

營造長者社會參與的友善環境 ~樂齡出門「趣」

健康維護組





- ✓ 面對來自**高齡化社會**、城鄉差距、跨國婚姻、婚育年齡延遲及多重歧視的挑戰，不同性別者在健康促進上，也直接或間接產生健康機會、資源及服務利用的不平等。除了不同性別者的健康促進外，亦應針對不同生命週期及不利處境者(**高齡者**、身心障礙者、原住民族、新住民、多元性別者等)，持續在生理及心理健康提供及精進支持措施，使其都能具充足性、可近性及自主性的健康促進及醫療照顧服務。
- ✓ **增進長者社會參與、提高生活自理觀念，延緩老化、預防失能**





長者健康促進站

衛生局



➤ 結合國健署認證專業師資辦理為期12週

「長者健康促進班」

➤ 課程包含運動及健康促進相關課程

➤ 強化長者運動頻率，增加肌力訓練

➤ 增進營養、慢性病防治等健康適能

➤ 111年1-10月計18個行政區辦理27期，8,421人次參與

111年辦理健促站行政區：
旗津、烏松、岡山、橋頭、
燕巢、阿蓮、旗山、六龜、
杉林、內門、茂林、桃源、
那瑪夏、苓雅、鼓山、
左營、美濃、鳳山



專為長者量身訂做的運動

- 聘請專業運動指導員，搭配環狀運動器材，評估長輩體能設計個人化運動指導，透過伸展和肌力訓練，有效性幫助長輩增進肌力與平衡力，提高動作敏捷性，減少跌倒風險。
- 111年1-10月計開辦10班，服務923人次

本市設置10處「銀髮健身俱樂部」

旗津區1處、前金區1處、美濃區1處、
左營區2處、鳳山區1處、前鎮區1處、
橋頭區1處、苓雅區1處、岡山區1處

高雄市運動中心

運發局



- 從0到14座，市府積極設置運動中心，增加運動場地可近性，增加銀髮長輩運動機會
- 目前計有鳳山、苓雅、左營、大寮、美濃等5座運動中心對外營運
- 銀髮族使用本市運動中心優惠措施
 - 大寮:健身房 游泳池等設施半價優惠
 - 左營:
 - 65歲以上長者提供早上8點至10點免費使用健身房，周一至周五其餘時段半價優惠提供健身房使用
 - 65歲以上長者 銀髮健身俱樂部 8堂一期 \$800
 - 鳳山:游泳池半價
 - 苓雅:健身房8-10點公益時段免費，健身房其餘時段為半價，泳池半價



推展全齡運動，打造高齡族群運動風氣



- 配合教育部體育運動i台灣2.0計畫，結合本市體育總會及區體育會、本市大專院校、體育團體、醫院機構、辦理多元運動課程與活動。
- 111年共有129項計畫，約9萬5,000人次參與，其中銀髮族(65歲以上)參與人數約為2萬人，占總參與人數21.05%；在銀髮族性別方面，男性為6,003人次占30.6%，女性為13,597人次占69.4%，相較110年銀髮族參與參與比例提高10.16%。
- 鼓勵民間團體多辦理適合銀髮長輩之運動，如木/槌球、排舞、元極舞、土風舞、太極拳等。





- 本市39所樂齡學習中心提供**中高齡長者健康老化學習課程**，促進長者身心健康，包括樂齡核心、自主規劃、貢獻服務共3大類型課程。
- 樂齡學習中心每年至少規劃1場次「**認識失智症**」課程活動，輔以影片、互動分享等多元教學模式，增進學員對失智症之認識與預防概念。111年1-10月本市樂齡中心辦理失智宣導及議題融入活動共計209場次，4,071人次參與





- 在社區辦理不同世代民眾學習計畫
- 111年1-10月辦理57場代間活動、275位長輩及兒少受益【男性98人(35.6%)、女性177人(64.4%)】



高雄市旗山區廣福社區發展協會-「大手小手彩繪人生」代間融合共學計畫



高雄市旗山區廣福社區發展協會-「大手小手彩繪人生」代間融合共學計畫



高雄市小港區山明水秀社區發展協會-鼓聲若響、青銀動動



- 小港醫院醫療團隊提供長者專業醫療知識
- 桌住祖孫好關係，青銀一同玩桌遊
- 育英醫專師生帶領阿公阿嬤成為樂齡桌遊玩家
- 辦理「有故事的人：樂齡表演工作坊」，透過表演家合作社教導樂齡者撰寫劇本與戲劇演出，將樂齡者的生命故事展現給民眾





- **新春祈福**：邀請客家鄉親長者共同參與，促進樂齡長者社會參與機會，計74人參加（男性43%、女性57%）。
- **輔導客家社團辦理客家文化活動**：輔導53個客家社團辦理客家歌謠、舞蹈、技藝等培訓課程與客家文化活動，並協助5個社團辦理社區公演，提供長者學習機會，落實終身學習，鼓勵參與並提供經驗分享與傳承，計17,226人次參加(男33%、女67%)。
- **2022客家音樂會**：提供社團長輩展演舞台，展現一年來培訓成果，推廣與傳承客家音樂，計1,330人次參加(男52%、女48%)
- **客家山歌、八音展演**：讓長者藉由團練、表演，落實終身學習，並提供經驗分享與傳承，計300人次參與(男34%、女66%)。



公園導入共榮理念

工務局



- 闢建**特色**公園、**改造**老舊公園
- 導入**共融**遊戲場理念
- 公園符合**全年齡**使用者需求
- 讓**長者**更樂於使用設施



高齡友善高雄樂活



Thank you for
listening.

銀髮樂活在高雄