

桃園市政府社會局106年參與式預算提案計畫書

計畫名稱

提升社區志工關懷高齡老人  
之專業技能培訓計畫

案件編號：25

行政區：蘆竹區

提案者：吉祥社區發展協會

## ~圖~

圖1：本計畫實施範圍之行政區域位置關係圖	p07
圖2：各里65歲上高齡老人人口分布統計圖	p09
圖3：中秋晚會照片	p09
圖4：植樹活動照片	p09
圖5：音樂表演會照片	p09
圖6：淨山活動照片	p09
圖7：計畫進度甘特圖	p14

## ~表~

表1：本區人口數暨各年齡級距人數統計表	p08
---------------------	-----

## ~目錄~

壹、提案履歷表	p04
貳、計畫緣起	p05
參、計畫目標	p06
肆、計畫範圍	p07
伍、現況分析及計畫內容說明	p08
陸、計畫期程	p14
柒、預算經費概估	p15
捌、預期成果	p15

## ~附件~

附件1：志工培訓意願調查表	p16
附件2-1：志工課程訓練時間表	p17
附件2-2：自主能力檢測實務訓練活動時間表	p17
附件2-3：宜蘭縣羅東市樹林社區發展協會觀摩研習	p17
附件2-4：成果發表會	p17
附件3：經費概估表	p18

第二階段審議委員暨桌長意見辦理情形對照表

項次	意見內容	意見提案人	辦理情形	備註
1	經費概估表內容部分有誤，請再檢視修正	桌長	經費錯誤低估部分已重新檢視修正	請參閱計畫書第18~19頁附件3
2	研擬如何留住志工培訓人才永續服務社區方案	審議員	已擬相關因應機制	請參閱計畫書第13頁第(1~3)項
3	連結社福及衛政機關資源及轉介	審議員	已擬相關因應機制	請參閱計畫書第14頁第(5)項
4	建立服務標準 SOP 納入課程	審議員	遵示辦理	請參閱計畫書第12頁第d項
5	建議課程設計可以更活潑多元	審議員	已納入戶外觀摩研習及實務訓練等多元活潑之課程	請參閱計畫書第12頁第(二)實務運用訓練
6	志工培訓建議深入家庭	審議員	已擬相關因應機制	請參閱計畫書第14頁第(4)項
7	安全急救課程建議朝證照取得方向規劃	審議員	遵示辦理	請參閱計畫書第11頁第(3)項

## 壹、提案履歷表

桃園市政府社會局106年參與式預算提案履歷表	
提案名稱	提升社區志工關懷高齡老人之專業技能培訓計畫
提案單位	吉祥社區發展協會、長壽社區發展協會、南榮社區發展協會
聯絡人	游建忠、陳永定
聯絡地址	桃園市蘆竹區吉林路 111-1 號 14 樓
連絡電話	0939-264626(游)、0911-573972(陳)
電子郵件	jamescyu@ms48.hinet.net(游)、ting521002@gmail.com(陳)
協助專業規劃師	
協助機關代表	
預算概估	46 萬 2,900 元
提案要旨	<p>✧計畫範圍：吉祥里、長壽里及南榮里等 3 社區。</p> <p>✧環境現況與課題：上開社區 65 歲以上高齡老人合計 1,098 人，占總人口數 7.2%。為落實關懷高齡老人生活品質，有待提升志工專業技能，始能滿足需求。</p> <p>✧計畫目標：1. 提升社區志工專業技能；2. 提升高齡老人居家生活品質及安全知能；3. 預做未來長照社工之養成教育。</p> <p>✧計畫主題：1. 聘請專業師資授予社區志工有關自主能力檢測、居家安全照護、安全急救及用藥安全認知等四項專業技能課程；2. 辦理自主能力檢測實務訓練；3. 建立圖書庫。</p> <p>✧社區對象及公共效益：實施對象為所屬社區之自願志工。預期透過培訓，除可提升關懷高齡老人的服務品質外，亦可強化技能，降低高齡老人經常面臨的用藥問題、居家的環境危險、猝死機率或因機能退化所衍生出各類風險因子，以期減輕家庭及社會醫療負擔。</p>
備註	

## 貳、計畫緣起

放眼人口老化問題，如何營造以「在地」的服務，滿足「在地」人的需求；以「服務」取代「照顧」，讓高齡者得以延長留住社區的時間。準此，藉由提升志工技能，優化服務品質，滿足高齡者需求，成就上述期待，即是本計畫的出發點。

高齡老人問題也出現在吉祥里、長壽里及南榮里等社區（下稱本區）。依據蘆竹區戶政事務所 106 年 1 月底統計資料，本區 65 歲以上高齡老人合計 1,098 人，所占比例約本區總人口數(15,362 人)的 7.2%。本區藉由各項關懷活動觀察發現，在目前的工業社會中常見雙薪家庭往往受限職場工作，卻疏忽家中高齡老者的需求及照護，以致加速老人凋零，衍生諸多家庭與社會問題。老人潛在的健康問題如未能及時判知、治療，不僅衝擊家庭的和諧，也加重國家、社會與家庭的成本負擔。

又觀察本區現行關懷老人的各項活動內容，以「社區照顧關懷據點」最為人樂道。上揭關懷據點係由有意願的村里辦公處及民間團體參與設置，邀請當地民眾擔任志工，提供老人關懷訪視、電話問安、供餐、健康促進、諮詢資源轉介等項服務，讓老人願意在自己熟悉的地方走出，參加活動。本區協會曾就高齡老人經常性發生的問題、關懷據點服務的內容及擔任服務志工本身所具專長技能等三方面加以檢視，發覺本區高齡者對於志工的服務需求以輔導「自主能力檢測」、「用藥安全認知」、「居家安全照護」及「安全急救」等項目最為迫切。

探討目前本區所屬志工團隊，多數志工對於上述高齡者的需求所需具備基礎技能仍有待提升。鑒此，為落實以「服務」取代「照顧」，達成「在地老化」之策略，爰提本計畫，期許藉由課程培訓，提升志工技能與服務品質，滿足高齡老人服務需求，促進其身心健康，打造更安全無慮的在地生活圈。

## 參、計畫目標

「提升社區志工關懷高齡老人之專業技能培訓計畫」係針對本區高齡者需求，聘請專業師資授予社區志工有關自主能力檢測、用藥安全認知、安全急救及居家安全照護等項課程，其目標有三：

### 一、提升社區志工專業技能：

技能（Skill），泛指有別於天賦，必須耗費時間經由學習、訓練或工作經驗，才能獲得的能力。通常也會將技術涵蓋在「專業技能」之內。志工從事關懷高齡老人已不單單著重在勞力的分擔或噓寒問暖的層面而已。對於高齡者如何預知自身面臨的生理機能退化或避免居家環境潛在的危險或其親友如何排除高齡老者突如其來的緊急救護問題，本計畫將透過相關訓練提升服務志工的專業技能，進而協助及輔導高齡老人本身及其眷屬，建立更廣更綿密的關懷體制。至於課程項目安排，本區將滾動檢討調整，以符所需。

### 二、提升高齡老人居家生活安全及安全知能：

承上開專業培訓之後，本會志工將透過「社區照顧關懷據點」或各類活動安排，將所學專業應用於高齡老人關懷系列，除教導類似用藥安全、居家安全等知能外，也將針對每位輔導個案情況及成果予以紀錄分析，如有異常即可及時照會其家屬預先防範或改善，得以提升居家安全及知能水準。

### 三、預做未來長照社工之養成教育：

「長期照顧服務法」即將上路，除了經費問題外，人力資源的挹注也是棘手課題之一。鑒此，本計畫期許透過培訓，一來可開展現有高齡者關懷服務；二來針對未來有意投入長照社工行列之志工，亦可作為養成訓練；再者，透過專業技能提升減緩高齡老人凋零，亦具舒緩長照人力不足之助益。

## 肆、計畫範圍

本計畫實施範疇以吉祥社區發展協會、長壽社區發展協會及南榮社區發展協會為主，三者之行政區域位置關係圖如下圖 1 所示。

本計畫實施對象則以上開社區自願擔任志工者為培訓對象。至志工培訓人數，本區已設計「提升社區志工關懷高齡老人之專業技能培訓計畫~志工培訓意願調查表~(請參閱附件 1)」進行調查。



圖 1：本計畫實施範圍之行政區域位置關係圖

## 伍、現況分析及計畫內容說明

### 一、現況分析

依據蘆竹區戶政事務所 106 年 1 月底統計資料，吉祥里、長壽里及南榮里總人口數共 15,362 人(如表 1 所示)，其中 65 歲以上高齡老人合計 1,098 人(吉祥里 4,491 人、長壽里 7,045 人、南榮里 3,826 人；如圖 2 所示)，占本區總人口數 7.2%。

本區目前已設「社區照顧關懷據點」者計有南榮社區發展協會乙處，吉祥及長壽社區發展協會刻正籌設中。

針對 65 歲高齡老人之關懷活動除上開關懷據點定期進行關懷訪視、電話問安、供餐健康促進及諮詢資源轉介等活動之外，其他則以辦理戶外活動鼓勵社區居民扶老攜幼走出戶外為目的(如圖 3~圖 6 所示)。本區具有活動中心場地，舉辦各項室內活動均無問題。

表 1：本區人口數暨各年齡級距人數統計表

年齡級距	南榮里	吉祥里	長壽里	年齡級距人數小計
0~4	197	263	362	822
5~9	180	360	523	1,063
10~14	205	335	599	1,139
15~19	259	378	629	1,266
20~24	290	262	491	1,043
25~29	263	198	336	797
29~34	296	207	385	888
35~39	390	339	661	1,390
40~44	294	510	752	1,556
45~49	320	466	739	1,525
50~54	301	382	588	1,271
55~59	251	248	346	845
60~64	234	196	229	659
65~69	174	141	159	474
70~74	68	86	106	260
75~79	51	59	71	181
80~84	23	39	31	93
85~89	23	11	25	59
90~94	5	9	8	22
95~99	2	2	4	8
100 歲以上	0	0	1	1
<b>合計</b>	<b>3,826</b>	<b>4,491</b>	<b>7,045</b>	<b>15,362</b>

資料來源：桃園市蘆竹區戶政事務所；本計畫統計



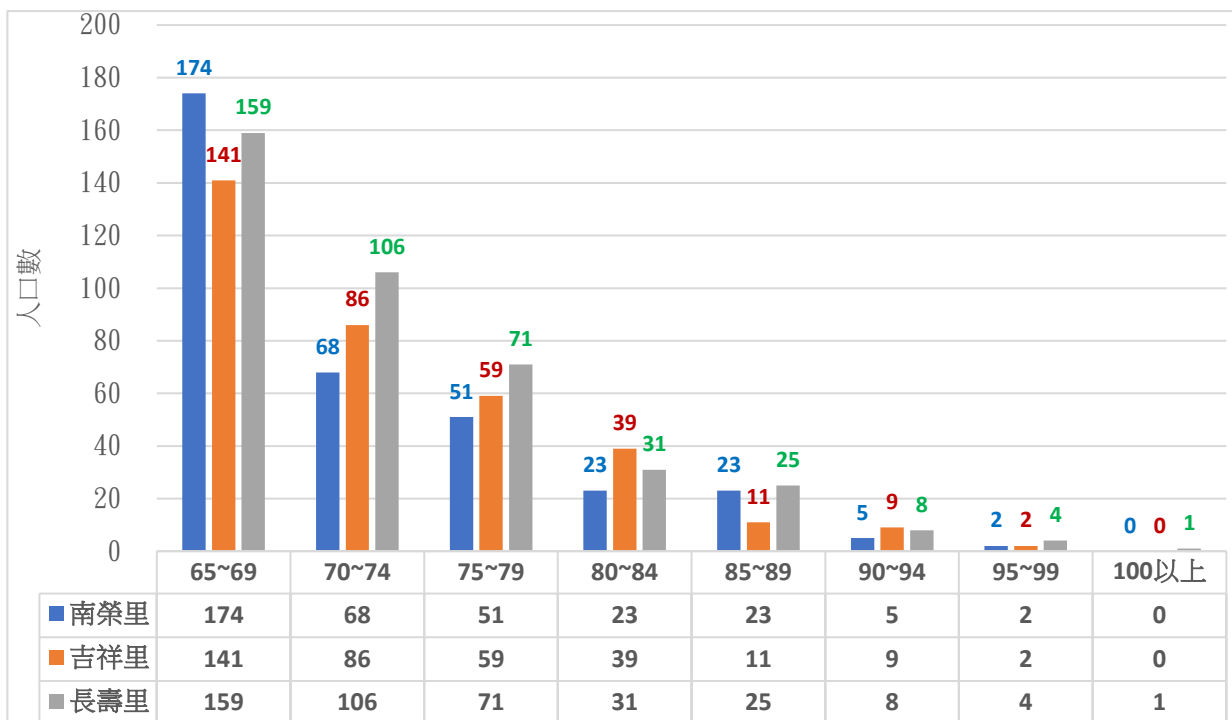


圖 2：各里 65 歲以上高齡老人人口分布統計圖  
資料來源：桃園市蘆竹區戶政事務所；本計畫統計



圖 3：中秋晚會



圖 4：植樹活動



圖 5：音樂表演會



圖 6：淨山活動

## 二、計畫內容

本計畫內容分為「理論授課」、「實務運用操作」及「建立圖書庫」等三大項：

(一) **理論授課**：以建立服務志工相關專業理論基礎為目標。

1. 課程內容：共計 4 項課程，基於學員均需親自模擬操作，為考量學習效果擬分 2 梯次辦理，每梯次 20 節課程，30 名學員。主要課程如下：

(1) **自主能力檢測課程**：

老人體適能，又稱功能性體適能 (Functional Fitness)，係指讓老年人擁有自我照顧，並增進良好生活品質所必要的健康體適能。銀髮族體能衰退的變化，是影響死亡率最大的預測因子，而小幅度的體能改進則可顯著降低死亡危險 (Gretebeck, Black, Blue, Glickman, Huston & Gretebeck, (2007) )。構成老年人功能性體適能的要素有：肌力、肌耐力、心肺耐力、身體柔軟度、平衡能力、協調能力、反應時間與身體組成八大要素；原則上老人功能性體適能係屬於一般成人健康體適能的延伸 (牟鍾福，2010)。基上，為能適時替高齡者進行相關體能檢測，擬聘國立體育大學運動保健學系蔡教授授予相關課程，其教學內容含實際操作共 8 節課(每節課含休息計 60 分鐘，下同)，科目如下：

- a. 坐姿前彎：測驗目的為評估受試者的下肢柔軟度。
- b. 後背伸展：測驗目的為評估受試者的上肢柔軟度。
- c. 30 秒椅子坐立：測量目的為評估受試者的下肢肌力。
- d. 30 秒啞鈴屈臂：測量目的為評估受試者上肢肌力。
- e. 開眼單足立：測量目的為評估受試者的靜態平衡能力。
- f. 八英尺站走：測量目的為評估受試者的敏捷性。
- g. 兩分鐘原地抬膝：測驗目的為評估受試者的心肺適能。
- h. 功能性體適能評量總分之計算。

(2) **用藥安全認知課程**：

依據美國人口研究機構「人口資料局」(Population Reference Bureau) 2012 年最新世界人口資料顯示，臺灣 65 歲以上人口占整個社會人口 11%，符合世界衛生組織定義中的高齡化社會。

據統計，臺灣有近六成的老年人同時罹患三種以上慢性疾病，因為用藥種類繁多、頻次複雜，使其成為用藥問題的高危險群。老化是一種與年齡相關的生理機能轉變，它是連續性的變化，而不是發生於某個特定的年齡切點；老化代表維持身體有效率運作的平衡機制被破壞，其中，以心血管系統及神經系統最容易受到影響。於是，適用於大多數年輕族群的藥物種類或劑量便有可能加重老年人身體的負擔，甚或造成傷害；一旦傷害產生，脆弱的生理機能也有礙於復原。鑒上，為增進高齡者對用藥安全認知，擬聘高雄醫學院畢業，現任大樹連鎖藥局資深店長林講師授課。課程安排計 3 節課，科目如下：

- a. 用藥常見問題。
- b. 正確用藥五大核心。
- c. 三高族群用藥常見問題與注意事項。
- d. 正確保健。

**(3) 安全急救訓練課程：**

CPR 心肺復甦術是一般人最熟悉也是最基礎的急救訓練課程，本計畫在 CPR 的標準課程中，還會教授 FBAO(Foreign Body Airway Obstruction)呼吸道異物梗塞的緊急處理，以及 AED(自動體外電擊器)之使用。根據統計，在心臟及呼吸停止之狀態，人之腦細胞於四分鐘時開始死亡，於十分鐘後幾乎無法挽回腦死的悲劇。如果沒有及時的救助，即使送到醫院救回生命，也可能成為植物人或留下永久性的障礙。但以目前 119 緊急救護的速度而言，從家人通報到救護人員抵達，許多時候要在四分鐘內是非常困難的。一旦您的至親好友須要緊急救助而您卻慌亂不知所措，導致急救的黃金時間一分一秒流失甚至最後造成永久性的傷害，不免令人遺憾。也因此人人都應具備 CPR 的技能，並且有能力、有信心正確的執行，因為最有機會救助的，往往就是您最親近的人。標準的 CPR 課程須時 4 小時，包含課堂講解、實地操作演練以及筆試/術科測驗。通過者發給「臺灣急救教育推廣與諮詢中心」認證之證書，效期兩年。擬聘資深講師授課。課程包含示範教學、實地操作演練及筆試/術科測驗共 6 節課，科目如下：

- a. CPR 訓練(心肺復甦術)。

- b. AED 操作訓練(自動體外心臟除顫器訓練)。
- c. 哈姆立克急救法。
- d. 安全急救施作標準作業(SOP)流程。

#### (4) 居家安全照護課程：

誰都希望，自己能夠住在熟悉的環境中，頤養天年。但根據調查，老人最常發生意外的地點，竟然是在家中。老人家不論是因為老化，造成身體功能的退化；或是因為慢性病、疾病的關係，如糖尿病、中風等，都會造成在家中日常生活的不便。因此，居家環境的安全空間設計，對老人家來說，是相當重要的。那甚麼是無障礙空間的設計？我們必須考量，老人家平時日常生活要做哪些事？這些事是否需要協助？再來考量有哪些硬體設施，可以協助老人家完成這些事。基於上述分析，擬聘桃園市物理治療公會陳講師授與未來服務志工有關這方面的知能及技術，以利未來能具體服務高齡者。本課程安排計有 3 節課，科目如下：

- a. 老人防跌及防滑。
- b. 安全省力轉移位實務操作課程。
- c. 安全照護的重要性與作法。

2. 授課對象：以社區志工為主，衡酌經費預算，招訓人數暫以 60 人為限，分兩梯次辦理，每梯次上課人數 30 人。倘參訓人數如有不足則開放其他社區志工參訓。
3. 授課地點：以羊稠活動中心為主，南崁國小為輔。

#### (二) 實務運用操作：

為讓培訓志工能將理論與實務接合為一，而且促進訓練活潑與多元化，本計畫繼理論課程結束之後，隨即規劃以下課程活動內容(模擬訓練、自主能力檢測實務訓練及觀摩研習等課程)，將學習環境自室內延伸至室外，藉由情境轉變，進而提升志工學習熱情及效率。

##### 1. 模擬訓練：

培訓學員於理論課程期間，經講師指導後，親自進行相關操作，例如閉眼平衡感、肌力測試、心肺測試等並佐以有關 CPR 及 AED 等儀器之模擬訓練。

## 2. 自主能力檢測實務訓練：

- (1) 辦理自主能力檢測實務訓練活動：
- (2) 安排志工親自進行高齡老人自主能力檢測作業，並由講師及助教在旁指導。志工對於檢測結果進行紀錄。
- (3) 活動人數預定 100 人。
- (4) 活動時間為期 1 天。
- (5) 地點為南榮社區關懷據點。

## 3. 前往績優社區觀摩研習：

- (1) 志工參加資格須完成本培訓課程者。
- (2) 參訪人數 80 人。
- (3) 活動行程 1 天。
- (4) 地點為宜蘭縣羅東市樹林社區。

### (三) 建立圖書庫：

蒐集相關書籍，作為志工日常充電平台。鑒於本區缺乏有關高齡老人照護等相關書籍提供志工閱覽，為擴展志工技能認知，本計畫將採購相關書籍，並於協會辦公室成立圖書庫，得以提供志工及里民借閱。

為讓上述受過專業培訓之志工人能過永續服務社區與深入家庭，並透過連結目前政府已設的相關老人福利及衛生機構，讓本計畫由點至面，發揮最大效益，本計畫規劃以下因應機制：

- (1) 篩選培訓志工對象：為養成及凝聚志工向心力，落實以「在地」服務「在地」人需求的目標，本計畫所招募之培訓志工對象以提本計畫案轄屬三個社區之成員為限。
- (2) 成立小組編制：為讓已受訓之志工專精所學並學以致用，並成為種子老師，本計畫將依任務分別編列「自主能力檢測小組」、「安全急救小組」、「居家安全照護小組」及「用藥安全小組」等 4 組別，並由組員遴選小組長及相關幹部，建立責任制度。
- (3) 獎勵服務績優志工：針對日常表現服務績優之志工，每年將定期公開給予獎勵表揚，以提升其成就感及服務熱忱。

- (4) 不定期辦理社區大廈輔導活動：為精進志工專業技能及深入家庭服務，本計畫將配合各社區大廈管理委員會安排相關專業技能輔導與教學，俾將所授專業技能廣傳各個家庭成員，建立更綿密的服務體系。
- (5) 建立相關老人福利衛生機構之連結機制：除了在社區照顧關懷據點貼示有關本市相關老人福利衛生相關的聯絡窗口、電話及標準轉介作業流程之外，並將上開聯絡資訊印製宣傳品，分發各社區大廈公告張貼。

## 陸、計畫期程

計畫期程自 106 年 5 月至 10 月止，每月實施進度如下圖所示。至各類活動實施日期初步規劃請參閱附件 2-1 至 2-4，如有異動則會事先通告週知。

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
計畫研提	■											
計畫審查		■										
計畫前置作業			■									
課程培訓				■	■	■	■	■				
建立圖書庫					■							
自主能力檢測實務訓練								■				
羅東市樹林社區觀摩研習									■			
成果發表									■			
檢討及核銷										■		

圖 7：計畫進度甘特圖

## 柒、預算經費概估

本計畫概估經費為新台幣 46 萬 2,900 元整。其中培訓課程項目 21 萬 4,700(約占總經費 46.4%)、自主能力檢測實務訓練活動 5 萬 6,800 元(約占總經費 12.3%)、羅東市樹林社區觀摩研習活動 9 萬 400 元(約占總經費 19.5%)、成果發表會 6 萬 1000 元(約占總經費 13.2%)、建置圖書庫 4 萬元(約占總經費 8.6%)，詳如附件 3 所示。

## 捌、預期成果

自古明訓「工欲善其事，必先利其器」本區志工經由本計畫培訓之後，預期成果如下：

### (一) 提升關懷高齡老人的服務品質：

本區針對社區高齡老人常見問題及需求，培訓志工相關專業課程，嗣後志工在進行關懷訪視、電話訪談、送餐健康促進及各項活動之際，便可直接或間接提供高齡者進行有關自主能力檢測、用藥安全指導、居家安全輔導以及戶外活動的緊急安全救護等各項協助，對於志工以往單純扮演的勞力協助或寒暄問暖角色予以充實精進，進而提升高齡老人的服務品質。

### (二) 成就志工專業技能提升的需求：

如前所述，專業技能必須耗費時間經由學習、訓練或工作經驗，才能獲得的能力。確信透過本計畫專家授課指導與實務操作，將具體提升每位志工之專業技能並擴展其領域認知。

### (三) 促進志工服務意願：

志工服務是一個可見的助人工作，志工服務已不單是榮譽的象徵，更具產值的內涵。因此，能藉由制度化的培訓，充實志工的內在，不僅提升志工服務學習品質，落實保障被服務者權益之外，亦可奠定志工的社會地位 (social status)，與推動服務意願與動力。



附件 1：

## 提升社區志工關懷高齡老人之專業技能培訓計畫 ~ 志工培訓意願調查表 ~

敬啟者：

配合桃園市政府社會局 106 年參與式預算實施計畫，吉祥社區發展協會、長壽社區發展協會及南榮社區發展協會已於本(106)年 1 月 23 日聯合研提有關「提升社區志工關懷高齡老人之專業技能培訓計畫」一案，並獲審議員高票通過，接下來即將進入最後提案計畫書細部內容的審議階段。

統計吉祥、長壽及南榮等三里的里民超過 65 歲以上老人共 1,098 人。為促進你、我鄰里高齡老人能獲得更好的關懷服務，本計畫將安排相關實用的培訓課程，提升志工在從事關懷老人領域的專業技能，以落實協助老人真正亟需的關懷需求內涵。

本計畫培訓課程預計有「自主能力檢測」、「居家安全」、「安全急救」及「用藥安全」等相關老人切身所需的健康及安全技能課程。授課師資已洽相關專業的大學教授及持有合格證照的藥劑師、護理師及高級急救員等優良老師。期待閣下能踴躍參與此次培訓課程。為方便日後課程安排，惠請填寫下列問答。您的個人資料我們將予以保密，請放心。謝謝您的合作

1. 姓名：

2. 是否願意參加培訓課程(請勾選)：

願意(請繼續填寫 3~6 項)      不願意(可停止作答)

3. 聯絡住址：

4. 居住里別(請勾選)：吉祥里 長壽里 南榮里

5. 聯絡電話：

6. 學歷(請勾選)：博士 碩士 大(學)專 高中 其他

中華民國 106 年 2 月      日



附件 2-1：志工課程訓練時間表

第 1 梯次培訓課程表			第 2 梯次培訓課程表		
課程名稱	日期	時間	課程名稱	日期	時間
自主能力檢測-1/3	5/03	9~12	自主能力檢測-1/3	7/5	9~12
自主能力檢測-2/3	5/17	9~12	自主能力檢測-2/3	7/15	9~12
自主能力檢測-3/3	5/27	9~11	自主能力檢測-3/3	7/22	9~11
用藥安全認知	6/02	9~12	用藥安全認知	7/29	9~12
居全安全照護	6/10	9~12	居全安全照護	8/05	9~12
安全急救-1/2	6/17	9~12	安全急救-1/2	8/09	9~12
安全急救-2/2	6/30	9~12	安全急救-2/2	8/19	9~12

附件 2-2：自主能力檢測實務訓練活動時間表

日期	地點	時間	備註
8/26	南榮社區照顧關懷據點	09~12	由專任講師指導志工實際服務高齡者進行自主能力檢測作業，並將受測者之檢測結果紀錄存查。

附件 2-3：宜蘭縣羅東市樹林社區發展協會觀摩研習

日期	集合地點	出發時間	抵達時間	會務介紹	餐敘(午)	經驗分享討論	社區參觀	餐敘(晚)	返程
9/9	吉林公園	8:30	10:50	11:00~ 12:00	12:00~ 13:00	13:00~ 15:00	15:00~ 17:00	17:00~ 18:00	18:10

附件 2-4: 成果發表會

日期	開幕	主席致詞	成果報告	樂團表演	成果欣賞	專家學者指導	用餐	散會
9/23	10:00	10:00~ 10:10	10:10~ 10:30	10:30~ 10:50	10:50~ 11:30	11:30~ 12:00	12:00~ 13:00	13:00

附件 3：經費概估表

活動類別	項目	數量	單位	單價	小計	備註
培訓課程	場地布置	1	場	3,000	3,000	
	印刷費(講義)	240	份	150	36,000	150 元/份*4 份/梯次*2 梯次*30 人
	講師鐘點費(外聘)	28	小時	1,600	44,800	14 小時/梯次*2 梯次(3 講師)
	助教(外聘)	60	小時	800	48,000	30 小時/梯次*2 梯次(5 助教)
	講師鐘點費(內聘)	12	小時	800	9,600	6 小時/梯次*2 梯次(1 講師)
	助教(內聘)	12	小時	400	4,800	6 小時/梯次*2 梯次(2 助教)
	膳費(學員)	420	人次	80	33,600	30 人*7 場次/梯次*2 梯次
	膳費(志工)	70	人次	80	5,600	5 人*7 場次/梯次*2 梯次
	講師交通費	34	人次	200	6,800	憑據實報實銷(含助教 14 人次)
	志工交通費	90	人次	50	4,500	
	雜支費	1	案	6,000	6,000	
	茶水費	600	人次	20	12,000	
本項合計					214,700	
自主能力檢測實務訓練活動	場地佈置及器材租金	1	場	10,000	10,000	
	講師鐘點費(外聘)	3	小時	1,600	4,800	3 小時*1 人
	助教(外聘)	9	小時	800	7,200	3 小時*3 人
	講師交通費	4	人次	200	800	憑據實報實銷(含助教 3 人次)
	膳費	100	人	80	8,000	便當午餐
	宣傳推廣費	1	案	4,000	4,000	製作貼有桃園市政府社會局及社區發展協會字樣之宣傳品
	茶水費	200	人次	20	4,000	
	雜支費	1	式	6,000	6,000	
	材料費	1	案	12,000	12,000	租借功能性體適能測試器材 1 批
	本項合計					56,800
羅東市樹林區研習活動	交通費	2	車	12,000	24,000	租車費用
	保險	80	人	50	4,000	
	早餐	80	份	40	3,200	
	桌餐	16	桌	3,000	48,000	午餐及晚餐各 1 餐
	導覽費	1	場	2,000	2,000	(樹林社區為 105 年度榮獲衛福部評鑑為績優之社區)
	茶水費	160	人次	20	3,200	
	雜支費	1	案	6,000	6,000	
	本項合計					90,400

成果發表會	場地佈置及器材租金	1	場	20,000	20,000	
	宣傳推廣費	1	案	15,000	15,000	含外聘演員費、光碟製作費等
	出席費	5	人	2,000	10,000	邀請專家學者蒞臨指導
	膳費	100	人	80	8,000	便當午餐
	茶水費	100	人	20	2,000	
	雜支費	1	案	6,000	6,000	
	本項合計				61,000	
建置圖書庫	材料費	1	案	40,000	40,000	採購書籍
	本項合計				40,000	
全項合計					462,900	