



建構高齡者長健全方位系統 - 營造高齡友善社區

USR整合型計畫研提及團隊經驗分享

主持人：張少熙 學務長
協同主持人：賴志樑副學務長、劉若蘭主任
計畫助理：李育齊 博士研發管理師

報告架構



1

計畫精神與理念

2

整合型計畫研提經驗

3

團隊執行經驗分享

建構高齡者長健全方位系統計畫 研提經驗

USR重點議題

在地
關懷

產業
鏈結

食品
安全

長期
照護

盤點
需求

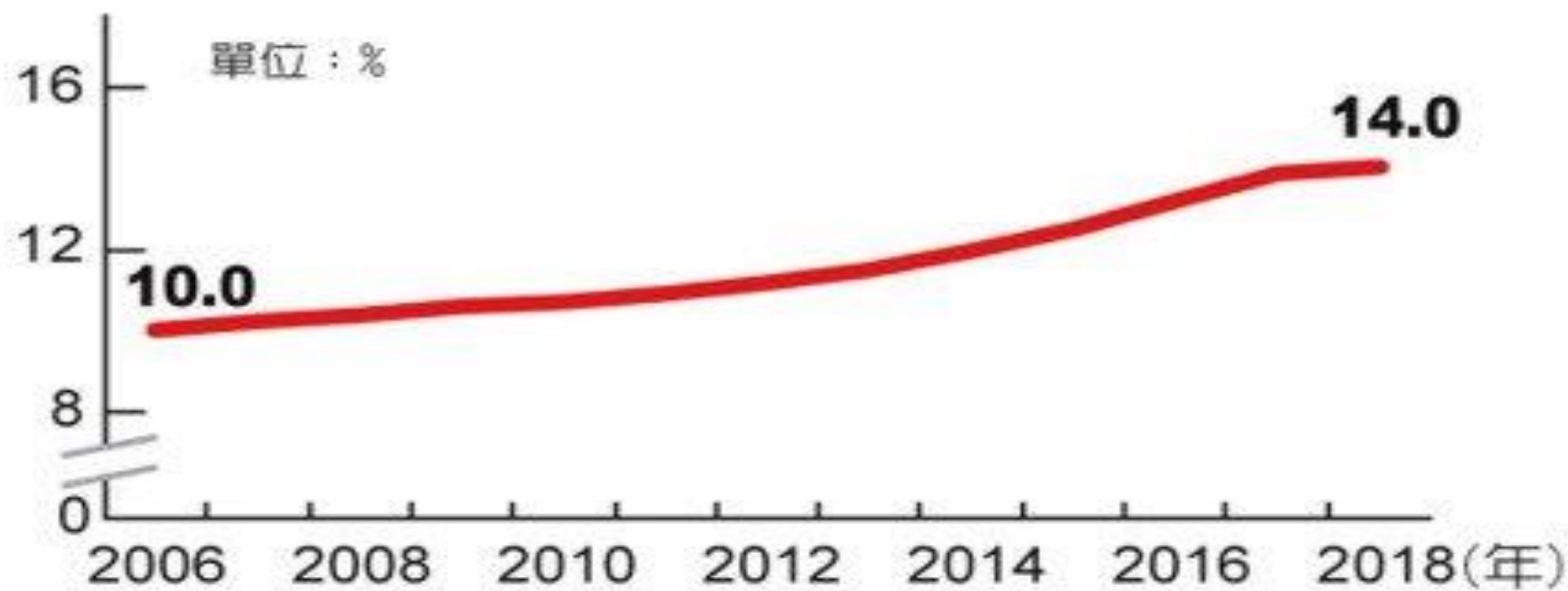


盤點
資源

組織
計畫團隊

研提
整合型計畫

我國65歲以上總人口占比



註：7%以上為高齡化社會，14%以上為高齡社會，統計至2018年3月底
資料來源：內政部

臺北市高齡化、老化指數六都最高

	臺北市	新北市	桃園市	臺中市	臺南市	高雄市	全臺
65歲以上 老人人口數	432,932	491,720	231,366	314,877	267,731	388,344	3,218,881
總人口數	2,682,893	3,984,975	2,178,458	2,781,498	1,886,088	2,777,021	23,557,467
高齡人口 比例*	16.10%	12.30%	10.60%	11.30%	14.10%	14.00%	13.70%
老化指數**	113.07	93.43	67.62	74.75	111.02	110.25	100.64

備註1* 高齡人口比例=65歲以上老人人口數 / 區域總人口數

備註2** 老化指數= (老年人口數 ÷ 幼年人口數) × 100



建立高齡者永續健康友善社區

「長健」係指以中高齡者為對象，實施有助於維持長期身心健康狀態以達到活躍老化的介入策略。

長健精神

本計畫主張高齡者應持續**追求增進生活品質的提升，有品質、有尊嚴的老化。促使其維持積極、活力健康生活品質，進而防護失能及延緩失智。**

策略範圍

規劃**生理、心理到社會連結與其他需求**之高齡者介入策略與方案。



新加坡經驗 政府從長期健康促進概念出發，透過積極投入宣導資源及有效的設置引導、重新設計動線等方式，促使200萬通勤族在88個捷運站願意多走樓梯，2013年的介入成果顯示有走樓梯的人數有4.9%的提升，充分增加了身體活動量。



芬蘭經驗 政府針對中高齡者有fit for life方案、高齡者有strength in old age方案，分別要讓40歲以上者，能強化身體活動與飲食的品質長期保持健康，對於75歲以上者，要保障他們自主行動的能力、維持健康狀態，避免陷入失能，從結果來看，芬蘭的不健康餘命（臨終前臥床）時間逐年下降。



日本經驗 政府結合醫療保險制度與運動健康促進策略後，發現推展Lifetime Fitness Program的期間，每周參加的高齡者往後一個年度的醫療支出下降比例最多可達到21%。

盤點需求

政府單位

臺北市政府近年全力推動高齡者的社區照護方案，鼓勵各社區成立「社區關懷照護據點」，臺北市共計有352個據點，因此本校與臺北市社會局以及大安區老人服務中心進行需求對談與合作，並成立據點與社區高齡者互動，成為高齡者健康服務之夥伴。



盤點需求

社區需求

本計畫師長帶領同仁、學生前往**實踐場域-文山區順興里、萬華區雙園里、大安區龍泉里、錦安里里長**，以及拜訪**臺灣城鄉夢想營造協會**等，針對實踐場域高齡者需求進行探索拜訪。



盤點需求

社區領袖與產業代表

- ✓ 據點里長與高齡產業負責人座談：了解在地高齡者需求，並確定合作意向。
- ✓ 臺北市柯文哲市長來訪：柯市長前來USR計畫試辦性實施場域-銀齡樂活據點進行指導並與高齡者互動。



本校為更親近社區長者需求，親自邀請社區長者進行座談，並透過學生訪談方式，了解社區高齡者對本計畫未來實行看法與課程活動安排此外更針對當天參與座談的社區長者進行未來參與本計畫動機評量（5點量表），平均分數為4.41。

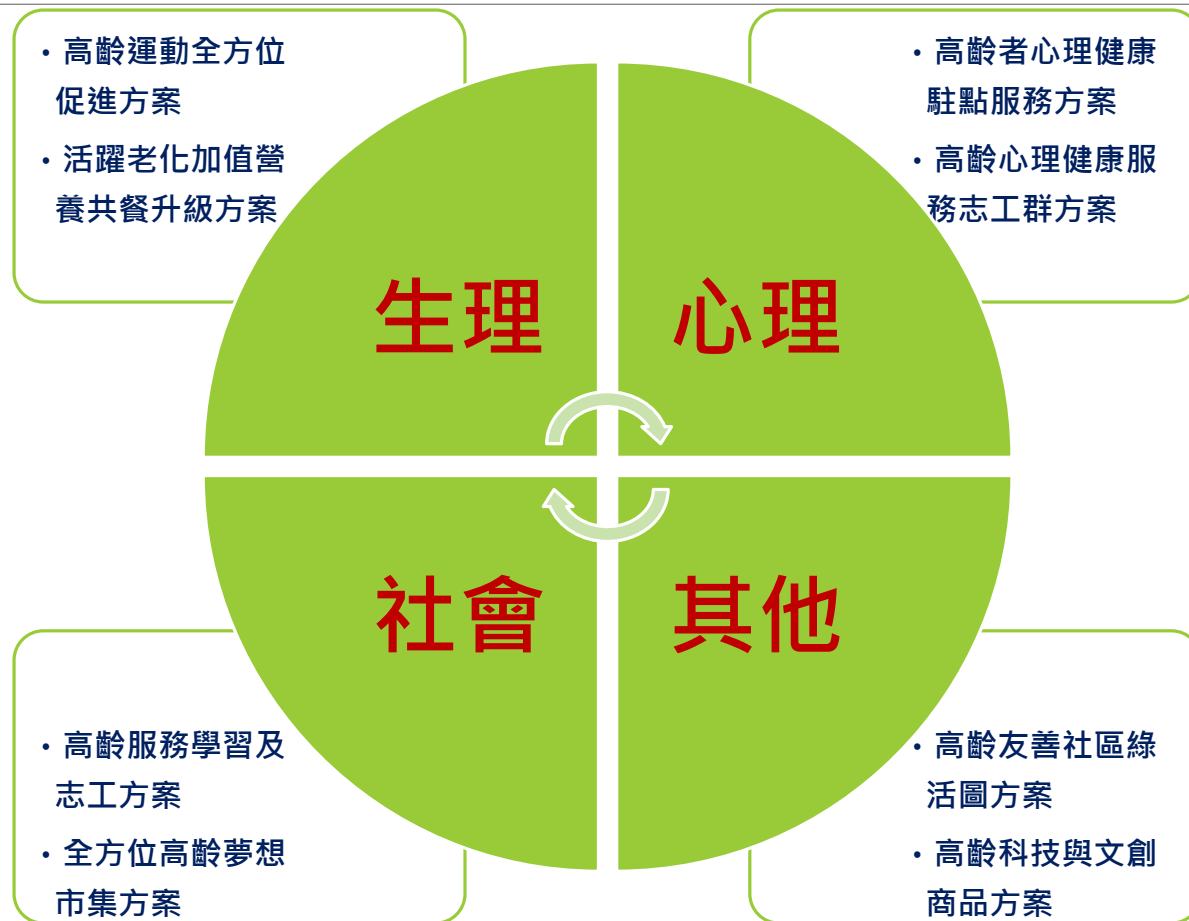


項次	題項	得分	高齡者需求
1	為了滿足自我對學習的渴望	4.67	學習
2	為了享受多元課程樂趣	4.67	學習
3	受到歸屬感影響	4.52	社會連結
3	為了挑戰自己	4.52	學習
5	為了交到更多年輕朋友	4.5	社會連結
6	為了建立自信心	4.39	學習
7	為了讓自己更強壯、靈活	4.38	生理
8	為了保持運動習慣	4.38	生理
9	為了增加與其他同齡朋友交流機會	4.38	社會連結
10	為了紓解壓力	4.29	社會連結
11	為了預防生病	4.25	生理與心理
12	為了獲得尊重和讚賞	4	心理
平均分數		4.41	

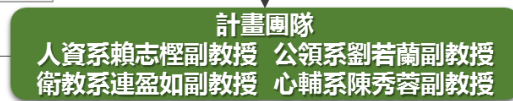
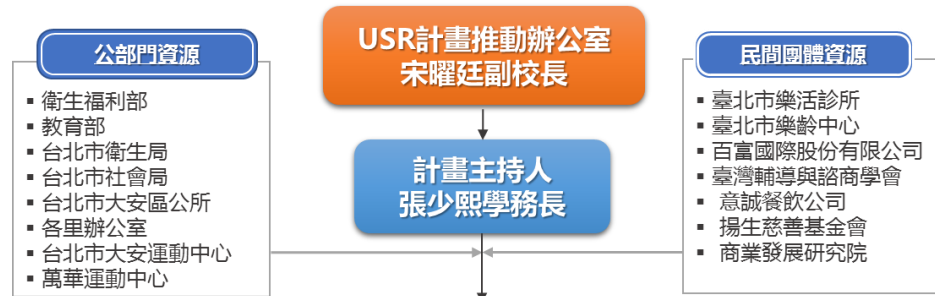
盤點需求

四大需求與八大方案

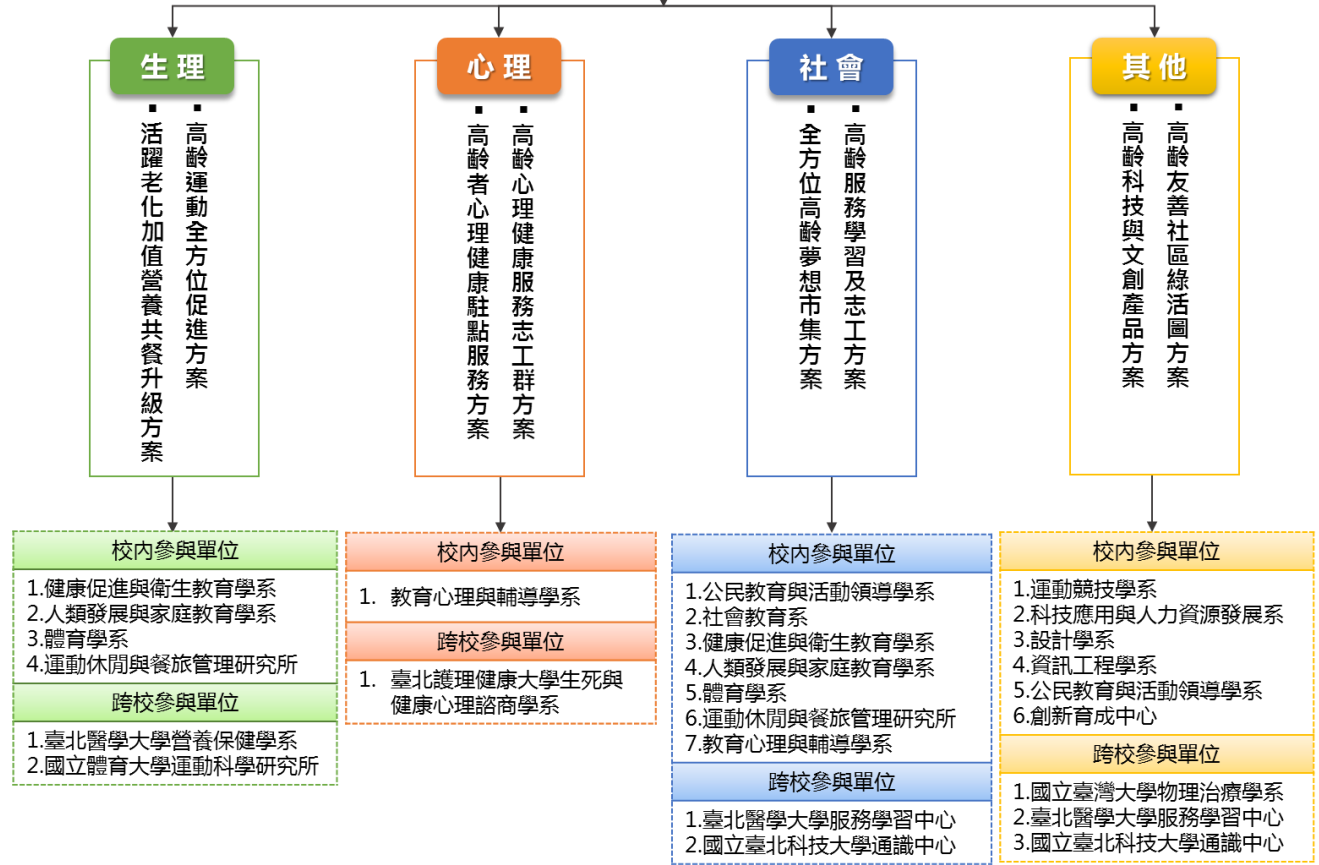
本計畫順應國際趨勢，並探詢政府單位、社區領袖、產業代表，以及實際進入社區進行場域探究、聆聽高齡者需求後，彙整得出高齡者老化過程中，急遽面臨生理、心理、社會連結（社交）的挑戰



盤點資源



校內系所與 行政單位合作



盤點資源

生理需求

需求

方案

校、內外資源

生理

- 1. 高齡運動全方位促進方案
- 2. 活躍老化加值營養共餐升級方案

校內資源

- 1. 健康促進與衛生教育學系 廖邕
- 2. 人類發展與家庭教育學系 盧立卿、謝佳倩
- 3. 體育學系 林玫君
- 4. 運動休閒與餐旅管理研究所 湯添進

校外資源

- 1. 臺北醫學大學營養保健學系 楊淑惠
- 2. 國立體育大學運動科學研究所 錢桂玉

盤點資源


心理需求

需求

方案

校、內外資源

心理

- 
- 1.高齡心理健康服務志工群方案
 - 2.高齡者心理健康駐點服務方案

校內資源

- 1.教育心理與輔導學系 田秀蘭

校外資源

- 1.臺北護理健康大學生死與健康心理諮商學系 李佩怡

盤點資源

社會需求

需求

方案

校、內外資源

社會

1. 高齡服務學習及志工方案
2. 全方位高齡夢想市集方案

校內資源

1. 公民教育與活動領導學系 吳崇旗
2. 社會教育系 張德永
3. 健康促進與衛生教育學系 連盈如
4. 人類發展與家庭教育學系 盧立卿
5. 體育學系 林玫君
6. 運動休閒與餐旅管理研究所 湯添進
7. 教育心理與輔導學系 田秀蘭

校外資源

1. 臺北醫學大學服務學習中心 邱佳慧
2. 國立臺北科技大學通識教育中心 蔡昕璋

盤點資源

其它需求

需求

方案

校、內外資源

其他

1. 高齡友善社區綠活圖方案
2. 高齡科技與文創產品方案

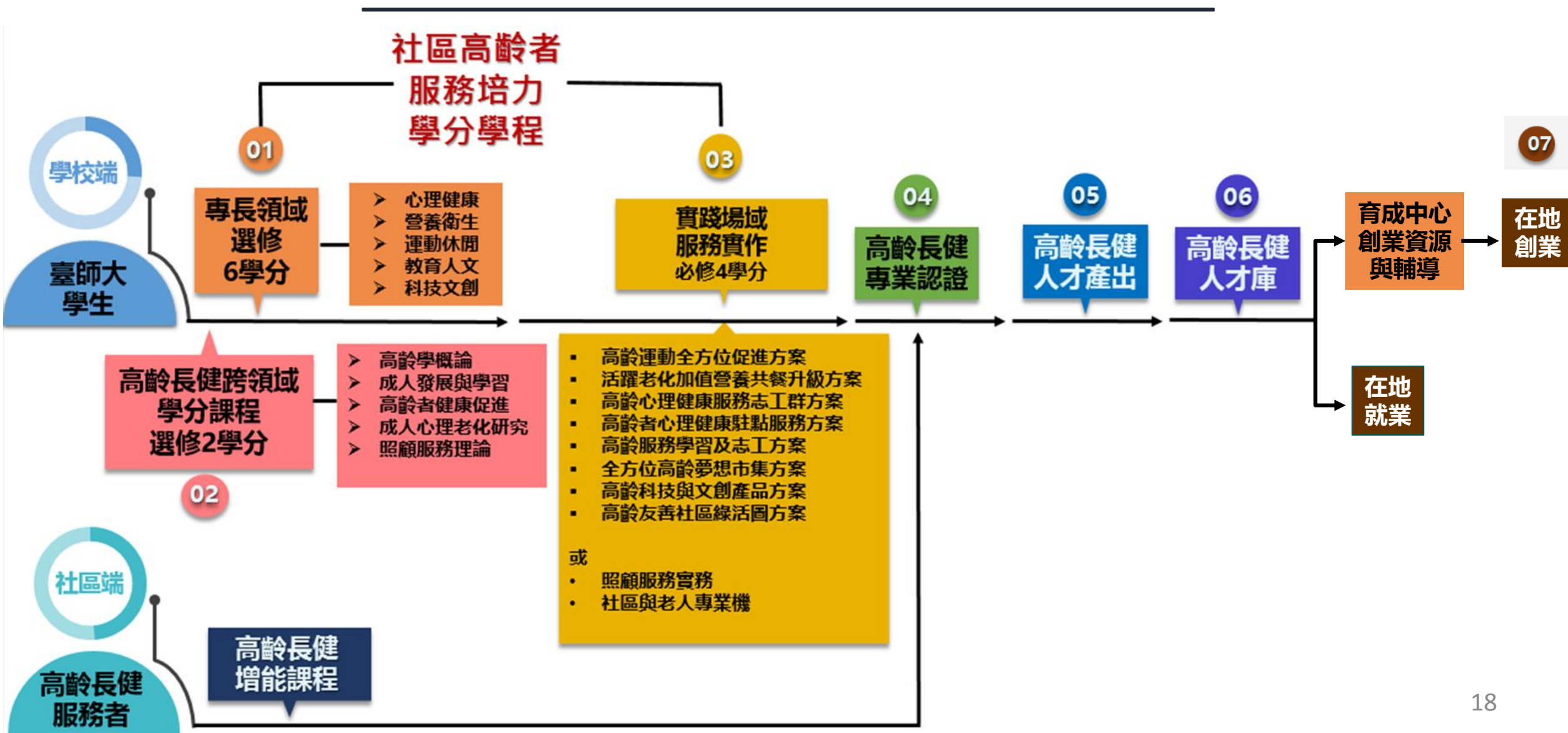
校內資源

1. 運動競技學系 相子元
2. 科技應用與人力資源發展系 蕭顯勝
3. 設計學系 陳柏琳
4. 資訊工程學系 梁桂嘉
5. 公民教育與活動領導學系 吳崇旗
6. 創新育成中心 王嘉斌

校外資源

1. 國立臺灣大學物理治療學系 曹昭懿
2. 臺北醫學大學服務學習中心 邱佳慧
3. 國立臺北科技大學通識教育中心 蔡昕璋

發展社區高齡長健人才培力模式



本計畫預期影響效益



1

發展社區高齡人才培力模式，
建構未來高齡長健人才資料庫

2

提升高齡者長健效能，
降低國家醫療成本支出

3

從據點到全面，
打造高齡長健社區營造模式

4

國內首創「高齡夢想市集」方案，
強化高齡者全方位發展與高齡產業鏈結

本計畫高齡長健永續發展脈絡與目標

以**大安、萬華、文山區**作為萌芽之實踐場域，規劃高齡長健微學程及8項方案之實習等歷程，帶領師生走入社區共同為社高齡者進行社會實踐服務。

期許**建構高齡長健全方位系統及高齡友善社區營造模式**，未來複製、轉移全臺進行社會實踐，以**點、線、面的典範模式轉移**，達到高齡長健永續發展之目標。



過去已針對**高齡者教育、活躍老化、在地老化**等議題推廣有深入的瞭解與推廣，為USR計畫奠基良好的基礎。

經過萌芽期的粹鍊，特將此推動模型拓展至**大臺北地區**，讓更多的高齡者能受惠，營造大臺北地區高齡友善社區。

全方位高齡夢想市集方案

6月9日於師大分部中正堂舉辦，規劃運動樂活、創意樂活、休閒樂活及身心樂活四大主題區，並設計高齡夢想舞台、青銀共餐、萬歲操、高齡宣言活動，以營造高齡友善社區。







高齡運動全方位促進方案

本方案已經於計畫所訂定之三大實踐場域開站融入運動健康促進方案，包含萬華區雙園里據點、萬華運動中心；文山區健康服務中心；大安區景安里據點、師大銀齡樂活據點等



高齡服務學習及志工方案

**106學年度第2學期已與服務學習課程結合，
共計有32位學生擔任服務學習志工。**

- 一、萬華區雙園里：**支援高齡者體適能活動帶領與陪伴、活動前暖身；並有3名同學擔任公民記者，前往採訪據點高齡需求與課程規劃。
- 二、文山區順興里：**規劃同學擔任公民記者，前往採訪據點高齡需求與課程規劃。
- 三、大安區師大銀齡樂活據點：**支援高齡者健康促進活動帶領與陪伴、樂活共餐、活動前暖身



高齡科技與文創產品方案

融合師大銀齡樂活據點手作課程，高齡者所產出之文創產品在六月九日「高齡夢想市集」義賣，未來將與本校育成中心三創市集合作，辦理「銀齡樂活夢想市集」義賣，所得義賣金額將捐助給弱勢團體。



高齡友善社區綠活圖方案

希冀高齡者可以透過繪製綠色生活地圖，對生活環境有更多的了解。由了解開始，希望高齡者對環境產生更多關心與維護的意願，進而樂於改變自己生活型態，以對土地更友善的方式生活。目前由6位修習服務學習研究之學生與本中心共同策劃。



活躍老化加值營養共餐升級方案

活躍老化加值營養共餐升級系列活動6月正式開跑，融入本校衛生教育系課程，由學生進行營養課程規劃與宣導，共計三場次，預計超過兩百人次的營養教育活動，提供口腔衛生教育、骨質保健飲食介紹，後續亦會增加肌少症及衰落預防，動吃動吃的青銀活動模式，以利高齡者營養加值，讓銀齡活躍，健康老化。



師大期許學生在人生各生命階段發揮**教育影響力**



善盡大學社會責任 蛻變中的**師大**，責無旁貸！



敬請指教 謝謝

專注每一個細節，承諾每一分品質