

2019 年臺南市中西區「人文中西 城心蛻變」參與式預算計畫

獲選方案「一起好生活 跨世代青銀共好推廣活動」【成果報告書】

提案人：吳瑋卿

活動時間：108 年 9 月 3 日 10 時 00 分 至 10 月 11 日 20 時 00 分

活動地點：臺南市中西區

辦理內容：

緣由

1. 近年來，發現社區長輩越來越多，相關社區問題（例如：高齡獨居、高齡照顧等）層出不窮。
2. 新的世代，年輕人與長輩之間出現代溝；在彼此相互不了解的情況下，容易造成社會冷漠，甚至彼此猜忌。
3. 開店因為停車問題打擾到附近的居民，如何運用咖啡店與社區連結共好？

執行內容

1. 為提升大眾對於高齡生活、青銀共好等想像，預計辦理演講、工作坊之相關活動，並邀請社區長輩參與活動。
2. 舉辦青銀共創市集，以市集為平台，提供長輩及青年一個表現舞台，進而促成彼此相互交流學習。

實施範圍

以中西區居民參與為主，亦歡迎其他對於青銀共好有興趣之民眾參與。

預期效益

1. 連結社區店家、學校、機構等單位，共同舉辦活動豐富社區長輩的生活。
2. 舉辦工作坊、講座、市集等活動讓年輕一代有機會了解長輩們並接觸他們。
3. 運用長輩的資源及年輕人的創意，共同開創專屬於在地的青銀共好模式。

9/3 (週二)／10:00 - 11:30 @中西區公所 5 樓簡報室

食物健康科學工作坊：甜味是否真的甜－糖在飲食健康中扮演的角色

講者：薛宥綱/陽明大學神經科學研究所博士

經歷

1. 醫事人員國家考試基礎醫學老師
2. 後甲社區發展協會總幹事
3. 台北康寧大學護理科老師
4. 思兒福學園創辦人

內容：將健康、疾病的認識融入生活當中

藉由實作科學實驗的互動 講到他們日常擔心的飲食

慢慢去導正被錯誤醫療訊息的觀念 使年輕人不會跟家中長者有照顧上的衝突。

實驗的方法：葡萄糖(glucose)測定，加入本氏液，加熱。

講師準備市面上常見的五種飲品：舒跑、麥香紅茶、冬瓜茶、蘆筍汁、補體素。

讓學員嚐嚐味道，並且寫下心中甜度的排行榜，將飲品倒入試管中，滴入本氏液，隔水加熱，觀察顏色的變化。

利用還原糖和本氏液共熱就會產生氧化亞銅(Cu_2O)的紅色沉澱的原理。溶液中若含有還原糖，則呈現紅色、黃色或綠色。顏色取決於溶液中還原糖的含量，若溶液中不含還原糖，則溶液仍為清澈的藍色。

成果照片：



圖：此次準備測試市面上常見的飲品



圖：請學員試喝，甜度感受



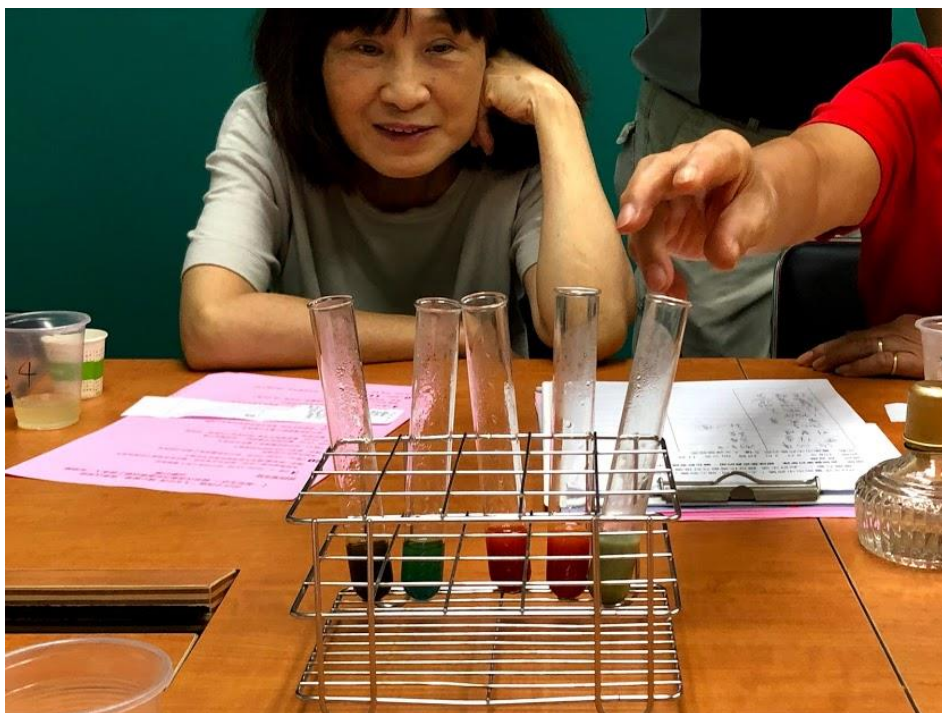
圖：學員寫下試喝飲品的甜度排行榜



圖：教導學員們滴入本式液檢測葡萄糖



圖：滴入本式液的飲品放入燒杯隔水加熱



圖：隔水加熱後的顏色變化



實驗結果舒跑運動飲料是含糖量第一名，學員們驚呼，市售的運動飲料喝起來不甜，其實含糖量很高，講師說：是為了讓大量流汗者能迅速補充水分和電解質，內容物以單糖和電解質為主，糖尿病患者一旦飲用，會讓血糖直線上升，而血糖升高就會口渴，容易越喝越多，如果習慣一天喝個好幾瓶，容易讓血糖不穩定，糖化血色素也易飆升。

藉由動手實作科學實驗的方式讓民眾了解生活飲食的重要，比起坐在教室上衛教課來說，這堂課更具有效果。

9/20 (週五)／19:00 - 20:30 @中西區圖書館 2 樓多功能教室

青銀可以合創？關於我們的 Oh Old! 故事

講者：林奕仁/Oh Old! 共同創辦人

Oh Old! 是由一群關注高齡議題的成大學生連結社區年輕店家共組而成，期待在我們的努力與嘗試之下，以青銀共創的方式發展在地老化及創意高齡的可能性。在 Oh Old! 裡，青、銀兩個世代間可以彼此陪伴，相互學習，亦可以更進一步的將學習成果轉換成商品或服務投入社會生產或公益，讓長輩陪伴青年創業；青年協助長輩圓夢，彼此互惠共好，實現我們在社區內「一起好生活」的想像。

課程安排：

Oh Old! 與社區夥伴的奮鬥歷程

休息片刻

Oh Old! 與你的生命故事分享

講者資歷

106 年台南市政府文化局設區自造計畫專案執行

106 年台南市政府文化局好舊好計畫專案執行

106 年-107 年台南市山上區公所社區培力委託案

106 年-108 年科技部人文創新與社會實踐計畫震災重建子計畫專案助理

106 年-109 年文化部青銀合創計畫駐地青年

108 年台南市政府文化局好舊好計畫專案執行

106 年- Oh Old! 共同創辦人

內容：

照片：



9/28 (週六)／@中西區府前路一段 126 號 鵲鵲鹹派

10:00 - 11:30 艷世姐妹音樂律動 一起同樂杯子舞

軒軒和瑩瑩，憑藉著她們對音樂的喜愛、持續不懈的練習，以及能夠引導學弟妹精熟、帶領團隊合作的風範，兩人都擔任過學校直笛隊的隊長；更在熱門音樂社擔綱主唱和作為主旋律樂器的樂手。

自學之後，軒軒更向外延伸至非洲鼓，和團隊一起在花蓮的知名飯店演出、到國小的社團課裡擔任老師；兩人也上網找資料自主學習吉他，定期在 FaceBook 的粉絲專頁和 Youtube 頻道定期發佈成果。

這次，和（一起好生活 - 跨世代青銀共好推廣活動）合作，要與中西區的資深美少女、美少男們一起用杯子來打節奏，為我們耳熟能詳的歌曲增添趣味和歡樂啦！邀請大家一起來玩喔～

課程安排：

演出與示範（10mins）

節奏演示與練習（20mins）

休息片刻（10mins）

選歌與合奏（20mins）

直播 | 成果與心得分享（30mins）

講者資歷

在家自學 3 年↑、自學學什麼 直播分享 50 場↑

自主學習分享會 協同講師 10 場↑

彩虹家庭聊天室 主講者 30 場↑

►軒軒 | 擅長心理學、數學、歷史人文、音樂、影片剪輯

照片：



圖：講者介紹





圖：大叔一直跟不上節奏，自我嘲諷說：社區阿嬤坐遊覽車出門去玩，我就當作是老年代表。

9/28 (週六)／@中西區府前路一段 126 號 鵲巢鹹派

14:00 - 15:30 艷世姐妹分享會 我的家長不叫爸爸，叫琦琦

講者：艷世姐妹

曾接受公視《青春發言人》和《誰來晚餐》採訪的瑩瑩和軒軒，是過完暑假後就升上國中二年級和三年級、十三和十四歲的美少女。是什麼原因，讓從來不讓同一個家庭登上兩個節目的公視，破天荒地深度採訪她們，想把她們的生命故事分享給更多人呢？

瑩瑩和軒軒，在三、四歲之前是和爸爸媽媽一起生活的；後來爸爸和媽媽離婚，她們就和爸爸與爸爸的原生家庭一起生活。過了兩年後，媽媽將她們爭取回自己的身邊，然後又和媽媽與媽媽的原生家庭一起生活……一年多後，琦琦加入，組成了一個彩虹家庭，就這樣過了近八年，一直到現在。

家長，對於孩子來說如此重要的存在，而她們在短短的十幾年裡就經歷了「雙親家庭—父系單親家庭—母系單親家庭—彩虹家庭」的組合……看似跌宕的歷程，卻是帶給她們許多養份，讓她們對「家／家人」有著相當明晰的真知灼見！

這次，我們邀請到這兩位被眾多網友評為「想法好成熟！」、「善解人意又會思考！」的美少女，和我們分享～她們在這些不同家庭的組成裡的體會，以及對「家長」的洞見吧！

講者資歷

在家自學 3 年↑、自學學什麼 直播分享 50 場↑

自主學習分享會 協同講師 10 場↑

彩虹家庭聊天室 主講者 30 場↑

►瑩瑩 | 擅長生活化學、舞蹈、商業、生物、烹飪

►軒軒 | 擅長心理學、數學、歷史人文、音樂、影片剪輯

照片：



9/29 (週日)／@中西區府前路一段 126 鵲巢鹹派

10:00 - 11:30 迎接老年生活 青壯年的你該如何為自己規劃理財、保險

講者：張耕華

第三場青銀講座

迎接老年生活 青壯年的你該如何為自己規劃理財、保險

這幾年開始深根了解在地，我看到社區老年人口眾多，與老年人的互動及談話當中，了解他們的生活。我發現經濟這個區塊，影響甚大，有些老人家經濟較為寬裕的，他很願意出來走動排解寂寞，有些老人家經濟較為緊縮的，他會視情況決定要不要出來參加活動，高傲的自尊心，影響社交活動，間接影響健康狀況。

民國 39 年勞保草創上路，許多民間中小企業，仍然故我，沒有幫員工保險，也或許是當時的員工對於保險的觀念尚未開啟，想把老闆發的薪水全數留在身邊，自行規劃運用。幾年過去了，傷病、殘廢、生育、死亡與老年等等許多給付項目，才讓大家的意識抬頭，注意到勞保的重要。

再來就是針對老年退休這塊，當時的退休金屬於一次給付，很可能由於個人資產配置不當、社會動盪等因素，使得退休後的老年的生存風險仍高，難以真正保障退休者及其親屬之生活。這批我認識的老人家有些就是屬於一次性提領的勞工，剛退休的前三年尚未做好退休規劃，跟著鄰居朋友們去聽藥廠，很快的三分之一的退休金在退休的前幾年燒掉了，目前領國民年金每個月 3500 元，試問大家一個月 3500 元怎麼生活？

聽到這樣的案例，自己不禁抖了一下，身為青壯年的我們，該如何規劃老年生活基金？這次剛好有參與式預算青銀計畫的這個機會，邀請理財專家，跟大家分享～

講者 | 張耕華

台灣社會目前邁向超高齡化、生育率年年降低加上國家財政困難影響，這一代青年人負擔更加沈重，懂得運用理財技巧，存下第一桶金，再依此基礎，為創業或就業跨出成功第一步

藉由本次分享讓時下青少年瞭解並建立正確理財觀念，學習做好自我財務規劃，財富自由。

照片



29 (週日)／@中西區府前路一段 126 號 鵲鵲鹹派

14:00 - 15:30 《超高齡海嘯來襲 長照四包錢為您出擊》長照四包錢怎麼用？

講者：莊曉萍

人人都怕老，更怕沒有錢！聽說台灣社會即將面臨超高齡海嘯，後面還有更可怕的？！

別怕別怕，你聽過長照 2.0 嗎？還有長照四包錢，用得好就能幫助面臨長照需求的家庭一起承擔照顧壓力。

歡迎家庭有長照需求或對長照有興趣的朋友們一起來分享討論。

講座內容：

1. 開場白，討論高齡化趨勢與問題
2. 玩趣味心理測驗，延伸討論老年想像與準備
3. 解析台灣目前家庭照顧者困境（老老照顧、離職照顧、照顧責任與家族糾紛、聘任看護的一百個煩惱…）
4. 介紹「長照四包錢」及相關工具/資源
5. 使用長照 2.0 的問題；除了長照 2.0 以外，我們還可以做什麼？
6. 自我照顧，健康老化





圖：樂活基金會社工分享，還有哪些資源可以使用。



10/1 週二)／10:00 - 11:30 @中西區公所 5 樓簡報室

食物健康科學工作坊：為什麼水果會黑了一那黑掉水果何去何從？

講者：薛宥綱/陽明大學神經科學研究所博士

主講者 | 薛宥綱陽明大學神經科學研究所博士陽明大學生理學研究所碩士台北醫學大學藥學系

經歷

1. 醫事人員國家考試基礎醫學老師
2. 後甲社區發展協會總幹事
3. 台北康寧大學護理科老師
4. 思兒福學園創辦人

照片：





4 (週五)／09:00 - 12:30 @鶴鵲鹹派（府前路一段 126 號）

熟齡吧台手工作坊

講者：吳瑋卿

2017 年培養一批社區阿嬤泡煮咖啡天團「熟齡吧台手」

想知道我們的故事嗎？歡迎報名來上課，不只是聽故事，還有實作課喔！真的可以進到吧台內學習製作手沖咖啡及拉花技巧。

日期 | 10 月 4(五)

時間 | 9:00 - 12:30

地點 | 台南市中西區府前路一段 126 號 鶴鵲鹹派

照片：





10/10 (週四)~**10/11** (週五)/14:30-19:30

Oh Old!市集 4.0 - 【Oh Old!老生活】@水流觀音街（開山路3巷）



