



銀心園 Love Silver Garden 作息表

● 作息表：

銀心園 作息表		
時間	作息事項	說明
9:00~9:30	入園	健康檢測 (測量血壓、脈搏、呼吸)
9:30~10:00	新聞開講	點名、問安
10:00~12:00	健康促進	如下表 (主課內容)
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 (主課內容)
16:00~	準備回家	回到溫暖的家

● **健康促進**：手指棒、健康環、毛巾操、賓果投擲、健身操、音樂律動、宇宙操

● 主題課程：

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

