



臺南市 112 學年度金城國民中學健康促進相關增能活動成果表

| 活動名稱 | 安排課後輔導 |
|---|--|
| 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等) | |
|  |  |
| 說明：安排英文課課後輔導 | 說明：安排數學課課後輔導 |

臺南市 112 學年度金城國民中學健康促進相關增能活動成果表

| | |
|------|------------|
| 活動名稱 | 樂齡學習中心課程活動 |
|------|------------|

教育部補助各直轄市、縣（市）政府辦理112年度各鄉（鎮、市、區）

樂齡學習中心（樂齡學習示範中心）成果報告書

填表單位：臺南市安平區樂齡學習中心

申請單位：臺南市立金城國民中學

課程類別：■樂齡核心課程

課程地點：■樂齡中心本部 □村里拓點

| | | | | | | |
|--|---|------|----------------------------|----|----|---|
| 計畫名稱：居家安全『齡』跌倒 | | | | | | |
| 本部補助金額 | 新臺幣41萬80元整 | 辦理期間 | 自112年7月31日起 至112年7月31日止 | | | |
| 縣市（或承辦單位）自籌經費 | 新臺幣5萬5920元整 | | | | | |
| 活動場次或梯次 | 1場次 | 參與人次 | 男 | 26 | 女 | 6 |
| | | | 合計 | | 32 | |
| | | | 未達20人請敘明 開班理由 | | | |
| 附件 | 宣傳印刷品 ■課表或流程表或大綱 ■相片光碟 □課程滿意度分析資料 ※免附各類課程簽到表、講義資料、簡報、報名表、講師資料表等，上述資料請妥存各樂齡學習中心備查 | | | | | |
| 執行過程及成果概述（至少200字，針對該項課程之執行過程提報，以利檢核）： 長輩為何不能跌倒？因為每位跌倒者住院需花費9-13萬元，所以長者跌不起，而且跌倒會有什麼結果？曾經跌倒者因害怕再次跌倒，而現代家庭幾乎人人必須外出工作，而在生活中更依賴家人。 如何預防跌倒，要從肌力訓練、疾病診治、穿著合宜，長者跌倒的風險因子，每6個長輩有一個發生跌倒，每100個長者有8個跌倒就醫，曾經跌倒的長輩有很高的機會再次跌倒，所以要從防跌運動開始訓練，家人陪盼訓練，並從居家 | | | | | | |

環境改善做起，營造家裡友善空間。

效益評估（如問卷調查或學員回饋意見等，至少200字）：

每6個長輩有一個發生跌倒，每100個長者有8個跌倒就醫，曾經跌倒的長輩有很高的機會再次跌倒，每位跌倒者住院需花費9-13萬元，所以長者跌不起。

跌倒造成傷，嚴重者長期臥病，甚至死亡。曾經跌倒者因害怕再次跌倒，而在生活中更依賴家人。

跌倒原因有身體功能下降，生病、服用鎮靜藥物、穿著不當衣飾或鞋子、環境設施不當絆倒。因此，預防跌倒要從肌力訓練、疾病診治、穿著合宜，以及居家環境改善做起。

本次上課內容非常生活化，與學員息息相關，很多學員分享跌倒經驗，對於預防跌倒也能提出具體的看法，上課氣氛熱絡。

檢討與建議事項（針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填）：

備註：每一項成果報告檢具相片及說明，如統一撰寫，該課程類別之每一項子項活動，均需提供。

臺南市安平區樂齡學習中心-辦理各項活動成果照片

活動計畫名稱：居家安全『齡』跌倒



長者跌倒注意事項



按摩神經血管穴道



預防跌倒運動



預防跌倒運動



長者跌倒的危險性



自我練習防跌倒

教育部補助各直轄市、縣（市）政府辦理112年度各鄉（鎮、市、區）

樂齡學習中心（樂齡學習示範中心）成果報告書

填表單位：臺南市安平區樂齡學習中心

申請單位：臺南市立金城國民中學

課程類別：■樂齡核心課程-生活安全

課程地點：■樂齡中心本部□村里拓點

| | | | | | | |
|--|---|------|----------------------------|---|----|----|
| 計畫名稱：智慧養生.生活綠美化 | | | | | | |
| 本部補助金額 | 新臺幣41萬80元整 | 辦理期間 | 自112年8月25日起 至112年8月25日止 | | | |
| 縣市（或承辦單位）自籌經費 | 新臺幣5萬5920元整 | | | | | |
| 活動場次或梯次 | 1場次 | 參與人次 | 男 | 5 | 女 | 29 |
| | | | 合 計 | | 34 | |
| | | | 未達20人請敘明 開班理由 | | | |
| 附件 | 宣傳印刷品 ■課表或流程表或大綱 ■相片光碟 □課程滿意度分析資料 ※免附各類課程簽到表、講義資料、簡報、報名表、講師資料表等，上述資料請妥存各樂齡學習中心備查 | | | | | |
| 執行過程及成果概述（至少200字，針對該項課程之執行過程提報，以利檢核）： 安平區的家中，門口種植許多綠色植物，綠意盎然，讓人賞心悅目。尤其，在木製的多層斜梯花盆架上，巧思地擺放各種時尚美觀的黃金葛和左手香和蘆薈和紫蘇葉綠色盆栽，更顯現高雅清爽的氣息。這些可愛的盆栽，生機勃勃，不但增添教室的美感，也美化了四周環境，還可讓路人欣賞美麗的景致，不僅相當療癒，且洋溢著喜氣。 | | | | | | |

效益評估（如問卷調查或學員回饋意見等，至少200字）：

我們今年種植各種時尚美觀的黃金葛和左手香和蘆薈和紫蘇葉綠色盆栽，有的長輩種成生態盆，一盆中有種黃金葛和左手香和蘆薈和紫蘇葉，以上這些植物都須陽光和水，這些分盆後的綠色植物，綠意盎然，讓人賞心悅目相當療癒，且洋溢著喜氣。

檢討與建議事項（針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填）：

備註：每一項成果報告檢具相片及說明，如統一撰寫，該課程類別之每一項子項活動，均需提供。

臺南市安平區樂齡學習中心-辦理各項活動成果照片

活動計畫名稱：智慧養生.生活綠美化



講師解說花草植栽方式



講師解說花草植栽注意事項



學員開始採集花草



學員開始栽種



弄花拈草做出喜歡的樣式



全班學員每人皆變成花草藝術家

教育部補助各直轄市、縣（市）政府辦理112年度各鄉（鎮、市、區）

樂齡學習中心（樂齡學習示範中心）成果報告書

填表單位：臺南市安平區樂齡學習中心

申請單位：臺南市立金城國民中學

課程類別：■樂齡核心課程-運動保健

課程地點：■樂齡中心本部□村里拓點

| | | | | | | |
|---|---|------|----------------------------|---|----|----|
| 計畫名稱：大腦保健、健康無限 | | | | | | |
| 本部補助金額 | 新臺幣41萬80元整 | 辦理期間 | 自112年8月18日起 至112年8月18日止 | | | |
| 縣市（或承辦單位）自籌經費 | 新臺幣5萬5920元整 | | | | | |
| 活動場次或梯次 | 1場次 | 參與人次 | 男 | 6 | 女 | 17 |
| | | | 合 計 | | 23 | |
| | | | 未達20人請敘明 開班理由 | | | |
| 附件 | 宣傳印刷品 ■課表或流程表或大綱 ■相片光碟 □課程滿意度分析資料 ※免附各類課程簽到表、講義資料、簡報、報名表、講師資料表等，上述資料請妥存各樂齡學習中心備查 | | | | | |
| 執行過程及成果概述（至少200字，針對該項課程之執行過程提報，以利檢核）： 影片欣賞:我想念我自己，是享譽全球的語言學教授，她聰明獨立、對人生充滿熱情，有個同為教授且深愛她的丈夫約翰(亞歷鮑德溫 飾)與三個已長大成人的孩子，唯一煩惱只是小女兒莉蒂亞(克莉絲汀史都華 飾)放棄念大學而執意追求演員夢。慢跑時喪失方向感等一連串意外下失序。神經科醫生診斷她罹患了早發性且是遺傳性 PSI 基因變異的阿茲海默症，震驚崩潰的愛麗絲向家人透露病情，面對即將失去引以自豪的事業與獨立生活的能力。 | | | | | | |

效益評估（如問卷調查或學員回饋意見等，至少200字）：

大家都知道，對病人而言，最貴的就是「尊嚴」，那一份想要維持卻無法得逞的「尊嚴」隨著病情的惡化，勢必會煙消雲散。但一旦尊嚴沒有了，家人又該怎看待你？

甚至當你明明計畫要自殺卻到最後連自殺能力都失去的時候，該如何自處？...

〈我想念我自己〉裡最後所提供答案：雖然是老生常談但「愛」本來就是一切的支撐。

檢討與建議事項（針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填）：

備註：每一項成果報告檢具相片及說明，如統一撰寫，該課程類別之每一項子項活動，均需提供。

臺南市安平區樂齡學習中心-辦理各項活動成果照片

活動計畫名稱：大腦保健、健康無限



劇情觀看



劇情觀看



劇情觀看



觀看後心得



與學員相互討論



與學員相互討論