

109年
高齡友善城市獎_活躍獎

臺北市文山區健康服務中心

「銀」色「耆」蹟~
「老」有所用、「志」在服務

二、摘要

背景說明

- (一)高齡社會來臨，營造高齡友善社會刻不容緩。
- (二)高齡社會要更好，志願服務不可少。
- (三)活化高齡志工，營造高齡友善社會。
- (四)訂定政策，群策群力，營造高齡者人生新舞臺。

推動方式及創新性

- (一)藉由多重管道及多元行銷方式，讓不同領域之高齡者獲得招募資訊。
- (二)運用巧推(Nudge)之「承諾」、「重塑」、「獎勵、價值感」等策略招募高齡志工。
- (三)高齡者參與志願服務，有別於一般志工的規範，針對受訓發現有困擾及障礙者，提供客製化解決的方法(1對1教學及資深志工教練指導)。
- (四)培訓「疫」起「療」生活志工隊，落實防疫新生活運動。
- (五)透由社區資源盤點，瞭解社區需求，推動在地化高齡志工特色服務方案。
- (六)提供志工多元服務場域、產能、回饋及創新，建立高齡者的價值感。

跨部門、跨領域合作機制

- (一)資源整合，成立跨領域跨單位工作小組。
- (二)結合社區健康營造之產官學民等團體，建立跨領域合作志工支援系統及長照服務資源網絡。

實施策略及方法

- (一)提升賦能、媒合所長：依其興趣及專長辦理各類教育訓練，增強高齡者參與志願服務的量能、價值與成就感。
- (二)發展在地高齡志工特色服務方案
 - 1.「揪愛獨老關懷：從『齒』任我行」。
 - 2.「以 5E 策略關懷高齡長者：『食』在健康」。
 - 3.「愛的關懷走透透：『疫』起活躍樂齡」。
 - 4.「社區齊守護、登革熱 out：『突破蟲圍』」。

市民參與機制與參與度

- (一)透過社區健康營造手法，連結文山區公所、43里辦公處、7個社區發展協會、木柵浸信會天使人力銀行、13家醫療院所、5家老人照護機構、43個共餐據點、8家社區關懷據點及5家宗教團體等，共計126個社區團體，招募高齡志工及失智友善志工。
- (二)本中心高齡長者參與志願服務共計81人，服務共計8,398人次、13,435小時。
- (三)結合木柵浸信會天使人力銀行，提供獨居長者長照居家服務，2019年提供服務

共計19,860人次、3,113小時。

(四)結合轄區社區健康營造團體，招募及培訓「失智友善天使」共計304人，共同投入「失智友善社區」服務。

推動成果與成效

(一)高齡志工招募、充能及服務量能皆提升

- 1.高齡志工招募由53人提升至81人，成長52.8%。
- 2.志工參與基礎訓練及特殊訓練完成率達100%。
- 3.服務量能由8,529小時提升至13,435小時，成長57.5%。

(二)在地高齡志工特色服務方案

- 1.高齡長照志工 10 人，深入 71 位獨居長者家中教導「健口操」，媒合牙科醫療院所 11 家，提供獨居長者口腔保健及減免掛號費等服務。
- 2.高齡飲食志工 5 人，協助營造高齡友善飲食環境，協同營養師輔導高齡友善餐廳、營養膳食體驗營及宣導教育共計 65 場/14,354 人次；「疫」外美味「食」在家幸福～「文山特色茶筍料理食譜」點閱率 9,316 人次，媒體露出 11 則。
- 3.高齡運動志工 6 人，定時定點至 5 家養護所帶動長輩運動，以延緩失能。
- 4.高齡防疫志工 31 人，深入社區服務共計 843 人次、2,529 小時，登革熱密調 16,081 戶次、清除積水容器 3,524 個、陽性容器 356 個，成功降低登革熱高危險點 13 處(23.2%)，並輔導動物園成立『突破蟲圍』志工隊。

(三)品質提升

- 1.民眾接受高齡長照志工服務滿意度達 100%。
- 2.榮獲「衛生保健類志願服務運用單位績效評鑑績優單位」。
- 3.20 名高齡志工榮獲中央及臺北市志工服務、貢獻及楷模獎等獎項。
- 4.培訓獨居及領有重大傷病卡之高齡防疫志工，協助「健保特約藥局口罩實名制販售」，榮獲中央及藥局感謝狀。

永續性與擴散性機制

(一)以 PDCA 方式進行評估與改進，執行過程滾動式修正策略，規劃特色方案，加強志工隊之間的聯繫及互助機制，吸引更多社區資源，以達永續經營。

(二)政府資源有限，民間力量無窮：運用社區營造手法，結合政府與民間的力量，發展在地高齡志工特色服務方案，擴大運用高齡者的經驗、智慧與能力，驅動高齡者積極參與志願服務及社會參與，活躍老化的具體行動與價值。

壹、訂定政策/背景說明

一、高齡社會來臨，營造高齡友善社會刻不容緩

(一) 聯合國世界衛生組織（World Health Organization，WHO）於2002年即提出「活躍老化」（active ageing）政策架構(圖1)，主張從健康、參與以及安全三大面向上，提升高齡者之生活品質，強調應持續積極的參與社會，建議高齡者擔任志工是持續參與社會、經濟、文化、及公民事務很好的選擇。2015年WHO通過2030永續發展議程的永續發展目標(SDGs)，其中包含「促進各年齡層福祉」、「倡導終身學習」及促進「和平且包容的社會」等願景。



圖1 「活躍老化」政策架構圖

(二) 我國於1993年成為高齡化社會，2018年3月底，65歲以上人口比例突破14%，正式進入高齡社會，推估2026年老年人口占比將超過20%(圖2)，成為超高齡社會（國家發展委員會，2018）。

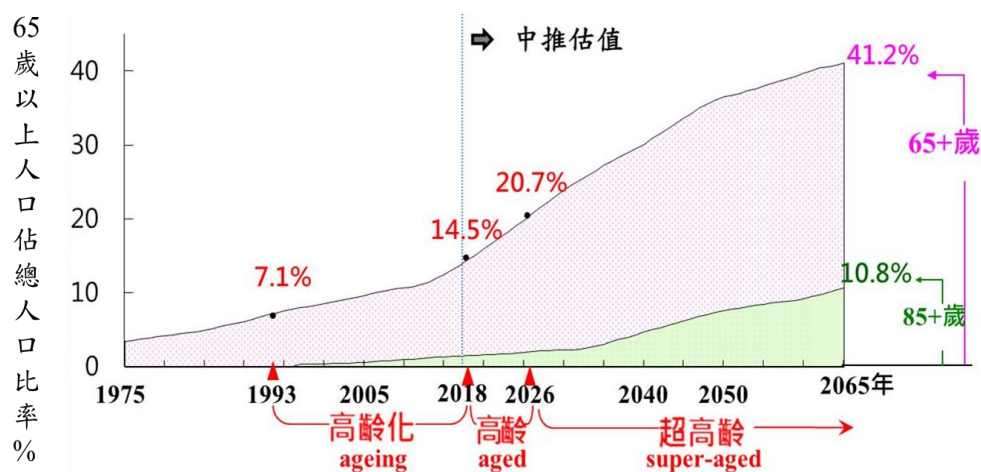


圖2 推估我國高齡化時程

(三) 全國暨六都老化概況

全國老化指數自2017年2月破百後，2020年6月底持續攀升達123.7%，**臺北市老化指數為139.13%**(圖3)，為六都之首（臺北市府民政局統計資料，2020）。

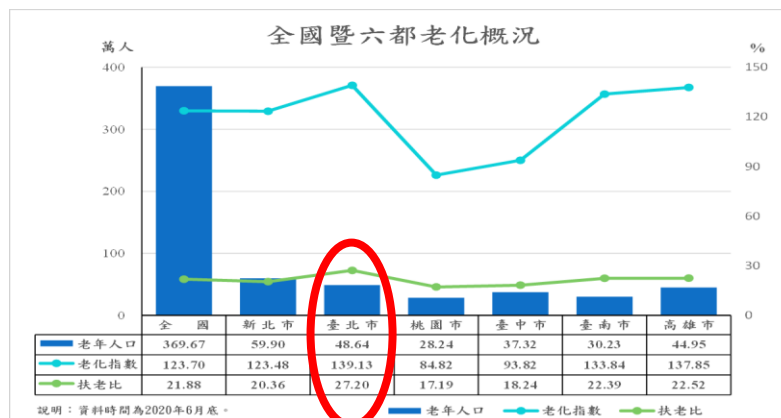


圖3 全國暨六都老化概況

(四) 臺北市及12區老化概況

2020年6月底，臺北市老年人口48萬6,417人（占18.54%），老化指數139.13%，文山區老年人口數為4萬5,077人(占16.27%)，老化指數124.91%(圖4)，雖然低於臺北市，但老年人口及老化指數皆逐年增加中(臺北市府民政局統計資料，2020)。高齡者因為老化的關係，導致體能衰退，平衡、協調及反應隨著時間變差與變慢，伴隨因老化造成肌少症、營養不均衡等問題，發生跌倒的事件層出不窮，對健康、醫療、照護、經濟及發展已造成全面性的衝擊與影響。

區域	總人口數	老年人口數	老年人口比例		老化指數	扶老比
	萬人	萬人	%	排名	%	
臺北市	262.41	48.64	18.54		139.13	27.20
松山區	20.23	4.05	20.02	4	137.15	30.62
信義區	21.76	4.39	20.16	3	173.07	29.57
大安區	30.54	6.43	21.06	1	139.26	32.99
中山區	22.57	4.39	19.46	5	160.67	28.43
中正區	15.67	2.94	18.77	8	115.77	28.87
大同區	12.51	2.35	18.82	7	145.57	27.57
萬華區	18.49	3.77	20.41	2	195.25	29.52
文山區	26.99	4.51	16.70	10	124.91	23.88
南港區	11.97	1.96	16.41	11	129.11	23.15
內湖區	28.41	3.97	13.98	12	97.66	19.51
士林區	28.09	5.40	19.22	6	154.92	28.10
北投區	25.17	4.47	17.75	9	133.48	25.74

圖4 臺北市各行政區老化概況

二、高齡社會要更好，志願服務不可少

(一) 實證研究指出，高齡者參與志願服務可以獲得心靈滿足、維持正向情緒，有助於自我價值的統整並邁向成功老化（林麗惠，2006）；從人力資源開發與運用角度來看，高齡者是具備豐沛人生歷練的「過來人」，若能鼓勵其投入志工行列，將有助於個人從職場退出後的轉銜，有利於整體社會人

力資源維繫（梅陳玉嬋、楊培珊，2016；李藹慈，2004）。因此，志願服務是值得投注的策略，也是促成高齡者社會參與、活躍老化的具體行動，以營造符合聯合國永續發展目標所提的「促進福祉」、「終身學習」及「和平包容」的社會環境。

(二) 志願服務發展趨勢：

我國於90年(聯合國訂定該年為國際志工年)即與國際接軌，頒布施行志願服務法(圖5)，有效整合運用社會人力資源，積極推動志願服務工作，共同推動鼓勵高齡者參與志願服務，期藉由辦理推動高齡志工服務方案、成立高齡志工服務團隊、開發多元高齡訓練教材及訓練型態、透過多元行銷宣導及促進高齡者參與等方式，能有效提供高齡者參與社會互動與再貢獻社會之機會。

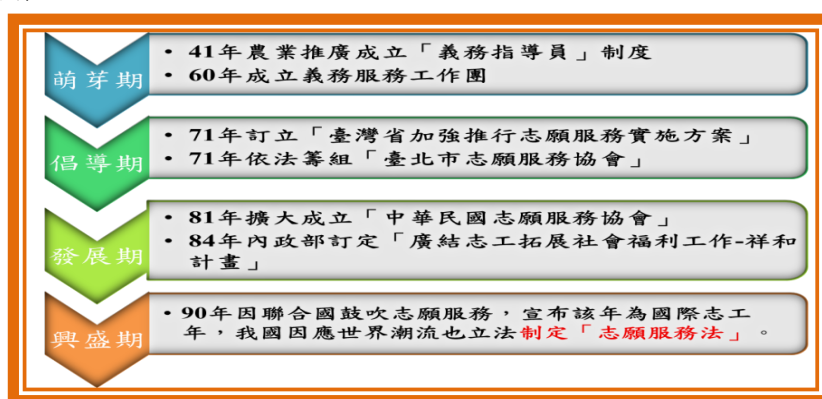


圖5 志願服務發展趨勢圖

三、活化高齡志工，營造高齡友善社會

(一) 為因應高齡社會來臨，2010年衛生福利部呼應世界衛生組織倡議之「活躍老化」及「高齡友善城市」概念，積極打造臺灣成為高齡友善社會，以「敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、康健、不老」等八大面向為基礎，檢視現有老年人的生活環境，針對軟硬體不足之處，提出改善方案與建議，以營造出高齡友善的環境(圖6)。

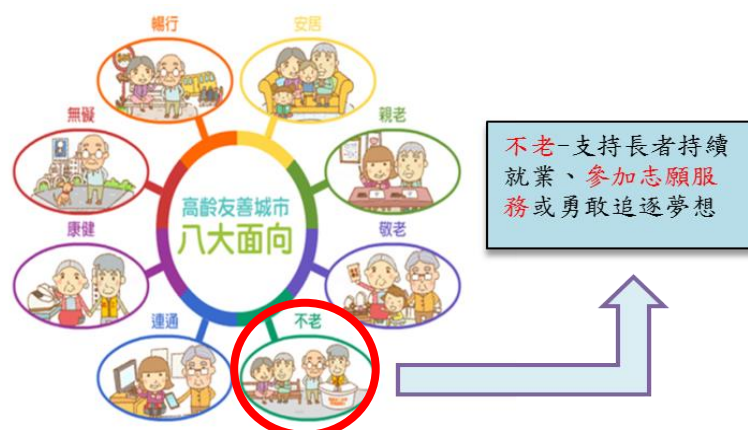


圖6 發展志願服務-活躍老化

(二)2015年行政院核定「高齡社會白皮書」，揭櫫「建立健康、幸福、活力、友善的高齡社會」的政策願景，其重要的行動策略即是鼓勵高齡者參與志願服務，以促進長者的多元參與並提高自我價值。據此，衛生福利部2016年發布《2025年衛生福利政策白皮書》，以「活化高齡志工，營造高齡友善社會」，作為推動志願服務業務的重要方向。

四、訂定政策，群策群力，營造高齡者人生新舞臺

- (一) 志願服務是一個城市進步與互助的指標，因應社會環境改變、人口老化所帶來的問題，在公部門有限之人力資源情況下，唯有政府與民間的共同努力，透過高齡者擔任志工，發揮所長、適才適所、樂在服務、不以酬勞為目的，積極參與並貢獻社會，有效促進高齡者身心健康及生活品質，增進公共利益事務，營造對高齡者友善及老有所用的社會。
- (二) 建構高齡者參與志願服務，非單一部門的能力與責任，透過跨部門、跨領域、地方政府及民間組織攜手合作、中央部會訂定政策方向及挹注經費，連結地方政府執行力、民間組織人力與創造力，共同推動高齡志願服務工作，期待能為高齡者打造人生的新舞臺。
- (三) 依據衛生福利部「志願服務法」(附件1)、臺北市政府衛生局衛生保健志願服務獎勵作業(附件2)，訂定本中心衛生保健志願服務計畫(附件3)、「志工報名表」(附件4)、「年度志工考核表」(附件5)及志工運用管理流程(圖7)。

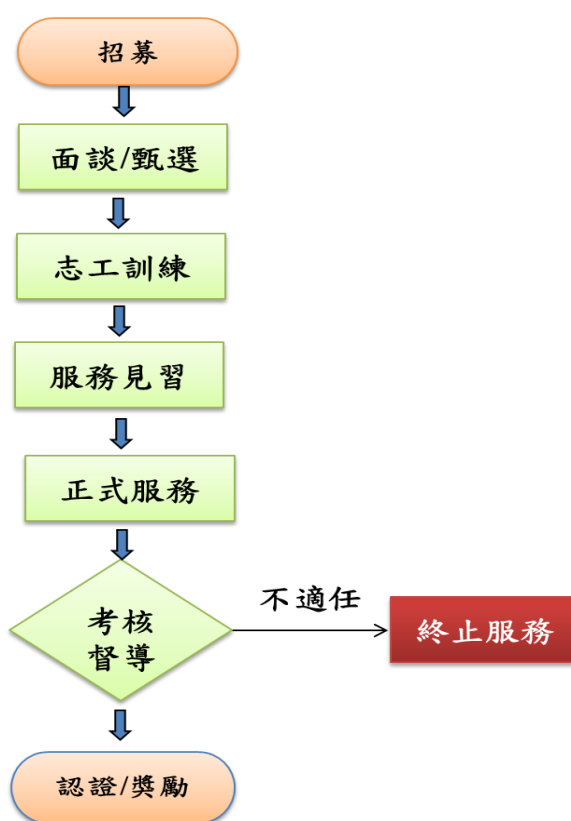


圖7 志工運用管理流程圖

(四) 為打造友善高齡者參與志願服務的目標，從降低參與門檻、提供多元訓練方式與服務機會，及提升高齡志工能見度等三方面著手，邀集不同領域之志工分享服務經驗，從改變高齡者及國人對高齡者「老」的刻板印象做起，提升志工角色正面評價，讓更多人看見高齡志工的活力與多元性，進而帶動志願服務熱潮。

(五) 建置高齡志工友善措施：

1. 志工報名以 65 歲以上長者優先錄取。
2. 高齡者參與培訓時，有別於一般志工的規範，針對受訓發現有困擾及障礙者，提供解決的方法，如 1 對 1 教學或運用資深志工協助指導。

(六) 依規定向主管機關申請核發「志願服務紀錄冊」及建檔。

(七) 建立管理及輔導機制(表1)。

表 1 管理及輔導機制表

項目	內容
1	應服從本中心志工督導員及隊長之督導。
2	每 3 個月召開志工幹部會議，進行工作經驗分享及檢討。
3	不定期辦理特殊訓練及輔導會議。
4	定期辦理志工聯誼活動 2-3 場。
5	每半年辦理 1 次衛生保健志工聯繫大會。
6	年終辦理感恩餐會暨頒獎活動，激勵志工服務精神與士氣。

(八) 本中心衛生保健志工服務內容廣泛多元，服務範疇包括本市衛生政策推廣、社區服務、防疫宣導服務、急救技能、健康體能、健康飲食及各項衛生保健等服務內容分成10組(表2)，擴大志願服務效益，建立適才適用的志工人力運用。2018年志工人數共計98人，其中高齡志工53人（占54.08%），服務共計7,466人次、8,529小時。

表 2 衛生保健志工隊分組表

項目	組別	各組執掌
1	長照關懷組	關懷服務、陪伴服務、配合辦理長期照顧相關活動、臨時交辦或庶務工作。
2	菸害防制組	協助無菸公園、公車亭、菸害防制等宣導。
3	急救組	協助宣導意外事故防制及急救技能訓練。
4	母乳哺育宣導組	協助宣導母乳哺育及社區定點或及時性服務。
5	新移民組	協助外籍及新移民健康諮詢服務。
6	健康運動組	宣導推廣全民健康體能、體適能檢測及社區健走等活動。
7	健康飲食組	我的餐盤均衡飲食推廣、營養及衰弱評估。
8	防疫組	協助登革熱病媒蚊密度調查及防疫宣導服務。
9	癌症防治組	協助乳房攝影檢查、子宮頸抹片檢查、糞便潛血檢查及口腔黏膜檢查之活動及宣導。
10	園藝綠手指組	協助本中心療癒花園維護及推廣。

(九) 訂定考核與獎勵措施：

1.考核：依考核結果，公開表揚績優志工並頒發獎狀，考核分數低於 70 分或服務時數未滿 50 分鐘則予以退隊。

2.獎勵：

(1) 服務達3年、服務時數達300小時者，辦理志願服務榮譽卡。

(2) 600小時提報志願服務貢獻獎及衛生保健志願服務楷模獎。

(3) 配合衛生福利部獎勵，提報服務時數達1,500、2,000、2,500、3,000、5,000及8,000小時，申請志願服務績優金、銀、銅質徽章及獎牌。

(十) 重視志工團隊運作，尊重志工發揮個人所長，提供志工團隊一個服務民眾的良好環境，結合人力及社區資源並妥善運用志工，讓志工團隊能協助相關業務之運作，共同創造為民服務機會，提升各項服務流程品質，強化民眾維護健康，一起為民眾健康把關。

貳、目標

一、提升高齡志工招募人數及服務量能逐年成長 10%。

二、在地高齡志工特色服務方案

(一)「揪愛獨老關懷：從『齒』任我行」

1.每3個月評估健口操訓練情形，以維持或提升獨居長者口腔的健康與機能，媒體露出 5 則。

2.提升「健康飲食與健康行為」識能認知率 20%。

(二)「以 5E 策略關懷高齡長者：『食』在健康」

1.營造高齡友善飲食環境5家、社區宣導教育共計 20 場，提升健康飲食識能。

2.行銷文山特色茶筍料理食譜，提升點閱率及媒體露出 10 則。

(三)「愛的關懷走透透：『疫』起活躍樂齡」

1.定時定點帶長輩運動至少 5 個據點，賦權參與者養成自主規律運動習慣。

2.連結至少 60 個社區資源，關懷獨居長者並陪同走出戶外，以延緩失能。

(四)「社區齊守護、登革熱 out：『突破蟲圍』」

1.降低登革熱高危險點 10%。

2.輔導動物園成立「『突破蟲圍』生態防治」志工隊 1 隊。

參、領導力與團隊組織運作情形

一、資源盤點：透由 ABCD 社區資源盤點及利用資源整合樞紐站(Hub)之機制，完成社區高齡友善資產盤點，包含人力、物力、財力及組織。

二、跨部門、跨領域合作機制

(一)區級領導分工

以「文山安全社區暨健康城市促進會」為組織平臺，每季召開「健康城市、高齡友善暨安全社區推動小組」會議(3月27日、6月26日、9月25日及12月25日)，建立夥伴關係，針對健康城市在地指標、高齡友善及高齡志工等相關議題進行討論，共識年度目標及合作模式，推動在地化健康促進與高齡志工特色行動方案。

(二)形成在地社區多元服務網絡

結合文山區43里辦公處、社區團體、木柵浸信會天使人力銀行、醫療院所、老人照護機構、共餐據點、宗教團體、社區關懷據點等公私部門團體，提供健康促進活動與志工多元服務機會。

(三)導入在地醫療

結合在地萬芳醫院、景美醫院、臺北市立聯合醫院仁愛院區政大門診部及11家牙醫診所等14家醫療院所，辦理健康篩檢、導入健康資訊，提升高齡志工自我保健及推廣健康能力。

(四)建立跨領域合作志工支援系統

透過社區健康營造手法，邀請5家社區發展協會參加「2020年社區健康生活方案」、失智友善組織5家，共同招募失智友善天使志工至少250人並簽屬意願書，共同營造失智友善環境。

三、推動組織及運作情形

(一)推動組織：成立推動小組，設正副隊長各1名，協助志願服務隊隊務，設文書組、櫃檯服務組、社區活動組及康樂組等4組，協助隊務推動，並依服務工作性質設置長照關懷組、菸害防制組、急救組、母乳哺育宣導組、新移民組、健康運動組、健康飲食組、防疫志工組、癌症防治組及園藝綠手指組等10個推動小組，各組執掌分工表(附件6)、組織架構圖(圖8)。

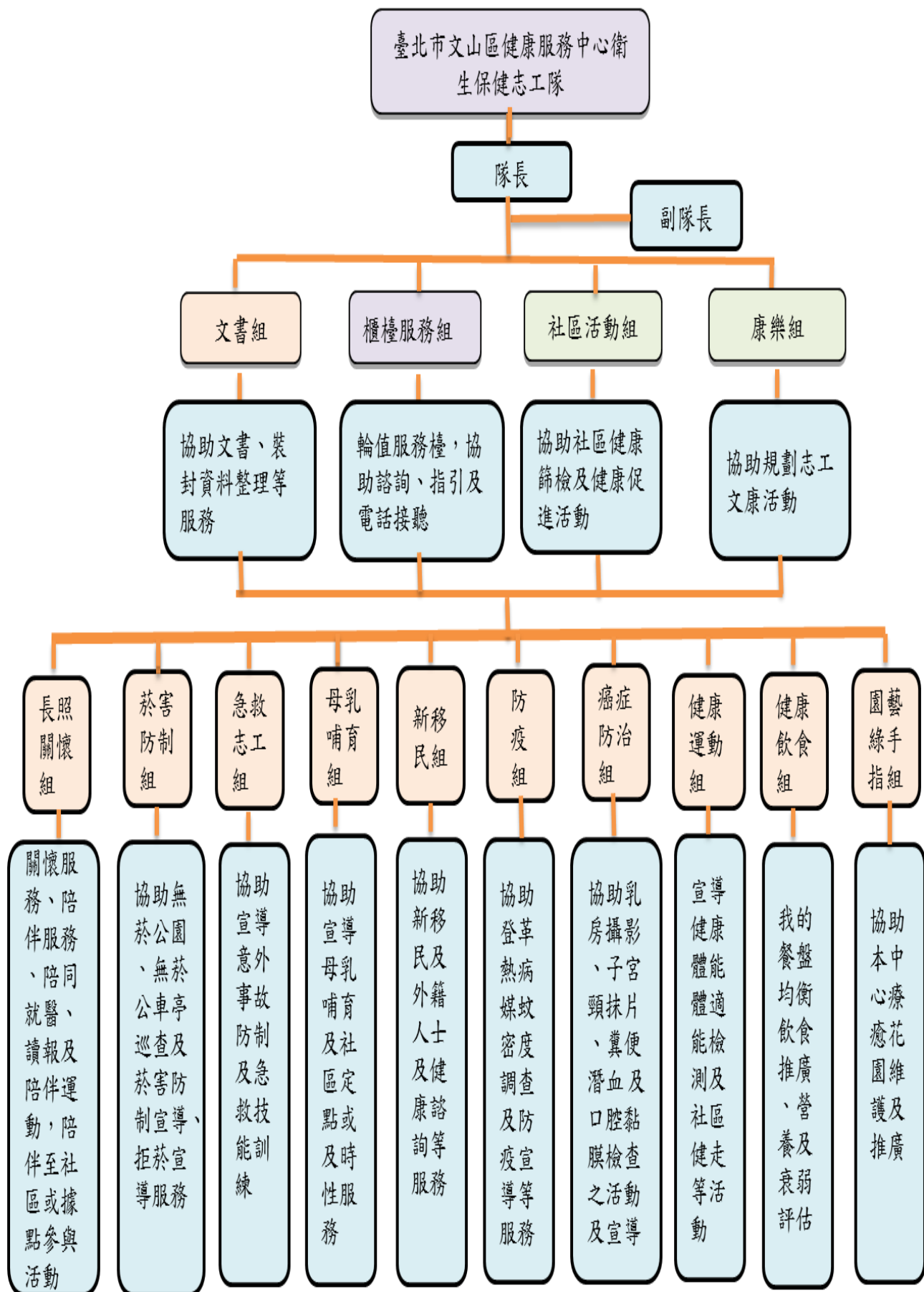


圖 8 組織架構圖

(二) 組織運作(圖 9)：



圖 9 組織運作圖

1.招募：運用巧推(Nudge)、多重管道及多元行銷方式，讓不同領域高齡者獲得招募資訊。

(1)資格：65 歲以上長者優先錄取，識字、能書寫、基本溝通能力、身心健康，願意貢獻個人才藝、專長、時間，願遵守「志工倫理守則」並配合中心推展各項活動者皆可報名。

(2)運用巧推(Nudge)之「重塑」、「承諾」、「獎勵、價值感」等策略，招募高齡志工。

①「重塑」(高齡志工 1+1 活動)：由高齡志工當訊息傳播代言人，在生活經驗與情感上引發認同，呼朋引伴介紹自己親朋好友加入服務行列。

②「承諾」：以尊重長者、瞭解長者的優點及能力，透由口頭承諾、簽署同意書，進而加以善用，適才適所。

③「獎勵、價值感」：提供服務時數、口頭與實質獎勵。

(3)多元行銷：透過本中心網站、FB、LINE、43 里辦公處、里鄰工作會報、公告欄、跑馬燈、社區團體、文山區公所、民間志願服務團體、宗教、醫療等志工團體、退休人員協會、社區活動及講座等多重管道提供招募訊息，鼓勵社區民眾及高齡者投入志願服務工作。

①高齡志工 1+1 活動：由已參與高齡志工介紹自己親朋好友加入服務行列。

②至高齡團體招募：當面邀請或至目標團體（如：長青會、老人會）招募，邀請高齡者參與志工。

③運用單位開放參觀：邀請高齡者親身參觀體會，更容易瞭解服務項目及體驗服務現場，以招募到志趣相投的高齡志工。

- ④運用志工招募平臺：結合衛生福利部志願服務資訊網、臺北市志願服務推廣中心、民間志工媒合平臺等，刊登招募相關資料訊息，以利民眾瀏覽或洽詢。
- ⑤運用傳播媒體：透過媒體報導高齡志工服務故事或績優服務表揚活動，以感動行銷招募志工。
- ⑥利用資訊網站、手機 LINE、臉書（FB）等方式招募：高齡長者對於手機和電腦的運用日趨普遍，尤其是臉書（FB）、LINE 等通訊軟體的傳播快速且普及，廣邀高齡者即時報名，並藉由高齡者之間的轉傳，使招募資訊更廣泛流通。
- ⑦運用夥伴關係策略，擴大運用高齡者的智慧與能力，促使高齡者積極參與志願服務。

2.培訓：

- (1)提升賦能、媒合所長，依其興趣及專長辦理各類教育訓練，增強高齡者參與志願服務的量能與成就感。
- (2)高齡者參與培訓時，有別於一般志工的規範，針對受訓發現有困擾及障礙者，提供解決的方法，如 1 對 1 教學或運用資深志工協助指導。
- (3)辦理志工教育訓練共計 37 場/1,253 人次參加(表 3)。

表 3 志工教育訓練

場次	日期	內容	人次
1-17	2019.1.16	志工教育訓練-「為民服務溝通技巧」	30
2-18	2019.3-6 月每週三	運動志工培訓	442
19	2019.3.9	口腔保健暨健口操培訓	64
20	2019.3.20	社區營養食物推動人員教育訓練	60
21	2019.4.17	長照特殊訓練	22
22	2019.4.30	菸害志工教育訓練	10
23	2019.4.30	急救志工教育訓練	10
24	2019.4.30	防疫志工教育訓練	20
25	2019.4.30	母乳志工教育訓練	11
26	2019.5.8	擠眉弄眼健口操	33
27	2019.5.10	登革熱志工教育訓練	40
28	2019.5.12	登革熱志工教育訓練	40
29	2019.5.13	母乳志工教育訓練	11
30	2019.7.9	基礎訓練	76
31	2019.7.9	長照特殊訓練	76
32	2019.8.7	長照特殊訓練	52
33	2019.8.26	長照特殊訓練	48
34	2019.9.10	長照關懷志工培訓	43
35	2020.7.15	基礎訓練	60
36	2020.7.15	長照特殊訓練	60
37	2020.7.15	社區營養食物推動人員教育訓練	45
合計 37 場			1,253

- ①基礎訓練：共計 6 小時，包含「志願服務內涵及倫理」、「志願服務經驗分享」、「志願服務法規之認識」，可利用臺北 e 大線上課程及臺北市志願服務推廣中心網站公告課程時間上課。
- ②特殊訓練：共計 4 小時，包含失智友善課程 1 小時、癌症篩檢防治 1 小時、衛生保健志願服務課程 2 小時。
- ③專業服務訓練：辦理成長及領導訓練，學習各種領域之知能及實務，提升志工健康識能、自我成長及自我肯定。
- ④2020 年 3 月 19 日培訓防疫高齡志工，協助本中心及健保特約藥局口罩實名制販售。

3.管理：

- (1)訂定志工運用管理流程、志工職務規範及倫理守則。
- (2)依規定向主管機關申請核發「志願服務紀錄冊」。
- (3)志願服務紀錄冊之發放、管理、登錄時數及志工基本資料建置：
 - ①每月 30 日前登錄「衛生福利部志願服務整合系統」，完整建置志工基本資料及服務時數，建立志工資料管理機制。
 - ②登錄「臺北市志工管理整合平臺」，以申請榮譽證、志願服務手冊及各種獎項申請。
 - ③以「衛生福利部志願服務整合系統」及「臺北市志工管理整合平臺」之志工服務時數及訓練，作為考核服務績效並憑作獎勵表揚之參據。
- (4)建立內部管理及輔導機制
 - ① 志工執行服務項目時，應服從本中心志工督導員及隊長之督導，因故無法繼續服務，需繳回志願服務證及志工背心。
 - ② 志工值勤時，應配帶志願服務證及穿著背心，因故無法值勤時，應事先通知隊長、櫃檯服務組組長或社區活動組組長進行人力調配。
 - ③ 每 3 個月召開志工幹部會議，進行工作經驗分享及檢討，並規劃辦理志工聯誼及教育活動。
 - ④ 各類衛生保健志工，由業務承辦人不定期辦理特殊訓練及輔導會議。
 - ⑤ 結合節慶及聯繫會議，定期辦理志工聯誼活動 2-3 場。
 - ⑥ 每半年辦理 1 次衛生保健志工聯繫大會。
 - ⑦ 年終辦理感恩餐會暨頒獎活動，激勵志工服務精神與士氣。

4.考核：年終依考核結果，公開表揚績優志工並頒發獎狀，考核分數低於 70 分或服務時數未滿 50 分則予以退隊。

5. 獎勵：

- (1) 服務達3年、服務時數達300小時者，辦理志願服務榮譽卡。
- (2) 600 小時提報志願服務貢獻獎及衛生保健志願服務楷模獎。
- (3) 配合衛生福利部獎勵，提報服務時數達 1,500、2,000、2,500、3,000、5,000 及 8,000 小時，申請志願服務績優金、銀、銅質徽章及獎牌。

肆、實施策略及方法

透由 ABCD 社區資源盤點，瞭解社區需求與資源連結，推動在地化高齡志工特色服務方案，提供志工多元服務場域、產能及創新，建立高齡者的價值感。

一、「揪愛獨老關懷：從『齒』任我行」特色服務方案(圖 10)

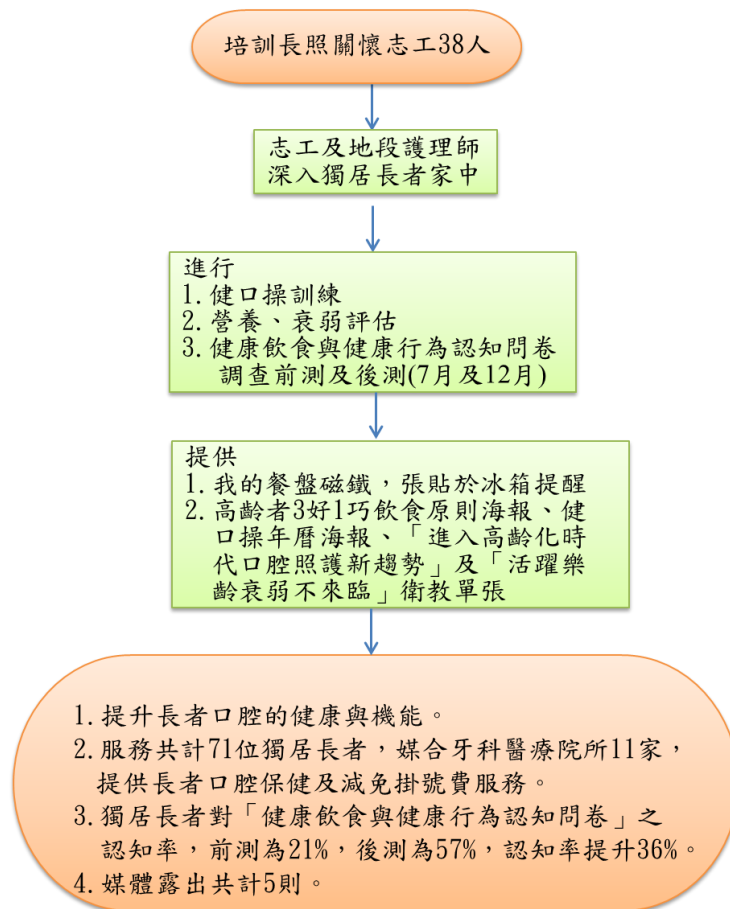


圖 10 「揪愛獨老關懷：從『齒』任我行」服務流程

- (一) 依據衛生福利部國民健康署 2013-2016「國民營養健康狀況變遷調查」結果，65 歲以上長者的飲食「熱量」攝取不足盛行率為 42%、乳品類攝取不足 1 份為 82.6%，以 75 歲以上及 45-64 歲乳品類攝取不足 1 份的情形最為嚴重。長者因咀嚼能力下降、「熱量攝取不足」、「膳食纖維攝取不足」與「蛋白質攝取不足」，長期營養不均，導致衰弱與肌少症。
- (二) 老人口腔機能不佳、牙齒咀嚼能力喪失，唾液分泌減少而導致齲齒與口臭，產生營養及心理健康問題，與社會產生溝通障礙及疏離。

(三)「健口操」對老人尤其重要，包括臉部、臉頰、舌頭運動、唾液腺按摩及吞嚥、發音練習等，透過健口操強化吞嚥與咀嚼肌群，可以預防失智、自閉、憂鬱及延緩失能，另外利用「吹龍」活動訓練舌頭與口咽運動，舌根運動可以減少及改善舌根倒垂塞住呼吸道，改善呼吸睡眠中止症候群。

(四)志工及地段護理師深入獨居長者家中，建立正確的口腔保健觀念、定期口腔檢查及積極治療外，再配合「健口操」的訓練，可以提升長者口腔的健康與機能，達到「80歲仍保有20顆自然牙」的目標，本中心並發布新聞稿(附件7)。



說明：辦理志工「健口潔牙防失智」暨「健口瑜珈操」訓練。

說明：長照關懷志工到宅教導獨居長者「健口操」訓練。

說明：長照關懷志工在景美國小指導大小寶貝一起做「健口操」。

(五)培訓志工加強相關專業技能共計4場/233人次(表4)，由長照關懷志工38人暨地段護理師至獨居長者家中，2對1帶領健口瑜珈操（臉部、臉頰、舌頭的體操、發音練習、唾液腺的按摩及吞嚥練習），並進行營養、衰弱評估(附件8、9)、「健康飲食與健康行為認知問卷」調查前測、後測，並提供「我的餐盤」磁鐵及高齡者3好1巧飲食原則海報(附件10、11)張貼於冰箱提醒、健口操年曆海報(附件12)、「進入高齡化時代口腔照護新趨勢」及「活躍樂齡衰弱不來臨」衛教單張(附件13、14)指導，2019年7至12月服務共計71位獨居長者。

表4 長照志工培訓表

場次	日期	內容	人次
1	3月9日	口腔保健、健口瑜珈操及營養衰弱評估	64
2	3月20日	「我的餐盤及高齡長者3好1巧」飲食觀念	60
3	5月8日	「擠眉弄眼健口操」	33
4	7月9日	基礎教育訓練及特殊教育訓練	76
合計4場			233

(六) 針對評估有營養需求者，轉介臺北市社區營養推廣中心營養師進行個別指導及社區共餐據點。

(七) 協同安排臺北市立聯合醫院和平及婦幼院區牙醫師到宅提供口腔醫療照護評估（附件 15），有需求者轉介至牙醫診所做後續追蹤及治療(圖 11)。

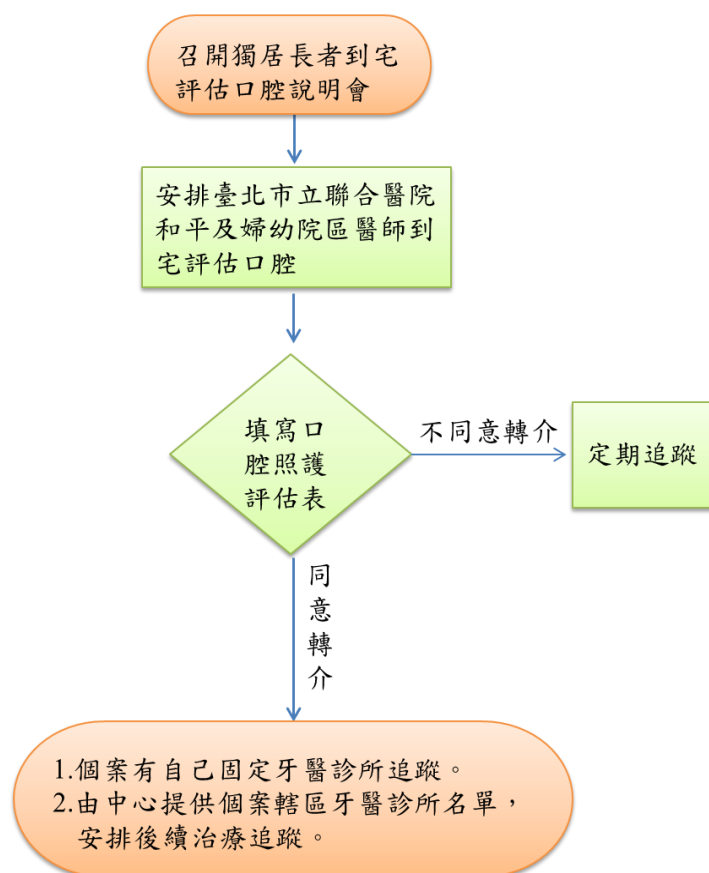


圖 11 牙醫師到宅提供口腔醫療照護評估流程圖

(八) 結合轄區牙科醫療院所，建構「揪愛獨老關懷」口腔照護服務據點共計 11 家（附件 16），提供後續口腔照護、減免掛號費及中低收入老人假牙補助服務。

(九) 進行「揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」滿意度調查表（附件 17）。

二、「以 5E 策略關懷高齡長者：『食』在健康」方案

結合社區多元資源，運用高齡健康飲食志工協助「以 5E 策略關懷高齡長者：『食』在健康」方案，以營養膳食體驗營「食」在健康～創意美食活動(Eat)為號招，每週健康飲食教學，每月「健康飲食」教育(Education)，輔導共餐據點及餐飲業者提供符合「我的餐盤」健康飲食友善環境(Environment)，辦理「支持團體」創新活動，設置交流平臺(Exchange platform)，驅動其賦能(Empowerment)，提升健康飲食識能，培養自己的決策能力，提升健康行為促進健康，遠離慢性疾病之目的，進而永續友善環境(圖 12)。



圖 12 以 5「E」策略關懷高齡長者「食」在健康

- (一)辦理社區營養實務教育訓練 1 場，共計 60 人參加，提升志工健康飲食識能。
- (二)高齡者營養膳食體驗營系列課程(附件 18)，透由健康採購與實作，體認健康飲食，進而身體力行，共計 12 場/360 人次參加。



說明：超市健康採購，營養標示停、看、聽。



說明：教學與實作-原態裸食動手做豆腐。



說明：協助長者製作營養滿分長者點心。

- (三)健康飲食志工協助於社區健康飲食教育宣導 65 場/14,354 人次(表 5)。

表 5 飲食志工協助健康飲食宣導教育

年度	資源連結 (家)	宣導場次 (場/人次)	講座 (場/人次)	小型宣導 (場/人次)	大型宣導 (場/人次)
2019	118	65/14,354	16/1,382	28/1,834	21/11,138

- (四)高齡飲食志工偕同社區營養推廣中心輔導社區共餐據點及餐飲業者，製作銀髮健康餐食，營造長者健康飲食支持性環境(表 6)。

表 6 營造長者健康飲食支持性環境

年度	內容	資源連結	成果
2019	輔導共餐據點及餐飲業者並張貼「我的餐盤」磁鐵及海報	12	10 家
2020	轄區共餐據點提供「高齡營養飲食質地衛教手冊」	44	43 家 (涵蓋率 100%)
2020	「疫」外美味「食」在家幸福～文山特色茶筍料理	6	1.點閱率 9,316 人次 2.媒體露出 11 則
資源連結共餐據點、餐飲業者及機關團體，共計 62 個			

(五)「疫」外美味「食」在家幸福～文山特色茶筍料理(新聞稿-附件 19)：

1. 因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情持續蔓延，許多民眾為了避免人群接觸，增加感染風險，從外食改成在家自行烹煮。
2. 結合高齡志工經驗及社區資源，推動防疫新「食」尚運動，兼顧防疫與健康飲食多樣化，推出 19 款「文山特色茶筍料理」輕鬆上桌，選擇當季在地新鮮食材，透過快速、簡易，掌握挑選食物及均衡飲食烹調概念，提升免疫力並兼顧美味與營養，度過「疫」情非常「食」期。
3. 食物提供每人每天所需的營養與熱量來源，均衡完整的營養攝取，是維持免疫力的重點，家中有高齡長者，飲食更要掌握「三好一巧」-「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」、「吃得巧」原則。
4. 健康飲食有助於預防慢性疾病，維持健康的飲食模式與生活型態，讓健康飲食生活化，「食」在好簡單-「文山特色茶筍食譜」(附件 20)刊登於臺北市文山區健康服務中心網站(<https://www.wshc.gov.taipei/>)，5 月 8 日至 7 月 20 日點閱率 9,316 人次，媒體露出 11 則(附件 21)。



三、「愛的關懷走透透：『疫』起活躍樂齡」特色服務方案(圖 13)

培訓高齡運動志工及長照志工至社區及安養中心帶動長輩運動，「賦權」參與者養成自主規律運動的習慣，進而提升功能性體適能，維持或提升日常生活及功能性活動的能力，以延緩失能、失智，資源連結共計 129 個社區團體，服務共計 5,650 人次、5,106 小時(表 7)。

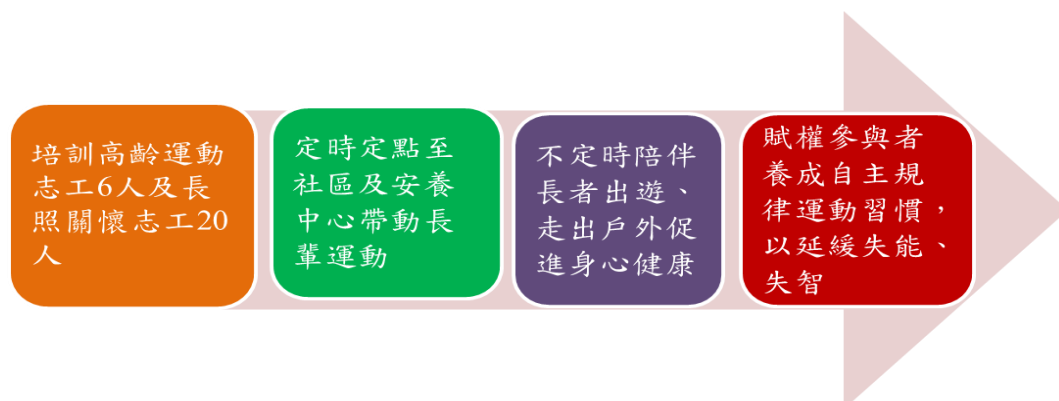


圖 13 「愛的關懷走透透」特色服務方案

表 7 「愛的關懷走透透：『疫』起活躍樂齡」活動表

場次	日期	內容	資源連結	志工人次	志工服務時數
1-52	2019 年每週三 9-10 時	培訓高齡運動志工 6 人及長照志工 20 人	2	1,352	52
53-104	每週二 10-11 時	興隆公宅帶動長輩運動	2	780	52
105-156	每週四 15 時 30 分-16 時 45 分	自費安養中心帶動長輩運動	2	832	52
157	2019.2.27	帶領獨居長者陽明山春日遊	5	48	270
158	2019.9.4	景安、美安養護所帶動長輩運動	3	68	22
159	2019.9.21	慈安養護所帶動長輩運動	2	42	32
160	2019.10.13	「不老青春逗陣行活動」	5	42	60
161	2019.11.20	歲末「獨居關懷用餐」	5	50	30
162	2020.1.17	「文山是我家・溫馨遊園展關懷・文山區獨居長者歲末園遊會」	99	1,500	4,500
163-198	2020 年 6-7 月 每週二、三、四、五	就是不「疫」樣，動一動更健康活動	4	936	36
合計 198 場			129	5,650	5,106

(一) 2019 年文山區 65 歲以上長者衰弱評估共計 1,909 人，正常有 1,469 人(76.95%)、衰弱前期(1 分)有 378 人(19.80%)、衰弱期(≥ 2 分)有 62 人(3.25%)；均衡飲食是延緩肌肉流失的首要，加上規律的運動，可以預防和改善衰弱症及肌少症。

(二) 就是不「疫」樣，動一動更健康：2020 年 6 月起，運動志工延續每週二於興隆公宅、週四於自費安養中心及週三、週五上午於行政中心，帶著長輩跟著音樂的節奏一起律動。

(三) 「文山是我家・溫馨遊園展關懷-獨居長者歲末園遊會」：動員 99 個機關團體及 1,500 位志工、獨居長者及弱勢家庭 1,050 戶 1,500 人參加(表 8)。

表 8 「文山是我家・溫馨遊園展關懷」成效表

動員	物力	安全	健康	心靈	福利
1.99 個團體、1,500 志工服務 4,500 小時 2.獨居長者及弱勢家庭 1,500 人參加	1.提供美食及遊戲 30 幾個攤位 2.壽麵禮盒及茶葉 1,500 份	1.大豐衛星車隊安全接送 2.志工 1 對 1 陪伴	1.提供體適能及三高檢測 2.配合遊戲闖關透過寓教於樂提升健康識能	1.走向戶外，促進身心健康 2.活動持續 10 年，長者都非常期待 3.讓獨居長者及弱勢家庭備感溫馨	1.每位參與者 500 元紅包 2.1 萬元紅包 10 個 3.2,000-5,000 元紅包 40 個 4.壽麵禮盒及鐵定包中茶葉 1 份

四、「社區齊守護、登革熱 out：『突破蟲圍』」方案

(一) 社區齊守護、登革熱 out：轄區內山區偏多，雨後易形成天然孳生源，跨單位培力在地化防疫組織，查核山區里段及高危險點，落實防疫在地化。

1. 成立區級應變中心，迅速、有效連結轄區相關局處資源。
2. 登革熱志工教育訓練3場，共計60人次參加。
3. 2019年度運用高齡防疫志工隊並連結社區資源，動員共計843人次、2,529小時，進行居住地周邊密調281次、16,081戶次、衛教宣導16,476人次，清除積水容器3,524個、陽性容器356個、醫療院所衛教訪查65家、開立傳染病源改善通知單3張、化學防治噴消330戶次(表9)。
4. 2020年6月20日上午9時辦理「登革熱防治行動日活動」，由區長帶領全區防疫志工進行登革熱防治誓師及清除孳生源，共計約250人參加。

表 9 「2019 年社區齊守護、登革熱 out：『突破蟲圍』」成果表

項目	密調 (次)	資源 連結	動員 人次	動員 時數	宣導 戶次	宣導 人次	積水 容器 (個)	陽性 容器 (個)	醫療 院所 訪查	改善 通知 (張)	化學 噴消 (戶次)
總計	345	55	843	2,529	16,081	16,476	3,524	356	65	3	330

(二) 『突破蟲圍』生態防治：臺北市立動物園整個園區被自然次生林地所圍繞，各類自然生態環境易形成天然蚊媒孳生源，園區佔地165公頃，導致動物園於登革熱防治工作面臨相當大考驗，創新輔導動物園成立「生態守護志工」團隊，以不破壞大自然生態為主旨，維護文山安全健康生活圈。

1. 登革熱志工教育訓練2場，共計40人次參加。
2. 密調共計64次、清除積水容器528個、陽性容器132個。
3. 水溝每週投放蘇力菌及鋪設紗網，避免孑孓生長及蚊子從水溝飛出。
4. 避免樹木支架上方竹節積水，支架頂端用塑膠袋封住。
5. 設立登革熱中英文資訊看板並提供防蚊液供遊客使用。



說明：水溝每週投放蘇力菌及鋪設紗網。



說明：支架頂端用塑膠袋封住避免積水。



說明：架設登革熱病媒蚊資訊看板。

伍、社區參與機制與參與度

一、透過社區健康營造手法

結合文山區公所、43 里辦公處、7 個社區發展協會、木柵浸信會天使人力銀行、13 家醫療院所、5 家老人照護機構、43 個共餐據點、8 家社區關懷據點、5 家宗教團體等，共計 126 個社區團體，動員區內 1,500 多位志工(高齡志工約占一半以上)，其中本中心志工 114 人，銀髮志工 81 人，提供服務 8,398 人次，服務時數共計 13,435 小時。

二、聯盟社區，活絡志工服務網絡，擴大服務效能

- (一) 結合木柵浸信會天使志工人力銀行，提供獨居長者長照居家服務，2019 年提供服務共計 19,860 人次、3,113 小時。
- (二) 培訓「失智守護天使」投入「失智友善社區」服務：2019 年結合文山區公所、43 里辦公處及社區發展協會，培訓「失智守護天使」59 人，2020 年培訓 304 人，其中包括本中心 54 人、5 家社區發展協會 250 人(忠順、順興、景東、樟林及貓空休閒產業社區發展協會)，投入「失智友善社區」服務，成長比率達 415.3%(表 10)。

表 10 失智守護天使成長表

2019 年人數	2020 年人數	成長率	備註
59	304	415.3%	(2020-2019 年人數)/2019 年人數*100%

- (三) 提供可近性的長者健康促進課程及健康篩檢活動：健康促進課程 112,946 人次參加(附件 22)、健康篩檢 49,147 人次參加(表 11)。

表 11 健康篩檢人次表

項目	子宮頸癌篩檢	乳癌篩檢	大腸癌篩檢	口腔癌篩檢	合計
人次	21,392	11,370	12,282	4,103	49,147

- (四) 轄內 43 里皆有健康促進課程與健康篩檢活動：賦權各里里長及里民共同規劃服務模式，並邀請志工協助及里民參加。

三、培訓防「疫」志工隊協助「健保特約藥局口罩實名制販售」

2020 年 3 月 19 日因應嚴重特殊傳染性肺炎，辦理防疫衛教訓練並培訓高齡防疫志工協助「健保特約藥局口罩實名制販售」，後疫情時代落實防疫新生活運動，共計 22 人參加。

四、志工參與

- (一) 志工教育訓練共計 37 場/1,253 人次參加(附件 23)。
- (二) 每 3 個月召開志工幹部會議，進行工作心得分享及檢討。

陸、推動成效

一、高齡志工招募、充能及服務量能皆提升

- (一)本中心計有 10 組志工隊，志工人數達 114 人，其中高齡志工 81 人(71.1%)，較 2018 年高齡志工 53 人，成長比率為 52.8%(表 12)。

表 12 高齡志工成長比率及目標達成率

2018 年 高齡志工人數	2019 年 高齡志工人數	(2019-2018 年高齡志工人數)/ 2018 年高齡志工人數*100%	目標達成率
53	81	52.8%	528%

- (二)志工參與基礎訓練及特殊訓練完成率達 100%。

- (三)2019 年服務時數 13,435 小時，較 2018 年 8,529 小時成長 57.5%(表 13)。

表 13 參與志願服務量能成長比率及目標達成率

2018 年 志願服務時數	2019 年 志願服務時數	(2019-2018 年志願服務時數)/ 2018 年志願服務時數*100%	目標達成率
8,529	13,435	57.5%	575%

- (四)2019「失智守護天使」由 59 人成長至 304 人，成長比率達 415.3%。

二、在地高齡志工特色服務方案

(一)「揪愛獨老關懷：從『齒』任我行」方案成效(表 14)

表 14 「揪愛獨老關懷：從『齒』任我行」方案成效表

項目	成效
1	發揮志工及社區互助合作精神，喚起社區人士關懷需要長期照顧長者的意識，提供適切的照護服務與資源。
2	培訓高齡長照志工 10 人，深入 71 位獨居長者家中，教導「健口操」訓練，並媒合牙科醫療院所 11 家，提供長者口腔保健及減免掛號費服務。
3	維持獨居長者口腔的機能，對「健康飲食與健康行為認知問卷」認知率，前測為 21%，後測為 57%，認知率提升 36%。
4	媒體露出共計 5 則。
5	長照關懷志工 9 位陪伴 15 位長者「上學趣」，藉由長者與國小學生一對一的互動，學習「健口瑜珈操」暨餐後潔牙，培養學生「敬老、親老、愛老」之品德教育價值觀，媒體露出共計 5 則(附件 24)。

(二)「以 5E 策略關懷高齡長者：『食』在健康」方案

1. 培訓高齡飲食志工 5 人，協助營造高齡友善飲食環境：協同營養師輔導高齡友善餐廳 1 家、共餐據點 10 家、「元氣長生營養膳食體驗營」系列課程 12 場、360 人次及社區宣導教育 65 場、14,354 人次。
2. 「元氣長生營養膳食體驗營」系列課程滿意度(表 15)：很滿意與非常滿意皆高達 96.7-100%，顯示活動廣受長者喜愛，且 100%皆認為對其及家庭具有正面幫助。

表 15 「營養教室-元氣長生營養膳食」體驗營滿意度調查表(n=30)

項目	非常滿意	很滿意	普通	不滿意	非常不滿意	合計
時間安排滿意度	70%	30%	0%	0%	0%	100%
內容安排滿意度	66.67%	33.33%	0%	0%	0%	100%
場地安排滿意度	70%	26.67%	3.33%	0%	0%	100%
講師安排滿意度	66.67%	30%	3.33%	0%	0%	100%
整體滿意度	63.33%	33.33%	3.33%	0%	0%	100%
有意願再參加	70%	26.67%	3.33%	0%	0%	100%
有正面的幫助	100%	0%	0%	0%	0%	100%

3. 參與「元氣長生營養膳食體驗營」系列課程之成效

(1) 天天五蔬果：健康行為從 56.7%提升至 93.3%。

(2) 健康飲食識能前後測：認知率從 39.2%提升至 100%(表 16)。

表 16 健康飲食識能前後測認知率

題目	前測答對人數 /比例	後測答對人數 /比例
1. 您知道高齡者健康飲食金字塔嗎？	4人/13.3%	30人/100%
2. 您知道高齡者健康體重？下列何者正確？	19人/63.3%	30人/100%
3. 您知道高齡者有何營養問題？下列何者正確？	20人/66.7%	30人/100%
4. 我今日的午餐為蒸鱈魚、芹菜炒牛肉豆干絲、高麗菜炒香菇絲、紫米飯、柳丁一個，請問我午餐吃到六大類食物中的幾大類？	4人/13.3%	30人/100%
平均	39.2%	100%

(3) 學員心得與建議(表 17)

表 17 學員心得與建議

「營養教室-元氣長生營養膳食體驗營」學員心得與建議	
1. 由於參與這課程，讓我的體重少 1.5 公斤，血糖也正常了，血脂大大的減少，本來上課前血脂 330(異常)，目前已降到 224(正常)，我很滿意。以後一定要吃得健康，多喝水，多運動，不吃油炸物及反式脂肪，保持正確飲食概念。	
2. 很棒！我會每餐注意營養成分、會配顏色、多色飲食及高纖。認識六大類食物，血糖改變很多，已進入標準值，我會保持下去。認識 BMI，減重 2.9 公斤。	
3. 本次活動貴中心安排得很好，特別是志工服務人員及講師，真是太棒了。我的飲食依照課程教育去做，特別是血脂的膽固醇下降了，體重也少了 2.9 公斤。	
4. 很棒！讓我瞭解六大類食物及均衡飲食的重要，每天如何去平衡飲食，瞭解如何選擇購買飲品，以前購買時不會去注意包裝上的成份，上完課後就會特別去注意，烹食菜品也會注意多攝取多樣性及天天五蔬果。	
5. 感謝主辦人英珠的辛苦，辦了這個課程，讓我更瞭解上了年齡的正確飲食，讓我吃得更健康。以後如果有辦類似這種課程，請能通知我前來參加，謝謝主辦單位的用心規劃及志工們。	
1. 來上這堂課個人的收穫是少吃鹽、油、糖及多蔬果。我個人最大的收穫是膽固醇降低了，體重也減了 1.5 公斤。感恩主辦小姐及志工的幫忙協助，辦這很好的活動。讓大家有機會來上課，希望還有下次的活動。	
7. 本人榮幸參加文山健康服務中心舉辦的樂齡長生營養膳食課程。我在老師的指導下購買五穀米、什穀米、黑糯米、燕麥等，食用亞麻仁油，及注意蔬果量天天 5 蔬果，改變飲食習慣、選擇健康食材，並規律運動。今天做了體適能檢測及三合一篩檢後測，減重 1.4 公斤，前後測比較後，體適能有明顯改善，體重只減 1.4 公斤仍未達我的理想目標。會繼續努力運動，也依老師指導選購食材，注意三餐飲食。謝謝英珠辦理此項課程，也謝謝志工們。	
8. 老師講得很好，承辦及飲食志工們更辛苦，給我們準備材料，可以增加很多常識，教室的安排很舒適，謝謝！	
9. 很棒！滿不錯的！不錯！再接再厲！很棒！請多辦這種活動！感謝！謝謝！	
10. 課程安排得很好，感謝老師費心的安排及多位志工的幫忙，辛苦了！	
11. 經過一連串課程訓練深感肢體動作更靈活很棒喔！謝謝您們的用心。	
12. 非常感謝主辦小姐辦這種活動課程，上完這營養課程後感到非常有收穫，讓我們怎麼吃法才健康，希望能繼續辦這種活動，謝謝！	

- (4) 「文山特色茶筍食譜」：2020 年因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情持續蔓延，結合高齡志工經驗及社區資源，推動防疫新「食」尚運動，兼顧防疫與健康飲食多樣化，推出 19 款「文山特色茶筍料理」輕鬆上桌，選擇當季在地新鮮食材，透過快速、簡易、變身食材，掌握挑選食物及均衡飲食烹調概念，用最簡單的方式讓健康無負擔，提升免疫力並兼顧美味與營養，透過食物的溫度，度過「疫」情非常「食」期。

「文山特色茶筍食譜」訊息刊登於臺北市文山區健康服務中心網站(<https://www.wshc.gov.taipei/>)，點閱率 9,316 人次，媒體露出 11 則。

(三) 「愛的關懷走透透：『疫』起活躍樂齡」方案成效(圖 14)

- 1.培訓高齡運動志工 6 人及長照志工 38 人，定時定點至社區及 5 家養護所帶動長輩運動及歡樂，以延緩失智、失能。
- 2.連結社區資源關懷獨居長者及養護所長者，陪同其出遊、共餐，以促進身心健康，資源連結共計 129 個、服務 5,650 人次、5,106 小時。

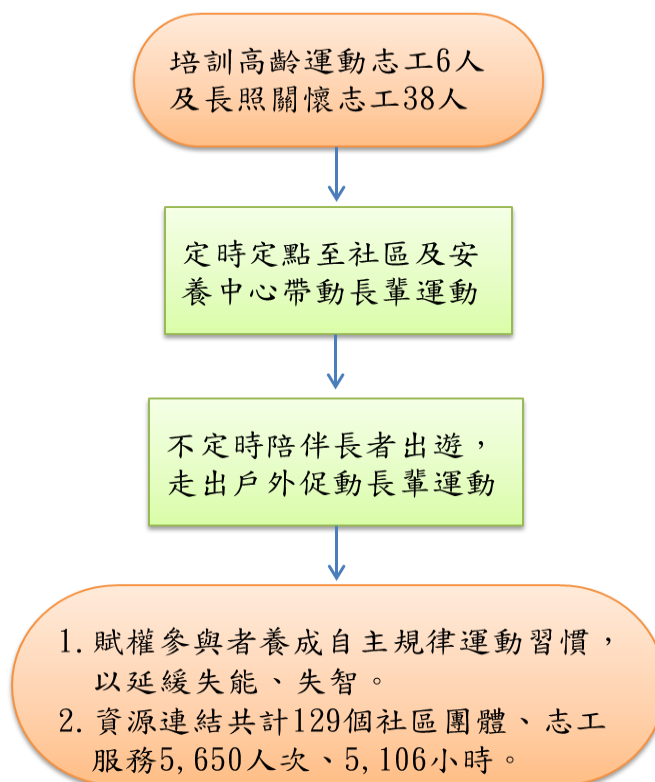


圖 14 「愛的關懷走透透：『疫』起活躍樂齡」成效

(四) 「社區齊守護、登革熱 out：『突破蟲圍』」方案成效(表 17、18)

- 1.運用防疫高齡志工隊22人深入社區服務、查核山區里段及高危險點，跨單位培力在地化防疫組織，落實防疫在地化，**成功降低登革熱高危險點13處(23.2%)**。

表17 降低登革熱高危險點比率

2018年高危險點 (處)	2019年高危險點 (處)	降低高危險點 (處)	(2019-2018年高危險點)/ 2018年高危險點*100%
56	43	13	-23.2%

- 2.協助居住地周邊登革熱密調共計345次、資源連結55個、動員843人次、2,529 小時、16,081戶次、衛教宣導16,476人次、清除3,524個積水容器、陽性容器356個，並輔導動物園成立「『突破蟲圍』生態防治」志工隊，確保社區登革熱防疫安全。

表 18 「2019 年社區齊守護、登革熱 out、『突破蟲圍』」績效

項目	密調 (次)	資源 連結	動員 人次	動員 時數	宣導 戶次	宣導 人次	積水 容器 (個)	陽性 容器 (個)	醫療 院所 訪查	改善 通知 (張)	化學 噴消 戶次
本中心 志工隊	281	51	651	1,953	16,081	16,476	2,996	224	65	3	330
動物園	64	4	192	576	0	0	528	132	0	0	0
總計	345	55	843	2,529	16,081	16,476	3,524	356	65	3	330

三、品質提升

(一)2019 年榮獲衛生保健類志願服務運用單位績效評鑑-「績優單位」。

(二)2019 年共計 31 名志工榮獲中央及臺北市志工楷模獎等獎項 12 項，其中銀髮志工 20 名占 64.5%(銀髮志工 12 項獎項皆有獲獎)(表 19)。

表 19 高齡志工獲獎人數及比率表

獎勵名稱	辦理單位	獲獎情形(高齡志工為紅色)	高齡志工人數及比率
志願服務獎-金質、銀質、銅質獎	衛生福利部	何文琴(79 歲)、朱留美(75)、陳秀春(73)、鄭文星(72)、傅清玉(72)、陳秀玉(69)、呂碧珠(67)、王微琳、曾美花、吳彩蓮、許秀綿、陳雪娥	7/12=58.3%
志願服務績優獎-銀牌獎、銅牌獎		陳秀春(73)、張妙花(71)、呂翠惠(65)、王微琳、孔吳克萍、吳彩蓮	3/6=50%
志願服務貢獻獎	臺北市 政府社會局	林淑敏(70)、鍾芹由(67)、葉文惠、黃毓琦、吳美華	3/6=50%
優良長青志工志願服務獎-松青獎、松柏獎、松鶴獎		朱留美(75)、鄭文星(72)、陳秀玉(69)、林雪娥(68)	4/4=100%
衛生志願服務獎	臺北市 政府衛生局	呂翠惠(65)、孔吳克萍	1/1=50%
天使志工楷模獎-特殊貢獻獎、熱心服務獎		陳秀玉(69)、呂翠惠(65)	2/2=100%
合計			20/31=64.5%

(三)民眾接受高齡長照志工服務滿意度達 100%。

(四)2020 年培訓獨居及領有重大傷病卡之高齡防疫志工，協助「健保特約藥局口罩實名制販售」，榮獲臺北市政府社會局感謝狀(附件 25)。

柒、永續性及擴散性

一、銀髮人力再造

運用巧推(Nudge)之「重塑」、「承諾」、「獎勵、價值感」等策略招募高齡志工，如高齡志工 1+1 活動，由高齡志工當訊息傳播代言人，在生活經驗與情感上引發認同，呼朋引伴介紹自己親朋好友加入服務行列，以永續經營。

二、政府資源有限，民間力量無窮

志願服務係國際潮流與趨勢，面對高齡化與少子化，唯有政府與民間的共同努力，運用社區營造手法及夥伴關係策略，持續發展新的在地高齡志工特色服務方案，擴大運用高齡者的智慧與能力，驅動高齡者積極參與志願服務，促成高齡者社會參與，成就活躍老化具體行動與價值。

三、銜接長照政策

透過「揪愛獨老關懷：從『齒』任我行」及「愛的關懷走透透：『疫』起活躍樂齡」服務方案，發揮志工及社區互助合作精神，喚起社區人士關懷需要長期照顧長者的意識，建立長期照顧網絡，提供適切的照護服務與資源，並轉介有需求者銜接長照政策。

四、永續經營

辦理長者健康促進課程、活動及支持團體(附件 26)，提供高齡志工多元服務場域、高齡者社會參與及加強志工隊的聯繫互助機制，吸引更多社區資源，以達永續經營。

五、持續發展新的特色服務方案

以「健康城市、高齡友善城市暨安全社區」為組織平臺，透過資產盤點及需求評估，以「高齡友善及高齡志工參與志願服務」為重要議題，每季召開會議，辦理各式健康促進活動，建立合作夥伴關係，並持續進行發展新的特色服務方案，聘請專家學者輔導，依專家建議修正計畫及策略，並針對問題進行改善，未解決問題進入下一個 PDCA 循環持續改善(圖 15)，期待高齡志工藉由特色服務方案豐富生活內涵，增添生命光彩及高齡者的價值感。



圖 15 PDCA 循環圖



說明：辦理「健口潔牙防失智」訓練。



說明：辦理「口腔保健-擠眉弄眼健口操」。



說明：志工基礎及特殊教育訓練課程。



說明：志工基礎及特殊教育訓練課程。



說明：社區營養實務推動人員培訓課程。



說明：長照關懷志工到宅教導獨居長者「健口操」訓練。



說明：長照關懷志工到宅教導獨居長者「健口操」訓練。



說明：長照關懷志工於木柵浸信會，帶領長者「健口操」活動。



說明：結合轄區「文山區社區整合照顧服站」-「文山區石頭湯」醫師，提供行動不便之長者到宅口腔評估。



說明：結合轄區「文山區社區整合照顧服站」-「文山區石頭湯」醫師，提供行動不便之長者到宅口腔評估。



說明：長照關懷志工陪伴長者外出採買。



說明：長照關懷志工陪伴長者就醫。



說明：長照關懷志工陪伴長者參加長者桌遊活動。



說明：長照關懷志工陪伴景安養護所的長者參與社區活動。



說明：長照關懷志工陪伴慧華養護所的長者基隆一日遊。



說明：長照關懷志工陪伴失智長者指紋捺印。



說明：「大小寶貝齊動手～(一)「揪愛獨老
關懷：從『齒』任我行」活動，木柵忠
順廟致贈「溫馨健康禮盒」。



說明：在景美國小舉辦重陽敬老「大小寶貝齊
動手～揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」
活動。



說明：大小寶貝一起做「健口操」。



說明：獨居長者與國小學生一起做餐後潔牙。



說明：定期召開幹部會議及輔導機制



說明：每年召開 2 次志工大會



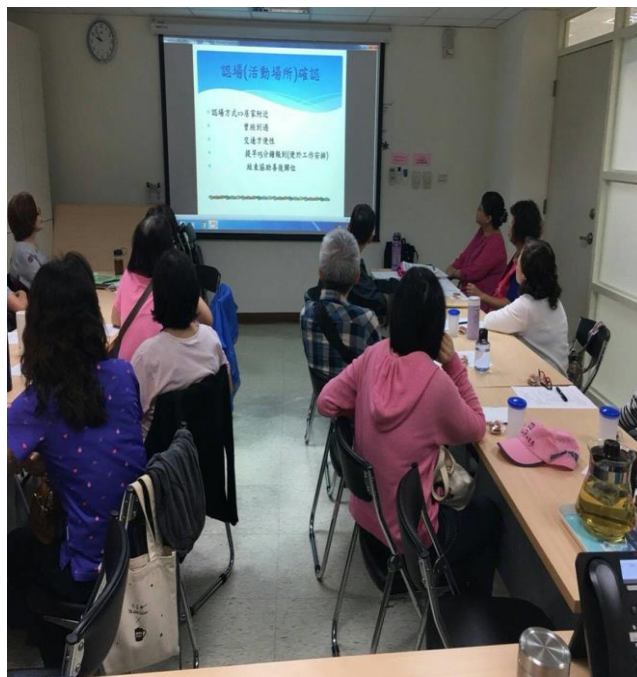
說明：2019 年 7 月 9 日於萬芳醫院辦理志工基礎及特殊教育訓練。



說明：本中心對機構-愛的關懷走透透活動。



說明：防疫志工參加社區里辦公室及社區醫療院所辦理的流感設站協助民眾施打。



說明：辦理新進志工的教育訓練。



說明：在恆光公園預定地辦理長者槌球活動，分組競賽增加趣味性與持續的意願。



說明：申請兩廳院課程「大家來看戲」，提升志工身心靈內涵。



說明：整合性篩檢保健志工服務民眾



說明：資料處理組的志工-系統性的整理資料及準備寄發大腸癌篩檢管



說明：長者參加健康促進課程



說明：景安養護所的長者藉由表演互動，笑顏逐開並與天使志工合影。

衛生福利部志願服務法

第一章 總則

第 1 條：

為整合社會人力資源，使願意投入志願服務工作之國民力量做最有效之運用，以發揚志願服務美德，促進社會各項建設及提昇國民生活素質，特制定本法。志願服務，依本法之規定。但其他法律另有規定者，從其規定。

第 2 條：

本法之適用範圍為經主管機關或目的事業主管機關主辦或經其備查符合公眾利益之服務計畫。前項所指之服務計畫不包括單純、偶發，基於家庭或友誼原因而執行之志願服務計畫。

第 3 條

本法之名詞定義如下：

一、志願服務：民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。

二、志願服務者(以下簡稱志工)：對社會提出志願服務者。

三、志願服務運用單位：運用志工之機關、機構、學校、法人或經政府立案團體。

第二章 主管機關

第 4 條

本法所稱之主管機關：在中央為衛生福利部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。

本法所定事項，涉及各目的事業主管機關職掌者，由各目的事業主管機關辦理。

前二項各級主管機關及各目的事業主管機關主管志工之權利、義務、招募、教育訓練、獎勵表揚、福利、保障、宣導與申訴之規劃及辦理，其權責如下：

一、主管機關：主管從事社會福利服務、涉及二個以上目的事業主管機關之服務工作協調及其他綜合規劃事項。

二、目的事業主管機關：凡主管相關社會服務、教育、輔導、文化、科學、體育、消防救難、交通安全、環境保護、衛生保健、合作發展、經濟、研究、志工人力之開發、聯合活動之發展以及志願服務之提昇等公眾利益工作之機關。

第 5 條

主管機關及各目的事業主管機關應置專責人員辦理志願服務相關事宜；其人數得由各主管機關及各目的事業主管機關視其實際業務需要定之。為整合規劃、研究、協調及開拓社會資源、創新社會服務項目相關事宜，每年至少應招開志願服務聯繫會報一次。對志願服務運用單位，應加強聯繫輔導並給予必要協助。

第 5-1 條

中央主管機關應至少每五年舉辦志願服務調查研究，並出版統計報告。

第三章 志願服務運用單位之職責

第 6 條

志願服務運用單位得自行或採聯合方式招募志工，招募時，應將志願服務計畫公告。集體從事志願服務之公、民營事業團體，應與志願服務運用單位簽訂服務協議。

第 7 條

志願服務運用者應依志願服務計畫運用志願服務人員。前項志願服務計畫應包括志願服務人員之招募、訓練、管理、運用、輔導、考核及其服務項目。

志願服務運用者應於運用前，檢具志願服務計畫及立案登記證書影本，送主管機關及該志願服務計畫目的事業主管機關備案，並應於運用結束後二個月內，將志願服務計畫辦理情形函報主管機關及該志願服務計畫目的事業主管機關備查；其運用期間在二年以上者，應於年度結束後二個月內，將辦理情形函報主管機關及志願服務計畫目的事業主管機關備查。

志願服務運用者為各級政府機關、機構、公立學校或志願服務運用者之章程所載存立目的與志願服務計畫相符者，免於運用前申請備案。但應於年度結束後二個月內，將辦理情形函報主管機關及志願服務計畫目的事業主管機關備查。

志願服務運用者未依前二項規定辦理備案或備查時，志願服務計畫目的事業主管機關應不予經費補助，並作為服務績效考核之參據。

第 8 條

主管機關及志願服務計畫目的事業主管機關受理前條志願服務計畫備案時，其志願服務計畫與本法或其他法令規定不符者，應即通知志願服務運用單位補正後，再行備案。

第 9 條

為提昇志願服務工作品質，保障受服務者之權益，志願服務運用單位應對志工辦理下列教育訓練：

一、基礎訓練。

二、特殊訓練。

前項第一款訓練課程，由中央主管機關定之。第二款訓練課程，由各目的事業主管機關或各志願服務運用單位依其個別需求自行訂定。

第 10 條

志願服務運用單位應依照志工之工作內容與特點，確保志工在符合安全及衛生之適當環境下進行服務。

第 11 條

志願服務運用單位應提供志工必要之資訊，並指定專人負責志願服務之督導。

第 12 條

志願服務運用單位對其志工應發給志願服務證及服務紀錄冊。

前項志願服務證及服務紀錄冊之管理辦法，由中央主管機關定之。

第 13 條

必須具專門執業證照之工作，應由具證照之志工為之。

第四章 志工之權利及義務

第 14 條

志工應有以下之權利：

- 一、接受足以擔任所從事工作之教育訓練。
- 二、一視同仁，尊重其自由、尊嚴、隱私及信仰。
- 三、依據工作之性質與特點，確保在適當之安全與衛生條件下從事工作。
- 四、獲得從事服務之完整資訊。
- 五、參與所從事之志願服務計畫之擬定、設計、執行及評估。

第 15 條

志工應有以下之義務：

- 一、遵守倫理守則之規定。
 - 二、遵守志願服務運用單位訂定之規章。
 - 三、參與志願服務運用單位所提供之教育訓練。
 - 四、妥善使用志願服務證。
 - 五、服務時，應尊重受服務者之權利。
 - 六、對因服務而取得或獲知之訊息，保守秘密。
 - 七、拒絕向受服務者收取報酬。
 - 八、妥善保管志願服務運用單位所提供之可利用資源。
- 前項所規定之倫理守則，由中央主管機關會商有關機關定之。

第五章 促進志願服務之措施

第 16 條

志願服務運用單位應為志工辦理意外事故保險，必要時，並得補助交通、誤餐及特殊保險等經費。

第 17 條

志願服務運用單位對於參與服務成績良好之志工，因升學、進修、就業或其他原因需志願服務績效證明者，得發給服務績效證明書。

前項服務績效之認證及證明書格式，由中央主管機關招集各目的事業主管機關及直轄市、縣（市）政府會商定之。

第 18 條

各目的事業主管機關得視業務需要，將汰舊之器材及設備無償撥交相關志願服務運用單位使用。

第 19 條

志願服務運用單位應定期考核志工個人及團隊之服務績效。

主管機關及目的事業主管機關得就前項服務績效特優者，選拔楷模獎勵之。

主管機關及目的事業主管機關應對推展志願服務之機關及志願服務運用單位，定期辦理志願服務評鑑。

主管機關及目的事業主管機關得對前項評鑑成績優良者，予以獎勵。

志願服務表現優良者，應給予獎勵，並得列入升學、就業之部分成績。前項獎勵辦法，由各級主管機關及各目的事業主管機關分別定之。

第 20 條

志工服務年資滿三年，服務時數達三百小時以上者，得檢具證明文件向地方主管機關申請核發志願服務榮譽卡。

志工進入收費之公立風景區、未編定座次之康樂場所及文教設施，憑志願服務榮譽卡得以免費。

依其他法律規定之民防、義勇警察、義勇交通警察、義勇消防、守望相助、山地義勇警察、災害防救團體及災害防救志願組織編組成員，自本法修正施行後，其服務年資滿三年，服務時數達三百小時以上者，準用第一項及第二項規定，予以半價優待。

第 21 條

從事志願服務工作績效優良並經認證之志工，得優先服相關兵役替代役；其辦法，由中央主管機關定之。

第六章 志願服務之法律責任

第 22 條

志工依志願服務運用單位之指示進行志願服務時，因故意或過失不法侵害他人權利者，由志願服務運用單位負損害賠償責任。

前項情形，志工有故意或重大過失時，賠償之志願服務運用單位對之有求償權。

第七章 經費

第 23 條

主管機關、志願服務計畫目的事業主管機關及志願服務運用單位，應編列預算或結合社會資源，辦理推動志願服務。

第八章 附則

第 24 條

志願服務運用單位派遣志工前往國外從事志願服務工作，其服務計畫經主管機關及目的事業主管機關備查者，適用本法之規定。

第 25 條

本法自公布日施行。

2020 年度臺北市政府衛生局 衛生保健志願服務獎勵作業

2020 年 3 月 26 日核定

- 壹、依據：**志願服務法第 4 條、第 19 條暨「2020 年度臺北市衛生保健志願服務計畫」規定辦理。
- 貳、目的：**為激勵臺北市(以下簡稱本市)衛生保健志願服務志工暨團隊，無私的付出與貢獻，振奮服務士氣，提升志工的榮譽感及服務品質，並弘揚志願服務關懷互助的精神，以推展衛生保健志願服務工作，特訂定本計畫。
- 參、主辦單位：**臺北市政府衛生局(以下簡稱本局)
- 肆、獎勵對象：**
- 一、本市衛生保健志願服務運用單位(含民間團體)領有「志願服務紀錄冊」之績優志工。
 - 二、於本市衛生保健志願服務運用單位(含民間團體)成立，且運作良好，對推動衛生保健志願服務工作，確有具體服務績效之志工團隊。
- 伍、服務年資與時數之計算：**
- 一、服務年資及時數之計算自 90 年 1 月 22 日至 2019 年 12 月 31 日止。
 - 二、僅限於從事「衛生保健」類志願服務之服務年資及時數；「非」衛生保健類志願服務之服務年資及時數不計。
- 陸、各類獎項及推薦條件：**
- 一、志工個人獎項
 - (一) 志工楷模獎
 1. 銅牌獎：服務年資滿 3 年以上，服務時數達 600 小時以上，有具體優良性事蹟者。
 2. 銀牌獎：服務年資滿 6 年以上，服務時數達 1,200 小時以上，有具體優良性事蹟者。
 3. 金牌獎：服務年資滿 10 年以上，服務時數達 2,000 小時以上，有具體優良性事蹟者。
 - (二) 新移民志工楷模獎：具有新移民身分(外籍或大陸籍)且合法居留者，服務年資滿 1 年以上，服務時數達 100 小時以上，有具體優良性事蹟者。
 - (三) 高齡志工楷模獎：年滿 65 歲以上之高齡志工，自滿 65 歲當月開始計算，服務年資滿 2 年以上，服務時數達 200 小時以上，有具體優良性事蹟者。
 - (四) 特殊關懷志工楷模獎：指針對關懷特殊族群(如:安寧療護、獨居老人、低收入戶等)或從事危險性、困難度較高或特殊性質之志願服務工作，具有優良性事蹟者，得視需要頒給，不受服務年資及時數限制。
 - 二、志工團體獎項
 - (一) 志工家庭：參與本市衛生保健志願服務工作的家族，家族成員係指申請人之直系血親、夫妻或共同生活(以血親或姻親為限)之家庭成員 2 人(含)

以上。

1. 志工家庭楷模獎：家庭成員 2 人以上，每人服務滿 2 年以上，成員服務時數各達 200 小時以上，有具體優良事蹟者。
2. 高齡志工家庭楷模獎：家庭成員 2 人(含以上)，滿 65 歲以上，自滿 65 歲當月開始計算，成員服務時數各達 200 小時以上，具有具體優良事蹟者。

(二) 志工團隊

1. 志工團隊楷模獎：截至 2019 年 12 月 31 日止，經成立滿 5 年以上之志工團隊，志工人數達 20 名以上，對推動衛生保健志願服務工作運作具創新表現及優良事蹟，請按評分項目及細目逐一提供推薦團隊近 3 年(自 106 年 1 月 1 日起至 2019 年 12 月 31 日)之書面報告。
2. 高齡志工團隊楷模獎：團隊中至少 50%以上年滿 65 歲之高齡志工，經成立滿 3 年以上，志工人數達 20 以上，推動高齡志工服務，具創新或特殊方案及成效，請按評分項目及細目逐一提供提推薦團隊近 3 年(自 106 年 1 月 1 日起至 2019 年 12 月 31 日止)之書面報告。

柒、注意事項：曾獲本獎勵項目應間隔 3 年後始具備再予推薦之資格(即 106 年、2018 年、2019 年未曾獲獎者始具推薦資格)。前 3 年曾得獎且本年度再獲推薦者，應提出得獎年度後新的具體事蹟。另各志工、志工家庭及志工團隊僅以推薦 1 種獎項為限。

捌、評選方式：

一、推薦作業

(一) 志工個人獎項

1. 志工楷模獎：本市衛生保健運用單位志工人數 150 人以下，各類別得推薦 1 人，每逾 100 人得增加 1 人，以此類推，但至多不超過 5 人為限。前項志工人數之計算以服務滿 1 年年資之志工人數為標準。
2. 新移民志工、高齡志工、特殊關懷志工：本市衛生保健運用單位志工人數 150 人以下，各得推薦 1 人，每逾 100 人得增加 1 人，以此類推，但至多不超過 3 人為限。前項志工人數之計算以服務滿 1 年年資之志工人數為標準。

(二) 志工團體獎項：

1. 志工家庭楷模獎：每運用單位推薦人數，滿 1 年之志工人數 200 人以下者，推薦 1 戶志工家庭，超過 200 人以上，每滿 200 人得增加 1 戶，推薦數至多不超過 2 戶為限。
2. 志工團隊楷模獎：每運用單位限提報 1 隊。

二、初審：本局於 2020 年 8 月中旬前完成書面審查。

三、複審：本局於 2020 年 9 月底前就本市運用單位所推薦之資料，交由局外委員進行書面資料複審。

四、決審：本局於 2020 年 9 月底前敦聘學者專家組成審查小組進行決審查會議，成績採排序方式遴選志工個人暨團隊楷模獎得主。

玖、繳交日期及方式：自即日起至 2020 年 7 月 10 日(星期五)止，以掛號寄至臺北市信義區市府路 1 號南區 2 樓臺北市政府衛生局收發室，郵戳為憑，逾期或資料不全(含資料錯誤者)恕不受理。若有疑問逕洽 (02) 2720-8889 轉 7112 廖宜萱企劃師，所附資料及照片概不退還，請自行留底。

壹拾、評審指標及配分：

一、志工個人獎項：(評分項目及標準如附表 1)

- (一) 教育訓練(20%)
- (二) 服務年資(15%)
- (三) 服務時數(15%)
- (四) 具體服務事蹟或貢獻(50%)

二、志工團體獎項：

(一) 志工家庭楷模獎：(評分項目及標準如附表 1)

- 1. 教育訓練(20%)
- 2. 服務年資(15%)
- 3. 服務時數(15%)
- 4. 具體服務事蹟或貢獻(50%)

(二) 志工團隊楷模獎：(評分項目及標準如附表 2)

- 1. 團隊整體評估(70%)
 - (1) 組織功能 (15%)
 - (2) 教育訓練 (15%)
 - (3) 志工保險 (10%)
 - (4) 服務績效 (30%)
- 2. 創新評估 (30%)
 - (1) 創新性(10%)
 - (2) 執行性(10%)
 - (3) 應用性(10%)

壹拾壹、應備文件：

一、志工個人獎項：運用單位填具獎勵名冊(如附表 3)、志工個人推薦表(如附表 4)、志願服務績效證明書(如附表 5)、服務照片 2 張(如附表 6)、同意書(附表 11)及相關證明文件(志願服務紀錄冊影本，另新移民及高齡志工需附身分證明文件)。

二、志工團體獎項：

(一) 志工家庭楷模獎：運用單位填具獎勵名冊(如附表 7)、志工家庭推薦表(如附表 8)、志願服務績效證明書(如附表 5)、服務照片 2 張(如附表

6)、同意書(如附表 11)及相關文件(志願服務紀錄冊影本、身分證或戶口名簿影本)。

(二) 志工團隊楷模獎：運用單位填具獎勵名冊(如附表 9)、志工團隊創新服務獎推薦表(如附表 10)、服務照片 2 張(如附表 6)、同意書(如附表 11)及相關文件(如：近 3 年組織功能、教育訓練、保險資料、服務績效、創新服務特色等)。

三、注意事項：

(一) 志工個人或團體推薦表連同相關證明書面文件裝釘成冊，1 式 5 份(正本 1 份，影本 4 份，影印文件請用 A4 規格紙張)，並檢附存檔光碟 1 份(所有資料請存至光碟中，光碟封面請標示單位名稱及內容)，各獎勵項目請依資料檢核清單(如附表 13)提供。

(二) 請各運用單位填具推薦總表(如附表 12)及資料檢核清單(如附表 13)、各類獎勵名冊(如附表 3、7、9)正本各 1 份，請依照格式填寫，提報本局彙辦。

壹拾貳、得獎志工暨團體名額：

一、由本局審查小組依其服務績效遴選以下名額：

(一) 志工個人獎項 3 項：

1. 志工楷模獎：金牌獎 5 名、銀牌獎 10 名、銅牌獎 15 名。
2. 新移民志工楷模獎：3 名。
3. 高齡志工楷模獎：10 名。
4. 特殊關懷志工楷模獎：5 名。

(二) 志工團體獎項 2 項：

1. 志工家庭楷模獎：5 組、高齡志工家庭楷模獎：2 組。
2. 志工團隊楷模獎：3 隊、高齡志工團隊楷模獎：2 隊。

二、以上各獎項敘獎總數以 60 件為上限，屆時依實際狀況調整。

三、受獎志工(團體)楷模獎各頒發獎座(牌)乙座。

四、上述當選志工個人及志工團隊暫訂於 2020 年 11 月 26 日(星期四)辦理表揚大會予以公開表揚，並放置本局網站，予以鼓勵。

臺北市文山區健康服務中心 2020 年衛生保健志願服務計畫

壹、依據

依據臺北市政府衛生局2020年度衛生保健志願服務計畫。

貳、現況分析

志願服務是一個城市進步與互助的指標，因應社會環境改變、人口老化所帶來的問題，在公部門有限之人力資源情況下，唯有政府與民間的共同努力，運用的夥伴關係策略，喚起社會人士參與公共事務，將富有熱情之志工力量加以整合，運用個人專業能力，適才適用的機制，予以功能性分配並加以培訓，使志工們能有回饋社會相關場域之能力及專業，從中肯定自我的能力，同時填補公部門人力不足缺口。

本中心衛生保健志工服務內容廣泛且多元，服務範疇包括本市衛生政策推廣（長期照護、癌症防治、母乳哺育諮詢、新移民支持團體及菸害防制等）、社區服務（健康篩檢及健康促進活動協助等）、防疫宣導服務（登革熱病媒蚊密度調查及嚴重特殊傳染性肺炎宣導等）、急救技能、健康體能、健康飲食及各項衛生保健宣導等。2019年本中心志工人數共計114人，其中高齡志工共計81人（2018年高齡志工共計53人，成長比率為52.83%），服務共計8,398人次、服務共計13,435小時。本中心重視志工團隊運作，尊重志工發揮個人所長，提供志工團隊一個服務民眾的良好環境，結合人力資源並妥善運用志工資源，讓志工團隊能協助相關業務之運作，共同創造為民服務機會，提升各項服務流程品質，強化民眾維護健康，一起為民眾健康把關。

臺灣人口老化速度領先全球，高齡時代來臨，高齡者與退休人士之生活規劃運用極為重要，2020年度計畫重點為持續鼓勵高齡者(65歲以上)及推動中高齡者熱心參與志願服務，運用專業及豐富的生命經驗投入志願服務工作，使高齡志工成為社會服務重要人力資源，提升志工量能及延緩老化，打造樂活高齡的友善社區。為激勵衛生保健志工志願服務精神，配合衛生福利部、本府衛生局及社會局進行各項獎勵推薦作業，增進本市衛生保健志工榮譽，彰顯本區衛生保健志願服務精神，賡續辦理衛生保健志願服務獎勵。

參、計畫目的

- 一、營造友善且健康的場域，鼓勵市民或高齡者參與衛生保健志願服務。
- 二、有效運用社會人力資源參與衛生保健事務，提升衛生行政機關為民服務品質及增進行政效能。
- 三、落實志願服務法規並建立本區衛生保健志工互助網絡。
- 四、透過管理機制與定期考核，維護志願服務品質。

肆、實施目標

- 一、招募新進志工人數10人。
- 二、志工服務時數成長2.72%。
- 三、招募高齡志工人數5~10人(25~150%)。
- 四、參與志願服務宣導活動成長33%。
- 五、社區資源新增連結至少10家。
- 六、辦理衛生保健志工考核達100%。

伍、實施期程

自計畫核定後至 2020 年 12 月 31 日止。

陸、實施策略

一、辦理衛生保健志工招募：

- (一) 多元行銷：透過本中心網站、FB、LINE、43 里辦公處、里鄰工作會報、公告欄、跑馬燈、社區團體、文山區公所、民間志願服務團體、宗教、醫療等志工團體、退休人員協會、高中職及大專院校、社區大學學生及社團、社區活動及講座、新聞媒體等方式招募志工（報名表，如附件 1）。
- (二) 招募資格：年滿 18 歲，識字、能書寫、基本溝通能力、身心健康、不營私利，願意貢獻個人才藝、專長、時間，願遵守「志工倫理守則」及其他相關規定者並能配合中心推展各項活動者皆可報名。

二、辦理衛生保健志工培訓：

- (一) 基礎教育訓練：共計6小時，包含「志願服務內涵及倫理」、「志願服務經驗分享」、「志願服務法規之認識」，可利用臺北e大線上課程及臺北志願服務推廣中心(<https://www.cvl01.org.tw/>)網站公告課程時間辦理。
- (二) 特殊教育訓練：共計4小時，包含失智友善課程1小時、癌症篩檢防治1小時、有關衛生保健志願服務課程2小時，積極推動本市衛生保健相關業務及政策，並邀請志工加入失智友善天使。
- (三) 專業服務訓練：辦理成長、領導、在職等訓練，學習各種領域之知能及實務，提升志工健康識能、自我成長及自我肯定。
- (四) 高齡志工主導教育訓練或在地性活動：肯定高齡者在過程中展現的生命智慧與生活經驗，提高高齡者及退休人士熱心參與的契機。
- (五) 幹部督導訓練：邀請專家學者分享志願服務推展相關議題，提升志工幹部有效經營、管理志工團隊運作之技巧。

三、衛生保健志工類別及服務內容：

建立適才適用的志工人力運用規則，分成各種保健及健康促進志工：

- (一) 長期關懷志工：關懷服務（電話問安、送餐服務及社區關懷活動）、陪伴服務（陪同就醫、讀報及陪伴運動，陪伴至社區或據點參與活動等服務）、

配合辦理長期照顧相關活動、臨時交辦或庶務工作。

- (二) 菸害防制志工：協助無菸公園、公車亭巡查及菸害防制、拒菸宣導。
- (三) 急救志工：協助宣導意外事故防制及急救技能訓練。
- (四) 母乳哺育志工：協助宣導母乳哺育及社區定點或及時性服務。
- (五) 新移民志工：服務新移民及外籍人士，協助辦理及健康諮詢服務。
- (六) 健康運動志工：推廣全民健康體能、體適能檢測及社區健走等活動。
- (七) 健康飲食志工：「我的餐盤」均衡飲食推廣、營養及衰弱評估。
- (八) 防疫志工：協助登革熱病媒蚊密度調查及防疫宣導服務。
- (九) 癌症防治志工：協助乳房攝影檢查、子宮頸抹片檢查、糞便潛血檢查及腔黏膜檢查之活動及宣導。
- (十) 園藝綠手指志工：協助本中心療癒花園維護及推廣。

四、志願服務宣導與資源連結：

- (一) 透過多元媒體宣導：衛生保健志工招募及教育訓練訊息。
- (二) 結合社區活動宣導，鼓勵社區民眾及高齡者投入志願服務工作。
- (三) 進行社區資產盤點與連結，擴大志願服務工作效益。

五、志願服務管理機制：

(一)訂定「志願服務隊志工相關職務規範」及服務流程：

- 1. 依規定向主管機關申請核發「志願服務紀錄冊」。
- 2. 辦理本中心衛生保健志工運用單位服務紀錄冊使用情形，抽查作業每年至少 1 次。
- 3. 登錄實際參與服務時間，用以考核服務績效並憑作獎勵表揚之參據。

(二)志工會議及幹部改選：

- 1. 志工隊自主管理，選舉團隊幹部、規劃活動及服務派案等。
- 2. 由志工團隊中遴選隊長、副隊長、文書組、櫃檯服務組、社區活動組及文康組等組長及副組長，任期 1 年，連選得連任 1 次。共同合作妥善規劃組織各項工作，領導志工團隊參與各項志願服務工作。

(三)建立內部聯繫或輔導機制：

- 1. 志工執行服務項目時，應服從本中心志工督導員及隊長之督導，因故無法繼續服務，需繳回志願服務證及志工工作背心。
- 2. 志工值勤時，應配帶志願服務證及穿著背心，因故無法值勤時，應事先通知隊長、櫃檯服務組組長或社區活動組組長進行人力調配。
- 3. 每 3 個月(2 月、5 月、8 月及 11 月)招開志工幹部會議，進行工作心得分享及檢討，並規劃辦理志工聯誼及教育活動。
- 4. 各類衛生保健及支持團體志工，由本中心各業務承辦人不定期辦理特殊訓練及輔導會議。

5. 結合節慶及聯繫會議，定期辦理志工聯誼活動 2-3 場。
6. 每半年辦理 1 次(3 月及 9 月)衛生保健志工聯繫大會。
7. 辦理年終感恩大會暨頒獎活動，激勵志工服務精神與士氣。
8. 志工餐點及交通補助：本中心志工誤餐交通費經費 14 萬 8,170 元及臺北市政府衛生局經費 5 萬 4,120 元，共 20 萬 2,800 元，每服務 1 班(3 小時)補助新臺幣 110 元整，依服務量 2-3 次酌給 1 次補助。

(四)志願服務紀錄冊之發放、管理、登錄時數及志工基本資料建置：

1. 每月30日前登錄「衛生福利部志願服務整合系統」，完整建置志工基本資料及服務時數，建立志工資料管理機制。
2. 每月30日前登錄「臺北市志工管理整合平臺」，線上申請備案、志工服務證、線上簽到退等服務，以建立志工服務時數、訓練、保險、獎勵等履歷。

六、參與志願服務：

(一)發展多元志願服務(如青年志工、企業志工、家庭志工)。

(二)成立高齡志工團隊：依照高齡者專長與興趣，多樣化組織志工服務小組、安排專業性訓練課程，注意服務區域的安全舒適性、即時瞭解並處理高齡志工的反應、需求，並鼓勵高齡志工主動主導活動的規劃。

(三)鼓勵長者參與志願服務：

1. 結合社區資源共同辦理「揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」，進行獨居長者衰弱及營養評估，並教導健口瑜珈操（臉部、臉頰、舌頭的體操、發音練習、唾液腺的按摩及吞嚥的練習）及「我的餐盤」健康識能。
2. 結合「文山區社區整合照顧服務站」-「文山區石頭湯」，提供相關服務關服務及健康促進活動。
3. 結合轄區動物園、兆如老人安養護中心、文山區公所、文山老人服務中心、文山社會福利服務中心等資源，辦理「獨居歲末聯歡」活動。
4. 培訓「失智友善天使」，投入「失智友善社區」服務。
5. 結合萬芳醫院、社區藥局及臺北市藥師公會，辦理「獨居健康『藥』遵從，天使守護 5『藥』訣」，進行用藥安全評估。

七、辦理衛生保健志工考核：

(一) 每年依考核表(如附件7)考核（志工自評分數占30%，志工督導及幹部分數佔70%），志工考核分數低於70分，則予以退隊。

(二) 年終依考核結果，擇優公開表揚績優志工，頒發獎狀。

八、辦理衛生保健志工保險：辦理志工意外事故保險，已加入本中心服務之志工於前 1 年 12 月 25 日予以辦理投保，新進志工取得志願服務手冊後逐月投保。

九、辦理志願服務獎勵：

(一)服務達3年、服務時數達300小時者，線上辦理志願服務榮譽卡。

- (二)配合衛生福利部獎勵，提報服務時數達1,500、2,000、2,500、3,000、5,000及8,000小時，申請志願服務績優金、銀、銅質徽章及獎牌。
- (三)提報臺北市政府衛生局600小時志願服務貢獻獎及楷模獎。
- (四)提報臺北市政府社會局長青、松青、松柏及金鑽獎。

柒、實施期程

月份 工作項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
擬定計畫			——									
辦理志工招募	——											
辦理志工培訓			——									
志工類別及服務內容												
宣導與資源連結												
志願服務管理機制												
招開志工幹部會議		——										
辦理志工聯誼活動												
辦理志工聯繫大會												
志工參與志願服務												
辦理志工考核												
辦理志工保險	——											——
辦理志願服務獎勵			——									
登錄「志工管理整合平台」	——											
彙整服務成果報表												
感恩大會												
餐點及交通補助核銷		——	——									
經費核銷			——									
成果報告												

捌、經費來源

- 一、本中心 2020 年度公共衛生/保健業務/業務費/保險費/志工保險，及一般事務費/志工餐點及交通補助項下支應。

經費項目	數量	單位	單價(元)	金額(元)	內容說明
志工餐點及交通補助費	1,374	人	110	148,170	1. 每次以 3 小時為 1 單位 2. 志工餐點及交通補助費(80 元+30 元=110 元/次),依其實際執勤班次覈實支給。
志工保險	1	年	10,800	10,800	意外事故保險
合計：158,970					

- 二、臺北市政府衛生局 2020 年度健康管理計畫/婦幼及優生保健業務費/一般事務費/志工餐點及交通補助、保險費/志工保險、按日按件計資酬金/講師鐘點費及一般事務費/雜支項下支應。

(一)各項目經費得互相勻支使用(除志工餐點及交通費、保險費外)。

(二)志工餐點及交通費、保險費得互相勻支。

經費項目	數量	單位	單價	金額 (元)	內容說明
志工餐點及交通補助費	492	人	110	54,120	1.每次以3小時為1單位 2.志工餐點及交通補助費(80元+30元=110元/次)，依其實際執勤班次覈實支給。
志工保險	1	年	2,310	2,310	意外事故保險
講師鐘點費	4	人次	2,000	8,000	辦理志工教育訓練
雜支	1	批	3,000	3,000	印刷費、禮品、雜支、宣導品費等相關費用
合計：67,430					

玖、預期效益

- 一、建立志工組織互助網絡，鼓勵社會熱心人士投入志願服務行列，提供多元溫馨的服務。
- 二、透過教育訓練課程，提升志工自我成長與服務品質，確保志工組織永續經營。
- 三、透過志工管理及考核機制，使志願服務具完整性及一致性，維護志願服務品質。
- 四、提升高齡者熱心參與衛生保健志願服務，營造友善志願服務場域，達成本區老年人口活躍老化目標。
- 五、透過志工表揚及獎勵，發揚志願服務美德及激勵志工服務士氣，創造志願服務的支持環境。

壹拾、本計畫奉核准後實施，修正時亦同。

臺北市文山區健康服務中心 衛生保健志工隊報名表

報名日期： 年 月 日

編號：□□□□

姓名	(中文)	性別	☐ 男 ☐ 女	生日	年 月 日			
	(英文) (需與護照相同)	身分證 字號						
通訊處	☐ ☐ ☐ - ☐ ☐ 市縣 鄉區 市 村里 鄰 路街 段 _____巷_____弄_____號_____樓_____之_____							
電話	(自宅)()	(手機)	照片黏貼處 (1吋1年內照片)					
E-mail								
職業	☐ 在學 ☐ 軍 ☐ 公 ☐ 教 ☐ 農 ☐ 工 ☐ 商 ☐ 家管 ☐ 退休 ☐ 其他_____			婚姻 狀況	☐ 未婚 ☐ 已婚			
學歷	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 ☐ 高職 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士							
精通語言	☐ 國語 ☐ 閩南語 ☐ 客語 ☐ 腔 ☐ 原住民語 ☐ 英語 ☐ 日語 ☐ 法語 ☐ 其他_____語							
緊急聯絡人		關係		電話	手機			
個人專長 或興趣 (可複選)	☐ 語文 (證照) ☐ 電腦 ☐ 文書事務 ☐ 管理 ☐ 護理 ☐ 心理諮詢 ☐ 特殊教育 ☐ 體育 ☐ 會計 ☐ 編輯 ☐ 音樂 ☐ 美術 ☐ 攝影 ☐ 美工 ☐ 手工藝 ☐ 工藝 ☐ 團康 ☐ 美容 ☐ 美髮 ☐ 園藝 ☐ 作物栽培 ☐ 家事服務 ☐ 烹飪/烘焙 ☐ 縫紉 ☐ 編織 ☐ 刻印 ☐ 印刷 ☐ 機械 ☐ 家電修理 ☐ 汽車修理 ☐ 駕駛 ☐ 其他 ◎專業技能 (具證書): _____							
參加動機 (簡述)								
可服務時間 (可複選)	時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
	上午 (09:00-12:00)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	下午 (13:00-17:00)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	晚上 (17:00-20:00)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
希望 服務類別	主要服務類別 (請選擇1項): ☐ 長照關懷志工 ☐ 菸害防制志工 ☐ 急救志工 ☐ 母乳哺育志工 ☐ 新移民志工 ☐ 健康運動志工 ☐ 健康飲食志工 ☐ 防疫志工 ☐ 癌症防治志工 ☐ 藝綠手指志工 專長服務類別 (請選擇1項): ☐ 社區活動 ☐ 電話催檢 ☐ 電腦輸入 ☐ 文書資料整理 ☐ 外語							
志工經歷	☐ 我是第1次當志工 ☐ 我曾是是志工 (需完成基礎我、特殊訓練及實習) ☐ 我目前是志工 (服務於_____)、_____)、_____)) ☐ 我已有「志願服務紀錄冊」(請附上影本) ☐ 沒有							
報名 資格與方式	1. 資格：年滿18歲，識字、能書寫、身心健康、不營私利，願意貢獻個人才藝、專長、時間，並能配合文山區健康服務中心推展各項活動者皆可報名。 2. 方式：請填妥報名表，以寄送、或傳真、或E-mail報名。 3. 地址：臺北市文山區木柵路3段220號3樓，傳真：22343510，諮詢與聯絡電話：22343501分機6855 洪護理師。							

臺北市文山區健康服務中心
年度志工考核表

志 工 姓 名			考 評 月 份	☐ 1-6 月 ☐ 7-12 月
考 評 時 間		年 月 日		
項 目		內 容		配 分 得 分
工 作 考 評 (40%)	方法	能否能運用所學專業工作方法(血壓、腰圍、發大腸管、失智量表及憂鬱量表檢測、台北卡)		10
	紀錄	是否能按時填寫各項服務項目(服務時間、項目及人次)		8
	研究	是否能認真並虛心接專業指導		8
	主動	是否能主動配合健康服務中心推展業務		8
	效率	對於交辦工作是否能依限妥善處理		6
品 德 考 評 (40%)	動機	參加服務的動機是否純正		10
	性情	人際關係是否良好(包括服務對象、工作同仁及志工)		10
	負責	能否任勞任怨勇於負責		10
	生活	有無不正當言論舉止		10
出 勤 考 評 (20%)	次數	是否能完成 1 年的服務時數 50 小時		5
	服裝儀容	服務時服裝儀容是否適當及穿著志工背心		5
	請假	無法按時服務時是否有事先請假		5
	勤惰	是否經常遲到早退		5
備 註	一、出勤紀錄：服務總時數 小時。 二、參加訓練紀錄：1. 在職訓練： 次、共 小時。 2. 工作研討會： 次。			

志工隊長

志工承辦人

組長

秘書

主任

**臺北市文山區健康服務中心
志工推動組織分工表**

項目	組別	各組執掌
1	文書組	協助文書書寫、裝封資料整理等服務。
2	櫃檯服務組	配合中心業務以輪值方式，協助諮詢、指引及電話接聽。
3	社區活動組	協助社區健康篩檢及健康促進活動。
4	康樂組	協助規劃志工文康活動。

**臺北市文山區健康服務中心
志工依服務工作性質分工表**

項目	組別	各組執掌
1	長照關懷組	關懷服務（電話問安、送餐服務及社區關懷活動）、陪伴服務（陪同就醫、讀報及陪伴運動，陪伴至社區或據點參與活動等服務）、配合辦理長期照顧相關活動、臨時交辦或庶務工作。
2	菸害防制組	協助無菸公園、公車亭、菸害防制等宣導。
3	急救組	協助宣導意外事故防制及急救技能訓練。
4	母乳哺育宣導組	協助宣導母乳哺育及社區定點或及時性服務。
5	新移民組	協助外籍及新移民健康諮詢服務。
6	健康運動組	宣導推廣全民健康體能、體適能檢測及社區健走等活動。
7	健康飲食組	我的餐盤均衡飲食推廣、營養及衰弱評估。
8	防疫組	協助登革熱病媒蚊密度調查及防疫宣導服務。
9	癌症防治組	協助乳房攝影檢查、子宮頸抹片檢查、糞便潛血檢查及腔黏膜檢查之活動及宣導。
10	園藝綠手指組	協助本中心療癒花園維護及推廣。

臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市文山區健康服務中心

發稿時間：2019 年 9 月 18 日

聯絡人：魏炆莉主任

聯絡電話：(02)2234-3501 轉 6811

聯絡行動：0979-305475

頁數：3 頁含附件)

大小寶貝齊動手～

「揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」

本中心結合財團法人台北市木柵忠順廟（簡稱忠順廟）及臺北市文山區景美國民小學，於 2019 年 9 月 18 日(星期三)上午 11:30，假臺北市文山區景美國民小學 3 樓視聽教室(臺北市文山區景文街 2019 號)，舉辦「大小寶貝齊動手～揪愛獨老關懷從『齒』任我行」活動(流程詳附件)，邀請長者「上學趣」，藉由長者與學生的互動，趣味學習「健口瑜珈操」並享用健康美味的營養午餐，共享歡樂時光並瞭解口腔保健與健康飲食的重要性。

本中心魏炆莉主任指出，根據內政部 2019 年 8 月統計，臺北市老年人口數為 46 萬 9,590 人(17.72%)，占率高於全國平均(14.94%)，為六都之首；2019 年文山區老年人口數為 4 萬 3,336 人(15.91%)，其中獨居長者有 485 人。高齡者因為老化的關係，導致體能衰退，平衡、協調及反應隨著時間變差與變慢，伴隨因老化造成肌少症、營養不均衡等問題，發生跌倒的事件層出不窮，影響生活品質。

本中心結合忠順廟、景美國小，辦理「揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」活動，培養學生「敬老、親老、愛老」，尊重關懷之品德教育價值觀。忠順廟陳欽賜董事長表示，忠順廟秉持愛民精神，致力社會公益，發揮大愛精神，將信眾捐款回饋社會，致贈參與活動的長者「溫馨健康禮盒」100 份，共同關懷獨居長者，並由公共衛生護理師與長照關懷志工到府進行營養、衰弱評估及教導「健口瑜珈操」，針對評估異常者，進一步轉介牙醫師治療與營養師諮詢，儘早介入改善長者口腔、飲食與營養狀況，減少衰弱、失能與臥床等情況發生。

耕莘健康管理專科學校口腔衛生與健康照護科呂國勳老師指出，世界衛生組織(WHO)將口腔疾病列為最常見的非傳染性疾病，輕微可產生不適及疼痛，嚴重影響咀嚼功能及顏面損害甚至感染而死亡。口腔健康與全身健康有著密切的關係，老人口腔機能不佳、牙齒咀嚼能力喪失，唾液分泌減少而導致齲齒與口臭，產生營養及心理健康問題，與社會產生溝通障礙及疏離。「健口操」對老人尤其重要，包括臉部、臉頰、舌頭運動、唾液腺按摩及吞嚥、發音練習等，透過健口操強化吞嚥與咀嚼肌

群，可以預防失智、自閉、憂鬱及延緩失能，另外利用「吹龍」活動訓練舌頭與口咽運動，舌根運動活化可以減少及改善舌根倒垂塞住呼吸道，改善呼吸睡眠中止症候群。因此，除了建立正確的口腔保健觀念、定期口腔檢查及積極治療外，再配合「健口操」的訓練，可以提升長者口腔的健康與機能，達到「80 歲仍保有 20 顆自然牙」的目標。

依據衛生福利部國民健康署 102-105「國民營養健康狀況變遷調查」結果，65 歲以上長者的飲食「熱量」攝取不足盛行率為 42%、乳品類攝取不足 1 份為 82.6%，以 75 歲以上及 45-64 歲乳品類攝取不足 1 份的情形最為嚴重。長者因咀嚼能力下降、「熱量攝取不足」、「膳食纖維攝取不足」與「蛋白質攝取不足」，長期營養不均，導致衰弱與肌少症。臺北市文山區景美國民小學王子綾營養師表示，國民健康署推出「我的餐盤」，利用圖像呈現各類別之比例，結合 6 大口訣（每天早晚 1 杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉 1 掌心、堅果種子 1 茶匙），強化高齡族群的營養飲食新觀念，選擇在地、原態、多樣化的食物，並且「吃的下、吃的夠、吃的對」，達到營養均衡的目的及降低長者衰弱風險。

活動流程：

時間	活動內容
11:30-11:50	祖孫相見歡
11:50-12:00	長官及貴賓致詞
12:00-12:05	忠順廟-致贈「溫馨健康禮盒」
12:05-12:10	上學趣～「健口瑜珈操」（現場示範「吹龍」練習）
12:10-12:15	從「齒」營養 護肌力
12:15-12:40	大小寶貝歡聚「食」光
12:40-12:50	洗刷刷，護牙齊動手！
12:50-12:55	「照」住美好的回憶
12:55-13:00	快樂回家

☆歡迎媒體朋友蒞臨採訪☆

臺灣版迷你營養評估量表



臺灣版迷你營養評估量表

107.8.22版

姓名	聯絡電話	身分證字號	居住縣市	生日	性別	身高	體重	BMI	檢查日期：年 月 日
				年 月 日	男/女	公分	公分	體重/身高 ² Kg/(m ²)	總分：

請於方格內勾選適當之分數以完成篩檢，並將數據填入表格底線中，將篩選的分數加總如分數相等於11分或以下，請繼續完成所有評估，即可得出「營養不良指標分數」。

篩選項目

A. 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量？

- ☐ 2分：食量沒有改變
☐ 1分：食量中度減少
☐ 0分：食量嚴重減少

B. 過去三個月體重下降的情況

- ☐ 3分：體重沒有下降
☐ 2分：體重下降1-3公斤
☐ 1分：不知道
☐ 0分：體重下降大於3公斤

下降 公分

C. 活動能力

- ☐ 2分：可以外出
☐ 1分：可以下床或離開輪椅，但不能外出
☐ 0分：需長期臥床或坐輪椅

D. 過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？

- ☐ 2分：沒有 ☐ 0分：有

E. 精神心理問題

- ☐ 2分：沒有精神心理問題
☐ 1分：輕度失智
☐ 0分：嚴重失智或抑鬱

F. 小腿圍(CC)

實測 公分

- ☐ 3分：男性≥30公分 女性≥27公分
☐ 2分：男性29-29.9公分 女性26-26.9公分
☐ 1分：男性28-28.9公分 女性25-25.9公分
☐ 0分：男性<28公分 女性<25公分

篩選分數(最高14分)

勾選

- 12分~14分：正常營養狀況 ☐
 8分~11分：有營養不良的風險 ☐
 ≤ 7分：營養不良 ☐

如需要做深入營養評估，請繼續完成G-Q。

評估項目

G. 是否獨立生活(非居住於療養院或醫院)？

- ☐ 1分：是 ☐ 0分：否

H. 每天服用三種以上的處方藥物？

- ☐ 1分：否 ☐ 0分：是

服用 種藥物

I. 是否有褥瘡或皮膚潰瘍？

- ☐ 1分：否 ☐ 0分：是

J. 每天吃多少次主餐？

- ☐ 2分：3餐
☐ 1分：2餐
☐ 0分：1餐

平均每天吃 餐

K. 蛋白質攝取指標

- 每天進食至少一份乳製品(牛奶、芝士或乳酪) ☐ 是 ☐ 否
 每週進食兩份以上的乾豆類或蛋類 ☐ 是 ☐ 否
 每天均進食肉類、魚類或家禽類 ☐ 是 ☐ 否
☐ 1分：3個「是」 ☐ 0.5分：2個「是」
☐ 0分：0或1個「是」

L. 每天有進食兩份或以上水果或蔬菜？

- ☐ 1分：是 ☐ 0分：否

共吃 份蔬果

M. 每天喝多少流質(水、果汁、咖啡、茶、牛奶)？

- ☐ 1分：多於5杯
☐ 0.5分：3至5杯
☐ 0分：少於3杯

每天喝多少 ml

N. 進食模式

- ☐ 2分：能自行進食
☐ 1分：能自行進食但稍有困難
☐ 0分：需輔助才能進食

O. 自我評估營養狀況

- ☐ 2分：自覺沒有營養問題
☐ 1分：不清楚自我的營養狀況
☐ 0分：自覺營養不良

P. 與同齡人士相比，如何評價自己的健康狀況？

- ☐ 2分：比別人更好
☐ 1分：和別人一樣
☐ 0.5分：不知道
☐ 0分：比別人差

Q. 上臂中圍(MAC)

實測 公分

- ☐ 2分：男性≥23.5公分 女性≥22公分
☐ 1分：男性22.5-23.4公分 女性21-21.9公分
☐ 0分：男性<22.5公分 女性<21公分

營養不良指標值(將篩選與評估之分數加總) 勾選

- ≥ 24分：正常營養狀況 ☐
 17分~23.5分：有營養不良的風險 ☐
 ≤ 16.5分：營養不良 ☐

本版本參考臺灣版迷你營養評估量表(MNA)由 Tsai, A.C., Chang, T.L., Yang, T.W., Chang-Lee, S.N., Tsay, S.F., 2010. A modified Mini Nutritional Assessment without BMI predicts nutritional status of community living elderly in Taiwan. J. Nutr. Health Aging 14, 183-189.

臺北市府衛生局長者衰弱評估表（前測、後測）

施測人員：_____

施測日期：民國____年____月____日

施測地點：☐健康服務中心 ☐社區文康/活動中心 ☐住家 ☐家托中心 ☐廟前廣場☐其他_____

基本資料	姓名		生日	民國	年	月	日
	性別	☐ 男/ ☐ 女	身分證號				
	聯絡電話	住家:0__-_____ 手機:_____					
	現住地址	鄉鎮代碼: _____ 縣 鄉鎮 村 路 市 市區 里 (街) 段 巷 弄 號 樓					
	是否為原住民族? ☐ 是 ☐ 否 (若回答是, 則 55 歲(含)以上即可測長者衰弱評估表)						
	本人同意接受長者衰弱評估, 相關資料將作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理使用, 並確認上述資訊正確無誤: (簽名)_____						

第 1 部分：衰弱評估(SOF 法)

	指標	衰弱評估詢問內容	評 分
衰弱評估 (SOF 法)*	體重減輕	1. 非刻意減重狀況下, 過去一年體重減少 3 公斤或 5%以上? (先問個案體重和一年相較差不多還是減少?如果減少再問大約減少幾公斤?)	☐ 是(1 分) ☐ 否(0 分)
	下肢功能	2. 無法在不用手支撐的情況下, 從椅子上站起來五次	☐ 是(1 分) ☐ 否(0 分)
	精力降低	3. 過去一週內, 是否覺得提不起勁來做事? (一個禮拜三天以上有這個感覺)	☐ 是(1 分) ☐ 否(0 分)

*: 衰弱評估(SOF 法)第 2 題之注意事項:

- 設施: 約 40 公分高之直靠背椅子, 並建議將椅子靠牆擺放。
- 施測者指引: 先詢問受試者對於進行此題是否有困難, 若有困難者則該題由施測者直接選「是」, 另, 讓受測者靠著椅背坐下, 並請受測者站起, 施測期間站起算一次, 並請數出聲音來。當受試者於第 5 次起立時結束測試。
- 受測者指引: 請盡你所能連續、不間斷的五次起立並站直、坐下, 期間請保持兩手抱胸之姿勢。
- 施測過程應隨時注意受試者之狀況。
- 建議 5 次起坐時間 15 秒內完成, 如超過 15 秒未完成者, 則該題為異常, 請勾選「是」。

第 2 部分：跌倒

	評估詢問內容	評 分	防跌衛教
跌倒	在過去的一年內，曾跌倒 2 次以上？	☐ 是(1 分) ☐ 否(0 分)	☐ 是 ☐ 否

第 3 部分：憂鬱

	評估詢問內容	評 分	轉 介
憂鬱	1. 過去兩週，你是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？	☐ 是(1 分) ☐ 否(0 分)	2 項皆「是」者，建議就醫。 ☐ 是 ☐ 否
	2. 過去兩週，你是否感覺做事情失去興趣或樂趣？	☐ 是(1 分) ☐ 否(0 分)	

需轉介之意願調查：☐1. 未轉介：自行處理 ☐2. 轉介：有轉介者請施測人員勾選下列選項

SOF 量表	跌倒評估	憂鬱評估	轉介建議	說明
0	0	0	健康生活型態衛教	1. 健康飲食：天天五蔬果、減鹽飲食、健康採購 2. 身體運動：帶領健康操、元極舞、太極拳等，提倡動態生活 3. 利用衛教單張「高齡者健康生活摺頁(營養篇)」、高齡者健康生活摺頁(運動篇)
0	1	0	現場防跌衛教	利用「長者防跌妙招手冊」或衛生局「保命防跌衛教單張」
0	0	1	心理衛教服務	
	0	2	☐ 建議轉介至社區心理衛生中心	
1	0	0	預防長者衰弱前期健康促進服務	結合銀髮運動指導圈、樂齡學堂、共餐據點提供預防長者衰弱前期健康促進服務：促進身體活動、認知、情緒支持、均衡飲食、口腔衛生、慢性病預防課程
1	≥1		☐ 臺北市府長期照護管理中心	
2	0/≥1		☐ 轉介衛生福利部預防及延緩失能照護計畫特約單位	

「我的餐盤」6 大口訣磁鐵

我的餐盤

堅果種子一茶匙
堅果種子類
每天1份堅果種子 (1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒

每天早晚一杯奶
乳品類
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類
在地當季多樣化

菜比水果多一點
蔬菜類 當季且1/3選深色

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類 至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆>魚>蛋>肉類

健康腰圍-
女性**80公分**、男性**90公分**

糖尿病人每年定期做
尿微量白蛋白及眼底檢查

每週至少運動5次，每次至少10分鐘，每週累計150分鐘

臺北市文山區健康服務中心
Taichung District Health Center, Taipei City

臺北市衛生局
Department of Health, Taipei City Government

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

廣告

健康餐盤及高齡者 3 好 1 巧飲食原則海報

我的健康餐盤



乳品類
每天早晚一杯奶



堅果種子類
堅果種子一茶匙



豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心



水果類
每餐水果拳頭大



蔬菜類
菜比水果多一點



全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多



掌握 **3 好 1 巧** 幸福健康
活到老



1 好
吃得下
食材選軟嫩
好嚼好吞下

2 好
吃得夠
少量又多餐
吃夠才營養

3 好
吃得對
食物 6 大類
天天都吃對

1 巧
吃得巧
烹調小技巧
餐餐更美味



臺北市社區營養推廣中心
Taipei City Community Nutrition Promotion Center



臺北市衛生局
Department of Health, Taipei City Government



臺北市立聯合醫院營養部
Taipei City Hospital Nutrition Department



經費(部分經費)由衛生福利部運用菸捐支應 廣告

健口操年曆海報

2020庚子
中華民國109年

1 January

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
5 十一	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七
12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四
19 廿五	20 廿六	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 三十	25 初一
26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七	

2 February

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 十四	8 十五
9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二
16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九
23 二月初一	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七

3 March

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 十四
8 十五	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一
15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八
22 廿九	23 三十	24 三月初一	25 初二	26 初三	27 初四	28 初五
29 初六	30 初七	31 初八				

4 April

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
5 十三	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九
12 廿	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六
19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 三十	23 四月初一	24 初二	25 初三
26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八		

5 May

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七
10 十八	11 十九	12 廿	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四
17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 三十	23 五月初一
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八

6 June

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 廿	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 五月初一	22 初二	23 初三	24 初四	25 初五	26 初六	27 初七
28 初八	29 初九	30 初十				

銀向金鼠年・從齒開始

健口瑜珈操

1.改善咀嚼機能

鼓起臉頰

壓出臉頰的氣

2.唾液腺體操

往前往後繞圈
耳下腺

繞圈
頰下腺

繞圈
舌下腺

3.改善嗆到及吞嚥障礙

吐

上下擺動

右 1、2、3、4

繞圈

左 5、6、7、8.

4.發音體操 咻-噠-咖-啦

咻！咻！咻！
踏！踏！踏！
咖！咖！咖！
啦！啦！啦！
潘噠 踏 咖 摸 踏
潘噠 踏 咖 摸 踏
潘噠 踏 咖 摸 踏

一起大聲
唸出來！

老人健檢
資訊公告

成人健檢
資訊

臺北市府衛生局 關心您

廣告

61

「進入高齡化時代 口腔照護的新趨勢」衛教單張

口腔機能促進健回操

享受美食

預防低營養

預防窒息及誤嚥

運動器官機能的促進

健回操

深呼吸

- 把手放在腹部上，用鼻子吸氣讓腹部膨脹。1、2、3、4、5、6
- 吐氣時，嘴巴嘟起來，慢慢吐氣。1、2、3、4、5、6、7、8
- 利用嘴巴嘟起來的這個動作，可以擴張支氣管，讓空氣在氣管內容易流通。
- 吐氣時你的腹部有縮進去的感覺嗎？
- 重點為，吸氣時短一點，吐氣時要拉長一點。



全身的伸展

1. 腰部體操



- 上半身左右交互輕鬆的轉動，讓全身放鬆。

2. 頸部體操



- 重複著深呼吸的步驟，同時頸部向左右慢慢的擺動。左、右、左、右



- 頸部慢慢的回轉，從左邊開始轉～1、2、3、4回來之後再從右邊開始轉～5、6、7、8

3. 肩膀體操



- 頸部往上縮，肩膀往上抬，然後將整個力量放鬆。把肩膀放下來，就像烏龜一樣，把頸部縮在肩膀之間，然後放鬆力量，再跟龜一樣伸展頸部。重複這個步驟做4次。



- 接著肩膀由前往後回轉繞圈。1圈、2圈、3圈、4圈。

4. 背部肌肉體操



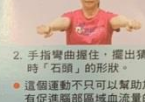
- 兩手握住向上舉，左右移動，讓背部肌肉有伸展的感覺。左～右～左～右～左～右～左～右～



手指的體操



- 1. 手臂伸直並與肩膀齊高。手心向下。手腕彎曲，腰部與肩膀不要鬆，手臂及手指用力向前向外伸展，像猜拳時出「布」的動作。



- 2. 手指彎曲握住，擺出猜拳。此時「石頭」的形狀。



- 3. 「布」與「石頭」要儘可能快速的交替。

- 這個運動不只有幫助加強練習拿筷子或牙刷等物品，也會有促進腦部區域血流量的效果，但要注意適度，不可太過勞累。1、2、3、4、5、6、7、8一起來重複這個運動吧！

臉部的體操



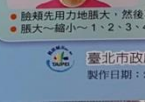
- 1. 「石頭」的臉部表情。臉部與嘴巴用力地閉起來。



- 2. 「剪刀」的臉部表情。眼睛用力張開，嘴巴像魚嘴一樣嘟起來。



- 3. 「布」的臉部表情。眉毛向上舉，眼睛也用力張開，然後嘴巴強大，發出「哈」的聲音。



- 4. 咀嚼練習：嘴巴強大然後收起來。重複這個步驟，強大～收起來～強大～收起來～強大～收起來～



- 5. 再來一次「石頭」「剪刀」「布」收下去！強大～收起來～強大～收起來～強大～收起來～

臉頰的體操



- 臉頰先用力地擴大，然後再用力地縮進去。



- 擴大～縮小～1、2、3、4、5、6、7、8

臺北市府衛生局 關心您
製作日期：2016年10月

舌頭的體操



- 1. 舌頭用力地往外伸出來，然後再儘量的往後面縮進去。伸出來～縮進去～伸出來～縮進去～



- 2. 用舌頭舔兩邊的嘴角。左～右～左～右～左～右～左～右～



- 3. 想像用舌頭往上舔鼻下部及往下舔下顎。上～下～上～下～上～下～上～下～

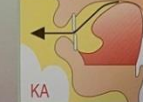
發音的練習



PA



TA



KA

- 張大嘴巴發出～
PA～PA～PA～PA～
LA～LA～LA～LA～
PA～TA～KA～LA～
- PA～PA～PA～PA～
LA～LA～LA～LA～
PA～TA～KA～LA～

唾液腺的按摩

如果自己無法執行可以請人協助。

1. 耳下腺的按摩



- 用食指到小指，共4根手指輕按住臉頰，大約在上顎後牙的部分旋轉按摩。轉～轉～轉～轉～



2. 顎下腺的按摩



- 也是用4根手指輕按下顎骨內側柔軟的部分，從耳下方到顎骨下方部位，前後左右旋轉按摩。轉～轉～轉～轉～



3. 舌下腺的按摩



- 將兩手的大拇指合併，從下顎骨最前端處往後往上，就像要把舌頭抬起來一樣。慢慢的往上抬～放鬆～往上抬～放鬆～



吞嚥的練習



- 慢慢地呼吸，然後吞一口唾液！再一次，吞一口唾液！



- 練習一下咳嗽！把手放在腹部，輕輕咳一聲～再一次，輕輕咳一聲～

深呼吸



- 把手放在腹部上，鼻子吸氣～停～嘴嚥起來慢慢吐氣～吸氣～停～吐氣～



進入高齡化時代

口腔照護的新趨勢



臺北市府衛生局 關心您 廣告

「活躍樂齡 衰弱不來臨」衛教單張

活躍樂齡 衰弱不來臨

老年衰弱症 3 指標



體重減輕
1年體重減少
>5公斤以上
☐是(1分)
☐否(0分)



下肢功能
15秒內無法
起坐5次以上
☐是(1分)
☐否(0分)



精力降低
1週睡不超過6小時
>3天以上
☐是(1分)
☐否(0分)

總分 **1** 分：衰弱前期
總分 **2** 分或以上：衰弱期

查詢詳情
請 向 衛



港北中西區健康促進中心
查詢熱線：2363-4281

營養+運動 預防衰弱症



攝取足夠營養
與健康食品



規律運動(增加肌力、柔軟度、
維持平衡與有效運動)

6 港北中西區健康促進中心

① 港北中西區健康促進中心

② 港北中西區健康促進中心

2024-01-01 至 2024-12-31 有效

長照服務對象口腔醫療照護評估表

機構名稱：								檢查日期：										
姓名：；性別： ☐ 男 ☐ 女；出生日期： 年 月 日；醫師簽名：																		
障礙別、疾病名稱：；殘障手冊： ☐ 無 ☐ 有；嚴重度： ☐ 輕 ☐ 中 ☐ 重 ☐ 極重																		
●住民狀況： ☐ 完全自理 ☐ 部分協助 ☐ 完全需協助 植物人 ☐ 臥床+插管(☐ 鼻胃管 ☐ 胃造瘻 ☐ 腸造瘻 ☐ 氣切 ☐ 尿管)																		
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28			
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38			
檢 0-健康牙齒 查 1-齲齒(D) (含殘 代根) 碼 2-缺牙(M) 3-已填補(F) 5-非因齲齒而缺牙 6-白齒窩溝封劑								7-牙冠牙橋 72-橋體 73-支柱牙 8-活動假牙 81 活動假牙+殘根 82 活動假牙+缺牙 83 活動假牙+已填補		9-無法記錄 TR-牙齒外傷,只記 3-23 MO-牙齒動搖,只記 M2 以上		代號	齲齒(D)	缺牙(M)	填補(F)	合計(T)	健康牙	總計
➤ 牙周狀況：(0=無. 1=微量. 2=中度. 3=重度.) ➤ 牙菌斑指數(0=無. 1=微量. 2=中度. 3=重度) ☐ 12 ☐ 32 ➤ 牙齦指數(0=健康. 1=輕微牙齦炎. 2=紅腫. 3=流血) ☐ 12 ☐ 32 ➤ 牙結石指數： ☐ 0=無 ☐ 1=間斷 ☐ 2=連續 ☐ 3=牙齦下 (只記 33-43 舌側)								●醫師建議事項： ☐ 口腔衛生不良，需加強潔牙 ☐ 需齲齒矯治 ☐ 需拔牙 ☐ 需洗牙 ☐ 需做牙冠及牙橋 ☐ 需做部分活動假牙 ☐ 上顎 ☐ 下顎 ☐ 上下顎 ☐ 需做全口假牙 其他：口乾症 ☐ 是 ☐ 否 口角炎 ☐ 是 ☐ 否 白色念珠菌感染 ☐ 是 ☐ 否 治療急迫性： ☐ 無需治療 ☐ 需轉診 ☐ 立即門診治療(腫, 痛, 感染)										
●假牙清潔狀況： ☐ 無製作假牙。 上顎： ☐ 1=優良 ☐ 2=中等(<50%). ☐ 3=需改進 (>50%, 或無法卸除). 下顎： ☐ 1=優良 ☐ 2=中等(<50%). ☐ 3=需改進 (>50%, 或無法卸除).																		
矯治追蹤：																		
矯治日期：																		
醫師簽名：																		

臺北市文山區「揪愛獨老關懷」口腔照護服務據點

醫療院所 名稱	電話	地址	看診時間	免費 口腔 黏膜 檢查	健保 洗牙	社會局 中低收入老人 假牙補助
臺北市立 萬芳醫院	02-29307930	臺北市文山區興隆 路 3 段 111 號		●	●	●
信和牙醫 診所	02-22367038	臺北市文山區木柵 路 1 段 71 號	周一三四上午 休診	●	●	
全家牙醫 診所	02-22346393	臺市文山區木柵路 2 段 143 號	只周四上午休 診	●	●	
生活牙醫 診所	02-86617775	臺北市文山區木柵 路 2 段 72 號	周一至周五皆 無休	●	●	
樸園牙醫 診所	02-29364720	臺北市文山區指南 路 2 段 45 巷 8 號 1 樓	周二三五上午 休診	●	●	
聖德牙醫 診所	02-29331179	臺北市文山區景興 路 57 號	週二四上午及 周五全天休診	●	●	
家樂牙醫 診所	02-82301197	北市文山區萬安街 33 號	周一至周五皆 無休	●	●	
德威牙醫 診所	02-29328281	臺北市文山區興隆 路 1 段 72、74 號、 70 巷 1—1 號 2 樓	周一至周五皆 無休	●	●	
詹牙醫 診所	02-29314205	臺北市文山區興隆 路 2 段 120 號、120 號 2 樓	週四休診, 其 餘上午 9:30-11:30	●	●	
德佳牙醫 診所	02-29311739	臺北市文山區興隆 路 2 段 281 號	周一至週五只 看下午診	●	●	
福祥牙醫 診所	02-29320234	臺北市文山區羅斯 福路 5 段 172 號 2 樓	周一至週五只 看下午診	●	●	

【備註】

1. 掛號費及相關規定，以醫療院所實際公告為準。
2. 臺北市政府社會局辦理中低收入老人補助裝置假牙，諮詢電話：1999 轉 1672，
網站查詢

https://dosw.gov.taipei/News_Content.aspx?n=FC15F0EFB4562060&sms=38EBB0F41CB8D2D5&s=67898A949872AA79

「揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」活動滿意度調查表

親愛的市民，您好！

口腔的健康關係著我們的全身健康，本中心為瞭解「長照關懷志工」協助您參與「口腔照護」及「健口操」的滿意度，作為本中心規劃更好的服務內容及品質，以符合大多數人的需求，請您撥冗填寫，並不吝給我們改進的意見。本問卷採不計名方式，資料保密，請安心填答，再次對您的協助致上無限的謝意。

敬祝 身體健康，萬事如意！

臺北市文山區健康服務中心 敬上

請於適當的 ☐ 內打✓，或於_____中填入適當的資料 填寫日期：____年____月____日

一、基本資料：

1. 性別：☐1. 男 ☐2. 女
2. 年齡：_____年_____月
3. 教育程度：☐1. 小學 ☐2. 國（初）中 ☐3. 高中（職） ☐4. 專科
☐5. 大學 ☐6. 研究所以上
4. 婚姻：☐1. 未婚 ☐2. 已婚 ☐3. 離婚 ☐4. 喪偶 ☐5. 其他_____
5. 疾病史(可複選)：☐1. 高血壓 ☐2. 高血脂 ☐3. 糖尿病 ☐4. 心臟病
☐5. 中風 ☐6. 癌症 ☐7. 無 ☐8. 其他_____

二、問卷內容：

1. 「長照關懷志工」協助您瞭解「全身的伸展」，感到滿意嗎？
☐1. 非常滿意 ☐2. 滿意 ☐3. 普通 ☐4. 不滿意 ☐5. 非常不滿意，請說明：_____
2. 「長照關懷志工」協助您進行「手指、臉部及臉頰的體操」，感到滿意嗎？
☐1. 非常滿意 ☐2. 滿意 ☐3. 普通 ☐4. 不滿意 ☐5. 非常不滿意，請說明：_____
3. 「長照關懷志工」協助您瞭解「舌頭體操和發音的練習」，感到滿意嗎？
☐1. 非常滿意 ☐2. 滿意 ☐3. 普通 ☐4. 不滿意 ☐5. 非常不滿意，請說明：_____
4. 「長照關懷志工」協助您瞭解「唾液腺的按摩」，感到滿意嗎？
☐1. 非常滿意 ☐2. 滿意 ☐3. 普通 ☐4. 不滿意 ☐5. 非常不滿意，請說明：_____
5. 您對「長照關懷志工」整體的服務，感到滿意嗎？
☐1. 非常滿意 ☐2. 滿意 ☐3. 普通 ☐4. 不滿意 ☐5. 非常不滿意，請說明：_____
6. 您對「長照關懷志工」與您互動，感到滿意嗎？
☐1. 非常滿意 ☐2. 滿意 ☐3. 普通 ☐4. 不滿意 ☐5. 非常不滿意，請說明：_____
7. 請您提供「長照關懷志工」為您服務之溫馨或貼心的地方，作為本中心規劃更好的服務內容及品質之參考。

謝謝您的配合！

「樂齡長生營養教室-元氣長生營養膳食體驗營」課程表

堂次	日期	時間	課程內容
前測			
1	4/18	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：樂齡健康飲食金字塔 拼貼我的健康飲食金字塔 共餐
2	4/25	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：樂齡鈣高尚飲食 健康料理：品嚐高鈣火鍋 DIY 共餐
3	5/2	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：樂齡原態裸食享健康 健康料理：動手做豆腐 共餐
4	5/9	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：樂齡早餐健康吃 健康料理：健康早餐 DIY 共餐
5	5/16	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：高齡者的元氣午餐 健康料理：元氣午餐製作與試吃 共餐
6	5/23	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：健康飲食-減糖增健康 健康料理：營養滿分的高齡者點心 共餐
7	5/30	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：健康飲食-天天五蔬果 健康料理：咀嚼困難之當季蔬食料理 共餐
8	6/6	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：樂齡飲食安全 健康採購教育：樂齡長者逛超市，營養午餐採買趣 共餐
9	6/13	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：樂齡健康食品大體檢(帶我的健康食品來) 健康料理：茶筍料理 共餐
10	6/20	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：健康飲食 VS 吞嚥困難飲食 健康料理：樂齡易吞餐製作與體驗 共餐
11	6/27	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：失智長者的飲食照護 健康料理：簡易電鍋料理餐 共餐
12	7/4	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00	課程講座：社區老人營養篩檢方法 結業料理：1人1道健康料理大 PK 共餐
後測			

臺北市府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市文山區健康服務中心

發稿時間：2020 年 5 月 11 日

聯 絡 人：魏炆莉主任

聯絡電話：(02)2234-3501 轉 6811

聯絡行動：0979-305-475

頁 數：2 頁

「疫」外美味 「食」在家幸福 ～文山特色茶筍料理

臺北市文山區健康服務中心結合臺北市社區營養推廣中心、木柵農會家政班、貓空休閒產業社區發展協會、內湖國泰診所及景美國小等單位，推動防疫新「食」尚運動，兼顧防疫與健康飲食多樣化，推出 19 款「文山特色茶筍料理」輕鬆上桌，選擇當季在地新鮮食材，透過快速、簡易、變身食材，掌握挑選食物及均衡飲食的烹調概念，用最簡單的方式讓健康無負擔，提升免疫力並兼顧美味與營養，透過食物的溫度，陪你我度過「疫」情非常「食」期。

臺北市文山區健康服務中心魏炆莉主任指出，雙薪家庭普及，職場上班族工作繁忙，訴求飲食上的便利性，全家外食族激增，飲食精緻化及高油、高鹽、高糖的飲食習慣，忽略均衡營養並造成健康危機；高脂飲食及纖維攝取不足的潛在風險，造成體重過重、代謝症候群與慢性疾病的隱憂。因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情持續蔓延，除佩戴口罩、落實勤洗手，注意呼吸道衛生與咳嗽禮節等良好個人衛生習慣，許多民眾為了避免人群接觸，增加感染風險，從外食改成在家自行烹煮。

魏炆莉主任表示，「民以食為天，食以安為先」，食物提供每人每天所需的營養與熱量來源，均衡完整的營養攝取，是維持免疫力的重點，除了品嚐食物美味外，還要吃得健康、吃得安全。三餐規劃符合「我的餐盤」均衡飲食 6 大口訣（1.每天早晚 1 杯奶、2.每餐水果拳頭大、3.菜比水果多一點、4.飯跟蔬菜一樣多、5.豆魚蛋肉 1 掌心、6.堅果種子 1 茶匙）；家中有高齡長者，飲食更要掌握「三好一巧」-「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」、「吃得巧」原則；慢性疾病者，如有營養問題需諮詢營養師。

內湖國泰診所營養師張斯蘭表示，木柵鐵觀音、綠竹筍是文山區地方特色產業，綠竹筍具有低脂、低糖、低熱量及高膳食纖維等優點，藉由盛產時節，利用綠竹筍本身的自然鮮甜及爽脆口感，搭配各種新鮮食材，涼拌、熱炒及煮湯均不失其原味。鐵觀音除了可以直接飲用外，以「茶」入菜做成茶餐，組合開發新菜餚，提升食物的色、香、味。各類食物提供的營養素不盡相同，適當的處理食材，選擇在地、原態、多樣化的食物，達到均衡營養並提升免疫力。

食物不僅是提供營養及熱量，也是對家人的關心與愛，健康飲食有助於預防慢性疾病，維持健康的飲食模式與生活型態，讓健康飲食生活化，利用巧手變化出一道道令人垂涎的佳餚，「食」在好簡單-「文山特色茶筍食譜」訊息刊登於臺北市文山區健康服務中心網站(<https://www.wshc.gov.taipei/>)。

文山特色茶筍食譜

文山特色 茶筍食譜



臺北市文山區健康服務中心

目錄

茶油綠竹筍炊飯(6人份)-內湖國泰診所張斯蘭營養師	1
綠筍絲瓜米粉(20人份)-臺北市社區營養推廣中心團隊及王碧珠主廚	2
茶葉炒飯(3人份)-木柵農會家政班江素真老師	3
北部竹筍粽(20粒)-木柵農會家政班江素真老師	4
茶油香雞(8人份)-木柵農會家政班江素真老師	5
綠竹筍雞湯(8人份)-木柵農會家政班江素真老師	6
地瓜葉茶湯(6人份)-木柵農會家政班江素真老師	7
茶燻雞腿(3人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	8
茶香豆腐(4人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	9
茶筍蛤蜊湯(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	10
茶油麵線(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	11
茶葉煎蛋(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	12
茶葉蒸魚(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	13
茶葉蝦(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	14
茶葉饅頭(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	15
和風涼筍(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	16
茶筍套餐(1人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	17
鐵觀音茶凍(10人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師 ...	18
抹茶布丁(3人份)-臺北市景美國小王子綾營養師	19
「我的健康餐盤-掌握3好1巧幸福健康活到老」海報	20



茶油綠竹筍炊飯

(6人份)

食 材 糙米200g、去骨雞腿2隻(500g)、綠竹筍400g、乾香菇60g、苦茶油30g、紅蔥頭2顆。

調味料 醬油80g、薑、蒜頭、白胡椒粉適量。

- 作 法**
- 1.糙米洗淨，浸泡2小時。
 - 2.雞腿切塊，綠竹筍切丁，香菇浸泡後切丁。
 - 3.苦茶油下鍋中小火，薑煎至上色，雞腿略煎，取出切丁備用。
 - 4.香菇、蒜頭、紅蔥頭下去炒香後加入筍丁及雞腿。
 - 5.加入醬油燴鍋後拌炒關火，將雞腿加入一起拌妥。
 - 6.將上述食材鋪在糙米上，電鍋內外鍋各1.5杯水量，煮熟即可。
 - 7.上桌前撒上適量胡椒鹽，拌勻上桌。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
301	23.6	9	30.6	2.8	710

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

腎功能不全或腸胃功能不佳的民眾在攝食糙米時，建議要詢問醫師或營養師。



資料來源：內湖國泰診所張斯蘭營養師

綠筍絲瓜米粉

(20人份)

食 材 綠竹筍1200g、絲瓜1800g、新鮮香菇200g、五花肉300g、雞蛋6顆、米粉(乾)500g、蔥1把、蝦米少許、枸杞少許、紅蔥酥少許。

調味料 鹽少許、白胡椒粉少許。

作 法

- 1.米粉泡軟，蝦米泡水。
- 2.將蛋液打勻，備用。
- 3.綠竹筍切絲，絲瓜切片，香菇切絲，蔥切段，五花肉切絲。
- 4.起油鍋，將五花肉下鍋爆香出油，再加蝦米、香菇炒香。
- 5.加入綠竹筍炒軟後，將絲瓜放入、加水煮滾，再放入米粉煮熟及加調味料。
- 6.起鍋前淋上蛋液、撒上紅蔥酥、蔥和枸杞即可。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
195.6	7.1	7	27.1	2	97.9

資料提供：臺北市社區營養推廣中心團隊

~小叮嚀~

這道料理每人碳水化合物攝取約27公克，不到2份的醣類，提醒糖尿病患者記得換算每餐所需的醣類是否足夠。



資料來源：臺北市社區營養推廣中心團隊及王碧珠主廚



茶葉炒飯

(3人份)

食 材 冷凍茶葉10g、白飯2碗(400g)
、苦茶油10g、蛋1個。

調味料 白胡椒粉適量。

作 法 1.苦茶油入鍋中火加熱。
2.加入蛋1個攪拌起泡，加入茶葉。
3.放入白飯拌勻，最後撒上白胡椒粉。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
236.7	7.7	4.3	40.0	1.0	26.3

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



~小叮嚀~

提醒民眾除了炒飯之外，還要增加蔬菜與蛋白質攝取，才是均衡的一餐唷！



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

北部竹筍粽

(20粒)



食 材 長糯米600g、豬肉500g、綠竹筍600g、花生200g、蝦米200g、豬肉絲100g、油蔥酥150g、香菇絲200g、香菇20朵、粽葉20片、粽線1束(20條)。

調味料 沙拉油100g、醬油200g、醬油膏100g、白胡椒粉100g、糖100g、鹽40g、八角6粒、花椒5g。

- 作 法**
1. 長糯米及花生泡水4小時後，長糯米蒸40分鐘，花生蒸軟備用。
 2. 滷肉加入熟花生、香菇及綠竹筍(切丁)滷香。
 3. 鍋中放入沙拉油加熱，炒香豬肉絲、油蔥酥、香菇絲、蝦米，加入已蒸熟長糯米，拌入醬油、醬油膏及白胡椒粉，即成油飯。
 4. 粽葉摺成三角形，放入油飯1/3量，壓緊再放上滷肉、花生、綠竹筍、香菇，最上面放入1/3油飯，再蓋上葉子，外面綁上粽線，包好20粒，再蒸20分鐘即可。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
444.3	23.6	15.6	54	9.3	1642

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

糯米屬於高升糖指數食材，建議當餐還是要補足足夠的蔬菜。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

茶油香雞

(8人份)



食 材 雞肉600g、苦茶油30g、
沙拉油70g、中薑100g。

調味料 鹽3g、味素1g。

作 法 1.沙拉油入鍋加熱80度，中薑切薄片下鍋煸炒乾後撈起。
2.雞肉放入油鍋中大火炒炸後，酥脆起鍋。
3.薑片和雞肉加上茶籽油一起拌炒，加上鹽和味素即可。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
252	12	22.4	0	0	162

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

本道料理的油脂較高，具慢性疾病民眾攝取時要注意。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

綠竹筍雞湯

(8人份)



食 材 綠竹筍600g、雞肉600g、水2000cc
、鹹冬瓜60g、鮮香菇2朵。

調味料 無。

作 法

- 1.雞肉沖洗乾淨，切小塊小火汆燙備用。
- 2.綠竹筍剝除外皮，切小塊備用。
- 3.電鍋(內鍋)放進所有食材。
- 4.外鍋倒進量米杯2杯的水量，按下開關，燉煮約45分鐘即可。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
203	13.3	15.3	3.17	1.8	185.6

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

可以將雞肉去皮後
再下鍋燉煮，以減
少飽和脂肪酸的攝
取。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

地瓜葉茶湯

(8人份)



食 材 地瓜葉600g、清水1000cc、
薑絲5片切絲、苦茶油5g(1小匙)、蒜頭3顆。

調味料 鹽少量。

作 法 1.湯鍋內加入苦茶油加熱，薑絲及蒜頭爆香。
2.清水加入鍋中煮滾，再加入清洗乾淨地瓜葉煮1-3分鐘。
3.加鹽調味即可上桌。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
35.3	3.2	1.1	4.4	3.3	1.0

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

蔬菜煮湯是一道減少油脂料理的做法。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

茶燻雞腿

(3人份)

食 材 雞腿300g、鹽2.5g、五香粉1.5g、花椒粒1.5g、紹興酒5cc、薑幾片、蔥1支。

調味料 鹽茶葉15g、黑糖15g、麵粉15g、八角1顆。

作 法

- 1.雞肉洗淨擦乾抹上鹽、五香粉、花椒粒及紹興酒，醃漬4小時入味。
- 2.雞腿醃漬好之後，抹掉上面的花椒粒。
- 3.將雞腿放入蒸鍋中，雞腿底下可以放幾片薑與蔥段。
- 4.水滾將雞肉入鍋中蒸熟(約30分鐘)，取出蒸熟雞肉放至微溫備用。
- 5.準備一支舊鍋子，鍋底鋪上錫箔紙放入茶葉、黑糖、麵粉及八角(將它撥開變小塊)並拌勻。
- 6.放上蒸架擺上雞腿，開中火，中途不要開蓋子(鍋蓋用透明的比較好拿捏顏色狀態)直到雞腿上色，起鍋時可以在表面刷一層白芝麻油。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
251.7	15.0	16.7	5.3	0.2	371.8

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

建議慢性病患者
可以去皮後再食用
。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶香豆腐

(4人份)

食 材 板豆腐1塊(200g)、茶葉(鐵觀音)5g
、食用油30g、玉米粒12g、豌豆仁
12g、紅蘿蔔12g。

調味料 蒜末、胡椒鹽、太白粉少量。

作 法 1.將茶葉壓碎，用熱水泡開備用。
2.豆腐切塊煎至表面金黃色，起鍋放置盤子上。
3.鍋中加入食用油，蒜末爆香，放入玉米粒、豌豆仁、紅蘿
蔔拌炒一下，將泡開的茶湯加入太白粉倒入鍋中加胡椒鹽
調味勾芡，再淋到豆腐上即可。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
126.5	4.8	9.3	6.4	0.68	1

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



~小叮嚀~

豆腐富含優質蛋白質以及卵磷脂，是很好的豆魚蛋肉類來源。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶筍蛤蜊湯

(2人份)

食 材 冷凍茶6g、綠竹筍1支(200g)、
蛤蜊120g。

調味料 薑1小塊切片、鹽1小匙(5g)。

作 法 1.煮一小鍋水，待水滾後將切塊的綠竹筍以小火燉煮約10-20分鐘。
2.將冷凍茶、薑片加入鍋中，放入蛤蜊並加鹽，滾至蛤蜊開了馬上熄火，即可享用。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
33.5	4.2	0.3	4.8	1.5	223

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

蛤蜊富含礦物質鋅及膽固醇，對於膽固醇偏高的民眾攝取量要注意。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶油麵線

(2人份)

食 材 麵線100g、苦茶油1小匙(5g)、
薑絲1大匙(15g)、蔥末1大匙(15g)。

調味料 鹽巴少許。

作 法 1.鍋中清水煮滾後，放入麵線，
待麵線變軟撈起備用(水不用瀝太乾)。
2.依個人口味拌入苦茶油、生薑絲、蔥末，加鹽調味，攪拌
均勻後即可食用(若麵線已有鹹度，可不再加鹽)。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
180.3	5.3	3.2	33.3	0.9	300

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



~小叮嚀~

麵線鹽分較高，建議在烹調上鹽份的添加要酌量，避免攝取過鹹。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶葉煎蛋

(2人份)

食 材 新鮮茶葉20g、雞蛋2個、
油適量(5g)。

調味料 鹽巴少許。

作 法 1.茶葉切碎。
2.將切碎的茶葉放入打散的雞蛋中，加鹽攪拌均勻。
3.將攪拌好的蛋液放入鍋中煎到兩面金黃就可以了。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
91	6.5	7	0.8	0	66.5

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師

~小叮嚀~

雞蛋富含蛋白質以及葉黃素，攝取上記得與豆魚蛋肉類進行代換。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師



茶葉蒸魚

(2人份)

食 材 茶葉5g、魚1條(300g)、
油1小匙(5g)、薑絲1大匙(15g)。

調味料 鹽少許、黃酒少許。

作 法

- 1.綠茶用100ml開水泡3-5分鐘，撈出茶渣。
- 2.魚殺好洗淨，由魚肚切至背部，不要切開。
- 3.把魚排在盤上，抹上鹽、黃酒等醃漬10分鐘，把茶葉放入魚腹下，將茶湯倒入盤邊，淋上生油、薑絲。
- 4.將準備就緒的鮮魚放進鍋裡蒸12分鐘，待魚眼爆出即可，最後加上少許茶葉做點綴就大功告成了。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
237	25.2	13	0.4	0	424

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

魚類具有優質蛋白、低膽固醇之好處，是很好的豆魚蛋肉類來源。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶葉蝦

(2人份)

食 材 鐵觀音茶葉10g、鮮蝦300g
、油10g。

調味料 鹽少許、酒少許。

作 法 1.蝦剪鬚、洗淨。
2.用水煮沸3-5分鐘，撈出茶渣。
3.在茶水中放入油、鹽少許、酒少許及鮮蝦煮沸，加蓋煮幾分鐘。
4.待蝦殼轉紅，即可出鍋裝盤。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
183.5	33.5	5.3	0.9	0	655

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

蝦頭含較高的膽固醇，建議避免攝取蝦頭、蝦膏。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶葉饅頭

(2人份)

食 材 中筋麵粉100g、速發酵母1.5g
、細糖粉14g、茶葉(粉末)10g
、冷開水60cc。

調味料 無。

作 法

- 1.將中筋麵粉、速發酵母、細糖粉、茶葉(粉末)通通倒入乾淨容器內攪拌，並加入冷開水混和均勻，醒麵約15分鐘。
- 2.醒麵後開始揉捏麵團約15分鐘，揉捏到麵團光滑均勻不黏手即可。
- 3.將揉均勻的麵團搓成長條狀，利用菜刀或切割板切成2-3塊。
- 4.放到饅頭紙上稍微塑型成圓型還是長型。
- 5.放到乾淨的鍋內蓋上蓋子，靜置發酵1小時(天熱時發酵45分鐘)。
- 6.發酵完拿去電鍋蒸，外鍋1杯水跳起就完成，等蒸完約5-10分鐘再開鍋蓋。



每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
210	6	0.65	44.5	1	3

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師

~小叮嚀~

1份饅頭等於3份的
醣量，糖尿病患者
在攝取時要注意換
算。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師



和風涼筍

(2人份)



食 材 綠竹筍1支(300g)。

調味料 和風醬或沙拉醬1大匙(15g)。

- 作 法**
- 1.帶殼的綠竹筍清洗乾淨。
 - 2.將綠竹筍放入電鍋內鍋加入1杯水，外鍋1杯水，待電鍋跳起後悶15分鐘，取出放涼後入冰箱冷藏。
 - 3.去殼切塊淋上和風醬就完成，不沾任何醬料也很好吃。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
50.5	2.75	0.5	9.5	5	285

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

當季綠竹筍很鮮甜，建議可以嘗試不加沙拉醬或減少使用，能吃到食物的原味。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶筍套餐

(1人份)



菜名	烹調	食材	卡路里
茶燻雞腿	蒸燻	雞腿100g、茶葉5g、黑糖5g	251.7
茶香豆腐	燴	豆腐50g、茶葉1.5 g、油7.5g 玉米粒、豌豆仁、紅蘿蔔各3g	126.5
茶筍蛤蜊湯	煮	冷凍茶3g、綠竹筍100g、蛤蜊60g	33.5
茶葉炒飯	炒	白米飯150g、綠茶粉0.5g、油5g	236.7
綠竹筍或時蔬	燙	綠竹筍150g或時蔬150g	50.5
茶凍	煮	鐵觀音茶葉2g、果凍粉2.5g、細糖粉10g、 水100cc	42.2
總熱量			741.1

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
741.1	34.5	31.1	76	8.5	907.9

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

- 1.符合「我的餐盤」飯和
蔬菜一樣多。
- 2.本套餐共提供8.5公
克纖維量，達每天建
議攝取量的1/3。
- 3.結合文山茶筍入菜，讓
餐點更具在地風味。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

鐵觀音茶凍

(10人份)



食 材 鐵觀音茶葉20g、果凍粉25g、
細糖粉100g、水1000cc。

調味料 無

- 作 法**
- 1.將1000cc的水燒開，放入茶葉浸泡30分鐘後，將茶渣濾除備用。
 - 2.先將果凍粉加入攪拌溶化後，再加入細糖粉攪拌均勻。
 - 3.將茶凍倒入模型果凍杯即可，放入冰箱待冷卻後就完成。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
42.2	0	0.02	10	0.02	0.8

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



～小叮嚀～

想減糖的民眾以
甜菊葉水取代糖
粉。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

抹茶布丁

(3人份)



食 材 鮮奶360cc、細糖粉1.5大匙(22g)、
抹茶粉1茶匙(5g)、雞蛋2個。

調味料 無。

- 作 法**
- 1.將鮮奶倒入小湯鍋中，加入過篩後之細糖粉及抹茶粉，加熱至糖溶化並將抹茶粉攪拌均勻(不需煮滾)，放涼備用。
 - 2.將雞蛋打散，加入放涼的步驟1鮮奶中，再次拌勻，用篩網過濾後備用(這樣成品會較細緻)。
 - 3.準備適合的容器，倒入約8分滿，覆蓋上錫箔紙，用牙籤戳幾個小洞。
 - 4.電鍋內加入1.5杯米杯水，擺上蒸架及待蒸之布丁。
 - 5.蓋上鍋蓋(鍋蓋邊緣擺根筷子幫助熱氣排出)，按下電源，等開關彈起再悶個5-6分鐘即可，取出放涼就能享用囉。

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
80	5	4	8	0	0.05

資料來源：臺北市景美國小王子綾營養師



～小叮嚀～

以新鮮雞蛋取代市售布丁的布丁粉，以電鍋烹飪，營養、簡單又方便。



資料來源：臺北市景美國小王子綾營養師

「疫」外美味「食」在家幸福～文山特色茶筍料理新聞稿-媒體露出共計 11 則

編號	日期	媒體名稱	標題	網址	刊登畫面
1	5.12	凱擘大台北數位新聞(有線電視台)	防疫新「食」尚品嘗茶筍料理提升免疫力	凱擘大台北數位新聞 5/12 晚上播出	
2	5.11	食力 NEWS	防疫非常「食」期！19 款「特色茶筍料理」讓你吃出當季鮮味！	https://www.foodnext.net/life/health2/paper/5739450752	
3	5.11	PChome 新聞	「疫」外美味「食」在家幸福～文山特色茶筍料理	https://news.pchome.com.tw/society/mypeople/20200511/index-58917558216034219002.html	
4	5.11	波新聞	「疫」外美味「食」在家幸福～文山特色茶筍料理	https://www.bo6s.com.tw/news_detail.php?NewsID=19380	
5	5.11	民眾網-民眾日報	疫外美味食在家幸福文山特色茶筍料理	http://www.mypeople.tw/index.php?r=site/article&id=1626876	

6	5.11	北市新聞網	疫外美味食 在家幸福文 山特色茶筍 料理	https://tnews.cc/02/newson297827.htm	
7	5.11	HiNet 生活誌	疫外美味食 在家幸福文 山特色茶筍 料理	https://times.hinet.net/news/22896557	
8	5.12	MyPTT-We n-Shan	疫外美味食 在家幸福文 山特色茶筍 料理	https://myptt.cc/article/We-n-Shan/M.1589212526.A.85E	
9	5.12	SayHi 說 嗨	「疫」外美味 文山特色茶 筍料理	http://www.sayhi.tw/adv/v/4720524949323776	
10	5.12	臺北旅遊 網	「疫」外美味 「食」在家幸 福～文山特 色茶筍料理	https://www.travel.taipei/zh-tw/news/details/24040	
11	5.21	台灣法律 網	疫外美味食 在家幸福，特 色茶筍料理 為您規劃符 合我的餐盤 均衡飲食	http://www.lawtw.com/article.php?template=article_content&area=free_browse&parent_path=,1,655,2353,&job_id=168510&article_category_id=2551&article_id=168510	

可近性的長者健康促進課程及活動

場次	日期	內容	結合單位	人次
1	2019. 2. 27上午	獨居長者陽明山春日遊	創世基金會、運動志工暨長照天使志工	48
2	3-5 月 每週五 09:00-10:00	「最潮長輩VR虛擬實境」	政治大學傳播學院 媒體心理研究團隊	121
3	4//18-7/4每週四 上午	樂齡長生營養教室	臺北市社區營養推廣中心	396
4	5月24日	文山區「長者活耀老化區級競賽」	各里辦公處及關懷據點	1,000
5	5/1-7/24 每週三 9:30-11:30	「我的健康『本』事～養肌Fun運動」活動	興隆老人日間照顧中心	432
6	5/1-7/24 每週三 14:30-16:30	「骨東俱樂部～『銀』養Go健康」活動	萬和里社區發展協會	408
7	6-8 月 每週三 10:00-12:00	生命電影院	臺北市立圖書館-景新分館、萬興分館及國立臺北健康護理大學	286
8	6/27-10/3每週四 下午	文山樂活桌遊	國立臺灣師範大學	384
9	7/4日-8/8上午	長者自我保健-氣功推拿及自我保健課程	文山區樂齡學習中心	140
10	7/30-10/1每週二 下午	「悠活防跌班」	國立臺灣師範大學	409
11	8/5-10/7每週一 下午	「90活力站」運動APP活動	臺北市立大學	500
12	2019. 9. 4下午	帶動長輩運動	景安及美安養護所	68
13	2019.9.18	「大小寶貝齊動手～揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」活動	木柵忠順廟、景美國小及耕莘健康管理專科學校	42
14	2019.9.21	帶動長輩運動	慈安養護所	42
15	2019.10.13	不老青春逗陣行活動	慈安養護所	42
16	10/17-11/7 每週四上午	「植物療育課程」	台北市錫瑠環境綠化基金會	98
17	2019.1-12月	「揪愛獨老關懷～從『齒』任我行」	獨居長者	71

18	2019.1-12月	「社區齊守護『突破蟲圍』~登革熱out」	衛生局、環保局、警察局、教育局、文山區公所、43里里長	16,476
19	2019.1-12月	老人流感疫苗接種	防疫志工	9,274
20	2019.1-12月	健康飲食宣導活動	飲食志工	14,354
21	2019.1-12月	用藥安全暨反毒宣導活動	飲食志工	13,348
22	2019.1-12月	健康體能促進宣導	運動志工	28,404
23	2019.1-12月	急救教育訓練	急救志工	4,090
24	2019.1-12月	菸害防制宣導	菸害志工	10,516
25	2019年每週二 10-11時	帶動長輩運動	興隆公宅日間照護中心	780
26	2019年每週四 15:30-16:45	帶動長輩運動	自費安養中心	832
27	每週三及週五 09:00-10:00	樂齡廣場舞帶動跳	運動志工	3,120
28	每週三 10:30-12:00	樂齡養生保健操	運動志工	780
29	每週三及週五 12:00-13:30	樂齡肌力班	文山區公所	2,600
30	2020.1.17	文山是我家・溫馨遊園展關懷・文山區獨居長者2019年度歲末園遊會」	兆如老人安養護中心、文山區公所、市立動物園、文山安全社區暨健康城市促進會、文山區健康服務中心等單位及99個機關、團體	1,500
31	2020.5.8-	文山特色茶筍食譜 https://www.wshc.gov.taipei/	臺北市社區營養推廣中心、木柵農會家政班、貓空休閒產業社區發展協會、內湖國泰診所及景美國小營養師	2,385
合計				112,946

志工教育訓練表

場次	日期	內容	人次
1-17	2019.1.16	志工教育訓練-「為民服務溝通技巧」	30
2-18	2019.3-6 月每週三	運動志工培訓	442
19	2019.3.9	口腔保健暨健口操培訓	64
20	2019.3.20	社區營養實務推動人員教育訓練	60
21	2019.4.17	長照特殊訓練	22
22	2019.4.30	菸害志工教育訓練	10
23	2019.4.30	急救志工教育訓練	10
24	2019.4.30	防疫志工教育訓練	20
25	2019.4.30	母乳志工教育訓練	11
26	2019.5.8	擠眉弄眼健口操	33
27	2019.5.10	登革熱志工教育訓練	40
28	2019.5.12	登革熱志工教育訓練	40
29	2019.5.13	母乳志工教育訓練	11
30	2019.7.9	基礎訓練	76
31	2019.7.9	長照特殊訓練	76
32	2019.8.7	長照特殊訓練	52
33	2019.8.26	長照特殊訓練	48
34	2019.9.10	長照關懷志工培訓	43
35	2020.7.15	基礎訓練	60
36	2020.7.15	長照特殊訓練	60
37	2020.7.15	社區營養食物推動人員教育訓練	45
合計 37 場			1,253

「揪愛獨老關懷 從『齒』任我行」媒體露出，共計 5 則

編號	日期	媒體名稱	標題	刊登畫面
1	20190918	PChome 新聞	大小寶貝齊動手 揪愛獨老關懷 從齒任我行	
2	20190918	Hinet net 生活誌新聞	大小寶貝齊動手~揪愛獨老關懷從齒任我行	
3	20190918	民眾網 民眾日報	大小寶貝齊動手~揪愛獨老關懷從齒任我行	
4	20190919	財團法人國語日報網站	嘟嘴吐舌 北市景美伴長輩做健口操	
5	20190919	凱擘大台北數位新聞	老少共餐齊健口 獨老關懷從齒做起	

「臺北市健保特約藥局口罩實名制販售志工服務」感謝狀

社團法人
臺灣愛行動協會
Taiwan I Seed Association
 臺愛志字第 1090000027 號

感謝狀

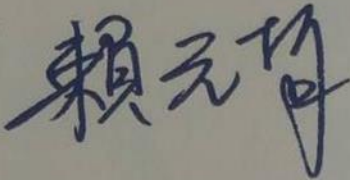
張筱蘭 志工，感謝您於民國 109 年 2 月 27 日至 4 月 16 日，參與參加臺北市政府社會局委託社團法人臺灣愛行動協會辦理「臺北市健保特約藥局口罩實名制販售志工服務」，協助藥局販售口罩，服務時數總計達 25 小時，再次感謝您無私與勇敢地奉獻。

特頒此證，以表謝忱

志工基本資料	
志工姓名：張筱蘭 身分證號：S200951546 出生日：37.12.13	服務期間：2020/2/27~2020/4/16 服務時數：25 小時 承辦單位：社團法人臺灣愛行動協會



理事長



中 華 民 國 1 0 9 年 4 月 3 0 日

請將服務時數條沿線剪下貼至志願服務紀錄冊上。	張筱蘭 S200951546 綜合服務	臺北市健保特約藥局口 罩實名制販售志工服務	2020/2/27~4/16 共 25 小時	臺北市政府社會局委託 社團法人臺灣愛行動協會 辦理
------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------------

2019 年長者健康促進課程及活動表

團體名稱	活動時間	活動內容
悠活防跌班活動	每週二 09:30-11:30	樂齡養生及心理健康活動。
樂齡廣場舞支持團體	每週三及週五 09:00-10:00	廣場舞及健康操帶動跳及交流。
樂齡養生保健支持團體	每週三 10:30-12:00	糖尿病長者養生操帶動跳及交流。
「我的健康『本』事～養肌Fun運動」活動	每週三 09:30-11:30	記錄「上學『趣』～我的養『肌』日記」(每週至少運動3次、執行「健口操」3次、「我的餐盤」健康飲食行為3天)，進行自我健康管理。
「骨東俱樂部～『銀』養Go健康」活動	每週三 14:30-16:30	設計並教導長者自製適合使用之運動道具及一動一靜課程，提升運動之趣味性與創意。
生命電影院	每週四 10:00-12:00	1. 分享電影中生命教育的內涵，重新學習如何尊重生命的多樣性，培養自愛、愛人與愛物的能力，重視生命、豐富生命與熱愛生命。 2. 安寧與健康心理諮商。
「90活力站-運動APP」	每天	1. 為長者設計專屬的運動促進APP軟體，長者透過此軟體，不受限天氣、時間，更容易有效維持身體活動習慣，與以往需外出參與課程相比，花相同的時間，可有較多的身體活動。 2. 以影片為主、圖片文字資料為輔，使長者能夠自主透過運動影片反覆學習，有效的提升運動學習效果。
「揪愛獨老關懷～從『齒』任我行」	週一至週五	1. 結合忠順廟、景美國小，培養學生「敬老、親老、愛老」，尊重關懷之品德教育價值觀。 2. 長照志工到府進行營養、衰弱評估及教導「健口瑜珈操」，評估異常者，轉介牙醫師治療與營養師諮詢，儘早介入改善長者口腔、飲食與營養狀況，減少衰弱、失能與臥床等情況發生。