

2026
蹲點
台灣

服務成果報告書



團隊成員：

吳誼恩/國立臺北教育大學 心理與諮商學系
施美辰/高雄醫學大學 醫學社會學與社會工作學系

服務名稱：圓來，玉見美好！

服務日期：8/10-8/26

蹲點社區：花蓮縣玉里鎮洛河谷LOHOK部落
(福音社區)

目錄



壹、服務進行方式

- 洛合谷文化健康站長輩之服務規劃

- (一) 服務對象 (二) 服務目標 (三) 課程規劃 (四) 其他

- 洛合谷兒童之服務規劃 | 部落拍檔

- (一) 服務對象 (二) 服務目標 (三) 課程規劃

貳、服務使用器材及設備來源

參、前置準備工作與時間

肆、洛合谷文健站長輩之服務紀錄與成果

- (一) 過程圖文紀錄

- (二) 效益與影響

伍、洛合谷兒童活動紀錄與成果

- (一) 過程圖文紀錄

- (二) 效益與影響

陸、結語與反思

壹、服務進行方式



洛合谷文化健康站長輩之服務規劃

(一) 服務對象

以 58-93 歲長輩為主要服務對象，約二十位。

依長輩的身體狀況、生活經驗及文健站照服員姐姐們的建議，設計適齡且具互動性的課程，透過手作、影像紀錄與日常陪伴、共餐交流，增加長輩參與活動的意願與人際互動。

(二) 服務目標

1. 促進認知與手眼協調：透過手抄紙、紙黏土等手作活動，刺激手部精細動作與感官運用，增加長輩動手創作的機會。
2. 喚起生命記憶與文化經驗：以「懷舊」為題的形象照拍攝，聆聽長輩分享過往生活與部落記憶，讓影像成為保存生命故事的媒介。
3. 增加代間交流與陪伴：融入我們大學生的科系專長，與長輩共同創作、聊天與互動，建立跨世代的交流關係，讓長輩能好好地「被傾聽」與「被接住」，讓平凡的生活，增添些溫暖與感動。
4. 維持日常生活關懷：除了課程外，透過量測血壓、停課時，到府送便當與活動側拍等方式，提供生活上的陪伴與關懷。



壹、服務進行方式



(三) 課程規劃

- 「抄」有意思 | 手抄紙頭腦保健所 (8/12、8/13)

帶領長輩實際操作手抄紙，從打散紙漿、撈紙、吸水、曬乾，再到完成作品。透過手部操作、專注與步驟記憶，刺激感官及手眼協調，同時增加長輩彼此交流的機會。

- 「憶」起來拍 | Lohok時光照相館 (8/14)

陪伴五位有染髮意願的長輩進行染髮以及邀請長輩打扮或選擇搭配的物件、服飾或造型，由團隊協助拍攝個人及合照。透過影像，肯定長輩的生命歷程，並留下珍貴的個人影像紀錄。

- 「框」住好時光 | 紙黏土相框 (8/17、8/18)

利用石塑/紙/彩色黏土、冰棒棍自製相框，結合手作與腦力訓練，長輩將創作轉化為可以保存的生活物件，把一份屬於自己的紀念帶回家。

(四) 其他服務

1. (到府) 量測血壓：配合文健站日常，平日協助長輩進行血壓量測，並陪伴長輩聊天、關心狀況。藉由實際走入長輩的生活場域，進一步認識他們平時生活樣貌，建立更深的信任與關係。

2. 側拍與影像紀錄

以攝影、錄影方式記錄長輩參與課程、聊天及日常互動的自然片段，留下文化健康站的生活記憶。拍攝前尊重長輩意願，並以不打擾活動進行為原則。

壹、服務進行方式



洛合谷兒童之服務規劃 | 部落拍檔

(一) 服務對象

本次兒童服務主要以松浦國小學生為主（升一至六年級），亦有來自春日國小及暑期返鄉的孩子共同參與。孩子們年齡不一，個性大多活潑開朗、樂於分享、助人。相處過程中，我們發現他們對於新事物充滿好奇，只要給予適當的引導與空間，便能展現出豐富的想像力與行動力。

背景 | 與家鄉之間的一段距離

然而，孩子對於部落的認識，往往停留在幾個熟悉的族語、生活經驗，或校本課程中接觸到的知識。他們生活在文化之中，卻不一定有機會深入理解文化從何而來，以及自己與土地、祖先及部落之間的關係。

「這樣的現象，也與部落人口結構的變化息息相關。」

隨著青壯年人口外流，部落逐漸出現文化斷層，留下長輩與兒童兩端。

過去自然存在於家庭與社區中的文化傳遞，如今少了一層可以承接、轉譯與陪伴的力量。長輩擁有豐富的生命經驗與文化智慧，孩子則是文化未來的延續者，但兩個世代之間，卻沒有機會能真正坐下來認識彼此。

同時，孩子日常的休閒娛樂也逐漸以3C產品為主，使得他們與土地、社區及長輩之間的接觸機會更加有限。

社區聯絡人邦文老師，也期待我們能夠將孩子帶回部落的生活現場，讓長輩成為孩子的老師，也讓孩子成為願意主動「了解」部落的一份子。

我們希望創造機會，讓孩子真正走出家裡、放下手機：走進稻田、走進長輩的家、走進山，走進那些每天經過、卻可能從未仔細理解的地方。

我們希望孩子最後帶走的，不只是幾個族語或一段文化知識，而是一個很簡單的感受：「原來，我的家鄉有很多故事。」

而這份有感，或許就是文化認同開始發芽的地方...

壹、服務進行方式



(二) 服務目標

- 培養孩子成為**家鄉小嚮導**：不以制式化課程限制孩子，告訴孩子「家鄉是什麼」，而是將選擇權交給孩子，讓他們用自己的腳步與方式，從原本「單方面接受知識的學生」轉變為「勇於介紹家鄉的少年」，讓我們看見他們眼中的洛合谷。
- 建立孩子與土地的連結：孩子從「心」看見熟悉的家鄉，從家、稻田等日常生活場域出發，認識部落的生活脈絡與文化故事，發現原來每天生活的地方，也藏著許多故事。
- 透過影像，看見不一樣的家鄉：提供六台小相機，讓孩子從「被拍的人」成為「拍攝的人」，用自己的視角記錄部落。透過數位工具，讓孩子以不同方式重新看見熟悉的家鄉，學習用影像表達、分享文化，在科技與傳統之間建立連結，讓在地故事與世界接軌。
- 促進跨世代文化交流與學習：透過「洛合谷記憶大探險」，事先設計稻米耕作、祭儀、族語等相關任務，引導孩子走進長輩的生活，透過實際提問與交流，從長輩的生命經驗中認識過去，世代所承載的記憶與智慧，有機會自然地傳遞到下一代，理解「文化」形成的脈絡。
- 種下文化認同的種子：希望讓孩子透過親身拍攝、聆聽與交流，讓「我的家鄉」成為一份有份量及溫度的金色記憶，願他們**未來有一天回頭時，仍記得自己從哪裡來。**

壹、服務進行方式



(三) 課程規劃



① 「部落拍檔」之一 | 你來帶我看家鄉

我們不希望以老師的角色，告訴孩子「洛合谷是什麼樣子」。

我們選擇把相機交到孩子手上，邀請孩子帶著我們走進自己熟悉的生活。

「你想帶我們去哪裡？」—— 一個孩子知道、覺得有趣的任何地方，都能成為目的地。過程中，孩子從原本的學習者，成為帶著我們認識洛合谷的「家鄉小嚮導」，而我們則成為跟著孩子學習的旅人。

讓攝影不只是新奇的體驗，

而成為孩子觀察家鄉、表達自己的另一種方式。



② 「部落拍檔」之二 | 用孩子的眼睛留下 llisin

在 llisin 期間，我們延續部落拍檔的精神，讓孩子帶著相機進入 adawang（聚會所）現場，記錄自己眼中的 llisin。

希望透過這樣的經驗讓孩子知道：

自己不只是被記錄的人，也可以成為記錄家鄉的人。

③ 「洛合谷記憶大探險」 | 沿著長輩的腳步找答案

若「部落拍檔」是讓孩子記錄下現在的家鄉，那「洛合谷記憶大探險」，則是希望帶著孩子一起回到家鄉的過去。

我們由部落的土地、生活與文化脈絡出發，設計一系列貼近洛合谷的題目，讓孩子帶著任務，主動走進社區，向長輩請教，再將答案拼湊成屬於自己的「洛合谷記憶」。

長輩不只是活動的參與者，而是承載記憶的人；孩子也不單只是接受知識的人，而是在一次次交流中，慢慢接住這些從土地與祖先一路流傳下來的智慧，記住自己的根從何而來...

貳、服務使用器材及設備來源



器材與設備分類	器材與材料名稱	來源
數位與影音 紀錄設備	筆記型電腦、平板 (課程準備與素材存建)	自備
	記錄用富士相機、手機、 手持攝影機 (dji)	
	視聽設備、投影幕	文健站
長輩課程	毛根 (綜合100支一包) 、冰棒棍 (粗/細) 、 石塑黏土 (3kg)	自備
	全開雲彩紙、愛心流蘇、染髮劑	
	造紙紙膠、白色紙漿、紗網、 全開瓦楞板、吸水海綿	
	紙黏土、彩色黏土 (各3包)	
	大水盆*2、吸水抹布、奇異筆 大剪刀、大訂書機	文健站
兒童活動	洛合谷集點卡、獎品、包裝紙	自備
	sony 小相機*6	
	影印機、桌機、裁刀	松浦國小 提供

參、前置準備工作與時間



準備階段	整體準備項目	日期	總計時間
前期籌劃	服務需求與目標設定	6/5	2小時
	企劃發想與社區負責人1st聯繫	6/8	2小時
	初版蹲點大綱編寫	7/21	2小時
	企劃確認與社區負責人2nd聯繫	8/1	1小時
	終版蹲點大綱編寫	8/5	2小時
洛合谷文健站長輩服務	長輩課程設計與兒童活動規劃 (與盈慧老師討論)	6/10	3小時
	參與文健站課程、觀察需求與照服員討論課程	8/10	5小時
	文健站課程材料購買、試作與籌備	8/11、13 8/16	9小時(共3天，3小時/天)
	長輩作品補強、布幕牆與毛根花加工製作	8/12-14 8/17	8小時(共4天，2小時/天)
兒童服務	兒童活動材料購買、器材借用與籌備	8/2、16	約4小時
	兒童活動素材整理、影印	8/12-13、24-25	約8小時
總計	前置規劃、討論課程及活動籌備與調整	6/5-8/25	約46小時

肆、洛合谷文健站長輩之 服務紀錄與成果



(一) 過程圖文紀錄

• 「抄」有意思 | 手抄紙頭腦保健所 (8/12、8/13)

文健站長輩多為八、九十歲，許多人一輩子與土地相伴，雙手累積了深厚的生活經驗，因長時間農務勞動而出現手部較無力、手腕活動較不方便的情況。因此，我們希望設計一項不過於激烈，卻能讓長輩動手、動腦並願意嘗試的新活動。

一開始，我們從「紙」開始提問：「你們知道紙最早是用什麼做的嗎？」長輩們紛紛表示不知道。於是，我們從紙漿開始介紹，帶著長輩認識紙的製作過程，也將課程與阿美族文化連結。阿美族的生活與竹子息息相關，而過去造紙也曾運用竹子的纖維製作紙張，讓長輩從熟悉的竹文化出發，認識一個平常較少接觸的生活技術。

在操作時，我們先示範自製造紙框的使用方式。而因造紙框臨時無法到貨，我們和詩怡姐提前跑到五金行購買紗網，自製造紙框。此種材料孔隙較大，觸感也刺，因此我們特別提醒長輩操作時要小心。

看著他們慢慢將造紙框放入紙漿、撈起，再瀝乾水分，詩怡姐笑著問：「阿嬤在撈魚嗎？」長輩們笑了起來。原本陌生的造紙動作，因為一句玩笑，彷彿又回到了過去捕魚的生活場景。

然而，手抄紙看似簡單，實際操作卻十分考驗耐心與手部的控制力。



紙漿撈太多，紙張便會過厚；
撈太少，又難以成形。還需要吸乾多餘水分，再將紙框翻轉約180度，讓紙張完整落在桌面上。每步都需要掌握力道與角度，也需要我們和長輩一起嘗試、調整。



過程中，有些長輩因為不喜歡碰水而選擇在旁觀看，也有長輩因為幾次嘗試後，覺得太困難而放棄。

雖然有些可惜，但我們也看見了另一種「慢慢完成」的可能。

有幾位阿嬤在我們陪伴與示範後，開始自己摸索，有時不需要太多提醒，便能默默完成一張紙。

完成後，她們指著作品問我們：「老師！這樣很漂亮，可以嗎？」

結束課程後，我們看見的不只是「完成一張紙」，
而是長輩親手完成一件原本從未嘗試過的事情，是一次「願意再試一次」的經驗。



課程前，我們也找來孩子們當我們小助手、一起試作，反覆調整紙漿比例與水量，測試不同厚薄的成紙效果。一張看似簡單的紙，從準備材料、製作造紙框、調整紙漿，到實際操作，背後藏著許多細節與心力。
但也正因如此，我們更明白「親手完成」的珍貴。

肆、洛合谷文健站長輩之 服務紀錄與成果



• 「憶」起來拍 | Lohok時光照相館 (8/14)



部落中的長輩多為獨居，家中的青壯年平時較少返家，通常要等到Ilisin、過年或國定假日才有機會團聚。因此，我們希望在Ilisin前，陪伴五位有染髮意願的長輩進行染髮，也邀請長者搭配自己喜歡的服飾、配件與造型，透過個人形象照的形式，留下現在的模樣。

過去文健站曾協助長輩利用 AI 合成旗袍照，當時受到長輩們很大的喜愛，也有長輩希望將照片印下來留作紀念。因此，這次我們延續「留下影像紀錄」的想法，希望讓長者透過這次機會綻放自己。

活動當天，長輩們依照自己的喜好準備服飾與配件，有人穿上族服，有人穿著珍藏的跟鞋，也有人畫起妝來。第一次進行個人形象照拍攝時，長輩們一開始有些害羞，會擔心自己不上相。於是，我們一邊協助調整姿勢與道具，一邊鼓勵長輩面對鏡頭。原本對拍照有些緊張的長輩，在彼此的鼓勵下，慢慢變得自信，也讓拍攝過程充滿笑聲。隨著拍攝次數增加，長輩們逐漸熟悉鏡頭，也開始主動要求再拍一次。金妹阿嬤還特別帶來家中珍藏的棕色假髮，希望趁著這次機會留下好看的照片。她穿上自己縫製的族服背心，抓著裙擺面對鏡頭，讓我們看見長輩對於「打扮自己和留下照片」這件事情的期待。那一刻，我們突然覺得，照片真正留下的似乎不只是「變年輕」的模樣，而是她對自己的認同。



從「被照顧」到「被看見」

這次活動中我們最大的收穫是重新理解「陪伴長輩」的意義。

過去我們很容易將長輩想像成需要被照顧的人，活動設計也常從「長輩需要什麼」出發。但這次經驗讓我們發現長輩也有自己的喜好、審美與選擇。他們不只是需要被照顧，也需要被尊重、被看見。

染髮的過程中，她們期待看見不一樣的自己；拍照時，她們會挑選自己喜歡的衣服與配件，歲月確實帶走了年輕時的黑髮與外貌，但也留下了她們一路走來的生活經驗、智慧與勇氣。當她們穿上自己喜歡的衣服、戴上珍藏的假髮，笑著面對鏡頭時，我們看到的是一位仍然對生命抱持熱情和活力的長者。這次的「憶」起來拍，對我們而言，也許真正想留下的不是「年輕」，而是「當下」。

我們想留下的不只是照片本身，而是希望留下他們現在真實的樣子
穿著自己喜歡的衣服、戴著自己珍惜的配件，帶著自己的故事，笑著站在鏡頭前。

肆、洛合谷文健站長輩之 服務紀錄與成果



• 「憶」起來拍 | Lohok時光照相館 (8/14)

除了拍照之外，本次活動也加入染髮。由於我們過去沒有實際染髮的經驗，因此第一次替長輩染髮時其實有些緊張。過程看似簡單，實際操作時卻需要注意塗抹的均勻程度與染劑停留時間，也讓我們體會到照顧長輩需要更多耐心與細心。

染髮過程中，我們也觀察到每位長輩的髮況不同，有些是全白髮，有些則是黑白混合，因此染髮後呈現的效果也有所不同。詩怡姐也教我們利用保鮮膜包覆剛塗好染劑的頭髮，幫助染劑更均勻上色。這幾天跟著美珍姐與詩怡姐一起陪伴長輩，讓我們學習到許多與長輩相處的方式，這些看似細小的技巧，都是我們在實際陪伴中慢慢學習到的。美珍姐與詩怡姐和長輩之間熟悉的互動，也讓我們感受到，她們之間早已不只是「照顧者與被照顧者」的關係，而是在長時間的相處中，逐漸累積出像家人一般的信任。

「加油，可以的！」成為當時我們彼此鼓勵的話。對我們而言，這也是一次從不熟悉到逐漸上手的學習。

在活動結束準備離開時，依妹阿媽還說：「我們明天還要拍！染完頭髮才好看。」從長輩主動提出想再次拍攝，可以感受到她們對這次活動的喜愛與期待。對我們而言，這次活動也不只是單純幫長輩染髮或拍照，而是提供一個讓長輩整理自己、選擇自己喜歡的樣子，並留下影像紀錄的機會。

染髮結束後，我們告訴長輩：「阿嬤，一小時後可以洗掉喔！等等再去找你，看有沒有漂亮！」

五位阿嬤頂著還在顯色的頭髮，笑著與我們道別回家。那一刻，我們發現，染髮真正帶來的改變，或許不只是髮色，而是長輩對自己的期待。她們期待洗掉染劑後，看見鏡子裡不一樣的自己，也期待在家人返鄉、Ilisin團聚時，能夠以自己喜歡的樣子出現。

或許不是要把白髮藏起來，也不是要回到二、三十歲，而是即使經歷了數十年的生活，依然可以保有「想讓自己好看一點」的心情。年齡並沒有讓一個人失去打扮自己的權利，反而讓我們看見，無論幾歲，都可以選擇自己想展現的樣子。

這兩個活動背後所代表的意義並不只是單純的「拍照和染髮」而已。對長輩而言，**染髮是重新蛻變自己的機會，而拍照則是「留下現在的自己」的機會**。也因此，我們希望透過這次活動，讓長輩不只是被照顧、被服務，而是能夠主動選擇自己想要呈現的樣子。



肆、洛合谷文健站長輩之 服務紀錄與成果



• 「框」住好時光 | 黏土相框 (8/17、8/18)

延續前一堂拍的形象照，我們希望讓照片不只是停留在手機或相簿裡，而能成為長輩生活中的一部分。家訪時，我們發現許多長輩家中都掛滿了孩子、孫子與家人的照片，那些照片承載著父母、阿公阿嬤對家人的牽掛，卻很少看見屬於自己的照片與相框。因此，我們希望延續文健站每週的「懷舊」課程，結合頭腦保健，讓長輩在動手創作的同時，也為自己留下值得珍藏的模樣。

課程前的試作，是我們第一次真正摸索石塑黏土的使用方式。

當時最擔心的是3公斤石塑黏土是否足夠20位長輩使用，因此另外混合紙黏土作為補充。我們先以冰棒棍製作相框骨架，再利用彩色輕黏土進行裝飾，不斷測試黏土用量、厚度與固定方式，希望找到最適合長輩操作的做法。實作當天，還沒開始上課，阿嬤們拿到黏土便好奇地問：「這是 toron 嗎？」toron 在阿美族語中是麻糬的意思。看著阿嬤邊笑邊搓著黏土，我們趕緊笑著回答：「這不能吃喔！」接著問：「阿嬤，家裡有相框嗎？」阿嬤回答：「沒有內。」接著開心的說：「剛好可以拿來放照片哎～」從一個簡單的提問開始，大家也慢慢期待起自己的作品。

不過，實際操作比想像中更具挑戰。有些黏土因太乾而難以黏附在冰棒棍上，加上部分長輩手部較無力或會微微顫抖，撫平裂痕、固定底座、捏製裝飾等精細動作，都需要我們在旁協助。



印象最深的是93歲的富雄阿公。

他主要使用阿美族語，只能聽懂簡單中文，起初不知道該如何協助他。然而，實際動手後才發現，阿公的手部動作比想像中穩定又俐落，對顏色也有自己的堅持。為了找到喜歡的顏色，他甚至慢慢起身，走到其他桌子尋找材料，再帶回自己的位置。那一刻，我們看見的不是一位高齡長輩「完成作業」，而是一個人按照自己的步調，把想像一步一步完成。



當我們看到相框有些空空的，便開始幫阿嬤們製作小花。「老師！我要 hana～」hana 是阿美族語的「花」，沒想到一個個阿嬤就像孩子一樣，紛紛舉手：「老師，我也要！」期待著自己的相框能再多一點色彩。

原本讓大家有些手足無措的相框，在第二層彩色黏土裝飾後，逐漸變成每個人獨一無二的作品。「很漂亮～～」「我要回家當門牌！」

一句句分享裡，長輩的笑容也跟著浮現。

我們原本只是想替照片找一個位置，最後卻發現，真正被框住的，是長輩親手完成作品時的笑容，以及屬於自己的那一刻。

四妹阿嬤也用自己的想像完成相框骨架，
開心地對我們說：
「老師，你看！是恐龍ㄟ！」



肆、洛合谷文健站長輩 之服務紀錄與成果



• 其他服務 | 走進文健站的每一天

除了規劃課程，我們也實際走進文健站的日常，協助照服員完成各項工作。

從側拍紀錄、血壓量測，到陪伴長輩聊天，我們慢慢發現，文健站的服務並不只發生在課堂上，而是藏在每天一次次的問候與關心裡。

在影像紀錄方面，我們協助側拍與記錄照服員的課程內容，將文健站平時的活動留下來。例如：8/10長輩進行生態保育課程，透過影片分享讓長輩認識不能獵捕或是破壞的自然環境；8/15門諾基金會進行餐食宣導。透過鏡頭，我們不只是記錄活動，也逐漸理解照服員如何陪伴長輩學習、互動與生活。

平日我們也協助長輩量測血壓，除了記錄數值，也會多問一句：「今天身體還好嗎？」「農忙還順利嗎？」有時長輩會從一句簡單的問候開始，分享最近的生活、農作情形，甚至說起一些平常不容易被聽見的心事。若發現血壓數值異常，或長輩表示身體不舒服，我們便立即將情況轉知照服員們，由他們進一步協助與處理。

在文健站停課的日子，例如假日或llisin期間，我們也跟著照服員們走進長輩家中。從一句「吃飯了嗎？」開始，關心長輩是否有頭暈、飲食是否正常，或只是坐下來陪他們聊聊天。走進家裡後，我們才真正看見長輩日常生活的樣子，也聽見許多在文健站裡不曾說出口的故事。

跟著照服員姐姐走進社區後，我們才發現，讓我們第一次從「服務參與者」的角度，更靠近助人工作的日常。服務並不只存在於課堂上的幾個小時，而是延伸到長輩每天的生活。照服員熟悉每位長輩的習慣與狀況，也看見她們在一次次看似平凡的關心裡，守住長輩的生活與安全。對我們而言，這些工作讓「服務」不再只是一場活動，而是一次次實際的陪伴與關懷。

從協助量血壓、記錄課程，到走進長輩家中聊天，我們也慢慢從陌生人變成長輩願意打招呼、分享生活的人。許多原本不知道的故事，也在一次次坐下來聊天的過程中被聽見。原來，陪伴不一定需要做出多大的事情，有時只是走進一個家、坐下來聽一段故事，或在離開前說一句「明天見」。而這些細小的行動，也正是文健站每天持續發生的溫柔。



肆、洛合谷文健站長輩 之服務紀錄與成果



“

(二) 效益與影響

一、量化成效指標與服務覆蓋

每日穩定參與：約 12-20 人 (視長輩身心狀況與農忙彈性調適)

核心規劃課程：100% (涵蓋頭腦保健、手作捏土與懷舊創作)

外展血壓量測：全覆蓋 (假日深入家戶關懷巡迴檢測、送便當)

肖像與回憶典藏：逐戶親送 (個人照實體沖印、手作相框致贈)

二、多元關係人質性回饋與實質轉變

地方協作者：照服員回饋資源補足與落地

- 契合站內目標：課程在「頭腦保健」與「懷舊共好」的主題設計，切合協會年度推動核心方向。
- 落實平時難以開展的願望：手作捏土、個別個人照拍攝等項目，過去常受限於人力工時、經費與備課壓力而擱置；青年志工的進駐成功促成願望實現。
- 提供珍貴外展與歷程記錄：假日到府量血壓、平日活動側錄攝影，豐富了文健站的長輩健康監測與服務成果庫。

文健站照服員：「這些創作與個人照是我們一直想帶長輩做的。
看見長輩每天這麼開心，你們的到來真的幫文健站實現了許多願望！」

服務對象：部落長輩回饋賦能與情感共鳴

- 打破手部無力挫折感：透過一對一教學及步驟引導，化解長輩因握力不足、手指早年受傷帶來的焦慮感，從作品完成中重拾自我效能與成就感。
- 深化情感依附與告別儀式：手持相片逐戶道別時長輩的真誠牽掛，體現彼此已建立深刻如親人般的信賴網絡。
- 無條件的接納與支持：面對蹲點成員因第一次帶領課程、操作中的摸索，稍顯露出擔心、疑慮，長輩給予十足包容與肯定，形成雙向溫暖的心理回饋。

Akim 阿嬤：「雖然一開始手力量不足有一點挫折，但因為老師幫忙，我的相框變得很漂亮內！」

依妹阿嬤：「第一次也沒關係啊，失敗再學就好了，我相信你！」

辣斯：「謝謝你們願意來這邊，這麼用心」

金妹阿嬤孫子孫女們：「謝謝你們幫阿嬤染頭髮！很漂亮～她很開心！」



三、服務深度反思：

1. 突破語言跨越隔閡：初期完全聽不懂族語日常，透過眼神、手勢與虛心請益，到結業時能以長輩熟悉的問候語熱絡寒暄。
2. 營造安全歡樂場域：午餐後的閒聊、喝茶、歌唱共舞與日常互動，將單純的「教學指導」昇華為全心全意的「生活陪伴」。
3. 驗證服務的深層價值：從道別時「妹妹謝謝你們！下次回來要再來找阿嬤ㄟ」的叮嚀，驗證了微小行動所能點亮的真實溫暖。

肆、洛合谷文健站長輩 之服務紀錄與成果



“

(二) 效益與影響

社區長輩面 | 讓生命經驗被聽見，也讓陪伴成為日常

本次服務對我們而言，最深刻的影響並不只是完成了幾堂課，而是讓長輩感受到「有人願意聽，也有人願意學」。從學習族語、聆聽農忙生活，到分享過去的生命經驗與部落文化，我們發現，只要有人願意坐下來聽，長輩便有許多故事想說。特別是在下課時間、一起吃飯、唱歌或聊天時，長輩往往展現出最活潑、最有精神的一面。原本陌生的我們，也在一次次問候與交流中慢慢拉近距離。

我們也透過家訪走進長輩的生活場域，理解洛合谷居民的作息、生活方式與彼此照應的關係。看見長輩一早開著自己的紅色代步車，身旁跟著小狗，在陽光下來到文健站；也看見部落裡仍有壯年人口願意留在家鄉，相互照顧、彼此陪伴。這讓我們理解，高齡不只是「需要被照顧」，長輩同樣擁有豐富的生命經驗、文化智慧與給予他人的力量。

課程中的手抄紙、形象照與石塑黏土相框，也讓長輩有更多動手操作、練習精細動作與思考的機會。過程並非每次都能順利完成，有些作品會失敗、手也會因無力或顫抖而難以控制，但長輩仍願意一次次嘗試。更讓我們感動的是，原本應該是我們陪伴長輩的課程，卻常常反過來得到長輩的鼓勵。第一次嘗試染髮時，長輩笑著告訴我們：「沒關係，第一次染頭髮嗎？新嘗試，別緊張！」在這段服務關係中，我們不只是提供者，長輩也成為支持我們的力量。

我們也看見，持續走出家門、與人互動本身就是一種珍貴的社區支持。相較於部分都市高齡者長時間獨自在家，洛合谷的長輩仍有機會每天來到文健站，與熟悉的人聊天、唱歌、吃飯與參與活動。文健站因此不只是上課的地方，更像是一個讓人「有地方去、有人可以說話、有人記得自己」的社區據點。而我們很榮幸，能成為這些日常裡的記錄者，將洛合谷的溫柔、人情與生命故事留下來。



伍、洛河谷兒童 活動紀錄與成果

(一) 過程圖文紀錄

活動一：部落拍檔

之一、你來帶我看家鄉

相較於透過制式化的課程介紹部落歷史、文化與生活，我們更希望將選擇權交還給孩子。因此，我們設計「部落拍檔」，提供小相機讓孩子成為家鄉的帶路人與記錄者。

我們沒有預先規定拍攝的形式，也沒有設定一定要拍攝的主題，而是讓孩子自由決定想拍什麼、想去哪裡。透過小相機的鏡頭，孩子可以用自己的方式記錄部落，也可以帶著我們走進部落不同的角落。對我們而言，這不只是一次攝影活動，更是一場跟著孩子的腳步重新認識洛合谷的過程。

我們刻意不限制拍攝的形式與主題，希望讓孩子自己決定什麼值得被留下。有人想拍自己的家，有人帶我們去看稻田，也有人選擇平常玩耍或日常經過的地方，孩子帶著我們走覽部落不同的角落，而我們也跟著他們的腳步，看見平常可能不會注意的生活場景。這些地方對我們而言，或許只是部落裡一個普通的角落，但對孩子而言，卻可能藏著自己的生活與故事。

在拍攝的過程中，我們也不只是等待孩子按下快門，而是透過他們的介紹，慢慢聽見這些地方與他們之間的關係。有時候孩子會主動說明這裡是誰的家、自己平常會去哪裡玩，也會分享一些生活在這裡的小故事。當相機交到孩子手上，他們也從原本等待大人告訴自己答案的學習者，變成主動思考「我要拍什麼」、「我想讓別人看見什麼」的人。攝影因此不再只是一項新奇的體驗，而成為孩子觀察生活、表達自己與分享故事的一種方式。

我們也從孩子選擇的拍攝內容裡，看見了不同於成人眼中的洛合谷。孩子可能更在意一間熟悉的房子、一條每天走過的路、一片稻田，甚至是一個自己覺得有趣的小角落。這些看似平凡的畫面，卻是孩子與家鄉建立連結的證明。

對孩子而言，這是一個將熟悉的生活重新認識一遍的機會；對我們而言，則是第一次透過孩子的眼睛，看見不一樣的洛合谷。



伍、洛河谷兒童 活動紀錄與成果

(一) 過程圖文紀錄

活動一：部落拍檔



之二、用孩子的眼睛留下 llisin

在 llisin 期間，孩子們帶著相機記錄自己眼中的 llisin。

如果說你來帶我看家鄉，是讓孩子帶著我們認識「日常生活中的洛合谷」，那麼 llisin 則讓孩子有機會記錄部落重要的祭儀，從小朋友的角度記錄這段共同的記憶。

我們沒有要求孩子一定要拍攝特定的人或事情，而是讓他們自己觀察、選擇與按下快門。有些孩子會拍攝正在準備活動的人，有些會記錄現場的環境，也有人將鏡頭對準自己覺得特別的瞬間。

對孩子而言，這是一個很不一樣的角色轉換。過去在活動或祭儀中，孩子可能習慣成為被大人拍攝、被記錄的人，這一次，他們變成拿著相機的人，開始記錄身邊的人事物。

當孩子開始拿著相機觀察部落，他們不再只是身處其中，而是開始思考：「我想留下什麼？」、「什麼值得被記住？」、「如果要介紹給別人，我會拍哪裡？」

而這些選擇，也讓我們看見每一個孩子眼中的洛合谷並不相同。有人看見熱鬧，有人看見家人，也有人看見自己平常習以為常的生活。相機因此成為一個媒介，讓孩子把所見所感，用影像保存下來。我們希望透過這樣的經驗，讓孩子知道，自己不只是被記錄的人，也可以成為記錄家鄉的人。

「部落拍檔」讓我們重新思考，究竟什麼才叫做「認識自己的家鄉」。過去我們可能會認為，要認識家鄉，就要先知道它的歷史、文化與重要地景；但實際陪著孩子走過一趟後，我們才發現，孩子認識家鄉的方式可能更直接更深入。

他們從自己生活的地方開始，從「我家在哪裡」、「我平常在哪裡玩」、「這裡有什麼」開始，帶著我們走進一個個他們熟悉的角落。我們原本以為自己是帶著孩子認識部落的人，最後卻發現，很多時候其實是孩子帶著我們認識洛合谷。

而小相機也成為一個很重要的媒介。

它讓孩子有了「看」的理由，也讓他們開始留意原本習以為常的事物。



也許這就是「部落拍檔」真正想留下的東西，我們沒有替孩子定義洛合谷，而是把相機交到他們手上，讓他們自己決定什麼想被看見、想被留下。而當我們跟著孩子的腳步走訪部落，聽著他們分享那些只有他們知道的故事時，我們也才真正明白：家鄉從來不只是一個地名，而是每天生活其中的人、走過的路、看過的風景，以及那些被記住的故事。

伍、洛河谷兒童活動紀錄 與成果



(一) 過程圖文紀錄

活動二：洛合谷記憶大探險 | 沿著長輩的腳步找答案

如果「部落拍檔」是讓孩子記錄現在的家鄉，那麼「洛合谷記憶大探險」則是希望帶著孩子一起回到家鄉的過去更了解自己的「家」。

這次活動從部落的土地、生活與文化脈絡出發，設計稻米耕作、祭儀、族語等相關任務，讓孩子必須親自走訪部落，尋找能夠回答問題的人。

因此，長輩成為這次活動中非常重要的角色。

我們將問題交給孩子，讓他們自己思考「要問誰」、「怎麼問」，再帶著問題去尋找長輩。從稻米怎麼種、過去的生活方式，到祭儀與族語，每一個問題背後，其實都連結著長輩曾經走過的生活。對孩子來說，這些可能是課本上不會出現的知識，當孩子走到長輩面前提問時，原本抽象的「文化」開始有了具體的樣子。可能是一個長輩年輕時做過的事情、一種以前使用過的方式、一句現在孩子不曾認識的族語，或是一段長輩記得很清楚，孩子卻從未聽過的故事。

在這個過程裡，長輩不只是活動的參與者，而是文化記憶的承載者；孩子也不再只是接受答案的學習者，而是主動走進部落、尋找答案的人。更重要的是，孩子需要「問」，長輩才有機會「說」。

這樣的互動，也許才是文化傳承最自然的開始。

讓孩子記得自己從哪裡來

小朋友現在或許還無法完全理解「文化傳承」的重量，也未必能說出家鄉對自己究竟代表什麼。但我們相信，那些親自走過的路、留下的回憶、問過的問題，以及與長輩說過的話，都可能在未來某個時刻重新浮現。

我們希望孩子最後帶走的，不只是「我住過洛合谷」，而是「洛合谷是我的家鄉」。透過問題、土地與長輩，讓孩子從「被告訴家鄉是什麼」，慢慢走向「我可以告訴別人，我的家鄉是什麼」。

希望有一天，當孩子回頭想起這些記憶時，仍然記得自己曾經站在這片土地上，用自己的眼睛看過、用自己的方式認識過，也記得自己從哪裡來。



伍、洛河谷兒童活動紀錄 與成果



(二) 效益與影響



一、量化成效指標與服務覆蓋

每日穩定參與：約 4-10 人 (視孩子學校課程、家裡狀況調適)

核心規劃活動：100% (涵蓋以自己視角出發、紀錄家鄉、llisin)

照片與回憶典藏：數位留念、實體印刷親送

二、服務深度反思：跨世代互動的「雙向賦能」歷程

「部落拍檔」並非單純的攝影活動，而是希望透過「拍攝、探索與交流」三個過程，讓孩子重新認識自己生活的地方。從實際執行中，我們看見孩子不只是學會使用相機，也開始從「被帶著認識家鄉」轉變為「主動帶著別人認識家鄉」，而這樣的角色轉換，也讓活動產生了不同的影響。

首先，在孩子與家鄉的連結上，透過不限制拍攝主題與形式的方式，孩子可以自由選擇想拍攝的人、事、物與地方，並帶著我們走進自己熟悉的生活場域。從家、稻田、道路到平常遊玩的角落，這些看似平凡的地方，在孩子的介紹與故事中開始有了不同的意義。孩子也因此有機會重新觀察原本習以為常的生活。

其次，在孩子的主動性與表達能力上，相機讓孩子從單純的學習者轉變為拍攝者與介紹者。當決定權交到孩子手上，他們必須思考自己想讓別人看見什麼，也需要透過語言向我們介紹拍攝的地方與故事。這個過程提供孩子自主選擇與表達的空間，也讓他們感受到自己的生活經驗是值得被聽見、被記錄的。在文化認同與文化傳承方面，「部落拍檔」與「洛合谷記憶大探險」讓孩子分別從「現在」與「過去」認識家鄉。孩子透過相機記錄自己眼中的洛合谷，再透過任務走進社區、向長輩提問，從稻米耕作、祭儀與族語等生活經驗中理解部落文化。讓原本較為抽象的文化知識，透過長輩的生命故事變得具體，也讓孩子開始理解，自己現在所生活的環境，其實承載著許多世代留下來的記憶與智慧。

此外，活動也創造了跨世代交流的機會。過去孩子與長輩可能只是生活在同一個部落，卻不一定有機會針對文化與生活經驗進行深入對話。透過任務設計，孩子需要主動向長輩提問，而長輩也因此有機會分享自己的生命經驗。

孩子在「問」的過程中接觸過去，長輩則在「說」的過程中重新喚起自己的記憶。

「部落拍檔」所留下的不只是孩子拍攝的照片，更是孩子與土地、文化及長輩之間逐漸建立起來的關係。希望這些照片與記憶能成為一顆種子，讓孩子在未來離開部落、走向不同地方時，仍然記得自己曾經從哪裡出發，也知道自己與這片土地之間一直存在著一份連結。

孩子們：「我很喜歡用『部落的孩子』視角去看Lohok!」「姐姐，我想拍照！今天還會有相機嗎？」「姐姐你看！很漂亮齁～我拍的！」

邦文老師：「讓孩子去思考可以帶給部落什麼、怎麼和長輩有連結，就很棒了！」



陸、結語與反思



吳誼恩 | 因為服務，讓一次相遇成為一生的牽掛。

在來到洛合谷（福音社區）以前，我一直認為自己是一個「很熱愛服務的大學生」。寒暑假期間，我曾走進許多臺灣的偏鄉，然而，過去的服務多半是短期的，雖然付出了時間與心力，卻很少真正有機會理解一片土地的文化，也很難與當地人建立更深的連結。

這一次來到洛合谷，讓我第一次感受到，原來「服務」可以不只是給予，更是一場彼此靠近、彼此學習的過程。這裡的長輩如果要用一朵花來形容，我想金妹阿嬤一定是太陽花。她總是熱情、活潑，像對待自己的孫女一般照顧我們，也慢慢向我們分享阿美族文化的美——語言、樂舞、農地與人情味。從她身上，我看見一個人即使獨自生活，也從來不是孤單的，因為身後有整個社區彼此照顧、互相幫忙。大家關心彼此有沒有吃飽、農忙時需不需要幫忙，更常掛在嘴邊的是：「活得開心就好，要快樂。」

而這次的服務，也讓我有機會透過不同世代的眼睛，看見不一樣的洛合谷。透過孩子的鏡頭與視角，我才發現，原來熟悉的部落裡藏著許多我們從未注意過的風景；而在「洛合谷記憶」的過程中，當長輩看見孩子願意聽、願意問，也讓他們重新感受到，原來還有人願意認識這些故事、學習這些文化。

文化營更讓回鄉的青年成為連結世代的重要角色，帶著部落的孩子走進自己的家鄉，一起探尋部落的故事、理解過去的生活脈絡。也因此看見，文化傳承並不是把過去「教」給下一代，而是讓不同世代有機會一起走在土地上、一起聽故事，讓文化在一次次的相遇與提問中繼續活下去。

在參與 llisin 的過程中，我牽起長輩與族人的手，和大家一起歡唱、迎接祖靈。即使已經疲憊，大家仍願意再蹲下來、再唱一句。那一刻，我真正理解了「家鄉」的重量，這不只是生活的地方，而是承載記憶、文化、情感與共同生活的人。無論是辣斯、美珍姐、頭目，還是我們遇見的孩子，每個人都帶著自己的光，也毫不吝嗇地將生活分享給我們。邀請我們走進熟悉的地方、請我們吃飯、送我們親手醃製的醬筍，甚至在我們離開時，還對我們說謝謝，謝謝我們願意來、願意用心記錄這裡。



這趟旅程讓我明白，這並不是一次性的服務，而是一段關係的開始。

回到臺北後，光照阿公早上仍會透過賴向我道早；看到原住民族同學，也會想起中央山脈另一端那些惦記著我們的長輩、調皮的孩子、爽朗的笑聲，以及洛合谷獨有的幽默。那些看似平凡的日常，卻已悄悄成為我生命中很重要的一部分。

A'ray，洛合谷。

謝謝你們讓我重新理解「服務」的意義，也讓我知道，真正的服務不是一次付出後便離開，而是願意留下關係、記住彼此，讓一段相遇繼續延伸。未來，我會帶著這份有溫度的感動與力量繼續前行，也期待有一天能再次回到這片土地，與熟悉的人再見。



陸、結語與反思

施美辰 | 曾經只是經過的地方，因為一段段故事而有了溫度

十七天結束後，回到了原本熟悉的生活，日子也重新被課業、工作和各種瑣事填滿。好像一切都回到了原本的樣子，卻又好像有些地方不一樣了。

有時候走在路上，看見熟悉的景象，會突然想起洛合谷。看到孩子在路邊奔跑，會想起那些總是拉著我們到處跑的小朋友；聽見有人親切地問候，也會想起長輩們總掛在嘴邊的那些關心。甚至只是經過一條樹蔭下的道路，或是看見溪水靜靜流過，都會讓我想起那段每天往返、慢慢熟悉這片土地的日子。

真正走進洛合谷之後，我才發現一個地方之所以讓人記得，往往是因為那裡有我們曾經遇見的人，有一起度過的時間，也有一些只屬於彼此的故事。

這次蹲點，也讓我重新思考了「服務」這件事情。

過去提到服務，可能會很自然地想到「我能為別人做些什麼」，好像只要準備好活動、帶來資源，完成了原本規劃好的事情，就算是很完整的服務。但真正來到這裡之後，我才慢慢明白，服務不只是「給予」，也包含了傾聽、理解與陪伴。

有些時候，我們沒有辦法帶來什麼很大的改變，甚至只是陪長輩坐著聊聊天，陪孩子跑上一下午，或是替他們留下幾張照片。但也正是在這些看似平凡的相處裡，我們開始理解他們的生活，也讓原本只是「來自外地的大學生」的我們，慢慢成為彼此熟悉的人。

所以現在回頭看，我覺得這次蹲點帶給我的不只是「我曾經服務過一個地方」的經驗，而是讓我有機會真正走進在地，和這片土地上的人建立感情。也因為有了這些真實的相處，我好像又更認識洛合谷一點。

我很珍惜自己曾來過。

珍惜有機會坐在長輩身旁，聽他們分享生活；珍惜被孩子們拉著到處跑，在笑聲裡度過一個又一個午後；也珍惜在十七天裡，遇見了許多原本不會出現在我生命中的人。

蹲點結束了，但這段經歷好像沒有真正結束。

它偶爾會在某個不經意的時刻被想起，可能是一句問候、一個笑聲、一片風景，也可能只是一個突然浮現在腦海裡的名字。那些曾經發生過的日常，慢慢成為我記住洛合谷的方式，也成為我重新理解「地方」與「服務」的方式。

很謝謝蹲點，讓我有機會認識洛合谷，也讓我認識了這裡的人。

而當我再次想起那段日子時，我想我記得的不會只是我們做過哪些事情，而是那些曾經一起笑過、聊過、走過的日常。

原來，有些相遇即使只有十七天，也足以讓一個原本陌生的地方，慢慢變成心裡一個會想念的地方。

而這或許就是我想帶走的，屬於這次蹲點最珍貴的禮物。

