

蹲點台灣 服務成果報告書

2024 蹲點台灣-屏東東源村



團隊成員：卓益聖 游媛棋 | 中正大學傳播學系

蹲點日期：2024年8月1日-8月18日

01 東源文健站.....1

| 課程規劃及執行.....2

- (一)長者健康促進宣導(二)長者簡易體適能健康運動
- (三)長者創意樂活手作課-輕黏土創意鑰匙圈(四)長者團康活動

| 基本志工服務.....4

- (一)活動紀錄(二)協助午餐盛裝、送餐(三)擔任課程助教

| 額外服務項目.....5

- (一)製作文健站課程參考書

02 東源教會學童全日學活動教學

| 小小主播 台風與口條.....6

| 小小攝影師基礎攝影入門教學.....7

| 急救醫學常識教學與演練.....8

03 活動紀錄

| 東源野薑花季親子活動活動紀錄.....9

| 少妮瑤老師 共創遷居之歌課程靜態紀錄..9

04 社區觀光宣傳影片

| 馨香森林園區 森林餐吧宣傳影片.....10

| 部落知名景點宣傳短影片.....10

05 志工服務

| 野薑花季親子活動.....11

06 網路社群宣傳與時程

| 行銷方式.....12

| 服務使用器材與設備及其來源.....12

| 前置準備工作.....13

| 行銷數據及成果.....14

07 結語.....15





01 東源文健站

文化健康站簡介

文化健康站為政府設置在部落的日間長者關懷據點。
東源部落文健站每周一到周五的上午皆有照服員到站上課。

東源文健站課程內容包容萬象，主要以健康保健及基礎運動為主，
偶爾穿插一些手作課程讓長者也能體驗DIY的樂趣。

東源文健站同時也提供午餐讓長者們能夠飽餐一頓，
並記錄長者每天的血壓及健康狀況，
是在部落中提供長者各項日常服務及關心的重要存在。

到站服務原因

目前東源文化健康站面臨照服員人手不足
及長者請假率偏高的困境。
因此希望藉由我們的協助填補上人力的缺口，
一方面也能夠協助照服員進行課程發想，
希望能夠讓東源文健站再次熱絡起來。



一、課程規劃與執行

【長者健康促進宣導】

(1)服務時間：8/8

(2)活動說明：

簡報以國民健康署「我的餐盤」圖像為開頭，介紹各種營養存在的必要性以及每天所需的分量。接著以生活日常會遇到的食物進行遊戲健康配對，讓長者從猜謎中獲得知識，也能與生活有所連結。

(3)效益：

來到東源之後，經由訪問及觀察，我們發現長者的健康觀念普遍不佳，且部落的物資及店家較稀少，長者也因此較不注重三餐的飲食是否均衡。



課程簡報-我的餐盤

因此希望這堂課程能讓長者了解飲食均衡的重要性，藉由簡單的遊戲及口訣加深長者對飲食餐盤的印象，同時能在課程中達到和長者互動的效果。

【長者簡易體適能健康運動】

(1)服務時間：8/8、8/14 早上10:00-10:20

(2)活動說明：

益聖本身有嘉義市基礎體適能檢測研習經驗，因此希望透過平時幫助長者檢測的經驗，利用一些最基本但能有效伸展的動作，帶動長者們在文健站進行簡單的活動。希望這些活動能夠檢測長者的活動能力，且讓長者筋骨不再僵硬。

3.效益：

每周至東源義診的中醫表示，因為東源濕氣較重，導致長者關節活動度較差。

因此該堂課希望能夠利用簡單的動作，讓長者發現原來一天短短十分鐘的原地運動，便能夠達到伸展筋骨的效果。

同時這些伸展活動也能讓長者了解自己身體活動度的問題。



每位長者皆認真活動筋骨

長者創意樂活手作課-輕黏土創意鑰匙圈



長者專注於製作黏土吊飾

(1)服務時間:8/12 早上10:00-11:30

(2)活動說明:

因應文健站每天僅有一小時課程時間，照服員嘉惠姐卻向我們反映長者總是期待能夠製作手工藝品帶回。

因此設計這堂簡單卻有趣的輕黏土創意鑰匙圈課程，經由益聖示範及影片播放讓長者了解活動目的以及最終成果樣貌，並在過程當中手把手協助長者完成吊飾。

(3)效益:

黏土是東源文健站長者未曾接觸過的手作課程。我們希望藉由新的玩具刺激長者。

讓大家發揮創意設計自己想要製作的圖案及形式。製作手工藝品能夠讓長者活動平時較不注重的小肌肉，又能讓長者帶禮物回家，給予長者更想來到文健站參與活動的動機。

活動結束後，有一位因中風正在努力復健的伯伯，他表示這堂課讓他有效的訓練自己左右手的靈活度，他也希望之後文健站能夠繼續有此類課程，讓他能夠一邊製作手工藝品一邊復健。

長者團康活動

(1)服務時間:8/11 早上10:00-11:00

(2)服務內容:

設計益智團康遊戲讓長者們參與，如:物品接龍、撲克牌終極密碼。

(3)效益:

益智遊戲能訓練長者思考及反應能力，同時希望這些遊戲能增加長者來到文健站的意願。



長者玩團康時開心的笑容

在過程中利用引導的方式讓長者願意動腦思考，並藉由小小的懲罰讓長者感受活動帶來的刺激及喜悅。

活動結束後長者仍意猶未盡地討論著活動過程，並向嘉惠姐表示希望以後還能夠有類似的活動在文健站舉辦。



二、基本志工服務

活動紀錄



(1)服務時間:8/2,8/5-8/9,8/12-16 早上10:00-12:00

(2)活動說明及活動效益:

每日在文健站拍攝不同活動的照片及影片,除了能夠提供照服員上網登記課程紀錄使用,同時也能夠搭配文字發布在網路上,讓更多人看見東源文健站的課程多元性。

協助環境整理, 午餐盛裝、送餐

(1)活動說明及活動效益:

協助文健站每日中餐打菜盛裝,補足文健站人力的缺口,減輕照服員的壓力以及減少長者等待時間。

擔任課程志工



(1)活動說明及活動效益:

在沒有為長者上課時,我們一起擔任課程的助教,在長者疑惑時想辦法為長者解決問題。

例如:手作課程中也協助中風的長者完成屬於自己的手工藝品。讓每一位長者都有平等學習的權利。

三、額外服務項目

製作文健站課程參考書

(1)活動說明:

利用空閒時間製作一本具有十堂為文健站特別設計課程的參考書，課程包含三大部分，延緩失能課程、健康促進課程及災害防治課程。每一課程內容皆包含，主題概念、預計成效及施行方式。

(2)效益:

在文健站擔任志工時，我們深刻感受到文健站缺工的嚴重性，讓照服員嘉惠姐需要獨自一人包辦行政業務、打掃、上課、煮菜、送餐等多項事務，一個人不但容易手忙腳亂，更帶給嘉惠姐極大的壓力及負擔。嘉惠姐曾說，他會因為需要準備隔天的課程而緊張到失眠。

因此我們希望這本參考書能夠讓嘉惠姐在接下來的半個月內不再因為準備課程而擔憂，同時我們也上傳電子版，希望減少嘉惠姐備課的時間。

這十堂課程也是因為我們預估九月會有新進照服員加入，一旦有新的照服員加入文健站服務，嘉惠姐的壓力也會因此減輕許多了。



與嘉惠姐、大哥的合影

(3)前置準備工作與時間

由於參考書的企劃是在蹲點進行到尾聲才發想，

因此最後幾天在每天寫出日誌之餘，益聖便熬夜查詢資料並製作該參考書。

工作時間約為：8/14-8/16，0:00-3:00

參考書製作流程：

A·收集合適課程 B·製作課程簡報 C·美編 D·列印及輸出

02 東源教會學童 主日學活動教學



小小主播 台風與口條



(1)服務時間: 8/10、8/17 19:30-21:00

(2)活動說明:

以提問方式引導出台風與口條的重要性，並配合自我介紹實作課程讓小朋友實際演練。同時將新聞主播及記者的職業要求及該職業重要性融入課程當中。

(3)效益:

配合本身科系之專業設計基礎新聞台知識，搭配維倫大哥培養小小主播為東源播報新聞的想法，希望能夠讓小朋友們了解台風與口條的重要性，同時對主播及記者此類職業有初步了解。在實作當中，每位小朋友都不吝於展現自己，總是主動站上台用自己的風格結合我們教導的知識進行自我介紹。最令我們驚訝的，便是有些小朋友甚至能夠利用族語自我介紹，我們也多加鼓勵這種方式，甚至非常感動，希望未來部落小朋友在探索自己人生方向時，不要忘記自己從何而來。



小小攝影師 基礎攝影入門教學



(1)活動內容:

以相機實際演練為主，搭配簡單的拍攝技巧講解，並提醒小朋友使用器材的規範及流程。

(2)效益:

小朋友對拍攝十分有興趣，且東源如此美麗的地方，小朋友若從小對相機有一定的基礎，未來便能夠記錄下家鄉的美好之處。

同時我們希望這門課程能夠讓每一位小朋友都實際操作器材，除了能夠體驗拍攝的樂趣，也經由竣棋的指導建立小朋友對於器材的保護觀念。

在課程當中我們安排小朋友輪流使用相機拍攝自己的作品，同時也分配一些小朋友利用自身的手機嘗試課堂中講到的構圖方式，讓大家從實作中學習，並在我們回到學校後將小朋友拍攝的照片寄回東源作為他們的紀念。



急救醫學常識教學及演練

(1)活動內容:

竣棋本身為十字軍急救社。透過最為簡單的急救醫學宣導，加強小朋友的急救知識，以及改正錯誤的觀念。同時透過實作課程，讓小朋友在聽完宣導之後也能夠透過實際的演練加深對急救醫學的印象。

(2)效益:

東源村醫療資源十分缺乏，距離中型醫院需一小時以上的車程。

因此小朋友是否具備基礎的急救知識十分重要。

在課程開始之前，維倫大哥更是引用幾次村中發生的憾事，

希望小朋友真的能夠藉由這堂課建立相關概念。

這些知識不但能夠讓小朋友意識到醫療資源不足可能帶來的影響外，

同時也讓他們未來在面對突發狀況的時候能有效應對。

本堂課程啟發為某天在部落遇見一位妹妹溜直排輪受傷坐在路邊，

因為大家不曉得急救方式而手足無措，妹妹也只能默默看著自己的傷口，

當我們經過之後才去藥局買藥並協助消毒、擦藥。並提醒他後續照料傷口的注意事項。

此時我們為了避免每天在村莊玩耍的小朋友下次遇到此種情況卻不曉得解決辦法，

因此決定一定要在離開東源之前為小朋友開設這堂課程。



03 活動紀錄



東源野薑花季親子活動

(1)服務時間:8/11 10:00-12:00

(2)活動說明及效益:

野薑花季是東源村一年之中最重要的觀光活動，因此藉由我們的影片及照片，不但能夠為參與者留下紀念，同時也讓大家看見東源馨香森林園區之美以及野薑花季的趣味。

此次活動影片我們更分為兩部分，一部分為Instagram 一分鐘的短影片，

另一部分則是剪輯長達三分鐘的完整活動紀錄。

短影片能夠讓我們在Instagram上獲得較多人的關注，而三分鐘的完整版則是能夠為東源村留下美好的紀錄，同時也能夠在未來繼續使用此片段持續宣傳。

少妮瑤老師共創遷移之歌

(1)服務時間: 8/10 17:00-18:30

(2)活動說明及效益:

原住民族語逐漸在流失當中，在排灣族的

口、鼻笛傳承藝師少妮瑤老師的課程當中

藉由簡單的族語歌曲，讓家長能帶著

小朋友一起歌唱學族語，即使一堂課程中

學到的單字不多，但是在課程當中，

家長能以身作則帶著小朋友一起學族語，

讓小朋友了解族語及保存文化的重要性。

經由我們的靜態影像及文字記錄，

也讓大家了解在東源部落，

有一群人為了保存文化不遺餘力的努力著。



少妮瑤老師利用歌曲讓複雜的族語變得有趣

04 社區觀光 宣傳影片



！馨香森林園區 森林餐吧宣傳影片/打工！

(1)服務時間:

(2)活動內容:

馨香森林餐吧位於東源村馨香森林園區，在餐吧內用餐能享受別緻的景色以及輕鬆的氣氛。然而今年野薑花季期間餐吧的預約團數並不如往年熱絡，因此森林餐吧的老闆娘便希望我們能夠拍攝一部短片宣傳森林餐吧，希望這部短片能夠讓更多人看見森林餐吧的獨特之處。

拍攝內容我們以不同視角呈現森林餐吧的精緻、在地、新鮮的形象，更希望推廣森林餐吧自製的原住民傳統料理，目前在IG上觀看次數已達一千五百次。

同時我們也利用拍攝的空檔時間在森林餐吧協助，例如：上菜、收碗盤等。希望能藉由簡單的幫忙減輕其他工作人員的負擔。一日打工不但讓我們能夠實際參與森林餐吧的運作，甚至利用空閒的時間與美娟姐實際到森林園區中採集包吉拿富的材料，除了紀錄到難得的過程外，同時也讓我們經由實際體驗感受到前人的智慧。

！部落知名景點宣傳短影片！

(1)服務時間: 8/4 15:00-17:00

(2)活動內容:

短影片為現今最流行的影片呈現方式，因此剛到部落的前幾天，我們便利用午後的時間拍攝部落景點宣傳短片，希望能夠藉由有趣的短影音呈現出東源部落之美，同時讓大家能夠看見東源部落各景點的特色。目前影片在IG上觀看次數已達2000次。



05 志工服務

！野薑花季親子活動！

(1)服務時間:8/10 早上10:00-13:00·8/11 10:00-14:00

(2)活動說明及效益:

前述提到野薑花季是東源一年一度的重要活動,因此在野薑花季前一天籌備期及當天活動,我們都在馨香森林園區幫忙整天的活動。希望藉由年輕的體力和精神能夠有效地幫忙協會完成如此重要的活動,也能盡自己的最大努力幫忙東源部落。

在活動過程中,益聖主要擔任隊輔,主要協助關卡的進行以及注意小朋友的安全。

竣棋則是在過程中進行活動紀錄。同時兩人也協助社區發展協會進行場佈及場復。

(3)主要服務項目:

| 園區布置(裝飾園區、帳篷搭建)

| 活動協助(擔任隊輔、關主,協助活動場控、拍攝)

| 活動場復(垃圾收集、場地整理)



06 網路社群宣傳與時程

行銷方式

本次益棋走東源社群宣傳總共利用三種社群網路，包含Instagram、Youtube以及FB，Instagram、Facebook以文字搭配影像進行宣傳，Youtube則是上傳拍攝的部落宣傳影片。希望能將東源村的景色及人情味還有蹲點台灣這項別具意義的活動宣傳出去。

此外，無論是在社群媒體的限時動態、貼文，以及蹲點網頁的封面照片，我們皆通篇使用粗線體進行設計，希望能藉由統一的風格，以及粗線體字體手寫的筆觸和吸睛的線條，讓觀看者留下深刻的印象。同時我們也堅持每天在各社群軟體及蹲點網頁的貼文封面需是和當地居民合照的照片，如此一來不但能夠讓觀看者認識當天故事的人物主角，也能夠和部落居民留下美好的回憶。

在Instagram上的排版設計，我們以每天和東源的居民合照，把合照切割成三張，發文排版用banner的形式，呈現出每天蹲點與不同居民相處的故事，如此排版方式希望用一張照片呈現當天蹲點最印象深刻的回憶，利用三篇文章，也讓每天日誌都能更完整展現出我們在東源遇到各種人事物的故事。



服務使用器材與設備及其來源

紀錄相關器材來源：自備

器材項目	器材項目
相機	SONY A7M4
鏡頭	Tamron 2875 G2 (A063) Sony2470GM2
收音	Sony2470GM2 RODE VideoMicro II指向麥
腳架	ulanzi ZERO Y
穩定器	DJI RS3

前置準備工作與時間

蹲點前		
聯絡對象	聯絡時間	聯絡內容及前置準備方向
東源村社區發展協會李柳宏總幹事	5/27、6/22、6/30、 7/17、7/30	<ul style="list-style-type: none"> 確認蹲點時間 確認社區服務需求，討論服務方向 確認社區舉行各項活動時間 討論紀錄片大綱內容 確認服務器材及道具
東源村蹲點學長 黃浩誠	6/26、7/17	<ul style="list-style-type: none"> 確認東源村現況各項活動內容 交流服務內容 (包含：學長當年做了什麼，我們想做什麼，是否能補足當年學長尚未完成的。)
野薑花民宿老闆娘	6/26、7/24	<ul style="list-style-type: none"> 討論服務內容可行性，加以修正及增減

實際行程表

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
					8/2	8/3
					文建站協助	主日學活動紀錄
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
拍部落宣傳短片	文建站協助	文建站協助	文建站協助	文建站協助 長者促進宣導 長者體適能運動	文建站協助	共創遷移之歌 小小主播課程 小小攝影師課程 野薑花季志工
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
野薑花季紀錄 野薑花季志工	文建站協助 長者創意手作	森林餐吧打工 森林餐吧拍攝	文建站協助 長者團康活動 長者體適能運動	文建站協助 做文建站參考書	文建站協助 做文建站參考書	急救醫學課程 做文建站參考書

行銷數據及成果

(1) Instagram

自益棋走東源Instagram帳號創立以來，共有269人追蹤此帳號，統計至8/30日，總瀏覽次數為70346次，觸及人數7674人，內容互動次數3716次，商業檔案瀏覽次數為3421次。



(2) Facebook

自益棋走東源Facebook帳號創立以來，共有56人追蹤此帳號，觸及人數2470人，內容互動次數1060次，瀏覽次數為1236次。



(3) Instagram個別影片數據

經過自行統計，Instagram短影片共發布17則，總觀看人數為34069人，每部觀看數皆超過1300。



【部落知名景點宣傳短影片】

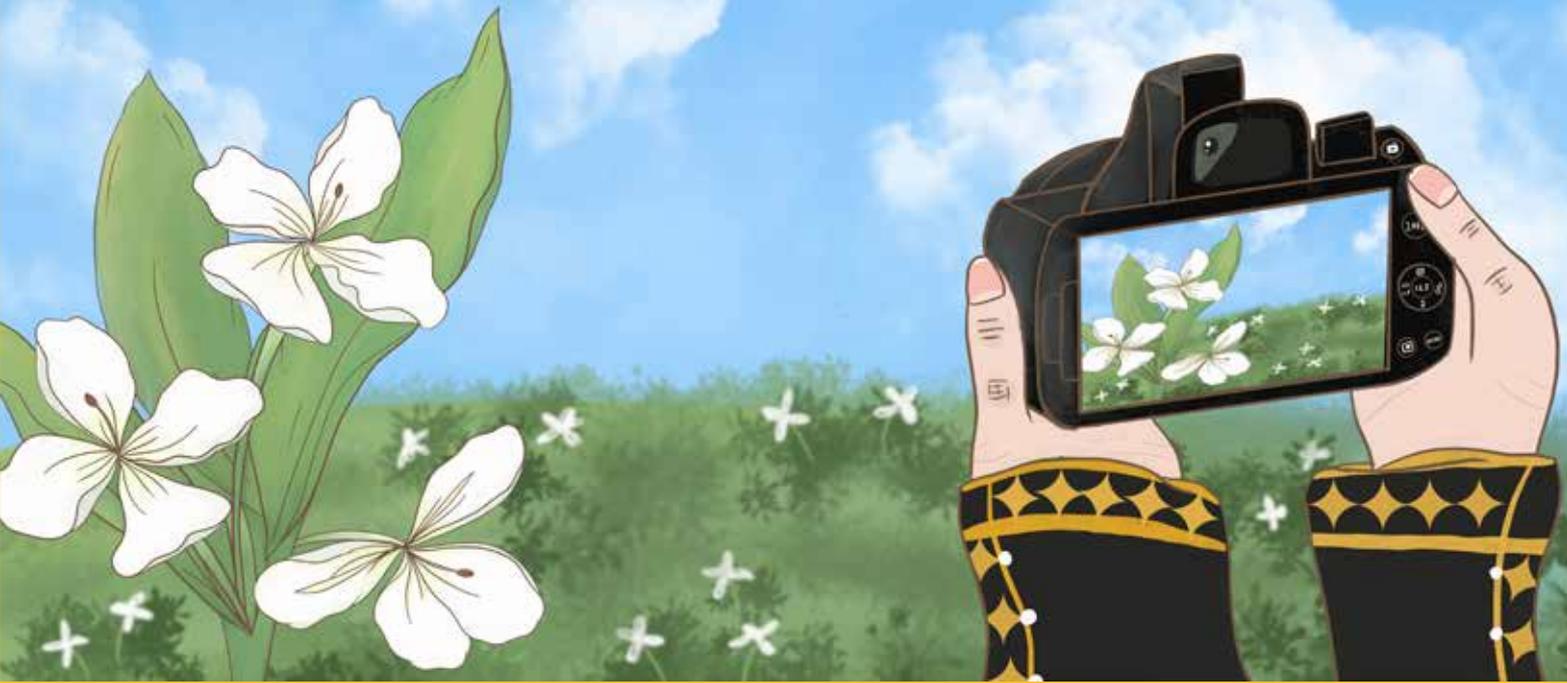
- | 觀看總數為2137
- | 61人按讚
- | 7次分享
- | 總觀看時常為2小時15分。

【部落居民回饋短片】

- | 觀看總數為4712
- | 102人按讚
- | 29次分享
- | 總觀看時常為5小時14分。



07 結語



從六月初開始策畫服務內容，到在東源蹲點18天的實際服務。
過程中我們絞盡腦汁想要呈現出最好的一面，將自己的專長及所學貢獻給部落。

雖然有時候過程不如想像中順利，遇到很多突發的困難，
但隨著與居民們的相處和自己心情的調適，
我們似乎逐漸找到了適合部落的服務方式及節奏。
也許有些成果不如一開始設想的顯著、完美。但是過程中經由我們的陪伴，而看見
VUVU、孩子及居民們逐漸露出笑容，也因此不再拘束，
似乎也是一種意料之外的美好結果。

在東源，我們把自己當成一張白紙，比起單向的服務與知識傳授，
我們更嚮往雙向的交流與陪伴。帶著學習的心態走進部落，
過程中持續彈性的調整原先設計的內容，找尋一個和部落相處舒適的方式，
我們認為對彼此而言，這樣才是最有意義且合適的步調。

這篇服務成果報告書，獻給所有在益棋走東源期間，
熱情幫助我們以及參與我們舉辦活動的所有朋友，
唯有你們在這段日子帶給我們的掌聲與鼓勵，才讓我們能夠完成這場在部落的慶典。