

## 揚生六〇館單元活動 | 2017秋

### 單元 活動

- 報名時間：**10/2(一)-10/13(五)**接受報名
- 報名方式：報名請洽揚生六〇館櫃台報名  
10/27(五)公告上課名單，共3班，每人最多錄取1班。

## 師大館

### 肢體動動 (每班2堂)

A班：11/08、11/15(三) 14:30-15:30

B班：11/14、11/21(二) 09:30-10:30

### 方塊踏步

11/16、11/23(四) 9:30-10:30 共2堂

### 頭腦動動-桌遊

11/16、11/23(四) 14:30-15:30 共2堂

### 讀書會

11/10至11/21(五) 09:30-11:30 共四堂

## 板橋館

### 讀書會

11/08至11/29(三) 09:30-11:30 共四堂

### 頭腦動動-桌遊

11/13、11/20(一) 14:30-15:30 共2堂

### 肢體動動 (每班2堂)

A班：11/16、11/23(四) 09:30-10:30

B班：11/17、11/24(五) 09:30-10:30

### 好食癒廚房

11/27(一) 09:30-11:30



## 留齡 講座

- 報名時間：**10/2(一)**開放報名，額滿截止。
- 報名方式：報名請洽揚生六〇館櫃台報名，**每人限報2班**。

### 好好睏，睏老老 淺談老化與睡眠

「好好睏，睏老老」取自於台語俗諺「吃土豆，呷尬老老老」，張立鴻老師將會與大家談談關於睡眠與大腦健康及對於失智可能的影響。包含長輩該如何判斷自己是否有睡眠問題，有睡眠問題該如何尋求專業門診與醫師的協助。

師大館 **11/09 (四)** 14:30-16:30

板橋館 **11/16 (四)** 14:30-16:30



張立鴻 醫師

美國布朗大學認知科學 博士  
陽明大學人文與社會教育中心 專任助理教授

### 走讀台灣 我的感動

年輕時，對遙遠國度總是充滿嚮往；及至年長，慢慢發覺對於自己的土地竟是如此疏離。於是關於「人生」的這場壯遊，終於來到調整方向盤的時刻。透過一次次貼近當地生活的島內慢遊，留下一段段對人事物的觀察和互動；將與大家分享這些美好回憶和生命養分。

師大館 **11/14 (二)** 14:30-16:30

板橋館 **11/21 (二)** 14:30-16:30



林瓊英

揚生六〇館會員

### 口腔健康逆轉勝

齲齒和牙周病可以說是國人最常見的口腔疾病，這兩者所造成的口腔健康之危害，可說是無以倫比，使人心生警惕。不過，伴隨咬合傷害而來的顫顎關節病症，往往才是更大的問題。本次講座我們將深入探討適當的咬合與全口重建的重要性。

師大館 **11/28 (二)** 09:30-11:30

板橋館 **11/07 (二)** 09:30-11:30



吳建德 醫師

長島牙醫診所暨植牙中心 院長  
前台北市牙醫師公會 副理事長暨學術主委