



銀心園 Love Silver Garden 作息表

● 作息表：

時間	作息事項	說明
08:00-09:30	入園	健康檢測 (測量血壓、脈搏、呼吸)
09:30-10:30	健康促進	如下表(健促課程)
10:30-12:00	特色活動	如下表(主課課程)
12:00~13:00	營養午餐	安排餐後消化活動
13:00~14:00	午睡時間	原則上入睡時間不超過一小時
14:00-16:00	主題課程	如下表(主課課程)
16:00-16:30	社團時間	銀髮俱樂部
16:30-17:00	準備回家	回到溫暖的家

● **健促課程**：椅上伸展、阻力運動、椅上有氧、養生體操、音樂律動、體適能檢測

● 主課課程：

1. **手工藝**：美勞、美術、手工藝品、手做烘焙、創意繪畫
2. **休閒興趣**：電影、歌唱、麻將、棋藝、桌遊
3. **知識成長**：英語、日語(歌唱、生活用語)、科技與新知
4. **生命教育**：懷舊、生命回顧、生命態度、不老夢想
5. **健康保健**：防跌、用藥安全、飲食保健、生活安全
6. **團康活動**：老人活動設計(具趣味及健身運動之活動)
7. **代間教育**：藝術、團康、節慶、運動、公益
8. **說故事**：故事、歷史典故、詩詞

