



歡迎光臨 苑裡

國家發展委員會
第8屆政府服務獎實地訪視

面積

68.2473

平方公里

人口

43,446人

(2025年4月)

(苗栗縣的第4)

農業灌溉面積

2938公頃

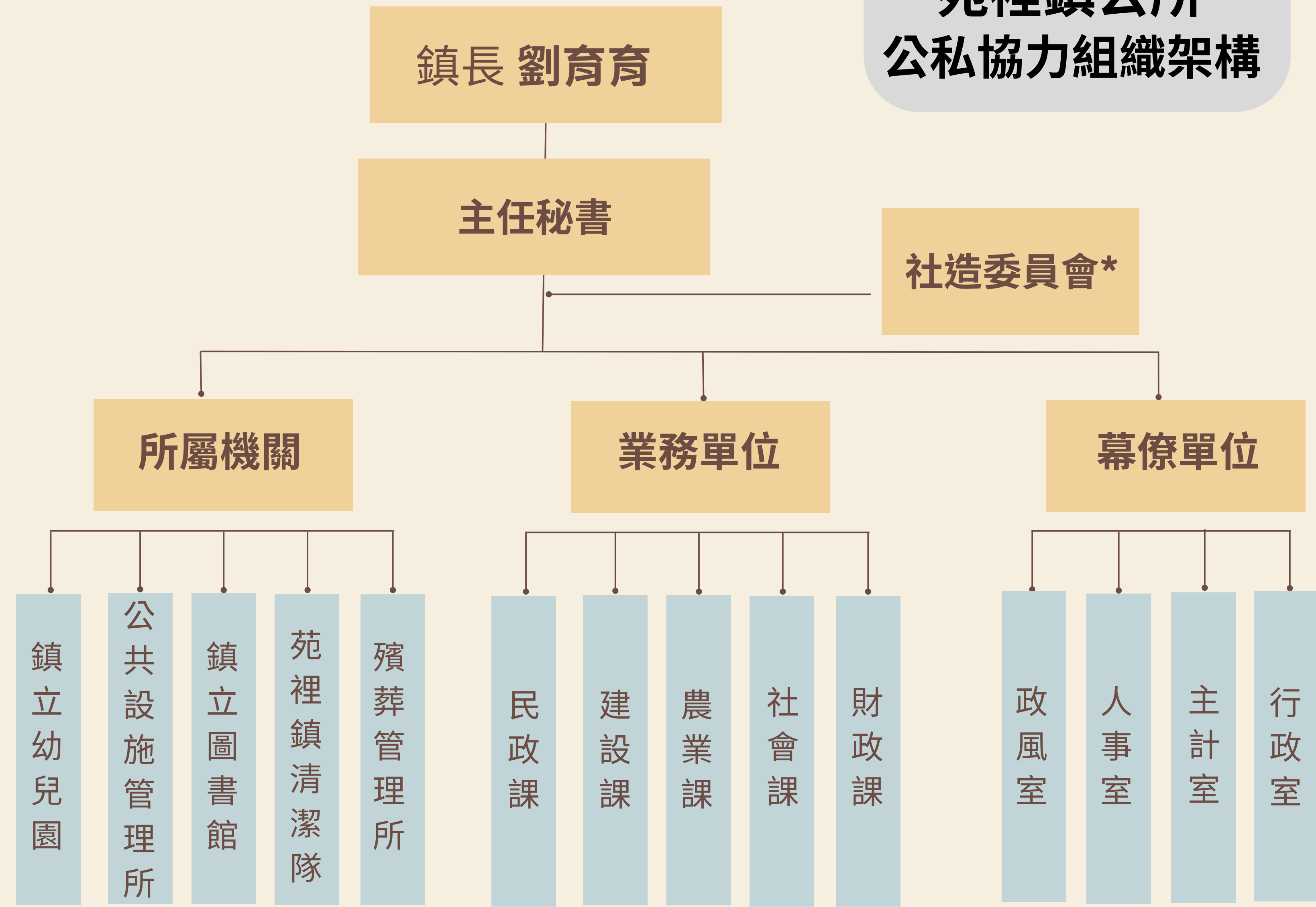
(43% 苑裡土地面積)



苑裡

苑裡鎮公所 公私協力組織架構

公部門
從搖籃
到祖墳



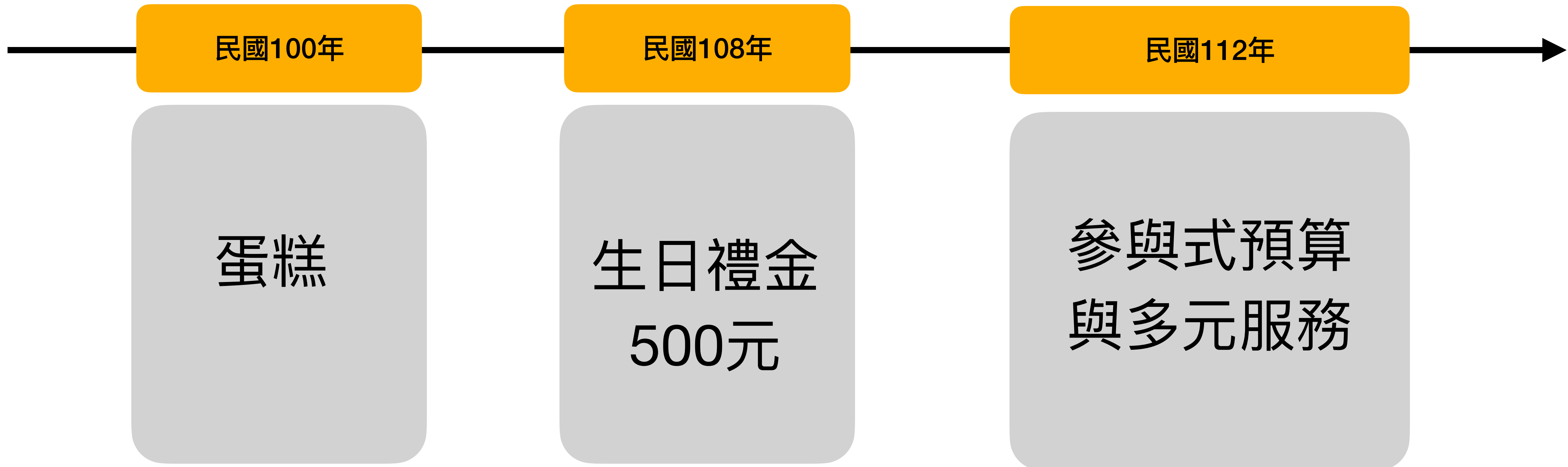
“最基層自治機關
在做什麼”

民間
參與

- 參與式規劃與設計
攤商、鎮民一起蓋市場
- 兒童參與式預算
工作小組
- 第三部門合作
- 敬老計畫委員會
- 志工關懷隊

超高齡社會挑戰

敬老禮金之外，探討其他積極作法



民國100年

蛋糕

民國108年

生日禮金
500元

民國112年

參與式預算
與多元服務

現況 1

苗栗縣苑裡鎮

19.2%

65歲以上人口占總人口比率

65歲以上人口數：8,239人

戶籍人口：43,446人

(2025年4月數據)

邁入超高齡

2016

老年人口超越
幼年人口數量

2018

老年人口超過14%，
邁入高齡社會

2025

老年人口超過20%，
邁入超高齡社會



現況2

苑裡鎮空間結構：山海屯及不同功能和生活型態

第一圈

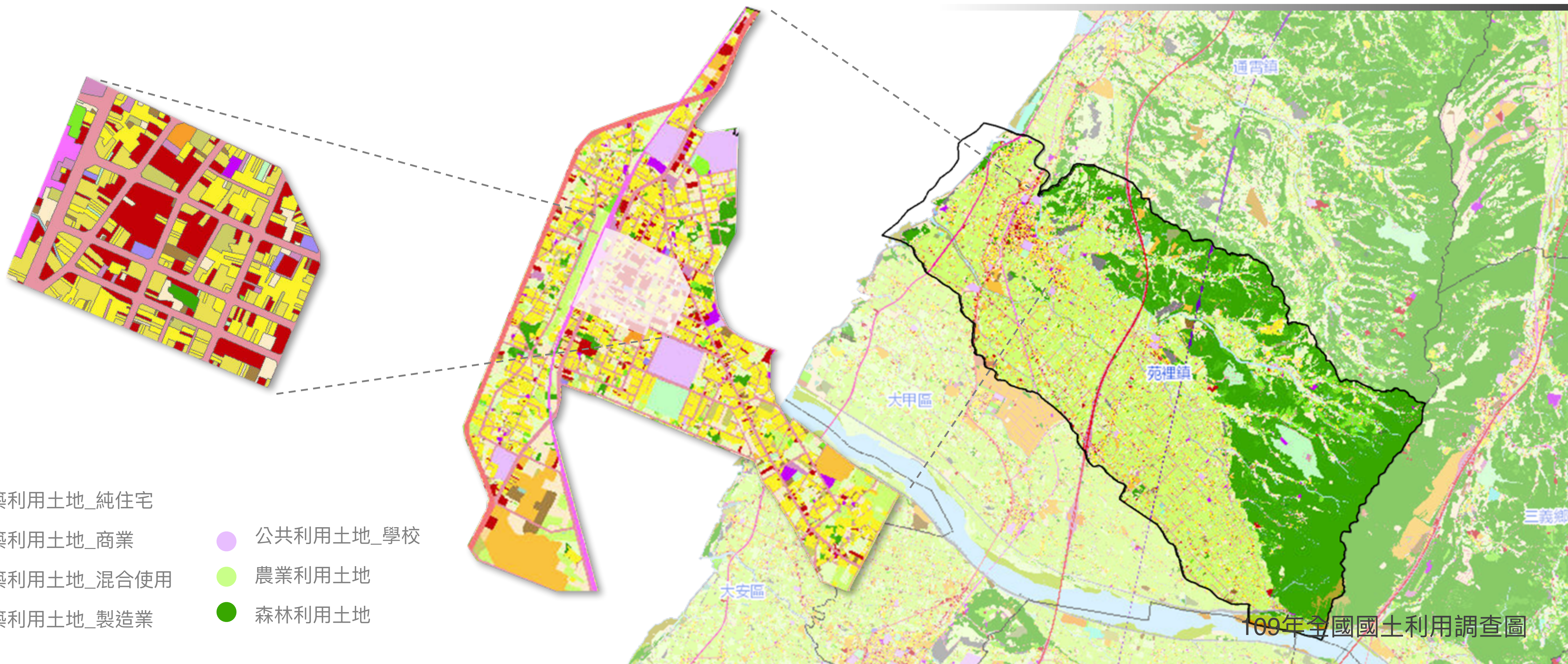
行政、商業

第二圈

住、民生

第三圈

農、生態



問題

現金給付預算

人數 X 現金給付額度

高齡人口成長 ↑ 現金給付額度也增加 ↑

但是，鎮庫歲入增長跟不上，怎麼辦？

以及，無法評估現金給付是否真的解決問題

其他年齡層的相對剝奪感

目標與對策

資源有限，創新解方

- 開放由下而上的討論
- 打開多元社會福利的想像：
經濟安全、社會參與、醫療照顧
and more

基層公私協力的苑裡鎮敬老計畫

退休公務員：鄭明典（前氣象局長）、徐阿米（調解會主席）

在地醫療：李順安（李綜合董事長）、傅和田（良宜醫療）

長者代表：長壽會、社區社團老師、鄰長、農民

青壯代表：樂齡學習中心、青農、蘭子、職能治療師、護理師

專家代表：呂家華、曾旭正、黃珮婷



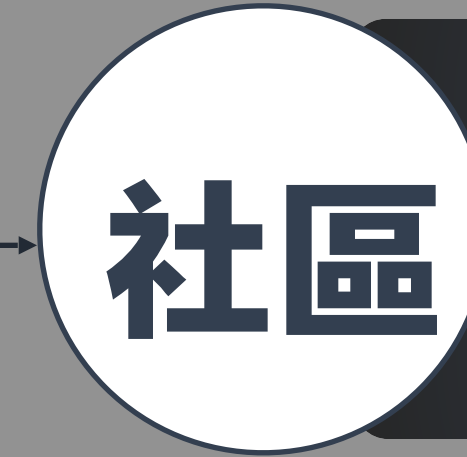
利害關係人、重要行動者、專家學者
跨年齡、跨區域（內外區）、跨領域



公所社會課 + 鎮長室幕僚
審議民主專家呂家華



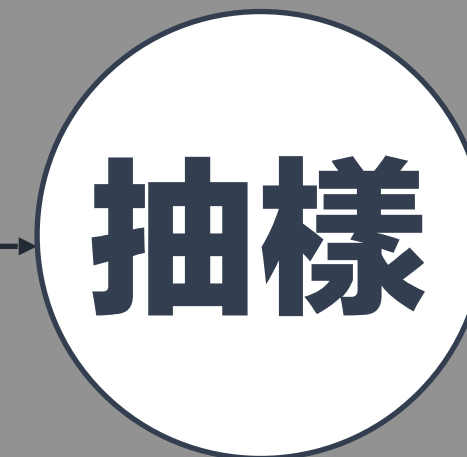
傳統宮廟
基督長老教會



社區關懷據點
集合住宅社區



海青老人養護中心



六大生活聚落



協助討論

輔導建議

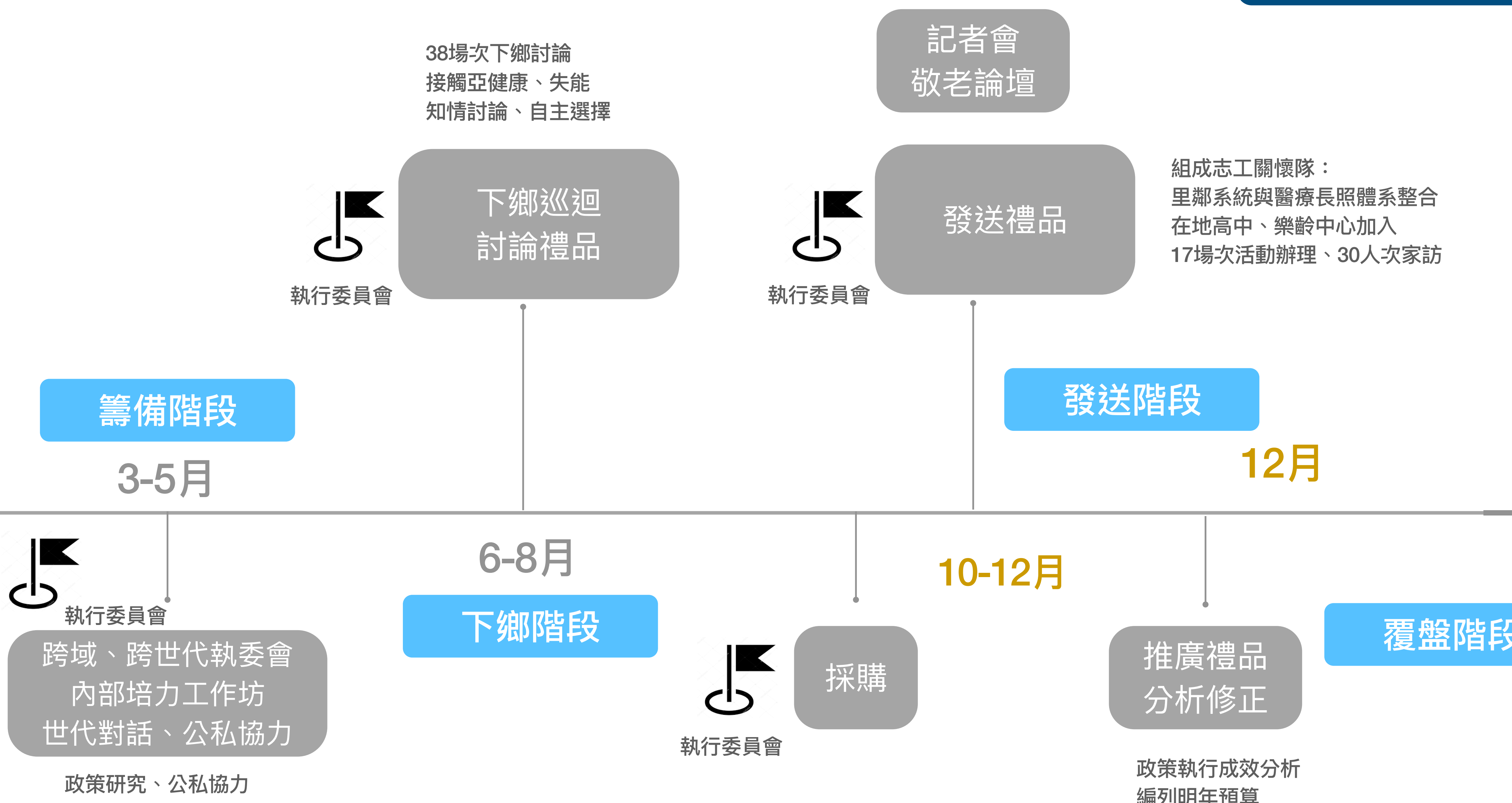
邀請討論

邀請討論

計畫期程

外部影響

內部作業



從抽象觀念到具體問題意識

抽象 觀念

敬老禮品特色：有意義、在地性、實用性

送禮要能：表達貼心關懷、促進互動、超值感

長輩在乎的是：安全、健康、家庭，見到鎮長本人？

具體問題意識



統計65歲以上事故傷害死亡原因
常見第一名，是？

跌倒



地震時，我們有多少時間可以反應、應變？

災防



我們台灣蠻多人缺的營養素，是？

營養

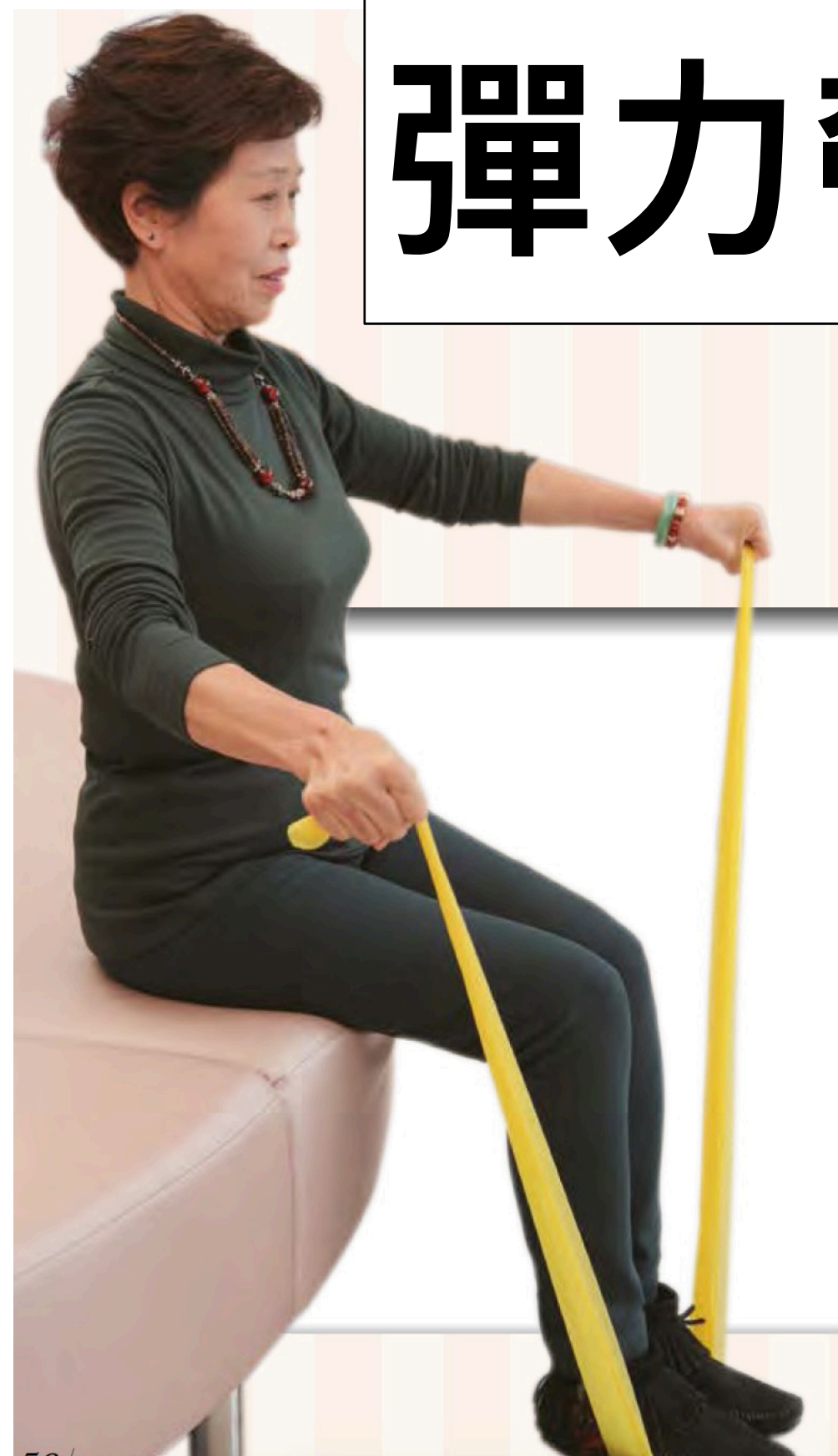
禮包選項一

健康組 保命防跌

乳霜



彈力帶



彈力球



止滑地墊



禮包選項 二

安全組 防災避難包



掛繩便攜

手電筒

救生應急毯

準備 才能預防各種意外



- 金銀雙色
- 反光求援
- 防止失溫
- 防水雨棚
- 防曬隔熱

急救毯

醫療用品



警報器

130高分貝警報 嚇阻壞人

警示器



地震護頭套

禮包選項 三

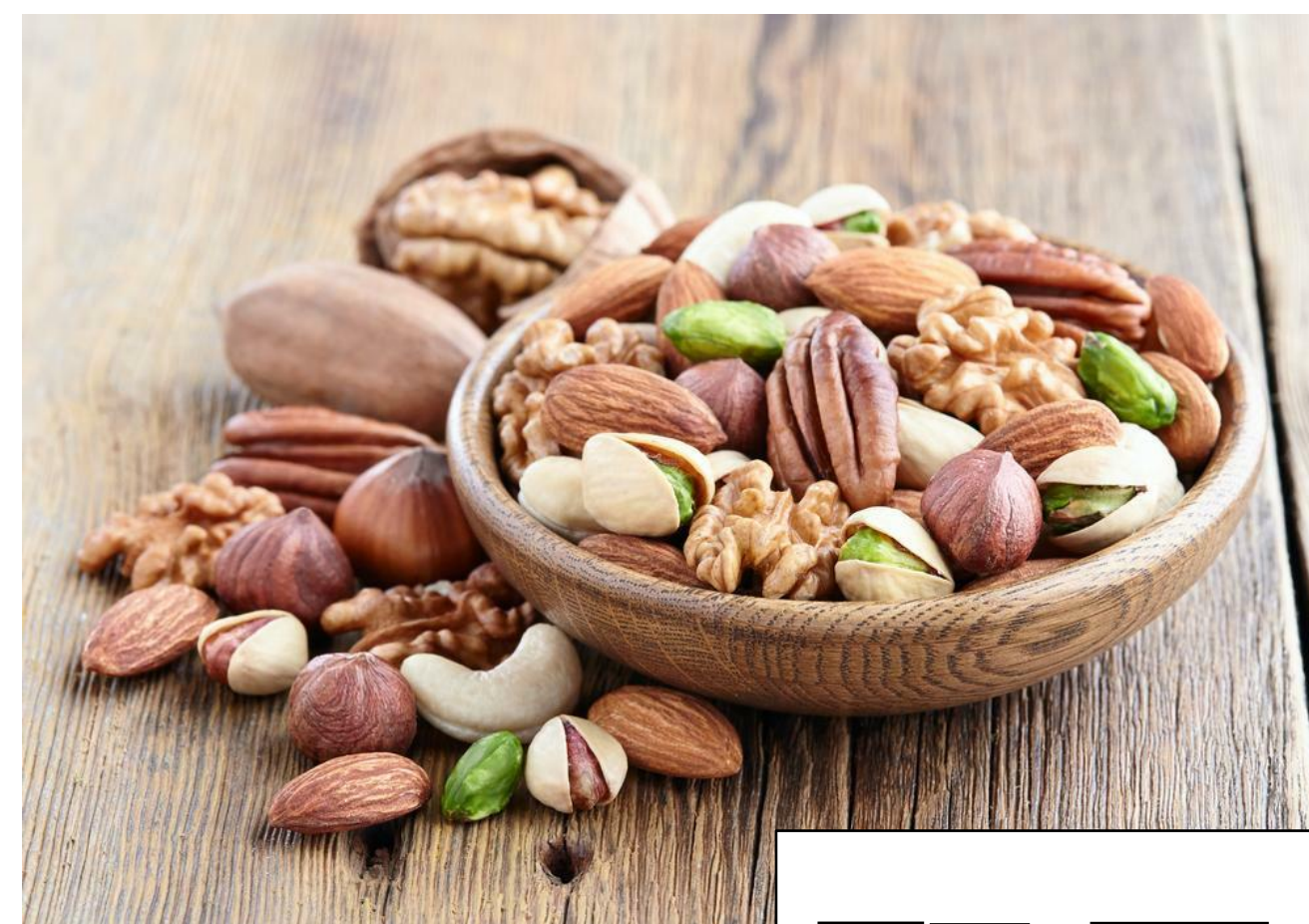
營養組 小農福袋



五穀米



碘鹽



堅果



海帶芽



黑芝麻粉



下鄉階段



下鄉巡迴已38場，遍及25里 異質多元長者



下鄉階段



推廣運動、災防和營養常識

下鄉階段



投票

知情

到

自主
選擇



在地
老化

盡可能接觸所有 類型的長者

- 高齡者是社會以年齡為基礎建構出人口群體，因性別、年齡、社經背景、家庭結構、身心狀況、資源條件、居住地區等差異，高齡者需求具有高度的異質性，應發展多元服務方案 — 《高齡社會白皮書》

高齡者不同的需求—身體狀況



光譜

身體
狀況

場域

健康

亞健康

失能

重病 臨終

急重症

樂齡中心
社區關懷據點
信仰中心

巷弄站
社區關懷據點

老人養護中心
家裏



前往老人養護中心

增加集合式社區和抽樣



分層抽樣場次 - 讓意見更具代表性

A	B	C	D	E	F	G
	姓名	里別	生活型態	性別	年齡層	電話
1	江美樺	客庄里	外區街仔	女	65-79歲	0976-XXXXXX
外區街仔 (工商)：客庄、苑南、苑北、苑東、西勢、房裡 內區街仔 (工商)：社苓、舊社、山腳 海口 (漁)：海岸、苑港、西平 山頂人 (里山)：蕉埔、石鎮、南勢、水坡、苑坑 做事人 (農)：福田、中正、玉田、泰田、上館 移居：田心、新復、山柑						

***電腦亂數**抽出各生活聚落65歲以上長者，**電話詢問**是否前來參加提供意見

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
男女比	抽樣編碼	亂數編碼 (由小至大)	生活型態編碼	原里別編碼	姓名	里別	生活型態	性別	年齡層	電話
抽樣原則：每種生活型態，女6男4										
女1	6	0.003157982	206	206	鄭金足	田心里	移居	女	65-79歲	037-8683 0976-987
男備2	9	0.008540018	299	4	林龍螺	新復里	移居	男	80歲...	037-86
女5	16	0.020149324	236	236	蔡淑卿	田心里	移居	女	65-79歲	037-8550 0910997
女備8	39	0.054472388	387	92	鄭劉玉桂	新復里	移居	女	65-79歲	983677
女備9	40	0.054636375	531	236	劉月鶯	新復里	移居	女	65-79歲	9607
男備25	53	0.070450319	632	92	李元君	山柑里	移居	男	65-79歲	9326
女備20	61	0.079467892	91	91	陳碧華	田心里	移居	女	65-79歲	037-8698 0923105
男備37	80	0.103150393	452	157	王木榮	新復里	移居	男	65-79歲	037-8646
男備46	95	0.119901312	193	193	劉崑	田心里	移居	男	65-79歲	037-8675
女備36	97	0.12603863	668	128	邱秀嬌	山柑里	移居	女	65-79歲	037-7465

分層一：6大生活型態聚落

不同地形環境和生活樣態，長者會有不同需求

分層二：男女比 4:6

女性參與公共事務和發聲機會較少，讓男女均衡表達

60天下鄉

共38場次，908人有效票



議題辨識與下鄉反饋

1. 「預防勝於治療」觀念推廣的重要性
2. **長者的不安全感**，以及希望健康，不要下一代擔憂
3. 面對超高齡社會的挑戰是一場**全民 / 全齡運動**：長者、青年「個人」觀念轉變；「家庭」和「社區」的觀念轉變；到「政府」政策面向，要將投資放在非現金給付，需要公私部門、跨局處課室整合。
4. 苑裡鎮公所與在地醫療團隊、社區合作的在地老化支持系統實踐，如何提供全國長照3.0的政策方向建議？

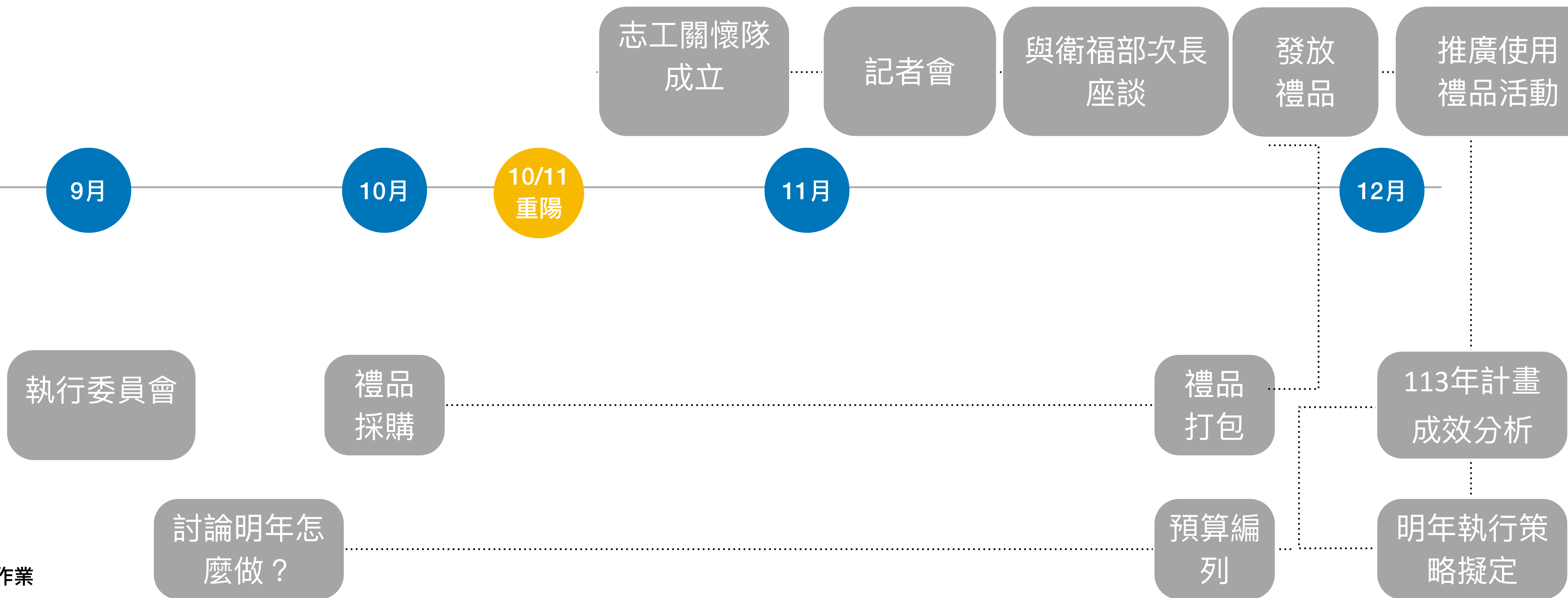
選好禮包之後

不只是發送，成立志工關懷隊，
還要有——更多行動與討論

外部影響

採購 + 發送階段 行動規劃

內部作業



禮包採購

8家廠商投標，公開採購健康組 + 警報器



禮包資訊設計



邀請護理專業的苑裡青年
職能治療師、社工師、運動指導員等人
一起設計出一套使用彈力帶、彈力球
且適合長輩的運動操
並由鎮長親自示範和拍攝影片



113年苑裡鎮公所敬老計畫

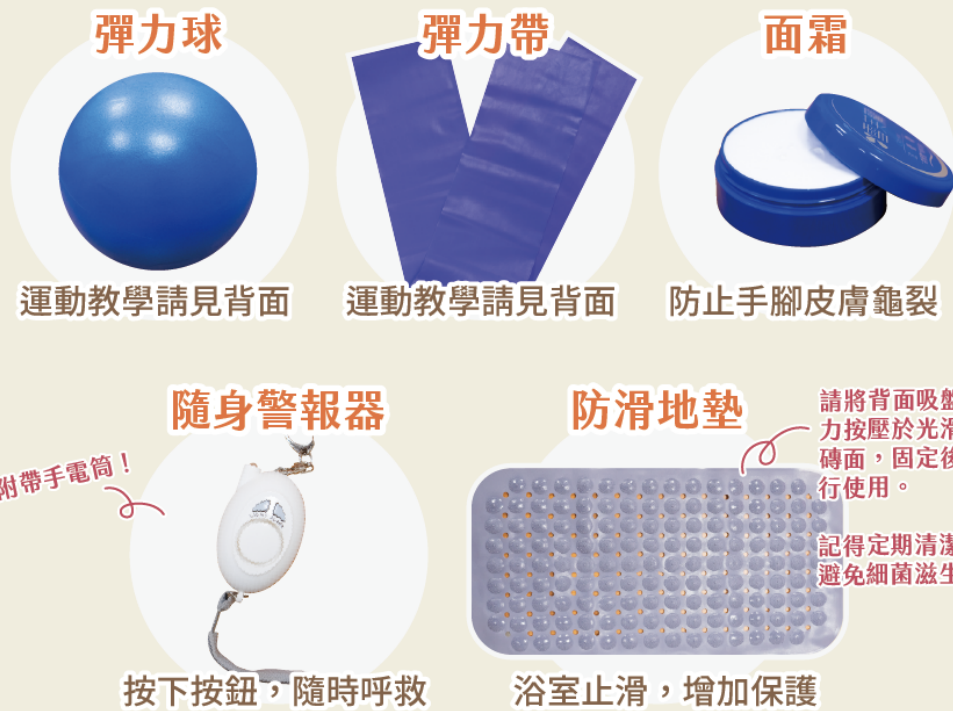
保命防跌禮包，陪你健康到老

明年台灣將正式邁入**超高齡社會**！

高齡人口超過**20%**，每**5**人中就有**1**名高齡者，但是老化，不等於不健康！長輩動起來，顧好身體健康，後輩才沒煩惱～

苑裡鎮公所除了配合苗栗縣政府發放3節禮金，今年年初發放**1,000元**敬老禮金(80歲以上3,000元)，並**加碼**發放敬老禮品，經專家學者、在地仕紳討論，苑裡鎮公所下鄉38場次，獲將近**千**位長者投票，選出「**保命防跌**」禮包。

邀請大家運用禮包，一起做運動、增加居家空間安全，永保身體健康！



彈力球
運動教學請見背面

彈力帶
運動教學請見背面

面霜
防止手腳皮膚龜裂

隨身警報器
附帶手電筒！
按下按鈕，隨時呼救

防滑地墊
請將背面吸盤用力按壓於光滑磁磚面，固定後再行使用。
記得定期清潔，避免細菌滋生！
浴室止滑，增加保護

苑裡鎮公所長者福利措施 | 陪你安心過好日

任何問題，歡迎致電苑裡鎮公所社會課：037-865030、037-854073、037-869599

公所協辦縣府政策

敬老禮金

明年持續編列預算

年齡	發放單位	三節禮金金額			禮金總額	預計領取人數	公所總預算
		春節 113.01.19 匯款	端午節 113.06.03 匯款	重陽節 113.10.02-04 匯款			
65-79歲	鎮公所	1000元/人			3000元/人	6000人	600萬
	縣政府		1000元	1000元			
80歲以上	鎮公所	3000元/人	全苗栗縣最高		5000元/人	2400人	720萬
	縣政府		1000元	1000元			
合計					8400人	1320萬	

敬老愛心卡

服務額度：700點/月

服務內容：

搭乘苗栗縣縣內簽約公車全額補助 / 火車單趟補助上限50點，剩餘票價以敬老價格支付。等同敬老票價悠遊卡，可儲值現金使用。



長期照顧2.0

服務對象：年滿65歲以上或持有身心障礙手冊

服務專線：1966 (免付費電話)

服務內容：

照顧及專業服務、輔具及居家無障礙環境改善、交通接送服務及喘息服務等。

復康巴士

服務對象：身障者或具醫生診斷證明書證明行動不便者

服務費用：按苗栗縣計程車資1/3跳表收費，低收入戶每月前四趟免費，來回以兩趟計算

行駛範圍：苑裡鎮內及台中市往返

服務時間：週一至週五下午



社區巴士

免費搭乘，不限年齡，隨招隨停

甲線：公所——上館活動中心
乙線：公所——水坡活動中心
丙線：公所——海岸
丁線：公所——新復活動中心
戊線：公所——石鎮活動中心
己線：公所——玉田
庚線：公所——上館福德祠



增肌護健康，鎮長與你一起做運動

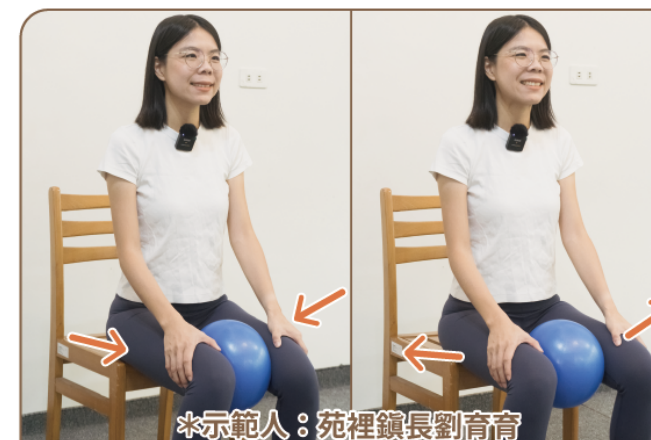
苑裡鎮公所及專家學者共同設計「**坐姿—保命防跌操**」，從入門到進階，**2**天做一次，遠離**肌少症**，迎接健康老年生活！



吞嚥練習 (避免噎到)

動作 雙手抓握彈力球，將下巴抵住球，低頭用力夾住彈力球再放開。

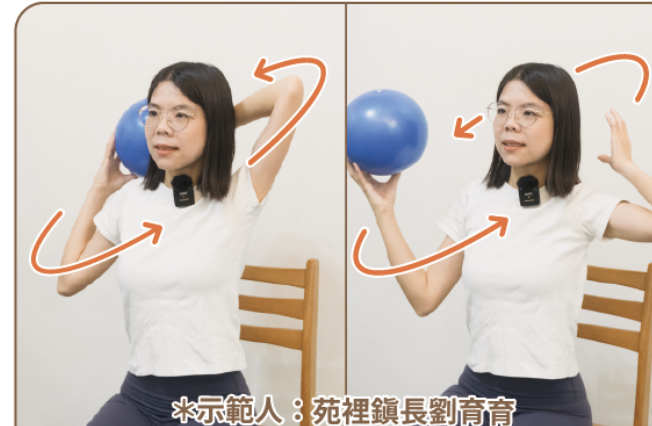
次數 每回合重複15下，每次3回合，每回合中間休息90秒。



大腿夾球 (告別腿腳無力)

動作 將彈力球夾於雙腿內側，大腿用力往內夾緊再放開。

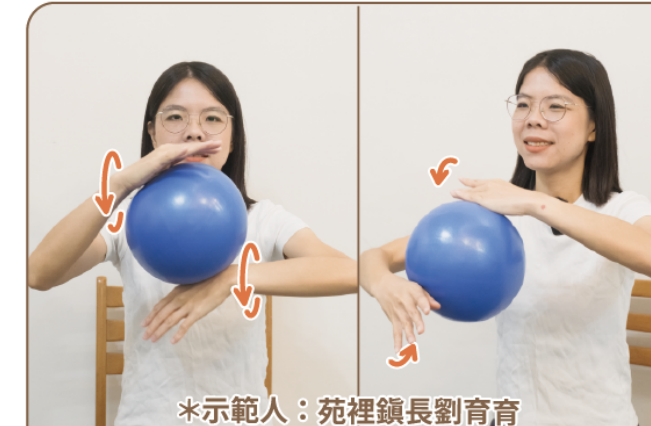
次數 每回合重複15下，每次3回合，每回合中間休息90秒。



繞頭轉球 (避免五十肩)

動作 一手抓住彈力球，繞至背後，由另一隻手接住，繞至胸前。

次數 每回合順時針繞30秒，再逆時針繞30秒，每次3回合，每回合中間休息90秒。



手臂轉球 (鍛鍊手眼協調)

動作 用手心與手臂將球夾在胸前，雙手平行，將球往前或往後轉。

次數 每回合往前繞30秒，往後30秒，每次3回合，每回合中間休息90秒。

手機掃一下，看更多動作教學影片

4種入門動作



5種進階動作



4種暖身動作



5種收操動作



運動時，請注意：

- 運動前暖身、運動後收操。
- 穿著合身衣物與合腳鞋子。
- 保命防跌操以「坐姿」為主，請選擇牢固有靠背椅子，並靠牆進行。
- 運動過程適時補充水份。
- 運動中，若有身體不適，請暫停，並諮詢醫師。
- 如為糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量。

苑裡鎮公所

苑裡鎮長 劉育育



運動健身換好禮

累積運動達**3**次，即可於113年12月7日(星期六)，苑裡鎮公所在**鎮安宮**舉辦的「**有機友善米及特色農產品行銷暨食農賞花市集**」活動中，參與健康操活動後，即可免費兌換限量好禮。

*請依運動天數於圓圈中打勾，當日撕下此部分帶至現場

- 1
- 2
- 3

鎮長陪你一起動-活動場次

鎮長下鄉巡迴，一起銀髮運動：	12/05(四) 10:00 蕉埔社區活動中心
12/02(一) 09:00 上館社區活動中心	12/06(五) 10:00 新復社區活動中心
12/02(一) 10:30 山柑社區活動中心	12/13(五) 09:00 出水社區活動中心
12/03(二) 09:00 田心里活動中心	12/13(五) 10:30 水坡社區活動中心
12/04(三) 09:30 舊社區活動中心	12/14(六) 10:00 玉田里活動中心
12/04(三) 11:00 社荖里活動中心	更多場次請洽社會課 037-854073

志工關懷隊

11月

與在地醫療團隊李綜合
長照送餐單位和
國立苑裡高中學生
一起下鄉關懷長輩
測血壓、量血糖和送餐的同時
也可以一起做運動



社區活動

11月

鎮公所與田心社區發展協會
開發結合健康組禮包的活動，使用藺草做按摩棒



敬老論壇

11月

衛福部次長呂建德、苗栗縣社會處處長張國棟來訪苑裡鎮公所

