

信義公益基金會在「集點子大賽」中，收集了許多大眾對高齡議題的巧思和高齡者的夢想，現在希望透過「共好行動徵選」加以實現。

欲提案共好行動徵選計畫的夥伴們，可先參考「獲獎點子」構想，有意爭取「點範獎」的獎項，則限定採用「主題組」得獎點子。

更多詳細資料，請掃描 QR-code 進入官網查閱

內容

壹、主題組.....	2
貳、開放組.....	8





壹、主題組

編號：20250017 (主題組) 綠意共享~訂閱植栽工作室

有些人天生綠手指，能養出快樂又茂盛的植栽，奄奄一息的植物到了他手中，悉心照顧一段時間也能恢復生機。他的左鄰右舍之中，也有喜歡欣賞植物卻總是養不活的黑手指，每當看到他的陽台上一片綠意盎然、花朵繽紛，心中艷羨不已。退休後的綠手指可以在家開工作室，提供植栽訂閱服務，鄰居向他訂閱一盆漂亮植栽，欣賞一陣子開始枯萎之前，就更換一盆新的，並叮嚀幾個照顧植物的小提醒。回收植栽經過一番修剪、換土、施肥、呵護之後，重新恢復可愛的模樣，等待下一輪出場服務的機會。當訂戶出差、出門旅遊時，也能提供盆栽寄養服務。如此共享綠意、循環利用，鄰居之間還有聊不完的綠色話題，真是一門好生意。

編號：20250019 (主題組) 「勾」起青春夢

銀髮長者人力資源得以充分運用，使其退休後能繼續貢獻所長服務社會，並將我國傳統民俗技藝及其經驗與智慧傳承予社會大眾，家家戶戶的奶奶，幾乎都會一項手藝技能~鉤針編織。你、妳、您是否有一件毛毛絨絨小物是奶奶鉤織給你、妳、您的呢？若是你、妳、您沒有這項鉤針編織技能，請協詢鉤針編織奶奶喔！

當你、妳、您學會了這項鉤針編織技能，把這項技能傳承下去，你、妳、您會有意想不到的收入喔！例如：教學、創作、擺攤.....等。趕快為自己學一技之長吧！

編號：20250237 (主題組) 繪出情感，遞出愛

針對高齡族群退休後的生活，可以採用新詩（或是語錄）+圖畫的方式，設計一個文創商品品牌（品牌名稱暫定：繪詩傳情），針對不同節慶客製化卡片。

在卡片上寫下簡單且富有質感的詩句，並用手繪的方式增添美感，不僅可以鍛鍊長者手臂肌肉，訓練腦部使其延緩退化。更可以增進人與人之間的交流，為退休後的生活增添溫度與人情。最特別的是客製化服務，客戶可以提供特定祝福話語或是故事背景，讓設計者創作出獨一無二的，飽含情感的卡片，讓祝福更具溫度，回憶永久珍藏。

編號：20250344 (主題組) 爺奶便當社——銀髮友善的社區共食計畫

許多高齡長者擅長烹飪，卻因為子女外出工作或家中人口減少，煮飯變得沒動力，甚至影響營養攝取。我們提出「爺奶便當社」，讓銀髮族發揮手藝，製作健康美味的家常便當，提供給社區內的學生、上班族、單親家庭等有需要的人。

我們將在社區設立「共煮空間」，提供備料支援，爺爺奶奶負責烹煮，並透過 LINE 群組或社區公告預訂便當。他們可依自身體力決定每日製作數量，並獲得適當回饋，提升經濟自主權與生活成就感。

這不只是賣便當，更是讓長者重拾價值，改變社會對老年的刻板印象——長輩不是「被照顧者」，而是能夠「照顧他人」的一份子。透過美食，串起不同世代的交流，打造更溫暖、互助的社區文化！

編號：20250603 (主題組) 爺奶直送隊—銀髮族的专业互助平台

專為銀髮族設計的互助平台，提供家政、維修、教學等服務，讓長者發揮專長，重返職場，獲得收入與成就感。平台運作機制：1.長者註冊—填寫專長、居住與活動地區等資料。2.用戶下單—平台根據需求與地理位置，媒合合適的長者。3.長者接單—經過審核與培訓的長者可接案。4.完成服務與評價—確保服務品質。特色與優勢：1.就近媒合—根據需求與地點，快速匹配合適的服務提供者。2.發揮專長—銀髮族重回職場，提升社會參與度。3.免費健檢—入職前提供免費健檢，吸引長者加入並保障健康。4.安全保障—提供健康篩選與保險機制，保障服務安全。

編號：20250632 (主題組) 熟齡實力派創新所

長者擁有十八般武藝如烹飪、果乾製作、木工、水電修繕、育兒等，這些技能蘊藏無限價值。這階段長著若能自在發揮所長，就能活得有意義且有零用錢收入，更有生活重心。然而，缺乏市場通路與數位工具成了他們創業門檻。我們提案打造「熟齡實力派創新所」計畫，結合在地資源與年輕世代，協助長者開啟小事業。

執行方式包含 1.駐點工作坊，協助長者整理可變現技能、設計產品及服務；2. 陪伴志工協助拍照、上架、行銷（如 LINE 社群、在地市集）；3. 與社區據點、長照機構合作，拓展服務市場；4. 跨代共創，如祖孫肉粽、木工 DIY、孫仔的阿嬤課。

以「熟齡實力派創新所」，讓長者「新瓶裝好酒」再出發，創造屬於自己 N 次的新嘗試。

編號：20250649 (主題組) 繽紛老年畫畫班

藝術創作對老一輩而言，常是遙遠的事，畫畫的想像也止於學院派。不同於常見由退休美術老師發起，「繽紛老年畫畫班」將召集曾主修畫畫、或有過畫家夢，但因故未能以畫畫為業的長輩，再度拾起年輕時的熱情，組成教案共編小隊，一同開發系列畫畫、美勞課程，除傳統美術技法的操作與學習，更重納入各自生活經驗的應用型教案，課程執行方式，有小隊成員輪流擔任老師、助教，開班招生，或與各長者日託、樂齡學習中心合作；也有教具箱，以教學影片搭配材料包，放上網供人選購。成果將不定期舉辦展覽。

畫畫班讓小組長輩們重拾年輕時的夢想並實踐共融，當學員們看見種子小隊是同輩，在課程中學習、交友之餘，也能喚起自身年輕時的未竟之夢，獲得勇氣起身行動！

編號：20250726 (主題組) 人生故事桌遊

首先，桌遊創造了與他人的互動機會，過程中，高齡者分享自己的人生故事，讓參與者從不同角度認識，既增強了情感連結，也加深了彼此的理解。其次，桌遊能提升自信心。隨著遊戲掌握度提升，高齡者會獲得成就感，成就感能幫助高齡者克服孤獨感及自我懷疑。此外，桌遊活動更有助於深度社交，提升生活整體滿意度。再者，隨著桌遊熱潮，高齡者參與桌遊推廣還能增添收入來源。樂齡機構與社群都會舉辦桌遊活動，長者將桌遊的熱愛分享給更多人，既實現個人價值，也增加經濟收入。也讓高齡者感受到為社會作出貢獻，達到「老有所用」的理念。總之，透過桌遊能拉近與他人的關係、提升自信心與獲得經濟收益。桌遊既能豐富晚年生活，也為關係增添樂趣。

編號：20250751 (主題組) 「鐵的溫度，餅的記憶」——讓老打鐵鋪開出

我的爸爸是打鐵匠，年輕時打造各式農具，陪伴農村勞動的歲月。隨著農業機械化，他逐漸退休閒居。為了延續他的手藝，也讓這門逐漸消失的工藝有新的生命，我構想將傳統農具的造型，轉化為紅豆餅模具的壓印圖案，在打鐵鋪門前設立小攤位，現做販售。

每顆紅豆餅都是一件小型農具浮雕作品，像是犁頭、鋤頭、蓑衣、鐵鍬，搭配 QR code 掃描介紹農具用途與阿爸打鐵的故事。讓「吃」不只是味覺體驗，也能喚起人們對傳統農村與老技藝的記憶。這不僅是爸爸的「第二春」，也是打鐵工藝的「再年輕一次」。我們希望透過這樣的創意，讓銀髮族活出老有所用的價值，也讓年輕人看見傳統技藝的溫度與意義。

編號：20250769 (主題組) 阿嬤買買

當「斷捨離」成為越來越多人的日常，惜物和永續的概念就是契機！招募 65 歲以上長輩，以打造全台首間由長者主理的「再生商店」，並透過三大設計理念讓二手物重生：一、技術賦能：開設「老物翻新實作課」，將阿公的修繕手藝、阿嬤的縫補美學轉化為商品增值技能。二、世代共創：設計「青銀議價日」機制，由青年協助拍攝短影音，讓長者親自解說每件二手物的重生故事。三、社區循環：創辦「以物換物服務」模式，顧客可用閒置物資向再生商店換取所需物品或長輩開立的生活課程（例如醃漬教學、盆栽修剪）。這不只是間二手商店，更是使長輩有「被需要」的舞台，讓加增的年歲成為永續生活的榮耀勳章。

編號：20250919 (主題組) 溫柔再製所

溫柔再製所：舊衣重生 × 回憶訂製計畫

本計畫以「溫柔再製所」為主題，結合記憶與設計的力量，讓每件舊衣在溫柔的手工縫製中重獲新生。我們邀請顧客提供承載情感的舊衣物，如長輩遺留的襯衫、嬰兒時期的衣物，由設計師量身改造為全新服飾、手作娃娃或生活配件，讓過往的記憶以嶄新的姿態持續陪伴生活。本計畫主打「故事布料」概念，每件作品皆附手寫卡片，訴說衣物背後的溫馨故事，強化情感連結。透過「親子復刻服」的設計，將長輩衣物轉化為童裝，實現跨世代的情感傳遞與回憶延續。同時提供「舊衣修補升級」服務，延長衣物壽命，實踐永續精神。這裡不只是改造工坊，而是將愛與記憶細緻封存的溫柔基地。

編號：20250933 (主題組) 人生整理事務所

「人生整理事務所」由退休管家團隊組成，針對高齡者量身打造三大服務：

- 空間整納，協助獨居長者整理物品、規劃防跌動線。
- 回憶數位化，將老照片、日記轉為電子檔並編輯成冊，保留人生故事。
- 遺物故事委託，代為處理具紀念價值的物件，媒合博物館或二手平台。

服務採時數計費，可加購「到府整理教學」，教導家屬參與整理，減少代間衝突。並與搬家公司、心理師異業合作，從空間到情緒，一站式照顧長者的「人生收納」。此模式不只是服務，更是讓長者重拾主導權，轉化孤獨與囤積為記憶的延續與分享。

編號：20251016 (主題組) 銀髮快閃廚房

一場結合記憶與味蕾的行動饗宴。退休的阿公阿嬤不只是家庭的料理大師，更是藏著數十年味道記憶的守護者。這台由銀髮族主理的流動餐車，不固定地點、不預告菜單，專賣那些熟悉又快被遺忘的「家傳菜」——像是三杯雞、蘿蔔糕、紅燒肉或酒釀湯圓。每道菜後面都有一個故事，每位廚師都像一座行走的文化博物館。快閃廚房不只是販售食物，更是一場社區交流、代間共融的行動企劃。餐車巡迴各地社區、學校、市集，讓年輕人透過一口飯菜品味長者的歲月；也讓長者再次走入人群，找回價值與成就感。這不只是創業，更是一場讓人重新理解「老」的旅程，一種用味道連結世代的創新方式。

編號：20251062 (主題組) 尋味食堂

由一位白髮蒼蒼、笑容和煦的老奶奶親手打理的【尋味食堂】私房料理餐館，用拿手的家常料理——香氣四溢的熱菜、用心醃漬的小菜、溫暖人心的甜點與蛋糕擄獲大家的胃，一道道都是經典的懷舊滋味，讓人一坐下便捨不得離開。閒暇之餘，老奶奶會在這裡分享她的私房料理祕訣，開放式的烹飪教學成了店裡最受歡迎的環節。這裡不只是吃飯的地方，更是交流與分享的所在，讓人一邊品味食物，一邊感受家的溫度與時間的味道。

編號：20251065 (主題組) 「拾光小舖」復古二手選物店

這是一間藏在時光縫隙裡的小店，販售的是店主多年來細心收藏的舊時光——泛黃的書頁、轉動微微沙沙聲的黑膠唱片、兒時回憶裡的老玩具與充滿歲月痕跡的古物。店裡也開放以物易物，歡迎同樣迷戀復古氣息的人來此相遇，用物件交換故事，讓時代的記憶得以繼續流轉。

編號：20251068 (主題組) 回憶時光機~人生故事分享頻道

這位穿著時髦、頭髮銀白的爺爺是一位深受喜愛的知名 YouTuber，經營的頻道叫《回憶時光機：人生故事分享頻道》。他以溫暖動人的方式分享自己豐富的人生經歷，內容涵蓋懷舊料理、手作樂活、陽台農夫日常、懷舊開箱、經典老歌演唱、長者 Q&A 等主題。頻道猶如一座記憶的寶庫，帶領觀眾穿越時光，一同品味生活的點滴與回憶的溫度。

編號：20251168 (主題組) 記憶走讀：銀髮人生的時光漫遊者

退休後的生活不該只是等待，而是回望與傳承的起點。許多長輩歷經遷移、成長與改變，他們不只是見證歷史的存在者，更是在地文化的記憶載體。為何不邀請高齡者成為「街區說書人」，從自己遷徙與成長的生命路徑出發，設計一條條「家鄉故事路線」，帶領民眾走入市場、老巷、祖屋與廟埕，重現那段屬於他們的青春時光與鄰里情感。每一次導覽都是一場時光漫遊，亦是一場文化的交棒，透過輕創業方式獲得導覽費用與尊嚴報酬，同時記錄下珍貴的口述歷史，為下一代留下動人的地方記憶。相信，最動人的旅程，往往不是走得有多遠，而是回到真正懂得土地的人身邊。不同於單純導覽，本計畫以生命歷程為軸，融合遷徙記憶與地方認同，打造最具情感深度的共感路線。

編號：20251397 (主題組) 咱來打嘴鼓——讓語言變成世代的橋

「咱(lán)來打嘴鼓(da ` zoi gu `)」——讓語言變成世代的橋，不是距離。隨著時代變遷，越來越多年輕人不會說閩南語/客語，但當看到有人會說流利的傳統語言仍然覺得很酷！

「咱來打嘴鼓」靈感來自現時流行的線上一對一語言家教，阿公/阿嬤透過線上視訊聊天的方式，與年輕人講故事、練對話，讓每個人都有能夠說「鄉土話」的機會，也同時透過方便的網路提供阿公/阿嬤創業機會與較為安全、舒適的工作環境。

編號：20251608 (主題組) 植生記憶：銀齡綠意共享計畫

退休後的雙手仍有溫度，能種出療癒人心的綠意。「植生記憶」計畫邀請喜愛園藝的銀髮族，將家中精心照料的盆栽，透過平台出租至辦公室、咖啡店、小型診所、共享空間等場所，每週一次更換，並附上長者手寫的植物卡與養護小故事，讓每一盆綠意都承載時間的細語。

平台以 Line 預約、物流協助收送，讓長者專注照料植物，也能有穩定收益。植物品項可依季節調整（如香草、觀葉、草花），形成具地方特色的綠意循環。未來可延伸成社區課程、療癒服務，或讓企業 CSR 贊助「一人一盆計畫」。這是一場由高齡者主導的生活創業行動，讓「照顧」不只是家庭責任，更是一份能分享、能換得尊嚴與收入的微型事業。

編號：20251742 (主題組) 一日礦工實境之路

我們是一群被遺忘還活著的老礦工，有感念臺灣煤礦不再開採後，相關文獻資料與口述歷史等，均有蒐集整理，然原場域設施卻逐漸荒廢，幸有猴硐礦工文史館及新平溪煤礦博物園區保留下來，故想嘗試以動態體驗方式，來落實煤礦文化保存！我們想親身經驗以說故事的方式帶領前來的參與者，比照當年礦工實際著裝配戴應有裝備，從猴硐礦工文史館到新平溪煤礦博物園區，聽取行前及安全規定，瞭解礦工生活記憶、享用礦工便當，並開始體驗園區內礦業安全訓練與各項煤礦業實境設施，搭乘獨眼小僧運煤列車，瞭解生產運輸作業，完整模擬一日生活體驗，參照歐洲朝聖之路概念，訂名為「礦工實境之路」！讓我們發揮自己的剩餘生命價值，一起努力！好嗎？

編號：20251993 (主題組) 承接廢校運營民辦「自然教育中心」

平溪國小東勢分校坐落於內山地區，校區自然生態資源豐富，由於人口逐漸外移而淪為廢校。近年來，隨著政府推動閒置校舍活化再生，身為退休教師的我萌生將此地轉型為「自然教育中心」，作為推動環境教育與地方創生的場域。為實踐此構想，已邀集多位具環境教育、休閒遊憩、傳統產業背景的夥伴，籌組「台灣空間活化永續教育協會」(內政部立案中)，攜手設計未來藍圖，並持續與在地社區溝通合作，連結地方資源，規劃文化創意產業、自然體驗與森林療癒等方案吸引客群，活化廢校空間，促進地方創生。此模式亦可複製到全台其他條件適合的閒置校園，構建融合環境教育、文化傳承與地方創生的永續發展典範。

編號：20252151 (主題組) 青銀雙贏：高齡再就業

隨著網路時代來臨，網購成為趨勢，但並非所有住宅都提供包裹代收服務，讓許多上班族在工作時間無法簽收包裹，造成快遞頻繁往返，浪費人力與時間。因此，社區可設立「包裹代收站」，由退休的高齡者擔任「包裹代收員」，負責簽收、檢查並管理包裹，方便年輕人下班後前來領取。這不僅解決了上班族的簽收問題，也為高齡者提供了有意義的工作機會，讓他們在社區中發揮價值。此外，包裹代收站還能成為社區交流的橋樑，促進不同世代的互動，打造更有人情味的社區氛圍。這是一項雙贏方案，既解決快遞配送的困境，也促進高齡者與年輕人之間的連結。

編號：20252186 (主題組) 換活職訓所

集合鄰里內各項專職專業的銀髮族，展開職能交流的小型課程、區域實作等。
例如水電烹飪或是植栽等等，可再延伸出銀髮成就市集活動，在熟悉的生活區塊互動交換自己的專業，從而擴大共同嗜好的朋友圈。

貳、開放組

編號：20250047 (開放組) 智慧復健遊戲館

結合 VR/AR 技術與復健科學，打造專為銀髮族設計的智慧復健遊戲中心。將枯燥的復健運動轉化為有趣的互動遊戲，透過數位分身 (Digital Twin) 技術，即時分析長者的動作準確度和身體狀況。特色包括：虛擬旅遊復健 (在世界各地風景中進行平衡訓練)、懷舊互動遊戲 (重現年代場景，進行手部復健)、團體互動模式 (多人連線競賽)。系統會自動追蹤復健成效，並與醫療團隊連線，適時調整訓練內容。另設立獎勵機制，完成復健目標可獲得積分，兌換實體獎勵或醫療優惠。

編號：20250073 (開放組) 銀髮數位遺產師—記憶解鎖 × 永恆傳承

隨著高齡者使用社群媒體、數位帳號的增加，數位遺產管理成為重要議題，但目前多由家屬代為處理，長者缺乏自主權，首創「長者協助長者」模式，培訓銀髮數位遺產管理師，協助同儕整理密碼、重要文件、雲端備份，並結合 AI 數位回憶書，將社群貼文、照片、語音轉化為可傳承的生命故事，確保回憶永存。

透過三階段推動擴大影響力：

- 1.學習階段：與社區據點合作，舉辦數位遺產講座，提高數位管理意識。
 - 2.互助階段：培訓銀髮管理師，建立社區數位遺產服務站，長者相互支持。
 - 3.擴散階段：與科技、法律機構合作，推動全國數位遺產諮詢平台，讓更多長者受惠。
- 填補數位遺產管理的缺口，促進高齡數位賦能與社區互助，讓記憶得以永續傳承。

編號：20250525 (開放組) 記憶膠囊 APP：讓智慧被聽見

退休後，許多長者感到被社會遺忘，人生歷練無處分享，孤單感加深。「記憶膠囊 APP」讓銀髮族用語音或影像錄下人生故事、家庭秘方與職場智慧，存於雲端。年輕人付費 10 元解鎖，學習知識或感受共鳴，70%收益歸長者，30%用於平台與公益。長者可將收入自用或捐贈，翻轉「老無用」印象，實現經濟與心靈價值。APP 設「時光挑戰」，每月上傳新內容可獲積分，兌換超市券，激勵創作。介面採大字體與語音導航，與社區合作提供手機教學，降低數位門檻。年輕人透過聆聽重建世代連結，保存文化記憶。不只是知識變現平台，更是跨世代情感橋樑，讓銀髮智慧被聽見，為長者點亮新篇章！

編號：20250858 (開放組) 銀髮抱社

嘉義縣在今年高齡人口已經到 22%，進入到超高齡化社會，我家隔壁的阿姑今年 70 歲，在嘉義的鄉下卻稱得上年輕，近年因為青壯年人口外流，在鄉下獨居老人更多了，阿姑在市場發現老人許多都缺乏陪伴，所以自己主動會上前去抱抱這些長者，如果可以也會親親他們，發現這些長輩都很開心；除了關心以外，許多老人家其實不願意聽自己孩子的建議，阿姑也會做為一個窗口，來代替孩子勸說老人家去看醫生，效果也是出奇的好；很多老人只是缺乏一個被溫暖的機會，透過這種直接且零成本的方式，也可以配合當地的市集來老人家一個窗口，擺攤位聽老人家說故事，提供給長者情緒發洩的窗口，也可以達到社區共榮的目標。

編號：20250942 (開放組) 公共設施考察團

這是由一群 65 歲到 80 歲的長輩組成的特別考察團，他們須走訪各地的公園、車站、醫院、圖書館等公共場所，親身體驗這些地方對長輩或身障者是否方便、安全。

這些長輩用自己的生活經驗，檢查像是無障礙坡道是否太陡、廁所標示清不清楚、座椅夠不夠、照明亮不亮。他們不是專家，但他們最知道真正的使用感受。每次考察後，由他們提出具體建議，協助政府或單位進行改善，讓這些空間變得更友善、更多人能安心使用。這份工作不只讓長輩發揮價值，也讓城市變得更貼心。公共設施考察團是用實際行動參與社會、幫助他人的最佳例子。他們的經驗是促進城市進步的重要力量。

編號：20251187 (開放組) 開「髒」！原住民族語髒話庫

學語言，往往從髒話開始。因為新奇、衝擊、情緒強烈，學生笑著笑著就學會了。

儘管是髒話，只要有人學、有人講，這個語言就還活著。那就召集全台原住民長者，打造一座最齊全的「原住民族語髒話資料庫」吧。髒話是文化價值觀的鏡子：東方重視師道，才有「X 你老師」；西方則以髒污羞辱個體，才有「You are a shix」。以「族語髒話」為引，吸引民眾來聽來學，建立初步接觸。再從髒話拆解語法、認識詞彙，進而走進各族文化脈絡。族語日漸消失，晚輩未必熟悉。此計畫邀請長者擔任「語言見證者」，既正確、也必要。把語言從博物館裡救回來，帶回人們的嘴巴裡——哪怕是從髒話開始，有人說，就好。

編號：20251323 (開放組) 不老密室挑戰：打開記憶的門，開創共融場所

此計畫以高齡友善為核心，打造一間專為銀髮族設計的「不老密室」，結合懷舊元素（如 80 年代街景、老戲院、古早市場）與動腦解謎任務，鼓勵長者在遊戲中活化記憶、激發邏輯思維、增進社會參與。計畫亮點包括：

- ★創新社會設計：結合遊戲化、場景化、文化記憶，讓長者主動參與、有尊嚴地享受生活。
 - ★代間共融機制：鼓勵親子、三代同堂共同參與，促進跨世代理解與情感連結。
 - ★社區共創可能：可落地於社區據點、文化場館，結合在地志工與學校單位合作推廣。
- 這不老密室的體驗，能鼓勵親子、三代同堂共同來玩，促進家庭團結和樂的氛圍，也可以讓我們一同打造翻轉老化、深化共融的創新場域。這不僅是一場密室挑戰，更是一場社會想像。

編號：20251376 (開放組) 銀髮寵物保姆隊

退休長輩多具備穩定生活節奏與耐心細心的特質，可以透過簡易的訓練，讓長輩們具備基礎知識，即可成為專業寵物保姆，協助社區遛狗、短暫照護、餵食以及相互陪伴等日常任務，也可以增加遛狗集點卡，達成一週或者一個月連續遛狗任務贈送杯子、點心等活動，若達成 365 天全勤遛狗可以幫發獎狀、獎牌、獎盃，讓長輩們在老年之餘仍有所成就。此服務能減輕上班族與飼主的照顧壓力，也讓銀髮族藉由與動物互動獲得情感療癒與身心活力。結合社區據點與在地毛孩家庭，打造「銀髮×毛孩」的共好照護網絡，不僅提升高齡者的生活參與與成就感，也創造友善老化與動物共融的新價值！

編號：20251599 (開放組) 植物是我們的好朋友-說文解植

國小教師退休後，開啟了園藝輔療的學習，在女兒的鼓勵下於她所經營的粉絲頁撰寫「跟植物作朋友」系列文章，之後繼續鼓勵我拿起筆來繪製「說文解植」桌遊，以自繪植物圖片與文字解說，女兒排版做成桌遊卡，期待引起不同年齡層的民眾對植物的興趣，進而更加認識並喜愛生活周遭常見的植物。而後在幾場市集中與大小朋友互動頗受好評，113,12,08 受邀到基隆市信義圖書館擔任「花草葉學堂桌遊尋寶」講師，證實開發這套桌遊的可行性。目前跟植物作朋友系列將近 50 篇，如果「說文解植」桌遊能夠出版印製，將來可以到學校、社區以互動遊戲課程，讓更多人認識植物愛上不能言語的花草，到戶外踏青時，更願意抬頭低頭多方觀察大自然給與我們的寶物。

編號：20251877 (開放組) 暖流小管家

當代高齡社會中，需長期使用鼻胃管的長者越來越多，然而臉上明顯的鼻胃管與固定膠帶，常使他們感到自卑與尷尬，減少外出與社交的頻率，提升孤立風險。本點子希望打破傳統醫療輔具只著重功能的設計思維，透過美感與溫度的結合，打造具有設計感的鼻胃管固定膠帶，融入可愛的圖案，讓長者擁有選擇的權利與展現自信的機會。這些膠帶不僅提升外觀美感，也成為溝通與關懷的橋樑，使鼻胃管成為生活的一部分，並不是病容的象徵。我們相信，美感設計是尊嚴照護的一環，透過細節的用心，讓長者自在走出家門，保有生活的選擇權與分享的快樂。

編號：20252028 (開放組) 銀鬚咖啡

我想要創立一間關於銀髮族結合流浪動物的咖啡廳，並推出符合銀髮族口味的健康飲品，如低糖、低鹽的咖啡或茶飲，也能提供一些寵物零食，透過這樣的設計與服務，不僅能讓銀髮族在退休後有更多社交與互動的機會，還能为流浪動物提供一個展示與被領養的機會。這裡不僅是品味咖啡的場所，更是心靈的療癒站，為有需要的人和動物創造一個互助的社會氛圍！銀髮族在這樣的環境中能夠透過與動物的互動，獲得情感的陪伴，這對他們的心理健康非常有益。而對於流浪動物來說，這樣的平台能提高人們的關注，促進動物的領養與保護。這不僅是一個商業企劃，更是對社會的貢獻，帶來更多的關懷與愛心。我希望這樣的構想能夠早日實現，成為一個真正充滿溫暖的地方。

編號：20252240 (開放組) 生活交換所

本構想是建立一個「生活交換所」平台，媒合不同世代的人互相學習生活技能與經驗。長者可提供的內容包括手作、烹飪、語言、修繕、人生故事等，青年則可提供數位操作、社群經營、健身等協助。透過簡易登記與媒合機制，在社區活動中心、圖書館進行定期交流。過程中不限形式，可以是一對一指導、共同完成任務或日常陪伴。此模式鼓勵世代互動與資源共享，也讓長者在提供中建立自信與成就感，青年在參與中學習尊重與傾聽。希望藉此打破年齡框架，讓「老」與「年輕」彼此看見價值。