

## 2020 集點子大賽獲獎構想-四大面向

終身學習：現今多元化的生活方式中，任何階段都持續進行學習活動，並從中獲得新的知識或生活模式等，促進自我實現與提升自我價值。

(以點子為例：高齡流行課、益智競賽、骨牌運動)

世代共好：不同時空、社會環境下成長的群體，透過某種活動或方式，更了解彼此，進而讓關係更加緊密，促成傳承與合作。

(以點子為例：青銀旅行、人生經驗交流、生命教育、重返歷史、菜市場、情報交流、養老院、忘年之交)

科技運用：透過任何科學技術，舉凡多媒體、數位網絡等為媒介創造更多活躍老化的發展及可能性。

(以點子為例：高齡森友會 App、跨齡運動、食譜手遊、電競培訓營、人生接力、智慧檯燈、高齡交友、安全守護、趣味足部科技)

其他：不侷限於學習、世代與科技等範圍，有著更多樣性的構想。

(以點子為例：人生禮服、台版聖誕老人、新女團、網紅、老化體驗、古著、生命故事)

2020 共好行動徵選「點範獎」請參考《防疫點子》

0047、0168、0193、0214、0258、0359、0416、0478、0506、0556、0666、0890、0983、1004、1229、1231、1281、1369、1482、1484、1485、1556、1569

## 終身學習

現今多元化的生活方式中，任何階段都持續進行學習活動，並從中獲得新的知識或生活模式等，促進自我實現與提升自我價值。

(以點子為例：高齡流行課、益智競賽、骨牌運動)

### 編號 1-0811 我今年 16

許多長者都會憶起當年讀書時期，那穿著制服然後踏著輕快步伐的小孩。因此我想要設計一天的課程，而課程的安排可以以我們國中、國小的課程下去做模仿，像是音樂課、電腦課、體育課、國文課.....等等。而課程內容便會針對老年人下去做安排，好比音樂課可能會讓長輩聽一些現在較流行的音樂，讓他們懂得現在的流行。電腦課不外乎就是教長輩學習現在的科技設備，讓他們在使用手機上面可以比較熟悉、上手。國文課的部分，是針對現在長輩跟現在年青人可能會有些代溝，不懂得現在年青人的用語，所以用國文課的名義來教長輩他們以前沒學過的「新名詞」！找回當初那個心中的小孩子，也可以順便學習新知識、技能，讓長輩和年青人在相處上減少一些隔閡。

### 編號 1-1309 寶刀未老一周挑戰！

為了翻轉社會對高齡者的刻板印象，我們規劃了「一週挑戰」的活動，透過不同的主題，招募符合主題要求的長輩們，並按照“認識彼此-經驗分享-實作交流-成果發表”的流程，例如拿手菜教學，參加者會包含長輩與年輕人，以自我介紹與遊戲作為開頭，互相分享人生故事，彼此熟識後會進行分組，隊內成員拿出各自的拿手菜，彼此學習與交流，最後各組互相品嚐並評分，此活動除了讓長輩結交新朋友，學習新技能外，更是能展現出長輩擁有高度學習力的機會。活動中我們將會以照片與影片來記錄活動過程，放上臉書等平台，利用受眾廣泛且快速傳播的社群，讓社會大眾看見長輩們創新、創意的一面，達成翻轉刻板印象的目標，同時吸引其他長輩踴躍參加這項活動。

### 編號 1-1391 「骨」動生命，「牌」兵佈陣

骨牌是歐洲盛行的一種益智遊戲，將骨牌排列後推倒，可鍛鍊人的意志和耐力。我們認為它就像在喻意人的一生，有的人跌跌撞撞、有的人順順遂遂，但是只要意志堅定和有持續的耐心，也可以讓自己的晚年生活過得多采多姿、充滿驚喜，體悟不一樣的人生智慧。所以我們利用巧拼，將骨牌道具放大，使長者在排列時可方便拿取，減少排列上的困難。藉由排列不同圖形及團隊合作方式，不僅可以挑戰完成各式機關，亦可以手腦併用減緩老化速率。也因為巧拼取得容易，所以在家庭、社區和機構的文康活動中都可以隨時隨地來舉行，同時我們也鼓勵長者可以上傳他們的骨牌活動剪影至 line、FB 或 youtube，號召更多同好一起來參與「骨」動生命，「牌」兵佈陣的益智活動。

## 世代共好

不同時空、社會環境成長下的群體，透過某種活動或方式，更了解彼此，進而讓關係更加緊密，促成傳承與合作。

(以點子為例：青銀旅行、人生經驗交流、生命教育、重返歷史、菜市場、情報交流、養老院、忘年之交)

### 編號 1-0540 租借·猴囡仔

高齡社會的來臨迫使人們面對這個議題，這個想法來自日常生活中高齡者面對孤獨的問題，可能是沒有子嗣或是孩子們都各自建立家庭，長輩們認為不該打擾他們的生活，因此這些身心狀況良好卻都待在家中的長輩們極少與人和社會互動，可能造成高齡者們焦慮、寂寞及失落心理。「租借·猴囡仔」這個構想是讓長輩能租借自己喜歡的猴囡仔，這些年輕人們會與長輩共同討論想要出遊的景點，由年輕人們規劃一條具有本土文化特色和長輩需求的旅遊行程，並擔任行程中的導遊，在旅途中與長輩們一同遊玩及聊聊過往人生經驗，放鬆長輩們的身心靈。目標是促使高齡者增加與社會的連結與互動，讓他們不會感到寂寞，透過青銀共融的學習經驗，增進彼此的成長。

### 編號 1-0049 與您同植

我們，與生命對話，也彼此對話。90 歲的外婆，種過木瓜、高麗菜、蘆薈……；那年，60 歲的母親，栽植蘭花、薄荷……；家父近 70 歲，我們一起探望檸檬樹、黃金葛、柑橘……。外婆：那要多一點水分，母親：這要多一些陽光，父親：怎麼種就怎麼長。與父親共同摘下的檸檬們，被刺的回憶，歷歷在目也隱隱作痛。她們依然安穩地躺在陽光撒下的袋子裡！羨慕生機昂然的生命們，他們是備受呵護的孩子，長輩們只說：對你們，都有責任！前年拎著迷你檸檬樹返家，去年生病而葉子掉光光，在忙碌冷漠與時間守護下，選擇——愛；今年，已超越我的身高。蘆薈、薄荷、黃金葛等已成為我的主人和新的生命，把握每分每秒的陪伴、服務與珍惜！身體力行，傳遞無形

### 編號 1-0342 我的日治時代

打造日據時期景象，讓家中長輩及成員遠離外界，用 3 至 7 日的時間在這展開體驗生活，一同感受當年長輩歷經的過程。在這幾天一起緊密的生活，一起共體時艱、產生革命情感，沒有 3C、沒有距離；無論是三代還是隔代還是與父母間，有多久沒有長時間相處了？有多久沒有好好陪伴、聊天了？除讓家中長輩憶起當年，同時也可藉由長輩授教給後輩，讓年輕人放下手機，重新上一次歷史課。透過這幾天的互動，促使家人間感情更加緊密。

### **編號 1-0491 菜市場高級情報交流團**

菜市場是高齡者生活中不可或缺的場域，任何好康情報都瞭如指掌，豐富的購物經驗讓他們對食材挑選、保存方法、健康食譜到殺價談判技巧都很有心得，而年輕世代因購物習慣不同，無法體會菜市場的價值，卻又渴望經濟實惠、兼顧健康便利的商品。因此，「菜市場高級情報交流團」就這樣成立了！讓青銀世代一起去逛菜市場，年輕人可以向高齡者學習討教，交換最新流行資訊，同時相互陪伴，共享購物樂趣，拉近世代間距離。各地的情報交流團遍地開花，團體間可彼此交流，傳承在地故事與飲食文化。另外可到小學裡進行食物教育，分享交流團的經驗與知識，傳遞菜市場價值與文化，辦理料理小廚神比賽，讓孩子實際體驗，從採買、備料、烹調到擺盤，作為成果發表。

### **編號 1-1015 養老院是我孫子上課的地方**

當我年老時，我想像的生活可能是進入養老院的生活，我知道我並不想麻煩家人照顧我的生活起居，但我樂意而且熱切地想要伴在家人身邊，如果能夠達成理想那有多好呢？我的一個孫子今年上幼稚園了，他上學的場所正是我所住的養老院，除了假日能陪伴兒女，平日也可以透過幼稚園的課程與孩子們交流、互動，我可以教他們我最拿手的園藝、縫紉，他們可以表演或分享他們上課所學的趣事，我們也將成為他們最忠實的觀眾，屆時我與我的同伴們能夠聽到他們歡樂的笑聲，心情也跟著活潑起來了。在這個幼兒園與養老院功能及目的兼具的地方，孩子們與銀髮族們都需要陪伴、協助與扶持，我想要以這樣的想法主題減輕高齡化社會帶來的衝擊，拉進兩個族群間的距離。

### **編號 1-1065 兩代新關係，有您一起向前行**

與里長合作做一個社區性的評估，調查一個里的人口結構，也調查出有多少的獨居高齡者，第一步先了解家庭背景，希望能透過聊天讓這些長者對於志工們或是單位的人產生信任感，同時也調查里的高中生和大學生，給予他們培訓，當雙方狀態都準備好同時，邀請獨居長者一同參與和年輕人見面會，讓年輕人陪伴年長者，也讓長者與年輕人做傳承，不但可以帶動鄰里間的互動關係，也能減少老年人口孤獨終老。藉由這樣的活動希望可以讓年輕人不因 3c 的時代，而忘記與人相處的溫度，而長者可以從社會當中在找出自我的價值，透過一個禮拜一至兩次的活動讓長者生活有所陪伴也可以藉由參與活動認識朋友，鼓勵長者可以多走出家門在與社會接軌，讓生命因此精彩。

## 科技運用

透過任何科學技術，舉凡多媒體、數位網絡等為媒介創造更多活躍老化的發展及可能性。

(以點子為例：高齡森友會 App、跨齡運動、食譜手遊、電競培訓營、人生接力、智慧檯燈、高齡交友、安全守護、趣味足部科技)

### 編號 1-0214 因應肺炎或疾病創造高齡者日常所需科技平台

台灣已漸漸邁入高齡化社會，高齡者如何在突如其來新冠肺炎的危機中，避免染病，不出門如何生存，因為肺炎不太能出門或群聚，創造一個類似動物森友會的 app 供高齡者採買生活用品互相下棋、聊天，玩遊戲，需要日常用品就找 NPC，NPC 連結到社福機構，進而方便確認是否購買或者誤觸，而平板用觸碰的對老人來說相對簡單，重點擺在 app 的功能，採買日常必需品 聊天和下棋，還可以降低高齡者出門染病的機率。

### 編號 1-0624 運動齡差別

近年來愈來愈多年輕人選擇去健身房運動，健身房轉變成健康愛好者的聚集地。當中不乏有青壯年與老年人等各類族群互相切磋交流。並開始注重飲食養身的健康概念。透過與高齡層一同運動，人生漫談，在強化養身概念同時也增加生活經歷。使用智慧型手錶的科技能紀錄不同年齡層的互動；在設定上偵測當不同年齡層靠近時能進行配對，雙方能勾選後在運動間交流與閒聊。這使手錶除計算卡路里之外，還能紀錄與不同年齡層聊天時間，甚至導入兌換福利(例如健身房優惠，交通搭乘的優惠，或是健保費用優惠等)。藉此除了增加自體免疫力，一方面分享不同年齡層的想法與經驗，一方面減少世代的疏離感。希望在不同的運動過程中，運用科技搭起世代的橋樑。

### 編號 1-0822 珍味老友會

珍味老友會是一款以超脫年齡框架、共享食譜為概念的手機遊戲。運用定位系統結合擴增實境功能，玩家可以選擇發布「徵食譜」或「徵食材」的訊息於遊戲平台，達成「開伙」目標即可依據位置訊息，攜帶食材與其他玩家會合，製作料理。完成後上傳成果照即可獲得積分，可兌換實體禮品。因珍味老友會受眾廣泛，其中特別鼓勵高齡者參與，因此於積分分配具有「長青加成」同時兌獎範疇也有日用品，優惠券等眾多選擇。核心目標有三：透過徵食譜的管道達到食譜世代傳承的目的，避免佳餚失傳。其二，增加世代之間的互動，擴大長者交友圈，有效解決子女疏於陪伴問題。第三，增加長者生活趣味。以遊戲的方式反轉一成不變的日常生活，活到老學到老，且快樂到老。

### 編號 1-0926 心還年輕，青銀共好 - 高科技電競阿公阿嬤培訓營

誰說年齡就是一切？誰說老年人就一定變笨、得老年痴呆？國外有老人電競隊伍和老人直播主，而台灣沒有這樣的願意學習又新潮阿公阿嬤嗎？其實並不是，只是缺乏讓他們學習並發揮潛能的管道。因子女忙綠，老年人獨自在家缺乏與人互動容易變笨、得癡呆，子女和父母缺乏話題，導致溝通上的鴻溝。我提案成立高科技電競阿公阿嬤培訓營，教授直播、尖端 VRAR 科技、電競遊戲等，不只能預防老人癡呆症，還可透過網路分享生活與專長優勢，更可和全世界遊戲玩家交朋友，與子女、孫子女更有話題，拉近彼此距離，青銀合作共同做直播、拍影片、打電競。學成後，透過網路就可以再免費學習更多課程與技能與社會接軌，甚至像國外的高科技老人一樣風靡全球，賺取高額網路收入，找到人生的第二春。

### 編號 1-0743 接力棒

隨著時間的流逝，身為後輩的我們看見自己的長輩逐漸靠近退休的年紀，我爸爸就是一個很好的例子，他身為一個大企業的大老闆，有著很多專業的商業知識與技能，但是歲月不饒人，我爸爸已經快六十了，可他依舊保有為社會大眾做出貢獻的熱忱，卻無法作為想必心裡也有一點遺憾，因此我想發明這款 APP「接力棒」，就如同字面的意思將接力棒傳給下一個接棒人，讓他替還沒有完成目標的人繼續奔跑下去，這個 APP 不僅連結了青、中年人與老人的情感，想法創造新的跨時代社會關係，還能夠藉由前輩的經驗來教導後進如何成功，讓想要為社會作為卻因為自己上了年紀的長輩有地方可以為年輕的下一代繼續燃燒自己，來促使下一代不管是工作上還是生活上得到不小的幫助。

### 編號 1-0914 你讀，我念 - 智慧閱讀型檯燈

奶奶因為從小家境貧窮，只讀到小學便在家幫忙家務事，雖認識得字不多但對於學習卻十分有興趣，常會在書房拿起老花眼鏡努力地閱讀家中的報紙、信件，甚至是我們的課本。而遇到不會的文字時，也會問周遭的家人是什麼意思。觀察奶奶的閱讀行為後，我們想設計一款能幫助長者進行良好的閱讀體驗，還能檢測閱讀環境與光源來保護眼睛的智慧檯燈。

- 1.將書本、信件放置於檯燈下，進行掃描並用人聲讀出文字內容。
- 2.能自動依照環境，調節閱讀所需要的光量。
- 3.護眼貼心提醒，避免用眼過度。希望就算家人平常日不在身邊，也能愉快的閱讀，達到「活到老，學到老」的理念！

### 編號 1-1473 Sheep 交友

我父親和我的母親在前幾年因為個性不合而決定走向離婚這條道路，而我爸正逢 64 歲的高齡，縱使保仍保有一顆想談戀愛的心，無奈年紀和交友圈限制，認識對象的管道仍非常有限。而 Sheep 是以我爸的需求為出發點而構想的 app，Sheep 的客群是以 50 歲以上的男女用戶為主的交友軟體，為求有效降低詐騙的行為，Sheep 是完全實名認證且須經過人

工審核個資才可開通帳戶，而 Sheep 考慮到長輩對於打字上的不便，主要是以視訊通話的方式呈現，不需要打任何一個字，在介面操作上，Sheep 也盡力達到讓操作和按鍵盡量簡單化。同時，Sheep 也是 LGBT 友善的交友軟體，另外設有高齡女同性戀、男同性戀的交友篩選模式。

### 編號 1-1132 守護鳥

隨著科技的發展進步，外面的社會也逐漸和以前不一樣了，而發展越好的地方，交通工具及居民也日漸增多，同時生活的步調也會隨著周圍的發展速度逐漸增快，人們就會為此而受影響，衍生出各種危險，而高齡者的反應更是來不及應對，所以就藉由科技鳥來加以輔助，不管在內或外的可以發出求救訊號，同時可以透過鳥傳回的影像，來看獨自外出高齡者有沒有到危險的地點，讓鳥隨時的跟著觀察者，而在觀察者休息時，也會飛回自己的充電處，觀察者再次在內走動或外出時，會啟動並跟在身旁，同時鳥也可以偵測觀察者目前的心跳指數及呼吸狀況，發生危險意外或走丟時，自動撥給警察或醫護人員及家人，假如未來有如此的發明，一定可以帶給高齡者更多的幫助，同時也守護住與家人之間相處的寶貴時間。

### 編號 1-1249 可「行」音樂盒

腳掌上有無數的神經末梢與大腦緊密相連，因此腳被稱為「人的第二心臟」；當有些長輩因行動不便或身體狀況不好而不能外出散步使得雙腳無法得到適當的活動時，久而久之就沒有力氣再站起來了，如此一來，距離「躺下」的時間也就不遠了。因此打造一臺可「行」音樂盒，利用音樂盒的原理搭配懷舊音樂，使得長者坐著也能活動腿部並且回味過往。可「行」音樂盒有兩大設計：一為走路的面板有軟式突起物，讓腳底受到刺激而促進血液流通；二為兩段調節，第一段正常走路可活動腿部，第二段增強阻力，需出點力方可移動以達鍛練效果。最後期望能將此產品朝電子化及複合式發展，使得音樂能選擇且多元以及走路面板可加裝成腳踏板，讓長者不只能散步還能騎腳踏車。

## 其 他

不侷限於學習、世代與科技等範圍，有著更多樣性的構想。

(以點子為例：人生禮服、台版聖誕老人、新女團、網紅、老化體驗、古著、生命故事)

### **編號 1-0892 人生最後一件大禮服★我要試穿!**

現代最流行的告別式在【生前】辦!那麼最時尚的壽衣也應該在【生前】試穿才對!面對死亡的新態度，看的不是【死】，看的是【生】。因為死亡無法預告，越來越多人用自己喜歡的方式辦理【生前告別式】。歷經日據戚戚一生的阿嬤沒穿過婚紗，她的壽衣就是白紗禮服，在最終一刻圓夢!我們想做的是在社區裡推廣【對死亡的新態度】。在社區訪談長輩，收集他們喜歡或夢想穿到的服裝；與大學服裝設計系合作，提早為他們設計美美時尚的壽衣；並舉行【人生的大禮服～試穿走秀】。未來還可出版【時尚壽衣型錄】可能創造一項新產業。

### **編號 1-0970 聖誕老人協會**

誰說只有芬蘭能有聖誕老人?台灣是一個充滿夢想且充滿高齡者的地方，老年人小小的願望就是希望自己活到這把年紀還能對社會有所貢獻，那就來當聖誕老人吧!聖誕老人在每個小小孩的心中就像英雄般的存在，為了得到禮物，每個孩子都會努力成為乖寶寶，成立聖誕老人協會，在聖誕節前接收來自各地的聖誕卡，了解孩子們的需要，並試著滿足他們，成為孩子們的神，獲得成就感。

### **編號 1-0378 省力的移位布**

我是居服員，經常要幫個案移位是我的日常工作，尤其是現在的高齡環境，我的個案很多都是老老鄉照顧，長輩們多數還是習慣睡在原本的雙人大床，也多數習慣讓被照顧者睡在靠牆內側，但是每日從上床移到床內側，真的是很費力又容易受傷的動作，市面上專用的移位布動輒要好幾千元，不是每個家庭都可以負擔，所以我嘗試找質材較光滑柔軟的雨衣稍加剪裁之後，是真的可以成為經濟又實惠的平價移位布，把雨衣布鋪平在床上，只要稍微使力便可以將長輩推至床內側，可以省力又舒適的完成。

### **編號 1-1570 《噢！囍事特！OLDER SISTERS!》圓夢 YouTubers**

「圓夢」這個詞，其實對年過半百、將邁入高齡的姐姐們而言，就只是「名詞」，甚至是「妄想」。為了變成「動詞」，將與「台中市台中故事協會」合作，邀請有意願的 5 位 50 歲以上的姐姐，參考「這群人」為範本，組成台中在地的 YouTubers，命名為「噢！囍事特！OLDER SISTERS!」，開展中高齡女性的短影音頻道！將曾遇到的生活經驗化為靈感並共同



創作，再與攝影團隊夥伴，進行拍攝與剪輯後製。拍攝內容：(每週 1 集、每集 10 分鐘)1. 日常生活短劇 2. 姐姐聊喜事：採訪在地女力 3. 姐姐去哪兒：挖掘台中人文景緻。目標：1. 透過 Youtube 無遠弗屆的傳播，影響更多年長姐姐，了解自己仍可以圓夢，再次活出嶄新人生。2. 提前準備、優雅老化。3. 成為世代間的共同話題，消弭世代差異。

#### **編號 1-0082 我們與「高年級生」的距離**

在這個日新月異的時代，年輕的我們越來越只專注在這個世代最普及的科技用品之上。我們是時候該跳脫出去了！去實際了解我們身邊周遭「高年級生」們的過往與現在。至於何謂「高年級生」？這是我更喜歡的稱呼方式，因為這是一個更為親切、沒有距離感的稱呼。而拉近彼此距離的活動有兩個環節。首先，讓年輕人以實際穿戴式的體驗，去感受高年級生們現在的行動緩慢與不便。像是穿戴上讓雙腳變得更沉重的裝置，以及有著真實感的駝背體驗等。體驗完以後，再藉由高年級生們帶著年輕時的照片與現在的照片，進行生活、人生故事分享。不僅能帶給人一種「時空感」，還有使高年級生們能達到心靈上的富足以外，也能讓大家有更深層的感觸、彼此的距離也更近了。

#### **編號 1-0677 Hey! Old 吉桑!**

爺爺奶奶衣櫃裡的每一件衣服，都乘載著與他們之間的純樸記憶與經典故事，也流露著時代的歲月痕跡。現在有愈來愈多年輕人開始崇尚復古的穿衣風格，而他們大多是透過古著店來購買這類衣服。但其實，現在有非常多的古著，正埋藏在許多爺爺奶奶的衣櫃裡，而這些衣服對於那些爺爺奶奶來說，也許早已尺寸不合，或早已不是他們現在所喜愛的服飾風格。「Hey! Old 吉桑!」希望能以古著作為媒介，搭起銀髮族與年輕族群兩個世代之間的橋樑，透過古著市集以及古著分享會...等活動，讓長者們有機會重溫這些衣服背後所乘載的非凡故事，也讓這些深具意義的故事不再只能被埋沒在衣櫃裡，而是能被分享與傳承給年輕人，完成跨世代的傳承，達到銀青族群間的交流與互動。