

關懷據點

7/26 0900~1100



陳昱臻 台北醫學大學 醫學系
邱麗芸 台北醫學大學 醫學系



進行方式

- 關懷據點是永樂社區近幾年開始推行的社區長照關懷活動，固定每周四早上在社區簡報室進行兩個小時的手作、健康操、知識宣導…等等創意課程，也會有量身高、體重、血壓，以及中午供餐。
- 這次我們設計了前後共三種不同的活動，首先讓長輩們站起來跳跳健身操，再開始老歌二胡猜謎遊戲，最後用紙杯教長輩們簡化版的「杯子歌」。

時間	項目	活動內容
0900~0940	健身操帶動跳	播放弘道老人福利基金會的《健康搖擺 無所不能》坐姿健身操影片，帶長輩們活動筋骨。稍作休息後再進階到站姿的《卡加布列島》舞蹈教學。
0940~0950	休息	
0950~1030	老歌二胡猜歌、帶動唱	用二胡拉江蕙《落雨聲》、黃乙玲《孤女的願望》、李翊君《苦海女神龍》、葉啟田《媽媽請妳也保重》、羅時豐《快樂的出帆》等等台語老歌，請知道旋律或歌名的長輩上台唱，或是一邊播MV一邊拉二胡，在台下遞麥克風給想唱的長輩。
1030~1100	簡易版杯子歌教學	每個人發一個紙杯子，讓長輩對坐成兩排，播放Cups (Pitch Perfect's When I'm Gone)，教長輩們如何在節奏中和對面的人互相傳杯子。
1100~	中餐	由社區的志工阿姨們煮的愛心午餐。

服務使用器材與設備 及其來源

由於關懷據點活動在社區簡報室進行，活動進行的方式也主要是用投影機播放影片，所以硬體設備主要是來自社區，而二胡、攝影機是昱臻所有，腳架是麗芸所有。

器材/設備	來源
投影機、電腦、音源線	永樂社區提供
紙杯子	永樂社區提供
攝影機、腳架	私人擁有
二胡	私人擁有

前置準備工作與時間

在蹲點台灣複選通過後，我們便立刻與社區聯絡。先以電話初步協商服務日期時間，再互相留下聯絡方式(FB)，以訊息溝通。

五月時主要是觀看過去永樂社區的關懷據點影片，發現過去曾經辦過手作課程、團康活動、衛教知識宣導、舞蹈教學…等等。進一步了解後發現，長輩們普遍喜歡多元的活動內容，因此決定設計性質不同的活動。到了社區後，一邊認識鄉裡長輩的同時，也一邊了解他們的興趣。在我們進行服務的前一周正好也有關懷據點活動，趁此機會與長輩聊天，發現大家普遍喜歡健身操、團康等等活潑的活動。因此決定多找尋幾首健康操歌曲。

時間	準備工作
2018.05~06	和社區負責人珊姐(曾鈺珊)聯絡，初步討論服務時間與形式。
2018.06	查詢之前關懷據點做過的課程內容，觀看相關影片。
2018.06~07	初步確認服務形式、內容、細項，回傳蹲點大綱表
2018.07	再次確認服務內容、細項，開始進行準備工作，到社區後回傳蹲點大綱修正表

服務成果：影響

• 宣揚傳統國樂器，拉近國樂與鄉里民眾的距離

在我們帶的古有咖啡廳、耳熟能詳的二胡，也

據點活動結束後，有幾位時常來社區

喝茶聊天的長輩(朱老師夫妻倆)對二胡相當

有興趣，便邀請我在社區簡報室、佳冬的一間咖

啡廳、甚至在古厝的花埕辦小型音樂會。曲目從

熟能詳的台語老歌，到傳統二胡曲，藉由這些

機會，讓大重新認識南北管、廟宇或葬儀社以

外的二胡，也讓社區厝邊頭尾欣賞國樂器的美。

• 以樂會友，播下音樂的種子

平日偶爾也有國樂的才藝班會在社區上課，但社

區的二胡老師似乎比較缺乏，因此有位長輩(鄭

老師之弟，鄭茂昌)想學二胡卻不得其門，便帶

著他的琴，希望我教他基本的持弓、按弦等等方

法。在我們離開前，他便表示林邊附近買不到二

胡的書，他也不大會用網路購物，於是我便為他

訂了一本二胡教材宅配到府，可以說是因為音樂

締結緣分，或許下次到林邊，就能看見長輩的琴

藝飛速進步。

• 增加社區民眾對我們的親切感

記得在據點活動結束後的隔天，踩著腳踏車去買

早餐的路上突然被一個阿嬤叫住。「老師好！」

原來是住在附近的雪姬阿嬤剛好走出門晾衣服。

原來據點活動不僅讓我們更認識附近住民，也

大家對我們更有面熟、親切的感覺。讓我們覺得，

好像更像是在地的林邊人了。