

服務成果報告書



2019 蹲點在永樂

2019.08.06~08.20

目錄

一、 團隊成員.....	3
二、 服務名稱.....	3
三、 服務期間.....	3
四、 蹲點社區.....	3
五、 背景分析.....	3
六、 服務進行方式.....	4
七、 服務使用器材與設備及其來源.....	4
八、 前置準備工作與時間.....	4
九、 服務過程文字與影音記錄.....	5
十、 服務成果：包含效益、影響.....	5
十一、 服務作品附件.....	6

一、 團隊成員：

1. 賴柏源 | 臺北醫學大學牙醫學系三年級

嗨，我是賴柏源，來自台中。目前就讀於臺北醫學大學牙醫學系三年級，喜歡參加課外活動培養興趣且增加人生閱歷。今年暑假，我用 15 天和事前的準備時間，參與「蹲點·台灣」，透過自己的眼睛認識台灣這片土地，脫離舒適圈，學習獨立與面對挑戰。

2. 李子瑜 | 臺北醫學大學牙醫學系三年級

我叫李子瑜，來自台北醫學大學。我喜歡嘗試各類的活動，喜歡學習各領域的技能希望在大學期間，能不斷充實自我，讓自己變得更好。



二、 服務名稱：2019 蹲點在永樂

三、 服務期間：2019.08.06~08.20

四、 蹲點社區：屏東縣林邊鄉永樂社區

五、 背景分析

1. 2009 年 8 月，屏東縣林邊鄉永樂社區遭遇八八水災嚴重侵襲，災害慘重造成產業停滯、人口外移。今年，莫拉克 88 風災已滿 10 週年，重災區的林邊鄉這 10 年人口數大幅減少約 3200 餘人，比例超過 12% 以上，比全縣的人口減幅 6% 超過 1 倍以上。10 年來，林邊的淹水問題已大幅改善，經濟也恢復了不少，但是人口數仍持續下降。
2. 在老年人口居多的永樂社區，每週四會進行社區據點關懷計劃，邀請社區年長者一同吃社區提供的午餐，並進行課程，包含手工勞作與健康知識課程。
3. 農村社會面臨人口外移，導致缺工嚴重，工作機會減少，人潮不如以往。因此林邊居民致力於發展觀光產業，發展屬於林邊的鄉村特色，同時結合農業與觀光，希望能帶動人潮來到林邊，進而阻止人口流失的問題。因此，行銷林邊也是我們這次的蹲點任務之一。

六、服務進行方式

1. **口腔衛教課程：**鑑於我們兩位蹲點人都是牙醫系的學生，因此在社區據點關懷計劃進行 1 小時的口腔衛教課程。首先確認對象約有 30 位高齡長者，我們希望能在 1 小時的課程內提供長者基本的口腔健康觀念。課程使用 PPT 輔助，內容包含假牙清潔、牙周病和口腔癌的防治、宣導四癌篩檢和洗牙、使用牙線正確潔牙。
2. **社區主題曲：**一人作曲編曲，一人寫詞，和永樂居民一同完成了這首永樂之歌，用好記的旋律和動人的歌詞將林邊永樂的特色濃縮在這首歌裡，希望能串流社區共同記憶，將林邊的特色藉由社區歌曲行銷，並為蹲點留下深刻的記憶。

七、服務使用器材與設備及其來源

1. **口腔衛教課程：**
 - A. PPT：蹲點前各自製作，成果如附件。
 - B. 麥克風、投影機、螢幕：社區提供。
 - C. 示範刷牙之牙模：同學借用。
 - D. 牙線：3M 廠商提供，共 60 支。
2. **社區主題曲『福記古厝』：**
 - A. 錄音介面：自備。
 - B. 麥克風、線材、其它硬體：臺北醫學大學熱門音樂社借用。

八、前置準備工作與時間

1. **口腔衛教課程：**
 - A. 2019.06.08 初步確認口腔衛教課程日期
 - B. 2019.07.02 確認社區活動老人課程時間，大致規劃是基本口腔保健和知識，並結合一些手作的東西比較不會無聊（捏黏土之類的），並確認當地有投影幕與投影機。
 - C. 2019.07.12 確認課程對象與人數：老人 23~25 位+志工 6 人，老人 70~95 歲，我們列出幾項口腔衛教內容，由當地社區發展協會幹部篩選適合的議題：假牙清潔、刷牙法、牙周健康、幼兒潔牙、洗牙宣導、口腔癌與四癌篩檢。
 - D. 2019.07.22 完成口腔衛教 PPT 並求證專業。

2. 社區主題曲：

- A. 2019.07 作曲練習，熟悉編曲軟體
- B. 2019.07.31 向臺北醫學大學熱門音樂社借用器材
- C. 2019.08.15 完成作曲
- D. 2019.08.20 完成編曲與詞
- E. 2019.09.15 完成人聲與樂器錄製
- F. 2019.09.20 混音完成，並輸出製作 MV

九、服務過程文字與影音記錄

1. 【2019 蹲點·台灣 | 屏東林邊】永樂十一 Day3『社區關懷據點計畫』
2. Vlog：<http://bit.ly/2kYQUIf>
3. 日誌內文紀錄：

準備已久的課程，就在今天上陣。

今日一早，永樂村的長輩居民一同來到福記古厝，來吃村長夫人和志工長輩準備的陽春麵和什錦湯。每週四固定舉行的「永樂社區關懷據點計畫」，是永樂社區發展協會照顧長者的長青計畫，提供課程與餐點，藉由聚會關心長者並凝聚村里的感情。

出發蹲點前，和協會幹部鈺珊姐討論多次口腔衛教課程的內容。首先確認對象約有 30 位高齡長者，我們希望能在 1 小時的課程內提供長者基本的口腔健康觀念。課程內容包含假牙清潔、牙周病和口腔癌的防治、宣導四癌篩檢和洗牙、使用牙線正確潔牙。

衛教過程還算順利，結束後阿公阿嬤也來繼續問假牙如何清潔。除了最大的困難就是台語，子瑜是客家人，我的台語也不怎麼流利，偏偏又有阿公阿嬤完全聽毋國語，只好硬著頭皮用台語衛教！幸好現場有阿嬤協助翻譯，阿珊姐也親自出陣和子瑜一同衛教，在阿公阿嬤面前我們才沒有顯得難堪（不過來林邊這 15 天，回去台語一定會進步很多很多）

十、服務成果：包含效益、影響

1. 口腔衛教：當地因年長者居多，他們對於假牙清潔問題特別關注，課程結束後不斷找我們詢問，甚至拿出自己的假牙與清潔錠詢問我們。是個讓他們重新審視假牙清潔與維護牙周健康的重要性。
2. 社區主題曲『福記古厝』：我們將林邊的美食和永樂的人情味寫在歌詞裡，朗朗上口的旋律能讓在地居民和外地觀光客輕鬆記憶，並會提供卡拉 OK 版本，讓社區能有個行銷歌曲可以使用。這首歌曲的最後有幾位在地人的大合唱，串連起社區的共同記憶，讓蹲點與林邊更加緊密。

十一、服務作品附件

1. 社區主題曲『福記古厝』：

A. Streetvoice 純音樂版: <http://bit.ly/2m6cJWQ>

B. Youtube MV 版: <http://bit.ly/2m79wWI>

C. 製作成員

作曲 | 賴柏源

作詞 | 李子瑜

編曲 | 賴柏源

製作 | 賴柏源

演唱 | 黃靜瑩、賴柏源

MV

攝影 | 賴柏源、李子瑜

剪接 | 李子瑜

特別感謝

大合唱 | 蔡鈺珊、蔡承祐、蔡昱安、佐佐木孝子、賴柏源、李子瑜

器材借用 | 臺北醫學大學熱門音樂社

D. 歌詞

今天來到永樂

我們寫首歌 表達我心聲

鄉村有人情 這裡是永樂

八八曾挫折 但十年過了

村民依舊堅持著

用笑容度過 每一刻

鄉村有人情 充斥在永樂

現在的永樂 多幸福呢

我 愛著 在永樂 每個片刻

美好 回憶 將永存 我心

樂觀村民 依舊堅定

認真打拼 一起 走過那片風雨

鄉野村里 生活 多開心

來到林邊 咱來 唱首歌

要來說咱的心聲

這裡的蓮霧 海鮮 還有蝦子
都是咱的最好吃
多年來 村民 真的 很打拼
林邊不再 淹水啦
林邊幫 大家 真的 很有福氣啊
厝邊隔壁 熱情親切

生活在這永樂
我們寫首歌 表達我心聲
田野的單純 這裡是永樂
恬靜的生活 使人 快樂

古厝磚瓦的顏色
用相機定格 每一刻
鄉村慢活樂 用繪筆勾勒
現在的永樂 永遠快樂

來到林邊 咱來 唱首歌
要來說咱的心聲
這裡的蓮霧 海鮮 還有蝦子
都是咱的最好吃
多年來 村民 真的 很打拼
林邊不再 淹水啦
林邊幫 大家 真的 很有福氣啊
厝邊隔壁 熱情親切

林邊永樂山珍海味
香甜蓮霧令人陶醉（陶醉）
水月胡椒蝦 吮指回味
今晚夜市排隊（幹嘛）排滷味
仁和鮮魚湯 肉卿牛肉湯 全紅酸梅湯
鹹酥雞 尬污黑輪

就算排隊 使人狼狽
如果不吃 你會心碎
走過路過後悔 你沒進去過（就怕你沒來過）
好好張大你的嘴
林邊美食 讓你好吃到流淚

來到林邊 咱來 唱首歌
要來說咱的心聲
這裡的蓮霧 海鮮 還有蝦子
都是咱的最好吃
多年來 村民 真的 很打拼
林邊不再 淹水啦
林邊幫 大家 真的 很有福氣啊
厝邊隔壁 熱情親切

來告啊拿B 咱來 唱條瓜
袂來共咱ㄟ新～聲
家ㄟ蓮霧 海產 擱污黑啊
隆熙咱ㄟ熊勳甲
假ㄟㄟ年 川民金甲就打拼
拿B 沒擱 勒 因水Y
拿B 幫 大家 金甲 舊屋福氣Y
促邊隔壁 好禮親切

2. 口腔衛教 PPT 第一份：

A. 作者：賴柏源

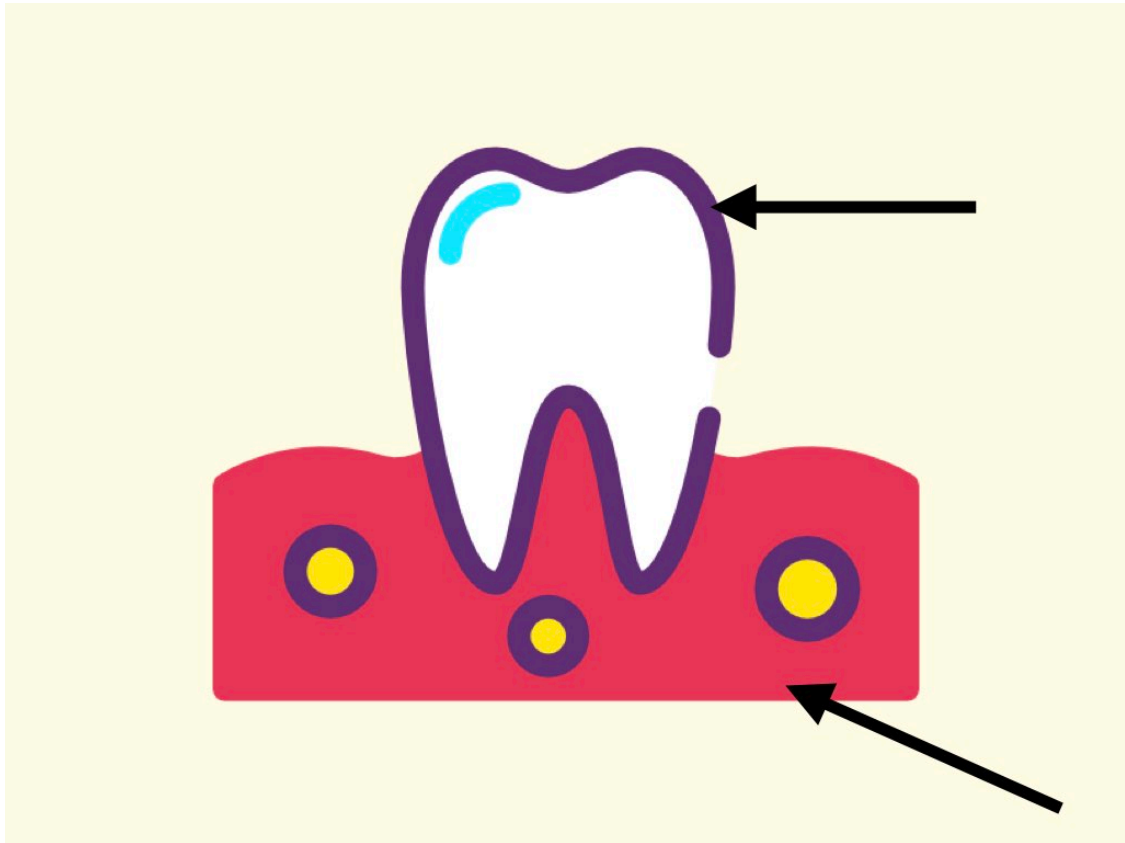
B. 內容：牙周病和口腔癌的防治、宣導四癌篩檢和洗牙、健口操。

前測

- 還留有一顆以上牙齒的請舉手，五顆以上、十五顆以上
- 大家多久去看一次牙醫

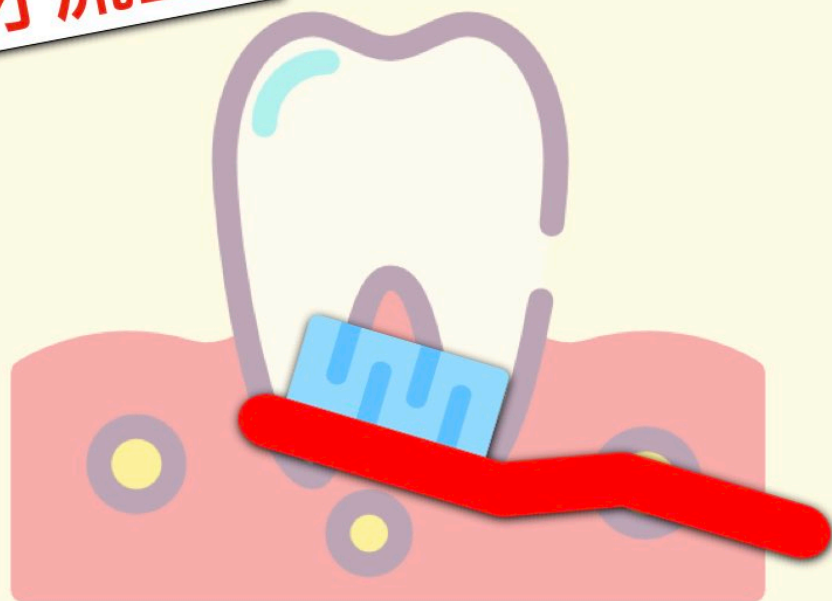
牙周病







刷牙流血



糖尿病
心臟病、中風

牙線



洗牙

- 洗掉牙結石
- 半年一次洗牙，健保給付



口腔癌



口腔癌



四癌篩檢



口腔癌篩檢 (口腔黏膜檢查)

篩檢對象：30歲以上嚼檳榔或吸菸者；
18歲以上原住民嚼檳榔者，每2年一次。



乳癌篩檢 (乳房攝影檢查)

篩檢對象：45-70歲婦女或40-44歲且其二親
等以內血親曾患有乳癌之婦女，每2年一次。



大腸癌篩檢 (糞便潛血檢查)

篩檢對象：50-75歲民眾，每2年一次。



子宮頸癌篩檢 (子宮頸抹片檢查)

篩檢對象：30歲以上婦女，每年一次。



資料來源：臺中榮總全球資訊網



四癌篩檢

林邊鄉衛生所

- 屏東縣林邊鄉光林村和平路45號
- 門診時間：週一至週五 早上下午
- 電話：08-875 2076

健口操



3. 口腔衛教 PPT 第二份：

A. 作者：李子瑜

B. 內容：牙周病和口腔癌的防治、宣導四癌篩檢和洗牙、健口操。

大家一起來刷牙

4.

牙齒有幾個面嗎？

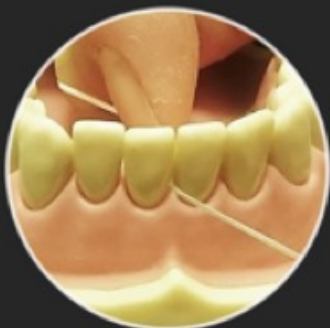
潔牙小問答-牙齒有幾個面呢？

- A：兩個面
- B：三個面
- C：四個面
- D：五個面

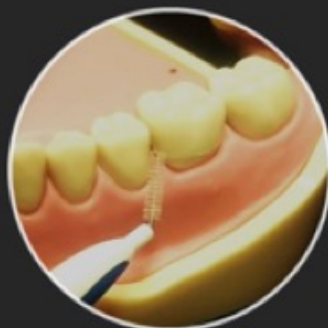
答案是：D 五個面！



牙縫兩個面：用牙線、牙間刷



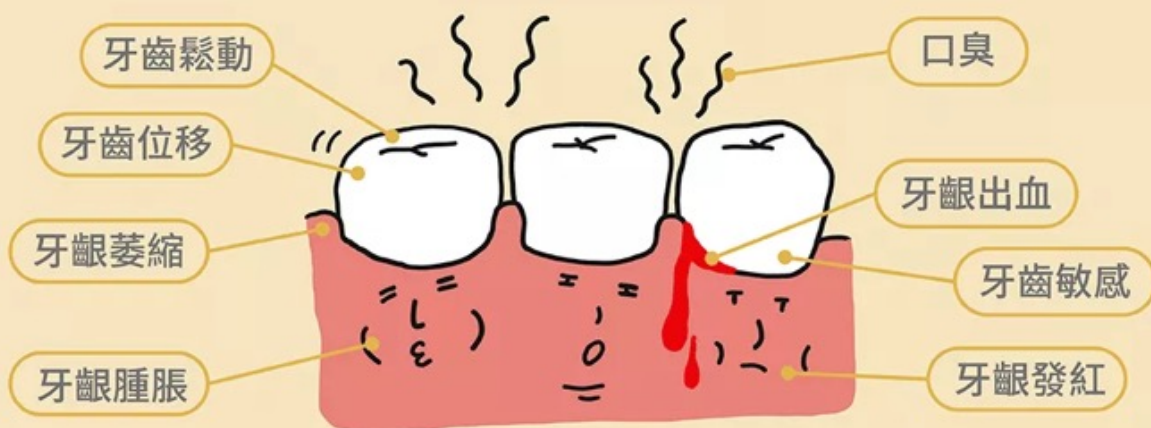
牙線
牙縫小使用



牙間刷
牙縫大使用



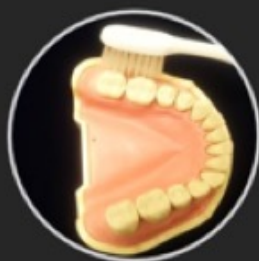
牙周病症狀



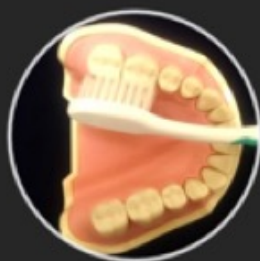
政昇處方
宅配藥局



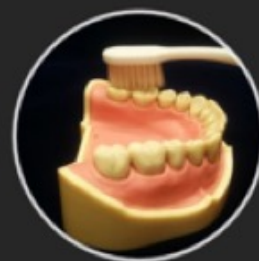
牙刷可刷三個面



外面



裡面



咬合面







多久不刷牙
會有牙結石呢？

潔牙小問答-多久不刷牙會有牙結石呢？

- A：一小時
- B：十二至十五小時
- C：一天
- D：一週

答案是：B 十二至十五小時！



潔牙 5 4 3 2 1



牙齒 5 個面



潔牙 4 工具
牙刷 3 個月



每天刷 2 次
至少 2 分鐘
用 1 次牙線



最重要的是

每顆牙齒
每個面
都要記得刷喔

假牙清潔



很多伯伯阿姨都有
假牙清潔的問題

那到底怎麼清潔 才是正確的呢？

潔牙小問答-

到底怎麼清潔假牙才是正確的呢？

- **A**：沾牙膏比照牙齒清潔？
- **B**：用熱水沖順便殺菌？
- **C**：沖水
浸泡清潔錠
再用軟毛牙刷刷

答案是：C
沖水
浸泡清潔錠
再用軟毛牙刷刷



假牙清潔禁止事項



1. 使用牙膏清潔假牙

牙膏的研磨粒子運用在假牙清潔上
會造成假牙表面磨損跟刮痕



2.太相信假牙清潔劑

其實假牙還是需要透過軟毛牙刷適度的刷洗，不能完全仰賴清潔劑進行清潔



3.使用浸泡過

假牙清潔錠的水當作漱口水

假牙清潔錠內含特殊化學成分，並不適合人體漱口或飲用



4.戴假牙睡覺

過度佩戴假牙會增加牙床受力，反而容易萎縮，影響假牙與口腔的密合度

