



服務成果報告書



士外桃源

苗栗縣泰安鄉 泰雅爾中會士林教會



19天，說長不長

但足夠讓這個暑假變得很不一樣！



苗栗縣泰安鄉泰雅爾中會士林教會

蹲點日期：7/2-7/8、7/13-7/20，共15天

團隊成員：許顯妍、郭芷伶

學校：國立暨南國際大學

科系：社會政策與社會工作學系

服務名稱：士外桃源

目錄

01 士林教會	1
壹、簡介	
貳、服務內容	
02 士林文健站	2
壹、簡介.....	2
貳、課程規劃及執行	3
【運動會、桌遊課程】	
參、基本志工服務	7
【進行血壓量測及記錄、協助課程、課程紀錄、協助午餐盛裝、整理環境】	
肆、額外服務項目	8
【教案設計、數位工具教學影片錄製、桌遊教學影片整理、生命對話影片錄製】	
03 以勒自然農場	15
壹、日常工作	
貳、服務-設計農場資訊卡	
04 志工服務	17
【協助路跑活動、協助農活、協助祖靈祭備料、協助評鑑工作】	
05 議題發聲	18
06 雜誌撰寫	19
壹、文健站照服員困境	
貳、外籍看護負荷與期待	
06 網路宣傳內容	20
07 時程表	24
08 結語	26



01

士林教會

壹、簡介

士林教會位於苗栗縣泰安鄉士林村，隸屬台灣基督長老教會泰雅爾中會，現任牧師為林以撒牧師，教會目前登記附屬場地為以勒自然農場。

貳、服務內容

士林教會不僅是信仰聚會及禮拜的場所，除了提供青年團契、婦女團契、家庭禮拜等聚會外，更是積極深耕部落，承辦士林文化健康站及課輔班，關懷在地長者與孩童。

此外，教會附屬場地以勒自然農場，其最大特點為提倡「有機耕種」，除了常態性提供有機蔬菜與雞蛋給文健站及課輔班享用外，以撒牧師也會親自管理農場，同時積極向外宣傳有機種植的觀念，教導並扶持部落農友以有機菌種來取代農藥，也不斷鼓勵及支持農友朝向有機發展，改變舊有的耕作模式。

農場有時也會提供工讀機會給弱勢家庭的青少年來協助農場事務，提供部落青少年打工補貼家計的機會。



02 士林文健站

壹、介紹

士林文化健康站目前是有士林教會所承辦，每週一至週五皆有開放，文健站提供交通接送的服務，讓沒人接送的長者、距離較遠的長者皆有機會可以前來，目前文健站服務對象約30名，文健站除了觀察長者的身體狀況並提供簡易的身體照顧外，每天都會安排不同的課程讓長者們參與，課程內容包含衛教課程、部落廚房課程、部落文化課程等非常多樣的課程讓長者們參與，提供給長者們學習及交流的空間。

同時，文健站也提供中餐，讓長者們可以在參與完課程後進行享用，中餐的設計皆符合營養均衡的原則，中餐使用的蔬菜跟雞蛋也有部分是來自士林教會附屬的以勒自然農場，此農場是有機農場，提供無農藥的蔬菜給長者們享用，讓長者們「吃的飽，也吃的健康」！

貳、課程規劃及執行

一.運動會(日期：7/14)

我們之所以會舉辦士林文健站運動會的原因其實很簡單！

一是因為運動對長者而言有許多好處，包括健康促進、延後退化等，最重要的是透過運動活動的方式，能讓長者在歡樂中達到運動效果，不會像是一直做重複的動作那樣較缺乏變化及趣味，而是可以讓長者在不知不覺中動起來。

二是因為我們自己本身就非常喜歡運動，所以很想把這份快樂與成就感一同分享給長者們！

正是基於這些原因，我們將課程方向設定在運動，在討論過後也覺得用「運動會」的方式，說不定可以引發長者的懷舊情感，勾起長者過去在學校參加運動會的回憶，並透過熱鬧的加油聲與競賽，讓長者重溫年輕時的熱血與歡笑。



前言

課程效益及影響

1. 促進身體健康：透過舉辦運動競賽，提供長者不同的身心刺激，以促進身體健康、並達到延緩老化的效果。
2. 提供懷舊共鳴：以復刻童年運動會為主軸，勾起長者的兒時回憶，帶來情感上的共鳴與心理慰藉。
3. 提升社交參與：促使長者在競賽與活動過程中與其他同儕互動，拓展人際關係，提升社交參與度。



活動頒獎照片

課程進行方式

本次運動會共進行兩個競賽項目，每場競賽都會選出表現最佳或成績最高的前六名，並在當日競賽全部舉辦完畢後進行頒獎。



活動暖身



講解規則

競賽一(神射手挑戰-籃球)：

地上會先貼上分數線，分別有5分、10分及20分，距離越遠則分數越高，每條分數線前長者各有三次機會進行投籃挑戰，在過程中會分別計算長者在每條分數線前投進的顆數，最後乘上該分數線的分數，並將所有分數相加，作為算分依據，分數較高的前六名則獲勝，可以獲得獎狀。



遊玩照片



遊玩照片

競賽二(神射手挑戰-高爾夫球)

在一定的距離設定終點線，並放置一個簡易式閘門開口，長者要透過竿子，將球推進閘門內，每位長者皆有5次機會進行挑戰，過程中會計算每位長者推進的球數，作為算分依據，同樣分數較高的前六名獲勝，可以獲得獎狀。

在出發蹲點前，我們事先透過「玩具圖書館的傳愛背包計畫」申請了一批玩具及桌遊，並先將服務對象設定為長者及小孩，考量到距離及交通上面的限制，我們請玩具圖書館將桌遊寄至士林教會。

同時，在我們抵達文健站後，與文健站工作人員進行更詳細的課程討論，他們表示我們原先設計的活動可能較不適合這邊的長者，因此我們重新進行設計，那在實際接觸長者後發現這邊的長者認知功能普遍不錯，且有部分長者在課程前習慣會玩象棋麻將，因此我們就想到桌遊似乎是一個很好的媒介，讓他們學習麻將以外的桌遊，值得慶幸的是我們當初在設定服務對象時是填寫長者與小孩，因此玩具圖書館幫我們挑的桌遊都具有適度的挑戰性，符合這邊長者的能力，可以讓長者在我們的課程教學及體驗後，在往後可以嘗試麻將以外的桌遊，期望可以透過桌遊促進長者動腦思考、提升精細動作，最重要的是也可以在玩桌遊的過程中促進長者之間的互動。

課程效益及影響

1. 拓展活動選擇：引導習慣玩象棋麻將的長者及其他不會玩象棋麻將的長者可以嘗試不同的桌遊，改變固定的娛樂內容，提供更多選擇進行嘗試。
2. 促進認知能力：透過具挑戰性的桌遊，促使長者在過程中動腦思考，以鍛鍊長者的記憶力、反應力與專注力等。
3. 提升精細動作能力：藉由操作桌遊棋子或配件的過程，運動手部小肌肉，維持手眼協調能力。
4. 促進長者互動合作：以桌遊作為社交媒介，創造長者間的共同話題與合作、競爭的場合，活絡文健站的互動氛圍。



遊玩照片

課程進行方式

在活動前，我們先進行簡單的玩具圖書館介紹，讓長者及照服員們了解這個協會及協會舉辦的計畫內容，讓他們可以學習到這項資訊，若之後有需求一樣可以主動進行申請。在介紹完畢後，我們則以桌的方式帶開來體驗不同桌遊，依照長者的認知能力，提供不同的桌遊讓長者們進行遊玩，用邊玩的方式邊進行學習，避免太無聊的教學。在過程中，我們讓兩桌長者體驗不同類型的桌遊，此目的是希望在之後可以讓他們互相進行教學及學習，讓桌遊活動在課程結束後，能持續在文健站內發酵，成為長者之間互相學習的內容。



遊玩照片



參、基本志工服務

- 進行血壓量測及記錄：長者們在福音車接送到文健站後，會先到用餐區享用早餐及牛奶，並稍微進行休息，休息完畢後會到教室內稍作等待，在長者們抵達教室後就需要量測血壓，我們就會進行分工，一人會在用餐區陪伴長者用餐，而另外一人則會到教室協助長者量血壓並進行紀錄，確認長者的血壓情形。
- 協助課程、課程紀錄：士林文健站每天都會提供不同的課程讓長者們參與，也會邀請許多老師到文健站進行教學，我們在上課的過程中就會協助不同老師的活動帶領，幫忙分配道具、材料等工作。同時，我們在過程中也會進行課程紀錄，將長者們參與活動的情形用照片的方式進行紀錄。

PLAY



課程紀錄

- 協助午餐盛裝：課程告一個段落後，長者們會先跟著影片一起做健口操運動，這時我們就會先到用餐區，協助照服員們盛裝長者的午餐並將其放置於位置上，讓長者們一做完健口操後就能到用餐區享用美味的午餐。
- 整理環境：在長者們陸續返家後，我們會與照服員們及另外一位工讀生一同整理環境，將環境打掃乾淨，並將桌椅及物品歸位，讓長者們在明天到來時一樣能有舒適及乾淨的環境。

肆、額外服務項目

1.教案設計

需求

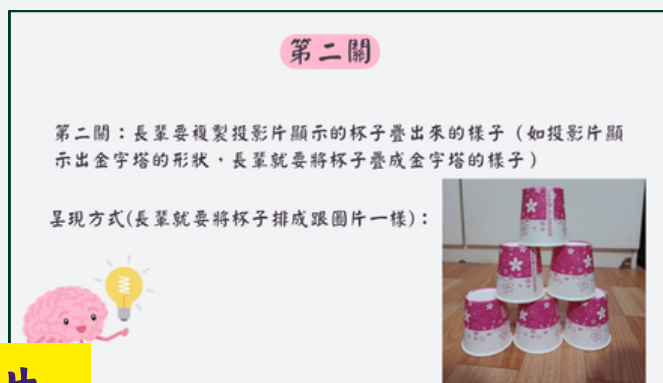
在抵達文健站，並實際參與站中的運行後，我們發現雖然站內的照服員有三名，但他們所負責的工作量龐大，除了照顧及接送的工作外，在下午時還需要負責設計課程、行政工作、整理環境、家庭訪視等工作。因此在與照服員對話時了解到他們其實很需要現有的課程、教具等，因為他們沒有更多的時間去準備精細的教具，這導致他們目前的活動較缺乏變化及彈性。同時，三名照服員在站上的時間皆超過五年，雖然經驗豐富，但對於活動創新目前遇到一些瓶頸，需要新的想法進來，讓課程活動可以更加的多變。

策略

在了解到照服員目前的現況及困境後，我們進一步詢問課程的主題設定，並取得文健站在安排活動時，需要以「營養、牙口、用藥、運動」這四方面作為課程主題。因此我們打算製作一本教案本，提供10堂課程活動，並結合規定的課程主題，將其課程活動方式進行撰寫與整理，同時也會提前購買並整理活動教具，在整理完畢後將活動所需的教具分裝好用寄送的方式寄到文健站中，提供給照服員們使用，省去他們設計課程活動及準備教具的時間，僅需要思考課程衛教的內容，大幅減去準備課程的時間。



簡報照片



1.節省備課時間：因為單位照服員工作繁忙，若能提前提供準備教案及教具，可有效的省去備課及準備道具的時間

2.提升活動多樣性：提供不同以往的課程設計，豐富活動內容，打破過往因教具限制及創新不足的活動單一化問題

活動教案本連結：[HTTPS://CANVA.LINK/3RUWRDSQJ8T9NUD](https://CANVA.LINK/3RUWRDSQJ8T9NUD)

運動篇-杯子挑戰賽簡報連結：[HTTPS://CANVA.LINK/DH9LUXZ04JBBY18](https://CANVA.LINK/DH9LUXZ04JBBY18)

營養篇-備料挑戰賽簡報連結：[HTTPS://CANVA.LINK/SWU4VWGJZL6PSS4](https://CANVA.LINK/SWU4VWGJZL6PSS4)

壹、營養篇

一、圖叉挑戰賽

活動玩法

- 每個人分到紅旗跟白旗，旗子上除了顏色外還有圖叉
- 先簡單玩紅旗白旗舉起來的遊戲（主持人說：紅旗舉起來，長輩就要將紅旗舉起來；主持人說：紅旗放下來，長輩才能放下來。可以根據長輩的速度反應能力，調整活動速度）
- 接著將旗子換到圖叉面，出題目讓長者辨認，題目會出有關食物的類別（如：米飯是五穀雜糧類嗎？長者要自行判斷是圖還是叉，在主持人講完後要舉出認為正確的答案）

1.「白飯」是屬於五穀雜糧類嗎？

• 答案：圖（○）

• 解析：對！白飯是我們最主要的主食，提供身體能量。

2.「豬肉」是屬於豆魚蛋肉類嗎？

• 答案：圖（○）

• 解析：對！豬肉有豐富蛋白質，可以幫我們長肌肉、保持體力。

3.「牛奶」是屬於豆魚蛋肉類嗎？

• 答案：叉（×）

• 解析：不是囉！牛奶是「乳品類」，主要幫我們補充鈣質、顯骨頭。

4.「高麗菜」是屬於蔬菜類嗎？

• 答案：圖（○）

• 解析：對！高麗菜是蔬菜，多吃可以幫助排便順暢。

5.「香蕉」是屬於水果類嗎？

• 答案：圖（○）

• 解析：對！香蕉是水果，可以補充維生素和礦物質。

6.「花生」是屬於油脂與堅果種子類嗎？

• 答案：圖（○）

• 解析：對！花生油脂比較多，每天吃一點點對心血管很好。

7.「雞蛋」是屬於豆魚蛋肉類嗎？

• 答案：圖（○）

• 解析：對！雞蛋是很好吸收的優質蛋白質。

貳、運動篇

一、杯子挑戰賽

活動玩法

- 每個長輩會分到6個紙杯，紙杯編號分別有1-6
- 第一關：長輩要根據投影片顯示的數字編號，將手上的數字編號按照投影片的編號排出來（如顯示543216，長輩就要將杯子的順序排成543216）
- 第二關：長輩要複製投影片顯示的杯子疊出來的樣子（如投影片顯示出金字塔的形狀，長輩就要將杯子疊成金字塔的樣子）
- 第三關：長輩兩人一組，挑戰組移到一個主要挑戰處，挑戰在1分鐘內可以將杯子疊到多高（金字塔疊法）

第一關

要根據投影片顯示的數字編號，將手上的數字編號按照投影片的編號排出來（如顯示543216，長輩就要將杯子的順序排成543216）

呈現方式(長輩就要由左至右排成543216)：

5 4 3 2 1 6

第二關

第二關：長輩要複製投影片顯示的杯子疊出來的樣子（如投影片顯示出金字塔的形狀，長輩就要將杯子疊成金字塔的樣子）

呈現方式(長輩就要將杯子排成跟圖片一樣)：



2.數位工具教學影片錄製

需求

我們在實際與文健站中的照服員進行相處及對話後我們發現，站上的照服員對於數位工具應用上面臨操作不太熟悉的限制，僅知道基本的操作功能，但難以順暢的使用，在使用上遇到一些限制，也因為這些限制，導致站內每位照服員所負責的行政業務量產生落差，行政工作缺乏合理分配，使得具備基本數位技能的照服員承擔了較高的文書作業，進而造成工作量分配不均的現象。同時，照服員對於AI科技及其他較為方便的設計軟體也都不清楚，仍以最傳統的方式進行設計及製作，但傳統軟體在製作上需要花費更多的時間在設計上面，在無形中默默的增加了照服員的備課成本。

策略

因為文健站中得照服員在數位工具的應用上面有個人能力上的落差及限制，因此我們將以錄影片的方式教導照服員使用數位工具，從基礎的PPT、WORD等基礎工具的教學，到較高階的CANVA、CHATGPT等進階程式都進行詳細的教學，讓照服員們可以依據自身的能力進行學習，同時用影片的方式呈現也是為了減輕距離上面的限制以及避免學了又忘的情形，可以反覆的觀看教學影片，並且進行學習。除了我們錄製的影片教學外，我們也有將網路上的教學影片進行統整，將影片的教學內容及連結統整至文件中，一樣提供給照服員們自由進行學習，這些教學內容我們會整理成檔案的方式提供給士林文健站。

教學內容：PPT、EXCEL、WORD、CHATGPT、GEMINI、CANVA、FB

效益及影響

- 1.提升行政效率：熟練掌握 WORD、PPT 等基礎工具後，能大幅縮短照服員在活動簡報製作、文書處理等行政工作上的時間
- 2.豐富活動設計與教案製作：透過學習 CANVA與AI軟體，輔助照服員設計出更豐富多元且吸引長者的認知活動與衛教課程
- 3.自主彈性學習：透過影片錄製的方式，讓照服員可以隨時進行學習，也能有效避免學後就忘且沒能複習的困境

數位工具教學影片雲端連結：

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/DRIVE/U/0/FOLDERS/1XSNVBIDM5F-PFST5-PEYGCU_C6FFPEFO](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1XSNVBIDM5F-PFST5-PEYGCU_C6FFPEFO)



教學影片畫面

3. 桌遊教學影片整理

需求

雖然我們在第二次的課程中有實際帶領長者們遊玩玩具圖書館提供的桌遊，也有進行教學，但仍擔心在我們離開部落後，長者們會不會忘記桌遊遊玩方式，或對於桌遊規則有不清楚的地方，同時也會擔心照服員在解答長者問題時遇到瓶頸，也找不到相關影片進行查閱，擔心會因為上述的情形導致長者們玩桌遊的意願降低。

策略

因此我們將所有玩具圖書館的桌遊進行拍照，並搜尋詳細的教學影片，將桌遊照片、桌遊名稱及影片連結進行整理，將其全部整理清楚並以表格的方式進行呈現，最後把這些資訊傳給士林文健站，若之後發現長者們在遊玩桌遊時有不清楚的地方，即可以進行查看，並協助長者釐清不清楚的地方。



桌遊照片

效益及影響

1.降低桌遊帶領門檻：透過整理出來的表格清單，照服員不必再花大量時間閱讀繁雜說明書，能迅速掌握玩法並引導長者

2.快速查閱活動規則：遊戲過程中若遇到操作不清楚的狀況時，照服員可立即透過表格連結快速查看影片，確保活動進行

桌遊與童玩 遊玩手冊

22 項活動 長輩大字版 QR 教學影片

使用方式:每回合約 5-15 分鐘
可坐著玩、可分組輪流、不追求速度

把遊戲變簡單，把參與變容易。
先示範、一起玩、最後再挑戰。

桌遊教學

桌遊教學影片雲端連結：

<https://docs.google.com/document/d/1PWTUJMJSLI7HPX6EZOJMSIQXJB6UJZVV0OJYQALCH4/edit?usp=sharing>

桌遊遊玩手冊

01 豆豆貓消消樂

建議人數：2-4 人 活動重點：觀察、顏色配對、輪流互動 難度：入門

帶領口訣 留一格、推一排、找同色。

先準備

把彩色豆豆放入棋盤，中央留一個空位；開始時盡量不要讓同色豆豆排在一起。

怎麼玩

1. 選一排或一列，利用空位把整排豆豆推動一格。
2. 每次只能推一排，不可直接拿起豆豆換位置。
3. 同色豆豆排成一線時，就取出或記 1 分；再補回豆豆繼續玩。
4. 約定回合結束後，分數較多者獲勝。

長輩友善調整

- 先玩「兩顆同色就得分」，熟悉後再增加到三顆。
- 由帶領者說出顏色，長輩只要找得到、推得到就算成功。

安全提醒 豆豆體積小，請使用有邊框的托盤，活動前後由工作人員清點，避免掉落或誤食。



<https://www.youtube.com/watch?v=Vkg0AmSV0gQ>



4.生命對話影片錄製

呈現方式

我們的想法來源是來自時空膠囊，在過去幾乎每個小孩子都有體驗過時空膠囊，將對自己未來想說的話、期許寫進裡面，並在之後將其挖出來進行生命對話。而我們呈現的方式恰好相反，我們是讓長者去思考在年輕時他們在做什麼事情，想對當時的自己說句什麼話，讓長者可以回顧自己的人生，並且肯定自己的生命價值。在過程中，我們運用閒聊及錄影的方式進行紀錄，我們要將這些內容一樣上字幕並且進行剪輯，並在之後將這些影片內容傳給文健站，並將影片提供給長者們觀看。

效益及影響

- 1.自我肯定生命價值：透過回顧年輕時的經歷與對過去自己的對話，引導長者明白自己一生的努力，從中獲得自我價值感。
- 2.留下珍貴生命紀錄：將長者的生命故事透過影像永久保存，讓長者感受到自己的經驗與智慧被重視、被珍藏。

從歲月寄出的明信片

回首來時路，皆是好風景



生命對話教學影片雲端連結：

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/DRIVE/FOLDERS/1EPYOBLOKWP5TH3IBJCM8JH0DXEMTVXMQ](https://drive.google.com/drive/folders/1EPYOBLOKWP5TH3IBJCM8JH0DXEMTVXMQ)



03 以勒自然農場

壹、日常工作

在蹲點的第一天，牧師就邀請我們到農場進行參觀，牧師在參觀的時候跟我們分享許多農場運行的模式及有機種植的理念，讓我們在第一天就對農場有初步的了解，我們在過程中也有協助農場的農活，包括幫忙餵雞、撿雞蛋、翻土等。

在往後的蹲點日子中，也一樣去過很多次農場進行幫忙，除了幫忙立即性的工作外，我們也有協助農場進行後續的雞蛋清潔及包裝的工作。

貳、服務-設計農場資訊卡



以勒自然農場

本農場堅持採用「自然農法」栽培當季時蔬，並以無抗生素、無賀爾蒙的方式飼養蛋雞！

運用自製天然菌種與生物防治法抵禦病蟲害，順應自然生息；運用大自然的滋養與純粹，孕育出每顆雞蛋，細細品嚐，盡是土地最原始的醇厚香氣。

好蛋，好蔬果，來自好的土地！

訂購專線：0921-128-494

資訊卡設計圖

在協助農場的雞蛋包裝時，我們發現農場使用的雞蛋盒是一般的雞蛋透明盒，且盒子上並無任何的標示，沒有說明到任何有關農場的資訊，包括農場名稱、聯絡資訊及有機理念等，因此我們與牧師討論過後，決定為農場設計市售雞蛋盒中的資訊紙，讓購買雞蛋的人可以更好的聯絡到以勒自然農場，方便直接進行訂購，同時也能讓更多人了解農場的理念及價值，將有機的資訊傳給更多人知道。

效益及影響

- 1.建立農場辨識度：為農場設計專屬LOGO，增加農場的辨識度，也讓農場的標籤更具特色及吸引力
- 2.推廣有機理念：將農場的可機理念以文字的方式呈現在資訊紙上，讓購買農場雞蛋或蔬果的人可以明白農場的無毒價值，並增加支持及購買意願

04 志工服務



壹、服務內容

- 協助路跑活動：在士林教會60週年感恩路跑活動中，我們擔任協助的角色，幫忙進行場地佈置、活動拍攝及計時等工作。
- 協助農活：除了協助以勒自然農場的農務工作外，我們也有到其他農友的農田中幫忙，協助除草、摘米豆及分裝等工作。
- 協助祖靈祭備料：在蘇魯部落祖靈祭時，我們與部落中的YAKI共同備料，協助切肉、擺盤等工作，為後續的聚餐環節做準備。
- 協助評鑑工作：為了7月7日的評鑑，我們協助文健站進行場地佈置、環境整理等工作，在評鑑的過程中，我們也跟隨著秀梅長老及評鑑委員一起進行查核，並在過程中紀錄下文健站需要再加強的部分。



05 議題發聲

壹、文健站照服員困境

在這15天的蹲點中，我們發現文健站照服員面臨許多困境，也因為實務上的需求而承擔了許多壓力，其工作量龐大，且待遇仍有提升的空間，因此我們寫出一篇關於文健站照服員的文章，期望他們的困境能被更多人看見。

貳、外籍看護負荷與期待

在文健站協助時，我們認識了一位來自印尼的外籍看護，從與她的對談中，可以感受到她對被照顧者的愛與認真照顧的心，但在照顧的背後，其實她也承擔了許多的壓力、困難，我們希望以她的例子讓更多人看見外籍看護面臨的困境，因此我們選擇用文章撰寫及影片拍攝的方式進行呈現，希望社會能更加重視來台工作的外籍人士。





06 雜誌撰寫

由我們的視角及體驗中出發，以雜誌的形式向大家介紹我們在蹲點這15天中所認識及收獲到的事物，包括士林村歷史、商店及代表性地點等。最初以士林村的歷史故事為出發點進行介紹，以富有情感的方式講述著部落歷史，接著帶到士林村中的日常座標，並邀請大家一同參與我們所安排的行程，期望透過我們設計的簡易地圖，能讓大家清楚各座標所在。最後，以我們雖然離開士林村了，但我們所留下來的東西將永遠流傳為結尾進行分享，邀請大家一同查看我們的作品及收獲。

雜誌連結：[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/VIEW/SHILIN-VILLAGE/首頁](https://sites.google.com/view/shilin-village/首頁)



06 網路宣傳內容

壹、服務使用器材與設備及其來源

器材項目	器材設備	來源
攝影、拍照	iphone 16	自備
攝影、拍照	Samaung S25	自備
錄音	DT Audio無線麥克風	自備

貳、經營之社群媒體

本次蹲點中，士外桃源共經營三種社群媒體進行經營、紀錄，分別為IG、Threads 及 FB，在三種社群中皆會發布不同的內容及畫面，透過不一樣的社群做為媒介，我們期許運用社群的傳播力，觸及不同族群，讓士林村的獨特風貌與人文價值，被更多人看見。

參、社群媒體經營理念

一、IG

IG為本次蹲點紀錄中最主要使用的社群媒體，除了更新每日的日誌外，同時也會一併上傳Reels，透過短影片的方式分享不同的資訊，並以詼諧有趣的風格，把原本的資訊變成會讓人會心一笑的片段，希望大家在刷到短影片的幾秒鐘裡，不只收獲知識，也能用輕鬆的心情，認識士林村的生活點滴！

二、Threads

Threads主要發佈的內容為搞笑、新奇的內容，主要透過顯妍進行內容發想、影片剪輯及經營管理，靈活運用 Threads 的平台特性，以輕鬆詼諧且具話題性的內容鎖定族群。

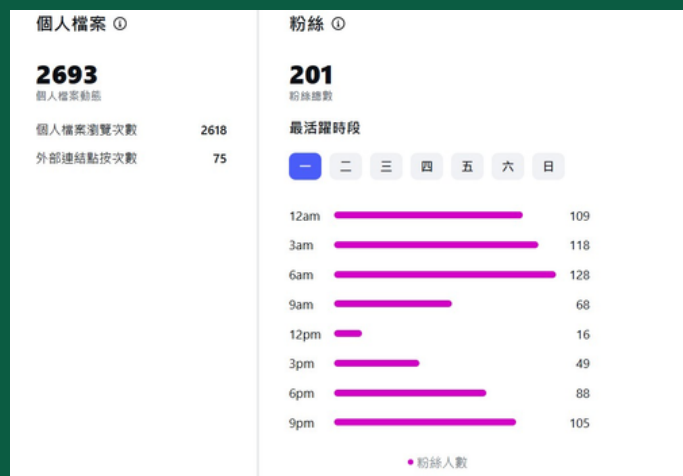
三、FB

FB則主要透過芷伶負責經營管理，除了同樣更新每日日誌外，也會不定期更新具真實性的士林風景、傳統文化等，透過充滿溫度的鏡頭與故事，我們希望能勾勒出士林村的風貌，讓大家能有身歷其境的感受。

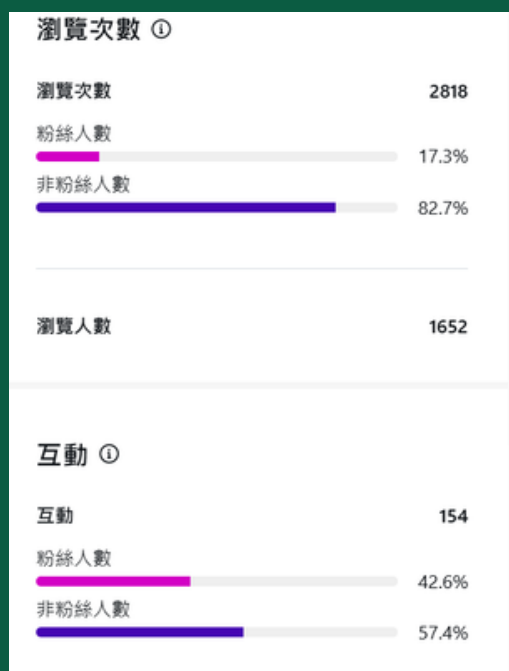
肆、行銷數據及成果

一、IG

自帳號創立以來，共201人追蹤，此帳號共發佈35則貼文，總瀏覽次數為7萬人，個人檔案瀏覽次數為2659次，互動次數3015人，統計至2026/08/16。



互動帳號數量為426次，以貼文互動情形為最大宗，其次為Reel，最後為限時動態



於7/4發佈之Reel為最多人觀看之影片，總瀏覽次數為2818次，非粉絲瀏覽佔82.7%，互動次數共154次

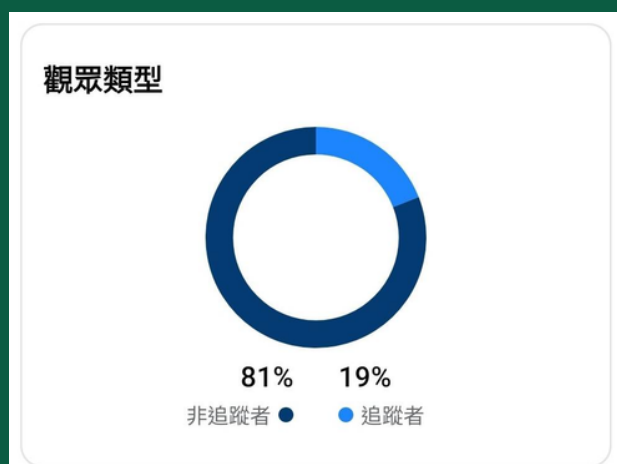
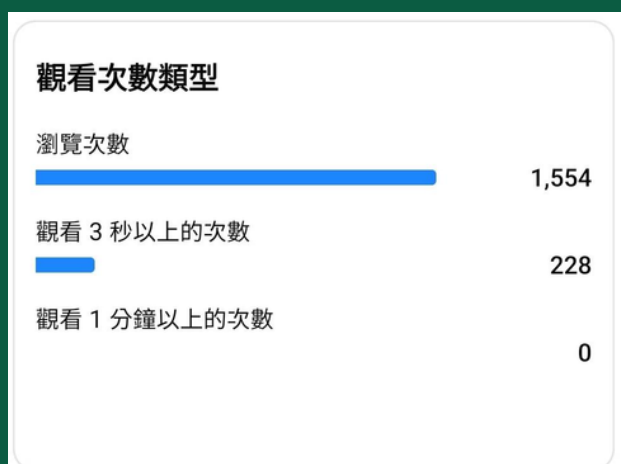
二、Threads ⑥

自帳號創立以來，共46人追蹤，近期瀏覽次數共1164次，統計時間為7/16-8/16。



三、FB

自帳號創立以來，共34人追蹤，此帳號共發佈30則貼文，總瀏覽次數為11萬次，互動次數共396次，多為非追蹤者瀏覽，統計至2026/08/16。



非追蹤者共佔81%，追蹤者佔19%



於7/6發佈之Reel為最多人觀看之影片，總瀏覽次數為2616次，互動次數共38次

07 時 程 表



壹、前置準備工作與時間

聯絡對象	聯絡時間	聯絡內容
林以撒牧師	6/3、6/22	● 確認蹲點時間 ● 確認蹲點日常工作內容 ● 討論社區需求及服務內容 ● 確認服務器材及道具 ● 討論祖靈祭參與想法
方案線上輔導 吳盈慧老師	6/20	● 討論社區需求 ● 討論服務內容及服務適切度 ● 確認蹲點服務想法 ● 講解服務尚缺資訊
尤命牧師	7/2	● 確認抵達住宿教會時間 ● 確認住宿地點及注意事項

貳、實際行程表

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
				7/2	7/3	7/4
				1.部落參觀、介紹 2.討論服務	1.文健站協助 2.農務幫忙	1.造訪士林地集
7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
1.佈置評鑑場地 2.造訪士林地集	1.佈置評鑑場地 2.文健站協助	1.協助評鑑 2.文健站協助	1.農務幫忙 2.文健站協助			
7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
	1.造訪巴荖谷生產合作社	1.舉辦文健站運動會 2.文健站協助 3.紀錄片訪談	1.文健站協助	1.文健站協助 2.張貼路跑海報 3.外看訪談影片錄製	1.生命對話影片錄製 2.文健站協助 3.製作、張貼路跑海報	1.協助路跑活動 2.造訪野桐工訪
7/19	7/20					
1.祖靈祭備餐協助 2.拍攝紀錄片	1.文健站協助 2.舉辦文健站桌遊活動					

 因巴威颱風來臨，撤下山暫停蹲點活動



08

結語

芷伶：

因為士林村，這個暑假不再是單一色彩，而是填滿了繽紛顏色的夏天

顯妍：

我會珍藏與部落相遇、彼此陪伴後，慢慢長進心理的故事

因為這15天，讓我們在台灣多了一個認識的地方，也認識到許多不同背景的人，

這裡的一切都值得我們一再回味，在這裡的收穫我們也會永遠珍藏在心中。

謝謝在士林村中遇到的每一個人，也謝謝你們陪伴我們完成了一個夢想！

特別感謝：

泰雅爾中會士林教會、中華電信基金會、士林村中的每一個人