



# 銀髮生活達人招募

將人生故事分享出去，讓生命經驗成為社會影響力

銀髮生活達人是一群展現「活躍老化、自我實現」，以「生命韌力、技藝傳承、以老助人」三大核心精神，走訪各地分享經驗及技能的長輩。

## 招募對象

1. 現居/設籍**台中市**且年滿**65歲**以上市民。
2. 具備生活專才，並且願意整理生命歷程及傳承經驗。
3. 能夠**全程參與**培訓過程。



生命故事分享



技藝傳承  
講座分享

## 培訓資訊

### 【時間】

09/09(三)、09/16(三)、09/23(三)、09/30(三)、10/07(三)  
10/14(三)、10/21(三)、10/27(二)、11/03(二)、11/11(三)  
為期10週，上午9時至12時(共30小時)

### 【地點】

東協廣場B棟10樓紅十字會教室  
(臺中市中區綠川西街135號)

### 【師資】

老人學、社會工作、護理、心理  
諮商、口語表達等專業教師組成。

### 【招募說明會】



6/22(一)

上午10:00~12:00



同步開啟線上連結如下：

<https://meet.google.com/eex-crrk-ttz>



東協廣場B棟10樓  
紅十字會-橘B教室

### 【報名期限】

即日起至**115年7月20日(週一)**受理報名，  
經審核後於8月10日前通知錄取。



洽詢專線：04-22031700 白秘書



達人簡介

# 臺中市「銀髮生活達人」熱烈招募中！

## 招募簡章

### 一、緣起說明

為發掘臺中市 65 歲以上長者，以人生歷練或技能，展現自身心理韌力及活躍老化典範，培植成為「銀髮生活達人」，走入社區展演(如校園、社福組織、圖書館或公益市集等)，翻轉社會對「老」的刻板印象，創建世代共融之社會。

培訓將透過「生命回顧、表達與實作」與評核機制，為成員進行未來走入社區的準備。通過者即成為準銀髮生活達人，與團隊共同傳遞「生命韌力、技藝傳承、以老助人」核心精神。

### 二、招募對象

1. 設籍、定居臺中市且年滿 65 歲以上市民。
2. 願意參與生命回顧及表達訓練。
3. 願意分享傳承經驗、生活技能，如：文化藝術類、生態保育類、生活修繕類或生命教育...等。
4. 必須全程參與「培訓」過程。(請見下方培訓時間)
5. 認同本計畫理念且願意於成為準達人後，公開自身相關資訊(如肖像、生命故事簡歷)於「臺中市政府社會局—銀髮生活達人典藏線上展」及承辦單位網頁等平台露出。

※謝絕以下條件：廣告或推廣健康、養生相關內容推行者或業務。

(因現今相關資訊日新月異、知識領域廣泛，若觸及須具科學相關佐證等。為避免受到質疑及牽涉商業廣告行為，暫謝絕此類意願者，敬請見諒。)

### 三、培訓時間：

9/9(週三)、9/16(週三)、9/23(週三)、9/30(週三)、10/7(週三)、  
10/14(週三)、10/21(週三)、10/27(週二)、11/3(週二)、11/11(週三)。  
為期 10 週，上午 9 時至 12 時(共 30 小時)

四、培訓地點：東協廣場 B 棟 10 樓紅十字會教室  
(臺中市中區綠川西街 135 號)

五、師資團隊：由老人學、社會工作、護理、心理諮商及口語表達等專業教師及生命回顧帶領人組成。

### 六、辦理單位

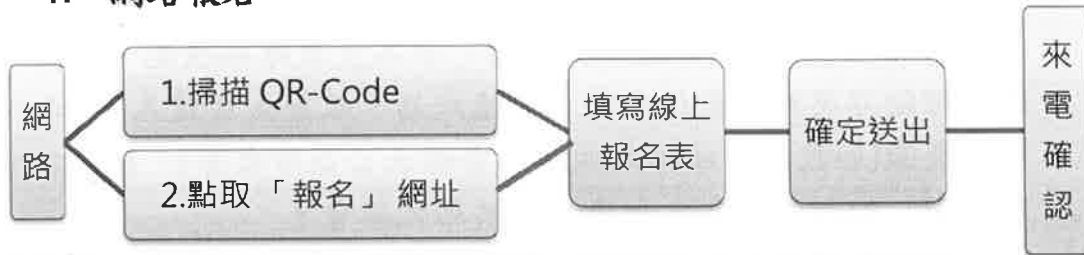
1. 主辦單位：臺中市政府社會局
2. 承辦單位：財團法人向上文教基金會

七、報名時間：即日起至 115 年 7 月 20 日(週一)止。

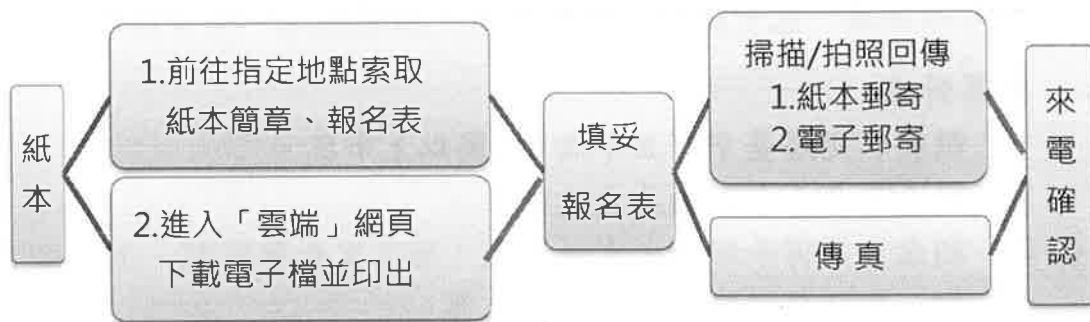
### 八、洽詢專線：04-22031700 白秘書/謝秘書

### 九、報名方式

#### 1. 網路報名



#### 2. 紙本報名：歡迎前往指定地點，索取簡章、報名表。



◇ 洽詢電話：04-22031700

◇ 郵寄地址：於報名期限內郵寄(郵戳為憑)至下列收件處

**404 臺中市北區民權路 595 號 3 樓之 1**  
**「財團法人向上文教基金會 白秘書 收」**

◇ 傳真號碼：04-22087375

◇ 電子信箱：thesilverlegends@gmail.com



雲端下載連結

#### ➤ 簡章索取平台：

臺中市政府-文心樓1樓聯合服務中心	• 臺中市西屯區臺灣大道三段99號
臺中市老人福利服務中心-1樓服務台	• 臺中市東勢區粵寧里東蘭路1之4附1號
臺中市長青服務中心-1樓樂活空間服務台	• 臺中市北區北平路一段65號
勞動部中彰投區銀髮人才資源中心-服務台	• 臺中市北區中清路一段98號
國立公共資訊圖書館-3樓樂齡學習資源區 (6/2-6/28可至銀髮達人特展索取)	• 臺中市南區五權南路100號
臺中市立圖書館李科永紀念圖書分館-1樓DM區	• 臺中市南屯區龍富路五段1號

### 十、更多參考資訊



社會局  
達人典藏線上展



官方臉書



YouTube +Podcast



基金會網站

## 十一、注意事項：

1. 本培訓全額免費，提供訓練手冊且由專業講師規劃帶領，為珍惜課程資源，並達到訓練品質之完整性，培訓採連續性授課，10 堂課程不宜中斷，以利訓練更深入充實。
2. 報名表繳交後，須致電確認資料是否順利送達且無缺漏，才屬完成報名，以予進入審核程序。
3. 受訓者須同意成為準達人後，公開自身相關資訊(如肖像、故事簡歷)於「臺中市政府社會局-銀髮生活達人典藏線上展」及承辦單位網頁等平台露出，以提供各領域參考邀約，並配合承辦單位評估媒合與推廣。
4. 培訓期間，須全程出席且完成規定進度、實作分享，經由考核成為「銀髮生活達人」，每年須至少 1 次走訪社區或線上分享，展現活躍老化、自我實現。同時，依規定參與每年回訓研習，增進自身與團體共學之量能。
5. 承辦單位保有徵選機制、課程異動、終止開課及取消參與者資格之權利，如有變更將另行通知。
6. 承辦單位將於 8 月 10 日前通知錄取名單，敬請留意基金會電話致電，以及電子郵件相關訊息，以掌握個人權益。

## 115 年銀髮生活達人招募【報名表】

自薦 或 推薦	<input type="checkbox"/> 自薦	填表日期	年 月 日
	<input type="checkbox"/> 推薦，推薦人/單位：_____ 電話_____		
推薦原因：_____			
基本資料 (引薦者須協助被推薦者或鼓勵其完成以下報名資料)			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生 年月日	年 月 日(現齡__歲)	居住地區	臺中市_____區
通訊欄	市話：_____ 手機：_____ LINE 帳號：_____		
電子信箱：_____			
報名資料 (可由家人、親友協助代填。若篇幅不足，請自行增頁填寫。以利審查)			
您對「銀髮生活 達人」的想法？			
報名動機及期待	您願意給予自己報名機會的原因？對於培訓或加入達人行列的想像？		
您的個人簡歷	可分享過往經歷，或退休前後的安排、從事之相關興趣或事務...等。		

<p>您最想分享哪項生命中最投入、深刻影響自己的事物？ (請說明原因)</p>	<p>生命過程中，您對某件事物充滿熱忱、專注發展，延伸情感，即便面臨瓶頸，仍持續堅持等。</p>
<p>您的生活技能、特殊專才？ 請詳填名稱，並說明相關內容 如：文化藝術類、生態保育類、生活修繕類或生命教育...等 (可附佐證資料)</p>	<p>※謝絕廣告或推廣健康養生相關內容推行者或業務，因現今相關資訊日新月異、知識領域廣泛，若觸及須具科學佐證等，為避免受質疑及牽涉商業行為，敬請見諒。</p>
<p>您的座右銘</p>	
<p>聲明及檢視 (請勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/> 我設籍或定居臺中市，且年滿 65 歲以上。  <input type="checkbox"/> 我願意全程參與生命回顧及表達訓練課程，配合「10 堂培訓」(9 月 9 日至 11 月 11 日)。  <input type="checkbox"/> 我願意分享傳承經驗、生活技能，如：文化藝術類、生態保育類、生活修繕類或生命教育...等。  <input type="checkbox"/> 我認同本計畫理念且願意於成為準達人後，公開自身相關資訊(如肖像、故事簡歷)於「臺中市政府社會局銀髮生活達人典藏線上展」及承辦單位網頁等平台露出，展現活躍老化。  <input type="checkbox"/> 我謹守不推廣健康養生相關內容或產品業務之行為。</p>

✦ 承辦單位：財團法人向上文教基金會 / 電子信箱：[thesilverlegends@gmail.com](mailto:thesilverlegends@gmail.com)  
 ✦ 洽詢專線：(04)22031700 傳真：(04) 2208-7375 聯絡人：白小姐  
 ✦ 報名表，請以「郵寄、傳真、電子信箱」回傳，並來電確認才算完成報名程序。