

斜槓樂齡生－解放年齡，永和共學共好社群計畫

階段性計畫目標	週數	日期 (預設每周五)	學習主題	課程大綱	計畫督導、講師
第一階段： 自我認知、增加活動力 對未來的想像與對社群的凝聚	1	2020/3/6	計畫組織性課程	相見歡	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘
	2	2020/3/13	樂齡學習	理想的老後：在地安老從探索展齡開始	陳懷萱
	3	2020/3/20	樂齡學習	建立安全溝通空間	陳亭亘
	4	2020/3/27	樂齡學習	自我探索整理：我是誰？	丁小媗
	5	2020/4/3		清明連假	
	6	2020/4/10	身體保健	健康危機與因應之道	簡怡雯 營養學博士
	7	2020/4/17	樂齡學習	自我探索整理：我的特質與渴望	丁小媗
	8	2020/4/24	身體保健	頭面部舒壓及按摩放鬆	谷德郁
	9	2020/5/1	計畫組織性課程	討論與分享、聚餐共學	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘
第二階段： 增加自主學習力	10	2020/5/8	樂齡學習	自我探索整理：認知與價值觀整理	丁小媗
	11	2020/5/15	身體保健	遠離肩頸痠痛，教你預防及緩解	谷德郁
	12	2020/5/22	樂齡學習	社會如何建構老年？：安可人生的理想圖像	陳懷萱
	13	2020/5/29	身體保健	生命期營養～老人期營養照顧重點	簡怡雯 營養學博士
	14	2020/6/5	樂齡學習	自我探索整理：情緒覺察與探索	丁小媗
	15	2020/6/12	身體保健	歡樂有氧輕適能	顏栢誼
	16	2020/6/19	計畫組織性課程	討論與分享、聚餐共學	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘
第三階段： 自我價值的建立	17	2020/6/26		端午連假	
	18	2020/7/3	樂齡學習	從「我」到「我們」：創造社區共老的社會設計	陳懷萱
	19	2020/7/10	社區服務	無齡世代·安心退休·老有所用	簡明山
	20	2020/7/17	樂齡學習	展齡電台：華人社會養老文化的「變與不變」	陳懷萱
	21	2020/7/24	身體保健	夏季養生飲食	簡怡雯 營養學博士
	22	2020/7/31	社區服務	社區的一堂課-透過桌遊看社區服務	簡明山
	23	2020/8/7	樂齡學習	我們都是「老」文青：創意高齡「老青春」	陳懷萱
	24	2020/8/14	計畫組織性課程	討論與分享、聚餐共學	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘
	25	2020/8/21	樂齡學習	手機操作小撇步&拍攝與修圖技巧	張育正
	26	2020/8/28	樂齡學習	園藝實作-綠手指	許婉鈴、莊皓然
	27	2020/9/4	身體保健	歡樂有氧輕適能	顏栢誼
	28	2020/9/11	樂齡學習	玩桌遊認識自己與他人	陳亭亘
29	2020/9/18	計畫組織性課程	討論與分享、聚餐共學	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘	
第四階段： 社群凝聚力、互助共老社群的支持網絡建立	30	2020/9/25	樂齡學習	科技、醫療視野下的在地安老的「智慧生活」	陳懷萱
	31	2020/10/2		中秋連假	
	32	2020/10/9		雙十連假	
	33	2020/10/16	身體保健	膝足常見傷害問題與處理	谷德郁
	34	2020/10/23	樂齡學習	助人溝通技巧	丁小媗
	35	2020/10/30	社區服務	社區的一堂課-透過自我與他人按摩保健做溝通媒介	簡明山
	36	2020/11/6	樂齡學習	藝術創作-版畫	莊皓然
	37	2020/11/13	計畫組織性課程	討論與分享、聚餐共學 邀請服務計畫對象的家人共同參與本次聚餐共學	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘
	38	2020/11/20	社區服務	在地城市走讀	陳秀鳳
	39	2020/11/27	樂齡學習	換位思考	陳亭亘
	40	2020/12/4	社區服務	社區的一堂課-社區服務-單位參訪	簡明山
	41	2020/12/11	樂齡學習	終身學習 文化養老	陳懷萱
	42	2020/12/18	計畫組織性課程	討論與分享、聚餐共學	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘
	43	2020/12/25	計畫組織性課程	聯歡會與成果展 本計畫成果分享與經驗交流 真人圖書館：參與計畫之樂齡生親自實地分享 互助共好共學、社區服務計畫的藍圖與願景 正式成立 斜槓樂齡共好行動站	計畫指導老師 丁小媗、陳懷萱、陳亭亘