

# 臺北市立老人休閒活動中心簡介

陳明銓  
樓毓芳  
沈淑芳

在今年內，臺北市將出現一個專供老人休閒育樂的場所，這就是臺北市社會局依據老人福利法第七條第三款設立休養機構的規定，及遵照內政部七十一年度「加強老人福利專款運用計劃」的指示而籌設的「臺北市老人休閒活動中心」。這個中心以弘揚敬老美德，增進老人福祉為宗旨；以充實老人精神生活，促進老人身心健康為目標。中心設於臺北市西寧南路四號三樓左側，也就是從以前舊中央市場改建之國宅大廈，毗鄰忠孝陵橋邊，四週交通便利，凡至北門、中華路北站、西寧南路、昆明街口之各路公車皆可到達。

中心開放後的活動內容，目前已初步規劃完畢，計劃中依老人的活動量，針對老人的興趣、嗜好，安排了各項定期與不定期的文藝、康樂健身活動，並要求這些活動盡量由老人主持、老人參與，主要活動服務項目計有：

- (1) 專題講座：為怡情養性，充實老人精神生活，按時舉辦宗教、歷史、民俗、哲學、時事、飲食、保健、醫藥衛生等講座。
- (2) 技藝研習：為增進生活情趣，開辦書畫、棋藝、國術、瑜珈、茶道、太極拳等研習班。
- (3) 節目欣賞：為提供老人正當休閒娛樂，按時舉行國劇、歌仔戲、地方戲曲、電影、閉路電視、音樂欣賞等。
- (4) 參觀旅遊：為調劑老人身心，定期選擇本省各地名勝、機構、遊覽參觀。

- (5) 聯誼活動：為聯繫老人彼此間感情，不定期舉辦慶生會、研習班作品展示會，及比賽活動等。
- (6) 節慶活動：配合節令舉辦各項慶祝活動，如春節聯歡會，兒童老人趣味競賽，重陽敬老登高，詩人節吟詩會等。
- (7) 諮詢服務：為協助解決老人有關問題，提供福利諮詢及轉介服務。

中心佔地面積約二百多坪，特聘請專家精心設計，內部設備新穎，裝潢高雅，以提供老人們最佳之休閒場所，其規劃係依照老人的活動特性及需要，將空間作如下規劃：

- (1) 劇藝室：備有78吋大銀幕彩色投影電視機和身歷聲音響，提供各項表演節目，展示活動及電影幻燈片欣賞，集視聽最高享受。
- (2) 閱覽室：具隔音設備、安靜、舒適，備有各類書報、雜誌供閱覽寫作。
- (3) 交誼廳：備有各式棋、牌，供下棋、聊天、喝茶、電視觀賞。
- (4) 活動室：備多種樂器，可自行取用，供專題講座，技藝研習聯誼活動場所。
- (5) 健身室：設置多種健身、康樂器材，如撞球臺、按摩器、健身機、室內腳踏車等供老人運動，舒活筋骨。
- (6) 醫務室：設置簡便醫護器材，如血壓計、體重計等，提供一般保健服務。
- (7) 餐飲室：供應老人簡易保健飲食（由本中心

特約商店供應之）。

(8) 屋頂花園：設於四樓屋頂陽臺，佈置盆景花臺，供室外活動場所。

為有效地提供服務，中心採會員制，凡本市年滿六十歲以上老人欲接受服務者，至本中心登記為會員後，建立資料卡，即可自由報名參加各項活動，並享有下列基本服務：1 茶水供應。2 書報閱覽。3 康樂器材使用。另本中心供應之簡便餐點、飲料，均酌收費用，活動中個人如需用材料者由會員自理。中心工作的方向，希望能由參加會員中陸續發掘熱心而有才藝者，協助中心服務工作，舉凡專題講座，技藝研習會員中當不乏具有這方面專長的人選，我們計劃以老扶老、老助老、老娛老，藉以產生一股凝聚力，使本中心成為一個老人們的大家庭。待中心的各項活動展開後，我們歡迎大專學生為志願服務人員參與中心的服務，一方面給中心帶來蓬勃朝氣，另方面提供老人社會工作的實習場所。

目前本中心的各項籌備工作已告一段落，然因國宅大廈尚未完成點收，而無法啟用，但準備工作均已大致就緒，我們期望本市老人休閒中心能早日開幕，並帶動社區老人休閒中心的相繼成立，為臺北市十五萬的老人家提供休閒服務，屆時尚希望各有關機構、傳播媒介廣為宣傳介紹，讓中心能發揮最大功能，讓老人家們多利用此一舒適的休閒去處。