**114年臺南市安平區安平國小樂齡學習中心課程**

**ㄧ、指導單位臺南市政府教育局**

**二、承辦單位：臺南市安平區安平國民小學**

**三、參與對象：凡是55歲以上之安平區社區人士（或臺南市民眾）皆歡迎參加、性別不拘**

**四、學習據點：臺南市安平國小（上課據點：安平區怡平路392號，電話：2996735）**

**五、費    用：完全免費  （若需斟收材料等費用的課程，會於內容中備註或另行通知）**

**六、報名方式：5月12日起上午9:00起至額滿為止，請全程參加。報名請電洽06-2996735轉810-817請踴躍報名參加(僅提供電話報名，無其他報名方式)。**

**七、有意參加的民眾自行報名，需自行完成相關個資告知後即報名完成(依公平原則勿請他人或為**

**他人報名，每通電話報名僅可1人)。**

**八、報名完成後若無法參加課程將由開課單位由報名候補人員進行學員替補，勿自行更替人員參加**

**課程。**

**114年台南市安平國小樂齡學習據點課程**

**一、課程主題：樂齡心靈成長 -- 開啟生命的樂章**

**二、團體活動內容：1.腦部活化 2.心靈成長 3紓壓與放鬆**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次 數 | 日 期  (星期一) | 主 題 | 內 容 |
| 第一次 | **5月19日**  **9:30-12:00** | 團體相見歡  我的生命線 | 1.介紹團體、自我介紹  2.回顧生命的故事與感受 |
| 第二次 | **5月26日**  **9:30-12:00** | 心情放輕鬆-  feel relaxed | 1.壓力與健康的關係  2.紓壓好方法 |
| 第三次 | **6月2日**  **9:30-12:00** | 公平對自己  多愛自己一點 | 1. 我是藝術家 2. 整合自己、不委屈 |
| 第四次 | **6月9日**  **9:30-12:00** | 讓快樂不孤單 | 尋找自我與生活平和互動的模式 |

(團體課程會隨成員需要做調整)

**講師簡介**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 講師 | 現職 | 經歷(證照) |
| 楊逸芳  心理師 | 芯寬欣  心理治療所院長 | 1.高雄醫學大學心理學系  2.國家臨床心理師執照  3.加拿大VSBAM國際芳療師認證  4.正向教養家長講師  5.中華民國圖板遊戲推廣協會師資認證  6.台南市數所高中職、國中、國小專案外聘心理師 |