



欣·古民尋齊 「蹲點·台灣」 服務成果報告書

蹲點社區：嘉義 古民社區

成員：郭晏欣 成功大學心理學系
汪齊 政治大學廣告學系

蹲點日期：2025/8/11 - 8/25



目錄

壹、服務進行方式.....p1-p9

- | | |
|----------|-------------|
| 一、帶領社區課程 | 二、引導社區日常活動 |
| 三、訪視社區長者 | 四、參與社區大旗艦計畫 |

貳、服務使用器材與設備及其來源.....p10

- | | |
|----------|----------|
| 一、攝影相關器材 | 二、課程相關器材 |
|----------|----------|

參、前置準備工作與時間.....p11

- | | |
|----------|--------|
| 一、社區連絡日程 | 二、組內討論 |
| 三、行前準備內容 | |

肆、服務過程文字與影音紀錄.....p12-p13

- | | |
|--------|--------|
| 一、社區方面 | 二、社群方面 |
|--------|--------|

伍、服務成果：包含效益、影響....p13-p16

- | | |
|----------|----------|
| 一、課程回饋數據 | 二、長者口頭回饋 |
| 三、社群行銷數據 | |



壹、服務進行方式

- 一、帶領社區課程
- 二、引導社區日常活動
- 三、訪視社區長者
- 四、參與社區大旗艦計畫

一、帶領社區課程：

共計**3天課程**，第1天主題為**破冰**，目的是讓我們快速拉近和長者間的距離。

第2,3天主題為**體智能訓練課程**，目的是培養長者的體能與智能(認知功能)，每堂課2小時，共計6小時

(一)8/11破冰課程內容：

- 1.長者自畫像-畫中有話：請長者畫出自己**今日穿著打扮**，接者上台做分享。分享内容為自我介紹、講出有關古民的一件事。



- 2.動態活動-捏橘子接力：以簡單好記的口號，搭配互動性高的動作接力，讓長者們發揮想像力，運用四肢接力捏出越來越大的橘子。

活動流程

長者自畫像		捏橘子接力	
14:00-14:10	自我介紹	15:15-15:20	講解遊戲規則
14:10-14:15	觀察今日穿著	15:20-15:25	分組、試玩
14:15-14:25	發表觀察心得	15:25-15:55	正式遊戲
14:25-14:55	畫自畫像	15:55-16:00	大合照
14:55-15:05	成果分享		



長者自畫像活動內容

自我介紹

晏欣和汪齊向長者進行自我介紹，說明今日和後續活動內容



發表觀察心得

請長者說出自己身上最有特色的元素(例如紅衣、蝴蝶logo)，讓他們比較知道後續可以畫出什麼內容。



成果分享

請長者向我們說出他的名字、介紹今日穿搭以及說出與古民有關的任何一件事。分享結束後拍攝長者與畫作的合照，提供給社區做紀錄。



觀察今日穿著

引導長者觀察自己今日的穿著，請他們先找出自己身上有特色的元素



畫自畫像

使用彩色筆進行創作，晏欣和汪齊全程個別指導長者，幫助他們發想和教導繪畫的方向。



個別繪畫指導

預期效益：

在蹲點第一天認識到據點內的每位長者，找到我們和長者之間最適合的教學模式，為後續課程鋪路。以及訓練長者抓住生活中的美，試著用口述和繪畫的方式呈現出來，提升覺察能力和感恩的心態(發現自己身上的美)。

課後檢視：

我們深刻意識到長者創作和學習能力有限，所以將原先預計舉辦的社區記憶分享會改成體智能訓練的課程，將課程聚焦在能夠有簡單明確指令的內容上，提升長者參與度、成就感。



捏橘子接力活動內容

講解遊戲規則

玩家需要重複念五次o-ran-ge的口號，同時手不斷地捏一顆想像中的橘子。念完後將橘子丟給下一個人，下一個人要捏出一顆更大的橘子，如此不斷傳遞直到捏不出更大的橘子為止。



分組、試玩

汪齊和晏欣先示範給長輩玩法。考量到長者人數眾多(30人)，所以我們以小組為單位來合力捏橘子，讓大家都能夠不斷地參與到活動。



正式遊戲

長者開始起身活動，我們則適時引導大家作出不同的捏橘子動作，將各種伸展動作與捏橘子結合。



捏橘子過程

大合照



預期效益：

透過互動性高的遊戲快速拉近我們和長者的距離，建立有趣的互動關係。長者在玩遊戲的同時，還能活絡筋骨、強身健體

課後檢視：

捏橘子的過程發現長者很快就能理解規則，而且會自發性的起身活動、玩出新花樣。這個成功的活動讓我們能夠優化後續體智能活動的進行模式。



(二)8/14,8/20體智能課程：

設計**4個動態遊戲**，每堂課帶領2個遊戲，一個以訓練體能為重；另一個則以智能為重，力求均衡發展。



活動流程

8/14

09:00-09:10 講解遊戲規則
 09:10-09:50 遊戲一
 09:50-10:00 休息、場佈
 10:00-10:10 講解遊戲規則
 10:10-10:50 遊戲二
 10:50-11:00 大合照

8/20

14:00-14:10 講解遊戲規則
 14:10-14:50 遊戲三
 14:50-15:00 休息、場佈
 15:00-15:10 講解遊戲規則
 15:10-15:50 遊戲四
 15:50-16:00 大合照

遊戲一 〈乒乓球顏色配對〉

主持人會不斷把球滾向長者，長者要**根據球的顏色**，將滾過來的球**用相同顏色**的杯子送進箱子內。

例：紅球滾過來時要用紅色杯子將球送進貼有紅色標籤的箱子內。

進階玩法(簡單→難)：

雙人，一人一個杯子，**兩種顏色**的球→

單人，自己拿**兩個杯子**，**兩種顏色**的球

→**雙人**，**四種顏色**的球和杯子



預期效益：將滾動的球接住能訓練**反應力(體)**；顏色的配對與記憶訓練**認知功能(智)**。



遊戲二 〈乒乓球接力〉

4位長者們各自間隔一段距離，站成一排。第一位長者先從球堆裡面用筷子夾一顆球起來，走到第二位長者面前將球繼續傳遞下去，**合作接力將球放到終點的杯子中。**

進階玩法：

更換運送球的器具，例如衛生紙或墊板。**增加走路的動作難度**，例如每一步都要把腿抬至90度。**指定球的運送順序**，例：球的運送順序要是「黃藍紅白黑」。



預期效益：走路姿勢的鍛鍊能強化**股四頭肌、臀大肌和核心肌群**，同時訓練到手的精細動作(體)；顏色和動作的記憶訓練**認知功能(智)**。

遊戲三 〈棉繩疊杯〉

3人合力控制棉繩，用棉繩夾住紙杯，搬動紙杯排列成指定的圖案。

例：3*2*1的紙杯金字塔。

進階玩法：

增加紙杯數、圖案複雜度和紙杯疊放方式。或是讓他們自由發揮。

預期效益：

操縱棉繩會大幅度鍛鍊到**握力和前臂肌群(體)**；記住指定疊杯圖案和運用想像力疊出好看的圖案都會訓練到**認知功能(智)**。



遊戲四 〈乒乓球投籃〉

2位長者分別站在長桌的兩側，雙方比賽看誰能將更多顆乒乓球投進箱子中。大箱子用丟的方式進球；小箱子用彈跳的方式進球。

進階玩法：

增加箱子距離、加入顏色、指令的概念。例：小箱子只能投入黃球；大箱子只能投入藍球。前十顆球都要投入大箱子中等等。



預期效益：不同投擲方式能運用到手的不同功能(體)；顏色和指令的記憶訓練認知功能(智)。

二、引導社區日常活動：

紀錄活動中心課程、協助農民搬運蔬菜



三、訪視社區長者：

訪視模範夫妻、獨居老人和臥病長者等人，將狀況通報理事長，建立**社區關懷網**。例如在臥病長者送醫時，**即時通報理事長**，理事長得以提供安排病床的協助。同時**訪問這些在地居民與地方人士**，建立地方故事資料庫。

(一)訪談日程表

一	二	三	四	五	六	日
8/11 準備 訪談資料	8/12 洪阿公 洪阿嬤 蔡總幹事 吳瓜心 阿嬤	8/13 邱阿公 邱阿嬤 李吳習 阿嬤	8/14 林馬紡 陳蝴蝶 阿嬤 林阿公	8/15 醫院探病 (吳習 阿嬤的 老公)	8/16 板頭社區 理事長	8/17 彙整 訪談資料 規劃 後續訪問 方向
8/18 魏阿嬤 陳蝴蝶 阿嬤	8/19 返鄉大哥 謝松阿公 魏阿嬤	8/20 蔡理事長 理事長夫人 陳蝴蝶阿嬤	8/21 魏阿嬤 葉孟龍 鄉長	8/22 黃啟豪 議員 返鄉青年	8/23 魏阿嬤	8/24 魏阿嬤 魏大哥
8/25 奉天宮 何董事長	訪視名單  洪阿嬤  洪阿公  總幹事  吳瓜心阿嬤  邱阿公邱阿嬤					



林馬紡
阿嬤



林阿公



陳蝴蝶
阿嬤



板頭社區
理事長



魏阿嬤



魏大哥



李吳習
阿嬤



理事長



理事長
夫人



葉孟龍
鄉長



黃啟豪
議員



返鄉青年



奉天宮
何董事長



返鄉大哥



(二)訪談大綱：**1.第一周訪談(8/11-8/17)****對象：**古民村居民為主**目的：**了解古民農村長者日常生活型態，從中抓住值得讓大眾關注的議題，寫進日誌內、拍成紀錄片來記下這些故事。同時也從中思考我們在第二周能為這個議題做出什麼服務、貢獻。**成果：**發現「農村長者照護」的重要需求，因此計畫在第二周完善老年照護族群的其他面向。以及在第二周身體力行，每日固定去陪伴有需要的村民，提供社會支持理論中的情感支持面向。**2.第二周訪談(8/18-8/25)****對象：**古民村需要照護的長者、古民村的服務工作者和地方人士(政治、文教)**目的：**深入探究照護者和被照護者的想法，希望透過訪談的整理提供給大眾完整的視角來了解農村長者照護的議題。地方人士方面則是以更宏觀的角度去了解他們在長照議題上的政策、想法，同時也認識他們的業務內容，幫助他們推廣新港這個地區的特色。**成果：**完成每日陪伴長者目標，將訪談對象的訪談內容彙整至蹲點日誌中。此外，我們的蹲點活動受到啟豪議員的肯定，他主動撰文發布至FB分享我們的蹲點故事，因此獲得許多曝光度。**(三)訪談內容摘要：**

第一周	1. 您平時都幾點起床、睡覺?您的一天是怎麼度過的? 2. 在現在的生活中，有沒有甚麼讓您覺得不方便的地方? 3. 您以前(現在)的工作是甚麼?工作到幾歲才退休? 4. 人生中有沒有發生過甚麼重大事件影響你很多? 例如農地遭遇颱風侵襲損害慘重 5. 做了幾十年的農夫後，身上有甚麼職業病或後遺症嗎?
第二周	1. 您平時都獨自生活，會有感到孤單的時候嗎? 若有，您都如何調適? 2. 您平時的工作內容是什麼?您會如何形容農村的長者? 3. 有沒有讓您感到印象深刻的個案?與長者或是弱勢族群相關 4. 「國際媽祖文化節」是什麼?國際和在地之間會有什麼樣的連結?例如文化交流等



(一)參與大旗艦計畫會議

(二)製作大旗艦成果展邀請函

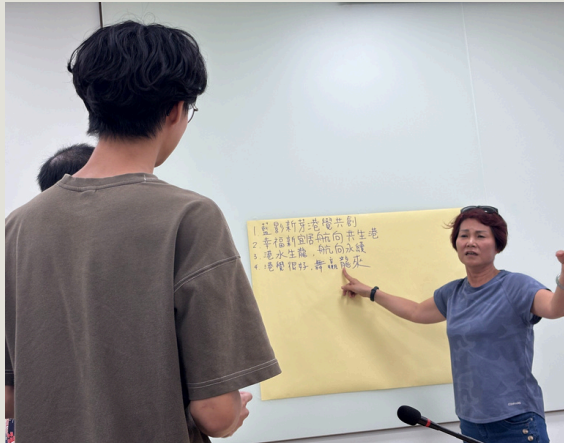
四、 參與社區大旗艦計畫：

(三)板頭村成果展側拍紀錄

在大旗艦計畫中，古民村作為績優社區，會帶領新港周邊潛力社區共同合作，活絡社區居民參與社區活動、為社區服務的意願。

(一)參與8/15大旗艦計畫會議：

構思115年度大旗艦計畫主題名，與月潭、板頭、西庄和北崙社區、張清棻(淑娥)老師和簡宏哲老師一同進行3小時的會議。



(二)製作大旗艦成果展邀請函



(三)8/16板頭村成果展側拍紀錄



貳、服務使用器材與設備及其來源

一、攝影相關器材：

器材設備	來源
sony zve10 II相機	自備
Dji mini3 pro空拍機	
手機*2	
DJI mic mini麥克風	
筆電*2	
腳架*2	
1TB硬碟*2	
記憶卡	

二、課程相關器材：

器材設備	來源
剪刀*2	自備
乒乓球*50	
色紙*5張	
膠帶	
棉繩*1捲	
雙面膠	活動中心
彩色筆*3盒	
紙杯*3打	路邊店家 索取
紙箱*3	



(乒乓球與彩色筆課程結束後
皆贈予活動中心做使用)



參、前置準備工作與時間

一、社區連絡日程

聯絡對象	時間	前置準備工作
社區理事長	5/31, 6/17, 7/2, 8/7, 8/8	- 了解社區概況，居民的活動參與度 - 討論社區服務需求，結合自身專長發揮 - 確認社區器材與課程道具 - 確認蹲點日期、住宿 - 確認上課人數、長者活動度和生活習慣
社區總幹事	8/7	確認社區潛在受訪對象，了解受訪者背景
蹲點學姊	5/31, 6/2	- 交流蹲點行前準備內容 - 了解理事長聯絡模式 - 關於規劃社區課程的想法

二、組內討論

時間：6/29-8/11，每周固定開會2小時。

其餘時間各自完成當周進度(每周約5-6hr)。

三、行前準備內容

(一)建置蹲點網站、IG、FB、threads

(二)撰寫體智能課程細流(細流連結)

(三)製作社群貼文模板

(四)規劃社群發布內容：

- 1.古民尋奇...人軼事：探訪古民村中的各種日常，以**短影音**形式發布。
- 2.人物誌：訪問長輩的生平、在古民社區發生的故事。以**圖文**的形式發布。
- 3.古民呷啥：介紹古民村、新港市區周邊美食，以**短影音**形式發布。
- 4.蹲點日誌：配合蹲點成果頁上的日誌同步發在社群上，以**圖文**的形式發布。

(五)製作、採買課程教材



貼文模板



肆、服務過程文字與影音紀錄

一、社區方面：

共訪問**18位古民村民**，以及**3位地方人士**(黃啟豪議員、新港鄉葉孟龍鄉長、奉天宮何達煌董事長)。紀錄社區活動中心的**5種課程**(太極拳、音樂、體智能、破冰、繪畫課程)，以及破冰課程中完成的**23件作品**與創作者(長者)的合照。



二、社群方面

(一)蹲點日誌：

共**15篇**，搭配《欣·古民尋齊》的蹲點名稱，營造一個實境節目的形象，我們則以節目主持人的視角帶讀者沉浸式體驗古民村的日常。

日誌固定開場白

《欣·古民尋齊》

「蹲點·台灣」贊助播出

集數：第七集 - 廟口阿公贊助播出(感謝阿公的運動飲料)

節目開播時間：2025/08/17 16:22



(二)Facebook：同步更新日誌內容，以**文字為導向**，圖片為輔。

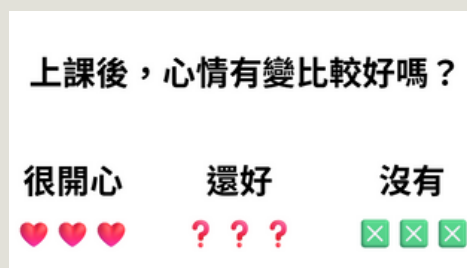
(三)Instagram：在日誌基礎上多了更多**有趣的影音**。



伍、服務成果：包含效益、影響

一、課程回饋數據：

採用**李克特五點量表**(1：非常不同意，5：非常同意)來請長者為我們的課程評分。考量到多數長者不識字，我們以**手寫小卡**的形式代替問卷，一題一題講解給長者做填答。



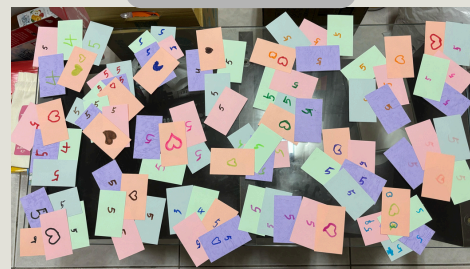
填答說明的PPT



指導填答方式



長者填答過程



填答成果



(一)統計結果：5題，共19位古民村長者填答，課程總平均分數4.9分。

題目	評分方式	分數
我喜歡這次的課程 (體智能、破冰)	李克特五點量表 (1: 非常不滿意, 2: 不滿意, 3: 普通, 4: 滿意, 5: 非常滿意)	5分: 17人, 4分: 2人 平均: 4.9分
我期待下次再參加 類似的課程		5分: 19人 平均: 5分
課程內容可以讓我 充分活動身體		5分: 17人, 4分: 2人 平均: 4.9分
老師講的 我都聽得懂		5分: 18人, 3分: 1人 平均: 4.9分
上課後, 心情有變 比較好嗎?	很開心: ❤️ 還好: ? 沒有: ❌	❤️: 19人

註：1. 平均分數皆四捨五入制小數點後一位。

2. 有特別提醒長者要照實作答，不用因為交情就都評滿分。

二、長者口頭回饋：填答時長者口頭告知我們的回饋內容。

(一)正向回饋：

1. 遊戲很刺激，會很想要下去玩。
2. 小郭老師的台語我都聽得懂。
3. 希望老師們可以再回來教課。

(二)可以優化的地方：

1. 有時候玩遊戲其他人在旁邊等會沒事做。
2. 有些遊戲對部分長者來說很有挑戰。
3. 有時候聽不懂小齊老師的台語。



三、社群行銷數據：

社群平台	觸及人數	追蹤人數	總瀏覽數
Facebook	967	98	8544
Instagram	1154	97	23505



(一)Instagram影音數據：

古民尋奇...人軼事系列的短影片均獲得**1000次以上**的瀏覽量，此系列讓更多人認識了古民村的日常。



(二)Facebook：

訪問啟豪議員的行程中，我們也向議員介紹了「蹲點·台灣」的活動。獲得議員的肯定，在議員的個人帳號上獲得了一個很好的曝光機會。

共獲得**283個讚**、**8則留言**和**18次分享**。



(三)線下宣傳：

1.汪齊在新港夜市進行火舞表演的同時，我們也製作了**QR-code海報**，向觀眾介紹我們的故事，進而將觀眾導流至蹲點成果頁。

2.張貼我們的蹲點宣傳海報在新港奉天宮的布告欄。

