

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)	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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

一張圖看懂！助聽器補助流程

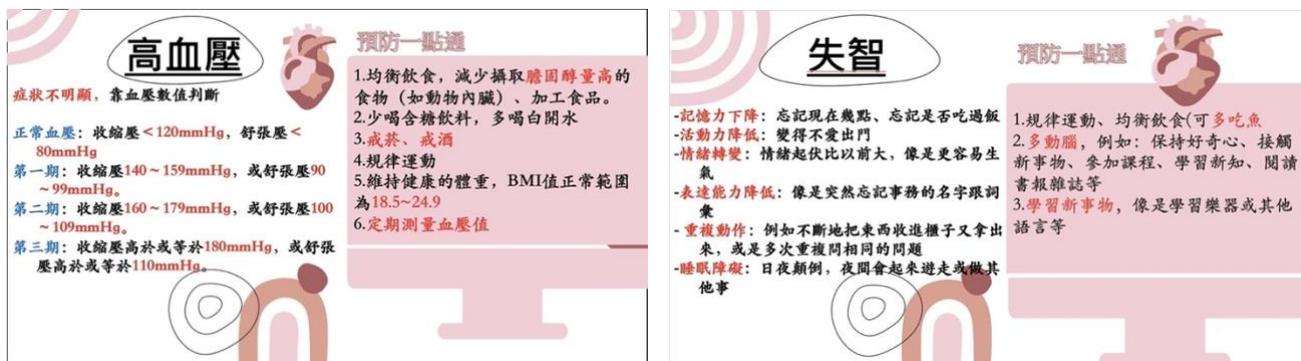
1. 資格確認
2. 選購
3. 補助申請

謝謝

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。