



202003版禮所信

2019 年中南區葡萄園 舉辦樂齡之活動報導

文／巫鐘琳

消息
專欄

真光通訊



一、前言

1. 中南區教區所面臨的現象是：年輕人外出工作，各教會老化指數高於都會區教會，地方教會在牧養、宣道的人力、財力漸感吃力、負荷漸重。
2. 臺灣老人臥床年數平均為「7年」。樂齡團契讓長者持續學習，增加社會支持功能，實現「延緩老化」、「在地老化」、「健康老化」。
3. 成立「樂齡團契」，除了可照顧教會以及社區長者，教會以實際行動可帶來正面積極、關懷社區之形象，將有助福音擴展。
4. 植基於「樂齡團契」之經驗，日後可作為規劃「中南區日托中心」之基礎，並且延續至人生最終旅程的「臨終關懷」，成為一個完整的基督徒老年生涯規劃。

樂齡
學習

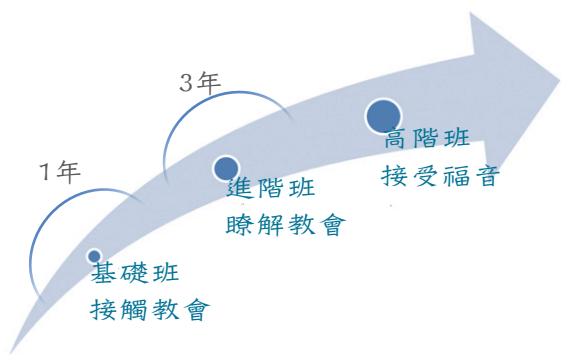
日托
中心

養護
照顧

臨終
關懷

二、中南區樂齡團契課程規劃

1. 以教會長者為主要對象，並且積極邀請社區長者一起參與。漸進式帶領慕道者接觸教會、瞭解真理、接受福音。
2. 依據各教會之人力，可以一週／每兩週／或一個月的頻率舉辦樂齡。
3. 樂齡學習可與原有之長青團契結合，形成完整的老人宗教教育（長青樂齡團契）。內容可包含健康測量（體重、血糖、血壓等）、健康操、崇拜課程（生命教育），以及共習課程。



4. 每次上課後均有中餐，共餐可促進長輩正面社會互動機會與能力。
5. 每季一次訪問社會機構，並且以詩歌、手語、福音短講等內容關懷大眾。讓長輩老有所用，以實際行動繼續參與社會關懷。

三、中南區樂齡團契現況

2019年，中南區葡萄園分別在三個據點舉辦樂齡活動：嘉義縣斗南鎮、朴子鎮以及嘉義市西區，邀請據點附近的鄰里居民一起參與樂齡活動。課程顧及長輩身心靈需求，設計主軸分別有健康操、生命教育、手工藝創作、社會互動、醫藥常識與身心保健、生活常識與技能、音樂節奏與延緩失能等。課程師資來自於各界具備豐富實務經驗者，並且與政府機關聯繫，配合郵局、衛生所、健康輔導團等活動，讓長輩獲得更多人力與物力的支援與資源。三個據點均提供免費午餐，讓長輩一起用餐，增加社會互動與彼此關懷，形成溫暖的團體。

以下分別就三個據點扼要說明活動內容。

(一) 北興樂齡據點

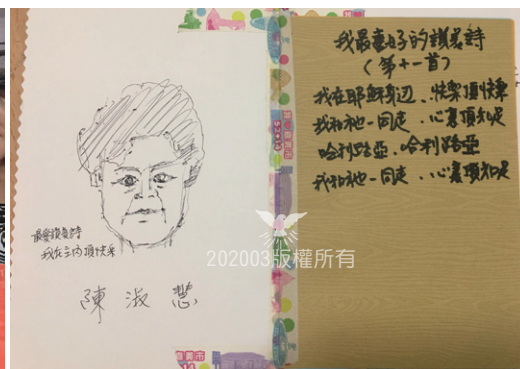
地點：嘉義市博愛路2段302號（北興教會）

時間：每週三9:00-12:00

人數：約35-45位，慕道者3-4位。

活動內容：

1. 健身操：九點開始，即有老師帶領長輩動一動，內容有拉筋、十巧手、身心機能等。
2. 生命教育：內容包括生命的開始與結束、終老的過程、心靈的成長、人際關係互動等。
3. 共習課：有手作課程、烹飪、藝術創作、印染、手工皂等。



(二) 朴子樂齡據點

地點：嘉義縣朴子市山通路26之2號（朴子教會）

時間：每個月一次，星期日9:00-12:00

人數：約35-45人，每次慕道者1-10位不等。

活動內容：健康操、生命教育、共習課程。



(三) 斗南樂齡據點

地點：雲林縣斗南鎮建國二路127號（斗南教會）

時間：每個月第二週、第四週的星期二9:00-12:00

人數：約30-35人

活動內容：健康操、生命教育、共習課程。

