



蹲點·台灣

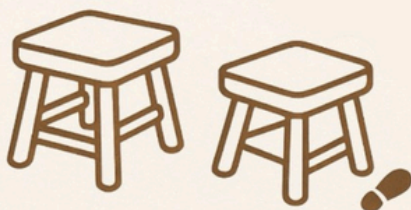
服務成果報告書

* 台灣黃絲帶愛網關懷協會-北區教室

★ 7/11-7/25

📍 Tainan *

Stay



我們不趕時間

鍾芷芸 & 張琦

團隊成員

張琦 國立臺北教育大學 幼兒與家庭教育學系

鍾芷芸 國立臺北教育大學 教育學系



目錄

一手服務

1 情緒列車課程	02
(1) 第一堂：認識情緒及建立資源庫	
(2) 第二堂：情緒罐製作及學習調適	
(3) 第三堂：自製黏土和賦予自我價值	
2 基本志工服務	06
(1) 課業輔導與生活陪伴	
(2) 午餐協助與環境整理	
(3) 遊戲陪伴與課程助教	
3 額外服務項目	10
(1) 健球：慶功宴支援與推廣	
(2) 申請玩具圖書館	
(3) 網路線與電視螢幕修繕	
(4) 台南足球隊比賽記錄	

一手記錄

1 體育與音樂共融課程	15
(1) 共融足球課程	
(2) 木箱鼓練習與才藝比賽	
2 單車隊訓練與活動紀錄	18
(1) 四草大橋、鹿耳門天后宮	
(2) 高雄內門之兩天一夜	

社群媒體效益分析	21
-----------------------	-----------

結語：服務反思與收穫	23
-------------------------	-----------



一手服務

1 情緒列車課程



第一堂：認識情緒及建立資源庫

服務時間：7/14（一）13:30-16:00

課程規劃

設計課程幫助孩子**認識情緒**，理解「情緒沒有對錯」，並建立「**資源庫**」，讓他們列出能帶來快樂或安慰的事物，作為日後**情緒調適**的工具。

課程執行

老師透過例子引導孩子分辨情緒，強調**表達不應傷人**。接著孩子們寫下專屬「**快樂清單**」，並分享彼此能帶來快樂的方式。

課程效益

孩子們學會辨識與接納情緒，理解「**情緒沒有對錯，但表達要合宜**」。

在建立「資源庫」的過程中，他們將快樂來源**具體化**，像是打球、畫畫或和朋友們玩。

透過分享，孩子們不僅認識到彼此的情緒調適方法，也開始建立屬於自己的「**快樂清單**」，展現更正向的自我覺察能力。

心情打卡板

日期：_____ 姓名：_____

😊 😡 😭 😍 😐

因為：



第二堂：情緒罐製作與學習調適

服務時間：7/22（二）13:30-17:00

課程規劃

設計**情緒罐**活動，讓孩子以顏色沙子代表情緒，**將抽象感受具象化**，並學習在心情低落時，透過情緒罐找到調適方法。

課程執行

老師示範製作情緒罐，孩子自由選色，並**分享顏色所代表的情緒**。透過操作與口語表達，孩子更具體連結情緒與行動。

課程效益

孩子們在製作情緒罐的過程中，能將抽象情緒具象化，並嘗試**用顏色與物件表達心情**。

一位孩子的沙子混合成淡紅色，他分享說：
「這是開心的情緒，**因為做的時候很快樂，看著它能調整心情**。」這展現孩子已能將創作轉化為調適工具，並從中學習**自我管理**情緒的方法。



第三堂：自製黏土和賦予自我價值

服務時間：7/24（四）13:30-17:00

課程規劃

許多孩子在學校被視為「問題學生」，常被貼上負面標籤。我們希望透過黏土創作，讓他們體驗自己能帶給他人快樂與能量，**培養自我價值感**。

課程執行

除了創作自己的情緒黏土，我們設計環節讓孩子製作「**屬於別人的資源庫物品**」，並將作品送給同伴，透過行動讓他們感受到**自己同樣有能力帶給他人快樂**。

課程效益

孩子不僅能藉由黏土表達內心，也在「為別人創作」中體驗到自我價值。

有孩子分享：**「原來我也可以是帶給別人開心的人。」**這樣的體驗讓他們從被貼標籤的角色，轉而認識自己能帶來正向能量。課程幫助孩子建立自信與肯定，學習將快樂傳遞出去。





一手服務

2 基本志工服務



課業輔導與生活陪伴

服務執行

在黃絲帶的暑假日程表中，每天上午 9 點至 11 點安排為寫作業時間，由老師、實習生以及我們共同**協助學生完成暑假作業**。多數情況下，孩子並非不懂題目，而是需要有人在旁陪伴與支持。我們會與孩子**事先約定每日的學習進度**，並透過正向鼓勵，增強他們的學習動機。

有些時候，孩子們會想要一直黏著我們聊天，展現出一種「想要獨佔」老師的需求。我們選擇耐心傾聽，接納他們的分享，因為我們明白，能有一個人**靜下心來聽他們說話**，對孩子而言可能是一件難能可貴的事。



午餐協助與環境整理

服務執行

黃絲帶的午餐主要仰賴愛心人士的支持，例如附近的早餐店、便利商店與服務處提供的便當等。有些孩子因為服用過動症藥物，食慾較差，因此需要老師帶孩子們**到店家領取回協會**，並**協助分配餐點份量**，避免浪費也確保他們能獲得足夠的營養。

北區教室的活動空間僅有一、二樓的小小空間，卻要容納二十多位孩子與多位老師，環境顯得十分擁擠。因此，**每天都需要安排孩子們輪流打掃**。黃絲帶設計了「**代幣制度**」作為鼓勵，孩子們若自願參與清潔，就能獲得代幣獎勵。透過這樣的方式，不僅讓孩子養成保持環境整潔的習慣，也讓他們**學習承擔責任**。



遊戲陪伴與課程助教

服務執行

在黃絲帶的日子裡，我們幾乎每天下午都會陪伴孩子**到廣場進行躲避球遊戲**。這項例行活動吸引了許多孩子參與，我們深刻感受到運動對他們的重要性，**適度的活動與「放電」**能幫助孩子在後續的課程中更專注、更投入。

除了我們帶的課程之外，社工系的實習生也會設計並帶領團體活動。我們則**擔任助教角色**，在一旁協助發放代幣、統計人數，或是幫忙解釋規則與維持秩序。透過這些參與，我們不僅能更貼近孩子的日常，也學會如何在活動中扮演支持與引導的角色。





一手服務

3 額外服務項目



健球-慶功宴支援與推廣

在第一天蹲點服務時，我們便參與了**健球的慶功宴**。小揚老師帶領四位孩子前往香港參加**共融健球盃**並**榮獲第一名**，這不僅是孩子的驕傲，也是團隊的榮耀。活動當天，我們協助進行**拍照紀錄、環境整理及活動支援**，確保現場順利進行。



同時，我們也在 Instagram 上發布貼文介紹健球的特色與精神，**讓更多人認識健球**。目前該貼文已達 **2000 人次** 瀏覽，達到推廣與行銷的效果，讓健球的理念被更多人看見。



申請玩具圖書館

我們主動向**玩具圖書館**申請玩具，期望能為黃絲帶的孩子提供更多元的學習與遊戲資源。我們特別選擇了以「**精細動作**」及「**社會文化**」為主的玩具，讓孩子在遊戲中同時培養手眼協調與社交互動能力。很快地，我們便收到許多狀況良好、品質優良的玩具。這些資源不僅豐富了孩子們的課後活動，也讓他們能在遊戲過程中學習合作與分享，進而增進生活經驗與人際互動的能力。



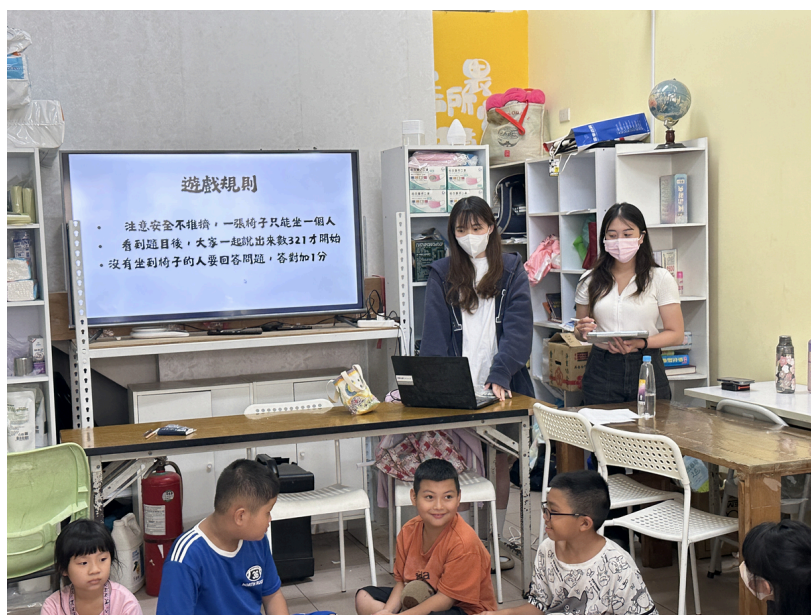
▲透過玩具銀行申請到的玩具

網路線與電視螢幕修繕

小揚老師的電腦因**網路線故障**無法使用，但他因出公差無法處理。我們便**跑遍多間電器行**及百貨行，終於買到合適的路由器和網路線，隔天完成安裝，並**沿著牆壁與門框仔細黏貼**，老師笑稱我們「像水電工一樣專業呢」。



此外，在蹲點結束後打球時，我們結識一位熱心大哥，向他**分享蹲點計畫與服務內容**，他主動表示願意幫忙。得知北區教室電視螢幕閃爍影響孩子觀影後，他答應協調**朋友前來修繕**，讓設備能恢復正常使用。



台南足球隊比賽記錄

7/19 我們前往觀賞小揚老師的足球比賽，並特別花了一整個晚上製作**大型加油板**，希望帶給老師驚喜。當天老師笑說「既開心又有點丟臉」，但能看出他很感動。



▲ 我們做的加油板板

買了老師喜歡吃的茶葉蛋到場加油▲

比賽的兩天裡，我們都**到場加油**打氣，同時幫忙**拍攝比賽過程**，留下難忘的紀錄。透過這次參與，不僅感受到球場的熱血氛圍，也因為彼此的互動，讓我們與老師們的**距離更加拉近**，建立了更深厚的情感連結。 ► **恭喜老師獲得第二名！**



▲ 一起到銅雀足球隊創辦人店裡烤肉



一手記錄

1 體育與音樂共融課程



共融足球課程

7/12 清晨，我們前往協會旁的公園參與共融足球課程。因為颱風剛過，場地凌亂不堪，我們便先動手協助整理，徒手撿拾樹枝，並用竹掃把清掃，讓孩子們能順利展開課程。隨後我們也一同下場體驗，**感受足球的合作與共融精神**。



為了留下珍貴的回憶，我們特地將課程過程拍攝並**剪輯成紀錄影片**，上傳後目前已**累積超過 2000 次觀看**。這次參與不僅幫助課程順利進行，也成功讓更多人認識**共融足球的精神與價值**。



木箱鼓練習與才藝比賽

我們陪伴孩子們參與每一次木箱鼓練習，見證他們逐步成長。



我們也**全程陪同8/21 的比賽**，前一日先帶大家吃晚餐、逛夜市，並在住宿地點一起練習；隔天清晨七點與大家集合，前往蘆洲功學社音樂廳比賽。（芷芸在蘭嶼，因此透過視訊關心及鼓勵大家！）





一手記錄

2 單車隊訓練與活動紀錄



四草大橋、鹿耳門天后宮

在單車訓練中，我們參與了四草大橋與鹿耳門天后宮兩次路線。四草大橋當天往返，孩子們進行「魔鬼訓練」，一共挑戰**四趟大橋**，我們也一起騎腳踏車，全程體驗過程的辛苦與毅力，深感佩服。



我們騎乘摩托車進行鹿耳門天后宮訓練的拍攝，為了捕捉最佳畫面，常需**提前衝到前方**下車等待，紀錄孩子們騎乘的瞬間，同時也隨時關注他們的**體力與安全狀況**。當天途中甚至**遇上大雨**，但大家仍然堅持完成，展現出堅毅與團隊精神。



高雄內門之兩天一夜

在高雄內門的**兩天一夜**單車活動中，我們騎摩托車隨行，陪伴孩子們從台南北區騎到內門教室。

當孩子們體力不支，我們會下車**陪同牽車**，給予**鼓勵與支援**，特別是有一位一年級的孩子，我們隨時**遞水補給**，確保安全與舒適。我們還會慢慢墊後，照顧落後的孩子，並利用**對講機持續回報**整個車隊的狀況。

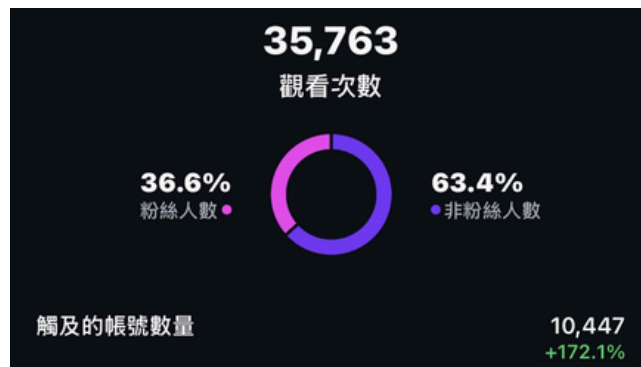
透過這次活動，孩子們在挑戰自我與團隊合作中**獲得成就感**，而我們也更貼近孩子們的需求與努力過程。





社群媒體效益分析





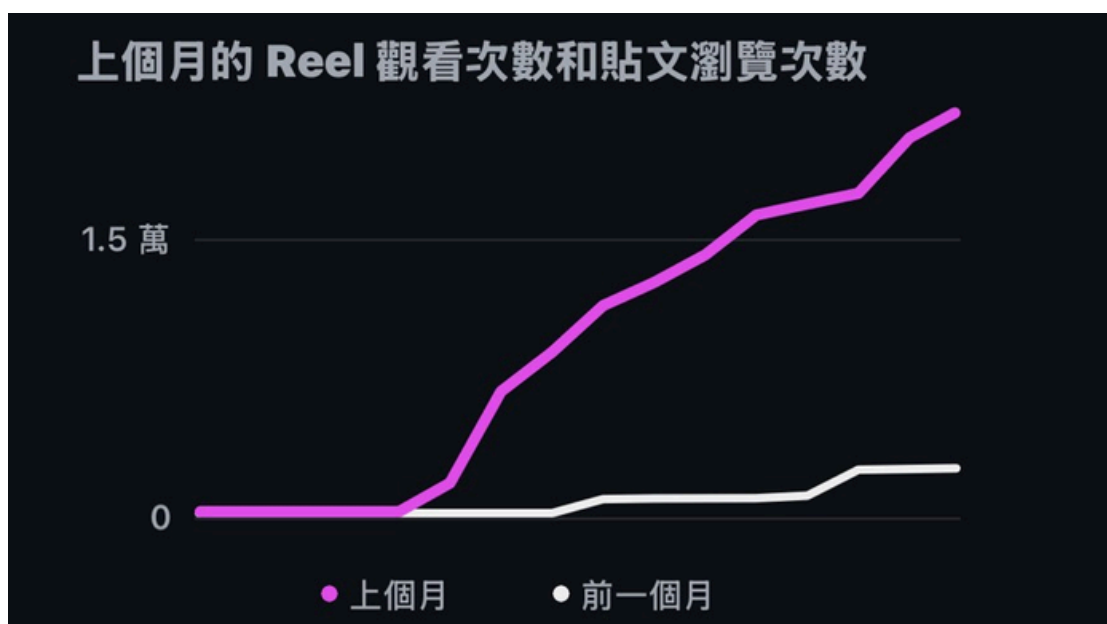
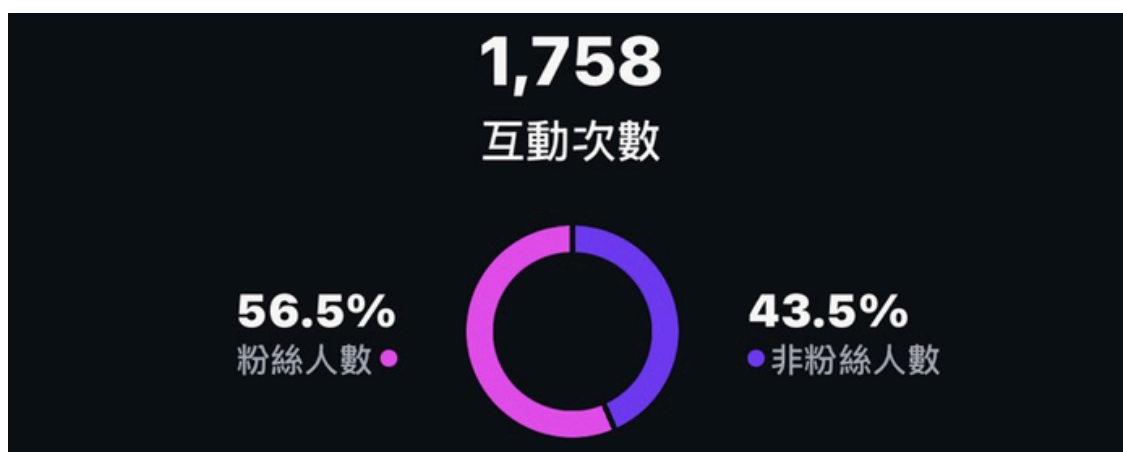
近三十天內，我們的社群總觀看次數已突破**3.5 萬**，整體觸及帳號數**破萬人點閱**，相較前期成長 172%，顯示**曝光度大幅提升**。



在內容效益方面，Reels 承載超過一半流量，單支影片更有**破萬觀看**，木箱鼓與健球相關貼文也有數千人次瀏覽，帶動**話題擴散**。



互動上，過去一個月**累積 1758 次互動**，粉絲數也在七月**增加 破百人**，顯示關注度**穩定成長**。





結語： 服務反思與收穫



我們不趕時間。 這不是一句口號，而是一種選擇。

十五天的蹲點，讓我們深刻體會到「**教育不是急就章，而是一場耐心的陪伴**」。在黃絲帶的每一天，我們學會放慢腳步，用心傾聽孩子的聲音，孩子們或許在課業、情緒或人際上有挑戰，但當我們願意給予陪伴與等待，他們就能在自己的步調中展現出真實而勇敢的一面。

在過程中，我們看見老師們一次又一次地設計課程，用專業與愛心引導孩子獲得成功的經驗；也看見孩子們在運動場上、情緒課程裡，努力學習、彼此支持。這些過程讓我們理解，**教育的力量並不只是知識的傳遞，而是情感的交流與關係的建立**。

蹲點的日子雖然短暫，但留給我們的收穫將長久存在。時時提醒我們，**唯有不趕時間，教育的種子才有機會真正發芽**。

再次由衷謝謝蹲點台灣，謝謝黃絲帶

蹲點期間所使用資源

