

2025 年台南市社區「三五成群·保腦樂活」計畫

一、辦理單位

(一) 主辦單位：

台南市歸仁區八甲里辦公處、台南市歸仁區八甲社區發展協會、
台南精神健康學苑、台南精神健康之友會

(二) 指導單位

台南市政府民政局、社會局、衛生局、衛福部嘉南療養院、財團法人精神健康基金會、財團法人樹河基金會、國立中山大學醫學科技研究所

二、計畫目標

以促進正向心理健康為目的，結合公私部門資源，推動八甲社區組織，成立三五成群保腦樂活小組，關懷社區年長族群，學習如何認識腦、保腦、健腦，促進里民良好身心靈健康。

三、辦理時間

114 年 1 月至 12 月，每月第四週星期一上午 9：30 - 11：00

四、辦理地點：台南市歸仁區八甲里活動中心（大明三街 9 號）

五、課程表

次別	日期	內容.主題	講師	備註
1	1/20	保養頭腦十大方法	台南精神健康學苑領航家 賴麗貞總幹事	
2	2/17	心腦操練、樂活人生	高雄精神健康學苑 劉木榮執行長	
3	3/17	中國結應用編織	台南市民政局市民學苑講師 台南精健學苑領航員 潘玕書講師	
4	4/21	學習手機的拍攝與運用	台南市民政局市民學苑講師 台南精健學苑領航員 劉芳吉講師	
5	5/19	府城·樂活·健腦趣	社區規劃師 台南健康學苑領航員 黃淑容講師	
6.	6/23	人際關係與健康	台南健康學苑領航員	

			蔡慧貞講師	
7.	7/21	禪繞畫藝術	台南健康學苑領航員 國中退休王儀雅老師	
8.	8/18	四肢發達頭腦就不簡單	衛福部嘉南療養院職能治療 黃婉茹主任	
9.	9/22	浮游人生，有園最美	富強社區關懷據點 照服員葉美娟	
10.	10/20	精油舒壓、樂腦趣	台南精健學苑團長 童淑惠講師	
11.	11/17	天天照美美的，自然心情也美 美的，和紙工藝-迷你鏡	街頭藝人與和紙工藝達人 卓永富講師	
12.	12/22	養生南棗核桃糕手工製作	台南精健學苑領航員 徐淑娟講師	

備註

1. 以上為暫定，可異動修正之。
2. 因應疫情關係，遵守國家相關防疫規定辦理。