

臺北市政府衛生局

「115年度社區健康生活方案」作業申請須知

壹、依據

本局115年推動臺北市健康促進暨整合性預防及延緩失能計畫。

貳、申請資格

有完善會計制度之本市立案之人民團體、宗教團體、機構、私立醫療院所、財團或社團法人等。

參、申請家數及額度：甄選社區單位家數以55家為上限，經費採固定價格給付，每家核撥費用6萬5,000元。

肆、申請方式

一、本局預計於115年3月16日（星期一）上午9時30分召開申請作業說明會，請有意願申請方案之社區團體踴躍參加，並於3月11日（星期三）中午12時前完成報名（網址：<https://forms.gle/EEml9rotfJDpAjKn8>），議程詳如附件1。

二、撰寫計畫：

請於115年4月10日（星期五）下午5時前，備齊以下文件，送達所在地健康服務中心，逾期不予受理，各申請資料收件後概不退還。

1. 申請表(附件2)
2. 計畫書(格式如附件3，一式1份，Word 電子檔1份)
3. 法人登記證明影本或組織章程影本
4. 財務證明相關文件

三、審查作業：

1. 採二階段書面審查，審查要件如評分標準表，初審分數須達80分以上，並依審查委員意見修正計畫書，經複審確認始得通過。
2. 過往執行績效將作為專家審查評分參考，若未曾參加本方案，應提出相關成果(經驗)作為履約能力證明。

四、評分標準

項目	分數
1.過往團隊相關實務運作經驗及成果	20
2.社區現況與健康問題說明(含社區環境、人口特質、健康問題)	10

項目	分數
3.組織人力及任務分配規劃	15
4.推動策略可行性 (1) 計畫之實施方法、步驟具體可行，符合本案需求 (2) 整合資源規劃運用能力(包含如何整合轄內社區相關資源) (3) 計畫創意性(特色亮點) (4) 計畫之人力配置適當，分工明確	45
5.經費編列合理性、已編列對應自籌款	10
合計	100

伍、計畫推動方向

- (一) **擴展民眾健康識能**：了解健康新知，透過講座、工作坊、共學、參訪、觀摩、證照培訓、線上社群、公共論壇、社區會議等方式，推動健康議題傳遞，擴展民眾健康生活力，提高健康識能。
- (二) **組織健康促進人力**：盤點及促進社區有意願擔任健康促進大使，並組成健康志工服務社群，規劃及提供健康促進人力之獎勵及培育機制，鼓勵社區人員社會參與，提升社區健康促進量能。
- (三) **辦理健康促進人員培力**：瞭解社區成員及健康促進人員組織分工（主要人力及次要人力），協助安排健康促進人力至少1主題健康服務經驗共學，提升組織健康服務能量及服務技巧應用。
- (四) **結合社區資源設計並執行健康生活方案**：結合社區內外部資源，設計本案計畫推動工作項目，協力推動社區健康生活計畫。
- (五) **配合主辦單位提供計畫執行情形、家族會議簡報及成果報告**。

陸、計畫推動內容說明

項目	說明	指標
一. 盤點組織健康促進人力	1. 召募社區有意願加入健康促進推動之服務人力。 2. 研訂健康促進人力運作機制。	1. 健康促進人力至少10名。 2. 研訂健康促進人力運作辦法1份。

二. 辦理健康促進人員培力	1. 安排健康促進人員至少1主題健康服務經驗共學，提升組織健康促進服務能力及服務技巧應用。 2. 可應用台北E大或其他政府、或民間單位安排健康微學習課程。	1. 健康促進人員至少1場次(至少4小時)。 2. 參與人數(總計) ≥ 20 人
三. 媒合社區資源	媒合及運用社區資源，增加社區服務量能。	媒合及運用社區資源至少12項。
四. 推動議題		
(一)身體活動(必選)	1. 評估社區居民需求，運用社區資源，如健康步道、公園、游泳池或校園等活動空間等，辦理規律身體活動，至少50人次參與，以養成規律運動習慣，如健走、游泳、鐵馬及登山等運動，含肌力訓練。 2. 彙整身體活動成果(場次、人次數)及成果照片等。	1. 舉辦身體活動推廣活動場次 ≥ 2 場 2. 參與人數(總計) ≥ 50 人
(二)健康飲食(必選)	1. 結合健康服務中心、臺北市社區營養推廣中心、醫療院所或其他健康促進機構，辦理至少2場以科學為基礎的健康飲食推廣活動，內容可涵蓋： (1)均衡飲食與個人化營養：「我的餐盤」、「健康餐盤實踐」、「素養導向的營養選擇」。 (2)永續與在地食材：「全穀及未精製雜糧的應用」、「環保與健康兼顧的飲食策略」。 (3)長者營養與健康促進：「高齡營養質地」、「軟質飲食與吞嚥照護」、「營養與肌少症預防」。 (4)飲食與慢性病預防：「高血壓、糖尿病與代謝症候群的飲食管理」、「抗發炎	1. 舉辦健康飲食推廣活動場次 ≥ 2 場 2. 合作單位數量(健康服務中心、醫療院所等) ≥ 2 個 3. 參與人數(總計) ≥ 50 人 4. 長者或特定族群(如高齡、慢性病患者)佔比 $\geq 50\%$

	<p>飲食概念」、「地中海飲食與心血管健康」。</p> <p>2. 強調實作與行為改變：活動可透過示範與DIY實作（如健康餐點製作、全穀食材應用、軟質飲食技巧）、互動遊戲、營養諮詢等方式，提升社區居民對健康飲食的實踐能力。</p> <p>3. 彙整健康飲食成果(場次、人次數)及成果照片等。</p>	
(三)心理韌性 (必選)	<p>心理韌性是提升社區居民面對壓力、變遷與挑戰的適應能力。透過心理健康教育、支持團體與壓力調適策略，協助社區居民增強心理素質，提升生活品質。推動方式例如：</p> <p>1. 心理韌性講座與工作坊：邀請心理專家、社工或輔導老師，教授情緒調適、壓力管理及正念練習。</p> <p>2. 韌性訓練與案例分享：邀請居民分享個人故事，建立支持網絡，提升社區互助精神。</p> <p>3. 壓力紓解與情緒支持活動：如冥想、園藝療法、藝術表達、音樂療癒等。</p>	<p>1. 活動場次≥ 1場</p> <p>2. 參與人數（總計）≥ 25人</p>
(四)失智識能 (必選)	<p>提升社區對失智症的認識，減少歧視與誤解，幫助居民學習預防與早期辨識方法，並建立友善失智環境。推動方式例如：</p> <p>1. 失智症識能講座：由醫療專家或社工講解失智症的成因、症狀、預防與照護策略。</p> <p>2. 記憶健康活動：透過桌遊、回憶療法、簡單認知訓練遊戲，提升長者的認知功能。</p>	<p>1. 舉辦失智識能推廣活動場次≥ 2場</p> <p>2. 參與人數≥ 50人（配合填報失智識能推廣活動參加名冊如附錄1）</p> <p>3. 參與者對失智識能了解度提升（前後測）</p>

	3. 失智友善社區培訓：針對商家、志工、社區居民進行「失智友善行動者」培訓，促進社區共融。	≥10%
(五)AI 應用 (自選)	透過 AI 科技提升社區居民的數位素養，讓 AI 應用於健康管理、學習輔助及日常生活，提高數位包容性。推動方式可參考： 1. AI 互動應用課程：介紹 AI 助理（如 ChatGPT）、語音辨識、智能健康監測的應用。 2. 數位學習工作坊：教授長者如何運用 AI 進行健康查詢、語音轉文字等功能。	1. 活動場次 ≥ 1 場 2. 參與人數（總計） ≥ 20 人
(六)共照協力 (自選)	促進社區內照顧者與專業團隊的合作，提升家庭照護能力，減輕照顧負擔，並強化照護資源連結。推動方式例如： 1. 建立社區照護資源社群：盤點社區跨專業（醫師、社工、物理治療師）等專家及非專業人士，提升照顧可及性。 2. 規劃共照協力行動計畫。	1. 活動場次 ≥ 1 場 2. 參與人數（總計） ≥ 20 人
(七)互助共學 (自選)	建立居民間的學習與互助機制，促進世代交流與終身學習，提升社區凝聚力。推動方式例如： 1. 共學小組：以興趣、健康、數位技能等主題組成學習社群。 2. 跨世代互動學習：長者與年輕人互相教授技能。 3. 社區共創計畫：推動社區參與式專案，如健康永續低碳、健康促進等。	3. 活動場次 ≥ 1 場 4. 參與人數（總計） ≥ 20 人
(八)其他社區 特色方案 (自選)	依社區特性，設計及規劃具社區特色之健康生活方案，如社區健康社團、社區健康證照班、社區自然跨代走讀、健康產業手作課、自然園藝舒活課等。	1. 活動場次 ≥ 1 場 2. 參與人數（總計） ≥ 20 人

柒、配合事項

- 一、出席本方案之輔導會議、實地訪查、教育訓練及分享交流會等會議。
- 二、依計畫書推動本方案，並定期提交執行成果表。
- 三、於期末提交期末成果報告、照片等成果資料。
- 四、配合辦理民眾活動/課程成效調查。
- 五、期末配合填報「失智識能推廣活動參加名冊」(如附錄1)。

捌、其他

- 一、每個社區團體至多申請1案，不得重複申請。
- 二、同一計畫不可重複申請不同單位之計畫方案，如查獲屬實將撤銷經費補助。
- 三、按計畫申請順序依序審查，依甄選方案之上限錄取。
- 四、為利永續推動社區健康營造，本方案社區經費依每年審議通過之預算進行調整。
- 五、禁止運用本方案經費辦理宗教類型課程及任何形式之助選、競選行為。

臺北市政府衛生局辦理「115年度社區健康生活方案」

作業申請說明會議程

- 一、目標：為使本年度參與社區健康生活方案之社區團體更了解本計畫之執行內容及有效地推動計畫，特舉辦作業申請說明會，以增進社區團體推動之能力，促進社區夥伴關係建立及實務推動經驗。
- 二、主辦單位：臺北市政府衛生局
- 三、承辦單位：長庚科技大學
- 四、合作單位：臺北市社區營養推廣中心
- 五、參加對象：本年度健康生活方案申請計畫相關單位(至多2名，以主要推動者優先參與)、臺北市12區健康服務中心代表。
- 六、活動日期：115年3月16日(一)上午9時30分至11時30分
- 七、活動地點：臺北市立聯合醫院中興院區(六樓第一會議室)
(103臺北市大同區鄭州路145號)
- 八、報名方式：請於115年3月11日(星期三)中午12時前，逕自上網報名。
報名網址：<https://forms.gle/EEmlyrotfJDpAjKn8>
- 九、上課須知：
 - (一) 請自備環保杯、筆、筆記本，穿著輕便舒適衣物，以利活動進行。
 - (二) 請務必準時出席並親自簽到及簽退，敬請配合。
 - (三) 會議廳內禁止飲食。
- 十、聯絡人：盧貞蓁助理，電話：03-2118999分機5806

115年度社區健康生活方案作業申請說明會 議程表

時間	主題	主持人員
9：10～9：30	報到	
9：30～9：35	致詞	臺北市政府衛生局
9：35～10：00	115年度社區健康生活方案計畫甄選說明	長庚科技大學
10：00～10：30	計畫書撰寫說明	長庚科技大學
10：30～11：00	社區營養推廣中心服務介紹、營養不良風險篩檢與轉介流程說明	臺北市社區營推廣中心
11：00～11：30	Q&A	長庚科技大學

臺北市○○○○○○(社區團體名稱)

115年度社區健康生活方案申請表

申請單位基本資料

申請單位名稱				
立案字號及日期				
統一編號				
申請區域	臺北市○○區○○里、○○里、○○里...(如服務里別較多者得僅列行政區)			
申請單位地址				
申請單位電話				
申請單位負責人	姓名		職稱	
	手機		E-mail	
申請單位承辦人	姓名		職稱	
	手機		E-mail	
申請單位類別(可複選)	<input type="checkbox"/> 社區發展協會 <input type="checkbox"/> 宗教團體 <input type="checkbox"/> 運動中心 <input type="checkbox"/> 社區大學 <input type="checkbox"/> 醫療院所 <input type="checkbox"/> 其他：			
社區健康營造經驗	<input type="checkbox"/> 無。 <input type="checkbox"/> 臺北市政府衛生局「社區健康生活方案」： 辦理次數：__次，辦理年度__年。 <input type="checkbox"/> 其他，請自行增列： (如： <u>臺北市政府社會局/共餐據點、臺北市政府產業局/田園城市等</u>) 1. <u>OO局處/OO計畫</u> 。 2. <u>OO局處/OO計畫</u> 。			

申請日期： 年 月 日

機關用章

負責人章

臺北市○○○○○○(社區團體名稱)

115年度社區健康生活方案計畫書

(共__頁，附件__件；本計畫書均以 A4紙條列式繕打書寫)

一、申請單位現況

社區環境	請摘述社區的範圍、資源類別或社區歷史等
人口特質	請摘述人口結構(如年齡、男女比、學歷等)
社區問題/需求	請摘述社區現有健康問題或未來展望等

二、過往團隊相關實務運作經驗(可條列式敘述)

三、115年度計畫目標

項目	工作項目	成果指標	目標值	單位
(一)推動組織				
1	盤點組織健康促進人力	召募及盤點健康促進人力	≥10	人
2	研訂健康促進人力運作機制	研訂健康促進人力運作辦法1份。	1	式
3	辦理健康促進人員培力	辦理健康促進人員增能訓練	≥1	場次
			≥20	人
4	媒合社區資源	媒合或運用資源(可複選) (<input type="checkbox"/> 資源轉介、 <input type="checkbox"/> 師資媒合、 <input type="checkbox"/> 場地借用、 <input type="checkbox"/> 合辦課程 <input type="checkbox"/> 其他___)	≥12	項
(二)推動議題				
1	身體活動	辦理強化身體活動/課程	≥2	場次
			≥50	人次
2	健康飲食	辦理推廣健康飲食活動/課程	≥2	場次
			≥50	人次
3	心理韌性	辦理心理韌性講座與工作坊	≥1	場次
			≥25	人次
4	失智識能	辦理失智識能推廣活動	≥2	場次
			≥50	人次
5	社區健康生活方案成效問卷調查	完成社區健康生活方案成效問卷調查	≥25	份
6	自選議題	1.AI 應用：		場次
				人次
		2.共照協力：		場次
				人次
		3.互助共學：		場次
				人次
		4.其他社區特色方案：		場次
				人次

可自行增列項目

四、實施策略

計畫項目		請說明實施策略(以條列式說明)
1	盤點組織健康促進人力	1. 2. 3. 4.
2	研訂健康促進人力運作機制	1. 2. 3. 4.
3	辦理健康促進人員培力	1. 2. 3. 4.
4	媒合社區資源	1. 2. 3. 4.
5	身體活動	
6	健康飲食	

7	心理韌性	
8	失智識能	
9	社區健康生活方案 成效問卷調查	
10	自選議題	

可自行增列項目

五、計畫實施總表

計畫項目		主題名稱	時間	預估人數	活動特色及目的 說明	講師
1	辦理健康促進人員培力					
2	身體活動	1.				
		2.				
3	健康飲食	1.				
		2.				
4	心理韌性	1.				
5	失智識能	1.				
6	自選議題					
	1.AI 應用：					
	2.共照協力：					
	3.互助共學：					
	4. 其他社區特色方案：					

可自行增列項目

六、人力配置

(含負責業務內容及人力數量，可用圖表表示)

七、預定工作內容與進度

工作內容	執行進度								
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
範例： 提交計畫書及 洽談場地									

八、經費預算(經費編列標準)

臺北市○○○○○○(社區團體名稱)經費表

項目	單價	數量	預估金額	經費來源		用途說明
				申請	自籌	
講座鐘點費						
志工費						
文具紙張						
郵電費						
印刷費						
行銷推廣費						
材料費						
宣導品						實施本計畫所需宣導品費用，每份單價金額不得超過300元，不可編列超過5,000元。
誤餐費						
雜支						最高以申請總經費5%為上限 (3,250元=65,000元*5%)。
總計						
<p>總預算：新臺幣 萬元</p> <p>1.申請委辦費用：新臺幣6萬5,000元</p> <p>2.自籌款費用（主、協辦單位自籌或民間捐助等）： 元（須編列申請委辦經費10%以上，即6,500元）</p> <p>備註：請依經費編列基準及使用範圍進行編列。</p>						

社區健康生活方案經費編列基準及使用範圍

項目名稱	說明	編列標準												
講座鐘點費	<p>講座鐘點費係實施本計畫所需訓練研討活動之授課演講鐘點費或實習指導費。</p> <p>專家指導授課之交通費可依「講座鐘點費支給表附則5」主辦機關得衡酌實際情況，參照出差旅費相關規定，覈實支給外聘講座交通費及國內住宿費。</p> <p>授課時間每節50分鐘。同一時段同一門課限申請1名講師鐘點費。本計畫不得申請助教鐘點費。</p> <p>➤ 應檢附課程表(含授課日期、時間、地點、課題、講師單位及職稱)、證明文件(如學員簽到表或照片)。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">區分</th> <th>支給上限 (新臺幣元/節)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">外聘</td> <td>國內專家學者</td> <td>2,000</td> </tr> <tr> <td>與主辦機關(構)、學校有隸屬關係之機關(構)學校人員</td> <td>1,500</td> </tr> <tr> <td>內聘</td> <td>主辦機關(構)、學校人員</td> <td>1,000</td> </tr> </tbody> </table>	區分		支給上限 (新臺幣元/節)	外聘	國內專家學者	2,000	與主辦機關(構)、學校有隸屬關係之機關(構)學校人員	1,500	內聘	主辦機關(構)、學校人員	1,000	<p>本表所定內聘及外聘講座鐘點費係屬上限規範，主辦機關得參酌預算狀況及實際需要等因素，於本表所定範圍內自行訂定。</p> <p>講師鐘點費內聘資格：單位之內部人員，無論是否屬有給職，或任該單位之專、兼職並領有薪給者均以內聘計。(如理事長、董事長、理監事、里長、牧師、幹事、秘書、會員等)</p>
區分		支給上限 (新臺幣元/節)												
外聘	國內專家學者	2,000												
	與主辦機關(構)、學校有隸屬關係之機關(構)學校人員	1,500												
內聘	主辦機關(構)、學校人員	1,000												
志工費	<p>實施本計畫所需志工費，服務內容包括協助健康促進活動、健康量測、安全維護等。協助備餐、送餐服務不在本計畫志工服務範圍。</p> <p>不得編列志工背心費。</p> <p>活動參與人數每滿10人得申請1名志工，屬工作協調性質之會議不得編列志工費。</p> <p>➤ 應檢附志工費請領清冊。</p>	<p>志工費(含志工餐點及交通費)150元/連續服務滿3小時。同一時段已請領志工費者，不得再請領餐費。</p>												

項目名稱	說明	編列標準
文具紙張	實施本計畫所需油墨、碳粉匣、紙張、文具等費用。	
郵電	實施本計畫所需郵資、快遞費、電報、電話費、網路使用費，但不得編列手機費用。	
印刷	<p>實施本計畫所需計畫書、成果報告、講義、問卷等之印刷裝訂費及影印費。</p> <p><u>不得印製文宣品、海報、單張、設計等相關行銷宣導用途。</u></p>	
行銷推廣費	<p>辦理本計畫非透過平面媒體、廣播媒體、網路媒體(含社群媒體)及電視媒體辦理之宣導費用，如健康促進議題之活動規劃、宣導單張、海報、手冊、布條等相關文宣品之製作。</p> <p>➢ 如印製海報、單張摺頁等文宣，應有主辦單位、承辦單位、「廣告」等內容</p>	
租金	<p>實施本計畫所需租用辦公房屋場地、機器設備(含遠距課程所需電腦相關設備)及車輛等租金。</p>	<p>申請單位若使用自有場地或設備，以不申請租金為原則。但如確為執行本計畫而租用單位內部場地或設備，且提出對外一致性公開之收費標準等證明文件，經國民健康署或本局認可後，始得據以編列，並檢據報支。</p> <p>車輛租用僅限於從事因執行本計畫之必要業務進行實地審查或實地查核時，所產生之相關人員接駁或搬運資料、儀器設備等用途(含電動車輛所需電池租金)，且不得重複報支差旅交通費。</p>
材料費	<p>實施本計畫所需消耗性器皿、材料及使用年限未及2年或單價未達1萬元非消耗性之物品等費用。</p> <p>使用年限未及2年或單價未達1萬元之非消耗性物品以與計畫直接有關為限；且不得購置普通</p>	

項目名稱	說明	編列標準
	<p>性非消耗物品，如複印機、印表機、電腦螢幕、碎紙機等。</p> <p>應詳列各品項之名稱單價、數量與總價。</p>	
宣導品	<p>實施本計畫所需宣導品費用。</p> <p>如製作宣導品，應標示「臺北市政府衛生局社區健康生活方案廣告」等文字。</p>	每份單價金額不得超過300元。
餐費	<p>實施本計畫執行需要而召開之相關會議，已逾用餐時間之餐費。</p> <p>➤ 應檢附支用單據、簽到表</p>	申請餐費，每人次最高100元。
其他	辦理本計畫所需之其他未列於本表之項目(如活動保險)，不得編列計程車費。	應於計畫書列明支用項目及金額，並說明需求原因。
雜支費	實施本計畫所需之雜項費用。	最高以申請總經費5%為上限，並請說明用途。
管理費	依全民健康保險法之規定，因執行本計畫所應負擔之講座鐘點費等衍伸之補充保險費（編列基準請依中央健康保險署之最新版本辦理）。	

備註：

1. 本規定係參採衛生福利部國民健康署「115年度整合性長者健康促進計畫經費編列基準及使用範圍」修訂。
2. 凡未列於本經費項目原則上不得編列(例如加入相關學會之年費、論文、出版費用、助教鐘點費、紀念品、獎勵金、背心/制服、執照費、燃料費、牌照費、國外旅費等)。
3. 因本預算未編列資本門，故不能採購儀器設備，必要時可採租賃方式辦理。
4. 旅遊、聚餐、慶生、會員大會、節慶或具營利性質活動不得申請支應。