----|
| | 08:00-08:40 | 集合及出發 | 中庭花園 | 80人 |
| | 08:40-09:30 | 1.心靈課程-幸福是什麼 | 福慧堂 | 80人 |
| | 09:40-10:30 | 2.知性課程-眼睛保養 | 福慧堂 | 80人 |
| | 10:40-11:30 | 3.知性課程-經絡穴道養生 | 福慧堂 | 80人 |
| | 11:30-12:00 | 學員拍照、合影時間 | 中庭花園 | 80人 |
| | 12:00-13:00 | 午餐、賦歸 | 香積齋 | 80人 |
| 星期三 | 時間 | 活動項目 | 上課地點 | 人數 |
| | 08:00-08:40 | 集合及出發 | 中庭花園 | 80人 |
| | 08:40-09:30 | 1.藝術課程-音樂 SPA | 福慧堂 | 80人 |
| | 09:40-10:30 | 2.(A車)藝術課程-佛光禪開心畫 | 福慧堂 | 40人 |
| | | 2.(B車)健康課程-筋肌報喜 | 活動中心 3F | 40人 |
| | 10:40-11:30 | 3.(B車)藝術課程-佛光禪開心畫 | 活動中心 3F | 40人 |
| | | 3.(A車)健康課程-筋肌報喜 | 福慧堂 | 40人 |
| | 11:30-12:00 | 學員拍照、合影時間 | 中庭花園 | 80人 |
| | 12:00-13:00 | 午餐、賦歸 | 香積齋 | 80人 |

※參與週二課程有送滾珠按摩器、參與週三課程有送纏繞畫紙相框

玖、報名步驟及方法

一、向社會處報名至額滿為止，每單位以報名一輛車為原則，每車搭乘人數上限 40 人(學員至少 30 人以上(52 年次以前出生即可)+陪同志工必須有 5 人以上。

二、若人數不足請單位請自行結合其他單位湊成一輛車，每車上限 40 人(搭乘人數如上述)；若單位自行結合為一輛車，請於報名名冊上分別填寫單位的單位全銜、聯絡人及電話。

三、確認報名梯次完成後，請各單位於上課日期的 14 天前，將報名名冊電子檔寄送至電子郵件：

1. 蘭陽仁愛之家報名窗口:職圓容 03-9283880 分機 452；信箱:s0910235@ecp.fgs.org.tw。

2. 縣府報名窗口:林育瑄 03-9328822 分機 321；信箱:a282848@mail.e-land.gov.tw。

◆ 相關報名電子檔，請至本府社會處網站-服務項目-社區發展服務-宜蘭縣高齡生活大學下載

四、各所責據點督導聯繫方式

| 鄉鎮 | 督導 | 分機 | 鄉鎮 | 督導 | 分機 |
|-------------|-----|-----|-------------|-----|-----|
| 冬山鄉 | 林昭岑 | 312 | 蘇澳鎮、大同鄉、南澳鄉 | 林楮脗 | 324 |
| 員山鄉、三星鄉 | 葉倩惠 | 315 | 羅東鎮 | 陳靜瑩 | 328 |
| 宜蘭市(北區)、頭城鎮 | 劉如山 | 316 | 五結鄉 | 張惠筠 | 330 |
| 宜蘭市(南區) | 曹藝馨 | 323 | 老盟單位 | 楊淑妃 | 329 |
| 礁溪鄉、壯圍鄉 | 陳彥融 | 322 | | | |

壹拾、報名名冊

112年宜蘭縣高齡生活大學(進修班)-報名名冊

說明:請詳填報名名冊,並於備註欄位註記課程當日之領隊(須留手機號碼,用於當日搭乘與司機的聯絡對象)及陪同志工。

注意事項:
 1、報名方式:向社會處報名至額滿為止,每單位以報名一輛車為原則,每車搭乘人數上限40人(學員至少30人以上(52年次以前出生即可)+陪同志工必須有5人以上,若人數不足請單位請自行結合其他單位湊成一輛車;若單位自行結合為一輛車,請於報名表上分別填寫單位的單位全銜、聯絡人及電話。
 2、請各單位於上課日期的14天前,將名冊寄送至蘭陽仁愛之家-職小組:s0910226@ecp.fga.org.tw,若為據點單位,可將報名名冊給所屬鄉鎮督導,報名連絡電話:蘭陽仁愛之家:03-9283880#452職小組,若有其他疑問可洽縣府社會處:03-9328822#321林小姐。

▲55歲以上原住民、50歲以上身心障礙者亦符合學員資格
 ▲若長者身分別不同(原住民、身障者或使用輪椅者),請於備註註記。
 ▲名冊中非上述符合學員資格之人員,皆列為志工。
 ▲請參與進修高齡生活大學之學員,務必攜帶「學習證照」,以利登錄學習時數。

| 單位全銜 | 宜蘭縣蘇澳鎮00社區發展協會 | | 聯絡人 | | 職稱 | | 手機號碼 | | | | |
|------|--|---|--------------|----|-------|----|--------------------|---------|---|-----|---|
| 乘車地址 | 請單位預估8:30前抵達上課地點,並務必注意司機工時不得超過8小時(行程含課程後之下午行程,請每個行程皆須預估搭乘時間) | | | | | | | 學員數 | 0 | 志工數 | 0 |
| | 上午 | 7:50出發:蘇澳鎮00路1號(00國小校門口旁)【蘇澳鎮00社區活動中心】→8:30抵達:礁溪鄉龍泉路81號(蘭陽仁愛之家) | | | | | 上課日期 | | | | |
| | 下午 | 13:00出發-13:30抵達:頭城鎮音雲路三段750號(蘭陽博物館)→15:00出發-15:10抵達:頭城鎮大坑路211號(滿山望海咖啡廳)→16:10返鄉 | | | | | 中午是否用餐(是否-餐館適合自助餐) | | | | |
| 序號 | 姓名 | 身分證 | 出生日期(民國.月.日) | 電話 | 緊急聯絡人 | 關係 | 緊急聯絡人電話 | 備註 | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | | 領隊/陪同志工 | | | |
| 37 | | | | | | | | 陪同志工 | | | |
| 38 | | | | | | | | 陪同志工 | | | |
| 39 | | | | | | | | 陪同志工 | | | |
| 40 | | | | | | | | 陪同志工 | | | |

★請至線上 google 表單報名梯次,再送報名名冊。

