

多元職場 敲敲門



 永齡女力

永齡
媽媽築夢家
 圓一個媽媽就業的夢!


永齡女力計畫

永齡基金會響應聯合國「2030永續發展目標」(SDGs)與「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW)的尊嚴就業與經濟發展。

倡議賦予女性權利

2023年推出《永齡女力》計畫，著重於幫助更多有意重塑生涯、二度就業的婦女在自身、親職與勞動者的多重身分之間取得平衡，善用各方資源，克服回歸職場、重塑生命樣貌的重重挑戰。

從女性關注的「HER」三大面向為核心：

♥ 身心健康 Healthcare

🌱 培力增能 Empowerment

🦋 重新定位 Redefinition

持續關注婦女權力與社會議題，深入探討台灣職家女性面臨的問題並邀集各界專家共同討論解方。包括發起永齡女力論壇、辦理賦能培力工作坊、新聞專題研究報導與人物故事紀錄等，透過倡議與社會影響力活動，喚起社會大眾的重視與響應。



永齡媽媽築夢家徵件計畫

促進媽媽多元就業

2024永齡媽媽築夢家，徵集發展「鄰里社區微創經濟」或鼓勵「多元友善孕育職場」的創意提案。期待拋磚引玉，匯聚社會力量，一起協助更多媽媽克服職家挑戰，助力媽媽走出新人生。

有健康快樂的媽媽，才有健康快樂的家庭與社會，期盼一同創造更多就業可能，達成夢想人生與社會永續發展之公益目的。



多元職場 敲敲門

每位女性的職場成長與突破，都是一段築夢的精彩旅程。踏進地圖裡的每一間工作室、店家，走訪不同的工作場所，遇見17組來自「永齡媽媽築夢家」的女力團隊，無論是在街角的小店幫忙、參與社區活動、...，認識在多元的職場裡，女力如何不斷打開新的大門——

每一次的敲門，都代表著一個新的機緣與探索的開始。

遊戲方式

玩家將變身成永齡HER小夥伴，輪流擲骰子的方式前進，透過“打工/消費任務”及“機會”、“命運”卡，獲得或消耗點數。另外，“打工/消費任務”卡也會有隨機的額外挑戰讓玩家獲得更多點數！

提示：建議遊戲之前先往後翻閱，一起認識各組女力團隊介紹，挑戰成功的機會更大喔。

最後，任一玩家先收集到**15枚點數**者為贏家！

玩法說明

點數的獲得與消耗 |

-  打工格：玩家停留時，需抽取與圖像對應的牌卡，根據卡片內容獲得點數。
-  消費格：玩家停留時，需抽取與圖像對應的牌卡，根據卡片內容消耗點數。
-  額外挑戰機會 | 當牌卡右下角出現燈泡，代表可以翻閱本冊，挑戰該團隊的Q&A，答對即可獲得額外點數。
(答案位於最後一頁)

機會或命運的影響 |

玩家停留時，需抽取牌堆最上方的“機會”或“命運”卡，根據卡片內容獲得或消耗點數。

永齡HER小夥伴介紹



Healthcare 關懷

H會隨身攜帶一個禮物盒，當女性面對需要心靈、情感或資源支持的時刻，禮物盒會自動打開，提供量身定做的專屬禮物！



Empowerment 賦能

E的身體內儲存了水滴，這滴水可以成長為灌溉整片大地的力量，滋潤環境、滋養女力，給予女性成長中所需的助力。



Redefinition 再造

R在創造時會拿出一片拼圖，這塊拼圖能自由轉換形狀，引導做出最符合未來發展的選擇，組合屬於女力的全新圖像。



窗外有「藍」天 - 女力媽媽的進擊

顏欣嵐以及一群在地志工媽媽，希望藉由百年歷史的「新城照相館」扮演文化客廳的角色慢慢地凝聚在地居民與遊客，一起構築花蓮縣新城鄉的特色與希望。透過此專案開發藍曬體驗課程，讓每個來新城遊玩的旅客可以留下一張自己完成的藍曬照片，同時間創造媽媽們的就業機會。

小知識：藍曬是一種早期發明的印刷技術，又稱氫版印刷。使用檸檬酸鐵銨溶液和鐵氰化鉀混合的感光液，透過日曬的方式顯影，最後形成深藍色的影像！



新城照相館FB

職能

藍曬媽媽 | 帶領手作藍曬課程，準備材料課程解說及導覽。

導覽員 | 經由培訓後利用假日服務3-5小時導覽相館的故事。



築夢心法

「把一件事做好，全心投入就對了。」



額外挑戰機會 |

Q：什麼是藍曬圖？



隱藏鄉間的 深度可可之旅

屏東全年年均溫超過20度，溫暖、雨水充足，滿足可可生長需求，「御巧可可巧克力坊」位於屏東縣萬巒鄉，由來自馬來西亞的閩娘劉木蓮與老公自產自銷，主打以馬六甲娘惹手工椰糖 (Gula Melaka) 為風味，屏東可可為巧克力原料，Tree to Bar 一條龍的手工製作，大幅減少了不必要的碳排放，成為碳足跡最少的巧克力，並提供可可製程導覽空間、可可DIY課程，讓每位遊客都能體驗深度可可之旅。



御巧可可巧克力坊官網

職能

主理人 | 開發生產巧克力產品外，進行可可之旅、食農教育導覽。



築夢心法

「一個人走得快，一群人走的遠。」



額外挑戰機會 |

Q：屏東縣萬巒鄉除了有豬腳，還有什麼特產呢？



SU POWER蔬食鹹派

SU POWER蔬食鹹派主理人爲居住於淡水的媽媽陳靜敏，全職照顧兩個孩子之餘，秉持環保友善蔬食理念：「用在地、吃當季!」產品內餡嚴選台灣本土優質有機食材，用心製作健康營養美味兼具的蔬食鹹派，希望讓大家吃得開心安心幸福快樂，獲得滿滿正能量。

做給家人朋友吃增進感情，也能對外銷售有一份收入。靜敏也樂於將創作蔬食鹹派的經驗分享給願意學習的媽媽們，讓一直在照顧孩子和家庭的媽媽們，有機會透過學習製作美味鹹派增能。最重要的是在製作研發創新口味的路上，看見自我成長的喜悅和獲得自我肯定的快樂。



SU POWER蔬食鹹派FB

職能

鹹派生產製作員 | 材料準備、烘焙製作、包裝等。

社群行銷小編 | 鹹派產品圖片內文分享。



築夢心法

「越努力越幸運！當我們真心發出助人為善的心念，相信宇宙也會提供足夠的資源來幫助我們。」



額外挑戰機會 |

Q：SU POWER蔬食鹹派的特色爲何？



多肉植日生

當孩子都長大成人後，才開始有心力專注自己熱愛的事物。「多肉植日生」是台南全職媽媽吳敏玄的療癒時光，也是中年婦女創業的起點。

照顧著每一天都成長一點的肉肉們，就會發現自己的心胸與夢想也隨著開闊一點點！目前都會於台南在地市集設攤販售、企業教育課程合作以及線上訂購，歡迎來購買喔！



多肉植日生FB

職能

多肉園藝師 | 種植與照顧多肉、調配多肉土、販售多肉及相關商品、經營多肉品牌並與他人交流。



築夢心法

「困難是最大的敵人也是最好的朋友。」



額外挑戰機會 |

Q：什麼是多肉植物？(可以舉例1種植物)



透過整理~找回自己

爲了孩子而暫時離開職場的雲林媽媽李秋熹，在陪伴孩子多年後，決定成爲「居家整理師」，幫助更多人打造溫馨、和諧的家庭。

雖然表面上看似整理物品，但實際上是在梳理內心。每個物品背後都有它的故事，透過整理，人們能重新找回自己。成爲整理師讓我們有機會帶給他人幸福，我們深信透過整理，可以遇見幸福。



空間療癒社FB

職能

整理師 | 進行全面評估，深入了解客戶需求、空間使用狀況及目前所面臨的問題。根據客戶的生活習慣、個人偏好和預算，量身制定合適的整理方案。



築夢心法

「一切都是過程，真實地經歷與感受，就會獲得力量」



額外挑戰機會 |

Q：整理師的工作內容有哪一些？



返樸歸真自然生機

位於南投縣竹山鎮的「本竹有機莊園」是陳曼寧本著對土地的愛、對環境的愛、對自己與他人的愛所創造共贏的自然基地，以自己種植的植物開發成多元的產品，如植物純露、手工皂、竹鹽、蔬果酵素等，希望透過植物與大眾分享與自然環境共生的方式。



本竹莊園FB

職能

主理人 | 種植植物、了解植物的特性，並利用植物製造純露、手工皂販售及舉辦生活體驗活動。



築夢心法

「用預備著成功的心態，眼前的失敗就不是失敗。」



額外挑戰機會 |

Q：植物花草可以做成的產品有哪一些？



繪本超人媽媽福利社

透過繪本作家與講師粘忘凡多元而豐富的工作經驗所累積的專業資歷，除提升個人故事品牌價值，規劃「繪本超人媽媽增能培力課程」，協助媽媽們建立重返職場正確的觀念與態度、培養繪本解構與說故事的專業技能，以及獨立作業與協同合作的職場潛能開發；籌組成立「繪本超人媽媽讀書會」以及「繪本超人媽媽福利社」優先讓學員參與新書發表會與說故事推廣活動，協助繪本出版之宣傳、銷售與推展，透過說故事活動之體驗與觀摩，進而有機會獲取有尊嚴與有成就感的回饋和報酬。



繪本超人媽媽福利社FB

職能

繪本作家 | 故事內容發想撰寫、插畫師溝通、出版編輯宣傳業務溝通。

繪本活動助手 | 協助繪本出版之宣傳、銷售與推展、現場活動庶務支援。



築夢心法

「當女性支持彼此，我們無所不能。」



額外挑戰機會 |

Q：繪本作家的工作內容？



小小漁光 樂齡發光

涂瑋芹以一個位於台南漁光島的宅家小教室為起點，開啟協楨媽媽的創業之路。空間主要服務對象為在地長輩及里民，活動主軸經與業界專業講師合作開發，推出適合長者並結合日常需求的芳療保健體驗，如手作草本蚊香、天然精油防蚊液、精油按摩等。

除了提供長輩們交流互動的舒適據點，亦持續的收集漁光島的老照片及歷史故事，朝推動本空間成為漁光記憶庫持續推進。



小小漁光 樂齡發光FB

職能

活動策畫師 | 依照空間、單位需求規劃活動人數及活動流程，並利用社群及外部單位協助，進行宣傳及招生。

芳療手作講師 | 學習各類型的精油芳療手做，並有獨立完成課程帶領的能力。



築夢心法

「出門就會到！勇敢開啟職涯第二春」



額外挑戰機會 |

Q：漁光島在哪裡呢？



淡水媽媽多語導覽計劃 -淡水女路導航新生活

淡水女路由「新北市社區旅學關懷協會」透過培訓，讓當地婦女更加了解在地，從百年前的「求學一條街」真理街出發，沿途走訪馬偕博士創辦的淡水女學堂、馬偕紀念館、姑娘樓及品嚐阿給，全程還會搭配真人行動劇，訴說馬偕夫人張聰明女士等淡水女性動人故事。

不僅提供教育和就業機會，更創造全面性的支持環境，讓女性能夠在各個方面成長和發展，並深化對自我文化的認同，從而使女性能夠在社會中找到自己的位置並發揮其潛力和影響力。



新北市社區旅學關懷協會FB

職能

台語導覽員、英語導覽員



築夢心法

「困境是養分，愛是動力，
夢想是方向，女路導航，讓
媽媽夢想啟航。」



額外挑戰機會 |

Q：臺灣第一所女子學校在哪兒？(街道名)



Jamu媽媽培力 X 產品開發計畫

Jamu (ㄐ-ㄩˇㄇㄨㄛˊ) 是印尼爪哇的傳統草本飲料，從古代皇族到老百姓都愛喝的日常保健飲品。

「DayDayJamu」是台灣第一家Jamu店，由印尼華僑二代以及一群新住民Jamu媽媽們共同經營，提供赤道魅力風味餐點與飲品及豐富的印尼文化導讀，成為台灣人、印尼人、各國新住民都愛來的友善平台！



Day Day Jamu FB

職能

外場 | 調製飲品、點心備製、來客接待、點單結帳、店務清潔。

內場 | 製作餐點、備料、倉儲管理、料理包製作、店務清潔。

Jamu與印尼特色介紹 | 講解並示範Jamu製作、講述印尼家鄉的故事。



築夢心法

「盡己所能做好眼前的一切，其他的上帝會預備！」



額外挑戰機會 |

Q：JAMU是哪一個國家的飲料？



Lokah su!部落媽媽的 文化照顧大旅社

「伯拉罕共生照顧勞動合作社」運用台中和平原民部落力量，打造共同生活與照顧網絡，照顧失能老人家、創造部落工作機會，吸引許多團體參訪。為使參訪更加優化，此專案規劃四條不同的遊程（植物線、動物線、文化線、照顧線），串聯部落媽媽、青少年及在地店家，在文化照顧大旅社裡一起成長，歡迎大家來體驗哦！

合作社 (Co-operative)? 是由全體社員共同享有、共同承擔，實行民主管理的法人企業。每位社員都是合作社的一份子，也是合作社的頭家社員出資、利用、參與，正是支持合作社缺一不可的鐵三角。



伯拉罕共生照顧勞動合作社官網

職能

遊程規劃員 | 採點場勘、蒐集資訊、在地產業溝通洽詢、文案發想、拍照、安排行程。

文化導覽員 | 向耆老、青年會採集在地文化故事、整理文案、拍照。

照顧服務員 | 提供專業照顧技巧、講解體驗活動、在可行的時間內當現場導覽員。

築夢心法



「平衡事業和家庭是妳的超能力，為自己喝彩吧！」



額外挑戰機會 |

Q：什麼是合作社？



媽媽們的草藥魔法經濟學

新北市石碇區被山林擁抱，一年之中有三分之二時間，為雲霧繚繞的陰雨天，氣候適合茶葉、菇類、蕨類、香草植物生長。「石碇媽媽家政班」運用在地草藥，創造出獨具特色的手作產品，結合養生、美容與居家生活，展現巧思與創意。她們不僅學習草藥知識，掌握製作技術，還積極推動行銷與品牌經營，讓草藥產品走向市場。這群媽媽們透過草藥魔法，不僅支撐家庭，並以螢火蟲書屋為基地推動社區經濟發展，成為農村復興的力量。



螢火蟲書屋FB

職能

家政餐廚員 | 準備健康餐點、使用本地食材，具備烹飪技巧與食品安全意識。

農事草藥栽培員 | 專門從事草藥種植，管理其生長，熟悉草藥特性並遵循永續農業原則。

草藥導覽解說員 | 帶領遊客進行草藥導覽，介紹其用途與栽培，具備草藥知識與溝通能力。



築夢心法

「文山炭礦！全齡共創！桑己咧~~~~」



額外挑戰機會 |

Q：新北市石碇區盛產什麼？



山上學校-部落媽媽成長團體

「飛鼠不渴&山上學校」位於桃園市復興區「雪霧鬧部落」，部落媽媽最煩惱且無力的就是孩童課業問題，飛鼠媽媽溫親因而成立山上課輔班，提供固定時間陪伴以及餐食，讓部落媽媽可以放心把孩子送來學習。

課餘時間共學成舉辦家長共學成長課程以及培養部落婦女成為種子講師或團隊執行人員，讓媽媽們在陪伴孩子之餘以及農業休耕期還可獲得新的就業機會。



飛鼠不渴 休閒露營農場FB

職能

課輔班講師 | 主要指導數學，再則完成學校作業。

課輔班助教 | 協助孩童完成學校作業。

泰雅文化課程師資 | 依講師專長安排泰雅獵人狩獵體驗、泰雅手工藝編織、泰雅醃肉課程及流動畫課程…等。



築夢心法

「沒有環境，就來創造環境。」



額外挑戰機會 |

Q：請問飛鼠媽媽透過什麼方式串聯部落家長？



在市場媽媽是高手

台中市的東區是舊台中市的行政區域，傳統市場多也擁有中部地區最大的零售市場。第四市場專案結合媽媽，串聯台中市場食材元素為主軸(麻薏、東泉辣椒醬、芋頭、柿子、太陽餅)，提出市場色彩學體驗計畫，由媽媽擔任市場導覽解說人員及提供市場文化學習體驗課程講師，用最熟悉的技能，透過培訓，轉換價值及收入。目前合作的市場包含建國市場、第二市場及柳川。



第四市場FB

職能

市場導覽員 | 市場歷史、日常蔬果介紹、市場內好物分享。

市場色彩學講師 | 市場美學、基本色彩學概論、各色蔬果介紹。

市場色彩學手作體驗老師 | 手作體驗課程、材料準備、操作。

水文化導覽員 | 柳川文化館環境、水資源保育導覽。



築夢心法

「在市場媽媽是高手，媽媽永遠會變出一道你想像不到的驚喜」



額外挑戰機會 |

Q：請說出一個台中特色食材/食品？



廢遜媽二手漂流計畫

一群透過陪伴孩子成長與學習的媽媽們，顛覆主流價值打造的消費模式及時尚框架，從孩子快速成長的淘汰衣物開啟流動，轉而觀察到台灣曾經走過成衣王國，所帶來的過量生產。團隊活用二手衣服，透過轉手延續衣物生命週期，從減少成衣垃圾量開始，讓每個人的不需要，成為他人的新時尚。

本專案串聯線上購物與社群平台資訊交流功能，讓「社區分享」概念能從線上與實體二個面向共同落實。從日常居住的社區鄰里開啟人與人之間的互動接觸，促進地方微型經濟循環。投入計畫的媽媽團隊也能在推動過程創造自給自足收入，成為彼此的家庭支持系統。



廢遜媽的二手漂流計畫FB

職能

開倉主理人 | 辨別整理衣物、分類、清潔消毒、上架、分享穿搭技巧。

衣物縫紉修改師 | 縫補技巧與靈感創意。



築夢心法

「廢遜媽透過二手衣服流動，進行一場社會實驗，持續不斷嘗試各種可能！」



額外挑戰機會 |

Q：二手衣整理的過程有什麼？



淡水媽媽多語導覽計畫 - 媽媽築夢，做有故事的人： 淡水風土與生態導覽培訓

淡水居民就業大多仍需依賴交通往返雙北地區，懷孕媽媽及中高齡二度就業婦女，尋求工作更爲困難。

全國唯一在古蹟(殼牌倉庫)裡設立校本部的「淡水社區大學」，堅持社區即教室之原則，以媽媽導覽員進行「淡水風土與生態永續導覽培訓」爲主軸，透過多元培力課程，讓媽媽們運用自身語言優勢(國、台、粵語)進行生態導覽解說。希望透過此專案鼓勵媽媽在地就業，並能參與社區公共事務之推展，發展在地風土特色，提昇淡水優質觀光旅遊品質等效益。



淡水社區大學FB

職能

文化導覽員 | 文獻閱讀、導覽稿撰寫、手作體驗、現場場勘、當日執行。



築夢心法

「重啟人生GPS，媽媽來導航！」



額外挑戰機會 |

Q：淡水社區大學位於哪一座古蹟內？



S-Lab 蘆葦女力學院

媽媽咪呀!重返職場實習計畫

由「春芽公益創新發展協會」主辦，招募對文化創意產業有興趣的女性夢想實踐家，進行六個月、一條龍、三類文創職人養成。

以「麻布咖啡豆袋再生」的創作為核心方法策略，進行自我探索、專業素養培育、及第一線職場實習，打造友善、共融的場域及手作共學社群，陪伴女性探索實踐夢想的多元可能性，遇見閃亮亮的自己。



蘆葦女力官網

職能

布藝設計師 | 將麻布咖啡豆袋變身設計成永續時尚的生活良品。

行銷展售師 | 把「生命再生 價值再現」的理念透過商品傳遞出去。

手作講師 | 手把手的教會學員以「0廢棄」的精神，運用麻布邊角料做成居家飾品或生活用品。



築夢心法

「親手縫製對地球的愛-讓生命再生、讓價值再現」



額外挑戰機會 |

Q：蘆葦女力主力產品都是以什麼材質為主？

挑戰解答

答對即可獲得2點



窗外有「藍」天 – 女力媽媽的進擊

A:如前面團隊介紹中「小知識」的敘述。



隱藏鄉間的深度可可之旅

A:可可。



SU POWER蔬食鹹派

A:運用當季、在地食材。



多肉植日生

A:仙人掌、石蓮花等。



透過整理~找回自己

A:整理師可以提供各種空間相關的整理收納基礎服務，例如整理房間、篩選物品、建立新的物品配置方式、標記物品、分類文件、協助搬家等。



返樸歸真自然生機

A:植物純露、手工皂、竹鹽、蔬果酵素等。



繪本超人媽媽福利社

A:故事內容發想撰寫、插畫師溝通、出版編輯宣傳業務溝通。



小小漁光 樂齡發光

A:台南。



淡水女路導航新生活- 多語導覽專能提升計畫

A:淡水真理街。



Jamu媽媽培力X產品開發計畫

A:印尼。



Lokah su!部落媽媽的文化照顧大旅社

A:如前面團隊介紹中第二段關於合作社的敘述。



媽媽們的草藥魔法經濟學

A:茶葉、菇類、蕨類、香草植物。



山上學校-部落媽媽成長團體

A:課輔班、家長共學課程。



在市場媽媽是高手

A:麻薏、東泉辣椒醬、芋頭、柿子、太陽餅。



廢遜媽二手漂流計畫

A:辨別整理衣物、分類、清潔消毒、上架、分享穿搭技巧。



媽媽築夢，做有故事的人： 淡水風土與生態導覽培訓

A:殼牌倉庫(原英商嘉士洋行倉庫)。



S-Lab 蘆葦女力學院 媽媽咪呀！重返職場實習計畫

A:咖啡豆袋。

永齡
媽媽築夢家

圓一個媽媽就業的夢!



FB粉專



Line@

永齡 基金會
YongLin
Foundation

永齡女力