

台灣望年協會 生活秘書特殊學程實施計畫 成果報告



執行單位：社團法人台灣望年協會

補助單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社

壹、 計畫緣起與目的

(一) 計畫申請單位簡介

台灣望年協會於 2022 年 3 月初正式成立，由一群學術界長期關懷老人福利與權益的學者與實務界之專家共同組成，理事長為長期關心婦女權利與弱勢者人權之前台南市社會局局長曹愛蘭擔任，理監事包括三位前社會局局長，三位社福實務經驗豐富的院長和執行長，以及廣被尊敬的社會賢達張富美女士、義美企業蔡寶萊女士等。會內人才就是本計畫最佳之專業資源。由本會理事黃惠機教授擔任專家小組召集人，邀請專家學者教授等組成規劃小組。

(二) 計畫緣起與目的

起源於衰弱老年人生活陪伴所需要的生活秘書，雖然具備日常生活協助與人際關係之知能，但是對於某些老人特殊之需求，仍然無法適當地提供服務，比如說期待自主生活的老人如何具體為自己的老後生活做好準備；對於就醫時需要協助的老人如何幫助他們安心就醫；如何給予生活秘書特殊訓練，讓他們有能力去協助這些特殊需求的老人是很重要的事情。

此外，當老人住到照顧機構之後，家屬親友若因為遠距或忙碌無法經常探望，如果能委託生活秘書前往探視，不但能讓老人得到關懷，也讓家屬親友得知老人身心狀況而寬慰。

為了達成這些目標，台灣望年協會規劃一系列訓練，並於訓練結束後，為有需要的老人及其家屬親友安排服務。

此外，本計畫鼓勵退休的健康老人，可以在退休後從事生活秘書的工作，服務更年邁的老人。每週工作時數訂定在自己體力能負荷的範圍內，既能維持跟社會的聯繫，獲得一些工作收入，更能實現社區互助的理想。

貳、 計畫內容與執行成果

(一) 計畫實施日期：2023 年 10 月 01 日至 2024 年 09 月 30 日

(二) 計畫內容：

A. 邀請專家共同發展教材並進行課程設計與講師安排

- B. **自主老年規劃協助生活秘書**：以本會出版之「老後生活筆記本」為藍圖，協助期待擁有充分準備自主老年生活者之退休人士一步步規劃老後生活，針對生活與居住方式、照顧、財務、醫療、身後事等預先做好規劃。
- C. **就醫協助生活秘書**：協助建立家庭醫師、就醫諮詢、簽署病人自主權利契約、預約就診時間、陪同就醫、與醫療人員溝通、藥物使用相關問題協助等。
- D. **機構探視關懷生活秘書**：對於家屬親友因為居住距離或工作關係無法經常探望之入住機構老人，可以委託關懷生活秘書依照本會發展之「機構探視檢視表」定期前往機構陪伴關懷，並讓家屬親友了解機構環境清潔狀況、入住者的身體狀況、人際關係情況、醫療健康狀況等。

(三)執行成果：

邀請專家共同發展教材並進行課程設計與講師安排

- A. **自主老年生活規劃生活秘書**：

我的老後生活筆記本：之前就已經設計好了，但課程是使用這個版本

<附件一>

- B. **就醫協助生活秘書**：

就醫協助實務流程<附件四>

就醫紀錄表<附件五>

- C. **機構探視關懷生活秘書**：

機構探視關懷學程檢核表<附件二>

機構探視授權委託書<附件三>

機構探視生活秘書因為機構協調失敗，所以課程取消了

一、 專家共同發展教材並進行課程設計

〈附件一〉

第二版我的老後生活筆記介紹如下圖



在我衰老之後，為了讓我的子女、親戚或者負責照顧我的人瞭解我期待的生活方式以及需要交代處理的身後事在這裡我寫下自己的心意

姓名 _____ 性別 女 □ 男 □
 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
 書寫日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日
 修改日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

社團法人台灣望年協會
 台北市紹興北街10號7樓之一
 (02)2321-2173
 beyongagetw@gmail.com

- 01 -

請瞭解我過去的人生

- 1 在我的人生當中，我最懷念的那個日子是 _____
 因為 _____
- 2 在我的人生當中，我最懷念的人是 _____
 因為 _____
 最感謝的人是 _____ 因為 _____
 _____ 最好的朋友是 _____
 因為 _____
- 3 我覺得自己走過的一生：
 很感恩我的家人、親友、同事等，沒有遺憾。
 有很多起伏、但是總算幸運的活到今天。
 其他 _____
- 4 如果還有機會，我希望去做的事情是： _____
- 5 我的專長或興趣是： _____
 如果未來有機會運用我的興趣或專長，貢獻社會或幫助別人，我願意做： _____
- 6 我期待身心衰老時繼續聯絡的家人和朋是： _____

- 02 -

請瞭解我現在的生活情形

- 1 比較關心我的家人親戚是：
 經常來探望我，和我吃飯、聊天、散步等 _____
 我有需要時能回應我的需求，幫助我，
 如就醫、購物等 _____
 必要時，給我經濟上的協助 _____
 其他 _____
- 2 互相走動的朋友或鄰居是： _____
- 3 我喜歡參加的社團或社區活動是：(如：當志工、上教會、去拜拜、社區大學、關懷據點等) _____
 和這些人一起參加： _____
- 4 平時生活上我喜歡的事情是：(如：種花、茗茶、唱歌、畫畫、手工藝、打麻將、購物、散步等) _____
 一起做的夥伴是： _____
- 5 我喜歡的旅遊方式是當天來回、住宿旅館、參加旅行團、搭郵輪或其他： _____

- 03 -

我的老後生活經濟情形

- 1 我退休後有經常性的收入(退休金、保險給付及其他收入)足夠維持有尊嚴的生活： _____
- 2 萬一經濟不足的時候，我有家人、親戚或朋友會協助我： _____
- 3 萬一我無法自行管理財務問題的時候、有可信任的家人、親戚或朋友來協助我處理： _____
- 4 我已經設定未來需要時的法定監護人： _____

- 04 -

當我開始生活不方便的時候

- 1 我希望住在現在的家裡，請人幫助改善家裡環境(如升樓梯、浴室無障礙、扶手等)，並請人到家裡來幫助我(如照顧服務員、外籍移工、管家等)： _____
- 2 我希望住到家人、親戚、朋友家裡，並期待他們的陪伴及照顧： _____
- 3 我希望住在適合老人生活的地方，如老人公寓、老人照顧住宅、安養院等，並有附帶服務幫助我有尊嚴的生活： _____

我已查訪過這些地方，並且有理想的順序名單： _____

- 05 -

當我生活上需要陪伴和幫助的時候
(可複選、可註明優先順序)

- 1 我準備請家人、親戚或朋友來幫忙我去申請我需要的服務，並且幫我監督服務品質： _____
- 2 我希望用可信任的「生活秘書」來替代家人、朋友陪伴我，幫忙我計畫和管理生活上的事宜。我知道如何申請「生活秘書」、並知道「生活秘書」可以全職、半職或部分工時的為我工作： _____

生活秘書

是老人的關懷者、關懷老人的生活和健康也是生活管理者、協助老人申請各種服務(包括長照和其他服務)、監督服務品質並提供各種生活、輔具、活動、醫療等訊息依照所需的工時付費。請參考：
台灣望年協會 ☎(02)2321-2173
 台北市紹興北街10號7樓之一

- 06 -

我希望能夠自主決定我的老後生活

- 1 我已經簽好病人自主權利書，讓醫療單位依照我的心意照顧我： _____
- 2 我希望自己在意識清楚的時候決定好居住、財務與照顧，而不是讓子女或他人為我備置： _____
- 3 我已經處理好遺產和未來身後事(喪葬和告別式方式) _____

實現自主老年

自主老人負責的為自己規劃老後人生即使自己一個人，也要好好吃飯，好好散步過安心幸福的生活

建議增加附件如下：
 (一)預立醫療決定書(註：網路上可以找到最新版)
 (二)身後事交代(包括遺產、物交代、告別式、葬禮等等)
 (三)當我無法清楚表達的時候，請參考「我想要的生活方式的筆記」

- 07 -

題目	說明
住在自己的家裡	
自己一個房間還是和他人共享	
習慣的床棉被和枕頭	
起床和睡覺的時間	
睡午覺習慣如何	
喜歡吃的早餐	
喜歡喝的飲料	
喜歡吃的午餐	
喜歡吃的晚餐	
喜歡吃的點心	
喜歡吃的水果	
喜歡看的電視節目	
喜歡聽的音樂	
喜歡散步的地方	
喜歡穿的衣服	
節日和誰一起過	
喜歡的休閒活動	
喜歡的餐廳	
喜歡的社區保健中心	
喜歡的郵局或銀行	
喜歡的超級市場或一般市場及商店	
喜歡去的百貨公司	

- 08 -

題目	說明

- 09 -


台灣望年協會

- 10 -

機構探視關懷學程檢核表

關懷對象：_____ 探訪日期：_____ 生活秘書：_____

關懷項目	內容	等級			備註
		好	可以	待改善	
自主	可以自己決定生活方式、選擇參與何種活動等。				
清潔狀況	1. 身體：是否有髒污、異味。				
	2. 指甲：手腳是否欠修剪或不清潔。				
	3. 衣服：是否有污漬、破損、異味。				
	4. 更換被褥：至少每周一次；被褥是否有污漬、異味。				
	5. 衣櫃衣物：有適合當季的衣物，衣物是否乾淨、整齊。				
	6. 房間：至少每周打掃一次；是否明亮、有無髒亂、異味。				
	7. 活動區域：是否通暢、安全、有無堆積物、有無異味。				
身體狀況	1.皮膚：是否完整，例如有褥瘡？				
	2.體重：是否過輕、過重？				
	3.口腔：黏膜是否有破損、牙齒有 20 顆功能牙、有對數牙。				
	4.進食狀況：三餐+下午點心、食物軟硬合宜、蛋白質量足夠、纖維質量足夠、飲水量足夠。				
	5.睡眠：夜間失眠、白天嗜睡，是否使用鎮定、安眠藥？				
人際關係 狀況 (若有需要)	1.與住友互動				
	2.與照顧員互動				
	3.與機構外的人互動				
	4.自己是否感受到被尊重				

	5.活動參與情形：瞭解機構的活動安排或社區活動。				
醫療	1. 按時吃藥				
	2. 注意藥物副作用				
陪伴	3. 若有復健需求：瞭解關懷對象在機構有無被協助執行復檢。				
	1.在機構散步或曬太陽：多久一次、每次多久。				
對家屬的建議	2.有人與關懷對象聊天。				

<附件三>

機構探視授權委託書

【委託人】

姓名： 身分證統一編號：

電話： 工作單位：

住址：

【受委託人】

姓名： 身分證統一編號：

電話： 工作單位：

住址：

委託原因及事項：

委託人_____因工作繁忙/不在國內，不能親自探視入住(機構名稱)_____的(稱謂)_____ (姓名)_____，特委託_____先生/女士作為我的代理人前往機構探視。

- (1)、受委託人需每_____天探視_____次；每次探視時間約2小時；每次限探視一人。
- (2)、受委託人探視後需繳交探視檢核表予委託人。
- (3)、委託人付給受委託人_____元/月。(建議250元/次)
- (4)、若受委託人無法執行職務需於提前一個月告知委託人。
- (5)、如需更換受委託人

委託期限：自簽字之日起至上述事項辦完為止，每年簽約一次。

委託有效期：

委託人： (簽章) 受委託人： (簽章)

年 月 日 年 月 日

<附件四>

就醫協助實務流程	
課程綱要 謝曼利老師	
一、門診就醫流程	(一)掛號前準備： 1. 被服務者或家屬清楚說明就醫需求(醫師、科別、醫院) 2. 被服務者及其家屬不確定就醫需求 A. -瞭解其過去習慣就醫的管道 B. -是否有家庭醫師可以提供建議 3. 嘗試釐清掛號科別，若無法決定，先掛家醫科作為開始。(以交通方便地區為考量) 4. 如需檢查，先確認是否有飲食限制，檢查時需要注意事項或攜帶物品
	(二)掛號 1. 網路(電話掛號) 2. 現場掛號(當天早上掛號)
	(三)門診 1. 交通以計程車，復康巴士為主 2. 訴求準備身心狀況及請教醫師之問題講述 3. 紀錄醫師醫囑 4. 注意看診速度(上網) 5. 候診時可能產生問題(如血糖太低)
	(四)當日門診檢查再回門診-如上 (四之一)預約檢查日期+注意事項通知單照相回傳給家屬
	(五)繳費拿藥 1. 如需等候，要有休息地方
	(六)返家 1. 交通安排 2. 藥品分裝(如有需要) 3. 醫師診斷及醫囑之詳細說明(被服務者或家屬)
二、檢查就醫流程	1. 判斷檢查項目的順序(是否需要麻醉)(是否需要借輪椅) 2. 將病人安置在檢查室的候檢區 3. 檢查報到(抽號碼牌、人對人) 4. 候檢
三、收費標準	1. 社區門診(家醫)-250 元 2. 醫院內診 500 元 3. 醫院檢查 500 元(半天) 4. 如有長照資格，依照服務員價格

醫院就診紀錄表

日期		填寫人	
就診人姓名		年齡/性別	
醫院/診所名稱		掛號科別	
門診醫師		初診/第幾次複診	
症狀/病因		醫師診斷與醫囑	
檢查項目一		檢查項目二	
結果		結果	
治療項目一		治療項目二	
注意事項		注意事項	
用藥須知			
其他注意事項			
掛號費		交通費(來回)	
其他費用 (請列明細項)			
備註			
家屬/委託人簽名			

專家共同發展教材並進行課程設計

11/7(四)下午 3:00~6:00(5 人)

曹愛蘭、李光廷、黃惠璣、蔡寶來、謝曼利



11/14(四)下午 3:00~6:00(5 人)

曹愛蘭、李光廷、黃惠璣、蔡寶來、謝曼利



11/21(四)下午 3:00~6:00(5 人)

曹愛蘭、李光廷、黃惠璣、蔡寶來、謝曼利



11/28(四)中午 12:00~15:00(6 人)

曹愛蘭、李光廷、詹美貴、蔡寶來、黃琢嵩、楊斐如



113/8/30(五)自主老年生活規劃 李光廷講師





課程內容

1. 以「自傳」「安心地圖」回顧人生，以圖示方式整理日常生活必要的人或組織、收入、支出。
2. 「自己決定生存, 生活方法的筆記」記錄日常的生活、表明有必要旁人照護時的希望。
3. 「老後與社區互動的未來預想圖」, 今後的生存與生活方法、希望的社區社會樣貌與自己的角色。
4. 生活方式筆記本是您想用它作為第二人生起點的筆記本，思考如何快樂、讓您的未來充滿活力地生活。
5. 生活方式筆記本並不是專門展示給別人看的，而是用來寫下您自己願望的筆記本。它們不具有任何法律效力，其目的是總結您的想法，以便面對您的內心感受，豐富您未來的生活。

113/8/16(五)單程旅行箱 曹愛蘭講師



課程內容：

曹老師曾分享過他照顧生病的妹妹和父親的經歷，以及他為自己準備的單程行李箱。這個行李箱裡面裝著幾封信，寫下他想對最愛的家人和朋友說的話，還有他準備送出的禮物，對象以及背後的原因。此外，曹老師也已經為自己安排好了生前契約，包括他希望在離開後的葬禮形式，是選擇塔葬還是樹葬，都已一一規劃妥當。行李箱裡還整理了財務資料，這一切的準備，不僅是對他人生的一種交代，也讓他感受到了一種釋然與平靜。

113/9/1(日)自主老年生活規劃實習 曹愛蘭講師

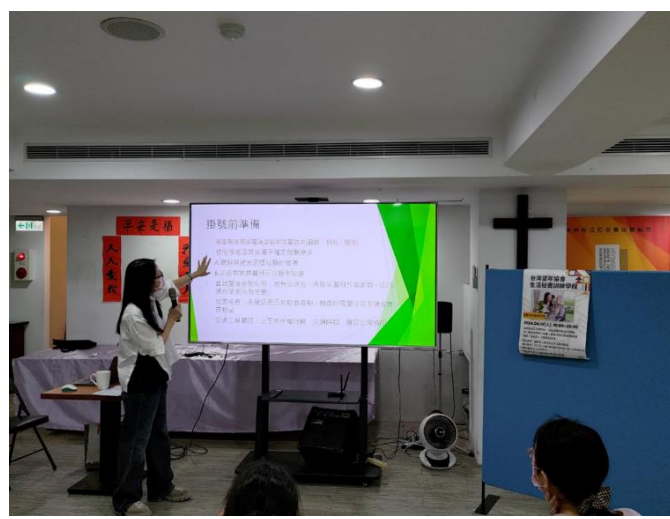


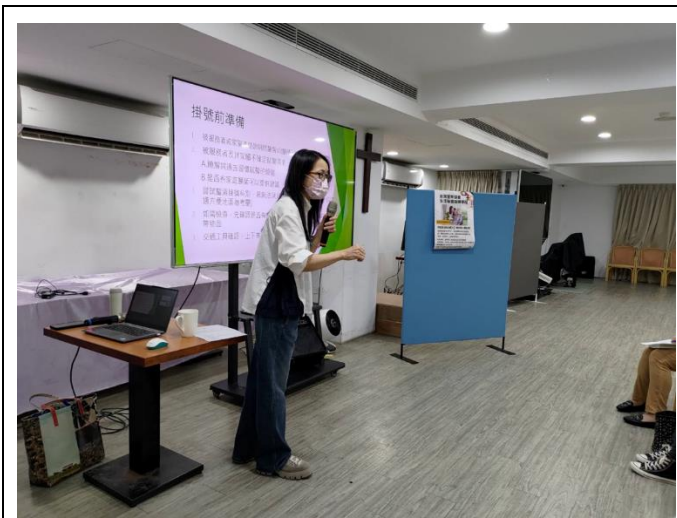
課程內容

曹老師分享了他如何填寫「我的老後生活筆記本」，每個單元的目的和注意事項都非常重要。他強調，這本筆記本幫助大家全面理解自己的過去人生、當前生活狀況以及老後的財務安排，還有在生活中遇到不便時的應對方式，以及希望自主決定的老後生活。曹老師指出，這些內容沒有標準答案，大家可以根據不同情境不斷修改和調整。

由於實習人員還未能完全掌握如何引導他人填寫，因此依然由曹老師親自帶領大家進行這個過程，確保每個人都能深入理解並填寫屬於自己的內容。

113/4/12(五)就醫協助課程 謝曼利講師





課程內容

詳細介紹了就醫協助的各種細節，特別是自己去看病與帶老人去看病時所需注意的不同事項。在掛號前的準備方面，涵蓋了到達醫院的安排、門診就醫的各個細節，以及檢查過程中需要特別留意的事項。

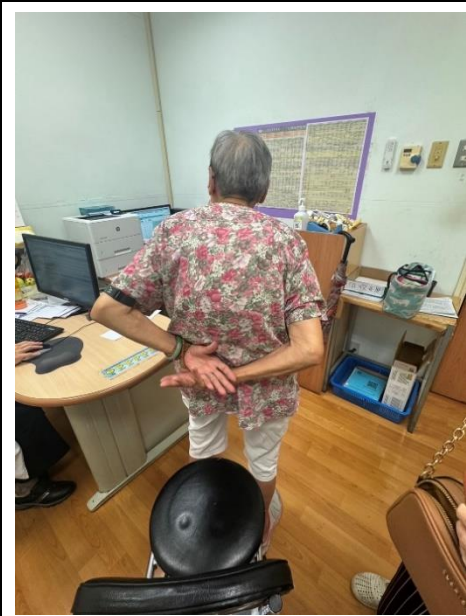
此外，課程還針對行動不便的長輩提供了全面的流程規劃，包括如何安排行動不便的長輩就醫的具體步驟，以及交通的安排，以確保整個就醫過程順利且舒適。

113/9/5(四)就醫協助實習



慈濟醫院

楊奶奶今年 89 歲，身體硬朗、性格開朗喜歡聊天，只會說台語，平時是兒子騎車載他去慈濟醫院，這次是坐綠 3 公車到慈濟醫院，公車底盤滿高的，楊奶奶爬上去有點吃力之後可以選擇低地板公車，或坐計程車。



楊奶奶的兒子已經在之前就已經掛好敬老號了，所以報到成功之後，很快就到號了，跟醫生說他的左邊肩膀晚上睡覺側睡壓到會疼痛，醫生開 12 次的復健單做職能治療，並且多做手往後措的伸展動作。



之後來到復健室做電療 20 分鐘的治療，之後熱敷 10 分鐘



電扶梯往上站在楊奶奶的後方
或電扶梯往下站在楊奶奶的前方



之前楊奶奶已經有來坐 20 次的電療了，這次複診是新的 一輪，繳費直接機器繳費

醫院就診紀錄表			
日期	11.3.9.5	填寫人	[Redacted]
就診人姓名	[Redacted]	年齡/性別	89歲/女
醫院/診所名稱	新店慈濟醫院	掛號科別	復健科
門診醫師	沈怡詢醫師	初診/第幾次複診	第二次複診
症狀/病因	左肩膀疼痛	醫師診斷與醫囑	之前有骨折後癒合不全導致，開立電療復健12次，並建議回家練習雙手後背的動作
檢查項目一		檢查項目二	
結果		結果	
治療項目一	電療20分鐘 熱敷10''	治療項目二	
注意事項	張志堅治療師	注意事項	
用藥須知			
其他注意事項	醫生開立3個月12次的電療，可自行排定時間。		
掛號費	15元+物理治療 50元	交通費(來回)	30元(公車)
其他費用 (請列明細項)			
備註			
家屬/委託人簽名	[Redacted]		

參、 預期效益與檢討

透過「自主老年生活規劃課程」，參與者能夠系統性地回顧自己的人生，並以「我的老後生活筆記本」為工具，深入理解自己的過去、當前生活狀況及未來的財務安排。這不僅幫助長者提前思考未來的生活需求，還能促進他們在面對困難時的自我應對能力，增強自主性。透過「我的老後生活筆記本」，沒有子女在身邊或希望自主生活的老人將獲得明確的指引和適當的生活支持。這本筆記本使他們能夠提前思考未來，進行全面規劃，從而維持生命的尊嚴與自主性。

「單程旅行箱」課程則讓參與者能夠以具體的方式整理自己的人生意義與遺願，透過寫信、準備禮物及生前契約等方式，帶來心靈的釋然與平靜，並幫助他們以更積極的心態面對未來。

在「就醫協助」課程中，長者與照護者將學習如何有效安排就醫流程，特別針對行動不便者的需求，確保他們能夠在醫療過程中獲得舒適和尊嚴。這將提升他們在就醫時的信心與安全感。

對於希望在退休後持續貢獻社會的健康老人而言，這提供了一個珍貴的機會，讓他們能夠將自己的心力和經驗回饋社會。這不僅幫助他們避免長時間待在家中，還能促進他們在社會中找到自己的價值和意義。

整體來看，這些課程不僅增強了老年人的自主生活能力，還鼓勵他們積極參與社區活動，提升社會價值感與歸屬感，實現社會互助與共生的理想，讓每位長者在生活中感受到支持與關懷，維持尊嚴和活力。

在開展生活秘書實習的過程中，我們面臨了一些挑戰，以下是主要問題檢討及改進建議：

1. 生活秘書資格標準不明確

現階段，成為合格的生活秘書的資格並未明確訂定，這使得在協助長輩填寫「我的老後生活筆記本」時，秘書們難以抓住關鍵需求。我們需針對生活秘書的培訓制定更清晰的標準，包含必要的知識、技能與溝通技巧，以提升秘書的專業性與信任度。

2. 就醫協助的信任度不足

由於計畫針對未獲得長照補助的長輩，但在實施中發現，長輩對於陌生人協助就醫的信任度不高。未來需要設計一個信任建立的過程，例如通過社區介紹、先進行小規模的陪伴活動，讓長輩感

受到生活秘書的關懷與專業，進而提高接受度。

3. 收費問題影響協助意願

原本設計的公益價格受到了學員的負面反饋，許多人認為價格過低，這反而降低了協助的意願。建議重新評估收費標準，考慮合理的市場價格與公益性之間的平衡，或設計分級收費制度，以吸引更多有意願的秘書參與。

4. 機構探視的角色定位

目前我們的角色更像是監督機構的監察者，這可能引起一些機構的排斥。未來需要重新定義我們的角色，強調生活秘書在支持與協助長者的角度上，創造「三方共贏」的局面。可以考慮設計合作計畫，例如定期舉辦機構分享會或培訓，促進機構與秘書間的信任與合作。

改進建議

- 制定明確的生活秘書培訓標準和考核機制。
- 建立信任的溝通與接觸過程，讓長輩逐步了解生活秘書的角色。
- 調整收費標準，尋求合理的市場定價與公益價的平衡。
- 重新定位機構探視的角色，強調合作與支持，而非監督。

這些改進將有助於提高生活秘書實習的成效與影響力，讓我們更有效地服務於長輩，並促進社會的整體福祉。

肆、經費總支出明細表

經費項目	單價	數量	總價	自籌	公益金補助	實際使用	說明
教材發展 專家會議 出席費	1000 元/小 時	4次×2 小時×6 人	48,00 0元		42,000	42,000	進行4次專家 會議，確定教 材內容
講師費	2000 元/小 時	2場×7 小時+5 小時	38,00 0元		38,000	28,000	特殊課程各2 小時上課，3小 時實習
場地費	場地 費 2000 元/場	4場	8,000 元	8,000			上課所需場地
雜支費	6000 元/月	7個月	42,00 0元	42,000			手冊表格及教 材之研擬與印 刷，書籍、影 印、郵票、茶 水等
合計			130,0 00	50,000	80,000	70,000	