

學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加，共同合作推動健康促進議題

樂齡課程相關議題-食農、旅行健走等健康促進課程

編號	1課程類型	2課程名稱	3課程介紹(20字以上)	4課程目標(20字以上)	5單元主題(20字以上)	6講師類別	7任課講師	8學歷(含科系)	9現職	10活動地點	11場次	12時數	13總時數	16備註
8	2-1	蛋月燒	蛋月燒是一種介於蛋糕與月餅之間的點心，形狀類似月餅，但使用較軟的餅皮，並常以鹹蛋黃或綠豆沙等餡料為主。它的做法通常是先製作餅皮麵團，將其包入內餡後壓模或放入杯中，再經過烘烤定型，最後塗上蛋液烘烤至金黃色，口感介於鬆軟蛋糕與香酥月餅之間。			專業實務工作者	黃文玉	南英高職綜合商科		仁德國小美香廚房	1	2	2	
9	2-1	從旅行中檢視身體健康狀況+DIY卡片製作	走出舒適圈才知道自己的不足，分享出國自由行種種有驚無險遭遇和應變處理方式！鼓勵學員走出去，不管國內外旅遊，路途的見聞和體力考驗都是增長自我生心靈最佳途徑！			專業實務工作者	陳慧楨	逢甲大學會計系、嘉義師院國資班		仁德國小東棟2樓	1	3	3	
10	1-2	腦力動起來，快樂不打結	以趣味遊戲與多元思考活動為核心，透過活化大腦的練習，有效延緩腦部退化，讓學員在輕鬆的氛圍中持續保持敏銳。課程同時結合肢體動作與認知挑戰，幫助提升專注力與反應靈活度，讓思考與行動更協調。除了腦力訓練，課程更強調互動交流，透過合作或小組競賽，促進人際連結與社交樂趣，讓大腦與心情都動起來！	1.透過遊戲與思考活動，延緩腦部退化。 2.協調動作與認知，提升專注力與靈活度。 3.在互動中合智 4.邊玩邊笑，讓心情放鬆更健康。	1.動腦防失智 2.手腦齊並用 3.團康好默契 4.快樂加分，壓力減分	專業實務工作者	蔡幸吟	國立臺南大學應用數學所在職專班 國立臺中教育大學語文教育學系		仁德國小東棟3樓	1	3	3	
11	2-1	冰心乳酪綠豆糕	冰心乳酪綠豆糕是一種免烘烤的點心，特色是在傳統綠豆糕內包入乳酪餡料。其做法是將煮熟並炒乾的綠豆沙、牛奶、奶油、糖粉等材料混合成餅皮，包入用乳酪製作的內餡後，再用模具壓製成型，最後冷藏使口感濕潤冰涼。			專業實務工作者	黃文玉	南英高職綜合商科		仁德國小美香廚房	1	2	2	

樂齡活動、社區與學校主管開會討論、會長與家長及安親班合作照片



樂齡學習中心開會與進行活動



樂齡學習中心開會與進行活動



樂齡媽媽們享受動手做樂趣



社區家長及學校主管開會



對學校提出相關建議並共同討論



對學校提出相關建議並共同討論



會長、校長一起討論合作推動健促議題



資源回收組志工說明推動健促議題



討論合作推動健促議題-家長分享



與安親班簽署合作推動健促議題



與安親班簽署合作推動健促議題



與安親班簽署合作推動健促議題