

# 112 年臺灣健康城市暨高齡友善城市獎

健康存錢筒・愛的零用金



提報單位：宜蘭縣政府社會處

題目：健康存錢筒・愛的零用金

單位：宜蘭縣政府社會處

# 目 錄

壹、摘要 .....	6
貳、正文 .....	7
一、背景說明 .....	7
二、領導力與團隊組織及運作情形 .....	7
三、實施策略及方法 .....	8
四、社區參與機制與參與度 .....	11
五、推動成效 .....	11
六、擴散性及永續性 .....	12
七、結論 .....	13
參、附件目錄 .....	15

## 壹、摘要

### 一、計畫背景

截至2022年底，宜蘭縣總人口數為449,062人，其中65歲以上的老年人口數為83,527人，佔全縣總人口數的18.6%，屬高齡社會。人口高齡化帶來了照顧需求增加，包括日常生活照顧、醫療照護和心理支持等，為此，本計畫整合縣內各社區照顧關懷據點(以下簡稱據點)辦理的健康促進活動，透過集點活動機制，鼓勵55歲以上中高齡者積極到社區參與健康促進活動，維持生理機能、減少慢性病發生及促進身心健康。並結合「好生活柑仔店」行動車提供社區巡迴關懷服務，長者可用點數到好生活柑仔店兌換日常生活用品及防疫物資，除了兌換物資也換到滿滿人情味，提升生活幸福感並達到延緩老化之目的。

### 二、推動策略及成果

1. **長者健康水平提升**：通過健康促進活動，幫助長者保持身體健康及減少慢性病發生，有助於提升長者的健康水平和生活品質。
2. **社區環境和照顧網絡建立**：通過整合據點和行動車，建立起一個充滿互助和溫暖的社區環境和照顧網絡。
3. **生活幸福感提升和延緩老化**：通過集點活動機制和兌換服務，長者不僅可以獲得生活必需品和防疫物資，還能感受到社區的關懷和人情味，讓他們在社區中感到被重視和尊重。同時，健康促進活動和照顧支持服務有助於延緩老化過程，提升長者的生活品質和自主能力。

### 三、符合聯合國永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)內容：

本計畫旨在提升長者的健康水平和福祉(SDG3)，通過健康促進活動和照顧服務，減少慢性病的發生並促進身心健康，有助於長者享受健康的生活方式，提高他們的生活質量和福祉。

### 四、創新及亮點特色：

1. **集點活動機制**：集點活動機制可以激勵長者參與健康促進活動的積極性，同時感受到被重視和關懷的溫暖。

2. **社區巡迴關懷服務**：好生活柑仔店行動車，提供長者兌換所需的日常生活用品和防疫物資，行動車的服務方式靈活且具便利性，同時提供了一個促進社區互動和互助的平台。

3. **社區環境與照顧網絡的建立**：本計畫結合公私部門合作，促進資源共享、知識交流和經驗分享，建立一個充滿互助和溫暖的社區環境和照顧網絡。

## 貳、正文

### 一、背景說明

根據內政部的人口資料顯示，截至2022年底，宜蘭縣總人口數為449,062人，其中65歲以上的老年人口數為83,527人，佔全縣總人口數的18.6%，這個比例高於全國老年人口比例，顯示本縣面臨高齡社會的挑戰。

人口的快速老化和高齡化帶來了各種問題，如長者營養和運動不足、慢性病增加、身體功能下降、照顧需求增加等。為了應對這些挑戰，本計畫整合本縣各社區照顧關懷據點辦理的健康促進活動，鼓勵55歲以上的中高齡者積極參與社區活動，藉此維持生理機能、減少慢性病的發生，同時促進身心健康，幫助長者建立健康的生活習慣。

其次，本計畫藉由「好生活柑仔店」行動車提供社區巡迴關懷服務，長者透過集點活動機制，累積「健康點數」，存下「愛的零用金」！使用集點活動所獲得的點數在好生活柑仔店兌換日常生活用品和防疫物資，這不僅滿足了他們的生活需求，同時也營造了充滿人情味的社區環境，透過互助和溫暖的關懷網絡，促使長者相互關懷、分享生命經驗，提升他們的生活幸福感，讓長者能夠享有健康、尊嚴和幸福的生活。

### 二、領導力與團隊組織及運作情形

「健康存錢筒·愛的零用金」透過公私協力的合作方式推動，以下是從政府領導、策劃及推動到社區據點協助長者登記點數，再到由政府提供的行動車巡迴讓長者兌換的公私協力合作模式進行說明：

#### (一) 政府領導與政策規劃：

1. **政府部門領導**：政府部門負責領導計畫的策劃和執行，確定計畫的目標、範圍和政策方向。

2. **政策制定與規劃**：政府部門制定相關政策和規劃，以支持和推動健康存錢筒計畫，包括經費預算、資源分配、社區參與機制和執行方式等。

(二) **社區協助幫長者登記點數**：

1. **宣傳與說明**：政府部門與社區組織合作，進行計畫的宣傳和說明，向社區據點與長者介紹計畫的目的、運作方式和參與方法等。
2. **社區組織參與**：社區據點協助登記長者的出席點數與課程點數，提供支援和協助。

(三) **政府提供行動車巡迴讓長者兌換**：

1. **行動車巡迴服務**：政府提供行動車定期巡迴各社區據點，讓長者就近在社區據點兌換生活用品和防疫物資。
2. **資源提供**：政府部門負責提供行動車的運作資源，包括經費、人員、物資和行動車的維護與管理。
3. **協調與合作**：政府部門與社區據點及志工合作，志工也可以參與行動車巡迴服務，協助好生活柑仔店行動車的工作人員提供服務和回答長者的問題，提供了額外的人力資源和支持。

### 三、實施策略及方法

(一) **計畫內容**

本計畫透過公私部門合作，整合本縣各社區照顧關懷據點的健康促進課程，鼓勵長者參加社區據點辦理的健康促進課程，即可得到「健康點數」，存下「愛的零用金」！並藉由「好生活柑仔店」的行動車巡迴關懷服務，提高長者到各社區據點參加活動之意願與熱忱，達到身體保健及延緩老化之目的，建立更加友善和關懷的社區環境與支持網絡。

透過集點活動獎勵機制，鼓勵長者積極參與健康促進活動，同時，也讓社區據點能夠個別關注每位長者的參與度及需求，提供更為貼心和有效的照顧服務，透過這樣的個別化關懷和激勵機制，更好地達到延緩老化和促進長者健康的目標。

1. **服務對象**：設籍或居住本縣55歲以上中高齡者及50歲以上身心障礙者。
2. **計畫期程**：111年2月7日開辦迄今。

### 3. 點數核發方式

#### 1. 課程點數核發說明

- (1) 參加A類「預防及延緩失能」課程：可獲得3點。
- (2) 參加B類「健康講座」課程：可獲得2點。
- (3) 參加C類「健康促進」課程(含動、靜態)：可獲得1點。

#### 2. 出席點數核發說明

在活動開始前，社區會幫每位長者進行基本體溫及血壓量測，以確保他們的身體狀況適宜參與活動，此項措施有助於掌握長者的健康狀況，並提供相應的關懷和支援，也提供了評估長者參與程度的標準，並依據當月出席天數，給予相對應之點數。

### 4. 兌換流程

#### (1) 步驟一：社區據點登記點數

社區據點負責為長者記錄他們參與的課程和活動，並統計點數，由據點督導輔導社區據點點數核發的標準，以確保登記的準確性和完整性。

#### (2) 步驟二：據點督導審核和核發兌換券

據點督導負責審核社區據點提交的點數月報表，檢查報表的準確性和一致性，以確保長者點數的計算正確無誤，審核完成後，據點督導依審核結果核發兌換券給各社區據點。

#### (3) 步驟三：社區據點發放兌換券給長者

社區據點收到據點督導核發的兌換券後，社區工作人員依據長者每月得到的點數將兌換券發給各位長者。

#### (4) 步驟四：好生活柑仔店巡迴兌換服務

好生活柑仔店行動車定期巡迴至各社區據點提供兌換服務，長者可以使用自己所獲得的兌換券到行動車兌換日常生活用品和防疫物資。

#### (二)「健康存錢筒·愛的零用金」計畫採取以下的實施策略及方法：

##### 1. 集點活動機制

透過集點活動機制，鼓勵長者參加健康促進活動，透過參與活動可獲得「健康點數」，存下「愛的零用金」！這樣的激勵機制可以增加長者參與

的意願和熱情，激發他們積極參與社區據點活動，並養成健康的生活習慣。

## 2. 好生活柑仔店行動車巡迴服務

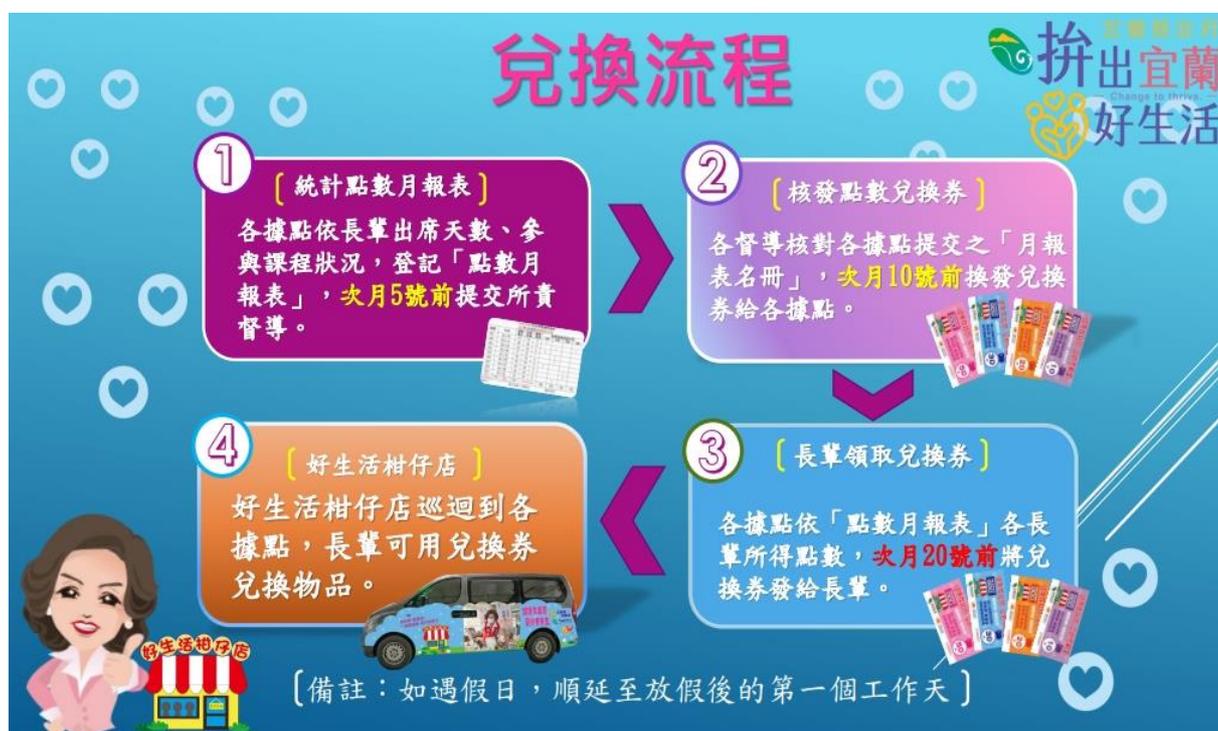
政府提供行動車定期巡迴至社區據點，讓長者可以就近到社區據點兌換所累積的「健康點數」，方便長者兌換生活用品和防疫物資，增加了其生活便利性。

## 3. 公私協力合作

政府部門制定相關政策和規劃，以支持和推動健康存錢筒計畫，包括經費預算、資源分配、社區參與和輔導等，並與社區據點及志工合作，社區據點及志工協助政府部門登記長者出席及課程點數、兌換券發放，再由政府部門提供行動車巡迴至各社區據點提供長者兌換服務。

## 4. 個別化關懷和支持

本計畫重視每位長者的個別需求和健康狀況，社區據點負責登記長者每日出席與課程點數，並統計點數月報表提交據點督導，透過這樣的個別化關懷和激勵機制，可以促進長者參與健康促進活動的參與度，達到延緩老化及健康生活的目標。



圖一說明：點數兌換流程

#### 四、社區參與機制與參與度

社區據點在「健康存錢筒·愛的零用金」計畫中扮演相當重要的角色，參與機制如下：

- (一) **社區組織合作**：政府部門與社區據點密切合作，社區據點在計畫中發揮著重要的支持和協助作用，包括宣導與說明、點數登記和兌換券發放的支援等，社區據點擁有廣泛的聯繫和影響力，能夠有效地動員和組織長者參與計畫活動。
- (二) **宣傳與教育活動**：政府部門舉辦計畫的宣傳和說明會，向各據點介紹計畫的目的、集點方式和參與方法，並將活動方式透過社區布告欄、社群軟體及社區廣播及傳單發放等多元途徑向長者進行宣傳，並在社區據點活動中進行現場說明和解答疑問，提高長者對計畫的認識和參與度。
- (三) **健康促進課程**：整合本縣各社區照顧關懷據點的健康促進課程，鼓勵長者參加這些課程以獲得「健康點數」，存下「愛的零用金」。社區據點提供各種健康促進課程，如運動、手作、健康講座…等，長者參加這些課程不僅有益身心健康，還能獲得點數作為激勵和回報，社區據點根據每位長者的參與情況，提供個別化的關懷和支援，進一步提高參與度。
- (四) **志工參與**：志工在計畫中發揮著重要的角色，提供長者點數登記、兌換券發放及協助行動車巡迴兌換服務，提供服務和回答長者相關問題及陪伴長者在行動車進行點數兌換和選購商品，他們可以耐心地聆聽長者的需求和意見，提供建議和支持，透過志工的陪伴，長者可以感受到來自社區的關懷和溫度。

#### 五、推動成效

**實際效益**：本計畫自111年2月7日開辦迄今，共計139個社區照顧關懷據點參與，最初集點人數為4,422人，目前已增加至7,224人參加集點活動，人數增長63.37%，並具備以下效益：

- (一) **提升長者健康**：透過社區據點舉辦的健康促進活動和營養講座、運動、手作等多元課程，提升長者的生活習慣和健康狀況，幫助長者更加關注自己的健康，培養良好的飲食和運動習慣，從而減少慢性病的發生率，提升生

理機能和身心健康。

- (二)**社區凝聚力增強**：透過「好生活柑仔店」行動車的巡迴關懷服務和集點活動機制，也促使政府部門、社區組織、志工及長者建立更緊密的關係，增強社區凝聚力和互助支持網絡。
- (三)**長者生活品質提升**：通過提供生活所需用品和防疫物資的兌換服務，滿足長者的日常需求及行動車提供的便利性，提升他們的生活品質和幸福感。此外，透過長者之間的相互關懷和分享生命經驗，也有助於建立尊嚴和幸福的生活環境。
- (四)**健康促進意識提升**：透過集點活動和獎勵機制，鼓勵長者積極參與健康促進活動，有助於提高長者對自身健康的關注程度，增強他們參與健康促進活動的意願，並進一步提升整體社區的健康促進意識。
- (五)**效率提升和資源整合**：本計畫透過公私部門合作的方式，整合社區照顧關懷據點的健康促進課程和「好生活柑仔店」的行動車服務，達到資源的整合和效率的提升，並且在執行計畫時能更有效地協調和統籌運用相關人力與資源。
- (六)**建立公私部門持續的合作機制和夥伴關係**：透過公私部門合作的經驗，可以建立起持續的合作機制和夥伴關係，有助於建立長期合作關係，穩定的社區支持網絡和服務體系，確保長者的需求得到持續關注和滿足。
- (七)**提升社區形象和社會責任感**：公私部門合作的模式可以展現公私部門對於長者福祉和社區發展的關注和責任感，這種積極參與和社會責任感的表現，將有助於吸引更多的合作夥伴和資源，進一步推動社區發展和長者健康促進的工作。

## 六、擴散性及永續性

本計畫具有擴散性和永續性的特點，藉此確保對長者健康的改善和城市綜合效益的長期影響，說明如下：

- (一)**擴散性**：本計畫透過整合本縣各社區照顧關懷據點的健康促進課程和「好生活柑仔店」的行動車服務，建立了一套可複製和擴大的模式，提供可參

考的經驗和作法，透過知識分享和合作交流，可以將本計畫的成果和效益擴散至更廣泛的範圍，幫助更多的長者受益。

(二) **合作夥伴和資源整合**：本計畫的推動依賴於公私部門的合作，建立了一個持續的合作夥伴關係，這種合作模式有助於整合多方資源，合作夥伴包括政府部門、社區組織及志願服務者等，共同承擔著計畫的推動和運作，確保計畫的永續性和持續發展。

(三) **政策支持和長期承諾**：本計畫的推動有賴政府的政策支持和長期承諾，政府在制定相關政策和法規時，應納入對長者健康的關注，並提供相應的支持和資源，包括確保社區照顧關懷據點的運營環境良好，提供適切的經費補助和人力支援，以確保計畫的順利實施和持續運作，政府的長期承諾和政策支持將有助於確保本計畫的永續性和持續發展。

(四) **評估和監測**：本計畫以定期評估計畫的成效和影響，通過收集數據和反饋意見，瞭解計畫的成效和問題，作進一步優化，有助於確保計畫的進展和效果符合預期，同時也提供了相關數據可用於宣傳和推廣，增加其他利害關係者的參與和支持。

## 七、結論

本計畫在推動長者健康促進和社區照顧方面取得了顯著的成果，透過集點活動和「好生活柑仔店」行動車的巡迴服務，成功激勵長者積極參與健康促進活動，提供個別化的照顧服務，並營造了充滿人情味的社區環境。

並透過集結社區力量和跨部門的合作模式，成功建立了一個關懷和支持長者的平台，建立公私部門持續的合作夥伴關係，無論是政府、社會團體、志願服務組織還是個人，通過合作方式，共同營造一個尊重、關懷和包容的社會環境。

本計畫不僅提升長者的健康和生​​活需求，更重要的是營造了一個凝聚社區力量的溫暖環境，更關懷和愛心注入到每一位長者及其互動當中，讓長者感受到他們在社區中的重要性和價值。

我們將不斷提升計畫的可持續性，確保長期運作和發展，透過評估計畫的效益，不斷優化策略和措施，以提供更有效、更貼心的服務，繼續以長者的福祉為中心，用心和愛心維護他們的尊嚴和幸福，建立一個長者能夠自在生活、充滿希望和尊嚴的高齡友善健康社區環境。

## 參、 附件目錄

### 一、 成果照片



照片一：111年1月12日啟動儀式記者會



照片二：111年1月12日啟動儀式記者會



照片三：111年1月14日溪北說明會



照片四：111年1月14日溪北說明會



照片五：111年1月17日溪南說明會



照片六：111年1月17日溪南說明會



照片七：好生活柑仔店行動車



照片八：好生活柑仔店行動車巡迴兌換服務



照片九：好生活柑仔店行動車巡迴兌換服務



照片十：好生活柑仔店行動車巡迴兌換服務