

第十七屆 蹲點・台灣 服務成果報告書



國立成功大學 醫學系 莊勻岑

國立成功大學 醫學系 黃怡綸

嘉義縣 台灣基督長老教會東後寮教會

2026/7/5-2026/7/22

目錄

團隊介紹.....	1
蹲點社區、服務對象與服務計畫.....	2
行前準備與器材設備.....	4
服務計畫核心目標.....	7
計畫執行與成果.....	8
社區記錄成果.....	32
成果推廣.....	36
紀錄片簡介.....	43
未來處方箋.....	44

團隊介紹



自我介紹



莊勻岑 成功大學醫學系

是個看得很開的人，擅長換個角度思考，接納旅程的不完美。活在當下，享受小確幸。很容易被他人的故事感動，渴望活得自由又熱情。期待在服務中看見不同的生命風景，讓心底的種子萌芽。雖然可能無法在短時間內深深紮根，成為一棵大樹，但期許自己能帶著成長的養分，在今年秋天結出金黃燦爛的果實。



黃怡綸 成功大學醫學系

來自高雄，在小琉球長大，15歲回到高雄，現在在台南讀書，一路向北到嘉義東後寮蹲點的日子裡，努力地實踐自己心中的信念——「服務像風一樣無法測量，但它經過時會知道」。期待自己在披上白袍以前，先擁有懂得「蹲」低一「點」的同理心與溫度，成為為了所愛發光的人。

關於我們

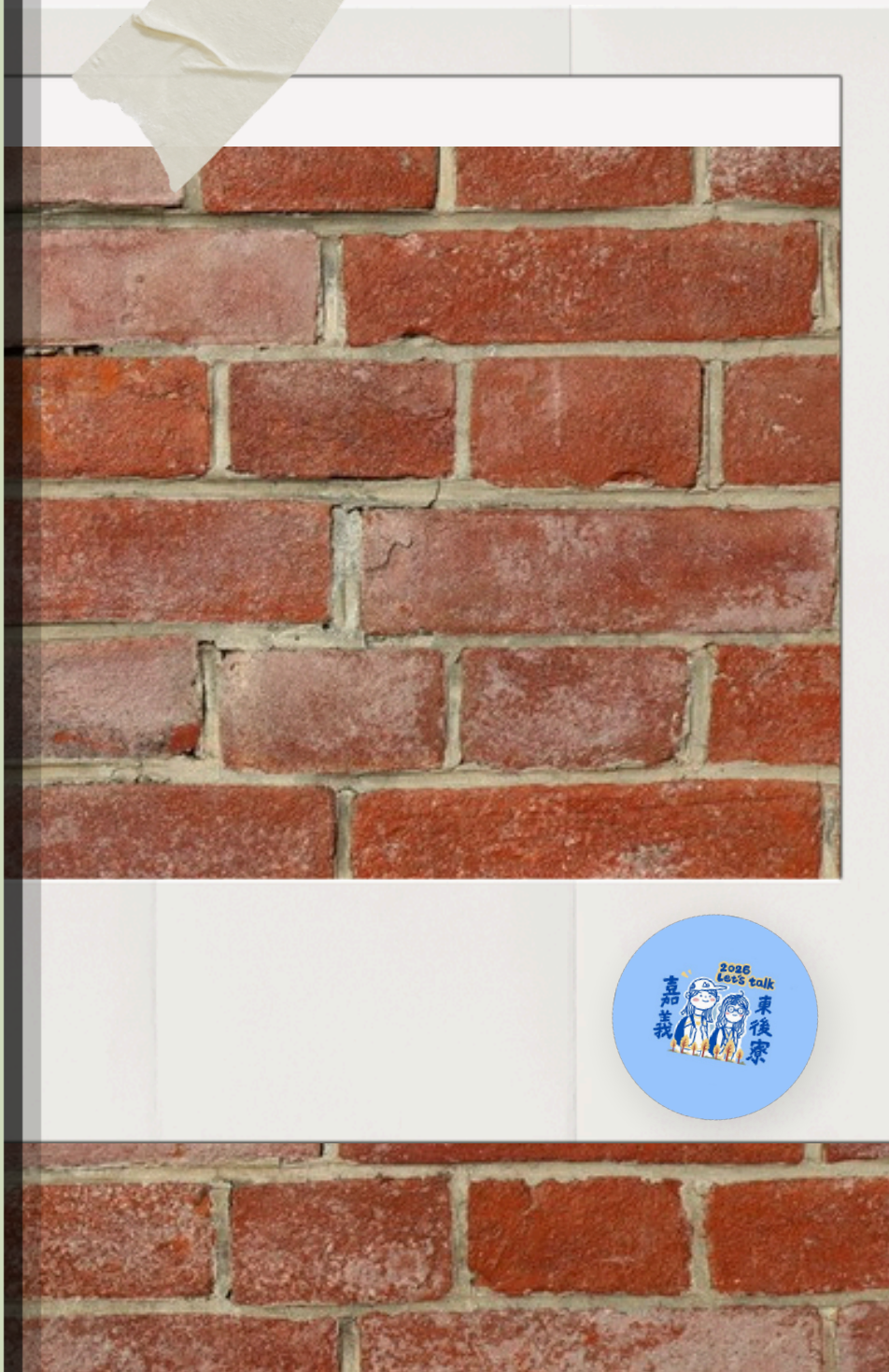


醫起來寮天

出發前，我們取了一個團名——醫起來寮天。名字中的「醫」與「寮」，不只代表著醫學系與東後寮，更重要的是，我們期待著在一次次「一起來聊天」的時光中，陪伴阿公阿嬤，走入社區，也走進長輩們的生命裡。

蹲點社區

服務對象與服務計畫



蹲點社區

我們蹲點的社區是位於嘉義縣義竹鄉的台灣基督長老教會東後寮教會。

東後寮所在的義竹鄉，65歲以上老年人口佔比約三成至四成，是嘉義縣高齡化程度相當高的鄉鎮之一。

以務農為主的東後寮，農作物包含玉米、桑椹、樹子等，因教育資源與工作機會有限，多青壯年與學童人口外移，居民多為高齡長者。近年除推動許多長照相關服務外，亦為義竹鄉「失智友善社區」之一。



東後寮教會歷史悠久，自1917年8月29日成立以來，至今已近110年的歷史，除了是當地歷史悠久的基督信仰中心，也是其中一個社區長照關懷據點，辦理多元的課程與活動，豐富長輩們的日常生活。

教會人員含吳斯凱牧師、陳慧嫻牧師娘、陳振宜傳道師、許睿文傳道師，以及多位長老與執事等。



除了週日的主日禮拜外，亦有家庭禮拜、兒童主日學、婦女團契、青少年團契、聖歌隊等聚會。

由於多數信徒為高齡長者，教會亦時常進行訪視，關心長輩們的健康與生活狀況，此外，近年來教會也積極拓展對於社區學童的關懷與幫助，與鄰近的光榮實驗小學持續發展合作機會與交流互動。

在我們之前，2018、2019年各有一組學長姐來到東後寮蹲點，時隔七年之後，蹲點與東後寮的故事，再次展開新篇章。

服務對象與服務計畫

承接牧師所提供的服務需求，我們設計了針對三大對象的服務計畫：



據點長輩

蹲點期間，我們主要參與東後寮教會的長照據點課程設計，帶著「雙向互動」的初心，我們與長輩一起畫畫、聊天，寫下屬於東後寮的「聲」活故事。

[台語有聲繪本成果專區](#)

點擊連結即可跳至該成果



獨居長輩

延續教會平時的訪視，我們透過家訪獨居長輩、一同進行日常活動，深入了解他們的生活樣貌與生命故事，並為他們寫下人物誌「綠邊手札」。

[綠邊手札成果專區](#)

點擊連結即可跳至該成果



國小與教會學童

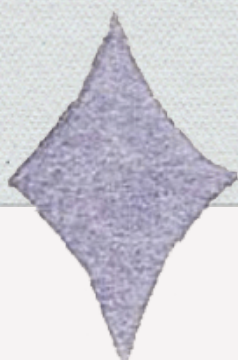
我們與光榮國小及教會合辦「衛來创客夏令營」，透過衛教、設計、長幼共學，培養孩童創意思考與同理心觀察。此外，我們參與兒童主日學夏季學校，與教會孩童及家長建立友誼，感受社區支持與連結的力量。

[夏令營成果專區](#)

點擊連結即可跳至該成果

行
前
準
備

器
材
設
備



行前準備

社區聯絡

與吳斯凱牧師線上會議，確認據點長輩上課時間、學習能力、參與程度等現況，並更新服務企劃書給牧師，確保課程可行性以及是否符合教會之期待與需要。

家訪規劃

怡綸曾向成功大學歷史學系許宏彬教授請教關於社區人物誌的執行經驗，透過線上信件與實體會議，學習融入社區的角色定位，以及事前作業。

雖然我們過去曾有兩年在醫療服務隊的家訪經驗，不過這是我們第一次要接觸一個新的社區，也是第一次要為長輩書寫生命史，而宏彬老師的經驗給予我們許多重要且珍貴的學習機會。

在與老師實體請教時，老師曾說「社區長輩就是我們的老師」、「從長輩想說什麼出發，而非我們想聽什麼」、「先主動幫忙長輩，實際幫助到他們，就是建立信任的起點」老師不藏私的分享，讓我們對於家訪與生命史書寫有了更完整的規劃與準備。

據點課程設計

在規劃據點課程期間，我們曾思考過不同活動的執行可行性，包含繪本、桌遊、卡牌等，因此怡綸曾參加「在宅醫療」校園宣講活動，於會後請教好所宅社區健康照護集團創辦人黃子華醫師關於「據點長輩」的團體活動，並請教好所宅團隊公關「好命卡」的活動設計。



營隊籌備

透過牧師協助，與光榮國小校長、教學發展組組長、傳道師建立營隊籌備群組，於六月中旬線上會議，討論營隊企劃書，並製作招生海報與報名表，請國小協助宣傳與學生保險等事宜。

在與國小的線上會議中，我們更深入地了解到國小現有的社區走讀課程，此部份與原計劃有所重疊，因此我們重新調整營隊課程架構，確保夏令營能帶給孩子們不同於學校課程的體驗與收穫。

在出發前一週，團隊確認營隊細流，並開始準備學習手冊、課程簡報與材料。



07/16-07/17

衛來創客夏令營

衛教知識×服務設計×社區探訪

大家好！我們是中華電信基金會2026【踮點·台灣】大學生團隊的怡倫和勻孝，這個暑假將到嘉義東後寮社區服務，與長輩交流並記錄下在地故事，歡迎光榮實驗小學的同學加入我們，一起來一場真實的社區探險！

活動內容

- 1 衛教新玩法**
結合暑期中、用安全與營養教育，將健康知識融入生活情境，轉化為日常健康互動的遊戲，讓孩子們不只學會自我照顧，更能成為主動關懷家中長輩的小幫手。
- 2 社區實地踏查**
跟著大學生團隊進入東後寮社區，訪問在地阿公阿婆，透過與在地阿公阿婆的街頭訪問與深度互動，讓孩子們在真實的社區走讀中聆聽長輩故事，培養孩子對高齡社區的同理心。
- 3 創客大動手**
孩子化身小小設計師，將社區觀察與長輩的生命故事化為圖紙，除思考老化帶來的不便，並運用設計思考將衛教知識內化，一起把圖中的創意點子轉化為守護社區長輩的圖騰設計圖。

活動日期：7月16日(四)至7月17日(五) 8:00-16:00
活動地點：嘉義縣義竹鄉東後寮教會
招收對象：光榮實驗小學升四、五、六年級學生
主辦單位：中華電信基金會2026【踮點·台灣】大學生團隊
報名方式：請洽光榮實驗小學教學發展組
報名時間：即日起至6月29日止

營隊招生海報

衛來創客夏令營——衛教知識 x 服務設計 x 社區探訪 報名表暨家長同意書

光榮國小的家長與小朋友好！我們是中華電信基金會2026第十七屆「踮點·台灣」的大學生暑期志工，來自國立成功大學醫學系二年級的怡倫與勻孝。

我們將舉辦「衛來創客夏令營」，帶領學童從「衛教課程」出發，結合高齡友善社區的「服務設計」創意發想，與走入東後寮和長輩互動的「社區探訪」，讓孩子們透過兩天的體驗，成為家中的衛教小種子與具有同理心的小小設計師！誠摯邀請大家一同參與！

活動日期：2026年7月16日(四)至7月17日(五) 8:00~16:00

活動地點：嘉義縣義竹鄉東後寮教會(嘉義縣義竹鄉東光村62號)

招收對象：光榮實驗小學升四、五、六年級學生

活動費用：兩天的午餐費

報名截止：2026年6月29日(一)

活動行程表：

	7/16(四)	7/17(五)
早上	衛教課程&設計課程	與社區耆老長輩互动交流
下午	走訪社區&訪談練習	分享高齡友善設計成果

【備註】兩天的接送時間皆為8:00與16:00，集合地點為東後寮教會門口

【聯絡方式】黃怡倫 0905039548 / 莊勻孝 0975023784 若有任何疑問，請不吝與我們聯繫！

班級： 座號： 姓名：

家長連絡電話： 家長簽名：

【尚權權同意書】您是否同意我們將活動過程之照片與成果，發佈於踮點台灣網頁與本團隊臉書及Instagram專頁呢？(網頁與社群專頁將於七月初正式上線) ☐是 ☐否

營隊報名表

線上輔導

透過吳盈慧老師的線上輔導，反思並盤點服務計畫中可延展的方向以及盤點出發前需確認的資訊，再向牧師請教。

器材設備

記錄片、有聲書等成果後製器材

Canon EOS R50

Canon EOS 800D

MacBook Air

iPad

iPhone 14

手機腳架

手機外接麥克風

器材來源：自備

據點課程、夏令營課程材料與設備

課程材料 | 來源：自備

簡報電子檔

圖畫紙

量腰圍用捲尺

夏令營學習手冊（共十本）

著色蠟筆

夏令營禮品：水壺、環保餐具、提袋、文具組、筆記本等

場地設備 | 來源：東後寮教會

據點教室螢幕與電腦

新禮拜堂投影設備

傳道師辦公室印表機

服務計劃 劃核心 目標



能帶來什麼？ 能留下什麼？

在出發之前，最大的期待，也同時是最大的不確定性，是我們要在一段說長不長，說短也不短的時間裡，完成在社區的蹲點計畫。

相比於過去兩年，身為醫療服務隊幹部的我們，在學長姐深耕十年的七股地區，陪伴獨居長輩，也傳承著訪戶名單。這一次，不再是週期性的出隊，而是僅有一個暑假裡的十八天。而我們「能帶來什麼？又能留下什麼？」是在擬定計畫時，反覆思索的問題。

帶著這樣的動機與期待，我們的核心目標，即是希望在蹲點結束以後，我們的出現、我們與社區裡每一個人的相遇，都可以延續成為他們生活裡的一部份，或是，留下一些屬於東後寮這塊土地的東西。

對於據點長輩、家訪長輩，核心目標是「陪伴」，帶給他們平凡日常裡的快樂。而這段相聚時的時光，我們以共創繪本與人物誌等記錄形式，把歡笑保存下來，也讓那些長輩與我們分享的日常，被記錄、被記得。

對於營隊學童，核心目標是「播種」，我們希望由我們主辦的夏令營，不只是帶給他們知識，而是一次有機會能影響他們未來成長的經驗。因此，在確認國小的需求與期待後，我們以「長幼共學」的形式，創造孩子與長輩互動的新介面。這顆播下的種子，是以「衛教」與「設計」為陽光；以長幼共學後的「觀察」與「同理」為水分，在東後寮的土地上，慢慢長大的小樹苗。

培訓結業的證書上，我們曾寫下一個願望，是「和遇見的人成為好朋友」。這個心願，具象化了我們所期待的「帶來」與「留下」，當我們被阿公阿嬤、被孩子們記得，那也代表，即使我們結束蹲點了，那段相聚所創造的回憶，依然在那塊土地上存在著。

只要有三個不共線的點，就可以形成一個無限延伸的面。而蹲點的「點」，有我們、有教會、有在社區裡遇見的好多人，這道無限延伸的面，就是我們與東後寮的人們，一起寫下的故事。

計劃執行與成果

台語有聲繪本

綠邊手札

衛來創客夏令營



台語有聲繪本

初衷與期許：

在第一次蹲點培訓，上完楊士範老師的Podcast課程後，我們感受到「聲音」所能傳遞的故事具有一份獨特的溫度與記憶，而有了把「聲音」作為創作元素的發想。結合原有的共創繪本計畫，並考量到若以常見的長篇Podcast為記錄，長輩可能較難以自在地表達，因此，誕生了「有聲書」的想法。

在籌備的同時，我們也反思目前鄉土語言，對於許多同儕或比我們更小的孩子來說，已經是有些陌生的語言，而「繪本」或許就是一個能夠跨世代學習台語的媒介，最終，我們決定與長輩一同完成一本屬於東後寮的「台語有聲繪本」。

生活紀錄

以東後寮長照據點長輩為主要參與對象，透過繪畫創作、故事分享與台語錄音，引導長輩記錄生活經驗，保存農村日常、在地知識與文化記憶。

長輩創作

從畫家、故事創作者到配音員，長輩全程參與繪本製作，鼓勵他們自我表達並走出舒適圈，促進青年與長輩的交流。

社區推廣

我們期待透過繪本推廣，帶領大家認識東後寮這片土地，並讓長輩的生命故事得以被看見、被聽見與傳承。

課程架構：

利用長照據點週三與週五早上十點至十一點的課程時段進行，共計三小時，帶領長輩一同完成有聲書繪本製作。

課前準備：

在第一堂課的前一天，我們在據點的桌遊課中，正式向大家自我介紹，並一同玩桌遊與用餐，熟悉據點作息與認識據點長輩。



第一堂課：畫下自己的生活

課程內容

結合據點原有繪畫課程，以「畫下自己的生活」為主題，引導長輩回顧日常經驗。透過提問與分享，鼓勵長輩思考平時會去哪裡、做些什麼、看見哪些人事物，並將這些生活片段描繪於畫紙上。

後製工作

將長輩畫作掃描數位化，利用平板進行去背、調整與排版，將人物及場景重新組合成繪本畫面，作為後續故事製作素材。



課程記錄

處方箋004 | 7/8 蹲點日誌

台語有聲繪本製作大揭密 | 第一堂課 (IG貼文)

第二堂課：故事接龍

課程內容

透過傳遞麥克風的方式進行故事接龍，讓每位長輩都有參與創作的機會。從一個地點、一件事情或一句對話開始，長輩們分享農村忙碌的日常、鄰里間的趣事與生動的對話，逐步延伸故事內容，共同建構完整故事情節。

後製工作

整理課堂記錄的逐字稿，以繪本主角「黑妞」的視角串聯故事，編排劇情架構，完成角色設定、旁白及對話撰寫。



課程記錄

處方箋006 | 7/10蹲點日誌

台語有聲繪本製作大揭密 | 第二堂課 (IG貼文)

第三堂課：有聲書錄音

課程內容

由長輩擔任有聲書配音員，親自為故事角色錄製台語對白。錄音過程中，長輩不僅參與配音，也協助修正台語用字與語句，使內容更貼近在地生活語言與文化特色。

後製工作

以平板加工繪本畫面，加上錄音台詞與背景音樂，剪輯為有聲書影片檔。



課程記錄

處方箋011 | 7/15蹲點日誌

台語有聲繪本製作大揭密 | 第三堂課 (IG貼文)

台語有聲繪本前導 | 我們在忙什麼～ (IG貼文)

具體成果一、有聲書

完成《黑妞趴趴走》有聲書影片，結合長輩原創畫作、故事創作及台語配音，並以台語漢字為繪本文字，保存東後寮的生活記憶與在地文化，建立可留存的社區文化紀錄。

有聲書影片連結

因第一版影片具瑕疵，故更新為第二版連結。



活動記錄

蹲點最後一天的早上，是我們在據點的最後一堂課，我們曾先把影片初版放映給長輩們看。



相關貼文

未來處方箋 | 7/22蹲點日誌

在據點的最後一堂課 | 醫起來寮天 (IG貼文)

《黑妞趴趴走》有聲書上架貼文 (IG貼文)

台語有聲繪本前導 | 人物篇 (IG貼文)

台語有聲繪本前導 | 農作物篇 (IG貼文)

台語有聲繪本前導 | 很多牛牛篇 (IG貼文)

台語有聲繪本前導 | 阿公阿嬤底叨位篇 (IG貼文)

具體成果二、實體繪本

完成《黑妞叭叭走》繪本內容編排，結合東後寮小知識內容，將長輩創作成果轉化為實體出版品，於九月初回據點送給長輩收藏與閱讀。以下四張圖片為實體繪本專屬的互動式題目與繪圖區。

 黑妞每天叭叭走 已經摸透阿公阿嬤們的行蹤了 一起來認識東後寮有趣的生活小知識吧！

東後寮的阿公阿嬤平常最常去哪裡買菜呢？
(A)超級市場
(B)廟口前的賣菜車
(C)柑仔店

東後寮距離新竹市區約6公里，開車雖然只需十幾分鐘，但對許多沒有交通工具或行動不便的阿公阿嬤來說，採買蔬菜和日常用品並不容易。
在德興寺廟埕前的廣場，固定在週一、週三和週五的五點左右會有賣菜車，讓長輩們不用特地跑去市區，就能在熟悉的廟埕買到新鮮食材。
當賣菜車停靠時，阿公阿嬤一邊挑菜，一邊寒暄問候，宣傳廣播聲響起，廟前廣場也多了幾分熱鬧的人情味，成為東後寮日常中溫暖而重要的風景。



颱風來臨前，東後寮的村民都在忙著搶收什麼呢？
(A)高麗菜
(B)樹子（破布子）
(C)香蕉



樹子也稱破布子，在颱風盛行的七月份，東後寮的長輩們都在「撿樹子」，急著要在下大雨前把樹子撿完。
東後寮的樹子樹隸意生長在社區的角落，但長在枝葉頂端的樹子，需要採收的專業技術，稍作整理裝籃後，會由村長帶著小貨車，從廟埕出發交貨。
聽說長輩們都會熬煮破布子湯，配稀飯吃非常好吃喔！

東後寮熟悉的農作物，還有桑椹、玉米和高粱。
每年四月初，是桑椹採收的時節，聽阿公阿嬤說，那時候的社區可熱鬧了！一台台來收購桑椹的卡車停在路邊，田裡忙著採果、分裝，整個東後寮都多了幾分豐收的氣息。



 黑妞每天都能在田地遇到努力耕作的阿公阿嬤們 東後寮種了好多農作物哩 大家都認識嗎？ 一起連連看 再回答有趣的小知識吧！

 ● 我是高粱！
● 我成熟後可以做成什麼呢？
(A)稀粥 (B)高粱酒 (C)麵包

 ● 我是絲瓜！
● 我常常會被哪一種昆蟲咬出小洞呢？
(A)蝴蝶 (B)蜜蜂 (C)果蠅

 ● 我是玉米！
● 故事裡誰最愛來吃我？
(A)黑妞 (B)麻雀 (C)烏龜

 ● 我是桑椹！
● 我成熟時是什麼顏色呢？
(A)紫黑色 (B)金黃色 (C)青綠色

 想必大家對東後寮都有更多的認識了 一起幫黑妞設計散步路線 畫出美麗的東後寮風景吧！



具體成果三、圖鑑貼紙

以繪本角色與故事元素延伸設計兩款紀念貼紙，分別為「和大家打招呼ver.」與「一起到田裡走走ver.」兩種版本，隨書附贈，增添作品的趣味性與辨識度，並作為繪本課程推廣與成果展示的媒介。

貼紙同時附上「蹲點台灣」成果頁連結，讓讀者能進一步透過我們的日誌與成果紀錄，認識東後寮的在地生活與社區故事，延伸作品的觸及與影響力。



蹲點後的驚喜

我們在9/6回到教會，趁著禮拜前的據點時間，把實體繪本、貼紙送給長輩們，並和他們一起欣賞有聲書影片成果。

我們把書籍一袋袋包裝好，帶回教會送給長輩們。記得在蹲點時，阿滿姐曾因為鑰匙太小差一點找不到，所以這次我們也送給長輩們由怡綸媽媽製作的帽子吊飾，讓長輩們可以當作鑰匙圈使用。



相關貼文 [我們回來啦！（IG貼文）](#)

後續推廣

於蹲點期間拜訪位於義竹的繪本推廣空間「繪本之森」，與身為東後寮子孫的店長Anna交流，請教地方繪本創作與閱讀推廣經驗，作為成果推廣的參考。

未來將持續推廣本次完成的有聲書與實體繪本，作為認識東後寮在地文化與農村生活的教育素材。除提供據點長輩及社區居民閱讀外，也期望能應用於社區活動與繪本教育，讓更多人透過故事認識東後寮的人文特色。



在繪本製作過程中，非常感謝義竹繪本之森店長Anna在過程中給予許多支持，我們也在9/6回到東後寮時，將實體成果帶至繪本之森。

此外，蹲點期間我們也曾到鹽水的與山咖啡，向老闆介紹蹲點台灣與我們的繪本計畫。在9/6時，也將繪本送給老闆，謝謝老闆支持著我們！



相關貼文 [我們回來啦！（IG貼文）](#)

我們的心得

怡綸：

在和阿公阿嬤一起做繪本的這幾堂課當中，每一堂對我來說，都是一次全新的嘗試，也都有著不一樣的驚喜與收穫。

在第一堂課時，我真正了解到牧師在我們出發前，告訴我們每一位長輩參與程度不一的狀況。雖然我們只有兩個人的人力，不過心裡總是覺得「好想讓每一位長輩都能樂在其中喔！」當多數的長輩都有自己要畫的圖後，我也主動去找兩位坐在旁邊不太講話的阿公。原本以為他們不想參與，不過當我蹲在他們身邊、和他們聊天的時候，他們也會跟我們分享很多事情，其中一位阿公，就是後來每次在據點、在路邊看到我們，都會先跟我們揮揮手的阿進阿公。雖然不曉得是不是因為第一堂課的聊天，讓他熟悉了我們，不過阿公的笑容，讓心裡「想讓每位長輩都能快樂參與」的願望，好像被實現了。

第二與第三堂課分別是「說故事」與「錄音」。在這兩堂課當中，阿公阿嬤就像我們的老師，分享那些我們不知道的生活樣貌、教我們台語，也讓我們在每一個不同主題的課程中，漸漸熟悉每一位長輩特別喜歡或特別擅長的項目。

當正式上傳有聲書影片，和拿到熱騰騰的繪本時，心裡有著踏實的感動。原來，出發前還很模糊的成果，真的在一堂堂課程中，和阿公阿嬤一起完成了！

勻岑：

有聲繪本課程最讓我珍惜的，是過程中那些原先沒有預想到的收穫，而第二堂課的故事接龍，尤其讓我印象深刻。

原先的活動設計是希望阿公阿嬤能接續前一個人，編出連續的故事情節，沒想到課堂上，大家開始分享起一段段真實的生活片段。有人說起農忙時的日子，有人分享鄰里間的趣事，也有人談起自己熟悉的農作。雖然和原先的設想不同，卻讓我們發現，這些平凡的生活記憶，正是東後寮最珍貴的故事。

於是，我們改變原本的想法，透過黑妞的視角，將大家分享的片段重新串連起來。最後完成的作品，不只是「編出來」的故事，而是把阿公阿嬤走過的日子，換一種方式紀錄下來。也許正因為它沒有完全按照我們原先的想像完成，才讓這本繪本真正成為了屬於東後寮，也屬於阿公阿嬤的故事。

回頭看，這次繪本製作不只是陪著阿公阿嬤跨出舒適圈，也是我們自己學著放下預設、接受計劃的變化。拜訪繪本之森後，更讓我開始想像繪本教育的可能性，也許繪本可以不只是孩子閱讀的故事，也可以從長輩的聲音、土地與生活裡，認識一個地方。

綠邊手札

初衷與期許：

「綠邊手札」的名稱來自成大醫學系在大四授袍以前，參與必修課「習醫之道」時，所穿著的一件滾著綠邊的白袍。領口鮮明的綠邊，標記著我們這群「菜鳥醫學生」，但此時的我們，也擁有著更自由、更彈性的時間與視野，能夠待在社區、走入長輩家中，記錄下所看見的一切。「綠邊手札」，不只是一本人物誌，更期待著是一本以醫學生視角，所寫下的生命故事。

內容設計：

以「生活放大鏡」、「生命縮小燈」為記錄主軸。

生活放大鏡

「生活放大鏡」記錄長輩們現有的生活作息、飲食用藥等，並結合據點每日的血壓量測，提供長輩記錄血壓的表格。

「生活放大鏡」的初衷，來自過去參訪巡迴醫療時，聽到一位醫師說：「因為巡迴醫療，讓我踏出診間，走進長輩的生活環境；因為認識了他們的生活環境，而有了理解病史的另一個視角。」這句話，讓我們理解，當長輩們走入診間時，他們也走出原有的生活環境了。在短短的幾分鐘之內，醫師可能難以單純透過對話，了解長輩們的生活作息，以及那些潛在影響慢性病控制的因子。因此，「生活放大鏡」的目標，即是期待能為長輩寫下診間外的日常，或許未來回診時，能成為醫師參考的依據，也許只要多一分鐘的閱讀，就能有了對於長輩更好的用藥處方。

同時，生活放大鏡所寫下的生活進行式，也期待能成為獨居長輩與外地子女、孫子女的互動連結。雖然平時子女會透過電話關心，或是週末回來探望長輩，不過可能少有機會能完整參與長輩日常的一天。藉由一本送給長輩的實體書籍，期許能像放大鏡一樣，讓回鄉的孩子也能一同從平凡日常中，發現那些未曾留意的趣事。

生命縮小燈

「生命縮小燈」寫下長輩們的生命故事。不論是兒時的成長背景，還是年輕時到外地打拚的生命經歷，抑或是走過大半輩子後的人生信念，都收錄進書裡。

生命史的書寫靈感，來自於過去我們在成大醫療服務隊的七股獨居長輩家訪經驗，以及宏彬老師曾和我們分享的一句話「當長輩們把故事說出來，就像是放下心裡的一塊大石頭」。這些生命裡的大小事，對於七八十歲的獨居長輩來說，可能因為找不到適合的人分享而一直深藏在心裡，就像腦筋急轉彎當中不同顏色的記憶球一樣，這些事件，或許當時帶著各種不同的情緒，但當被重新拿起來回憶，就像是重新詮釋了一次，賦予了新的理解與意義。

生命史所帶來的深度訪談，讓聊天有了依循的脈絡，漸漸地把生命裡零星的點，連成線與面。寫下的，不只是一段生命經歷，還有回頭望向過去，一路走來始終未曾改變的信念。

執行過程：

1 認識長輩

在抵達社區後的第二天早上，傳道先帶我們認識了四位獨居的會友長輩。



2 建立熟悉感

蹲點期間，除了在據點與這些長輩們碰面，我們也會主動到長輩家聊天。



3

擬定問題

大致熟悉長輩們的人生經歷與生活作息後，我們先擬定了訪談的問題方向，為正式記錄準備。



4

訪談記錄

獲得長輩同意後，我們開始正式的記錄，再依長輩們的回答內容與詳細程度，調整記錄的方向。



5

手札製作

蹲點結束後，我們依訪談之記錄，編輯為一本實體人物誌，於九月初時回到東後寮送給兩位長輩。



相關記錄

處方箋002 | 7/6蹲點日誌

處方箋009 | 7/13蹲點日誌

處方箋015 | 7/19蹲點日誌

處方箋016 | 7/20蹲點日誌

蹲點最後一天和四位長輩說掰掰reels (IG貼文)

具體成果一、兩本綠邊手札

因人物誌包含生活作息等較屬於個人隱私的內容，所以我們以實體書形式送給阿公阿嬤個人留念，並新增錄音連結方便長輩聆聽。

綠邊手札



丁賢盛

中華電信基金會「蹲點·台灣」 2026 嘉義東後寮教會

我們想對賢盛阿公說的話

謝謝賢盛阿公，從第一天在家門前見面時，就覺得和自己的阿公有好多相似的地方，都有著熱情的里長伯個性，也都有著忙碌的日常，還有，對我們像對自己的孫子孫女一樣的熱情溫暖。

在路上遇見我們，會說著「餚你們很忙碌！」然後主動要借我們一把陽傘，跟身旁的阿伯介紹我們：在據點的每一次課程，也總會說著「兩個美女要來上課啦！」很投入我們的課程之外，也會幫我們翻譯台語、引導其他阿公阿嬤說話；去家裡聊天的時候，除了記下我們約好的時間，也都對我們特別好，和我們分享好多事情。

雖然阿公總是說著「哎呦，沒什麼能給妳們啦！」不過，阿公對我們的接納與照顧，就已經是我們最大的幸福了！

雖然我們可能不一定能理解阿公的心事，不過我們也想對阿公說：「只要想找人聊天，我們也都一定會回去找您喔！」

謝謝賢盛阿公，在我們蹲點結束的那一天，說著希望我們以後都可以成為幫助別人的醫師，而我們，也希望阿公一直健康快樂！



10

綠邊手札



蔡月碧

中華電信基金會「蹲點·台灣」 2026 嘉義東後寮教會

序

「綠邊手札」的名稱來自成大醫學系在大四授袍以前，所穿著的一件滾著綠邊的白袍。此時的我們，雖然還不具備醫學專業，但我們擁有更自由的時間與視野，能夠待在社區、走入長輩家中，記錄下所看見的一切。「綠邊手札」，不只是一本人物誌，更著是一本以醫學生視角，所寫下的生命故事。

生活放大鏡

生活放大鏡，記錄下長輩們的日常作息、飲食用藥，為長輩寫下診間外的日常，或許未來回診時，能成為醫師的參考，能有對於長輩更好的用藥處方。同時，所寫下的生活進行式，也期待能成為獨居長輩與外地子女、孫子女的互動連結，讓回鄉的孩子也能一同從平凡日常中，發現那些未曾留意的趣事。

生命縮小燈

生命縮小燈，寫下長輩們的生命故事。就像腦筋急轉彎裡不同顏色的記憶球一樣，每個故事，當時可能帶著各種不同的情緒，但當被拿起來回憶，就像是重新詮釋了一次，賦予了新的理解與意義。生命史所帶來的深度訪談，讓聊天有了依循的脈絡，漸漸地把生命裡零星的點，連成線與面。寫下的，不只是一段生命經歷，還有回頭望向過去，一路走來始終未曾改變的信念。

特別感謝

蔡月碧阿嬤

東後寮教會 | 吳斯凱牧師 陳慧嫻牧師娘

陳振宜傳道師 許睿文傳道師

中華電信基金會

具體成果二、多元形式記錄

除了依照行前計畫，以綠邊手札記錄下兩位長輩的生命故事與生活作息，我們也將幾位長輩的日常生活或人生經歷，以其他多元形式記錄下來，包含蹲點日誌、在地故事與粉專貼文。

阿美阿嬤 | 蹲點日誌（點擊標題即可連結到該篇日誌）

阿美阿嬤與阿進阿公夫妻倆是我們在據點時常互動的長輩，他們在據點總會邀請我們一起用餐，而平時經過他們家，也會邀請我們一起泡茶聊天。在與阿美阿嬤聊天的過程中，我們雖然感受到失智症所帶來的挑戰，不過也看見家人們健全溫暖的照顧。於是我們以日誌的形式，把我們對他們一家人的「安心」與「感謝」記錄下來，也想在隨著時間流失的記憶之河裡，舀起一勺水，為阿美阿嬤備份回憶。



阿滿姐 | 在地故事（點擊標題即可連結到該篇文章）

阿滿姐是我們在東後寮認識的第一位長輩，慢熟靦腆的阿滿姐，用她自己的方式照顧著我們，從一開始的陌生，到邀請我們一起走回家、找我們去喝果汁、說著捨不得我們離開。除了給予我們好多溫暖，阿滿姐也是一位沒沒無聞，默默付出的長輩，從牧師與傳道口中，我們看見了阿滿姐對於教會的無私奉獻，那份雙向的愛，我們以在地故事記錄下來。



丁雀姐 | 粉專貼文（點擊標題即可連結到該篇貼文）

丁雀姐是傳道帶我們認識的長輩之一，在來到東後寮的第四天清晨，我們就實現「星期三的約定」，記錄下丁雀姐滷大腸的過程。這股滷香，不只是鄰居們都知道的好手藝，更是要寄給遠在北部賣大腸麵線的兒子的愛。



照片記錄



除了將實體綠邊手札送給丁大哥與月碧姐，我們也趁著這次回到東後寮，到了雀姐家中，和她分享我們記錄下她滷大腸的貼文。



相關貼文

我們回來啦！（IG貼文）

我們的心得

怡綸：

一開始有人物誌的靈感，是在寒假聽了宏彬老師的演講，當時第一次感受到，原來人物誌並不是只有記錄而已，在那些陪伴長輩、訴說故事的時光裡，居然也能夠成為療癒長輩的力量，甚至有機會成為長輩醫療上的參考。

相對於在據點一次與十幾位阿公阿嬤互動，家訪，就是一段我們與阿公阿嬤一對一、二對一的時間，也有更充裕的空間與時間，聽長輩們說說話。從一開始聊著日常、了解長輩們的生活，到能夠寫下手札訪綱的過程，就像是在一大片森林裡，找到了一條能夠走進長輩生命裡的路徑。

雖然長輩們總是說著「謝謝你們啦！歡迎來聊天餞！」但其實，我們才是更要感謝的人呀，謝謝他們，願意打開家門，讓我們走進他們的生命裡，比起記錄，更珍貴的是，一段陪伴彼此的時光。

出發前，曾經跟實驗室的醫師說：「蹲點抵達的目的地，或許就會是未來研究路上的另一片風景。」因為手札，因為走進了長輩的生命裡，真的看見了另一片風景，也會因為與長輩們的情感，而支持著自己，在未來持續在研究路上努力，成為一位在臨床、在研究都能幫助別人的醫師。

勻岑：

其實，撰寫綠邊手札最難得的，便是讓「認識一個人」有了依循的脈絡。家訪不再只是表面的噓寒問暖，我們開始記住長輩反覆提起的身體狀況、每日作息和生活記憶。那些看似零散的片段，在一次次見面之間慢慢串起，也讓我們看見一個比病歷紀錄更完整的人。

經過一次次的家訪，我們逐漸熟悉長輩的生活：有人每天早起到田裡工作，有人習慣午後小睡，也有人固定到長照據點、教會或廟埕與人相聚。從他們分享的往事中，我們聽見年輕時的工作、家庭與婚姻，也感受到歲月累積而來的生活智慧。這些看似平常的聊天，讓我們慢慢拼湊出長輩完整的生活樣貌，他們不只是「獨居」、「行動不便」或「患有某種疾病」的個案，而是有自己的生活節奏、牽掛的人，以及一路走來的故事。

身為醫學生，容易把「認識病人」理解成掌握疾病、症狀與用藥。但蹲點讓我明白，真正的認識，需要時間，也需要記住那些看似微小的事情。因為一個人的生活作息、習慣、記憶與牽掛，都會影響他如何面對疾病。

綠邊手札記錄的，不只是長輩的故事，也是我們學習理解一個人的過程。或許未來成為醫師後，未必能記得每個病人的所有細節，但我希望自己始終記得，在看見疾病以前，先看見眼前的人。

衛來创客夏令營

初衷與期許：

過去我們曾參與系上的「黑熊醫院」國小衛教活動，以及主辦醫療服務隊的國小衛教活動，同時怡綸曾修習一門「高齡整合與社會設計」的課程。結合在培訓時所上的楊振甫老師設計課與光榮實驗小學的發展特色，我們為兩天的夏令營規劃了三大主軸：

衛教知識

藉由與生活息息相關的衛教知識，引導孩子反思對於長輩們的觀察與互動經驗，並透過創作與設計，成為長幼共學中的知識傳遞者。

服務設計

當孩子們透過衛教後的反思，察覺長輩們的「需要」後，藉由「設計」帶領孩子創意發想與換位思考，解決長輩們生活中的不便，為他們帶來更便利、更友善的生活環境。

長幼共學

創造學童與據點長輩互動的新介面。在理解到孩子對於社區中的長輩不熟悉的現況後，我們希望透過夏令營，讓世代間擁有交流的機會，進而呼應學校期待能建立的社區連結。

營隊架構：

一、夏令營課表：

	7/16	7/17
上午	衛教課程 & 設計課程	長幼共學：愛的抱抱
下午	社區走訪：記憶之屋	拍攝訪談與回饋

二、參與人數：

7位學童＋我們與陳振宜傳道師，共10人

三、課程內容與成果：

衛教核心 讓知識成為互動的元素

衛教單元一、夏日防脫水

以「一天要喝八杯水（2000毫升）」為課程核心，帶領孩子設計給長輩的喝水時間表，了解為什麼長輩可能飲水量不足。



夏天好熱喔！你喝水了嗎？
試試看安排和阿公阿嬤一起喝水的時間吧！

次數	時間	為什麼？要怎麼做呢？
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2



衛教單元二、用藥安全

以長輩用藥情境劇、實體藥袋資訊盤點，讓孩子們了解藥袋上提供的基本資料，還有長輩們可能忽略的用藥小知識，並從中體會藥袋上的字體對於長輩們來說可能會有看不清楚的狀況。



用藥安全小學堂
大家一起幫忙教阿美阿嬤如何正確用藥吧！

次數	咦？哪裡搞錯了？	怎麼做才是對的？
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

4



設計課程 日常的觀察就是設計的開始

設計單元一、設計工具導入

以設計5W1H、故事板為架構，帶領孩子從自己的需求，延伸至設計讓長輩生活更便利的工具。「我想設計一個提燈，這樣阿公半夜起來上廁所就不會因為看不清楚，不小心跌倒了！」一位妹妹把對阿公的觀察和體貼，變成一項設計。

故事板 (Storyboard)

使用者是誰？他在做什麼？	他們現在需要什麼？	你要設計什麼來幫助他們？
你如何介紹你的設計給他們？	你的設計會帶來什麼改變？	你覺得他們會有什麼回饋？

我是小小設計師

一、為什麼要設計？

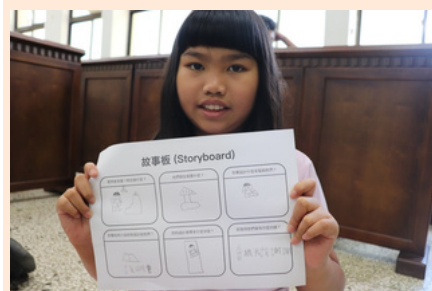
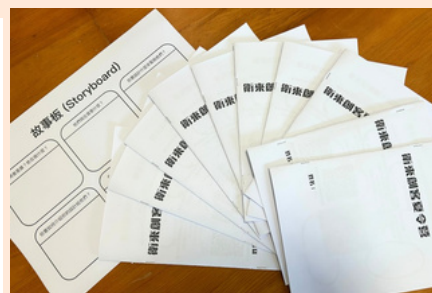
我想解決什麼問題？	
WHO	
WHAT	
WHERE	
WHEN	
WHY	
HOW	

5

二、家裡的長輩們有什麼特徵呢？

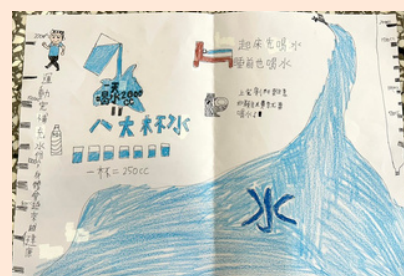
--

6



設計單元二、小小設計師

孩子們除了為自己的學習手冊畫上封面，也透過小組合作，把衛教課程所學知識，變成充滿創意的海報。透過和夥伴討論、設計版面，將知識內化的同時，也體驗如何把資訊視覺化。



社區探險家 認識社區裡的人事物

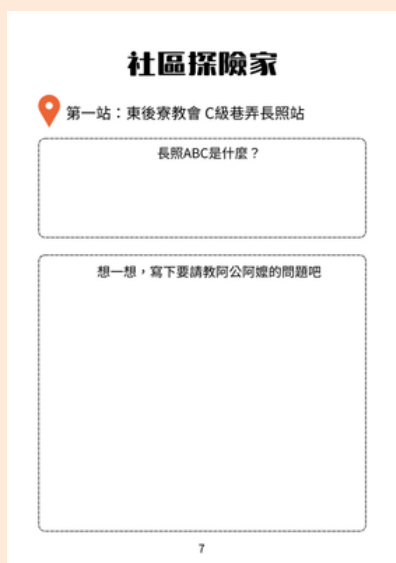
記憶之屋

我們帶領孩子到「記憶之屋」學習關於失智症的預防與照護，認識社區裡一項重要的營造成果。



與據點長輩、丁雀姐互動

營隊第一天下午的時間，據點也有長輩在唱卡拉OK，我們先向孩子介紹「長照ABC」，再帶著孩子先到據點和一些長輩聊聊天，為隔天的長幼共學暖身。據點的長輩和孩子分享早上的禪繞畫作品，「阿嬤你喜歡吃什麼水果？」孩子們從一開始害羞地不敢開口，到鼓起勇氣問長輩喜歡的水果，可愛的問題，開啟了他們與長輩的對話。



在參觀記憶之屋的路上，我們也遇到丁雀姐，和孩子們分享精采的日常。

長幼共學 阿公阿嬤我們來幫你

衛教海報成果展

孩子們分組上台和長輩們分享自己設計的衛教海報。一位國中生，以「水龍頭」的意象，告訴長輩們每日健康的飲水量；國小的孩子們，除了畫出放大版藥袋，還設計了Q&A提醒長輩們正確的用藥知識。



愛的抱抱

先由我們向長輩們介紹「代謝症候群」五大指標與預防方式，讓長輩認識「量腰圍」的重要性，再由孩子們給長輩一個「愛的抱抱」，在肚臍往上兩個指頭的位置，替長輩量腰圍。



相關記錄

處方箋012 | 7/16蹲點日誌

處方箋013 | 7/17蹲點日誌

衛來創客夏令營 | 孩子教會我們的一課 (IG貼文)

衛來創客夏令營 | 活動回顧 (IG貼文)

我們的心得

怡綸：

兩天的夏令營，是蹲點的日子裡，對我來說最緊繃的兩天。雖然只有七個孩子，不過在只有我們與傳道，三個人的人力下，所有責任就像是肩膀上的重擔，他們的安全、秩序、情緒，全部都是我們要負責的事。

同時，這也是我們第一次從零開始規劃招生、籌備課程的營隊，特別在規劃「設計課程」時，雖然之前曾修過相關的課，不過在不是專業背景的情況下，常常懷疑自己到底能不能把想教給孩子的東西，以他們能理解的方式分享給他們。而一切的壓力，在看到幾位孩子們創作出超乎預期的作品，分享那些他們的創意與童趣時，好像都消失了。回想起這份擔心，源頭或許就是不知道自己到底能帶給他們什麼吧？而幸運地，他們產出了回饋，和我們分享了那些我們早已遺失的天馬行空。

整整兩天的營隊，特別謝謝傳道不只在第一天早上，我們等不到報名的孩子來參加，我一邊打電話聯絡學校時，傳道留在門口幫我們等孩子，也全程陪伴、協助我們的活動，更在我們都精疲力盡的時候，還煮了豐盛的晚餐給我們。

勻岑：

這次的兒童營隊對我而言，是帶著孩子與長輩彼此認識的過程。與孩子們實際相處後，我發現他們雖有調皮的時候，但站在長輩面前，會收起平時的任性，展現貼心的一面，也開始思考長輩真正需要什麼，如何將自己所學的健康知識轉化成簡單易懂的內容，與長輩對話。

最讓我珍惜的，是看著孩子們一步步走近原本不熟悉的長輩。有些孩子從一開始的害羞，到後來主動牽起長輩的手、幫忙完成活動，長輩也總是笑著回應。那一刻，我感受到不同世代之間其實沒有想像中遙遠，只要願意靠近，就能找到彼此的語言。

這也讓我想起，孩子與家中長輩的距離。或許平時忙著上課、玩耍，很少真正坐下來聽阿公阿嬤說話，但當他們願意多花一點時間陪伴，就會發現長輩不只是需要被照顧的人，也有自己的故事、記憶與溫柔。

希望營隊結束後，孩子帶走的不只是遊戲和回憶，還有主動關心長輩的心。也許回家後多問一句「阿嬤今天好嗎？」、多坐下來陪他們聊聊天，對孩子而言只是很小的改變，對長輩而言，卻是一份被記得、被放在心上的溫暖。

社區參與成果

社區紀錄

巡迴醫療

夏季學校

主日禮拜與家庭禮拜



社區記錄

我們透過粉絲專頁（IG/ FB/ Threads）「東後寮小知識」記錄社區長輩的日常生活、在地文化與農作特色，期望以淺顯易懂的方式，讓更多人認識東後寮的人文風景與地方故事。

紀錄主題包含廟埕前的賣菜車、兼具社區聯絡功能的紅葉美髮室、以德興寺為中心發展的五營文化、失智友善社區推廣與東後寮農作介紹，以及夏季颱風來臨前村民搶收樹子的景象等，呈現東後寮社區獨有的生活樣貌。

除了主題紀錄外，我們也積極參與長輩的日常生活，透過對話與實地觀察製作人物專題。例如，每週三清晨滷大腸的丁雀姐，我們走進她的廚房，記錄一位母親長年堅持的溫暖身影；擁有一片小菜園的陳滿姐，則帶領我們騎機車走訪上溪洲的田地，認識在地農作，也讓我們親身體驗揀破布子的工作過程。透過這些陪伴與交流，我們得以更深入紀錄長輩們的生命故事。

東後寮小知識貼文連結

（貼文皆同步更新於三個平台，以下皆以IG為例）

[東後寮小知識 | 去哪裡買菜？](#)

[東後寮小知識 | 紅葉美髮室](#)

[東後寮小知識 | 農作物篇](#)

[東後寮小知識 | 失智友善社區](#)

[東後寮小知識 | 東後寮教會](#)

[東後寮小知識 | 阿滿姐在上溪洲的小菜園](#)

[東後寮小知識 | 五營](#)

[東後寮小知識 | 星期三早晨的滷香](#)



夏季學校

夏季學校為教會一年一度舉辦的兒童主日學活動，為期兩天。我們以大姐姐的角色與教會孩童一起包水餃、團康遊戲、練唱及獻詩，在互動與陪伴的過程中，不僅與孩子及家長建立友誼，也感受到教會像「第二個家」一樣緊密而溫暖的情感連結。

相關日誌與貼文連結

[處方箋014 | 7/18蹲點日誌](#) [處方箋015 | 7/19蹲點日誌](#)

[夏季學校的驚喜 | 小小攝影師作品集 Ep. 1](#)

[夏季學校放學嘍！ | 小小攝影師作品集 Ep. 2](#)

[夏季學校番外篇 | 黑妞吃水餃reels](#)



巡迴醫療

每週日上午禮拜前，據點合作醫師會到教會提供巡迴醫療服務。身為醫學生，我們得以從不同視角看見基層醫療的實際樣貌。在設備簡化、人力有限的情況下，醫病之間的良好溝通與互動顯得格外重要，不僅有助於釐清病情與正確診斷，更是提升病人遵從醫囑的重要關鍵。據點醫師分享其多年的服務經驗，提醒我們「會講話」不只是與病人互動的技巧，更代表醫師對病人的關懷與責任，讓我們深刻體會醫學人文課堂中所強調的「醫病關係」在社區醫療現場中的具體實踐。

相關日誌連結

[處方箋008 | 7/12蹲點日誌](#)



主日禮拜與家庭禮拜

蹲點期間，我們固定參與每週三的家庭禮拜及週日的主日禮拜。家庭禮拜輪流於會友的家中舉行，除了信仰之外，也成為分享生活的重要場合。透過與會友們聊天，我們認識到東後寮的生活樣貌，例如因降雨過多影響高粱收成的農務困境、青年人口多從事照顧服務工作的就業現況，以及部分長輩有視力退化的狀況等。這些來自日常生活的分享，讓我們得以從不同角度認識東後寮，也更能融入社區，理解並關心長輩們的需求與處境。

相關日誌連結

[處方箋004 | 7/8蹲點日誌](#)

[處方箋011 | 7/15蹲點日誌](#)

[處方箋008 | 7/12蹲點日誌](#)

[處方箋015 | 7/19蹲點日誌](#)



我們的心得

怡綸：

蹲點，不只是服務與記錄，更多時候，是生活，是成為彼此生命的幾分之幾。

直到現在，仍然忘不了第一次參加主日禮拜時的感動，點開記錄下聖歌隊長輩、主日學孩子們的影片，常常會聽到眼眶泛淚，歌聲也成為穩定心情的力量。禮拜天早上，總會想起牧師、牧師娘、傳道和阿公阿嬤，現在應該也正在禮拜吧？

回想起這段時光，除了很感謝有機會走入教會，參與禮拜之外，也一直覺得很幸運，在蹲點的日子裡，剛好一起參與了夏季學校。那個週末，雖然難免帶著離開前最後一次禮拜的感傷，不過也在夏季學校中，認識了好多教會的會友和孩子們，他們的溫暖照顧，讓那個週末多了好多快樂。

巡迴醫療，對我來說，除了是一次難得的臨床學習機會，也為自己準備了讀書的動力。如果可以的話，希望自己未來在真正成為一位醫師的時候，能夠有機會像林醫師一樣，成為回到東後寮，為長輩們服務的醫師。

勻岑：

從計畫走進生活，從服務走向陪伴，是我在東後寮最大的收穫。真正走進社區後才發現，社區參與並不是照著計畫表完成一項項安排好的工作，而是在一次次相遇與聊天中，慢慢看見社區不同的樣子。

我很感謝我們在服務計畫之外的行動力，並透過「東後寮小知識」記錄社區日常，從農作、日常生活到地方文化，將長輩分享的生活經驗整理成一篇篇小故事。跟著阿公阿嬤走進田裡，才知道桑椹、樹子、高粱等作物背後，都有屬於這片土地的故事；走進廟埕，才認識賣菜車、五營文化，以及居民熟悉的生活節奏。這些看似平凡的日常，正是東後寮最真實、也最珍貴的樣貌。

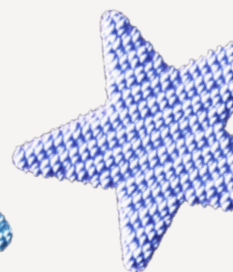
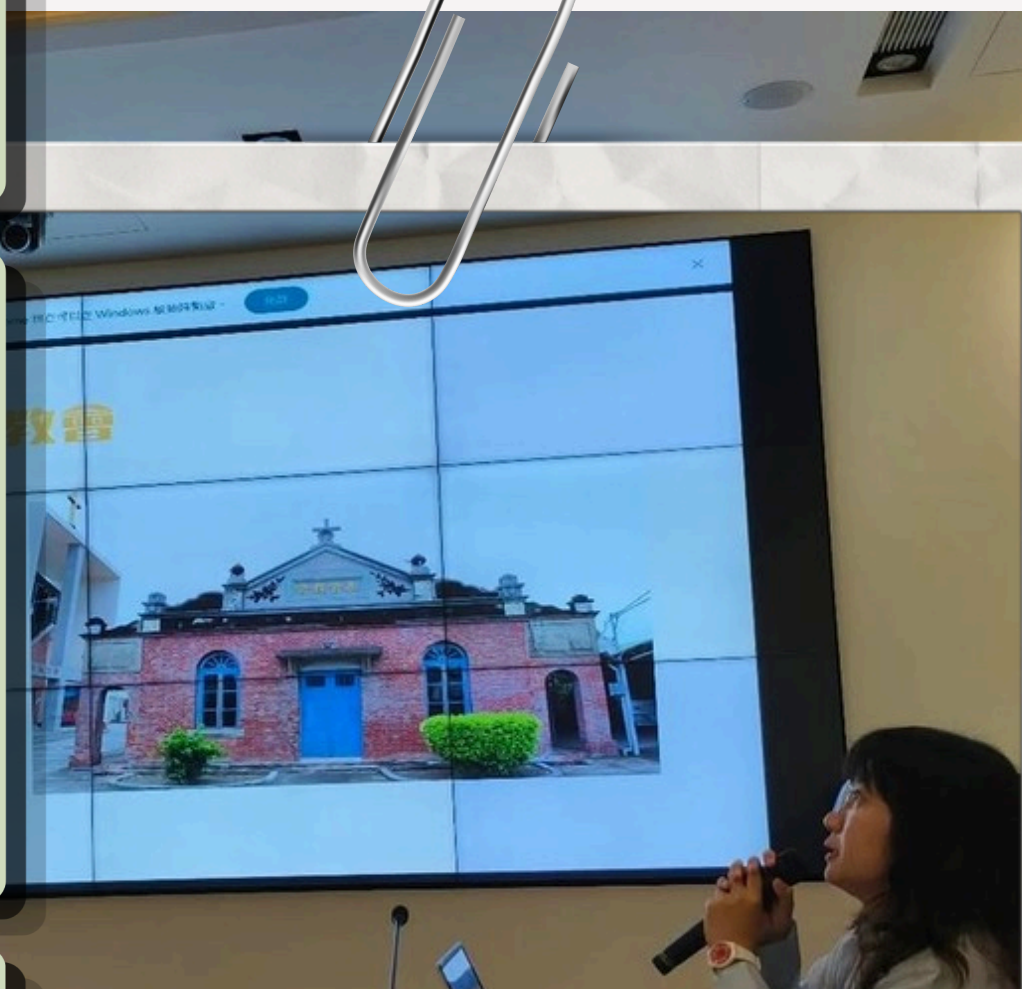
我也因此明白，真正的社區參與，不只是為社區做些什麼，而是願意把自己走進社區，去理解這裡的人如何生活。當我們不再急著完成下一個任務，而是願意留下來聊天、一起泡茶、一起掃地，東後寮便不再只是一個服務的地點，而有了熟悉的人、走過的路，也有了屬於我們的記憶。

成果推廣

線上推廣

實體推廣

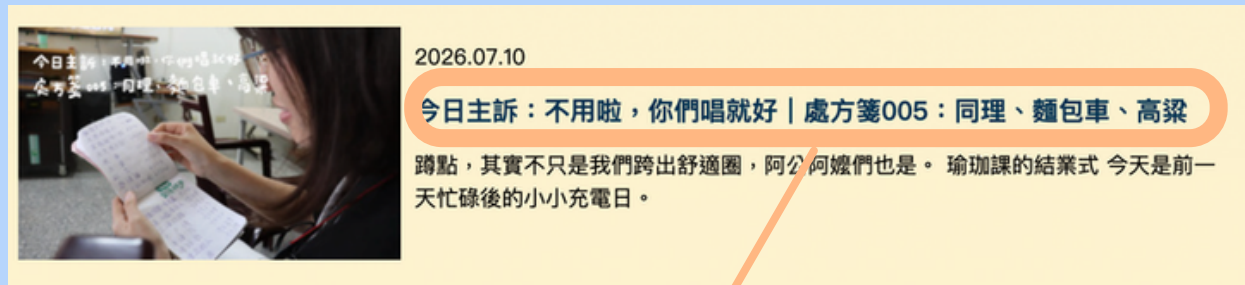
計畫項目



線上推廣

蹲點官網與粉專同步更新

蹲點期間，我們日誌採日更形式，在每天晚上至隔日凌晨送出文稿與照片。

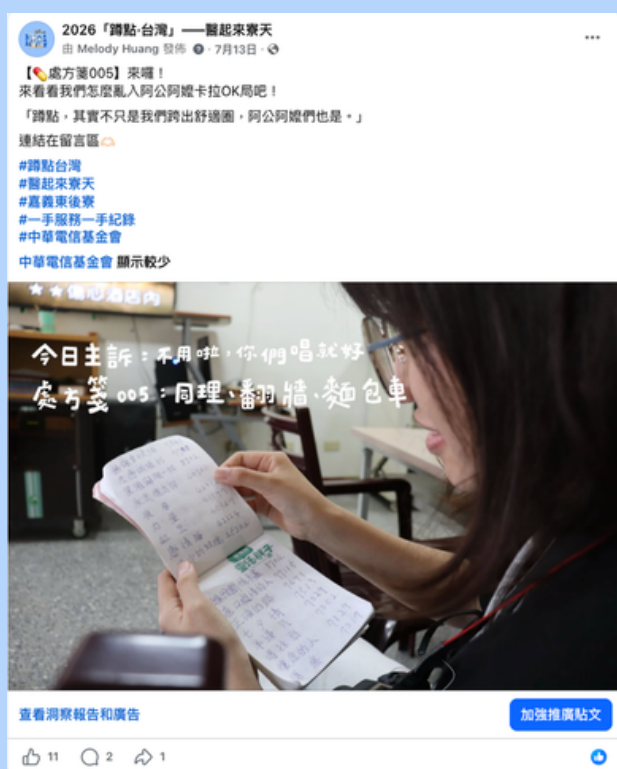


我們將蹲點日誌命名為「處方箋」，並以每天在社區的生活點滴、互動對話為靈感，寫下一句代表當日的「今日主訴」。以「處方箋」作為日誌標題，希望我們的服務，不只是對社區有幫助的處方，同時也期待能把我們所見所想，透過文字與照片，成為療癒讀者的處方。



上傳審核日誌後，我們也會在IG、FB、Threads同步更新當日的圖文濃縮版，並且搭配三個表情符號，作為日誌的預告。

日誌經過基金會審核並正式上架後，我們亦會同步在三個粉專平台宣傳。



除了以粉專宣傳蹲點官網，我們也會依照當日的日誌內容，將發佈在粉專的「東後寮小知識」以超連結嵌入日誌當中「社區轟噪」，讓讀者能除了日誌內容，亦可至粉專觀看相關主題的在地記錄，達到雙向連通的目標。

除了蹲點日誌，在地故事與蹲點心得亦採相似的形式在粉專與個人社群平台宣傳。同時，我們也依平台性質，發佈一些較為生活化的內容，並在蹲點後持續日更約20天，整理蹲點期間未發佈的照片與活動記錄、繪本前導等內容。

在Threads的粉絲中，除了在蹲點期間，按讚並追蹤我們的義竹鄉黃政傑鄉長之外，我們除了私訊鄉長自我介紹並獲得回覆之外，亦因推廣台語有聲繪本，並主動追蹤相關繪本專頁後，有幾位台語推廣創作者持續追蹤與分享相關貼文。

粉專流量數據

Facebook



- 截至2026/9/20，共發佈72篇貼文，累積瀏覽次數為22923次



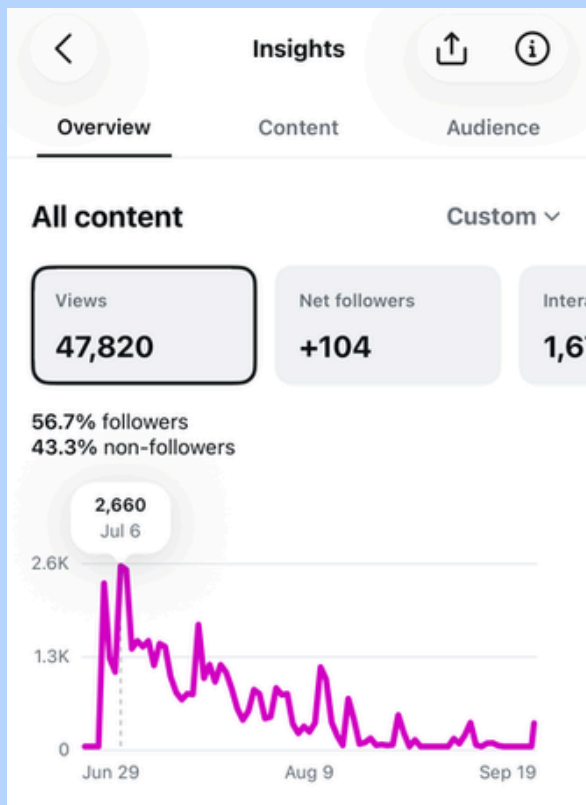
- 單篇貼文瀏覽次數最高為1019次



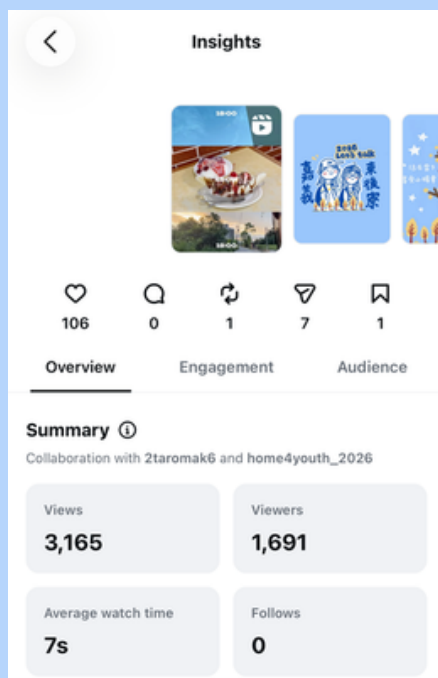
- 單日最高瀏覽次數為1752次

- 牧師與多位教會會友主要追蹤與互動平台為Facebook

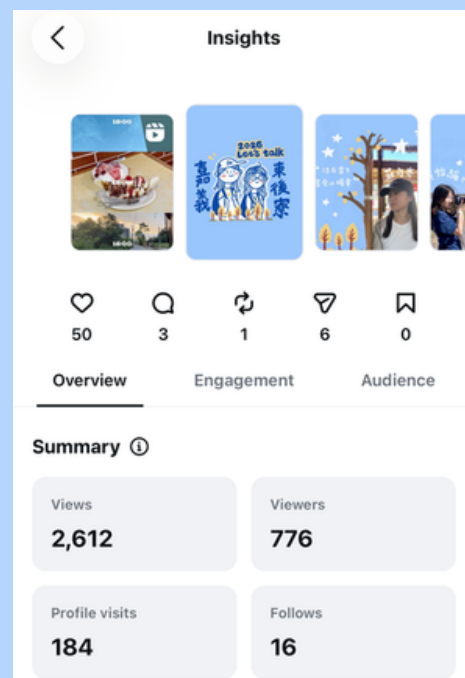
Instagram



- 截至2026/9/19，共發佈53篇貼文，與多則限時動態，累積瀏覽次數為47820次

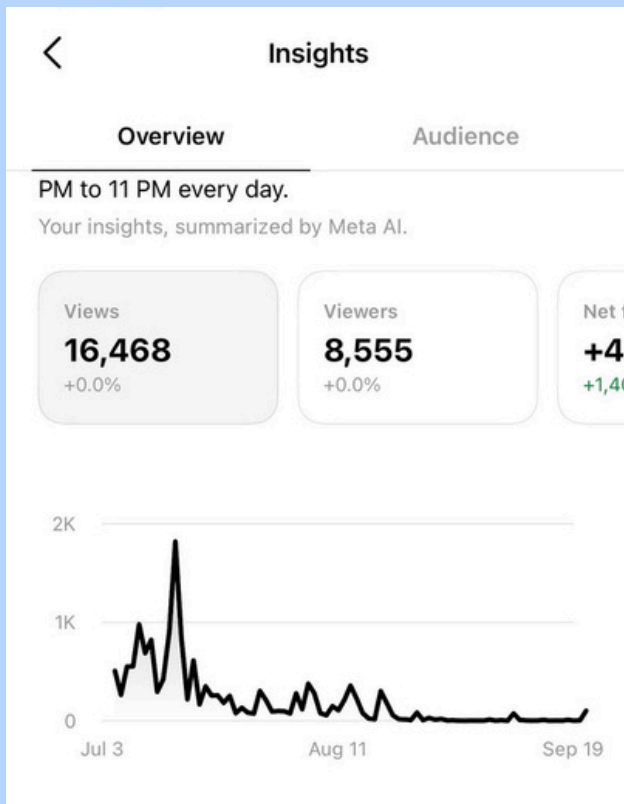


- 瀏覽次數最高貼文為與兩組蹲點夥伴一起拍攝的reels

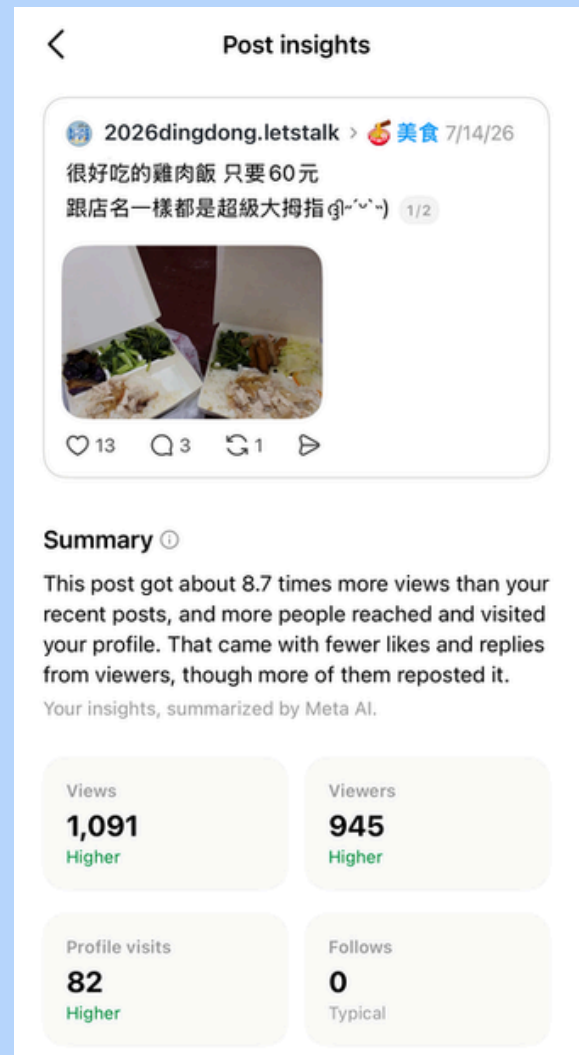


- 瀏覽次數次高貼文為團隊介紹文

Threads



- 截至2026/9/19，共發佈83則貼文，累積瀏覽次數為16468次



- 單篇貼文最高瀏覽次數為1091次
- Threads平台在推廣台語有聲書過程中，接觸到多位台語教育推廣者

實體推廣

夏季學校

除了在我們的「衛來創客夏令營」學習手冊中附上蹲點官網QR code讓夏令營的孩子與家長認識我們之外，在夏季學校中，我們亦向教會主日學的孩子與家長介紹我們自己。宣傳後，謝謝教會的家長們除了追蹤粉專、按讚貼文之外，也會留言鼓勵我們。



實體講座—社會處方共學活動

怡綸於8/28參與由成大醫療服務隊與高齡醫學科醫師主辦之「社會處方共學活動」，與會來賓包含國健署署長、台南市衛生局主任秘書、個管師、社區大學負責人等，並於活動中分享台語繪本有聲書與蹲點成果官網。



實體講座—公費生迎新座談會

點擊標題即可連結至IG貼文記錄

因成大醫學系系學會權益部部長邀請，怡綸於9/17之2026公費生迎新座談會擔任講者，「偏鄉服務經驗分享」為題，以「蹲點」為主軸，串連過去的社團與課程相關經歷，分享在蹲點時所看見的醫療相關故事，與蹲點所帶來的收穫。

與會人員包含副系主任等多位師長、學生，並在會後將繪本送給對蹲點有興趣的師長與同學們，包含講者余文豪小兒科醫師、以及在綠邊手札方面，給予許多寶貴經驗的許宏彬老師等。期許未來能持續以不同管道推廣蹲點，把這份在東後寮所得到的愛，變成鼓勵更多人走入服務的種子。

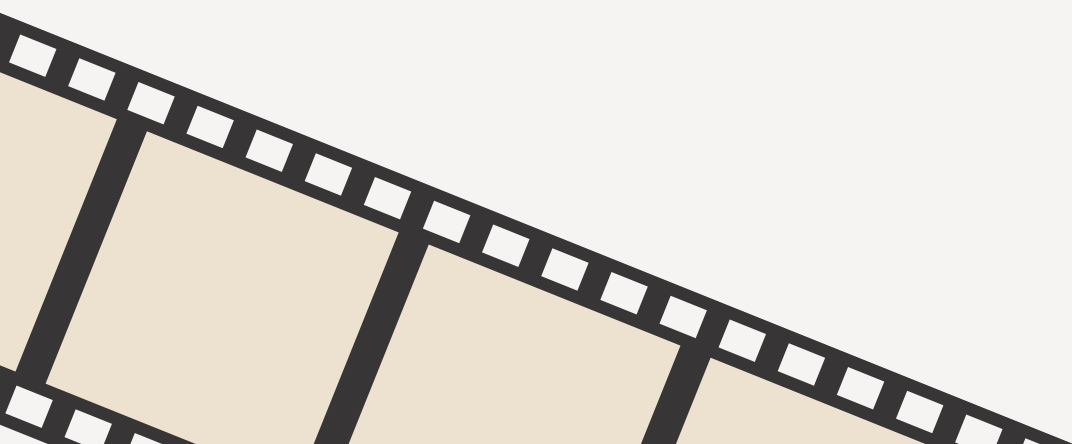
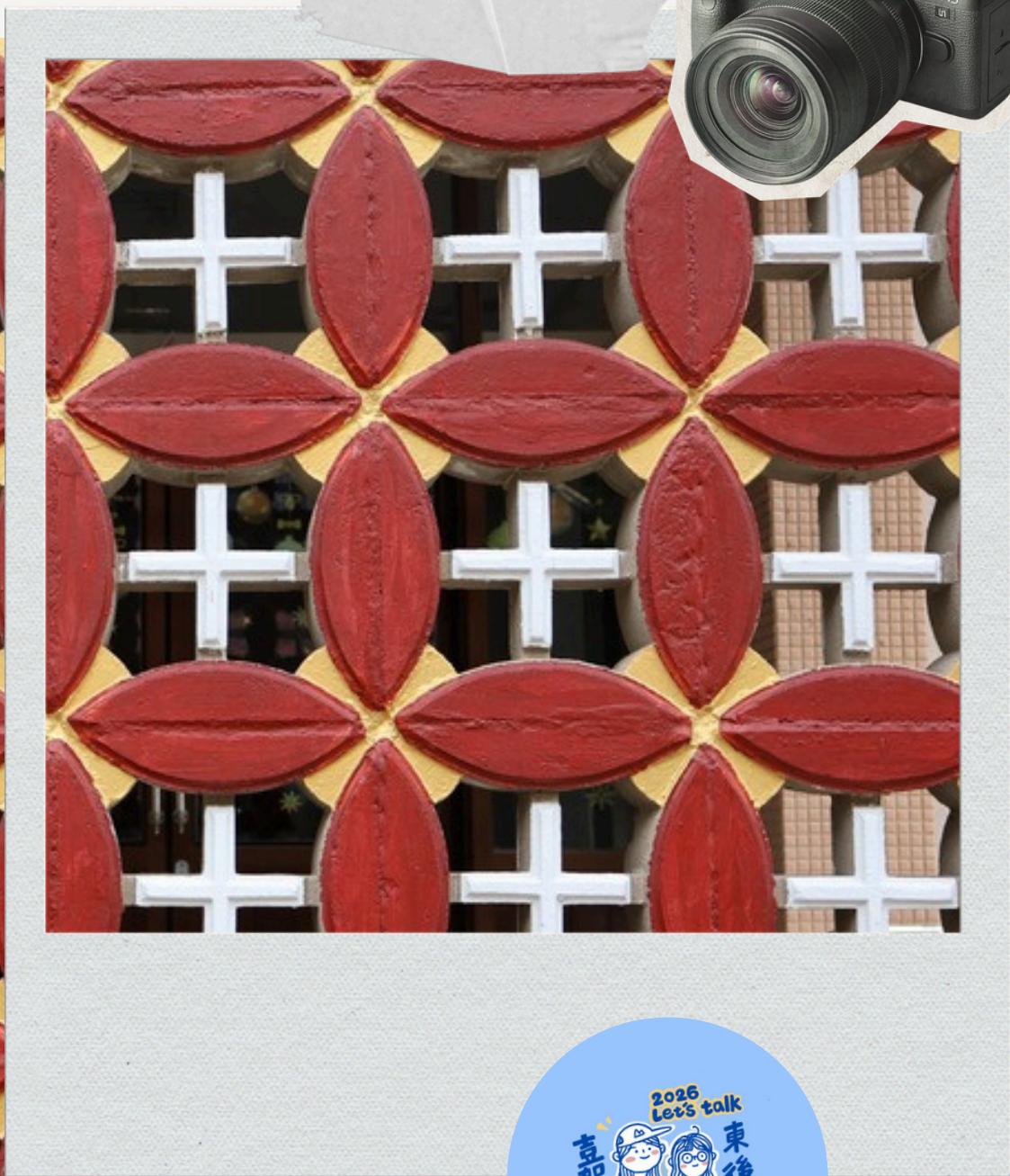


計畫項目

怡綸在座談會後除了和師長們分享成果，亦有與宏彬老師討論、請教到未來推廣途徑。因十月中旬有段考，目前預計十月下旬至十一月會準備撰寫蹲點相關文章，嘗試投稿至成大校刊與成大醫訊。

期許能透過多元平台與不同形式的記錄，將蹲點這段期間限定十八天裡的感受與看見，結合過去的學習與成長經歷，寫成一篇篇未完待續的故事。

紀錄片簡介



第二個家

「家」是什麼樣子呢？

在東後寮的日子裡，我們看見教會不只是信仰，更是許多阿公阿嬤們的第二個家，阿滿姐，就是這樣的一位長輩。

蹲點的日子裡，我們跟在她身後，記錄下那些她默默為教會付出的身影，珍貴的，不僅是一份低調溫暖的善良，更是在信仰裡，生命相互影響的恩典。

這部紀錄片，想為東後寮的阿公阿嬤們，保存下那份藏在平凡日常裡的幸福——永遠的第二個家。



未來處方箋



離家的目的地是回家

在蹲點培訓的回程，偶然看見寫著「遠行是為了回家」的看板，那我們離開的目的地，就是再次回來吧。

在蹲點即將結束的那幾天，好多阿公阿嬤總是說著：「有空要回來喔！」牧師、牧師娘與傳道的一句「歡迎回來！」讓東後寮教會，不只是會友們的第二個家，也成為我們心裡的第二個家。

離開前，我們和丁大哥約好明年四月要回來採桑椹，也和阿滿姐說好要再回來找她。

距離學校一個小時的車程，我們，會常常回來陪伴阿公阿嬤們，讓十八天的相遇，繼續一起走到很久很久以後，看不見盡頭的遠方。

成為彼此生命裡，分子與分母，都會隨著時間而增加的幾分之幾。





謝謝東後寮，
讓我們的生命裡，多了一群重要的人。

