

蹲點・台灣
服務成果報告書

※報告書內容大綱：

1. 團隊成員：蔡紫彤，國立臺北大學，社會工作學系三年級。
團隊成員：郭嘉錡，國立臺北大學，社會工作學系四年級。
2. 服務名稱：「後山享老趣」。
3. 服務時間：107年8月13日~107年8月27日。
4. 服務進行方式：以教案為主軸帶領長者做課程活動。(詳如附件一)
5. 服務器材設備：自行準備相機、腳架、IPHONE各兩台。
6. 前置準備工作：試作2次，前置購買食材，與社區聯絡人溝通3次。
7. 服務過程文字：蹲點日誌(詳如附件二)
8. 服務成果：以做「食物」為教案的主軸，讓長者們參與其中的過程中可以感到快樂，當成品完成後進而會有成就感。其中最大的效益就是簡單的食材讓長者們在家無聊有空就可以自己來做。最大的影響在於能帶給文健站照服員阿菊姐一些教案的想法及創新。

【附件一】

蹲點・台灣
花蓮鐵份部落

團體計劃書

《享日子》
後山『享』老趣

學生：郭嘉錡、蔡紫彤

民國 107 年 8 月 6 日

一、 團體名稱：《享日子》，後山享老趣。

二、 團體要件：

(1)團體人數：至多 25 人；自願性開放團體。

(2)招募對象：鐵份部落居民；55 歲(含)以上；亞健康年長者。

(3)活動費用：免費。

(4)團體方案內容：表 1。(詳如附件 1.)

日期時間	地點	活動名稱	活動目標
107 年 8 月 13 日(一) 09:00-11:30	健康照顧站 教室	相見歡 手作撕紙扇	建立關係
107 年 8 月 14 日(二) 09:00-11:30	健康照顧站 教室	近距離 法式杏仁片	手做點心
107 年 8 月 22 日(三) 09:00-11:30	健康照顧站 教室	健康生活 真有趣	伸展筋骨 保健知識
107 年 8 月 23 日(四) 09:00-11:30	健康照顧站 教室	煮廚生活 好美味	美食手做
107 年 8 月 24 日(五) 09:00-11:30	健康照顧站 教室	凍日子 茉莉花茶凍	感恩回饋

表 1.

【附件 1.】(團體方案內容會因應當地實況做更改。)

日期 次數	活動名稱	活動內容說明	注意事項	所需材料	所需時間
107 年 08 月 13 日 第一次	相見歡	<p>【暖場遊戲-我愛花蓮】</p> <p>1-1 花蓮地圖拼一拼，分為二組小競賽，拼拼花蓮各鄉鎮所在地圖。</p> <p>2-1 領導者開場，首先介紹自己及本次活動，並說明接續活動課程內容。</p> <p>2-2 領導者帶動氣氛，並且帶領成員介紹自己。</p> <p>【中場休息 20 分鐘】</p> <p>3-1 說明活動，夥伴發下空白扇子、鉛筆，簡單介紹剪影的影像。</p> <p>3-2 夥伴備好黏貼用具、彩色紙，協助成員撕紙黏到素描好的扇子上。</p> <p>3-3 成品大觀園，簡單請成員分享自己的成品，並給予回饋。</p> <p>4-1 簡單介紹說明下次活動課程內容。</p>	<p>(音樂)</p> <p>圖示地圖</p> <p>簡報</p> <p>簡報-剪影</p> <p>(準備白膠水，協助成員製作黏貼撕紙)</p> <p>請成員下次上課帶碗或杯子來做茶凍。</p>	<p>前製道具</p> <p>自製花蓮地圖*2</p> <p>備小獎品</p> <p>畫紙</p> <p>鉛筆</p> <p>膠水</p> <p>水彩筆</p> <p>彩色紙</p>	<p>5-10</p> <p>20-25</p> <p>20-25</p> <p>20</p> <p>5-10</p> <p>30</p> <p>10-15</p>
107 年 08 月 21 日 第二次	環保生活 動手做	<p>【暖場遊戲-記憶大比拚】</p> <p>1-1 考驗成員的記憶力，準備紙卡，配對相應的名稱，較為快速者勝。</p> <p>2-1 環保愛地球，手做水果提袋或飲料杯袋。</p> <p>2-2 個別協助成員後續編織過程。</p> <p>【中場休息 20 分鐘】</p> <p>2-1 動手做點心《清香茶凍》，先拿茶包泡熱水 3 分鐘後，加入吉利丁、砂糖，一起攪拌均勻後，倒置容</p>	<p>(音樂)</p> <p>棉繩</p> <p>茶包</p> <p>吉利丁</p> <p>砂糖</p> <p>容器</p>	<p>前製道具</p> <p>自製紙卡</p> <p>備小獎品</p> <p>編織繩</p>	<p>5-10</p> <p>40-45</p> <p>20</p> <p>35-40</p>

		器中，等待冷卻。 2-2 放進冰箱等待，午飯後大家可以一同享用點心。			
107年 08月 22日 第三次	健康生活 真有趣	<p>【暖場小遊戲】</p> <p>1-1 教學健康活力操，大家一起跳《海草海草海草》。</p> <p>2-1 健康保健小知識</p> <p>2-2 小知識大吸收，我問你答，大家來搶答。</p> <p>【中場休息 20 分鐘】</p> <p>3-1 製作點心《杏仁瓦片》，前置作業，麵粉與杏仁片混合在一起，鋪平薄薄一層在烘焙紙上，進烤箱烘培。</p>	<p>準備影片</p> <p>準備簡報</p> <p>杏仁片</p> <p>低筋麵粉</p> <p>砂糖</p> <p>雞蛋蛋清</p>	<p>電腦</p> <p>投影機</p> <p>小獎品</p>	<p>5-10</p> <p>20-25</p> <p>20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>20</p> <p>50</p>
107年 08月 23日 第四次	煮廚生活 好美味	<p>【請大家前去洗手】</p> <p>1-1 製作點心《黑糖饅頭》，等待發酵時間可以先唱唱《明天會更好》。</p> <p>【中場休息 20 分鐘】</p> <p>2-1 麵糰發酵完成後，開始做成形狀，最後放到電鍋蒸 15 分鐘。</p> <p>3-1 說明下次上課活動內容，也是最後一次活動。</p>	<p>黑糖</p> <p>中筋麵粉</p> <p>奶油</p> <p>發酵粉</p>	<p>食材</p> <p>歌詞簡報</p>	<p>5-10</p> <p>40-45</p> <p>20</p> <p>40-45</p> <p>3-5</p>
107年 08月 24日 第五次	創造生活 好回憶	<p>【暖場小遊戲】</p> <p>1-1 健康活力操大家一起跳，《海草海草海草》。</p> <p>【中場休息 20 分鐘】</p> <p>2-1 相片好回憶，對於本次活動小小回饋與感動。</p> <p>3-1 大家一起大合唱《明天會更好》</p>			<p>10-15</p> <p>20</p> <p>3-5</p>

※蹲點所需購買材料(22 人/份)

一、教案課程所需前置材料：

◎杏仁瓦片：

(所需材料：杏仁片 150g、蛋白 3 顆、奶油 35g、細砂糖 50g、低筋麵粉 60g)

1. 先將所需材料份量量好，將低筋麵粉過篩，奶油隔水加熱融化。
2. 將細砂、低筋麵粉、奶油、蛋清以及杏仁片拌勻在一起。
3. 將拌勻的食材鋪平鋪薄在烘焙紙上。
4. 放入烤箱 180 度烤 15-20 分鐘

◎清香茶凍：茶包(一盒 118/100 包)、吉利丁、細砂糖、容器、

(所需材料：茉香綠茶茶包*3 包、水 450g、吉利 t 粉 12g、細砂糖 45g)

1. 先將茶包泡熱水，不宜泡太久約 1-2 分鐘，將細砂糖及吉利 t 粉倒入鍋中。
2. 水煮沸後關火，將溶液倒入杯碗中，放置陰涼處，等待冷卻。
3. 較為冷卻後放進冰箱，變成固態的茶凍即可在飯後食用。

◎黑糖饅頭：

(所需材料：中筋麵粉 400g、速溶酵母粉 4g、黑糖粉 80g、水 170g、奶油 10g)

1. 先將奶油隔水加熱融化，再將黑糖泡 50g 熱水，攪拌平均變液狀。
2. 將中筋麵粉加入酵母粉、黑糖水、以及熱水、奶油加入揉成麵糰。
3. 靜置封上保險膜，等待發酵，發酵時間約 30-60 分鐘。
4. 發酵完畢後擀麵，醒麵後切成小塊狀，上到電鍋蒸。

《初日子》X 初次見面，鐵份你好

兩果：「誰虛度年華，青春就要褪色，生命就會拋棄他們。」

以往，鬧鐘響起，貪睡開啟，是不得不起床吵醒了我們；
現在，日出東昇，公雞啼叫，是天光與啼聲喚起了我們。

清早的景色宜人，山巒環繞著鐵份，
突然想起了李白「萬重山」。

李白《早發白帝城》
朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還。
兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山。

生活第一天，長者去哪兒？
黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔。
整潔的街道，慵懶的貓咪，
廣播響起，中心集合，準備上課嘍！

走進教室映入眼簾的是琳瑯滿目的作品集，
色彩繽紛、手工精巧這是他們生活的日常，
測量血壓、運動伸展這是他們健康的秘訣。

第一堂課，〈手做扇子撕紙畫〉。

阿嬈：「大學生這個很好玩耶！我以前都沒有過這樣子塗顏色。」

撕紙畫，以彩色紙填滿塑膠板上的底色就如同上色一樣。
從一塊素面 PP 板到構圖撕撕黏黏而成的完成品，是種成就感。
樂齡學習，青春永駐，因為對於不曾所做的事都會感到新奇，
最後結束，阿嬈：「老師，那明天你還要來教我們做什麼？」

第一次共餐，〈餐前祈禱〉。

部落長者們每天中午都會在照顧站共餐，
餐前禱告，是感恩是惜福是飲水思源，
感謝主賜與我們午餐的恩惠。

如果青春有顏色，鐵份部落的長者們必是五彩繽紛。
如果生活有顏色，那我們又可以塗上哪些呢？

《食日子》X 美味關係，杏仁瓦片

「吃飯果然是可以讓人心情變好。也許是因為胃部距離心臟很近，當胃被撐得圓滾滾的時候，擠占了心臟的空間，所以心裡不再那麼空落落。」

—八月長安《橘生淮南·暗戀》

以往中午一到同事總會問，：「今天中午要吃什麼？」

過去假日一到家人總會問，：「今天想要吃什麼菜？」

初次認識與人間的距離，要拉近所需要的材料有：

「微笑、音樂、以及美食。」

所謂，民以食為天；可見，吃飯很重要，
餐桌上可能一道菜就能娓娓道來許多故事。

第二堂課，〈杏仁瓦片〉。

今天做點心料理，阿嬤們厝邊招隔壁大家一起來，
從介紹材料、秤重、過篩、蛋清分離、壓模、最後烘焙，
以簡易材料為主，大家嘗試為煮，
紫彤鼓勵為助，嘉錡烘烤為駐。
最後成品還不賴！阿嬤們做得很認真吃得很歡喜。

〈共餐〉。

一如昨日，午間共餐，但略有不同的是，

阿嬤看我的碗對我說

：「老師，今仔日有秋刀魚你奈毋裝？」

：「因為我不會挑魚刺啊！會刺到喉嚨。」

一旁座位另一個阿嬤說

：「老師，阿謀我這撿好的肉先乎你食。」

餐桌上除了食物的熱度，人情的溫度也提升了！
遠離他鄉感受到熟悉的溫度「天下的阿嬤都是一樣的。」

〈來阮家呷飯〉。

午餐結束，閒聊之時，問了柚子阿嬤的日程。

：「阿嬤，你返去厝要做什麼？」

：「回去睏午覺，掃地煮飯啊！」

：「阿嬤厝很多人嗎？阮可以去你家食飯嗎？」

：「可以啊！歡迎啊！但是阿嬤都煮菜哦！毋肉哦。」

於是今日晚餐到柚子阿嬤家蹭飯去！

六點半阿嬤早在路旁等待我們多時。

〈阮厝的飯桌〉。

圓桌圓板凳，六菜一湯，鄰居一起來！

熱騰騰的家常菜，滿桌阿嬤的心血，

自家的米、客家嬤的酸菜、阿嬤的絲瓜、南瓜、苦瓜、竹筍，

於是每道菜從種植撇步到烹飪作法到飲食習慣，

都成了我們今晚餐桌上的話匣子。

如果「食」是提升人際關係的方式之一，

從過去到目前的經驗我覺得是非常有效。

如果「食」是我們生活養分的來源，

那我們應更珍惜食物知其取之不易，

我們盡些微薄之力身體力行做環保，

因為大自然受破壞時受難則是你我。

2018/08/22

《慢日子》X 黑糖饅頭，愛貓鐵份

「這個世界上有很多要靠時間證明的事，和只有時間才能證明的事。」

—村上春樹《身為職業小說家》

等待是生活日常的累積，
等碗泡麵、等輛公車、或是等個機會，
累積成的等待將會成為生活的一種姿態。

第三堂課，〈黑糖饅頭〉。

這堂課是阿嬤們最期待的一堂，
從初次見面就已預告課程內容，
沒想到結果卻令我們深感挫敗。
雖然阿嬤們都說好吃！很厲害！
但我們自己知道事實並非如此，
敗於麵糰發酵的時間過於倉促。

由於我們趕於阿嬤們中午就離開，
縮減了發酵時間及蒸饅頭的時間，
也未考量電鍋與瓦斯爐時間差異，
發酵既沒有發好且蒸也沒有蒸熟。
饅頭好吃的關鍵在於「發酵度」，
而發酵時間又因環境變因不一樣，
饅頭吃的嚼勁味道到外觀的色澤，
在出發之前試做的成品近乎完美，
充滿自信的扛了4公斤的麵粉，
卻因為太心急搞砸事情白忙一場。

〈貓咪日常〉

鐵份的貓咪是部落的一大特點之一，牠們四處去人家曬太陽、理理毛，部落的貓不是流浪貓、野貓、家貓，而是此處居民們所飼養的部落的貓。

《愛貓之城》中曾提及：

「沒有貓，伊斯坦堡就失去一部份的靈魂。」
在伊斯蘭教教義上認為貓是非常聖潔的動物。
有傳聞提到穆罕默德曾遭受一條毒蛇的攻擊，
此時一隻勇敢的貓擊退了毒蛇，拯救了先知。
因此中世紀貓也就成了伊斯蘭世界的守護者。

《凍日子》X 茉香茶凍，相片打印

「歲月更替，許多景物都換了新顏，可流光卻無法沖淡一絲過往的記憶。然而記憶也是吝嗇的，只給經歷過的人擁有。」白落梅《歲月靜好現世安穩》

時間如水一去不復返，但能不能像果凍一樣？
加些吉利丁就能凝固，與之凝固在歡樂時候。

最後堂課，〈茉莉茶凍〉。

時間能加些吉利丁凝固快樂的時光嗎？
我們這次所設計的教案多以食物為主，
手在做，嘴在吃，腦在記，心在感受，
這樣即使我們離開長輩也較不會忘記。
當吃到這些美食時能驕傲的說我也會！

〈相片回憶〉

相片是回憶最好的記憶保存，按下快門將瞬間封存成永恆。
存下這段日子相處相伴相陪，我們下次再拜訪也不知何時，
但總希望阿嬤們以後日常中，吃到黑糖饅頭、茶凍、餅乾，
能夠想到曾與學生一同做過，然後當我們下一次再前來時，
拿出照片勾起阿嬤們的回憶。他們能說：「是 Lateng 跟 Pito。」

我們不是部落的孩子，但你們把我們當自己的孩子，
路上若遇見我們就問，你們有沒有吃飯？進來吃飯！
很感謝這群樂齡長者，在上課時都很捧場回應答案，
很感動在鐵份文健站這有一群愛心滿滿的志工人員。

今天下課後，明天我們再一一去拜訪長者們，
天下沒有不散的筵席，但我們要好好說再見！
希望我們的前來能為你們的生活增添些樂趣，
但也希望我們的離開你們不會因此感到失落。

《過日子》X 好好再見，永保安康

「日子過著，就過下去了。日子，過了，就好了。」_曹瑞原《一把青》

日子只是生活的一種規律習慣，過日子只是消磨時間的代名詞。

〈好好說再見。再見時，要好好的！〉。

離別總是感傷，但要笑著說再見，我們想好好說再見，不許下諾言。
這次的相識是份難能可貴的緣分，不承諾說我們明年一定會再回來，
但只要文健站阿嬤們有需要協助，即便在台北也願意盡其所能幫忙。

〈阿嬤！要保重身體。〉。

照片是我們送阿嬤們的臨別小禮物，帶著印好的相片到各戶阿嬤家拜訪，
提醒你們瓦斯要注意、走路要小心！你們也祝福我們身體健康平安快樂。
仍熱請邀約一起吃飯帶些水果回來，看著桌上的菜餚是你們辛勤的果實，
你們常喊著腰疼腳痛卻仍彎腰下田，感受到你們其實放心不下這片土地。

真心誠意地祈禱祝福你們永保安康。

〈天主堂 信仰〉。

天主堂，是阿嬤們心靈上的信仰，
平日中午共餐時大家盛好坐好，
則會有一位長者領著大家禱告。
人有宗教信仰是份心理的寄託，
今天參與了天主堂 的彌撒儀式，
因知足感恩所以日常更加快樂；
因惜福分享所以心靈上更富足。

〈一花一草一木〉

東豐鐵份部落農特產除了柚子與稻米，
還有很多我們隨處可及的農作物水果，
在生活中多些留心觀察周遭的人事物，
會發覺日常過的日子也能有些新鮮事。

《享日子》X 享生活，找樂趣

「在茫茫人海中相遇相知相守無論誰都不會一帆風順，只有一顆捨得付出懂得感恩的心才能擁有一生的愛和幸福。」_宮崎駿《霍爾的移動城堡》

一成不變的生活口味總做些不同變化的調味。

「後山享老趣」在今天正式結束了。

《這碗叫日子》。

生活離不開飲食，日子我們只細細品味著。
當生活緊湊逼人時我們填飽充飢草草了食；
當日常舒適慢活時我們擺盤裝飾細嚼慢嚥。

《循序著煮日子的步驟來料理》。

每道料理必定會有個靈魂之味。

秉持著我們參加蹲點台灣的初衷，
服務長者們能做些與過往不同的活動，
讓長者們自己動手做從中獲得成就感，
記錄下這 15 天以來的變化快樂的時刻。

《五味日子》。

人生五味，酸甜苦辣鹹。

酸在嘴中，農務後的成果是回甘，
甜在心裡，手做小西點甜在心頭，
苦在身體，農務生產汗滴禾下鋤，
辣在喉間，學習新事物是種刺激，
鹹在眼底，分離的不捨紅了眼眶。

《與我共享的夥伴》。

美食之所好吃是因為有人與你一起分享，
酸甜苦辣的日子但家人仍陪你一起共度。
蹲點這些天很感謝夥伴成為彼此的後盾，
記得某夜十點多滂沱大雨伸手不見五指，
筆直的縣道上沒有人、沒有車、沒有光！
路上只剩下我們倆個正趕著回去趕作業，
蹲點的那一夜為的是明天與 5%的發表會。

成果大家有目共睹付出的只有彼此明瞭。

《感謝文》

感謝文健站每一位捧場點心的長者，
感謝贊助我們晚餐及食材的居民們，
感謝社區聯絡人雄哥的引領及安排，
感謝5%設計師夫妻腦力激盪及補給，
感謝中華電信基金會給予我們機會，
感謝這一路上相互支持的夥伴嘉錡，
感謝好友家人們持續的關注及點閱。

謝謝大家讓菜菜加雞的蹲點鐵份
圓滿落幕。