

一、 服務進行方式

1. 淨灘，共計六次

- 進行方式：每次約為 1 小時，從早上 8:30 開始，和馬港社協夥伴以及長輩們一起淨灘，在馬港的海灘進行，由於我們蹲點的時間恰巧遇到颱風以及大陸豪大雨，垃圾量非常多，我們和長輩都投入相當多的心力希望能夠恢復乾淨的環境！
- 照片：



▲ 淨灘大合照



▲ 堆積如山的垃圾

2. 供餐，共計兩次

- 進行方式：馬港社協每個月會有兩次供餐，剛好我們蹲點的期間也參與兩次供餐，供餐前會幫忙社協的阿姨簡單處理食材，或是清洗餐具，而通常長輩來吃飯前都需要先量血壓及額溫，在蹲點期間也都是由我們負責幫長輩測量及簽到，除此之外，在用餐時也會跟長輩閒話家常互動聊天！
- 照片：



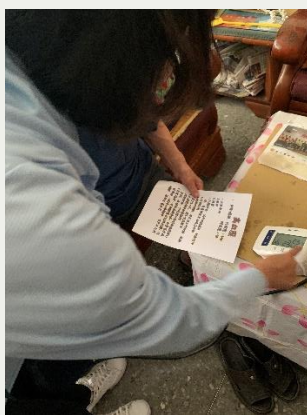
▲ 和長輩一起享用午餐



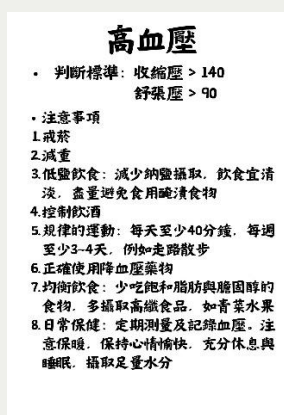
▲ 供餐前量血壓額溫

3. 量血壓額溫服務，共計一次

- 進行方式：由於馬港社區發展協會建立社區照顧關懷據點，因此會不定期至每位社區長輩家中幫忙量血壓及額溫，關心他們的健康，而我們也跟著社協一起出發，不僅僅照顧到長輩們的健康狀況，也和他們增進了感情。
- 服務反思：在出發量血壓額溫前我們有思考我們還能夠多做甚麼，所以製作了「高血壓注意事項」清單，有鑑於長輩常常搞不清楚高血壓的定義以及該注意之處，期望能夠藉此讓長輩明白，而我們發給每個長輩時他們都感到很窩心，也覺得很實用。
- 照片：



▲幫長輩量血壓



▲高血壓注意事項

4. 製作社區地方誌—

- 主題：介紹馬港社區及馬港社區發展協會
- 使用工具：Canva
- 進行方式：會想要製作社區地方誌是因在行前我們尋找馬港社區的資料時，資料總是不齊全，因此我們希望由社區地方誌給馬港社區一個完整的介紹，也讓他人對於馬港社區不再霧裡看花。我們討論完社區地方誌的大綱與方向後，就開始著手收集資料，像是：之前社區所舉辦過的活動影片……等，除此之外，我們也有訪問理事長並將訪問內容記錄在社區地方誌內，而社區地方誌內介紹各種社區舉辦的活動，在我們參加活動時也更深入去了解每個活動的意涵及目的，並詢問活動參與者對於活動的看法，希望這本社區地方誌能夠傳遞不同的觀點，也讓大家對於馬港社區更認識了解！
- 社區地方誌：[\(放網址\)](#)

5. 製作紀錄片—原鄉

- 主題：原鄉
- 使用工具：威力導演
- 進行方式：剛開始我們對於紀錄片的主題尚未確定，因此我們跟不同的人聊天，希望能獲得靈感，後來在和榮光伯伯（紀錄片主角）聊天時，才確定我們想傳達的故事，我們於拍攝前反覆和伯伯確認紀錄片主軸，並分成兩天拍攝，第一天在伯伯的馬港家中，第二天在伯伯的故鄉津沙拍攝，除主要畫面之外我們也環馬祖一圈拍攝其他需要的景，以期能夠增加紀錄片豐富度！

二、 服務使用器材與設備及其來源

上述所有服務項目及蹲點期間所有紀錄，皆使用自備的筆電、手機、耳機、自拍棒和麥克風。

三、 前置準備工作與時間

1. 淨灘，共計六次

- 前置準備工作：無，到現場穿戴好手套及雨鞋即可開始。
- 總花費時間：6 小時（1 小時*6 次）

2. 供餐，共計兩次

- 前置準備工作：早上先到社協幫忙備菜，並在長輩陸續抵達時幫他們量血壓與額溫，以及協助簽到。
- 總花費時間：約 8 小時（4 小時*2 次）
- 前置準備時間：約 4 小時（2 小時*2 次）
- 供餐時間：約 4 小時（2 小時*2 次）

3. 量血壓額溫服務

- 前置準備工作：無，攜帶血壓計與額溫槍即可出發。
- 總花費時間：約 3 小時（在社區走一圈並一位一位幫長輩量血壓約需花 3 小時）

4. 社區地方誌—

- 前置準備工作：在確定要為馬港編纂社區地方誌開始，每天討論主題、大綱以及目的地為何，並且也和理事長與社區居民討論我們的地方誌是否讓大家更了解馬港，之後也陸續訪談了理事長對於社區發展協會的理念以及社區居民對於社區舉辦的活動之想法，最後蒐集完所有資料後，進行整理與篩選，還有文字撰寫與排版設計。
- 總花費時間：約 50 小時（包含討論、訪談、資料收集與撰寫時間）

5. 紀錄片—原鄉

- 前置準備工作：在尚未確定主題前，需得先跟不同社區居民多聊聊，以期能夠挖掘到主軸，而在我們決定拍攝伯伯的故事後，還須雙方反覆確認及討論拍攝內容，才能夠完美呈現，在這其中我們與伯伯深聊多次，而確認拍攝內容後，我們分成兩天來拍攝跟人物有關的鏡頭，之後也再特地找一天去環馬祖一圈拍攝風景，最後才進到剪輯的部分，需先過濾素材，而我們兩個也得要不斷討論配音、畫面呈現方式以及故事線……等，最後，因基金會要求我們剪了兩隻影片，分別是原鄉紀錄片和原鄉紀錄片 30 秒精華版。
- 總花費時間：30 小時
- 前置準備時間：10 小時
- 拍攝時間：5 小時
- 剪輯時間：15 小時

四、服務過程文字與影音紀錄

1. 社區地方誌—

<https://youth.chtf.org.tw/sites/default/files/team/attachment/creativity/%E9%A6%AC%E7%A5%96%E9%A6%AC%E6%B8%AF%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%9C%B0%E6%96%B9%E8%AA%8C-%E6%9C%80%E7%B5%82%E7%89%88.pdf>

2. 紀錄片—原鄉

<https://youtu.be/e5n0kvmVF40>

紀錄片—原鄉（30 秒精華版）

<https://youtu.be/U-A0zKUbv5I>

3. 臉書《馬祖台》粉絲專頁

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100095393319410>

4. 「蹲點·台灣」官方網站（內含蹲點日誌、在地故事與蹲點心得）
<https://youth.chtf.org.tw/team/2023/3939>

五、 服務成果：包含效益、影響

1. 淨灘：由於馬祖是觀光取向，不僅如此，馬港的海邊也是居民們生活的一部分，因此保持海灘的整潔至關重要，我們加入後跟居民們一起淨灘，努力將垃圾清掉，除此之外，由於我們在淨灘地同時看見大家辛勤地為這塊土地付出，深受感動的同時也把這些寫進地方誌、蹲點日誌及粉絲專頁，讓更多人看見社區的好與團結。
2. 供餐：現今供餐的頻率是一個月兩次，而理事長期望供餐的頻率則是一個禮拜兩次，但由於人手不足的關係，目前往這方向努力中，在我們蹲點期間幫忙供餐能夠減輕社協夥伴們的壓力，不論是幫忙備菜或是負責幫長輩量血壓及額溫，都能夠讓他們不那麼感到緊迫。除了上述所言，我們也能感受到不論是在用餐時或是量血壓時，長輩總是很熱情也很開心的和我們談天說地，能夠讓長輩感到溫暖我們也非常快樂。
3. 量血壓額溫服務：此服務是挨家挨戶走訪馬港社區每位長輩的住處，幫他們量血壓和額溫，以確保長輩的身體健康狀況，不僅如此，當長輩拿到我們製作的「高血壓注意事項」也能夠發現他們感到驚喜，以及認可傳單的實用之處。總而言之，能夠了解長輩們的健康狀況以及幫他們更加熟悉老年常見疾病高血壓對我們而言也是非常有意義的一件事。
4. 社區地方誌：由於我們發現沒有一個完整專門的網站或書籍在介紹馬港社區，像是對於每個活動的介紹都不完整，令人霧裡看花，因此我們希望藉由我們所編輯的馬港社區地方誌能夠讓大家看見馬港、了解馬港！
5. 紀錄片：在紀錄片中我們的核心主軸是「原鄉是什麼？」，正因為在馬祖的塊土地上，有部分的人是曾經在馬祖、大陸以及台灣本島皆生活過的，對於沒有這種經歷的我們非常想要一探究竟為何以及他們的心路歷程為何，相信其他人一定也有跟我們一樣的想法，因此，紀錄片希望能夠讓他人更了解在馬祖這塊土地上有擁有這種奇妙經歷的故事。

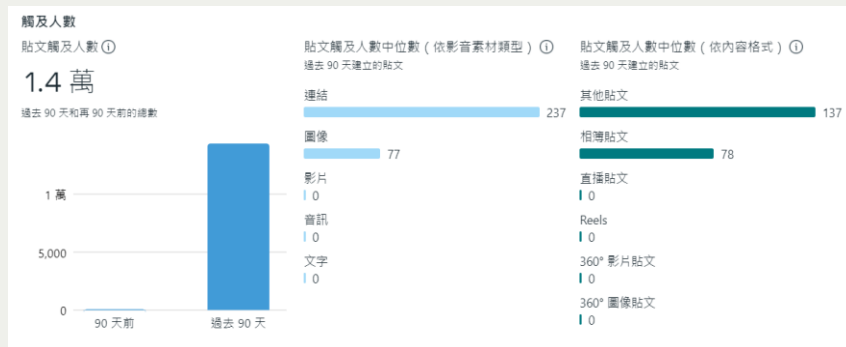
六、行銷成果

為了讓更多人看見我們的蹲點故事以及馬港社區，我們也在臉書社團進行宣傳，以下是我們的行銷成果。

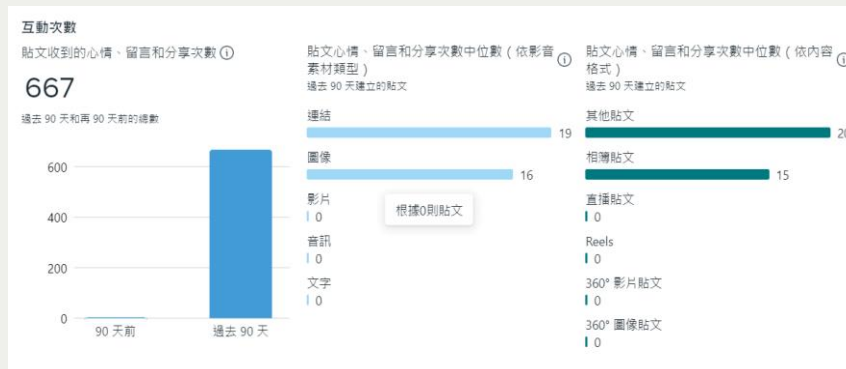
1. 臉書粉絲專頁《馬祖台》獲得 50 個讚，61 位追蹤者。



2. 臉書觸及人數高達 1.4 萬。



3. 臉書互動人數共 667 人。



4. 臉書貼文行銷

- 第一名：《馬祖台 1》馬祖的閩東料理好吃嗎？觸及人數高達 13833 ！



- 第二名：《馬祖台 5》此生看過最多的垃圾！



- 第三名：《馬祖台 4》血壓顧好，馬港更好！



- 第四名：《馬祖台 3》40 分鐘可以撿到多少垃圾？



- 第五名：《馬祖台2》第一次跟馬港長輩吃飯，但不會講閩東話！

《馬祖台2》第一次跟馬港長輩吃飯，但不會講閩東話！我們今天...

2023年8月4日 下午7:05
編號：10839929016451

互動次數
19個心儀 0則留言 1次分享

成效

觸及人數	互動	負面互動
觸及 280	心儀數 19	讚評 0
自述 280 (100%)	留言數 0	不置喙 0
付費 0 (0%)	分享次數 1	

5. 臉書社團宣傳

- 《馬祖好美》：於此社團宣傳獲得 58 個讚與 10 則留言。

與此社團連結的粉絲專頁：陳長華

馬祖好美

+ 邀請

陳長華 8月4日 · 心儀

大家好！我們是來自台大及中山醫藥學的學生，我們來到馬祖的馬祖社區服務18天，歡迎大家點擊以下連結或到粉絲團看看我們每天的內容啦！❤️

文章連結：
《馬祖台》我們要去馬祖了！<https://youth.chtf.org.tw/diary/4133>
《馬祖台1》馬祖的蟹黃料理好美味？<https://youth.chtf.org.tw/diary/4134>
《.....》[查看更多](#)

2023「聯誼台灣，馬祖馬港社區《馬祖台》」
8月4日 · 心儀

《馬祖台1》馬祖的蟹黃料理好美味？
今天將大家分享的蟹黃料理，以及我們到社區服務的馬祖社區，尤其是我們品嚐了位於馬祖社區的吉林小館！

文章連結：
《馬祖台》我們要去馬祖了！<https://youth.chtf.org.tw/diary/4133>
《馬祖台1》馬祖的蟹黃料理好美味？<https://youth.chtf.org.tw/diary/4134>
《.....》[查看更多](#)

陳長華、李定輝和其他56人 10則留言

讚 心儀 留言 分享

公開留言

七、 設計理念

不論是蹲點日誌封面或是臉書粉絲專頁，我們都非常用心進行排版，蹲點日誌封面每一篇皆會特別拍攝我們和那篇內容的 Y2K 風格合照，而臉書封面以及頭貼也是如此，皆為我們特別設計的，目的地即是希望用現今年輕族群流行的 Y2K 風格來行銷，讓大家更有興趣以及更注意到我們！



▲ 我們的封面



2023.08.15

《馬祖台18》馬港之旅 THE END！

姿宜的最後一天心得/家驪的最後一天心得 最後一天的感動



2023.08.15

《馬祖台17》跟著大學生在海濱跑步

馬祖地形/馬祖馬拉松/福澳運動場/3k路段 馬祖地形



2023.08.15

《馬祖台16》在馬祖看鹿有多簡單？

大坵島/芹壁村/芹沃咖啡烘焙館/雲記冰店 大坵島



2023.08.15

《馬祖台15》現代大學生看老屋

馬祖的聚落/壓瓦石/小窗/木構造和石牆/屋脊/賞屋心得 馬祖的聚落



2023.08.14

《馬祖台14》被步道美景原地嚇到

路線簡介/科蹄沃/四維村/夫人村/觀海路/心得 路線簡介



2023.08.14

《馬祖台13》爆漿吧！地瓜餃！

地瓜餃由來/自製地瓜餃 地瓜餃由來



2023.08.14

《馬祖台12》開箱馬祖銅板美食！

鐵板包子/繼光餅/伴手禮 鐵板包子



2023.08.9

《馬祖台11》原來這就是馬港社協！

社協介紹/理事長介紹/淨灘/供餐/關懷訪視/總結與心得 社協介紹



2023.08.7

《馬祖台10》最猛邊境大公開

臺馬輪天上聖母/繞境之旅/媽祖回娘家 臺馬輪天上聖母



2023.08.7

《馬祖台9》馬港尋奇

馬港社區/馬祖劍碑/馬祖境天后宮/媽祖巨神像/二木先生 馬港社區



2023.08.7

《馬祖台8》歐買尬藍眼淚！

八月的馬祖看的到藍眼淚嗎？/藍眼淚？星砂？/追淚小秘訣/追淚心得 八月的馬祖看的到藍眼淚嗎？



2023.08.7

《馬祖台7》如何在南竿爆玩一天？

注意事項/津沙聚落/津沙小館/北海坑道/大澳據點/歡歡冰店/八八坑道/枕戈待旦牌樓/雲台山/福來舖麻辣鍋/總結心得 注意事項



2023.08.4

《馬祖台6》開箱馬祖唯一的市場！

關於介壽市場/阿妹的店鼎邊糊/陳阿伯蔥油餅 介壽市場簡介



2023.08.3

《馬祖台5》此生看過最多的垃圾！

颱風/海漂垃圾/漂流木 颱風的海漂垃圾



2023.08.2

《馬祖台4》血壓顧好·馬港更好！

任務來源/量血壓服務/反思感動 任務緣起



2023.08.1

《馬祖台3》40分鐘可以撿到多少垃圾？

海廢現況/淨灘/反思與感悟 馬祖的海廢現況



2023.07.31

《馬祖台2》第一次跟馬港長輩吃飯·但不會講閩東話！

閩東話/長輩相見歡/馬港社區供餐活動 馬祖人為什麼是說馬祖閩東話？



2023.07.31

《馬祖台1》馬祖的閩東料理好吃嗎？

閩東料理/理事長相見歡/香林小館 關於閩東料理



2023.07.31

《馬祖台》我們要去馬祖了！

馬港簡介/馬祖台

▲每篇蹲點日誌的封面皆為 Y2K 風格



▲臉書頭貼也是 Y2K 風格