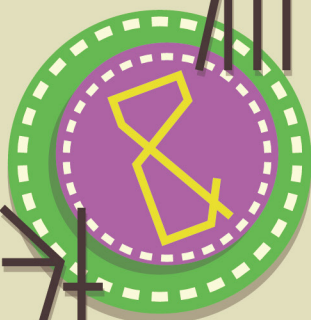


SOCIAL
INNOVATION

社會
創新

107年6月
電子報



社區
培力

COMMUNITY
EMPOWERMENT



臺中市政府 | 社會局
Social Affairs Bureau
Taichung City Government



目錄

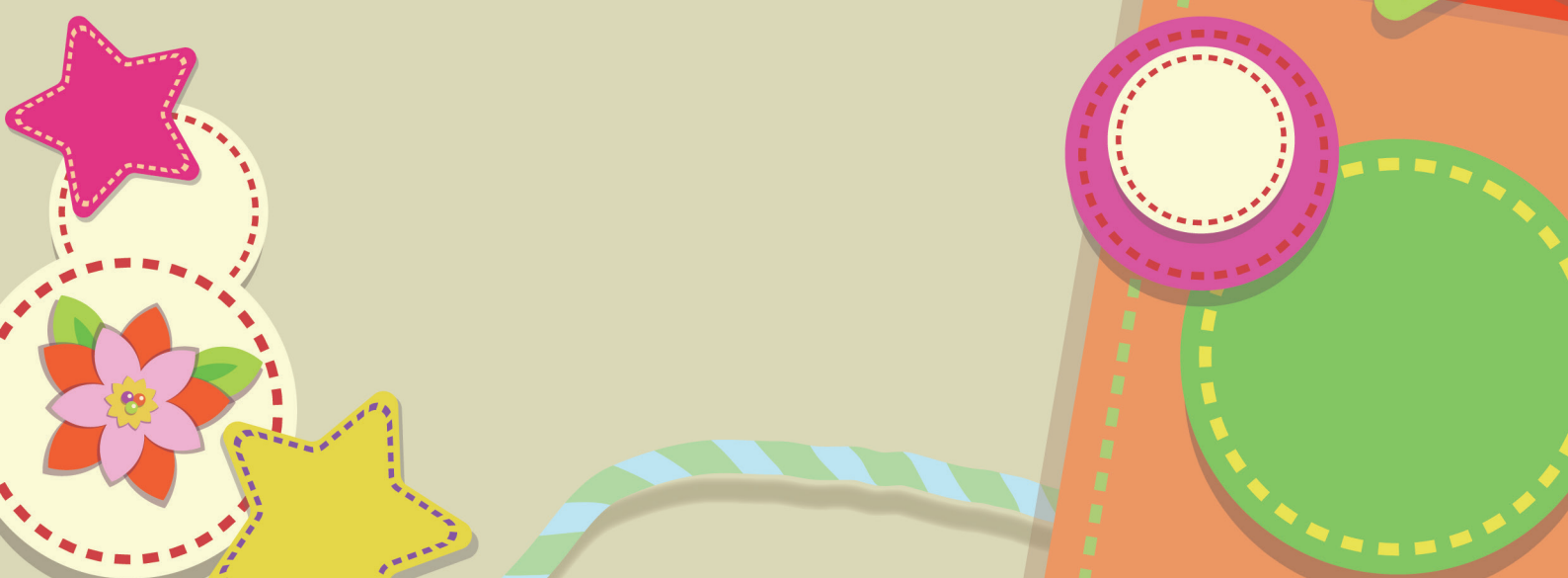
一、前言 P.1

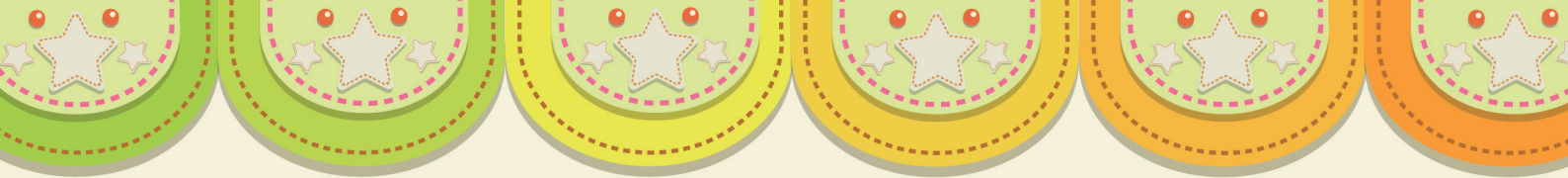
一、社福講堂 P.2

二、實務運用 P.6

三、心得迴響 P.14

四、結語 P.21





前言

社會創新 (social innovation) 與社區培力 (community empowerment)

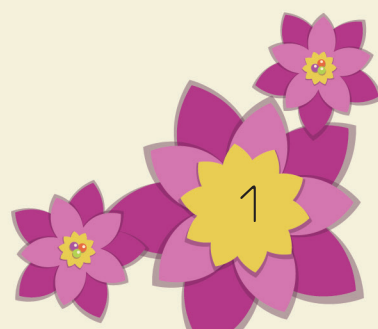
社會創新，創什麼新？

還記得孩童時期的你，有多少天馬行空的點子，不用去想可不可能，只要想著成就達成那天那份喜悅，就已心滿意足。小時候的夢想，只是一時的發想，長大之後，也許你有一個改變世界的好點子，然後呢？你是搖搖頭讓自己僅止於發想，讓點子消失，還是勇敢付諸行動，找尋讓點子成真的辦法呢？

如果你希望透過創新模式改變你關注的社會問題，如果你願意將看似不可能的任務，用再多一點的承諾，實際付出行動，恭喜你，你就是一個社創人、一個創變者 (change maker)。一個成功的社會創新，需要前所未有的創新思維，結合眾人的力量，打破邊界、跨域合作，而這股風潮，透過今年 2 月成立的臺中社會創新實驗基地，正在臺中慢慢發酵。

社區培力，培什麼力？

本期還為您介紹什麼是「社區培力」，簡單來說，社區培力就是使社區能夠對自己的生活有更多的自主決定權，提高社區居民的自覺意識，讓社區的居民發現問題，並有能力解決問題，提升社區生活品質。社區培力輔導社區發展協會理事長、社區內的幹部或社區內活躍的居民（如：志工）的行政文書與組織動員能力，培植社區自主發展與能力，社區輔導團隊協助社區進行內外部資源調查，深入了解社區潛力，藉以發展社區特色。社區培力也能促進跨社區的對話，因為，社區的發展並非各個社區互相較勁，反而是透過合作模式，為在地居民提供更適切的服務。



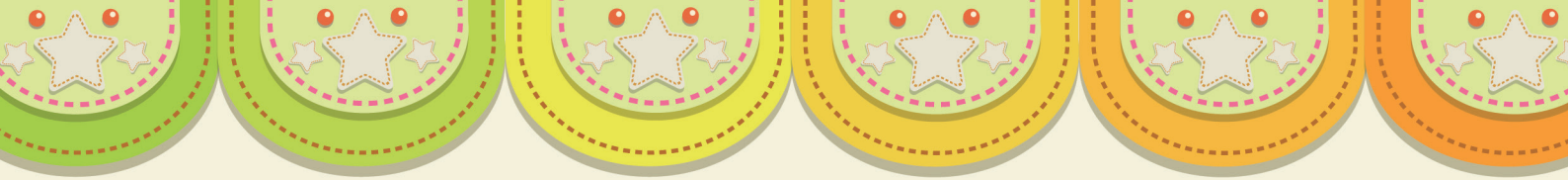
臺中的無限可能——社會培力與創新

陳玠甫（臺中市社會培力推動工程小組委員）

104 年初，林佳龍市長就職百日，同時宣布臺中市政府要積極推動「社會培力工程」，因此誕生了「社會培力工程三部曲」。首部曲「臺中社會創新實驗基地」（位於臺中精武圖書館 5-7 樓），嘗試透過實驗與孵化模式，促成社會培力及跨領域平台與團隊的合作，創造不同的可能性；二部曲「臺中社會創新中心」（位於美村聯勤招待所），加速推動公民參與及治理，奠定社會培力工程的基石；三部曲「國際非政府組織中心」（位於霧峰光復新村），引領著臺灣與國際間的鏈結。

「培力」的概念，起源於 1960 年代意識形態與 1970 年代自助觀（self-help）的社會運動。巴西教育家保羅·弗雷勒（Paul Freire），嘗試在開發中國家提出其教育理念；藉由活動設計，觀察個人在環境中的角色與定位；透過對話性教育、提問方式、互動與省思，增進人們對於所處情境的洞悉；以提升問題解決能力，增進對生活的控制，進而去除壓迫自身的障礙（Freire, 1970）。此一概念已被廣泛運用於管理學、社區心理學、護理工作及教育行政等領域。「培力」，既是動詞，也是名詞。其動詞（to empower）是指授能的過程，表示個人／組織能夠掌控生活能力的歷程；而其名詞（empowerment）則是指一個被授能的持續狀態，是一個過程的結果。

「經濟部中小企業處社會創新實驗中心」在 106 年 10 月 18 日，已於臺北空總開幕，以「連結未來、連結全球、連結在地」為核心，嘗試發掘更多社會創新模式，提升民衆對「社會創新」的認知，冀望建構出一個開放、創新及智慧的環境，群策群力、一同打造台灣社會的創新未來。「臺中社會創新實驗基地」也採取了類似的模式，結合多個局處——經濟發展局的社



會企業、勞工局的青年創業、文化局的社區營造及社會局的非營利組織與志工——以「非營利組織、志工、社會企業、青創」為培力主體，結合政府與企業資源，藉由不同領域、不同專業間的互助、整合，激發不同的思維與創新，以期達到能量的持續，創造屬於自己的新主題。史丹福大學出版的期刊《史丹福社會創新評論》（Stanford Social Innovation Review），將「社會創新」定義為「較新穎、比現行方式更有效和具可持續性，並以社會整體而非個體為對象的一個解決社會問題方法。」

社會創新的六個階段分別是：

第一階段：「靈感」（Prompts）——點出需求，藉由創新達成目的。

第二階段：「提案」（Proposal）——辨別需要，提出新的對應方案。

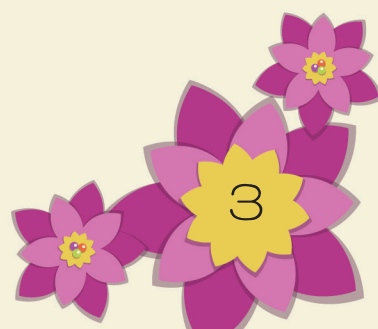
第三階段：「原型」（Prototyping）——測試構想。

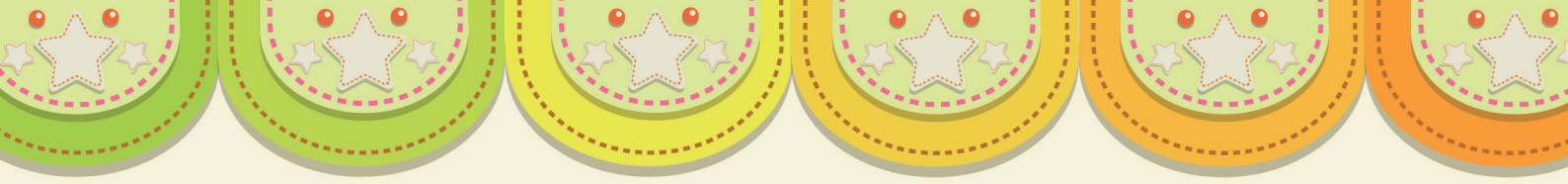
第四階段：「可持續」（Sustaining）——發展成在經濟及操作上可持續的模式。

第五階段：「擴大規模」（Scaling）——使構想成長，並廣為宣傳。

第六階段：「系統性變革」（Systemic change）——帶動所有者重新設計、建構系統，通常涉及系統中的所有界別和機構。

國外成功案例之一——「海洋吸塵器」的發明者，是生於 1994 年的荷蘭人史萊特（Boyan Slat）。史萊特曾於前年 11 月受經濟部邀請參加「第二屆總統創新獎國際高峰論壇」，是一則因創新而成功創業的傳奇。史萊特高中時曾到希臘潛水，當時穿梭在魚群與海洋垃圾間的經驗，促使他想要解決海洋垃圾問題。當時處理海洋垃圾的方式，既緩不濟急，又耗費成本。因此，他提出了「海洋吸塵器」的構想，速度比傳統快上七千九百倍，成本卻只有原來的 3%。「海洋吸塵器」將在今年開始測試，史萊特創辦的「海洋清理基金會」（The Ocean Cleanup），也已募資超過三千萬美金。未來運作後回收的商機，估計可以達到百億元。此即「社會創新」達至「擴大規模」並引發「系統性變革」，對海洋生態與人類帶來偉大貢獻的真實案例。





然而，許多民間團體雖然蘊含豐沛能量，各自擁有不同資源；但在群聚生態上，卻較常與同性質團體互動，而鮮少有機會進行跨領域交流，激盪出不同想法；在資源統整上，則大多缺乏組織診斷、業師諮詢與資源共享。因此，許多團體可能擁有好的靈感或提案，但囿於資源不足或其它因素，而無法將想法或提案持續，更遑論「社會創新」或「系統性變革」。

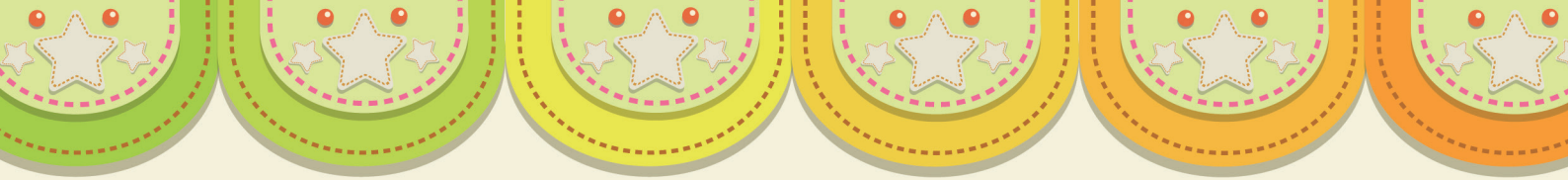
臺中市政府公私協力的「實體食物銀行」，則是政府與民間團體積極合作的成功案例。從食物銀行實體店結合發放站、聯盟店加盟到食物銀行自治條例，不僅在臺中獲得極大成果，目前此一服務模式也已被台灣各縣市政府與民間團體複製（成功「擴大規模」），成為後續欲發展食物銀行的政府與民間團體所仿造的模式（達到「系統性變革」）。

我們看到這一次市府積極推動「社會培力工程」，希冀搭建公私協力的共好平台，以辨別團體需求，提出對應方案（提案）；在實體空間上，透過共享空間的對話與討論，進行倡議、公民講堂等活動，不停測試新構想（原型），紀錄「臺中社會創新實驗基地」的結果，逐漸發展可持續的模式，建立起更多的「Know-how」；最後，「擴大規模」運用在二部曲－「臺中社會創新中心」，期盼發揮社會影響力，帶動更多「系統性變革」，奠定臺中成為永續發展城市的基石。

綜觀而論，創新的環境需要有人、組織及環境間的緊密合作。因此，筆者建議未來在執行「社會培力工程」時，可朝下述生態系統進行建構：

1. 政府執行：政府在政策制定、場地提供、優惠貸款利率等方面，展現對「社會創新實驗基地」團隊的友善態度。
2. 區域整合：104 年 1 月，「中彰投區域治理平台」正式成立。苗栗縣於 105 年 1 月加入平臺運作機制，成立了 28 個議題小組。建議「社會創新實驗基地」可納入此議題，讓治理平台中有相同「社會創新」理念的團隊，進入該基地。
3. 媒合企業：「社會創新」在每一個階段，都需要適當的人力與財力資源。而企業在成長的過程中，除了鼓勵內部員工創新、創業，也須同時尋找合作夥伴，履行企業的社會責任。「社





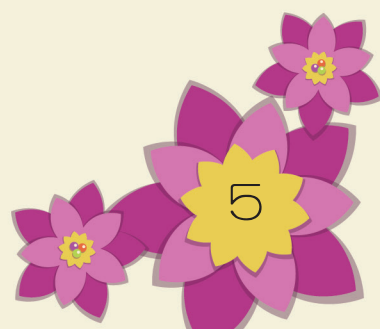
會創新實驗基地」經由專家評審，選出最佳團隊或個人；企業對於團隊或個人則可以扮演加速器、孵化器和天使投資者的角色，以共創彼此的未來。

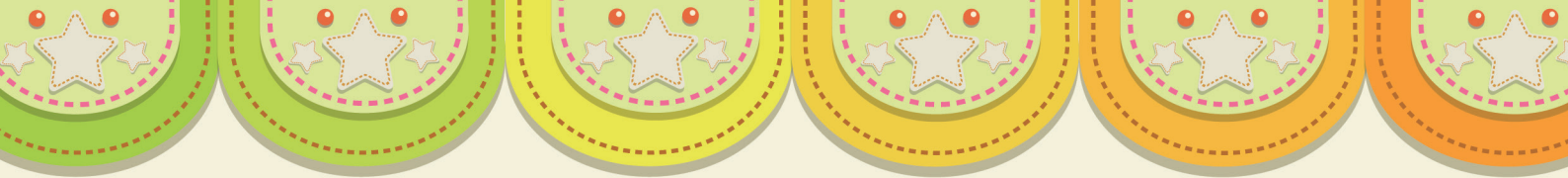
4. 專家志工：「社會創新團隊」的發展過程，需要不同的課程培訓，以補其因專業有別而產生的不足。除了「社會創新實驗基地」辦理的相關培訓課程以外，亦可請益於退休或現職的專業經理人，成為進駐團隊的導師，分享成功經驗，協助解決發展過程的難題。

5. 建教合作：學校和「社會創新實驗中心」合作，開辦更多「社會創新」課程，舉辦「社會創新」競賽，讓「社會創新」的人才資料庫源源不絕。學生在校歷經「社會創新」的洗禮，以創新的思考模式運用在未來的工作上，絕對有助於其職涯發展。

6. 資源整合：「社會創新實驗基地」在「非營利組織、志工、社會企業、青創」方面是種培力的「社會創新」。因此，「政府、產業、非營利組織、學界、專業志工」間的整合，更形重要。「人才流、資訊流、金流、設計流」，在「社會創新」中，缺一不可。

首部曲「臺中社會創新實驗基地」，不僅是二部曲「臺中社會創新中心」「連結未來、連結全球、連結在地」核心中之「連結在地」的重要指標；第三部曲「國際非政府組織中心」更是「連結未來、連結全球、連結在地」的具體實踐。然而相關預算，目前尚在中央爭取中。因此，我們也要在此呼籲，希望中央能盡速審查通過，讓臺中市政府的「社會創新三部曲」，在「社會創新」六個階段的演進中，為臺灣的未來帶來「系統性的改變」。





實務運用

一、臺中社會創新實驗基地 展現台中生命力

社會創新，鼓勵以創新及實驗性的方法解決社會問題，創造社會影響力（social impact），這樣說如果還太抽象的話，以下的實例也許能更容易理解：過馬路時大家一定看過小綠人交通號誌，當看到小綠人動作變快，我們就知道快要變紅燈了，也要跟著加快速度，把冷冰冰的交通號誌變成人性化，小綠人成為臺灣首創，獨步全球的交通號誌，被選為臺灣百大社會創意之一，後來也被其他國家仿效。這個創新發想的緣由，來自於提醒用路人，尤其是長輩或行動不便的人，注意燈號切換的時間，避免出現過馬路到一半，綠燈亮起，人車爭道的危險場景一再的發生。

今年 2 月，位於精武圖書館 5-7 樓的臺中社會創新實驗基地開幕，以培力「非營利組織、志工、社會企業、青創」為主軸，期盼運用育成的方式，促使團體成長，希冀以公私協力模式整合資源，嘗試各種合作的可能性，在基地 7 樓設有社會創新入口，提供民衆社會企業、青年創業、志願服務及社區營造相關的諮詢服務；在 5 樓及 7 樓分別設有共同工作空間，5 樓目前進駐 6 組長期進駐團隊（包含台灣社會企業永續發展協會、保證責任臺中市友善農場加工運銷合作社、怪獸老爸、小島動畫股份有限公司、愛飛屋親子教育工作坊、壹零玖伍文史工作室），7 樓則進駐 3 組團隊短期進駐（鹿樂、芳澄、銀享全球股份有限公司）及 4 名個人進駐並吸引了不少跨域團隊成為本基地的虛擬會員（如天野教育學苑、社團法人台中市飛雁創業協會、台數科新媒體事業部、玉新開發建設股份有限公司、古稀創意股份有限公司、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會、社團法人台灣中小學總合教育推廣協會），將嘗試以社會培力及跨領域合作，激盪出不同的想法與創意。

生命會找到出路，創業也需要人助

陸觀偉，又名咖啡老爹，「一起啡吧創業平台」創辦人，咖啡老爹將腳踏車改裝為可以承載咖啡設備的工具，教導弱勢朋友有關咖啡的知識，從如何泡咖啡，到如何賣咖啡，希望能協助他們用專業創業，贏得尊嚴。

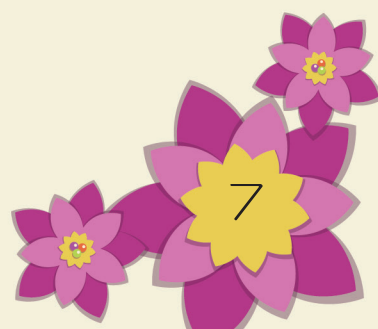


2016 年，社會局在台中火車站前設立一處由街友負責看顧的培力商店 Station 1，販售《大誌》雜誌與各種文創商品，咖啡老爹亦與培力商店合作，在現場現煮咖啡，透過陣陣咖啡香，吸引往返火車站附近的旅客駐足，希望透過傳授自己的經驗，幫助街友自立，並改變社會對他們的眼光。本身亦曾經歷人生低潮的咖啡老爸，也想傳遞訊息給弱勢者，告訴他們社會上還有一群人們，願意與他們一起走向更有自信的生活方式。不因環境所限，不被困境所打倒。



2016 年火車站前培力商店結合行動咖啡，街友阿進大哥聚精會神沖泡手作咖啡

培力商店後來因為火車站的整建而被迫遷移，咖啡老爹助人的夢卻沒有因此消失，2018 年，很高興看到在社會創新實驗基地正式啓用之際，有了咖啡老爹的進駐，期望透過基地的資源，持續傳遞老爹的理念。





「1095，」壹零玖伍文史工作室，是另一個目前進駐基地的例子，1095 的意思，是三年時日的總和——每個移民工在過去法規的規範下，每三年必須返回家鄉一次，尾隨在後的逗號，則代表這段故事不是終結，而將繼續。他們致力於搭建一個平台，建立更多元的文化認知，豐富國人的國際觀，藉此改善外籍人士在台的社會待遇與勞動環境。

社會創新實驗基地介紹

以「非營利組織、志工、社會企業、青創」為培力主題，希望整合臺中市社會企業、青年創業、社區營造及志工資源平台，藉由系統化的課程規劃、人才培育、組織診斷、資訊交流與共同工作空間互相激盪下，形塑公私協力共好的氛圍，鼓勵市民由下而上的參與，發展出社會創新的方式與解決社會問題的能力。並嘗試以實驗與孵化的模式，促成社會培力及跨領域平台合作，創造不同的可能性。

希望藉由「跨界、創新、連結、對話、扶植、永續」的核心意念，達成「面對問題，翻轉生活，質地跳躍，延伸夢想」目標。

進駐對象

非營利組織：已立案且運作正常的非營利組織（會址設於臺中市）。

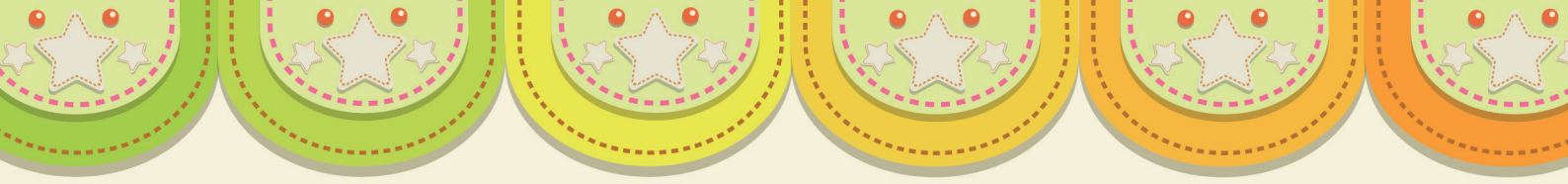
社會企業：本市對於社會企業有興趣的團隊。

創業青年：本市對於創業有興趣的青年。

社區營造：本市對於社區營造有興趣團隊。

多元議題（如：銀髮及青銀共創、綠能環保、新住民、教育等議題）之個人或團隊，以從事





及探討社會創新及問題解決為主。

進駐型態

長期進駐：期間為半年，須三人以上之團體。

短期進駐：期間為一個月～半年，分為個人進駐及團體進駐兩種方式。

體驗進駐：一日至五日，分為個人或團體。

虛擬進駐：期間為半年，分為個人或團體。

空間介紹

獨立工作空間：

五樓：六個隔間工作室，可提供給長期進駐團隊使用。

七樓：提供個人或團隊短期進駐約 20 個座位。

公共空間：

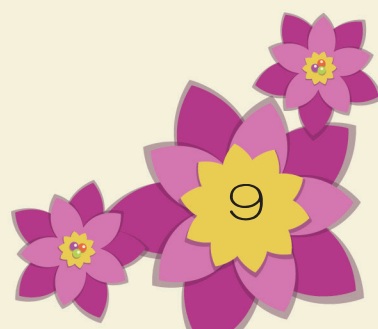
六樓：

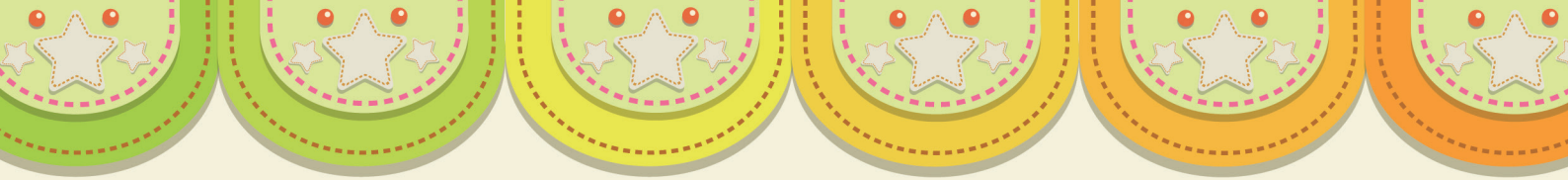
1. 多功能教室：每一區約可容納 50 人。
2. 手作教室：約可容納 20 人。
3. 腦力激盪室：A 區及 B 區，每一空間約可容納 8~10 人

開放式空間：

七樓：

1. 實驗基地工作人員及輔導平台辦公空間。
2. 個人體驗空間約 28 個座位。
3. 業師諮詢平台。





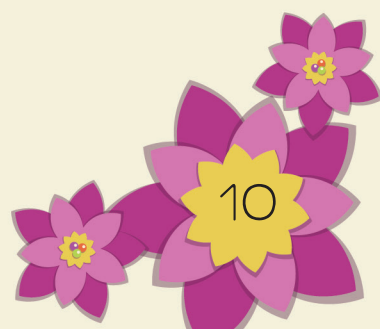
服務項目

1. 社會企業、青年創業等資訊的服務窗口。
2. 業師諮詢、培力課程及跨域交流等活動。
3. 個人或團體之共同工作空間的進駐。

開放時間：

周一至周五 08:30~17:30，提供一般民衆洽詢服務。

周一至周日 08:30~21:00，提供進駐團隊使用。



二、社區培力 深耕社區服務

臺中市幅員廣闊，目前已多達 607 個社區發展協會，數量雖多，但整體來說，社區範圍較小、資源有限，且社區能力及發展程度差異大，社區人才培植不易，個別獨立發展社區營造及福利服務工作，所產生之效益較難擴大。106 年以前，臺中市共有 2 個社區育成中心，為了讓社區的服務深耕，並協助在地團體發展多元服務，107 年我們成立 6 區「社區培力中心」，將轄區劃分更細，同時，將社區照顧關懷據點、樂齡行動教室、文康車納入輔導範圍，讓服務面向更廣。



文康車巡迴服務



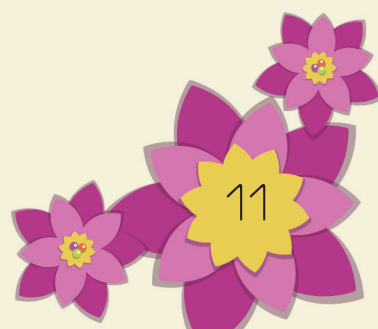
社區人才培訓 - 急救訓練



據點服務繪畫課程



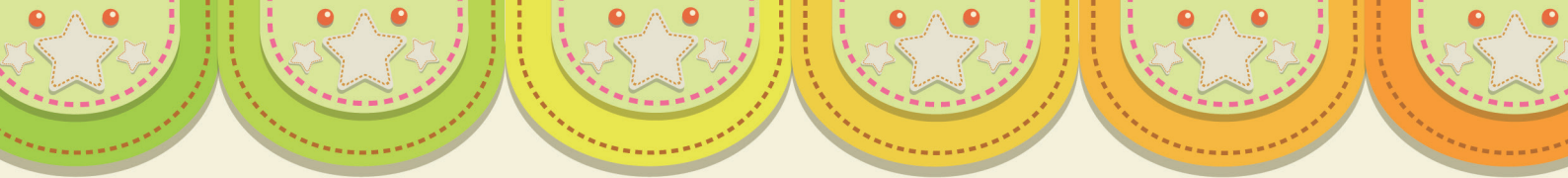
社區照顧關懷據點桌遊活動



「找問題、找方法、找資源、找人才」 幫助社區依據在地需求發展多元服務



所謂四找，即「找問題」：剛起步不清楚發展方向，透過社區培力中心人員的輔導，與社區參與者共同發掘；「找方法」：藉由社區培力中心連結專家學者進駐，讓社區共擬策略推動計畫；「找資源」：媒合市府、學校、非營利組織等在地資源，提供社區適性發展，未來社區需求即可透過社區培力中心獲得協助；「找人才」：有服務熱忱的社區居民欠缺具備文書資料整理、計畫撰寫與連結資源等能力，透過社區培力中心開辦的人才培訓課程，讓社區參與者都能發揮功能。社區培力初步將積極導入市府重點計畫，包含社區照顧據點、樂齡教室、課後照顧、身障者關懷據點、新住民服務、國際志工等多元服務內容。每個社區的居民組成不同，有的社區獨居老人多，有長者照顧問題；有的社區位於城市，以小家庭為主，父母無



法準時下班，產生小孩子的課後照輔問題，透過六個培力中心，社區成為推動社會福利政策之基礎、發展多元化社區營造之平台，除可配合市府托老一條龍政策及中央長照 2.0，亦在此鼓勵民衆參與社區工作及促進各社區相互間交流，期望透過結合在地民間力量與資源，將福利廣布其中，逐步實現「宜居城市、生活首都」之願景。

培力中心	行政區	承辦單位
第一區	和平區、東勢區、新社區、石岡區	靜宜大學
第二區	潭子區、大雅區、神岡區、后里區、豐原區	財團法人老五老基金會
第三區	大甲區、大安區、外埔區、清水區、梧棲區、沙鹿區	社團法人大大人長期照顧關懷協會
第四區	大肚區、烏日區、龍井區、西屯區、南屯區	社團法人台灣公益CEO協會
第五區	中區、東區、西區、南區、北區、北屯區	財團法人臺中市私立衡山基金會
第六區	大里區、霧峰區、太平區	亞洲大學

更多資訊，請至：

1. 臺中市社區培力資源網 QR CODE



2. 臺中市社區培力中心粉絲專頁 QR CODE



心得迴響

愛飛屋 in 臺中社會創新實驗基地



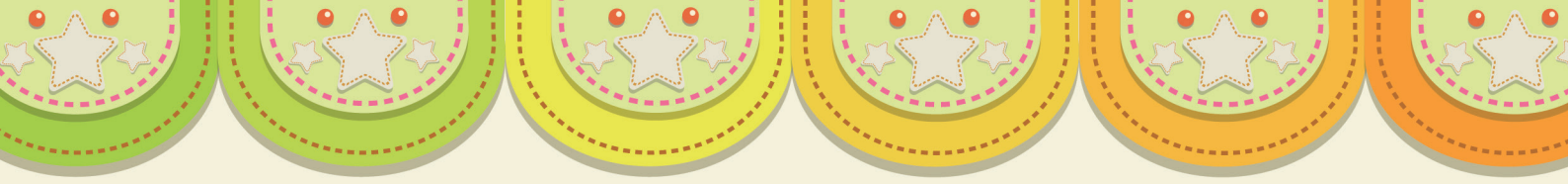
林佳瑩（愛飛屋親子小學堂負責人）
精武圖書館是老台中人的青春記憶，
是不少莘莘學子放學假日後讀書的最佳地點，能夠重新開幕並在 5-7 樓
創立臺中社會創新實驗基地，這結合
相當創新，也吸引著在教育創新路上
努力的我們！本次能夠在徵選中進入
基地對我們而言，則是莫大的鼓勵！

愛飛屋以「親子共學」、「兒童玩學」、「大專培力」為主要服務項目，近四個月的進駐，
因基地管理團隊的用心，有了更多的學習及能量，如同基地設立的宗旨，讓多元、創新在此
匯聚，孵育人才以及未來的社會企業。我們透過基地的空間及資源，擴大辦理了多場的大專
培力課程：多元教案、創新活動設計、綠生態旅遊、兒童發展知能等工作坊及座談交流，讓
有興趣投入教育的大專生在此激盪、串連、學習，也運用基地的友善空間讓孩子能以台中公
園及舊城區進行歷史人文

走讀，並利用學習空間一起創意玩
科學、動手實作發揮創客精神。

運用在地資源，我們也與北區及精
武圖書館有更緊密的結合，透過假
日說故事、親子讀書會、親子遊戲
的辦理，讓親子共學、優幼的理念

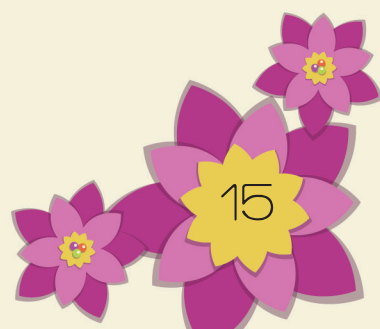




能更有效地傳達並服務更多的親子家庭。暑假期間我們也將與基地另一組入駐的團隊「小島動畫」，進行結合旅遊及動畫創作的夏令營，發揮兩個單位的專才，讓孩子用實際的走讀故事玩動畫，一起創意玩學！

感謝基地讓我們有機會可以在此設據點，與更多的進駐團隊交流、合作，並透過跨域及結盟增加彼此的視野及能量，基地更佐以多元課程及業師的輔導讓我們更精進成長，著實收穫不少！

未來我們更希望在此透過跨領域社群交流思考、串連人才，進一步異業結盟建立人才資料庫，相輔相成辦理各式體驗活動，嘉惠大專學子及親子朋友。



心得迴響

臺中社會創新實驗基地 進駐心得分享

江彥杰（壹零玖伍文史工作室負責人）

壹零玖伍文史工作室一直都希望搭起東南亞移工與台灣人之間的溝通橋樑，所以在辦公室的選擇上也都以靠近東協廣場（舊名第一廣場）為主要選擇點，就是希望可以離移工在假日休閒消費的地方可以更近，可以更直接提供給移工服務、也能讓我們跟他們距離能夠更近。

但是隨著工作室發展越來越成熟，去年年底時，工作室內部正在討論是否要換辦公室空間，恰好就聽聞精武圖書館樓上要改裝成臺中社會創新實驗基地，而我們也觀察到隨著時間的推移，移工在假日的休閒動線也漸漸地從東協廣場慢慢拓散到台中公園與一中街，於是我們便決定要來申請進駐臺中社會創新實驗基地。

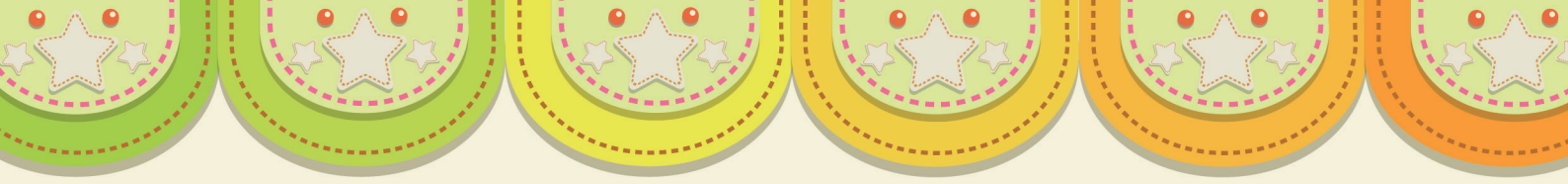
也許是初次進駐共同工作空間吧！起初經歷了與營運團隊、進駐團隊間的認識磨合，也開始適應不同辦公空間的特殊文化地景。

於壹零玖伍文史工作室日常的業務之一，就是舉辦大量的東南亞文化交流活動／課程，所以當場地換到臺中社會創新實驗基地六樓的多功能教室交流／上課時，台灣學員與移工學員紛紛和我們表示基地



的教室幽靜、簡潔、交通方便，對於我們最後做出這樣的決定表示讚賞。

思想廚房也一直是我們進駐後很滿意的一個公共空間，進駐的團隊每個都非常忙碌，鮮少有機會交流，但是每個團隊的夥伴都需要吃飯，所以每到中午吃飯時，大家就可以在餐桌附近

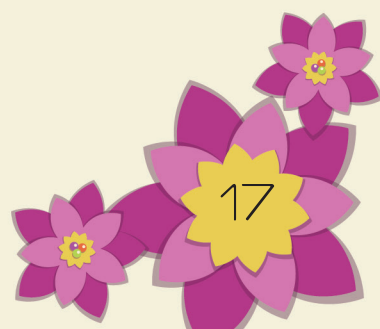


彼此交流想法，壹零玖伍文史工作室也曾在廚房舉辦了幾場台灣人和移工朋友的小型東南亞食物交流派對呢！



六樓還有兩個空間：動腦室與會談室，這兩個空間的氣氛營造得很放鬆、光線柔和，每次我們有需要拍攝關於東南亞文化的網路節目時，往往會到這個空間去進行拍攝。

當然進駐後也發現了一些需要調整的地方，而我們相信在與社會局保持良好的溝通互信情況，基地能夠滾動式修正，成為培植更多優秀創新事業組織的聚集地。



心得迴響

第五區培力中心服務心得

邱怡樺（社區輔導員）

對一個人而言，家和社區是最為熟悉且相互影響的，因此在投入社區輔導員的工作後，首先我們最重視的就是人，除了社區主要幹部外，我們也在培力社區對服務對象需求的覺察及改善執行的行動，這也是我對自己最大的期許。



「南區和平社區發展協會」，是我所負責的其中一個社區發展協會，初次登門拜訪時，社區正好在舉辦社區照顧關懷據點的健康促進活動，在活動過程中與長者互動時，聽到有多位長輩反應要回家，原因是因為社區廁所為蹲式馬桶，常因膝蓋不好、無法久蹲，嚴重時甚至可能一蹲下就站不起來，因此回家上廁所是比較好的選擇。

了解此原因後，透過與社區理事長討論及共同討論解決社區環境之方向，並於後續連結衡山行善團，進行更換座式馬桶，使長者安心在社區參與各種活動，也使社區在辦理活動時能減少安全上的擔憂。

在未接觸這份工作之前，我很少能有機會直接去改變社區裡的環境，如今看見自己能藉由這份工作進行資源連結，並為社區裡的長者盡一份心力，這份喜悅正是我每天努力向前奮鬥的最大動力。



心得迴響

一起來樂齡

謝瓊惠（社區輔導員）

這次的樂齡行動教室是由臺中市政府社會局委託臺中市第六區社區培力中心（亞洲大學社工系）辦理。樂齡行動教室開辦以來，在地的里長、社區發展協會理事長、志工們帶領著社區長者一起走入了社區活動中心或廟埕一同來參加樂齡行動教室的課程。

樂齡行動教室的課程內容以動態為主、靜態為輔，每個社區參加樂齡教室的長者都以懷疑的態度（眼光）表示：「兩個小時耶！我們個個都已『七老八十』，那我們的老骨頭都要散了。」但實際參與後，長者言：自從參加樂齡行動教室課程後才真正的感受到運動是快樂的，笑容也出來了。像是肌力訓練可藉由各種不同部位的運動，讓肌肉有力，讓骨骼痛楚改善，讓身體變健康了。

帶領樂齡教室的老師，他們都是帶領社區長者運動的專家，親和力十足，課程也都是經過有系統的設計，將健康知識或肌耐力訓練等融入課程當中，藉由團康活動或遊戲，並搭配音樂或歌曲來引起長者運動的興趣。

在辦理活動的過程中，親身參與了樂齡行動教室的動與靜、多元與變化、身體的不變與調適，才真的體驗到【人生七十才開始】，也就是走入了人生的第二次兒童期，對於長者們也更加地能夠感同身受，也更能夠去疼惜這些陪伴在我們生活周遭的寶貝們了。



註：為維持長輩身體機能及提升社會參與，樂齡行動教室以未設社區照顧關懷據點或公寓大廈為主進行為期 6 週的課程，如有興趣，請洽各區培力中心。

心得迴響

一份如同農夫豐收般的有趣工作 - 社區培力

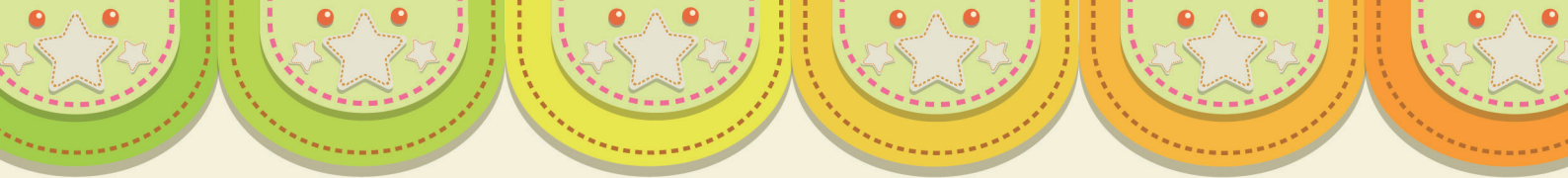
蕭惠心（第二區社區培力中心 - 財團法人老五老基金會社工組長）

「社區」一個多樣面貌的主體，對於社區業務的社工來說，「社區工作」有趣的地方應該是在於社區中各種疑難雜症都會有機會遇到，輔導社區可以從專業層面的組織籌組、團隊架構分工、經費計畫申請、行政文書撰寫、服務技巧提升到生活層面的志工吵架協調、黨派問題、領導者心理支持…等等，各種情境體驗應有盡有。相對的，從事社區工作的社工們，雖說不到十八般武藝樣樣精通，但至少各面向、各服務的基本概念也都是略有涉略，才能因應社區們提出的各種多變化考題。

然而對我來說，社區工作最棒的地方，就像是「農夫與花卉」的組合，社工就是辛勤深耕的農夫，而社區則是農夫所精心培植的花卉。對於輔導社工而言，為了培育出最美麗的花卉，需要不斷學習吸收各種培植知識及技巧，在各種的嘗試及體驗下，以金牌農夫為目標，越來越有所精進；而對於社區而言，輔導社工依照社區不同的特質提供合適的照顧，適時的調整溫度及光線、增減肥料及水份施放等等，如同社區的分級輔導，依照其特質及需求給予不同面向及程度的資源導入，相信在輔導社工的深耕投入及細心呵護下，社區們就如同種子一般，將會慢慢萌芽，從零到有、生長茁壯，最終定會綻放出屬於他們各自獨特的美麗。



社區服務學習計畫一中臺科技大學食品科技系的學生至潭子大豐社區關懷據點料理美食，促進青年社區回流與世代共融



結語

社會創新 與 社區培力 打造共好

從本期電子報的介紹，可以看出「社會創新」與「社區培力」就像魚幫水，水幫魚，相輔相成。社區培力透過需求調查，挖掘社區問題，社會創新則是以前所未有的創新思維，解決結構性問題；社區培力在社區中培訓社區人才，激起社區居民自覺意識，從而思考如何做能讓社區更好，而擁有專業技能與解決問題的新觀點，能在問題與需要中看見關鍵因素，進而提出解決方法與手段的人才，絕對是社會創新首要的因素。「社會創新」與「社區培力」看似兩個沒有交集的個體，只要運用得當，就能成為完美的組合。

面對在社區內各種尚未被有效解決的社會問題（銀髮照護、偏鄉學習落差、就業、剩食問題等），也許我們能有更有效的解決方案，而這些都仰賴社會創新的想像力，事實上，政府近年積極推廣參與式預算（participatory budgeting），也是希望能夠激起社會關懷意識，借重人民的創意發想，廣納人民意見，突破現有的盲點。每個人都可以是創造改變的人，從生活中的小事做起，發揮個人影響力，投入關注，小至社區，大至整個社會，皆可創造改變。如果您有理念、有想法，但不確定如何付諸行動，臺中社會創新實驗基地與臺中市六區培力中心皆可諮詢，歡迎你，和我們一起改變社會，邁向共好的生活。