

信義公益基金會在「集點子大賽」中，收集了許多大眾對高齡議題的巧思和高齡者的夢想，現在希望透過「共好行動徵選」加以實現。

欲提案共好行動徵選計畫的夥伴們，可先參考「獲獎點子」構想，資料分為主題組(T 開頭編號)、開放組(P 開頭編號)；有意爭取「點範獎」的獎項，則限定採用「主題組」得獎點子。

更多詳細資料，請上官網查閱

https://www.sinyicharity.org.tw/view/vote_history_award.aspx?NOId=26

內容

壹、主題組.....	2
貳、開放組.....	7



壹、主題組

編號 T0047 愛延續自由富(主題組)

許多長者囤積物品常見原因為內心寂寞、不擅整理或是退休無收入，「愛延續自由富」平台，由於平台使用對象為長者，故平台設定以『大字幕』為預設值，方便瀏覽，一開始可先由志工教導長者如何將物品上架到平台做販售，賺取額外收入，而學會使用平台的長者亦可以教導新長者使用平台，長者如果輔導長者可獲得愛幣在平台消費。在學習、教導物品上架，長輩可學習新技能並且與社會重新連結；另外可不定時舉辦實物交換 PARTY，製造長輩走出家門與人互動機會，而適時的物品拍賣可打造乾淨安全舒適的環境對長輩健康亦有益處。

編號 T0068 堆客家疊杯(主題組)

我是屏東客家子弟，有一次參加六堆客家嘉年華活動擺攤位讓孩子與家長體驗疊杯桌遊，在現場發現許多人都不知道六堆文化與六堆有幾個鄉鎮，以為六堆是 6 個鄉鎮，其實六堆是高屏地區共 12 個鄉鎮區的統稱，回來後認真思考剛好疊杯一組有 12 個而且疊成金字塔也象徵客家精神(硬頸)，我自己用 12 個大桶子貼出 12 個鄉鎮名稱，出去教學時讓大家看到這 12 個疊杯來傳達六堆客家鄉鎮，也透過這個桌遊遊戲，傳達我們南部的六堆客家文化與鄉鎮地區，也讓高齡者能夠認識自己家鄉藉由桌遊與幼童分享互動並共同遊玩學習。

編號 T0069 OLD MAN BAR – 歐吧(主題組)

OLD MAN BAR – 歐吧誰說酒吧是年輕人的去處?? 誰說長輩不能有屬於自己的酒吧?? 長輩們晚上也是有去酒吧的權力，來到“歐吧”喝一杯吧！與認識的朋友、不認識的朋友一起“喝茶”，聊聊自己的故事，說說年輕時的風光偉業，回憶年輕時的年少輕狂，進而改善長輩的“社交關係”，滿足長輩的“社交需求”，提升長輩的“心理健康”，並藉由主題式的環境氛圍，給予長輩心理寄託、給予長輩展現的舞台，給予一個屬於他們專屬的“夜生活”。

編號 T0072 耆來進修(主題組)

「耆來進修」計劃——為樂齡族群提供資助持續進修。計劃每年向長者發放定額現金卷用予合資格課程，充實長者的退休生活及延遲機能退化。「耆來進修」計劃與坊間機構合作，為長者篩選/訂造適合的課程興趣班。每年長者使用計劃發放的現金卷向有關機構支付學費，學習新事物。長者可以學習氣功、瑜伽等運動鍛煉身體，或者學書法、園藝、陶藝等項目陶冶性情，同時激發創意。長者可以透過興趣班結交志同道合的朋友，適當社交有益身心。計劃亦會安排參與此計劃的長者參與義工活動，讓長者持續社會參與，明白他們依然有能力回饋社會，滿足其心理需求。

編號 T0077 媽祖的空中菜園(主題組)

我在金包里慈護宮為社區長者成立社區關懷據點，每周五天安排課程讓長者走出家中，大家一起共餐共學，做健康有活力的長者，但總覺得還能為他們多做些什麼？想到頂樓屋頂閒置，於是請青農協助在頂樓建置水耕蔬菜園，剛好在媽祖神像後面，想到取名叫【媽祖的空中菜園】。有了菜園後，社區長者更愛來上課了，也開心照顧菜園，對菜菜噓寒問暖，更開心自豪跟家人朋友分享種菜經驗。預計收成後，除了幫長者們共餐加菜，還要在廟埕辦【媽祖菜市集】，讓大家買菜享受【媽祖的保庇】，款項捐成【媽祖菜基金】，幫助弱勢小朋友或家庭，讓長者及媽祖的愛心庇蔭更多有需要的人。

編號 T0176 古意福利社(主題組)

現階段隨著老年人口比例不斷攀升，除了身體上的關懷、也希望能夠提供更多的陪伴與交流。「古意福利社」位於社區之中，主要活動是定期舉辦手作工作坊，內容有縫紉刺繡的古老技藝，成品可以舉辦市集販售，除了讓老人們在生活上能夠達成自我實現、獲得成就感外，市集也能吸引年輕人、促進與青年族群的對話。舉辦手作工作坊之外，在其餘時間也可以當作一般的社群場地做使用，可以舉辦「一家一菜」，除了可以展現他們的廚藝、從此之中獲得成就感、也可以將食物分裝送給在地弱勢家庭，平時也可以當作健康檢查的場地使用。「古意福利社」是一間集健康照護與活動辦理的場所，希望能成為老年人的「第二個客廳」。圖片素材來自いらすとや。

編號 T0259 銀髮私廚飯盒。秀出家的幸福味 (主題組)

鼓勵銀髮族退休後仍能以自身專業服務社區，擔當社區互助共好種子師資，透過舉辦私房料理手路菜工作坊，吸引對食農及料理有興趣的長者參與，在共伴共學當中凝聚共識，彼此關心，互助分享，以美食料理和農藝綠生活為號召，吸引銀髮族分享記憶中最美味的家族手路菜，傳承地方飲食文化。『銀髮私廚飯盒』可增加銀髮樂齡族的食農生活力，同時支持友善耕作的小農，認識有機農業與節氣食物全利用，運用剩食的種子根莖也可以居家陽台栽種，延長食物保鮮，以互助共好為主軸，用食農與料理，建立以人為本的互助關懷網絡。近年因疫情影響，共享餐桌改為餐盒，由組織社區議題社群，進而逐步地發展出具地方飲食文化的家鄉味飯盒，一起秀出家的幸福味。

編號 T0306 笑臉活水站 (主題組)

用心出發~舞動健康 手動 口動 腦動 互動四輪傳動造就身心健康年輕的 生活歷練、成就因歲月——抹殺淡忘 無奈無能代替無色彩生活進而喪失自信 促進腦筋靈活動動手指頭，動動嘴巴聊聊天心情愉悅玩遊戲動腦防止退化，認識新朋友增進人際關係透過群體團隊氛圍 運動帶領 遊戲 競賽製造開心場域 透過團康遊戲互相合作開心氣氛學習運動 團隊認同 開口聊天歌唱輕鬆運動 放開心接收新事物 進而啟發沉浸內心深處的沉默增加競賽透過目標延伸希望 增加自信 這一笑臉就是一帖良藥。

編號 T0318 以老服老-社區長輩服務計畫 (主題組)

觀察旗美地區近 60 處社區關懷據點，由於偏鄉專業人力及志願服務人力缺乏，社區中雖有老人服務對象，但卻常因人力資源不足，在據點服務推動上實屬不易。近期有感號召有專長、有興趣、退休長輩及民眾，聚集培力他們志願服務能力，參與支援在地關懷據點服務工作，以解決偏鄉社區長輩關懷據點服務工作人力的困境。

編號 T0389 樂齡銀海中的樂鄰小船 (主題組)

國發會預估，台灣在 3 年後(2025 年)邁入超高齡社會，也就是說從任何一條街上舉目望去，每 5 人中就有一位超過 65 歲的長者。無法像農業時代大家庭其樂融融相互照應時，現今的獨老或雙老家庭最重要的是如何不讓孤寂感與獨居畫上等號。因此我們邀請住家附近的樂齡好友每 7 人組成一艘小船，建立樂鄰小船 LINE 群組，平常招呼一聲，就一起散步煮食、關懷聊天、分享生活中的樂趣。一旦生活中需要陪伴就醫、代購等，船上的水手們就像沒有血緣關係的家人，透過 LINE 群組的呼求，就近提供資源、滿足需求。相近的愛鄰小船間也互為支援：7 艘小船的船長組成遊艇群組，7 艘遊艇的艇長組織起來就是一個艦隊群組。透過 LINE 讓我們近鄰結伴一起幸福老去。

編號 T0395 掌中戲 (主題組)

「掌中戲」是一款以雲林布袋戲特色為主軸，結合文化與預防醫學兩個面向出發設計的立體銀髮桌遊，藉由布袋戲的歷史及七大行當角色介紹，帶入布袋戲經典故事、口白與肢體動作及傳統布袋戲偶頭形象，引導長輩重拾童年的記憶及認識雲林在地的布袋戲文化。整體桌遊視覺設計以雲林特色文化且長輩熟悉的布袋戲台作為主體，將布袋戲台的特徵（例如：樑、柱、樓梯、瓦片）作元素轉換，藉由堆疊搭建布袋戲台的物件，刺激手部觸覺及手指細微動作，並在遊玩過程中融入布袋戲相關的認知與記憶訓練，依照角色特性口語、肢體、記憶進行人物問題發想，率先把所有角色登上舞台出演即獲勝，促使長輩持續深化對於布袋戲的認識，並達到預防及延緩失能的目標。

編號 T0426 作伙來作客旅行團 (主題組)

長者孤獨的問題若不解決，會造成更嚴重的心理疾病，如老年憂鬱症，而旅行能夠促進人際互動、刺激身心感官、打開視野，進而翻轉負面情緒。發起一長者觀光團，但不是遊覽車景點拍照模式，而是讓長者到其他縣市鄰里村莊探索，每 1 到 2 位長者分配至不同家作客，並與當地居民完成三大任務。其一任務為進在地人家煮自己一道拿手菜給他們，同樣是台灣，不同地區的煮法都有所差異；第二是主方帶客方去他們家附近走走，可以是公園、廟宇，述說著與此地的關聯，也讓主方有機會發覺、介紹他們身邊環境的美。最後大家在一鄰里聚集地，互相分享今日所經歷的事，而下一次主客交換。旅行不需要總是去朝聖景點，走出去在台灣的街巷就可以找到樂趣。

編號 T0531 銀髮族重拾就業市場 (主題組)

有些老年人在身心狀況都還不錯的情況下，想要賺一點額外的收入，於是想重新進入職場就業；不過在職場中，對老人的歧視卻也是不可否認的，因此這促使我們想要為這些族群的老人們推想出一些適合他們的工作及就業保障。讓老人再次進入社會工作，選擇更適合他們的並不需要安排太多時間的工作，如：超商店員、進入幼兒園讀故事書給小孩，讓他們能銜接上現代社會。老年人不善於使用網際網路，並在短時間內也可能無法有效快速學習。我們提出在他們平時生活的社區中設立「老人就業諮詢中心」，讓他們有個窗口可以詢問資訊，若在遇到困難時也可以向他們申請幫助。

編號 T0546 高齡工讀生 (主題組)

台灣近年來邁向高齡化社會，雖然老年人居多，但大部分的長輩其實都可以自由活動，且活力、腦力都不輸一般年輕人，比起將他們放置在家，我想高齡者更需要的或許是一份被需要的感覺，所以我們想了「高齡工讀生」的計劃，由有需要之企業主，包括中小型企业、餐飲業、服務業等...，開出短期銀髮工讀生的缺額，讓高齡者走出門，與大家一起奮鬥，在工作中感受到被需要的感覺，有一種歸屬感，在有許多年輕人工作的地方，一起和比自己小許多的人互相幫助和了解現在年輕人的想法我覺得會是很棒的體驗，當然公司一定要選過，畢竟是老人家要和年輕人一起，所以要讓一間能好好跟人溝通的公司，因為老人家有時了解一件事情也是需要多一點的時間。

編號 T0554 OLInDer 銀髮線上交友 (主題組)

OLInDer 是一款專屬中老年族群的應用軟體，設有嚴格的審核機制，防止詐騙集團，保護高齡使用者的權利。 1. 考量到客群有些不識字、無法或不會打字，軟體內支援語音輸入或是傳送語音訊息。 2. 內建互動小遊戲，打破地域限制可進行線上聚會，開拓屬於各行、各業、各個性向的長青專屬網絡藍圖，擁有相同興趣或地區鄰近的高齡使用者在疫情趨緩後，可以進行線下聚會，交流情感，書寫人生新篇章。 3. 社群留言板功能，使用者可以互相交流日常或時事議題。 4. 結合宗教系統，每日可擲茭求籤、並與各大宗教場所合作，線上模擬插香、詩歌敬拜，讓不便外出的長青信徒也可以擁有心靈上的寄託。

編號 T0571 逐家做伙來 (主題組)

我認為想要使高齡長者有想要參與社會活動的話，可以創辦一間高齡福利社，店名就叫，「逐家做伙來」充滿直白的鄉土味，有吸引人們的目光和想踏入這間店的念頭，這間店裡面有販賣南北雜貨、五穀雜糧和新鮮的蔬菜水果和雞蛋，每個月舉辦一次高齡玩抽獎，只要上個月有來購買任一商品且填寫資料或報會員電話結帳即可參加抽獎，由店長親自在店內抽中得獎人，並開放所有鄉親前來見證觀看，而這間店的店長和店員皆由高齡者擔任，

而徵才時即是主打高齡者大家一起來，而福利社遍佈在社區裡，也讓社區裡的高齡者有想要踏出家門來福利社聊天、採買的想法，且高齡者只要加入會員購買商店裡的商品皆可以打 95 折，讓高齡者享有社會福利。

編號 T0616 森活雙星社區旅遊導覽老少配(主題組)

長者生命可以再次激起浪花，改變社區對弱勢團體的印象製造雙星雙贏在台北市大安森林公園附近的民炤里社區，有非常棒的社區藏寶圖，星奇兒和銀髮長輩老少攜手，帶領大家到社區來旅讀尋寶趣。社區長者有豐富的生命經驗，他們喜歡反覆倒帶的說書人，自閉症孩子需要重複學習的聽講者，兩者像咖啡與牛奶調配出人間最香醇的好滋味，互相學習增長智慧不退化。熟悉社區廣闊蒼鬱的森林，長者是最好的故事導覽員，和自閉症孩子的互動成為最佳的拍檔，自信健康展現在長者的笑容裡，歡迎大家一起來到首都最美麗的森林綠肺社區健康小旅行，感染老少配的幸福感。執行:雙星共好導覽社區訓練課程推動:「社區森活雙星小旅行」，讓長輩和自閉兒帶領大家一起在森活社區旅遊台北市大安區民炤里社區。

編號 T0639 高齡旅遊團 (主題組)

隨著高齡化人口增加，有些老人家沒有人照顧，就會整天待在家，甚至大多數高齡者連想出門的機會都沒有。但還是有少數高齡者會想要趁著自己身體健康的時候去幾個自己想去的國家旅行。因為新冠疫情的關係，沒有辦法如期出國，想說可以辦一些國內旅遊，讓高齡者親自與年輕人規劃行程，不僅可以促進高齡者與年輕人的交流，甚至不用出國也能享受到旅行的樂趣，以後回憶起來也是挺開心的。。

編號 T0681 時間雜貨店-不賣雜貨 賣夢想(主題組)

近幾年興起時間銀行的概念，透過服務別人賺取時間(貨幣)，當未來自己有需求便可用賺取的時間來請別人服務。同時，近年與阿公阿嬤聊天的過程中，聽到了許許多多長輩們未完成的夢想，如：穿婚紗走紅毯、環島、開店等，但往往這些都需要經費執行。若我們將時間銀行與圓夢計畫結合，長輩們先與時間雜貨店討論想完成的夢想，並與時間雜貨店討論合理的服務時間，透過累積服務，來換取圓夢的機會。同時，時間雜貨店也擔任媒合平台，與不同單位合作，媒合專業人力與服務需求者，達到供需平衡。時間雜貨店服務種類多元，鼓勵長輩們發揮自己的功能，繼續貢獻自己的能力、體力甚至腦力，增加長輩們的公共參與機會，也有機會實現夢想，朝向樂齡世代。

貳、開放組

編號 P0029 哇嘎你共！

疫情下悶在家中總是讓人發慌？想要找個人聊天？社交活動停滯不前，該怎麼辦才好？這裡有個好選擇——podcast。現今社會網際網路發達，帶動了各種多樣化的娛樂產業，其中 podcast 尤為盛行，一支手機便能擴展至全世界。「哇嘎你共！」構想即是創立一個 podcast 頻道，並邀請各地的長輩們擔任嘉賓，分享他們的生命歷程，題材不限，可以說故事、唱歌，甚至是純聊天！對於長輩們來說是閒暇之餘的休閒娛樂，而觀眾也可以跟長輩們互動，藉由留言功能互相交流彼此的經驗以達到兩全其美的效果。全程僅僅需要一支手機，設備簡單容易實施，且距離不受限制，能與各地連結對話、錄製節目，打發時間的同時也能夠學習新知。。

編號 P0030 長輩 X 移工 – 文化生活接軌課程

長輩，是社會上重要的智慧傳遞者，對這塊土地有很多的認識與熱情。移工，則是社會上重要的勞動力來源，透過仲介公司安排，來到這陌生國度，對這裡的風俗民情一無所知，甚至可能只會幾句中文而已。「長輩 X 移工-文化生活接軌課程」計畫透過長輩設計接軌課程，讓外籍移工快速融入社會、減少隔閡，在家庭照護職場上能得心應手。課程包括：實用閩客語教學、宗教文化知識、飲食烹飪實務等。長輩透過課程安排參與，培養思考能力，在協助移工的同時找尋自我價值、從中獲得成就感。此外，與移工互動能互相認識彼此文化、拓展國際視野，並學會尊重接納不同文化的差異，創造社會包容友善價值。長輩與移工雙向溝通連結、攜手創造雙贏是本計畫目的。

編號 P0049 雲中信-回憶臍帶血

根據台灣失智症協會相關數據推估台灣每 80 人就會有 1 人失智，也就是每個人在未來失智的機率比中樂透還高，而「雲中信」(回憶臍帶血) 的構想就是「預寫一封信寄給未來可能失智的自己」，一方面可以「超前部署」為自己留下這輩子不想忘記的人、事、物，或是喜歡什麼、不喜歡什麼的記錄，另一方面也可事先完成自己的「人生履歷表」，做為將來自己萬一失智後，兒女或醫護照護生活起居的依據，並且在完成撰寫後，上傳到專門保存「雲中信」的「回憶臍帶血」雲端系統，並可「定期」和「隨時」更新「雲中信」內容，然後，比照「瓶中信」的概念，在事先預定「失智」、「失事」與「往生」三種時機，由指定的親人輸入密碼下載開啟。

編號 P0104 U-Recipe

Unfinished Recipe 未完成的食譜：愛料理的阿婆，讓我從小在香氣四溢的飯桌上長大，酸酸甜甜的豬腸炒薑絲、口齒留香的酸菜炆豬肚和炆燻肉，小時候應該不只我天真的告訴家中的長輩說：你們教我這怎麼煮好不好！得到的回憶多數是：「你還太小了」。隨著時間的消逝，我忘記口中那份恰到好處的香氣，只記得上次去醫院探訪已無力氣和意識自己舉起筷子和說話的阿婆，她已經從家裡的廚房退休了，而我心中只有滿滿的懊悔，我長大了但您變小了。希望 U-Recipe 可以抹去未來年輕人的後悔，這是一個老少皆宜的 App：觀看區：透過自願報名方式或由團隊邀請愛料理的長輩們（例如獨居老人）協助拍攝，請他們分享一道喜愛的私房料理，長輩家人們願意協助也可自行拍攝，審核通過影片將放置觀看區。

編號 P0152 yo 屋鑑賞者

橘世代曾縱橫職場多年累積各類經驗後，慢慢的也終將面臨退休的狀況，如何繼續度過人生下半場？可從改善居家生活開始。“家”是人類生活的重心，歲月的流逝改變家庭人口結構（兒女外移），年長者住宅人口簡單，時間變多可以學習開始重新認識居住環境，讓自己活得更加自由自在。透過"yo 屋鑑賞者"社群軟體設計五大單元逐步實踐未來人生 1.賞屋開眼界:安排參訪豪宅、綠建築、智能宅。 2.認識社區大小事:社區環境巡禮、鄰里長辦公室參訪。 3.傢俱鑑賞:選擇合適年長者使用的設計款傢俱。 4.改善居住環境:自己動手斷捨離簡化住家。 5.成果分享:上傳改造成果心得交流學習。

編號 P0292 「掌」握人生—高齡者傳統布袋戲表演

傳統布袋戲是台灣最具有濃厚本土特色的表演藝術，豐富的文化背景，對高齡者而言不單是共同回憶，而且是珍貴的過去時光，藉由在校園舉辦「布袋戲表演活動」，帶領長輩及學生們穿越時空隧道，享受有趣的布袋戲天地。從電視到手機影音收視的新技術快速發展，年輕人對於傳統布袋戲的認識也越來越少，透過傳統布袋戲演出，讓長輩們重溫過往記憶，並利用操作戲偶訓練手眼協調，更可利用這樣的機會推廣簡易活力操、拒菸反毒等議題，可謂一舉多得。透過在校園推廣布袋戲，不僅重新連結長輩們生命經驗，也增添其生活樂趣，防止身體機能退化，期盼長輩們都可以陶醉在傳統文化的藝術盛宴之中。

編號 P0298 我是你的老天使！

此點子發想於早期小天使與小主人的活動。由養老院的老人擔任小天使，並讓每個老人認領一位育幼院的兒童，用手寫書信的方式對兒童進行每週的問候與關心。此活動不但能夠讓老人專注做事，維持身心健康，亦可使兒童獲得滿滿的愛與關懷，促使他們建立良好的連結，達到陪伴彼此的效果。此點子的進行方式為讓老人手寫書信，並每週寄信至育幼院一次，為期半年，在這段期間兒童也能夠回信給老人。而小天使的任務為關心小主人的狀

況或是完成小主人的心願，所以老人在這段期間需去探知兒童的心聲或是需求，以調整書寫的內容。活動的最後一日將舉行相見歡，小天使與小主人需各自準備一份禮物，並於相認時互送對方禮物，亦可在此時說出自己的感謝。

編號 P0313 我是在地人，跟著 Ina 的樹去旅行

花蓮光復鄉是阿美族人的聚居地，而漫步在光復部落中，可以見到的植物，都與阿美族人有很深的連結。無論是作為地界的「麵包樹」、有薪傳意義的「毛柿」、珍稀的「番龍眼」、或是作為臺灣連理枝「檳榔」，都有深度的文化象徵意涵。透過邀約有樹的族人，讓樹的點、線、面深度探索部落，做為旅遊分享的起點。除了發揚阿美族人的非物質生活文化，更希望從樹與部落的生活遺跡有系統地的數位化，請部落長輩重新整理這些即將被遺忘的生活細節。我們邀約家中長輩講故事、唱歌謠、烹美食、揚文化，一方面讓拜訪光復的遊客有深度的地體驗在地文化外，二方面讓部落有機會在後疫情時代，提供部落青銀共創的環境，讓老少共同興發創造力。

編號 P0379 重返青春-職業體驗館

有許多年長者有著夢想但年輕時卻來不及實現，或因為某些原因而無法實現。曾經『BabyBoss 職業體驗任意城』讓兒童體驗各項職業發掘興趣，那對於長者的夢想，希望能創造一個為年長者圓夢及體驗、學習及探索的專屬環境。館內設有多項職業體驗，例如：老師、學生、警察、電視主播、披薩師父等，可以滿足有著不同興趣及夢想的年長者，年長者的兒女也可以一同參與各項體驗，藉此增進家人之間的情感。對於行動不便的長者，也可以設立簡單的靜態活動，例如：刺繡、塗鴉 DIY、桌遊等。

編號 P0461 長青電台

結合近期很流行的 SPOTIFY 串流媒體，它裡面有 podcast，就是現在的網路電台，電台對於長輩來說是熟悉的形式，在以前網路還不發達的時候很多長輩都是聽電台，但他們可能不了解電台也有新形式，藉由委託 podcaster 邀請一些有特別經歷的長者，來聊聊自己一些特別的人生經歷，或是讓長輩抒發自己的心事，也可以請長輩來教大家說台語，讓年輕人可以直接透過網路接觸到台語這個母語。

編號 P0462 銀髮築夢 ~ 青年力行

隨著年齡的高漲夢想也離自己越來越遠，而夢想是支持自己的動力之一，卻因為年齡以及沒有共同夢想而止步，藉此想募集各種夢想的銀髮族與年輕人，將有相同夢想的人們集合起來，一同時現夢想，藉由年輕人的行動力更能加強夢想的實踐。第一階段將開放表單進行填寫，由我方進行媒合配對，可提供場所給予討論，並記錄夢想實踐的過程；第二階段將開放網路平台，提供夢想者尋找志同道合的人，能開放式尋找夢想。

編號 P0539 碳治郎的氣候變遷行動

都會公園裡常見老人坐在樹下，樹，也許曾是他們兒時的好玩伴，而今除了遮蔭與陪伴，是否換我們也為樹木做些什麼呢？樹的成長為地球固下不少碳；我們一天的碳排，要用幾棵樹來抵？其實這些已可透過樹木量測推估出來，只是缺乏普遍的瞭解。希望邀請長者組成「碳治郎行動團」，經教導簡便測量方式後，從住家附近公園的樹開始，建立「都會區公園樹木固碳量」的測量資料。量樹需要抱樹、摸樹、看樹，啟發長者們的五感；量測過程有賴互助合作，為長者培養人際關係。數據成果可提供都市計畫在修樹、植樹的參考，避免不當破壞再發生，也讓固碳量具體有感地呈現出來，有助人們訂定減碳生活目標。這群碳治郎們將是氣候變遷下的行動尖兵！

編號 P0543 定存公益貝特幣

「定存公益貝特幣」，給你我年輕時服務公益的滿足感，也給了年長後可供提取受益的安全感(讓老有所養)。幸福有九字：有希望，有事做，有人愛。讓投資公益成為投資自己，成為未來的被動收益，Better for U&M。推動政府與公益平台與人力企業共同媒合所有照護長者的活動清單，架設線上公益銀行設立公益存提系統，實名制登錄公益小綠卡(服公益時數)，小紅卡(受公益時數)。在線上可看見透明的供需求公益交易(活動)市場，並設計公益白金卡，超高時數者可獲得享受免費前往各地博物館表演場和園區，並頒發「模範公民卡」，鼓勵年輕開始從事公益活動。在百工百益下，自發地定存公益，善的轉換成未來提領需求。讓公益成為全民運動，使共享公益讓人人動起來。

編號 P0563 喜洗店

臺灣曾經處在沒有洗衣機和自來水的年代，到河邊洗衣的畫面並不陌生。「洗衣」在當時是每天重要的社交活動之一，不只是洗淨衣服上的污垢，也是大家交換心情、互相幫忙的地方。喜洗店不僅提供自助洗衣機，還有小廚房、公用無障礙廁所，是屬於社區的一個現代洗衣場，在等候的時間能夠「洗衣兼聊天」的空間。社區中善於家事的長者，邀請成為排班店員提供修補、縫鈕、衣物整理分類的服務，透過日常在家事的豐富經驗，持續有機會分享過生活的能力。消費者更能以工代洗，以個人擅長的事情換取免費使用店內的服務。喜洗店也會不定時舉辦二手衣物義賣，進而回饋鄰里環境綠化，重拾一邊洗衣服一邊與人互動的「人情味」，在社區中流動進而累積社會資本。