

計畫書撰寫實務工作坊【初階】

計畫書的靈魂—

如何「**設計**」好的計畫書？

講師：張語倩

講師簡介

■ 現職

新北市衛生局醫事C巷弄長照站輔導團 專家顧問

國立臺灣大學健康政策與管理研究所 研究助理

國家衛生研究院論壇 研究人員

■ 經歷

社團法人心藝社會關懷協會 執行秘書

科技部專題研究計畫 專任研究人員

中華社會設計學會 專案秘書

■ 學歷

國立臺灣大學健康政策與管理研究所 博士候選人(在學三年級)

國立中正大學高齡者教育 研究所碩士

■ 專長：統計分析、企劃方案、社區長照、高齡教育

課程大綱

1. 什麼是計畫書？什麼是好的計畫書？
2. 計畫書的核心設計邏輯
3. 計畫書的架構
4. 計畫書的撰寫技巧

課程大綱

1. 什麼是計畫書？什麼是好的計畫書？
2. 計畫書的核心設計邏輯
3. 計畫書的架構
4. 計畫書的撰寫技巧

您覺得「計畫書」是什麼？

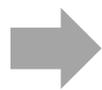
什麼時候會用到「計畫書」？

計畫書是...

把自己腦袋中

抽象想法表達給別人

的媒介



要讓別人
「**懂**」!!



計畫書是...？

計畫書是一個方案活動的**整體規劃**和**細節說明**

- **目標**：向讀者傳達規畫者的想法
- **功能**：將**抽象的想法**轉化成**通俗易懂的書面**訊息
 1. **行動指南**：指引計畫團隊執行，增加活動的「**成功率**」
 2. **溝通媒介**：讓讀者在**最短的時間內**了解方案內容



什麼是**好的**「**計畫書**」？

好計畫書的三大要素

要讓別人
「懂」!!

長篇大論 vs 簡潔明瞭 ✓

重質不重量

主觀 vs 客觀 ✓

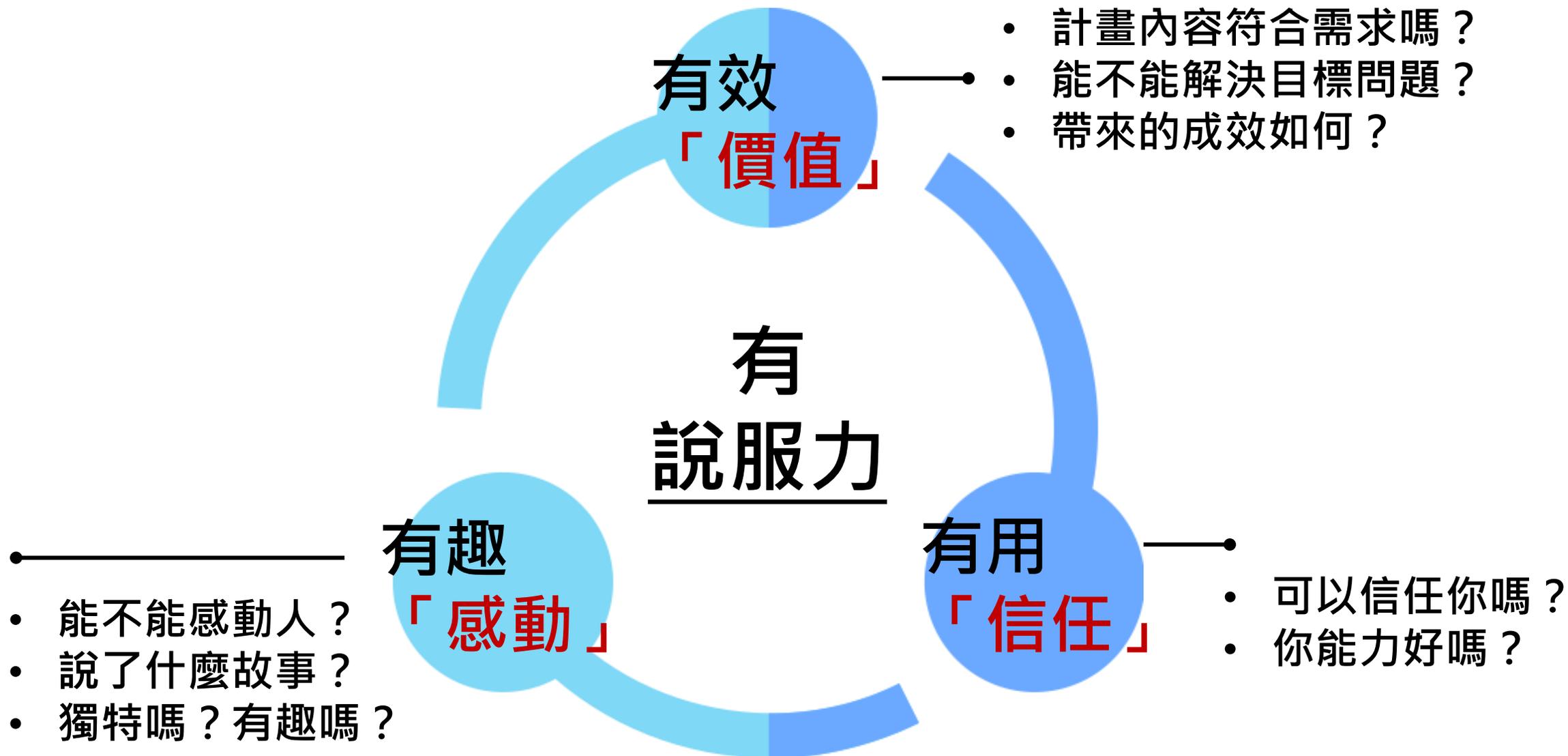
讀者優先

片段 vs 全面 ✓

整體+細節

您覺得為何對方要
採用您的「計畫」？

計畫書的成功要素：有效有用且有趣



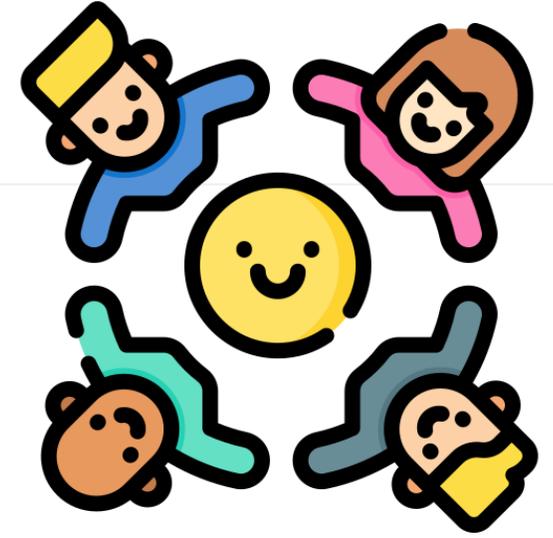
有效：能解決問題、能達成目標

影片中的活動，哪裡出了問題？



<https://www.youtube.com/watch?v=uNHWGzu7s50>

有效：能解決問題、能達成目標



計畫書的核心是「**解決某項問題**」

野心不用太大，把一件事情**做好做得深入**

世界是一個綜合體，每個人的一小步，能推動整個領域的進步

這份計劃...

1. 能夠解決問題嗎？
2. 能帶領團隊順利執行嗎？

→核心思考：**我採用你的計畫，你會不會讓我投資的錢錢丟水溝？**

有用：讓人信任你

如果你只有10分鐘，要看完一份計畫...

拿到計畫的第一分鐘，你會...?



伍、執行內容及方法

一、核心概念

目前社會局補助的社區照顧關懷據點係以照顧和學習為導向，本計畫發現長輩的潛力，長輩白天來到據點，除了學習活動以外，更能進一步的發揮所學，而對社會有所貢獻。此外，偏鄉地區的長輩在經濟上比較不穩定，若能創造長輩的額外收入，更能創造雙贏。具體而言，本計畫希望將長輩來據點的「老有所學」，轉化成「老有所為」的手作產品，透過行銷推廣將手作產品銷售到其他地方，獲利將全數回饋給據點和長輩。透過本計畫，不但能創造長輩貢獻自我的舞台，亦能幫助長輩自己獲得額外的收入，讓長輩身心健康且經濟有所保障；此外也可幫助社照據點轉型成社會企業，讓據點能不再僅是依靠政府補助，達到永續經營。目前社會局補助的社區照顧關懷據點係以照顧和學習為導向，本計畫發現長輩的潛力，長輩白天來到據點，除了學習活動以外，更能進一步的發揮所學，而對社會有所貢獻。此外，偏鄉地區的長輩在經濟上比較不穩定，若能創造長輩的額外收入，更能創造雙贏。具體而言，本計畫希望將長輩來據點的「老有所學」，轉化成「老有所為」的手作產品，透過行銷推廣將手作產品銷售到其他地方，獲利將全數回饋給據點和長輩。透過本計畫，不但能創造長輩貢獻自我的舞台，亦能幫助長輩自己獲得額外的收入，讓長輩身心健康且經濟有所保障；此外也可幫助社照據點轉型成社會企業，讓據點能不再僅是依靠政府補助，達到永續經營。

伍、執行內容及方法

一、核心概念

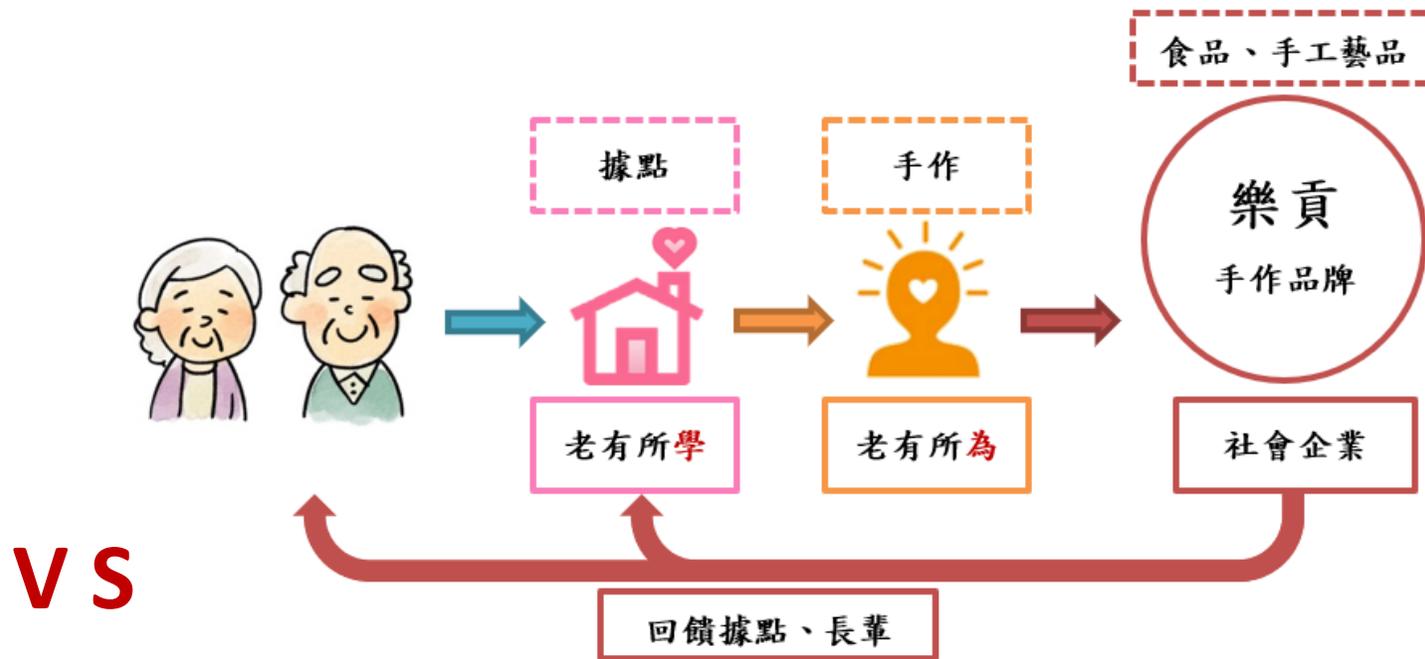


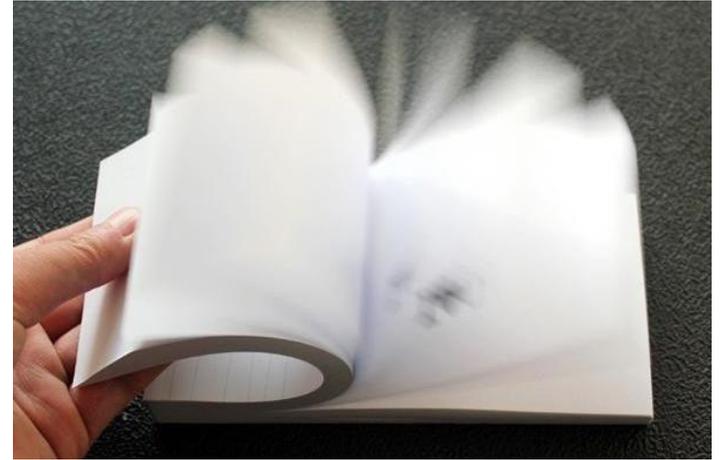
圖 2 核心概念圖

目前社會局補助的社區照顧關懷據點係以照顧和學習為導向，本計畫發現長輩的潛力，長輩白天來到據點，除了學習活動以外，更能進一步的發揮所學，而對社會有所貢獻。此外，**偏鄉地區的長輩在經濟上比較不穩定，若能創造長輩的額外收入，更能創造雙贏。**具體而言，本計畫希望將長輩來據點的「老有所學」，轉化成「老有所為」的手作產品，透過行銷推廣將手作產品銷售到其他地方，獲利將全數回饋給據點和長輩。透過本計畫，不但能創造長輩貢獻自我的舞台，亦能幫助長輩自己獲得額外的收入，讓長輩**身心健康且經濟有所保障**；此外也可幫助社照據點轉型成社會企業，讓據點能不再僅是依靠政府補助，達到**永續經營**。

有用：讓人信任你

如果你只有10分鐘，要看完一份計畫...

拿到計畫的第一分鐘，你會...?



第一印象很重要

- 呈現的東西會說話

1. **第一視覺**：排版、字型格式、圖表有沒有整齊？
2. **找重點**：這份計畫書有邏輯嗎？讀者有沒有看到「他想看到的」？
3. **深入看**：有沒有清楚的說明內容？關於利益的部分有沒有透明？（ex.成本收益）

→**核心思考**：我採用你的計畫，你真的能執行嗎？

有趣：故事的力量

讓故事幫你說話



 弘道老人福利基金會

 大眾銀行
TC BANK

<https://www.youtube.com/watch?v=5E5LQwpOy1U>

有趣：故事的力量

簡單的元素對比



<https://www.youtube.com/watch?v=qNkzVz5Aljk>

有趣：故事的力量

有一個孤兒：

我是孤兒，請幫助我

VS

別人有爸爸媽媽可以一起吃飯，但我沒有，我好羨慕有一個家

故事不是憑空捏造，而是把現在有事實**用故事的方式**說給別人聽

讓計畫「**有靈魂**」、讓計畫「**生動**」

→讓讀者「**感同身受**」

→核心思考：**我的計畫，能不能感動到別人？**

課程大綱

1. 什麼是計畫書？什麼是好的計畫書？
- 2. 計畫書的核心設計邏輯**
3. 計畫書的架構
4. 計畫書的撰寫技巧

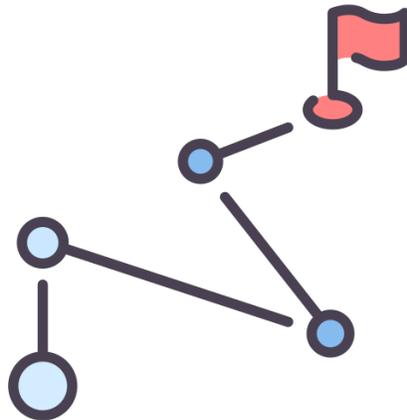
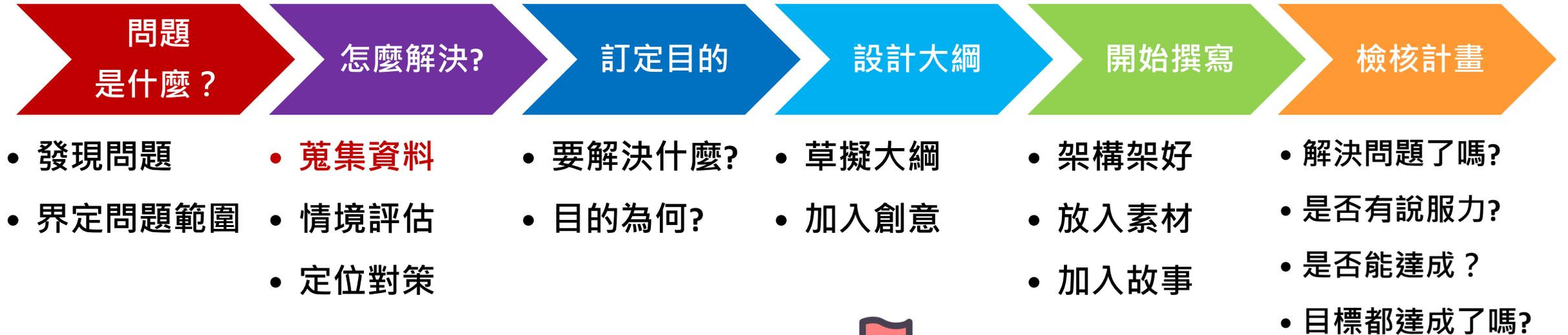
計畫設計師的盤點清單

6W 2H 1E

- Why 為何？
- What 做什麼？
- Whom 服務誰？
- Who 誰來做？
- When 什麼時候做？
- Where 在哪裡做？
- How 怎麼做？
- How much 花多少錢？
- Evaluate 預期有什麼效益？



計畫設計師的計畫撰寫流程



課程大綱

1. 什麼是計畫書？什麼是好的計畫書？
2. 計畫書的核心設計邏輯
- 3. 計畫書的架構**
4. 計畫書的撰寫技巧

計畫書的標題



新北市貢寮區老人餐車
計畫

VS

銀髮樂貢
快樂貢獻，共聚貢獻
-行動餐車計畫

計畫書的十大要素 (順序、內容視情況可調整之)

一、緣起/背景(Why)

二、情境分析/需求評估(Why)

三、目的目標(What)

四、執行團隊(Who)

五、目標對象(Whom)

六、執行內容及方法(What /How)

七、執行地點(Where)

八、執行期程(When)

九、經費預算(How much)

十、預期效益(Evaluate)

我為何要做？

有什麼問題？要怎麼解決？

訂定好目的地

開始航行

團員有誰？要照顧誰？

用什麼方法？

在哪裡？

預計時程？

要花多少錢？

結論：誰能獲得什麼？

一、緣起/背景(Why)

功能1：點出問題

Step1 說明現況

Step2 問題為何？

Step3 為何要做？

- 多引用客觀數據
- 描述狀況

心藝貢寮仁里社區照顧關懷據點—本計畫實施場域—為台北市心藝社會關懷協會(以下簡稱心藝協會)第一個據點,在新北市政府的指導和里長的協助下,於民國 107 年成立。據點地處新北偏鄉,其人口老化程度高,年輕人口外移,社區內大多僅剩下中高齡長者, 65 歲以上高齡人口佔全社區人口百分比高達 21.41%,其中大多屬於八九十歲高齡的衰弱族群。因此,該據點以軟硬體全方位的照護,以增權賦能為照顧長輩的核心目標,營造溫暖的日間活動空間及服務給貢寮地方長輩。積極導入預防長輩延緩失能的課程與活動,如職能治療師和物理治療師帶動健康促進及認知促進活動,協助長輩復能復健;設計銀髮食藝堂課程,以教學相長互惠交流的模式,鼓勵長輩秀出自己拿手菜透過互相教學的方式,展現既有知能、經驗及智慧,實現自我價值認同,在地結交舊雨新知互相陪伴,活躍老化,擁有健康快樂的生活,據點的活動花絮如表 3 所示。

一、緣起/背景(Why)

功能2：說故事

1. 點出願景、主軸理念

2. 呈現「核心價值」

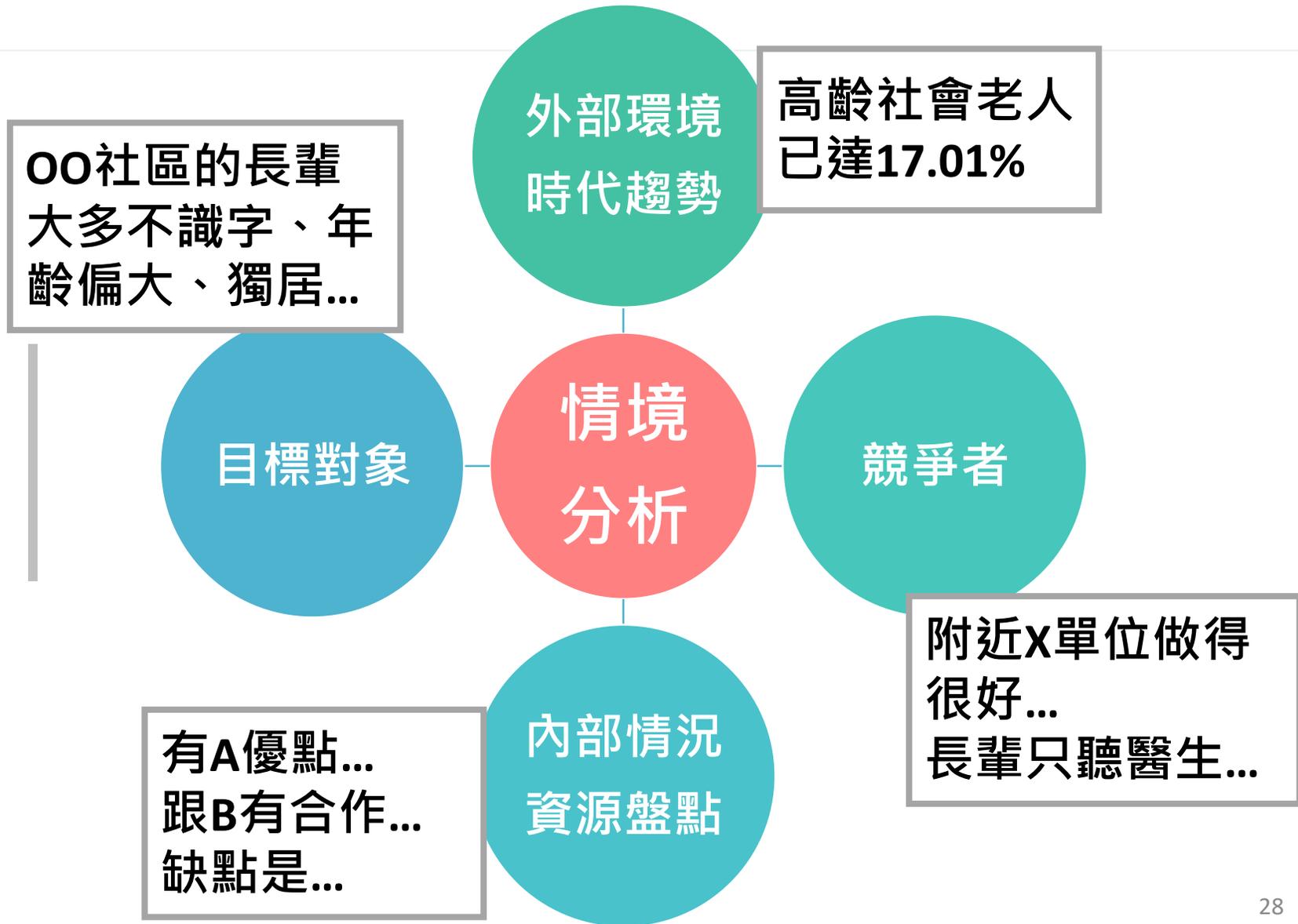
- 記得不要長篇大論
- 感人的、有趣的元素

三、我們想讓據點照顧更多的獨居長輩

據點試辦期間讓許多長輩找回生活的意義，如喪偶的阿嬤，來這裡以後，重新找回生活的笑容；又如子女在外地的獨居阿公，來這裡重新燃燒起生命的熱情。據點用心經營，讓一天充滿了歡笑，有長輩的笑容、據點夥伴的笑容、志工的笑容…，來這裡的每個人，都帶著笑容回家，一起期待著嶄新的明天。**對於長輩而言，已經成為家一般的存在。**有一位阿嬤跟我們分享，攜手陪她走過一生的阿公在去年離開人世了，在那之後，她開始一個人的生活，身旁的景物與作息雖一如往常，但是無論是在餐桌旁還是柔軟的榻上都少了阿公的身影。阿嬤說，從那之後愛笑開朗的她，臉上的笑容也漸漸消失了，取而代之的是滿滿的落寞和思念。直到她參與了據點的活動，她重新感受到了愛，找回了生活中的快樂：**「來這裡以後，是我老公過世後我第一次發自內心的笑」**，現在的每場活動，都能看到阿嬤積極參與，也能感受到她滿滿的感謝，「謝謝你們，我愛大家」阿嬤這麼說著。

二、情境分析/需求評估(Why)

可分析的四大面向



二、情境分析/需求評估(Why)

SWOT分析方法

功能：

協助檢視自身的優勢（Strengths）
與劣勢（Weaknesses），並分析
外部環境的機會（Opportunities）
與威（Threats），以提出**策略**

資料來源：
<https://www.business-to-you.com/swot-analysis/>
達文西科技<https://www.da-vinci.com.tw/tw/blog/swot>

優勢

STRENGTH

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

OPPORTUNITES

機會

劣勢

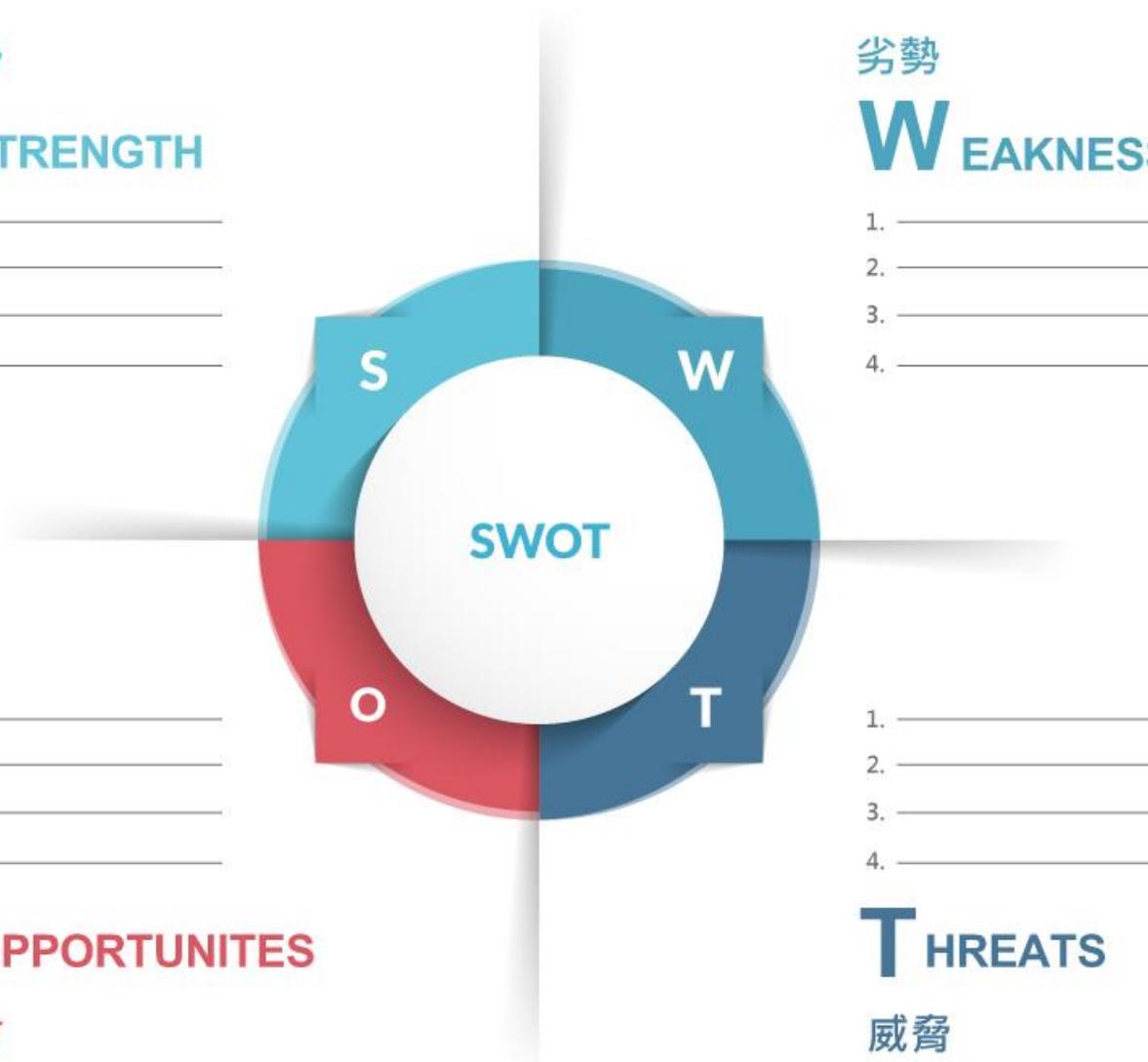
WEAKNESS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

THREATS

威脅



二、情境分析/需求評估(Why)

SWOT的進階技巧：TOWS 交叉分析

1.防禦型策略 (WT):

減少弱勢的暴露與避開威脅來源爭取新機會

2.緩衝型策略 (ST):

使用你的優勢去減少威脅的損傷

3.改善型策略(WO) :

用你的機會去改善弱勢

4.積極型策略(SO) :

把你的優勢盡可能的曝光在機會的地方



二、情境分析/需求評估(Why)

目標對象**真實的需要**是什麼？(是我覺得，還是他們覺得？)

- 他們是誰？有什麼共同的狀況？他們有什麼需求？



二、情境分析/需求評估(Why)

注意！

這部分的呈現，要想想看「**讀者**」想看什麼？

分析過程嗎？還是**最後的結論**呢？

三、目標

主要以列點呈現

管理學大師彼得·杜拉克 (Peter Drucker) (1954) :

設定目標的「**SMART原則**」



明確

可衡量

可實現

相關

有時限

把長輩照顧好 (好的定義是?)
vs 讓長輩維持身體功能

讓長輩維持身體功能
vs 讓長輩臥床時間從7年減少為1年

讓所有長輩都不會臥床 (有可能嗎?)

目標跟目標之間要有所關聯

若沒有訂出達成期限，
那目標只會被無止盡地往後延

四、執行團隊(Who)

- 掌握**老王賣瓜**的精神
- 善用**實績**，做了哪些事情？
跟計畫有何關係？
- 團隊的**人才**有哪些？對計畫有何幫助？
- 人力**配置**清楚透明，誰負責什麼？

表 2：承/協辦政府委託計畫彙整表

主管機關	計畫名稱	計畫執行項目	執行年度
衛生福利部社家署	107 年度「失智照顧服務計畫」	設置新北市汐止區湖蓮里失智社區服務據點	107.05.01~ 107.12.31
衛生福利部社家署	108 年度「失智照顧服務計畫」	廣續經營新北市汐止區湖蓮里失智社區服務據點	108.01.01~ 108.12.31
新北市政府社會局	107 年度新北市社區照顧關懷據點	協助新北市汐止區湖蓮里辦公處設置湖蓮里社區照顧關懷據點	107.04.01~ 107.12.3

表 5 人員配置表

職稱	人數	工作內容
專案負責人 (專職)	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程規劃：樂貢課程安排、講師聯繫 2. 行銷販售： 制定行銷及販售的策略，負責將阿公阿嬤樂貢作品推廣到其他各地。 3. 財務管理：負責樂貢作品的收支管理，如材料採購、販售所得、長輩薪資分配等管理。
講師	1~4 名 (視實際需求而定)	以阿公阿嬤樂貢為課程主題，進行授課，每堂課需指引長輩做出成品，以利後續販售推廣

五、目標對象(Whom)

- 詳細說明**目標對象是誰**？

伍、目標對象

一、社區關懷據點長輩

1. 預計招募 6 個據點（以東北角為優先，其次為其他據點）
2. 預計招募 30 位長輩（每期 10 名，共 3 期）

二、社區民眾

1. 預計透過本計畫將長輩的手路菜推廣給相關社區的民眾

五、目標對象(Whom)

- 詳細說明**目標對象是誰**？

- 他們的**需求**是什麼？

- 善用**客觀數據**

再者，高齡化社會不僅是老化議題，當壽命不斷延長時，失能和失智症人口激增的議題也是十分重要的挑戰。關於台灣高齡人口失能的趨勢，衛福部推估指出，台灣 65 歲以上失能人數由 2017 年的 41 萬 5,314 人，推估至 2026 年將增為 61 萬 9,827 人，10 年內失能人數將增加超過 20 萬人，以平均每年失能人數增加 2 萬人左右 速度增加。另一方面，根據台灣失智症協會推估指出，2021 年失智人口將逾 46 萬人，屆時每 100 位台灣人有 2 位失智者，而至 2065 年失智人口更可能超過 89 萬人，等同於每 100 位台灣人中有 5 位失智者。換言之，未來的 46 年中台灣失智人口數以平均每天增加近 36 人、每 40 分鐘增加 1 位失智者的速度成長著。由此可知，高齡社會帶來的失能失智問題，亦會是社會和主要勞動力人口照顧上的重要挑戰，社區中將會有更多高齡者需要我們的照顧。

六、執行內容及方法(What/How)

見樹且見林

- 先給一個「俯瞰圖」

一、核心概念

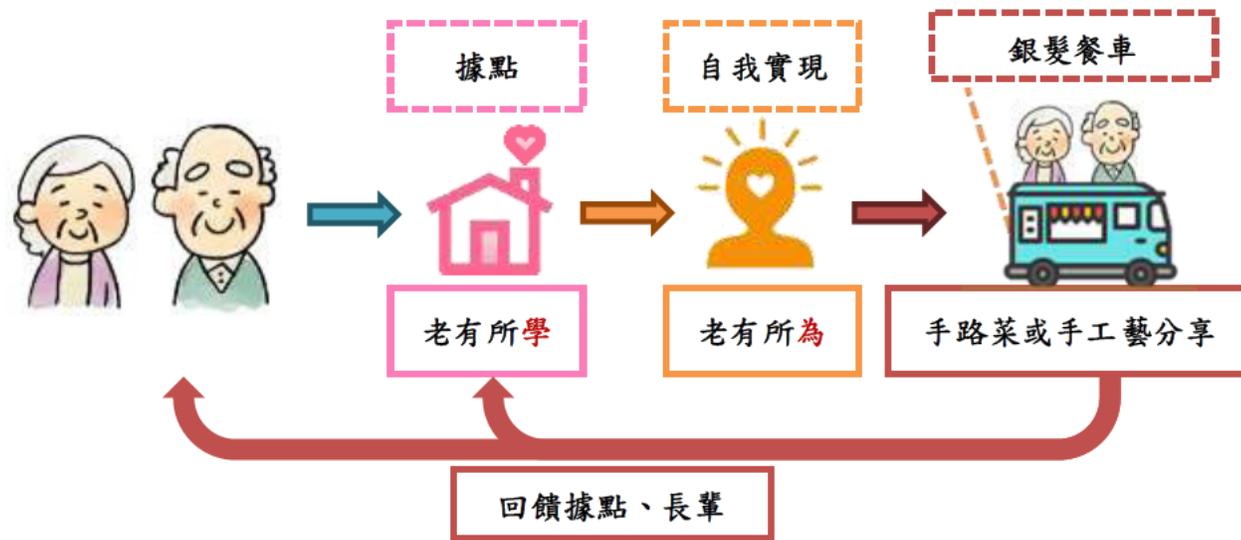


圖 2 核心概念圖

目前社會局補助的社區照顧關懷據點係以照顧和學習為導向，本計畫發現長輩的潛力，長輩白天來到據點，除了學習活動以外，更能進一步的發揮所學，而對社會有所貢獻。具體而言，本計畫希望將長輩來據點的「老有所學」，轉化成「老有所為」的手路菜。透過本計畫，不但能創造長輩貢獻自我的舞台，亦能將現有社區據點轉化為行動據點，透過長輩的分享，連結新北市各個社區照顧關懷據點，也透過行動據點餐車的方式，吸引更多民眾注意，讓民眾瞭解新北市政府在社區長照的推廣及服務，創造多贏局面。

六、執行內容及方法

見樹且見林

- 先給一個「俯瞰圖」
- 再來描述「每一棵樹」

加上

七、執行地點(Where)

2. 活動內容

壹、活動名稱	那一天，我們一起野餐的午後			
貳、目標對象	全體師生			
參、參與人數	30 人			
肆、實施時間	2013 年 12 月 15 日(日)			
伍、活動地點	資工館旁大草皮			
陸、設計理念	(1)活動主軸	藉由草地野餐、大地遊戲，聯繫班級情誼。		
	(2)創意特色	1. 草地野餐：帶領班級走出平日忙碌的生活圈，享受自然舒適的戶外空間。 2. 大地遊戲：藉由師生間共同遊戲，達到凝聚班及感情之目的。		
	(3)氣氛感覺	營造輕鬆自在之草地休閒氣氛		
	(4)軟硬體設備	野餐地墊、遊戲相關道具、照相機		
	(5)人員配置	總召：統籌一切事務 活動長：負責活動規畫 美宣長：負責道具準備 場器長：負責器材設備、食物準備		
柒、活動內容	1. 草地野餐：在草地上共享午餐。 2. 大地遊戲：康樂性質遊戲導向，一系列的遊戲帶領。			
捌、活動內容方式	時間	內容	設備	備註
	10:30	工作人員集合		
	10:30-11:00	場佈、食物準備	大桌子、椅子、野餐地墊、餐具、紙巾	
	11:00-11:30	參與者簽到	大桌子、簽到單、筆	
	11:30-11:40	開場	大聲公	1. 活動開場 2. 老師致辭 3. 說明遊戲規則
	11:40-12:40	美食饗宴		野餐時間

八、執行期程(When)

甘特圖：
掌握執行進度

- 分階段
- 越細緻越好

陸、執行期程

本計畫預計於民國 109 年 1 月 1 日開始執行，至同年度 12 月 31 日，計畫甘特圖如表 4 所示。

表 4 執行甘特圖

執行事項		月份											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
籌備期	招募工作人員	■											
	辦理內部共識會議	■											
	辦理招募說明會		■										
執行一	調查長輩專長(第一期)		■										
	開課與產品製作(第一期)		■	■	■								
	包裝設計樂貢產品(第一期)		■	■	■								
執行二	調查長輩專長(第二期)					■							
	開課與產品製作(第二期)					■	■	■					
	包裝設計樂貢產品(第二期)					■	■	■					
執行三	調查長輩專長(第三期)								■				
	開課與產品製作(第三期)								■	■	■		
	包裝設計樂貢產品(第三期)								■	■	■		
成果期	擇定年度最佳產品											■	
	產品製作											■	■
	包裝設計樂貢產品											■	■

九、經費預算(How much)

表 6 經費概算表(單位：元)

這通常是最重要的部分

- 務必確認**贊助單位的規則**
- **說明**越清楚越好
- 經費的配置**合理**嗎？
- 跟**其他人**比，如何？
- 務必「**多次驗算**」

項目		明細			
		單價	數量	總價	說明
人事費	專業人員服務費				月薪*****元+1.5個月年終獎金
	講師費				外聘講師為主，每堂2小時，共計32堂。 1. 開設三期8堂的樂貢課程，計24堂。 2. 8堂成果展課程。
	臨時人員酬勞費				以時薪158元計算 協助人員3名： 1. 協助課程準備及進行，每次2小時，32堂課，共計 <u>192</u> 小時。 2. 協助產品包裝8小時，共計 <u>24</u> 小時。 3. 行動餐車及成果展活動前置及進行共4梯，每梯次2工作日16小時，共計 <u>192</u> 小時。
	保險費				行動餐車及成果展活動意外險以保額300萬估計，90元/人次/日*200人次
	車資				行動餐車及成果展共4梯活動交通費補助，每梯每車次不逾6,000元
	撰稿費				樂貢食譜及長輩故事徵稿1000字/篇，預計12篇集結成冊
	行政管理費				用於通訊費、電腦耗材、郵資、運費、文具等行政費用的支出。以計畫總經費5%內為限。

十、預期效益(Evaluate)

- 有質有量，一定要可測量的「量」

玖、預期效益

本計畫預計透過「銀髮樂貢」，讓長輩快樂貢獻，並連結新北市各地據點，讓新北市長輩共同銀向樂活，預期效益如下：

- 一、預計連結四個以上的社區照顧關懷據點共同合作。
- 二、預計舉辦四場推廣活動（含成果展），參與人數達 500 人以上。
- 三、預計參與開發課程的長輩，達 480 人次以上。
- 四、預計開發六項以上參與長輩的手路菜或手工藝作品，並製作相關文宣。
- 五、讓長輩擁有生活重心，透過參與活動，保持身體健康與延緩老化。
- 六、讓長輩透過動手做，活化心智，預防失智。
- 七、讓長輩透過貢獻服務，整合人生經驗，達到自我實現。

課程大綱

1. 什麼是計畫書？什麼是好的計畫書？
2. 計畫書的核心設計邏輯
3. 計畫書的架構
- 4. 計畫書的撰寫技巧**

善用元素：文字

試想：一個人10分鐘可以看多少個字？

文字撰寫的原則

- 簡短、不冗長
- **清楚易懂**、不艱澀
- 一頁簡短成一段，
一段減少成一句

段落的脈絡鋪呈公式

- 起承轉合
- **有頭有尾**
- 下小標題
- 標示**重點**(一眼看到)

善用元素：文字起

段落的脈絡鋪呈公式

- 起承轉合
- 有頭有尾
- 下大小標題
- 標示重點(一眼看到)

二、看見長輩的需求-生命經驗的統整、經濟需求、據點的永續發展

貢寮仁里社區照顧關懷據點於今年的九月屆滿一週年，首先，這一年，我們在貢寮這美麗的寧靜偏鄉，發現了許多感人的故事。我們發現，這裡的長輩與社區的人們，謙虛內斂，但內心充滿了熱情，讓我們愛上了這裡。「這個石花凍吼，要加一點醋，才會好吃！」說起貢寮當地的特色餐點，據點高齡九十好幾的阿嬤頭頭是道。沒錯，這是我們貢寮仁里據點的長輩！我們的長輩其實深藏不露！總是非常謙虛害羞的他們，一講起自己的故鄉、自己的拿手好菜…關於貢寮的種種，總是滔滔不絕，眼光閃爍。因此，我們靈機一動，何不創造一個「貢獻」的機會，讓長輩能再次透過貢獻自己的力量，達到自我實現呢？

承

再者，我們也看見了長輩的需求，偏鄉地區的長輩，經濟狀況較差，許多長輩參與據點的障礙是「要去賺外快」，凸顯了偏鄉長輩的經濟需求，有鑑於此，我們希望能創造一個平台，讓長輩能在快樂的貢獻過程中，在經濟上仍有所保長，因此，我們希望導入社會企業的概念，化障礙為助力，創造長輩來據點的額外收穫。此外，社區照顧關懷據點係為政府的補助案，本會認為，要達到永續經營，是需要轉型的，因此，社會企業即是良好的對策之一。

合

綜上所述，誕生了本計畫「銀髮樂貢—快樂貢獻，貢寮再生」，意旨，我們希望透過本計畫，以社會企業的概念為基礎，透過貢獻服務，讓我們貢寮長輩能傳承他們的生命經驗與技藝，分享到其他地方，傳承文化與生命價值，進而達到地方創生的概念。我們希望透過行動餐車，設計翻轉地方，讓貢寮這個地方能創新與有創意，透過人、產、地的推廣，促進地方創生。

善用元素：數據資料

- 客觀的**數據**能加強說服力
- 放上去的數據要有**意義**，否則只會模糊焦點

再者，高齡化社會不僅是老化議題，當壽命不斷延長時，失能和失智症人口激增的議題也是十分重要的挑戰。關於台灣高齡人口失能的趨勢，衛福部推估指出，台灣 65 歲以上失能人數由 2017 年的 41 萬 5,314 人，推估至 2026 年將增為 61 萬 9,827 人，10 年內失能人數將增加超過 20 萬人，以平均每年失能人數增加 2 萬人左右 速度增加。另一方面，根據台灣失智症協會推估指出，2021 年失智人口將逾 46 萬人，屆時每 100 位台灣人有 2 位失智者，而至 2065 年失智人口更可能超過 89 萬人，等同於每 100 位台灣人中有 5 位失智者。換言之，未來的 46 年中台灣失智人口數以平均每天增加近 36 人、每 40 分鐘增加 1 位失智者的速度成長著。由此可知，高齡社會帶來的失能失智問題，亦會是社會和主要勞動力人口照顧上的重要挑戰，社區中將會有更多高齡者需要我們的照顧。

善用元素：別人的話

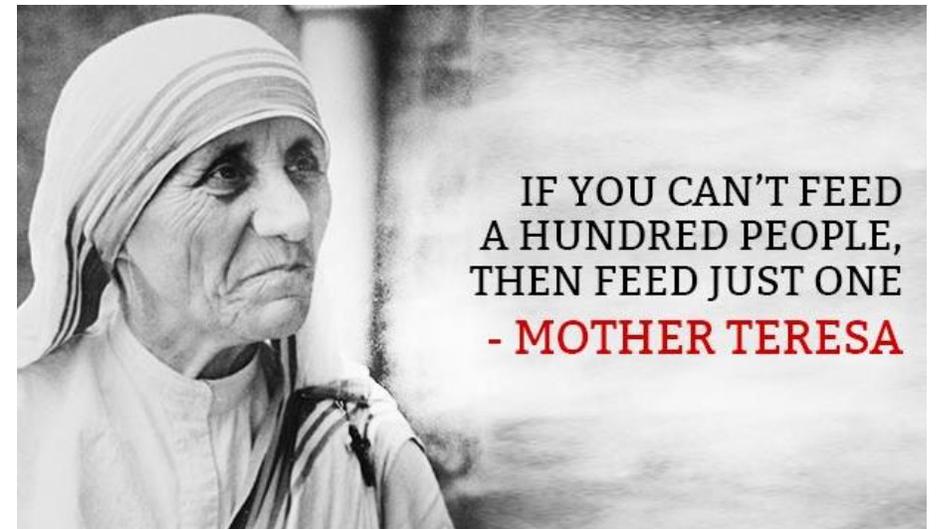
- 誰是別人？

→ **大家認識、有公信力、有加分效果**的人或單位

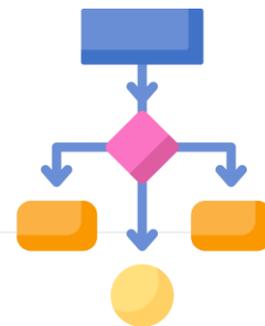
→ 例如：政府單位、學者、領域專家、有撼動力的人

WHO說...、德雷莎修女說...、陳樹菊說...

- 自己說的不夠有力，引用他人來強化之



善用元素：圖表



- 讓圖表成為**助力**
- 善用**流程圖**、**結構圖**、**表格**等
- 排版的**視覺**動線要清楚明瞭且統一
→表靠左、圖置中

一、核心概念

- 圖表不會自己說話，每個圖表都要**解釋**
- **不要放無用**的圖表

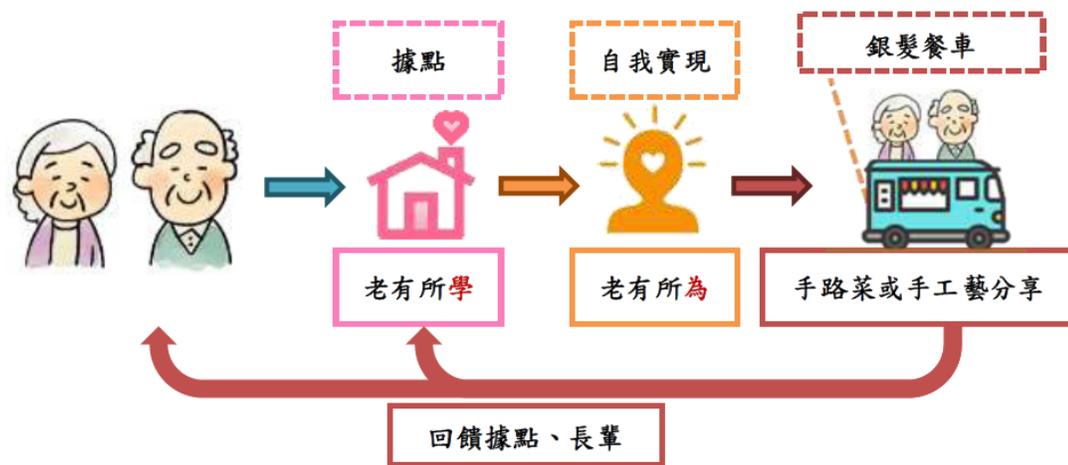


圖 2 核心概念圖

- 注意版權
→請找**免費資源**、重新繪製、自己繪製
在獲得許可下適當引用

目前社會局補助的社區照顧關懷據點係以照顧和學習為導向，本計畫發現長輩的潛力，長輩白天來到據點，除了學習活動以外，更能進一步的發揮所學，而對社會有所貢獻。具體而言，本計畫希望將長輩來據點的「老有所學」，轉化成「老有所為」的手路菜。透過本計畫，不但能創造長輩貢獻自我的舞台，亦能將現有社區據點轉化為行動據點，透過長輩的分享，連結新北市各個社區照顧關懷據點，也透過行動據點餐車的方式，吸引更多民眾注意，讓民眾瞭解新北市政府在社區長照的推廣及服務，創造多贏局面。

善用元素：排版格式

- 顏色：重點標註顏色、不要太多顏色(建議不要超過三種)
- 字型：
 - 大小統一（不要小於12、14以上為佳）
 - 字型統一（通常用標楷體、微軟正黑體）
- 行距：看起來不要太擁擠→至少固定行高22以上、常用1.5行高
- 頁碼：請務必記得插入頁碼

總結

四大檢視

聚焦重點

讀者關心的是什麼？我想表達的重點是什麼？

拿給他人檢查，有看到我的重點嗎？

說故事

我說的故事生動嗎？有趣嗎？
能不能**感動**人呢？有加分效果嗎？

創意與可行性

我的計畫有效嗎？有**亮點**嗎？真的**可行**嗎？會不會太天馬行空？

當每個人都一樣厲害時，我能**脫穎而出**嗎？

知己，知彼

己：自己

彼：聽眾



Q & A





感謝聆聽
