

桃園市政府社會局106年參與式預算提案計畫書

~計畫名稱~

啟動社區老人與身障樂齡學習生活

提案者/單位：桃園市蘆竹區南興社區發展協會

協辦單位：桃園市蘆竹區營福社區發展協會

桃園市樂齡康健協會

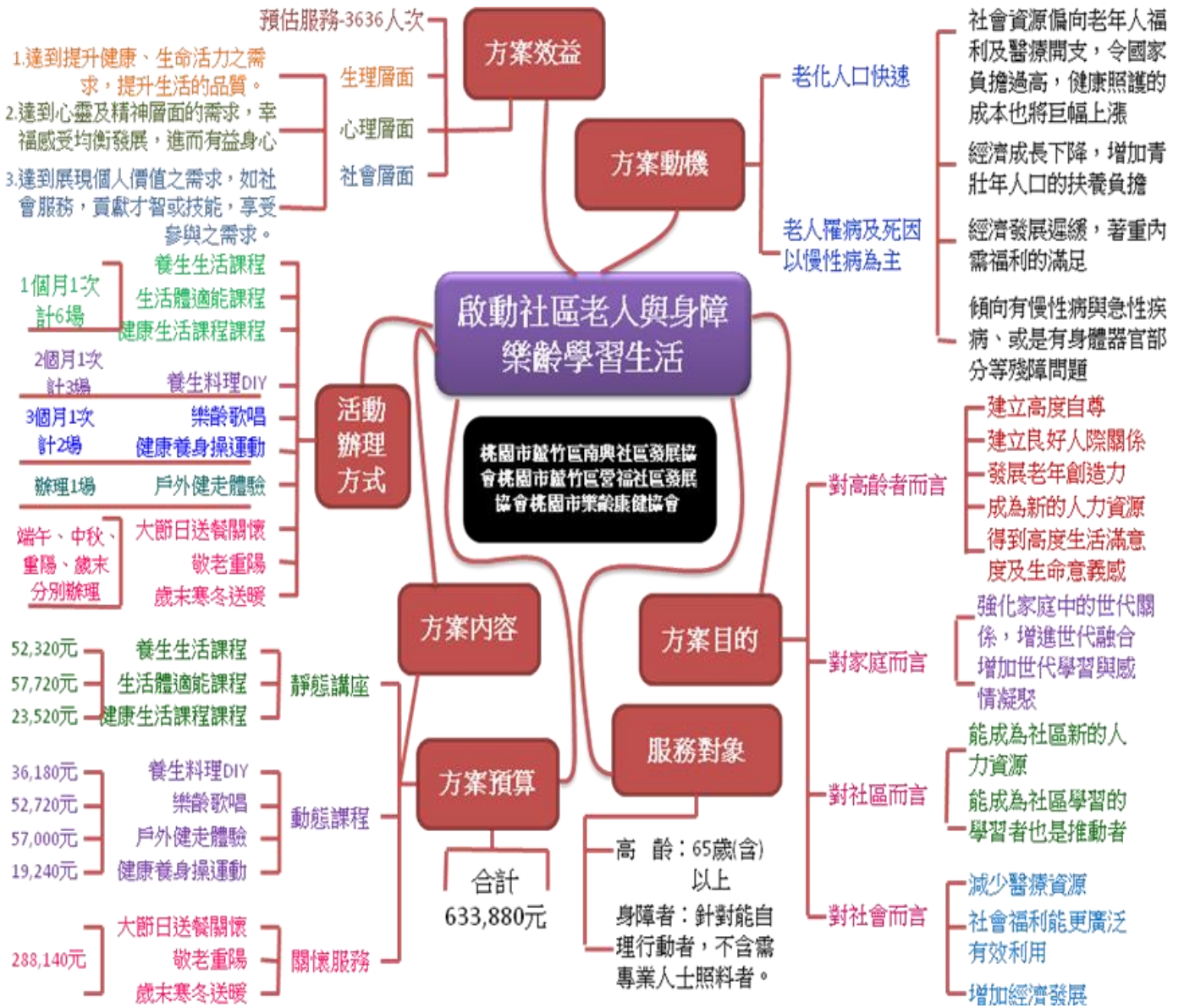
目錄

壹、 提案履歷表.....	(3)
貳、 心智圖.....	(4)
參、 審議員建議與回應.....	(5)
肆、 檢核表.....	(6)
伍、 計畫緣起.....	(7)
陸、 計畫目標.....	(11)
柒、 計畫範圍.....	(13)
捌、 現況分析及計畫內容說明.....	(14)
玖、 計畫期程.....	(16)
壹拾、 預算經費概估.....	(17)
壹拾壹、 預期成果.....	(24)

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	啟動社區老人與身障樂齡學習生活
提案單位	桃園市蘆竹區南興社區發展協會
聯絡人	總幹事-洪素香
聯絡地址	桃園市蘆竹區福昌里忠孝西路 177 號六樓
連絡電話	0931-161-275
電子郵件	a0931161275@gmail.com
協助專業規劃師	
協助機關代表	
預算概估	預估-633,880 元
提案要旨	<p>計畫範圍：蘆竹區原大南興區域含南興里、順興里、蘆興里、福興里、福昌里、及營福里。</p> <p>環境現況與課題：面臨社區高齡及身心障礙人口成長趨勢，而因場地問題社區無固定關懷據點，於資訊/源缺乏，方案推動不易，且經驗無法有效交流的困境。</p> <p>計畫目標：提供健康管理、預防保健、休閒養生，提昇高齡及身障者人際互動、社會參及自立的生活品質，並促進更多民眾投入社區服務工作。</p> <p>計畫主題：啟動社區老人與身障樂齡學習生活</p> <p>社區對象及公共效益：針對蘆竹區原大南興區域及營福里高齡(65歲以上)及身障弱勢者(針對能自理行動者，不含需專業人士照料者)。預估服務-3636人次。建立社區高齡及身障者學習體系，連續性的初級預防照顧服務，提升高齡及身障者自治精神與互助力量的發揮。建置社區互助網，永續經營發展社區關懷據點。</p>
備註	

貳、心智圖



參、審議員建議與回應

審議員建議	提案單位回應(備註修改計畫書頁面)
1.計畫範圍不夠具體	已提出計畫範圍。第 13 頁
2.身障者定義不明確	已提出計畫中的身障者定義。第 13 頁
3.服務對象數量不明確	已提出實施子內容人次。第 17~22 頁
4.實施內容期程過於單次性	已修改期程。第 16 頁
5.預算的場地經費過高	更新修改為活動中心場地，減少標準經費。 第 17~22 頁
6.預算硬體設備費用過高	已檢討修正。第 17~22 頁
7.預算人次與金額無標明	已檢討修正。第 17~22 頁
8.實施內容期程延續性不足	已更改期程次數。第 16 頁
9.志工人數無顯示出來	已提出實施子內容志工配置。第 17~22 頁
10.整體預算不明確	已整體檢討並修正。第 17~23 頁
11.關懷送餐的方式?	已具體提出關懷送餐方式。第 15 頁
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	

肆、檢核表

檢核項目	檢核結果	是	否	不適用
	檢核內容			
1	計畫書是否符合公告規定?(含字型、字型大小)			
2	是否依本府推展社會福利服務補助要點規範?			
4	計畫是否重複申請過?			
5	是否已針對重複申請案件製作經費分攤表?			
6	是否依審議員建議修改計畫?			

承辦人員：單位負責人：

伍、計畫緣起

一、依據：

桃園市政府社會局 106 年參與式預算實施計畫之聯合社區旗艦方案辦理。

二、未來環境預測：

(一)人口老化快速

1993 年，我國 65 歲以上的老年人口占總人口比率超越 7%的人口高齡化國家門檻，成為人口高齡化國家；2008 年的老年人口比率更提升至 10.43%，突顯出我國已面臨人口的年齡結構老化之問題，未來幾年因二次世界大戰後出生的嬰兒潮世代即將邁入老年期，人口老化之現象將更明顯，依據 2008 年行政院經濟建設委員會之人口中生育推估 65 歲以上人口，2028 年將達 22.5%(約每 5 人終究有 1 位老人)，之後快速上升，至 2056 年達 37.5%；其中，75 歲以上人口，將由 2008 年 103 萬人，升至 2056 年 455 萬人，其占 65 歲以上人口比率，由 2008 年的 43.1%增至 2056 年 59.7%(表一)，預估 2026 年將變成約 3.2 人負擔 1 個老人；故人口老化之因應，如何協助老人達到積極老化的目標，以及有關老年人力資源的規劃與再利用，已成為面臨人口老化問題的各國政府努力課題之一。

表一 台灣未來高齡人口趨勢

年別 (西元)	65歲以上人口				65-74歲人口 中生育推計		75歲以上人口 中生育推計	
	人數 (萬人)	占總人口(%)			人數 (萬人)	占65歲 以上人 口(%)	人數 (萬人)	占65歲 以上人 口(%)
		高生育 推計	中生育 推計	低生育 推計				
2008	239.7	10.4	10.4	10.4	136.5	57.0	103.2	43.1
2018	348.0	14.7	14.7	14.8	202.8	58.3	145.2	41.7
2028	536.1	22.3	22.5	22.7	314.7	58.7	221.5	41.3
2056	761.6	36.0	37.5	39.5	306.9	40.3	454.7	59.7

資料來源：行政院經濟建設委員會人力規劃處(2008.08)。

(二)老人罹病及死因以慢性病為主

2007 年「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」顯示，八成以上(88.7%)老人自述曾經醫師診斷至少一項慢性病，老年女性自述罹患慢性病的比率高於男性(表二)。研究發現，長者最常見的慢性病前五項分別為：高血壓

(46.67%)、白內障(42.53%)、心臟病(23.9%)、胃潰瘍或胃病(21.17%)、關節炎或風濕症(21.11%)等。又以性別比較之排次如(表三)

表二 老人自述曾經醫師診斷罹患慢性病項目數

性別、年齡		1項	2項	3項
65歲以上		88.7%	71.7%	51.3%
75歲以上		90.9%	76.8%	56.4%
男性	65歲以上	85.8%	65.6%	43.9%
	75歲以上	89.1%	71.2%	50.2%
女性	65歲以上	91.7%	77.8%	58.8%
	75歲以上	92.8%	82.8%	63.0%

註：資料來源：健康局 2007 年「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤(第六次)調查」

表三 2007 年 65 歲以上老人常見慢性病盛行率(前五項慢性病)

合計	男性	女性
1. 高血壓 46.67%	高血壓 43.34%	高血壓 50.06%
2. 白內障 42.53%	白內障 35.14%	白內障 50.03%
3. 心臟病 23.90%	心臟病 20.59%	骨質疏鬆 29.69%
4. 胃潰瘍或胃病 21.17%	胃潰瘍或胃病 20.55%	關節炎或風濕症 27.60%
5. 關節炎或風濕症 21.11%	糖尿病 16.44%	心臟病 27.26%

註：1. 樣本數：2699 人 (男性 1362 人、女性 1337 人)

2. 慢性病包括：高血壓、糖尿病、心臟病、中風、肺或呼吸道疾病(支氣管炎、肺氣腫、肺炎、肺病、氣喘)、關節炎或風濕症、胃潰瘍或胃病、肝膽疾病、髖骨骨折、白內障、腎臟疾病、痛風、脊椎骨骨刺、骨質疏鬆、癌症、高血脂、貧血等 17 項。

3. 百分比經加權處理

4. 資料來源：健康局 2007 年「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤(第六次)調查」。

而又因在高齡人口的快速增加造成健康照護的衝擊，隨著高齡及身障人口健康照護需求的增加，醫療費用節節上漲，高齡及身障者的健康問題已成為少子化、老人增加的我們所要擔憂的；「在地安養，無憂向晚」更是國人核心觀念與價值；然而，老來無憂，絕非易事，除了擔心老年有沒有足夠生活費、健康醫

療資源，就是一個人老了，身體障礙了之後會不會嚴重衰弱，生活會不會不安全，會不會被社會隔離、排除。

學者指出，對高齡及身障者提倡保健知識，不僅可降低衰老的速度或延緩傷病、殘障和死亡發生，減少社會對高齡及身障者醫療的成本的支出，並提昇老年人及身障者的生活品質，增進其生活滿意度（馬懿慈，2003）。

林金立(2008)指出德國 NRW 於 2000 年開始的一項計畫中發現，加強老人的「社會參與力」，能夠延長老人的健康壽命，而且社會參與力愈強的老人，經濟活動力也愈強，這種自發性消費力的產生，對經濟的效果比政府投入大筆資金發展「銀髮產業」或是「促進消費」還要來得更有效益。預防醫學雜誌 2008 年的一項研究，證實社交能力愈好的老人，身心機能均比同年齡的老人來得健康，能關心他人、參與社會或是學習成長的老人，致病、致殘疾病產生的時間也較其他老人來得慢；這些研究驗證了傳統的俗諺與觀念裡面常說的一句話：「活動、活動，要活就要動」。愈常出外活動、參與社會、關心他人、能長保學習心境的老人，活得健康的時間比別人還要長，醫療與照顧的使用也能夠比別人少(林金立，2008)。邱俊村(2002)也指出老人參與活動對老人有快樂、滿足、創造力、學習與身心成長的意義。

根據以上先進的文獻結果，社區高齡及身障者目前最需要的是關於其自身健康相關的保健方案，期望能藉由保健的方案，提昇高齡及身障者對疾病預防及保健的知識，透過計畫活動的參與，擴展高齡及身障者的社交範圍，並使成員增加社區活動參與的意願，期望能藉由計畫活動的參加，提升高齡及身障者的社會參與，並對其健康也是一項助益。

目前蘆竹區大南興區域各里及營福里 65 歲(含)以上人口分別為：南興里-430 人、順興里-198 人、福興里-602 人、福昌里-381 人、蘆興里-210 人、營福里-215 人，合計 2036 人有此需求。然而原大南興區域目前因場地問題，尚未開設關懷據點，在辦理老人服務身障的資源有限，方案推動不易的狀況，為了突破這種狀況，且經驗無法有效交流的困境，結合其他社區及人團的方式推動活躍老化及身障弱勢，為高齡人口及身障朋友提供一個積極的扶持環境。透過各協力社區的相關資源的連結與開發，期望能夠提供符合當地社區高齡、身障朋友無距離、無障礙且完整、連續性的初級預防照顧服務。

以高齡及身障者為主體，學習為核心，建立社區高齡及身障者學習體系，整合正規、非正規、非正式學習機會與資源，提供高齡及身障者就近學習，來提升高齡及身障者自治精神與互助力量的發揮。建置社區互助網，使社區的溫暖與關懷在社區間飛揚，促進更多民眾投入社區服務工作，加深社區認同，凝

聚在地意識，共同為自身家園營造一個優質、良好及安全的生活環境。

在社區區域內所辦理的一些歌唱班、家政班、氣功班..等活動中，我們發現社區的高齡及身障者對於希望社區增加的活動中了解他們對於欲增加的活動，所以我們設計的依據是藉由高齡及身障者表達出自己的需求，欲增加運動休閒活動、老人聯誼會、養生保健活動等等，透過和聯合社區的溝通協調，認為這是個可行且必須實行的方案。我們認為健康促進概念的概念就現階段的高齡及身障者是很迫切且需要的，故希望能夠設計出結合運動休閒活動的方案，提昇高齡健康保健知識及身障者人際互動、社會參與，透過講座、戶外運動及成員互動的過程中達到改變。

陸、計畫目標

提供健康管理、預防保健、休閒養生，提昇高齡及身障者人際互動、社會參及自立的生活品質，並促進更多民眾投入社區服務工作。

計畫目標區分為三個層面：

(1)心理層面：滿足心靈及精神層面的需求，達到自我實現或是超自我實現。

近來隨著正向心理學的發展，學者主張「成功老化」應積極提升正面的情緒與認知功能，如幸福感(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。Crompton (2009) 研究指出：人類的平均壽命因為醫療技術的進步而隨之延長，可是生活的品質似乎更為重要，活得長久遠比不上活得健康快樂，所以健康快樂並非僅止於身體之幸福感受，還涵蓋到個人之情感、心理、社交關係等，幸福感受應均衡發展，才能有益身心。

(2)生理層面：滿足提升健康、生命活力之需求，提升生活的品質。

老化的定義中，身體功能的健康被列為重要因素。降低疾病及失能的風險，可透過飲食、運動及醫療來預防、保健，是屬於個人最易控制及達到的層次，也是成功老化的第一步，可避免及預防

(3)社會層面：展現個人價值之需求，如社會服務，貢獻才智或技能，享受參與之需求。

豐富的社會支持網及良好的人際關係，對延長壽命及生活品質有很密切的關係，它不僅提供情感上的支持，也可建立老年人的自信心與價值感，讓心靈保持活躍狀態，在社會上扮演更積極有意義角色。老年人仍然可以對社會有所貢獻，並從中獲得成就感，因而應多鼓勵長者參與和學習新的工作角色。老年人可以有三種新的工作角色：

➤ 擔任良師益友：

老年人可在社區的各階段擔任其新進者的良師益友，將其經驗傳遞給年輕人。透過世代間的經驗交流與傳承，可促進世代間的了解與相融。

➤ 擔任志工：

依據先進國家老人的生活經驗，很多老年人均願意投入志工的行列，為社會善盡其個人的力量，發揮餘光餘熱。但志工的投入，需要予以作觀念的引導，以及志工知能的培養。

➤ 做為研究者：

有些老年人在以往的工作崗位上各有專長，有很多是各行各業的專家，甚至有很多就是教師，如於退休後繼續深入研究本學科和學習本科以外的知識技能，做一個真正的終身學習者，對於學習社會的發展必有所助益。

如能達到以上三個層面的課程，也符合了學習動機的課程設計，在施與教學時，給予符合高齡者及身障者的學習者特性的環境，高齡者或是身障者是社會重要人力資源，不是社會的負擔，高齡者及身障者能繼續學習且必要參與學習，有投入志工服務或參與學習的高齡者及身障者，亦証實了對身體健康比不參與者好，高齡及身障者應打破因身體機能下降不須要再學習或無法學習的迷思，繼續參與各類服務或學習性活動，必能使生活更健康，更有活力，更有尊嚴。

最重要的是營造對老人親善的高齡社區，全民都需要學習臺灣社會一向崇尚「敬老尊賢」的觀念，每年農曆九月九日訂為敬老重陽節是一般歐美國家所沒有的節日，但在工商業發達的今天，社會大眾對「敬老尊賢」的觀念已逐漸淡薄，一般人大多只注意到老化的負面，將老人視為不事生產的社會負擔，忽視其正面的價值。早在 1975 年美國老人學的權威巴特勒就提出「年齡歧視」的概念，他認為，和種族與性別歧視一樣，年齡歧視也是屬於對某一群體的偏見，而且歧視得沒有道理。「老化」主要並不是一種生理過程，而是一種社會過程或文化過程。要改變大部分人的想法，掃除迷思，

替代以有科學根據的論斷，並非易事，因為必須先把過去深植人心的想法連根拔起，就像學習新的事物，必須先拋棄過往陳舊、甚至根深蒂固的東西。因此，必須從地方培養對老化的正確觀念，透過社區活動，摒除對老年人的年齡歧視，重新喚起全民「敬老尊賢」的觀念，提倡代間了解，促進不同世代的人相互溝通與交融，營造對老人親善的普世價值。

柒、計畫範圍

社區服務的區域範圍：涵蓋蘆竹區南興里、順興里、蘆興里、福興里、福昌里、營福里



人口現況：(資料來源：蘆竹區戶政事務所)

民國106年1月底止各里人口統計表

行政區	鄰數	戶數	男	女	合計
南興里	17	2511	3077	3324	6401
順興里	12	1850	2113	2307	4420
福昌里	16	2488	3055	3346	6401
福興里	20	3753	4798	5103	9901
蘆興里	10	626	1074	992	2066
營福里	17	1415	1891	2003	3894
總計	92	12643	16008	17075	33083

服務對象含：高齡、身障者

高齡：65歲(含)以上。

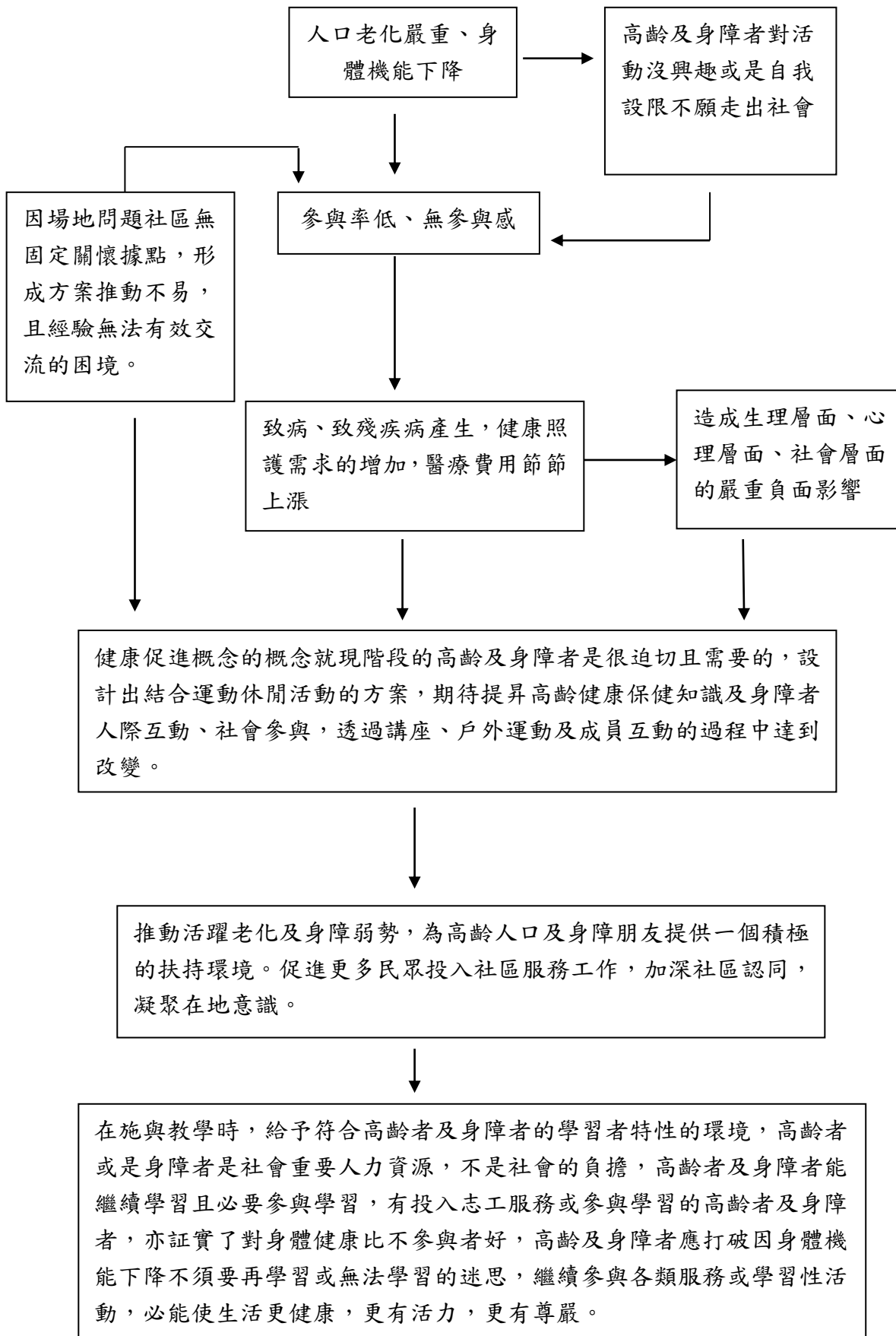
身障者：針對能自理行動者，不含需專業人士照料者。

民國106年1月底止
各里65歲(含)人口統計表

行政區	鄰數	戶數	男+女	合計
南興里	17	2511	430	430
順興里	12	1850	198	198
福昌里	16	2488	381	381
福興里	20	3753	602	602
蘆興里	10	626	210	210
營福里	17	1415	215	215
總計	92	12643	2036	2036

捌、現況分析及計畫內容說明

現況問題分析：



計畫內容說明：

推動方式：

因在高齡人口的快速增加造成健康照護的衝擊下，結合一群熱情的在地社區志工，來推動活躍老化及身障弱勢，為高齡人口及身障朋友提供一個積極的扶持環境。促進更多不同世代的民眾投入社區服務工作，加深社區認同，凝聚在地意識。

- 聯合各協辦社區志工來推動運作。
- 結合社區資源設活化樂齡學習點，提供高齡者近便性之學習服務。
- 聯繫各專家師資授課指導課程及相關知識與應用之諮詢輔導級推展。
- 成果發表，活動經驗分享討論。

計畫子內容：

一、靜態講座：

1. 養身生活課程：使社區高齡及身障者將專家所教授的知識、觀念與其生活經驗做結合、整理，並實際應用於日常生活飲食中。
2. 生活體適能課程：宣導高齡及身障者對於居家環境安全的知識與方法，讓高齡及身障者懂得『自己也可以照顧自己』。
3. 健康生活課程：提昇社區高齡及身障者對於疾病的預防保健知識與方法。

二、動態課程：

1. 養生料理DIY：推展不同適合高齡的飲食方式，透過飲食增進健康，減少或減緩對醫藥的依賴的程度或速度。
2. 健康養身操運動：可幫助高齡及身障者促進血液循環，提高深層肌肉的溫度，讓身體處於暖和的狀態，降低焦躁、壓力及疲乏。
3. 樂齡歌唱：能讓高齡及身障者心情愉快，而且能增強身體的免疫力。唱歌對人的心理健康有益，這是人們用直覺就能感受到的：它能釋放悲傷，讓人情緒變好。
4. 戶外健走體驗：除達到運動及增強其生理機能之外，更能提升高齡及身障者的健康自覺。

三、關懷服務：針對社區之獨居長者、失能老人，事先調查之二大節日送餐（端午節、中秋節）、物資及照顧需求情形，安排提供社會福利資源，或轉介適當服務。

玖、計畫期程

項次	實施內容	預定辦理期程	地點	備註
1	生活體適能課程	106年5月~10月	南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心	1個月1場
2	健康養身操運動	106年5月~10月	南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心	3個月1場
3	養身生活課程	106年5月~10月	南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心	1個月1場
4	養生料理DIY	106年5月~10月	南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心	2個月1場
5	健康生活課程	106年5月~10月	南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心	1個月1場
6	樂齡歌唱	106年5月~10月	營盤活動中心、瓦窯活動中心	3個月1場
7	戶外健走體驗	預估106年10月	五酒桶山	1場
8	關懷服務	訪視弱勢族群及二大節日送餐關懷	事前調查需求人口	
		106年10月	南興活動中心	敬老重陽
		106年11月	聯合協辦社區洽談據點中	歲末寒冬送暖
9	成果發表	106年11月	南興活動中心	

實施期程	106年	106年	106年	106年	106年	106年	106年
工作項目	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
生活體適能課程							
健康養身操運動							
養身生活課程							
養生料理DIY							
健康生活課程							
樂齡歌唱							
戶外健走體驗							
關懷服務-大年節送餐關懷							
關懷服務-敬老重陽							
關懷服務-歲末寒冬送暖							
成果發表							

壹拾、預算經費概估

1. 養身生活課程

- 學習如何運用營養飲食達到健康老化與預防保健。
- 一個月辦理一次，5月~10月，合計-6場。
- 每次時間3小時(含清潔布置的時間)
- 每場次預估服務對象30-50人，預估-300人次。
- 每場次預估志工人數-6-10人
- 活動地點-南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
場地租金	6	場	340/hr	6120	6場*3小時
文宣、印刷、文具紙筆費	6	場	1000	6000	DM海報、課程中所需紙筆
講師費	12	小時	1600	19200	6場外聘營養師或專家
教材費	300	人次	50	15000	6場課程中所需教材。
茶水費	300	人次	20	6000	
合計				52320	

2. 生活體適能課程

- 學習居家的體適能活動，建立規律的運動習慣並促進其健康。包含居家安全的知識與宣導。
- 一個月辦理一次，5月~10月，合計-6場。
- 每次時間3小時(含清潔布置的時間)
- 每場次預估服務對象30-50人次，預估-300人次。
- 每場次預估志工人數-6-10人。
- 活動地點-南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
場地租金	6	場	340/hr	6120	6場*3小時
文宣、印刷、文具紙筆費	6	場	1000	6000	DM海報、課程中所需紙筆
講師費	12	小時	800	9600	外聘醫院復健師或體適能專

					家。
教材費	300	人次	100	30000	6場課程中所需教材。
茶水費	300	人次	20	6000	
合計				57720	

3. 健康生活課程

- 日常生活保健、常見疾病的預防及自我調養。及正確的用藥知識。
- 一個月辦理一次，5月~10月，合計-6場。
- 每次時間3小時(含清潔布置的時間)
- 每場次預估服務對象30-50人次，預估-300人次。
- 每場次預估志工人數-6-10人。
- 活動地點-南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
場地租金	6	場	340/hr	6120	6場*3小時
文宣、印刷、文具紙筆費	6	場	500	3000	DM海報、課程中所需紙筆
講師費	12	小時	800元	9600	外聘醫院衛教師或內聘專家
茶水費	300	人次	20元*240人	4800	
合計				23520	

4. 養生料理DIY

- 食補養生料理操作教學。
- 二個月辦理一次，合計-3場。
- 每次時間4小時(含清潔布置的時間)
- 每場次預估服務對象20-30人次，預估-90人次。
- 每場次預估志工人數-10~15人。
- 活動地點-營盤活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
場地租金	3	場	340/hr	4080	3場*4小時
文宣印刷費	3	場	1000	3000	宣傳DM海報
講師費	12	小時	800	9600	餐飲專家

教材費	90	人次	150	13500	3場課程中所需教材。
膳費	90	人次	80	7200	午餐
茶水費	90	人次	20	1800	
合計				36180	

5. 健康養身操運動

- 毛巾操、氣功
- 三個月辦理一次，合計-2場。
- 每次時間3小時(含清潔布置的時間)
- 每場次預估服務對象30-50人次，預估-100人次。
- 每場次預估志工人數-10~15人。
- 活動地點-南興活動中心、營盤活動中心、瓦窯活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
教師費	4	小時	800	3200	指導教練
場地租金	2	場	340/hr	2040	2場*3小時
文宣印刷費	2	場	1000	2000	
茶水費	100	人次	20	2000	
教材費	100	人次	100	10000	3場課程中所需教材。
合計				19240	

6. 樂齡歌唱

- 課程設計以本土歌曲為主(國、台、原住民語歌曲)、日語歌曲及古典音樂為輔。
- 三個月辦理一次，合計-2場。
- 每次時間4小時(含清潔布置的時間)
- 每場次預估服務對象30-50人次，預估-100人次。
- 每場次預估志工人數-5-10人。
- 活動地點-營盤活動中心、瓦窯活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
場地租金	2	場	340/hr	2720	2場*4小時
文宣印刷費	2	場	800	800	

音響設備租金	2	場	20000	40000	
茶水費	100	人次	20	2000	
講師費	4	小時	1600	6400	外聘歌唱專家
膳費	100	人次	80	800	午餐
合計				52720	

7. 戶外健走體驗

- 體驗大自然芬多精
- 預估 106 年 9 月辦理一次。
- 預估行程時間 3 小時
- 每場次預估服務對象 150~200 人次，預估-200 人次。
- 每場次預估志工人數-20-30 人。
- 活動地點-蘆竹區-五酒桶山

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
文宣印刷文具 紙張費	1	場	1000	1000	
茶水費	200	人次	20	4000	
膳費	200	人次	80	16000	午餐
場地布置費	1	場	20000	20000	含紅布條、搭建 帳棚、桌椅
材料費	200	人次	80 元	16000	毛巾等
合計				57000	

8. 關懷服務-共計三項

1. 大年節送餐關懷

- 端午節、中秋節各辦理一次。
- 事前調查需求人口(順興里、南興里、蘆興里、福昌里、營福里的中低收入戶、獨居老人)，預估-70 人*2 次。
- 預估志工人數-5~10 人。

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
物資教材費	70	人次	150	10500	中秋-蛋糕
物資教材費	70	人次	150	10500	端午-粽子
合計				21000	

2. 敬老重陽

- 106 年 10 月辦理 1 次。
- 事前調查需求人口(順興里、南興里、蘆興里、福昌里、營福里的 65 歲以上長者)，預估-2036 人次。
- 時間 6 小時(含清潔布置的時間)
- 預估志工人數-15-20 人。
- 活動地點-南興活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
文宣印刷費	1	場	2000	2000	
場地租金	1	場	340/hr	2040	1 場*6 小時
茶水費	2036	人次	20	40720	
膳費	2036	人次	80	162880	午餐
材料費	1	案	40000	40000	敬老材料
合計				247640	

3. 關懷服務-歲末寒冬送暖

- 106 年 10 月辦理一次。
- 時間 5 小時(含清潔布置的時間)
- 事前調查需求人口(順興里、南興里、蘆興里、福昌里、營福里的中低收入戶、獨居老人)，預估-70 人次。
- 預估志工人數-10-15 人。
- 活動地點-南興活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
文宣印刷費	1	場	2000 元	2000	
茶水費	70	人次	20 元	1400	
膳費	70	人次	80 元	5600	午餐
物資教材費	70	人次	150 元	10500	衛生紙、洗碗精等
合計				19500	

此關懷服務三小項總經費如下：

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
二大節日送餐	1	場	21000	21000	

關懷					
敬老重陽	1	場	247640	247640	
寒冬送暖	1	場	19500	19500	午餐
合計				288140	

9. 成果展

於活動中心中呈現各項活動的成果。

- 106 年 11 月辦理一次。
- 活動時間預估 6 小時(含清潔布置的時間)
- 場次邀請對象含(參與各項活動的社區民眾及主管機關)，預估-200 人次。
- 場次預估志工人數-10-15 人。
- 活動地點-南興活動中心

項目	數量	單位	單價	預算數	備註
場地布置費	1	場	15000	15000	含主題背景設計
場地租金	1	場	340/hr	2040	1 場*6 小時
文宣印刷費	1	場	20000	10000	DM 海報、邀請函等
茶水費	200	人次	20	4000	
膳費	200	人次	80	16000	午餐
合計				47040	

預估經費總預算如下：

項目	預算數	細項說明
養生生活課程	52320	辦理 6 場
生活體適能課程	57720	辦理 6 場
健康生活課程	23520	辦理 6 場
養生料理 DIY	36180	辦理 3 場
健康養身操運動	19240	辦理 2 場

樂齡歌唱	52720	辦理 2 場
戶外健走體驗	57000	辦理 1 場
關懷服務	288140	共三項：大年節送餐關懷、重陽敬老、寒冬送暖
成果展	47040	辦理 1 場
合計	633,880	

壹拾壹、預期成果

社區對象：針對蘆竹區原大南興區域及營福里高齡(65 歲以上)及身障弱勢者(針對能自理行動者，不含需專業人士照料者)。預估服務-3636 人次。

公共效益：建立社區高齡及身障者學習體系，連續性的初級預防照顧服務，提高齡及身障者自治精神與互助力量的發揮。建置社區互助網，永續經營發展社區關懷據點。

- 一、 培養社區高齡及身障者學習體系，提昇高齡及身障者的健康保健知識，提供高齡者近便性學習的機會。
- 二、 充分滿足高齡及身障者追求自己想要的生活之權利，提升樂齡生活品質，增進人際關係，維護其自主權與尊嚴。
- 三、 建立高齡者之自信心與自我存在價值，投入社會參與，發揮其專長。
- 四、 達成「終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與」等四大願景。
- 五、 延續經營社區發展，讓老人及身心障礙者活的老也活得好。

在施與教學時，給予符合高齡者及身障者的學習者特性的環境，高齡者或是身障者是社會重要人力資源，不是社會的負擔，高齡者及身障者能繼續學習且必要參與學習，有投入志工服務或參與學習的高齡者及身障者，亦証實了對身體健康比不參與者好，高齡及身障者應打破因身體機能下降不須要再學習或無法學習的迷思，繼續參與各類服務或學習性活動，必能使生活更健康，更有活力，更有尊嚴。

最重要的是營造對老人親善的高齡社區，全民都需要學習臺灣社會一向崇尚「敬老尊賢」的觀念，每年農曆九月九日訂為敬老重陽節是一般歐美國家所沒有的節日，但在工商業發達的今天，社會大眾對「敬老尊賢」的觀念已逐漸淡薄，一般人大多只注意到老化的負面，將老人視為不事生產的社會負擔，忽視其正面的價值。早在 1975 年美國老人學的權威巴特勒就提出「年齡歧視」的概念，他認為，和種族與性別歧視一樣，年齡歧視也是屬於對某一群體的偏見，而且歧視得沒有道理。「老化」主要並不是一種生理過程，而是一種社會過程或文化過程。要改變大部分人的想法，掃除迷思，替代以有科學根據的論斷，並非易事，因為必須先把過去深植人心的想法連根拔起，就像學習新的事物，必須先拋棄過往陳舊、甚至根深蒂固的東西。因此，必須從地方培養對老化的正確觀念，透過社區活動，摒除對老年人的年齡歧視，重新喚起全民「敬老尊賢」的觀念，提倡代間了解，促進不同世代的人相互溝通與交融，營造對老人親善的普世價值。