

112 年度高雄市重陽節慶祝活動一覽表

一、慶祝重陽節活動記者會

| 項次 | 活動名稱 | 辦理時間 | 辦理地點 | 活動內容 | 承辦單位 |
|----|------------|-----------------------------|------------------------|-------------------|--|
| 1 | 慶祝重陽節活動記者會 | 112.10.18(三) 10:00-10:40 | 高雄市社會局 長青中心 1樓大廳 | 重陽節慶祝活動及老人福利政策宣導。 | 社會局 長青中心 詳情請洽 07-7710055 #3337 |

二、敬老禮金

| 項次 | 活動名稱 | 辦理時間 | 辦理地點 | 活動內容 | 承辦單位 |
|----|---------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 1 | 重陽禮金發放及百歲人瑞慰訪 | 112.10.06(五) - 113.01.02(二) | 1. 高雄市 38 區公所 2. 高雄市政府社會局 9 樓老人福利科 | 1. 發放重陽禮金及慰訪人瑞。 2. 重陽禮金補領。 https://socbu.kcg.gov.tw/ | 社會局 38 區公所 詳情請洽 07-3373376 或各區公所 |

三、重陽活動

| 項次 | 活動名稱 | 辦理時間 | 辦理地點 | 活動內容 | 承辦單位 |
|----|----------------------|-----------------------------------|------------|--|--|
| 1 | 重陽節分區敬老活動 | 112.09.23(六) - 112.10.29(日) | 高雄市 38 區公所 | 各區公所辦理分區重陽節慶祝活動。 | 社會局 38 區區公所 詳情請洽 各區公所 |
| 2 | 高雄市長青學苑聯合成果展 | 112.11.18(六) 14:30-17:30 | 大遠百百貨一樓前廣場 | 長青學苑學員學習成果展示，包含動態表演及靜態作品展示，以提升長者自信心，並藉此向社區展現高齡學習快樂樣貌，行銷高齡福利政策成果。 | 社會局 長青中心 詳情請洽 07-7710055 #3331 |
| 3 | 銀養好齡光據點市集暨好廚料理大賽頒獎典禮 | 112.12.09(六) 12:00-16:00 | 凹仔底森林公園 | 舉辦好廚料理大賽以增長據點服務人員備餐營養的專業觀念，強化重視社區照顧關懷據點老人營養餐食的重要性，初賽訂於 10.13(五)、決賽訂於 11.23(四)於餐飲業職業工會辦理，據點市集及頒獎典禮訂於 12.9 於凹仔底森林公園辦理。 | 社會局 長青中心 詳情請洽 07-7710055 #3358 |

| | | | | | |
|---|----------------|-----------------------------------|----------------------|--|--|
| 4 | 112年國民體育日運動嘉年華 | 112.09.09(六) | 高雄市鳳山運動園區及鳳西羽球館 | 羽球、瑜珈、舞蹈、飛輪、游泳、體適能等活動及課程。 https://www.facebook.com/fongshan.sports.park/ | 舞動陽光-鳳山運動園區，詳情請洽 07-7902288 |
| 5 | 112年高雄市全民運動嘉年華 | 112.09.24(日) | 高雄市鳳山運動園區田徑場及曹公圳水岸公園 | 運動體驗、趣味競賽、幼兒競賽、銀髮族國民體適能檢測。 https://www.kmaf.org/ | 高雄市體育總會 詳情請洽 07-7266847 |
| 6 | 肌力自我挑戰賽 | 112.10.02(一) - 112.10.31(二) | 高雄市14處銀髮健身俱樂部 | 高雄市65歲以上(原住民55歲以上)長者，完成8週運動課程，並進行體適能前後測，即贈精美小禮一份。 | 衛生局健康理科 詳情請洽 07-7134000 #5211 |

四、樂齡學習

| 項次 | 活動名稱 | 辦理時間 | 辦理地點 | 活動內容 | 承辦單位 |
|----|----------------------------|-----------------------------------|-------------------|---|--|
| 1 | 「共老共好樂學習」-主題書展 | 112.09.01(五) - 112.11.30(四) | 高雄市立圖書館草衙分館2樓主題書展 | 生活需要好點子，創作也是！舒壓不僅僅來自活動參與，更多的經驗分享，在書中與我們對話。 https://www.facebook.com/caoyalibrary | 市立圖書館草衙分館 詳情請洽 07-8126708 |
| 2 | 心靈好厝邊系列講座-陪伴老去的你—照顧者的強韌與哀愁 | 112.09.02(六) 9:00-12:00 | 高雄市衛生局心衛中心鳳山分區 | 以講座形式分享主要家庭照護者與長者相處及溝通技巧。高雄市「心靈好厝邊」系列講座粉絲專頁 https://www.facebook.com/MHC7134000 | 衛生局心衛中心 鳳山分區 詳情請洽 07-7928608 #2036 |
| 3 | 「共老共好樂學習」-星星一族 | 112.09.02(六) 14:30-16:30 | 高雄市立圖書館草衙分館1樓藝文教室 | 天空無限大，與長者們訴說天上的星座，並科普說故事，宇宙奧妙的探討。配合館內藏書，搭起閱讀的橋樑。 https://www.facebook.com/caoyalibrary | 市立圖書館草衙分館 詳情請洽 07-8126708 |
| 4 | 【城市講堂】優人神鼓 | 112.09.03(日) 14:30-16:30 | 高雄市立圖書館總館際會廳 | 一九八八年木柵老泉山劇團，致力於最精緻的劇場藝術，至今仍不斷受邀至全球重要藝術節演出團名優，是古老的『表演者』神，是人內心深 | 市立圖書館總館推廣部 詳情請洽 07-5360238 #8308 |

| | | | | | |
|----|------------------------|-----------------------------|---------------------|---|--|
| | | | | 層的寧靜狀態優人神鼓，即『在自己的寧靜中擊鼓』透過演藝方式，傳承東方美學。 https://www.facebook.com/KSMLMain/ | |
| 5 | 「預防中風」健康講座 | 112.09.04(一) 14:00-15:00 | 高雄市小港區中油活動中心 | 以長者關注的中風議題為主題，講授中風危險因子、高風險族群，以及預防策略 | 衛生局 健康管理科 詳情請洽 07-7134000 #5308 |
| 6 | 電台宣導-失智照護服務 | 112.09.05(二) 15:00-15:30 | 電台宣導-成功電台「成功快遞」節目 | 失智照護服務宣導 | 衛生局 長期照顧中心 詳情請洽 07-7131500 #3252 |
| 7 | 伴老有你 樂齡心歡喜 | 112.09.12(二) 9:00-12:00 | 高雄市林園區中芸鳳芸西溪里里民活動中心 | 家屬的照護技巧及心理調適。高雄市「心靈好厝邊」系列講座粉絲專頁 https://www.facebook.com/MHC7134000 | 衛生局社區心衛中心林園分區 詳情請洽 077168650 #31 |
| 8 | 左扭右擺樂齡知識體驗營 | 112.09.12(二) 10:00-11:00 | 高雄市楠梓區真愛鄰社區關懷據點 | 結合社區關懷據點，將銀髮族相關知識透過活動進行傳播。 https://www.facebook.com/YouchangBranch?ref=bookmarks | 市立圖書館 右昌分館 詳情請洽 07-3631338 |
| 9 | 樂齡健康講座 | 112.09.14(四) 09:00-11:00 | 高雄市立圖書館曹公分館二樓多功能室 | 由新高鳳醫院人員講解銀髮族健康的講座。 https://www.facebook.com/fengshan03 | 市立圖書館 曹公分館 詳情請洽 07-7468809 |
| 10 | 「共老共好樂學習」-縫紉手作 | 112.09.14(四) 09:30-11:30 | 高雄市立圖書館草衙分館1樓藝文教室 | 運用縫紉機，搭配館內拼布、手作書籍，拾起往日美好時光。 https://www.facebook.com/caoyalibrary | 市立圖書館 草衙分館 詳情請洽 07-8126708 |
| 11 | 心靈好厝邊系列講座-手裡常青，心中歡喜-長者 | 112.09.16(六) 9:00-12:00 | 高雄市鳳山區二甲里民活動中心 | 講師將帶領社區長者體驗園藝手作課程並療癒身心。高雄市「心靈好厝邊」系列講座粉絲專頁 | 衛生局心衛中心 鳳山分區 詳情請洽 |

| | | | | | |
|----|------------------|-----------------------------|-----------------------|---|--|
| | 園藝手作工作坊 | | | https://www.facebook.com/MHC7134000 | 07-7928608 #2035 |
| 12 | 失智症/家屬支持團體講座 | 112.09.16(六) 10:00-11:00 | 高雄市立圖書館總館華立廳 | 面對失智症長輩的照顧-照顧的選擇 https://lrc.kchb.gov.tw/news | 市立小港醫院 詳情請洽 07-8036783 #3599 |
| 13 | 電台宣導-失智照護服務 | 112.09.18(一) 10:05-11:00 | 電台宣導-國立教育廣播電臺「生活報報」節目 | 失智照護服務宣導。 | 衛生局 長期照顧中心 詳情請洽 07-7131500 #3252 |
| 14 | 許禮安醫師的安寧生死讀書會 | 112.09.22(五) 13:30~16:30 | 高雄市立圖書館南鼓山分館研習室 | 《老有所終:長命百歲還是品質九九?》 https://www.facebook.com/libm9144/ | 市立圖書館南鼓山分館 詳情請洽 07-5610940 |
| 15 | 【城市講堂】心理健康日 | 112.09.24(日) 14:30-17:00 | 高雄市立圖書館總館際會廳 | 以推廣全世界的心理健康教育、注意和提倡。世界各國每年都為「精神衛生日」準備豐富而周密的活動。 https://www.facebook.com/KSMLMain/ | 市立圖書館總館推廣部 詳情請洽 07-5360238 #8308 |
| 16 | 樂齡樂學幸福手作 | 112.09.28(四) 14:30-16:30 | 高雄市立圖書館苓雅分館討論室 | 邀請社區手作老師帶領銀髮長輩閱讀手工藝圖書並實作作品。 https://www.facebook.com/ksmlibo | 市立圖書館苓雅分館 詳情請洽 07-5350287 |
| 17 | 「共老共好樂學習」-繪本故事說演 | 112.10.15(日) 10:00-11:00 | 高雄市立圖書館草衙分館2樓多功能教室 | 祖孫共讀樂趣多,透過繪本老師的帶領,讓爺爺奶奶們倘佯在故事情節中。 https://www.facebook.com/caoyalibrary | 市立圖書館草衙分館 詳情請洽 07-8126708 |
| 18 | 心靈好厝邊-健康講座 | 112.10.19(四) 9:30-12:30 | 高雄市立圖書館路竹分館 | 生理回饋幫老大人~找回身心平衡。 高雄市「心靈好厝邊」系列講座粉絲專頁 https://www.facebook.com/MHC7134000 | 衛生局社區心衛中心岡山分區 詳情請洽 07-6966602 #3222 |

| | | | | | |
|----|------------------|-----------------------------------|------------------------|---|---|
| 19 | 樂齡樂學幸福手作 | 112.10.19(四) 19:00-21:00 | 高雄市苓雅區 田西里活動中心1樓 | 邀請社區手作老師帶領銀髮長輩閱讀手工藝圖書並實作作品。 https://www.facebook.com/ksmllibo | 市立圖書館 苓雅分館 詳情請洽 07-5350287 |
| 20 | 許禮安醫師的安寧生死讀書會 | 112.10.20(五) 13:30~16:30 | 高雄市立圖書館南鼓山分館研習室 | 《高齡友善新境界:觀察臺灣與他國的高齡者照顧》 https://www.facebook.com/libm9144/ | 市立圖書館 南鼓山分館 詳情請洽 07-5610940 |
| 21 | 我與健康有約 | 112.10.23(一) 10:10-11:10 | 高雄市楠梓區 宏榮里社區關懷據點 | 結合社區關懷據點,將維持健康的方法透過活動進行傳播。 https://www.facebook.com/YouchangBranch?ref=bookmarks | 市立圖書館 右昌分館 詳情請洽 07-3631338 |
| 22 | 「菸酒危害」健康講座 | 112.10.25(三) 10:00-11:00 | 高雄市小港區 大林蒲敬老亭 | 講授菸酒對健康的危害,推廣長者戒菸、適量飲酒。 | 衛生局 健康管理科 詳情請洽 07-7134000 #5308 |
| 23 | 銀髮族的養生之道-主題書展 | 112.11.01(三) - 112.11.30(四) | 高雄市立圖書館湖內分館2樓 主題書展區 | 如何養身、養心及食養—銀髮族的養生之道。 https://www.facebook.com/huneilibrary | 市立圖書館 湖內分館 詳情請洽 07-6995569 |
| 24 | 「共老共好樂學習」-繪本故事說演 | 112.11.12(日) 10:00-11:00 | 高雄市立圖書館草衙分館2樓 多功能教室 | 祖孫共讀樂趣多,透過繪本老師的帶領,讓爺爺奶奶們徜徉在故事情節中。 https://www.facebook.com/caoyalibrary | 市立圖書館 草衙分館 詳情請洽 07-8126708 |
| 25 | 左扭右擺樂齡知識體驗營 | 112.11.14(二) 10:00-11:00 | 高雄市楠梓區 真愛鄰社區關懷據點 | 結合社區關懷據點,將銀髮族相關知識透過活動進行傳播。 https://www.facebook.com/YouchangBranch?ref=bookmarks | 市立圖書館 右昌分館 詳情請洽 07-3631338 |
| 26 | 許禮安醫師的安寧生死讀書會 | 112.11.17(五) 13:30~16:30 | 高雄市立圖書館南鼓山分館研習室 | 《百歲時代:當人生百歲成為常態,我們該如何活得更好?》 https://www.facebook.com/libm9144/ | 市立圖書館 南鼓山分館 詳情請洽 07-5610940 |
| 27 | 物理治療師 | 112.11.18(六) | 高雄市立圖書館 | 邀請物理治療師向民眾進行 | 市立圖書館 |

| | | | | | |
|----|--------------------|---------------|---------------|--|--|
| | 分享-一起學習如何保持健康身體的方法 | 14:00-16:00 | 館右昌分館 4F 大禮堂 | 健康宣導及分享，希望透過活動使民眾對銀髮族照護有更全面的認知。 https://www.facebook.com/YouchangBranch?ref=bookmarks | 右昌分館 詳情請洽 07-3631338 |
| 28 | 「C肝根除」健康講座 | 11月 (日期待定) | 待定 (洽承辦單位) | 辦理社區健康講座，讓長者認識C型肝炎，並介紹相關檢查及服務。 | 衛生局 健康管理科 詳情請洽 07-7134000 #5126.5308 |

五、優惠訊息

| 項次 | 活動名稱 | 辦理時間 | 辦理地點 | 活動內容 | 承辦單位 |
|----|-------------------|----------------------------------|--------------|---|---|
| 1 | 搭高輪-暢遊高雄港(金棧遊港航班) | 112.10.01(日)-10.31(二)(每周六、日假日航班) | 棧貳庫(白色旋轉木馬旁) | 凡年滿65歲以上長者(需憑證查驗),可享優惠價100元。 https://gov.tw/12C | 高雄市輪船股份有限公司 詳情請洽 (07)226-2888 #607、610 |
| 2 | 崗山之眼門票優惠 | 112.10.22(日) (重陽節前1日) | 崗山之眼 | 65歲以上長者及同行之家人1人免費入園(館)參觀 | 觀光局 維護管理科 詳情請洽 07-7995678 #1551 |
| 3 | 旗津貝殼館門票優惠 | 112.10.22(日) (重陽節前1日) | 旗津貝殼館 | 65歲以上長者及同行之家人1人免費入園(館)參觀 | 觀光局 維護管理科 詳情請洽 07-7995678 #1551 |
| 4 | 壽山動物園門票優惠 | 112.10.22(日) (重陽節前1日) | 壽山動物園 | 65歲以上長者及同行之家人1人免費入園(館)參觀 | 觀光局壽山動物園管理中心 詳情請洽 07-5215187 |
| 5 | 免費搭乘捷運 | 112.10.23(一) (重陽節當天) | 高雄捷運 | 重陽節當日65歲以上長輩憑敬老卡可免費搭乘捷運。 | 高雄捷運股份有限公司 詳情請洽 07-7938888 |