

臺南市政府社會局115年度 Call 厝邊社區巡迴外展服務計畫

一、計畫緣起與背景

114 年 7 月中颱丹娜絲侵襲臺南市，造成多處災損及社區生活衝擊，在風災後復原由中央與地方政府啟動了包含家園修繕補助、災損拆除獎勵及各項紓困措施。為強化災後社區支持系統，加強關懷尚無社區照顧據點之鄰里，期待能透過「Call 厝邊社區巡迴外展服務」主動進入未設置關懷據點之里別，以巡迴、外展方式，辦理保健運動、文康休閒、政策宣導、衛教講座、關懷支持及防災知能培力等多元活動，主動將服務帶進居民生活圈，建構社區關懷及支持網絡，賦予長者及弱勢居民安定感及歸屬感，並結合在地資源與社區力量，建構高齡友善與防災韌性社區。

二、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺南市政府社會局
- (二) 執行單位：臺灣長照人教育訓練協會

三、單位聯絡方式(臺灣長照人教育訓練協會)：

專案執行：陳偉凱 / 電話：0929-238566、0972-707505

單位地址：臺南市東區長榮路一段256號8樓之4

單位信箱：caregivers1210@gmail.com / nokia703610@gmail.com

四、辦理方式

- (一) 執行期程：115年8月中旬至115年11月30日。
- (二) 辦理地點：以本市17區未設社區照顧關懷據點之里別為優先，於鄰里內公共集會或長者習於聚集之空間辦理，區別為：後壁區、白河區、東山區、新營區、柳營區、下營區、六甲區、官田區、麻豆區、佳里區、西港區、安南區、七股區、將軍區、北門區、學甲區、鹽水區。
- (三) 參與對象：65歲以上長者、55歲以上原住民、不分年齡身心障礙者、社區弱勢或高風險家庭及社區其他居民。
- (四) 活動媒合：本計畫活動皆為免費參與，活動主題是透過與社區接洽後，依社區需求安排活動主題及宣導議題來進行。
- (五) 課程時間：上午8時至12時或下午2時至6時，各社區可依需求選擇辦理時段，每場次2小時，預計辦理100場次。

(六) 活動主題/課程模組

活動主題	模組	內容
肌力提升與預防失能	銀髮健康動起來：筋骨顧乎好，健康動一動	邀請專業講師辦理預防延緩失能、肌力訓練、伸展操、居家運動及健康促進活動，以團體課程方式帶領長者參，以辦理 20 場為原則，每場至少 20 人。
手機生活應用與數位防詐	1 樂齡手機生活通： 手機嘛會通 2. 樂齡影音創作： 手機紀錄生活	辦理手機操作、數位應用、通訊軟體、攝錄影及影音編修等課程，協助高齡者提升資訊能力。培養高齡者資訊使用能力，降低數位落差，增進學習參與及社會連結。以各辦理 20 場共 40 場為原則，每場至少 20 人。
環保手作與生活美學	手作好時光	以玫瑰花燈、彩鹽瓶、波西米亞葉子編織、種子盆栽創作等藝術創作，引導參與者以象徵性作品表達情感與生命意義，增進長者人際互動、社會參與及心理健康，降低孤立感。以辦理 20 場為原則，每場至少 20 人。
居家安全與跌倒預防	防跌倒保平安	結合居家環境安全檢視，提升風險辨識能力，降低跌倒發生率，建立安全生活環境。以辦理 20 場為原則，每場至少 20 人。

(七) 宣導議題

宣導議題	內容
高齡議題宣導	每場次活動至少融入 3 項議題，包括家庭防災、社區防災、防詐騙、道路安全、消費權益、意定監護、財產信託、淨零減碳、共生社區等。
社區防災及韌性培力	透過防災宣導、社區互助與災後照顧概念分享，提升社區自主照顧能力。
社區關懷支持與資源連結	由工作人員、志工及合作單位提供關懷陪伴、資源資訊及轉介服務。

(八) 活動流程

各場次活動期間依活動主題及課程模組安排時間，如有變動，將彈性調整課程順序。

時間	內容
5 分鐘~15 分鐘	報到、破冰、暖身
40 分鐘~50 分鐘	模組操作(依照課程安排之模組進行)
15 分鐘	休息
20 分鐘~40 分鐘	模組操作(依照課程安排之模組進行)
20 分鐘	宣導議題-社區防災及韌性培力
5 分鐘	宣導議題-高齡議題宣導
5 分鐘	宣導議題-社區關懷支持與資源連結

(九) 活動期間如遇臺南市發布天然災害停止上班及上課情形，活動即順延另擇期辦理，請依行政院人事行政總處發布公告為準。

五、預期效益：

- (一)透過社區巡迴外展服務，主動深入未設置關懷據點里別，提升高齡者及弱勢族群之服務可近性與參與機會。
- (二)辦理高齡者簡易保健運動、健康促進及延緩失能課程，增進長者身心健康，預防及延緩高齡者身心功能退化，提升肌力及預防失能。
- (三)結合手機生活應用與數位防詐課程，辦理手機操作、數位應用、通訊軟體、攝錄影及影音編修等課程，協助高齡者提升資訊能力。培養高齡者資訊使用能力，降低數位落差，增進學習參與及社會連結。
- (四)透過環保手作及藝術創作，引導參與者以象徵性作品表達情感與生命意義，促進內在安適與心理支持，促進長者人際互動、社會參與及心理健康，降低孤立感。
- (五)辦理居家安全與跌倒預防，結合居家環境安全檢視，提升風險辨識能力，降低跌倒發生率，建立安全生活環境。
- (六)於各場次活動融入家庭防災、社區防災、防詐騙、道路安全、消費權益保障、意定監護、財產信託、靈性照顧、淨零減碳及共生社區等議題宣導，提升高齡者生活安全知能及風險預防能力。
- (七)建立社區支持與陪伴網絡，培力社區自主照顧及防災韌性，營造高齡友善與共融社區環境。