



社會局  
親子報



## 社福講堂

### 臺中市推動高齡志工現況

陳美靜/

亞洲大學 社會工作學系

助理教授

根據世界衛生組織 ( World Health Organization , 簡稱為 WHO ) 的定義 , 65 歲以上老年人口比率超過人口 7% 的國家稱為「高齡化社會 ( aging society )」、達 14% 稱為「高齡社會 ( aged society )」、達 20% 稱之為「超高齡社會 ( hyper-aged society )」。台灣自 1993 年起邁入高齡化社會 , 受戰後嬰兒潮 ( 1945-1965 年間出生 ) 的影響 , 65 歲以上高齡者所占比率持續攀升 , 2014 至 2025 年間將成為高齡人口成長最快速期間。根據內政部戶政司最新的統計資料 , 今年台灣 65 歲以上人口已經超過 14% , 成為高齡社會 ( 2018 年三月底統計為 14.05% ) , 估計於 2026 年達 20% , 臺灣將成為超高齡社會 ( 社會國家發展委員會 , 2014 )。

臺中市今年三月人口統計資料 , 臺中市 65 歲以上的人口佔臺中市總人口的 11.67% , 男性有 15 萬人左右 , 女性為 17 萬 6 千人左右 , 女性略高於男性 1.5% , 臺中市的高齡人口略低於全國高齡人口的百分比。隨著醫療科技的進步和健保的實施 , 以及重視健康飲食和維持良好的生活習慣等健康促進概念 , 105 年國人的平均壽命為 80.0 歲 , 其中男性 76.8 歲、女性 83.4 歲 , 國人平均壽命長期呈上升 , 但近五年增減幅度甚小 , 平均壽命維持在 80 歲左右。面對高齡化浪潮席捲全球 , 銀髮關懷也成為各國關注議題 , 全球社會對於活躍老化的觀念也正快速地傳播中 , 戮力翻轉高齡的刻板形象。

這幾年 , 臺灣社會對於超高齡社會與長壽時代的來臨 , 仍然停留在「恐老」焦慮與「不老」神話的嚮往中。至今 , 臺灣的老年政策仍然以「問題化」角度 , 以失能、長照為主要施政重點。根據國發會公布研究報告 , 事實上國人罹患失智症比率到民國 105 年都低於 5% , 卻因媒體關注長照議題的效應 , 看不到其他 95% 健康與亞健康高齡人口的身影。根據 2012 年的調查 , 社區老人只有 5 至 10% 生活自理能力不足 , 需要他人協助 , 卻讓我們無視其他 90



%高齡者的存在；主計總處和衛福部 2014 年統計，國人有長達八・七年的時間是處於不健康狀態，但我們卻把不健康等同於臥床。長照的議題，過度放大老年問題嚴重性（邱天助，2017）。

今年四月底，弘道老人福利基金會與臺中市政府聯合舉辦「顛覆年齡，工作新主張」大師論壇，邀請全球最大的非營利組織美國退休人員協會執行長喬·安·詹金斯（Jenkins, Jo Ann）來臺，她在 2016 年出版了“Disrupt Aging: A Bold New Path to Living Your Best Life at Every Age”（中文翻譯出版書名為「50+ 好好：顛覆年齡新主張」）一書，書中強調社會上與其「抗老」不如「抗年齡歧視」。因為儘管老年的面貌正在快速的轉變中，但整個社會以及個人，對老人的認知卻仍大大地與現況脫節（Jenkins, Jo Ann 著、葛窈君譯，2017）。社會與大眾媒體對高齡者仍帶有較多的負面刻板印象，包括教育水準低、缺乏活力、學習力不佳等等。然而這些陳述，並無法客觀地反映事實。以臺灣為例，事實上受到世代間不同的教育機會、社會價值、經濟型態影響，戰後嬰兒潮正陸續邁入高齡階段，但其在壯年期，適逢臺灣 70 年代經濟起飛時期，在經濟、教育和生命經驗已明顯不同的於其上一輩人，故不同年齡層的高齡者，在特性上已開始產生差別。

由於醫療進步與科技進展，人類的平均壽命延長很多，而且大致處於健康良好的狀態。Jenkins 認為要顛覆對年齡的想像，需要重新檢視我們對變老這件事的信念與心態。她認為年齡增長代表持續的成長，熟年是一段繼續前進、不斷開展的故事。我們的老年風景，取決於生活中每一天所做的選擇——包括如何提升健康作為追尋幸福的基礎、如何做務實的財務規劃使生活沒有後顧之憂、如何建立有意義的人際關係以累積情感資本、如何安排老後的居所，以便能兼顧安全自主和經濟、如何維持某種「工作」形式來與社會保持連結、如何讓心智更敏銳並持續學習與創造、如何盤點半輩子的人生智慧來傳承給年輕世代。

2002 年聯合國世界衛生組織（WHO）提出「活躍老化」的概念，活躍老化關注的焦點與其說是「老後」，不如說是「生活」。對於社會對「老」的刻板印象不該接受和延續，「年紀」不是讓人害怕、必須全力對抗的事，而是讓人欣然接納的過程。這個生命階段給予我們更多時間慷慨付出、自我實現、為社會貢獻一己之力。



透過志願服務活動積極參與社會是寶貴且值得推崇的方式。退休人士透過志工服務建立有意義的人際關係、與社會保持連結、讓心智更敏銳於持續地學習和創造，以即將半輩子的人生智慧傳承給年輕世代。老五老基金會於 2009 舉辦第一屆高齡志工「菁耆獎」表揚，除積極體現 WHO 所倡導的概念外，更進一步希望傳揚高齡志工「老有所用」的貢獻。

臺中市今年(107 年)65 歲以上的高齡者已有 32 萬 6 千餘人，社會局為延緩高齡者老化及增加健康年數，鼓勵高齡者運用專業才能及豐富生命經驗投入志願服務工作，使高齡志工成為社會公益重要的人力資源，於 105 年推動高齡者參與志願服務獎勵計畫，試辦推銀髮志工，希望透過相關活動與推動建立高齡志工方案之制度設計，推動老人貢獻智慧、結合關懷據點、進行代間合作等服務。以下將簡介臺中市推展高齡志工的服務概況。

臺中市目前從事社會福利服務志願服務團隊，截至 106 年 12 月底計有 475 隊，志工人數達 25,110 人。若加上其服務性質非以社會福利為主類別之綜合類團隊 5,667 人，社福團隊與綜合類團隊合計有 30,777 人。其中 65 歲以上之高齡志工有 6,811 人，佔 22.1% 左右，相較全國 65 歲以上志工 4 萬 3,720 人（佔 17.9%），臺中市的高齡志工穩定成長中。高齡志工團隊定義：志工隊成員有一半以上為屆滿 65 歲長者，臺中市截至今年三月已有 52 隊高齡志工隊，不僅順利達成 106 年度成立 45 隊高齡志工隊的目標值，隊數還在陸續增加中。在推動機制上提供高齡志工隊個別化諮詢輔導、高齡志工教育訓練、意外保險，在活化高齡志工的行動方案上則有四個建議：

### （一）結合社區據點服務提供服務連結社區資源

如社區關懷據點服務、日托照顧服務等，鼓勵高齡志工參與社區，走出家戶服務，使初老服務老老。鼓勵高齡志工分享老化歷程中不便的經驗，引領志工於重陽、春節、寒流期間進入社區關懷獨居長者或失能、失依長者，提供簡易修繕、居家清潔等服務。

### （二）透過技藝/專長傳承提供服務

使高齡志工分享個人服務經驗與特殊專長，如社區據點或圖書館講座分享、高齡志工說故事、高齡志工達人書畫聯展、藝術創作/手作等、對外徵求辦理活化歷史方案，增加高齡市



民社會參與，發揚傳承志願服務精神。同時為鼓勵高齡志工達人，也規劃「耆蹟」方案，輔導協助運用單位成立「耆蹟」高齡志工服務團隊，並補助運用單位辦理在地高齡志工教育訓練、服務方案，獎勵表揚等高齡者志願服務方案及運用措施，辦理「耆蹟達人」選拔活動，肯定高齡志工貢獻及服務精神（游麗裡，2015）。

### **（三）媒合企業、大專院校、中小學校與高齡志工代間合作提供服務，並藉此促進代間融合**

輔導國小運用社區老人擔任志工，傳承長者的智慧與經驗（如學習童玩、或導覽認識社區、故事）。以地政局為例，其今年推動高齡志工量身打造多元訓練，透過青年志工和高齡志工的交流互動教學相長，青年志工教導高齡志工使用電腦與三 C 產品，高齡志工傳承其經驗智慧，促進代間融合。高齡者見多識廣，經驗豐富，也喜歡將他們的知識或經驗傳授給晚輩志工，提拔年輕志工。

本市警察局也推出創新服務方案，其活動辦於志工聯繫會報之志願服務宣導，推介有關高齡社會議題，由警察局志工協助帶領高齡長輩作活動筋骨與教學活動，一方面促進高齡長者走出戶外與社區居民互動，一方面希望高齡長者做溫和運動增進身體健康，並利用活動時發放防詐騙宣導單及志願服務工作經驗分享，進而鼓勵高齡長者參與志願服務，活出快樂老人生活。

### **（四）社會福利資源宣導大使/ 城市空間、社區福利服務稽查員透過高齡志工以長者易懂的語言或文字，協助政府向高齡市民或長者做社會福利資源相關宣導，或協助福利服務提供之機構、政府部門定期稽查無障礙空間，將缺失提報機構或政府改善。**

最後，在推動高齡志工服務時也要周延規劃高齡者志願服務教育訓練方案、運用措施與注意事項。例如高齡的志工超過 70 歲以上，不僅在服務與工作中要注意安全，無論是開車、搭車上下車都要注意不要急，感冒生病不要勉強自己，如果生病了就在家休息。運用志工單位也可多一分細心，留意高齡志工的夥伴。

推動高齡志工，對個人不僅可以肯定自己、廣結善緣、有益健康延緩老化；對家庭則可以成為晚輩的榜樣、成為家庭的安定劑；對社會，不僅減少老人問題的隱憂、更能落實老人參與



增加服務能量以及拓展另類的服務。對志工運用單位還可以調解服務紛爭，由於志工通常來自附近社區，有助於社區間的雙向溝通，高齡志工因為更堅守本分和具有耐心和定力，也可節省督導時間。綜上所述，高齡志工比一般年紀較輕的志工，具有一些不同的特質與優勢。運用單位如能提供機會並鼓勵高齡者參加志願服務的行列，無論對於高齡者個人、家庭、社會或運用單位，都有好處。然而，坐而言，不如起而行；心動，不如行動。隨後必須辦理的工作，是志工招募與遴選等相關事宜。

註：本文摘錄自溫馨臺中 15 期。



圖為 107 年度社會局表揚長青模範生與績優志工表揚

## 好康報報，親子館開幕連三發！

### 一、枇皮、杷爬陪我玩~坪林親子館暨公設民營托嬰中心開幕

台中市坪林首座結合親子館與公設民營托嬰中心於 10 月 9 日正式開幕，親子館採網路預約及現場報名，提供多元的親子課程及講座；托嬰中心則即日起受理招生，預計收托 0 至 2 歲 30 名嬰幼兒，提供家長多元收托資訊。坪林親子館及托嬰中心位於臺中市立圖書館太平坪林分館 2 樓，親子館設有五大主題探索區，寶貝可在遊戲中學習，還有活動引導家長和寶貝共玩、共學，採網路預約及現場報名，民眾可至臺中市育兒資源網報名（網址 <https://parent-child.taichung.gov.tw/home.aspx>）。

托嬰中心則採日間收托，預計收托 30 名嬰幼兒，凡設籍台中市之 0 至 2 歲嬰幼兒，其父母或監護人一方設籍於台中市，且符合收托資格者，均可報名登記。



## 臺中市坪林親子館

## 臺中市公設民營坪林托嬰中心

Taichung Ping-Lin Parent-Child and Infant Daycare Center

**親子館開放時間**

星期二～星期日 09:30~11:30 | 13:30~16:30

親子館服務電話：04-23913251

**托嬰中心收托時間**

星期一～星期五 08:00~18:00

托嬰中心服務電話：04-23913521

服務地址：臺中市太平區中山路一段213號2樓

主辦單位

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

承辦單位

財團法人 戴望基金會  
中華民國唐氏症基金會

贊助單位



## 二、 米寶與你共玩、共學、共讀~豐原親子館開幕試營運

臺中第 3 座親子館—豐原親子館，也在 10 月開幕了，我們打造一個免費且優質的共玩、共學及共享的遊樂場域，館內有四大主題活動區，包括寶寶爬行區、小小工作室、小小賽車場、奇幻城堡區等活動設施供親子遊玩，每月更免費提供親子活動課程、親職教育、說故事、社區巡迴宣導、教員玩具借用等服務，透過課程及活動增進親子間的親密互動，創造一個孩子玩得開心家長安心的童趣體驗空間。

豐原親子館於 10 月 18 日正式開放，服務放寬至 6 歲以下學齡前嬰幼兒及其照顧者，開館時間為每週二到週日，9:30-11:30、13:30-16:30。參與館內課程請於前一天至「臺中市育兒資源網」( <https://parent-child.taichung.gov.tw/> )預約或現場排隊報名，相關訊息可電話(04-25280975)洽詢。





### 三、PON PON 登場~臺中市北區親子館開幕



經歷了近二個月的試營運，北區親子館正式開幕，這是臺中市第四座親子館，前身為「市區托育資源中心」，升級後放寬年齡層至 6 歲以下幼兒，讓更多育兒家庭受惠。

北區親子館利用英才婦幼館二樓規劃「0-3 歲嬰幼兒圖書借閱、教具及專業教室」、三樓規劃「0-6 歲混齡主題專業教室」，空間採分齡分區分主題規劃設計。嬰幼兒專區提供友善、安全、專屬環境，幼兒可盡情地爬行活動；混齡主題教室依各階段發展需求，提供可啟發孩子動手做、促進親子與友伴間互動的環境，且婦幼館結合兒童發展啟蒙資源中心及兒童發展通報中心創造共融的服務特色。

北區親子館有別於不同館舍之特色為「親子音樂魔法屋教室」，以音樂為媒介，結合不同儀器、樂器及教材，鼓勵慢飛天使同樂，共融教育提升一般兒及特殊需求幼兒肢體動作、溝通、情緒等多元發展。此外，刺激小朋友大肌肉及肢體發展的「親子多功能體適能教室」、「益智教室」教育類玩具、積木、桌遊等遊戲培養感覺統合、邏輯認知及幼兒創造力，藉由親子共學、共讀、共玩，讓幸福從陪伴開始。

(北區親子館服務時間:週二至週日早上 9:00 至下午 5:00；入館活動時間:上午 9:30-11:30、下午 1:30-4:30，每場次閉館前 30 分鐘即不開放入場，以維護兒童遊戲品質)

每週一、每月第一週週二(國曆二月除外)及經政府公告之國定假日為休館日。

## 讀者迴響

### 從事居家托育人員服務心得

徐玉婷/台中市第五區居家托育服務人員

從事居家托育的工作，轉眼間已經邁入第八年了，回顧這段生涯歷程，似乎是上天冥冥之中的安排，讓我因為家庭的因素，從幼教教師轉職為居家托育人員。雖然在一般人的觀念裡，居家托育人員只是看顧孩子的工作，但是我一直覺得這項工作不是單純在家帶小孩，它必須用心去經營、用心去學習，才能在這項工作中發揮自己的專業，體會到工作的價值與樂趣。此外，在居家托育的工作歷程中，也讓我看見自己的不足，進而有機會重返校園進修，藉由研究所課程的扎實訓練，增進自己理論與實務驗證的能力，也培養我更深入的思考能力。所以，我感謝上天引領我踏入這份工作，讓我能夠重新認識自己的潛能，持續保有工作的熱情，學習突破自我，並在工作中獲得成長與成就感。

在成為居家托育人員之前，我曾經是一位蒙特梭利幼兒園教師，在那七年幼教師的工作中，帶給我許多寶貴的實務經驗，也影響著日後托育工作信念的建立。所以我的居家托育服務是會根據孩子的發展階段、個別差異與需求，有目標、有計畫地規劃孩子的個別學習活動，安排孩子動手操作的工作經驗，進而幫助孩子培養起各方面的能力；此外，我也會帶領這些小小孩進行美勞創作、安排戶外活動，藉由大自然的素材，激發孩子的感官經驗、促進大肌肉的發展能力。





有些保母會覺得我把居家托育工作搞得一絲也不輕鬆，或是認為我是幼教科系畢業的，當然有這方面的優勢。其實有關 0-3 歲的育兒知識，都是我在全職媽媽階段時，透過自身的育兒經驗，以及不斷地閱讀和參與相關研習，才漸漸學習到 0 至 3 歲嬰幼兒照顧和教育的方法與重點。在居家托育服務中設計與安排活動，重視孩子一天的托育生活，不僅豐富孩子的生活經驗，更讓平淡的托育工作充滿樂趣和挑戰性，也無形中提升了托育品質。所以只要懂得善用自身的優勢能力，就能發展出個人的托育特色，更能獲得家長的肯定與支持。



在居家托育的工作中，我喜歡藉由文字書寫和拍照的方式，來觀察與記錄孩子成長中的點點滴滴。而「托育日誌」正好可以讓我用文字記錄下孩子當天的活動表現、有趣的行為反應、或是回應家長育兒上的種種問題。「嬰幼兒成長記錄」則是彙整相片，呈現成孩子在這個月所發展出的能力、學習和探索內容、以及遊戲和人際互動

等不同的面向。每天透過文字書寫的托育日誌，以及每個月彙整的成長記錄，是我堅持多年的作法，雖然我的模式在同行中是辛苦的，但是只要能從中傳遞我的托育理念，協助家長了解孩子每個階段的發展特色，關注家長的育兒問題，讓家長安心和放心，這樣的付出和堅持是值得的。



在剛踏入居家托育工作時，我就勉勵自己：「我就是要當個不一樣的保母，我就是要將保母的工作呈現出專業化的一面！」即便要比別人多付出一倍的時間、兩倍的辛勞、三倍的努力，我仍甘之如飴！至今，我依然維護著自己的初衷，持續充實自己，並將所學轉換成居家托育服務所需要的能力，所以我才能在工作中感受到自己的成長與轉變，更讓居家托育服務能有創新與高品質的表現。

因此，居家托育工作邁入第五年時，我決定利用在職進修的方式，接受研究所課程的扎實訓練，進而提升自己的學歷和實力。在當時就面對許多這樣的質疑：「當保母有需要讀研究所嗎？」其實居家托育人員若是不成長、只滿於現況，是難以提升托育品質的。尤其隨著時代的變遷、社會的進步與政策的規範，社會大眾開始對居家托育服務的期待與要求逐漸在轉變

中，我們都希望大家重視居家托育人員的專業，但專業並不是嘴巴說說，或只是單純的添購設備，它必須付出具體行動，且持續性的學習，才能獲得社會大眾的肯定與認同，促使居家托育朝向專業化服務。



在這不景氣的時代裡，許多人開始想加入保母的工作，也讓居家托育工作逐漸具有競爭的壓力，所以我想跟居家托育人員分享，只要瞭解自身的優勢與機會，建立自己的托育工作信念，思考自己在居家托育服務的方向與目標，並用謹慎的態度處理托育中的各種大小事務，以及保有積極學習的態度，就能形塑出居家托育的經營價值，以服務品質贏得市場，進而創造出永續經營的競爭力。

編按：本文作者榮獲 107 年度「臺中市居家托育服務中心優質托育人員」

## 讀者迴響

### 托育一條龍—陪著我的育兒之路

賴淑慧/綜合企劃科

六年前，偶然機會來到台中落腳，進入社福領域工作，一年後，接連迎接兩寶，從小姐變成媽，邁入浩瀚無垠的育兒之路，也因為自身的需求，我認真的搜尋可用的育兒資源，我不只是社會局的員工，也是實際的服務使用者與受惠者，有著最真切的感受。

猶記生大寶時，曾請育嬰留職停薪半年，在家學習如何照顧小孩，復職後托娘家媽媽照顧大寶，沒多久緣分讓二寶接著報到，因為不想增加娘家媽媽的負擔，所以坐月子期間，開啟了我的找保母之路，幸運的，一通電話打去保母系統，告知了我的住家範圍，不到一小時就回電，離家二分鐘的車程，快速看過環境，與保母對談之後，花不到一天就找到保母，安排簽約。在托育的過程中，保母豐富的育兒經驗也教了我很多育兒技巧，最重要的是，我可以無後顧之憂的投入工作。

托育一條龍是基於「社會投資」的理念規劃，對大多數人而言，這也許是個抽象的名詞，但我只知道，我享受跟孩子在一起的親密感，也渴望工作帶來的成就感。(當然也有一小部分原因是擁有經濟自主權，可花自己賺的錢，不用當伸手牌)不可否認的，現行的保母托育費用補助，以及 2-4 歲的幼兒學前教育補助，減輕家長的經濟負擔，讓生活不致捉襟見肘。對於育兒的種種疑問，也有很多管道可以諮詢，網路上也會不定時公布親子講座或活動課程，目前台中力推「一區一親子館」，逐步有計畫的拓點，讓育兒資源分布更廣。





之前育嬰留停期間，就曾帶著孩子到北區英才路的托育資源中心(現已更名：北區親子館)參加學步兒課程，也到玩具圖書館借玩具。最近趁著升級後的北區親子館試營運期間，也帶著孩子去體驗全新的親子館，看著全新的玩具、寬敞舒適的空間，讓人耳目一新。孩子在館內操作教具，遇有不知如何操作時，專業親切的老師會適時引導操作，除了益智操作之外，也有分齡的「體適能教室」，不論是 0-2 歲的爬行、學步寶寶，或是正值好動期的 3-4 歲小小孩，都有適合的空間可以練習；另一間「親子音樂魔法屋」，則不定期有老師帶動唱跳的音樂課程，孩子跟著音樂的節奏，快樂的做出動作，現場歡笑聲不絕於耳，結束前老師請大家躺在地上抬頭看，

原本一片漆黑的天花板，瞬間變成滿天星空，讓孩子驚嘆連連，這樣的課程刺激著孩子的多重感官，活動結束，孩子仍意猶未盡，約定下次再來！

育兒之路，就是不停的自我修煉的過程，政府的資源很多，只要懂得善用，就能成為媽媽的後盾，像我的手機中，加入了「臺中市政府」官方 LINE@群組、「西屯區家庭福利服務中心」的 LINE@群組，也按讚追蹤「臺中市北區親子館」粉絲專頁，隨時掌握第一手訊息，假日不知去哪，就會上去看一下本週的活動訊息，建議大家如果有興趣，可至社會局網站，有個「社群連結」的頁面(<https://www.society.taichung.gov.tw/818632/Lpsimplelist>)找尋自己生活圈的連結。

感謝托育一條龍在育兒這條路上，陪我一路闖關，也感謝社會局的同事們，一直精益求精，像是到宅坐月子服務滿二年了，在我當時生小孩時還沒有推出，如今也用不到了(除非生三寶...)，托育一條龍也受到中央的青睞，轉型為 2.0，造福更多家庭。我想服務的初衷，就是出自同理心，一種我也是小市民的同理需求，我們努力用溫度打造一個友善育兒環境，讓孩子健康快樂的長大，始終是父母的最大願望，育兒生活在臺中是幸福的，這是我這幾年在臺中生活的感想。

# 台中

## 托老一條龍

### 長輩福利

更多 更好

老人健保落實排富

► 調整一項 ► 擴增九項



#### ► 敬老愛心卡足好

**擴大功能**，**1,000** 元點數可用於中部 5 縣市公車、國道客運、合約計程車及本市合作醫療院所。

#### ► 重陽敬老有禮金

發放重陽禮金 **2,000~10,000** 元，全市老人皆可領。

#### ► 老人假牙吃開懷

每人最高補助**40,000**元，超過**42,000**名長輩受惠！

#### ► 中低戶老人健保費補助對象放寬標準

擴大照顧**16,812**名弱勢長輩就醫，困難就醫不鎖卡。

#### ► 長青課程學不完

長青學苑從485班將加開到**1,000**班，樂齡課程從406班增加到**3,846**班。

#### ► 一案到底照顧館

**1區1館**，跨專業整合服務找得到！

#### ► 一解萬愁陪出院

**21**家醫院無縫銜接到宅服務。

#### ► 居家服務大倍增

服務單位從14家增加到**75**家，居服員從700人倍增到**1,970**人，專業服務用得到！

#### ► 活躍老化共餐樂

**321**個關懷據點提供老人一起活動、共餐，社區互助的好厝邊。



★老人健保補助102年匆促上路未落實排富，預算從4億多元膨脹至105年的近12億元，如不調整，106年到110年5年累計支出將超過66億元。