

臺南市政府高齡友善城市

114 年各局處推動成果—社會參與面向

臺南市政府觀光旅遊局

- 任用高齡者擔任解說員

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、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、新營甜糖文化漫遊、來去走讀 A 贏、尋覓探索神秘麻豆港、永康大灣聚落散步路線、水交社文化園區散步路線及永康三崁店糖廠散步路線）共 19 條散步路線，以高齡長者、65 歲以上擔任導覽解說員，截至 114 年 12 月 31 日止共 35 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、里辦公處結合地方特色活動(如東山咖啡展售市集、鳳梨好筍季、麻豆文旦節農業產業文化活動、七股海鮮節、白河木棉花季等等)、節慶活動(如春節、元宵節、母親節、端午節、中秋節、清明節等等)、參訪觀摩活動、健行活動、樂齡舞蹈、樂活運動、音樂欣賞、環境清潔日、課程、書展等等，計 4,058 場次，以鼓勵高齡者走出家門踴躍參與社會的機會，高齡者參與 398,106 人次，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力的高齡友善幸福城市。

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。

1. 《沙龍影片欣賞》：臺南文中心於藝文沙龍舉辦週末《影片欣賞》，透過大螢幕提供民眾優質的影片欣賞，放映輕鬆愉悅且難忘的視覺饗宴。共計播放135場次，參加人次2,014人。
2. 《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，以在地藝術與文化為核心，從「親民、行銷、藝術生活」的角度出發，不定期舉辦《周末夜聚場》講座與對談。共計辦理7場次，參加人次264人。
3. 《週休二日星光音樂廣場》：臺南文中心戶外星光音樂廣場於周末期間規劃音樂饗宴，邀請大小朋友與長者走出戶外，藝起享受音樂，共度暖心午後時光。共計演出63場次，參加人次8,810 人。
4. 「創齡光彩·悠活社區」：歸仁文化中心與和通文化藝術基金會於111年起規畫樂齡友善藝術課程，2025辦理「創齡共享藝啟新章」歸仁樂齡3.0課程，持續三年來的課程成果壯觀，將於11月28日起至12月21日在歸仁文化中心展出樂齡友善課程學員成果展，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，讓長者在藝術中找到歸屬感，邀請大家憶起欣賞他們活力開朗的樂齡人生。114年辦理11場，共計352位長者參加。
5. 「記憶退色，愛不變色舞台劇」：安南醫院於9月13日在台江文化中心舉辦《記憶退色，愛不變色舞台劇》，講述失智患者與照護者之間的故事，參與人數92人。
6. 「洄流·歸潮」：安南區公所於10月18日在台江文化中心舉辦《洄流·歸潮》演出，講述台江在地四代素人演員以真摯情感演繹家鄉故事與生命流轉，參與人數265人。

	
說明：每週臺南文中心於藝文沙龍舉辦週末《沙龍影片欣賞》，提供民眾優質的影片欣賞。	說明：臺南文化中心偶戲故事屋志工，舊戲新演風華再現，場場精彩。
	
說明：8月周末夜聚場「形動舞譜：一個台灣本土表演方法初探」	說明：10月周末夜聚場「民族樂韻：從傳統到舞台的華麗轉身」
	
說明：114年9月13日安南醫院《記憶退色，愛不變色舞台劇》	說明：114年10月18日安南區公所《洄流·歸潮》
	
說明：創齡藝術友善課程七甲社區關懷據點 2025.09.05	說明：創齡藝術友善課程石礮社區關懷據點 2025.10.21

	
說明：支援星光音樂廣場-台南文化中心推廣志工。	說明：支援星光音樂廣場-台南文化中心推廣志工。

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750,262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. 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1,874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。
2. 臺南市立圖書館新總館與奇美醫院共同辦理「健康漾活處方籤系列活動」，從生活中認識醫學觀點，涵蓋飲食安全、資訊安全、肌力保健、用藥須知、心靈成長等健康議題，每月1至2場次，共計11場次，吸引287人次參與。
3. 臺南市立圖書館公園總館辦理12場高齡失智課程，共318人參加。

	
說明：公園總館辦理『金融安全要做好 老年生活沒煩惱』	說明：公園總館辦理『林園療癒-燕潭茶席』肌力存摺大作戰

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。114 年合計開辦 8,770 場次，高齡長者 21 萬 3,609 人次參與學習。

二、相關課程及活動

1. 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，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。114 年共執行 170 場有關預防詐騙之課程，計 3,909 人次參與。

2. 高齡交通安全教育推廣

辦理本市 114 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。114 年共執行 77 場交通安全推廣課程，計 2,009 人次參與。

3. 樂齡專業人員回流培訓及志工培訓課程

A. 樂齡核心講師回流培訓

為提升樂齡學習專業人員專業素養與教學知能，本市 114 年度於 4 月 19 日及 5 月 8 日於本市曾文市政願景園區辦理樂齡核心講師回流培訓，精進樂齡教學品質，參與之核心講師計 40 人。

B. 樂齡志工特殊訓練

本市亦於 114 年 6 月 4 日辦理樂齡志工特殊訓練，提升樂齡志工專業素養及服務效能，計 140 人參與。

C. 樂齡專業人員（一般課程講師）培訓

為提升樂齡學習專業人員專業素養與教學知能，本市自辦樂齡學習專業人員(一般課程講師)培訓課程，協助樂齡學習中心實施課程規劃及教學。114 年度課程於 7 月 16 日、7 月 30 日、8 月 6 日、8 月 20 日、8 月 21 日及 8 月 27 日於本市曾文市政願景園區辦理，共錄取 60 名講師參訓。除教育部規定之高齡教育專業課程外，亦納入高齡交通安全及失智友善等重要議題，以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





本市各樂齡學習中心將預防詐騙融入樂齡課程，瞭解常見網路、電話及投資詐騙之手法及因應策略。



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。114 年度計開設 1,707 門課程，學員人數為 28,833 人，其中高齡者學員計有 4,490 人參與，達總學員人數之 15.57%。

二、相關課程與活動

臺南社區大學				
類別	名稱	辦理期間	參與人次	簡要說明
☐ 課程 ☒ 活動	繪本社群城南日照中心說故事第一場	114.03.05	19	以地方文化與懷舊元素為媒介，結合繪本《來叻！來買喔！》敘事與多感官互動，促進長者記憶喚起與交流，實踐藝術融入長照之高齡參與模式。

☐ 課程 ☒ 活動	銀髮人才資源中心-業務介紹第一場(旅遊生活通)	114.03.19	20	介紹中心協助 55 歲以上長者重返職場之服務，促進銀髮族培力、就業、代間合作與友善職場，實現高齡者社會參與與價值實踐。
☐ 課程 ☒ 活動	銀髮人才資源中心-業務介紹第二場(烏克蘭麗)	114.3.19	30	透過藝文課程中導入銀髮就業資源介紹，鼓勵長者在興趣學習中認識自身優勢，探索工作與社會參與機會，活出高齡新價值。
☐ 課程 ☒ 活動	繪本社群城南日照中心說故事第二場	114.03.27	20	透過繪本《八歲，一個人去旅行》敘事、聲音與文化記憶，引發長者情感共鳴與社交互動，提升失智與失能者的參與感與藝術陪伴經驗。
☐ 課程 ☒ 活動	<身後學>我的 100 座花園 – 葉落花謝，不是消失，一定會留下甚麼	114.05.06	30	連結勞動部「銀髮人才資源中心」，安排「不是退休，是人生重整，再出發」志工與教學經驗範例，以植物為題，引領分享第三人生豐富歷程，讓高齡者連結社會參與與自我價值感知。
☒ 課程 ☐ 活動	<身後學>預約活躍優雅老後-自主抗衰弱，認識長者健康評估資源	114.05.20	19	連結衛福部台南醫院合作，推廣抗衰弱與健康評估知識，提升長者自我照顧力與健康意識。參與者檢測「長者六力的自我評估」及「長者功能評估」(衰弱評估服務)。
☐ 課程 ☒ 活動	<身後學> 人生解鎖，練健力-不是要贏過誰而是想勝過昨天的自己	114.06.05	12	邀請青年世代分享健力經驗，促進代間交流，不分年齡共學健身方法、資訊與身心自我探索歷程，促進自主照顧及預防衰弱，讓長者重拾身體自主與信心，實踐高齡社會的互助與共學精神。
☐ 課程 ☒ 活動	社會處方研究與讀書會	114.4 月至 6 月季 3 場次	25	成大醫院高齡部醫護人員、成大創產所及台南社大工作者約 10 位成員，每月一次聚會研討<社會處方>國內外案例、高齡醫療的框限與情境，以醫療社會實踐與公民社會想望，發展可行的社會處方。

☒ 課程 ☐ 活動	午后歌聲樂齡 網-擁抱熟齡， 活躍人生	114.3月-7 月計18堂 課	450	課程以「橘世代璀璨50後、青銀互動、跨世代共融共聲、銀髮俱樂部、音樂工作坊、活化第二人生不老精神」等七個單元，引導學員透過學習歌曲、認識音樂、進而認知超高齡社會時代變遷帶來的任何景象，反思因應方法。
☒ 課程 ☐ 活動	月光歌聲樂齡 網-擁抱熟齡， 活躍人生	114.3月-7 月計18堂 課	432	流行音樂，是反映社會生活文化的一種音樂表現，透過音樂歌唱，也最能提升身心靈的健康。另開闢晚間時段授課課程，引導學員透過學習歌曲、認識音樂，認知超高齡社會時代變遷帶來的任何景象，反思因應方法。
☐ 課程 ☒ 活動	鮎你藝起熱音 社公益演出-台 南榮譽國民之家	114.03.11	70	臺南榮家3月溫馨歡樂慶生會，為本月壽星住民長輩們帶來一場精彩音樂饗宴；樂團成員們充滿活力演奏，讓現場洋溢著歡樂氣氛；樂團表演形式是一次難得體驗與刺激，音樂旋律和節奏，讓住民長輩們感受到不一樣活力和樂趣；許多長輩們隨著音樂輕輕擺動身體，臉上洋溢著開心笑容。
☒ 課程 ☐ 活動	動起來-肌力提 升自主運動	114.9-12 月	22	希望可以讓參加此門課的學習者有得到一種「原來我的身體很好用！」「我真的擁有一個很棒的身體」的體會感受。
☒ 課程 ☐ 活動	超高齡社會的 安老處方箋	114.10.13	25	我能為自己的安老善終做什麼樣的準備，才能有效運用現有資源，又不會徒然浪費時間、金錢，充滿智慧地成功老去。本課程主要是邀請同學一起來學習足以幫助自己成功老化的智慧。

南關社區大學				
類別	名稱	辦理期間	參與人次	簡要說明
☒ 課程 ☐ 活動	陳氏太極拳(老 架一路 1)A、B	114年3月 至7	52	太極拳為傳統內家技擊武術，剛柔並濟、陰陽兼備，動作開展大方，

	班			姿勢舒適柔美，實是一項身心靈高級養生運動。經過鍛鍊，達到強身、健康之養生目的，並有效達到降低國家醫療成本之目標。
■課程 □活動	全齡體適能－ 保密防跌	114 年 3 月 至 7	21	促進民眾的肌肉力量、平衡感、柔軟度和基本心肺耐力，以提升他們的生活品質和維持日常生活功能的健康身體適能。
■課程 □活動	健康存摺－預 防保健醫學	114 年 3 月 至 7	15	藉由課程讓參與的同學具備基本的醫學知識，並對自己的身體機能有一定的理解，能夠有基礎概念、能與醫生對談尋求對自己更好的醫療建議。
■課程 □活動	素描水彩油畫	114 年 3 月 至 7	19	自無基礎到有繪畫能力，培養美感能力，提升藝術心靈層次。透過繪畫出屬於自己的生命故事。
■課程 □活動	色鉛筆的異想 世界 B	114 年 3 月 至 7	19	透過色鉛筆，以不同筆觸之表現方法及不同色彩的交錯混合，培養出對色彩的敏感度及觀察力，讓作品更真實地表現出來。累積學員能量，將藝術帶入社區，引領社區民眾美感與藝術，提升學員的學習成就。
■課程 □活動	手機紀實攝影	114 年 3 月 至 7	20	透過在地文化主題的拍攝，接觸社會百態與人文現象，理解拍攝的探索就是觀看的過程，當你擁有攝影的能力，等於開啟不同的視野，用影像表達故事與想法時，同時審視自己觀看世界的態度。
□課程 ■活動	證基講座-仁德 成功里	114 年 5 月 6 日	22	由證基會媒合警察局，協助至成功里向民眾宣導反金融詐騙的講座。介紹現在較新穎的 AI 科技犯案，還有吸收高齡者成為車手進行詐騙等相關案例。另外還向民眾宣導電動機車掛牌，道路安全行駛等交通觀念，避免長輩發生無法挽回悲劇。

北門社區大學

類別	名稱	辦理	參與	簡要說明
----	----	----	----	------

		期間	人次	
☐ 課程 ☒ 活動	現代公民新視野-提升公共政策參與力 《性別友善·樂齡同行》	114.5.27	22	結合教育現場經驗與生活實例，深入淺出探討性別意識、性騷擾辨識、傳統性別角色帶來的不平等，以及性別與樂齡議題的交集。課程強調尊重身體自主、理解個別差異、跳脫刻板框架，鼓勵每個人勇敢做自己，共同打造更平等、更包容的友善社會。
☐ 課程 ☒ 活動	現代公民新視野-提升公共政策參與力 《做個快樂的老人！》	114.6.05	26	透過許哲女士的生命故事，傳遞積極老化與快樂人生的可能。強調：「青春不是年華，而是一種心態」，鼓勵長者接納老化、保持學習、培養自知之明與積極的獨處能力，並與社會保持連結。唯有放下對「老」的負面印象，從心出發，才能活出尊嚴、自主與充實的晚年生活，迎向人生的另一段美麗旅程。
☐ 課程 ☒ 活動	現代公民新視野-提升公共政策參與力 《做個快樂的老人！》	114.6.12	26	不只是談老化，而是對「人生下半場」的一種再定義。年老不是衰退的開始，而是轉向內在、回歸本質的契機。透過學習與反思，年長者能重建與自己、與世界的關係，從「有用」的社會角色，轉化為「有意義」的存在。這不只是活得久，而是活得深刻。老年，是練習自在與自足的階段，是從喧囂中找到沉靜、從孤獨中培養完整自我的黃金時光。
☒ 課程 ☐ 活動	全腦動能-健腦強身-3	114.2.25-4.22	22	以活絡腦部，帶動肢體，讓人頭好壯壯，身強體健，對於銀髮族更可以朝著「老得慢、病得輕、活得好」的目標邁進，也有強化認知行為、調整情緒與延緩心智能力衰退的作用。

新營社區大學				
類別	名稱	辦理期間	參與人次	簡要說明
☒ 課程 ☐ 活動	極氣太鼓	114.3.4-7.1	29	太鼓課程以節奏、體能與律動結合，適合高齡學習者參與。透過鼓擊動作促進全身運動與平衡協調，培養節奏感與專注力，同時在團體合奏中增進人際交流，釋放情緒、保持身心活力。
☒ 課程	歡唱美麗人聲	114.3.5-7.2	28	課程以台語歌唱結合咬字訓練，適

☐ 活動				合高齡學習者。透過熟悉歌曲練習發音與記憶，促進口腔與呼吸功能，並增進社交互動與生活樂趣。
☒ 課程 ☐ 活動	卡拉ok輕鬆唱	114.3.6-7.3	26	課程以台語歌唱結合咬字訓練，適合高齡學習者。透過熟悉歌曲練習發音與記憶，促進口腔與呼吸功能，並增進社交互動與生活樂趣。
☒ 課程 ☐ 活動	新營綠都心—二胡流行樂演奏班	114.3.7-7.4	25	以輕鬆愉快的節奏帶領大家進入二胡世界。透過循序漸進的指法、弓法與節奏練習，培養中高齡者手眼協調與音感能力。結合熟悉的經典旋律，讓長者在熟悉的音樂中體驗演奏樂趣，舒緩身心、提升專注力與記憶力，享受學習與音樂的樂活時光。
☒ 課程 ☐ 活動	後壁-體適能動一動，健康好自在_週三班	114.3-6月	25	因應社區老年人居多，課程設計最大目的是讓行動自如的人能有肌力訓練的正確觀念，維持骨質、神經系統與肌肉的本錢，讓沒有健身房與觀念的社區，可以體驗與學習到正確地運動與飲食的觀念，提升社區人民的健康意識。
☒ 課程 ☐ 活動	玩轉手機，掌握數位生活力	114.9-12月	18	《玩轉手機·掌握數位生活力》專為中高齡學員設計，從日常實用APP、手機拍照、LINE社群到行動支付，循序漸進帶您掌握數位工具。課程融合操作實作與創意表達，讓您用手機輕鬆記錄生活、安心付款、自在分享，更能自己做貼圖、剪輯短影音，發現數位生活的樂趣與便利！
☒ 課程 ☐ 活動	關於健康-動出好肌力，吃出好食力	114.9-12月	18	"健康的議題在高齡長壽的趨勢下越來越重要，重點不外乎運動、飲食、睡眠、社交等等。 本堂課兩小時在前半段會有靜態的解說課程(主要包含如何吃得營養以及自己該選擇什麼運動等關於健康的課程)；後半段會有動態的徒手運動訓練以及最後會有練習靜心冥想的收心操。

				希望透過傳達較為正確的飲食與運動觀念，讓大家提早為自己的健康打下基礎。"
--	--	--	--	--------------------------------------

永康社區大學				
類別	名稱	辦理期間	參與人次	簡要說明
☒ 課程 ☐ 活動	高齡社會財務稅務必修課:遺產及贈與稅	114.9-12 月	16	國家發展委員會推估 2025 年時，台灣人民平均壽命為 82.07 歲；男性為 78.77，女性為 85.37 歲。2033 年後，不分性別平均壽命皆超過 80 歲。社會結構正經歷高齡化轉變，已屬必然。在這樣趨勢中，個人對下半場的日子，不能僅依賴社福制度，而須思考透過法律制度，適度規劃個人財產。一者，老後生活需要具備足夠現金，維持生活品質。養老現金不患寡，患不均。二者，身後財產規劃可避免子女爭執，同時評估繳稅能力，不讓子女傳承遺產時，同時成為稅務負二代。遺囑、遺產、遺產稅的基本理解，正為上述規劃的起點。進一步，對於財產、遺產概念建立正確區分邏輯，而可以預估財產清單與稅源規劃。
☒ 課程 ☐ 活動	壯齡肌勵-整合性肌力+多元有氧	114.9-12 月	16	藉由多元性訓練課程、改善提升樂齡學員肌力及反應、協調等功能性體適能。期幫助中高齡學習者逐步提升體力，增強肌肉和骨骼健康，學到正確執行運動訓練動作的技能，落實規律運動。並培養學習者積極參與體適能訓練的健康生活態度，讓運動保健成為生活的一部分。

三、成果照片：

	
114.03.19 銀髮人才資源中心-業務介紹第一場(旅遊生活通)@台南社大	114.03.01 銀髮人才資源中心-業務介紹第二場(烏克麗麗班)@台南社大
	
114.05.06 <身後學>我的 100 座花園 - 葉落花謝，不是消失，一定會留下甚麼@銀髮人才資源中心	114.05.20 <身後學>預約活躍優雅老後-自主抗衰弱，認識長者健康評估資源@部立臺南醫院
	
114.06.05 <身後學> 人生解鎖，練健力-不是要贏過誰而是想勝過昨天的自己@台南社大	114.05.20 <身後學>預約活躍優雅老後-自主抗衰弱，認識長者健康評估資源@部立臺南醫院
	
114.03.05 繪本社群說故事第一場@城南日照中心	114.03.27 繪本社群說故事第二場@城南日照中心

	
114.03.11 就你藝起熱音社公益演出@台南榮譽國民之家	陳氏太極拳(老架一路 1) A 班
	
陳氏太極拳(老架一路 1) B 班	全齡體適能－保密防跌
	
全齡體適能－保密防跌	健康存摺－預防保健醫學
	
壯齡肌力訓練-永康社區大學	健康存摺－預防保健醫學(課堂討論)



素描水彩油畫



素描水彩油畫



色鉛筆的異想世界 B



色鉛筆的異想世界 B(社區服務)



手機紀實攝影



手機紀實攝影-外拍



證基講座-仁德成功里



證基講座-仁德成功里



114/5/27 與北門區永隆社區發展協會合作，辦理《性別友善・樂齡同行》



114/6/05 與將軍區北嘉社區發展協會合作，辦理《做個快樂的老人！》



課程以太鼓敲擊為主軸，結合體能與律動訓練，讓學員在節奏中活動全身，培養協調與專注力。



透過聆聽旋律，老師帶領學員對照歌詞本練習正確的咬字與發音，在唱與聽中培養語感與表達力。



新營綠都心—二胡流行樂演奏班，上午班級學習情況



新營綠都心—二胡流行樂演奏班，老師說明節奏掌握技巧。



高齡學習者使用器材鍛鍊肌耐力



講師說明在家也能持續運動的動作

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，114 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 114 年 1-12 月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 116,111 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. 114 年 1-12 月於公益時段高齡者運動人次達 108,188 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. 114 年 1-12 月高齡者購買優惠票入場人次：體適能 252 位、游泳池 8,364 位，共 8,616 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. 114 年 1-12 月進行整修工程，無對外營運。

114 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	臺南市新營區 體育會	114 年新營體育-來去 好漢坡健行活動	1	150	114/06/21	關子嶺好漢坡
2		114 年丹道氣功運動 研習活動	6	150	114/5/5~10	新營體育場
3		114 年舞夜場舞蹈觀 摩活動	1	150	114/10/29	新進國小學生 活動中心
4		114 年新營區運動家 族登山健行活動	1	150	114/10/5	梅嶺風景區登 山步道
5	臺南市佳里區 體育會	114 年臺南市太極氣 功研習營	39	40	114/03/03- 114/04/19	臺南市佳里區 信義國民小學 中庭
6	臺南市白河區 體育會	114 年太極拳養生功	4	60	114/03/26、29 114/04/02、09	臺南市白河區 運動公園
7		114 年度國民健康操 研習班	42	40	114/02/02~03/1 5	臺南市白河區 運動公園
8		114 年度全民健走找 活力暨反詐騙宣傳活 動	1	300	114/03/16	白河玉豐木棉 花道
9	臺南市歸仁區 體育會	114 年快樂志工成長 營	1	95	114/05/15	歸南北極殿
10		114 年太極十八式氣 功研習	1	96	114/05/25	歸南北極殿
11	臺南市麻豆區 體育會	114 年臺南市柚香盃 舞蹈錦標賽	1	105	114/10/19	舞姿練習場
12	臺南市體育總 會木球委員會	114 年臺南市主委盃 全國木球錦標賽	1	350	114/02/23	曾文市政願景 園區
13	臺南市體育總 會土風舞委員 會	臺南市土風舞統一教 材教練研習活動	1	100	114/06/07	臺南市新營區 南瀛堂

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
14	臺南市體育總會太極拳委員會	114 年「全民運動會套路講習會」	4	60	114/03/14、16、21、23	平實公園
15		114 年臺南市第三屆市長盃全國太極拳錦標賽	1	120	114/03/30	後甲國中
16		114 年臺南市太極拳推手研習班	4	60	114/04/11、13、18、20	平實公園
17	臺南市體育總會槌球委員會	114 年臺南市主委盃槌球錦標賽	1	160	114/05/01	市立槌球場
18	臺南市體育總會太極拳推手委員會	114 年臺南市冬令營太極拳推手運動研習會	1	50	114/02/09	臺南市太極拳推手訓練中心
19		114 年臺南市第 23 屆中正盃太極拳推手錦標賽	1	50	114/05/25	臺南市太極拳推手訓練中心
20		114 年臺南市夏令營太極拳推手運動研習會	1	50	114/08/24	臺南市太極拳推手訓練中心
21	臺南市體育總會地面高爾夫委員會	114 年臺南市敦親睦鄰盃全國地面高爾夫球錦標賽	1	200	114/05/04	臺南市安定區體育運動公園
22	臺南市體育總會滾球委員會	114 年臺南市市長盃全國法式滾球錦標賽	1	100	114/04/12	文平法式滾球場
23	臺南市體育總會龍獅鼓術委員會	114 年臺南市市長盃龍獅鼓術運動錦標賽	1	200	114/05/11	安平古堡
24	臺南市體育總會體育志工委員會	114 年臺南市績優體育志工表揚活動暨志工與眷屬登山健行活動	1	80	114/03/30	白河區關仔嶺風景區
25	臺南市體育總會高智爾球委員會	114 年臺南市高智爾球推廣研習	1	50	114/03/26	關廟區健康公園
26		113 年臺南市市長盃高智爾球錦標賽	1	160	114/4/27	臺南市永華市政中心西拉雅廣場
27	臺南市體育總會匹克球委員會	114 年臺南市丙級匹克球裁判增能講習會	3	20	114/6/27-29	安平區華府匹克球場/安平區國平里活動中心
28	臺南市體育總會土風舞委員會	臺南市土風舞統一教材教練研習活動	1	100	114/06/07	臺南市新營區南瀛堂
合計			123	3,246		

114 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	東山區第四屆歡樂 高爾夫球擊準推桿 賽暨東桑來了闖關 活動	1	50	114/10/18	東山國小文教活動中 心
2	善化區公所	114 年臺南市善化區 槌球邀請賽	1	240	114/04/19	善化國小棒球場
3		114 年臺南市善化區 區長盃目加溜灣羽 毛球錦標賽	1	60	114/06/15	善化文康育樂中心
4	安定區公所	114 年安定盃地面高 爾夫球錦標賽	1	250	114/09/07	安定體育運動公園
5	麻豆區公所	114 年麻豆區柚花飄 香全國木球錦標賽	1	100	114/03/02	麻豆國中操場
6	歸仁區公所	114 年台南市議長盃 紅瓦厝羽球錦標賽	1	150	114/07/20	國立新豐高中
7	安南區公所	114 年臺南市台江盃 木球錦標賽	1	200	114/03/30	安南區土城聖母廟旁 草地
8	將軍區公所	2025 將軍區『文衡賜 福』元旦健走活動	1	2000	114/01/01	將軍區漚汪文衡殿廟
9	北區區公所	健康樂活-養肌場	4	140	113/07/14~ 08/04	正覺里活動中心
10	中西區公所	室內法式滾球友誼 賽暨推廣課程	12	600	114/03/02~ 29	中西區里/社區活動中 心、西湖公園風雨球 場
11	安平區公所	第二屆臺南市安平 區長盃法式滾球錦 標賽	1	50	114/06/07	安平區文平法式滾球 場
12		114 年第十四屆臺南 市「安平盃」木球錦 標賽	1	200	114/10/12	安平區公所圖書館旁 綠草地
13	南區區公所	114 年臺南市南區特 色體育木球錦標賽	1	100	114/05/10	南區鯤鯨路 127-5 號 木球場
14		臺南市南區 114 年 長青槌球邀請賽	1	90	114/03/29- 30	南區喜樹專用槌球場
15	仁德區公所	114 年臺南市仁德區 特色體育木球錦標 賽	1	210	114/04/05	仁德木球場
16		114 年臺南市仁德區 特色體育槌球邀請 賽	1	95	114/03/15	仁德運動公園槌球場
合計			30	4,535		

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	菁埔里長者-健走 &戰鼓訓練課程	24	600	114/03/12- 114/08/12	六甲區菁埔里活動中心
2		鼓力阮社區，相 伴健步走	97	2,000	114/02/01- 114/10/31	成功大學健康休閒中心 (勝利校區) 北區重興里活動中心 六甲區七甲里辦公室 成功大學榕園成果發表 北區長勝里活動中心
3	臺南市佳里區 體育會	114 年元極舞樂 活運動嘉年華	1	300	114/5/18	佳里羽球館
4	社團法人臺南 市體育總會	銀髮族太極氣功 運動指導班-第一 梯	24	720	114/03/17- 114/04/25	歸仁區仁壽宮前廣場
5		銀髮族太極氣功 運動指導班-第二 梯	24	720	114/05/02- 114/06/11	歸仁區仁壽宮前廣場
6	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	31	1350	114/08/18- 10/11	新營區綠都心公園、公 誠國小籃球場、民治中 心南瀛堂
合計			217	5,970		

	
說明:菁埔里長者-健走&戰鼓訓練課程照片	說明:114 年元極舞樂活運動嘉年華照片
	
說明:銀髮族太極氣功運動指導班-第一梯照片	說明:銀髮族太極氣功運動指導班-第二梯照片

臺南市政府農業局

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、新市區農會及南市漁會等 12 個農漁會。
- (二)114 年 1 月至 12 月底止各農漁會執行綠色照顧示範計畫，計辦理 437 場講習及 DIY 活動，參加人數計 11,338 人次。

辦理單位	活動場次	參加人次		內容概述
		男	女	
六甲區農會	42	360	872	辦理講習及 DIY 活動 34 場、長者健康促進 6 場、志工培訓 2 場
學甲區農會	45	395	1348	辦理講習及 DIY 活動 23 場、長者健康促進 18 場、志工培訓 4 場
歸仁區農會	43	0	980	辦理講習及 DIY 活動 28 場、長者健康促進 13 場、志工培訓 2
新市區農會	43	157	643	辦理講習及 DIY 活動 32 場、長者健康促進 8 場、志工培訓 3 場
龍崎區農會	85	480	1561	辦理講習及 DIY 活動 59 場、長者健康促進 26 場、志工培訓 4 場
後壁區農會	60	115	1325	辦理講習及 DIY 活動 47 場、長者健康促進 13 場、志工培訓 4 場
麻豆區農會	78	350	1710	辦理講習及 DIY 活動 75 場、長者健康促進 3 場、志工培訓 2 場
下營區農會	39	296	1224	辦理講習及 DIY 活動 16 場、長者健康促進 19 場、綠照農會參訪 2 場、志工培訓 2 場
七股區農會	82	117	1590	辦理講習及 DIY 活動 66 場、長者健康促進 16 場、志工培訓 2 場
東山區農會	84	420	1260	辦理講習及 DIY 活動 82 場、志工培訓 2 場
鹽水區農會	80	237	2487	辦理講習及 DIY 活動 56 場、長者健康促進 24 場、志工培訓 3 場
南市區漁會	80	340	1833	辦理講習及 DIY 活動 58 場、長者健康促進 22 場、志工培訓 3 場
合計	761	3,267	16,833	

(三)農漁會綠色照顧示範計畫成果照片



插花課



韻律舞蹈課



摘菜體驗



伸展教學活動筋骨

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：

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。

114 年：輔導 53 單位.開辦 316 班，預計 7,177 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：

112 年度計 200 件。

113 年度計 215 件。

114 年度計 220 件。

臺南市政府衛生局

● 建構社區長者之支持性環境

- 一、長者健康促進站：講座議題包含規律運動、失智症、老人防跌、健康飲食、用藥安全、認識慢性病(含高血壓及心臟病)等相關議題，並帶動健康操及其他趣味活動，增加長者健康知識同時提升長者體能，114 年共開設 10 班，其中 7 處為大班制(25-30 人)、3 處為小班制(15-20 人)，總計服務 254 位社區長者，參與人次達 8,960 人次。

	
說明：由專業運動師資帶領，進行長者肌力訓練課程	說明：透過團體互動進行認知訓練，以促進長者腦力活化

- 二、樂齡活力秀 114 年於 6 月 27 日假善化文康育樂中心辦理本市競賽，本年度競賽採取兩階段辦理方式，於 4 月舉行本市分區競賽，並以拍攝 DVD 方式進行初選，共計有 35 隊社區組報名參賽，參加長者人數共計 896 人。初選後，從眾多參賽隊伍中選出 15 支優勝隊伍進入本市實體總決賽，並邀請 8 個機構隊伍一同進行競賽，兩階段競賽共吸引 43 隊參加。

	
說明：麻豆紀安千歲團榮獲 114 年臺南市樂齡活力秀社區組冠軍	說明：參賽長輩精心打扮，在舞台上熱情展現活力

三、114 年結合關懷據點、社區團體及安養護機構，以播放健康操 DVD、親自示範健康操或帶動小遊戲等方式，提升長者的參與度及體能，並鼓勵長者持續自主運動，共計於 121 處辦理 1,195 場。

四、長者健康促進方案成果

1. 本市透過系統化管理推動長者健康促進服務，整合師資培訓、課程執行及功能評估機制，於社區關懷據點及失智據點穩定推動。服務涵蓋肌力、認知、營養、生活功能、口腔保健、自主健康管理、社會參與及心理調適等面向，透過專業指導員深入社區，提升長者健康與參與，打造高齡友善城市。。
2. 目前已發展 13 項在地化方案，培訓 655 位專業指導員，服務深入社區關懷據點及失智據點，114 年度累計服務逾 8,000 人次。

	
說明：方案於社區照顧關懷據點推動，結合在地資源提供穩定服務場域	說明：指導員依課程設計於失智據點帶領音樂健促活動，落實方案之執行。

臺南市政府原住民族事務委員會

- 一、營造多元服務之文化健康照顧環境，建立預防性及連續性之照顧服務體系，保障原住民長者獲得適切的服務，促進長者健康福祉。
- 二、本市大光文化健康站 107、108 年連續兩年獲原住民族委員會查核評鑑特甲等，109、111 及 113 年度更榮獲全國評比成績優等佳績，服務級距 40-49 人；原民會 111 年度核定本市新增第 2 站-南原文化健康站(已更名為成功文化健康站)，於 111 年 4 月 10 日揭牌，服務級距 20-29 人，於 114 年 4 月 16 日提升服務級距至 30-39 人。
- 三、文化健康站實施計畫截至 114 年 12 月：
 1. 實際到站人數：13,217 人次(大光：7,024、成功：6,193)。
 2. 服務總人次：44,592 人次(大光：24,163、成功：20,429)。
 3. 健康照顧服務：服務 13,219 人次(大光：7,024、成功：6,195)。
 4. 延緩老化活動：服務 12,908 人次(大光：6,602、成功：6,306)。
 5. 營養餐飲服務：服務 13,230 人次(大光：7,038、成功：6,192)。
 6. 電話問安：服務 3,533 人次(大光：2,511、成功：1,022)。
 7. 家訪關懷：服務 1,695 人次(大光：984、成功：711)。
 8. 轉介服務：服務 7 人次(大光：4、成功：3)。

臺南市政府客家事務委員會

建構「健康促進、青銀共融、老幼同樂」為推動目標，透過各種形式活動導入客家文化元素，讓不同世代與族群共同參與，營造多元的客家文化與照顧服務。114 年度共設置 26 個伯公照護站，分落於臺南市 10 個行政區中，共辦理 499 場次活動（客家文化 360 場、老幼同樂 139 場），計 1 萬 3,484 人次參加。

	
說明：五條港伯公站客家文化活動—學唱客家歌曲	說明：昇安伯公站客家文化活動—製作客家紅版
	
說明：城西伯公站老幼同樂—客家創意美食	說明：南興伯公站老幼同樂—製作客家摺扇
	
說明：王公伯公站客家文化活動—縫製客家花布圍裙	說明：明亮伯公站客家文化活動—客家律動
	
說明：七甲伯公站老幼同樂活動—製作客家美食	說明：楠西伯公站老幼同樂活動—客家盤花