

高雄市政府 111 年度公民參與計畫
「大疫年代新照顧-數位遠距新生活」
公民參與計畫成果報告書



計畫執行單位：高雄市阿蓮區公所

計畫協辦單位：高雄市阿蓮區阿蓮社區發展協會

中 華 民 國 1 1 1 年 1 1 月 3 0 日

目 錄

壹、前言	3
貳、地理位置及人口概況	4
參、計畫目標	6
肆、計畫實施內容與方式	6
伍、預期效益	7
陸、執行成效	7
一、世界咖啡館(一) 認知預防照護	7
二、世界咖啡館(二) 數位智慧	11
三、培力工作坊(一) 數位遠距關懷訪 視技巧訓練	14
四、培力工作坊(二)遠距數位應用	16
五、培力工作坊(三) 行動營養健康學	18
六、培力工作坊(四) 宅在家健康促進	20
七、培力工作坊(五) 居家安全檢測	23
八、數位遠距視訊連線實地操作	34
九、成果影片製作	38
柒、附件：各場次簽到表	39

「大疫年代新照顧-數位遠距新生活」

公民參與計畫成果報告書

壹、前言

新冠肺炎(Covid-19)自2020全球大爆發以來至今已二年多，全球疫情依然險峻，政府單位因應疫情的考量自2020年上半年暫時關閉了一些會有群聚風險場所，除運動場館外，亦包含提供長者日常活動的長照社區據點、共餐據點等，從那時起多了許多「宅在家」的長者，沒有據點活動可去，鮮少外出聚餐聚會、醫療院所等地，甚至連外出散步都幾乎暫停，即使台灣疫情愈趨穩定今年依舊如此，導致人與人之間的距離加大，彼此的關懷也相對被稀釋，弱勢族群更形需要照顧；且城中城事件發生，更讓人省思高齡長輩與身障者居家安全的重要性。

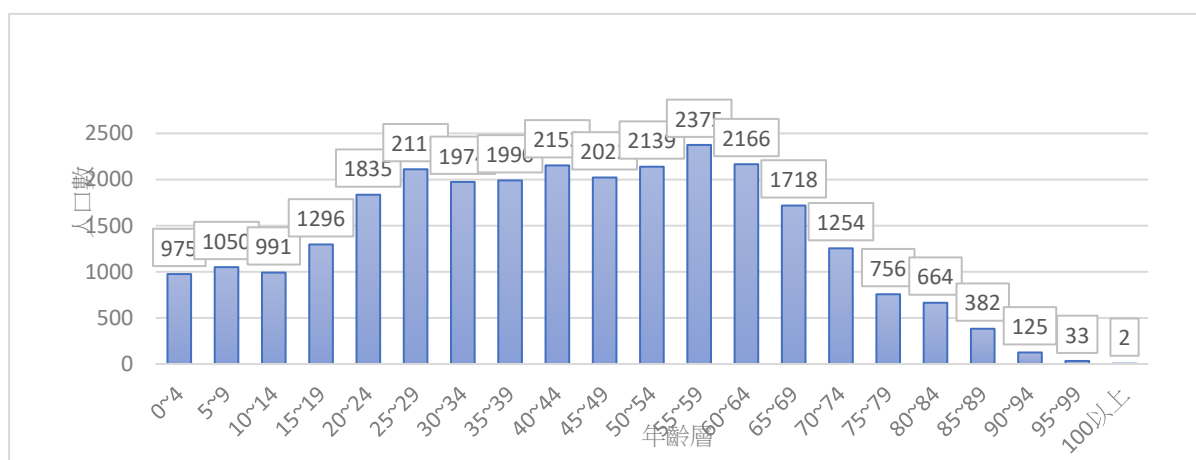
在因應新冠肺炎疫情肆虐下，面對社區發展模式的新局面，如何在做足防疫措施的狀況，由志工提供關懷訪視及電話問安，並規劃其他的配套措施，讓因疫情無法至社區照顧關懷據點參加活動的長輩「多一分關懷、少一分焦慮」；另多個社區發展協會適逢改選，幹部與志工更迭，爰希冀延續已建立的基礎並借重社區們累積的資源及長才持續擾動社區，配合市府研考會「111年度

推動公民參與計畫」，邀請本區阿蓮社區發展協會協助，運用社區資源並結合防疫概念，採世界咖啡館與培力工作坊方式，培力社區幹部及志工公民參與的知能，並以數位遠距為主軸，帶領發展意願之社區共同參與，提昇志工量能凝聚志工向心力，進而使社區未來具有執行社區服務方案之能力，協力建構社區愛心關懷機制，強化社區守護長者及弱勢居民之關懷能力。

貳、地理位置及人口概況：

阿蓮區位於大崗山西麓，為高雄市北端，面積 34.1416 平方公里，東接田寮區，西毗路竹區，南鄰岡山區，北以二仁溪為界與臺南市之關廟區、歸仁區相接。全區十二里，人口二萬八千餘人，多數居民仍是農業人口，老化程度高達 17.89%，屬於高齡化社區，人口停滯及年齡層老化現象是大家亟需共同關切課題。

高雄市阿蓮區 110 年底各年齡層人口數統計圖



高雄市阿蓮區 110 年各社區福利人口
 (資料來源：內政部民政局、戶政事務所、高雄市阿蓮區公所)

里別 人口	阿蓮里	南蓮里	清蓮里	和蓮里	復安里	青旗里	中路里	石安里	峰山里	玉庫里	崗山里	港後里	合計
總人口數	5729	3439	3059	2671	1815	1762	2264	1581	1384	1153	841	2468	28011
男性人口數	2841	1716	1522	1333	917	894	1157	814	731	628	419	1240	14114
女性人口數	2888	1723	1537	1338	898	868	1107	767	653	525	422	1228	13897
0-14 歲人口數	712	390	364	303	135	170	218	118	153	83	64	306	3016
佔各里比例	12.4%	11.3%	11.9%	11.3%	7.4%	9.7%	9.6%	7.5%	11.1%	7.2%	7.6%	12.3%	
15-64 歲人口數	4141	2448	2177	1915	1315	1285	1567	1123	963	862	583	1766	20145
佔各里比例	72.2%	71.1%	71.2%	71.7%	72.5%	72.9%	69.2%	71%	69.5%	74.7%	69.3%	71.6%	
老人 65 歲以上人口數	876	601	518	453	365	307	479	340	268	208	194	396	5005
佔各里比例	15.2%	17.5%	16.9%	17%	20.1%	17.4%	21.1%	21.5%	19.3%	18%	23%	16%	
低收入老人	7	6	1	4	4	1	2	2	8	5	2	4	46
中低收入老人	52	25	27	34	28	24	8	6	18	14	9	17	262
獨居老人人口數	14	3	3	6	3	3	0	3	2	3	4	6	50
佔各里比例	0.24%	0.09%	0.1%	0.22%	0.17%	0.17%	0	0.19%	0.14%	0.26%	0.48%	0.24%	
身心障礙補助人數	91	37	45	25	29	31	21	17	22	22	9	39	388
佔各里比例	1.6%	1.1%	1.5%	0.9%	1.6%	1.8%	0.9%	1.1%	1.6%	1.9%	1.1%	1.6%	

參、計畫目標

有效投注政府資源，鏈結藥學、醫學、護理等醫事專業及社工領域導入數位科技遠距居家服務，提升阿蓮區居民對遠距健康照護概念，營造智慧健康生活圈。

肆、計畫實施內容與方式

主題	時間	內容	帶領者
世界咖啡館	5/25 10/25	1. 認知預防照護~世界咖啡館 2. 數位智慧~世界咖啡館	專家：林秀芳
培力工作坊	6/10	1. 基本關懷訪視技巧導入及數位科技關懷技巧訓練	講師：謝明原
	8/26	2. 模擬演練	講師：黃靖娟
	8/30	1. 認識網路連線、平板基礎操作、視訊遠距教學 2. 數位遠距視訊連線實地操作	講師：林奕江
	8/30	1. 藥學基本概念、營養與保健課程 2. 數位遠距視訊連線實地操作	營養師：湯悅琦
	10/26	1. 健促帶領教學(居家健康促進)	講師：林秀碧
	4/7 4/28 8/11	1. 居家環境安全觀念導入 2. 居家安全實地檢測與建立名冊	講師：賴振立
數位遠距視訊連線實地	111年4月至10	長者、據點志工與藥師及營養師，導入數位遠距進行用藥安全、衛教與護理諮商。	營養師：湯悅琦 照服員：林奕江、楊景雯

操作	月		
成果影片製作		以科技化生活照護為主題，剪輯紀錄本案執行過程，產出 5~10 分鐘影片 1 部，透過臉書或 youtube 等管道讓更多民眾了解遠距健康照護相關議題	

伍、預期效益

- 一、輔導社區志工運用資訊科技遠端執行，參與人數預計 480 人次。
- 二、連結社區及學校資源，建立長輩科技化生活照顧之認知與需求。
- 三、導入居家健康促進，使不便出門的長輩能提升自我照顧能力。
- 四、產出紀錄短片 1 部作為宣導推廣之用。

陸、執行成效

一、世界咖啡館(一)

活動名稱	認知預防照護~世界咖啡館
執行日期	111 年 5 月 25 日
辦理地點	阿蓮區公所 2 樓
活動對象	阿蓮區公所、里長、社區幹部及志工

參與人數	30 人
執行內容	<p>邀請專家及本轄內社區關懷據點志工共同研商因應新冠肺炎疫情肆虐下，志工提供關懷訪視及電話問安如何運用數位智慧科技，導入數位遠距進行用藥安全、衛教與護理諮商，提升初級預防照護。透過彈性的小團體討論，經由會談情境的營造，讓參與者願意打開話匣子，共同探索遠距健康照護議題，藉由對話過程，參與者表達自己看法也聆聽其他參與者的看法，找到新觀點或從沒察覺到的盲區，進而形成共識。</p>
討論紀錄	<p>在老師的引導下，疫情之下社區志工如何關懷訪視長輩，於是大家討論出 5 個主題用分組並由桌長針對問題觀點，讓大家討論：</p> <p>(一)主題一:疫情期間如何關心長輩，並拉近彼此距離。</p> <p>討論結果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電話問安，並提醒長輩注意安全。 2. 以視訊教導長輩健康促進。 3. 下載數位軟體，讓長輩打發時間。 4. 傾聽及分享日常生活。 5. 無法同住家人用視訊連繫提醒多陪伴長輩。 <p>(二)主題二:疫情期間長輩宅在家，身心如何調適。</p> <p>討論結果：</p>

1. 可多接觸花草園藝治療。
2. 宗教信仰，讚美肯定。
3. 家人多陪伴。
4. 找出興趣。

(三)主題三:疫情期間長輩宅在家，如何解決生活民生問題。

討論結果:

1. 志工定期電訪。
2. 購物拜託親友或接洽店家協助送餐。
3. 代買提醒子女，視長輩需求添購。
4. 請里鄰長協助。

(四)主題四:疫情期間長輩宅在家，身心有無受到影響?

討論結果:

1. 宅在家易情緒不穩(易怒、低落等)。
2. 記憶力退化。
3. 鄰居朋友社交互動變少。
4. 莫名的焦慮。
5. 無法出門走動運動身體機能退化。

主題五:疫情期間長輩宅在家，瘋狂購物怎麼辦?

討論結果:

1. 了解動機行為多陪伴，減少看電視。
2. 購物也是一種舒壓行為，要讓長輩知道正確購物觀念。

3. 設定頻道(健康台)或能引起興趣的事物。

執行效益

藉由帶動居民與志工參與分享討論，瞭解因疫宅在家長輩，除了一般生理照護外，最需要的是心理上的陪伴關懷，擴展志工認知各種遭遇情境以及應對方式，進而由下而上凝聚居民共識，強化社區照顧團隊之社區關懷服務，創造「友善幸福阿蓮庄」的美好願景。

執行成果照片



指導老師帶領匯集大家的意見



公所說明業務的推動



各組討論主題及因應方法	各組報告分享
	
各組報告分享	合照

二、世界咖啡館(二)

活動名稱	數位智慧~世界咖啡館
執行日期	111年10月25日
辦理地點	阿蓮老人活動中心
活動對象	阿蓮區公所、里長、社區幹部及志工
參與人數	25人次
執行內容	<p>老師藉由因為疫情影響導致的生活變化、疫情自109年春節過後至今，各時間點對疫情防護的不同態度，導入帶動志工分享討論。</p> <p>討論結果：</p> <p>一、疫情剛發生時，因為新聞媒體報導傾向疫情非常嚴峻、致死率很高等等，導致民眾對家中有醫療工作</p>

者、稍有身體不適者、以及疑似確診者，稍有傳聞就「他們家有人感冒，好像確診了，離遠一點」，避如蛇蠍，且身體稍微不適者容易造成恐慌(我是不是確診了、是不是快死掉了)以及衍生心理問題(躁鬱症、憂鬱症等)；並會每天注意疫情指揮中心記者說明會、關心確診者足跡。

二、現在因為確診人數過多，以及新聞報導不在特別重點報導確診死亡案件，鄰近親友也就「你也確診了喔」，不會有避之唯恐不及態度，反而有「沒確診沒朋友」玩笑話流傳，對疫情態度有些輕忽；另也不會特別注意疫情指揮中心記者說明會報導。

三、疫情發生後，因為擔心參與社區活動接觸傳染，較難有新投入之志工，衍生志工量能不足問題，現有因應方式(如電話關懷)，但也是針對現有志工服務因應。

四、因為會擔任志工本來就較有愛心及責任心，疫情發生後，志工面臨壓力不比其他人少，除了來自他人與家庭的壓力外，也會擔心關懷服務的長輩現況情形。

五、遠距(電話或視訊)關懷也是有不足之處，對於關懷之獨居長輩聽力有問題，或是需要特別注意身體狀況的長輩，不易了解其現況，另外長輩也比較不熟視訊軟體操作。

六、志工討論各種因應疫情居家關懷方式，跟以前不一樣的是比較不會進入長輩家裡面，大部分僅在門口隔著門窗對話，以及如何做好防護工作。

七、因為疫情影響，大部分社區關懷據點都暫停一陣子，也志工因而較有時間參加各種培力課程，學習新知能(如視訊操作、訪視技巧、健康促進等)。另因參加課程，志工間會聊聊近況遭遇，可互相疏解心理壓力(你的情況我(或他)也一樣，不用擔心，大家都一樣)，也了解現在疫情相關資訊(隔離可以申請防疫補償、有防疫保險確診怎麼申請，通常要等多久)。

八、即使現在疫情趨緩，仍應做好防疫工作：

(一)維持良好個人習慣。

(二)住家保持良好通風。

(三)避免前往人潮聚集或密閉空間，若要前往戴口罩做好防護工作。

(四)出現疑似症狀趕快就診，仍不可輕忽。

執行效益

帶動志工參與聊天討論，凝聚共識，強化社區照顧團隊及社區關懷服務方式，並藉此疏導志工心理壓力。

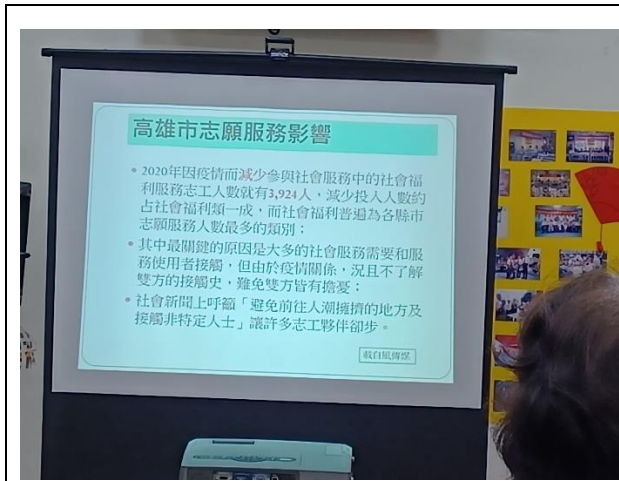
執行成果照片



指導老師帶領討論及引導意見



指導老師帶領討論及引導意見



指導老師帶領討論及引導意見



志工填寫問卷



志工分享討論



志工分享討論

三、培力工作坊(一)

活動名稱	數位遠距關懷訪視技巧訓練
執行日期	111年6月10日、8月26日
辦理地點	阿蓮區老人活動中心
活動對象	阿蓮區公所、里長、社區幹部及志工

參與人數	2 場 59 人次
執行內容	講師講習一些志工電話聯繫及親訪問安的關懷訪視技巧及注意細節，並請各社區關懷志工分享訪視情形，並模擬訪視遭遇情境。
執行效益	透過本培力課程，使志工瞭解各種遭遇情境，並透過案例分享，凝聚社區間推動社區發展工作共識與行動，提升社區志工學習量能及增進社區居民認同，進而共同參與公共事務與社區服務。

執行成果照片





四、培力工作坊(二)

活動名稱	遠距數位應用
------	--------

執行日期	111 年 8 月 30 日
辦理地點	阿蓮區老人活動中心
活動對象	阿蓮區公所、里長、社區理事長及志工、嘉南藥理大學社工系師生
參與人數	35 人次
執行內容	講師介紹現況一些通(視)訊應用軟體(如 Line、Google Meet、Cisco WebEx、Microsoft Teams 等)，並透過手機及電腦方式實際連線操作應用。
執行效益	志工學習瞭解現在市面一些通(視)訊應用軟體及操作方式。

執行成果照片





五、培力工作坊(三)

活動名稱	行動營養健康學
執行日期	111年8月30日
辦理地點	阿蓮區老人活動中心
活動對象	阿蓮區公所、里長、社區幹部及志工、嘉南藥理大學 社工系學生、營養中醫師
參與人數	35人次

<p>執行內容</p>	<p>講師透過遠距視訊方式，讓志工瞭解飲食基本概念、老年人常有疾病及藥學基本概念，以及基礎保健知識，以便關懷服務長輩時能有基礎概念向長輩宣導及注意其身體情形。</p> <p>課程重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、南瓜、地瓜、山藥、蓮藕、皇帝豆、玉米等，常被誤以為是蔬菜，而認為有吃蔬菜，其實不是蔬菜，簡易辨別方式為口感吃起來鬆鬆糊糊的感覺，大多是五穀根莖類。 二、飲食均衡定量不挑食，少甜少鹽少油炸。 三、如糖尿病、高血壓等慢性病有需定期用藥控制的，常見長輩錯誤觀念自認為沒問題就沒吃、有問題再吃，或昨天忘記吃藥 2 天份一起吃等情形，必須按醫囑「按時按量」吃藥，才能有效控制預防。 四、藥品如醫院已分裝密封，盡量就不要再另拆封分日期裝，避免分裝汙染或受潮，沒吃完的藥就不要再留存。 五、老年人觀念常認為身體稍有不適吃藥就好，或不想麻煩家人，因而忽略延誤就醫；所以發現長輩忽然自行用藥，或狀況與平時不同，要注意不可輕忽，如有必要仍應找專業醫生診療。
<p>執行效益</p>	<p>認識基本飲食、用藥與保健觀念，強化志工社區照顧團隊之社區關懷服務知能。</p>
<p>執行成果照片</p>	



六、培力工作坊(四)

活動名稱	宅在家健康促進
執行日期	111年10月26日

辦理地點	阿蓮區老人活動中心
活動對象	阿蓮區公所、里長、社區幹部及志工、居民、嘉南藥理大學社工系師生
參與人數	45 人次
執行內容	講師說明運動需注意事項，雖不分季節，但建議以運動完會喘，但仍可說話為原則，量力而為，避免運動到上氣不接下氣；另介紹網路一些銀髮健身帶動影片供參考，並帶領教導一些宅在家中，簡單可自己健身的動作，以及互動式健身活動，以便吸引帶動長輩活動身體，適度伸展身體、鍛鍊肌耐力。
執行效益	學習簡易自主健身動作及互動健身活動，教導帶動長輩居家健康運動，適度伸展身體、鍛鍊肌耐力。

執行成果照片





七、培力工作坊(五)

活動名稱	居家安全檢測
執行日期	111年4月7日 111年4月28日 111年8月11日(實地居家現勘)
辦理地點	阿蓮區老人活動中心 玉庫社區活動中心 阿蓮區內(實地居家現勘)
活動對象	阿蓮區公所、里長、社區幹部及志工、嘉南藥理大學 社工系師生
參與人數	87人次
執行內容	<p>一、結合專業講師，帶入居家防救災觀念課程，使參與人員瞭解居家環境安全及應注意事項，期許事先降低與預防災害危險發生機率；對於長輩等高風險族群，社區團隊及居民能有適當且迅速的應變機制，以減少影響程度到最低且能在最短時間內得到自助人助的最大效益。</p> <p>二、結合社區關懷獨居老人名冊，社區志工提供6名有意願接受訪視之獨居老人，由專業講師帶隊實地居家安全檢測長者或身障者的住家環境，檢視臥室、客廳、浴廁防滑情況、用電用火設備、照明情況、出入動線等，協助營造安</p>

全友善居家環境空間。同時建立名冊，當災害發生時能第一時間掌握高風險族群家戶，以利公所及社區迅速應變。

三、實地訪視紀錄：(後附居家環境安全檢核表)

- (一) 獨居長輩均有領到阿蓮消防分隊發放之火災住宅警報器(偵煙型)，惟部分領回後未安裝，已請會同之社區志工紀錄並協助安裝；另廚房未安裝火災住宅警報器(偵溫型)，建議長輩安裝，另請會同之社區志工紀錄並協助轉知長輩外地之子女知悉。
- (二) 安裝扶手部分，訪查 6 家僅 1 家有安裝，原則建議長輩安裝，另請會同之社區志工紀錄並協助轉知長輩外地之子女知悉。
- (三) 其餘危險環境如地板止滑、堆置雜物影響動線、高低差改善、瓦斯熱水器安裝於戶內、電線線路改善等，提供簡易應變方式並建議改善(如浴室放置止滑墊；走道與房間有高低差部分可墊個止滑墊或軟墊，避免踢到跌倒；使用瓦斯熱水器時應保持內外通風)，另請會同之

社區志工紀錄協助，或轉知長輩外地之子女知悉。

執行效益

瞭解居家環境安全及應注意事項，降低與預防災害危險發生機率，對於長輩等高風險族群，能有適當且迅速的應變，建立友善安全的居家空間。

執行成果照片







居家環境安全檢核表

地址： XXXXXXXXXX (第 1 家) 檢核日期：111.8.11

基本檢視項目	客廳	廚房	浴室	臥室	樓梯
1.地板材質防滑					
2.地板保持乾燥					
3.照明光線充足					
4.高低差及門檻		門檻			-----
5.行走動線無雜物	回收雜物				
6.電線繩整齊收納					
7.壁掛物牢固					

進階檢核

區域	檢視項目	否
客廳	1 坐椅高度、軟硬適中，方便起身	
	2 行動路線有合宜扶手	
廚房	1 水龍頭為撥桿設計、火警警報器	√
	2 櫥櫃物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
浴室	1 至浴室的行動路線有合宜扶手	
	2 浴室內有專用洗澡椅，可供洗澡或休息	
	3 進出浴缸或淋浴處有扶手	
	4 馬桶旁設有固定扶手	
	5 洗手台有固定扶手	
	6.瓦斯熱水器裝置室外、通風排氣設備	
	7.浴缸地板止滑	
臥室	1 夜燈或床頭燈光度足夠提供夜晚行動	
	2 房門緊鄰樓梯口	
	3 轉角處或家具邊緣光滑、無直角突出，不易絆倒人	
	4 櫥櫃或架上物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
	5 行動路線有合宜扶手	
	6 床邊有扶手，上下床可以支撐	
樓梯	1 電燈為雙切開關	
	2 樓梯兩側皆有扶手	
	3 樓梯扶手適合長輩抓握	
	4 樓梯踏階色差分明或使用反光條	

*家中備有:手電筒、滅火器、逃生門、室外水溝加蓋

居家環境安全檢核表

地址： XXXXXXXXXX (第 2 家) 檢核日期： 111.8.11

基本檢視項目	客廳	廚房	浴室	臥室	樓梯
1.地板材質防滑					
2.地板保持乾燥					
3.照明光線充足					
4.高低差及門檻					-----
5.行走動線無雜物					
6.電線繩整齊收納					
	應安裝無熔 線斷路器				

進階檢核

區域	檢視項目	否
客廳	1 坐椅高度、軟硬適中，方便起身	
	2 行動路線有合宜扶手	
廚房	1 水龍頭為撥桿設計、 火警警報器	V
	2 櫥櫃物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	V
浴室	1 至浴室的行動路線有合宜扶手	V
	2 浴室內有專用洗澡椅，可供洗澡或休息	V
	3 進出浴缸或淋浴處有扶手	V
	4 馬桶旁設有固定扶手	V
	5 洗手台有固定扶手	V
	6.瓦斯熱水器裝置室外、通風排氣設備	
	7.浴缸地板止滑	
臥室	1 夜燈或床頭燈光度足夠提供夜晚行動	
	2 房門緊鄰樓梯口	
	3 轉角處或家具邊緣光滑、無直角突出，不易絆倒人	
	4 櫥櫃或架上物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
	5 行動路線有合宜扶手	
	6 床邊有扶手，上下床可以支撐	

*家中備有:手電筒、滅火器、逃生門、室外水溝加蓋

居家環境安全檢核表

地址： XXXXXXXXXX (第 3 家) 檢核日期：111.8.11

基本檢視項目	客廳	廚房	浴室	臥室	樓梯
1.地板材質防滑					
2.地板保持乾燥					
3.照明光線充足					
4.高低差及門檻					-----
5.行走動線無雜物	回收雜物				
6.電線繩整齊收納	走道延長線				
7.壁掛物牢固					

進階檢核

區域	檢視項目	否
客廳	1 坐椅高度、軟硬適中，方便起身	
	2 行動路線有合宜扶手	
廚房	1 水龍頭為撥桿設計、 火警警報器	V
	2 櫥櫃物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	V
浴室	1 至浴室的行動路線有合宜扶手	V
	2 浴室內有專用洗澡椅，可供洗澡或休息	V
	3 進出浴缸或淋浴處有扶手	V
	4 馬桶旁設有固定扶手	V
	5 洗手台有固定扶手	V
	6.瓦斯熱水器裝置室外、通風排氣設備	
	7.浴缸地板止滑	
臥室	1 夜燈或床頭燈光度足夠提供夜晚行動	
	2 房門緊鄰樓梯口	
	3 轉角處或家具邊緣光滑、無直角突出，不易絆倒人	
	4 櫥櫃或架上物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
	5 行動路線有合宜扶手	
	6 床邊有扶手，上下床可以支撐	

*家中備有:手電筒、滅火器、逃生門、室外水溝加蓋

居家環境安全檢核表

地址： XXXXXXXXXX (第 4 家) 檢核日期：111.8.11

基本檢視項目	客廳	廚房	浴室	臥室	樓梯
1.地板材質防滑		缺防滑墊			
2.地板保持乾燥					
3.照明光線充足					
4.高低差及門檻					-----
5.行走動線無雜物					
6.電線繩整齊收納					
7.壁掛物牢固	要注意				

進階檢核

區域	檢視項目	否
客廳	1 坐椅高度、軟硬適中，方便起身	
	2 行動路線有合宜扶手	
廚房	1 水龍頭為撥桿設計、	
	火警警報器	V
浴室	2 櫥櫃物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
	1 至浴室的行動路線有合宜扶手	V
	2 浴室內有專用洗澡椅，可供洗澡或休息	V
	3 進出浴缸或淋浴處有扶手	V
	4 馬桶旁設有固定扶手	V
	5 洗手台有固定扶手	V
	6.瓦斯熱水器裝置室外、通風排氣設備	
7.浴缸地板止滑		
臥室	1 夜燈或床頭燈光度足夠提供夜晚行動	
	2 房門緊鄰樓梯口	
	3 轉角處或家具邊緣光滑、無直角突出，不易絆倒人	
	4 櫥櫃或架上物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
	5 行動路線有合宜扶手	
	6 床邊有扶手，上下床可以支撐	

*家中備有:手電筒、滅火器、逃生門、室外水溝加蓋

居家環境安全檢核表

地址： [REDACTED] (第 5 家) 檢核日期：111.8.11

基本檢視項目	客廳	廚房	浴室	臥室	樓梯
1.地板材質防滑					
2.地板保持乾燥					
3.照明光線充足	X				
4.高低差及門檻	X				-----
5.行走動線無雜物					
6.電線繩整齊收納	X			X	
7.壁掛物牢固	X				

進階檢核

區域	檢視項目	否
客廳	1 坐椅高度、軟硬適中，方便起身	
	2 行動路線有合宜扶手	
廚房	1 水龍頭為撥桿設計、 火警警報器	V
	2 櫥櫃物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	V
浴室	1 至浴室的行動路線有合宜扶手	V
	2 浴室內有專用洗澡椅，可供洗澡或休息	V
	3 進出浴缸或淋浴處有扶手	V
	4 馬桶旁設有固定扶手	V
	5 洗手台有固定扶手	V
	6.瓦斯熱水器裝置室外、通風排氣設備	
	7.浴缸地板止滑	
臥室	1 夜燈或床頭燈光度足夠提供夜晚行動	
	2 房門緊鄰樓梯口	
	3 轉角處或家具邊緣光滑、無直角突出，不易絆倒人	
	4 櫥櫃或架上物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
	5 行動路線有合宜扶手	
	6 床邊有扶手，上下床可以支撐	

*家中備有:手電筒、滅火器、逃生門、室外水溝加蓋

居家環境安全檢核表

地址： XXXXXXXXXX (第 6 家) 檢核日期：111.8.11

基本檢視項目	客廳	廚房	浴室	臥室	樓梯
1.地板材質防滑					
2.地板保持乾燥					
3.照明光線充足					
4.高低差及門檻			X		-----
5.行走動線無雜物					
6.電線繩整齊收納					
7.壁掛物牢固					

進階檢核

區域	檢視項目	否
客廳	1 坐椅高度、軟硬適中，方便起身	
	2 行動路線有合宜扶手	
廚房	1 水龍頭為撥桿設計、 火警警報器	V
	2 櫥櫃物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
浴室	1 至浴室的行動路線有合宜扶手	V
	2 浴室內有專用洗澡椅，可供洗澡或休息	V
	3 進出浴缸或淋浴處有扶手	V
	4 馬桶旁設有固定扶手	V
	5 洗手台有固定扶手	V
	6.瓦斯熱水器裝置室外、通風排氣設備	V
	7.浴缸地板止滑	
臥室	1 夜燈或床頭燈光度足夠提供夜晚行動	
	2 房門緊鄰樓梯口	
	3 轉角處或家具邊緣光滑、無直角突出，不易絆倒人	
	4 櫥櫃或架上物品容易拿取，不需使用椅子或踮腳尖	
	5 行動路線有合宜扶手	
	6 床邊有扶手，上下床可以支撐	

*家中備有:手電筒、滅火器、逃生門、室外水溝加蓋

八、數位遠距視訊連線實地操作

活動名稱	數位遠距視訊連線																																						
執行日期	111年4月至10月																																						
辦理地點	阿蓮區老人活動中心、阿蓮區居民家中																																						
活動對象	阿蓮區公所、阿蓮居民、社區幹部及志工、嘉南藥理大學創新育成中心社區照顧團隊																																						
參與人數	27人																																						
執行內容	<p>委請阿蓮社區發展協會協助，運用阿蓮區發展協會資源，以及各社區發展協會據點志工，對本區長者、據點關懷服務對象之情形，有諮商意願需求者，安排與營養師進行遠距用藥安全、衛教與護理諮商服務，以建立正確的認知與強化志工關懷服務知能。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">111年度公民參與計畫 「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」 數位遠距視訊連線名冊</th> </tr> <tr> <th>日期</th> <th>地點</th> <th>參加人員</th> <th>人數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>111年4月14日</td> <td>阿蓮里</td> <td>梁許金涼、黃李春香</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>111年4月20日</td> <td>阿蓮里</td> <td>鄭黃數、鄭正治</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>111年5月18日</td> <td>港後里</td> <td>楊秀菊、王美方、黃李春香、洪秀枝</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>111年7月19日</td> <td>阿蓮里</td> <td>曾陳素琴、何正義</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>111年8月30日</td> <td>阿蓮里、玉庫里</td> <td>盧全德、王錦足、王慧珍、賴女盡</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>111年9月1日</td> <td>玉庫里</td> <td>葉碧玉、王慧珍、賴女盡</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>111年10月6日</td> <td>南蓮里、阿</td> <td>李苑綾、許炳文、王</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>			111年度公民參與計畫 「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」 數位遠距視訊連線名冊				日期	地點	參加人員	人數	111年4月14日	阿蓮里	梁許金涼、黃李春香	2	111年4月20日	阿蓮里	鄭黃數、鄭正治	2	111年5月18日	港後里	楊秀菊、王美方、黃李春香、洪秀枝	4	111年7月19日	阿蓮里	曾陳素琴、何正義	2	111年8月30日	阿蓮里、玉庫里	盧全德、王錦足、王慧珍、賴女盡	4	111年9月1日	玉庫里	葉碧玉、王慧珍、賴女盡	3	111年10月6日	南蓮里、阿	李苑綾、許炳文、王	4
111年度公民參與計畫 「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」 數位遠距視訊連線名冊																																							
日期	地點	參加人員	人數																																				
111年4月14日	阿蓮里	梁許金涼、黃李春香	2																																				
111年4月20日	阿蓮里	鄭黃數、鄭正治	2																																				
111年5月18日	港後里	楊秀菊、王美方、黃李春香、洪秀枝	4																																				
111年7月19日	阿蓮里	曾陳素琴、何正義	2																																				
111年8月30日	阿蓮里、玉庫里	盧全德、王錦足、王慧珍、賴女盡	4																																				
111年9月1日	玉庫里	葉碧玉、王慧珍、賴女盡	3																																				
111年10月6日	南蓮里、阿	李苑綾、許炳文、王	4																																				

		蓮里、港後里	保德 陳麗娟	
	111年10月24日	港後里、南蓮里、阿蓮里	陳麗娟、陳惠娟、張雅惠、林玉蕊、何正義、許先助	6
	合計			27

執行效益 建立諮商者正確的用藥、衛教與護理認知與強化志工關懷服務知能。

執行成果照片





九、成果影片製作

活動名稱	成果影片製作
執行日期	111 年 4 月至 11 月
辦理地點	高雄市阿蓮區
活動對象	阿蓮區公所、阿蓮居民、社區幹部及志工
參與人數	各活動場次總計 343 人次
執行內容	以科技化生活照護為主題，剪輯紀錄本案執行過程，產出 5~10 分鐘影片「幸福就是健康快樂地變老」1 部，透過臉書及 youtube 等管道讓更多民眾了解遠距健康照護相關議題。
執行效益	<p>上傳於臉書及 youtube 宣傳，讓更多民眾了解遠距健康照護相關議題。</p> <p>1. Youtube 宣傳網址： https://www.youtube.com/watch?v=ZYxoGSdTyu8</p> <p>2. 阿蓮區公所官網宣傳網址： https://alian.kcg.gov.tw/News_Video_Content.aspx?n=D3273B777E135BB6&sms=785B287832538B16&s=FC038109C767D5EB</p> <p>3. FB 宣傳網址： https://fb.watch/hd81nm4nPq/</p>

執行成果照片



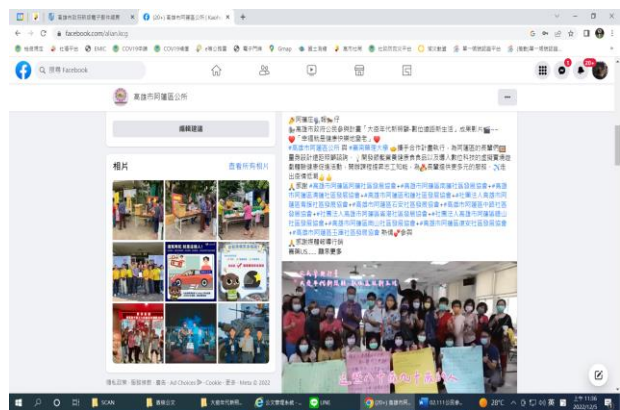
影片拍攝過程



影片拍攝過程



影片上傳 Youtube 網頁截圖



影片上傳 FB 網頁截圖



影片上傳阿蓮區公所官網截圖

柒、附件：各場次簽到表

111.5.25 認知預防照護~世界咖啡館

高雄市政府公民參與式計畫 大疫年代新照顧-數位遠距新生活計畫 《簽到表》			
主題:世界咖啡館			
時間: 111/05/25		14:00-16:00	
地點:阿蓮區公所			
簽名	簽名	簽名	簽名
李春香	謝云萍	侯心榕	
黃清娟	陳美女	傅信宏	
陳丹智	李有現	李惠華	
林麗珠	王翠珍	李心月	
陳美玲	楊素琴	柯蕙英	
吳麗華	林文燕	潘怡怡	
潘妹錦	吳玉文	林秀芬	
陳振興	劉倚蓀	林雲江	
蔡秀明	呂春娥	楊麗霞	
李麗珠	傅信宏	蘇品蓮	
楊秀琴	傅信宏		
黃清娟	陳燕		
林麗珠	陳淑娟		
許洪英	陳淑娟		
許金珠	蔡怡玲		

111.5.25 數位智慧~~世界咖啡館

高雄市府阿蓮區 111 年度公民參與計畫「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」 數位智慧-世界咖啡館 簽到表 111 年 10 月 25 日			
姓名	體溫	姓名	體溫
吳素蘭	36.3	傅信宏	36.4
唐文鳳	36.2	陳燕	36.5
曾陳素琴	36.5	林秀芬	36.6
陳榮淑華	36.5	黃柔鈞	36.3
許淑芬	36.2	曹淑珍	36.4
許金珠	36.4	郭碧也	36.5
鄭麗娟	36.5	柯怡玲	36.6
陳丹智	36.6	吳婉如	36.5
吳麗華	36.4	蔡秀明	36.3
陳淑娟	36.4	吳淑鳳	36.3
傅信宏	36.3	陳麗珠	36.6
潘妹錦	36.5		
許金珠	36.2		
黃清娟	36.4		

111.6.10 關懷訪視技巧訓練

高雄市政府公民參與式計畫 大疫年代新照顧 數位遠距新生活計畫 《簽到表》			
主題:訪視技巧訓練			
時間: 111/06/10		09:00-11:00	
地點:阿蓮老人活動中心			
簽名	簽名	簽名	簽名
曾陳素琴	潘妹錦		
吳麗華	侯心榕		
許金珠	傅信宏		
李麗珠	陳燕		
陳淑娟	柯蕙英		
陳怡君	郭明暉		
杜清華	潘萱芸		
黃清娟	潘怡怡		
許金珠	李惠華		
陳丹智	許金珠		
陳惠娟	王長春妹		
林文燕	潘淑芬		
朱麗珠	郭明暉		
黃清娟	李麗珠		
陳淑娟			

111.8.26 關懷訪視技巧訓練

高雄市政府公民參與式計畫 大疫年代新照顧 數位遠距新生活計畫 《簽到表》			
主題:訪視技巧訓練			
時間: 111/08/26			
地點:阿蓮老人活動中心			
簽名	簽名	簽名	簽名
許金珠	陳金汶		
吳麗華	潘妹錦		
王麗	潘怡怡		
傅信宏	李麗珠		
陳淑娟	王長春		
邱明華	陳燕		
黃清娟	陳榮淑華		
吳麗華	黃怡心		
黃金珠	柯蕙英		
陳丹智	許金珠		
李麗珠	傅信宏		
林文燕	林雲江		
吳玉文	楊麗霞		
許金珠	吳麗華		
陳麗珠	黃清娟		

111.8.30 遠距數位應用(第1頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫

「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」-遠距數位應用

簽到表 111年8月30日

姓名	體溫	姓名	體溫
陳信宏	36.8	李怡心	36.5
李文平	37	黃碧娟	36.5
邱若華	36.6	邱嘉恩	36.7
王麗玲	36.5	楊果豐	36.3
洪若敏	36.5	吳麗宗	36
黃金蓮	36.6	林奕江	36.5
賴世盡	37	鄭秋權	36.4
華欣桐	37	石清文	36.4
傅淑娟	36.5	王華錫	36.5
葉碧玉	36.1	黃廷琦	36.1
王美市	36.0	洪偉芳	36.6
許金珠	37	黃柔鈞	36.3
曾陳素琴	36.6	曹淑珍	36.5
陳燕	36.2	杜青雲	36.4

111.8.30 遠距數位應用(第2頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫

「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」-遠距數位應用

簽到表 111年8月30日

姓名	體溫	姓名	體溫
吳汝也	36.1		
謝碧珠	36.4		
李錦雲	36.4		
何正嘉	36.7		
陳月容	37		
柯華玉	36.5		
葉麗雲	36.5		

111.8.30 行動營養學(第1頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫

「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」-行動營養學

簽到表 111年8月30日

姓名	體溫	姓名	體溫
陳信宏	36.8	李怡心	36.5
李文平	37	黃碧娟	36.5
邱若華	36.6	邱嘉恩	36.7
王麗玲	36.5	楊果豐	36.3
賴世盡	37	吳麗宗	36
洪若敏	36.5	林奕江	36.5
黃金蓮	36.6	鄭秋權	36.4
華欣桐	37	黃柔鈞	36.3
傅淑娟	36.5	石清文	36.4
葉碧玉	36.1	王華錫	36.5
王美市	36.0	黃廷琦	36.1
許金珠	37	洪偉芳	36.6
曾陳素琴	36.6	曹淑珍	36.5
陳燕	36.2	杜青雲	36.4

111.8.30 行動營養學(第2頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫

「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」-行動營養學

簽到表 111年8月30日

姓名	體溫	姓名	體溫
吳汝也	36.1		
謝碧珠	36.4		
李錦雲	36.4		
何正嘉	36.7		
陳月容	37		
柯華玉	36.5		
葉麗雲	36.5		

111.10.26 宅在家健康促進(第 1 頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫
「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」宅在家健康促進

簽到表 111年10月26日

姓名	體溫	姓名	體溫
王義德	35.9	冷又春	36.2
王慧珍	36.1	何韶翔	36
許淑菊	35.8	莫祖翰	36.1
朱玉娟	36.2	陳冠博	36.3
吳玉枝	36.3	葉祥楚	36.4
洪許眼	35.2	廖乙鳳	36.4
李春香	36	潘以錦	36.2
賴文晝	36.5	林香翠	36.3
許金深	36.6	林君霞	36.2
陳林秀琴	36.4	卓鈺芬	36.2
陳建瑜	36.3	董學治	36
劉意如	36.2	鄭劉早	36.1
李翠蓮	36.1	潘映秋	36.4
李俊奇	36.2	黃譜翔	36.3

111.10.26 宅在家健康促進(第 2 頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫
「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」宅在家健康促進

簽到表 111年10月26日

姓名	體溫	姓名	體溫
楊翠雲	36.4	陳信宏	36.4
柯安英	36.2	林淑慧	36.5
陳月宮	36.1	翁耀宗	36.6
洪燕	36		
YHNA	36.2		
馬翠蘭	36.3		
董翠亭	36.5		
高身碧蓮	36.3		
何正英	36.2		
田植蘭	36.2		
陳聖淑屏	36		
陳怡心	35.9		
葉阿夏	36.6		
曹淑珍	36.5		

111.4.7 居家檢測安全空間(第 1 頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫
「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」居家檢測安全空間

課程簽到表 111年4月7日

姓名	體溫	姓名	體溫
李麗芳	36.1	劉潔如	36.2
李瑞城	36.3	馬翠蘭	36.0
傅美芬	36.0	田植蘭	36.0
吳君如	36.0	蔡明俐	36.0
王錦芳	36.0	何乙如	36.1
曾佩芬	36.1	劉潔如	36.0
許列屏	36.1	陳明香	36.1
張淑惠	36.1	謝惠美	36.0
潘美芬	36.4	柯金霞	36.0
林玉	36.3	蔡翠芬	36.0
王淑華	36.3	蔡翠芬	36.0
王淑芬	36.3	王淑芬	36.1
陳麗屏	36.4	潘明屏	36.2
謝美蓮	36.2	何乙如	36.0

111.4.7 居家檢測安全空間(第 2 頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫
「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」居家檢測安全空間

課程簽到表 111年4月7日

姓名	體溫	姓名	體溫
蔡玉娟			
蔡淑美			
潘淑敏			
柯玉如			
高翠芬			
石淑芬			
許新玉			
許玉霞			
林玉如			
蔡淑美			

111. 4. 28 居家檢測安全空間(第 1 頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫
「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」居家檢測 安全空間
課程簽到表 111 年 4 月 28 日

姓名	體溫	姓名	體溫
斗文潔	36.2	黃月桂	36.6
謝嘉梅	36.8	吳月英	36.4
吳玉珠	36.9	蔣智萍	36.9
葉碧玉	36.9	吳陳萍	36.1
賴文蓮	36.2	黃卓美珍	36.6
楊素月	36.5	高富	36.8
楊明珠	36.7	莊蔡英	36.8
王慧珍	36.7	黃慧英	36.7
楊素琴	36.2	吳明霞	36.6
何玉金倫	36.7	陳芳春	36.7
陳崇志	36.6	歐黃觀	36.6
鄭珠秋	36.6	陳梅	36.6
鄭進財	36.7	林進財	36.9
鄭志忠	36.6	林嘉慶	36.7

111. 4. 28 居家檢測安全空間(第 2 頁)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫
「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」居家檢測 安全空間
課程簽到表 111 年 4 月 28 日

姓名	體溫	姓名	體溫
潘妹錦	36.8		
李智敏	36.2		
侯子榕	36.5		
郭展器	36.1		
翁文霞	36.2		
吳名鴻	36.0		
鄭明德	36.2		
郭月雲	36.2		

111. 8. 11 居家檢測安全空間(實地)

高雄市阿蓮區 111 年度公民參與計畫「大疫年代新照顧 數位遠距新生活」
居家檢測 安全空間
簽到表 111 年 8 月 11 日

姓名	體溫	姓名	體溫
王慧珍	36.4		
邱存珠	36.3		
陳梅	36.1		
王美芬	36.2		
謝文	36.2		
邱文	36.4		
莊文青	36.4		
吳振江	36.3		
張雅惠	37		
黃清娟	36		
陳惠娟	36.5		
陳信云	36.7		

111. 4. 14 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫
大疫年代新照顧-數位遠距新生活計畫
(簽到表)
主題：數位遠距視訊連線服務
時間：111/04/14
地點：阿蓮里獨居個案

簽名	簽名	簽名	簽名
✓ 吳新信			
✓ 黃李香香			
林華輝			
林香兒			
楊學堂			
黃清娟			

111.4.20 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫 大哉年代新照顧-數位遠距新生活計畫 《簽到表》			
主題：數位遠距視訊連線服務			
時間：111/04/20			
地點：阿蓮里獨居個案			
簽名	簽名	簽名	簽名
林亞玟			
楊景雲			
曾景雲			
曾景雲			
柯華英			
林華英			

111.5.18 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫 大哉年代新照顧-數位遠距新生活計畫 《簽到表》			
主題：數位遠距視訊連線服務			
時間：111/05/18			
地點：蕃港里獨居個案			
簽名	簽名	簽名	簽名
林華英			
林亞玟			
楊景雲			
楊景雲			
王美芬			
陳子香香			
陳美芬			

111.7.19 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫 大哉年代新照顧-數位遠距新生活計畫 《簽到表》			
主題：數位遠距視訊連線服務			
時間：111/07/19			
地點：阿蓮里獨居個案			
簽名	簽名	簽名	簽名
曾景雲			
林亞玟			
林華英			
曾景雲			
林亞玟			
楊景雲			

111.8.30 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫 大哉年代新照顧-數位遠距新生活計畫 《簽到表》			
主題：數位遠距視訊連線服務			
時間：111/08/30			
地點：阿蓮里獨居個案			
簽名	簽名	簽名	簽名
王美芬			
黃清娟			
楊景雲			
林亞玟			
柯華英			
陳子香香			
陳金德			
王錦足			

111.9.1 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫 大疫年代新照顧-數位遠距新生活計畫 (簽到表)			
主題: 數位遠距視訊連線服務			
時間: 111/09/01			
地點: 玉庫里獨居個案			
簽名	簽名	簽名	簽名
✓ 葉福正			
✓ 王登芳			
王登芳			
林冠廷			
✓ 林冠廷			
胡景英			

111.10.6 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫 大疫年代新照顧-數位遠距新生活計畫 (簽到表)			
主題: 數位遠距視訊連線服務			
時間: 111/10/06			
地點: 南蓮里獨居個案			
簽名	簽名	簽名	簽名
李育如			
徐學全			
✓ 李冠緯			
✓ 陳所娟			
黃詩娟			
林學毅			
林育昇			
✓ 謝煥文			
✓ 王保傑			

111.10.24 數位遠距視訊連線

高雄市政府公民參與式計畫 大疫年代新照顧-數位遠距新生活計畫 (簽到表)			
主題: 數位遠距視訊連線服務			
時間: 111/10/24			
地點: 南蓮里獨居個案			
簽名	簽名	簽名	簽名
林冠廷			
徐學全			
✓ 陳所娟			
✓ 張惠真			
✓ 張雅惠			
林學毅			
✓ 林育昇			
✓ 謝煥文			
✓ 謝佳琳			