

臺南市政府高齡友善城市

113 年 1 至 12 月相關局處社會參與成果

臺南市政府觀光旅遊局

台南散步導覽（包括府城藝文逛街趣、府城歷史散步孔廟線、府城歷史散步赤嵌線、老屋老店老生活、安平獅饗曲、老街五四三、安平運河南岸散步路線、五條港舊城漫遊日光線、五條港舊城漫遊星光線、鹽水月津港漫遊、新營甜糖文化漫遊、來去走讀 A 贏、尋覓探索神秘麻豆港、關子嶺溫泉鄉散步、關子嶺溫泉鄉散步親子路線）南區台灣第一鹽散步路線及大灣聚落散步路線等，共 17 條散步路線，以高齡長者、65 歲以上、擔任導覽解說員，截至 113 年 12 月 31 日止共 23 位，除注意、關注高齡長者擔任解說員之工作情形外，對參加各路線導覽服務之高齡長者遊客，請解說員隨時關注並提醒路程行走安全。

臺南市政府民政局

各區公所與里辦公處辦理地方特色活動、節慶活動、觀摩活動、健康講座、課程研習等相關計畫，鼓勵高齡者走出家門踴躍參與社會，藉由與群體互動增進生活品質，逐步落實及營造永續健康與活躍老化的高齡友善幸福城市，計 3,716 場次、高齡者參與 305,495 人次。

臺南市政府文化局

快樂藝文銀髮樂齡

一、本局辦理各項藝文展演活動、影片欣賞、講座、研習等活動，提高銀髮族參與藝文活動意願，共計超過180場，參加人數至少50,000人。

1. 《2024臺南行春活動》：臺南、歸仁、台江文化中心於春節到元宵，從廳館到廟埕，邀請全家一起《四季美滿》好過年。共計表演17場次、展覽3場次，參加人次44,197人。
2. 《沙龍影片欣賞》：臺南文中心於藝文沙龍舉辦週末《影片欣賞》，透過大螢幕播放多元題材優質影片，提供輕鬆愉悅且難忘的視覺饗宴，共計121場次，參加人次2,420人。
3. 《周末夜聚場》：臺南文中心藝文沙龍為滿足觀眾對藝術的好奇，不定期舉辦《周末夜聚場》，規劃與藝術、音樂、人文、史哲等講座，編織出多

元的藝術生活。共計辦理10場次，參加人次280人。

4. 《週休二日星光音樂廣場》：臺南文中心戶外星光音樂廣場於母親節期間舉辦爵士週主題音樂饗宴，邀請大小朋友與長者走出戶外，藝起走進爵士世界，共度暖心午後時光。共計演出3場次，參加人次760人。
5. 《臺南400紀念音樂會》：臺南文中心戶外假日廣場於12月7日舉辦《臺南400紀念音樂會》，用各類歌曲描述臺灣過去400年的經歷，以樂曲唱出臺南400，邀請全家陪同長者一起來參與，用歌聲來了解臺灣近代史的音樂饗宴！藉由音樂會將全家凝聚一起，留下與「臺南400」的共同回憶。參加人次1,000餘人。
6. 「創齡光彩·悠活社區」：延續歸仁文化中心與和通文教基金會規畫樂齡友善藝術課程，於113年續辦理「創齡光彩·悠活社區」：2024歸仁樂齡2.0課程，希望將創作的種子散播至社區，讓藝術成為生命中美好的光。113年共辦理4個社區，共計120位長者參加。
7. 台江文化中心《洄·家》：台江文化中心結合安南區公所、土城子鄉音劇團、登陸社區發展協會、城西社區發展協會、崑山科技大學空間設計系餘11月2日辦理舞台劇《洄·家》演出，全劇分為「討海人生」、「圍海佔地」、「離鄉」、「虎爺借錢」、「相放伴」、「黃昏的故鄉」，劇中素人演員橫跨四代，真實述說著他們對家鄉台江的回憶與盼望，期能喚醒觀眾對「人與土地」的家鄉情感，反思台江在現代化衝擊下，正面臨的危機與轉機。參加人次271人。

二、臺南市立圖書館購置健康養生、老人居家、銀髮族相關主題圖書共計748,388冊，並舉辦主題書展、健康活動遊戲或諮詢，提供高齡者生活相關知識及終身學習之資源。

1. 「樂齡藝術創作 DIY 工作坊」：由台江文化中心圖書館於2月3日辦理樂齡相關活動，邀請銀髮民眾動手 DIY 製作屬於自己的實用編織 X 手機掛繩，參與人次共計45人。
2. 市立圖書館總館及分館：
 - 熟齡繪本療癒共讀。
 - 學習如何拍出有故事感的構圖&AI 影響雜談。
 - 符合113年樂齡讀者最喜愛閱讀的前20種圖書與期刊種類需求：全市65歲以上讀者喜愛閱讀的期刊為今周刊、商業周刊、財訊、先探、快樂廚房、天下、康健等。
 - 延續「失智友善館」的服務理念，新總館113年度持續與奇美醫療財團法人奇美醫院共同規劃，辦理「樂齡生活處方籤」健康系列講座，推廣「預防勝於治療」進而達成疾病預防，從6月至10月，每月辦理2場講座，從醫療保健到身心靈照護，讀者參與踴躍。10場健康講座，吸

引近400人次參與。

- 輔導全市圖書館結合閱讀元素，辦理樂齡族群喜歡的手作活動、動動腦力玩桌遊系列活動，養生健康及退休生活等講座與書展，113年共辦理271場，2萬6,488人次參與。

三、 本局針對65歲以上高齡者古蹟門票優惠共計9萬2,982人，佔全體參觀人數6.56%，藉以增加其參觀古蹟意願。

四、 本局轄管古蹟景點之導覽解說員共20人，其中高齡解說員共有10人，使高齡者能持續服務貢獻。



說明：日本舞蹈學習課程



說明：香道體驗課程



說明：蝶谷巴特課程



說明：音波泛流課程



說明：日本文化學習課程



說明：臺南歷史走讀課程



說明：高齡解說員於赤崁樓進行導覽



說明：高齡解說員於安平古堡進行導覽



說明：高齡者參觀赤崁樓合照



說明：高齡者參觀樹屋



說明：新總館辦理『樂齡生活處方籤』晚美人生手作紓壓



說明：新總館辦理『樂齡生活處方籤』廚藝生活灶顧高齡健康好滋味



說明：公園總館辦理「後青春閱讀配方【樂齡工作坊】故事櫥窗插畫」



說明：公園總館辦理「後青春閱讀配方【樂齡工作坊】一起療聊吧，樂齡講座+藝術治療工作坊」



說明：東區裕文圖書館辦理-古都地景色鉛筆



說明：東區裕文圖書館辦理-老屋顏老屋時態講座



說明：鹽埕圖書館辦理-繪台南-在地滋味環保杯



說明：鹽埕圖書館辦理-科技生活美拍教學



說明：113.01.20 講座-圓滿一生，由我導演



說明：113.02.03 講座-防癌小撇步-健康鬥陣來



說明：113.04.13 講座-音樂聊心，聲音療心——音樂「聊」癒力



說明：113.04.27 講座-第三人生《創齡學》



說明：113.10.19 講座-快樂有約-走馬看花
樂逍遙



說明：113.12.7 講座-如何預防失智症



說明：噍吧哖事件紀念園區合作歷史餐食，
於活動販售推廣



說明：噍吧哖事件紀念園區辦理認識失智
症課程



說明：水道博物館高齡志工協助暑期夏令
營活動



說明：水道博物館高齡志工支援館慶攀樹
體驗活動

壹、樂齡學習中心

一、現況：

本市樂齡學習中心共計 38 所，結合地方產業各有特色，是全臺灣率先完成區區有樂齡的直轄市，並以「生活安全」、「運動保健」、「心靈成長」、「人際關係」、「社會參與」五大核心領域，將樂齡學習分為核心課程、自主規劃課程、貢獻服務課程及樂齡學習社團，提供多元學習管道，使高齡者能有效學習、增能、改變進而持續服務貢獻。113 年 1 至 12 月合計開辦 8,414 場次，高齡長者 19 萬 9,515 人次參與學習。

二、相關課程及活動

1. 「樂齡數位教材應用與教學」課程

教育局將科技導入高齡者的生活，打造符合時代趨勢的樂齡學習教育，樂齡中心與數位學習中心結合，落實高齡教育目標，除了一般數位產品教學運用外，還融入了資安意識與基礎知識養成。除此之外，也將運動結合科技，使樂齡者在天氣狀況不佳時能在家中活動自身筋骨。113 年 1 至 12 月共執行 92 場有關樂齡數位教材應用與教學，計 2,098 人參與。

2. 詐騙防治宣導課程

教育局提供內政部警政署及本市打詐臺南隊防詐宣導團有關詐騙防治之相關影片及資訊，於樂齡中心之網頁及社群媒體推播及宣導；另教育局亦辦理 113 年臺南市「爺奶 youtuber 樂齡好好拍」一短片甄選活動，鼓勵樂齡中心將反詐騙主題透過短劇等方式拍攝影片，強化宣導防詐觀念。

本市樂齡中心於課程中融入預防詐騙之內容，讓樂齡者提高媒體素養，強化分辨假訊息、假新聞之能力，瞭解常見網路、電話及投資詐騙之手法及因應策略，增進金融保護及法律權益等知能，避免受騙風險。113 年 1 至 12 月共執行 144 場有關預防詐騙之課程，計 3,719 人參與。

3. 臺南 400，「銀」向精彩--南市樂齡嘉年華閃亮登場

於 113 年 6 月 15 日臺南建城邁入 400 年，為展現臺南多元文化學習的成果，現場表演及闖關活動皆是由樂齡長輩發揮創意，融合政令宣

導課題，如：失智防治、交通安全、資訊安全、反詐騙及環境教育等議題，並搭配樂齡核心課程，展現多元動態活力，邀請參觀民眾現場同樂，一起活化腦力。「臺南 400 全民教育：當我們一起走過～臺南樂齡的過去與未來」樂齡嘉年華活動，由本市樂齡學習示範中心的「金獅樂齡瓏」表演作為開場，以民間說唱形式道出臺南高齡教育的演變，為活動揭開序幕。活動流程特別安排榮獲教育部第六屆樂齡教育奉獻獎團體優等獎的大內區環湖樂齡中心嚴秀鳳執行長代表獻獎，展現本市在推動偏鄉高齡教育方面深受肯定；現場除了有阿公阿嬤在舞台賣力演出，更有各區樂齡中心所設計的特色闖關活動，讓民眾一起同樂。活動當日計超過 350 人次參與。

4. 高齡交通安全教育推廣

辦理本市 113 年度高齡交通安全教育推廣計畫，由本市路老師團隊執行交通安全教育宣講，以十大肇事路口為主要宣講定點（包含學甲區、麻豆區、玉井區及官田區等），同時配合本市樂齡學習中心、關懷據點、日照中心等單位共同參與交通安全教育推廣，期能提升國人對高齡者交通安全的重視，進而降低高齡者交通事故發生，打造一個安全友善的用路環境，建構安全、健康的高齡社會。113 年 1 至 12 月共執行 56 場交通安全推廣課程，計 1,951 人參與。

5. 樂齡專業人員（一般講師）培訓課程

為提升樂齡學習專業人員專業素養與教學知能，本市自 109 年起自行辦理樂齡學習專業人員(一般講師)培訓課程，協助樂齡學習機構實施核心課程規劃及教學。113 年度課程於 9 月 5 日、12 至 13 日、20 日、27 日及 10 月 4 日於本市樂齡學習示範中心，分兩階段辦理，共錄取 55 名講師參訓。除教育部規定之高齡教育專業課程外，113 年度納入性別平等、高齡交通安全及失智友善等重要議題，期許能培育出同時具備高齡教育專業，又能符應社會趨勢的樂齡講師，增進本市樂齡課程之學習品質。

三、成果照片



113 年 1 月 26 日「樂齡數位教材應用與教學」課程，融入了資安意識與基礎知識養成以及將運動結合科技。



113 年 6 月 15 日 2024 年臺南 400,「銀」向精彩—南市樂齡嘉年華閃亮登場。



113 年度高齡交通安全教育推廣計畫，由本市路老師團隊執行交通安全教育宣講，配合樂齡學習中心課程，深入鄰里。

貳、社區大學

一、現況：

本市設有 7 所社區大學，旨在鼓勵終身學習，同時促進市民之公共參與，使年長者能增進其專業知識，實踐活到老學到老的精神。113 年計開設 1,611 門課程，學員人數為 22,270 人，其中高齡者學員計有 4,060 人參與，達總學員人數之 18.23%。

二、相關課程與活動

1. 臺南社區大學

開設「身後學身心照護-睡好防衰老、高齡社會想像與思考—長照社福」等課程，讓高齡者從醫學、護理的角度，辨別內科疾病引起的睡眠障礙，自然而然找回最好的療癒，並了解長照的現況與社會福利。「繪本故事陪伴自己和家人-青銀共照」將繪本共讀的感受內化，學習自我對話也分享給家人，透過課程社群協助進入社區做教與學回饋服務，帶領長者勾勒溫暖的生命經驗。「身後學：好好說再見，人生畢典」，從心理諮商層面，重新面對自己，與這一生相會的人事物，好好地說再見，不留遺憾！一起共學，想像一場生前告別式，如何成為生命之旅的畢業典禮。

2. 永康社區大學

開設「身心靈瑜珈」、「頌鉢紓壓瑜珈」、「愛笑人生，找出生命自癒力」課程，讓高齡者從運動維持肌力，重視生理健康。另一方面從課程帶領高齡者從「笑」達到減壓，間接刺激腦部和面部的神經，延緩大腦萎縮和面部肌肉老化。帶給人更開心與正面的思維，減少失能，失智，失憶和憂鬱的風險，實踐健康樂活人生。

3. 南關社區大學

開設「舞出青春」課程，推廣國際標準舞，隨著舞步調整舞步韻律，學員在學習當中體驗舞蹈樂趣與美感，並鍛鍊健康身體。「難得糊塗學南胡」課程提升國民藝術素養，且藉由社區活動作動態表演，已累積自身舞台經驗。「陳氏太極拳」老架太極為一項身心靈高級養生運動，以實戰及防身戰術運用、兵器攻防教導、鍛鍊，達強身、健康之養生目的。

4. 新化社區大學

開設「老大人學堂~邁向健康老化」透過課堂討論的方式，讓學員更加了解長照政策與社會老化趨勢的變化，並以正向的態度去面對老化與死亡。「手腦並用樂悠遊」、「中坑有藝思~聽見社區ㄟ故事」透過肢體運動與畫說社區生活二大主題，在分組遊戲與多人表演活動中，記錄社區長輩的過往回憶與活動筋骨。農村地區長輩多以務農為主，然長期務農之下，許多長者身體已然受職業傷害所累，「健康好活力~手作樂生活」課程透過簡單及生活化的保健技巧，讓長輩不僅可以健康自理，也透過繪畫、手作、肢體運動的多元活動設計，讓學習者更加認識自己的身體，學會讓自己身心都健康的生活方式。

5. 北門社區大學

開設「健康經絡輕鬆學 DIY」課程，推廣養生保健之觀念，了解人體之實用穴道並運用在日常生活，開啟自身的「自癒能力」，用最自然輕鬆的力量讓身體達到健康的本能。開設「社區影像力-手機攝影很簡單」課程，

教導高齡者使用手機紀錄生活影像，使學員的生活更加便利有趣；還有「拳擊有氧」、「肌情舞動有氧」、「敦煌能量伸展健康律動」，配合節奏、旋律、動作，感應身體與音樂的契合，「全腦動能-健腦強身」、「八字能量磁場與醫易」推動藝術無限的空間豐富自我，讓高齡者多想像與思考，防止腦部退化，並訓練身體協調性。

6. 曾文社區大學

開設「社區傳統民俗技藝表演：採紅菱-銀髮樂活班」藉由宣揚社區傳統民俗技藝，讓高齡者參加社大課程，減少獨處時間，培養銀髮樂活；辦理「宗教教育參訪」、「水面劇」社群藝術工作坊—照顧者社會處方箋」、「參與蔴荳聚落尪祖夜祭」等活動，以宗教、戲劇療癒工作坊來協助照顧者探討照顧議題，透過此活動，進進高齡學員的身心健康，同時保存傳統民藝。

7. 新營社區大學

開設「元氣生活—粉彩用心畫」、「芳香心世界—香癒幸福心理學」，不只是學習技藝，培養生活美學，更一起探索療癒高齡者的心理。開設「關於健康-動出好肌力，吃出好食力」、「後壁-體適能動一動，健康好自在」、「活力養生瑜伽」，推廣體適能與肌力運動的觀念，了解如何有效地運動，以及該怎麼正確地健康飲食，並能為自己規劃屬於自己的運動生活，藉由芳香調理，自然養生，培養優雅健康人生。

三、成果照片：

	
<身後學>聽音樂說話－音樂之於照護	<身後學>聽音樂說話－音樂之於照護
	
<繪本故事陪伴自己和家人>日照中心實習 2	<繪本故事陪伴自己和家人>日照中心實習 1
	
<身後學>好好說再見，人生畢典	<身後學>高齡社會想像與思考－長照社福篇



<身後學>身後想像與體驗：探訪南華大學生命教育意象館



<身後學>身後想像與體驗：探訪南華大學生命教育意象館



安南區南興里活動中心
由綠交通研究社三位成員引領長輩共學，善用網路資源，導讀社區道路空間，認識路權



東區東光里活動中心
由綠交通研究社三位成員引領長輩共學，設計路權遊戲，引領長輩認識主次幹道，道路標線與標誌的識別，提升生活安全感知

臺南市政府體育局

壹、高齡者體育活動

為促進高齡者保持良好的運動習慣並提升自我的身體適能，並養成自發性規律運動，113 年補助各項高齡者體育活動共計 484 場次，高齡者參與總人次為 15,354 人次。另進入本市永華國民運動中心、市立游泳池、新營游泳池運動之高齡者達 97,118 人次。並於本局官網設置防詐騙專區，提醒民眾應提高警覺審慎評估風險。

一、臺南市永華國民運動中心：提供樂齡卡申請，針對設籍本市 65 歲（含）

以上民眾憑相關證件辦理，享有優惠票價及公益時段免費提供高齡者運動。

1. 公益時段如下：

(1) 游泳池、體適能中心：平日 08:00 至 10:00 及 14:00 至 16:00、例假日 08:00 至 10:00。

(2) 球場：平日 08:00 至 10:00。

2. 113 年於公益時段高齡者運動人次達 87,293 人次。

二、臺南市立游泳池：開放時間如下：

1. 室內游泳池：全年開放 06:00 至 11:30 及 13:00 至 21:30(清場時間 11:30~13:00)。

2. 室外游泳池：

(1) 4-10 月：晨泳：06:00 至 08:00、早場：09:00 至 11:30、午場：13:00 至 17:00、晚場：18:00 至 21:00（4、5、10 月）、18:00 至 21:30（6、7、8、9 月）。

(2) 11-3 月：僅開放晨泳。

3. 體適能中心：全年開放 06:00 至 22:00。

4. 113 年高齡者購買優惠票入場人次：體適能 379 位、游泳池 9,226 位，共 9,605 人次。

三、新營游泳池：全時段提供 65 歲（含）以上民眾採優惠票價進場，開放時間如下：

1. 冬季時段：11 月至 3 月 05:00 至 09:00。

2. 夏季時段：4 月至 10 月。

(1) 週一至週五 05:00 至 09:00，17:00 至 21:00

(2) 週六至週日 05:00 至 11:00，15:00 至 21:00

3. 6 月至 8 月每日加開 13:30 至 16:30。

4. 113 年於優惠時段高齡者運動人次達：220 人次（因 113 年進行整修工程）。

113 年高齡者各項體育活動一覽						
序	補助團體名稱/市府自辦	計畫名稱	場次數	高齡者參與人次	活動日期	活動地點
1	臺南市白河區體育會	113 年新營體育-來去好漢坡健行活動	1	150	113/05/26	關子嶺好漢坡
2		113 年丹道氣功運動研習活動	6	150	113/06/03-07 113/06/08	新營體育場
3		113 年舞夜場舞蹈觀摩活動	1	150	113/10/27	新營區育德工家上樂廣場
4		113 年新營區運動家族登山健行活動	1	150	113/10/20	梅嶺風景區登山步道
5	臺南市佳里區體育會	113 年臺南市太極氣功研習營	42	25	113/03/04-113/04/20	佳里區信義國民小學中庭
6		113 年臺南市登山健行活動	1	160	113/03/03	關子嶺大凍山
7	臺南市白河區體育會	113 年太極拳養生功	4	60	113/03/06 113/03/09 113/03/13 113/03/16	臺南市白河區運動公園
8		113 年度國民健康操研習班	42	40	113/03/03-113/05/04	臺南市白河區運動公園
9		113 年度全民健走找活力暨反詐騙宣傳活動	1	300	113/03/09	白河玉豐木棉花道
10	臺南市歸仁區體育會	113 年快樂志工成長營	1	87	113/05/16	臺南市歸仁仁壽宮
11		113 年太極十八式氣功研習	1	105	113/05/26	臺南市歸仁仁壽宮

12	臺南市體育總會木球委員會	113 年臺南市主委盃全國木球錦標賽	1	350	113/04/20	新化體育公園
13		113 年臺南市市長盃中小學木球錦標賽	1	150	113/09/21	大橋國中木球場
14	臺南市體育總會運動舞蹈委員會	113 年臺南市市長盃土風舞創作暨颯舞競賽	1	400	113/05/25	臺南市新營區南瀛堂
15		臺南市土風舞統一教材教練研習活動	1	100	113/04/13	臺南市新營區南瀛堂
16	臺南市體育總會太極拳委員會	113 年「全民運動會套路講習會」	4	60	113/03/15 113/03/17 113/03/22 113/03/24	平實公園
17		113 年臺南市第二屆市長盃全國太極拳錦標賽	1	110	113/05/19	臺南市立復興國中
18		113 年臺南市太極拳推手研習班	4	60	113/03/29 113/03/31 113/04/05 113/04/07	平實公園
19		113 年臺南市冬令營一太極拳推手運動研習會	4	60	113/01/28	臺南市太極拳推手訓練中心
20	臺南市體育總會元極舞委員會	113 年元極舞觀摩賽暨元極日	1	200	113/09/15	北區立人國小風雨球場
21	臺南市體育總會太極拳推手委員會	113 年臺南市冬令營一太極拳推手運動研習會	1	100	113/01/28	臺南市太極拳推手訓練中心
22		113 年臺南市第 22 屆中正盃太極拳推手錦標賽	1	110	113/03/24	臺南市太極拳推手訓練中心
23		113 年臺南市夏令營一太極拳推手運動研習會	1	100	113/08/25	臺南市太極拳推手訓練中心
24		113 年臺南市第十一屆市長盃太極拳推手錦標賽	1	110	113/07/07	臺南市太極拳推手訓練中心
25	臺南市體育總會地面高爾夫委員會	113 年臺南市敦睦鄰盃全國地面高爾夫球錦標賽	1	300	113/04/13	臺南市安定區體育運動公園
26		113 年臺南市市長盃全國地面高爾夫球錦標賽	2	300	113/10/05 113/10/13	

27	臺南市體育總會滾球委員會	113 年臺南市市長盃法式滾球錦標賽	1	215	113/05/04	文平法式滾球場
28		113 年臺南市主委盃法式滾球錦標賽	3	300	113/10/5 113/10/6 113/11/9	文平法式滾球場
29		113 年教練暨裁判增能進修研習會	2	100	113/07/13 113/09/28	文平里活動中心
30	臺南市體育總會體育志工委員會	113 年臺南市體育志工大會師暨登山健走活動	1	78	113/04/14	新化區中興林場
31	臺南市體育總會高智爾球委員會	113 年臺南市高智爾球推廣研習	1	54	113/03/10	東興公園
32		113 年臺南市高智爾球裁判教練增能研習	1	60	113/10/13	臺南市億載公園
33		113 年臺南市市長盃高智爾球錦標賽	1	200	113/05/19	臺南市政府西側廣場
34		113 年臺南市高智爾球推廣研習	1	60	113/06/23	臺南市億載公園
35	臺南市體育總會匹克球委員會	113 年臺南市各級匹克球教練增能講習會	3	40	113/07/05-07	安平區華府匹克球場
36		113 年臺南市各級匹克球裁判增能講習會	2	40	113/05/18-19	安平區華府匹克球場/國平里活動中心
37		113 年臺南市主委盃匹克球錦標賽	2	100	113/11/02-03	安平區華府匹克球場
38		113 年臺南市市長盃匹克球錦標賽	2	200	113/06/01-02	安平區華府匹克球場
39	臺南市體育總會土風舞委員會	113 年臺南市市長盃土風舞創作暨颯舞競賽	1	440	113/05/25	臺南市新營區南瀛堂
合計			147	5,774		

113 年高齡者各項體育活動一覽

序	補助團體名稱/市府自辦	計畫名稱	場次數	高齡者參與人次	活動日期	活動地點
1	東山區公所	東山區第三屆歡樂高爾夫球擊準推桿賽	1	50	113/10/13	東山區運動公園
2	善化區公所	臺南市善化區113年槌球邀請賽	4	240	113/04/29 113/05/01 113/05/02 113/05/04	善化國小棒球場 安定體育運動公園
3	安定區公所	113年「安定盃」地面高爾夫球錦標賽	1	320	113/09/08	安定體育運動公園
4	北區區公所	健康樂活養肌場	4	140	113/04/02 113/04/09 113/04/16 113/04/23	安民社區活動中心
5	中西區公所	室內法式滾球友誼賽暨推廣課程	5	310	113/07/02 113/07/04 113/07/10 113/07/16 113/08/03	中西區里/社區活動中心、進學國小進學堂
6	安平區公所	第一屆臺南市安平區長盃法式滾球錦標賽	1	50	113/06/01	安平區文平法式滾球場
7		113年第十三屆臺南市「安平盃」木球錦標賽	1	150	113/10/12	安平區公所圖書館旁綠草地
8	南區區公所	113年臺南市南區特色體育木球錦標賽	1	50	113/04/14	臺南市木球協會木球場
9		臺南市南區113年長青槌球邀請賽	1	70	113/03/23-113/03/24	南區喜樹專用槌球場
10	仁德區公所	113年臺南市仁德區特色體育木球錦標賽	1	100	113/04/07	仁德木球場
11		113年臺南市仁德區特色體育槌球邀請賽	1	90	113/06/22	仁德運動公園槌球場
合計			21	1,570		

運動 i 臺灣 2.0 計畫						
序	補助團體名稱/市府自辦	計畫名稱	場次數	高齡者參與人次	活動日期	活動地點
1	國立成功大學	體育運動課程專案-智能身體，敏捷心智-手眼協調訓練班	38	1,035	113/03/12-113/08/12	合興里活動中心 仁愛里活動中心等
2		台南 400，健行 400	97	2,297	113/02/01-113/10/31	成功大學健康休閒中心（勝利校區） 北區重興里活動中心 六甲區菁埔里辦公室 成功大學榕園成果發表 北區長勝里活動中心
3	中信金融管理學院	七股區樹林里社區體適能促進計畫	16	464	113/03/05-113/04/30	七股樹林活動中心
4	臺南市佳里區體育會	113 年元極舞樂活運動嘉年華	1	80	113/5/26	佳里羽球館
5	中信科技大學	2024 銀接健康 Chill 嗨嗨	36	1,080	113/02/06-113/10/30	港東社區、東勢寮社區、新化區東榮社區發展協會、文康育樂中心、七甲社區等
6	社團法人臺南市體育總會	113 年樂趣化地面高爾夫球樂齡銀髮運動指導班	16	280	113/03/27-113/05/25	臺南市北門區北門國小玉湖分校
7	台南市立醫院	臺南市 113 年度銀髮族檢測計畫	14	404	113/03/04-113/10/08	成功大學健康休閒中心、長勝里活動中心、重興社區活動中心、臺南市南區大恩社區、國宅社區、菁埔里活動中心、西和里活動中心等
8	臺南市白河區體育會	113 年長青銀髮健身班	65	1,570	113/03/01-113/05/26	白河 2 號運動公園
9	社團法人臺南市體育總會、臺南市新營區公所（共同合辦）	運動 I 臺灣 2.0 運動健身指導班-銀髮族土風舞樂活指導班	33	800	113/08/05-113/09/28	新營區綠都心公園、公誠國小籃球場、民治中心南瀛堂
合計			316	8,010		



說明: 中信科技大學 2024 銀接健康 Chill 嗨嗨-七甲社區照片



說明: 中信金融管理學院體適能促進計畫照片



說明: 成功大學仁愛里手眼協調訓練班照片



說明: 113 年樂趣化地面高爾夫球樂齡銀髮運動指導班照片



說明: 113 年長青銀髮健身班成果展示照片



說明: 銀髮族土風舞樂活指導班成果展示照片

臺南市政府農業局

綠色照顧計畫

一、臺南市 15 個社區綠色照顧計畫

- (一) 為提倡農村社區綠色照顧理念，對於農村高齡者之照顧，依需求加強社區參與、文化傳承、飲食營養、心理健康、知識建立、手作課程、運動休閒與友善環境等層面，以綠場域、綠飲食、綠療育及綠陪伴四面向為主軸，推動農村社區綠色照顧工作。

113 年臺南市綠照計畫(農業部核定)社區			
項次	補助單位	計畫名稱	計畫項目
1	臺南市佳里區興化社區發展協會	臺南市佳里區興化社區綠色照顧計畫(第一年)	綠飲食、綠療育、綠陪伴
2	臺南市將軍區馬沙溝社區發展協會	臺南市將軍區馬沙溝社區發展協會綠色照顧計畫(第一年)	綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴
3	臺南市後壁區嘉苓社區發展協會	臺南市後壁區嘉苓社區綠色照顧計畫(第一年)	綠場域、綠飲食、綠療育
4	臺南市白河區虎山社區發展協會	臺南市白河區虎山社區發展協會綠色照顧計畫(第一年)	綠飲食、綠療育、綠陪伴
5	臺南市柳營區果毅社區發展協會	歡喜園藝喜做伴_臺南市柳營區果毅社區發展協會(第二年)	綠飲食、綠療育、綠陪伴
6	臺南市白河區詔安社區發展協會	臺南市白河區詔安社區綠色照顧計畫(第二年)	綠飲食、綠療育
7	臺南市南化區北寮社區發展協會	臺南市南化區北寮社區綠色照顧計畫(第二年)	綠飲食、綠療育
8	臺南市善化區溪美社區發展協會	臺南市善化區溪美社區綠色照顧計畫(第二年)	綠飲食、綠療育、綠陪伴
9	臺南市佳里區延平社區發展協會	延平社區樂齡綠色照顧計畫(第三年)	綠飲食、綠療育、綠陪伴
10	臺南市龍崎永續發展協會	「臺南市龍崎永續發展協會_豐藝竹食綠活永續(第三年)」	綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴
11	臺南市左鎮區公館社區發展協會	臺南市左鎮區公館社區發展協會-銀髮展活力綠色照顧計畫(第三年)	綠飲食、綠療育、綠陪伴
12	臺南市東山區聖賢社區發展協會	臺南市東山區聖賢社區綠色照顧計畫(第三年)	綠場域、綠飲食、綠療育
13	臺南市白河區草店社區發展協會	臺南市白河區草店社區發展協會	綠場域、綠飲食、綠療育

113 年臺南市綠照計畫(農業部核定)社區			
項次	補助單位	計畫名稱	計畫項目
	店社區發展協會	會綠色照顧計畫(第三年)	育、綠陪伴
14	台南市後壁區竹新社區發展協會	台南市後壁區竹新社區發展協會農村社區綠色照顧計畫(第三年)	綠場域、綠飲食、綠陪伴
15	臺南市後壁區頂長社區發展協會	長短樹之綠色照顧計畫(第三年)	綠飲食、綠療育、綠陪伴

(二))113 年各社區綠色照顧計畫，共計辦理綠場域如不彎腰菜園面積改善 1.214 公頃，綠飲食共餐及送餐每週受惠 893 人，開發菜單製作食譜 18 道菜，綠療育辦理長者健康促進活動課程 1,199 小時，綠陪伴每週關懷 413 位長者。

項次	社區組織	計畫名稱	綠場域面積(公頃)	綠飲食共餐及送餐(人/週)	綠飲食開發菜單	綠療育課程(小時)	綠陪伴關懷(人/週)
1	臺南市佳里區興化社區發展協會	臺南市佳里區興化社區綠色照顧計畫(第一年)	-	28	5	92	20
2	台南市將軍區馬沙溝社區發展協會	臺南市將軍區馬沙溝社區發展協會綠色照顧計畫(第一年)	0.004	15	-	-	15
3	臺南市後壁區嘉苓社區發展協會	臺南市後壁區嘉苓社區綠色照顧計畫(第一年)	-	10	-	-	-
4	臺南市白河區虎山社區發展協會	臺南市白河區虎山社區發展協會綠色照顧計畫(第一年)	-	18	4	65	20
5	臺南市柳營區果毅社區發展協會	歡喜園藝喜做伴_臺南市柳營區果毅社區發展協會(第二年)	-	85	-	180	25
6	臺南市白河區詔安社區發展協會	臺南市白河區詔安社區綠色照顧計畫(第二年)	-	40	-	40	-
7	臺南市南	臺南市南化區北	-	20	-	140	20

	化區北寮 社區發展 協會	寮社區綠色照顧 計畫(第二年)					
8	台南市善 化區溪美 社區發展 協會	台南市善化區溪 美社區綠色照顧 計畫(第二年)	-	32	6	62	63
9	臺南市佳 里區延平 社區發展 協會	延平社區樂齡綠 色照顧計畫(第 三年)	-	86	-	120	32
10	臺南市龍 崎永續發 展協會	臺南市龍崎永續 發展協會_豐藝 竹食綠活永續 (第三年)	0.65	123	-	176	37
11	台南市左 鎮區公館 社區發展 協會	台南市左鎮區公 館社區發展協會 -銀髮展活力綠 色照顧計畫(第 三年)	-	88	-	112	55
12	台南市東 山區聖賢 社區發展 協會	臺南市東山區聖 賢社區綠色照顧 計畫(第三年)	0.26	25	-	70	-
13	臺南市白 河區草店 社區發展 協會	臺南市白河區草 店社區發展協會 綠色照顧計畫 (第三年)	0.3	150	3	40	20
14	台南市後 壁區竹新 社區發展 協會	台南市後壁區竹 新社區發展協會 農村社區綠色照 顧計畫(第三年)	-	128	-	-	50
15	臺南市後 壁區頂長 社區發展 協會	長短樹之綠色照 顧計畫(第三年)	-	45	-	102	56
合計			1.214	893	18	1199	413

(三) 社區綠色照顧計畫成果照片

1. 綠場域:



2. 綠飲食:



3. 綠療育:



4. 綠陪伴:



二、臺南市農漁會綠色照顧示範計畫

(一)輔導農漁會運用農漁會人民及家政志工，結合在地特色食材、文化傳承及綠色景觀療育，發展具有地方特色的綠色照顧，營造友善高齡生活環境，以達協助高齡者在地健康老化的願景。現成立綠色照顧站有七股區農會、鹽水區農會、麻豆區農會、龍崎區農會、學甲區農會、後壁區農會、下營區農會、東山區農會、歸仁區農會、六甲區農會及南市漁會等 11 個農漁會。

(二)113 年各農漁會執行綠色照顧示範計畫，計辦理 781 場講習及 DIY 活動，參加人數計 19,552 人次。

辦理單位	活動名稱	活動場次	參加人次		內容概述
			男	女	
六甲區農會	綠色照顧推動示範計畫	40	160	800	辦理講習及 DIY 活動 35 場、長者健康促進 5 場、志工培訓 2 場
歸仁區農會	綠色照顧推動示範計畫	41	87	907	辦理講習及 DIY 活動 34 場、長者健康促進 3 場、志工培訓 2 場、成果展 1 場
新市區農會	綠色照顧推動示範計畫	43	204	667	辦理講習及 DIY 活動 40 場、志工培訓 3 場
鹽水區農會	綠色照顧推動示範計畫	80	370	2098	辦理講習及 DIY 活動 67 場、長者健康促進 12 場、志工培訓 2 場
龍崎區農會	綠色照顧推動示範計畫	80	523	1407	辦理講習及 DIY 活動 40 場
學甲區農會	綠色照顧推動示範計畫	45	373	1412	辦理講習及 DIY 活動 35 場、長者健康促進 7 場、志工培訓 3 場
七股區農會	綠色照顧推動示範計畫	82	107	1564	辦理講習及 DIY 活動 40 場、志工培訓 2 場
東山區農會	綠色照顧推動示範計畫	82	310	1350	辦理講習及 DIY 活動 80 場、志工培訓 2 場
後壁區農會	綠色照顧推動示範計畫	82	160	1455	辦理講習及 DIY 活動 76 場、志工培訓 3 場、農會縣外參訪 1 場
下營區農會	綠色照顧推動示範計畫	45	378	1362	辦理講習及 DIY 活動 40 場、農會參訪 2 場、志工培訓 3 場
麻豆區農會	綠色照顧推動示範計畫	79	270	1468	辦理講習及 DIY 活動 77 場、志工培訓 2 場
南市區漁會	綠色照顧推動示範計畫	82	320	1800	辦理講習及 DIY 活動 82 場、志工培訓 3 場
合計		781	3262	16290	

(三)農漁會綠色照顧示範計畫成果照片

	
DIY 活動	採小番茄體驗
	
梅子醋製作	魔術醫師腦心智-賦能運動
	
桌遊活動	平衡球挑戰

臺南市政府社會局

一、鼓勵長者終身學習，輔導團體開辦長青學苑：

111 年：因疫情嚴峻，嚴重影響開課意願，輔導 33 單位開辦 249 班，計 5,924 人受益。

112 年：輔導 46 單位開辦 251 班，計 6,024 人受益。

113 年：輔導 50 單位開辦 284 班，計 6,237 人受益。

二、補助老人福利團體辦理各項老人福利活動、宣導及健康講座：

111 年度計 191 件。

112 年度計 200 件。

113 年度計 215 件。