

社區推廣

共好計畫，全民接力尋找變老的解方

卓韻如¹

夢想+實踐=共好接力賽

信義公益基金會於 2016 年成立不久，台灣的老化指數破百並邁入高齡國家之列，政府也推出長照 2.0 回應老化的衝擊，我們因此投入高齡領域，著重於當時政府資源分配比較少的「預防和延緩」，希望台灣變老的過程可以平順一點，大家也可以因著我們的努力而於步入老年時依然過得幸福。我們認為「幸福老年」不是政府、專家、或老人的事，而是每一個人都能參與的全民之事。而我們誰都沒有變老的經驗，大家都是一邊變老，一邊學著與「老」共處，所以集眾人之智一起找尋解方是最好的途徑。「共好計畫」就是在這樣的時空背景和思維中誕生，我們把它設計成一場接力賽跑，第一棒透過「集點子大賽」拋出想法，再經由「共好行動徵選」交棒給執行團隊，把好點子實踐出來。

共好計畫分成兩階段徵件的用意是希望鼓勵「有創意的出點子，有執行力的去實踐」。實際的做法：上半年舉辦「集點子大賽」，參與者只要以 300 字表達一個與高齡相關的創意構想，再搭配一張示意圖就能完成投稿。獲選的點子除了贏得獎金之外，也能成為下半年舉辦「共好行動徵選」時，提案單位撰寫行動方案的參考藍圖，讓點子有機會被實踐。

從 2016 年開始舉辦這兩項競賽至今已經累積 6,000 多個點子、680 多項行動提案，其中 85 項提案已經實踐或正在實踐（詳見歷年計畫成果 <https://reurl.cc/vkQVKN>）。我們也將歷年蒐集來的點子變成一個資料庫（<https://reurl.cc/b7WAlo>）並公布，讓想做高齡服務設計的人隨時可以參考，

¹ 信義公益基金會副執行長

我們鼓勵「有創意的出點子、有執行力的負責實踐」，因為有時候一個點子被不同的人採用就會產生不同的實踐型態，例如台北木柵順興社區的單柏堯以「智遊發揮」這個點子獲獎，不過他接著在共好行動徵選提案卻沒有中選，反而來自金門的簡瑀儒、黃兆羣參考他的點子提案獲獎，讓這個點子率先在金門落地開花。

一個點子完成兩個夢想

金門版本的實踐，一開始稱為「島遊」，由年輕團隊以金門各聚落或景點特色或故事傳說為基底，設計成一套遊戲後，再到聚落邀請長輩們玩這個遊戲，在玩的過程中重溫過往的集體生命經驗，進而於產生共鳴的過程中，重新認識了金門在地的自然與人文歷史（圖 1），也引起長輩在島內小旅行的興致，藉此鼓勵他們走出家門。



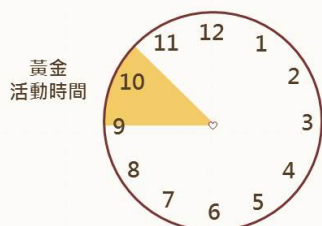
圖 1 金門聚落長輩參與「島遊」計畫，在遊戲中重溫戰地時期的往事。

該團隊成員瑀儒和兆羣從金門大學建築系畢業後，繼續留在當地斜槓建築設計與社區營造，因為看到老人家生活孤寂侷限，興起了用遊戲提供長輩出遊契機的念頭。不過在執行過程中他們發現長輩出遊並不需要外界的推力，於是他們像做實驗一般，不斷嘗試不同的「配方」並進行調整，最終針對長輩的需求及樂趣所在而將內容由「島遊」調整為「聽聽故事島」。關鍵在於：「找出共鳴、回溫往事」是長輩一項隱形的剛性需求，在長輩與團隊的連結與共鳴中，一起走過一段故事旅程。在成果展中團隊也分享了他們實驗觀察的心得，例如：什麼樣的話題最好聊、營造什麼樣的環境氛圍最容易引起互動，包括時段選擇、座位排型、遊戲規則等等（圖 2）。這整個實踐的過程與其說是年輕團隊帶動了長輩，倒比較像是長輩為年輕團隊上了一套實習課，也可以說是兩個世代彼此共好、互相成全。

另一方面，台北的單柏堯雖然沒有獲得共好行動徵選的經費，但他仍在自己的社區進一步實踐了自己的點子。順興社區的版本，是由柏堯帶著長輩運用社區的「人、文、地、產、景」為設計元素，從無到有創作出一套融合了長輩的回憶與情感的手作桌遊。接著長輩又接受培訓成為桌遊師，藉由教訪客玩自己所設計的桌遊來分享社區的故事（圖 3），過程既有趣又得到滿滿的成就感。同樣採用柏堯自己的點子，但他在台北帶著長輩玩出跟金門「聽聽故事島」完全不同的模樣。這也是共好計畫兩階段徵件的優勢：募集創新點子打開高齡想像，再號召執行團隊加以實踐，藉此激發新穎多元的樂齡服務；而且「創新」與「實踐」可以透過不同的人、不同的團隊來接續完成，讓大眾的智慧發揮到極致。

吃飯時間皇帝大

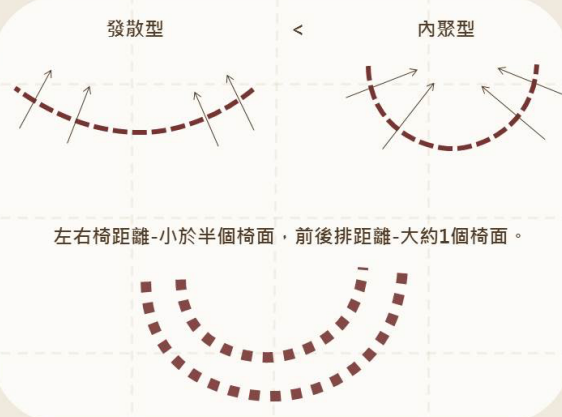
玩家長輩多肩負煮飯的家庭責任，吃飯時間前就應該解散；另外考量車程，10:30結束活動最佳！



本系列活動由參與的各發展協會，協助載送長輩到活動場地，因此除考量長輩時間外，也需考量協助人員的工作時間。

圓圓圓，坐緊密

座椅排列方式與距離，會大大影響活動熱絡度！



我要我們在一起

依聚落分組能最短時間投入遊戲狀態！不同聚落混合分組時，性格客氣的長輩較難迅速融入



即使來自不同聚落，玩家的熱情可以突破彼此心房，是很好的交流機會！
上圖為珠山與忠孝新村同組玩家，於遊戲後合照留念。

題型多變最投入

靜態遊戲當中，偶爾也要起身動一動！

無論手指漫波或是全身性活動，都很提振精神！



一組玩家抽到小關卡中的動作牌後，全場玩家跟著一起動動身體、揮揮手！
圖為忠孝新村場次中，來自四聚落的長輩一同進行向上伸展動作。

圖 2 金門的年輕團隊分享從遊戲實驗觀察中得到的「高齡活動最佳配方」。



圖 3 順興社區長輩擔任桌遊師，教來訪客人玩自己設計的桌遊，分享居住社區的故事。

本來以為自行開發桌遊困難重重，柏堯特地為大家請來桌遊老師指導如何設計玩法和遊戲規則，然後請捏麵人老師教大家捏出一顆顆道具棋子，再請美術老師帶著大家繪製一張張牌卡與遊戲圖紙，整個過程都是大家一起發想，一起討論，並不斷摸索。完成之後邀來社區居民一遍又一遍試玩，再不斷修正優化，最終出爐一套純手工打造、世上獨一無二的順興社區桌遊，讓長輩非常引以自豪(圖4、圖5)。慢工出細活的過程，不僅凝聚了長輩，而且經由綜合學習不同的技能，通過一次又一次的挑戰，本身就像一場闖關遊戲，讓長輩的能力持續進化。也因為推動的成效良好，這套桌遊後來又走出順興社區，前往雙北市其他的社區分享。我們看到計畫在長輩身上帶來的影響，也進一步贊助支持長輩去外縣市巡迴教學，繼續發揮他們的智慧結晶。後續的發展，柏堯又鼓動長輩們為原本攤在一張紙上進行的遊戲，創作立體的場景，甚至朝開發線上版的夢想前進，迭代創造無限的可能！



圖 4 順興社區長輩純手工製作全套桌遊。



圖 5 順興社區長輩製作之桌遊小道具及牌卡。

長輩領銜，盡情揮灑才情

集點子大賽因為門檻低，投稿只要 300 個字加一張圖，每年有上千位「夢想家」跑第一棒，他們來自學生、社福、社企、社區組織、工商業、服務業、藝術、醫療、軍公教、廣告、網路、替代役、退休人士、家庭主婦.....等各行各業，堪稱全民運動。跑第二棒的「實踐家」也出乎意料，前幾年除了撐起各領域計畫執行的 31-50 歲主力群佔四成，30 歲以下的青年、50 歲以上的銀髮族也各佔三成。這些實踐家當中有一群人特別吸引我們的目光，他們的內容也許不是最好，簡報技巧也不純熟，甚至有的只是一張手寫紙，但是他們銀色的頭髮、熱切的眼神、還有對自己提案的十足熱情，使他們特別閃閃發光！

通常老人家因為外在種種老化的現象，很容易被誤以為脆弱、需要由年輕人照顧，但實際上鄉村社區因為青壯年缺席，老人是彼此互相照應的，60 多歲的「年輕老人」服務「老老人」的情形司空見慣。像是第一位共好行動徵選的高齡獲獎人--住在屏東內埔鄉的曾喜城，他就不是傳統印象的老人家，70 歲了還在主持社區照顧關懷據點。喜城老師早年在北部的大、中、小學都任教過，退休後返回家鄉，除了寫鄉誌、創作客家歌、成立客家樂坊，忙碌於六堆客家文化傳承之外，還把自家「三間屋」古厝開放出來辦理社區據點，讓村裡的老人有個健身、學習、共餐的場所。

喜城老師的腦子隨時都在構思新的行動，因為想做、可以做的事情很多，就自己出來提案爭取資源、深化服務。他也從更年長的老人身上發現：上了年紀並不像一般人想像的生命從此停滯不前，連 90 歲的阿嬤都能舞獅表演，所以年齡不會限制潛能，自我侷限才會（圖 6）。喜城老師覺得自己像木柴，不管年紀多大都可以繼續燃燒，傳遞光芒，他也為其他老人創造發光的機會。



圖 6 屏東內埔美和村的長輩在曾喜城老師的三間屋社區據點活動，90 歲阿嬤表演舞獅，身手靈活、韻律感十足。

另一位住花蓮的柯仁愛在她 68 歲那一年單槍匹馬到台北參加共好行動提案，身為退休廣播人，她一開口就展現強大氣場，憑著過人的說故事能力和熱情說服評審團，拿下當年度的首獎。後來她又接連提案，接連獲獎，成為「三連莊」的紀錄保持人。柯姐退休之後開始「全職」志工生涯，為了讓社區阿嬤們圓音樂夢，她幫大家找資源成立銀髮棒鐘團（圖 7）。就這樣，原先不會看五線譜的阿嬤們跨越了心理障礙與學習門檻，學會演奏「祈禱」、「月亮代表我的心」、「小城故事」等一首首大家很有共鳴的老歌；從幫孫子背提琴上才藝班的老書僮，搖身一變可以和孫子同台演奏，也去安養中心表演給無法出門的老人聽。心情快樂更是病痛的特效藥，自從阿嬤們學棒鐘以後，就很少聽她們抱怨因膝蓋不好、失眠、或腰酸背痛而無法出門活動了。



圖 7 花蓮的柯仁愛大姐為社區阿嬤們爭取組成棒鐘團，帶大家一起圓夢。

柯姐說，自己是同溫層的老人家，所以最清楚了解老人家需要什麼。他們需要的可能只是一點自我挑戰、一點成就感，這種需要不是很難滿足，但比較難的是「相信」--相信老人家可以，相信老人家做得到。

相信長輩，老後幸福由他們自己說

這些年儘管大家努力提倡青銀共融，希望年輕人返鄉陪伴照顧老人，但是短時間不容易做到，反而來自於老人同儕之間的相互理解、相互扶持，是另一股強大的照顧力量。我們在共好計畫提案現場看到不少像喜城老師和柯姐這樣的「績優潛力股」，因此從 2021 年開始推出只有年滿 65 歲才有資格獲得的獨特獎項：集點子大賽的「銀創獎」，鼓勵長輩把想要的老後生活自己說出來！共好行動徵選的「銀福獎」，用來肯定長輩不倚靠別人，自己就可以決定生活方式，用自帶

的能力自我圓夢。獎項設立第一年就吸引了 25 位長輩參加共好行動提案，從 65 歲到 80 歲都有；第二年，65 歲以上的提案人比例更超過四分之一；同時也帶動樂齡族群參與集點子大賽的比例成長 50%。他們也許不一定要贏得銀福獎或銀創獎，但光是參與這樣的提案，他們就感受到很大的鼓舞，因為自己被相信了。

值得一提的是，這些銀髮實踐家有夢想、有行動力，但他們比較少是為自己圓夢，更多的是和一群人圓夢。例如 82 歲的黃淑芳，人生大半輩子只是一名家庭主婦，自從在宜蘭礁溪與一群老同學參加社區據點的藝術課程之後，發現大家各自擁有多彩的生命經歷，每一位阿公阿嬤各方面的才能，都足以成為老師，於是淑芳阿嬤做了一個決定，她想與老同學們一起編織一個夢想----在她的提案計畫中，她要率先當大家的布畫老師，教大家一起創作一幅屬於自己的生命布畫，然後舉辦布畫展、也製作繪本（圖 8）。再來她想要帶著這部繪本和老同學們一起說故事給孩子們聽。她認為這些故事也是台灣土地上曾經發生過的大小事，可以透過他們的創作再次綻放生命之外，也將成為老同學們珍藏並與家人朋友分享的回憶。淑芳阿嬤也希望自己拋磚引玉，可以進而激勵老同學們未來各自拿出本領，成為彼此的老師、分享寶貴的經驗。淑芳阿嬤的願景與誠懇打動了評審們的心，一舉獲得去年的銀福獎。



圖 8 宜蘭礁溪 80 歲阿嬤黃淑芳上台提案，她要 and 老同學一起共學共創一幅屬於他們自己的生命布畫。

共好與信任，鼓勵跨域實踐

「共好精神」來自信任與包容，因此共好計畫和一般公部門或其他企業所舉辦的徵件活動有一個根本的不同，我們對於有心提案的人不設限、也沒有門檻，在經過專業評選認定並授予獎金後，基於信任原則給予獲獎人執行的彈性，不會以繁瑣的核銷流程加以束縛，可能也因此吸引到背景多元的提案人。推動計畫的頭幾年，社區組織和社福單位的提案還是占大多數，但隨著計畫影響層面越來越廣，近兩年有越來越多各領域的專業工作者跨界提案，像是名字有個「師」的護理師、職能治療師、園藝治療師、瑜珈老師、及運動教練等健康相關領域的專家，或者舞者、音樂家、書法家、樂團或劇團的負責人、以及藝文策展人等藝術工作者，他們開始走出舒適圈，走入社區，想用自己的專業與熱情來服務高齡長輩。

有些人跨界的時候會習慣性從專業本位出發，忘記計畫的主體是誰，要滿足的是誰的需要。而比較容易取得入場門票的，通常具有社區工作的經驗，或是與社區已經建立連結，並且具備跨域整合的能力。他們花長時間理解在地的脈絡與長輩的生活，從一開始就把長輩當成合作夥伴，而不是「教導」或「服務」的對象。計畫推動的過程中，他們也會根據長輩的實況來滾動修正，最終在長輩的生活中帶來真正的改變。

一般在社區據點的樂齡學堂中，藝術課程通常都是「老師怎麼說，長輩跟著怎麼做」，如果沒有可以模仿的範本，長輩就不曉得如何下手。原本高雄三民區千歲里的「幸福千歲學堂」也不例外，不過自從一年多前，陳少昀帶著幾瓶以不同方式釀造的醬油走進學堂請長輩們品鑑，事情開始有了變化。千歲里是一個老社區，有許多老房子，住著一群老人，有一條「幸福川」小運河貫穿社區，少昀的團隊設計了一系列課程啟動長輩的五感雷達，大家對生活周遭觸動感官的事物開始懂得觀察、思考、欣賞、進而表達。少昀是一位藝術教育者和策展人，在她眼中，長輩和小朋友一樣有美感細胞和待開發的潛能，因此她選擇從最不設防的「吃」敲開長輩生活的大門，再讓藝術滲透他們日常的軌跡。有了初步驗證的結果，少昀提出「五感即藝術、藝術即生活」行動方案，獲得共好計畫的經費支持。此外，里長完全放手讓少昀的團隊去嘗試也是她的這項方案能成功在社區實踐的重要關鍵，因為里長也相信長輩做得到，所以從不催促團隊：「講這麼多沒有用啦，老人家聽不懂這些啦，趕快把紙和彩色筆發下去讓他們畫一畫！」

一開始長輩們也怕怕的，覺得藝術高不可攀，是風雅人士的專利，也缺乏自信、不太敢自我表達。但是現在他們每天沿著幸福川散步的路徑，不再是閉著眼睛就能走一圈的老路，他們的眼中開始出現老屋的花窗與磁磚、窗台上的花朵、橋欄杆的圖樣、河面的夕陽、路旁的店招，耳朵更留意到街上車水馬龍各種聲音。透過一張張街拍的照片，長輩們已經能夠敞開心胸順暢表達自己對社區角落的感受與觀察，以及觸動自己按下快門鍵的理由（圖 9），甚至也說出「幸福川兩岸應該要有露天咖啡座」的浪漫想法。



圖 9 高雄三民區千歲里的長輩透過拍攝街景的照片，表達他們對生活周遭的觀察與感受。

能夠從生活周遭體驗美感是跨入藝術的第一步，接著長輩們又把街拍捕捉到的畫面描繪下來，從中擷取最能代表社區生活的意象元素（圖 10）。接下去他們還有一項任務，就是運用這些源自於生活的元素，透過集體創作共同設計出一個屬於千歲里的里徽。



圖 10 長輩從街拍畫面擷取社區生活的意象，將運用這些元素共同設計里徽。

少昀團隊的這項方案從藝術專業到跨域實踐，讓我們看見不同於傳統高齡照顧的可能性，藉由藝術融入社區，不僅豐富長輩的精神生活，也拓展他們生活的視野，促進他們用不同的角度看待生命。同樣的，不同的專業也會為高齡領域帶入更多元的創新能量，這也就是共好的真諦，大家攜手合作尋找與老共處的解方。

投入高齡領域七年以來，我們經常見到許多超高齡的社區依然保有活力，所以我們師法長輩不受限年齡繼續發揮老有所用的精神，以「翻轉印象」、「自主樂活」為核心對策，藉由「共好計畫」這個平台促成跨世代、跨領域的合作，鼎力支持長輩自主創新定義老年、自主實踐為自己圓夢、自主發聲展現自我價值。然而我們也在高齡照顧的現場看到更多隱形框架，限制了長輩持續擴張心靈的潛能。因此，希望有更多有志一同的夥伴和我們一起努力翻轉「老人需要被照顧」的刻板印象，讓長輩更容易開創適合自己的幸福老年，因為我們深信：老年需要的不是照顧，而是支持與陪伴。未來基金會將持續支持長輩在生活中實驗與創新，達到「長輩幸福，自己做主」的目標，最終實現我們為台灣高齡社會所訂下的「長青長，長照短」的長程願景。