

社會福利型計畫、政策性補助計畫、社區特色成果展

臺中市政府社會局社區發展工作專案

○○○年度關懷社區福利培力補助計畫【專案補助計畫書】

單位名稱：臺中市○○區○○社區發展協會

一、計畫名稱：社區健康人才成長研習

二、計畫緣起(含社區需求、福利人口需求、推行服務計畫的原因及理由)

高齡化社會，大家都希望政府提供服務，建立對老人友善的環境，從社區出發將是最快速有效的方式之一。台中市北屯區水湳里的人口數約為7526人，老人人口數為1022人，所佔比例高達13%。

從事社區服務工作已深耕多年，在過去幾年的社區工作中，我們十分重視社區長者的健康議題，但過去參與服務的志工，沒有針對長者服務領域的專才提升，能提供協助的項目及服務自然也無法滿足社區長者需求，因此今年特別規劃提升老人服務志工能量課程，如：音樂照護、團康帶動、訪視訓練課程，期待本會提供長者服務的志工，在參與完課程後，能提升服務品質，同時規畫服務活動，讓服務志工成為在地種子講師。

我們深深體悟「預防重於治療」的必要性。在以往的社區服務進行過程中，曾有一名長者，因有輕微失智現象，無法控制尿意，在課堂上失禁了，志工人員趕忙上前安慰化解尷尬，其它長者看到此一現象，自己也很擔心會不會發生在自己身上。因此，服務活動安排音樂照護、團康帶動，增加長者的手腳協調能力，刺激大腦活動。

三、計畫目的

1. 培養社區健康促進在地人才，強化社區服務能量。
2. 提升社區長者的生活品質，以達在地照顧理念。

四、辦理單位

指導單位：臺中市政府社會局、臺中市○○區公所

主辦單位：臺中市○○區○○社區發展協會

協辦單位：臺中市第二區社區發展育成中心

## 五、計畫內容

(一) 計畫目標(請詳細列舉具體、可操作、可測量的成果與效益目標)

1. 至少提升 60%社區志工的服務技巧
2. 提供至少 70%的社區志工在地成長進修、就近學習的機會
3. 至少提升 60%社區長者的生活品質

(二) 計畫內容(請依前述目標，逐項說明達成目標的策略，含服務方式、實施地點、工作流程、可行性、適當性、合理性說明等)

### 一、社區志工健康促進研習班

(每週 1 次，每次 3 小時，共 4 次，上課 12 小時)

時數	課程內容	講師	備註
1	健康促進管理概論講座	陳小光	外聘
2	健康促進實作—音樂照護	林小如	外聘
1	健康促進實作—團康帶動、防跌操	林小醇	外聘
1	健康促進實作—居家關懷訪視技巧	張小淑	外聘
1	健康促進測量與紀錄講座	張小淑	外聘
1	健康促進實作—健康養生操	張小棟	外聘
1	健康促進實作—電話問安技巧操作	張小淑	外聘
1	健康促進實務分享講座	張小淑	外聘

1	健康促進實作—園藝照護	約聘中	外聘
1	健康促進實作—手工藝創作	劉小紅	外聘
1	健康促進講座—失智症認識	陳小光	外聘

說明：

1. 上課地點：○○公園活動中心（台中市○○路 21 號）

2. 講師學經歷(學歷-經歷-現職)：

講師	學經歷
劉小紅	學歷： 1. 臺北縣○○工商職業學校 2. 國立○○大學肄業(現還在就讀) 經歷： 1. 103○○團康帶動 講師 2. 102○○老人服福利基金會手工藝帶動 講師
陳小光	學歷：○○大學醫學系、○○大學臨床醫學研究所碩士 經歷： 1. ○○大學胸腔外科及加護病房主治醫師(現職)、
陳小棟	學歷：○○大學肄業 經歷： 1. ○○醫院志工 5 年 2. ○○團隊志工 4 年
張小淑	學歷： 1. 省立○○高級職業學校 2. ○○大學推廣教育社工學士學分班結業(具有社工師考試資格) 經歷： 1. 100-102 年度社區照顧關懷據點種子教師 2. 100-104 年度○○市社會局社區發展協會聘任社區實地輔導專家學者 3. 生命回顧帶領人員培訓結業(國際生命回顧帶領人員認證中)
林小如	學歷：國立○○師範大學成人教育研究所博士 經歷：

	1. ○○科技大學 老照系 副教授
林小醇	學歷： 1. ○○商工機械製圖科 經歷： 1. ○○藝文中心、○○旅遊服務中心教學 現任： 1. ○○樂齡中心、○○社會福利慈善事業基金會等教學

## 二、動手動腳動動腦

(每週1次，每次3小時，共12次，上課36小時)

時數	課程內容	講師	備註
3	團康帶動、防跌操	志工	內聘
3	音樂照護	志工	內聘
3	健康講座	志工	內聘
3	健康養生操	志工	內聘
3	園藝照護	志工	內聘
3	手工藝創作	志工	內聘
3	團康帶動、防跌操	志工	內聘
3	健康養生操	志工	內聘
3	園藝照護	志工	內聘
3	手工藝創作音樂照護	志工	內聘
3	音樂照護	志工	內聘

3	團康帶動、防跌操	志工	內聘
---	----------	----	----

說明：

1. 上課地點：○○公園活動中心（台中市○○路 21 號）

2. 講師學經歷(學歷-經歷-現職)：

講師由健康促進研習班結訓志工擔任

這些課程安排讓社區志工學以致用，兼具「多動腦、多運動、健康飲食、多社會互動、健康管理」，每週規律地從事運動，多參與社交活動都有助於增加大腦的血液灌流量，降低失智症發病之風險，讓長者樂活健康，活化在地志工能量。

### (三) 參與對象和預計人數

計畫項目	參與、服務對象	預計人數
社區志工健康促進研習班	社區志工或有興趣加入志工行列的居民皆可參加，以社區志工為優先。	30
動手動腦動動腳	社區長者皆可自由報名參加，以 65 歲以上長者為優先。	30
合計		60

(四) 服務計畫的工作進度表

1、計畫推行期間：由 105 年 1 月 1 日至 105 年 9 月 30 日

2、計畫的時程表 (以甘特圖呈現) 與課程表

實施月份 實施項目	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
計畫擬定、講師聘請	■	■							
場地勘查、租借	■	■							
社區志工健康促進研習班招生/辦理			■	■					

動手動腦動動 腳招生/辦理					■	■	■		
實施檢討成效			■	■	■	■	■	■	■
成果資料彙 整、經費核銷			■	■	■	■	■	■	■

(五) 資源運用情形(含合作機構/學校、合作模式)：

1. 政府單位：臺中市政府、臺中市○○區公所、臺中市第二區社區發展育成中心
2. 教育單位：○○○幼稚園、○○國小

六、經費概算表

項 目	單 位	數 量	單 價	金 額	備 註
講師鐘點費—研習班	小時	9	1600	14400	
講師鐘點費—研習班	小時	3	1200	3600	
講師鐘點費—動手動 腳動動腦	小時	36	400	14400	
教材費—研習班	人	30	200	6000	
教材費—動手動腳動 動腦	人	30	200	6000	
膳食費—研習班	人次	120	80	9600	4場，30位 志工，共120 人次
膳食費—動手動腳動 動腦	人次	420	80	33600	12場，30位 長者，5位 志工，共420

					人次
場地租借費	小時	48	60	2880	共 16 場
雜支	式	1	4800	4800	含文宣、文具用品、茶水等
保險費	式	1	3600	3600	含 16 場參與人員，依實際情況投保
總計	新臺幣： <u>98,880</u> 元整				

七、經費來源：

1. 全部預算經費總額：98,880 元
2. 自籌經費：19,776 元（自籌 20%）
3. 需要培力計畫支應經費總額：79,104 元（申請補助 80%）

八、預期效益（請依據上述目標逐一說明服務後的具體成果，並以具體數據預估可能獲得的服務人數/人次/時數/或其他可量化的成果）

透過課程安排，在服務對象接受上述活動安排後，預期獲得效益為：

成效	層面	行為	預期效益
初期成效		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區志工了解在地需求；提供在地成長、就近學習機會。</li> <li>2. 長者行為獲得改善。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立 30 位以上社區志工的服務認知。</li> <li>2. 提升 30 位以上長者狀況改變。長者能跟上活動課程，了解健康管理的重要。</li> </ol>
中期成效		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升社區志工服務技巧，積極投入</li> <li>2. 長者與人互動更</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升 30 位以上社區志工服務技巧，對於長者需求評估，作個案紀錄。</li> </ol>



	為熱絡。	2. 長者參與達 360 人次，提升 60%以上長者狀況改變。並評估長者參與活動，多動腦多運動，精神更加神清氣爽有活力。
長期成效	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升社區志工服務品質，成長進修。</li> <li>2. 長者從被動接受關懷，進而主動付出，提升生活品質。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升 30 位以上社區志工輔導服務能量，並能撰寫課程教案，擔任授課講師。</li> <li>2. 長者參與達 360 人次，提升 60%以上長者狀況改變。由於規律運動與活動，增加自信心與行動力，家庭氛圍改變。</li> <li>3. 藉由課程培訓，培力長者志工，為社區服務。</li> </ol>

#### 九、其他備註

負責人：\_\_\_\_\_



# 台中市政府社會局補助各區辦理各項老人活動實施計畫申請書

## 計畫名稱：打造○○失智守護社區--有你真好

### 一、計畫緣起：

隨著國內人口老化，失智症患者也有增加趨勢，如何加強防治成為重要課題。「老人家突然不認得子女、老人家出門不認得路回家」等失智患者家庭常出現的問題在社區中層出不窮，由於失智症患者的生活功能、記憶力會逐漸喪失，而部分患者還可能出現幻聽、多疑或是具攻擊性的行為，對照顧的家屬來說是一種折磨和負擔，對家庭生活、經濟和照顧負擔也造成相當大的衝擊。有鑒於老人罹患失智症逐漸增加，關心失智症家庭照顧者是當務之急，及時提供其支持與資源有助於減少社會問題發生，並期望讓關懷失智症之社會大眾正確了解失智症，進而使家庭照顧者懂得如何照顧失智症患者。本計畫將透過一系列課程推廣面對失智症的正確知能，不只針對失智症家庭，更呼籲擴及一般的社區居民，希望能喚起社會大眾對失智症的關懷與重視，守護社區中潛在失智老人走失之風險。

又察覺社區中老人因意外跌倒的事件增加、失智患者對家庭照顧負擔加重、長輩因老化而衍生的身體疾病遽增，因應以上狀況之預防，社區希望將安全與健康促進的概念透過教育推廣，協助高齡者學習預防意外的跌倒、失智症的發生、口腔吞嚥能力的退化、牙齒的疾病及營養不均衡等問題，透過安排一系列健康安全知能研習及聘請專業的講師帶領示範，使其獲得正確知能影響家人、影響社區，有效提升社區健康行為的改變，並融入健康促進的活動，增進老人休閒活動提昇老生活情趣，充實老人精神生活，以輕鬆自然的課程，鼓勵長者走入社區，擴充學習領域、豐富精神生活，讓老年生活更加安全、健康。

### 二、目的：

1. 培養社區長輩之能力，提升在地長輩及社區服務人員對於失智照顧議題的重視。
2. 提升社區民眾照護在地長輩或長輩自我照護能力。
3. 提升居民及服務志工們認識失智照顧基本能量。

### 三、指導單位：

### 四、主辦單位：

### 五、協辦單位：

### 六、活動時間：

### 七、活動地點：。

### 八、參加對象及人數：

### 九、費用：不對外收費。

### 十、活動內容：

## 打造○○失智守護社區--有你真好

週次	日期	課程內容	講師
1	5/7	開幕(團體前測) 認識失智症	吳小芬老師 張小淑老師 (始業式)
2	5/14	失智者之精神與行為問題	吳小芬老師
3	5/21	從社區資源談失智症照護	吳小芬老師
4	5/28	失智者走失預防與處理	吳小芬老師
5	6/4	照顧者壓力與調適	吳小芬老師
6	6/11	失智者健康促進與活動安排	張小淑老師
7	6/18	失智者健康促進與活動安排	張小淑老師
7	6/25	預防高齡者跌倒-老人保命防跌	張小淑老師
8	7/2	居家環境評估認知及改善	張小淑老師
9	7/9	高齡者健康飲食(低鹽、低油、低糖、高纖)	李小文老師
10	7/16	住這裡好不好，打造銀髮友善社區	張小淑老師
11	7/23	淺談老人疾病照顧	李小文老師
12	6/25	居家訪視技巧及實務演練研習	張小淑老師
13	7/30	高齡者的口腔保健(咀嚼、吞嚥、牙齒) (團體後測)	李小文老師 張小淑老師 (結業式)
14	5-7 月份	每週一次的居家關懷訪視及環境評估(13 次)	張小淑老師 訪視志工

### 十、預期效益：

1. 預計受服務對象 260 人次，並透過研習課程正確了解失智症，並懂得如何預防失智症。
2. 期望藉由研習課程提供家庭照顧者心理支持與關懷，減輕生活壓力，懂得有效運用社會資源管道，獲得問題解決。
3. 協助高齡長輩，遠離生活失能，癱瘓臥床的危險因子，讓他們活出健康，享受生命。
4. 協助長輩認知及改善居家環境，預防老人跌倒及意外發生。
5. 推廣高齡者健康促進—照護預防觀念。
6. 協助社區長輩，面對老，健康老，活躍老。

申請單位名稱：

項 目	數 量	單 位	單 價	政府補助	社區自籌款	備註
講師費(外)	14	1/小時	1600	22,400	0	外聘講師(如課表)
講師費(內)	9	1/小時	800	7,200	7200	內聘講師(如課表)
印刷費	2000	張	1	2,000	2000	活動宣傳單張及報名表
印刷費	300	份	30	9,000	1400	上課講義(含前後測表單)
雜項支出	1	場	2000	2,000	2000	茶包、攝影、文具用品、文宣等
志工交通費	25	人	100	2,500	2500	關懷訪視(居家環境評估)
合 計				45,100		
自籌款					15100	
申請補助經費				30,000		

以上項目得視實際狀況相互勻支

師資資料

講師	學經歷
吳小芬	學歷：○○大學護理系 經歷：○○大學附設醫院台中東區分院護理科督導 25 年
李小文	學歷：國立○○大學東南亞研究所 經歷：○○大學附設醫院社區醫學部社區專員 7 年
張小淑	學歷：東海大學推廣部社會工作系結業、中臺科技大學老人照顧系 經歷： 1. 100-102 年度社區照顧關懷據點種子教師 2. 100-104 年度○○市社會局社區發展協會聘任社區實地輔導專家學者 3. 生命回顧帶領人員培訓結業(國際生命回顧帶領人員認證中)