

107 樂活菩薩班(1)

當今世界銀髮已是新潮流 (Gray is the new green)，秉持悲願、力行、和合理念，迎接高齡化社會，讓長者們享受自在人生，又能繼續貢獻由經驗累積而來的智慧，特為 65 歲以上社區長者，規劃一系列動靜兼備的課程活動，願與長者們一起互動學習，踏著愉悅的腳步、智慧向前行，在人生的下半場，學習做一個「快樂過生活」的菩薩。

- 目的：
1. 陪伴關懷社區長者的身、心、靈健康;
 2. 養具活到老學到老，終身學習的動力
 3. 透過自我奉獻，讓長者的智慧有發展及貢獻平台

特色：課程多元、形式活潑，動、靜兼顧，維持身、心平衡健康，鼓勵相互支持與關懷。

對象：65 歲以上想快樂生活者；滿 12 人開班，20 人額滿。

週期：隔週上課，每期 8 週，4/16-7/23(4/16,4/30,5/14,5/28,6/11,6/25,7/9,7/23) 前七週上課，最後一週結業參學之旅或聯誼活動。

時間：隔週一上午 9:30 至下午 3:30，中午共進午齋、午休。

課程：包括才藝.音樂.身心舒展律動.語言.園藝.3C 新知.樂活樂佛聯誼茶會、各類養生講座、生命講座—學習活得健康、優雅老去。

地點：財團法人伽耶山基金會(印儀學苑:台北市濟南路二段 36 號 ☎2394-6800)

費用：隨喜樂捐 (獨居長者免費)



伽耶山基金會107年度 樂活菩薩班 報名表

※ 您如何得知本訊息： 親朋 引介 海報 簡章 網路 其他 _____

姓名：	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日生
電話：(家)	Line ID：	宗教信仰： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有
手機：		健康： <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 有慢性疾病
E-mail：		家人同住： <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無，
地址：		教育程度：_____ 專長：_____
		緊急聯絡人：_____ 關係：_____
		電話：_____

隨喜樂捐：_____

報名日：_____ 受理人：_____