



時光共融： 高齡長健與跨世代共學計畫

計畫主持人 體育與運動科學系 林玟君教授

共同主持人 公民教育與活動領導學系 劉若蘭教授

協同主持人 社會實踐中心 蔡昕璋博士

計畫類型 深耕型

永續目標
3 良好健康與福祉
4 優質教育
5 促進工作與永續經濟成長

壹、計畫緣起

根據1948年世界衛生組織（WHO）憲章將「健康」定義為：「身體的、心理的與社會的完整寧適狀態，而不只是沒有疾病或虛弱而已」，亦即要促進健康的狀態，必須從身體、心理及社會層面著手。「長健」的高齡健康促進模式是源自於「健康促進先於醫療」之觀念。本計畫持續回應前述WHO對健康的定義，從身體、心理及社會等層面，提供各項多元方案。主要服務對象除了社區的高齡者，更向下延伸至中高齡族群，發揮臺師大教育專業特色，以學習為主軸，延續跨領域人才培育及科技導入健康管理，更積極投入藝術教育及人文素養，推動高齡長健創齡方案，以建立高齡友善文化並促進世代共融，打造「高齡長健與跨世代共學計畫」。

貳、行動目標

- 一、**深化社區跨域人才培育**：本計畫持續精進高齡學程之課程內涵，強化校內各課群及系所專業課程之連結，培養學生跨域能力。實踐場域聚焦與本校互動密切之雙北地區並延續前期在宜蘭縣五結、蘇澳地區之服務基礎，更深入瞭解個別社區需求，系統化、精緻化課程方案設計，深化與場域之人才培育合作，提供社區高齡者更適切之課程設計與社會實踐方案。
- 二、**建構高齡健康管理模式**：本計畫持續運用智慧科技檢測協助高齡者瞭解身體狀況及生活型態，與健康產業平台合作，督促高齡者進行自主健康管理及相應之規律體適能活動。同時將高齡者之照顧者或家人，納入資訊推播體系中，提供高齡者全方位之關懷服務。持續辦理社區大型高齡健康促進活動，提供高齡者更多參與健康體適能活動及長健知能講座之機會。
- 三、**塑造創齡正向高齡文化**：本計畫結合科技與人文關懷，透過設計結合藝術、音樂及表演藝術教育之創齡方案，透過經驗教育及青銀共學模式，建構高齡友善文化，增進世代溝通。同時關注高齡者之生命經驗與成功老化歷程。以生命敘說為核心，結合臺師大周邊人文歷史地景，借助人工智慧工具及多元媒介形式，再現高齡者生命圖像。透過辦理各項展演活動及影音紀錄之宣傳推廣，建構正向高齡文化。
- 四、**發展中高齡者教育系統**：本計畫邀請中高齡者參與，整合本校各單位提供整合性的資源轉介服務，同時透過需求調查，建立關懷網絡，以協助其及面對老化議題並能提供高齡者更好的照顧品質。設計跨場域、跨世代的前瞻因應方案，提升中高齡長健知能，提升其數位包容、健康自主管理等能力。並透過經驗分享與專業傳授，達到傳承與學習之目標，進一步整合相關資源強化社區在地連結，驅動高齡者自我挑戰，促進世代共融。

參、執行內容

一、計畫執行架構

本計畫希冀發揮本校教育專業特色，整體架構圖如圖1所示，在臺師大教育專業所涵養的人文教育脈絡下，涵蓋學校與社區兩大主要實踐場域，同時關注高齡者、中高齡者／支持者及學生三大族群。上述五個元素，任兩個場域或族群（S）皆能產生互動關係，在學習與教育的主軸下，經由優化（O）學習成效之各項方案中介，組成不同的「S.O.S.方案模組」，讓處於不同場域、不同需求、不同相對位置的不同族群，皆能與彼此產生「教學相長」之互動學習關係。上述方案模組不僅代表著面對超高齡社會的挑戰與衝擊，各族群皆能透過本計畫之教育與共學方案預知警訊、尋求救援並克服困境，也強調學習的過程並非單向的上對下、老對少，而是存在著經驗學習、生命敘說與專業導向的翻轉可能。本計畫之各項方案可用圖2之矩陣圖說明：

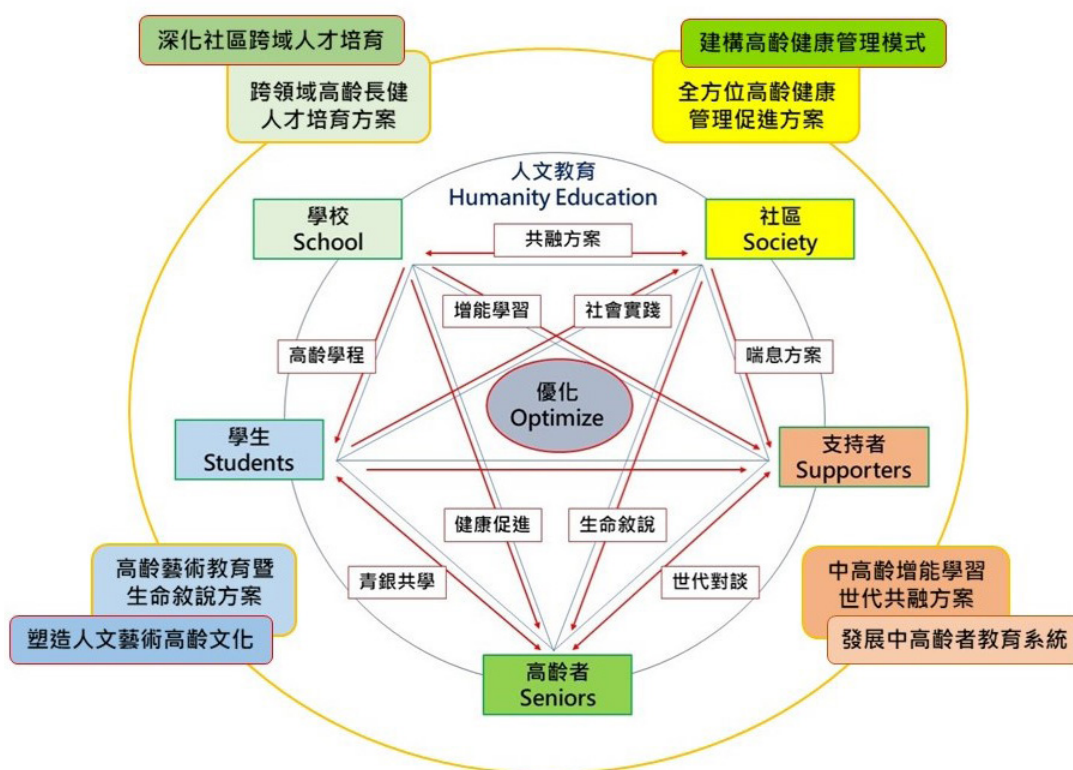


圖1 計畫整體架構圖

方案矩陣	School 學校	Society 社區	Seniors 高齡者	Students 學生
Seniors 高齡者	健康促進 智慧檢測、體 適能方案	生命敘說 結合人文歷史 地景	老老學習	共融方案 高齡夢想市集 全齡運動會
Supporters 支持者	增能學習 前瞻因應工作 坊	喘息方案 社區諮商與舒 壓講座	世代對談 高齡TED	
Students 學生	高齡學程 教案設計、跨 域知能培訓	社會實踐 場域服務、高 齡者訪談	青銀共學 創齡方案	同儕學習

圖2 本計畫方案矩陣圖

二、計畫主要成果及亮點

(一) 以高齡者為主體

- 1. 健康促進方案：**114年度於本校公館校區辦理2梯次大型社區健康促進方案（第1梯次3月5日至5月21日、第2梯次9月17日至12月3日），共辦理28場高齡體適能活動，合計服務高齡者6,496人次，助教432人次、講師120人次、護理師24人次，共計7,072人次參與。另辦理4次高齡健康促進講座，共904人次高齡者參與。參與方案之高齡者，在期末回饋中表達「非常滿意」者占84.7%、「滿意」者占15.3%。由此可見，多數高齡者對於本期「銀領健康浪潮高齡運動課程」非常滿意。
- 2. 生命敘說方案：**114年9月9日至12日與本校學務處社會實踐中心共同辦理「實光——社會實踐映像節」活動，於本校和平校區誠正中庭展出共100件作品，吸引超過1,300人次觀賞。透過跨世代多元視角，用影像重新詮釋並理解不同世代對周遭人事物的感受，喚起對社會議題與生活樣態的關注，促進跨世代對話與理解，讓每個人都能在歲月流轉中被尊重、被看見。
- 3. AI創新方案：**114年9月23日至26日結合臺北市資訊局數位好幫手計畫辦理「聲影流轉——跨世代AI聲景計畫」，於本校和平校區誠正中庭推出成果展，結合AI技術與聲景創作，呈現長輩們在數位科技世界中的探索與跨界創新。共10位學生及校友協助課程教學，與12位社區長輩們攜手合作，共同打造視覺與聽覺兼具的展場體驗。將長者記憶中的聲音素材轉譯為旋律、節奏或音效背景，搭配圖像與文字敘述，創造沉浸式的多感官敘事作品。

4.敘事力策展：於114年10月1日、10月15日、11月5日及11月19日辦理4場圖像故事力工作坊，訓練高齡者基本的圖像敘事力，並創作生命敘事畫作。在課程結束後，與大安區古風里古厝據點合作，於12月3日至4日辦理「圖像故事力：用畫留聲 時光正響」策展，共16位高齡者，透過「基礎嘗試」、「成就延續」、「起點看見」、「探索記憶」四大主題展區，展出31幅生命敘事圖像創作，除了展現高齡者的學習成果，也與社區民眾、臺師大師生及親友，分享個人寶貴的生命經驗，呈現正向而積極的高齡文化。



「銀領健康浪潮」大型社區健康促進方案服務6千餘位社區高齡者



策展人蔡昕璋博士向社區高齡者及學生說明「社會實踐映像節」作品理念



「聲影流轉——跨世代AI聲景計畫」結合NFC技術讓參展民眾也能聲歷其境



「圖像故事力：用畫留聲 時光正響」策展讓高齡者用圖像訴說生命故事

(二) 以支持者／中高齡者為主體

1.發展中高齡教育方案：本校「中高齡教育政策建議書」（2024）指出教育市場需求已逐步由5-18歲轉換到65-85歲之學習者，超高齡社會趨勢迫使中高齡者必須提早因應老化議題。中高齡者除了扮演高齡者「照顧者」角色外，也是家庭和社區的重要核心，所擁有的世代位置及社會經濟資源更可以是促進

高齡者成功老化、社區永續發展及大學生成功學習的「支持者」，是故本計畫將關照族群向下延伸至中高齡「支持者」階段。本計畫除積極參與114年3月14日至15日在本校舉辦之「第一屆中高齡教育國際研討會」，發表3篇中高齡相關論文外，亦著力於辦理中高齡需求調查，以設計符合場域需求之喘息方案，期能建構中高齡教育政策。

2. 進行中高齡照顧現況問卷調查：於114年8月針對本校銀齡樂活據點長者調查其照顧現況，共收集123筆資料，其中女性填答者占88.6%、男性為11.4%，大致符合實際參與狀況。以下為幾點發現：

- (1) 長輩普遍具備自理能力，但隱藏需求尤其是「健康監控」、「日常生活起居」需求比率偏高。
- (2) 超過五分之一長輩獨居，潛在支持網絡較薄弱。
- (3) 正式照顧需求尚低，但潛在壓力集中於非醫療面向，「非醫療型照護」需求正在浮現。
- (4) 主要照顧者以家庭成員為主，但親密感存在落差，照護品質受情感關係影響。
- (5) 長輩期盼情感陪伴，也關注照顧者壓力。

3. 辦理中高齡者前瞻因應講座／工作坊：根據前項中高齡照顧現況問卷調查結果，除評估本計畫各推動方案之精進作為，並據此辦理支持者喘息方案及中高齡增能學習方案之重要參考。114年合計辦理17場次中高齡前瞻因應講座，共322位中高齡者、21位教師、35位學生參與。

(三) 以學生為主體

1. 高齡服務人才培力：113-2學期必修課為「社區高齡者服務實習」，20位學生（含3位臺大生）至7個社區據點服務（中和巴哥浪、銀齡樂活據點、新店中正、龍泉里、新仁里、龍鎮里、溫州街社區）。114-1學期必修課為「社區高齡者健康服務實務」，24位學生（含2位臺大生）除至3個社區場域見習外，更辦理4個服務方案，於高齡夢想市集中擺攤與社區高齡者互動。同時辦理高齡音樂教育教師培力專家觀課及教學諮詢，第一循環（4/9-4/30）共80人次高齡者參與，第二循環（5/7-5/28）共60人次高齡者參與，合計140人次。

2. 數位包容場域實作：與臺北市政府資訊局厝邊好幫手服務合作，修習高齡學程「社區高齡者服務實習」課程學生，結合系所專業與高齡知能，設計數位包容議題宣導方案，與臺北市資訊局合作，於本校綜合大樓三樓提供社區民眾數位諮詢服務，並導入常見生活議題如防詐、假新聞辨識宣導等。自114年2月3日至8月28日共學生88人次參與，服務高齡者704人次。

3. 社會實踐人才共備：114年6月19日至20日與國立宜蘭大學休閒產業與健康促進學系合作，至宜蘭五結鄉辦理高齡人才共備暨青銀共學活動。本活動已辦理第2年，首次結合在地學生社團能量，提供返鄉服務機會並擴展社團經營發展面向。本計畫團隊共5位行政人員、6位銀齡樂活據點高齡者、加上6位宜蘭大學學生、17位五結鄉在地長者及4位宜花數位機會中心夥伴，共計46位共襄盛舉。本計畫亦持續於宜蘭地區辦理體適能活動，114年度共辦理99場、服務五結及蘇澳地區20個社區、2,970人次高齡者。



跨世代社會情緒學習工作坊幫助高齡者重新建構自我價值感，強化溝通與情緒連結



「社區高齡者服務實習」課程學生結合系所專業設計方案至社區據點服務



學生提供社區民眾數位諮詢服務，並導入常見生活議題宣導



與國立宜蘭大學合作，至宜蘭五結鄉辦理高齡人才共備暨青銀共學活動

(四) 亮點活動——創齡暨共融方案

1. 前方的旅人——微型音樂劇：自2018年迄今已是第9屆公演，114年度主題《前方的旅人》以人生旅途為隱喻，透過方向選擇、相逢與離散，引導不同生命階段的自我反思。本活動採跨世代共創模式，邀集8位年輕人與22位高齡者共同參與，促進世代理解與生命對話。觀眾在情境引導下，不僅觀看作品，更回望自身所處的人生位置。活動共吸引近300位觀眾參與，展現藝術結合生命教育、世代共融與終身學習的公共教育價值。

2. **羽芬的筆心——讀劇音樂會**：本活動共辦理2場，合計300人次參與。首場8/24（日）與新北市圖書館林口李科永紀念圖書館合辦，將讀劇音樂會帶入充滿人文氣息的空間；也與國立教育廣播電台合作，透過媒體力量及知名主持人姚臻舉辦的聽友會活動，讓理念傳向更廣泛的大眾。校方、圖書館與電台三方協力，成功跨越校園邊界，促進社區與校園之間的跨世代理解。

3. **全齡運動會暨高齡夢想市集**：一年一度「高齡夢想市集」邁向第9年，於114年11月22日在禮堂周邊熱鬧展開！攤位、人潮與笑聲從早持續到午後，超過 750 位高齡長者、社區民眾、師大師生與合作夥伴共同參與，讓校園洋溢著溫暖又有活力的氛圍。今年的活動亮點，是下午首次登場的「全齡運動會」。參賽隊伍由65歲以上的高齡者、45到65歲的中高齡者，以及45歲以下的年輕人組成，超過 20 支隊伍、平均年齡 71 歲的銀髮選手，以最認真的態度和最燦爛的笑容，把體育館變成最動人的競技舞台。



前方的旅人——微型音樂劇於本校禮堂盛大公演，探討不同生命階段的自我反思



跨世代共創微型音樂劇展現藝術結合生命教育、世代共融與終身學習的公共教育價值



羽芬的筆心——讀劇音樂會為擴大教育影響，與公共文化場域共同推動創齡方案



讀劇音樂會與國立教育廣播電台合作，成功跨越校園邊界，促進社區與校園之間的跨世代理解



高齡夢想市集活動由學生、社團、夥伴學校及產業界共同參與，提供高齡者及社區民眾互動交流機會



全齡運動會由跨世代組隊，挑戰體適能及童玩遊戲，促進世代共融

三、實際執行成效

- (一) 本校配合USR計畫，開設社區高齡者服務人才培力學分學程，114年度開設「社區高齡者健康服務實務」（修課人數24人，含跨校修課人數2人）及「社區高齡者服務實習」（修課人數20人，含跨校修課人數3人）兩門必修課程，以及「營養衛生」、「運動休閒」、「教育人文」、「心理健康」及「數位科技」等5個選修課群。113-2學期共12系所、25門課程、28位教師、979位學生修習高齡學程。114-1學期共16系所、34門課程、36位教師、1,636位學生修習高齡學程。114年度合計共16系所開設59門課程，51位教師投入授課，2,615位學生修習高齡學程。高齡學程累計已結業人數達84人（含114年新增11人）。
- (二) 本計畫於114年度與43個場域進行合作，包括12個大專校院夥伴學校、5個政府單位、17個社區夥伴及9個高齡長健相關機構與產業。簡述如下：
1. 與本校銀齡樂活據點、宜花數位機會中心（五結鄉、蘇澳鎮）、公部門（教育部數位平權計畫培訓講座）、產業界（欣然日間照顧中心、欣然長期照顧中心、銀髮方舟花博日照中心）合作，辦理高齡健康科技檢測活動共5場，服務社區高齡者，共計380人。
 2. 與產業界（樂活士）、大專院校（臺北醫學大學）合作，辦理高齡健康促進活動共28場，服務高齡者6,496人次，助教432人次、講師120人次、護理師24人次，共計7,072人次參與。
 3. 與臺北市社會局合作，辦理高齡健康身心樂活系列課程（據點課程），共240場共計服務社區高齡者7,030人次、教師240人次、學生320人次參與。辦理USR樂齡運動班課程120場，共計高齡者3,640人次、教師120人次、學生120人次參與。

4. 與產業界（愛迪樂治療所、健悅管理顧問股份有限公司、雄獅旅行社——哈伯造星計畫）、大專校院（臺北醫學大學、中原大學）、非營利組織（中華電信基金會、揚生慈善基金會）合作，辦理高齡人才培力講座9場，共計教師31人次、學生253人次參與。
5. 與本校銀齡樂活據點、公部門（臺北市大安區龍泉里社區據點、大安區龍陣里社區據點、信義區新仁里社區據點；新北市新店區中正文化健康站、中和區巴歌浪文化健康站）合作，辦理長健數位包容教育提升方案96場，共計服務社區高齡者2,880人次、學生272人次參與。

（三）在跨校合作機制方面，本計畫透過臺灣大學系統（國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學），建立合作機制。在高齡人才培力部分，本計畫所開設之社區高齡者服務人才培力學分學程開放三校學生選修，113-2學期有3位、114-1學期則有2位國立臺灣大學學生跨校選修必修「社區高齡者服務實習」及「社區高齡者健康服務實務」課程。本計畫同時積極參與第8屆USR EXPO及2025年資訊月——臺灣教育科技展策展活動，並協辦國立臺灣2025科技大學「社會實踐博覽會Social Practice Expo」。

肆、社會影響力

一、方案參與者之學習與成長

（一）高齡／中高齡者回饋

參與社區讀劇音樂會／王大姐：

因為是第一次參與，和幾位親切的前輩姐姐們及認真可愛的小老師（同學）們合作，體驗以前未曾過的讀劇，感覺真的很棒，一隻筆引發了編曲編劇的動機，想想生活中若能細細品味觀察，真的有很多故事在其中……與觀眾互動的過程有很多不同的體會感受，這和我以往的志工活動很是不同，藉由讀劇也能讓人體會不同的性格，也是挺有趣的。

參與銀齡樂活據點課程與微型音樂劇／施大姐：

臺師大銀齡樂活據點給我很多，這幾年是我一生中努力學習充實（的時光），只要去上課或活動就幸福滿滿、快樂滿滿。尤其是參加微型音樂劇，讓我自信的站在台上，那種感覺是萬金不換，感謝所有老師辛苦的為我們這些銀齡人的付出。

參與宜蘭場域青銀共學活動／韓大姐：

非常感謝臺師大USR主辦的這次活動，以高齡長健為目標，精心設計了一系列多樣化的課程。「高齡化」是現在與未來趨勢，但我們非常幸運，在生活的周遭有像臺師大USR這樣的組織在費盡心力地從事以高齡長健為目標各項計畫，並跨區域的整合不同地方資源分享彼此經驗，對步入高齡的我們真是一大福音。

(二) 在校生／畢業生回饋

設計並參與宜蘭場域青銀共學活動／英語系鐘同學：

和長者們聊天的時候，雖然我一直都把他們當成某種需要特別關注及照顧的族群，但其實跟他們相處反而不需要刻意去做些什麼。例如，我會使用某種類似和小孩說話時的語調，也會先預設他們不懂我要講的東西，刻意控制自己要用簡單的語彙進行談話。但相反的，他們的年紀帶給他們的成熟及經驗，以及他們的心智成熟程度，都遠遠超過我一開始所認為的；感覺反而是他們為我上了一課。

修習高齡學程進入社區服務／復諮高齡所莊同學：

在服務他們的過程中，我們不只付出，同時從他們笑容與回饋裡收穫更多。這樣真實的互動經驗，無論對專業能力的提升，還是對未來個人與長者相處時的敏銳度，都有非常重要的助益與啟發。

跨校修習高齡學程進入社區踏查／臺大社工系賴同學：

在這次的訪談與觀察中，讓我們嘗試貼近社區，看見了社區在高齡服務上的積極與活力。這次的經驗也讓我們深刻體會到，需求不是我們想出來的，而是透過現場與人的互動、慢慢聽到的。透過這樣的經驗，讓我們對社區工作有更深入的反思與理解。

曾參與青銀共學微型音樂劇、目前從事高齡音樂教育／音樂所校友鄭同學：

我自大學時期開始參與微型音樂劇課程至今逾五年，初次參與這個課程，就開啟了我對於高齡教育的興趣。藉由這樣的方式，雙方也有機會用較冷靜、客觀的角度去瞭解不同年齡層對一些流行議題的看法及不同時代的流行。於此過程中，深感跨時代溝通的

意義，亦感知到高齡教育的可行性、重要性與普及的趨勢，逐漸對投身高齡教育產生興趣。

高齡學程畢業生、目前從事高齡場域教學、進修高齡相關碩士學位中／幼家系校友許同學：

修習學程的過程中，有大量時間需與高齡者交流，因此熟悉互動模式是我認為很實用的部分。再者是創意思考。學程的內容安排豐富，且須與其他系所的同學合作，不論是快速的方案進行（如高齡夢想市集），至一系列課程規劃（據點實習），都可以訓練我們在實作中培養跨領域合作與解決問題的能力。

高齡學程畢業生、目前從事高齡場域教學、進修高齡相關碩士學位中／衛教所系友陳同學：

高齡學程所帶來的，不僅是知識的累積，更重要的是提供珍貴的實作經驗。我們實地走入多元的高齡場域——包括社區據點、文健站、無家者與特殊族群等——面對不同樣貌的高齡社會，學習如何調整教學策略、跨世代互動方式與身體姿態，並培養對需求的敏銳覺察。這些歷練使我們在畢業後進入場域教學時，具備更強的韌性與處理現場問題的能力。

二、衍生效益與獲獎紀錄

（一）衍生效益

本計畫預期成果達成情形良好，重要效益包括：

- 1. 深化社區跨域人才培育：**114年度合計16系所、59門課程（138學分）、51位教師、2,615位學生修習高齡學程。必修53學分、21門、914人修課。選修85學分、38門、1,701人修課。設計方案投入社區，服務超過3,500人次高齡者。
- 2. 建構高齡健康管理模式：**提供智慧檢測服務強化高齡者自主健康管理，結合健康量測提供數位諮詢服務及防詐宣導，並辦理大型健康促進活動擴大社區參與，服務超過6,400人次高齡者。
- 3. 塑造創齡正向高齡文化：**透過超過40場創齡方案及生命敘說提升高齡者美學教育與社區參與，以青銀共學模式增進高齡者與學生間之世代交流，建立相互理解、包容、正向的高齡文化。

4. **發展中高齡者教育系統**：辦理17場前瞻因應講座並進行高齡照護者現況調查，提供中高齡支持者知能提升及資源支持網絡。未來將參考調查結果持續辦理喘息服務及世代共融方案，建構符合跨世代需求之教育方案。

(二) 獲獎紀錄

1. 由《親子天下》主辦的「教育創新100」評選活動，本屆以「AI時代多元永續的教育」為主題，經由23位專家委員嚴謹審查，最終選出100組具代表性的創新實踐案例。本校「數位創齡行動家」團隊憑藉AI科技與藝術教育的跨域融合，成功推動青銀共學、跨世代創作，在高齡教育領域開創數位創齡與智慧樂齡的新典範，再度榮獲《親子天下》肯定。
2. 美國道德教育協會（Association of Moral Education, AME），每年皆會遴選一位卓越實踐獎（Good Work Award），表彰其推動之品德教育教學實踐方案具有創新性與深遠影響力。計畫協同主持人、學務處社會實踐中心資深技術師蔡昕璋博士憑藉「青銀共學創齡方案——微型音樂劇」，今（2025）年獲得評審委員會青睞，榮膺此項國際專業領域榮譽。
3. 本校與國立臺灣科技大學通識教育中心共同主辦「2025 社會實踐博覽會」，以「實踐，讓影響發生！Practice Makes Impact!」為主題，展出近兩學年入選決賽的課程實作成果與構想提案。臺師大學生一舉獲得1特優、2佳作、2入選，其中特優獲獎學生為修習本計畫高齡學程之學生，將課堂參與方案加以延伸，應用高齡專業發展成為優秀之社會實踐行動方案。入圍決選學生之一也是參與首屆社會實踐映像節金獎得主。

綜上所述，本計畫已透過各種課程方案及合作夥伴培養相關人才，逐步帶動高齡者運用智慧科技養成終身學習習慣，並運用科技檢測數據維持良好生活作息及體適能運動習慣；此外，亦已逐步帶動宜蘭場域高齡者身心健康促進。創齡方案結合本校人文、藝術、音樂等各項資源，結合AI科技帶給高齡者更多元的學習內容，並透過各項敘事方案鼓勵其正向看待生命經驗。高齡照護者現況調查結果將作為後續辦理中高齡方案之重要指引，逐步建立中高齡者教育系統，以協助其前瞻因應超高齡社會之挑戰。最終透過高齡夢想市集串連產、官、學界及民間團體相關資源，讓數位包容、長期健康促進等效應擴散至大臺北生活圈。未來將持續聆聽場域需求及利害關係人回饋，滾動式微調方案進行模式。



銀齡樂活據點藝術手作課程，透過創齡方案讓高齡者從藝術中涵養美學素養



銀齡樂活據點運動班長者熱情參與USR EXPO演出活動



本校「數位創齡行動家」團隊獲《親子天下》「教育創新100」肯定



計畫協同主持人蔡昕璋博士憑藉「青銀共學創齡方案——微型音樂劇」，獲美國道德教育協會卓越實踐獎

伍、未來願景

基於永續發展目標體制架構的社會進步、經濟成長與環境保護三面向，本計畫的推行期望促使社區有社會性（高齡者健康促進、降低全民健保給付比例等）、環境性（營造高齡友善社區與永續夥伴關係、科技接受度與使用、數位包容等）、文化性（高齡文化平權、建構高齡友善文化、世代共融等）的正向改變，內容包括：

一、社會性：建立跨域長健人才培育體系與課程方案模組，降低社會醫療支出

本計畫與夥伴大學及非營利組織合作，共備課程人才培育，並透過跨領域、跨場域連結，帶領學程與高齡相關課程學生進入場域，透過線上與實體課程研發，持續、深化高齡長健系統的推動，為提升高齡者自主健康管理能力與生活品質，除了推動長健方案模組，並進行高齡科技檢測評量，檢測結果將給予高齡者生活型態回饋，亦建立「以證據為本」的多元回饋機制，提供計畫執行團隊檢視成效之參據。

依據國外文獻指出，65歲以上的高齡者若能從事至少每周一次的規律運動，一年約可以降低30%在醫療上的相關支出，本計畫預計可以帶動至少1,200位長者參與每周1次的運動方案，依據衛福部（2017）公布之數據推算，我國高齡者每人每年平均門診藥費高達2,951元，每年平均要就診27次以上，就成本計算，預計總計將可為推動本計畫的地區，帶來 $2,951（費用） \times 27（次） \times 30\% \times 1200人 = 28,683,720$ （2,868萬3,720元）的整體效益。因此，對於整體社會發展帶來正向影響。

二、環境性：關注中高齡者需求，提升中高齡者高齡長健素養及成功老化知能，建立完善之關懷網絡

本計畫將服務對象向下延伸至中高齡族群，在超高齡社會之趨勢下，協助中高齡者提前因應未來的挑戰，並增進相關知能並調適其壓力。同時將透過健康產業平台及學校和社區之協作關係，建立高齡者與中高齡者之即時互動平台與關懷網絡，除了能協助高齡者強化自主健康管理能力，也能建立世代間之學習模式。除此之外，國家發展委員會（2020）提出之《加速推動地方創生計畫》曾提及「地方創生長照衛福據點整備」為重點項目之一，本計畫相關人力資源及產業平台串連，將可厚植在地服務量能，完備高齡長健服務體系，形成在地特色並活絡地方創生。此外，本計畫以學校影響學校、社區影響社區，對學校教育與高齡政策產生影響，營造社區共好的夥伴關係。

三、文化性：推動高齡者文化平權，建構高齡友善文化，促進跨世代交流

本計畫期待各項藝術創齡活動及世代共融方案，對推動高齡者文化平權助益深遠而廣泛。首先，這樣的活動可以促進文化多元性和包容性，使社會更加重視高齡者的文化貢獻和智慧。高齡者通常擁有豐富的生活經驗和傳統知識，推動文化平權能讓他們的声音被聽見，並將這些寶貴資源融入現代文化中。其次，這些活動有助於打破年齡歧視和刻板印象，讓高齡者不再被邊緣化。當高齡者被積極邀請參與文化創作和表達時，他們的自尊心和生活滿意度得以提高，這不僅對個人福祉有利，對整體社會文化的豐富性也有正面影響。此外，推動文化平權能促進跨代交流，讓中高齡者及年輕世代有機會更深入理解並尊重高齡者的文化背景和價值觀。這種交流不僅有助於保持文化的延續性，還能促進社會凝聚力，讓不同年齡層的人們在共同的文化平台上互相學習和支持。總而言之，本計畫期待能提升高齡者的文化參與感，並強化整體文化的多樣性和社會的和諧共融。

● 時光共融：高齡長健與跨世代共學計畫



辦理「青銀玩人情、桌遊傳心聲」活動，透過青銀共學模式，思辨校園人權與霸凌議題



計畫團隊參與資訊月「臺灣教育科技展」展現數位包容與創齡成果，與現場民眾熱情互動



高齡共行 青銀共學 社區共好