

2024蹲點計畫：北投硫磺谷社區

服務成果報告書



服務名稱：2024蹲點計畫：北投硫磺谷社區

服務日期與時間：

2024.7.01 (9:30) -2024.7.15 (15:30)

蹲點社區：北投硫磺谷社區

政治大學法律系 黃晏蓁

政治大學傳播學院大一大二不分系 謝螢嘉

目錄

一、服務進行方式.....	p1~7
二、服務使用器材與設備及其來源.....	p8
三、前置準備工作與時間.....	p9
四、服務過程文字與影音記錄.....	p10~13
五、服務成果:包含效益、影響.....	p14~16

一、服務進行方式

(一) 常態協助

1. 社區課程進行

(1) 上課簽到刷卡：管理上課人數

服務內容	上課前，學員須以健保卡簽到該課，以便管理上課人數，維護課程品質。
服務心得	刷卡是我們到社區的第一個任務，雖然看似很簡單，但是讀卡機、電腦跟網路時常不給力，所以很是考驗耐心，需反覆確認是否刷卡成功，否則簽到人數過少，將會導致該課程被取消的嚴重後果，實為微小卻關鍵的日常工作。



(圖一) 協助刷卡簽到

(2) 確認每週二至週三的共餐人數，協助登記訂餐、收錢、取餐。



(圖二) 和長者們共餐

- (3) 協助講師操作電腦與投影器材：硫磺谷社區週一至週三皆有固定課程，偶爾有外聘講師進行演講。在7月15日的「靈性照護」中，因講師不熟悉教室設備，故由本組進行電腦與投影設備之設定。
- (4) 轉移社區平台資料並進行重新建置：適逢洪理事長用了七年的電腦要淘汰，故其委由本組將所有社區課程的資料移轉到新電腦（如：刷卡平台、志工平台），並進行許多網站的密碼設定與更新。

(5) 協助安裝教室冷氣排風孔

服務內容	週一下午的日文歌唱班位於文化三路的舊教室，因為冷氣壞掉，導致悶熱，連續兩週難以上課。因此洪大哥自購移動式水冷氣，我們則協助將排風孔用壓克力板固定在落地窗，並以板子將剩餘空間隔起來，避免室外熱風進入。
服務心得	沒有冷氣的教室很難專心上課，因此知曉洪大哥獨自從一樓將冷氣搬到六樓（適逢公寓電梯維修），很是佩服他的用心。第一週是用海報紙填補空隙，第二週洪大哥就帶來壓克力板來隔熱，佩服他老人家的智慧及變通。

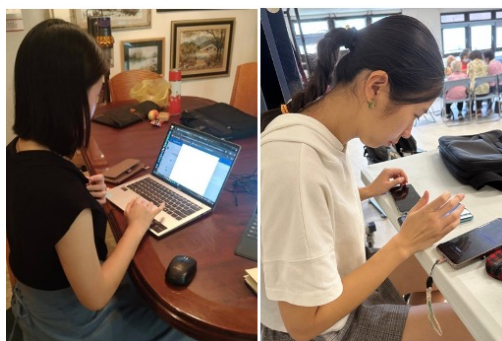


裁切水冷氣抽風口的紙板中

(圖三) 協助洪大哥安裝冷氣抽風口

2. 協助處理長者的手機、電腦等 3C 設備問題

服務內容	長輩課後時常找我們幫忙處理手機或電腦的問題，主要包含「移轉舊機資料到新機」、「安裝電腦軟體」、「整理雲端空間」、「運用網路資源製作 PPT」。
服務心得	對於阿姨們直接把我們跟科技達人劃等號，「不會用找年輕人就對了！」很開心，能幫助其處理好各式 3C 問題，也算不辜負我們身為網路世代原住民！ 然而困擾某些長輩只是小問題，如：將過暗的螢幕調亮、尋找網路，這點讓我思索：也許這些科技小問題對長者只是心理障礙，畢竟隨意 Google 便能找到解方，若是能建立起「我是老人，我也很會用 3C」的心態，相信這些小事對長者來講都能自行解決，故本組也將此想法回饋給洪理事長，希望在往後的課程設計中能加入相關議題。



(圖四) 協助長輩處理 3C 問題

(二) 本組設計之課程：[硫磺谷社區蹲點大綱表](#)

1. 斷捨離課程—謝螢嘉主講 (7/2 9:30-10:30)

(1) 教學內容：

原本是要想設計跟回收、二手有關的課程，但跟洪大哥討論過後，認為現代人更需要的是「斷捨離」。因此，課程教材取自 youtuber 末羊子及 AtypicalGirlsss 的斷捨離教學影片，分作「五類丟不掉」，和斷捨離心法。課堂上主要跟長者們講解這些觀念，以及如何斷捨離，同時也會反問長者是否有類似經驗，盡量讓長者發言。

(2) 心得：

由於社區的課程大多都是運動、唱歌類型，所以上課前有點擔心課堂反應。但長輩們都很捧場，會主動回應我們。課堂間，晏蓁分享她「留校察看」的斷捨離方法。洪大哥也提到要斷捨離「朋友」，相信這些都讓學員們印象深刻。上這堂課，除了把斷捨離的觀念傳達出去，還意外收到一位阿姨贈送的兩個腳架，她是聽了課後決定要斷捨離它們。讓我收穫滿滿。

(3) 相關資料：

課程簡報	斷捨離課程 ppt .pdf
課程講義	斷捨離教學講義.pdf



(圖五) 斷捨離課程

2. 精力湯課程—黃晏蓁主講(7/9 9:30-10:45)

(1) 教學內容：

首先分享關於精力湯的基本原理、好處，接著介紹精力湯製作所需的器具、基本食材，接著教導長者，如何根據自己的身體狀況、季節變化來調配專屬的精力湯，最後則實作兩種精力湯：經典綠拿鐵與紫薯黃豆漿，給每位學員試喝。



(圖六) 豆穀漿前置準備：將黃豆泡水催芽

(2) 心得—「把愛傳出去」

電影《把愛傳出去》講述一位國一學生崔佛，受到新上任的社會老師的作業題目「想辦法改變這個世界」的啟發，決定無償去幫助三個人，並要求這三個人去幫助另外三個需要幫忙的人，最後，他單純的發心引發全美國的社會運動，新聞爭相報導各州皆出現「把愛傳出去」的活動。

而我的精力湯課程也正是秉持著「藉由自身小小的力量，將有益的知識傳播出去」。猶記得 17 歲那年，我的身體正歷經心理壓力和婦科疾病的雙重打擊，意外在 YouTube 上接觸到陳月卿女士的綠拿鐵概念，自此天天早起打一壺精力湯給自己喝，至今已有四年，而我也在養生和營養學的道路持續前行，更變成熱愛烹飪的小廚娘。

故在蹲點活動啟程前，我便決定設計精力湯課程，希望把這個簡單易實行的食療方式，介紹給正值晚年的長輩們，我無法保證這三十幾位的長者中日後都會以精力湯保養身體，但我希望至少有幾個人受到影響而開始才採取行動，使她們身體倍加有活力，甚至也把精力湯推廣給身邊的親友。一如崔佛的小行動，引發無限的善意漣漪。

(3) 相關資料：

課程簡報	精力湯課程簡報.pdf
課程講義	精力湯課程講義.pdf
課程錄影連結	由於王大明阿姨於本課程實體進行時因故不能參加，為感謝她給予本組的諸多幫助，故另製作影片（ 網址 ）供她參考。



(圖七) 學員試喝綠拿鐵

(三) 參與經濟暴力短影片之製作

1. 主題概說：

家庭暴力防治為硫磺谷社區多年來的成就之一，相關課程已推動五年，另外因申請衛福部計畫而每年須有三個影音作品的產出，此次本組參與的影片主題為「經濟暴力」。

所謂經濟暴力，係指加害者用各種方法讓被害人完全沒有經濟自主權，這種看似不致命的虐待，對於被害人尊嚴上的剝奪並不亞於肢體暴力。例如，甲購買生活必需品時，常常遭受另一半乙的指責與拒絕，經濟大權都掌控在乙手上，乙不允許甲擁有使用金錢的權力，所有的花費都需要經過乙的同意。

2. 參與製作的項目：

(1) 擔綱演員：

晏蓁和螢嘉飾演被婆婆經濟虐待的媳婦的女兒（婆婆掌管家中經濟大權，每週只給媳婦 200 元買菜金），即惡婆婆的孫女們。

(2) 進行不同角度的拍攝：

在無須本組參演的情節，從旁進行不同角度的拍攝，以供洪大哥剪輯影片時有更加豐富的素材可以使用。

(3) 後製加工影片：

應家暴中心之建議，希望將影片片頭加入劇情簡述，並於片中加入字幕，故由本組負責加工。



(圖八) 參與經濟暴力短片製作

(四) 參與社區活動

1. 薑黃食農教育 (7.7)：協助學員簽到、分裝薑黃粉。



(圖九) 分裝薑黃粉、試吃薑黃饅頭

2. 仙草食農教育 (7.14)：分剪仙草、場地整理善後、從旁拍照記錄。



(圖十) 分裝仙草乾

(五) 北投在地與社區特色推廣：FB 貼文與短影音併行

1. 北投美食推薦：

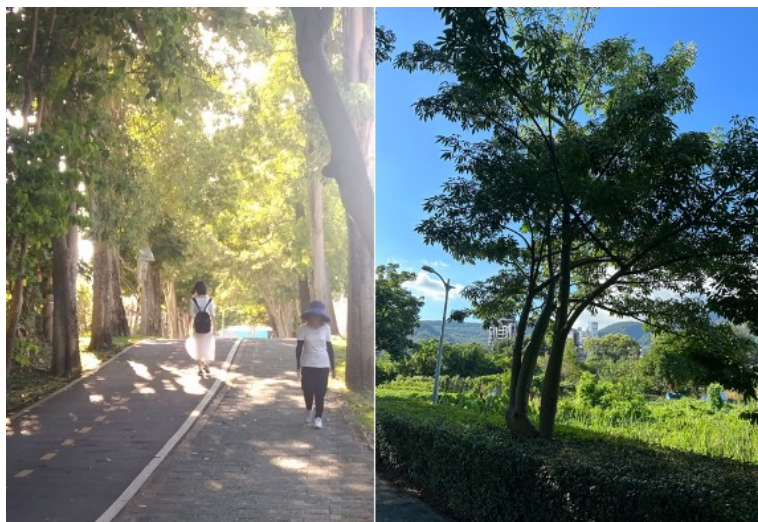
所謂「民以食為天」，熱愛美食為台灣人的天性，也是出遊的重大誘因，故本組每天於 FB 貼文分享北投在地美食，從北投市場小吃、北投饕客推薦到特色越南料理，應有盡有，期許能吸引讀者前往北投觀光。



(圖十一) 北投美食照集合

2. 硫磺谷社區遊憩步道推廣：

曝光由社區經營的田心仔步道、大業綠地、落羽松步道，讓繁忙城市中的秘境被更多外地人看見。



(圖十二) 田心仔步道

3. 短影音介紹北投歷史產業：

北投的溫泉、製陶瓷產業自日治時期蓬勃發展，前者以溫泉博物館聞名，後者則已沒落，但仍能在山上的貴子坑溪戶外陶瓷博物館一窺北投陶瓷的曾經風采。



(圖十三) 貴子坑溪戶外陶瓷博物館

(六) 其他服務：如清洗地板、整理花木

原訂到硫磺谷社區的田園進行除草工作，但因為連天下午的大雨，導致土地泥濘不堪，無法進行相關農活，故轉至余素花老師家中的植物園，利用強力水柱進行石地板清洗，並修剪花木。



(圖十四) 石地板清洗

二、服務使用器材與設備及其來源

服務使用器材	器材與設備來源
日光調理機	自備
PoProro 腳架	自備
iPhone、Vivo 手機	自備
K9 無線收音麥克風	自備
投影機	向硫磺谷社區借用
數位相機四節調高三腳架	硫磺谷社區課程學員贈送

三、前置準備工作與時間

(一) 一手服務

課程活動設計：

硫磺谷社區每週一至週三的上下午皆有固定課程，每堂課參與人數至少 30 人，其教學已妥善營運多年。蹲點期間的週二上午時段由本組進行授課，又基於社區負責人的建議，設計「斷捨離課程」，協助長者解決囤物；另因黃晏蓁長期關注「精力湯食療」，並親身實踐四年以上，健康之收穫頗豐，所以決定將精力湯推廣給長者。

1. 課程簡報、課程講義的製作：

斷捨離	2.5 小時
精力湯	2.5 小時

2. 教學演練：

熟悉教課內容，同時為了因應長者學習的喜好，設計讓其容易投入的輕鬆、幽默教學方式（此為社區負責人所強調）

斷捨離	1 小時
精力湯	1.5 小時

3. 課程相關知識補給：相關資料查詢

斷捨離	2 小時
精力湯	2 小時

(二) 一手記錄

Facebook 貼文、蹲點日誌的版面設計：每日 10 分鐘。

由於本組兩個成員對於自製圖片、手繪圖片較無涉獵，故訂閱 MyEdit 作為 FB 貼文與蹲點日誌封面的製作工具，運用 AI 繪圖生成器，以文字下指令，繪製出符合當日活動主題的封面，且統一風格為「日式動漫風」。

(三) 其他準備

1. 與社區聯絡人討論：共計 5 小時。

蹲點活動前一個月，本組與社區聯絡人密切聯絡，內容主要為課程設計是否符合社區學員需求。

2. 各平台（蹲點・台灣官網、Facebook、Instagram、YouTube）基本設置：共 2 小時。

依基金會規定，建置本組在「蹲點・台灣」官網、FB、IG 與 YT 的平台與基本資料。

3. 行前自我介紹貼文：共 1 小時。

行前於 FB 發布自我介紹貼文，目的為推廣 FB 的平台，刺激觸及率，使更多人關注到「2024 蹲點活動：硫磺谷社區」。

四、服務過程文字與影音記錄

(一)「蹲點·台灣」官網

1. 蹲點日誌更新：

(1) 日誌封面風格：

日誌封面以「日式動漫風」為風格，藉由 AI 繪圖工具 (MyEdit)，以文字將當日的「精選活動」或「重點人物」轉化為圖像。



(圖十五) 15 天蹲點日誌封面

(2) 日誌內容安排：

文字以報導型態呈現，主要為記敘文，記錄當天課程有記憶點或者具啟發性的內容、當日的重點人物帶給本組的省思、推廣北投在地特色 (溫泉、陶瓷、市場、平民小吃)，最後以「今日慕心話」作結，抒發在蹲點過程中的個人感觸。圖像部分，除了封面之外，也在段落間穿插當日的精選照片。



(圖十六) 北投溫泉博物館介紹

(二) Facebook 貼文與短影音

1. 貼文：

(1) 貼文內容：

A. 轉發部分蹲點日誌內容。

B. 推薦北投在地美食：

美食資訊往往能吸引流量，本組將「北投美食推薦」放於每日 FB 貼文中，一來增加文章吸睛度，二來也希望能以微薄之力讓北投的各式美食被看見，進而吸引遊客。

(2) 呈現形式：

不同於蹲點日誌報導式的詳實文字紀錄，為符合現代用戶對 FB 貼文的預期：篇幅較短（講重點）、圖多、穿插眾多 Emoji、Emoticon，故本組於臉書貼文採取「輕鬆、精簡風格」設計。

以下以 7.8 的貼文為例：

A. 固定開頭：日期、當日行程

蹲點Day 8：2024.7.08

🌿今日行程 Recap

青旅 → 稻香圖書館大樓：體適能課程 → 中午：精力湯試做 → 文化三路教室：電梯整修中😓，充當一日爬上爬下的小蜜蜂

B. 轉發部分蹲點日誌內容

😎精力湯食譜定稿

明天就是正式的精力湯課程啦，因為本人喜歡菜很多的綠拿鐵，為了避免初學者接受不了，所以調整了配方，用水果的甜味掩蓋濃厚的小松菜味，夥伴瑩嘉跟洪大哥是喝過都覺得滿意，希望明天與會的長輩們也都喜歡！

C. 轉發部分蹲點日誌內容

🐝爬上爬下的小蜜蜂

正逢文化三路的大樓電梯整修中，大家都必須徒步走到 6 樓去上課，而許多長者腿腳不太方便，力氣不足，所以就由本組輪流到樓下幫忙把他們的東西拿上樓，雖然我們是年輕人，但爬上爬下真的好喘阿。但是！跟獨自把水冷氣搬上 6 樓的洪大哥，以上都是小case啦！

D. 轉發部分蹲點日誌內容

😊北投美食推薦【金菊雞肉飯】

這是一家連鎖小店，「寶島雞肉飯」裡面有滑嫩大塊的雞腿肉、大量的燙青菜、半顆滷蛋，配上甜口醬油、油蔥跟辣椒，超級下飯！

美味度：★★★★★

價位：★★★★

環境：★★★★★

地址：台北市北投區中央南路一段17號

2. 短影音：

(1) 影音內容：

以一分鐘片長的短影音，帶觀眾輕鬆、快速瀏覽我們一整天在社區的生活動態。內容包含社區課程、當地市場、社區人物採訪等等，讓觀眾可以接觸不同面向的社區資訊。

A. 社區課程：

包含體適能課程、日文演唱課、食農教育課程。大多側拍錄影、捕捉學員互動畫面做為內容。

B. 北投市場、北投中繼市場、士林夜市：

以實際走訪的片段，帶觀眾體驗北投居民的日常，並同時展示當地市場特色。如「北投市場最常見的攤販？」、「舒適的室內版市場-中繼市場」以及「士林夜市美食推薦」。



(圖十七) 推廣自備餐具，環保逛夜市

C. 採訪社區理事長-洪大哥、跟拍王大明阿姨的退休日常：

為拉近觀眾與社區「居民」的連結，除了「物」，短影音中增加「人」的元素。從洪大哥的採訪過程提取「金句」，加深社區人物的輪廓。跟拍大明阿姨的退休生活片段，則展現其充沛的行動力，以及豐富的退休生活。在短影音的傳播過程中，也同時傳播這種正向的生活態度。



(圖十八) 與王大明阿姨爬陽明山、跟拍錄音志工工作

(2) 理念：

以輕鬆、幽默的短影音來捉住觀眾眼球，增加曝光度。讓忙碌的現代人願意以一分鐘的時間快速瀏覽我們在社區生活的動態，還有社區資訊。

此外，短影音也可提供篩選功能，觀眾可透過短影音來判斷是否會對今天的內容感興趣，再點入日誌。較適合現代人的媒體使用習慣。

(三) Instagram 貼文

每日與 FB、YT 連動發布一則短影音。

(四) YouTube 播放清單

每日與 FB、IG 連動發布一則短影音。

五、服務成果：包含效益、影響

(一) 社群平台經營情形 (數據擷取自 7/1~8/5)

臉書	IG	YouTube
追蹤數：38 按讚數：24 內容互動次數：257 觸及人數：253 瀏覽次數：916	追蹤數：38 貼文數：21 觸及人數：1251 瀏覽次數：246	訂閱數：11 影片數：17 總觀看次數：3700 總觀看時數：17.1 小時 總計曝光數：618 點擊率：5.3%

主要推廣的平台為 FB，IG、YT 做為增加短影音曝光的管道。

1. FB：

本組將 FB 做為推廣與分享蹲點活動的首重平台，原因在於硫磺谷社區的受眾、學員為長者，另一方面，我們的父母輩也是偏好使用 FB，所以將其定位為本組最重要的社群平台，便是希望能最大程度分享給我們身邊的人。

內容上，除了每日產出貼文，用以轉發蹲點日誌內容、分享在地美食外，也透過每日的短影音觸及更多人。

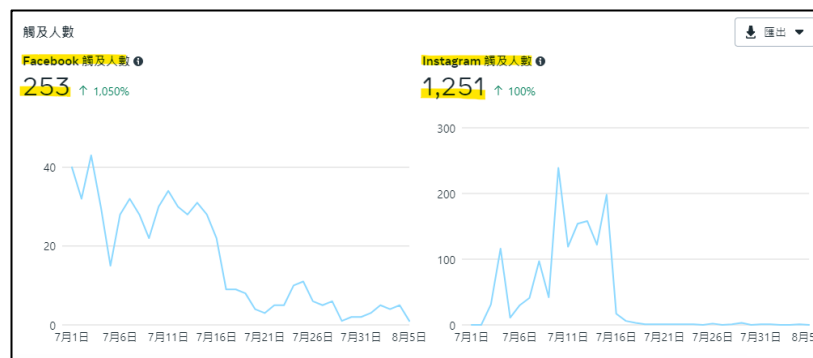
雖從數據上來看，FB 的觸及人數遠少於 IG，但是互動人數、瀏覽次數卻是比 IG 多出許多，平時去上課，也會遇到學員分享他們閱讀到某天的貼文，並和我們討論美食、踩點行程，可見有達到本組預期的推廣效果。



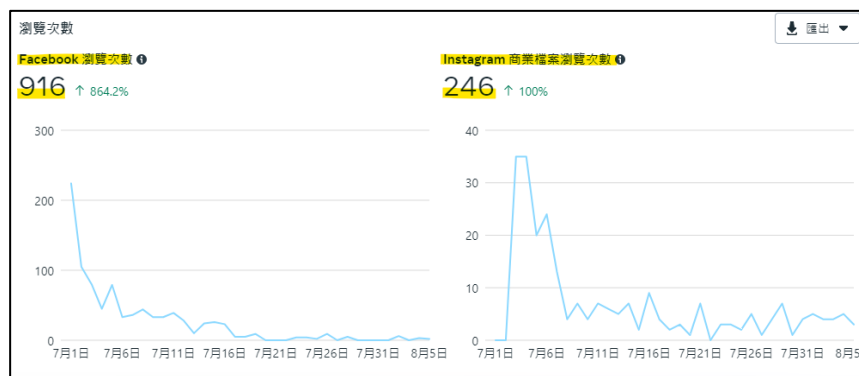
(圖十九) FB 內容互動次數 (257)

2. IG：

由於年輕族群較常使用 IG，因此我們把每日短影音放到 IG 上來增加觸及人數。以成效來說 IG 觸及人數確實大幅高於 FB。



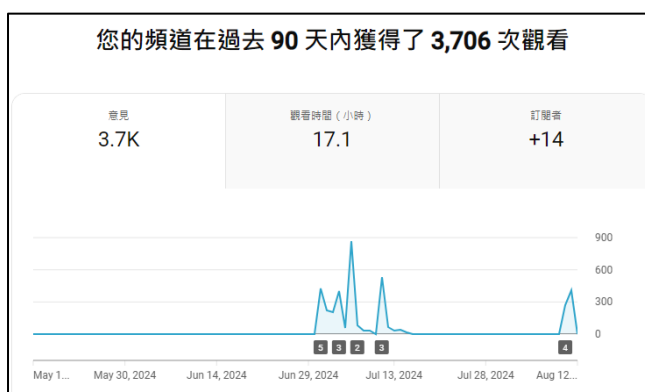
(圖二十) FB 觸及人數 (253)、IG 觸及人數 (1251)



(圖二十一) FB 瀏覽次數 (916)、IG 瀏覽次數 (246)

3. YT :

YT 也是作為增加短影音曝光的管道，其中又以 7/6 北投貴子坑露營場的视频觀看次數最高，有 866 次的觀看次數。



(圖二十二) YouTube 總觀看次數折線圖

(二) 對社區內部的影響

社區課程活動 (共兩堂)

1. 斷捨離課程：

聽到「斷捨離」三個字，應該直接聯想到丟東西，但是斷捨離是一件非常耗費精氣神的事情。因此要如何「有效」丟東西，就變成本節課的重點。

由於現在網路世代發達，有許多學習資源，我便參考末羊子的斷捨離教學影片，來跟長輩分享如何斷捨離。雖然有 PPT 輔助說明，但怕長輩回家後，會忘記操作重點。因此就自製講義，希望可以讓他們更有效學習。

首先，幫長輩們分類五大類丟不掉的東西，並探究其丟不掉的**原因**。回想這些原因是否與「斷捨離」的目標背道而馳。解決這些斷捨離的盲點後，也同時告訴長輩，真的捨不得、有情感的東西就不要丟，以免造成遺憾。

接下來，是**建立斷捨離的心態**。除了破解丟不掉的**原因**以外，建立良好的斷捨離環境也很重要。像是可以搭配自己喜歡的是一起，或是找朋友一起。相信搭配這些環境因素，能更輕鬆斷捨離。

在課堂中也請長輩們分享自己的斷捨離經驗，或其他看法。像是洪大哥跟大家分享「不只物品要斷捨離，人際關係也要斷捨離。」而大明阿姨則認為有些東西真的很難捨棄。當時有其他長輩建議可以拍照留念。阿姨則笑說：「現代人連照片都很多啊。」同時，晏慕也分享「留校察看組」的斷捨離方式（把猶豫是否割捨的衣物放在衣櫃中半年，如果換季時發現都沒穿過，就可以直接斷捨離），台下長輩們也頻頻點頭。

雖然沒有時間驗收大家這堂課的成果，但無論如何，只要有這些基本的斷捨離知識，隨時想要行動都不是問題。講義也有附 YT 影片的名稱，需要的長輩也可以隨時去看。

2. 精力湯課程：

本課程之目的在於分享簡單易操作的精力湯食療，讓長者們每天都可以以輕鬆的方式為自己養生。

而為了激勵起學員們回家能動手自製的動力，我設計了實作兩款精力湯（綠拿鐵、紫薯黃豆漿）的環節，操作過程能帶大家複習課程前半段的食材選用（如：水果選鳳梨、蘋果，蔬菜選擇少吃到的深綠色蔬菜）、前置作業（如：黃豆要先泡水、發芽後再蒸熟）的細節，同時讓他們喝到美味的精力湯，打破「養生的東西都難以下嚥」的刻板印象，營造良好的精力湯初體驗。

開心的是：在試喝過後，長輩們都對精力湯讚賞不已，有平時就愛打精力湯的學員主動上台分享他打綠拿鐵的心得，也有將高級調理機塵封許久的阿姨說她要開始打豆漿當早餐。看著營養觀念能被接受、願意嘗試，不僅是對長者長期的身體保養有所助益，對於我而言，也是很大的感動。

（三）對社區外部的影響

紀錄片—「寫憶」

在斷捨離的課程後，有幸遇到王大明阿姨主動與本組分享其斷捨離的心得，更在無意中發現到「有些東西是無法割捨的，因為它承載了太多回憶與情感」，而由王阿姨的外公，台大歷史系教授夏德儀所撰寫的「百吉老人自訂年譜」便是如此。

影片全程由王阿姨口述，涵蓋了書中夏先生經歷的大小事，包含戰亂（國共內戰）、遷台生活後的甘苦談、王阿姨的母親因故被夏家收養等等珍貴的往事。娟秀的文字，讓人不敢相信是一位高齡九十的長者親手所寫，裡面記載的不僅僅是個人的一生，更有整個大時代的宏偉架構。搭配著王阿姨動聽細膩的聲音，我們相信，會讓習慣於短影音刺激的現代觀眾，再次喚醒那份對文字和生命本身的重視與省思！