

高齡友善城市獎 成果報告書

題目：Super Old Star！銀閃閃青銀共舞展演計畫

單位：屏東縣政府社會處

目錄

壹、摘要.....	5
貳、正文.....	6
(一)背景說明	
(二)領導力與團隊組織及運作情形	
(三)執行應用初階層-地方組織組成及成長回饋	
(四)歷年創新方案執行推動-屏東銀閃閃阿公阿嬤	
參、實施策略及方法.....	11
(一)尋找合作夥伴－屏東街舞青年	
(二)街舞培訓課程－緩慢辛苦但值得回憶	
(三)陪你一起－社工全程陪伴	
(四)抓住你的眼睛－網路媒體行銷	
肆、社區參與機制與參與度.....	15
(一)網路報名－限額吸引	
(二)街舞培力－自主加課	
(三)服裝特色結合－社區街頭風	
伍、推動成效.....	16
(一)增加男性高齡者的社會參與動力	
(二)打破框架翻轉年齡歧視	
(三)跨世代交流日久生情	
(四)提升3C產品使用率	
陸、擴散性及永續性.....	19
(一)據點長輩變成社區鄰里大明星	
(二)預防及延緩失能更健康	
(三)代間關係更共融	
(四)永續方案更進階	

壹、摘要（限800字；限800字內，內容請重點摘述計畫背景、推動策略及成果、說明計畫符合SDGs指標之內容，並自評計畫中最重要的 3 項創新或亮點特色。）

一、背景說明

為了營造及積極推動高齡友善的社會參與以及跨世代交流機會，從105年起便開始推動一系列「銀閃閃系列活動」，從銀閃閃合唱團、銀閃閃歌舞團、銀閃閃合奏團，以及直到109年、111年推動創新的「銀閃閃青銀共舞展演計畫」，希望藉由跨世代交流，破除年齡的歧視與迷思，打造新的社會共融機會，讓不同世代成員互相理解包容、相互尊重。故本文將以「Super Old Star!銀閃閃青銀共舞展演計畫」操作模式以及相關歷程說明如何將「自主」、「自立」、「共融」，「永續」實踐於社會之中。

二、推動策略與成果

為有感於高齡社會白皮書的「青銀世代交流」，面對高齡化浪潮，也越來越多學校與社區據點平時有所互動，有鑒於希望可以有更熱絡的互動，以及本處青少年中心陪伴了許多熱愛跳街舞的青年成長，故開啟了用「街舞」作為媒介的跨世代交流，希望透過一段時間的街舞培訓，在過程中可以有更多互動的機會。110年度隊培訓了15個據點，共251位長輩接受街舞訓練，總計18424歲，平均年紀達73歲，從110年12月份開始為期半年的密集培訓，邀請了75位屏東青年學子一起加入，年輕人編舞，長輩學舞，透過街舞創造跨世代共學機會，更透過長時間的相處陪伴，了解彼此的想法與認知身體狀況的差異，消彌代間的隔閡。

三、符合SDGs指標

本案在永續發展項目符合第3項指標，透過街舞的練習增強記憶力及肌耐力延緩失能、促進健康生活；第4項優質教育，藉由有系統及專業的訓練，對於青年以及長者都是最好的技能培訓以及終身學習機會；第11項永續城市與社區，透過跨世代交流，建構包容友善的城市與環境，種種策略來因應高齡化社會，打造高齡友善城市。

四、創新與亮點

亮點一，創新全台第一透過學習「街舞」的跨世代共融方案、亮點二，結合屏東在地舞蹈社團以及在地大專院校街舞社學生共同合作，讓屏東的孩子來教屏東的長輩，亮點三、透過與明星聯名拍攝MV，以及網路宣傳行銷吸引注意，打破一般人對於年長者的迷思與框架。

貳、正文(限10,000字，內容以1.背景說明、2.領導力與團隊組織及運作情形、3.實施策略及方法、4.社區參與機制與參與度、5.推動成效、6.擴散性及永續性等項目，分段敘述成果與成效，並佐以圖表、照片或影片等佐證資料)

一、背景說明：

(一) 國際趨勢

聯合國早在1991年便制定了「老人綱領」(United Nations Principles for Older Persons)，主張高齡者應擁有「獨立、參與、照顧、自我實現、尊嚴」五大項目。世界衛生組織(WHO)於2002年提出「活躍老化」的概念，強調應透過「社會參與」、「身心健康」、「社會、經濟及生命安全的確保」等策略來因應人口老化。另外經濟合作發展組織(OECD)亦提出「健康老化」的主張，建議各國應積極推動下列各項政策：1.改善老人與經濟及社會生活的融合；2.建構較佳的生活型態；3.建構符合老人需求的健康照護體系；4.關照社會和環境面向之健康影響因素，讓現代的高齡者能擁有健康、安全、活力、尊嚴的人生。

(二) 台灣政策趨勢

我國的高齡人口中，有超過八成並非失能，而是健康、亞健康者，行政院於2009年核定「友善關懷老人服務方案」第1期計畫，以「活力老化」、「友善老人」、「世代融合」三大核心理念，整合各單位資源，積極推動各項策略，建立悅齡親老社會；又於2013年核定第2期計畫，參考聯合國，以健康、活力、在地、智慧及樂學等5大老化目標，由中央及地方政府共同策劃工作。在去年110年9月27日修正了高齡社會白皮書，更以「自主」、「自立」、「共融」，「永續」為四大願景，其中為協助高齡者維持生活的自主及自立，以及跨世代的融合，衛生福利部亦在長照發展基金中，挹注經費加強社區照顧關懷據點的相關計畫與政策規劃，注重預防延緩在前端的照顧。

(三) 現況及需求說明

屏東縣自104年起即步入「高齡社會」，少子化加上人口結構的高齡化，目前屏東更已達到19%的老年人口比，預測再過幾年將正式進入到「超高齡社會」，未來老年人口照顧需求大增，如何預防及延緩老化、節省社會照顧成本，正是目前非常重要的議題。本縣於104年以「安居樂業。幸福屏東」為施政藍圖，強調建立全人照顧服務，推動一村里一據點的目標，在社區初級預防照顧領域廣設「社區照顧關懷據點」，截至111年5月已佈點388處（據點316處、文健站72處），佈建密度為87.58%，其中，「建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站」更高達273處，加強據點服務量能。身心健康的晚年生活有助於提升長輩幸福感，以超

過8成的密度建立了一個社區居民關懷互居的社區照顧網絡，除了關懷據點的佈建，更連結了周遭的社區資源，包含機構、學校、民間單位，醫療院所投入。屏東縣更積極從孩子就能對於長者有更多的認識，在國中端極推動「長照技藝教育」，提早讓學生了解長照的服務模式以及未來發展性，將來便是屏東縣重要的人力資產。因此，於屏東許多的共融計畫便油然而生，故本文將以本縣推動「Super Old Star!銀閃閃青銀共舞展演計畫」中意涵著高齡社會白皮書的「青銀世代交流」以及「反年齡歧視」觀點出發，以培力青少年世代進入到老人關懷據點，經歷了彼此摸索、碰撞、消弭歧見，共融的過程為本縣重要的創新與嘗試。

二、領導力與團隊組織及運作情形

（一）政策領導高階層-跨局處會議領導推動

本縣為佈建社區照顧關懷據點，有效整合縣內資源，自104年1月起開設「安居大社區」跨局處會議，由縣府首長擔任召集人，以整合社區資源、打造在地安老友善環境為核心目標，定期召開會議，集合相關局處針對高齡友善的政策議題，透過專業分工、相互輔佐的方式打造適居的高齡環境。

（二）培力推廣中階層-公私合作培訓及倡導

為提升社區照顧關懷據點(含文化健康站)的成立，並解決屏東地形狹長的地理限制，積極拜訪地方人民團體，提倡友善高齡環境。將本縣劃分北、中、南三區，邀請資深且深耕社區的社福團體組成「屏東縣社區照顧支援服務中心」，負責協助輔導已成立之關懷據點、辦理各項志工訓練，並每季定期召開據點聯繫會議，聚集地方鄉鎮市公所、社區支援中心、人民團體，藉由雙向交流，聽取基層想法及佈達政策推動方向與新知。

	
支援中心舉辦志工訓練課程	北、中、南三區支援中心陸續成立



定時召開據點分區聯繫會報



支援中心協助輔導、教學行政文書

(三) 執行應用初階層-地方組織組成及成長回饋

地方人民團體因著對政府推廣政策的認同，積極組成社區志工創辦「社區照顧關懷據點」，推廣健康促進活動、預防及延緩失能課程，共餐及送餐服務等社區服務，結至111年4月已成立388處社區照顧關懷據點。本案銀閃閃青銀共舞委託「屏東縣街頭與流行舞蹈藝術推廣協會」辦理，協會的成立源自於一群愛跳街舞的青年，這群青年有感於對於青銀共舞的方案與興趣，主動提出意願，並在社會處社會行政科輔導青年籌組協會，從原本一群志同道合的街舞青年茁壯成為可承接方案的人民團體。



關懷據點自104年成長了238處



屏東在地青年籌組團體參與

(四) 歷年創新方案執行推動-屏東銀閃閃阿公阿嬤

縣府團隊為穩定長輩持續投入據點健康促進服務參與，展現健康運動的成效，自105年起年年規劃辦理多場次大型創新活動，銀閃閃展演系列的合唱比賽、合奏比賽、歌舞團比賽，街舞團比賽，透過在賽前規劃定期的專業教學及訓練，帶領長輩從練習過程中累積學習成果及自信心，賦能長輩，引導長輩看見自己的可能，打造快樂學習經驗及難忘回憶。

1. 銀閃閃歌舞團

於106年邀請專業教師教導並編導歌舞表演，從肢體開發體能訓練開始，長達7個月籌備期，參與演出共12個據點，近260位長輩參與演出，平均年齡71歲，最高齡的為88歲，從聽不懂節拍開始，學習聽音樂抓節拍、背舞步及變換隊形，原本社區長輩有的身體狀況不佳，但為了把握表演機會，堅持與大家一起練習，

也因為這樣持續的活動，原本腰受傷的、站不久的，都變得更有活力。記憶深刻的是萬巒鄉萬巒社區有位70歲的高齡志工原本住在基隆，過往每年只在過年及掃墓回鄉，在擔任據點志工並加入銀閃閃歌舞團後，為配合練習，且在跟據點長輩相處中能憶起父母在世情景及兒時記趣，決定返鄉長住萬巒。



富有生命故事及在地特色的銀閃閃歌舞團。

2. 銀閃閃合唱團

105年至108年已辦理四屆，活動設計起因於長輩多數都愛唱歌，團體一起唱歌的合唱，可建立團體互動的歸屬感外，還能維持長輩呼吸道機能，促進吞嚥能力。賽前為期8-12周的練習，老師帶著長輩從呼吸練起，對衛生紙吹氣訓練丹田有力，不識字的長輩也想辦法反覆播放聽著錄音要記起歌詞。霧台鄉好茶社區因老化失聰的阿公也上台合唱，依著以往對歌曲的記憶，再看著指揮唱出對拍的歌曲，阿公唱的是生命記憶之歌，唱出社區團聚的情感。竹田鄉竹田社區的指揮，高齡88歲的林和珍阿嬤過去曾是音樂老師，退休後都在據點活動，坐著輪椅仍然為社區指揮表演，從輪椅起身致謝的那刻，民眾如雷的掌聲，喝采銀閃閃長者的不老精神，每段的演出都充滿了生命的厚度。



據點長輩從合唱到輪唱，一年年挑戰歌唱的難度，精神令人動容。

3. 銀閃閃合奏團

本縣的特色培訓—日本加賀古宮本式音樂照顧培育出音樂照顧員，長期於據點健促課程帶入音樂照顧；社區照顧服務支援中心長期導入的不老樂團培訓方案，都是利用樂器配合音樂節奏敲打出不同的旋律，除了訓練長輩的反應力、團隊合作默契外，更能增進手、眼、耳的協調。為了讓長輩能有展現的舞臺，於107年起開辦音樂合奏比賽迄今，表演樂器更發揮創意，日常用品像酒瓶、鍋蓋、水桶以及桿麵棍等都可以變成音色獨特的打擊樂器，甚至還有據點發想出將響板穿在腳底下，或直接穿著木屐上台表演，經過木屐敲打地板訓練了下肢肌耐力，磅礴整齊劃一的踩踏聲震撼全場。109年加入世代共融元素，邀集國小幼稚園學童加入練習，老幼互動共學，激盪出更歡樂的據點健促日常。



已辦理四屆的銀閃閃合奏展演，109年度也曾加入過國小學生跨世代合作。

三、實施策略及方法

銀閃閃青銀共舞為有感於高齡社會白皮書的「青銀世代交流」，面對高齡化浪潮，也越來越多學校與社區據點平時有所互動，有鑒於希望可以有更熱絡的互動，以及本處青少年中心陪伴了許多熱愛跳街舞的青年成長，故開啟了用「街舞」作為媒介的跨世代交流，希望透過一段時間的街舞培訓，在過程中可以有更多互動的機會。

（一）尋找合作夥伴－屏東街舞青年

1. 承接單位

在方案發想階段時，加入了與本處青少年中心陪伴長大的青年討論，這群青年源自於高中時期與本處青少年中心接觸，與中心社工建立非常良好的關係，所以畢業後即使踏入職場也時常回到青少年中心練舞、教導學弟妹社團排舞。在詢是否有意願與社區據點長輩進行互動擔任排舞指導老師時，這群屏東青年也非常的樂意挑戰與嘗試，於是加入了討論，在一次次的討論後「青銀共舞」、「Old my 尬!」、「Super Old Star!」等等富有創意與特色的方案逐漸誕生。

2. 學生加入

在公部門與民間組織開始工作後，即是目標招募約75位學生加入，因街舞老師多數為社團社課老師，故邀請了位於屏東的屏東科技大學、屏東大學、大仁科技大學、美和科技大學等等街舞社，學生也反應踴躍，迅速的完成目標數。

(二) 街舞培訓課程—緩慢辛苦但值得回憶

街舞舞風對於一般人較為陌生，社區長輩更是第一次接觸，故在街舞課程培訓上，採三階段訓練，根據各社區長輩們的狀況，循序漸進慢慢地將長輩們的舞蹈實力提升至可以登上舞台的水準，三階段分別如下：

1. 第一階段：身體基礎訓練

第一階段的訓練，老師將會運用街舞基礎帶領長輩們練習，學習了解身體的出力方式、動作角度、音樂架構、舞風基礎認識等街舞的基本概念。

2. 第二階段：編舞排練

在熟悉基礎的運用之後，加入學生一起練習，在學生舞者的參與引導，及專業老師的指導編排下，展開舞台表演訓練，匯聚老一輩與新一代，豐富表演層次與多元性。

3. 展演階段

進行最後排練階段，將總長達半年的訓練彩排時間，納入人生難得一次的經驗，將努力成果展現給所有人。

	
	
15次的練習逐漸進步	每周的練習時間成為長輩最期待時間

(三) 陪你一起—社工全程陪伴

本計畫執行分成15個社區照顧關懷據點，經歷了近半年的陪伴，皆有社工全程一起參與工作，對於社區來說，一群外人進入到據點很陌生，彼此的關係的建立以及磨合都是需要時間以及相處，社工在計畫的角色不失重，都是一起參與陪伴。

1. 關係建立：

在老師與學生進入到社區時，社工需要當促成者，除了讓據點志工以及長輩認識，更要讓老師及學生知道以及認識關懷據點是什麼？以及年長者的身體機能因年紀退化不同，練習時要更多的等待以及陪伴，都是在初期時關係建立互相了解。

2. 摩擦相處：

進行到排舞的時期，開始可能對於老師、學生，或者志工之間、長輩之間，都會有許多大大小小的摩擦，可能對於動作的意見、隊形的意見、服裝的意見都會有許多爭執摩擦，此時社工就要扮演好溝通協調者的角色，居中了解、協助釐清，搭起溝通橋梁。

3. 撞牆時期：

練舞到了後期，開始會進入撞牆期，除了反覆的練習、走位，老師對於細節的動作也會更加雕琢，長輩就會進入了撞牆期，對於信心的懷疑、以及肌耐力的考驗，身為支持者的社工在旁邊就要非常的注意長輩的身體狀況，並且持續的給予正面支持與鼓勵，陪伴長輩度過撞牆期。

4. 站上舞台：

歷經了半年密集的培訓相處，從彩排到演出，不管是據點長輩、志工以及老師還有學生，都將一同踏上圓夢舞台，此時如何讓社區其他的居民、一般民眾注意到這場演出，亦是社工重要工作。



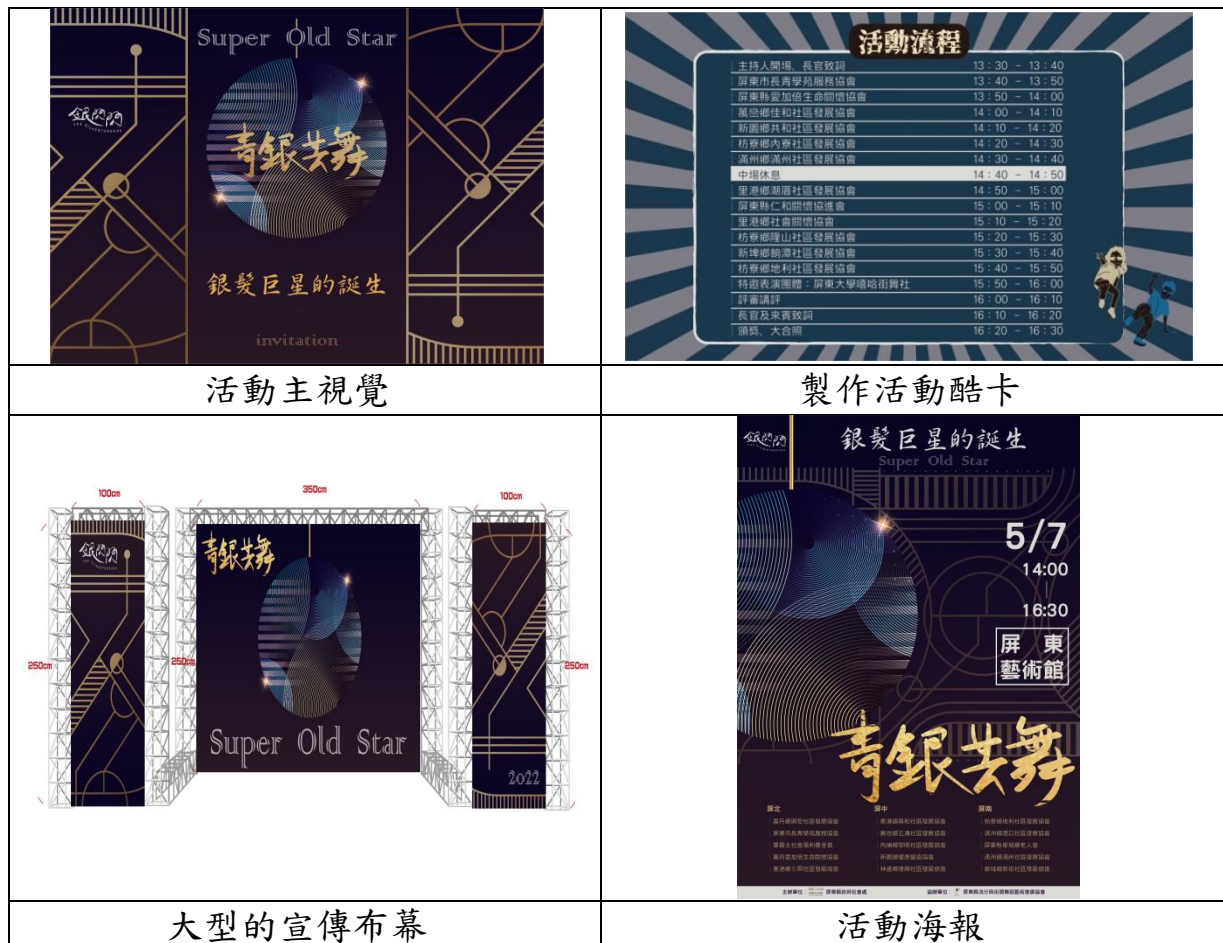
（四）抓住你的眼睛－網路媒體行銷

要提升社會的「反年齡歧視」，最重要的就是打破框架，並且翻轉思想，在現今最好的宣傳方式，除了透過實體的文宣廣告，更重要的是透過網路媒體進行

宣傳，許多的活動可能未能透過適當的宣傳表達出意義，故本次計畫為了能讓更多人了解這群街舞阿公阿嬤，分為了以下的宣傳方式：

1. 文宣廣告：

透過宣傳海報、發邀請卡、宣傳小貼紙，大型布幕，主視覺的傳達吸引大家的注意。



2. Facebook活動頁面：

第一波宣傳於Facebook架設臉書活動頁面，並設計了活動照片的人氣獎項，希望透過分享次數，吸引社區居民團結一起幫忙投入宣傳行列，讓更多民眾注意到活動。



3. 台鐵快閃演出：

為了吸引一般民眾注意，第二波宣傳邀請據點在表演前夕於屏東火車站進行街舞快閃活動，透過網路已經現場的宣傳，再次提高聲勢。



據點於屏東火車站進行快閃活動



現場吸引的許多路過觀眾的聚集欣賞

4. MV拍攝：

第三波宣傳也是本次活動的宣傳高潮，特別聘請專業的影像及造型團隊，為長輩妝扮，更邀請明星阿達聯名，希望透過阿達的人氣可以吸引年輕族群注意，場景挑選在屏東的熱門景點－菸廠、勝利新村，縣民公園拍攝形象廣告，並於潘孟安縣長臉書上傳宣傳。



聘請台北的專業造型團隊為長輩做造型



邀請明星阿達聯名宣傳



於剛開幕的屏東菸廠取景



熱門景點勝利新村取景

四、社區參與機制與參與度

（一）網路報名－限額吸引：

本次課程為google表單報名制度，為能掌握以及維持每隊的參加隊伍狀況，組數在規劃時就沒有特別多，所以透過報名前的宣傳以及限額組數，讓據點產生興趣躍躍欲試，所以在報名時更在10分鐘內就名額秒殺，甚至另增開備取名額，

可見屏東的據點對於創新的服務方案是十分感興趣且願意參與。

（二）街舞培力－自主加課：

透過15次的街舞課程培訓，15隊社區皆完成訓練，並且除了原本規劃的課程外，另據點長輩自主私下約團練、社區也再自籌經費尋找資源，聘請街舞老師加課加強訓練，社區志工更表示街舞的練習已經是長輩很期待的課程之一，除了上課外回家還會看影片自主學習。

（三）服裝特色結合－社區街頭風：

在表演服裝上，各個社區卯足全力準備，更積極的與地方人士、企業，廟與連結資源，產生了很多特別的「街頭」妝扮，例如：有廟宇贊助宮廟的帽子搭配、社區平常據點課程製作的環保帽，也有社區為了搭配社區產業特別訂製專屬社區的代表色衣服…等，讓源自於街頭風格的街舞更有一番風味。



社區在服裝上結合第特色及創意，十分用心。

五、推動成效

（一）增加男性高齡者的社會參與動力

過去的據點經驗，往往據點以女性比例居高，但開始在練習街舞之後，因為

街舞的舞風中性，所以吸引了男性長輩興趣，於練習時男性阿公都躍躍欲試，109、110年度總計共有83個阿公熱烈參與，約占總參與者20%比例，藉由每次的練習可以觀察許多阿公都產生強烈的興趣，甚至願意站到排頭，以及更流露自我。



內埔鄉黎明的阿公熱情參與



平時廟旁下棋的阿公也一起加入



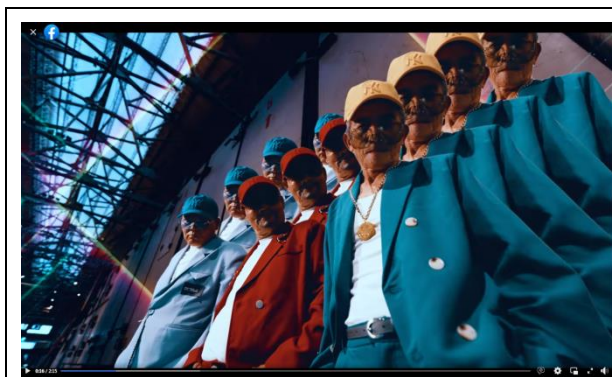
阿公們對街舞產生很大的興趣。



認真投入的練習。

(二) 打破框架翻轉年齡歧視

透過了網路以及媒體的宣傳管道行銷活動，成功吸引了需多年輕世代族群注意，更有許多子女藉由網路才發現家中長輩有參與，透過成功的宣傳，宣傳MV在網路上造成瘋傳，已累計了33萬人次觀賞，並且高達2千次轉傳，打破了年輕族群對與長輩刻板觀念，街舞不再只是年輕人的舞蹈，在屏東有一群阿公阿媽挑戰了多種街舞風格，有locking、wercking、hippop、breaking等等，也驚豔了參與的長輩家屬。



MV一上線就造成轟動，許多人轉傳。



子女在臉書分享：我公婆，我驕傲

(三) 跨世代交流日久生情

在初次進到社區的大學生們，起初會因為害羞，而不敢太多互動，隨著時間

堆疊，越來越多次的密集練習，許多據點在原本預計的時間外另外再請老師加課，可以觀察到隨著互動，長輩常常在據點時間準備水果或是小點心給學生，把學生當成自己的孫子照顧。對於這些大學生來說，多數都是來自小家庭，並不太熟悉長輩，但透過一次次相處也開始逐漸了解怎麼與長輩相處，甚至開始會主動教學長輩舞蹈，長輩在看見學生時都會熱絡的打招呼，彼此產生了默契，之間的隔閡也隨之淡去。





青銀共舞在舞台上展現的絕佳的默契，令大家驚艷！

（四）提升3C產品使用率

在執行階段時枋寮的地利社區表示，因為據點自己平常有自主訓練的時間，所有的連絡通訊都是用LINE群組，包含約時間、傳練習影片，都是藉由網路連繫，這些阿公阿嬤們開始會注意LINE訊息，也會用臉書轉發相關影片；里港鄉三部社區的阿公更說道，自己開始用LINE傳自己跳舞跟練舞的影片給孫子看，孫子們都非常開心，並且給予很多鼓勵，也對阿公刮目相看，讓他更熱衷跳街舞。

六、擴散性及永續性

（一）據點長輩變成社區鄰里大明星

在展演過後，據點阿公阿嬤並沒有因為下了舞台就結束了，反而成為了鄰里大明星，除了被縣府、公所邀請參加活動演出，也開始廣泛的被民間單位各種活動邀請，在過去不管是在屏東、高雄都有演出的機會，有了更多社會參與的機會，與社區產生更多的連結。

（二）預防及延緩失能更健康

透過銀閃閃創新方案，展現了長輩的正向健康形象，破除了年齡的歧視，讓眾人更能了解「老化」並非是件負面、可怕的事情，更能有更多對高齡者的尊重。為期半年的練習讓長者挑戰記憶力、肌耐力，參與過兩次街舞演出的滿州社區阿公與社工分享，雖然已經高齡92歲，但是因為反覆的練習動作、走位，讓他有更多機會練習走路，延緩了腳步的退化，每一次的練習對他來說也都是激勵，提升自我實現，他對自己的期許就是可以一年比一年還要更加的進步！

（三）代間關係更共融

目前在學校教育推動人口教育，屏東縣府積更積極將「長期照顧服務」納入國中技藝教育課程，並建置長照體驗空間教室，除了能深化課程內容，最重要的是讓學生學習同理心，並帶動、培訓更多相關人才投入長照，體驗年邁者，或是在與長者的互動中，藉此培養學生對於長者及行動不便者之同理心，讓孩童能體驗更不一樣的生命課程。學生跨世代的合作方案促進代間關係，在練習時能對於長輩的身體功能退化有更多了解，也能聽到長輩對於學生嘻哈的穿著、垮褲、短版的衣服，耳環等等打扮，都有更多新的認識，長輩常常都稱這些學生很酷、很流行，很會打扮，透過相處的累積都是有助於不同世代有更多互相了解與包容尊重。

（四）永續方案更進階

在人口結構快速高齡化的情況下，屏東縣「銀閃閃系列」方案已持續了七年，從合唱團、歌舞團、合奏團到現在街舞，每年挑戰創新方案，並給予長輩舞台，賦予長輩可以有選擇有多元興趣活動參與的權利與自我實現的動力，更從原本只聚焦長輩的演出到能跨世代合作，下了舞台後的東港鄉興和社區阿嬤與社工分享，沒想到活到這把歲數還能站在舞台跟這麼多年輕人跳舞，這輩子沒有這麼快樂過！屏東縣府也將持續的創新更多方案，以及延續方案轉換成常態性課程、加強培植有意願再更進階專業學習的長輩，期望多元的舞台讓長輩能在老年生活一樣開心，持續的社會參與，更重要的是讓不同世代的人能更消除年齡的歧視，並創造共融的社會氛圍，相互理解與支持！