



一、方案名稱：社區中老年心理照顧推廣計畫

二、計畫目的：

根據國家發展委員會提出人口重要指標年份：自 1984 年開始，總生育率已降至 2.055 人（低於人口替代率 2.1 人），2010 年出生率更降至歷史最低點 0.9 人。15-64 歲的青壯人口在 2015 年達到高峰計 1,737 萬人後開始逐年下降。2018 年 65 歲以上老人占總人口數比例 14% 以上，我國正式邁入高齡社會。在〈少子化與高齡化是兩件事：關於人口危機，日本《未來年表》教會台灣的事〉一文，透過《未來年表》的觀點來討論台灣高齡化少子化的發展，其中指出嚴重少子化的台灣，首都圈因就業機會高磁吸地方青年前往就業生活，因此還能維持幾近持平的勞動力，但是約於 2021 年台灣總人口數達高峰後開始下滑。首都圈少子化衝擊也會因為勞動力人口流失，也是岌岌可危。因此，在現今政府想以「鼓勵青年生育」來補充勞動力人口的措施，實在緩不濟急，卻也是不得不努力推動的政策。

根據 2022 年 8 月 19 日的《上報》報導，內政部公布「110 年簡易生命表」，國人的平均壽命為 80.86 歲，其中男性 77.67 歲、女性 84.25 歲，男、女性平均壽命為歷年次高水準，內政部說明，110 年標準化死亡率較上年上升 3.8%，導致國人平均壽命較去年減少 0.46 歲，其中男性減少 0.44 歲、女性減少 0.50 歲。且與聯合國 2019 年公布的全球平均壽命比較，我國男、女性平均壽命分別高於全球平均水準 7.5 歲及 9.3 歲。

以各縣市平均壽命來說，以新竹市的 81.90 歲最高，台東縣 76.64 歲最低；以直轄市而言，2021 年的國人平均壽命呈現由北而南遞減的情形，以台北市的 84.17 歲最高，依序為新北市、桃園市、台中市、台南市及高雄市，而男、女性的平均壽命也均以台北市最高。但根據《聯合新聞網》報導指出，台北市於 2022 年 1 月底正式成為六都第一個超高齡直轄市，65 歲以上人口為 20.02%。

因此，位於首都圈的北投區從 2008 年到 2021 年人口統計表(資料來自北投區公所戶政資料，吳慧瑜製表)指出，男性人數從 2014 年開始人口數開始下滑，而女性人數與人口總數都從 2015 年開始下滑，但是北投的戶數卻不斷增加，此現象表示獨居或小家庭的現象在北投區越來越普遍。2021 年北投區的總人口數還銳減 5394 人，戶數減少 199 戶，原因不清楚，但是北投區整體人口減少的趨勢不變。

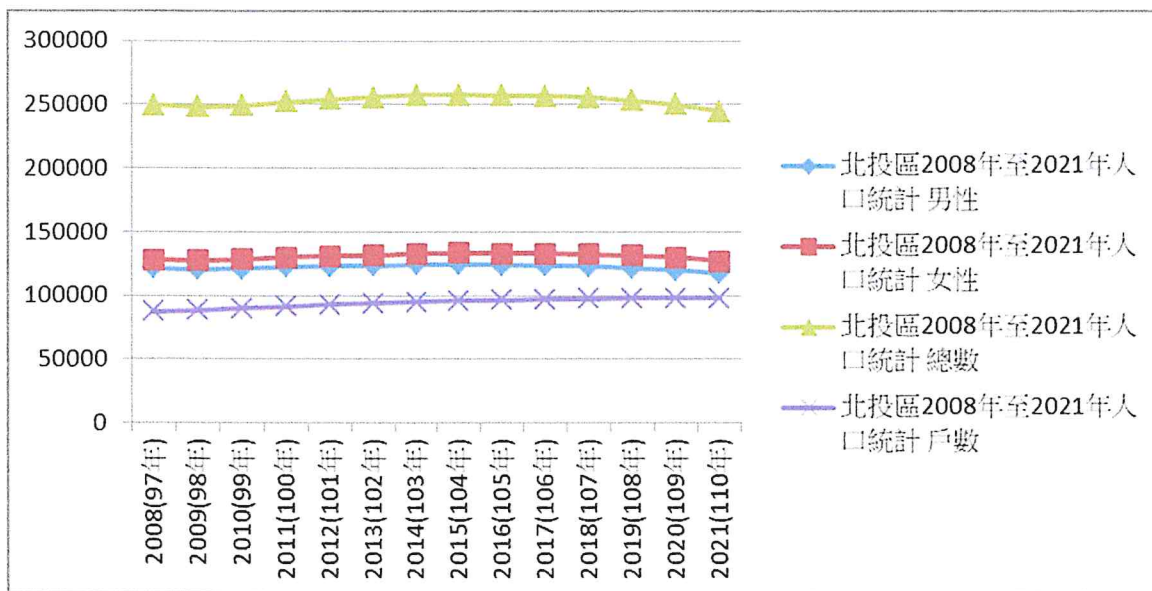
北投區 2008 年至 2021 年人口統計

年份	男性	女性	總數	戶數
2008(97 年)	121600	128152	249752	87257
2009(98 年)	120676	127371	248047	88441
2010(99 年)	120873	128333	249206	89754
2011(100 年)	122347	129943	252290	91268
2012(101 年)	123260	130932	254192	92753



2013(102年)	123694	131750	255444	93818
2014(103年)	124514	133006	257520	95092
2015(104年)	124492	133370	257862	95710
2016(105年)	124186	133184	257370	96419
2017(106年)	123479	132977	256456	96769
2018(107年)	122980	132552	255532	97382
2019(108年)	121648	131671	253319	97982
2020(109年)	120056	130088	250144	98131
2021(110年)	117470	127280	244750	97932

(吳慧瑜整理製表)



在 2020 年 7 月 17 日公視新聞網報導〈孤獨指數調查：逾 5 成中高齡者自認孤單〉，台灣高齡化政策暨產業發展協會在 6 月份進行孤獨指數大調查，56.6%的中高齡者自認孤單，年齡落在 65 歲到 74 歲之間、沒有伴侶等特徵的男性孤獨感最強烈。反而 80 歲以上、高學歷高收入的女性是最不孤單的一群。

創融共生勞動合作社以「連結醫療體系推動在地安寧照護，推動身心靈照護教育與相關服務，透過社區互助力量，使老有所終，並提供社區陪伴關懷，創造融合共生的祥和社區」為宗旨。本社設立於 2021 年 1 月 22 日，經歷 2021 年與 2022 年的疫情衝擊，原訂規畫推動「社區陪伴」的行動無法進一步實踐，但本社仍以「自我照顧教育」為主軸，透過芳療、歐式耳穴等簡易的自我照顧活動，讓民眾學習與運用。

日前聽聞主婦聯盟生活消費合作社的夥伴提及，主婦聯盟合作社創社超過 20 年，去年超過 51%的社員年紀超過 56 歲，也意味著主婦聯盟合作社社員有高齡化的情況，高齡化是全球的挑戰，但是善用與照顧熟齡人力反而可以幫助年輕世代的生活壓力，也是另一種翻轉高齡社會的方向。



本社鑒於 2021 年及 2022 年與國立臺北護理健康大學癒心鄉心理諮商中心合作，推動「社區訪視與陪伴計畫」及「社區共好服務計畫」，兩年透過網路與實體的活動影響總人次近 800 人。也因為本社希望透過計畫尋求以「社區力」為主的照顧模式，因此不斷滾動式修正社區可以提供給在地人或相關族群的照顧方式。

為此，本社素聞主婦聯盟生活消費合作社有公益金申請，因此特別規劃「社區中老年心理照顧推廣計畫」，本社擴大與國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系合作，為民眾規劃給「中年」與「初老」兩族群的心理照顧系列講座，並且讓學校學生透過活動參與可以更了解這兩族群的心理困境，作為未來協助社會中老年人的參考。本計畫已於 2 月 21 日北投區會報告，委員們提供四個建議：(1)提供北投區社員優先報名，並鼓勵年輕或上班族社員參與，也希望藉此吸收更多年輕族群入社。(2)提供主婦聯盟合作社社員課程優惠。(3)可結合編輯委員會，將講座內容整理後提供給編委會運用於《綠主張》刊物中。(4)每次講座前，提供 5-10 分鐘給主婦聯盟合作社做合作社推廣。本計畫也會按照委員建議執行。另外，因本計畫預計對外收費支持社場行政管理費用，因此北北分社營委會建議讓主婦聯盟社員免費參加，本計畫將按照委員建議執行。

三、組織簡介：

【創融共生勞動合作社】，是全台第一個以「社區陪伴」為推動主軸的合作社，本社以「滿足善生、微笑告別」為願景。本社主管單位為台北市政府社會局，於 2021 年 1 月 22 日設立完成，登記證號為「專社合字第 746 號」。

四、辦理單位：

1.主辦單位：有限責任臺北市創融共生勞動合作社

2.協辦單位：(以下暫定)

國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系

癒心鄉心理諮商中心

有限責任臺北市育坊社區照護勞動合作社私立育坊居家長照機構

台灣主婦聯盟生活消費合作社北投站

北投區奇岩社區發展協、立賢社區發展協會

3.補助單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社

五、辦理方式及內容：

(一)社區中老年心理照顧推廣講座系列

時間：暫定 2023 年 5~10 月辦理，每個月三場，分六個月完成。

地點：臺北市

對象：一般民眾。

人數：20-30 人。

方式：講座。



收費：主婦聯盟合作社社員免費且優先報名，一周後才開放給其他名眾報名，費用為三堂課優惠 800 元，單堂 300 元。

【中年危機~難為中年人】系列

場次	(暫定)課程內容	講師
1	為了照顧家人，我失戀了--如何增進夫妻間恩愛情感	林昶芊心理師
2	婚姻之外的誘惑--如何處「變」不驚	丁宥允心理師
3	三明治的生活--家庭照顧者的壓力與調適	張茲涵心理師
4	我依然年輕--重返二十的生命敘事	鄧明宇教授/心理師
5	家人離世之後，那我怎麼辦--喪親(偶)後的心情調適	譚如萍心理師
6	在宅安寧的面面觀--家庭照顧者需要了解的事	黃麗萍心理師
7	最後一哩路的成長--父母老後之善生	楊淑敏心理師
8	品嚐大自然的元氣芳香--身心靈合一的自我照顧	丁宥允心理師
9	忙、盲、茫的中年人生--生命意義的找尋	李佩怡教授/心理師

【初老危機~銀光粼粼的人生】系列

場次	(暫定)課程內容	講師
1	七逃人生，老來要如何--在照護中學習愛與被愛	吳思穎心理師
2	奔波兩方父母家--我做的夠不夠好的心苦	彭美齡心理師
3	退而不休的規劃--活出你還想要過的人生	楊淑敏心理師
4	黑暗中的光明：老年憂鬱的陪伴與照顧	林昶芊心理師
5	抓不住的記憶--失智症的陪伴與照顧	張郁君心理師
6	吞噬存在感的孤獨--老年自殺的危機與預防	陳昱融心理師
7	過一天、賺一天--靈性健康的生活秘訣	王懿晨心理師
8	老夫老妻話家常--成功老化的親密關係	李曉芬心理師
9	漫步在終老的旅途中--善終的準備	鄧文章教授/心理師

六、活動時間：2023 年 2 月至 2023 年 12 月。

七、實施地點及範圍：臺北市

八、預期效益與影響：

1. 透過「社區中老年心理照顧推廣講座系列」，提升中老年人的心理自我照護能力，強化參與者的心理素質，使其遇到生活壓力能找到自己減壓的方式與出口。預估至少可影響 400 人次以上。
2. 實踐合作社七大原則「社間合作」與「關懷地區社會」，透過主婦聯盟生活消費合作社與本社的資源連結，共同照顧社會民眾心理健康，並提供相關資源協助，並且讓社會大眾了解合作社。至少影響非社員 200 人次以上。

九、經費預算表

『社區中老年心理照顧推廣計畫』經費概算書 單位：元



(一) 社區中老年心理照顧推廣講座系列						
項目	內容	單位	單價	數量	金額(元)	說明
1.	印刷費	張		2,000	4,000	活動 DM、資料影印、成果報告等(自籌)
2.	講師費	時	2,000	36	72,000	講座講師費
3	場地費	時段	2000	18	36,000	18 場(時段)，部分自籌
合 計					112,000	
1.	志工費	月	1,000	18	18,000	自籌
2.	雜費	月	1,000	6 個月	6,000	自籌
合 計					24,000	
總 計					136,000	

十、過去一年社團從事社會服務活動之簡介。

1. 協助臺北市政府社會局舉辦「社區共好服務計畫」計畫。
2. 於社區推動自我照護課程~~歐式耳穴、芳香療法、笑笑功。
3. 結合育坊居家長照機構舉辦團體督導。
4. 結合綠藝多元輔療勞動合作社推動「園藝輔療」課程

十一、本會與主婦聯盟生活消費合作社互動說明。

1. 本社社員吳慧瑜亦為主婦聯盟生活消費合作社社員，於士林站分享「從人口老化到社區長照」。
2. 本社社員暨理事主席黃燕發曾為主婦聯盟合作社北北分社福祉委員，連結北南分社福祉委員會召開整合會議，共同討論福祉合作方向。
3. 協助北北分社福祉委員會舉辦「歐式耳穴活用課程」。