

## 2019 集點子大賽獲獎構想-四大面向

終身學習：現今多元化的生活方式中，任何階段都持續進行學習活動，並從中獲得新的知識或生活模式等，促進自我實現與提升自我價值。

(以點子為例：台語教學、生命故事、生活大富翁、長輩文創桌遊、夾娃娃特訓班)

文化交流：次文化間產生鏈結，透過相互擾動，展現不同世代文化的特色與價值。

(以點子為例：交換交流、復古穿搭、劇曲街舞、傳統撞嘻哈)

世代共好：不同時空、社會環境下成長的群體，透過某種活動或方式，更了解彼此，進而讓關係更加緊密，促成傳承與合作。

(以點子為例：代對話、VR 虛擬實境、懷舊料理、家常菜饗宴、銀髮設計師、新媒體互動平台、募資圓夢、回憶雜貨店、一日店長、長者智庫)

其他：不侷限於學習、文化與世代的範圍，有著更多樣性的構想。

(以點子為例：樂銀電台、銀髮寵物保母、電話應用程式、銀髮時尚、健身俱樂部麻油芳療、銀髮遊樂園、啦啦隊、茶藝館新生命、時光隧道)

## 終身學習

現今多元化的生活方式中，任何階段都持續進行學習活動，並從中獲得新的知識或生活模式等，促進自我實現與提升自我價值。

(以點子為例：台語教學、生命故事、生活大富翁、長輩文創桌遊、夾娃娃特訓班)

### 編號 1-0010 憶起逗陣趣

現代社會的年輕族群大多數不會講台語甚至聽不懂，導致常常和長輩產生溝通不良或是聽得懂台語卻說的不流暢的情形佔大部分。最常見的就是被長輩念說：「你們老師都沒有教你講台語嗎？」其實就現今社會而言接觸台語的機會真的不多，很多地方的學校也不會特別去教，在家裡也都是以中文溝通較多。但以長輩的立場來說，很多都是學習母語長大的，既使現在學習中文，母語對他們而言還是比較親切。

為了讓年長者與年輕人一起學習，可以組織社團利用 YouTube 建立頻道，內容結合台語與中文，邀請年長者拍攝視頻主題如：說故事、遊玩、烹飪、手工藝、兒時記趣等等...。不僅增進長輩與晚輩的互動，也能夠讓年輕一代學習到母語！

### 編號 1-0138 智遊發揮

這是一款獨一無二、與眾不同、創意手作的社區型桌上遊戲。透過辦理「智遊咖啡館」匯集社區長輩在地情的人文地產景，以社區街角巷弄為基底，帶領長輩踏查社區資源，包含學校、醫院、警察局、公園、圖書館、育兒友善園、便利超商、飲水機、休憩點、宗廟、AED 設置等，展開作為基底上的標記，再請長輩分享在社區的生活點滴、角落故事、生命經驗、未來期望等作為各式遊戲卡；透過講師、社區幹部、長青志工的協助，讓長輩從無到有學習「文創」桌上遊戲，不僅貼近日常更是融合長輩們的回憶與情感，顛覆過往長輩「學」桌遊變成「教」桌遊，讓參與者既互動又趣味的認識社區，打造長輩經驗傳承與分享的舞台，增進自信心與價值，落實身心靈活躍老化。

### 編號 1-0160 我的年輕、我的夢—回憶不要留白

每個人的生命故事都是一部獨一無二的個人史。老年人雖達到聯合國所定義老人年齡，但其一生的生命故事，卻因生命終了而劃下句點，無法流傳後世。本案藉以「打造老人快樂天堂，為其留下智慧結晶與生命故事留給後世楷模」為目的，使老人透過文字撰寫表達與抒發，增進其社會參與及終身學習，透過自主作文，激發腦力思考，減緩智力退化，以達到「老有所用、老有所養、老有所終」。透過 12 則生命故事方式呈現(約三個月為一期)。

使老人每週花時間做生命統整與回顧，透過回顧，將其一生遺憾、難過或快樂、未圓之夢，將其一生從小到大及尚有未完成的夢表達出來，讓承辦單位或其子女為其圓夢並出書，使其在生命結束時能留下著作與故事，以流芳給後世子孫。

#### **編號 1-0570 台中趴趴走，老伙七淘**

許多老人都不便出門，即使想出門玩也因為個人因素無法放心玩樂，我們設計台中一日遊大富翁，想讓老人們透過大富翁桌遊來認識台中共 29 區的景點特產，我們希望藉由桌遊帶給長者即使不出門也能體會出遊的樂趣。

我們親自設計整套台中一日遊大富翁桌遊，機會與命運都是老人們現實生活中可能會遇到的情況融合在桌遊中，也能藉機宣導遇到類似狀況該如何應對，例如遇到電話詐騙可撥打 165 專線尋求協助等，讓老人在玩樂中也能開心學習新知識。

#### **編號 1-0738 銀髮族夾娃娃特訓班**

現在台灣社會上，充斥著大大小小的娃娃機店。不管走在哪條街道上，都可以看到長輩們帶著自己的小孩，一同在娃娃機店裡玩耍。小孩子都會希望長輩夾到他們所渴求的東西，但是長輩們是否能在不花大錢的前提下，滿足孩童那小小的願望呢？

在這邊為老年人開設了銀髮族夾娃娃特訓班，在特訓課程中，我們會教授有關夾娃娃機的任何知識和技巧。比方說，如何在投錢之前就觀察出娃娃機容不容易出貨，以及在投錢之後的出貨技巧等等。在培訓課程中，也可以讓家中的小孩一同參加，促進親子關係。此主題希望能幫助老年人思考，如何在資金有限的狀況下，為自己的孫子、孫女帶來快樂，成為小孩子心目中的夾娃娃大師。

## **文化交流**

次文化間產生鏈結，透過相互擾動，展現不同世代文化的特色與價值。  
(以點子為例：交換交流、復古穿搭、劇曲街舞、傳統撞嘻哈)

#### **編號 1-0261 我的復古 x 你的流行**

時尚就是一場輪迴，我們時常在復古當中找尋到流行的元素，對於長輩而言也是，有時現代的流行對他們而言實質上是復古，有些元素是個能乘載他們過往回憶的載體。

透過子女與長輩共同挑選衣服，子女代替爺爺奶奶穿上他們曾經穿過的服裝、爺爺奶奶穿上子女為他們挑選的流行服飾，並拍攝「交換流行/復古穿搭」的合照上傳到 IG，主辦單位經由 hashtag 來做線上評選，選出人氣獎、最佳穿搭獎，最後從全部組別中抽出幾組

獲得實體獎項(例如：現金購物券)。主要想透過在一起挑衣服的時候，長輩能喚起每一件衣服的回憶，子女也能夠聆聽長輩的故事，賦予陪伴和雙向溝通的意義，以及舊衣獲得新生的機會。

### 編號 1-0339 霹靂快閃來滾歌仔〈當傳統撞擊嘻哈〉

打造一個用戲曲結合街舞來說故事、超越年齡、快活學習、重新追夢的幸福快樂社區。傳統廟口戲劇越來越沒人看；不是現代人不愛看。是沒有時間看也沒有人去推廣。於是傳統戲劇就漸漸地步入了斷層跟消失，連帶的我們的本土語言〈不管是客語、台語、原住民與〉也面臨要消失滅絕的危機。在這種情況下我找了一群年長者、不管是講台語、客語還是新住民來唱起歌仔戲，更結合了現代元素的街舞。快閃街舞和歌仔戲〈當傳統撞擊嘻哈〉兩者相融不突兀又創新，讓長者在現代和傳統中各取所好圓夢也逐夢。劇中各自以客語、台語、家鄉話自由發揮，再配合街舞的快閃穿插創造另類有別以往的傳統戲劇和大媽廣場舞的單一表現；碰撞出樂齡同學的活力和對生命的熱情。

## 世代共好

不同時空、社會環境成長下的群體，透過某種活動或方式，更了解彼此，進而讓關係更加緊密，促成傳承與合作。

(以點子為例：世代對話、VR 虛擬實境、懷舊料理、家常菜饗宴、銀髮設計師、新媒體互動平台、募資圓夢、回憶雜貨店、一日店長、長者智庫)

### 編號 1-0190 說出你的家常菜

家常菜是每個人一生中最難忘的味道，一道家常菜往往代表一段難以忘懷的故事，希望蒐集社區中的高齡者們最難忘的家常菜食譜和料理過程，並提供與此家常菜相關的人生故事，「以錄影的方式記錄下來並剪輯成影片放上以社區為名的 Youtube 頻道推廣給大眾」。在蒐集一定數量的家常菜資料後，舉辦「家常菜饗宴」，邀請社區的居民帶自己的家常菜到社區活動中心互相分享。

希望能達到三個目標 1.紀錄社區高齡者的人生故事：高齡者重新回顧生命故事並以影片方式記錄。2.創造高齡者社群：在互相分享家常菜的過程中，可以連結高齡者間的情感，間接創造社區高齡者社群。3.提升社區居民的凝聚力：以「家常菜饗宴」作為起點，邀請社區居民一起參與活動。

### 編號 1-0199 新老設計師

流行、時尚，在大眾印象中與銀髮畫上等號，但銀髮族開始重視保養、穿著，喜歡聽到驚嘆年輕、跟得上年輕人的話語，開始有自我意識與想法。本計畫欲募集 20 位銀髮設計師，進行服裝設計公益活動。

初選：年滿 65 歲或已退休者，徵選服裝設計圖稿，選出 100 位

複選：評審邀請設計系學生，100 位新老設計師向學生做介紹，由學生評選出 50 位優秀作品，並進行媒合，學生與新老設計師共同製作服裝。

決賽：邀請關注中高齡發展之企業、學界、一般民眾共 200 位為評審 50 位新老設計師將穿上自己的服飾站上伸展台，向評審介紹成品，讓評審進行競標評分基準：服飾競標的價格→50%與 200 位參與者投票→50%。拍賣總金額：1/3→前 3 名新老設計師獎金。

2/3→50 位新老設計師名義捐出。

### **編號 1-0281 防止老人在家裡沒事做**

防止老人在家裡沒事做，導致胡思亂想引發憂鬱症或者是失智症。因此我們有一個發想，在 facebook 及 youtube 開設一個直播頻道，叫做「阿公阿嬤來逗陣」每次的主題都會不同，我們首播的內容是邀請社區老人和年輕人擔任烹飪節目嘉賓。烹飪這主題分成上下兩集，上集是邀請老人煮飯給年輕人吃，且由老人傳授食譜給年輕人，下集的直播內容是由年輕人煮一桌佳餚給爺爺奶奶們吃，由他們當評審，並給年輕人一些建議及鼓勵當作回饋，節目內容也不一定要侷限於烹飪，例如：可以帶年輕人及阿公阿嬤出遊拔蘿蔔玩大地遊戲等...，使節目內容能夠多元化給觀眾驚喜，也讓阿公阿嬤能夠期待下一次節目活動所帶來的生活驚喜，我們認為我們設計的節目可以降低引發憂鬱症的風險。

### **編號 1-0312 解憂長青會**

「人老了，不重用了呀...」這是許多長者常掛在嘴邊的一句話，而這句話透著心酸、淒涼，似乎從他們身上走過的不只歲月，還有漸漸消失的自尊；因此本計畫的目標為讓長者們成為替大家解決困難的人，重新感受被重視的感覺。

此點子源於東野圭吾解憂雜貨店一書，但礙於長者們可能不識字、看不清楚等等問題，因此本計畫不採書信方式交流，而是透過志工整理，以語音的方式讓有問題的年輕人們提出疑問。長者們可以定期召開會議，一起討論出解決方式，如此不僅可以擁有受重視的感覺，還能讓他們開始思考、彼此討論最好的解決方式，達到防止老化、定期交流的效果，也能提供他人困擾的解決方法。

### **編號 1-0432 許願池計畫**

我想利用群眾募資幫 80 歲以上的長者完成心願，並利用直播技術與參與募資的群眾互動，一同見證一個個從開始到完成的心願。這個計畫名為「許願池圓夢計畫」，旨在讓參與的長

者都有實現夢想的機會。有這樣的構想是因為人一定有願望，但隨著年紀增長，有了工作，有了家庭，這些願望從此擱在心中，不見天日。但多虧現今蓬勃發展的科技，網路的普及率極高，再加上社群媒體的推波助瀾，透過大眾小額捐款的力量完成長者多年來的心願已經不是問題。此外，高畫質的遠距直播可以讓參與募資的群眾和長者零距離的互動。許願池圓夢計畫除了能讓長者們一了心願，也可以讓長者體驗走在時代尖端，嚐嚐當網紅的滋味，而大眾也可以透過參與計畫找到生活的另一種樂趣。

### 編號 1-0801 再年輕一次.com

從小，我最喜歡聽阿公阿嬤說著年輕時的種種，那單純的童年，那失聯已久的青梅竹馬，眼裡時而閃爍著一絲落寞。我想，他們一定有來不及或沒辦法達成的夢想吧？

《再年輕一次.com》這個平台是一個建立在年輕人與長者間的橋樑。這裏，我們廣邀年輕人與身邊的長者對話，教他們使用手機錄下自己侃侃而談年輕時那個未完成的夢想，並將這個影片上傳，讓更多人可以聽到這些動人的故事。而與故事產生連結與共鳴的年輕人再利虛擬實境 (VR) 的技術，按照長者的敘述，打造出他們記憶中的情境，讓故事的主角能夠再次體驗年輕的時光。不過這次，他們可以一圓他們未完的夢想，獲得從未有過的感動，藉此促進世代間的對話，用親身體驗的感動拉進彼此的距離。

### 編號 1-0865 回憶雜貨店之一日店長

你多久沒聽過你阿公阿嬤的故事？他 / 她是否有著一個最寶貝的回憶寶物？他們的青春或許也曾經如同你我一樣熱血，但我們從未聽聞，他們也無處訴說。想像那個居民們常去的雜貨店或商家，在每個週末都將時光倒流，搖身成為「回憶柑仔店」，社區中的阿公阿嬤輪流來當一日店長，帶上他們年輕時的故事與回憶之物，邀請社區中的男女老少同樂。活動結束後可將物品留在店內擺設，牆上也會貼上擔任過一日店長阿公阿嬤的照片，讓居民們給予他們星等，優勝者可榮獲此雜貨店「王牌店長」的頭銜，增進長輩們的成就感，也能體現老幼共學、跨世代融合的精神。亦能藉由活動辦理，使柑仔店重生，帶給居民們另外一層的意涵。

## 其 他

不侷限於學習、文化與世代的範圍，有著更多樣性的構想。

(以點子為例：樂銀電台、銀髮寵物保母、電話應用程式、銀髮時尚、健身俱樂部、麻油芳療、銀髮遊樂園、啦啦隊、茶藝館新生命、時光隧道)

### **編號 1-0052 您加油，我加油**

方興未艾的馬拉松活動，在台灣正掀起運動風潮，奔跑補給加油聲，儼然成為賽道上最美的一幅畫。阿公阿嬤不一定跑得動，但是當啦啦隊絕對沒問題，馬拉松通常很早出發，剛好老人家也都起的早，我發現當阿公阿嬤看到一票跑者經過時都特別興奮，互相加油打氣，彼此問安，對長者而言絕對是充滿活力的互動，對跑者而言更是感動。

如果能鼓勵高齡者組成加油團，推展活躍老化，促進世代融合，達成參與年齡普及化，並提供實質資源，讓長輩們可以運用當地文化及產業特色組成具代表性的啦啦隊，並藉此加強身心靈健康，時而揮手加油，偶而幫忙補給，增強個人與社會互動頻率，並改變大眾對老化的印象，見證生命價值，敬老尊老愛老相得益彰，非常值得發展。

### **編號 1-0057 幸福油你-麻油經絡芳療按摩**

在一次的經絡芳療課程中，發現長輩對健康的渴望，也希望有人能為長者建立健康促進的空間與服務，因此希望在社區設立經絡芳療按摩站，使用簡單的撫觸按摩，讓社區長者透過經絡芳療促進健康延緩老化。

牛庄社區是位於台南善化的農村社區，這裡種植了許多黑芝麻，並生產出著名的胡麻油，讓許多健康主義者聞香而至。希望研發麻油精油，融入社區經絡芳療按摩服務，推廣麻油護膚保養，讓長輩使用垂手可得的媒材，達到健康促進之功能，也能進而延伸至生活，增加麻油用途。希望配合附近學校，提供相關科系學生實習服務機會，也培養社區媽媽按摩芳療之技能，讓他們為社服務的同時，達到社區凝聚相互交流之目標，促進社區繁榮，建立社區互助的精神與觀念。

### **編號：1-0112 銀享力-銀髮健身俱樂部**

構想動機：台灣健身產業逐年成長，幾乎達百億商機，但目前尚未有專屬於銀髮族的健身俱樂部，借鏡高齡化比台灣嚴重的日本，會發現日本健身房中竟高達 50%以上會員為銀髮族，也成為健身房中主要獲利來源，而台灣高齡化逐漸嚴重，未來極有可能產生相同結果，且該產業尚有成長空間。

提案內容：規劃一個適合的銀髮族的健身俱樂部，除了輕量的健身設備，也請專業的教練規劃課程，調整身體上物理的病痛，此外可增設團康設施，如 KTV、小型影院，提供茶點以利銀髮族社交休憩，度過歡快的一天。

效益：未來高齡化社會的主角就是銀髮族，打造專屬於他們的健身俱樂部勢必能創造供需雙方雙贏的局面，滿足銀髮族需求後，他們口碑帶來的 MGM 效果將會是最好的行銷方式。

### **編號 1-0234 童年「萬歲」**

越長大越遺忘了之前童年美好的回憶與笑容。這活動就是幫助經過長久社會歷練的銀髮族找回遺失的童年。一起手作古早味菜頭粿、麵茶、鹹紅龜、碗粿、愛玉...回想當年小時候與母親在廚房一起動手做的食物，再次品嚐心中懷舊的那個味道。也可以玩一些民俗童玩，一起做風箏、彈弓、打陀螺等。古早的童玩希望在帶領大家重新回到時光隧道裡。或是一起跳跳舞、練練太極拳，讓銀髮族們找回青春洋溢的自己。動動身體、多去戶外走走，與人交流，讓自己的生活多采多姿起來。每個人都有自己的童年，它是美好的。它如一條小河，在我們的心中流淌著，永遠不會干涸，我們也永遠不會忘記。希望不管活到幾歲都可以帶著一顆“童真”的心。

### **編號 1-0243 熱線「齡」時差**

隨著時代的變遷，家庭組成的模式也從農業社會的大家庭轉變為頂客家庭，伴隨而來的是越來越多獨居的高齡者，必須等待著節日或假期，才能盼到兒孫回家探望。但當他們真的遇到甚麼困難想與自己的孩子們求助，或與他們分享生活當中所發生的趣事，時常害怕打擾到他們而不敢打電話給他們，因此將許多想對子女們分享的話積在心中。熱線「齡」時差是一款應用程式，可以透過設定把自己的子女或是孫子女加入群組當中，當高齡者想要打電話的時候，系統會自動偵測群組當中目前有空的人並且依序撥號，若沒有人接聽，對方的通話紀錄也不會留下未接來電的紀錄，一方面可以讓高齡者想要講電話時有人陪他講電話，另一個方面也能夠解決高齡者害怕擾到孩子們的困擾！

### **編號 1-0455 老人與狗**

隨著動物零安樂死的政策，台灣各地的動物收容所的犬暴增，而銀髮族又是個需要陪伴的族群我覺得可以相結合，一開始先不急著領養，推出保母制度，讓沒意願的人也可以品嚐與狗狗互動得快樂，何謂保母制度呢？因為動物收容所得活動空間很小，而保母制度就是讓有興趣的人挑選喜歡的阿浪，帶牠出去散步，一來可以解決狗狗運動量的問題，也能讓長者有更多的運動時間，二來也能讓人犬互相磨合，有機會的話更能促成領養！

此想法是參考北部的長照政策，鼓勵長者多出來運動的想法，我覺得一開始可以與政府合作，推出獎勵機制，增加長者參與意願，例如：長者當狗保母能減稅、領養後有飼料補貼、社區舉辦定期講座或聚會，以期長者與狗都能健康的身心靈，使一加一大於二。

### **編號 1-0463 樂銀電台 - 今仔日過了咁好？**

成長過程生心理的變化會衍生不同煩惱，步入年長階段時生理機能退化、病痛纏身，有時找尋著自我價值選擇顧家；有時是不想成為他人負擔的尊嚴；有時保守的金錢觀，節儉是他們考慮事情的優先選項。

希望年長者可以正視內心意願從需要和想要出發，在社區鄉里打造樂銀電台關懷鄰里

間的老人，突破時間、空間的限制，以脫口秀作為主軸，搭檔專業青少主持人與每日不同長者輪替，讓長者身兼聽眾與主持製作，分享彼此的人生故事、鄰間生活趣事，並深化青銀交流與傳承，加入一系列的音樂、國內外新聞、揪團同樂、多樣化的技術教學、保健資訊等節目內容，活絡長者的生活圈也建立起互助的安全網絡。

今仔日過了咁好?熟悉的電台問候聲是長輩抒發情緒最好的窗口。

#### **編號 1-0496 銀髮時尚-白髮不染美麗不斷**

誰說銀髮不美麗?目前台灣中高齡女性在社會對美的主流價值觀下，多藉由染髮掩蓋白髮，不僅花費金錢時間，染髮劑也容易引起過敏症狀。故希望藉由「銀髮時尚」三階段計畫，過程皆與大專校院相關科系合作，從年輕族群擴散，改變社會對白髮的負面標籤，讓中高齡女性能以一頭銀髮創造自信風格，回歸頭髮自然本色，展現獨特魅力。

1.「銀髮時尚」宣揚影片:邀請銀髮女性意見領袖拍攝宣揚銀髮時尚影片，在網路社群傳播，讓社會大眾認識銀髮時尚。2.時尚銀髮走秀:培訓素人銀髮模特兒，協助走秀訓練與妝髮設計，讓社會大眾看見銀髮的美。3.銀髮時尚攝影比賽:以「銀髮之美」為題舉辦攝影比賽，從日常生活發現並記錄銀髮美，改變年輕一代對白髮的刻板印象。

#### **編號 1-0508 再創茶藝館**

茶藝文化深受高齡長輩們喜愛，透過茶藝更能培養人們之間的情感，於是這間專屬於長輩們的再創茶藝館誕生了。同時，它也是一間回收物改造藝術館，回收社區內的資源，藉由當地老師傅和年輕人們的手藝，帶領爺爺奶奶們一起動手修理故障的物品，讓他們重生，改造回收物成藝術品，置於茶藝館內展覽，並定期舉辦愛心義賣，將收入分別投注於老人慈善活動與維持茶藝館的營運，讓資源回流於社區。茶藝館的願景是能讓給長輩連繫街坊，成為他們的生活網絡，也讓他們發揮創意做自己所愛，從中找到成就感，感受到溫暖與愛。

本館結合以下五大活動，1. 泡茶、飲茶、體驗茶道。2. 回收物收集。3. 回收物修理。4. 回收物改造。5. 愛心義賣。

#### **編號 1-0576 溫暖的關懷-銀髮族與家人同樂的遊樂園**

有為小孩或年輕人打造的樂園，卻沒有一個專門為老年人打造的主題樂園，會逛樂園的人都是想要放鬆心情和創造快樂回憶，而老人為子孫打拼根本沒時間去創造屬於自己的回憶,也需要有人陪伴，所以遊樂園就是一個好選擇，但是現在的設施又太刺激對老人不好，所以需要為老年人打造技能安全又健康的設施配合復古音樂來鍛鍊身體,設計生活體驗讓他們體驗的過程中能讓陪伴他們的年輕人或子孫一起分享，並教他們方法，在一起的過程中充滿歡笑，家人的親情也會更加溫，可設置說故事區讓年輕人聽取前人的智慧和經驗，

也可設置跑步道，讓老年人跟年輕人一起跑步聊天，將這裡打造成一個老年人跟年輕人沒有隔閡的快樂地方，讓老年人找到當時年輕時未曾體驗的心

編號 1-0504 Truth Mom 廚神孃 Youtuber

因近來網路擴及影音平台的興起，希望能藉由影音製作讓大家都方便且有效地學習爺爺奶奶的好手藝也能使之傳承。近來倡議健康有機飲食，而健康飲食及充分營養也是高齡者必須的課題，廚神孃會用當地社區菜園種的有機蔬果及地方小農作物及肉品為拍片素材，而是希望以實際作為支持小農及打造自給自足的生活，另外我們亦承諾，每 1000 觀看次數，我們便在社區中種一種植物或是蔬果，也開放參觀，但我們不收取任何參觀費用，參觀時請自備灑水壺，幫我們注意時程表上哪些作物還沒澆過水，若方便請幫我們為植物澆水，藉此使大眾們有一同參與綠色作物生產線的體驗，也同時倡議綠色飲食及自給自足其實並非難事！你我皆可從現在做起，也是給後代樹立良好榜樣！