

蹲點·台灣
服務成果報告書

台南新化清水社區
2019.8.14~2019.8.30



簡君庭 國立交通大學 文系
邱明怡 國立台灣師範大學 國文系

服務項目	長壽會館手語歌曲教學
事前準備	決定在長壽會館帶一堂手語歌曲教學後，我們先選歌練習，從多首較耳熟能詳且緩慢的歌曲中選出「月亮代表我的心」，並從網路影片中簡化一些手語動作，重新簡單編製練習。
預期效益	負責長壽會館課程的吳老師希望能由蹲點的大學生作為第一次課程開場，我們也盼望能讓社區居民留下不同的記憶，所以選擇教他們平常比較沒機會接觸到的手語歌曲，希望在四次晚上長壽會館課程結束後，大家能把所學的手語歌帶回家和家人朋友分享。
執行方式	由於考量社區居民為初學者且年齡層分布廣（國小小朋友到七十幾歲爺爺奶奶都有），選擇只教月亮代表我的心其中一段，藉由「分解動作」教學和「反覆練習」來加深印象，第一堂課完整教手語歌，之後的三堂課則將手語歌當作串場的餘興節目，鼓勵並邀請社區居民表演。
服務成果	在台上教學時，看到許多人都努力記得每個動作，忘記的部份也會發問，有些社區媽媽學習能力強，會和朋友一起複習動作，也很樂意主動上台表演成果！相較於爺爺奶奶，小孩子也學得比較快，樂在其中。手語歌有別於日常老人家會接觸到的手指操，這次配合自己歌唱又能動動手指，還能與大夥兒同樂，大家都很感興趣也很專注學習，看著他們開心的比完一首歌，我們都收穫了滿滿成就感，夜晚的課堂聚會也洋溢著〈月亮代表我的心〉那幸福樂音。
文字或影像紀錄	<p>📖 更多相關文字記錄在蹲點日誌： Day 6 歌王歌後來一曲吧 https://blog.xuite.net/xinhua2019/blog/588143542</p> <p>📺 手語歌曲教學活動影片：月亮代表清水社區 https://youtu.be/b_45sR9972k</p>

活動花絮



此圖為大家一起比手語的「愛」，左手大拇指似代表一個人，右手則在左手上繞兩圈，彷彿在呵護他，所以稱為愛。

服務項目	長壽會館中國結編織教學
事前準備	編織課為吳老師準備的課程，作為助教的我們在事前會和吳老師先約在社區發展協會的據點練習，將中國結「娃娃」和「蜻蜓」學習熟練之後，於課程中協助解說和教學。
預期效益	這類手工藝課程是希望社區的大家有更多時間聚在一起學習新技能，透過中國結編織讓生活更精彩，從生活中的小物培養美感和一雙靈巧的手，也透過互相幫助與合作增進社區居民之間的情誼。
執行方式	第一次為初階課程，用中國結編「娃娃」，第二次為進階課程，挑戰較複雜的「蜻蜓」。發放材料包之後，吳老師在台上一個個步驟教學，我們則在台下從旁協助，若有爺爺奶奶聽不清楚或小孩遇到製作困難時，我們都會去重新解說教他們做，最後協助每個人完成進度，順利帶回自己獨樹一幟的中國結作品。
服務成果	第一堂初階版中國結娃娃發揮了大家的創意，第二堂吳老師有考量到有些老人對進階版「蜻蜓」的吸收程度，因此也事前和我們一起黏貼蜻蜓展示版，若有報名者最後無法順利完成或沒有親自挑戰製作過程，也能拿一隻蜻蜓回家，主要是鼓勵大家「享受製作手工藝的過程」。許多人在平結方向打錯、步驟亂掉之後仍鍥而不捨從頭製作（尤其是親子和祖孫的組合），最終完成作品，開心雀躍的把

	<p>中國結吊飾帶回家。而我們也從吳老師那兒學到中國結技巧，同時也在當助教的過程裡更認識社區的大小夥伴呢。</p>
文字或影像紀錄	<p>📖 更多相關文字記錄在蹲點日誌： Day14 點水蜻蜓款款飛 https://blog.xuite.net/xinhua2019/blog/588211496</p> <p>🎥 活動影片：社區裡的可愛長輩 https://youtu.be/0kTkWE3o_sY</p>
活動花絮	 <p>這些社區媽媽彷彿天生手巧，總是能輕鬆完成中國結娃娃編織，這些娃娃有的插腰、有的揮手，展現了各種創意！</p>



社區男女老少在一個多小時的中國結課程已完成到最後一個步驟，黏貼固定中國結娃娃！

服務項目	供餐與送餐
事前準備	供餐當天早上至關懷據點幫忙備料，挑菜、洗碗、切豆腐等，並於飯菜出爐後幫忙打飯、裝不同菜餚到便當中，確認菜色並綁上橡皮筋、完成裝箱。
預期效益	對於有些年邁行動不便、不方便出門的長者，透過大約 60 個便當的送餐關懷，讓長者吃得營養均衡，感受社區志工的溫情。共餐則讓更多長輩願意走出家門，透過共餐促使長輩跟社區其它人互動寒暄，擁抱更有品質的銀髮生活。
執行方式	由理事長祿叔和送餐大哥帶頭，我們騎電動車在後頭拍攝送餐過程，也跟著送餐路線將便當與關心送到老人的家。送餐完畢返回清水社區關懷據點，由吳老師帶領飯前簡單的健康促進活動（如：毛巾操）增進血液循環，讓來據點共餐的長者們吃得健康！
服務成果	「每週一次的送餐，讓吃的人期待，煮的人開心，送的人歡喜。」每位在廚房忙進忙出、在大街小巷送餐的志工臉上都彷彿刻著「甘願做，歡喜受」，他們是真的樂在其中，而在家裡收到豐盛便當和在據點吃到佳餚的長輩，也心滿意足。藉由每週固定的送餐與供餐，拉近社區居民的關係，傳遞溫暖善意的當下，經由每週四分工

	<p>合作忙碌的上午時光，也讓志工夥伴建立起濃濃的友誼，分享彼此生活的歡聲笑語。</p>
文字或影像紀錄	<p>📖 更多相關文字記錄在蹲點日誌： Day16 「食」在有心😊 https://blog.xuite.net/xinhua2019/blog/588211614</p> <p>Day9 第一次送餐 Go~ https://blog.xuite.net/xinhua2019/blog/588161025</p> <p>📺 活動影片：每週四，供餐日！ https://youtu.be/nFJOztDG9i8</p>
活動花絮	 <p>理事長這張背影傳遞的是無論晴雨向前送餐的暖意，也是平凡日常裡不平凡的堅持。</p>



這是送餐時領到便當的溫馨合影，老阿嬤欣喜的開門迎接每週四送餐人員，也向他們由衷說感恩。

影音記錄器材：

1. Canon EOS 550D

- Full HD 拍片、1800 萬像 CMOS、ISO 12800 高感光、3 吋 104 萬像 LCD

2. Canon PowerShot G12

- ISO 12800, 1,000 萬像素, 快門 1/4000 至 15 秒