臺南市政府高齡友善城市

115 年 1 至 6 月各局處成果－社會參與面向

臺南市政府觀光旅遊局

台南散步導覽（包括府城藝文踅街趣、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、安平獅嚮曲、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 115 年 6 月 30 日止共 27 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

115 年 1 月至 6 月各區公所、里辦公處辦理地方特色活動、節慶活動(春節、元宵節、母親節、端午節)、跨區觀摩活動、健行活動、樂齡舞蹈、樂活運動、音樂欣賞、環境清潔日、課程、書展等相關計畫，計 1,997 場次，高齡者參加人次 125,747。鼓勵 65 歲以上高齡者走出家門踴躍社會參與機會，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磕社區關懷據點 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

臺南市政府教育局

壹、樂齡學習中心

一、現況：

本市樂齡學習中心共計 39 所，結合地方產業各有特色，是全臺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、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。115 年上半年合計開辦 3,765 場次，高齡長者 8 萬 9,274 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，並補助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。115 年上半年共執行 111 場有關預防詐騙之課程，計 2,707 人次參與。

2. 高齡交通安全教育推廣

於本市各樂齡學習中心辦理交通安全教育推廣，提升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。115 年上半年共執行 53 場交通安全推廣課程，計 1,319 人次參與。

3. 樂齡專業人員回流培訓及志工培訓課程

本市於 115 年 5 月 20 日於佳里區信義國小辦理全市樂齡志工特殊訓練，提升樂齡志工專業素養及服務效能，計 63 人參與。

三、成果照片

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">115 年 5 月 20 日於佳里區信義國小辦理本市 115 年樂齡志工特殊培訓計畫，提升樂齡志工服務知能與核心能力。</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">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。</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">115 年度由本市路老師團隊配合樂齡學習中心課程，執行交通安全教育課程。</td></tr>
</table>

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。115 年春季班開課計 873 門課程，學員人數為 14,827 人，其中高齡者學員計有 6,141 人參與，達總學員人數之 41.41%。

二、相關課程與活動

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	北歐式健走	115/1/1~115/7/1	16	透過雙杖活動全身肌肉，重拾肌耐力、改善行走能力不傷膝蓋，比走路燃燒更多熱量的全身運動
■課程 □活動	體適能動一動，健康好自在-後壁分班	115/1/1~115/7/1	25	這門課主要介紹如何正確有效地運動，並搭配相對正確的飲食來達到自己的健康訴求。 政府近年來挹注了許多資金在長照方面，但在長照需求的根本源頭有一大部分是老年人肌力不足，長期臥床或坐輪椅，而引發更多的併發症，而本課程最大的目的是讓行動自如的人能有肌力訓練的正確觀念，存下骨質、神經系統與肌肉的本錢，在不去健身房與不花錢請教練的條件下，依然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	動出好肌力，吃出好食力-後壁分班	115/1/1~115/7/1	25	這門課主要介紹如何正確有效地運動，並搭配相對正確的飲食來達到自己的健康訴求。 政府近年來挹注了許多資金在長照方面，但在長照需求的根本源頭有一大部分是老年人肌力不足，長期臥床或坐輪椅，而引發更多的併發症，而本課程最大的目的是讓行動自如的人能有肌力

				訓練的正確觀念，存下骨質、神經系統與肌肉的本錢，在不去健身房與不花錢請教練的條件下，依然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	趣味中醫養生保健實作班	115/1/1~115/7/1	20	本系列課程以中醫整體觀為主軸，從臟象學說、經絡穴位到耳穴療法與四氣調神，帶領學員認識身體運行與情志變化的關聯。課程結合理論與實作，學習上、下肢及頭面軀幹的保健穴位，並以茶飲、食療與生活調養提升免疫力，實踐中醫智慧於日常養生。
北門社區大學				
■課程 □活動	全腦動能-健腦強身	115/1/1~115/7/1	22	全腦動能適合各年齡層，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。
■課程 □活動	紓壓禪繞畫	115/1/1~115/7/1	16	1.在規律與一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，從中得到平靜，並滿足創作的慾望與成就感。 2.希望能面對沒有橡皮擦的人生，接受所有的不完美，勇敢擁抱那些不知的未來。 3.學習肯定自己，讚美自己，欣賞別人，勇於分享。
新化社區大學				
■課程 □活動	健康好活力~手作樂生活	115/1/1~115/7/1	12	1.人生 70 才開始，擁有健康的身體，是快樂生活的本錢。預防勝於治療，用一些簡單又有趣的小活動，就可以讓我們預防疼痛不舒服的狀況。2.怎麼吃、怎麼喝、怎麼運動、還有簡單的保健方法，讓我們邊玩邊學，活得快樂又自在。

				3.透過手作作品，運用人生經驗、五感與互動討論，帶領長者創作屬於個人與集體的作品故事。利用併貼與輕黏土手作技巧，結合社區與南化特色，創作出具有在地特色及獨特風格的實用作品。
南關社區大學				
■課程 □活動	健康存摺－預防保健醫學	115/1/1~115/7/1	16	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	陳氏太極拳(老架一路 3) B 班	115/1/1~115/7/1	19	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，姿勢舒適柔美，實是一項身心靈高級養生運動。本課程共分四門教材：拳、刀、劍、槍，以實戰技擊之防身戰術運用及兵器攻防教導，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	舞出青春---6 步吉魯巴(1) 恰恰(1)	115/1/1~115/7/1	16	借助身段內部按摩使人減少身心各種疾病的發生、減緩上班一日的工作情
■課程 □活動	藝術陪伴-悠遊生活	115/1/1~115/7/1	7	緒與精神等壓力，下班之後社區大眾歡樂一堂、一起活動筋骨，更加拉近彼此間的陌生感、加強人際關係的和諧。"
■課程 □活動	陳氏太極拳(老架一路 3)A 班	115/1/1~115/7/1	31	透過藝術與聲音創作，引導熟齡學員探索自我、表達情感，發展多元的自我表達方式。在支持性的學習空間中，學員可練習傾聽與交流，增進彼此理解，建立互相陪伴與支持的關係，並鼓勵學員連結社區，將個人生命故事轉化為公共敘事，培養自信與公共參與力，促進世代共融與社區共

				感。
□課程 ■活動	輕鬆愛曲線	115/1/1~115/7/1	31	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，姿勢舒適柔美，實是一項身心靈高級養生運動。本課程共分四門教材：拳、刀、劍、槍，以實戰技擊之防身戰術運用及兵器攻防教導，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	自然心靈瑜珈	115/1/1~115/7/1	16	根據有氧舞蹈原理，將全身大肌肉活動，包括走、跑、跳、舉腿、擺手、軀幹屈伸等舞蹈動作，配合音樂節拍的一種健身運動，對於加強心肺及血液循環功能、對體重控制有所益處、增進肌力和肌耐力。而瑜珈是透過體位法及呼吸技巧練習，幫助學習運用這些技巧，讓身心靈達到平衡與和諧的境界。
■課程 □活動	樂齡體適能-肌不可失	115/1/1~115/7/1	22	本課程著重姿勢調整與身體覺察，協助學員建立脊椎正位與身體彈性。透過循序漸進的動作練習，強化肌肉力量，以核心訓練為輔，提升身體穩定與平衡能力。在安全且適合的練習中，幫助學員改善體態，培養良好的身體使用習慣。
■課程 □活動	舞動南關之美-吉魯巴、探戈、時尚熱舞	115/1/1~115/7/1	19	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。課程融合了體能與益智遊戲元素，讓學員在鍛鍊身體的同時也活絡大腦。適合於社區推廣，進行社區服務，帶著社區民眾一起邁向健康。
■課程 □活動	美體健身班	115/1/1~115/7/1	17	透過運動舞蹈帶領學員達到健身、舒體與放鬆身心的效果，並

				在歡樂互動中促進群體融合。藉由舞藝學習與交流，提升學員表演自信，豐富生活內容，增添日常中的活力與樂趣。課程亦鼓勵學員參與社區服務或公益演出，將所學回饋社區，進一步帶動地方活絡與交流。
■課程 □活動	融合風肚皮舞	115/1/1~115/7/1	27	希望通過此課程，運用肢體調整的動作，並融合脊椎復健動作的矯正概念，期望提升學員身體各部位的控制能力，雕塑身體線條，達到健康的體態。將正確肢體觀念融入生活中，幫助自己及親友遠離脊椎病，提升生活品質，健美又健身。
■課程 □活動	健康生活瑜珈	115/1/1~115/7/1	18	中東肚皮舞阿拉伯是一種深具文化特色的舞蹈，饒富樂趣之外，也可提升國人健康與美麗。將簡單的舞蹈融入中東肚皮舞的特有手勢、表情及動作，讓學員融入中東文化，培養個人獨特優雅氣質。發覺學習肚皮舞的樂趣，並透過肚皮舞及基礎動作，雕塑女性優雅曲線，
■課程 □活動	正位瑜珈	115/1/1~115/7/1	16	展現迷人魅力。"
■課程 □活動	廣場舞	115/1/1~115/7/1	23	透過體位法、調息法與系統性放鬆練習，引導學員提升對身體的覺知，進而學習觀察自我與管理身心需求。藉由循序漸進的練習，幫助學員做好身體準備，穩定身心狀態，進入更深層的內在探索與健康生活實踐。課程並結合健康生活理念，鼓勵學員走入社區參與服務，將所學延伸至日常與公共參與之中。
■課程 □活動	享瘦多功能有氧	115/1/1~115/7/1	34	本課程透過循序漸進的身體練習，引導學員強化身體機能，提升整體健康狀態。在持續練習

				中，促進身體循環與代謝，幫助維持良好的生理運作與免疫力。並培養規律運動與自我照護的習慣，建立穩定且平衡的身心狀態。
■課程 □活動	舒心陰瑜珈	115/1/1~115/7/1	19	傳達舞蹈休閒對身心靈的幫助：開心、舞動、健康、快樂，透過舞蹈釋放
□課程 ■活動	樂齡體適能－保密防跌	115/1/1~115/7/1	22	生活壓力。形體練習，能提高協調能力，舞蹈過程訓練各個部位的肌肉群增強體能，具有健美作用。帶領學員進入社區做社區服務，散發課程活力，活絡社區愉快氛圍。"
■課程 □活動	靜心陰瑜珈	115/1/1~115/7/1	25	根據有氧舞蹈原理，將全身大肌肉活動，包括走、跑、跳、舉腿、擺手、軀幹屈伸等舞蹈動作，配合音樂節拍的一種健身運動，對於加強心肺及血液循環功能、對體重控制有所益處、增進肌力和肌耐力。而瑜珈是透過體位法及呼吸技巧練習，幫助學習運用這些技巧，讓身心靈達到平衡與和諧的境界。
■課程 □活動	慢活瑜珈	115/1/1~115/7/1	33	瑜珈的練習，是一場從呼吸開始的歸途。我們深信放鬆是療癒的開端，而每一次深長的呼吸，都是連結身體與心靈最堅實的橋樑。本課程引領學員在體位的流動中感受內在的平靜，透過專注的覺察，溫柔地療癒自我，達成身、心、靈的全面健康平衡。讓我們在墊子上找回生活的節奏，從放鬆中汲取重生的力量，讓瑜珈不僅是運動，更是守護身心靈和諧的一種生活藝術。
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	歡樂愛笑課	115/1/1~115/7/1	23	歡樂愛笑課的課程目標首先讓學員增加生活的樂趣與正向情緒，其次可幫助學員釋放壓力，減少焦慮，提升身心健康，最後，也希望培養學員的社交互動能力。
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	★4/18 高齡的社會處方-參與式設計共創工作坊 2	115/1/1~115/7/1	15	透過這場工作坊，期許與民眾分享交流社會處方視野與想像，連結更多元的生活經驗，透過學習，推進下一個積極想像與行動
□課程 ■活動	植感生活 - 綠療與藝術的社會處方箋	115/1/1~115/7/1	13	春天，是種子萌芽、綠葉萌發之際， 藉由觀察植物，從種子到餐桌， 結合藝術創作的練習， 讓園藝與美學陪伴我們的生活， 在即將步入高齡社會的台灣，為自己設計一個社會處方籤， 在植感生活裡獲得舒壓與身心照護。
□課程 ■活動	身心靈瑜珈	115/1/1~115/7/1	35	1 消除肌肉僵硬、緊張、壓力 ，改善身體線條、靈活柔軟度 2.促進氣血循環、體內代謝,增加免疫力，維持健康好氣色 3.增進人際關係

三、成果照片：

	
陳氏太極拳(老架一路 3)A 班	身心靈瑜珈
	
體適能動一動	體適能動一動
	
健康存摺－預防保健醫學	健康存摺－預防保健醫學

	
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。
	
樂齡體適能－保密防跌	樂齡體適能－保密防跌

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，115 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. 115 年 1-6 月於公益時段高齡者運動人次達 60,609 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. 115 年 1-6 月高齡者購買優惠票入場人次：體適能 405 位、游泳池 7,501 位，共 79,06 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 4 月 05:00 至 09:00。

2. 夏季時段：5 月至 10 月，週二至週日 05:00 至 11:00，14:00 至 20:00

115 年高齡者各項體育活動一覽(區公所)						
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	計畫活動日期	活動地點
1	東山區公所	東山區第五屆歡樂高爾夫球擊準推桿賽	1	50	115/07/26	東山國小文教活動中心
2	善化區公所	臺南市善化區115 年槌球邀請賽	4	120	115/05/23~25（練習日） 115/05/30（比賽日）	善化國小棒球場
3	安定區公所	115 年安定盃地面高爾夫球錦標賽	1	250	115/09/06	安定體育運動公園
4	北區區公所	健康樂活養肌場	4	100	115/03/25 115/04/01 115/04/08 115/04/15	中樓社區活動中心
5	中西區公所	2026 中西區法式滾球運動推廣計畫	5	305	115/05/27 115/06/08 115/06/10 115/07/10 （以上為推廣課程場次） 115/07/18 （比賽交流日）	中西區里/社區活動中心、進學國小進學堂
6	安平區公所	第三屆臺南市安平區長盃法式滾球錦標賽	1	80	115/06/06	安平區文平法式滾球場
7	南區區公所	115 年臺南市南區特色體育木球錦標賽	1	60	115/04/19	臺南市木球協會木球場
8		臺南市南區115 年長青槌球邀請賽	1	80	115/03/21-113/03/22	南區喜樹槌球場

9	仁德區公所	115 年臺南市仁德區特色體育木球錦標賽	1	100	115/04/26	仁德木球場
10		115 年臺南市仁德區特色體育槌球邀請賽	1	90	115/03/14	仁德槌球場
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	計畫活動日期	活動地點
1	臺南市安南區公所	銀齡活力動起來	24	480	1150610-1150902	安南區安東里活動中心
2	台南應用科技大學	樂活 i 運動銀健康	24	552	1150629-1150918	台南應用科技大學多功能展演中心地下室 MF-001 教室
3	臺南市仁德區公所	臺南市仁德區仁義社區槌球運動常態推廣計畫	24	576	1150512-1150731	仁德運動公園旁槌球場
4	國立成功大學體育健康與休閒研究所/體育室	三肌一體，強健活力-菁埔里	24	480	1150609-1150827	三肌一體，強健活力-菁埔里
5	國立成功大學體育健康與休閒研究所/體育室	三肌一體，強健活力-成大志工	24	480	1150518-1150806	成功大學健康休閒中心(勝利校區)
6	國立成功大學體育健康與休閒研究所/體育室	三肌一體，強健活力-重興里	24	480	1150709-1151001	重興社區活動中心

7	國立成功大學體育健康與休閒研究所/體育室	三肌一體，強健活力-長勝里	24	480	1150603-1150826	長勝里活動中心
8	國立成功大學體育健康與休閒研究所/體育室	動出穩健力，肌活每一天-力行里	24	480	1150520-1150819	北區力行社區活動中心
9	臺南市南區區公所	飛躍銀髮 相伴健步走	26	650	1150701-1150929	日新活動中心
10	臺南市體育總會	蹦揪別動樂齡滾球運動指導班	24	720	1150603-1150820	南美里活動中心
11	臺南市體育總會	太極拳銀髮運動指導班	32	960	1150508-1150913	平實公園
12	臺南市體育運動槌球協會	臺南市全齡樂活盃槌球錦標賽	1	250	1151009-1151009	台南市立槌球場
13	中華民國健康促進推廣協會	115年運動i臺灣 2.0 樂齡活力運動班	24	480	1150602-1150825	新興國小新橋校區(原新橋國小)
14	中華民國健康促進推廣協會	115年運動i臺灣 六合里銀髮族活力運動班	24	480	1150513-1150812	臺南市永康區六合里活動中心
15	臺南市運動推廣協會	115年運動i臺灣2.0高齡有氧樂活銀髮運動訓練指導班	53	1060	1150423-1151022	臺南市赤嵌社區發展協會
16	臺南市運動推廣協會	115年運動i臺灣2.0樂齡有氧樂活八段錦訓練指導班	38	1170	1150602-1151016	臺南市兌悅里活動中心
17	臺南市愛運動促進協會	115年運動i臺灣2.0樂齡羽球成人運動指導班暨食安守護宣導活動	39	780	1150414-1151022	順天羽球館

18	台南市立醫院	115年心中有愛高齡無礙 銀髮擂台 show	1	500	1151015-1151015	玄饌宴會館
19	臺南市運動推廣協會	115 年 運動 i 臺灣 2.0 重量肌力訓練樂齡成人運動指導班暨登革熱防治宣導活動	39	780	1150318-1151021	貝適特體能工作室
20	臺南市佳里區體育會	115年元極舞樂活運動嘉年華	1	300	1150531-1150531	佳里區羽球館
21	臺南市鹽水區體育會	養生太極氣功十八式 - A	36	900	1150423-1150711	鹽水公 3 停車場
22	台南市安南區體育會	115年運動i臺灣 梅花里樂齡活力運動班	48	960	1150421-1151013	安南區梅花里活動中心
23	臺南市佳里區體育會	115年元極舞樂活運動嘉年華	1	300	1150531-1150531	佳里區羽球館
24	臺南市鹽水區體育會	養生太極氣功十八式 - A	36	900	1150423-1150711	鹽水公 3 停車場
25	台南市安南區體育會	115年運動i臺灣 梅花里樂齡活力運動班	48	960	1150421-1151013	安南區梅花里活動中心
26	臺南市鹽水區體育會	養生太極氣功十八式 - B班	36	900	1150422-1150710	鹽水區大莊天月宮
27	臺南市北區體育會	115 年 運動 i 臺灣 2.0 有氧健身樂齡運動指導班	56	1680	1150414-1151022	臺南市成德里活動中心
合計			989	21483		

<table>
<tr>
<td>
說明：梅花里樂齡活力運動班</td>
<td>
說明：銀齡活力動起來</td>
</tr>
<tr>
<td>
說明：仁義社區槌球運動常態推廣計畫</td>
<td>
說明：三肌一體，強健活力-成大志工</td>
</tr>
<tr>
<td>
說明：臺南市全齡樂活盃槌球錦標賽</td>
<td>
說明:樂齡活動運動班(新興國小新橋校區)</td>
</tr>
</table>

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) 115 年 1 月至 9 月底止各農漁會執行綠色照顧示範計畫，計辦理 643 場講習及 DIY 活動，參加人數計 19,388 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	36	288	816	辦辦理講習及 DIY 活動 27 場、長者健康促進 9 場、志工培訓 2 場
學甲區農會	60	166	902	辦理講習及 DIY 活動 36 場、長者健康促進 24 場、志工培訓 3 場
歸仁區農會	31	59	668	辦理講習及 DIY 活動 23 場、長者健康促進 8 場、志工培訓 1 場
新市區農會	29	84	496	辦理講習及 DIY 活動 23 場、長者健康促進 6 場、志工培訓 1 場
龍崎區農會	56	306	952	辦理講習及 DIY 活動 45 場、長者健康促進 11 場、志工培訓 1 場
後壁區農會	56	560	1680	辦理講習及 DIY 活動 40 場、長者健康促進 16 場、志工培訓 0 場
麻豆區農會	58	403	1689	辦理講習及 DIY 活動 51 場、長者健康促進 6 場、綠照農會參訪 1 場、志工培訓 3 場
下營區農會	71	385	1015	辦理講習及 DIY 活動 56 場、長者健康促進 14 場、綠照農會參訪 1 場、志工培訓 2 場
七股區農會	32	440	1120	辦理講習及 DIY 活動 28 場、長者健康促進 4 場、志工培訓 2 場
東山區農會	83	972	1498	辦理講習及 DIY 活動 67 場、長者健康促進 14 場、志工培訓 2 場
鹽水區農會	62	407	2672	辦理講習及 DIY 活動 48 場、長者健康促進 14 場、志工培訓 3 場
南市區漁會	69	290	1520	辦理講習及 DIY 活動 59 場、長者健康促進 10 場
合計	643	4360	15028	

(三)農漁會綠色照顧示範計畫成果照片

	
生煎包製作	烘豆體驗

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。

114 年：輔導 53 單位.開辦 316 班，預計 7,177 人受益。

115 年 1-6 月：輔導 53 單位.開辦 197 班，計 4,460 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。

114 年度計 220 件。

115 年 1-6 月計 114 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，115 年共開設 15 班，其中 10 處為大班制(25-30 人)、5 處為小班制(15-20 人)，總計服

務 383 位社區長者，參與人次達 10,200 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: 透過專業師資授課，以促進長者健康之能

二、樂齡活力秀：115 年樂齡活力秀採兩階段辦理，於 4 至 5 月舉行本市分區競賽，以拍攝 DVD 方式進行初選，共有 40 支社區隊伍報名參賽，選出 15 支優勝隊伍晉級本市實體總決賽。總決賽於 6 月 24 日在善化文康育樂中心舉行，並邀請 6 支機構隊伍共同參賽，展現長者活力與團隊合作精神。本年度兩階段競賽共計 46 支隊伍、1,107 人參與，鼓勵長者透過競賽展現才藝、增進交流，落實健康促進與活躍老化。

	
說明: 關廟「有呷」旺萊隊榮獲 115 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、　115 年結合關懷據點、社區運動團體及農會等單位，透過辦理健走活動、運動課程並融合「抗衰弱復健四式運動」、衛教宣導等，引導長者於團體課程中學習簡易且安全的上下肢肌耐力訓練方式，並了解如何將所學運用於日常生活，例如透過生活中的動作與活動增加身體活動量、維持肌力及活動功能，同時建立正確的運動姿勢及預防運動傷害之技巧。共計於 74 處辦理 1,110 場。

	

說明:長者上肢肌力訓練	說明:建立「公園就是我家」觀念-日常運動習慣

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 12 項在地化方案，總計 655 位專業師資及指導員，服務深入社區關懷據點及失智據點，115 年度累計服務逾 9,762 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、113 及 115 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 115 年 6 月：

1. 實際到站人數：6,277 人次(大光：3,585、成功：2,692)。
2. 服務總人次：20,187 人次(大光：11,314、成功：8,873)。
3. 健康照顧服務：服務 6,306 人次(大光：3,590、成功：2,716)。

4. 延緩老化活動：服務 5,874 人次(大光：3,087、成功：2,787)。
5. 營養餐飲服務：服務 6,301 人次(大光：3,608、成功：2,693)。
6. 電話問安：服務 1,119 人次(大光：741、成功：378)。
7. 家訪關懷：服務 587 人次(大光：288、成功：299)。
8. 轉介服務：服務 0 人次(大光：0、成功：0)。

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。115 年度共設置 26 個伯公照護站，分落於臺南市 13 個行政區中，共辦理 85 場次活動（ 客家文化 82 場、老幼同樂 3 場），計 1,796 人次參加。

	
說明：北區振興社區伯公照護站-客家美食&客語教學-客家蘿蔔封。	說明：白河區昇安社區伯公照護站-植物移印染生活美學。
	
說明：楠西區鹿田社區伯公照護站-客家歌謠。	說明：永康區西灣社區伯公照護站-客家美食客家粽製作。

	
說明：安南區城西里伯公照護站-客家音樂班~客家歌謠聚「樂」部	說明：南區車仔寮社區伯公照護站-客家歌曲教學。
	
說明：南區明亮里伯公照護站-客家手作-客家紙傘。	說明：東區大福社區伯公照護站-客家美食-櫻花蝦米糕。