

中華民國老人福利推動聯盟

幸福獨居好朋友-115 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。據最新統計，截至 2024 年底，台灣 65 歲以上高齡人口已達約 20.2%，正式進入超高齡社會。過去十年，全球長者獨居的情況在各地皆顯著成長。「孤獨」是伴隨高齡化而來的必然現象。美國疾病管制與預防中心亦指出，「老年孤獨與社交孤立是重要的公衛風險」。

根據行政院主計總處 2022 年調查，台灣約有 37.2% 的高齡者為獨居或老老同住。衛生福利部 2021 年「老人生活狀況調查」亦指出，有 19.9% 的高齡者有時或經常感到孤單寂寞。老人福利推動聯盟 2023 年針對六都長者的調查顯示，有 22.4% 的長者自評身心狀況不佳，且 48.7% 的長者在過去三個月內沒有任何社會參與活動，突顯高齡者的孤立與健康風險議題應受到關注。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 115 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間卷完成社區內 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，提供在地獨居長者關懷服務。
 - * 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獨居長者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：本案服務之獨居長者包含僅與配偶同住、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...等實質獨居之長者。
 - * 服務方式：幸福好朋友志工兩兩一組，每月至少一次依長者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測及後測問卷。
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)。
2. 經費支用明細表(正本用印)及簽領收據明細(掃描檔)。

五、計畫執行期間：自本案核定日起至 115 年 12 月 15 日止。

六、補助辦理經費：每個合作社社區補助執行費用 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	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

到宅訪視費		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：114 年度已合作過之社區不需再次盤點
餐費	120 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。 註：其中 11 月老盟在台北主辦的成果交流研討會，住宿費僅補助外島及花/東/屏東/南投。
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 115 年 01 月 12 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：

1. 聯絡人：中華民國老人福利推動聯盟 梁君瑜 資深專員

電話：02-25927999*215

Email：chunyu@oldpeople.org.tw

2. 聯絡人：中華民國老人福利推動聯盟 何忠妮 專員

電話：02-25927999*239

Email：s930837@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-115 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	<input type="checkbox"/> 全職聘任 <input type="checkbox"/> 兼職聘任 <input type="checkbox"/> 無償志工 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)： _____
申請單位常態 活動地點	<ul style="list-style-type: none"> 活動地點： _____ (約可容納 _____人) 該地點為：<input type="checkbox"/>公有空間但單位可自行運用 <input type="checkbox"/>公有空間需與他人共用 <input type="checkbox"/>單位自租 <input type="checkbox"/>幹部或志工家借用 <input type="checkbox"/>其他：_____ 		
申請單位常態 志工情形	<ul style="list-style-type: none"> 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 <input type="checkbox"/>每月 <input type="checkbox"/>每季 <input type="checkbox"/>每半年 <input type="checkbox"/>每年 <input type="checkbox"/>其他 _____ 一次 		
社區是否有自己的 fb 或網頁 (請貼連結路徑)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 115 年預計執行業務	請分點簡述 115 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 chunyu@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。