

果多樂齡風向球 🍎

— 2024 / 5月號 —

終生學習：地震與防災

身於海島地震帶國家，我們更需要學習防災知識，並充份落實事前準備。〈果多編輯部〉精選了2篇重要資訊和大家分享，從防災包的準備到地震防災保險，準備、學習、防患未然。同時也在此分享一份由台灣設計研究院發起的「OHHHHH防災-哇哉!社會設計實踐計畫」，與Muji 無印良品共同設計製作了一份「[有備無患防災指南小冊PDF](#)」，請點[這裡](#)下載獲得更多資訊。



選摘文章：



[地震包要準備什麼？緊急避難防災包清單、內容物一次檢查](#)



[地震險是什麼？保費多少？理賠多少？想提高地震險保額可以怎麼做？](#)



[2024地震速報10款APP推薦必下，iOS / Android即時偵測地震資訊](#)

01

5/1
勞動節

12

5/12
母親節

20

5/20
告白日

31

5月底
報稅季

適合樂齡活動：

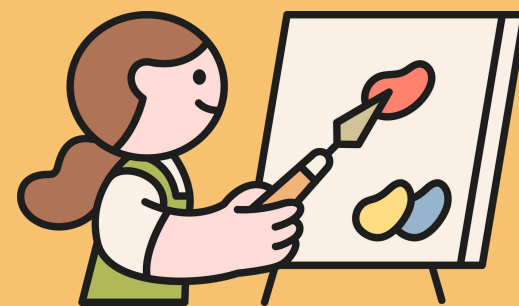
賞花活動：花卉盛開的季節，可安排賞花活動、花園、花卉展覽或近郊漫步，與花海攝影合照。



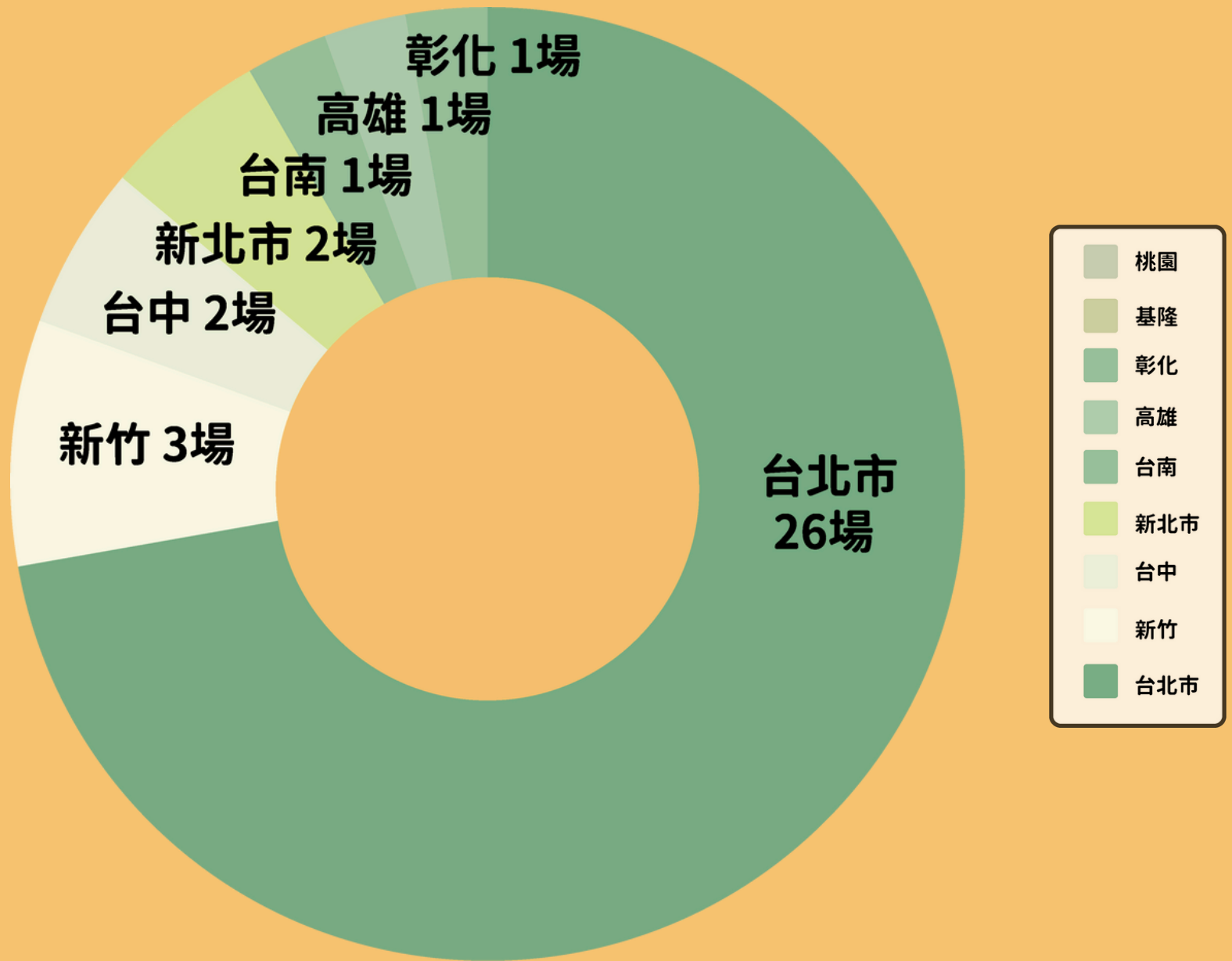
戶外運動：郊遊、健行、太極等，保持身體靈活、增強體力，還能減輕關節疼痛和肌肉僵硬。



文藝活動：藝術相關的文化活動，包括走讀、繪畫、文學講座等，享受藝術、放鬆身心。

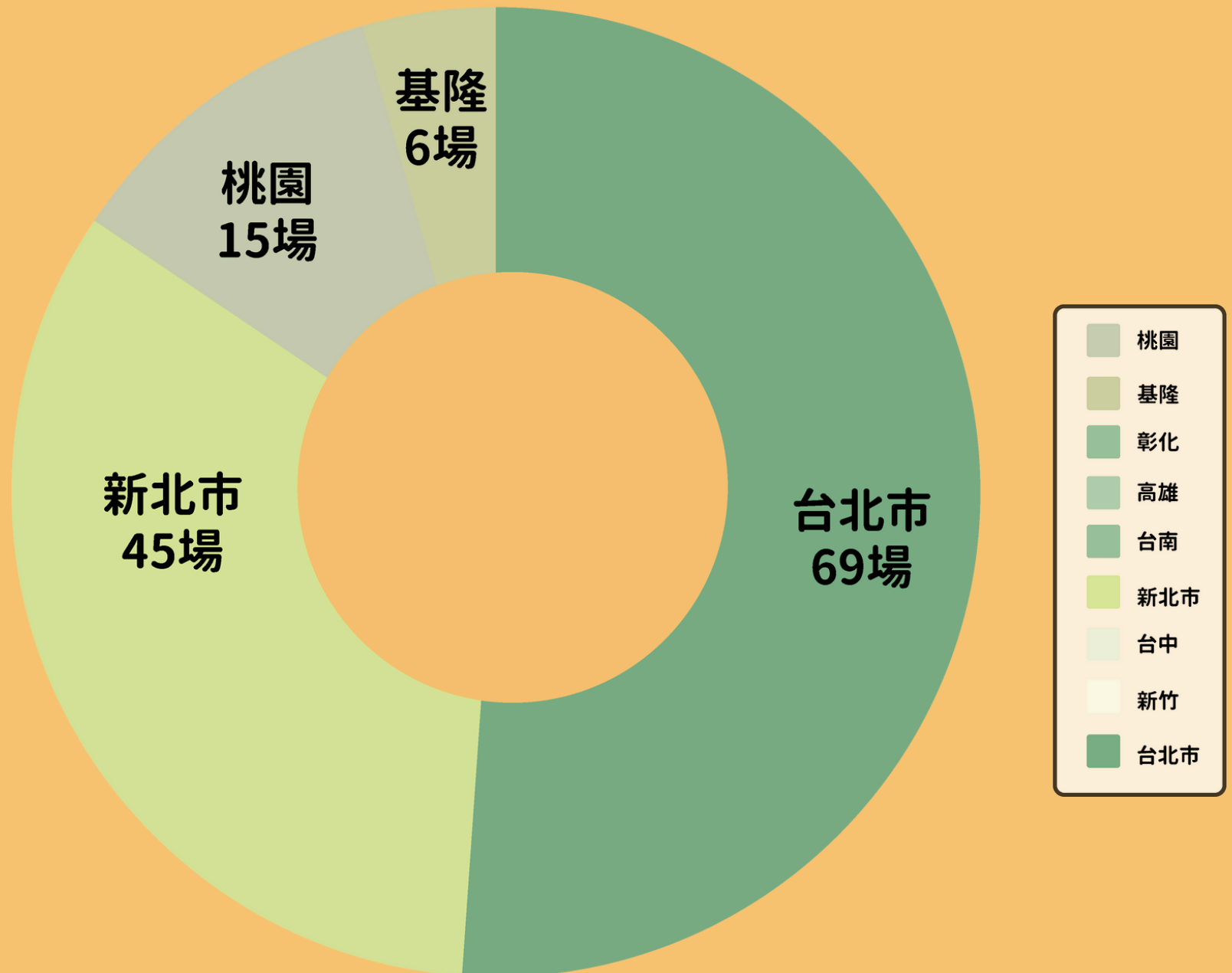


果多活動參與數據



公開活動

果多活動參與數據



半公開活動

果多開講

「創意方案＋數位科技」 據點活動的經營利器

Date: 2024.04.10 (三)

開講人：
智樂活樂齡活動社群
共同創辦人
小畢老師

主辦單位： 協辦單位： 



小畢老師從實際情境出發，與大家分享他在樂齡活動領域的豐富經驗，以及如何融合創意方案和數位科技，為據點工作注入新的活力與靈感。

本次開講說明了如何運用創意思維，打造吸引力十足的樂齡活動方案，以及如何選擇適合的自媒體工具和AI應用，提昇據點效率。

果多開講

創齡學

長大變老的終身必修課

05/24 (週五)
14:00-16:00
永和樂活基地
主講人 | 周妮萱(凱特)

以果多報名可抽獎

主辦單位：果多 七分熟創齡推動發展平台

由創齡學作者周妮萱(凱特)，在本次開講與大家分享她的經驗和見解。她在30歲前開始經歷長期照護的生活，因此深信在長大變老的每一天，除了身體健康之外，心理健康和社會幸福感也同樣重要。她運用創意增齡 (Creative Ageing)、服務設計和社會處方箋的研究及開拓，致力於推動台灣創意健康的照顧與健康福祉新思維。

訂閱果多樂齡風向球

《果多樂齡風向球》是一份每月出刊，針對「終身學習」、「退休財務」和「樂齡活動經營」等主題在過去一個月間的全球話題選錄，並從「果多 - 熱門活動與話題參與」App 的營運數據與樂齡參與觀察所整理而出的洞察報告。

[前往訂閱](#)

