

信義公益基金會在「集點子大賽」中，收集了許多大眾對高齡議題的巧思和高齡者的夢想，現在希望透過「共好行動徵選」加以實現。

欲提案共好行動徵選計畫的夥伴們，可先參考「獲獎點子」構想，資料分為主題組、開放組；有意爭取「點範獎」的獎項，則擴大採用「主題組」點子(不論該點子有無得獎)都符合遴選點範獎資格。

由於資料龐大，夥伴們可透過下列「內容」索引，直接點選欲參考的類組，即可跳至該頁面，更多詳細資料，請上官網查閱。

內容

壹、主題組.....	2
2021 主題組點子名稱，詳細內容請上官網查閱~	8
貳、開放組.....	17

官網資料：2021 獲獎點子 [【連結】](#)

官網資料：2021 所有點子 [【連結】](#)

壹、主題組(點我回第一頁)

編號 0059 鬥陣動次動：在地ㄟ卡健康操！（主題組）

國民健康操於 1930 年代從日本傳入，因為體力等同於國力的觀念，也是發展產業的基礎。其流行於九零年代並歷經多次演變，當時小學生每日早晨必須在操場集合舉行朝會，搭配音樂一起跳，成為某個世代的集體記憶。在此基礎上，藝術家將進行田野調查訪談在地居民，研究社區的歷史背景、文化特色，找出數種元素並融合，設計一套專屬於社區的健康操。並挑選社區中具代表性的場景空間，由長者們為主角拍攝一支專屬在地的 MV。本土化在地化，由長者們為首，期望健康操成為當地的藝術文化資產，展現高齡活力，貢獻社群創造價值，同時藉由網路宣傳擴散，這支影像作品將成為推廣社區的利器。

編號 0139 樂齡產品/樂齡服務顧問師（主題組）

「看見需求是設計的開始。」－台灣嬰兒潮世代已正式邁入退休潮，這一群相對富裕，且重視健康休閒，追求有品質的退休生活的爺爺奶奶，卻因科技產品使他們處處受到限制，智慧手機、無線耳機、虛擬實境等等複雜的操作都讓他們眼花撩亂。市面上的商品與服務無論目標對象是誰，都需要將樂齡需求作為優先考量。若是能夠成立培訓計畫，針對爺爺奶奶們進行培訓，而成為「樂齡產品/服務顧問」，讓高齡者發揮同理力、設計思考，加上豐沛、豐富的時間與見識，進入到政府、各大企業裡頭，為其產品、公共建設提供更多「高齡友善」的功能、設計建議，使其產品不但具備市場價值也有社會意義，不但可以貢獻未來與自身社群，也能為自己增加經濟收入

編號 0154 年少有為（主題組）

年長的長輩時常感嘆自己的光彩不再，但卻也時常話說過往的年少有為。讓我們年輕一代，協助老人家們給他們一個舞台。在這個舞台上讓他們「生動說出一個自己的故事」——這個故事只要是長輩覺得夠風光、有趣的就可以，不用限制；而這個舞台需要營造的有如 TED 演講一樣盛大，讓燈光照在臉上，讓他們回顧自己過往的風采。但由於疫情關係，所以主要還是透過網路直播、錄影的方式來尋找觀眾；而觀眾可以給予點讚、發送愛心、送花(如直播平台的回饋)，來捧場！

編號 0221 潮董古著店（主題組）

潮董古著店是在收集那些年輕人眼中看起來新“潮”，但對於老年人來說已是古“董”的古著，整理後進行販售的二手衣店。由於老年人常捨不得把東西丟掉，而使家中物品堆積如山，開此店不僅能藉機讓他們清清衣櫃，找出不常穿的衣物，進行斷捨離。還能使老年人重新上工成為古著店店員、二手衣整理清洗員，讓生活有新的目標與工作，且二手衣物販售收益也能成為他們小小的生活補貼！此外，更是一個讓他們與年輕世代討論時裝流行

的好機會！現今台灣復古風當道，玩古著的人數也逐漸上升，但對於老年人來說，這些所謂的古著其實就是他們以前在穿的衣服，因此不懂這個流行文化為何而起，藉此機會，他們可以在當店員的過程中了解年輕人追逐流行是什麼樣貌，並了解其中文化意涵，是個促進青銀之間世代交流的方式！

編號 0277 高齡健身房 (主題組)

現在越來越多人喜歡健身，老年人可能沒辦法承受起一般人常去的健身房，希望可以打造一個適合老年人的健身房，讓他們擁有自己適合的工具可以享受屬於自己的空間，給他們一個以安全為原則的運動環境，以免發生危險。並由專業人士來進行控管他們的動作，依個人體能狀況選擇適合的運動類型。

編號 0431 「翻轉樂齡」——讓老經驗加值的網路新平台 (主題組)

社會擁有「樂齡老」，如同增加「經驗腦」！年長者可以為社會帶來許多祝福，只是大眾往往僅看到他們日漸衰老的軀體，而忽略了外表底下那身經百戰的生命……。由此，「翻轉樂齡」平台提供年長者與社會大眾一個以知識及經驗為主的交流空間，讓年長者成為諮詢顧問，發揮、傳遞自己長久累積的智慧與技能，也期望翻轉大眾對年長者的刻板印象，重新思考、定義老年的價值。「翻轉樂齡」平台以雙向的方式進行：年長者提供諮詢項目，說明服務範圍、時段、方式（視訊、語音等）、收費標準等，使用者也將於諮詢後留下隱藏或開放的回饋。另一方面，社會大眾亦可主動徵求諮詢顧問，說明想諮詢的主題、期望的顧問特質及報酬等。透過此平台，達到雙向的連結。

編號 0465 人生冒險導遊！ (主題組)

當你想做某一件事時，想不想聽聽經過的人留下的冒險傳說呢？又或者是想不想聽聽看不同的人生故事呢？年長的人在生命的長河中已經冒險了許久，每個人的人生都是一場不同的冒險，人們天生是喜歡諮詢意見來防止後悔或者想體驗未知事物的生物，所以人生冒險導遊誕生了，專屬於年長人士的新型態工作！當你想做一件事情，但又不知道要跟誰詢問，或想要聽聽與自己生活的環境不同的故事，就可以找人生冒險導遊！不管是結婚生子、還是如何從失敗中振作起來，各式各樣的難題各種經驗豐富的人生冒險導遊，訴說人生這場有趣的故事給你聽！年長人士其實很樂於和別人交流，他們熱情豐沛、才華洋溢，他們的心隨著他們的外表更加完整，堅強！他們將

編號 0520 「國寶 GOBO」銀髮族再上工媒合平台 (主題組)

許多銀髮族在退休後彷彿失去動力，對生活產生茫然，但「家有一老，如有一寶」，他們仍具備許多能力與資源可為自己或社會付出，因此一個專屬銀髮族再上工的媒合平台 APP「國寶 GOBO」就此誕生，目標是協助銀髮族運用自己的專長再獲生活動力，也可賺取額外收入。「國寶 GOBO」為方便使用，因此 UI 介面簡單易懂(圖左)。主要功能包括「國寶幫幫我」及「許願池」。國寶幫幫我(圖中) —提供銀髮族登錄自己的專長、可提供的服務及費

用，因應行動不便者也有不同的服務方式，另有評分系統供參考，讓有需求者可選擇合適的人才來合作。許願池(圖右)——如有特殊需求或無合適人才時，則可利用此功能登錄任務需求及酬勞來供銀髮族挑選。

編號 0532 浪浪的中途茶會 (主題組)

以浪浪中途咖啡為概念：保有中途咖啡廳用餐及浪浪認養、安置機制的同時，將咖啡以長輩熟悉的茶文化替代——即茶會。茶會中，長輩主要工作為照顧安置到店裡的流浪動物——提供日常照顧及關懷外，還能透過一系列的活動，例如：寫故事卡、主動帶顧客認識牠們等，增加動物曝光度時也增進被認養的機會。餐食的工作份量以不影響照顧動物為主，菜單部分則由長輩設計一系列以茶入菜的創意茶類餐點。並定期舉辦「以茶會友」活動，廣邀成功認養的飼主與民眾一同參與，也給長輩一個分享心得的舞台。中途茶會不僅讓動物能得到被收養的機會，茶會工作更能延緩長輩的老化問題、增加自我認同感，無疑是一場雙贏的盛宴。

編號 0632 阮孫專用 UBER——校園共乘互助平台 (主題組)

【當我將方向盤握得更緊，像牽住你的小手一般...】愛的小路安全回家!【阮孫專用 UBER——校園互助平台】是一段橫跨三個世代，超越親情不渝的祖孫接送情，社區敦親又睦鄰。由小學【家長會】主責創設共乘互助平台，營運模式採封閉式【Line 群組】及校內【QR CODE】叫車平台&車號登錄等智能系統，建立信任心安機制。調查 55 至 70 歲本校【有經驗、有駕照、有車且有意願】學生的阿公阿嬤，擔任接送孫兒女的【共乘 UBER】司機。【年齡、執照、身體狀況與親屬關係】需要審查機制，以強化安全風險管理。規劃【接送路線和車輛】就近沿途接送孫兒女上課放學。設計較 UBER 便宜的【收費與優惠】，【低收入家庭免費】等支持性服務。

編號 0738 喚換壓「相」寶——顛覆傳統，交換你的好本領 (主題組)

隨著高齡化時代的來臨，家中的長輩懷有一技之長，但缺乏機會能回饋於社會上，因而造成許多的才能未被發掘、看見。如同「家有一老，如有一寶」，他們懷有的寶物若能在資訊網絡協助下進行交換，和更多人分享，不僅有機會拓展自身的交友圈，也能為生活增添樂趣。因此，本團隊希望透過安全、便利的網路社交平台，讓長輩可以換到自己想要的寶物，而且不僅限於實體物品，也可以交換服務，如此不但能達到環保、愛地球，也能分享自身的才能和其他年齡族群的人「相互」交流作品或服務，也讓才能被更多人發現。本行動的目的為讓長者發揮自我，從中打造出屬於自己的社交網，讓長輩能用不同方式和社會進行互動。

編號 0787 憶廊 (主題組)

這是一間特別的博物館，館內分區「憶述品」、「憶起下廚」、「憶個舞台」。「憶述品」提供銀髮族定期策展的工作，也能在展覽中分享自己的藝文作品，可能是繪畫、裝置藝術、詩

集、裁縫、雕刻、陶藝或攝影，透過作品傳達生活意境、人生故事、美學理念，更能為自己設計文宣或產品銷售，他們都是富有才華的藝術家！「憶起下廚」是間讓銀髮族分享自己拿手廚藝的交流餐桌，也是充滿家鄉味的懷舊餐廳，提供多樣充滿故事與情感的料理。誰說只有大學才能參加社團？「憶個舞台」讓銀髮族重拾年輕活力與培養興趣，可以選擇合唱、吉他、舞蹈，甚至能組成樂團！舉辦不定期的聯合展演活動，在這個發光的舞台上實現表演之夢！

編號 0871 銀色主廚 (主題組)

我們時常看到許多五星、型男主廚的新聞、產品代言及教學等形象，但是在我們身邊，許多偉大的『主廚』只是尚未被發掘。我們讓所有『準銀髮族』、『銀髮族』都可以加入銀色主廚計畫；他們可能是老人食堂、社區據點的廚房阿姨、奶奶、也可能是做過餐飲業的阿伯、阿公，又或只是邁入晚年、或失業，想找尋新事業或退休後第二春的鄰居。依據指定主題，煮出拿手料理，做出來的餐點將會邀請許多長輩來試吃，最後由長輩票選出最好吃的料理主廚，將成為『銀色主廚』。未來，銀色主廚將受到輔導培訓增加技能、提升就業機會，其創作出的食譜，讓全國老人食堂社區都有機會學習；讓更多長輩受惠，並激勵更多長輩——讓所有人知道成名的主廚不一定要是明星。

編號 0891 失智友善在厝邊-讓愛零距離 (主題組)

藉由辦理高齡失智友善宣導及健康促進活動，並結合失智友善志工訓練活動，讓參與「失智友善社區」志願服務計畫之志工與社區民眾，一同認識失智症，並學習如何推動失智友善環境。進而從中邀請學有所長之高齡長者，擔任計畫臨時工作人力，協助推動失智友善社區相關行政事務、行銷宣導及失智關懷工作，藉此讓高齡長者再度投入工作職場，貢獻所長。邀請高齡長者以臨時人力的方式，協助推動高齡健檢服務、失智居家關懷活動、高齡模擬體驗代間融合活動、失智長者及家屬需求評估會議活動、活動攝影工作、陪伴桌遊活動及失智校園宣導活動等等與建構失智友善社區相關之行政事務、行銷宣導及失智關懷工作。

編號 0945 Elder Eats 食物共享平台 (主題組)

是否有些長輩很喜歡下廚，常常煮了一大桌菜吃不完的情況？本來的好意放幾天後不但失去了色香味，還引發了兒女的抱怨，更是造成了食材的浪費。根據聯合國糧食及農業組織統計，全球生產的食物中有 3 分之 1 遭到丟棄，每年約有 13 億噸。Elder Eats 是一個食物共享平台，可以解決食物浪費的問題並且將資源提供給有需要的人。只要使用手機 APP 或是電話聯絡到平台，提供地址後便會有專人馬上到家裡用可重複利用的餐盒將多餘的飯菜打包給街友或是其他有需要的人。此服務也可以用在一些便利商店即期食品、或是餐廳賣不完的餐點。我們希望在每一個城市都能有這樣的服務，因此勢必需要一定的外派人力。這不是一個營利機構的平台

編號 0958 開心耕作趣 (主題組)

藉由種田趣活動活動筋骨，每天勞動兩小時，收成作物還可以帶回家做創意料理。開辦青銀耕作隊，由青年子女一同耕作(鬆土/澆水/施肥/收成...等)，提供孩子假日一日遊，由高齡族導覽農田、介紹作物、耕作的細節與辛苦，帶著孩子用農田收成的食材在農田裡一起烹飪餐點享用。

編號 1133 玩轉不老，憶起動滋動！！ (主題組)

高齡人口健康照護核心指標是延長「健康餘命」而非平均餘命。健康識能不足的銀髮族不容易獲得正確的健康醫療訊息且較無法瞭解醫療診斷及建議導致容易重複就醫，因而增加醫療成本，導致易有較差的健康狀態以及較高的死亡率。過去健康識能教育皆採取講座、衛教單及公開海報文宣，內容比較被動且枯燥，希望能夠成立一個健康識能桌遊租借平台"玩轉不老.憶起站"，培力高齡志工共同製作創意教具並提供各種慢性病健康識能桌遊免費租借服務，進而發掘長者的夢想為其圓夢，探索未知的潛力開展第三人生；期能藉由活動翻轉社會大眾對老年的刻板印象，幫助銀髮族群活出老有所用的生活態度期待能增加民眾的健康促進參與性，提升健康識能。

編號 1150 銀髮族偏鄉換宿兼環島旅遊 (主題組)

銀髮族在退休後，必須重新面對新的人際互動情境與新的生活作息，而在退休後產生各種身體機能快速老化，皆與社會角色轉換過程中心理的退縮與排斥有極大的關聯性。「銀髮族偏鄉換宿兼環島旅遊」，構想為讓銀髮族藉由提供自身的專業智能與豐富的人生經驗協助偏鄉，在服務人群的過程中產生自我認同與肯定，並與偏鄉協調以免費住宿方式回饋於銀髮族，偏鄉兒童或居民能與銀髮族分享如溯溪、山林活動等生活方式，銀髮族則可以藉此機會到處旅遊，能兼顧社會責任並透過旅遊緩解身心，使高齡人口不再成為社會資源的負擔，相對的他們樂於分享智慧與經驗，能夠行有餘力兼顧生活品質與志工服務，參與社會活化的過程，從而再一次的創造自身的存在價值。

編號 1192 投影式音樂與繪畫創作互動設計 (主題組)

我們透過研究資料發現最常見的老年人心智障礙有失智、憂鬱等疾病，這些疾病往往造成老年人在短時間內的自我照顧能力衰退，而音樂、繪畫、與朋友互動有助於改善這些問題。有部分老人因為行動不便而無法輕易外出認識朋友和培養興趣，因此我們希望讓這些長者不必走出家中，就可以共同參與有關音樂與繪畫的創作活動。所以我們發起了一項對行動不便的老人「投影式音樂與繪畫創作互動設計」，投影設備附加 app 配對平台，讓好友或參與者進行配對，將參與者的實體影像映入設備 360 鏡頭，並將配對的參與者於網路傳輸統整至平台上，由投影設備環狀投影至自家空間，讓行動不便的老人們在家也能與其他人互動，藉由此設計改善老人認知能力及憂鬱狀況。

編號 1201 退而不休：高齡居家賦能師培訓計畫 (主題組)

培訓退休人士為「高齡居家運動管理師」以服務無法出門或不想出門的高齡者，以「居家科技運動」為服務主軸。舉例來說，選擇操作簡單卻富有娛樂性設備-SWITCH「健康環大冒險」遊戲作為服務內容，該系統將以科技化的方式訓練高齡者肌力，系統可隨時調整難度，且於訓練後可獲得運動報表及分數，可明確知道哪一部分的肌群訓練仍需加強，達到科技賦能之綜效。透過退休人士帶領居家高齡者，在退休人士帶領高齡者時，有助於晚年正向競爭，在帶領的同時，雙方皆可透過運動刺激增進心肺功能、緩解心中孤寂感、更可學習新事物達到預防失智症，圓滿雙方的第三人生，更善用高齡勞動力，除可以為自己賺取經濟收入，更可以貢獻社會，成為價值創造者！

編號 1280 樂齡愛上頭 Youtube (主題組)

現在年輕人獲取旅遊資訊常常會觀看喜愛的 youtuber 或是 blog，但目前市面上卻缺乏適合年長者的 youtube 旅遊頻道。可讓年長者設立專屬的 youtube 旅遊頻道，詳細介紹適合他們的旅遊景點、旅行方式及交通資訊等，並且透過點擊率和其他年長者互動交流旅遊資訊及獲得廣告金增加收入，或是得到廣告商青睞介紹適合年長者的商品或代言，進而達到主題【樂齡再上工】的增加經濟收入及創造自我價值的雙贏效果。

編號 1297 今天我想來點...阿公阿嬤ㄟ手路菜！ (主題組)

「誒！中午要吃什麼？」這是人生最艱難的選擇題，但打開外送平台，營養不均的菜色瞬間澆滅了本來的飢腸轆轆。那為何不讓隱藏在各戶家門的料理好手來做菜呢？在簡潔明瞭的外送 app 上將列出長輩們拿手的家鄉菜以及提供的限量份數，以避免長輩過度勞累。而訂購者們需在前一日透過平台選擇偏好的菜色，方便長輩們隔日採購。每日，接收到訂單的長輩們齊聚在社區廚房製作便當，開放式空間增進日常交流，不再孤單的同時也免去自家隱私被揭露或者情洗廚房的困擾。期間將由簽約人員負責配送食物、回收餐盒、清潔並傳達消費者的回饋或感謝。藉由此外送系統，目標是創造橫跨世代的工作機會，將現代需求融合樂齡人力及環保，多方增加經濟價值。

編號 1319 老少共學計畫 (主題組)

教育資源一直是貧富差距與城鄉差距的指標之一雖然學校的義務教育提供了知識基礎，但由於班上人數眾多，老師沒有額外的時間顧及學習上較為弱勢的學生。許多家長轉向課後學習，也就是補習班。然而補習費沉重，並非所有家庭都可以承擔。老少共學計畫主要是針對退休教師、在某些領域有專業或有愛心的退休長者。以排班自由且可以幫助學習弱勢的學生為吸引力，計畫協助安排課後輔導，課外演講及活動等，主講人及輔導老師由長者擔任，一方面解決學習問題，另一方面使長者有成就感且無需自行開家教班背負風險，就能有從教的收入。

2021 主題組點子名稱如下，詳細內容請上官網查閱~(點我回第一頁)

https://www.sinyicharity.org.tw/view/vote_history.aspx?NOId=24&p=1

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 0004 銀聯網-創造虛擬世界的技能交換 | 0073 早安您好工作坊 |
| 0006 媽的個展 | 0074 Oldcast 故事時光機 |
| 0007 長青 youtuber 資源平台 | 0077 兩家相悅 相伴不厭 |
| 0009 「銀」起動 | 0080 應用戲劇—從經驗與記憶中挖掘寶藏 |
| 0010 樂齡流行語，人生大道理 | 0081 銀領全球 |
| 0013 追憶 | 0082 農村好趣活 |
| 0014 長輩意見網站 | 0084 樂齡再登入，何難之有？ |
| 0016 銀色力量不孤獨-獨居老人再就業 | 0088 青銀同享樂-烘焙手作坊 |
| 0019 失智症智遊館(失智咖啡廳升級版) | 0091 陪讀志工 |
| 0021 健走外送員 elder eats | 0093 好食力；齡距離 |
| 0022 退休長者技術傳承 YouTube 頻道 | 0094 阿公阿嬤 樂活工作趣 |
| 0028 傳承 | 0096 大哥哥 大姊姊 放送台 |
| 0029 我的「模」法阿公阿嬤--銀髮模特 | 0097 老人引導 app |
| 0031 樂齡工坊 樂生活，零壓力 | 0104 一道菜的交流 |
| 0032 拾憶歲那年 | 0105 廚神在你家-不老食光 |
| 0033 爺爺奶奶的園藝教室 | 0106 高齡動起來 |
| 0035 自媒體，齡距離 | 0107 傳與承：一路走來 照亮未來 |
| 0040 越活越年輕 | 0108 經驗分享所 |
| 0041 樂齡人 PUI PUI 計程車 | 0110 樂齡合作社 |
| 0044 部落兩性教育探索暨青年職涯
壓花墜有趣 | 0112 母語怎麼學，陪長輩就會！ |
| 0045 阿嬤養個毛 | 0114 才藝達人 |
| 0046 世代同唐 | 0116 老驥「扶你」 |
| 0049 經驗咖啡 | 0117 高齡多元講座、課程 |
| 0050 沒有什麼是一場電影解決不了的
不然就兩場 | 0118 老人超市 |
| 0052 老者，經驗富也，手藝巧也 | 0119 傳統語言情境導師 |
| 0053 青銀共居交友軟體 | 0121 回到從前-做出你的回憶 |
| 0056 老者博物館 | 0126 關懷志工:預防醫學創造身心靈
與服務價值 |
| 0057 樂活教師團 | 0128 社區銀髮同樂會 |
| 0058 樂齡安親班 | 0129 銀在 Podcast |
| 0059 鬥陣動次動:在地ㄟ卡健康操！ | 0131 與孩同行—上學趣 |
| 0061 退休後怕沒路用？ | 0132 花甲達人進校園 |
| 0063 老人 Vtuber | 0133 我這個捧在手心的直播阿母 |
| 0064 銀髮族上架 | 0135 樂齡再上工《開心農場小天地》 |
| 0065 退休長者的地方調查隊 | 0138 阿母ㄟ灶咖 |
| 0066 小學社團老師 | 0139 樂齡產品/樂齡服務顧問師 |
| 0068 長者成師-創造無限價值 | 0142 懷念的滋味 - 阿嬤的手路菜 |
| 0069 榮譽博士班 | 0143 老生常談 |
| 0070 高手出任務，銀髮 SOHO 動起來 | 0146 「做」談會 |

- 0151 樂齡再上工-人生導師
- 0153 世代融合
- 0154 年少有為
- 0155 身體監測外套
- 0156 老師，無處不在
- 0157 講古說今，老枝新葉齊發聲
- 0159 app 適老化
- 0162 高山背工好挑夫，樂齡傳承好技術
- 0165 睡不著早餐車
- 0168 延續夢想
- 0169 復健有老 如有一寶
- 0171 智慧直播室
- 0172 銀髮族媒合平台
- 0173 耄耋樂活肖像造型策展
- 0174 回程
- 0175#教享閱 CSR
- 0176 一享天開
- 0178 心事借問站
- 0180 樂齡往診
- 0182 高齡者的心理健康
- 0185 高齡導覽員 知識更多元
- 0188 老來作伴
- 0190 阿公阿嬤ㄤ'起來
- 0191 智慧手環齡負擔
- 0193 歡「銀」光臨！來「齡」嘎逼
- 0194 熱溫茶
- 0195 樂智坊
- 0196 樂齡再上工-傳承與認同
- 0199 親愛ê你，聽咱ê古-Podcast 計畫
- 0204 隨心所向
- 0212 老漾子/高齡模特兒
- 0213 健康銀行的高齡掌櫃召集令
- 02141+1+1 藝術上身/時尚大人服
- 0216 穿越人生的點點滴滴
- 0218 孩不老溫暖餐
- 0221 潮董古著店
- 0223 青春活力的渲染
- 0225 防止危險
- 0228AI 戒指
- 0233 你的老態，就是最好的狀態
- 0239 教長輩使用 3C 產品
- 0241 青銀逗陣趣
- 0244 教我哩ㄟ手路菜厚謀！
- 0248 阿公阿嬤帶你玩!
- 0253 銀髮武林
- 0255 樂活網紅俱樂部
- 0256 「藝」起動手做
- 0257 長青學苑讓生活不再無聊
- 0259 講乎你聽
- 0260 老師傅，教會你我的事
- 0261 祖會來 Podcast
- 0263 用愛運動來發電
- 0266 記憶翻牌大考驗
- 0268 老年網紅潮
- 0271 機器人看護
- 0273 獨居長者有健康、快樂的生活!!!
- 0275 「技」在傳承
- 0276 講故事，分享人生
- 0277 高齡健身房
- 0280 高年級人才媒合平台
- 0281 傾聽長者
- 0282 一起耕作吧
- 0283 重返黃金回憶
- 0284 照護機器人
- 0285 高齡世代自我價值
- 0288 樂齡共學堂，青銀享樂園
- 0290 老了也要回憶
- 0294 解憂信箱_老大人，我想跟你當筆友
- 0302 家常便當呷溫飽！
- 0303 點讀筆
- 0304 逗陣來運動
- 0305 青食 - BRUNCH 共銀
- 0309 社會經驗再上工
- 0310 電動腳踏車-走到戶外探索世界
- 0314 老人同樂會
- 0332 老人麻將
- 0334 銀髮再就業 樂齡上工~樂活輕食廚房
- 0335 心「肝」寶貝
- 0342 高齡者互助教學社團
- 0345 《體貼》朱槿花主題館
- 0346 擁抱（永保）青春的勇氣
- 0347 職場傳承
- 0349 超人 衝衝衝!
- 0350 社區老人活動

0351 樂齡返校日~老小共學好夥伴	0437 重返螢光幕
0352 樂齡樂鄰 GO 起來	0438 樂齡辦桌趣
0355 帶領老人學習	0443 家鄉導相報
0357 長輩們交友 app 交友 app	0445 全家一起吃晚餐
0362 銀髮族實用 App	0447 樂齡生活 Ready Go!
0366 銀髮牧場合作社	0453 珍『粿』的傳承
0370 學會 3C・長輩安心	0454 陪伴年長者
0371 銀髮導師	0455 社區巷弄青銀「食」在好・手 路菜食譜大公開
0373 高齡夢想計畫	0457 「時代在走流行要有」・創造自 己的黃金時代
0374 樂齡の坊	0459 長青知識技能租借網
0376 逐家講予 Siri 聽	0460 資訊科技學習
0379 特派老人	0461 人生顧問
0380 老人 - 油土伯人生	0462 樂您
0382 生活「經驗」・「驚豔」樂齡	0463 壽長春
0383 活出第二人生	0464Idea Title
0384 樂齡餐廳開張啦!	0465 人生冒險導遊!
0385 用異世界滿足從前幻想・重拾 畫筆從事繪師	0466 教老人玩狼人殺
0387 社區萬花筒	0467 陪在你身邊
0388 慢性處方籤	0470 老有所依・老來得徒
0389VR 科技融入樂齡族生活	0471 智慧輔助行動裝置
0391 幫助樂齡重返社會	0472 長輩圖 DIY
0393 老有所學・老有所得	0475 樂齡價值
0395 從『心』開始	0476 有齡不孤單
0400 花樣年華	0478 老人做烘焙工作(古早味烘焙坊)
0402 你的早餐我們來做!	0480 定位身分裝置
0403 幫助老人重返樂活	0481 古早味歡樂天堂
0404 讓前輩教你・什麼叫創業!	0482 火樹銀花
0407 助新創! 高年級實習生計畫	0484 廿田一一女 (農)
0408 老人廚藝教室	0486 毛衣小坊
0410 經驗的傳承	0487 回憶日報
0412 來喔! 野辦桌	0489 傳承市集
0415 錶現出來	0495 社區物業再投入
0416 樂活旅行團_讓我們帶你遊山玩水	0498 語伴・做個伴
0419 樂齡社會教室	0503 老少就業計畫案
0422 大武山下果園	0504 農耕知識傳達協會
0425 毛孫子來陪你	0505 返老還童一齊去打球
0426 尬哩狗勾甜	0507 樂齡導遊趣
0430 身影	0508Dog 你笑
0431 「翻轉樂齡」——讓老經驗加值的 網路新平台	0512 香榭麗舍蛋糕房
0434 銀髮族語音智能手環(台語)	0513 逗陣共
0435 以歌會友・開口唱就對了~	0514 長者人力銀行

- 0516 唱出人生故事
- 0517 以老窺天
- 0520 「國寶 GOBO」銀髮族再上工媒合平台
- 0522 大談「毛」經驗
- 0525 舞到青春
- 0526 健全新人生
- 0528 高齡口音 Kháu-im 展-跟銀髮學台語
- 0532 浪浪的中途茶會
- 0533 歌舞昇平 - 樂齡再上工
- 0538 長青活腦 e 起來
- 0541 輕鬆學好道地台式口音
- 0542 做自己聲活的主人
- 0544 樂齡直播秀出去
- 0545 一棋來玩
- 0548 銀青共住以工換宿
- 0550 輔導長
- 0551 台灣老字牌 TW NANNY 復古潮流品牌
- 0555 老街歷史我來說分明
- 0556 榕樹爺爺所見的光景:過去的樹梢
- 0557 專業調解・社會和解
- 0558 離家的第一課
- 0559 樂齡導覽
- 0564 高年級導遊帶你穿越時空深度旅遊
- 0566 樂齡聚一劇
- 0570 銀髮族的生活娛樂
- 0571 長輩意見區
- 0573 樂齡服務據點平台
- 0574 銀髮主持人
- 0575 遠距看病 APP
- 0576 師比壽更有福
- 0577 作伙來聯誼
- 0580 青銀智慧互利共居
- 0581 阮ㄟ灶腳
- 0582 長輩的年代
- 0583 開設能夠與外公外婆一起相聚吃飯的移動餐車
- 0587 跟家裡老人一起學調酒
- 0588 動手作美味蛋糕
- 0591 技藝之傳承・承先啟後。
- 0593 無齡橋梁
- 0594 長青生活遛狗趣
- 0595 長青牧場物語
- 059840 度咖啡的人生風味
- 0600 老・酒・故事
- 0602 獨居長者智慧家庭化
- 0609 棋藝家教班 開課囉！
- 0612 我有故事咩聽謀
- 0614 愈老愈勇 年長者的升級生活
- 0615 生前告別式
- 0622 長青麵包坊
- 0624 阿公阿嬤動ㄗ動
- 0625 阿公阿嬤的健身房・不老的養生教練
- 0626 『挽』就面子・創造奇蹟
- 0628 【阿貓阿狗寵物交流・阿公阿嬤交換快樂】
- 0629 【信義房屋的五點過後村】
- 0632 阮孫專用 UBER—校園共乘互助平台
- 0634 有味道的故事
- 0635 不老"SONG"
- 0637 甘道夫的市集
- 0638 眷村的村民 NPC
- 0639 線上銀髮大賢者
- 0640 退而不休新生活
- 0650 高年級社區導覽員
- 0651「拾・元商店」
- 0653 到陣作頭家！
- 0655 銀髮偶像團體
- 0656 故事陪伴孩子安全等待—不再孤伶伶
- 0659 《老『失』陪伴》
- 0661 長青心傳藝
- 0662 營養師與總舖師的不老青春菜單
- 0666 槌球對抗賽！
- 0668 記藝學堂
- 0669 長青烘焙坊
- 0670ElderRoom 松柏小屋
- 0671 飛勳 baby
- 0672 一起來種荷
- 0674 薑還是老的辣
- 0675 銀髮族渡假村

- 0676 交換世代禮物
- 0679 翻轉銀髮族退休生活
- 0681 老頑童時尚周
- 0682 找回自我價值
- 0685 有機園藝耕種
- 0686 談笑風生
- 0688GO!GO!GOLF!Frisbee!
- 0689「齡」煩惱，活出生命力
- 0693 長輩教我們的那些事
- 0695 樂齡廚房
- 0696 一個老人專屬的技能交易平台
- 0697 長輩眼中的世界
- 0700 一起玩陣頭
- 0702「追求夢想時，你會忘記自己幾歲」
- 0703 過來人的經驗談
- 0705 智慧手環
- 0707 琴棋書畫再就業
- 0708 分享自己生命過程的酸甜苦辣
- 0709 一起來「創」「新」
- 0712 翻轉原滋味，斜槓新人生
- 0715 嘻哈老人
- 0716 下一代，接棒
- 0717 憶起甜點的美好
- 0725 新時代網紅
- 0733 老老人生
- 0736 爺爺奶奶出租所
- 0738 喚換壓「相」寶—顛覆傳統，交換你的好本領
- 0740 重燃年華，再創青春
- 0741 鏡頭下的朋友們
- 0746 日復一日的付出
- 0749「推 SHOW 生活」-高齡者的退休職涯規畫
- 0750 租一個退休老人：不老傳
〔耆〕人力銀行
- 0751 獨居老人
- 0752「癌友我的媽」—手作紡織工藝坊
- 0753 敬老社交 APP
- 0758 第二人生設計所
- 0759 樂齡 樂活 樂紅
- 0763 長者家教
- 0764 阿罵的味道
- 0765 歡迎光齡！樂齡生活！
- 0766 老。拾人
- 0770 高齡者智慧手錶
- 0774 高齡者在社區公園跳健康操
- 0776 樂齡智慧 A I 機器人
- 0777 專門為老人設計的手機教室
- 0778 上錯菜館
- 0781 遊我伴你走
- 0782 活出老年的精彩
- 0787 憶廊
- 0788 寶刀未老
- 0789 足不出戶，能見天下
- 0790 發揮己所長
- 0792 大齡食堂
- 0793 憶同說故事
- 0794 時光膠囊
- 0796 銀髮聚樂部
- 0798 不老頻道
- 0801 實境遊戲 N P C
- 0802 樂齡古物茶館
- 0804 樂齡，露營趣！
- 0805 逆齡起飛的夢想
- 0807 樂樂與浪浪
- 0808 溫暖ㄟ味道
- 0809 好漢要提當年勇更要越活越勇
- 0810 從心所欲的 AR-KTV
- 0811 呷飽未
- 0812Yolo 'OLD'anization!
- 0815 樂齡者網拍直播
- 0816 老人實況台
- 0817 樂齡#HA 起來
- 0820 空中「銀」語教室
- 0821 我是油土伯伯嬾嬾
- 0822 園藝新天地
- 0826 憶·古時光
- 0828 樂青職涯營
- 0829 回憶您的青春，重拾青春活力
- 0830 憶音
- 0831 故事雜貨店
- 0837 把握
- 0838 憶起編織趣
- 0839 高齡化園區
- 0845 無價商店
- 0846 作伙

- 0847 大頑童
- 0848 樂齡 Podcast
- 0849 樂齡課後照顧中心
- 0851 忘憂耀舞台
- 0852 植人計劃
- 0856 樂食-樂齡食堂
- 0857 憶起·還童
- 0858 技憶空間
- 0860 樂來越 young—青你一起玩樂團！
- 0861 與大家分享樂齡的角度
- 0862 智慧節電控制系統
- 0865 來去阿公阿嬤家裡睡一晚
- 0866 懷念的味道
- 0867 老人 x 土風舞 x 象棋
- 0868 銀髮天使生命專線
- 0869 樂活老人市集
- 0870 帶著樂齡書包，上學去
- 0871 銀色主廚
- 0872 帶“歡樂園”回家
- 0874 飯老還童
- 0875 總鋪師料理博物館
- 0877 粽藝大集合
- 0878 我要開課 APP
- 0881 樂齡心事箱
- 0884 每日健康檢查 app
- 0885 母語天地
- 0889 移位無憂·袋袋相扣
- 0891 失智友善在厝邊-讓愛零距離
- 0894 阿公阿嬤「能動就是福」
- 0896 每週任務
- 0899 銀髮樂上工 App
- 0900 來聽聽有經驗長者的話
- 0903 無限閱讀
- 0904 樂齡同樂趣
- 0906 樂齡麻豆-逗哩咖飛炫
- 0910 樂齡再上工：找尋立足之地！
- 0912 跟著爺奶郊遊去~
- 0913 長者知識王
- 0916 大齡車隊迴臺灣
- 0917 樂活遊世界
- 0920 與你同「享」
- 0921 齡距離舞台
- 0924 小伙子，要不來下一盤棋吧？
- 0925 歡樂∞無窮 Wish & Switch
- 0926 代購 GOGOGO
- 0927 大家一起學臺語
- 0928 就市要齡義起來
- 0929 地方長照中心銀色學習輔導團
- 0930 當個不老騎士
- 0931 不正點新秘
- 0932 台灣不再年輕！
- 0934 年長者部落頻道
- 0935 老司機帶你慢旅行
- 0936 樂齡高手高高手 超級職場老手帶你學技能
- 0940 「書」寫你們的人生
- 0941 環保的藝術
- 0942 【大手牽小手】
- 0944 老人阿哥哥 光輝歲月訓練班
- 0945 Elder Eats 食物共享平台
- 0949 VR 寺廟體驗
- 0952 回憶市集
- 0954 高齡版 Youtube
- 0955 健康小幫手
- 0958 開心耕作趣
- 0963 休閒農夫
- 0969 樂齡手中線
- 0970 樂齡再上工_長青文化記憶傳承與分享
- 0975 銀髮樂活越年輕
- 0976 「音」緣際會
- 0978 用微電影記錄樂齡生活
- 0980 傳統的記憶
- 0982 老年戰隊傳承計畫
- 0983 因為有「銀」·「青」出於藍
- 0984 回家茶館 讓你不再孤獨
- 0986 作伙來開火
- 0989 長 3
- 0990 樂齡嚮導
- 0993 臺語·哇來教哩
- 1001 快樂的在家
- 1002 齡活農場·青青伴隨
- 1003 綠 E 盎然
- 1004 多元連續及整合式照顧服務
- 1006 出租陪伴 APP

- 1007 蹣作伙 Stay together
1008 一棋來交友
1010 爺奶出租
1011 老賣龍鍾
1012 活到老，玩到老
1013 阿公阿嬤是老師！
1014 “見講 講過去” 阿公阿嬤來說書
1015 田野風情-手技傳承
1022 銀髮眾籌平台
1025 旅途中的美味
1026 咖緊來坐客
1027 記憶中的古早味
1028 人生導師計畫
1034 美味故事屋
1035 工作坊
1036 樂活長青村
1038 毛孩子樂長者
1042 長青人力銀行
1044 一起來玩吧！
1046 樂齡躁咖
1049 「露」出光芒，「營」接希望
1050 「憶」本
1051 佬時尚
1053 輔助餐具
1054 花甲骨董交流
1055 結合 AI，銀髮族開車抗老兼復健！
1056 常嚕酒酒
1057 樂齡行動智庫
1058 一起來種樹
1059 學習語言齡負擔
1062 從創意中激活老年生活
1065 想見你
1066 舞動人生
1069 互惠互卉，我攏栽
1071 希望「古」事書
1074 重返校園時期
1075 記益力
1076 醫級棒
1077 越老越能賺到 “聰明和健美”
1078 序大人 Live
1081 在年輕 2 次
1083 長青特快車
1085 人生終點站
1090 諮詢中心
1091 銀向未來 - 銀髮二度就業
1093 老人家回收站
1094 年少相片美，樂齡當網紅
1095 咕嚕~樂齡豆漿
1097 美食傳承
1098 隱藏的大廚
1101 青銀行動菜市場·爺奶的保種幼兒園
1102 銀髮 BNB 生活交換俱樂部
1111 機不可失
1112 活到老學到老
1114 哇嘛欲做 Youtuber
1115 在地嚮導 APP
1117 ㄟ么得力的數獨
1121 樂齡來運動廣場舞
1122 棋高一著
1123 樂齡再上工
1125 慢·食光
1127 elder eats
1128 老人進軍網路世代
1129 BAIOT 智能防老手錶
1130 長青·解惑
1131 長青育兒公園
1132 高齡者陪聊計畫
1133 玩轉不老，憶起動滋動！！
1134 樂齡餐廳
1137 虛擬的人
1138 樂齡再上工
1139 熟齡版打工/專長換宿平台
1141 樂齡再上工
1143 你「農」我「農」銀髮支援台灣農業缺工
1144 一家煮，萬家香：銀髮手作健康午餐盒
1145 老少共融
1147 緊來，長青生活動起來！
1148 和老人玩遊戲
1149 長輩陪聊
1150 銀髮族偏鄉換宿兼環島旅遊
1152 以高齡者為主題
1154 解憂漂流瓶

- 1159 哩來，哇在地ㄟ！
- 1160 興趣班市集
- 1162 我的樂齡人生導師
- 1163 籌推老有所用活動，以防三失的惡化
- 1166 城市嚮導計畫—生活還是老的辣
- 1167 記憶選物
- 1170 超級大「賢拜」の技藝修練所
- 1173 青銀共繪
- 1174 逗陣來運動吧
- 1175 當拎爸塑膠做的！？
- 1176 不朽傳承
- 1177 容光煥發的幸福-社區化園藝生活體驗營
- 1178 越老越要動
- 1179 沒有阿嬤養不胖的東西——酷嬤大主廚
- 1181 作伙來開槓-Podcast 節目
- 1183 經驗譚。驚豔談。
- 1184 適性適齡 母語學習
- 1185 古動 你和我
- 1190 我的古著阿公阿嬤
- 1192 投影式音樂與繪畫創作互動設計
- 1195HISTORY
- 1196 老玩童
- 1198 跨世代合作
- 1199 瑞睿互助
- 1200 出租爺奶
- 1201 退而不休：高齡居家賦能培訓計畫
- 1205 記憶與技藝傳承 - 樂齡經驗分享
- 1206 搭伙吃便當
- 1207 在地幸福共生社區~歡喜大主廚
- 1208「熟」人帶你逛菜市場
- 1209 哈老行動手沖咖啡
- 1210Tutor 狗咬豬
- 1211 青銀協力・生產新勢力
- 1212 樂齡再上工
- 1213 樂齡再上工
- 1214 銀髮健身教練
- 1215 樂齡再上工
- 1216 活到老學到老
- 1217 長者習新知，上工無難事
- 1218 樂齡憶起聽
- 1219 成熟人的咖啡廳
- 1220 樂齡新時尚
- 1221 食物故事館
- 1223 高齡 Fun 心一起來分享平台
- 1226 樂齡集點佈告欄
- 1229 陪伴，是消滅孤獨和寂寞的良方
- 1230「行動不便者專用道」
- 1233 大茶壺與小杯子
- 1234 樂齡產業平台
- 1235 魔法爺奶
- 1236Elder Boss
- 1241Mr. & Mrs.X
- 1242 樂齡再上工，經驗永傳承
- 1244 阿嬤的古早味肉粽
- 1245 樂齡種子
- 1246 步步為營
- 1248 回憶錄
- 1249 老年團體 app
- 1251 樂齡互助地圖
- 1252「銀」響力
- 1254 知天命運動會
- 1256 銀髮老師來教授
- 1257 目雕 Seafood
- 1259 台灣大富翁
- 1262LKK 手路菜
- 1263 虛擬花甲主播 vtuber
- 1267 樂齡智慧線上齊分享
- 1273 銀髮萬事屋
- 1275 瓜香四溢-後花園
- 1277 學習台語「尚」青
- 1279 供古導遊
- 1280 樂齡愛七頭 Youtube
- 1284 系勒考喔！全新配音陣容
- 1285 游牧的心靈淨化
- 1286 綠化老尖兵 為都市注入新綠能
- 1287 銀髮新亮點「價值翻轉、銀籽增能」
- 1289 相揪登上高峰
- 1290 樂齡工作平台
- 1291 夢想體驗營
- 1292 老人專屬討論區
- 1294 社會獵人
- 1295 去「恁」家作客

- 1297 今天我想來點..阿公阿嬤ㄟ手路菜！
1299 銀髮族學習計畫
1300 攝中你的心、展現銀的獨到手藝
1301 樂齡演出
1302 G H H O B
1303 記錄
1305 花開花落自有時，趁著退潮撿螺螄
1306 『想當年...』大平台
1308 故事/技能分享平台
1312 街頭健走對戰
1313 我愛紅娘，也愛老婆
1316 樂齡古著店
1317 和過去的親人對話
1319 老少共學計畫
1320 出租阿嬤
1322 再創生機
1325 老人托兒所
1327 魔法阿嬤
1328 時尚「齡」距離
1331 有機菜生產網
1333 記「藝」人生
1335 尋找生涯方向-無敵職涯指南
1339 園藝興趣培養
1340 長輩與他們的住處
1341 長與植
1342 童樂惠互助 APP
1344 Friendly · Delivery
1345 租借老人
1348 親友一同遊，樂銀享生活
1350 跨越一甲子的經驗對談
1352 樂齡在上工
1354 股勵您也來
1355 銀髮在地導遊
1358 樂齡樂活宅
1359 資訊策士
1360 回憶中的好滋味
1361 飛齡陪伴你
1364 我們一起來包餃子
1365 森林復育長青樹 希望種子愛相隨
1366 老人活力外送
1367 樂齡交友軟體
1369 高齡者 X 移工的移動餐車
1370 樂齡酒吧，大聲說吧
1371 高年級小老師
1374 搖滾吧！老靈魂
1375 活到老·學到老
1378 樂齡自治養生社區
1379 銀齡經紀公司
1380 靈感來自.com(一個故事交流交易網站)
1381 養老不困老(擾)
1382 經驗傳承



貳、開放組(點我回第一頁)

編號 0079 食在古意人

近年來越來越多高齡者在使用臉書 Facebook，大部分是為了要跟外界互動，而開始學習使用臉書分享、紀錄日常生活點滴，且臉書的操作相較於一般 APP 容易操作，透過臉書發起【食在古意人】活動，徵各路老廚師及做伙去收集剩食，經老廚師巧手將剩食烹飪成經典古早味及健康餐點，幫助在地弱勢族群及餓飽有需要的人們。在過程中老廚師也可徵收學徒，從中增加世代之間的互動，擴大彼此的交友圈，讓他們不會感到寂寞、療育彼此身心，再者展開廚藝訓練計畫，培養當地的弱勢族群一技之長，藉此幫助弱勢族群重返社會。

編號 0141 預錄人生最後道別 VCR

每天都有很多「人生無常」憾事發生，誰也無法保證一定可以看到明天的太陽，「預錄人生最後道別 VCR」的構想是想讓每個人可以從容面對人生的無常，不讓來不及跟最愛的人「道別」成為遺憾。首先成立「預錄人生最後道別 VCR」網路平台，提供「預錄」未來在「自己告別式」向親友道別的感恩 VCR 服務，而預錄的「道別 VCR」統一存在雲端，每五年提供一次更新預錄的服務，並且跟「預錄者」的人壽保險公司連線，一旦「預錄者」不幸往生，立即將預錄的「道別 VCR」交給家屬，讓前來參加「預錄者」告別式的親友，在靈堂上看到的不再只是冷冰冰的遺照，而是可以看到「預錄者」在 VCR 裏面對每個來送他最後一程的親友，充滿溫馨的感恩道別...

編號 0177 來約跑吧！

近年來，運動風氣大幅提升，邁入樂齡的您，運動顯得更加重要。不過，一個人運動覺得孤單，兩個人運動稍嫌無聊，三個人又怕會落單...『來約跑吧！』獨家打造樂齡運動交友平台，主打樂齡專屬的運動加交友二合一網站平台，介面操作清晰、簡易、明瞭，使用電話號碼、line 及臉書帳號註冊，即可登入。註冊後，每位會員可以在自我介紹，寫上運動宣言及目標，一起找尋運動夥伴，自由成立運動揪團社群，一起約「跑步」，一起約「健行」，一起約「游泳」等，同時，可以認識志同道合的新朋友。另外，也開放各種運動教練註冊，團員一起分攤教練費，有專人指導，可以安全健康的一起運動。現在開始，來約跑吧！

編號 0205 兄弟，打一圈吧

小時候最大的記憶，是爺爺總在巷口的雜貨店外打牌，幾個朋友東湊西湊輪流上桌，伴隨著起落的吆喝聲，我看著桌上的紙鈔到處流竄，直到他們的老伴大聲喊著「死老頭，還回家。」才草草解散。因為疫情，減少了很多親友相聚的機會，不像年輕一代的我們很容

易透過視訊電話聯繫，老年人們較少透過數位科技跟老友們見上一面，所以我想透過博弈遊戲融合視訊的元素，讓老年人在家一樣可以和親友打牌，話話家常。這個遊戲程式會顯示在線共遊者的視訊畫面，讓玩家之間可以進行交流，透過每日固定開桌時間，遊玩者間可以互相照應，如果突然有一位牌友沒有上線，其他玩家可以通報社工前往關切，不僅增加老年人的娛樂時光，也能減少人力資源的浪費。

編號 0209 銀髮族運動會

在南投地區共有 13 鄉鎮，老年人口比例偏高，年輕人出門在外打拼事業，長輩顧家，但是現今對於銀髮族的重視越來越高，政府機關也在各鄉鎮各里設置社區協會，由於社區都有經費加上長輩繳交的餐費，也不必擔心經費的來源。我們可以以社區會基礎讓長輩平日在社區跳康操作為熱身，踢軟式膠球(類似足球)，一個月舉辦一次與別的社區之間的競賽，勝方繼續朝與其他社區勝方比賽，敗方也與敗方繼續比賽，總冠軍以縣為單位舉辦，也採取獎金制度，藉此吸引社區配合餐與，也能增加長輩得信心，也能使長輩不會整天待在家裡不出門，只要多一份出門的機會就會多一份與人相處認識的機會，這樣也會使他們更願意出門。

編號 0226 你出菜，我出菜

經常看見爺爺奶奶為了買菜獨自搭公車來回市場，不僅不方便也很耗時，甚至可能發生意外。近年來外送行業興起，將生鮮食材宅配到府已不是難事，如果稍加改變外送型態，不僅可以改善年長者的生活，還能產生許多效益！「你出菜，我出菜」即是讓自願者「出菜」將食材宅配到府，接著讓年長者教他們煮飯並「出菜」，煮完後再一起享用聊天。這個計畫不僅讓年長者省去採購的不便，在教人煮飯之餘也產生成就感，還能傳承家常菜的味道，也多了聊天陪伴的人。而自願者除了學到上一代的料理，也多了和老年人交流的機會。

編號 0230 輪椅束帶

因現今老人化的問題越來越嚴重，老年人常常會沒有甚麼力氣，再加上有朋友在長照中心內實習，時常發現有些老年人需要坐輪椅但是會坐不穩或是沒辦法固定，導致都要在推輪椅的途中調整老年人的坐姿，也會導致老年人坐著輪椅也不舒服，雖然也有使用裝輪椅用的安全帶，但是現今市面上常用的安全帶又固定不太住，常常會導致老人往下滑，所以想要加以改良，改良成能輕易、好操作的綁帶。

編號 0300 銀遊詩人

戶外實境解謎遊戲是現下十分火紅的遊戲模式，與密室逃脫不同，除了可以在戶外開放空間進行遊戲體驗，且無需真人NPC的設置、不限時間遊玩，都是其重點特色。本計畫希望透過設計兼顧戶外休閒、互助交流，提供給年長者一款專屬他們的遊戲。並在遊戲中融

入當地文化生活的故事，與在地長者合作模擬真人圖書館的設計方式，並舉辦遊戲後導覽，以口述歷史的方式將故事傳承與紀錄。希望透過這樣的方式提供不同的休閒方式，並做到跨世代的交流與互動。

編號 0354 台灣話·金促咪

「台灣話·金促咪」-跨世代的沉浸式台語數位教學平台。搶救台灣話大作戰，只靠學校每週一次的課程是不夠的！因此我透過讓樂齡族群學習電腦視訊的使用方法，提供台語中部腔、海口腔、南部腔、內埔腔等，多種腔調的選擇，以及一對一輔導、主題式的多元課程，讓孩子和樂齡長輩透過故事繪本、手作藝術與歌謠遊戲，快樂互動，世代的交流沒有地區距離與氣候的限制，就可以輕鬆達到「沉浸式語言學習」效果，傳承珍貴的母語文化。「台灣話·金促咪」是互動式學習平台，樂齡族群在備課的同時，就是終身學習的好機會；在陪伴教學的同時，也是製造與小小好朋友的共同歡樂回憶，讓樂齡族群「老有所用、活躍老化」的理想，不用出門，也能實現。

編號 0797 大字報

觀察家中長輩的上網習慣後發現兩個問題，瀏覽網頁時文字過小以及不確定網頁的安全性與訊息真實性。時常眯著眼睛閱讀網頁內容，即使將網頁畫面放大，反而變得不好操作；長輩雖然會使用搜尋引擎查找各種資訊，卻不像長時間使用網路的年輕人一樣有分辨網頁真實性的直覺，容易被假資訊和假新聞誤導。因此為了營造友善長輩的網頁瀏覽環境，設想出一款瀏覽器擴充功能，不是單純放大網頁畫面，而是只放大網頁文字的字級，保持瀏覽的順暢性，並且在搜尋結果時標註出網頁資訊的真實程度，守護長輩的網路安全。

編號 0895 一甲子的夢

你有夢想嗎？你的夢想實現了嗎？或許每個人在年輕的時候，都曾經擁有過夢想，但卻因為沒有資源、沒有前人的諄諄教誨而錯過。一甲子的夢是一個類似 clubhouse 的線上分享會，每次訂定一個分享主題，讓長輩將自己的生平故事和經驗透過語音軟件平台分享給遇到瓶頸或是需要鼓勵的年輕人，並且結合台語、客語及原住民語，讓母語傳承下去。為了避免溝通障礙，也會有即時翻譯。除此之外，平台設置留言區，讓長輩跟聽眾做即時性的交流互動，也可以透過舉手發言分享自己的故事和觀點。最重要的是，透過平台和年輕人互動、與老朋友聯絡，彼此交流產生新的火花，即使是行動不便的長輩，不出門也能不孤單，讓長輩們覺得自己對於社會仍然有許多貢獻。

編號 1110 行動不便-手做活動

台灣逐年往高齡化發展，現今有大多數長者有行動不便的問題，少數也伴隨著手眼不協調的狀況，因此我們設計一組適合年長者的手作課程，可以刺激年長者的手眼協調，也可以實施活到老學到老的口碑，甚至讓他們在老年生活不會感到枯燥乏味，我們運用生活周遭

不同的素材，不僅可以讓老人在製作過程中了解到其實美感藝術就在我們的生活周隨處可得，例如圖片一樣，其實不同素材也可以拼貼成一幅藝術作品，完成後我們會讓年長者們作品分享，在分享過程中我們也可以了解到每個年長者都有不同美感。

編號 1124 交通安全大路走比賽

研究顯示，隨年齡增長身體機能和反應能力會降低，但很多高齡者並不認為其自身能力變差，導致高齡行人在穿越馬路時更容易發生事故，增加道路危險。然而僅宣導年長者們用路觀念是遠遠不夠的，我認為也要增強年輕人對年長者行動不便的同理心，因此發起一個在假日舉辦的「交通安全大路走比賽」，首先規劃一個路線做道路管制，工作人員扮演駕駛人穿梭馬路，參與的年輕人穿戴裝備，比照長者的行動方式，和長者們一起健走、過馬路（必須遵守道路安全規定），讓長者和家人們，以及社區鄉民一同參與，完成後贈送反光條衣物作為獎勵，以吸引更多人參加。希望透過這個活動能增強高齡者馬路安全意識，而年輕駕駛在看到年長者過馬路時，也更多點同理心去禮讓。

[【點我回到第一頁】](#)