

## 2018 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：軟體學習運用、數位科技學習、寓教桌遊、數位學伴、花甲導遊)

**文化交流：**異文化間產生鏈結，透過相互擾動，展現不同文化的特色與價值。

(以點子為例：婆媳私房菜交流、共食共耕、新銀啦啦隊)

**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：孫仔的偶像、新二代心靈導師、食育推廣、方言老師、青銀共農、有聲故事書、生活經驗傳承)

**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：安聯網系統、童玩共樂、銀髮時尚、化妝走秀、技藝交流平台、銀髮交友平台、資訊守門員)

## 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：軟體學習運用、數位科技學習、寓教桌遊、數位學伴、花甲導遊)

### 編號 1-0076 生活『不留白』，我的『酷炫拍』

在現今社會中，電腦、相機、手機已成為人們生活不可或缺的一部份，不少老年人很喜歡攝影錄像，教導他們以『我的生活』為題材，開啟老年人覺察生活的視野，亦能激勵他們學習的樂趣和動力，通過使用錄影、照像、錄音等攝影功能，記錄自己的真實生活片斷，平常就可以約家人和老友外出踏青，來增進家庭間親子關係和人際的互動，通過電腦軟體的編輯和製作成生活記錄片，自己既可以欣賞亦可分享給家人或朋友來瀏覽，在百年之後留給子女作為紀念，亦是老人們十分樂意做的事情。亦可請志工上電腦課到老人活動中心協助老人製作相冊或影片，將其生活照或出遊照製成有文字和長輩喜歡的音樂相冊後，請長輩在團體中各自分享，增進彼此的人際互動關係。

### 編號 1-0213 當愛不再當機

因壯年人口移往都市就業，鄉村人口結構老化，長者渴望的莫過於一份溫暖的陪伴及簡單的問候。而近年來科技快速發展與普及，明顯地為人類帶來不同的生活，不僅如此，在高齡社會中也逐漸成為重要的知識領域。有感於此，希望透過「長輩圖製作」，首先教導長者操作 3C 產品，再讓他們製作屬於自己獨一無二的長輩圖，使之能與世代接軌！透過長輩圖(貼圖)在手機上的使用，更加增進與晚輩之間的互動。幫助老人跟上時代的腳步，並且在回饋與互動中肯定自我，也藉此拉近與年輕一輩的距離，促進世代融合、強化長者之自尊與滿足。

### 編號 1-0564 銀髮優士伯培訓班

Youtube 是現代人接受訊息、觀看影片或是打發時間的必備良品，我們的生活常常不能沒有它，而 Youtuber 正是這樣的浪潮中出現的一種新角色、新職業，有些時刻 Youtuber 也參與在我們的文化中，甚至有可能塑造我們的文化，像是“這群人”、“冏星人”，我們就這般跟隨著自己喜愛的 Youtuber，更新他們的影片，藉此觀看他們的生活，聆聽他們的意見，然而，這樣的 Youtuber 的角色多半由年輕人代言，或許是趕不上數位化，至今仍沒有一個銀髮族在 Youtuber 頻道擔任這一角色。因此，銀髮優士伯(Youtuber)培訓班，正是因應此需求而誕生，我們期待培訓長者使用數位多媒體影音的能力，利用 Youtuber 告訴我們，他們現在的老年人的生活，或是曾經在過往發生的故事，我們期待這樣一位為銀髮族代言的 Youtuber。

### 編號 1-0642 「花甲森呼吸」—捕抓台灣之美

根據衛生福利部統計臺灣老人憂鬱比率估計約 12~13%，引起老年憂鬱的原因包括失去生活失去目標，社會互動降低，經歷退休，以及目睹親朋摯友之死亡及離去。因此藉由擴大自己的社交活動及精神支持，可減少憂鬱症產生，『花甲森呼吸』是選擇安全且合適長輩旅遊的台灣景點，聚集老年人到這些地方旅遊，讓他們享受旅遊的樂趣和與人互動之外，在旅遊的過程中，藉由大自然學習培養出『台灣之美花甲導遊』，在每次籌備活動時，徵選這群長輩擔任導遊，並在旅遊時利用手機跟相機將台灣之美拍攝下來，教導融入使用智能手機 APP 軟體，最後將參加者作品製作成冊或海報，需要時可以舉辦展覽，讓參與者能夠獲得成就感和自我肯定。

### 編號 1-0654 數位到你家，銀網大串聯

圖書館、數位機會中心等機構提供豐富的數位資源與課程，但使用者通常只侷限於鄰近居民，行動不便者及無交通工具者則無法享受資訊帶來的便利性。

本計畫期望透過數位巴士將師資與設備帶進社區中，拉近居民與數位資源的距離，學員在學習數位課程通過檢核後，會獲得數位小學士證書，可與數位巴士一同到其他社區裡協助課程進行。

每次會有四輛數位巴士同時不同地開進社區做各類數位課程教學，在教學課程結束後，指導學員進行視訊互動，讓各數位巴士的使用者連線，分享當日所學成果，亦或只是單純分享生活趣事。另外也可與大學合作進行數位學伴，大學生透過視訊指導銀髮族操作電腦平板。除增進銀髮族的社會互動及擴大交友圈之外，也可與年輕人進行交流。

### 編號 1-0775 反毒社區巡守隊

我國近年來毒品犯罪猖獗，反毒教育仍以針對青少年學生的紫錐花運動為主，然而毒品已經入侵而藏匿於社區，嚴重危害人民安居，社區反毒教育已刻不容緩。嘉南藥理大學社會工作系自 106 年 10 月起至 107 年 4 月止，在台南歸仁及高雄湖內的田尾、劉家、湖東、甲北等五個社區，總共培訓了 184 位反毒社區巡守隊員。運用社會工作專業知能，翻轉枯燥無味的傳統反毒教育，以寓教於樂方式，帶領 65 歲以上長者進行「藥，不要玩」桌遊，不僅教導長者們認識毒品症狀的危害而「反毒」，更能在熟知毒品症狀之後「識毒」，將日常社區生活變成反毒社區巡守，除了辨識吸毒者，更能串連警方構成社區反毒網，將潛藏在社區中的製毒者一舉掃除，讓社區回歸安居的幸福家園。

## 文化交流

異文化間產生鏈結，透過相互擾動，展現不同文化的特色與價值。  
(以點子為例：婆媳私房菜交流、共食共耕、新銀啦啦隊)

### 編號 1-0293 樂食共耕 Life story

隨著台灣正式步入高齡社會，使高齡者日常生活議題愈顯得重要，因此「樂食共耕 Life story」結合「都市農園」、「都市客廳」、「社區照顧體系」等相關案例。舉例來說，目前台灣少子化的趨勢使得部分校舍閒置或低度利用，然而學校的區位設置通常位於社區核心，實為凝聚社區感情非常棒的場域，假若擇定其空地進行都市農園耕作，運用社區力量帶動高齡者、新住民、新二代甚或所有居民，共同整地、耕作並在收成時齊聚享用豐碩成果，而在空餘時間邀請高齡者、新住民共同分享這些不同世代、文化的故事經驗，實能給予下一代新的生命、文化、生態教育課程，讓我們更懂得如何去尊重、友善、包容每個與我們不同背景的人，藉此達到三代同樂、社區互相關愛的和諧社會。

### 編號 1-0311 新住民 VS 樂齡長者真有力歡樂啦啦隊

台灣已步入高齡化社會，同時又是外籍移工多、文化豐富多元的移民社會，建議可以讓新住民或新住民二代與社區高齡長者們籌組「新住民 VS 樂齡長者真有力歡樂啦啦隊」，讓新住民們和高齡長者們組一支前所未有的啦啦隊，由新住民壯丁負責難度不高的舉人動作，搭配長者強而有力、合作無間的拍手節奏、整齊劃一的穩健步伐，創造台灣第一支結合新住民與高齡長者這乍聽簡直不可能的組合的歡樂啦啦隊！既可凝聚新住民與樂齡長者們的心，也可藉由團練啦啦隊時多方交流、消除長者們因年齡語言與之產生的隔閡，共造社會福祉。

### 編號 1-0496 兩個女人的江山 ~ 婆媳過新招

新住民姊妹剛嫁來台灣遇到好多生活上的適應:例如要如何學習中文和台語來跟公婆溝通，如何學習煮台灣菜來抓住先生的胃?如何唱一首歌來解思鄉愁?近期來發現好多個案因適應不良而導致離婚收場。家有一老如一寶，公婆們生活經驗超豐富，但退休後的話語在年輕族群裡來說認為他是『撈刀語』，好多知識沒地方解?私房菜好吃沒人可分享?我的台語很溜又有誰願意學?台灣風俗習慣我最清又有誰了解?如果讓這兩位新舊的女人在同一個講堂上互教語言?同一個廚房裡過新招研發新菜色?同一個舞台上用歌聲來互槓紓解壓力?您認為『兩個女人的江山 ~ 婆媳過新招』會擦出什麼火花來?歷史的一課?歷史的一刻?幫她們直播錄影放到 youtube 和臉書吧!您我共同來欣賞!

## 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：孫仔的偶像、新二代心靈導師、食育推廣、方言老師、青銀共農、有聲故事書、生活經驗傳承)

### 編號 1-0007 孫仔的偶像養成計畫

人生 70 才開始，要怎麼在退休後還能夠擁抱「安可人生」？當台灣成為高齡化社會，這是人人都會面臨的問題。

然而不論是退休者或是高齡者，都會有可能因工作抽離、空巢期，而產生喪失自我價值肯定的狀況，衡山基金會將東海大學社團引入「孫仔的偶像養成計畫」，打破年齡的圍籬，長者再度透過學習而獲得成就感，在課堂中將自己的回憶編成歌詞，彼此分享及切磋的過程更為可貴，你說嘻哈音樂只有年輕人在聽嗎？

長輩講故事只能拿老照片談回憶嗎？專為社區長輩開設的嘻哈音樂創作課，長輩們在嘻哈音樂社團學生的引導下，要寫自己的歌詞，唱自己的饒舌歌，讓他們在同輩之間與眾不同外，大概還能嚇壞眾孫仔，成為他們的偶像吧！

### 編號 1-0359 代代工作坊-高齡者與新二代的心靈對話

許多新住民因工作的緣故無法陪伴孩子，也因識字困難而無法教孩子閱讀，導致新二代在學習環境不足的條件下，無法跟上課業腳步外，也缺乏心靈陪伴。

現在的高齡者在退休後也面臨高齡孤獨或找不到生活重心的問題，因此發想培訓高齡者在課後陪伴新二代、輔導閱讀，使新二代分享不能與父母傾訴的心事，以過去自身經驗開導，捕捉孩子們最真實的心靈，成為孩子健全童年中不可或缺的角色。

本構想即希望培育高齡者成為心靈導師，透過「代代工作坊」方式，培訓高齡者對於兒童心理諮商與中文教學的能力，也讓孩子們參與工作坊進行互動，除了讓高齡者能排解孤寂外，也達到活躍老化的目的，最重要的是還有跨越世代的陪伴，與互相分享的價值。

### 編號 1-0481 老行家計畫-食育推廣

現代父母習慣幫孩子打理生活，調查顯示孩子缺乏食物觀念，導致不知食物的原型，或是取得食材卻不懂如何基本處理，加上外食比例偏高，以致營養失衡日益嚴重。早年長輩自小就須協助家中大小事務，因此上街採買、洗米燒菜已化為生活本能，本計畫構想為與政府或社區合作，從目前食育推廣方案轉型，借重長輩對食物的豐富知識，訓練他

們成為「老行家」講師團，可運用於學校校外教學課程，由「老行家」帶學童「腳踏食地」走訪食材源頭相關地點，如菜市場、農園、牧場等，亦可帶入母語教學，如客家主題可教導用客語唸菜名、烹調工具或作法等，活絡長輩的拿手絕活以及傳承概念，也藉此提升孩子的食育力。

### **編號 1-0653 高齡行不行，方言好有力**

高齡者大多有極佳的方言能力，而政府致力傳統語言的保存，因此這個計畫的核心就是「讓學齡前的孩童陪伴高齡者，同時學會用傳統語言溝通」。計畫的優點是：一、長輩可以透過小孩的天真無邪獲得陪伴；二、長輩讓兒童的方言能力從無到有，會獲得成就感。附加的好處是：一、學齡前正是語言學習的快速期，學習效果比國小的台語課程更高；二、方言因此可以被保存；三、學齡前兒童家長可以無後顧之憂更快重回職場。計畫的相應措施是：一、需要有社工和志工的協助；二、方言的學習除了透過日常接觸，還要有進度和計畫；三、只要有心學習方言者都可參加。

計畫以方言的不同有所變化，不論是台語、客語、新住民語等都能在台灣這塊多元的土地上被保留下來。

### **編號 1-0716 打果子換宿**

屏東盛產美味水果，每一顆果實都是果農的心血，他們日日夜夜的照顧只為讓大家品嚐大地的美味，但果農們漸漸老去，也漸漸無法負擔繁重的採收、包裝與買賣等工作，在採收的季節因人力不足而讓心血腐爛於土中。本人構想架設一個網站及社群專頁分享資訊，協助老農招募打工換宿的青年幫忙採收、包裝與寄送水果，也於網站中分享購買資訊與建立訂購服務，讓更多人品嚐到屏東的美味水果。個人也將協助教導老農使用網路與智慧手機發送訊息，使各種訂購與協助資訊能經由本網站發送，使網站成為青年與老農的橋樑，建立起兩個世代的聯繫。

### **編號 1-0788 有聲故事書—話當年**

爺爺奶奶一輩子的時間長流裡，歷經了各種高低起伏。若能將人生歷程的點滴薪火相傳，除能再創爺爺奶奶們的價值，讓他們不再孤單，因為能一天一天的變老是上天賦予的恩惠。基於傳承以及再創價值的精神，故設計規劃了「有聲故事書」這個活動。1. 打造一間溫馨陳列室：有椅子、茶水、綠色植物在其中，提供祖孫親友相聚陪伴的空間。2. 錄製爺爺奶奶生命中每一段精采的時光故事，搭配相關物品的展示（如：一幅畫、一張照片...等等）。3. 藉由「導覽器」或手機 QRcode 掃描，讓人自由選擇想聆聽的故事。一段故事、一份感動；一個經驗，一席傳承。「有聲故事書」的活動，勢必能獲得爺爺奶奶的肯定，也讓年輕後輩學習智慧、勇氣再造一個暖心社會。

## 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：安聯網系統、童玩共樂、銀髮時尚、化妝走秀、技藝交流平台、銀髮交友平台、資訊守門員)

### 編號 1-0040 安心在家系列-安聯網系統

本團隊深耕台南市的高齡照護服務多年，深刻了解到台南市高齡化，因此打造無年齡歧視、世代融合及對生命充滿尊重的「高齡友善環境」是當務之急的重要政策。團隊經多次討論與金華社區訪談後，歸納回應實踐場域面臨主要問題為高齡友善社區認證-缺乏居家安全監測系統。因此，本計畫團隊提出培養智慧科技照護人才，讓健康照護產業升級的「產學攜手、青銀共創之智慧照護」，與營造高齡友善社區。團隊將以照護物聯網為基底，並利用社區既有之遠距醫療照護行動系統，建置安全家庭-居家環境安全之安聯網:讓社區高齡者安心、安全與平安的即時網絡，讓本校師生與資訊產業攜手共創安聯網平台，完成建置高齡者居家安全通報系統，維護高齡者其居家安全。

### 編號 1-0125 復刻童年

現代科技快速發展的世代裡，幾乎每個人都是 3C 產品不離身。時常看到現在的小孩們都希望長輩們與他們一起使用 3C 產品，其實這樣對於長輩們是非常不好的。應該讓現在的小孩擁有童年，可以讓長輩們教導現代的孩子了解每個世代的童玩。包括如何自己製作、如何參與遊戲(例如:陀螺、筷子槍、老鼠牌、彈珠檯...)。不但可以減少現在的人遠離手機，也使長輩們有了快樂的生活。

### 編號 1-0156 做伙來做衫(台語發音)

因為老人在社會上依然有刻板印象存在，還是有人認為老人就固執不懂變通跟不上潮流等。透過流行設計師與老人一起溝通合作，這樣不僅降低社會大眾對於老人們的刻板印象，也能讓其所作服飾一同展覽給社會大眾看他們的辛苦的成果，透過服飾展覽讓大眾知道他們的作品，並讓老人們也能穿上時下流行服飾，不僅讓社會大眾了解流行不僅僅只有年輕人才懂。



### **編號 1-0484 暴力喊卡 守護【老大人】**

根據衛福部家庭暴力事件通報案件統計，老人虐待通報事件從 2010 年的 3,193 件，成長至 2016 年的 7,046 件（衛福部統計處，2017），且女性比例高於男性。面對親人對自己施暴，在「家醜不外揚」的影響下，許多老人不願意揭露或是通報，也不願意尋求官方管道的介入。若讓老人保護生活化，由社區來守護老大人的人身安全，建立社區通報與保護機制是可行的。藉著訓練社區中的店家如美髮院、柑仔店等，提高其防暴意識，對到店裡的老大人多一份關心與問候，就有機會拯救一個老大人。而紫絲帶象徵家庭暴力防治，將對【老大人】守護站的店家掛上紫絲帶，以利老大人主動尋求協助，更希望能架構起社區的【老大人】守護網，讓老人保護觀念能夠扎根在社區裡。

### **編號 1-0493 長青故事館**

設置一個社區內開放式的故事館，這個館可以由社區內的所有居民共同使用，館內將展現社區長輩的智慧與文化，藉此促進長輩間的人際交流，創造老年生活新發展，並且使長輩感受到經營故事館所帶來的成就感，也使社區居民對老年生活有新的期盼，例如：

1. 隨著各個節慶的到來，讓長輩裝飾節慶飾品，結合手工藝與傳統美食製作分享，展現各個長輩的生活背景與文化。
2. 休閒活動的辦理：歌仔戲欣賞、卡拉 OK、長輩故事分享，展現懷舊文藝與歷史傳承。
3. 利用故事館的空間結合醫療資源，定期做例行性的服務：包括老人健康檢查、牙醫、藥物諮詢，同時提供居民居家老人照護技巧。

### **編號 1-0582 老年人動手畫畫裝**

日本研究顯示化妝能預防失智症，透過打開化妝品蓋、畫眉、畫眼線等精細動作不但使長輩們握力增加也能活力腦力。

化妝不只是限於女性長輩，男性長輩也能每天坐在鏡子前，整理面容、刮鬍子、梳頭髮等。梳妝打扮不再是年輕人的權利，長輩們也能一支獨秀。

1. 化妝教學：與學校美容科結合，讓學生教導並協助長輩們如何使用化妝品及學會基礎彩妝。
2. 展現自己：與學校攝影科合作，讓長輩們展現自己的妝容，透過外拍的方式讓長輩們增加自信心，並勇於展現自己。
3. 面對鏡子微笑：每日早上完妝後看著鏡子微笑 30 秒，有助於心理上的良好建設。
4. 舉辦走秀活動：與學校一同合作舉辦，學生們為長輩化妝並與他們一同迎向紅地毯，讓長輩展現自我，增加自我認同。



### **編號 1-0607 爺奶「藝」起來——高齡技藝交流平台**

書法、編織、料理...我們身邊的長輩可能身懷技藝，卻少有管道表現、推廣。

而在網路發達的現代，若能建立高齡者專屬的線上技藝交流平台，並由家人或樂齡工作者們鼓勵、協助長輩們錄製並發布影片，對長輩來說不僅能秀出才藝、肯定自我價值，也能觀賞其他影片學習新知或培養興趣。網路平台不受時空距離限制的特性，讓長輩的休閒有更多選擇，也能認識現代的科技資訊。

技藝交流平台網站之架設，能以 Youtube 影音分享功能為基礎，並依才藝類型做分類管理。可與社大、關懷據點、日照中心等機構合作，教導長輩錄製、使用網路平台，或進一步辦理獎勵制度或競賽等，鼓勵長輩分享自己的才藝或其他休閒興趣影片。

### **編號 1-0713 點綴人生下半場——創造屬於銀髮族的交友平台**

說到交友 app，我們的第一印象是什麼？是一夥剛結識的友人三五成群，散發著青春洋溢出遊？還是距離遙遠的男女，在茫茫人海中找到了對方，將心意傳達到遙遠的彼岸？不論哪一種，交友 app 都只存在於年輕人的生活中。

事情不該這樣。現今大部分的交友 app，都貼上了「新潮」、「時尚」的標籤，像面高牆，將銀髮族們分隔在外。是時候設計一款屬於老人家們的交友 app 了！在平淡的老年生活裡開出朵花來。

適合銀髮族的交友平台應具備以下特質：

1. 簡單貼心的操作系統
2. 與 Google 地圖相互連結
3. 優先配對交集多的銀髮族

依據選擇感興趣的標籤，如「登山」、「剪紙」等，及居住地的遠近，決定匹配的順序。讓同質性高的銀髮族能在現實中一同度過時光，而非孤身一人。

### **編號 1-0873 「LINE」皮守門員**

人手一機的時代，長輩圖與各種謠言資訊在 LINE 裡四處流竄，我們該如何查證這些資訊來源呢？退休後的中高齡族群在接受這些訊息的時候，往往不假思索就馬上轉發出去，若是長輩們能夠加入非營利組織一起為這些資訊做過濾與查驗，資訊的轉發就能夠更有可信度。組織將會辦理系統性課程訓練，給予長輩們基本資訊查驗之知識概念，接受過課程考核就能夠將組織所接收到的訊息做基本資訊驗證的查證，利用長輩們零碎的閒暇時間為組織完成任務，組織內的工作以自願性為主，不要求工作時數，也沒有工作地點限制，只要有能連接網路之行動載具，就能不受時間地點限制完成查證，提高 LINE 裡不斷被轉發的訊息資訊可信度，也能提升全民網路安全性，不讓個資拉警報。