

I 關於永齡女力計畫

永齡基金會自2023年起推出「永齡女力」計畫，以「我是一個媽媽，但我也夢想」為起點，著重於幫助更多有意重塑生涯、二度就業和經濟弱勢的婦女在自身、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。

I 倡議賦予女性權益

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」。

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。



永齡女力計畫與聯合國永續發展目標 (SDGs) 密切相關，尤其在性別平等、優質教育、體面工作與經濟成長、減少不平等、永續城市與社區等目標上：



提供多樣化的培力課程與工作坊，如「永齡女力論壇」、「賦能培力工作坊」等，增進女性的知識與技能，支持終身學習，提升其職場競爭力。



致力於提升女性賦權，透過三大面向：身心健康、培力增能、重新定位，協助女性在家庭與職場間取得平衡，實現自我價值。



透過「永齡媽媽築夢家」徵件計畫，鼓勵社會提出創新就業提案，支持媽媽創業或再就業，促進多元就業，並帶動經濟成長。



關注經濟弱勢與二度就業女性，提供資源與支持，協助她們克服就業障礙，減少社會不平等，促進包容性發展。



透過推動「鄰里社區經濟」與「媽媽導覽員」等計畫，活化在地經濟，促進社區參與與發展，打造包容且永續的社區環境。

永齡女力計畫透過多元策略與實際行動，積極響應聯合國永續發展目標，致力於打造一個性別平等、教育普及、包容、公平且永續的共好社會。

促進媽媽多元就業

永齡女力看見媽媽將家庭照顧經驗轉化為專業職能、運用零碎時間發展興趣成為自由工作者，也有勇敢突破困境的職業婦女。她們在多重身份中培養出時間管理、抗壓性與團隊合作能力，不論重返職場或自行創業，都展現高度競爭力，是臺灣珍貴的勞動力。而社區婦女的在地生產與銷售模式，與歐盟、日本的社區經濟不謀而合。這種以社區為核心的發展，契合媽媽以家庭為中心的需求，也促進地方創生與產業成長。

因此於2024年起擴大行動方案，推出「永齡媽媽築夢家」徵件比賽，募集符合「**創新多元就業**」提案或「**鄰里社區經濟**」創業計畫，鼓勵媽媽實現多元就業夢想解方！2025年辦理第二屆「永齡媽媽築夢家」，持續匯聚社會力量，號召大眾與媽媽站在一起、齊心克服職家挑戰，並期盼更多團體與社會企業一同投入，創造更多媽媽理想生涯的多元模型、達成夢想人生與社會永續發展之公益目的。

永齡女力夥伴人數
2,000+

議題倡議觸及人次
2,000,000+

累計合作單位
50+ 家



★ 永齡女力共好生態圈 ★



身心健康
Healthcare



培力增能
Empowerment



重新定位
Redefinition

永齡媽媽築夢家 2025獲選團隊

北中南



媽咪永續，碳尋未來
簡碳股份有限公司



賦格媽媽·育兒友善職場計畫
賦格兒童音樂文化事業股份有限公司

新北



雙溪手路菜媽媽故事拼盤
雙溪注腳工作室



緬甸媽媽飲食文化培力計畫
迴鄉辣東南亞文化推廣工作室

台中



好好培妳-婦女微創業培力
臺中市好幸運協會



回家菜CSA清水取貨站2.0
陳以寰



媽媽ㄟ咪呀市集電商計畫
地賜市場有限公司

雲林



媽媽帶路-雲林農遊
第一鰻波工坊

嘉義



根植文化·綻放生機
有內文化創意工坊

台南



大貓女創力-
書屋裡的創業夢想家
張舜雅

宜蘭



開元市場媽媽
教室再生計畫
李陳枝美

南投



「水漾媽媽」
水域培力計畫
陳之唯

花蓮



Q然一新-
水源雪Q餅計畫
杜心瑛

高雄



Kru Guide 新住民媽媽
導覽講師
章少玲



媽咪永續，碳尋未來

簡碳為專業的企業永續ESG管理顧問公司，為企業提供溫室氣體盤查、自然碳匯計算、ESG永續報告管理...等多項碳管理顧問服務。其中溫室氣體盤查服務更是新興工作，急需專業人才的投入。同時專案型的工作時間彈性自由，非常適合育嬰假期間無法配合朝九晚五工作型態的媽媽、準備重新投入職場正在找尋新技能的媽媽、剛重返職場正在努力尋求機會的媽媽等。「媽咪永續，碳尋未來」媽咪碳管家職能再造計畫即針對媽媽族群們設計了培訓、考試、實務練習、獨立接案作業...等一連串的職能再造計畫，讓媽媽180天即有機會加入碳管理師行列，並透過實習的機會協助中小企業進行溫室氣體盤查工作，也大幅增加專案媒合成功的機會。



簡碳淨零管理師平台

職能

初階管理師 | 具備初步的氣候議題知識及ISO規範，協助完成企業盤查工作

助理管理師 | 可以在資深管理師的協助之下完成碳管理工作

資深管理師 | 獨力完成一間企業的碳管理工作，並帶領其他管理師一起盤查

永續顧問 | 獨立接案與輔導企業完成碳管理，為企業提供淨零路線規劃



築夢心法

「別讓身份的轉變，埋沒了妳的無限可能！」



賦格媽媽 · 育兒友善職場計畫

賦格是台灣唯一入選國發基金「文化內容投資計畫」的兒童藝文團隊，也是社會創新組織，專注於音樂啟蒙與文化推廣，打造沉浸式親子音樂體驗，同時關注育兒婦女在職場中的困境。透過永齡女力的協助推動「賦格媽媽·育兒友善職場計畫」，優化制度，提供彈性與包容力兼具的工作機會，讓育兒女性能在親子友善環境中發揮所長，在家庭與事業間取得平衡，開創新的職場可能性。其中最具代表性的「行動音樂教室」，將歌劇院裡的音樂課帶進病房、偏鄉與特殊孩子的身邊。每堂課，都是孩子與美的相遇；每次演出，都是希望與陪伴的延伸。而隨車協助的「永齡媽媽」們，她們觀察細膩、反應靈敏，成為面對大小觀眾的最佳支持，也是實踐「女力與藝文共好」的重要力量。



賦格官網

職能

- 課堂助教 | 受親職正向教養培訓，第一線協助親子活動處理課程突發狀況
- 行動音樂教室隨車老師 | 隨專車上山下海，將音樂啟蒙課帶到弱勢孩子所在地
- 線上客服 | 協助回應社群平台之顧客問題
- 行政助理 | 協助每季商品上架業務



築夢心法

「賦格媽媽只工作不上班，
共創婦女友善職場！」



雙溪手路菜媽媽故事拼盤

「注腳雙溪」多年來攜手在地手路菜媽媽，把雙溪的綠色飲食化作有故事的淡蘭飯包。「雙溪手路菜媽媽故事拼盤」計畫透過媽媽的拿手菜，串聯小農食材與地方記憶，打造女性自主、創造就業機會與世代共融的創生平台，展現雙溪的永續能量。此計畫邀請雙溪青創插畫家以畫筆記錄手路菜媽媽的神韻與菜色，成為常設展。旅人來到「注腳雙溪」，可以邊吃邊聽故事，並用「手路菜明信片」把感動回饋給媽媽們，讓雙溪持續友善土地的暖流。



注腳雙溪官網

職能

- 主廚媽媽 | 淡蘭飯包食材設計、製作、講解、接待綠色旅遊訪客
- 助理媽媽 | 協助淡蘭飯包食材準備、組合、包裝、接待綠色旅遊訪客
- 導覽媽媽 | 淡蘭飯包說菜、雙溪特色食材講解、雙溪食境導覽、導覽綠色旅遊訪客



築夢心法

「當媽咪們開口說故事，山城也隨之甦醒，一道道手路菜，更連結人、土地與雙溪永續實踐的行動力。」



緬甸媽媽飲食文化培力計畫

「迴鄉辣東南亞文化推廣工作室」深耕新北市中和區華新街(緬甸街)，並串聯其他移民聚落。由在地居民擔任街區導覽員，帶領民眾體驗異域生活、以故事餐桌講述遷移故事，讓文化得以傳承、移動記憶得以被看見，讓故鄉的味道得以生根。在緬甸街上，住著許多緬甸第一代移民媽媽們，她們善於料理也受到當地居民喜愛，但因為中文語言能力限制以及種種阻礙，讓媽媽的好手藝卻無從施展，導致飲食文化事業遇到阻礙，無法拓展事業的版圖。「緬甸媽媽飲食文化培力計畫」藉由培力課程、陪伴、多媒體製作以及與消費者第一線互動，讓緬甸媽媽自信地推出自己的產品，進而走向創業之路。



迴鄉辣東南亞文化基地

職能

移民故事餐桌-主廚媽媽 | 家鄉料理菜單規劃、製作烹煮、商品製作

移民故事餐桌-多元文化媽媽 | 結合自身移民背景介紹解說東南亞文化、述說移民生命故事

築夢心法

「以飲食文化和餐桌故事作為橋樑，讓遷移的歷程成為能被理解和延續的力量。」





好好妳-婦女微創業培力

臺中市好幸運協會關注不同生命階段婦女的需求，以個別關懷的個案服務模式陪伴並協助有需求的婦女走過生命關卡、透過多元的課程內陪伴婦女透過自我覺察、發展自我能力，其中「經濟與就業」是重點服務項目。好幸運協會相信經濟能力能為婦女帶來生活底氣，「好好妳-婦女微創業培力」計畫即是看見婦女各有所長，因此協助婦女整理優勢、發展專長，上架收費課程以及成為專業講師，以微型創業的方式讓專長轉換成收入，亦獲得個人價值與成就，其中熱門課程為彩妝保養、綠職設計以及療癒手作。



臺中市好幸運協會FB

職能

微創業老闆 | 透過專長開設收費課程或是製作產品於市集販售



築夢心法

「做，就對了！」



回家菜CSA清水取貨站2.0

回家菜CSA由台中農夫共同發起，串聯有機合作社與小農，以「每週一組蔬菜大集合」方式，讓消費者固定採購，支持農夫計劃性生產。陳以寰透過支持回家菜CSA計畫，延伸成有機無毒食材取貨站，讓媽媽們在每週取貨服務中成為夥伴，不僅能暫時跳脫家庭、發揮所長，也維持與社會的連結。每週二取貨日，家庭能一站購足安心蔬果、肉品與無添加好物，公平交易保障農夫收入，以好食物守護生活與土地。清水取貨站2.0計畫更進一步結合小型市集與文化體驗，邀請更多在地媽媽以及親子家庭參與，實踐健康飲食，支持小農以友善方式持續耕作，共同打造善循環、善待地球的生活。



耘和制作所官網

職能

店長 | 向回家菜CSA及小農接洽訂貨、安排工作人力、客戶服務、串聯合作夥伴
取貨站女力夥伴 | 協助理貨、出貨、開放訂購單、收單記錄數量
小市集女力夥伴 | 擺攤展售、食材烹煮、提供試吃



築夢心法

「生命有限、創造無限。」



媽媽ㄟ咪呀市集電商計畫

「媽媽ㄟ咪呀市集X電商品牌」是一個由媽媽創作者組成的市集與電商雙平台，從台中出發，串聯各地媽媽共創友善且具彈性的工作模式。聚焦手作烘焙、料理、友善食材與文創商品，透過品牌視覺、陳列訓練與社群行銷，建立具辨識度的市集品牌，並輔導商品上架電商平台，拓展銷售通路。同時結合媽媽領軍之市場文化導覽與DIY體驗，如食農色彩學、茄芷袋編織、簇絨創作等客製活動，豐富市集內涵，讓更多人看見媽媽的創作力，「媽媽ㄟ咪呀市集」持續招募具創業潛力的媽媽，共同打造可兼顧家庭與收入的創業平台，歡迎加入！



媽媽ㄟ咪呀官網

職能

團隊領導者 | 洽談市集合作，帶領團隊與溝通合作

產品陳列師 | 透過專業擺設，提升品牌形象、刺激購買慾

行銷小編 | 經營社群媒體、創作圖文影音內容、進行社群互動與管理、執行數位行銷活動，以及進行數據分析與優化

客服人員 | 負責解決客戶查詢、提供產品支持、處理訂單以及處理投訴

築夢心法

「從媽媽熟悉擅長的事物出發，把熱愛的事做到極致，讓影響力自然擴散。」





媽媽帶路·雲林農遊

第一鰻波工坊位於雲林口湖鄉，為全台最大鰻魚養殖地。這裡的婦女因家庭照顧、交通不便與工作機會稀少，常面臨職涯受限的困境。本計畫由「鰻魚公主」嚴竹英領軍，以充滿生命力的「鰻魚文化園區」為起點，透過文化導覽、特色餐飲、手作體驗、社區共創與鰻魚食農教育，發展兼具觀光與教育的專屬遊程。此模式不僅串聯地方特色，也為偏鄉媽媽們打造友善就業環境。透過遊程導入，她們可在彈性機制下兼顧家庭與工作，展現創業能量；同時透過支持系統降低障礙，讓更多婦女能投入經濟活動。計畫期盼媽媽們在守護家庭的同時，也能綻放事業光芒，實現更多生命可能，並帶動雲林農村的永續發展。



第一鰻波工坊官網

職能

遊程規劃與導覽員 | 場域導覽解說以及體驗活動執行
產品展售與解說員 | 對外市集展售與宣傳

築夢心法

「一份體貼的工作，成就媽媽的尊嚴與笑容。」





根植文化・綻放生機

「有內文化創意工坊」位於嘉義阿里山下的逐鹿部落，以社區營造為基礎，陪伴孩子、婦女與耆老的生活與成長，同時支持在地產業發展，為部落注入持續的活力與文化能量。工坊致力於文化傳承與轉譯，將傳統融入現代生活，打造兼具深度體驗與廣度影響的文化交流平台，實現文化永續。此計畫以研發原住民飲品為核心，透過培訓媽媽傳統小米酒調飲製作與銷售，並結合原住民體驗遊程，藉由文化傳承 × 觀光體驗 × 社會創新 × 地方經濟的模式，讓媽媽們同時成為「文化傳譯者、技術持有者、經濟主導者」，不僅提升家庭經濟自主權，也推廣原住民文化價值。更重要的由媽媽領軍的計畫承載永續陪伴的精神，為逐鹿部落的孩子與青年創造更多希望與發展可能。



有內文化創意工坊官網

職能

工坊負責人 | 產品推廣行銷、活動號召，陪伴部落婦女青年共同成長學習
文化體驗導覽員 | 帶領體驗遊程、傳統飲品調製



築夢心法

「讓走的每一步，都成為未來的養分。」



大貓女創力- 書屋裡的創業夢想家

張舜雅於台南新化老街經營大貓書屋(原為惠生醫院老屋改造)，長年參與地方創生、親子互動與女性創業等議題。透過市集與教育活動，推廣親子體驗與地方經濟發展。大貓女創力-書屋裡的創業夢想家計畫，以大貓書屋為中心，開發老街手作課程及材料包，並透過文化策展、老街店面串連及數位行銷，創造具地方特色的文化據點，促進自身業績的成長與在地經濟的發展，女性創業與地方經濟互相連結的模式，不只是個人的商業實踐，更是一種展現女性創業精神的具體行動。



大貓書屋FB

職能

大貓老師 | 繪本課程開發、學習活動策劃

創生合作夥伴 | 文化體驗活動開發、DIY體驗課程開發、與在地連結的親子活動設計、在地田野調查

築夢心法

「用女性的細膩、創業的勇氣，把老屋化為孩子的夢想教室。」





開元市場媽媽教室再生計畫

「開元媽媽教室工作坊」位於宜蘭縣羅東鎮，由開元市場在地媽媽李陳枝美領軍，從老屋出發，延續傳統手作點心與木工技藝，串聯喪偶與單親家庭、年輕世代，共同修繕七十年歷史的廚房，善用舊木料，讓世代記憶化為共享空間。不定期舉辦宜蘭風味手作點心、木作、纏花體驗等活動，提供婦女與親子交流的平台，凝聚社區情感，並透過年輕人數位行銷推廣，讓文化傳承與社區再生共鳴，使老屋重現生命力，成為溫暖而實用的共學基地，我們相信手作能療癒生活，也讓文化得以傳承，一起在這裡找回自信、找到彼此。



開元老宅FB

職能

開元老宅空間管理人 | 帶領「開元市場媽媽教室再生計畫」，活化家族老屋，串聯開元社區媽媽、單親家庭與年輕世代，共同修繕七十年老屋廚房，推動傳統點心、木工與纏花工藝傳承，並結合數位行銷推廣，打造共學共享的社區基地



築夢心法

「開元老宅的記憶，化為開元媽媽共學的溫暖力量。」



「水漾媽媽」水域培力計畫

陳之唯為前輕艇國手，婚後定居南投水里，與丈夫創立了SUP體驗品牌，「過去當我在運動賽場上，我是一名為國爭光的輕艇國手；當我成為母親後，我看見了更寬廣的使命。」，意識到台灣雖是海島國家，卻缺乏水上安全教育，許多家長選擇禁止孩子親近水域，而非教導識水與安全。「水漾媽媽」水域培力計畫，期望為日月潭地區媽媽開創嶄新職涯。透過系統性培訓，協助媽媽們取得專業證照與SUP水上活動指導技能，不僅能為觀光水域安全提供專業支持，也提升職場競爭力，為未來職涯奠定基礎。從運動場上的榮耀，到水域安全與媽媽職涯的新價值，陳之唯以行動實踐「打造水漾媽媽，創造幸福職涯」的願景。



樂晴SUP俱樂部IG

職能

水域安全講師 / SUP教練 | 教授SUP立式划槳技術與操作技巧；規劃水域活動安全流程與風險管理；主講水域安全觀念課程，提升學員風險意識；推廣安全正確的水域活動觀念

築夢心法

「向夢出發，每個女孩都是那閃耀的光。」





Q然一新-水源雪Q餅計畫

杜心瑀生長於花蓮縣秀林鄉水源村。在永齡女力支持下，創立療癒手作甜點品牌「Q然一新」，結合太魯閣族文化與花蓮名產，研發具部落風味的雪Q餅，傳遞自然純粹的力量。品牌以「文化即生活，療癒即日常」為核心精神，邀請水源村婦女共同參與，透過在地素材、族人手作與故事分享，讓每份產品都成為愛與文化的載體，也為社區婦女創造就業契機。產品於假日市集以及社群平台販售，廣受好評，未來預計邀約更多鄰里媽媽加入團隊，不僅能提升產能與增加收入，也能持續開發新口味、強化品牌故事行銷，並結合觀光產業推廣，將「Q然一新」打造成兼具文化深度與在地影響力的女力品牌。



Q然一新FB

職能

品牌負責人 | 創立Q然一新雪Q餅品牌

手作講師 | 將部落文化融入甜點、飾品與療癒藝術，推動在地產業



築夢心法

「夢想再小，只要前進就有力量。」



Kru Guide 新住民媽媽導覽講師

媽媽是每個孩子生命中的第一位老師。章少玲Lumi 是一位為愛降落台灣的泰國華僑，現為高雄實踐大學東南亞商務學程講師、前國際航空空姐。東南亞多數國家為母系社會，來台新住民媽媽們逐漸建立起互助網絡，扶持彼此，也培育下一代融入台灣社會，同時延續母國文化。KRU GUIDE 在泰文就是媽媽導覽講師之意，此計畫旨在發揮媽媽們的智慧與生活經驗，透過她們對多元文化的觀察與理解，打造一個融合在地導覽與文化交流的平台，讓文化傳承不再抽象，而是透過媽媽的眼睛與聲音，轉化為孩子與社區的共同學習。



新住民媽媽導覽講師FB

職能

媽媽導覽員 | 結合學校及社區發展高雄特色景點導覽

媽媽多元文化講師 | 結合在地特色推廣新住民文化

築夢心法

「在地故事，從新住民媽媽的眼睛看見不一樣的風景。」



永齡女力共好生態圈

邀約更多志同道合的夥伴加入響應友善職場



品牌與媒體支持



共同推廣與宣示



成果共享與延續



永齡女力
好夥伴

永齡媽媽

身心健康
Healthcare

培力增能
Empowerment

重新定位
Redefinition

永齡媽媽

每位媽媽都是自己人生中的築夢家，擁有多重身份和轉變潛力的她，面對不同的職場需求與挑戰，會穿戴上HER小夥伴的技能裝備，變身成爲新的「永齡媽媽」。

身心健康
Healthcare

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！

培力增能
Empowerment

E的身體內儲存了水滴，這滴水可以成長爲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。

重新定位
Redefinition

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。

永齡
媽媽築夢家

圓一個媽媽就業的夢!



Facebook



Line@



YouTube