

衛生福利部國民健康署  
「114年高雄市第3次銀髮健身俱樂部補助計畫」  
申請作業須知

高雄市政府衛生局  
中華民國113年12月

## 壹、計畫背景

依據國家發展委員會「中華民國人口推估（2020至2070年）」，我國已於107年轉為高齡社會，預計於114年進入老年人口超過20%的超高齡社會，老化速度為全球第一；而依內政部統計，我國65歲以上人口數截至111年11月底已達406萬餘人，佔所有人口17.5%。因應人口快速老化，高齡化所衍生的問題，包含：營養和運動不足、慢性疾病、身體功能退化以至於失能失智照護等。運動可降低各種疾病的罹患率及死亡率，對於社區健康、亞健康或衰弱老人進行結合肌力、肌耐力、柔軟度、平衡及心肺功能的運動介入，除行動能力的改善外，亦有助於改善他們的認知功能、生活品質、情緒及社交參與等。

為使長者具有足夠肌力降低其衰弱風險，維護日常生活之獨立性、自主性，衛生福利部於109年至110年6月30日辦理「銀髮健身俱樂部試辦計畫」設置14處試辦據點；國健署續於110年下半年起推動「前瞻2.0-銀髮健身俱樂部補助計畫」，預計自110年至114年挹注新臺幣(以下同)2.88億元經費，預定於全國設置288處「銀髮健身俱樂部」據點，包括：110年25處據點、111年75處據點、112年29處據點、113年36處據點及114年預計布建110處據點，而本市119年於旗津區設置1處，110年前金區增設1處，111年核定8處，112年核定4處，113年核定3處、**114年第一次核定7處及第二次核定7處**，規劃由地方政府結合公有閒置或低度使用之空間設置據點並營運，透過運動專業人員提供運動指導服務，鼓勵長者就近依個別需求進行身體活動，以預防及延緩失能。

持續在長者平日居住、聚集活動或接受服務之地點，如社區據點、衛生所、政府機關(構)及各級學校等，透過銀髮健身相關設施(備)補助作為引子，並結合運動專業人員指導，在各類型場所加值提供長者運動健身服務設置銀髮健身俱樂部並進行營運，以增加長者身體活動的可近性。

## 貳、計畫實施期間

114年度補助計畫：自核定日起至116年12月31日止。

## 參、計畫目標

為長照服務體系的延伸，積極提供預防照顧服務，普及社區據點，期結合目前公有閒置或低度使用之空間，目標布建288處銀髮健身俱樂部，以提供社區長者整合性多元運動健康促進服務，預防及延緩失能。

## 肆、執行內容及策略

### 一、補助執行單位：

(一) 依法設立、登記或立案之法人、公司、學校、機構或團體，具執行預防及延緩失能服務經驗者為佳。

(二) 政府機關(構)。

### 二、據點設置類型：

- 社區據點，如長照 C 據點、失智據點、社區關懷據點、長者健康促進站、文化健康站或其他場所(含健身中心、醫事與長照機構等)。
- 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。
- 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。
- 醫療機構。
- 公園綠地。

### 三、據點之環境空間應符合下列規定：

- (一) 依長者使用需求規劃出入動線，將招牌置於明顯處及標示服務時間。
- (二) 每人有3平方公尺以上活動空間；如為室內，為66平方公尺以上(應於計畫書敘明空間大小，並提供平面圖供參考)。
- (三) 設置無障礙出入口。如據點設置於室內，應具通風採光之窗戶，不得位於地下樓層；如為二樓以上，應設置電梯。
- (四) 廁所設置防滑措施、扶手或其他安全裝備、無障礙設計，並保障個人隱私。
- (五) 室內空間應配置滅火器、裝置緊急照明設及設置火警自動警報設備或住宅用火災警報器，運動設備器材宜有防焰、無毒或符合 CNS 正字標記驗證等規範證明。

(六) 地方政府如規劃之服務據點位於偏鄉，應有良好的交通運輸或接送配套規劃。

#### 四、主要工作項目：

(一) **工作重點**：為鼓勵社區長者進行身體活動，本計畫須瞭解轄區目前提供長者肌力為基礎之預防及延緩失能服務後，結合地區需求與資源，設置銀髮健身俱樂部，提供長者多元運動健康促進課程或活動，促進長者自我健康，減少衰弱；期能融入健康生活型態概念，促進長者身心健康及社會參與。

(二) **服務對象**：以65歲以上健康、亞健康及衰弱長者為主要服務對象(並納入55歲以上原住民)。

(三) **服務據點**：114年度本市提案不限行政區說明如下：

##### 1. 建議優先提報情形：

- 資源不足地區。
- 原住民族、離島及偏鄉地區。
- 109至114年尚未設置銀髮健身俱樂部之行政區。
- 老年人口數較高(或老年人口比例較高)之行政區。

##### 2. 據點類型

- 社區據點，如長照C據點、失智據點、社區關懷據點、長者健康促進站、文化健康站或其他場所(含健身中心、醫事與長照機構等)。
- 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。
- 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。
- 醫療機構。
- 公園綠地。

#### (四) 服務內容：

##### 1. 地方政府：

(1) **需求評估及資源盤點**：評估該區域長者特性及需求，並進行社區資源盤點，包括：政府部門計畫及資源、民間組織及單位、社區內非正式資源等。

(2) **提出「銀髮健身俱樂部」推動計畫**：招募執行單位及審查，綜

整評估轄區之資源分布與需求，提供建議補助據點之排序，並由「銀髮健身俱樂部」聘僱運動指導員(運動或醫學專業人員)或協助人員提供檢測評估與指導。另得評估結合教育部體育署「運動i台灣計畫」既有轄區內巡迴運動指導團、國民健康署「整合性預防及延緩失能計畫-長者健康促進站」量能納入規劃。

- (3) 協助據點媒合師資與進行品質管控：包括進行輔導訪視及成效評估；每月進行資料登錄及上傳，以及督導協助運用「長者功能自評量表」(ICOPE)及高齡者功能性體適能檢測(上肢30秒手臂屈舉、下肢30秒椅子坐立)等工具。
- (4) 需配合國民健康署及本局委託之輔導團隊提供的線上及實地輔導、監測執行成效(含滿意度調查)等措施，並得依所提出之建議，滾動式配合修正。
- (5) 所提報之據點如尚在施工中，應敘明施工內容與進度，並須於114年度6月30日前完成施工。本市並須管控各據點辦理進度，國健署之執行情形納入第5期前瞻預算評審標準。

## 2. 銀髮健身俱樂部內容：

- (1) 本計畫以提供各項身體活動服務為主，由專業人員指導服務對象肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、平衡訓練或其他促進體適能之運動或訓練。
- (2) 每處服務據點每週至少應提供2天(每天至少1時段，每時段至少2小時)以上專業運動指導服務(如受天災、疫情影響或連續假期除外)。
- (3) 辦理本計畫，須配合完成以下評估：
  - A. 長者須填寫個人資料蒐集及聲明同意書蒐集相關個人資料。
  - B. 須由長者或據點協助完成「長者功能自評量表」(ICOPE)(8題)初評與高齡者功能性體適能檢測(2項:上肢30秒手臂屈舉、下肢30秒椅子立)初評。另鼓勵據點可協助進行長者 SPPB(肌力)評估，依初評結果將參與長者分流，提供不同強度之運動課程。

C.如 ICOPE 初評現面向異常，請長者就近尋求社區營養中心、診所或醫院做進一步評估(可參考或配合國健署相關計畫，如基層診所暨社區醫療群推動預防失能之慢性病介入服務試辦獎勵計畫)。

D.課程採實名制報到(由各據點設置相關設備)，據點每次課程開始前需量測長者血壓，並填寫「銀髮健身俱樂部補助計畫出勤與血壓紀錄表」。

E.進行12週課程後，完成 ICOPE 與高齡者功能性體適能檢測(上肢30秒手臂屈舉、下肢30秒椅子坐立)複評，另鼓勵據點可協助進行長者 SPPB(肌力)複評。

F.每月提交執行成果及統計數據，紙本正本由原單位留存備查。

G.每3個月進行1次滿意度問卷。

- (4) 師資：由運動指導員(運動或醫學專業人員)提供檢測評估與指導。有關前述運動指導員，須具備衛福部國民健康署「整合性預防及延緩失能計畫-長者健康促進站」運動指導員、教育部體育署「中級國民體適能指導員」或衛福部「預防及延緩失能照護服務方案」之專業運動指導人力(方案須包含肌力強化面向)等其中至少1項資格，並完成國民健康署「ICOPE 相關培訓課程」與其他國民健康署規劃之銜接課程者為限。
- (5) 本計畫執行期間須配合國民健康署及本局委託之輔導團隊提供之輔導作業、執行成效監測與滿意度調查等各項作業，提供相關資料及參與輔導活動。
- (6) 為使本計畫資源充分運用，請配合本局、衛生所、社區單位或相關機構轉介有運動需求的長者或民眾使用俱樂部服務，並參與及協助國健署及本局辦理社區相關健康促進活動。

#### 五、獎補助項目及標準：

- (一) 每處據點最高補助100萬元，包含資本支出設施(備)費用60萬元，人事及基本維運費40萬元。
- (二) 資本支出設施(備)費：

1. 購置耐用年限2年以上且金額達1萬元以上之執行本計畫運動課程相關設施(備)。
2. 空間增設或修繕，包括內牆、地面、隔間牆、天花板、無障礙及其他項目，得依實際工程面積或結構補強工程(每平方公尺不超過4千元)、電梯工程等專案，衡酌經費增減。
3. 本項經費編列購置之設施(備)與空間修繕項目，須於計畫期間第一年完成購置與修繕，否則不予核銷撥款。

(三)人事及基本維運費：

1. 講座鐘點費及專業人員費用：
  - (1) 符合資格之運動指導員提供長者運動課程，採每節(50分鐘/節)支應講座鐘點費；運動指導員以講座鐘點費每節課上限2,000元，而協助講座之助理按同一課程講座鐘點費減半支給。
  - (2) 銀髮健身俱樂部得聘僱運動、醫事或社工相關專業人員駐點，提供長者運動安全看視與協助，可視服務據點之服務時段安排，彈性以專業服務費支應，每小時以200元為上限。
2. 執行單位執行本計畫相關課程服務、輔導、品質管控、訓練所召開會議之業務費，如出席費、臨時工資、材料費、國內旅費等。
3. 新增或修改運動器材操作說明告示牌及其他經費。
4. 原住民族、離島及偏鄉地區得依需求，衡酌經費增減。

(四)有關前述運動設施(備)以防焰、無毒材質或符合 CNS 正字標記驗證等規範證明為佳，購置建議如下：

1. 肌力、肌耐力、有氧、伸展、平衡訓練、柔軟度等多元運動設施(備)，並以選擇國產為優先。
2. 運動器材需以長者適用者為佳，如具備阻力可控機制(採油壓、氣壓或電控方式)，且以有等速模式(阻力與使用者動作速度成正比)、輔助模式(給予使用者輔助力量)，或其他針對長者設計之安全保護措施等之肌力、肌耐力訓練器材設備。
3. 器材設備可搭配物聯網功能提供增值服務，惟相關穿戴式物聯裝置不在本計畫補助範圍(縣市可自籌購置或民眾自備)。

4. 國健署補助計畫內所購置之設施(備)，至少須持續提供服務使用3年，本局將列入財產妥善保管，倘財產歸屬受補助之執行單位，本局造冊列管；如未達設施(備)使用年限者即停止使用者，應移轉所有權予本局。

(五) 請參照「114年第3次銀髮健身俱樂部補助計畫經費使用範圍與編列標準」估算編列所需經費。

## 伍、預期成效

### 一、計畫目標：

衡量指標	定義/說明	目標值		備註
布建據點數	縣市之銀髮健身俱樂部布建點數	____據點		
每年度服務長者人數及人次數	自補助年度起，各年度分別接受服務之65歲以上長者及55歲以上原住民人數與人次數 (視據點之城鄉屬性，服務長者人數目標訂定60人以上~100人以上)	114年	____人 ____人次	
		115年	____人 ____人次	
		116年	____人 ____人次	
(其他自訂指標)				

### 二、評價方法/執行報表

執行報表內容請每月定期以電子檔回復本署社區健康組及委託之輔導團隊。

執行項目	定義/說明	目標值		備註
		月	年	
每月及年度接受服務之長者人數	(1) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人數	人 人次	人 人次	
	(2) 每月及年度使用其他計畫辦理之課程服務之長者人數	人 人次	人 人次	
	(3) 每月及年度使用銀髮健身俱樂部設施(非課程)之長者人數	人 人次	人 人次	

## 陸、經費編列

### 一、經費編列原則：

- (一) 資本支出設施(備)費：每處據點可編列上限為60萬元，包含：
  1. 購置耐用年限2年以上且金額達1萬元以上之運動相關設施(備)。
  2. 空間增設或修繕，包括內牆、地面、隔間牆、天花板、無障礙及其他項目，並得依實際工程面積或結構補強工程(每平方公尺不超過4千元)、電梯工程等專案，衡酌經費增減。
  3. 本項經費編列購置之設施(備)與空間修繕項目，須於計畫期間第一年完成購置與修繕，否則不予核銷撥款。
- (二) 人事及基本維運費：
  1. 指導員或協助人員之人事費用。
  2. 授課及為執行本計畫輔導、品質管控、訓練所召開會議之業務費。
  3. 新增或修改運動器材操作說明告示牌及其他經費。
  4. 原住民族、離島及偏鄉地區得依需求，衡酌經費增減。
- (三) 補助計畫於會計年度終了，若有賸餘款，請繳回國民健康署辦理結報。
- (四) 縣市提報之據點，任一據點分期與年度預算執行率倘未達80%，請分別說明原因及處理方式。
- (五) 成效不彰之計畫請停止辦理。
- (六) 檢附經費使用範圍與編列標準如下表「**114年第3次銀髮健身俱樂部補助計畫經費使用範圍與編列標準**」；如有未盡事宜，相關經費支用仍需符合衛生福利部執行委辦及獎補助計畫相關規定，如：「衛生福利部執行委辦及獎補助計畫應行注意事項」、「衛生福利部衛生業務補(捐)助作業要點」、「衛生福利部補(捐)助科技發展計畫作業要點」、「衛生福利部及所屬機關研究計畫助理人員約用注意事項」及「衛生福利部國民健康署補(捐)助款項會計處理作業要點」等。
- (七) 經費表：請參照計畫書經費表格填寫。

## 二、114年第3次銀髮健身俱樂部補助計畫經費使用範圍與編列標準

項目名稱	說明	編列標準
<b>業務費</b>		
審查費	審查費係指執行本計畫所需聘請專家學者進行實質審查並提供書面意見所支給之酬勞。	審查費依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」辦理。 按字計酬者：每千字中文300元至380元、外文380元。 按件計酬者：每件中文1,220元至1,830元、外文1,830元。
講座鐘點費	講座鐘點費係實施本計畫所需訓練研討活動之授課講演鐘點費或實習指導費。  專家指導授課之交通費可依「講座鐘點費支給表附則5」主辦機關得衡酌實際情況，參照出差旅費相關規定，覈實支給外聘講座交通費及國內住宿費。	依「講座鐘點費支給表」辦理。 講座鐘點費分內聘及外聘二部分： ➤ 外聘： • 國外聘請者：得由主辦機關衡酌國外專家學者國際聲譽、學術地位、課程內容及延聘難易程度等相關條件自行訂定。 • 國內聘請者：專家學者每節鐘點費2,000元為上限，與主辦或訓練機關（構）學校有隸屬關係之機關（構）學校人員，每節鐘點費1,500元為上限。 ➤ 內聘：主辦或訓練機關（構）學校人員，每節鐘點費1,000元為上限。 ➤ 講座助理：協助教學並實際授課人員，每節鐘點費比照同一課程講座1/2支給。 授課時間每節50分鐘。
出席費	實施本計畫所需輔導、品質管控、訓練、會議之出席費。受補助單位之相關人員及非以專家身分出席者不得支領。屬工作協調性質會議不得支給出席費。	出席費依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」辦理。
臨時工資 (含其他雇主應負擔項目)	實施本計畫特定工作所需勞務之工資，以按日或按時計酬者為限， <u>受補助單位人員不得支領臨時工資</u> 。	依受補助單位自行訂定之標準按工作性質編列（每人天以8小時估算，實際執行時依勞動基準法相關規定核實報支），如需編列雇主負擔之勞健保費及公提勞工退休金則另計。

項目名稱	說明	編列標準
租金	實施本計畫所需租用銀髮健身俱樂部場地、辦公房屋場地、機器設備(含遠距課程所需電腦相關設備)及車輛等租金。	受補助單位若使用自有場地或設備，以不補助租金為原則。 車輛租用僅限於從事因執行本計畫之必要業務進行實地審查或實地查核時，所產生之相關人員接駁或搬運資料、儀器設備等用途(含電動車輛所需電池租金)，且不得重複報支差旅交通費。
材料費	實施本計畫所需徒手運動訓練材料、消耗性器皿、材料、實名制系統所需讀卡機或其他報到物品、及使用年限未及二年或單價未達1萬元非消耗性之物品等費用。應詳列各品項之名稱(中英文並列)單價、數量與總價。	
國內旅費	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。 凡公民營汽車到達地區，除因業務需要，報經本署事前核准者外，其搭乘計程車之費用，不得報支。	依「國內出差旅費報支要點」規定辦理，差旅費之編列應預估所需出差之人天數。
設備費	1. 實施本計畫所需設備費用，包括： (1) 軟硬體設備之購置與裝置費用(須單價1萬元以上且使用年限2年以上者)。 (2) 空間增設或修繕，包括內牆、地面、隔間牆、天花板、無障礙及其他項目等房屋建築及相關設備費。 2. 此項設備之採購應與計畫直接有關者為限。所擬購置之軟硬體設備應詳列其名稱、規格、數量、單價及總價。	1. 所擬購置之軟硬體設備應屬執行本計畫所需相關基本設施或設備為限。並依政府採購法及其相關規定辦理。 2. 空間增設或修繕費依總預算編製作業手冊之共同性費用編列基準表辦理，一般房屋建築費依需要面積按通案標準計列；特殊結構房屋及其他建築依個案核實計列，惟應詳細列明工程項目、數量及編列標準；公有建築物委託建築師規劃設計監造酬金及工程管理費依規定標準計列。

※ 備註：

1. 補助計畫核定之人事費、業務費、設備費(用途別科目)，應在核定範圍支用。
2. 本計畫補助經費為指定用途之專案補助，請專款專用，不得任意流用。

### 三、補助單位應配合事項：

(一) 依「衛生福利部國民健康署補(捐)助款項會計處理作業要點」規定，

補(捐)助款計畫預算經核定後，應在核定範圍支用。實際執行時，倘發現甲用途別科目預算有賸餘，乙用途別科目預算有不足，必須於用途別科目間流用，得提出申請經本局核定辦理，但國健署核定計畫所列不得支用之項目不得流入，且資本門與經常門亦不得相互流用。受補(捐)助單位應依其內部行政作業程序辦理經費流用之申請及送本局核定，並應完備申請及審核核定紀錄以備查考。

- (二) 受補(捐)助單位違反前款規定者，其流用金額應予減列。
- (三) 補(捐)助款項之執行，如因情事變更或其他原因，致原核定經費項目不符實際需要，且未能依第一款規定辦理者，受補(捐)助單位應於計畫執行期限屆滿前一個月內函報本局送國健署申請經費變更，並以一次為原則。
- (四) 工程管理費應按規定標準確實估算，列入各該工程計畫之下，不得另列統籌管理費，並依「中央政府各機關工程管理費支用要點」之規定辦理。
- (五) 如經國民健康署核定後又申請撤案之案件，將公告該申請單位，以期規範善用前瞻計畫經費及政府行政量能。
- (六) 本案應確實依照政府機關政策文宣規劃執行注意事項及及預算法第62條之1之規定，辦理政策宣導，應明確標示其為廣告且揭示辦理或贊助機關、單位名稱，並不得以置入性銷方式進行。執行計畫宣導贈品不得有商業買賣行為。
- (七) 計畫內容不得有推銷商品、藥品...等商業行為，並應保護服務對象隱私權，若有違反情事，致使國健署遭致任何損失或聲譽損害時，執行單位與受委辦單位應負一切損害賠償責任。
- (八) 智慧財產權：執行單位必須遵守著作權及專利法等相關規定。交付所提供之本案相關報告或文件，如包含第三者開發之產品（或無法判斷是否為第三者之產品時），應保證（或提供授權證明文件）其使用之合法性（以符合中華民國著作權法規為準），如隱瞞事實或取用未經合法授權使用之識別標誌、圖表及圖檔等，致使國健署及本局遭致任何損失或聲譽損害時，執行單位應負一切損害賠償責任（含訴訟及

律師費用)，於涉訟或仲裁中為國健署及本局即之權益辯護。

- (九) 計畫書及經費經國民健康署核定後，應據以確實執行並依原訂用途支用款項，執行期間不得拒絕國健署及本局派員輔導或相關監測措施；計畫執行期間國健署及本局得派員至執行單位瞭解計畫執行情形或要求向國健署及本局簡報，執行單位須指派專人擔任窗口，處理計畫執行事宜。
- (十) 為確保計畫如期執行，本局將加強輔導與評核，並與執行單位訂定契約，並就下列事項納入作業規範中或是契約中：
1. 同一案件向二個以上機關提出申請補助，應列明全部經費內容，及向各機關申請補助之項目及金額。如有隱匿不實或造假情事，應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。
  2. 對補助款之運用考核，如發現成效不佳、未依補助用途支用、或虛報、浮報等情事，除應繳回該部分之補助經費外，得依情節輕重對該補助案件停止補助一年至五年。
  3. 受補助經費中如涉及採購事項，應依政府採購法等相關規定辦理。
  4. 受補助經費結報時，所檢附之支出憑證應依本局支出憑證處理要點規定辦理，並應詳列支出用途及全部實支經費總額，同一案件由二個以上機關補助者，應列明各機關實際補助金額。
- (十一) 受補助經費於補助案件結案時尚有結餘款，應繳回本局。另受補助經費產生之利息或其他衍生收入，如工程招標圖說收入、逾期違約之罰款或沒入之履約保證金等，應於收支明細表中敘明，並於結報時解繳本局。但利息金額為新臺幣三百元以下者，得留存受補助單位，免解繳本局。
- (十二) 執行本申請須知有關事項，應依政府採購法及行政程序法等相關法令規定辦理，其他未盡事宜，得以換文方式代之，修正時亦同。
- (十三) 違反本申請須知規定者，國健署及本局得限期令其改正，視情節輕重撤銷補助，追回全部或部分已撥付之補助經費。

## 柒、計畫相關管理作業

### 一、研提計畫說明

#### (一) 受理及申請方式：

1. 考量110年至113年業於全國核定163處銀髮健身俱樂部據點，為使資源妥善分配，本次114年第3次徵求之計畫審查將考量本市老年人口數與行政區覆蓋率分配據點數，優先提報未設置銀髮健身俱樂部之行政區與老年人口數較高之行政區。
2. 執行單位應於**114年1月3日(含)以前**提具計畫申請書(格式如附件)及相關附件向本局提出申請，並請按次序裝訂成冊檢送書面資料一式2份、Word 電子檔光碟一份，並以書面密封。
3. 計畫書應以A4大小直式橫書及雙面印刷(中文字型標楷體，英文字型Times New Roman，標題字體大小16級，內文字體大小14級，行高16-21 pt，與前段距離0.5列等為原則)，並請務必標示頁碼，計畫書之撰寫應力求詳盡完整，相關附件資料須完備。
4. 計畫書內容應提供各據點計畫執行期間3年之營運規劃及相關成效指標。
5. 經費補助及費用支用規範，請依國健署「114年第3次銀髮健身俱樂部補助計畫經費編列基準說明」辦理。
6. 計畫申請書與相關附件資料，不予退還。
7. 本局將依審查結果函請各執行單位依審查意見修正，並函送修正計畫書予本局報國健署核定，若未依審查意見修正將退還提案單位，請於文到後7個工作天內重新提送。

#### (二) 計畫審查方式：

1. 國健署邀請學者專家與國健署代表進行計畫之審查，以書面或會議方式審查；全部審查委員至少5人，其中外聘學者專家至少2人。
2. 分數達75分(含)以上，得優先申請，惟是否通過申請與申請額度，由國健署視預算額度與75分以上數量衡酌決定。
3. 審查項目權重如下：

編號	評審項目	配分
1	計畫內容之具體性及可行性且具進度管制措施	30
2	預期成效指標自訂項目之合理性及效益	20
3	經費編列情形	20
4	依辦理地點之場所類型提出永續經營規劃且具體可推廣	30

4. 計畫書經審查完成後，彙總審查意見，將函請提案單位依據審查意見修正計畫書，請於文到後7個工作天內，函繳下列資料1式1份及檔案光碟1片：

(1) 修正後申請經費概算總表（正本）1式1份

(2) 修正版計畫書1式1份

I. 修正後之各據點總經費表。

II. 雙面列印，編碼裝訂。

III. 審查意見修正對照表

(3) 檔案光碟乙片：修正後申請經費概算總表、計畫書，申請據點服務內容須單獨列一份檔案且包含經費表。

5. 計畫核定作業：提案單位函送修正後計畫書後，經國健署確認已依審查意見修正，簽奉核定後辦理撥款事宜；若未依審查意見修正，將退還提案單位，請修正後重新提送，撥款時程亦隨之延後。

## 二、期末成果報告

- (一) 114年度計畫，執行單位應於114年10月20日以前函送期末初步成果報告1式2份及電子檔1份，經國健署審查後，通知依據審查意見修正成果報告書，於114年11月30日以前函送本局修正後完整成果報告各1式3份及電子檔1份將函送本局，轉送國健署進行審查。
- (二) 後續115、116年執行成果請分別於115年11月10日、116年11月10日以前函送115年、116年執行成果報告1式3份及電子檔1份函送本局，轉送國健署備查。

## 三、經費撥款及結報作業

(一) 經核定補助經費，執行單位應依核定補助計畫專款專用，並依實際決標金額及規定補助經費比率核撥。

(二) 本計畫每年經費分期撥付及結報條件如下：

1. **人事及基本維運費**:於國民健康署函送之修正計畫書核定後，由執行單位掣據撥付，辦理人事費及基本維運費分期撥付。

請檢送下列資料函送本局辦理：

(1) 領據：依核定補助額度開立收據，併同公文函送本局，俟國健署撥款後辦理撥付，並請註明撥入戶名、銀行別、帳號。(領據抬頭：高雄市政府衛生局、事由：114年國民健康署補助辦理銀髮健身俱樂部補助計畫人事及基本維運費經費)

2. **資本支出設施(備)費**：本局完成驗收後，檢附驗收證明及結算證明，併同更新後收支明細表及資本支出設施(備)費領據，由本局函送國民健康署審查，據以撥付資本支出設施(備)費之款項。

3. **結報**：114年度計畫請於114年10月15日以前函送以下資料1式2份及電子檔1份，經審查無誤後辦理核銷。

(1) 期末初步成果報告，若預算執行率未達80%，請於報告內說明原因及處理方式。

(2) 收支明細表及執行單位核銷清單：請注意內容填寫正確性及完整性，若有賸餘款(應註明經常門或資本門)，應連同其他衍生收入(含孳息收入)一併繳回。

(3) 前項賸餘款請以支票或匯款單影本隨函附上(請擇一辦理)。

(4) 本計畫須於計畫第一年完成所有經費核銷結報，如未於上開結報日期一併函送最終經費請領與核銷所有資料及繳回賸餘款，本局得視情節不予受理。

#### 四、計畫變更

(一) 請檢附下列資料(各1式3份，含檔案光碟1片)，函送本局轉送國健署審查。

1. 計畫變更申請書。

2. 修改後計畫書(變更內容請以紅字呈現)。

3.變更前、後經費概算變更表(修正處請以紅字呈現，如無經費變更則不需填復)。

- (二) 經費變更原則，請參照「陸、經費編列」相關規定辦理。
- (三) 本計畫變更內容不包含執行據點之變更。
- (四) 本局將實地瞭解據點經費使用情形，包含據點課程辦理狀況、臨時人力聘用情形與執行業務內容等，必要時請查閱據點相關佐證資料，如簽到退紀錄或相關單據。如須辦理經費調整，應由本局核定，仍有非核定項目，必要報請國民健康署核定之變更內容，再檢附詳細變更資料來函向本局提送國民健康署申請變更。並請預先完成所需變更內容核定再執行變更後計畫，國民健康署得視情節不受理本項變更申請。

## 五、其他配合事項

- (一) 本局得於執行期間派員瞭解計畫執行情形或要求向本局簡報，執行單位須指派專人擔任窗口，處理計畫執行事宜。
- (二) 申請本計畫補助之執行單位應善盡管理之責，針對執行單位於計畫結束之規劃，應訂定相關監督管理或輔導機制。114年度計畫應於115、116年各據點仍應持續提供服務，相關資訊需持續登錄於長者健康促進平台，服務案量須達原申請所提報之成效指標，114年度計畫應於115年11月30日、116年11月30日以前函送115年及116年執行成果報告至本局備查，各期執行成效及永續經營辦理情形將作為評估執行銀髮健身俱樂部補助計畫之量能參考依據，並納入未來銀髮健身俱樂部補助計畫之審查評分參考。
- (三) 為達永續經營模式建立，執行單位得依實際需求，規劃訂定收費項目、標準等酌予收費機制。
- (四) 本計畫執行期間，執行單位皆須配合國健署及本局委託之輔導團隊辦理之輔導措施(含線上與實體活動)、執行成效監測與滿意度調查等相關作業，適時參與及提供相關資料。
- (五) 本計畫申請說明相關規定，如有未詳盡事宜，依照衛福部獎補助相關規定辦理。

## 六、計畫聯絡窗口

高雄市政府衛生局健康管理科謝小姐(07)713-4000轉5218/

姜小姐(07)713-4000轉5211

# 114年第3次「銀髮健身俱樂部補助計畫」計畫書

## 據點場所類型

- 社區據點
- 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關
- 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地
- 醫療機構
- 公園綠地

註：提案請提供建議補助之排序。

\_\_\_\_\_ (執行單位)

114年○月○日

## 基本資料

### 一 據點單位

執行單位	據點名稱：	
	據點地址：	
	執行單位名稱：	
	聯絡人：	傳真：
	電話：	手機：
	電子郵件：	
	地址：	
單位類型	<input type="checkbox"/> 社區據點 <input type="checkbox"/> 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 <input type="checkbox"/> 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 <input type="checkbox"/> 醫療機構 <input type="checkbox"/> 公園綠地	
經費	總經費：_____元： 中央補助經費：_____元，自籌經費：_____元	

## 目錄

壹、 計畫緣起	( )
貳、 現況分析	( )
參、 計畫目標	( )
肆、 計畫期程	( )
伍、 執行策略及方法	( )
陸、 預定進度	( )
柒、 永續經營策略	( )
捌、 人力資源管理與管考機制	( )
玖、 計畫經費需求	( )
壹拾、 預期效益 (含評價方法)	( )
壹拾壹、 其他檢附資料	( )

## 壹、計畫緣起：

## 貳、現況分析：

填寫內容如下：

- 一、服務對象：盤點設置地點可服務之人口數，並設置地點的人口結構如族群，年齡結構、社經地位、居住區域範圍...
- 二、本設置點的交通及停車條件情形:(如何到服務地點?步行、自行車、汽機車或大眾運輸等交通工具、有專用停車場、公有收費或路邊停車場等。
- 三、執行本計畫預計如何與社區單位合作及可用相關資源推動本工作、貴單位的執行長者健康促進活動的經驗及貴單位組織相關背景等。
- 四、請自身描述(設點的必要性、重要性、地圖標出與學校或社區資源之連結、永加入續策略)

## 參、計畫目標

衡量指標	定義/說明	目標值		備註
每年度服務長者人數及人次數	自補助年度起，各年度分別接受服務之65歲以上長者人數與人次數（每處每年至少100人） (每處每年至少100人，納入55歲以上原住民)	114年	_____人 _____人次	
		115年	_____人 _____人次	
		116年	_____人 _____人次	

肆、計畫期程：自核定日起至116年12月31日止。

#### 伍、執行策略及方法：

一、 空間規劃：(請提供照片並有文字說明)

(一)設置地點簡介(室內/室外):

位於○○活動中心(○○地址)，總計室內坪數○○坪，將規劃○○F約○○坪空間放置健身器材，○○F約○○坪，可辦理健康講座或會議，○○F約○○坪，適合舞蹈、有氧、瑜珈課程

(二)場地規劃(請提供場地平面圖與動線規劃)，平面圖應有出入口、廁所、動線規劃)如有場地併用如何規劃互不影響，運動器材放置後的空間模擬圖

(三)無障礙設施：

門前設置○○個無障礙停車位，設置無障礙行進空間，訓練室旁設有無障礙廁所與盥洗室，配有防滑措施、扶手、電熱水器、緊急求救鈴等。(每項請附照片佐證)

(四)室內急救、消防設備與計畫：

是否具滅火器室內緊急照明及火災自動警報器，AED、急救箱、緊急事件處理流程、其他...等，相關文件可放附件處理。

二、 服務內容及時間(請依據本計畫玖、預期效益的民眾如銀髮俱樂部學員、其他計畫來源學員、非課程使用器材的學員，詳細說明課程時間、健身規劃、服務方式及學員來源)

(一)服務對象:預計招生來源及服務對象年齡、預計宣傳方式

(二)內容規劃及成效評估:詳細課程規畫及時間分配，課程內容(如何搭配器材)、課程師資(請註明符合本計畫的哪項規定資格)含師資訓練，機器是否有雲端平台串聯與管理運動健康數據(IOT)，課程規劃(設計)及訓練方式是用預防及延緩失能照護服務方案長者健康評估問卷及 ICOPE...等量表前測，是否依個案情形設計課程提供長者運動處方，並多久評估成效。

三、 服務時間:

(一)每週本計畫服務時間：每週星期.....幾點-幾點，共每週○小時。

(二)每週其他計畫服務時間：每週星期.....幾點-幾點，共每週○小時。

(三)每週無其他計畫但開放時間：每週星期.....幾點-幾點，共每週○小時。

(四)其他增值服務：

四、 設施規劃：

預計添購之智能健身設備及運動器材(規範:防焰、無毒或 CNS 正字標記驗證等)或具醫療等級認證(TFDA)

#### 陸、預定進度

### 一、114年

項目		執行月份
1		
2		

### 二、115年

項目		執行月份
1		
2		

### 三、116年

項目		執行月份
1		
2		

(如篇幅不足，請自行增列)

### 柒、永續經營策略

- 一、執行單位經營策略：
- 二、推廣策略：
- 三、請具體說明114年營運收費方式及115-116年不補助經費時如何運作本活動點，人力及財務或收費規劃

### 捌、人力資源管理與管考機制

- 一、工作團隊分工、履歷及經歷(師資相關證書請放置附件)

	執行成員	服務機關	簡歷	工作事務
1	○○○	○○○	現職: 中級體適能指導員 專長: 體適能訓練 TRX 功能性訓練 壺鈴功能性訓練 拳擊體適能訓練	執行體能檢測、評估諮詢、運動促進課程 健身俱樂部師資群

	執行成員	服務機關	簡歷	工作事務
2			現職：預防延緩失能模組指導員 專長：高齡運動促進課程、運動諮詢、體適能檢測	協助執行體能檢測、評估諮詢 預防延緩失能模組指導員 健身俱樂部師資群

### 玖、預期效益（含評價方法）

執行項目		定義/說明	目標值		備註
			月	年	
每月及年度接受服務之長者人數	(1) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人數	由銀髮健身俱樂部補助計畫經費支應之各項課程活動，每月及年度參與課程之長者人數、人次數。	人	人	
			人次	人次	
	(2) 每月及年度使用其他計畫辦理之課程服務之長者人數	搭配其他政府計畫經費(如長者健康促進站、C 據點預防及延緩失能服務等)，運用銀髮健身俱樂部設施(備)所辦理之各項課程活動，每月及年度參與課程之長者人數、人次數。	人	人	
			人次	人次	
	(3) 每月及年度使用銀髮健身俱樂部設施(非課程)之長者人數	於銀髮健身俱樂部開放而無課程活動期間，每月及年度使用設施(備)之長者人數、人次數。	人	人	
			人次	人次	
(二)長者活動滿意度(依據附件10服務滿意度調查問卷)					
參與者對銀髮健身俱樂部滿意程度		參與者對參加銀髮健身俱樂部的滿意程度為同意以上		%	
我對銀髮健身俱樂部的評分		平均80分以上		分	
(三) 長者體適能檢測指標進步率(請自訂目標值)					
(1)下肢肌力進步率		30秒椅子坐立(施測方式：椅子靠牆面設置，請長輩坐於椅子中間背挺直，雙手交叉於胸前，開始後請長輩起立坐下，計算30秒內完成的起立坐下次數。)		%	

執行項目	定義/說明	目標值		備註
		月	年	
(2)上肢肌力進步率	肱二頭肌手臂屈舉(施測方式：請先確認長輩的慣用手；只測慣用手，給女性長輩5磅的啞鈴，男性長輩8磅的啞鈴。檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴，上臂夾緊，檢測30秒內，手肘彎曲、伸直的次數。)			
(3)行走速度進步率	4公尺行走速度(施測方式：請長輩站在起點線前，以平常走路速度行走四公尺距離。)		%	
(其他自訂指標)				

壹拾、經費編列表（另以 excel 格式列印）

114年「銀髮健身俱樂部補助計畫」經費分析表								
項目		單價	數量	單位	總價	說明		
<b>一、業務費</b>								
審查費	外文(千字)	380		千字	0	執行本計畫所需聘請專家學者進行實質審查並提供書面意見所支給之酬勞。 說明：		
	中文(千字)	300		千字	0			
	外文(件)	1,830		件	0			
	中文(件)	1,220		件	0			
出席費				人次	0	實施本計畫所需專家諮詢會議之出席費。受補助單位之相關人員及非以專家身分出席者不得支領，屬工作協調性質之會議不得支給出席費。 說明：		
講座鐘點費	內聘		1,000		節	實施本計畫所需訓練研討活動之授課講演鐘點費或實習指導費，計畫項下已列支主持費及研究費等酬勞者不得支領本項費用。 說明：		
	外聘	國內	2,000		節		0	
		國內主辦或訓練機構	1,500		節		0	
	講座助理	同一課程講座	500		節		0	
		1/2支給		1,000			節	0
				750			節	0

臨時工資（含其他 雇主應負擔項目）		0	1	式	0	實施本計畫特定工作所需勞務之工資，以按日或按時計酬者為限，受補助單位人員不得支領臨時工資，如需編列雇主負擔之勞健保費及公提勞工退休金則另計。 <b>（詳人事表）</b>
國內旅費		2,000		人天	0	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。 依「國內出差旅費報支要點」規定辦理，統一以2,000元/人天估算差旅費預算。 <b>說明：</b>
租金					0	實施本計畫所需租用銀髮健身俱樂部場地、辦公房屋場地、機器設備(含遠距課程所需電腦相關設備)及車輛等租金。 <b>說明：</b>
材料費	品項				0	實施本計畫所需徒手運動訓練物品與材料、消耗性器皿、材料、實名制系統所需讀卡機或其他報到物品、及使用年限未及二年或單價未達1萬元非消耗性之物品等費用。應詳列各品項之名稱（中英文並列）單價、數量與總價。 <b>說明：</b>
	品項				0	
	品項				0	
	品項				0	
小計					0	
<b>二、設備費</b>						
設備費	品項				0	實施本計畫所需軟硬體設備之購置與裝置費用（須單價1萬元以上且使用年限2年以上者）。
	品項				0	
小計					0	
合計					0	

## 壹拾壹、其他檢附資料

一、立案公文

二、指導員/協助員證書

三、

## 壹拾貳、各項說明暨檢核表

	申請執行單位	○○○○○○
一、基本資料	按縣市老年人口分配據點數及行政區覆蓋率	計畫書 P. ○ <input type="checkbox"/> 本市老年人口分配據點數，共30據點，截至113年12月30日實際核定24據點。 <input type="checkbox"/> 本縣市行政區數，共38個，截至113年12月30日實際行政區共16個，覆蓋率為42%。 <input type="checkbox"/> 本次申請據點之行政區，未重複申請。 <input type="checkbox"/> 本次申請據點之行政區，已獲○○○年補助○○區，據點名稱為_____。
	據點場所類型	<input type="checkbox"/> 社區據點 <input type="checkbox"/> 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 <input type="checkbox"/> 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 <input type="checkbox"/> 醫療機構 <input type="checkbox"/> 公園綠地
	據點名稱	○○○○
	據點詳細地址	○○縣/市○○鄉/鎮/市/區○○村/鄰/里○○路/街○號○樓
	據點同意使用狀況	<input type="checkbox"/> 已取得場地使用同意(計畫書 P. ○) <input type="checkbox"/> 已檢附場地使用同意書(計畫書附件○) <input type="checkbox"/> 未取得場地使用同意
	據點場域狀況	<input type="checkbox"/> 為興建完成可供使用之場域，申請採購設備 <input type="checkbox"/> 為興建完成可供使用之場域，申請修繕內部空間及採購設備 <input type="checkbox"/> 為未興建完成之場域，預計○年○月竣工、○月驗收
二、據點空間規劃	設置地點簡介(室內/室外、面積坪數)	<input checked="" type="checkbox"/> 室內活動空間66平方公尺 計畫書 P. ○，2樓室內，1間活動室，運動(活動)空間：100平方公尺、50平方公尺擺放運動器材、置物櫃、簽到桌；總計150平方公尺。
	場地平面圖與動線規劃	計畫書 P. ○，具場地平面圖、動線規劃。
	無障礙設施	計畫書 P. ○-○ 無障礙停車位：2 入口無障礙坡道、導盲磚 無障礙廁所：位於1樓 無障礙電梯：具建築物升降設備使用許可證、定期檢驗合格…
	室內緊急設備與計畫	<input type="checkbox"/> 滅火器 <input type="checkbox"/> 緊急照明 <input type="checkbox"/> 設置火警自動警報器或住宅用火災警報器 <input type="checkbox"/> AED <input type="checkbox"/> 急救箱 <input type="checkbox"/> 緊急應變計畫 <input type="checkbox"/> 其他：
三、交通規劃	社區可近性(地點、人口狀況)	計畫書 P. ○ 位於○○區心臟地帶，為○○市人口第二大區，65歲以上長者約○人，佔該區人口數○%，且鄰近○○里、○○里
	交通運輸或接送配套規劃(偏鄉)	計畫書 P. ○ 交通便利(市區公車15分鐘一班)，步行200公尺可達
	服務對象來源	計畫書 P. ○

	申請執行單位	○○○○○○
四、服務內容及時間		1. ○○地區65歲以上長輩 2. ○○據點長輩 3. ○○日照中心長輩 4. ○○門診轉介 ○○地區一般民眾與前述長者之照顧者
	內容規劃	計畫書 P. ○ 1. 3個月一期，共12堂課，每堂120分鐘，含筋膜放鬆、關節運動、熱身、肌力訓練、體能訓練、緩和運動 2. 每月辦理一次○○講座或外展服務 每2週辦理一次志工培訓課程
	預定進度	計畫書 P. ○ 1. ○月宣傳、招募、設施(備)採購、場地布置 2. ○月-○月試辦課程 3. ○月正式營運 4. 第一期招募：○月-○月 5. 第一期課程：○月-○月 ……
	每週本計畫服務時間	每週二、五09:00-11:00、14:00-16:00(計畫書 P. ○)
	每週本計畫服務時數	8小時(計畫書 P. ○)
	每週其他計畫服務時間	1. 每週一、三09:00-12:00(計畫書 P. ○) 每週五09:00-16:00(計畫書 P. ○)
	每週其他計畫服務時數	13小時(計畫書 P. ○)
	每週其他無計畫但開放使用的時間	每週一、三13:00-17:00(計畫書 P. ○) 每週四、六、日09:00-17:00(計畫書 P. ○)
	每週無其他計畫但開放使用時數	32小時(計畫書 P. ○)
	其他加值服務	…(計畫書 P. ○)
五、人力及設施(備)規劃	專業運動指導員	3位教育部體育署「中級國民體適能指導員」(計畫書 P. ○)
	指導員資格佐證資料	計畫書 P. ○
	原有健身設施(備)	無
	預計添購之健身設施(備)	計畫書經費分析表 P. ○ 共○組器材(含設施(備)名稱、台數、價格) 1. TRX 懸吊訓練設備○組，○元/組 2. 下肢推蹬機○台，○元/台 ……
	運動器材及設備規範	計畫書 P. ○頁 有防焰、無毒材質或 CNS 正字標記驗證

	申請執行單位	○○○○○○
	預計申請其他設施(備)	計畫書經費分析表 P. ○ (含設施(備)名稱、台數、價格) 1. 電動身高體重機○台，○元/台 .....
六、永續經營規劃	執行單位經營策略	計畫書 P. ○ 1. 預計與○○科系合作，規劃實習、工讀、志工服務等。 2. 教練有○名，學生健康指導員有○名。透過辦理「○○方案」吸引社區中青年人口與教練投入帶領的行列。 3. 初期採用入會制度，第○年入會者免年費、參加課程免費，第○年開始採用會員參與課程制。另與地方的營養師、商家合作，進行周邊健康管理運營，並結合社區診所，開設健康講座，吸引中老年健康管理需求族群。 4. 第○年建立推展模式，拓展客源，與社區基層醫療院所合作，由社區醫療團隊共同設計慢性病管理及運動介入療程，與社區銀髮帶領團隊、協會合作，開設收費課程。 .....
	第二年收費規劃	計畫書 P. ○ ...
	第三年收費規劃	計畫書 P. ○ ...
	推廣策略	計畫書 P. ○ 1. 透過定期關懷活動進行社區宣導 2. 借(租)用里民活動中心跑馬燈、○○診所候診電子螢幕播放宣傳影片與海報 建置社群軟體官方粉絲專頁、Google map，提供課程、交通資訊
	預計使用本課程人數	○人/月 (計畫書 P. ○)
	預計使用本課程人次	○人次/月 (計畫書 P. ○)
	搭配其他計畫人數	○人/月 (計畫書 P. ○)
	搭配其他計畫人次	○人次/月 (計畫書 P. ○)
	開放使用者人數	○人/月 (計畫書 P. ○)
	開放使用者人次	○人次/月 (計畫書 P. ○)
	自訂項目	無
七、經費編列情形	計畫書 P. ○ 1. 業務費：申請_____ 2. 設備費：申請_____，購置_____共花費、空間修繕(增設)共花費_____ 3. 總經費：_____，中央補助_____、地方政府自籌_____ (符合自籌比例_____)	
八、地方政府督管機制	計畫書 P. ○ 1. 協助據點媒合師資與進行品質管控，含輔導訪視及評價。	

	申請執行單位	○○○○○○
		<p>2. 邀請專家學者實地輔導訪視服務提供單位，針對課程服務給予相關建議。</p> <p>配合國民健康署委託之輔導團隊提供的線上及實地輔導、監測執行成效(含滿意度調查)等措施，並依所提出之建議，滾動式配合修正。</p>
九、綜合說明		...

# 114年申請「銀髮健身俱樂部補助計畫」 場地使用同意書

本\_\_\_\_\_ (單位/個人) 同意提供下列場地供\_\_\_\_\_ (執行單位) 執行「114年銀髮健身俱樂部補助計畫」之用(使用期間已包含自計畫114年1月1日起至116年12月31日止)。

場地名稱/地址:

(場地無名稱者可僅寫地址)

此致

\_\_\_\_\_ (執行單位)

同意書簽署人：\_\_\_\_\_ (簽章)

簽署日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日