**高雄市政府社會局長青綜合服務中心**

**108年度補助社區照顧關懷據點辦理「健康久久」活動**

**實施計畫(社區版)**   **108年2月15日高市長青教字第10870069800號簽奉核**

1. 目的：連結本市在地資源辦理社區照顧關懷據點健康促進相關活動，增進據點規劃辦理健康促進活動之能力，以鼓勵社區長者參與活動，進而延緩老化，落實社區照顧服務之目標。
2. 指導單位：高雄市政府社會局
3. 主辦單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心
4. 申請對象：本市社區照顧關懷據點、社區照顧關懷據點並設置C級巷弄長照站、社區照顧關懷據點潛力點(預計可於108年成立據點者)
5. 申請時間：108年3月4日（一）起受理申請，如**經費用罄即停止受理申請。**
6. **課程時間：本計畫課程及活動需於108年10月31日(四)前辦理完畢。**
7. **補助項目：講師鐘點費1,200元/時。**
8. 計畫類型：
9. **區域型團體培力：**
10. 結合其他據點(至少結合3處據點，不限同一

行政區)並由其中1處據點代表提出申請。

1. 以「區域型」為概念，據點評估該區據點志工

需求，規劃相關課程及講師安排，參訓對象以據點的生活輔導員為優先，其次為據點志工，透過該計畫強化據點服務人員的帶課技巧、據點間彼此經驗交流及學習創新服務課程等。

1. 位處偏鄉之據點（旗山、美濃、內門、六龜、

茂林、甲仙、杉林、桃源、那瑪夏及田寮區等10區）也可參加「區域型團體培力」，但不得重複申請「充實偏鄉據點課程」。

1. 補助講師鐘點費每小時以1,200元計，每案最

高補助10小時。

5.每場次上課人數至少需20人。

1. **充實偏鄉據點課程：**
2. 以位處偏鄉之據點（旗山、美濃、內門、六龜、茂林、甲仙、杉林、桃源、那瑪夏及田寮區等10區）為主要申請對象。
3. 據點依據服務對象之需求，規劃健康促進活動(衛教宣導類課程不予補助)，可於本中心提供之師資庫擇定老師(名冊如附件1); **如欲聘用其他老師，請檢附【師資學經歷】且連同計畫一併送本中心提出申請**。
4. 請據點與講師確認上課日期後，再向本中心提出申請。
5. 補助講師鐘點費每小時以1,200元計，最高補助10小時。
6. 已申請108年度「建立社區照顧關懷據點」**10時段據點加值服務費**及「社區照顧關懷據點並設置c級巷弄長照站」**10時段**之據點，不得提出申請。
7. 申請單位應配合事項：
8. 應於據點服務時間運用，申請單位辦理本計畫課程時，請勿任意作為其他方案之活動替代，本中心將不定期查核實施情形，經查獲將取消所有課程安排。
9. 活動完竣15日內，檢附講師鐘點費領據及成果報告(含照片，每項課程至少2張，格式如附件2-4) 送本中心審查無誤後撥款，逾期未送核銷資料者，即廢止原核定。
10. 原訂課程期程因故展期或變更者，應於計畫執行前15日函報本中心，經核准始得變更計畫。
11. 預期效益:
12. 讓長輩於據點之健康促進課程更為豐富且多元，預計辦理300場次，共6,000人次受益。
13. 藉由健康促進活動，增進長輩體能及活動力。
14. 增進據點生活輔導員及志工健康促進課程設計與帶動能力，促進據點間彼此經驗交流。

十一、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

附件一師資表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 動態課程 | | | | | |
| **師資** | **專長** | **聯絡人** | | **聯絡電話** | |
| 社團法人高雄市社區照護服務關懷協會 | 銀髮體適能 | 陳雅琪 教育組長 | | 07-5570733 | |
| 高雄市音律活化健康協會 | 銀髮族音樂體適能 | 孫義智 老師 | | 07-8212307 | |
| 財團法人高雄市郭吳麗珠社會福利慈善基金會 | 音樂律動 | 賴其頡 董事長 | | 0958-969-699 | |
| 高雄市音樂養生慈善公益協會 | 活化律動課程 | 許淑寧 老師 | | 0939-537-965 | |
| 社團法人台灣身心機能活化運動協會 | 身心機能活化運動(如手指棒、健康環) | 蔡一銘 老師 | | 0929-973-819 | |
| 天晴女性願景協會 | 筋絡保健 | 梁淑英 執行秘書 | | 07-3329588  0932-335-923 | |
| 社團法人高雄市小鄉社造志業聯盟 | 音律帶動與編排、彈力帶、抗力球以及團康遊戲等 | 張淑菁 專員 | | 0983-217-633 | |
| 高雄市社區願景培力中心社區經驗協力互助─「在欉紅」 | 音律帶動、手工藝創作、團康遊戲、繪畫以及音律帶動與編排等 | 郭芸榕 專員  詹婷媛 專員  邱靖媛 專員 | | 0973-099-079  0930-807-597  0926-573-870 | |
| 陳幸汝 老師 | 健康體能/國標舞 | 陳幸汝  老師 | | 0970-012-777 | |
| 陳嫣芬 老師 | 健康促進活動體驗 | 陳嫣芬 老師 | | 0921-572-861 | |
| 康淑惠 老師 | 音樂律動、彈力帶以及抗力球等 | 康淑惠 老師 | | 0960-627-387 | |
| 高琪雅 老師 | 音樂律動 | 高琪雅 老師 | | 07-7555355  0930-867-785 | |
| 林美玲 老師 | 音樂養生操 | 林美玲 老師 | | 07-7150382 | |
| 吳美玲 老師 | 音樂律動 | 吳美玲 老師 | | 0921-532-028 | |
| 林素蘭 老師 | 青春啦啦隊音樂律動 | 林素蘭 老師 | | 0911-616-169 | |
| 鍾淑蘭 老師 | 歌曲編舞 | 鍾淑蘭 老師 | | 0912-167-190 | |
| 蔡秀琴 老師 | 歌曲編舞 | 蔡秀琴 老師 | | 0972-011-199 | |
| 宋怡賢 老師 | 音樂律動 | 宋怡賢 老師 | | 0933-693-324 | |
| 陳羿伶 老師 | 手語、音樂律動及舞蹈編排等 | 陳羿伶 老師 | | 0918-231-007 | |
| 戴翠紅 老師 | 律動、團康活動 | 戴翠紅 老師 | | 0982-651-282 | |
| 黃文燕 老師 | 團康活動、音樂律動、健康體適能 | 黃文燕 老師 | | 0919-798-947 | |
| 林庭貞 老師 | 律動、團康活動 | 林庭貞 老師 | | 0929-281-921 | |
| 王淑玲 老師 | 長青瑜珈、熱舞及肚皮舞等 | 王淑玲 老師 | | 0955-581-837 | |
| 謝陽正 老師 | 太極拳、拉筋健身 | 謝陽正 老師 | | 0937-597-626 | |
| 陳月秀 老師 | 銀髮彈力帶、銀髮體適能 | 陳月秀 老師 | | 0933-893-190 | |
| 蔡秋姝 老師 | 音樂律動、體適能 | 蔡秋姝 老師 | | 0953-677-057 | |
| 黃美華 老師 | 音樂律動、手語課 | 黃美華 老師 | | 0920-677-109 | |
| 寮樂趣師資--  龔小虹 老師 | 律動、團康活動、手語 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 寮樂趣師資--  蔡雲娥 老師 | 律動、團康活動、手語 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 寮樂趣師資--  賴貴蓮 老師 | 律動、團康活動、俚語 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 寮樂趣師資--  林素梅 老師 | 律動、團康活動、手語 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 寮樂趣師資--  謝玫惠 老師 | * 音樂律動、手語歌 * 手工藝創作 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 寮樂趣師資--  顏陳寶雪 老師 | * 音樂律動及編排、銀髮體適能 * 團康遊戲 * 手工藝創作、陶藝黏土創作 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 寮樂趣師資--  吳玉珍 老師 | * 動態課程-音樂律動及團康活動 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 寮樂趣師資--  林美雲 老師 | * 音樂遊戲、團康遊戲 * 手工藝創作、纏繞畫 | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 | |
| 許美秀 老師 | 口腔保健(潔牙、健口操)、樂齡體適能、樂智樂憶認知學習 | 許美秀 老師 | | 0910-817-391 | |
| 黃子唐 老師 | * 銀髮族肌力訓練 * 銀髮族防跌訓練 * 銀髮族功能性訓練 * 銀髮族團體活動 * 預防及延緩衰弱訓練 * 銀髮族核心訓練 | 台灣長期健康照顧產業發展協會 黃子唐執行長 | | 0982-852-310 | |
| 靜態課程 | | | | | |
| **師資** | **專長** | | **連絡人** | | **連絡電話** |
| 蔣芋葉 老師 | 手語教導 | | 蔣芋葉 老師 | | 0926-358-959 |
| 高琪雅 老師 | 銀髮日文 | | 高琪雅 老師 | | 07-7555355  0930-867-785 |
| 王武森 老師 | 素描 | | 王武森 老師 | | 0972-613-803 |
| 邱芹珍 老師 | 繪畫-水彩、蠟筆 | | 邱芹珍 老師 | | 0975-186-277 |
| 梓官圖書館 | 繪本故事、手做作品、科學童玩以及音樂律動等 | | 王國玉 老師 | | 0926-035-088 |
| 馬諾珊 老師 | 油畫教學 | | 馬諾珊 老師 | | 0910-937-425 |
| 詹玲玲 老師 | 繪畫 | | 詹玲玲 老師 | | 0912-778-887 |
| 故事媽媽協會 | 繪本 | | 薛秀美 老師 | | 07-7762008 |
| 張文虎 老師 | 紀錄片、長者探索體驗以及生命繪本等 | | 張文虎 老師 | | 0952-193-224 |
| 陳玟真 老師 | 桌上遊戲 | | 陳玟真 老師 | | 0985-826-989 |
| 路中廟社區發展協會 | 桌上遊戲 | | 王月娥 老師 | | 07-8122245 |
| 靜態課程（手工藝類） | | | | | |
| 社團法人高雄市小鄉社造志業聯盟 | 原民工藝(月桃葉編織、珠繡、網袋編織、花環、琉璃珠創意手工品)、創意手工藝(串珠、寶特瓶蓋吊飾) 、園藝創作、陶珠吊飾、槌染、種子創意作品等 | | 張淑菁 專員 | | 0983-217-633 |
| 蔡秋姝 老師 | 環保創意作品 | | 蔡秋姝 老師 | | 0953-677-057 |
| 莊素薰 老師 | 手工藝、造型汽球 | | 莊素薰 老師 | | 0927-105-818 |
| 鳳山老人健康照護協會 | 各式鑰匙圈 | | 顏美嬌 老師 | | 07-7771533 |
| 張添進 老師 | 陶藝 | | 張添進 老師 | | 0933-282-927 |
| 劉明珠 老師 | DIY造型品 | | 劉明珠 老師 | | 0919-891-434 |
| 曾謹璇 老師 | 手作拼布 | | 曾謹璇 老師 | | 0921-842-864 |
| 寮樂趣師資--  鄒卓丹 老師 | 環保素材創作 | | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 |
| 寮樂趣師資--  羅素惠 老師 | 創意手工藝 | | 寮樂趣師資團-林素梅 團長 | | 0930-815-109 |
| 陳玟真 老師 | 生命故事(紀錄長者一生的經歷、快樂和跌跌撞撞) **據點自備材料:每人至少15張B4大小各色紙（丹笛紙），剪刀、膠水、寬、細的雙面膠、彩色筆及各種海報。** | | 陳玟真 老師 | | 0985-826-989 |
| 靜態課程（音樂類） | | | | | |
| 維也納教育機構 | 講座、烏克麗麗團體班 | | 凌佩岑 老師 | | 0922-588-188 |
| 邱俊雄 老師 | 太鼓研習班 | | 邱俊雄 老師 | | 0935-125-183 |
| 高琪雅 老師 | 太平鼓班 | | 高琪雅 老師 | | 07-7555355  0930-867-785 |
| 仁武陶笛樂團 | 陶笛班 | | 郭千華 老師 | | 0928-726-526 |
| 王怡璋 老師 | 銀髮打擊樂器 | | 王怡璋 老師 | | 0963-111-640 |
| 張原碩 老師 | 銀髮打擊樂器 | | 張原碩 老師 | | 0913-787-897 |
| 呂憲貞 老師 | 銀髮打擊樂器 | | 呂憲貞 老師 | | 0933-387-147 |

附件二

**108年度補助社區照顧關懷據點辦理「健康久久」活動申請表**

108年 月 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申請單位 | 高雄市\_\_\_\_\_\_\_\_\_區＿＿＿＿＿＿＿＿社區發展協會 | | |
| 連絡人 |  | 聯繫電話 |  |
| □區域型團體培力(志工) 方案 | | □充實偏鄉據點課程 方案 | |
| **結合之單位（至少再2個單位）:** 單位(1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 聯繫人:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/電話:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  單位(2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 聯繫人:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/電話:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | **※「充實偏鄉據點課程」僅開放六龜區、甲仙區、田寮區、桃源區、茂林區、那瑪夏區、美濃區、旗山區、內門區及杉林區等10區申請。** | |
| 長青中心輔導同仁 | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_督導社工員** | □**本會欲聘請非『師資庫』之講師並已檢附該師資【學經歷】資料供參。** | |
| 預期效益 | 共服務 人次 | | |
| 活動地點 |  | | |
| 申請內容 | 1.授課講師： 授課內容：  時 間： 月 日、 月 日、 月 日、 月 日 | | |
| 2.授課講師： 授課內容：  時 間： 月 日、 月 日、 月 日、 月 日 | | |
| 3.授課講師： 授課內容：  時 間： 月 日、 月 日、 月 日、 月 日 | | |
| 4.授課講師： 授課內容：  時 間： 月 日、 月 日、 月 日、 月 日 | | |
| 5.授課講師： 授課內容：  時 間： 月 日、 月 日、 月 日、 月 日 | | |

|  |
| --- |
| 附件三  **108年度補助社區照顧關懷據點辦理「健康久久」活動照片 (每課程2張)** |
| 照片說明：　　　 　 日期： |
| 照片說明：　　　　　 　日期： |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 附件四  **領 據** | | | | | | | | | | | | |
| 付款機關：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 | | | | | | | | |  | 中華民國108年 月 日 | | |
| 款　　　別 | ■講師鐘點費 | | | |  | | | | |  |  | |
| 單　　　位 | 場 | | 時 數 | |  | | | 單　　價 | | **1,200** | | |
| 金　　　額 | 新台幣 仟 佰 **元**整 | | | | | | | | | | | |
| 日期／時間 | 上課日期： 108年 月 日(星期\_\_\_\_) | | | | | | |  | | | | |
| 備　　　註 | 1.**108年度社區照顧關懷據點「健康久久」健康促進計畫** □簽到表 □其它 照片 | | | | | | | | | | | |
| 2.■本國人 □外國人 □ 統一證號 　　　　 。 | | | | | | | | | | | |
| 3.課程名稱： | | | | | | | | | | | |
| **上列款項業經全數領訖　　　　　　　　此據** | | | | | | | | | | | |  |
| 領　款　人： | |  | |  | |  |  | |  | |  |  |
| 住　　　址： | |  | | 縣市 | | 鄉鎮 | 里 | | 路 | | 段　　巷　　弄　　號　　樓 | |
| 市區 | 鄰 | | 街 | |
| 身分證字號： | | | | | | | **電話:** | | (重要請填) | |  |  |
| 匯款銀行／分行代號 | | | | | |  | 郵局局號 | | | |  |  |
| 帳號 | |  | |  | |  | 帳號 | | | |  |  |

備註:(講師)領款人名字應與單位申請表上安排之講師一致，並於每堂課程結束後於領據上簽名以利後續請款事宜。

附件五

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **高雄市108年度社區照顧關懷據點辦理「健康久久」健康促進 活動計畫成果報告** | | | |
| 活動名稱 |  | | |
| 主辦單位 |  | | |
| 活動時間 |  | | |
| 活動地點 |  | | |
| 核定總經費 |  | | |
| 預期效益 | 人次 | | |
| 檢討建議 |  | | |
| 活動效益 |  | | |
| 承 辦 人 | | 督 導 | 負 責 人 |
|  | |  |  |