

332 年度「創新性補助計畫」

銀髮樂貢  
快樂貢獻，共聚貢獻



申請單位：○○○○○○○○○○協會

中華民國一〇九年十一月十五日

## 目錄

壹、申請單位簡介 .....	3
貳、計畫背景 .....	6
參、計畫目的 .....	8
肆、服務對象 .....	8
伍、執行內容及方法 .....	8
陸、執行期程 .....	:
柒、人員配置 .....	;
捌、經費概算（共申請 72 萬） .....	;
玖、預期效益 .....	32

## 表目錄

表 3"台灣在地安老推展協會基本資料 .....	5
表 4"承辦政府委託計畫彙整表 .....	5
表 5"貢寮仁里社區照顧關懷據點活動花絮表 .....	7
表 6"執行甘特圖 .....	:
表 7"人員配置表 .....	;
表 8"經費概算表 .....	;

## 圖目錄

圖 3"協會建置各區在地安老施行模組 .....	3
圖 4"核心概念圖 .....	8

## 壹、申請單位簡介

### 一、在地安老的理念『身安引心安、樂活勝長照』

台灣在地安老推展協會的理念及創立緣起於一份對於在地社區鄰里長輩的關懷及陪伴安老的用心。希望透過據點設置及實際運作，提供里鄰長者一個身處其中自在悠閒的在地樂活空間，開心進行各項休閒娛樂、運動養身、認知促進、益智動腦、藝文創作、社群交流等活動。同時也希望對於鄰里長輩的個別狀況及需求進行關懷了解，提供關懷訪視、資源諮詢及連結，以及多元化、差異化的服務。經由文獻閱讀，國內外經驗參考及據點實作經驗檢討，我們去思考達到在地安老的多元需求，去探索如何供給滿足這些需求，進而策略規劃將概念透過實作經驗發展成一套完整可行的在地安老施行模組，期許能與社區、政府及民間企業團體等共同努力，讓更多在地長者參與，秉持友善高齡的理想，實現在地就養、在宅醫療、健康樂活而在地安老。

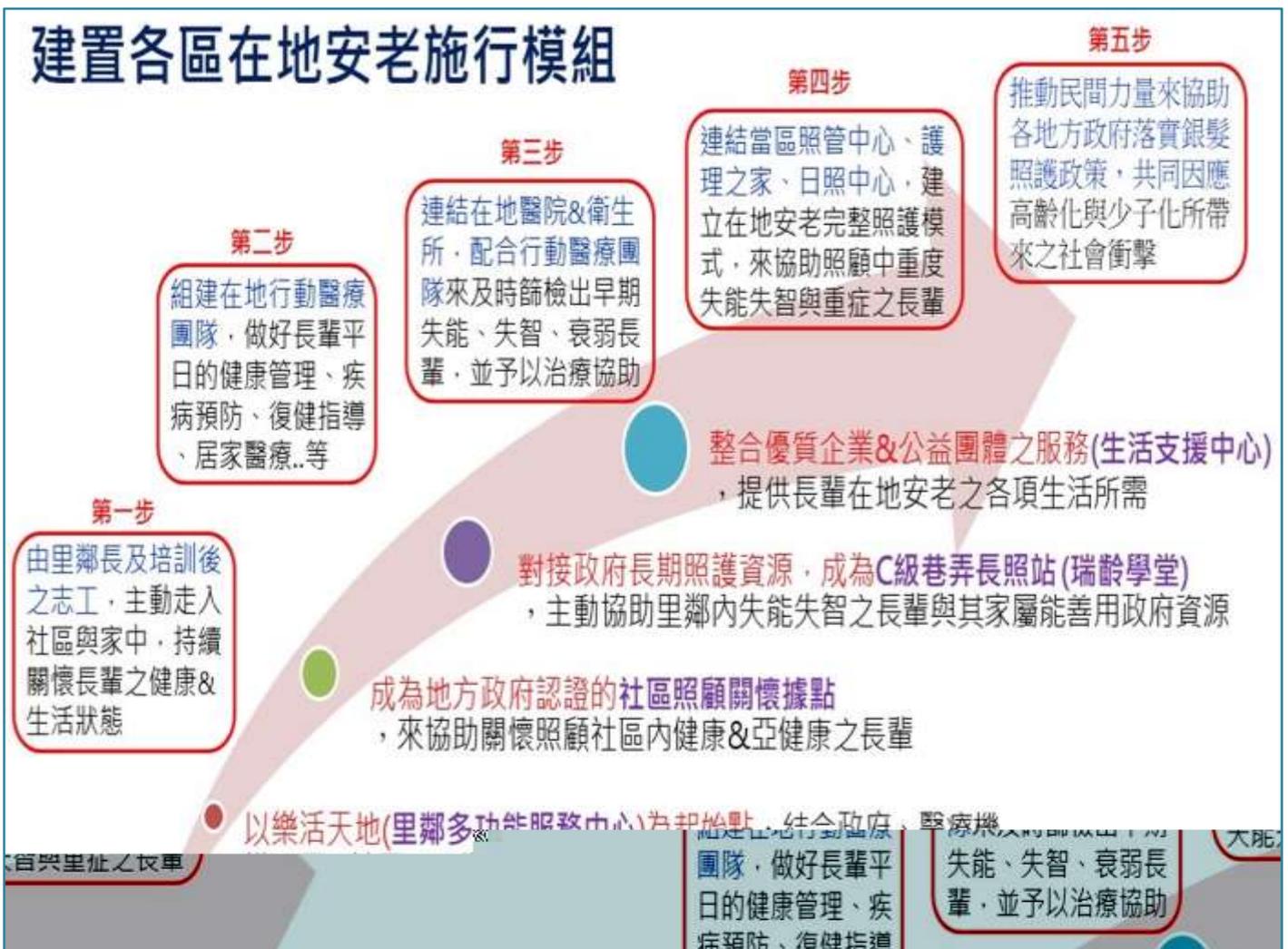


圖 1：協會建置各區在地安老施行模組

過去在社區里鄰第一線的實際服務中發現，所有長者的老化過程是不可逆的，從健康發展為亞健康，然後有一定的比例會失智、失能，或者罹患重症，最後走向臨終。長者老化過程故不可逆，但我們仍有機會可以盡量延長長者在健康與亞健康的時間，而縮短長輩處於失智、失能與重症臥床等處境的時間。當然，我們也必需如此做，否則社會與家庭所要付出的成本，是我們多數人都無法獨力承擔的。期許能與社區、政府及民間企業團體等共同努力，減少現今高齡化與少子化所帶來的社會衝擊，實現老有所終，在地安老的夢想。

## 二、提升社區關懷據點在地安老功能

我們去思考達到在地安老的多元需求，去探索如何供給滿足這些需求，進而策略規劃鼓勵社區退休長輩投入志願服務，讓擁有豐富工作經驗與人生歷練的長者，透過對社會貢獻、持續自我學習，達到其重塑個人價值的目的，將協會理念透過實作經驗實現「在地安老」。

# 提升社區關懷據點在地安老功能

## 健康促進活動〈預防失能失智〉

- 湖蓮里社區關懷據點每周一至五 AM09:00~PM17:00免費安排一系列健康與休閒活動，商請專業的物理治療師、職能治療師、居家護理師、運動健身教練、藥師、社工師、志工一起協助提供並帶領這些活動，希望藉由活動參與促進居民健康維護，增加生活樂趣，進而讓老者達到延緩失智及失能。

## 居家關懷訪視〈協助恢復健康〉

- 若家中有成員、因為生病臥床、骨折開刀、中風、衰弱...等因素，影響身體健康或生活長期或短暫失能，可以向里鄰長諮詢協助。里鄰長會帶領居家護理師、物理治療師、社工師到府關懷協助，安排每星期定時訪視以掌握長輩的康復與恢復狀況，並視情況連結相關的照護資源，期能讓長者盡快復原，避免失能。

## 長照資源申請〈減輕負擔家庭〉

- 當面臨家中長者失能失智，而親者無理承擔照護負荷時，又該如何申請政府的長照資源協助呢？里鄰長會請居家護理師與職能治療師協助評估長輩的狀態，依據政府長照補助規範由社工師協助申請長照服務，送交新北市照管中心與汐止區衛生所核定，然後就可以用最短的時間獲得政府資源補助，來照顧好長輩並減輕家屬的負擔。

## 生活支援協助〈解決日常所需〉

- 為了讓大家能更安心便利的在里鄰內生活，湖蓮里辦公處與台灣在地安老推展協會嚴格篩選優質企業協同提供居家清潔打掃、料理餐點、居家安全防護、慢箋領藥、無障礙空間改進、生活輔具租賃或購置等服務，來支援鄰里生活所需並確保服務品質。

三、本協會基本資料及經營實績

表 3 協會基本資料表

單位名稱 ○○○○○○○○○協會				
申請單位基本資料	聯絡地址	新北市汐止區○○○○○○○		
	計畫名稱	新北市政府社會局 110 年度「創新性補助」— ○○○○○○○○○○○○○○○○		
	設立日期	○年○月○日 (設立未滿 1 年不得申請)	申請日期	109 年 11 月 15 日
	聯絡人姓名		聯絡人電話	
	電子信箱			

表 4：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「失智照護服務計畫」	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「失智照護服務計畫」	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~ 107.12.31
新北市政府社會局	108 年度新北市社區照顧關懷據點	廣續協辦新北市汐止區湖蓮里社區照顧關懷據點為 C 級巷弄長照站	108.01.01~ 108.12.31

## 貳、計畫背景

### 一、貢寮仁里美食饗宴的感動啟發

今年 9 月本協會受邀參加『2019 心藝全國創意貢寮九孔鮑月餅競賽』，貢寮長輩的手路菜及創意料理十足驚艷與會人士的味蕾。會後參觀心藝貢寮仁里社區照顧關懷據點，更深刻認識這場美食饗宴來自關懷據點的成果展現，讓我們看見偏鄉長輩透過在地化的活動，及專業師傅的引導學習，以在地食材設計創意餐點，造就家鄉美味的附加價值。活動課程更帶給長輩社交參與，人際互動，發現自我能力，自我價值實現的深層意義，讓長輩達到活躍老化，擁有健康快樂的生活。

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。

### 二、看見長輩自我實現的需求/生命經驗的傳承

美麗的寧靜偏鄉，有著許多動人的故事。這裡的長輩與社區的人們，謙虛內斂，但內心充滿了熱情，在參與據點活動過程中，更展現對於自我實現的需求。我們的長輩其實深藏不露！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！「這個石花凍吼，要加一點醋，才會好吃！」論起貢寮當地特色美食，據點高齡九十好幾的阿嬤頭頭是道。靈機一動！啊，原來長輩需要自我實現的舞台！那就邀請心藝協會一起打造一個「貢獻」的舞台，一個讓長輩展現自我，貢獻經驗，傳承智慧的交流平台吧！

一碗石花凍、一顆九孔月餅，一碗貢寮油飯，能帶來怎麼樣的幸福呢？「可以是記憶中家鄉滋味；可以是心靈上深情對話；可以是料理時傳承感動」，我們希望能創造一個行動平台，讓長輩能透過快樂的貢獻過程中，達到自我實現的目的也可以到其他據點分享自己美麗的成果，於是在地安老協會聯合心藝協會的夥伴一起開辦了 108.9.12『行動餐車、攜手樂活』的活動，邀請貢寮仁里據點的長輩來到汐止湖蓮里據點一起共餐交流。活動獲得據點長輩的熱情參與及討論。

每個人的家鄉，都擁有著不同幸福的滋味，對於在地食材的來源、料理及烹飪的溫度，用不同的方式呈現，每道都勾引出人們不同的幸福味蕾，創造出一個燦爛的微笑、一方舒適的空間、一段美好的記憶，行動餐車以據點交流方式，分享長輩的手路菜，擴及新北市各社區角落，傳遞著幸福的滋味與家鄉長輩的智慧。這是對長輩最好的尊敬、珍視與照顧。

9.12『行動餐車、攜手樂活』的活動回響，延伸了本計畫「銀髮樂貢 快樂貢獻，共聚貢饗」的企劃發起。以行動餐車為媒介，促成各地社區照顧關懷據點的交流，鼓勵長輩們社會參與，凝聚情誼，以生命經驗生活智慧相承相習，是全台首創的活動發想。我們期待藉此創新企劃，讓我們的長輩能傳承他們的生命經驗與美食技藝，分享到新北市各行政區，讓新北市的長輩們能共饗快樂，銀向樂活。同時更希望帶動快樂貢獻的氛圍，以新北市為發展基礎，將此創新方案對外延伸推廣，並聚焦成為社照據點經營長照的創新模範。

表 5''心藝貢寮仁里社區照顧關懷據點活動花絮表

明亮空間、木質地板	符合人體工學的客廳	復健復能設備
銀髮食藝堂/長輩教長輩的拿手菜小教室		營養健康的共餐時間
健康運動	心靈與美感提升課程	營養健康的共餐時間

參、計畫目的

- 一、從老有所學到老有所為，讓據點長輩發揮所學，成為傳承教育的推手。
- 二、創造展現的舞台，協助據點長輩建立自信心及成就感，促進身心靈的健康。
- 三、促成新北市各社區照顧關懷據點間的多方交流與推廣，提高服務品質。

#### 肆、服務對象

本計畫以東北角貢寮區各關懷據點長輩為優先徵詢招募對象，也歡迎東北角其他偏鄉有意願之長輩加入，說明如下：

- 一、目前在貢寮區設有 6 個關懷據點，預計在仁里里及福隆里據點開辦。
- 二、關懷據點許多長輩具有特殊技藝，如拿手菜、手作等。
- 三、招募對象擴及貢寮區各據點，每期招募學員 15 位參與計畫課程。

#### 伍、執行內容及方法

##### 一、核心概念

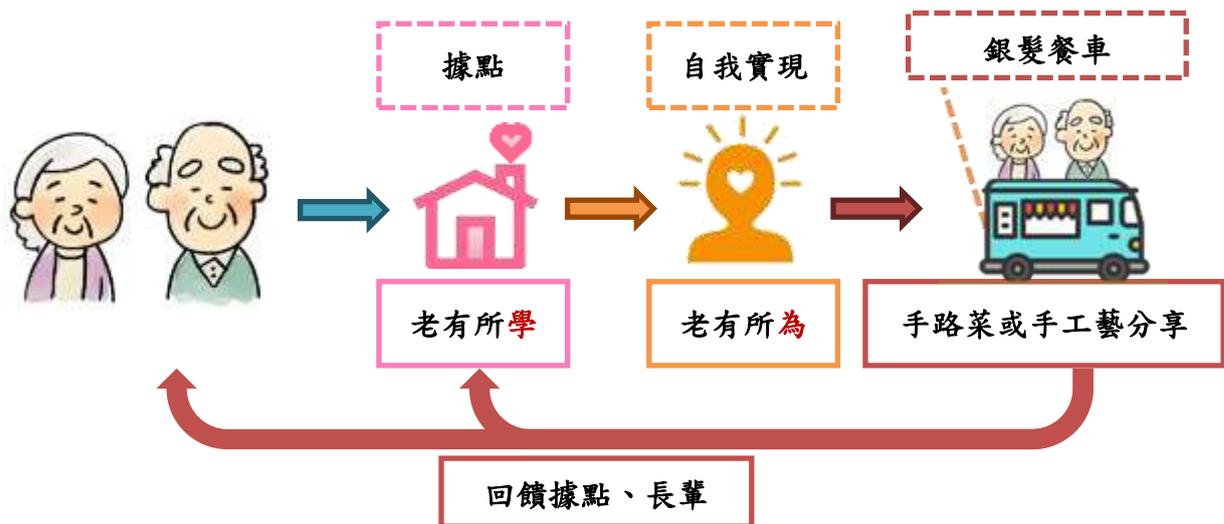


圖 4"核心概念圖

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。

##### 二、內容規劃

本計畫主要分為兩階段的規劃：

### (一) 樂學樂貢/快樂學習與貢獻

此階段主要是透過課程來引導長輩開發樂貢產品，具體執行步驟如下：

1. 辦理說明會，招募有興趣的長輩
2. 調查長輩的專長，了解長輩的需求，如長輩是否會做什麼拿手菜？是否有什麼特殊技藝專長？
3. 整合長輩的潛能，設計樂貢課程，聘請專業師資輔導。
4. 開設三期引導長輩研發手路菜或手工藝的課程（詳如※註 1）。每週 1 堂，每期 8 堂，共計 46 堂課，每期擇定不同主題，針對樂貢手路菜或手工藝，設計分享食譜和 DIY 流程。此外，將於年底開設「成果展」課程，選擇年度最受歡迎產品進行開課，共計：堂課。
5. 長輩具體製作出樂貢手路菜或手工藝。
6. 課程期間計畫透過訪談或邀稿方式，以影像、文字紀錄長輩的生活故事心情甘苦，刻劃長輩的生命軌跡與樂貢手路菜之記憶連結。集合貢寮長者的手路菜食譜與故事，編輯成在地長輩的『樂活在貢寮食譜故事書』及『樂貢映像館』影像專輯。

註 3：本計畫擬協助長輩製作食品和手工藝品，例如以貢寮當地特產石花、鮑魚、花生等，製作成石花凍、鮑魚餅、花生酥、鮑魚殼吊飾、編織包<sup>i</sup>等，後續將匯集更多在地食材和材料，讓長輩發揮所長所學呈現更多作品，貢獻於社會。

### (二) 樂享樂饗/行動推廣與分享

此階段主要是行銷推廣長輩的樂貢手路菜或手工藝，具體的執行步驟如下：

1. 於每期課程結束後，依照設計主題，安排一場行動餐車活動。擬與新北市各地社照據點合作，以行動餐車為媒介，開往新北市的某一據點，提供該據點長輩特別的共餐體驗，餐車上的餐點也是據點長輩所製作，共計舉辦三場。
2. 以行動餐車為媒介，將樂貢手路菜或手工藝透過前一階段課程中設計的分享食譜和 DIY 流程，搭配共餐，傳承分享給各地社照據點的長輩。每場活動酌收各據點活動材料費 150 元/人，視實際活動內容增減材料費。
3. 於年末在貢寮據點舉辦期末成果展，將本年度主題作品，或期間長輩發想作品（未定為主題者），以及食譜故事書及樂貢映像輯共同展出與分享，邀請合作據點共襄盛舉。

## 陸、執行期程

本計畫預計於民國 110 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 6''執行甘特圖

執行事項		月份											
		3''	4	5	6	7	8	9	:	;	32	33	34
籌備期	招募工作人員	■											
	辦理內部共識會議	■											
	辦理招募說明會		■										
	合作據點場地與時間確認		■										
執行一	調查長輩專長(第一期)		■										
	開課與製作(第一期)		■	■	■								
	設計包裝樂貢手路菜或手工藝(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)					■	■	■					
	設計包裝樂貢手路菜或手工藝(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)								■	■			
	設計包裝樂貢手路菜或手工藝(第三期)								■	■			
推廣期	行動餐車路線規畫與裝飾				■			■		■			
	行動餐車活動舉辦與推廣					■			■		■		
成果期	擇定年度最佳作品										■		
	彙整年度作品與製作說明											■	■
	舉辦成果發表會												■

## 柒、人員配置

表 7"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"> <li>1. 課程規劃：樂貢課程安排、講師及據點聯繫。</li> <li>2. 推廣活動：行動餐車推廣活動統籌及合辦據點聯絡。成果展統籌規劃。</li> <li>3. 專案管理：負責專案的財務管理及人事管理及工作分配。</li> </ol>
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，並指引長輩做出成品，以利後續推廣使用。
協助人員 (臨時人員)	1~3 名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助課堂活動進行及課前課後準備工作</li> <li>2. 協助包裝樂貢作品</li> <li>3. 協助行動餐車推廣活動</li> </ol>
美術設計 (臨時人員)	1 名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設計樂貢作品的文宣，如 DM、包裝、說明等</li> <li>2. 樂貢食譜故事書美編設計</li> </ol>
攝影剪輯 (臨時人員)	1 名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助計畫執行之影像紀錄及剪輯</li> <li>2. 企劃剪輯及影片後製，負責製作樂貢技藝傳承專輯紀錄及樂貢廚房手路菜動態影像食譜</li> </ol>

## 捌、經費概算（共申請 72 萬）

表 8''經費概算表\*單位：元+

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。
合計					

## 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。