

# 服務成果報告書



1

封面

2

服務進行方式

3

服務使用器材與設備及其來源

4

前置準備工作與時間

5

服務過程文字與影音記錄

6

服務成果

# 封面



## (1) 團隊成員

張沛珊

臺北醫學大學

---藥學系

許芷玲

臺北醫學大學

---牙體技術學系



<p><b>(2)服務名稱</b></p>	<p>老人樂活課程與 陪伴</p>
<p><b>(3)服務日期與時間</b></p>	<p>2019/07/20 ~08/03</p>
<p><b>(4)蹲點社區</b></p>	<p>嘉義東後寮教會</p>



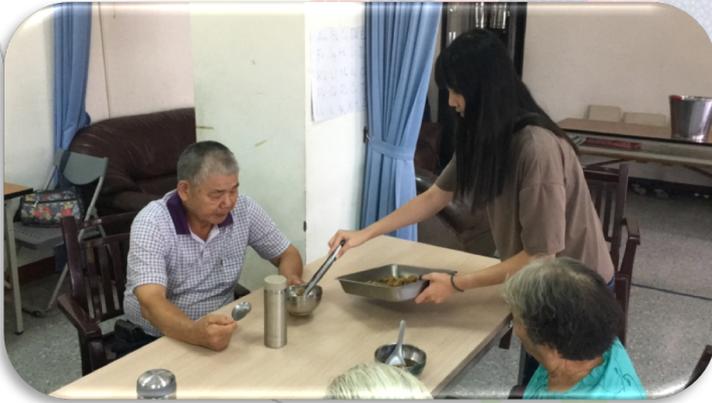
# 服務進行方式



# 手作輕食

帶長輩們做做黑糖粉粿這種簡易的料理，主要以非油炸的料理為主，避免危險。

團隊成員沛珊跟芷玲提前準備好食材（有跟教會協調可提供的器材），將食材分為兩等份，由沛珊跟芷玲分別教導指引長輩進行製作。黑糖粉粿的製作方法簡單、易上手，我們讓長輩實施的步驟為混合食材，其餘蒸煮、切割粉粿的動作由沛珊跟芷玲進行。黑糖粉粿製作完成後，分別盛裝讓長輩食用，吃著大家分工合作製成的粉粿，長輩們也特別的有成就感！看到他們吃得開心、安心，我們就覺得很值得了～



# 衛教宣導

設計導劇，用演戲的方式告知長輩們刷牙、牙齒保健、用藥知識。準備簡報與道具，配合課程與長輩互動。(另外有準備牙刷要發送給教會長輩)

課程為團隊成員分別進行：一人主講，另一人則負責拍攝紀錄。

芷玲負責口腔衛教，搭配準備好的ppt與影片，教導長輩最基本簡單的潔牙方式，以及一些需注意的衛教知識。另外，有自己帶牙刷發送給長輩們，提高他們對於口腔保健的重視，也達到督促的效果。

沛珊負責用藥知識的部分，團隊成員兩人先以對話的方式，演繹一齣前導劇，用這種較生活化的方式，去講解用藥須知，並且搭配提前畫好的海報，圖文並茂，也讓長輩能更容易去理解講授的內容！



# DIY 摺紙

摺紙課程 (EX：青蛙)，讓他們動動手，也可以訓練他們的腦力，再讓他們用畫筆上色。

由芷玲主講如何製作青蛙，沛珊則為輔助指導與側拍。長輩們平時就會畫畫、手作美勞，而摺紙課程是從未接觸過的，我們挑選了製作不會太簡單無聊、又有實玩性的摺紙小動物，紙張為白底，讓長輩們可以後製圖畫上去，擁有屬於自己的『小水ㄥㄟ』（青蛙）！雖然有意外的插曲，就是長輩叫我們兩個幫他們畫XD，不過由我們畫出的小青蛙，或許對他們而言又更具有紀念價值吧！



# 村落走訪

在關懷據點課後，會事先詢問長輩們願不願意讓我們去家中採訪（或有長輩邀請我們到家坐坐），我們就會跟長輩一起回家，看看他們平常的生活樣貌，也可以更加熟悉認識他們，有進一步的相處空間：)

除了坐下來面對面採訪外，我們也會到附近村子晃晃，像是東後寮旁邊的上溪州、下溪洲這兩個小村落，更遠就到了布袋、朴子那邊，騎著我們的小機車，沿途拍攝空景，幸運的話還能遇到正在做農事的長輩！我們一定會停下來跟他們打招呼～

他們看到我們其實都是滿臉問號，怎麼會突然有孩子在跟他們打招呼哈哈，不過每個阿公阿嬤還是都很熱情的回應我們哦！我們問什麼他們都很願意回答～也在他們身上了解到很多關於他們生活的大小事，印象很深刻是有阿嬤在田邊請我們「吃小玉西瓜」，真的是現剖現吃！。來到東後寮教會不僅僅認識了據點的長輩，在外面也有很多新發現，真的是很特別、愉快的經驗。

而我們也用相機拍下了許多嘉義這邊的鄉村風景與在地人情味。



# 拍攝紀錄

蹲點的宗旨是「一手服務，一手紀錄」，前述四項是我們想做的服務，而拍攝紀錄就是其餘全部的工作了，用拍攝的方式讓我們去記住那份服務的美好。儘管過程中還是有許多時候因為要拍攝素材而沒有辦法很自然的去跟長輩互動，但我們會安排出機會跟時間，放下我們的攝影器材，像個孩子一樣在長輩旁邊跟他聊天談笑。

星期一～五長輩們都會到教會上課活動，教會方面有專聘講師來上課，上課時間我們大部分會以拍攝紀錄為主，拍攝他們的上課日常。

每天斟酌安排分工，團隊成員兩人皆會做拍攝紀錄的動作，收集每日影片及紀錄片素材，另外也會以拍 vlog 的方式，記錄我們自己在東後寮教會的生活。

我們使用相機及手機作為拍攝工具（及腳架）。

# 服務使用器材與

## 設備及其來源



以下設備皆為兩位蹲點成員自主添購的所有物。



硬碟 X 2



筆電 X 2



手機 X 2



腳架 X 3

## 前置準備工作與時間



我們蹲點時間為 7/20~8/3，在行前訓結束後，我們有為期大約一個月的時間做足準備，除了蹲點計畫規定行程回報外，我們也要持續討論調整蹲點期間所需的課程內容，例如衛教、手作等等。

還有服務工作、拍攝紀錄如何分工，也都有事先討論協調，在蹲點期間也講好會視情況去做調整。

蹲點期間會用到的器材、道具提前清點，及詢問確認教會可提供的食材器具，住宿方面問題等等。

衛教課程：教授內容編排、資料查詢、簡報製作。

手作輕食：食譜收集、在家實際操作演練。

DIY 摺紙：查詢做法、在家實際操作演練。

(行前準備道具)

1. 衛教課程：海報、牙刷
2. 手作輕食：黑糖、麵粉 (部分器材由教會提供)
3. DIY 摺紙：(材料由教會提供)

# 衛教海報

## 有高血壓、糖尿病該注意些什麼？

① 三少：少油、少鹽、少糖！  
 醃 脆瓜 香膠

② 高血壓：多吃蔬菜、水果、~~太鹹食物~~

③ 多吃紅蘿蔔、番茄、糙米飯、青菜

④ 盡量以清蒸、水煮、少油烹調

⑤  $\frac{120}{80}$   $\frac{140}{90}$  收縮壓 / 舒張壓 (血壓)



$\frac{140}{100}$   $\frac{200}{125}$  飯後2小時 / 飯前 (血糖)

⑥ 不挑食 每餐定時定量

⑦ 有糖尿病的人每半年要去診所檢查眼睛

⑧ 慢籤：醫生會開一次最多3個月的藥單  
 第1個月 → 在醫院領  
 第2、3個月 → 在原就診診所

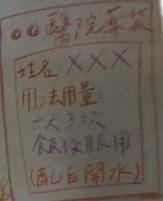
## 用藥安全

① 不要在電視、電台、網路、夜市、地攤上購買藥物

② 領藥要確認藥袋上是不是自己的名字，注意吃藥的時間

③ 吃藥一定要配白開水

~~茶葉~~ ~~果汁~~ ~~咖啡~~



④ 吃膠囊不要配熱開水，影響藥效

⑤ 高血壓、糖尿病不能自行停藥

⑥ 中藥和西藥若同時服用要間隔

2 小時以上

# 服務過程文字

## 與影音紀錄



我們以部落格『不朽的夏日』為主發表文字紀錄，而影音則是放在我們『gogodonghouliao』的 youtube 頻道上。

在部落格也會貼上 youtube 影音（每日影片）的連結在文章內容裡。

1. Blog 網址連結：

[http://blog.xuite.net/chttw\\_5646805224/TMUINCHIAYI](http://blog.xuite.net/chttw_5646805224/TMUINCHIAYI)

2. youtube 影音頻道：

[https://www.youtube.com/channel/UCeGtZIf2VqAVwR09XWNK1jg?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCeGtZIf2VqAVwR09XWNK1jg?view_as=subscriber)

# 服務成果



15 天的蹲點旅程，我們帶給阿公阿嬤們歡笑、課程，而在阿公阿嬤身上我們也學習到很多。他們的生活樣貌、他們的日常究竟是什麼樣子呢？我們藉由影片的方式，去呈現、訴說在東後寮教會，在這塊土地上所發生的事情，以及我們聽到的「長輩們的心聲」。

影片連結：

<https://drive.google.com/drive/folders/1KioLuPwRJSARyRAGGT5ZCA3Wi4vatu1n?usp=sharing>