

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

- 一、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。
- 二、指導單位：高雄市政府社會局
- 三、主辦單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心
- 四、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)
- 五、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。
- 六、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。
- 七、補助項目：講師鐘點費 1,200 元/時。
- 八、計畫類型：
 - (一) 區域型團體培力：
 1. 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。
 2. 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。

3. 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」。
4. 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。

（二）充實偏鄉據點課程：

1. 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。
2. 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。**
3. 請據點與講師確認上課日期後，再向本中心提出申請。
4. 補助講師鐘點費每小時以 1,200 元計，最高補助 10 小時。
5. 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。

九、申請單位應配合事項：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。

十、預期效益：

- (一) 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。
- (二) 藉由健康促進活動，增進長輩體能及活動力。
- (三) 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— 「在穰紅」	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
陳媽芬 老師	健康促進活 動體驗	陳媽芬 老師	0921-572-861
康淑惠 老師	音樂律動、 彈力帶以及	康淑惠 老師	0960-627-387

	抗力球等		
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	林庭貞 老師	0929-281-921

	活動		
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--	律動、團康	寮樂趣師資 團-林素梅 團	0930-815-109

林素梅 老師	活動、手語	長	
寮樂趣師資-- 謝玫惠 老師	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 音樂遊戲 團康遊戲 	寮樂趣師資 團-林素梅 團 長	0930-815-109

	<ul style="list-style-type: none"> ● 手工藝創作、纏繞畫 		
許美秀 老師	<p>口腔保健(潔牙、健口操)、</p> <p>樂齡體適能、</p> <p>樂智樂憶認知學習</p>	許美秀 老師	0910-817-391
黃子唐 老師	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<p>台灣長期健康照顧產業發展協會 黃子唐 執行長</p>	0982-852-310

	● 銀髮族核心訓練		
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	各式鑰匙圈	顏美嬌 老師	07-7771533

護協會			
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	
<input type="checkbox"/> 區域型團體培力(志工) 方案		<input type="checkbox"/> 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		<input type="checkbox"/> 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	
申請內容	3. 授課講師：	授課內容：	
	時 間：	_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日	
申請內容	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）

<p>照片說明：</p>	<p>日期：</p>
--------------	------------

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 <input type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 其它 照片			
	2. <input checked="" type="checkbox"/> 本國人 <input type="checkbox"/> 外國人 <input type="checkbox"/> 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
市區 鄰 街 巷 弄
號 樓

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