



中華民國老人福利推動聯盟 幸福獨居好朋友-114 年孤獨處方箋計畫 合作社區招募簡章

-老盟邀請您一起關心社區獨居長輩-

一、緣起

研究顯示，當孤獨的問題長期存在並成為苦惱與挫折時，對身心健康會有不良的影響。然而，感到孤獨和被社會孤立的情形，在老年人之間卻是相當普遍的。根據衛生福利部 2017 年的老人生活狀況調查報告顯示，共 20.3% 的高齡者有時或常常會感受孤單寂寞；而老人福利推動聯盟(以下簡稱老盟)2022 年針對六都長者進行的調查顯示，有 20.7% 的長者認為自己的身體和心理整體健康狀況不好、更有高達 51.6% 的長者最近三個月內完全沒有任何的社會參與。綜上所述，減緩老年孤獨並增加老年人的社會參與及社交網絡，是提升高齡者身心安適、降低公衛風險的重要策略。

據此，老盟於 111 年首度推展「孤獨處方箋」實驗計畫，今年更依照前兩年的實驗經驗進行修訂並持續推展，經過近三年的推動，計畫漸趨成熟。而第一年的研究也顯示接受「孤獨處方箋」服務介入的獨居長者，孤獨識能總分有顯著上升(由 38.87 分增到 41.95 分)，運用 UCLA 量表測量之孤獨總分也在服務介入後有顯著的降低(由 13.55 分降至 11.60 分)，同時，獨居長者的社會支持和生活滿意度也都有顯著的增加。由此可見，本方案所發展之服務模式，確實能達到緩解老年孤獨、增加老年人社會互動與支持的效果。

社區的培力需要長期的耕耘，老盟將於 114 年度持續推展「孤獨處方箋」計畫，欲邀請各縣市政府推薦符合條件且有意合作推廣理念之社區，共同研議適合在地獨居長者的「處方箋」，為獨居長者常見問題提出解方，建立安全互助型的社區支持網絡。

二、主辦單位：中華民國老人福利推動聯盟

三、社區提案條件：

1. 已立案且組織運作健全的在地社區發展協會。
2. 社區內獨居在家或僅與配偶同住，且較少外出參與社區活動之長者，至少 15 名以上。
3. 社區至少有 15 名常規提供服務志工。
4. 須經由縣市政府社會局推薦；原住民地區原住民相關單位亦可由原住民處推薦。

四、預計合作事項：

計畫目標：與老盟共同開發社區在地的獨居互助模式，建立安全互助型的社區支持網絡。

- 第一次合作本案之社區須運用老盟設計之問卷完成社區內 100 位長者孤獨感盤點。

(一) 接受老盟相關培訓及輔導工作

1. 完成 2 次計畫團隊專家委員社區實地輔導(需接送委員往返社區)。
2. 參與 3 次社區線上聯合團督。
3. 社區計畫主持人及至少 2 名社區幹部、志工隊長或志工、專案人員等，共三人，需至台北接受老盟辦理之計畫開展工作坊及教育訓練課程(估計 2-3 天)。
4. 社區計畫主持人及至少 2 名社區幹部、志工隊長或志工、專案人員等，共三人，需至台北參與年度成果交流研討會。

(二) 社區自辦活動

1. 招募至少 10 名社區在地之中高齡者或高齡者參與幸福好朋友志工訓練(預計 16 小時獨居長輩關懷與服務課程，須全程參與，講師名單需至少兩周前提交老盟審核完成方可辦理)，完訓取得「幸福好朋友志工」資格後，提供在地獨居長輩關懷服務。
 - * 志工訓練課程主題為：①孤獨處方箋計畫說明(1 小時)、②志工服務倫理與自我保護技巧(2 小時)、③相關服務資源認識與運用(1 小時)、④獨居長輩心理情緒問題及服務介入與溝通方式(3 小時)、⑤關係建立與敲門磚-獨老關懷訪視技巧(3 小時)、⑥財產安全、防詐騙與信託宣導(3 小時)、⑦志工自我關照與療癒-談替代性創傷與情緒紓壓(3 小時)
2. 服務至少 10 名「不能或不願」出門參與社區活動之廣義獨居長輩到宅關懷服務。
 - * 備註：本案服務之獨居長輩包含僅與配偶同住、同住者多數時間不在家，晚上才回來、同住者未能提供生活照顧與支持...等實質獨居之長輩。
 - * 服務方式：幸福好朋友志工兩兩一組，每月至少一次依長輩特質及喜好帶活動進獨居長輩家中同樂，每週電話問安關懷(或到宅關懷服務)至少一次，並不定期提供安全支持服務。(註：本案不進行單純的健康量測與生理健康關懷，請著重心理層面之情緒支持)
 - * 服務前及年底，志工及獨老皆需完成老盟設計之前後測問卷。
3. 本年度辦理至少 5 堂幸福獨居創意課程給「幸福好朋友志工」參與，提供志工導入獨居長輩家中之活動參考。
4. 由本計畫主持人偕同本案志工隊長(志工隊長需參與老盟辦理之計畫開展工作坊)，帶領幸福好朋友志工辦理獨居個案討論分享會，每月 1 次，本年度至少辦理 5 場次的討論會，討論實際服務狀況與困難協助排除，並作成紀錄。
5. 需依老盟格式完成獨居長輩服務概況表(每兩個月填寫一次)。

(三) 結案檢附資料

1. 提供相關成效與數據(包括但不限於:使用老盟提供之前後測問卷進行成效評估、服務人次統計、個案故事、服務過程影片紀錄...等)。

五、計畫執行期間：自本案核定日起至 114 年 12 月 15 日止

六、補助辦理經費：每個合作社區補助執行費用 10-20 萬元，老盟保留依總預算調控最高補助金額之權利(相關預算之單價限制請參考經費項目說明，請社區自行編列預算表，並依老盟最終核定為準)。

(一) 經費核定與撥款方式：由社區提具申請基本資料表(如附表一)，經專家審查通過後簽訂合作契約書，即撥款 80%，期末計畫成果資料繳交完成後撥付剩餘 20%款項。

(二) 可編列之經費項目及說明如下(社區請自行依需求調整，惟各項目不得超出最高單價限制)：

✧ 本案經費不得用於採購超過 10,000 元以上之設施設備費用。

預算項目	單價上限	備註
計畫主持人費用	3,000 元/月	提供計畫主持人每月督導計畫執行之費用。
計畫志工督導費	1,000 元/月	符合本案志工督導資格者(參與老盟之計畫開展工作坊與教育訓練者)，自社區開始進行獨老服務後，需帶領志工團隊討論與解決所遇問題，至少需辦理 5 次獨居個案討論會議，並可領取志工督導費。 • 若已領有主持人費用者不可支領此費用。
專家委員出席費	4,000 元/次	社區若欲邀請本案專家委員至社區進行指導，或協助帶領獨居個案討論會議，則可編列此筆費用。
志工訓練課程講師費	2,000 元/時	須編列 16 小時之幸福好朋友志工訓練(課程主題由老盟訂定)，授課講師需經老盟核定。講師費最高 2,000 元/時，內聘需折半(1,000 元/時)請領。 • 內聘人員定義：在社區具有職位之人員，如社區理事長、理監事、總幹事、社工、輔導員、專員...等，若僅為社區志工，不列入內聘人員定義。
創意課程講師費	800 元/時	須編列至少 5 堂創意課程講師費，創意課程講師費最高 800 元/時，內聘需折半(400 元/時)請領。
幸福好朋友志工到宅訪視費	800 元/人/月	以獨居長輩為單位，每月每個獨居長輩最多可編列 800 元費用，費用提供給志工，補貼關懷訪視活動之材料費、誤餐費、電話費、交通費...等。
社區獨老需求盤點訪視費	50 元	提供每案 50 元費用給協助進行 100 名獨居長者盤點之志工 • 註：112 年度已合作過之社區不需再次盤點
餐費	100 元/人	志工訓練、創意課程、志工個案分享會...等活動誤餐費，餐費總額不可超過\$30,000 元。

差旅費		本案專家委員至社區進行指導、志工訓練或創意課程講師至社區授課、社區志工至台北參加老盟活動(計畫開展工作坊與教育訓練、成果交流研討會)等活動之差旅費。
相關保險費用		社區夥伴至台北參加老盟活動之旅平險、志工一年期意外險等各種保險費用。
課程材料費		志工訓練或創意課程講師所用之材料費。
雜支		文具、郵電、印刷、茶點...等相關支出，最高不得超過 \$10,000 元。

七、計畫申請期間：即日起至 113 年 12 月 27 日止(以郵戳為憑)。

八、申請方式：請有意申請之社區發展協會以公文將(1)申請基本資料表及(2)計畫書(格式不均，需一式兩份)寄送至本聯盟企宣組曾繁亞副主任收(103 台北市大同區長安西路 205 號 2 樓)。

* 相關資料請使用迴紋針或長尾夾，請勿以訂書針裝訂。

九、聯絡方式：

聯絡人：中華民國老人福利推動聯盟 曾繁亞副主任

電話：02-25927999*224

Email：monkeylacky00110@oldpeople.org.tw

地址：103 台北市大同區長安西路 205 號 2 樓

附表一

幸福獨居好朋友-114 年孤獨處方箋-申請基本資料表

申請單位(全名)		統一編號	
單位地址		單位負責人	
本案聯絡人姓名與職稱		連絡電話	
聯絡信箱(email)		單位成立時間	____年____月成立
目前會員人數	共____人 (男：____人，女：____人)	會計人員	☐ 全職聘任 ☐ 兼職聘任 ☐ 無償志工 ☐ 其他(請說明)：____
申請單位常態活動地點	• 活動地點：____(約可容納____人) • 該地點為： ☐ 公有空間但單位可自行運用 ☐ 公有空間需與他人共用 ☐ 單位自租 ☐ 幹部或志工家借用 ☐ 其他：____		
申請單位常態志工情形	• 目前共有幾位____志工(其中有____位為 65 歲以上長者)，其中受過基礎訓練領有志工證者有____人 • 志工共分為____組，志工隊長在社區服務幾年：____年 • 志工開會頻率：至少 ☐ 每月 ☐ 每季 ☐ 每半年 ☐ 每年 ☐ 其他____一次		
社區是否有自己的 fb 或網頁 (請貼連結路徑)	☐ 無 ☐ 有，名稱：____ 連結路徑：____	本案計畫主持人姓名與職稱	
本計畫主持人簡歷	• 在社區參與角色與相關學經歷背景(學經歷不限，但計畫主持人須為單位理事長、理監事或總幹事)：____		
單位近兩年榮譽獎項	請條列式簡述社區曾獲得地方或中央或民間企業相關獎項		

單位 114 年預計執行業務	請分點簡述 114 年度接受政府或民間合作或自行開發的方案內容(例如：社區關懷據點)		
社區區域需求	• 社區服務範圍(哪些村里範圍)：_____。 • 社區總人口數：_____，社區 65 歲以上長者人數_____。 • 社區獨居長者人數：_____ • 社區獨居長者常見狀況與需求(請以 30 字內簡述)：_____		
上述資料皆確認無誤			
理事長	姓名：_____ _____年當選此屆理事長	單位圖記(用印)	理事長簽名或用印
縣市政府社會局或原住民處推薦	• 推薦人工作單位： • 姓名與職稱： • 推薦分數_____ (最高分數 10 分) • 推薦理由(請以 200-300 字左右簡述)： 推薦人簽名：		

- * 註 1：本申請表請單位用印及推薦人簽名後，連同計畫書掃描影印寄出即可(請同步寄出①紙本一式 2 份、②mail 電子檔至 monkeylacky00110@oldpeople.org.tw)。
- * 註 2：計畫書內容格式不限，但須包含以下項目：①社區簡介、②社區獨老概況與需求、③志工訓練課程講師及相關學經歷、④創意課程內容(需註明講師背景及相關學經歷)、⑤計畫主持人簡歷(主持人須為提案單位理事長、理監事或總幹事)。
- * 註 3：相關資料請使用迴紋針或長尾夾，請勿以訂書針裝訂。



附表一

113年度符合幼兒教育及照顧法施行細則第8條第1項第2款偏遠地區定義之行政區

項次	縣市	鄉(鎮、市、區)	備註
1	新北市	平溪區	
2		石門區	
3		石碇區	
4		坪林區	
5		烏來區	原住民族地區
6		貢寮區	
7		雙溪區	
8	桃園市	復興區	原住民族地區
9	臺中市	和平區	原住民族地區
10	臺南市	十股區	
11		大內區	
12		山上區	
13		北門區	
14		左鎮區	
15		玉井區	
16		白河區	
17		東山區	
18		南化區	
19		楠西區	
20	高雄市	麟蹄區	
21		內門區	
22		六龜區	
23		田寮區	
24		甲仙區	
25	高雄縣	杉林區	
26		那瑪夏區	原住民族地區
27		茂林區	原住民族地區
28		桃源區	原住民族地區
29	宜蘭縣	三星鄉	
30		大同鄉	原住民族地區
31		南澳鄉	原住民族地區
32		五峰鄉	原住民族地區
33	新竹縣	北埔鄉	
34		尖石鄉	原住民族地區
35		峨眉鄉	
36		橫山鄉	
37		關西鎮	原住民族地區
38	苗栗縣	寶山鄉	
39		三義鄉	
40		二海鄉	
41		大湖鄉	
42		西湖鄉	
43		卓蘭鎮	
44		南庄鄉	原住民族地區
45		泰安鄉	原住民族地區
46		茄苳鄉	
47		獅潭鄉	原住民族地區
48	彰化縣	銅鑼鄉	
49		頭屋鄉	
50	南投縣	大坑鄉	
51		中寮鄉	
52		仁愛鄉	原住民族地區
53		水里鄉	
54		竹山鎮	
55		信義鄉	原住民族地區
56		國姓鄉	
57		魚池鄉	原住民族地區
58		鹿谷鄉	
59		集集鎮	

項次	縣市	鄉(鎮、市、區)	備註
60	雲林縣	古坑鄉	
61	嘉義縣	大埔鄉	
62		竹崎鄉	
63		阿里山鄉	原住民族地區
64		梅山鄉	
65		番路鄉	
66	屏東縣	麟竹鄉	
67		三地門鄉	原住民族地區
68		牡丹鄉	原住民族地區
69		車城鄉	
70		來義鄉	原住民族地區
71		內春鎮	
72		春日鄉	原住民族地區
73		泰武鄉	原住民族地區
74		高樹鄉	
75		新埤鄉	
76	屏東縣	獅子鄉	原住民族地區
77		滿州鄉	原住民族地區
78		瑪家鄉	原住民族地區
79		霧臺鄉	原住民族地區
80		大武鄉	原住民族地區
81		太麻里鄉	原住民族地區
82		成功鎮	原住民族地區
83		池上鄉	原住民族地區
84		卑南鄉	原住民族地區
85		延平鄉	原住民族地區
86	屏東縣	東河鄉	原住民族地區
87		金峰鄉	原住民族地區
88		長濱鄉	原住民族地區
89		海端鄉	原住民族地區
90		鹿野鄉	原住民族地區
91		達仁鄉	原住民族地區
92		關山鎮	原住民族地區
93		麟蹄鄉	原住民族地區
94		玉里鎮	原住民族地區
95		光復鄉	原住民族地區
96	花蓮縣	秀林鄉	原住民族地區
97		卓溪鄉	原住民族地區
98		富里鄉	原住民族地區
99		瑞穗鄉	原住民族地區
100		萬榮鄉	原住民族地區
101		壽豐鄉	原住民族地區
102		鳳林鎮	原住民族地區
103		豐濱鄉	原住民族地區

註：

1. 偏遠地區係指人口密度低於全國平均人口密度2/5之鄉(鎮、市、區)；113年度符合偏遠地區計有103個行政區，與112年度相同。
2. 「原住民族地區」係指依原住民族基本法第2條第3款所定之地區。

附表二

114 年偏鄉共好暨高齡人才再運用計畫-申請資料表

申請單位(全名)		統一編號	
單位地址		單位負責人姓名	
本案聯絡人姓名與職稱		連絡電話	
聯絡信箱(email)		單位成立時間	____年____月成立
目前會員人數	共____人(男：____人，女：____人)		
申請單位常態活動地點	- 活動地點：____(約可容納____人) - 該地點為：☐公有空間但單位可自行運用 ☐公有空間需與他人共用 ☐單位自租 ☐幹部或志工家借用 ☐其他：____		
申請單位常態志工情形	- 目前共有幾位____志工(其中有____位為 65 歲以上長者)，其中受過基礎訓練領有志工證者有____人 - 志工共分為____組，志工隊長在社區服務幾年：____年 - 志工開會頻率：至少 ☐每月 ☐每季 ☐每半年 ☐其他____一次		
會計人員	☐ 全職聘任 ☐ 兼職聘任 ☐ 無償志工 ☐ 其他(請說明)：____	本案計畫主持人姓名與職稱	
本計畫主持人簡歷	在社區參與角色與相關學經歷背景(學經歷不限，但須單位理監事或總幹事)：		
社區是否有自己的 fb 或網頁(請貼連結路徑)	☐ 無 ☐ 有，名稱：____，連結路徑：____		
單位近兩年榮譽獎項	請條列式簡述社區曾獲得地方或中央或民間企業相關獎項		
單位 114 年預計執行業務(請分點簡述 114	請分點簡述 114 年度接受政府或民間合作或自行開發的方案內容(例如：社區關懷據點)		

年度接受政府或民間合作或自行開發的方案內容)			
社區區域人口盤點	• 社區服務範圍(哪些村里範圍)：_____。 • 社區總人口數：_____，社區 65 歲以上長者人數_____。		
社區互助重點議題	請簡述社區居民(不限高齡者)需要的生活支持或互助議題內容，如交通協助、協助拿藥、換燈泡、代購物品、獨居在宅活動輸入...，以初步規畫作為可納為未來時間銀行兌換之服務項目		
上述資料皆確認無誤			
理事長	姓名：_____ _____年當選此屆理事長	單位圖記(用印)	理事長簽名或用印
縣市政府社會局推薦	• 推薦人工作單位： • 姓名與職稱： • 推薦分數_____ (最高分數 10 分) • 推薦理由(請以 200-300 字左右簡述)：		
	推薦人簽名：		

- * 註 1：本申請表請單位用印及推薦人簽名後，連同計畫書掃描影印寄出即可(請同步寄出①紙本一式 2 份、②mail 電子檔至 monkeylacky0110@oldpeople.org.tw)。
- * 註 2：計畫書內容格式不限，但須包含以下項目：①社區簡介、②社區居民及長者生活概況與需求、③時間銀行運作機制構想(含代幣印製發放、互助服務內容、兌換獎勵等)、④時間銀行會員訓練暨招募說明會課程安排(講師姓名與服務單位職稱)、⑤計畫主持人簡歷(主持人須為提案單位理事長、理監事或總幹事)。
- * 註 3：相關資料請使用迴紋針或長尾夾，請勿以訂書針裝訂。

