



服務



成果報告書

蹲點成員 | 李倩宜、葉依璇

學校科系 | 國立暨南國際大學 社會政策與社會工作學系

蹲點社區 | 臺東南迴健康促進關懷服務協會

蹲點日期 | 2025/07/10-2025/07/23
2025/08/11 (颱風延期)

2025



蹲點·台灣

目錄

CONTENT

#簡介	1
#加津林文化健康站	2
課程規劃與執行	3
1.破冰小遊戲	3
2.勇敢說情緒	4
3.我是反應王	6
4.文化大富翁	7
5.成果展	8
訪視紀錄	12
活動紀錄	13
1.文化課程cinavu(小米粽)製作	13
2.AR體適能	14
#自媒體速成班	15
課程規劃與執行	15
1.DAY1 劇本撰寫與拍攝	15
2.DAY2 CAPCUT剪輯實作	16
#志工服務	17
記得夏部落遊學營	17
#社群媒體記錄	18
行銷方式	18
行銷數據與結果	19
#附錄	21

臺東南迴

健康促進關懷服務協會

臺東南迴健康促進關懷服務協會（以下簡稱南迴協會），
於2010年由排灣族醫師徐超斌創立，位於臺東縣達仁鄉土坂部落。

南迴協會深耕南迴四鄉鎮——太麻里、金峰、大武、達仁，
服務橫跨「長照、教育、產業、醫療」四大面向。

除了服務面向的多元，協會更注重在地培力，許多工作人員與照服員都是
部落青年返鄉培訓而成，使服務更能貼近生活與文化。

協會透過陪伴與支持，幫助部落重新找回自信與力量，讓「留在部落生活」
成為可能。



南迴協會業務

- ✧ 長照 | 關懷據點與文化健康站
- ✧ 教育 | 方舟教室
- ✧ 產業 | 社企捌個零與披薩餐車
- ✧ 醫療 | 籌設南迴醫院

服務期許

此次服務，我們主要協助協會在
「文化健康站」的老人照顧工作。

希望透過社工系學生的視角，從實際參與中了解長者在偏鄉生活的需求，也學習如何以陪伴與支持，讓照顧更貼近長者的日常與文化。



✎ 簡介

加津林文化健康站（以下簡稱加津林文健站）由台東縣南迴健康促進關懷服務協會於108年設立，位於台東縣大武鄉加津林部落，是南迴地區少見能遠眺太平洋的據點。以排灣族文化為核心，文健站結合健康促進、關懷陪伴與文化課程，提供長者持續性的日間照顧，協助實踐「在地老化」的目標。

✎ 到站服務原因

我們原本考量至由南迴協會負責的三個文健站及兩處據點輪流服務，但經與協會接洽及評估後，最終選擇專注於「加津林文健站」進行蹲點服務。

選擇加津林作為我們此次服務的起點，源自於社工系學生對「看見需要、回應需要」的信念與原則。在與協會初步對話的過程中，我們了解到加津林文健站的長輩多數年事已高，身體機能較為退化，日常生活中的移動與資源接觸亦存在一定限制。相較之下，這些長輩較少接觸到創新、多元的活動設計與陪伴方式。也因此，我們希望將所學專業與創意投注於此，優先從服務需求較高、資源可近性相對有限的站點著手，期待透過實際行動，讓更多居住在的長輩也能感受到有溫度的關懷與陪伴。

1 加津林 文化健康站

課程規劃與執行

1 破冰小遊戲 2025年7月11日

服務 透過簡單的遊戲讓長輩更加熟悉我們，另一方面也促進長輩上肢活動與手眼目的協調能力，並透過遊戲激發團隊合作與互動，提升參與感與現場氛圍。

瓶蓋射門賽



將長輩與小孩混合編組，打散分為兩隊，每隊約6人。每位參與者手上將分配6個寶特瓶蓋，需發揮創意思考，以自己認為最有效的方式，嘗試將瓶蓋從桌面滑行至另一端，進入事先設置的紙板得分球門，並獲得對應的分數。活動以團隊總得分進行競賽，分數最高者即為獲勝組別。



逃出水龍捲



基礎版玩法

將參與者分為左右兩排各一組，每組輪流進行。每位成員將乒乓球放在盤子中，試著將球轉進桌上的杯子裡。球若掉到地上三次，就換下一位接續挑戰，不用換位置，只需把盤子傳給下一位。全隊累積成功投進10顆球即完成挑戰。

從第一位開始，將球放入盤子，並傳遞到下一位的盤子中，讓球一路滑動至最後一人，並順利進入杯子才算成功。過程中若球掉落，則從掉球的人那一位繼續挑戰，直到成功為止。



效益與影響

長輩透過遊戲練習手部穩定與協調能力，也讓他們在挑戰過程中找回成就感與自信心。活動中長輩與小孩混齡合作，彼此互相提醒、協助，展現出自然融洽的長幼共學氛圍，雖然偶有失誤或挑戰失敗，但現場始終充滿笑聲與鼓勵聲，每一次成功投球都伴隨著掌聲與歡呼，讓整場活動充滿溫暖與歡樂，也加深了彼此間的連結與互動。

② 勇敢說情緒 2025年7月14日、7月15日

服務目的

在與文健站的照服員討論服務計畫時，我們了解到部分長輩較不擅於表達自身情緒。有時他們可能在家中遇到不順心的事，或因身體狀況不佳而感到沮喪，卻選擇將情緒壓抑在心中，久而久之也影響了他們到站參與活動的意願與頻率。

💡 畫臉自畫像

活動一開始，我們邀請長輩以不同以往的方式進行「畫臉自畫像」：將紙覆蓋在臉上，用彩色筆沿著臉部輪廓描繪，再透過觸摸自己的五官，將眼睛、鼻子、嘴巴等五官加上去。我們特別引導長輩不靠眼睛看，而是用手去「感覺」，用心去「認識」自己，也藉由這樣的過程，靜下心來感受當下的情緒狀態。最後，大家分享彼此的作品，不僅拉近了彼此的距離，也打開了關於自我與情緒的對話。



💡 情緒捏捏樂

接著進行的是「情緒捏捏樂」，每位長輩手上有兩包黏土與一張情緒學習單，單上列有五種情緒：快樂、悲傷、驚訝、生氣、厭惡。我們引導長輩思考每種情緒在他們心中的代表顏色，並依照個人生活經驗與聯想，自由發想並用彩色筆為黏土上色，再放置於對應情緒的區塊上。

在分享時，我們發現長輩對情緒的詮釋非常多元且具創造力：有人將「快樂」塗成黃色，因為那是他最喜歡的顏色，也有人用繽紛的顏色代表快樂，說那代表活力與喜悅。聽著他們真摯又充滿想像力的分享，讓我們覺得既驚喜又溫馨。



💡 情緒表達紅綠燈

我們在黑板上畫出紅、黃、綠三區的圖表，分別代表不同表達情緒的方式（不健康、中性、健康）。透過提問：「當你來到文健站時，若感到生氣、難過或委屈，你通常會怎麼表達？」請每位長輩分享一種表達方式，**再一起討論此方式屬於哪一區。**

透過這個討論，我們鼓勵長輩反思自己的情緒表達模式，也藉此學習更健康、合宜的溝通方式。雖然是需要稍微思考的環節，但大家從彼此的故事中，看見了不同情緒背後的需求與表達的可能。

效益與影響

本次「勇敢說情緒」的團體活動中，我們觀察到長輩在情緒覺察與表達上的明顯轉變。原本習慣將情緒悶在心裡、不擅言語表達的長輩，透過觸覺畫臉、情緒黏土與紅綠燈討論等設計，逐漸學會辨識自己的情緒，並以創作與分享的方式表達感受。

我們也觀察到團體氣氛更加融洽，許多長輩在活動中展現出豐富的聯想與情感，也聆聽彼此的故事，不僅促進了自我理解，也拉近了與他人的距離。其中，在討論「如果來文健站時心情不好，會怎麼做？」的提問時，有一位長輩的分享也是讓我們印象深刻。她笑著說：「我在來文健站的路上，就把壞心情丟掉啦！」這句話不僅反映出她對情緒的覺察與轉化，也再次讓我們深刻體會到文健站對部落長輩的重要意義——那不只是個活動場所，更是一個讓人感到安心、被接住的地方。



3 我是反應王 2025年7月16日

服務目的

結合音樂與遊戲元素的活動設計，營造輕鬆、有趣的參與氛圍，讓長輩在動靜之間活絡身心、練習肢體協調與反應能力。同時透過互動式玩法，鼓勵長輩表達情緒，建立其自信。

🎮 逃跑鼠鼠



每位長輩會獲得一條繫有棉線的「杯子老鼠」，遊戲中由我們與照服員擔任「捕鼠者」，手持置物籃作為捕鼠工具，準備在老鼠經過時迅速拉下陷阱進行捕捉。

長輩們扮演的「老鼠」必須靈活操作手中的棉線，讓杯子老鼠在場地上移動，同時警覺捕鼠者的動向，一旦靠近陷阱區域便要迅速操控杯子逃脫，避免被捕捉。若成功通過陷阱、未被捕獲，即算挑戰成功、取得勝利！

效益與影響

長輩們在輕鬆愉快的氛圍中，練習肢體協調與即時反應，同時藉由簡單的小任務表達情緒、展現自我，讓自信心在不知不覺中慢慢建立。在進行「逃跑鼠鼠」遊戲時，有一點讓我們驚訝不已——雖然長輩們的平均年齡偏高，但他們在操作棉線、控制杯子老鼠的反應速度，竟然絲毫不遜於我們這些年輕人！許多長輩抽繩子的動作既俐落又精準，快到讓人來不及反應，真的是「迅雷不及掩耳」的程度。這樣的表現不僅打破我們對高齡者動作遲緩的刻板印象，也讓我們再次感受到，只要給予適當的挑戰與激勵，長輩的潛能其實遠超我們的想像。

🎮 音樂球球



引導長輩圍成一個圓坐下，搭配族語音樂與現代流行 K-pop 音樂進行「傳球遊戲」。由領導者開始傳球，過程中會給予一些傳球指令。例：傳球時右手舉高傳給旁邊的人、抬起左腳傳給左邊的人…，傳球速度則是會隨著時間越來越快，音樂會隨機停止撥放，若音樂停止時手上持有球的長輩需進行簡單的小任務。



④ 文化大富翁 2025年7月17日

服務目的

我們將傳統桌上型的「大富翁」遊戲加以延伸做變化，設計成放大版的真人實境大富翁遊戲。這樣的設計不僅增添了整體的趣味性，也讓大型道具與顯眼題目更方便長輩辨識與參與。題目的設計串聯長輩的文化記憶與生活經驗，激發集體回憶與人際互動，促進在地文化傳承與認同。

服務內容

遊戲中融合了在地特色題目，如族語學習、農村生活經驗與童年回憶等，並搭配命運與任務卡牌的機制設計，讓活動內容更貼近長輩的生活經驗。在分組競賽中，加入了肢體挑戰與知識問答，讓長輩能透過動一動、想一想的過程，相互合作、展現自己擅長的事物（跳舞、唱歌、演戲等等）。



效益與影響

其中一道題目是：「我要拿金馬獎！」——全組需共同演出「被山豬追趕、受到驚嚇」的模擬情境。我們原以為長輩們可能會因為害羞而有所保留，沒想到他們不僅表情與動作到位，還自發加入配音效果，展現出極高的投入與創意，現場笑聲不斷。讓長輩不只是參與者，而是這場文化遊戲的主角，也再次印證了長輩們擁有豐富的能量與表現力。



5 成果展 2025年8月11日

服務目的

在加津林文健站蹲點的最後一天，我們特別準備了一場小小的成果展，作為與長輩們好好道別的方式，也希望能一同回顧這段時間裡，大家一起經歷了些什麼。藉由這樣的呈現方式，讓長輩們看見自己在這一週的學習成果，也讓我們彼此間共同創造的美好回憶，被好好地珍藏、留存下來。

💡 Kahoot! 問答遊戲



活動一開始，我們先進行了一個暖身的問答遊戲。這次的形式和以往不同，我們運用了 Kahoot! 來設計題目，不僅圖文並茂，還能即時計分，讓長輩們體驗到一種既新鮮又有趣的互動方式。

題目設計就像是一次總複習，帶著大家回顧這一週以來的活動內容，也包括我們兩位大學生的個人小檔案——像是姓名、年齡，以及我們為什麼會來到加津林文健站服務……等等。



沒想到長輩們幾乎每題都答對，答題速度超快，過關斬將的模樣完全不輸年輕人！其中有一題是我們刻意出的「陷阱題」——我們的年齡。因為印象中我們好像沒特別介紹自己幾歲，只大略提到我們即將升上大三。想不到還是有不少vuvu答對，真的讓我們嚇了一跳，只能說大家觀察力太強、記憶力超好，簡直是「寶刀未老」的最佳證明！

💡 才藝表演

在上個月，我們有提前向長輩們預告：「最後一天的成果展時，要請你們上台表演喔！」也提醒他們可以開始準備自己的拿手絕活。當他們得知要上台時，雖然一臉不好意思，但我們都知道，這些vuvu其實表演慾滿滿，所以也不忘鼓勵他們：「到時候每個人都要上台喔！」

果不其然，到了當天，vuvu們果真有備而來！有人大展舞技，動作俐落；也有人一開口便是天籟之音，甚至連平時不太常說話的vuvu，也難得開了金口，獻唱一首他拿手的日文歌呢！唱完後還帶點靦腆的笑容，全場掌聲不斷，氣氛也跟著推向高潮。

長輩們精采的演出告一段落後，接著輪到小朋友們登場。聽說他們在前幾天的豐年祭也有表演唱跳，而且還是自己編排的舞蹈，沒想到妹妹們也藏了一手！正式上台時，她們比平常更有自信，一舉一動都充滿魅力，看得我們目不轉睛、歡呼聲不曾間斷，真的是超精彩的演出！

當然，主持人也沒能逃過表演環節。其實在成果展的前幾天，我們就悄悄練習了阿爆的《Thank You》，雖然到了要自己上場時還是有些緊張，但剛好其中一位妹妹也會唱，於是我們cue她一起上台。她雖然有點害羞，但唱得非常好，也真的很謝謝她願意陪我一起上台壯膽，成為這場活動裡溫暖又可愛的小插曲。



💡 驚喜回顧小影片

我們也將在文健站帶活動、玩遊戲的照片與影片，剪輯成一段約五分鐘的回顧影片。當投影幕亮起時，長輩們全神貫注地看著畫面，每當出現自己的身影，就會露出靦腆又害羞的笑容。我們還聽到一位vuvu笑著說：「事後再看這些影片才知道，原來我們當時那麼搞笑！笑到肚子痛啦！」

這段影片，不只是讓長輩看見自己這幾天的表現與努力成果，更喚起了許多不經意的歡笑瞬間。那些珍貴的畫面彷彿又讓人回到當下，也讓我們深深感受到，影像所承載的，不只是記憶，更是一份真摯的情感。

🎮 驚喜回顧小影片-1 — ❏ X



影片內容

紀錄在加津林文健站的活動剪影，
使長輩回憶前幾次的活動內容

<https://youtu.be/7h1f9k2W5qw>

🎮 驚喜回顧小影片-2 — ❏ X



影片內容

紀錄長輩的才藝表演時刻，並後製剪
輯呈現感長輩們觀看

<https://youtu.be/vufqDY9g8xs>

💡 頒獎典禮

我們為每一位在加津林文健站遇見的長輩，都特別製作了一張專屬小獎狀，感謝他們在這段蹲點期間給予我們的照顧與幫助。根據這幾天的相處與觀察，我們也為每位vuvu量身訂製了獎項名稱——因為在我們眼中，每一位都是獨一無二的寶藏，這也是我們設計「人人有獎」的初衷。

在頒獎環節，長輩們一個個開心地上台領獎，與我們留下珍貴的合影。有些vuvu甚至露出難以置信的神情，小心翼翼地欣賞、端詳著那張印有自己的照片的獎狀。看著他們的表情，我們也感到十分欣慰，心裡想著希望照片有挑得夠帥、夠美，能讓他們笑著帶回家收藏。



效益及影響

這場成果展，是活動的收尾，更是充滿情感的回顧與道別。在加津林文健站服務的這段時間裡，我們和長輩、孩子們一同經歷了許多日常中的片段與交流，成果展則像是一面溫柔的鏡子，照見了這些點點滴滴所累積的情感。從Kahoot問答中的回憶閃現，到台上那一個個閃耀自信的表演瞬間，再到長輩們靦腆卻開心地領取專屬獎狀，每一個環節都讓我們深刻感受到，這趟蹲點旅程雖然只有15天，但卻真實地在彼此的生命中留下了痕跡，誠摯地道一聲「謝謝」，謝謝他們給予我們溫暖與信任。

訪視紀錄

訪視是什麼？

屬於文健站的居家關懷服務，照服員需上門拜訪長輩，關心其身心狀況與生活環境。具體包括：

- ✧ 每週主動關懷並訪視部落內 5-10 位長輩（含未列冊者），進行健康宣導等。
- ✧ 記錄居家環境、健康、用藥、情緒、睡眠等狀況，並據此提供必要協助。

為什麼要訪視？

並非每位長輩每天都能到文健站，可能有健康、交通不便等情形，需經常待在家中，若沒有人去關心，長者可能會遇到生活上有困難卻無人知曉、經常感到孤單，沒人陪伴等問題。

故透過訪視，照服員能及早發現長輩目前的問題及需求，連結資源，並提供陪伴，減少孤寂感。

紀錄時間

2025年7月14日、2025年7月18日

紀錄目的

主要提供照服員使用，作為訪視過程中的紀錄依據，同時也讓大眾能更清楚了解部落文化健康站照服員進行訪視的目的與實際情況。

紀錄內容

呈現照服員為何需要定期關懷訪視，並展現平時加津林部落及文健站之日常。

效益與影響

期望透過分享此次訪視紀錄至社群媒體，能讓更多人看見部落文化健康站的服務內容，理解照服員在訪視工作中扮演的重要角色。不僅呈現長輩在地生活的需求與現況，也能提升外界對文健站的關注與支持，進一步推廣在地長照服務。



影片：<https://youtu.be/vufqDY9g8xs>

活動紀錄

① 文化課程cinavu(小米粽)製作 2025年7月18日

活動目的

透過傳統小米粽（cinavu）製作課程，讓長輩回顧自身文化記憶，喚起與族群飲食、手作技藝的記憶，並強化文化認同與世代知識傳承的意識。在豐年祭前夕進行此課程，也有助於營造節慶氛圍，增進參與者對於文化節日的情感連結。

活動內容

由加津林文健站的一位長輩擔任今日的文化講師，現場親自示範如何製作原住民傳統的cinavu（小米粽）。所準備的材料包括小米、鹽醃豬肉、甲酸漿葉與芒草等，老師簡要說明食材的由來與用途後，便示範cinavu的包法與技巧。

長輩們在觀摩後親自動手做，許多人一出手就展現出嫻熟技巧，氣氛歡樂而充滿回憶。部分長輩在過程中還分享了自己年輕時與家人包粽、參加豐年祭的往事。



效益與影響

藉由「由長者教導長者」的形式，參與者更容易產生共鳴與認同感，讓文化可以再次實踐並成為日常。從社工系學生的角度觀察，這樣的活動不僅有文化教育意義，更強化長者的自我價值感、增進同儕間的互動與情感支持，以及進行自我回顧。

將長輩們製作cinavu的影片公開分享在社群網站不僅增進長輩的參與感與成就感，也逐步轉變部分長者的角色——從被照顧者轉為文化的承載者與展現者，對於推動文化課程與長者主動性具高度正面意義。



② AR體適能 2025年7月22日

活動目的

因應臺東縣政府推動原民長者運動與延緩失能政策，並配合AR擴增實境技術進入文健站課程，透過創新科技結合體適能訓練，激發長者運動興趣，強化肌力、維持身體機能，並提升長者對於「健康老化」的認知與實踐能力。

活動內容

除了早晨固定30分鐘健身操訓練外，站上課程還會特別安排由臺東縣政府引進、由國立臺東大學體適能團隊協助設計的AR體適能互動課程。活動中，長者以小組輪流方式參與結合AR科技的動作關卡訓練，包括上肢擺動（如擦窗戶）、高抬腿（如醃鹹菜）、砍竹子、深蹲採果實等動作，透過遊戲化任務，達到全身性肌力與協調性訓練。

課程中，照服員全程以族語協助引導並即時給予鼓勵。活動過程中長者反應熱烈，現場不時傳來笑聲與掌聲，大家也互相加油打氣，呈現出高度參與感與團體凝聚力。



效益與影響

AR體適能打破傳統器材運動的單調侷限，讓長者在遊戲互動中自然運動、提升活動力。透過視覺刺激、任務導向的操作方式，讓長者更容易理解並投入，也能有效針對肌耐力、柔軟度、手眼協調等多項功能進行訓練。這樣的科技介入不僅提升了身體功能，也帶來心理與社會層面的影響——長者在過程中獲得樂趣、肯定與群體認同感，有助於減緩孤立與退縮的情緒風險，增進自我效能感。

將活動照片與片段上傳至社群平台後，一方面能讓家屬看見長輩在活動中的表現與成長，另一方面也讓長輩們自己重新了解到「原來我還做得到」。過去他們常說自己年紀大了、膝蓋不好、腿腳不行，語氣中透露出些許無奈與沮喪。然而，當他們看見自己投入遊戲、充滿活力的模樣時，彷彿重新找回了過去的自信與光采。有人驚喜於自己的表現，有人露出驕傲的笑容，甚至紛紛表示：「下次要表現得更好！」展現出高度的正向回饋，整體而言，此活動與紀錄不僅有助於長輩自信心的建立與自我肯定，也強化了與家屬及社會的連結感。

#2 自媒體速成班

❖ 課程規劃與執行

① DAY1 劇本撰寫與拍攝

● 服務時間/到課人數

2025年7月16日 14:00-16:30/10人

● 服務目的

本課程旨在提升南迴協會辦公室同仁對於自媒體製作的基本能力，藉由分組討論與實作操作，引導學員理解影片內容的構成邏輯、腳本撰寫重點及拍攝技巧，進一步增進團隊在社群平台上進行自主宣傳與協會勸募內容創作的的能力。

● 服務內容

本次為期兩日的課程，首日以「影片腳本構思與拍攝技巧」為主軸。

課程內容包括：

- ✧ 觀看範例影片，引導學員拆解內容結構與素材元素
- ✧ 分組討論擬定拍攝主題，並發想影片腳本
- ✧ 講解故事線串接技巧、分鏡設計與剪輯概念
- ✧ 實際進行影片拍攝（使用手機或相機）

課堂中特別加入AI工具輔助腳本生成的方式，活用現代科技，提升腳本發想效率。另外也強調拍攝時的注意事項，如畫面穩定性、橫式/直式選擇與構圖一致性等，以利後續剪輯作業順利進行。每位學員皆參與腳本討論及拍攝流程，過程中展現高度互動與投入。

● 效益與影響

透過本次影片製作課程，辦公室同仁不僅快速掌握了影像創作的的基本脈絡與實作技巧，也在分組合作中培養了溝通協調與創意表達的能力，整體提升團隊的數位素養與自主操作力。課程產出的拍攝素材，除了作為剪輯練習的基礎，更可延伸應用於社群貼文、活動紀錄或宣傳短片，讓協會能以更即時、真實的方式展現日常與服務現場的人文溫度，逐步建立屬於南迴協會的社群風格與品牌辨識度，同時減少對外部資源的依賴。



2 DAY2 CAPCUT 剪輯實作

● 服務時間/到課人數

2025年7月17日 14:00-16:30/14人

● 服務目的

本課程旨在協助辦公室同仁快速掌握影片剪輯的基礎技巧，提升其獨立操作的能力，以便日後能運用於勸募影片的製作需求。

● 服務內容

考量辦公室同仁先前已接觸過 CapCut 軟體，對剪輯介面已有一定熟悉度，故本課程以 CapCut 作為主要教學工具。為兼顧不同程度的學員，課程先從基本功能介紹與實際操作開始，協助未曾使用或久未操作的同仁建立基礎認知，並依程度差異提供個別指導。此外，為確保每位同仁皆能獲得練習機會，故期望每位同仁依照前一日的腳本各自進行剪輯，培養獨立操作與實作能力。

● 效益與影響

經由此次課程，多數同仁能掌握 CapCut 的基礎操作，具備獨立完成短片製作的能力，並完成各具特色的剪輯作品；少數同仁雖因進度較落後或操作不熟悉，未能完成完整影片，但仍積極投入，嘗試以照片製作成影片等方式呈現。課程有效提升同仁的影片剪輯技能，為未來製作勸募影片及其他宣傳素材奠定基礎。



#3 志工服務

❖ 記得夏部落遊學營



「記得夏部落遊學營」由台東南迴協會方舟教室舉辦，透過為期五天的文化體驗，引導孩子深入認識排灣族生活與傳統。課程結合小米收穫節介紹、傳統技藝製作、歌舞學習等內容，並由部落青年與VUVU親自授課，讓文化在實作與互動中自然傳承。營隊最後，孩子們在收穫節至頭目家表演歌舞，為這段學習旅程劃下圓滿句點。

● 工作時間

2025年7月12日、7月13日

● 工作內容

我們擔任志工的時間是營隊的前兩天（7月12日與7月13日），因為主要服務據點是加津林文健站，週末文健站暫停課程時，我們前往方舟教室支援營隊準備。工作內容包括協助整理活動道具與空間布置、課程進行時的秩序協助、孩子安全的留意與提醒、照片拍攝、文字紀錄孩子的學習過程，以及後勤支援與整隊協助等。雖然參與時間不長，但我們盡力在每一個小細節上提供協助，讓活動流程能更順利推進。

● 效益及影響

因為平日須至文健站服務，我們僅短暫參與了六日的營隊，在緊湊的營隊節奏中，擔任小幫手，場地布置、素材整理，或協助維持秩序與孩童安全，讓老師們能更專注於教學與活動引導。對我們來說，能親身參與這樣具有文化意義的營隊，是一次難得的學習與觀察機會，也讓我們更貼近部落文化傳承的現場與挑戰，進而思考自己在其中能扮演的角色與責任。



#4 網絡社群紀錄

❖ 行銷方式

在IG與Facebook 的網路社群紀錄中，我們採用圖文並茂的方式進行呈現。每篇貼文搭配擷取自蹲點日誌的內容，並以「跨頁式排版」串聯照片，使整體貼文如同一則故事般鋪展開來，帶領觀眾走進當天的點滴與氛圍，豐富視覺與情感層次。此外，我們也會同步發布一則 Reels（短影音），以更生動的影像紀錄文健站長者參與遊戲或活動的互動畫面。尤其是長輩們的歡笑聲，透過影音的呈現，能更完整傳遞當下的溫度與情感，捕捉那些真摯、可愛的瞬間。



考量現代人偏好快速、碎片化的資訊接收模式，我們將每支影片控制在一分鐘以內，精簡內容、快節奏，讓觀眾能在零碎時間中瀏覽，同時感受到活動的真實與溫暖。

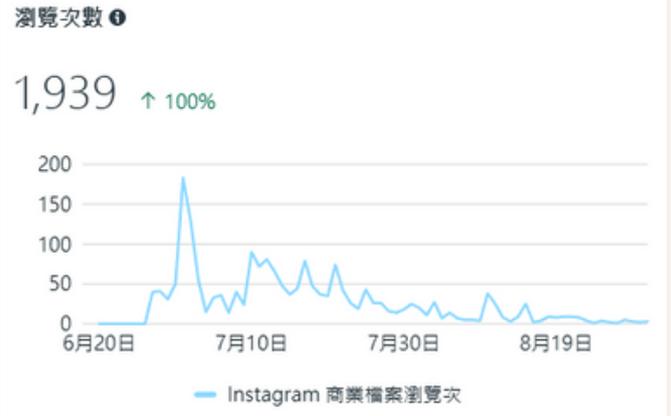
除了IG 和Facebook，我們也善用 Threads（文字社群平台）來記錄蹲點期間的回憶。相較於 IG 的精緻圖像呈現，或 Facebook 的正式敘述風格，Threads 提供了一個更輕鬆自然的空間，讓我們可以簡單的圖文記錄無論是土坂、加津林，還是南迴所觀察到的日常回憶、碎片與感受。



行銷數據與結果

1 Instagram

自帳號創立以來，共有82人追蹤此帳號，至6/20日統計至8/31日，總瀏覽次數為26,543次（共11,014次來自非追蹤者），觸及帳號量993人，內容互動次數1,036次，商業檔案瀏覽次數為1,939次。



Instagram 單篇貼文及影片最高觸擊人數



瀏覽次數 1,535次

觸及人數 363人

互動次數 47次



瀏覽次數 576次

觸及人數 175人

互動次數 36次

總觀看時間 59分45秒

2 Facebook

自帳號創立以來，共有27人追蹤此帳號，觸及人數1,001人，內容互動次數394次，總瀏覽次數共5,503次。



Facebook 單篇貼文及影片最高觸擊人數



瀏覽次數 1,028

觸及人數 362人

互動次數 17次



瀏覽次數 304次

觸及人數 108人

互動次數 14次

總觀看時間 42分53秒

3 Threads

自帳號創立以來，共有31人追蹤此帳號，共發布22則串文，總按讚次數為499次，共累積10,174次觀看次數。

Threads 單篇貼文及影片最高觸擊人數

瀏覽次數 3,184次

按讚次數 251次

轉發次數 5次



#5 附錄

❖ 服務使用器材與設備及其來源

器材類型	器材名稱	來源
課程教具	黏土、骰子、籃子等大型道具	協會提供
課程教具	大富翁、紙杯老鼠等手作道具	自備
相機	Canon R50	自備
相機	Canon PowerShot G16	自備
收音	RODE VideoMicro 指向麥克風	自備

❖ 前置準備工作與時間

時間	聯絡人員	討論內容
5/31	計畫負責人	1. 確認蹲點服務項目及需求 2. 確認文健站及關懷據點時間
6/5	計畫負責人	1. 討論文健站及關懷據點的需求 2. 討論其餘協助內容（如：自媒體課程）
6/13	計畫負責人	1. 確認服務的文健站：加津林文健站 2. 確認文健站服務需求及方向 3. 確認自媒體速成班的內容
6/30	計畫負責人	1. 討論自媒體速成班的服務內容 2. 討論紀錄片大綱內容 3. 確認服務器材及道具
7/11	加津林文健站照服員	1. 討論課程更換時間（7/14-7/18、7/24） 2. 確認文健站長輩需求 3. 調整課程內容

服務日程表

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				0710  記得夏 前置作業	0711 文健站課程	0712 記得夏
0713 記得夏	0714 文健站課程 訪視紀錄	0715 文健站課程	0716 文健站課程 自媒體課程	0717 文健站課程 自媒體課程	0718 文健站課程 訪視紀錄	0719 
0720 	0721 	0722 文健站課程				
0810	0811 成果展 人物專訪	0812				

 : 豪雨假  : 颱風假

服務課程流程表

以下雲端檔案內容包括：辦公室同仁自媒體速成班之課程規劃表，以及原先和更改後的文健站課程規劃表。

雲端連結：<https://drive.google.com/drive/folders/1AnVF0WkXAUS2zaKXVMJzKrZGqDMIDFYv?usp=sharing>