

第十五屆「蹲點·台灣」 服務成果報告書

夏至南迴 × 雞同鴨講 × 台東南迴健康促進關懷服務協會



蹲點成員：邱妤 | 國立中興大學 中國文學系

朱庭郁 | 國立中央大學 大氣科學學系

蹲點社區：土坂部落 | 台東南迴健康促進關懷服務協會

蹲點日期：2024/07/29 - 2024/08/12

· 目錄 ·

1

服務計畫與成果概述 ----- 3~7

2

水保局擴大供餐計畫 ----- 8~9

3

據點與文健站拜訪 ----- 10~15

4

南迴協會個案訪視 ----- 16~21

5

針對性課程設計 ----- 22~27

6

服務反饋與總結 ----- 28~30

服務計畫書與成果概述



1

服務計畫與成果概述

服務進行方式 |

以南迴健康促進關懷服務協會為服務對象。服務內容主要可以分成「各項記錄記事」、針對站點的「課程設計」，以及「協會服務項目協助」三大部分。



初步行動是親至加津林文健站、土坂據點、安朔據點、愛國蒲文健站、新化文健站五個站點，與照服員了解各站特色、站內現況並且深入討論，以達到發現潛在問題，進而設計協助課程之目的。每次拜訪也會協助各站點日常側拍記事、節日活動側拍記事。

經討論與了解，產出「社群經營」與「簡報設計製作」兩種課程作為最終成果，並再次拜訪各站，與照服員面對面進行課程，不只技術理論，同時也會現場操作，產生實質成果。

除了各站各據點，亦參與協會服務項目，如個案訪視、物資運送，主要從中提供影像紀錄、書面文案等技術，如水保局擴大供餐計畫的影片製作，以及個案申請書部分草稿。

服務計畫與成果概述

	服務內容	服務成果
各站拜訪	<ul style="list-style-type: none">● 日常側拍● 活動側拍	<ul style="list-style-type: none">● 日常與活動照片、影片
照服員課程	<ul style="list-style-type: none">● 針對性課程設計● 媒體技術問題處理	<ul style="list-style-type: none">● 「社群經營」實體課程● 「簡報設計製作」實體課程● 對應問題成果(詳見後述)
擴大供餐計畫	<ul style="list-style-type: none">● 計畫執行側拍	<ul style="list-style-type: none">● 計畫照片● 計畫影片
個案訪視	<ul style="list-style-type: none">● 訪視側拍● 訪視內容記錄● 申請書潤色	<ul style="list-style-type: none">● 訪視照片● 個案申請書部分草稿

以下將分各項目詳細說明，其中「各項記錄記事」涵蓋範圍廣，將以附加的方式報告。

服務計畫與成果概述

服務使用器材與設備及其來源 |

器材/設備/軟體	來源	用途
【相機】 sony α5100 / canon eos 400d	自備	照片拍攝紀錄
【平板筆電】 iPad Air / Samsung tab s8+ / ASUS VivoBook14	自備	文字記錄、影像編輯
【手機】 iPhone 15 / Galaxy A52s	自備	照片、影片拍攝紀錄
【應用程式】 Canva pro	自備	社群媒體圖文製作、課程教材準備

服務計畫與成果概述

前置準備工作與時間 |

本組別前置工作包含蹲點培訓和行前與中華電信、蹲點社區的聯繫。較特殊情況為，受2024年7月夏季凱米颱風影響，轉換蹲點目的地的我們，行前準備期被壓縮至三天內。前置準備可分成三部分：

(一) **蹲點培訓**：社群行銷工作坊等前期能力培養。

(二) 與中華電信基金會、蹲點 **社區線上聯繫**：社區提出服務領域與訴求、蹲點學生提供系所領域與專業。

(三) 行銷 **社群建立** 與經營：轉換蹲點目的地後，社群媒體與官網資訊 **重建與更新**，以利於後續宣傳、行銷作業。



↑ 蹲點前期能力培訓

← 不同社群媒體主視覺設計

水保局擴大供餐計畫



2

水保局擴大供餐計畫

#蹲點日誌第二章 #屬於南迴的Uber eats #外送到你家

「供餐計畫」為南迴協會的服務項目之一，據水保局相關新聞稿表示，其目的在於「**照顧社區高齡者與弱勢家庭的餐食營養**」，同時亦是關懷獨居長者的**健康狀況**、**居家安全問題**的重要行動，可見其不可或缺性。

而我們的服務內容，則是跟隨協會人員，一起將便當運送到長者家中，關心其身心健康狀況，並全程錄影、側拍記錄。後續成果包含影片剪輯，且可運用於蹲點、協會兩方社群媒體宣傳，以及協會與政府端報告之素材。

成果展示



連結

- [影音記錄 - 台坂部落拉里巴送餐](#)
- [蹲點日誌 - 第二章 | 天花板上的蜻蜓](#)

據點與文健站拜訪



3

據點拜訪 (土坂篇)

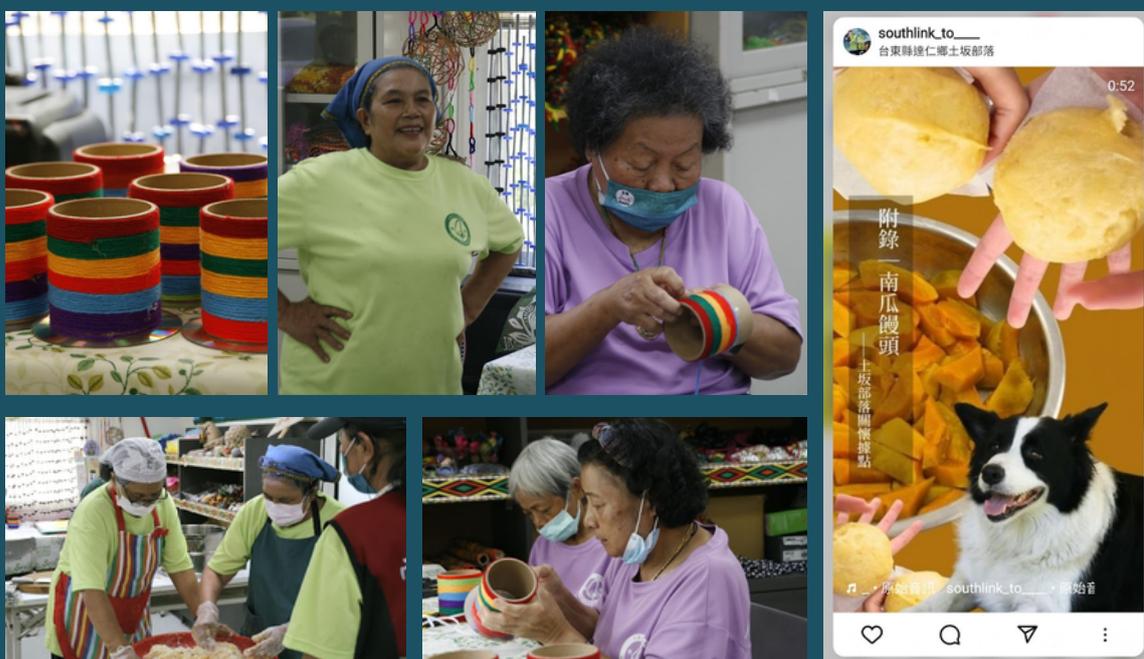
#蹲點日誌第二、五章 #記錄與側拍 #土坂關懷據點 #手作課程

7月30日，土坂關懷據點作為首個拜訪點，我們與協會同仁討論本次蹲點服務大方向，為十五天做規劃與安排，並設定目標成果。針對土坂據點協會督導讓我們嘗試一邊拍照記錄，一邊旁聽手作課程，自行**觀察該據點特色**，以及**經營模式**。

8月2日，再次造訪土坂關懷據點，協助當天的「**部落美食**」課程做影音記錄，並在剪輯成reels之後，放上社群媒體 Instagram —— 「夏至南迴」帳號作為宣傳。

8月6日三訪土坂據點，為父親節活動做側拍記錄。

成果展示



連結

- [「附錄一 | 南瓜饅頭」 Instagram reels](#)
- [蹲點日誌 - 第二章 | 天花板上的蜻蜓](#)
- [蹲點日誌 - 第五章 | 夏天曬乾我的眼淚](#)

文健站拜訪(加津林篇)

#蹲點日誌第三、十、十二章 #記錄與側拍 #長者關懷訪視 #加津林文健站

7月31日，我們前往南迴四鄉之一——**大武鄉**的加津林部落拜訪其文化健康站，向照服員了解站上特色與經營模式，對後續「課程設計」規劃與設想，其中課程設計期待包含：**簡報製作、社群媒體經營、課程教案發想**等多面向。

本次拜訪除了「課程設計」的討論，我們亦跟隨照服員從事文健站的任務：**關懷高齡者居安健康問題**，為其**測量血壓、關心服藥狀況**，並全程側拍記錄。

8月7日，配合「父親節活動」，到現場作活動側拍。

成果展示



連結

- [蹲點日誌 - 第三章 | 擱淺鯨魚與迷途羔羊](#)
- [蹲點日誌 - 第十章 | 流通的隧道](#)
- [蹲點日誌 - 第十二章 | 自然而然的記憶](#)

據點拜訪(安朔篇)

#蹲點日誌第四、十一章 #記錄與側拍 #安朔據點

簡單區分據點與文健站，兩者最大的不同是，據點一周上課次數約1-2次，而文健站則是週一到週五皆要上課；據點是活動老師，文健站則是照服員；文健站相對據點**服務項目更廣闊**。因此無論在土坂或是安朔據點，我們的主要工作就是為其課程內容做**側拍記錄**，照片全數都會轉交南迴協會，以供其宣傳、報告使用。

安朔據點的活動記錄包含，8月1日「益智遊戲」課程，以及8月8日「父親節活動暨成果發表會」。

成果展示



連結

- [蹲點日誌 - 第四章 | 躺在哪裡睡著了](#)
- [蹲點日誌 - 第十一章 | 人生度量衡](#)

文健站拜訪(新化篇)

#蹲點日誌第八、十一章 #記錄與側拍

8月5日首訪新化文健站時，恰好碰上「拼貼布」課程。這項課程是由政府端進行規劃，經由照服員課程訓練後，交由其在站上執行的「文化保存推動」課程，也恰好是前幾日我們從其他照服員口中得知「窒礙難行」，不利於教學現場操作的課程。所以這次造訪新化也讓我們有機會近距離觀察此項課程，為其做紀錄保存，也去體會課程中的得與失。

8月8日父親節活動的紀錄，我們同樣沒有錯過，選擇在集會所舉行的新化文健站，為長者們準備多種有趣競賽，用心經營活動。

成果展示



連結

- [蹲點日誌 - 第八章 | 形容詞最高級的盡頭](#)
- [蹲點日誌 - 第十一章 | 人生度量衡](#)

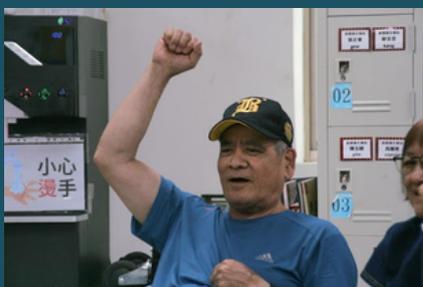
文健站拜訪(愛國蒲篇)

#蹲點日誌第十、十二章 #記錄與側拍

8月6日，我們首次來到愛國蒲文健站，當天因行程安排，因此沒有碰上上午長者們的課程時間，無法為其做側拍記錄，所以我們轉身投入**照服員們的工作**，和他們一起籌備隔日的父親活動。

8月7日，父親節活動我們如期而至，除了來看一眼一起籌備的活動現場，也為長者們的**烤肉同樂會**做紀錄。8月9日三訪愛國蒲，碰上了站內的健教課程，也了解較為**年輕化**的愛國蒲文健站是如何**運用科技設備**為長者們上課。

成果展示



連結

- [蹲點日誌 - 第十章 | 流通的隧道](#)
- [蹲點日誌 - 第十二章 | 自然而然的記憶](#)

南迴迴協會個案訪視



4

南迴協會個案訪視

#蹲點日誌第三、十章 #記錄與側拍 #個案訪視

在南迴協會的運行系統中，行動較為方便、身體狀況良好的長者通常會到**據點或文健站**，參與活動與課程，促進長者們活動身體及頭腦，防止退化；行動或身體不方便的長者，則待在家靜養，協會及照服員則會定期去**訪視**，關心其**居安與健康**。亦有部分長者的親屬會考慮將其轉介到**日照中心**，獲得更良好與全面的照顧。

除了各站巡迴拜訪外，我們也會抽空跟著協會人員到個案家中進行視察。不同於文健站的訪視，協會訪視並非以「量血壓、關心服藥狀況」等健護項目為主要目的；而是到府視察有**特殊申請需求**的個案，釐清現況、了解主要訴求，蒐集相關呈遞資料，利於回報給政府端，協助個案通過申請，進而改善其所面臨的劣勢與問題。另外協會也會為其提供由愛心人士捐助的物資，如紙尿褲等生活消耗品。

以下將分為三部分報告，(一)簡述個案困境與申請需求、(二)說明協會**如何視察**，**視察內容**包含哪些、(三)部分影像與文字紀錄成果展示。



個案
簡述

視察
內容

成果
展示

南迴協會個案訪視

概述：個案一

個案一案主是高齡八十多歲的vuvu，膝下子女眾多，但大多已離鄉背井，並沒有留在其身邊照護起居。唯一同住人是案主兒子，年紀進六十，未有任何工作，因此全家開銷是依靠案主的老人津貼等補助金。案主年事已高，具**部分失能**的狀況，而今年年初有失足使頭部受到撞擊、以及生重病高燒送醫等狀況，讓其健康問題雪上加霜，因此提出補助申請，望能**減輕醫療開銷**負擔，讓案主能受到更好的照顧。

協會視察工作

在**資源有限**的情況下，視察除了是了解個案現況、協助改善問題外，也是政府**審核篩選**的機制之一，為的就是將稀缺的資源送到最需要的人手上。

最先要了解的就是「**家庭背景與現況**」，去釐清家族中是否有人能負擔照顧長者的責任，所以協會需要非常詳細地詢問個案的婚姻、子女、子女工作與婚姻，乃至孫子女的工作與婚姻狀況。

在此案中，對案主申請形成不利局面的，就是其多子女、多孫子女的情勢，雖然實際上許多子女都早就不在身邊，甚至沒有負擔照護責任；雖有同住兒子，但社會能力不足，亦無法承擔開銷，甚至需要瓜分案主津貼。這樣複雜且矛盾的局面，正是需要協會親自到府訪視、視察的重要原因，只有深入了解狀況，才能在申請書上明白地指出利弊，進一步解決問題。

南迴協會個案訪視

概述・個案二

個案二案主是部落中一位退休獵人，案主在近幾年因強烈腹痛送醫，後診斷出**大腸癌**，並已經導致其大腸破裂。在治療療程上，我們訪視的時間點，案主尚未完全切除惡性腫瘤，進入第四期，化療療程預計到十月，也未服用標靶藥物，待十月療程結束後，需要**二次手術**。除了手術、藥物等醫療費用，因大腸破裂而建置的**腸造口**，亦需要定期更換**膠布等醫療消耗品**。申請補助望達到補貼案主生病無法工作之收入缺口，及減輕醫藥費自付負擔。

協會視察工作

除了個案一中提及的家族背景、子女婚姻情況，攸關到**醫療層面**的問題，協會也需要透過視察，向個案案主及其親屬了解其身體狀況及**醫療需求**，從案主實際的需要，再設法以協會擁有的資源，提供協助。

在此次的訪視中，協會工作人員也向我們提及，考慮到**資源濫用**問題，除了補助申請需要大量詳細資料外，在非公家機構的資源捐助上，常常會以**物資**，而非金錢為主，但在實際個案面前，物資不見得能對應其需求，例如個案二案主腸造口的膠布就無法被提供。只能透過協會人員再尋找其他資源，或以日常生活物資提供，來減輕這部分的開銷，讓個案的家庭能將錢省下，轉而投注在個案的醫療需求上。在這裡我們也見證了**政策實施與實際現場的矛盾與衝突**，在資源稀缺的南迴，這似乎是常態，但也有那麼一群人從未放棄。

南迴協會個案訪視

概述：個案三

個案三案主父親是一位**重度身心障礙者**。立案案主本身在臺東的精神醫療機構受照顧，而案主過去經歷與案父、案祖母現況有間接影響之關係。在案父目前所居住的環境，並不利於重度身心障礙者行動，包含**無設置無障礙設施**等，不僅不便利，還具有**潛在危險性**；**衛浴設施缺乏**，故案父只能透過盆、桶儲水，以擦澡代替其他盥洗方式，也是不便於其進行，同時亦衍生出其他衛生與疾病問題。申請補助**設置相關設施**，改善處境。

協會視察工作

個案三是較為特殊的案例，由其他單位**轉介**給南迴協會，雖然已經有上一單位提供的資料，但我們仍需要到府訪察，按照申請需求，做資料蒐集。在申請方面不同於前兩個個案的醫療費用補助，個案三是需要**申請設施設置協助**，與其生活環境有更大的相關性，**實際現場視察與相片拍攝**也就相形重要。

和前兩個個案相同，需要家庭背景調查，也需要生活環境視察，以及身體狀況瞭解等資料收集。但別於前兩者，這次訪視，除了側拍紀錄，跟環境照片蒐集外，我們兩位蹲點學生另有任務在身。考量到筆者（邱妤）的系所專業，協會工作人員在首次接收轉介個案，請筆者為申請書的「主要問題」、「申請理由」等欄位**擬草稿**。讓筆者嘗試將專業的**論述技巧**能夠融入申請書中，協助協會能更清楚明瞭地表達個案訴求，且利於未來撰寫各種申請書，協助更多有需要的人。

南迴協會個案訪視

居住環境資料蒐集



訪視過程與側拍



左一與左二是提供審查資料，關於個案居住環境的部分照片。右一、右二與右三，則是訪視過程中，工作人員做訪問與相關紀錄的過程側拍。

針對性課程設計



5

針對性課程設計

#蹲點日誌第十一、十二章 #簡報設計 #社群媒體經營 #技能增進

在此行最初，因為決策倉促，故行前只有和協會報告過兩位蹲點成員的系所專長，以及個人擅長領域，並無完整規劃。直到親臨土坂，我們才詳盡地與協會工作人員們開會討論，透過其介紹，還有巡迴訪視各站點，深入地了解在地需求，在一次次地對談中修改我們的**最終產出形式與內容**，並努力在**最短時間內發揮最大效益**。

本項目主要是以開課數多，更需要宣傳及各種媒體需求的文化健康站為主要服務對象，以訪視各站，並與站內照服員**溝通交流**，還有**參與觀察課程**等去發掘文健站與我們專長領域所相符的待解決問題。

在訪視完畢後，從收集到的資訊中，考慮短時間能最有效果，並且符合大多數需求的領域**進行課程規劃與設計**。課程設計與教材製作上，我們先討論出共識，再進行分工，由邱妤來規劃「**簡報設計與製作**」課程，而「**社群媒體經營**」課程則是由朱庭郁負責。實際呈現形式是由我們做好課程簡報教材，到各站上為照服員們進行**一對一**或**一對多**的教學，在理論說明完之後，再進入**問答環節**，而我們也會現場操作，為照服員做**實例示範**，較為複雜的程序也會協助其直接完成。以新化站為例，其臉書粉絲專業不小心註銷，由我們帶領照服員一步一步重新設置完成，包含建立專頁、設置頭貼和封面頁、備註聯絡資訊，以及帳號的連動等。其中未被包含在原教材中的**網路電腦使用技巧**，在實際解決問題時，也會將運用到的技能一併補充，如檔案轉檔、解壓縮檔等。

針對性課程設計

文健站名稱	文健站現況	效益與影響
加津林文健站	共兩位照服員。期待認識經營臉書粉絲專頁的技巧、建立與長者家人的聯絡群組作為溝通管道，另外也想增進簡報能力，於向政府報告或課堂教授時使用。	透過模擬熟悉 messenger 臉書溝通群組的建群方式。
愛國蒲文健站	共兩位照服員，年紀皆較輕，其中一位照服員有藝術相關背景。會使用 Canva 製作課程簡報。	得知網路共享資源資訊，如：slidesgo 簡報模版。
新化文健站	共一位照服員。文健站的臉書粉絲專頁待創建，另外希望增進簡報能力以完成向上的政府報告評比，也期待學習邀請函製作以在舉行節慶活動時能將資訊以圖文方式向外傳遞。	完成臉書粉專架設，並因應父親節活動，以 canva 製作邀請函。

針對性課程設計

課程一：簡報

考慮到協會與文健站在近年政策中，有向上級單位報告之需求，簡報技能重要性提升。在課程設計中，主要可分成三部份（一）美學設計，如：版面配置、字體色彩（二）內容架構，如：流程安排、核心設定（三）應用技術，如：圖表製作、超連結設置。授課方式以設計者過去作品為實際案例，從實例比較中延伸出理論，利於學習者的吸收。並在課程的最後，以學習者提出的問題與需求進行示範操作，達到理論與習作的結合。

部分成果展示



目錄

01 封面	05 圖片與圖表
02 標題與目錄	06 超連結
03 內文	07 模板資源
04 字體與顏色	08 簡報架構

錯誤示範：

✗

本會全文共二十個章節，主要敘述久別家鄉再次回到部落成為孤島鄉人的臉可莎和父親一同上山打獵的情景。

但不單是只有打獵過程、獵地風景的描述，作者即跳在文章的內容點到該群體、自然知識、許多我們覺得理所當然之事的另外視角，以原住民的角度，和成著「獵人」的視角來閱讀這整個自然，另外在字裡行間也能體會到對父親的敬仰。

「...讓風跟進、跟隨，我們叫走風的人...」

改成列點式：

- 20個章節
- 內容概要 = 久別家鄉的葉島獵人
- 題材元素 = 族群問題、自然知識

字體顏色該... *或是加粗強調!

✗

字體顏色該...	字體顏色該...	字體顏色該...
----------	----------	----------

↳ 太相近 ↳ 對比強烈 ↳ 加上框線

報告題目

國文科 閱讀心得報告

走風的人 (引拿代利)

報告人 字體小 子標題

- ### 一份完整報告應包含...
- 封面
 - 目錄 (報告流程)
 - 報告內容
 - 總結 聆聽者最需要什么知道什麼?

針對性課程設計

課程成果一

為了讓長者家屬了解爺爺奶奶在文健站發生的大小事，並在須宣達重要事項時能即時連繫家屬，加津林文健站、愛國蒲文健站與新化文健站共同常用的社群媒體——臉書——便具其重要性。臉書經營的課程分成三大部分，分別是（一）文案撰寫、（二）影音拍攝、（三）群組架設。其中，影音拍攝又分成限時動態與貼文兩種發布形式細究，群組架設則比較分析廣播專區與 messenger 群組，方便照服員依照需求選擇使用。

部分課程展示

臉書經營

2024 踮點台灣 朱庭郁、邱妤

文案

- 善用表情符號 (連結)
- 分段
- 活潑感

【徵才資訊】👉👉👉

- 徵才單位：社團法人臺東縣南迴健康促進關懷服務協會附設「臺東縣私立南迴綜合式服務類長期照顧機構」
- 徵才職位：居家服務員
- 徵才條件：
 - 學歷：不限
 - ✓ 長期照顧背景；不限，對照顧服務有興趣者即可

如果真的有「用點心學校」，
那我們兩位歸頭同學絕對是學校中的模範生👉

運動柔軟的外皮親人個性，
紮實有滿足感的內裡「食」力，
以及香氣十足聲名遠播的好口碑，
最後也是既可以配鹹也可以配甜，
能當作三餐也能作點心的百搭包容力。

真不虧是經過我們大蒸饅老師「蒸氣考驗」後脫穎而出的佼佼者👉

Credit: 臉書社團法人臺東縣南迴健康促進關懷服務協會

影片

- 使用時機
 - 貼文影片
 - 限時動態

	貼文影片	限時動態
建議鏡頭方向	橫式	直式
相對片長	較長	較短 (1 min/則)

圖片

- 拍照注意事項
 - 鏡頭放正不要歪斜
 - 九宮格構圖
 - 頭要完整 (不要卡掉)
 - 限時動態建議直式拍攝



Credit: <https://reurl.cc/p7e7KZ>

臉書群組

	廣播專區	messenger 群組
成員	粉絲專業追蹤者	勾選的好友帳號
差異	僅授權用戶可以傳訊息	所有人都可以傳訊息

臉書群組

- 廣播專區 (指引連結)
 - 前往粉絲專頁個人檔案
 - 點擊大頭貼照下方功能表中的專區
 - 點擊建立專區
 - 輸入廣播專區的名稱
 - 點擊建立廣播專區
 - 在專區中傳送訊息 (這將會通知您的追蹤者加入專區)
- messenger 群組
 - 加好友
 - 點選右上角的符號 
 - 選擇建立新群組
 - 輸入群組名稱並勾選要加入群組的帳號名

針對性課程設計

課程分享側拍



實際成果與連結



簡報設計製作課程教材(簡報)



社群經營課程教材(簡報)



粉絲專頁建立(臉書粉專)

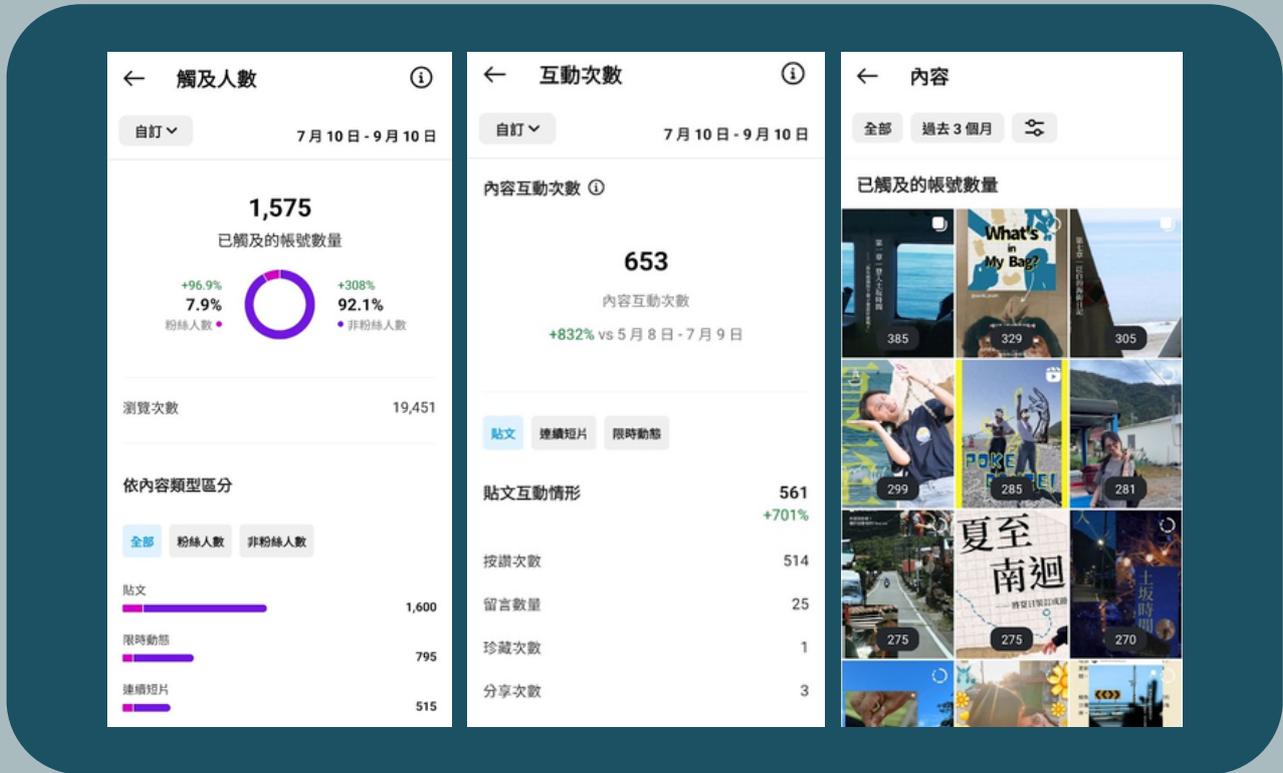
服務反饋與總結



6

服務反饋與總結

宣傳行銷成果效益 |



由上圖數據來看，(右圖)兩個月內，觸及帳號達**1575**人，以貼文的**1600**人為最大宗，次而是限時動態**795**，第三則是連續短片**515**人；(左圖)觸及量最高的貼文與限時動態，前五名中就包含**三篇貼文**。故相較我們熟知的時下流行行銷方式，以reels(連續短片)佔主要觸及方式，「夏至南迴」帳號則別於此現象。

我們可以分別以正向與負向來看待此數據，正向是「夏至南迴」帳號主打以**文字、文章取勝**，而數據也證明了我們的成功；反之，以有可能是我們在連續短片上的能力不足，導致其數據的不樂觀。

另外，我們的貼文、限時動態和連續短片，亦獲得**南迴協會臉書粉絲專頁**及**土坂時間官方Instagram**轉發。

服務反饋與總結

此次我們的服務以「**長者/身障者**」為主，無論是陪伴長者們樂學的據點與文健站，還是為個案申請相關補助的訪視。但南迴協會所關照的面相不僅僅如此，還包含**兒少的身心靈成長**，像是我們蹲點期所居住的「**方舟教室**」，或者是與我們活動時間略有重疊的「**方向:D**」營隊。

在蹲點的十五天中，我們確確實實的看到了許多人為了這片土地能邁向美好的付出，無論協會，無論地方政府，無論任何善心人士；但我們也真真切切地體會到，這些人的努力，在路途遙遠的南迴公路上，難以接住每個失足的靈魂。

在其漫長的人生裡，我們十五天的存在，甚至比曇花一現還要短暫，可無論這時間是多麼的倉促，我們總願自己的踏足能夠帶來一點甚麼，土坂的日出不會因我們到來改變，達仁鄉的氣候不被我們所影響，南迴的路途還是那麼的遙遠。不過我想，經過這十五日之後，在未來，當照服員們站上報告的舞台，即使忘記當初是誰說過一句「**上台報告一定要總結，才能讓上級再次了解你們的重要訴求。**」但當他那麼做的時候，我們的一切就都有了意義。

而對我們而言，有幸看過太平洋的日出，和南迴的落日晚霞，在我們人生三萬多個日出日落中，或雲淡風輕，或濃墨重彩，我們總歸是看見別樣的人生。

在最後的最後，祝福南迴，也祝福雞同鴨講，也還是那句道別語，平安~