

蹲點台灣

服務成果報告書

團隊成員

青佩樺 | 高雄醫學大學醫學系

賴怡君 | 高雄醫學大學牙醫系

服務日期與時間：111年7月至8月

蹲點社區：台北市 硫磺谷社區發展協會

目錄

(一) 服務進行方式.....	3
(二) 服務使用器材及來源.....	4
(三) 前置準備工作與時間.....	4
(四) 服務過程紀錄與影音文字.....	6
(五) 服務成果.....	10

(一) 服務進行方式

服務內容		服務進行方式
醫療衛教課程 (7-8月線上加實體)	用藥安全 (線上)	1. 課前查詢資源、準備資料 2. 錄製線上影片及投影片 3. 上傳社區課程群組及 youtube
	簡單居家運動 (實體)	1. 課前查詢資源、準備資料 2. 8/23 到社區據點上課
	人工輔具 (實體)	1. 課前查詢資源、準備資料 2. 介紹常見輔具以及跌倒傷害 3. QA 回答 4. 8/26 到社區據點上課
	常見疾病 (線上)	1. 課前查詢資源、準備資料 2. 製作懶人包介紹，上傳社區課程群組
編寫地方誌 記錄社區及課程	線上紀錄	1. 加入社區多樣化課程群組，以照片記錄每週課程 2. 由據點執行長分享歷年社區課程照片及影片
	實體記錄 (8/23、8/26-8/27)	1. 記錄歌唱課、舞蹈課 2. 由執行長導覽社區，實際拍照擷取地方誌素材

(二) 服務使用器材與設備及其來源

蹲點期間使用的器材有：iphone 11 pro max、iphone 12 pro、腳架、投影幕、據點電腦、藍牙喇叭

服務名稱	器材
實體衛教課程 (居家運動、人工輔具課程)	藍牙喇叭、投影幕、據點電腦
編寫地方誌 (採訪班長、里長、社區走訪)	iphone 11 pro max、iphone 12 pro、腳架

(三) 前置準備工作與時間

一、醫療衛教課程

服務內容	前置工作及時間
課程前置作業	<p>5月：線上通話、訊息討論課程內容</p> <p>5/21 第一次通話：初步認識社區、執行長、討論上課方式</p> <p>5/30：第二次通話：討論課程主題</p> <p>6月：查詢課程資料、提供課程主題（醫學新知、老人營養、假牙清潔/補助、簡單居家運動、人工輔具、正確用藥安全、老人疾病預防、疫情防疫、病人自主權利法）</p> <p>6/27 第三次通話：課前問卷</p> <p>6/28 執行長協助以問卷調查社區長輩們感興趣的課程</p> <p>7/5：確認課程為：用藥安全、居家運動、人工輔具、老人疾病預防</p>

用藥安全	8/11 查資料、講稿初稿 8/15 講稿內容完成 8/18 錄製影片前一天，再次確認內容和演練 8/19 錄製用藥安全影片
簡單居家運動 (廣場舞帶動跳)	8/16 與執行長確認長輩歌曲 8/20 確認舞蹈動作 8/23 到社區上課
跌倒傷害及人工輔具	8/21 流程和 ppt 定案 8/25 教學前一天，再次確認 ppt 內容和演練一次 8/26 到社區上課
常見疾病預防	9/5 查資料、確認內容 9/9 懶人包製作完成 9/24 上傳到各個 line 群組

二、地方誌素材蒐集

線上蒐集	6-8 月：由執行長線上提供 1. 蒐集往年社區課程成果影片 2. 每週課程照片紀錄 (LINE 群組) 3. 網路資料蒐集並與執行長線上通話認識社區
實體記錄 (採訪班長、里長、社區走訪)	8/10 與執行長確認訪談對象 8/21、22 確認訪綱內容 8/23、26、27 到社區訪問

(四) 服務過程文字與影音紀錄

一、醫療衛教課程

1. 用藥安全

介紹老人用藥五大核心、常見問題、正確用藥知識以及分享假訊息查證的管道，以投影片輔以聲音講解預錄影片，上傳至 YOUTUBE 以及社區課程群組讓長輩們觀賞學習。

影片連結：<https://youtu.be/V0Z-QXT0H3k>



課程影片截圖

2. 簡單居家運動（廣場舞帶動跳）

8月底開放實體蹲點，因此我們四堂課中適合實體和大家互動的居家運動課程，於 8/23 實際前往北投硫磺谷社區據點教導大家，課前先詢問執行長社區長輩們喜歡的曲風，規劃約半小時的時間用帶動跳方式和長輩們跳舞同樂。



課程教學、拆解舞蹈動作

3. 跌倒傷害及人工輔具課程

此為 8/26 實體課程，我們規劃一小時課程和長輩們分享如何改善家中環境、

自我訓練肌力、平衡、柔軟度，並教導簡易運動以預防跌倒。並介紹多種新型的人工輔具，例如扶手、升降椅、助聽器，課後長輩們踴躍提問。



介紹跌倒傷害及簡易肌力訓練示範教學



人工輔具功能介紹及回答長輩問題

週五上午李月雲老師歌唱班 (64)

週五上午李月雲老師歌唱班 (64)

目前助聽器是可以補助的嘍！

- 1. 到醫院與聽力鑑定並取得9號輔具評估書
- 2. 填寫身心障礙手冊
- 3. 如何領取身心障礙手冊
- 4. 準備好 身分證正本、戶口名簿正本、印章、相片一寸三張到戶籍所在地的鄉鎮市區公所就可申請補助
- 5. 帶著輔具評估書、填寫助聽器輔具的申請表、身心障礙手冊、印章到戶籍所在地的區公所就可申請補助
- 6. 補助資格通過後，您會收到公文，請在收到公文的六個月內要完成助聽器的選購（記得發票跟產品保固書要收好）
- 7. 購買完助聽器後，請攜帶助聽器再到醫院完成25號輔具評估報告書
- 8. 最後請攜帶以下文件再至區公所辦理請款，才算完成整個補助的過程

1. 身心障礙手冊正本、影本
2. 戶口名簿影本
3. 身分證正本、影本
4. 影印或銀行存摺影本
5. 印章
6. 區公所發給您的公文
7. 助聽器的發票、您的名字（發票上要有廠牌、型號、規格、購買日期）
8. 產品保固書
9. 25號輔具評估報告書

一張圖看懂！助聽器補助流程

1. 資格確認
2. 選購
3. 補助申請

感謝

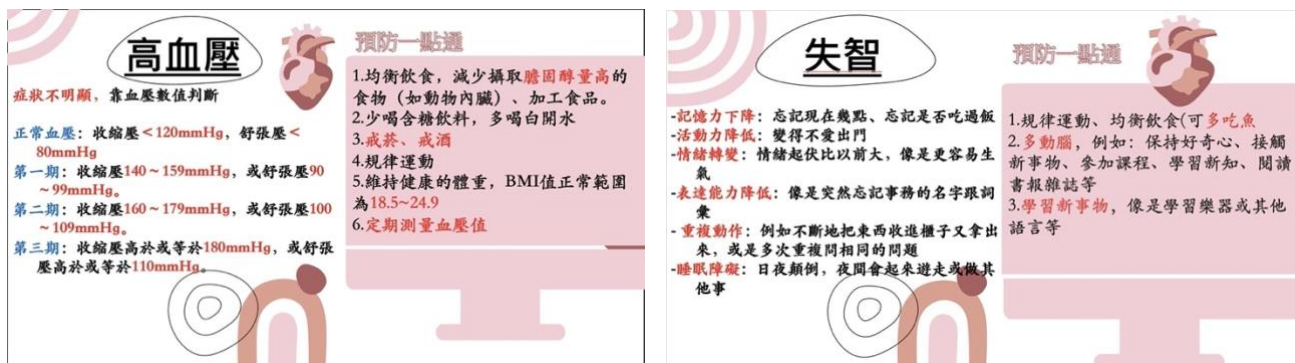
https://youtube/_w60TtoCnIKU

真齡老健康

課後問題回應及補充資料
(截圖自社區群組)

4. 常見疾病預防

我們準備一些常見老年疾病，例如：高血壓、退化性關節炎、骨質疏鬆、失智、白內障等疾病，介紹自我檢測、預防的方式，並製作懶人包上傳社區課程 LINE 群組。



疾病預防懶人包圖片

二、製作地方誌、素材蒐集

1. 線上蒐集

多次與執行長線上通話，將我們網路上查詢的資料與執行長討論，了解北投歷史人文故事、豐年里社區特色等。



線上通話紀錄及訪網確認

2. 實體蹲點

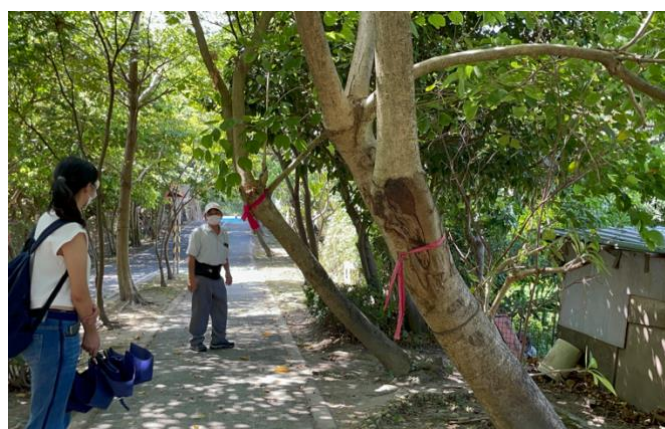
於 8/23 及 8/26-8/27 三天的時間，至社區平時上課的據點，觀察紀錄長輩們上課模式，並訪問社區長輩關於上課心得、自身成長，及對在地北投社區的記憶，並由執行長、長輩帶我們導覽社區步道、北投市場、北投公園等等。



實際觀察據點上課情形 (左圖：8/23 廣場舞課 右圖：8/26 歌唱課)



訪談片段



執行長導覽社區－田心仔步道

(五) 服務成果：包含效益、影響

服務內容	服務成果
醫療衛教課程	<ol style="list-style-type: none">1. 傳達正確衛教知識2. 提供長輩獲取知識的正確管道3. 讓長輩認識多樣人工輔具，尤其是關於助聽器的資訊，在課後有許多長輩針對輔具資訊提問，因此我們也在整理好回覆後，再次分享到群組。
記錄社區及課程	<ol style="list-style-type: none">1. 產出地方誌2. 除了線上照片，實體蹲點與長輩聊天、訪問過程中，能使長輩吐露更多上課心得，認識社區更真實的樣貌。