

跟著爺爺奶奶過一天



臺北市高齡主題兒童讀本

青銀樂活
健康好漾

一起從小善與爺奶的一天，認識高齡新生活，瞭解高齡友善城市與8大面向及特色資源！



每到夏天，小善會到臺北爺爺奶奶的家過暑假，
和爺爺奶奶一起生活、陪伴爺爺奶奶。

這天，小善起了個大早，要和爺爺奶奶出門，
體驗爺爺奶奶一天的生活。

人物介紹



奶奶

小善的奶奶



爺爺

小善的爺爺



小善

國小四年級學生



阿春姨

親戚阿春姨

高齡友善城市八大面向

無障礙與安全的公共空間 (無礙)



持續改善公共空間，符合無障礙標準。

交通運輸 (暢行)



提供長輩搭車的優惠、有便利的交通運輸或接送設計。

住宅 (安居)



社區有適合不同失能程度的住所與服務，還可結合志工，提供送餐和家事服務。

社會參與 (親老)



各種服務與活動便於長輩參與。

高齡友善城市八大面向

敬老與社會融入(敬老)



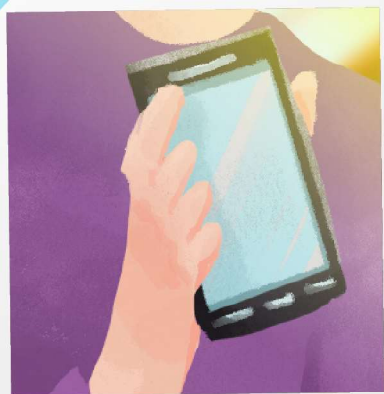
提倡敬老文化與增進跨代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品。

工作與志願服務(不老)



支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。

通訊與資訊(連通)



主動提供各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結。

社區及健康服務(康健)



提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。

「爺爺，您為什麼每天出門都這麼開心呀？」小善說。



「走吧，小善，跟著我們一起出門，你就會知道啦！」爺爺繫著鞋帶開心回應著。



小善和爺爺奶奶來到公園，綠地讓人心情放鬆。
爺爺在一旁使用公園設置的體健設施伸展筋骨，
小善忙著和小狗玩捉迷藏。



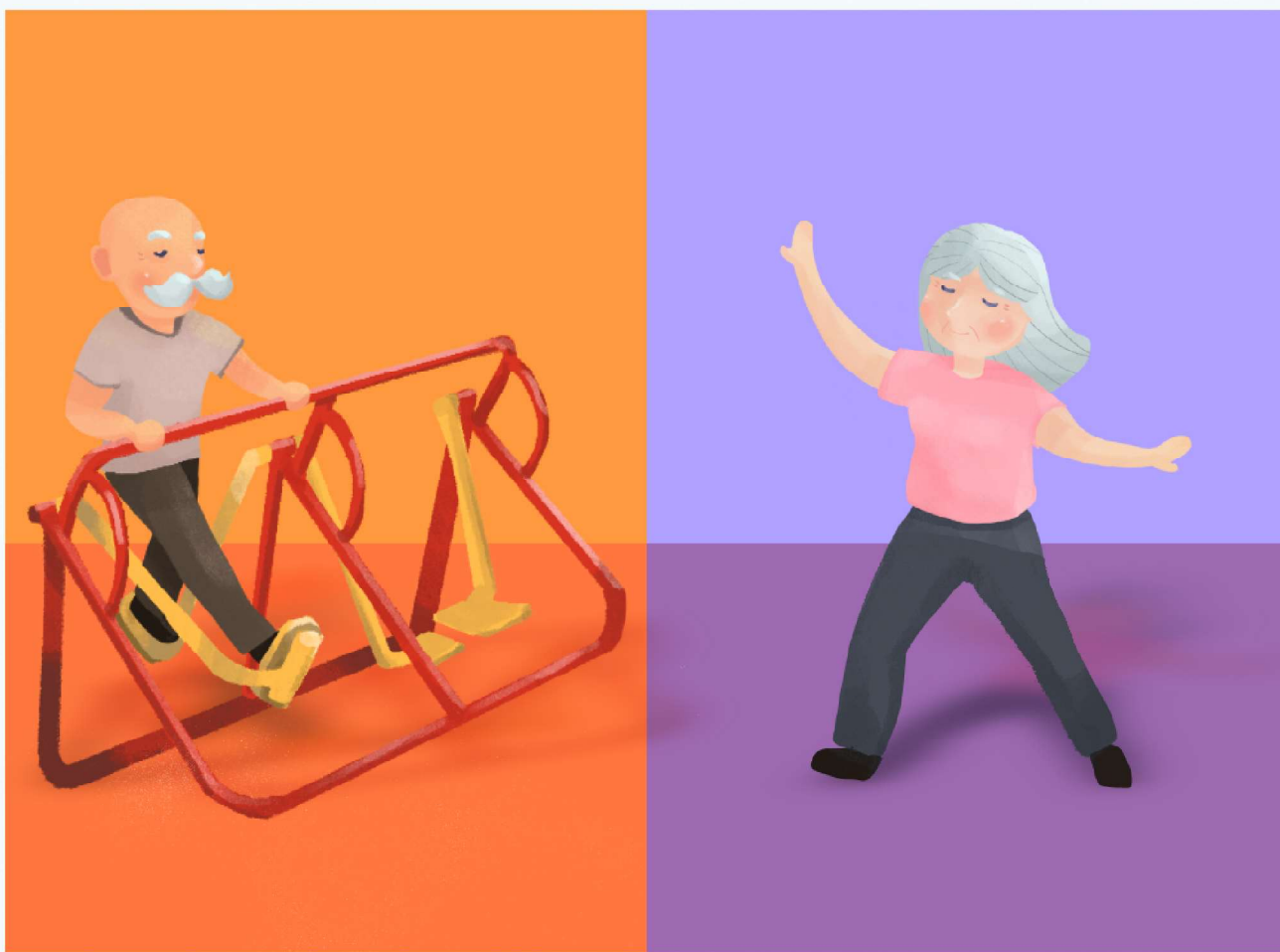
奶奶說：「我每天早上都到公園，
和鄰居一起跳土風舞，流流汗，
挺好的！」



高齡友善城市面向 無障礙與安全的公共空間

臺北市積極增加公園綠地面積，並營造友善環境。

鼓勵長輩每週進行150分鐘（每次至少10分鐘）的身體活動（如運用公園體健設施），養成規律運動習慣，預防慢性疾病發生。



體健設施

運動完，小善和爺爺奶奶一起搭公車去阿春姨家串門子。



爺爺說：「現在有越來越多的低地板公車囉，少了樓梯，更方便長輩和行動不便的族群上下車。」



奶奶也說：「多走出家門與人互動，可以保持好精神喔！」



多走出家門



低地板公車

高齡友善城市面向 敬老與社會融入

臺北市65歲以上長者、55歲以上原住民可使用敬老悠遊卡搭乘捷運、公車、計程車、UBike、貓纜、公營場館及運動中心等，鼓勵長者走出家門與人互動。



多走出家門



低地板公車

高齡友善城市面向 交通運輸

臺北市結合公車業者，將公車改為低地板公車，提供長者、身障者、孕婦、幼童及民眾更安全、舒適的環境。

長者

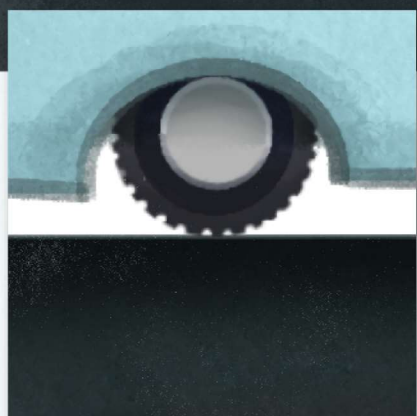
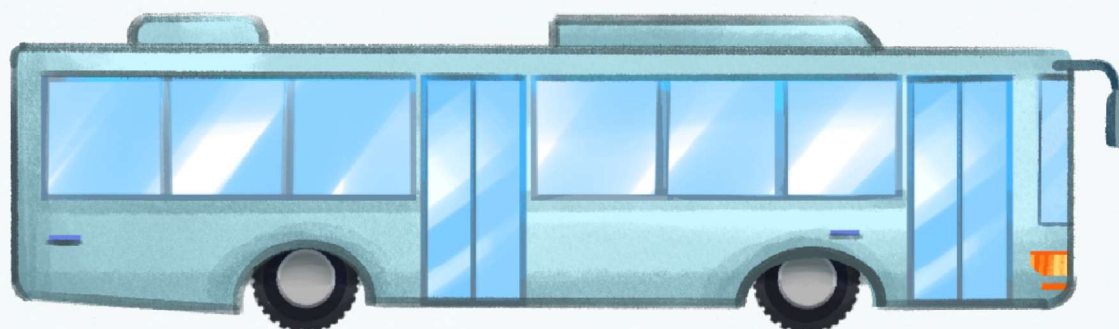
身障

孕婦

幼童

安全

舒適



↑ 公車地板距離地面僅35公分



多走出家門



低地板公車

「阿春姨，您好！」小善和爺爺奶奶來到阿春姨家。

小善觀察到阿春姨走路比爺爺奶奶慢，拄著拐杖幫助行走。



「小善長這麼大了呀！」阿春姨摸摸小善的頭。



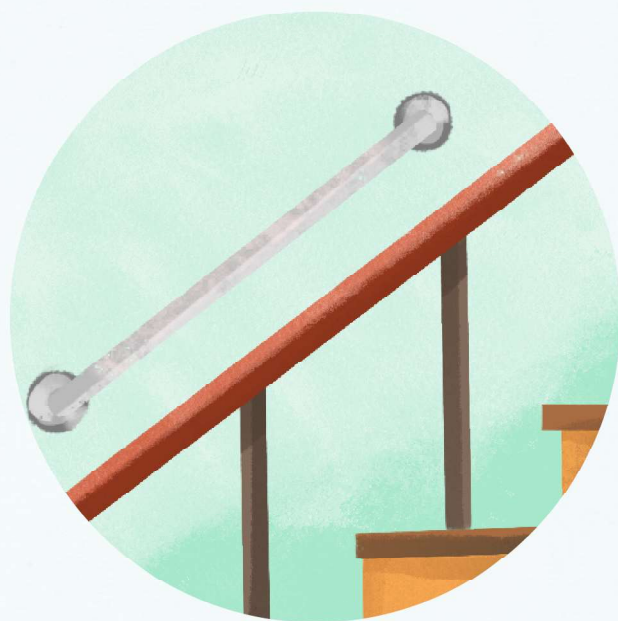
奶奶說，阿春姨因為年紀大了，身體機能慢慢衰退，雙腳越來越沒力氣，家裡也加裝了許多把手，幫助她起身方便。



加裝了許多把手

高齡友善城市面向 住宅

臺北市提供辦理居家安全簡易修繕費用實施計畫，協助長者住家無障礙環境、樓梯、走道等居住安全評估及修繕。



加裝了許多把手



阿春姨平時自己一個人住，她會在家裡陽台
種種菜、種種香草，體驗當都市農夫。



阿春姨說，臺北市社區營養推廣中心
也有拍攝許多居家做菜的影片，有空時
她會用手機看影片照著做，步驟簡單
很適合長輩，做出的料理健康又美味！



田園城市



社區營養推廣中心

高齡友善城市面向 社會參與

臺北市營造都市農耕新典範，鼓勵民眾可以親自動手栽植、採收農作物，體驗當都市農夫之樂趣，營造「田園城市」。



田園城市



高齡友善城市面向 社區及健康服務 / 通訊與資訊

長輩如有營養或飲食問題，可至「臺北市社區營養推廣中心」諮詢專業營養師，中心也設有網站平台，不定期發布營養衛教資訊。



看更多資訊請掃 QR-Code



社區營養推廣中心



接近中午，小善、爺爺、奶奶和阿春姨一起到社區據點上課，那邊有許多他們的同學！

小善和爺爺奶奶們一起上課，今天老師教的是摺紙花，大家的作品都非常有特色！



「同學好」大家熱情地互相打招呼。



高齡友善城市面向 社會參與

臺北市推動多項銀髮族社會參與活動，如：衛生局多元健康課程、社會局社區關懷據點、教育局樂齡學習、體育局樂齡運動等，鼓勵長輩朋友走出家門參與社區活動。



社區據點



據點裡除了上課、舉辦活動之外，中午也會有志工擔任大廚，煮飯給爺爺奶奶們吃，大家一起共餐，聯繫感情，就像我們在學校和小朋友們一起吃營養午餐的感覺。



「小善一起和我們吃午餐吧！」一起上課的爺爺奶奶們邀請小善。



老人共餐

高齡友善城市面向 社會參與

臺北市辦理老人共餐鼓勵長者就近於社區據點參加活動，活動後一起用餐，彼此聯絡情誼，維持人際關係。



老人共餐



03:00 PM

下午，小善與爺爺、奶奶一起到健康服務中心擔任志工。



「哈囉，你就是小善呀，和爺爺奶奶一起來當志工，很棒喔」健康服務中心的護理師姐姐稱讚小善。



奶奶對小善說：「我和爺爺每天下午會到健康服務中心擔任志工，幫忙關懷社區中需要關懷的人！」



爺爺：「健康服務中心可是守護社區健康的重要單位喔，衛生教育、健康篩檢、疾病防治都需要他們唷！」



當志工



健康服務中心

高齡友善城市面向 社會參與

鼓勵長輩做志工，不僅對身心健康有好處，社交圈也能擴大，在奉獻、付出的當下，長輩獲得了肯定，自我價值也會提升。

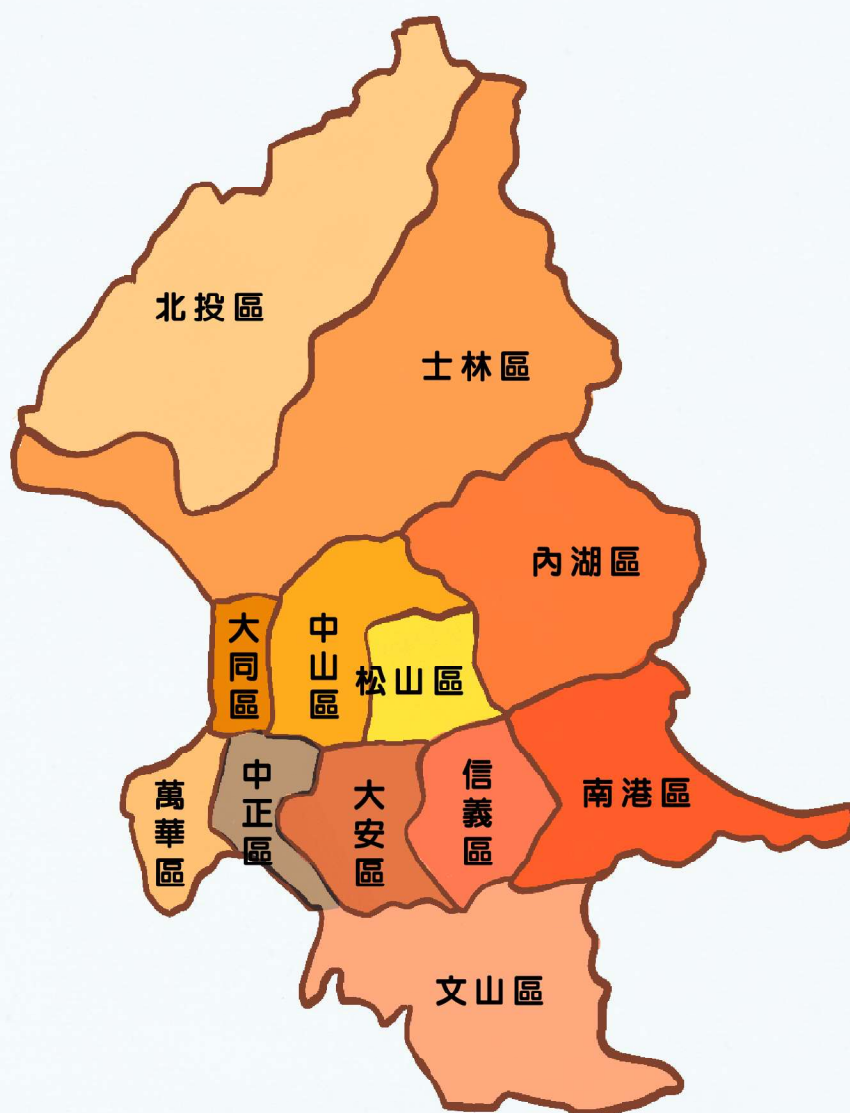


當志工



高齡友善城市面向 社區及健康服務

臺北市12行政區皆設有健康服務中心（原衛生所），推動各項有關健康保健事項，如：衛生教育、健康篩檢、疾病防治、長期照顧、心理健康等，是社區健康第一線守護者。



健康服務中心



結束充實的一天，「陪爺爺奶奶一起出門後，才發現你們的生活是如此多采多姿」小善說。



「我們也要謝謝小善的陪伴」奶奶開心地回應。



爺爺說：「因為高齡的長輩越來越多，城市裡的高齡友善服務也越來越好，真的是非常幸福呢！」



陪伴

高齡友善城市面向 敬老與社會融入

長輩也會一天天地變老，孫子女多多陪伴爺爺奶奶，培養尊老與親老的態度，從中瞭解他們的生命經驗與人生智慧。



陪伴





出版單位 臺北市政府衛生局

地址 臺北市信義區市府路1號

電話 1999（外縣市02-2720-8889）

網址 <https://health.gov.taipei/>

發行人 黃世傑

副發行人 李碧慧

諮詢專家 胡益進、許安琪、楊曉菁

編輯群 衛生局：林夢蕙、陳衣螢、許芳源、鄭奕喬、
張凱翔、陳諭靜、翁立侑

聯合報股份有限公司：吳貞瑩、張雨涵、陳韻如

美術設計 汪勝宏

著作財產人：臺北市政府衛生局

本書保留所有權利。欲利用本書全部內容或部分內容，
須徵求著作財產權人臺北市政府衛生局同意或書面授權。
請洽臺北市政府衛生局（電話：02-2720-8889）。





臺北市政府衛生局