蹲點社區服務成果報告書
- 台灣老大人活力發展協會









蹲點日期：2026/7/16~7/31 共16天

團隊成員：顏郁潔、曾若瑜

學系：國立台南大學諮商與輔導學系

服務名稱：雨見慢慢的時光

2026 蹲點台灣

目錄
contents

雨見，
慢慢的時光

壹 走進老大人
一、台灣老大人活力發展協會
二、蹲點時程表
三、服務方式與設備來源
（一）服務進行方式
（二）器材設備來源

貳 在服務現場
一、據點裡的日常
二、跟著協會出發
（一）生命繪本帶領人培訓
（二）生命繪本帶領人新北回訓
（三）基隆樂齡數位課程
（四）台北星辰會所數位課程
三、長者樂齡課程
四、前置準備工作與時間

參 一起過日子
一、志工姐姐們
二、排舞、客家歌謠
三、早市、早餐製作體驗

肆 走進桃園
一、蹲點之外的城市日常

伍 留下這16天
一、影音與文字記錄
二、電子書
《如果有一天，我也變成老大人》

陸 服務成果
一、服務效益、影響
二、服務感想

壹

走進老大人

在這個夏天，
走進一群可愛的人。



壹、走進老大人



一、台灣老大人活力發展協會

【協會介紹】

台灣老大人活力發展協會的宗旨主要是在推動台灣老人的生涯規劃、**終身學習**，並以**時間銀行**的概念鼓勵老人進行**社會服務**，在服務的同時也能獲取時數換取學習課程，建立學習型社會。

【特色課程】

除了數位3C使用與其他等等課程外，協會有一個非常具有特色的**生命繪本課程**，在課程中，長者們透過帶領人的技巧，使他們能夠在活化思維的同時，製作出專屬於自己的生命繪本，保存他們的生命旅程記錄。







二、我們的蹲點時程表

Week 1

	日	一	二	三	四	五	六
	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
第一週	X	X	X	X	Day1 報到 蹲點會議	Day2 家庭日 經絡活動	Day3 生命繪本 帶領人 培訓一

Week 2

STORY of MY LIFE

	日	一	二	三	四	五	六
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
第二週	Day4 生命繪本 帶領人 培訓二	Day5 新北 生命繪本 帶領人 回訓 (數位)	Day6 基隆樂齡 數位課程	Day7 台北 星辰會所 數位課程	Day8 活動帶領 睡眠 預防失智	Day9 家庭日 共廚活動	DAy10 生命繪本 帶領人 培訓三

Week 3

	日	一	二	三	四	五	六
	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
第三週	Day11 桃園探索	Day12 客家歌謠 孫女體驗	Day13 基隆樂齡 數位課程 排舞	Day14 桃園探索	Day15 活動帶領 預防跌倒 肌少症 排舞	Day16 家庭日 早午餐 旗袍 期待再相見~	X

三、服務方式與設備來源

（一）服務進行方式



1.在地文化：
在地共廚共餐、生活習慣。



2.協助活躍老化課程：
生命繪本、樂齡數位3C



3.樂齡活動設計：
樂齡活動設計、樂齡活動執行。

三、服務方式與設備來源

（二）器材設備來源

器材與設備分類	具體器材材料名稱	來源說明
影音記錄設備	攝影機、相機 麥克風、腳架	南大諮輔系借用
數位設備	手機、筆電 平板、投影機	投影機據點協會提供，其餘自備
樂齡課程用品	套圈圈、鐵絲圈 塑膠球、紙箱 毛巾、小獎品 小卡、筆、Bingo卡 情境卡、紅綠燈牌 塑膠球	塑膠球（玩具圖書館），其餘自備

貳

在服務現場

在陪伴與參與中，
看見日常裡的力量。



貳.在服務現場

一、據點裡的日常

在這裡，
健康與生活
都藏在每個平凡的日子裡。

(一) 家庭日

從照顧身體，
到一起吃頓飯。

一起做，
一起吃，
就是家庭日。

01 經絡保健



貼三伏貼、拔罐



02 一起下廚



早午餐製作



包水餃

03 一起開動



拿手好菜



幸福的味道

溫暖的家庭日從經絡課程開始，蹲點期間，我們參與了三次家庭日，從協助姐姐貼三伏貼、拔罐，到一起包水餃、製作早午餐、共享餐點。

不同日子的相聚，有著不同的日常，卻都在一次次聊天、合作與笑聲中，讓我們慢慢走進了彼此的生活。

貳-二 跟著協會出發

(一) 生命繪本帶領人培訓

第一個跟著協會進行的活動是假日在瑞埔國小的生命繪本帶領人培訓，我們負責當日課程上的拍攝記錄與協助課程進行的小幫手。



此外，我們也很幸運的成為了課堂上的小學員，一起參與了培訓的課程，也和身旁一起上課的姐姐們聊天，見識到了很多我們未接觸過的事物。





不同世代的人們在此相遇，一起統整自己的人生，並成為帶領人為長者們服務，是很有意義的一場培訓，很幸運我們能在服務的同時接觸到培訓。

貳-二 跟著協會出發

（二）生命繪本帶領人新北回訓





在生命繪本培訓課的隔天我們去到了新北的玩具窩，參與了生命繪本帶領人的回訓課程，在課程中我們負責課程拍攝記錄的工作。

回訓課程對象主要是已經成為生命繪本帶領人的學員，讓他們在回訓課程中提出目前遇到的困難，並透過上課增加能運用的技能，讓生命繪本課程帶領更順利。

在課程裡，老師們融入了現在很流行的AI、園藝運用，與其他技能的課程，讓帶領者能透過新的方式帶領課程，尤其是AI讓照片動起來的功能，就連我們都很有收穫。



貳-二 跟著協會出發

（三）基隆樂齡數位課程



在蹲點期間，我們也會跟著Jason老師一起去到老師服務的社區協助老師上課，並擔任助教，包含課程紀錄、器材準備與協助長者跟上老師的進度。

Jason老師主要是為社區中的長者上關於手機使用的數位課程，包含健保快易通、購物APP或是地圖的使用等。



而當長者遇到操作上的困難，會是我們進行協助，像是帳號的登入或是確保長者有跟上進度等等，看到長者成功操作時的笑容，就是我們最大的收穫了。



貳-二 跟著協會出發

(四) 台北星辰會所數位課程

我們跟著 Jason 老師來到台北星辰會所，協助數位課程的進行，這次同樣是擔任拍照記錄與助教，陪伴學員操作 AI、NotebookLM 及 Canva 等數位工具。

過程中，我們需要依照學員的操作狀況給予協助，也讓我們發現每個人的學習方式與速度都不一樣，透過這次服務，我們更體會到耐心陪伴與適時協助的重要性，也很開心能看見學員一步步完成他們想要做到的事情。



貳.三 長者樂齡課程1
-睡眠與防失智-

蹲點期間我們開設兩次長者樂齡課程，並針對長者生活中可能會遇到的事情進行課程設計，包含講授與動態活動，並於7/23（四）進行了我們關於睡眠與防失智的第一次課程，且融入了助眠的相關資源與練習。





在睡眠部份融入了放鬆訓練與腹式呼吸，並結合助眠知識搭配套圈圈的問答環節進行衛教，長者們也表示收穫很多。

在預防失智的部分主要是說明正常老化與失智的差異，並強調睡眠品質與大腦健康之間的關聯性，最後讓長者寫下今日可做的好眠習慣在小卡上並帶走它。



貳.三 長者樂齡課程2 -防跌與肌少症-



第二次的長者樂齡課程是關於預防跌倒與肌少症的內容，在活動設計上我們使用了毛巾操的方式帶長者進行日常能做到的防跌訓練運動，並以遊戲和問答的方式帶長者認識容易跌倒的地方，以及如何預防，加深記憶。

在肌少症的部分，我們主要以講授的方式進行衛教，帶領長者認識肌少症，以及其與容易跌倒之間的關聯，並強調日常飲食中蛋白質的重要性。





此外，我們在課程中也強調正確下床三步驟，並請長者們互相分享經驗，再輔以問答環節進行複習，加深記憶，長者也回饋課程受益良多。

貳.四 前置準備工作與時間

準備階段	整體前置準備項目	日期	花費時間
踏點前討論	服務活動企劃發想及社區初步聯繫	6/7	1.1小時
	服務活動內容設計與規劃	5月中~6月初	15.1小時
	服務活動企劃修改（與吳盈慧老師）	6/23	1.1小時
	服務活動企劃修改及社區聯繫	6/3~7/14	線上Line訊息討論
踏點會議	踏點行程確認與活動內容修改（與Jason老師）	7/15	1.1小時
長者樂齡課程前置作業	第一、二次課程PPT與道具製作，調整課程內容	7/19~7/22、7/26~7/29	16.1小時
合計	內容完善與製作道具	5月中~7/29	44.1小時以上

參

一起過日子

不只是服務，
更是一起生活的日子。







參、一起過日子

一起過日子的我們，成了難以替代的回憶

志工姐姐們

姐姐們的熱情邀約



被當成孫女了><



排舞、客家歌謠

靚女跳舞



靠拼音打天下的音癡們xd



早餐製作體驗

早起的我們一起做健康的早餐吃

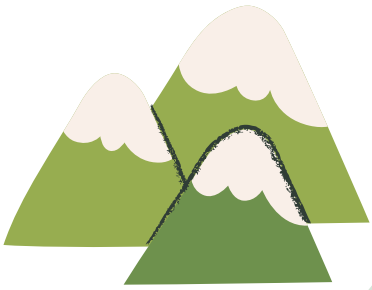




肆

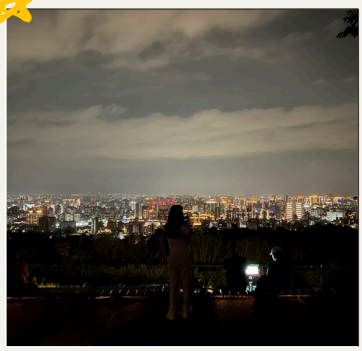
走進桃園

除了據點，這座城市還有很多驚喜。



肆. 走進桃園 －蹲點之外的城市日常

夜景、口琴和梨子的相遇



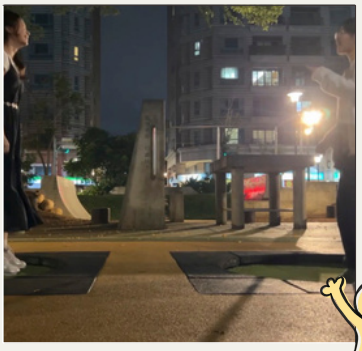
虎頭山公園

桃園紫



紫色日常

喚醒赤子之心的我們



公園蹦床

桃園紅



紅色日常

驚鴻一瞥的大師



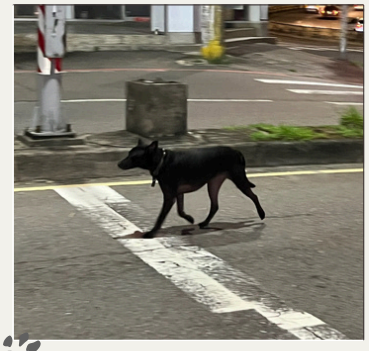
深藏不漏阿伯

凌晨五點就即將售完的早市



五點早市

療癒小狗



偶遇小狗

走進桃園的日常裡，
一邊與有趣的人事物
相遇，一邊將回憶烙
印在腦海中。

伍

留下這16天

用影像、文字和社群，
留住這段時光。







伍.留下這16天

2026 蹲點台灣

一、影像與文字紀錄

（一）蹲點台灣官網

1.每日設計日誌封面：

搭配當日照片與小插畫。

2.日誌內容撰寫：

搭配當日照片與文字敘述，描繪出當日蹲點時發生的點滴與我們的感受。

3.搭配社群宣傳：

日誌發布成功後搭配社群媒體的宣傳引流到官網。





伍.留下這16天

一、影像與文字紀錄

（二）Instagram

每日將當日照片加上可愛小插圖，
輔以文案引起觀看者的興趣，
讓大家了解我們每日蹲點內容。



伍.留下這16天

一、影像與文字紀錄

（三）FaceBook

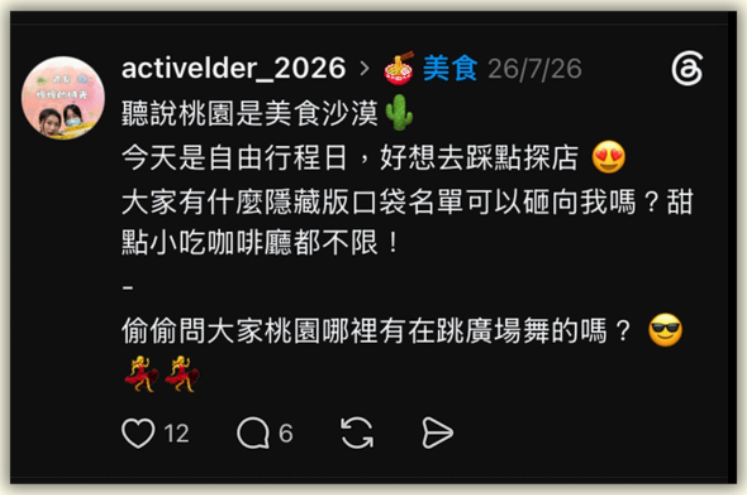
每日將當日照片加上可愛小插圖，輔以文案引起觀看者的興趣，讓大家了解我們每日蹲點內容。



伍.留下這16天

一、影像與文字紀錄

（四）Threads



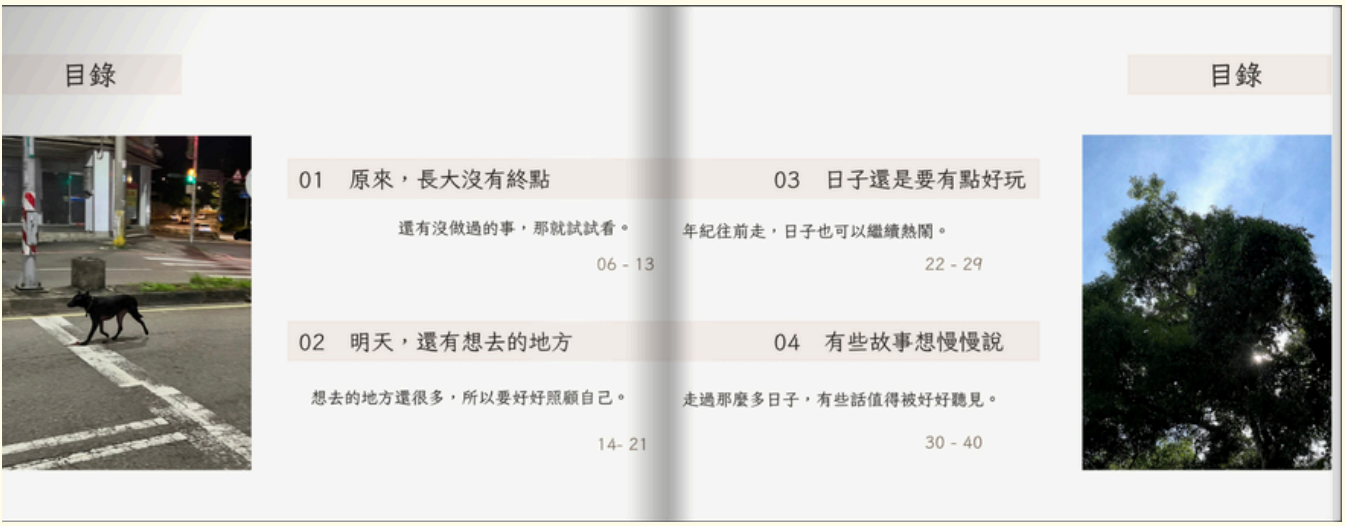
透過在Threads詢問當地美食與廣場舞，增加曝光度。

每日將當日照片加上可愛小插圖，輔以文案引起觀看者的興趣，讓大家了解我們每日蹲點內容。



二、電子書

《如果有一天，我也變成老大人》


目錄

01 原來，長大沒有終點
還有沒做過的事，那就試試看。
06 - 13

02 明天，還有想去的地方
想去的地方還很多，所以要好好照顧自己。
14- 21

03 日子還是要有點好玩
年紀往前走，日子也可以繼續熱鬧。
22 - 29

04 有些故事想慢慢說
走過那麼多日子，有些話值得被好好聽見。
30 - 40

目錄


他們說起「明天」，總是笑著提起。

是已經約好的下一次，
是想見的人，
是固定會去的地方，
也是一句「下次再一起」。

日子一天天往前，
想去的地方，也還在前面。


16

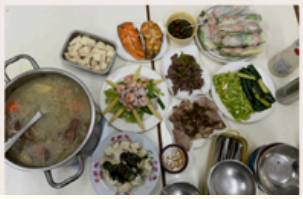
有些「下一次」，
其實很普通。

下次再一起吃飯，
下次再來，
下次有空，
再一起去走走。

說出口的時候，
好像只是一句順口的約定。

原來會期待下一次，
就已經是一件很好的事。




17

結合蹲點期間所拍攝的照片並加入文字敘述彙整成一本電子書，並將我們在蹲點期間的感受融入進去。

陸

服務成果

謝謝這16天，
讓我們看見新的城市
與新的自己。



一、服務效益與影響

1.陪伴長者學習，增加參與與使用數位工具的機會

蹲點期間，我們參與了生命繪本、數位課程及樂齡課程等不同形式的活動。在數位課程中，我們擔任助教，協助長者進行手機、APP及AI等工具的使用，當長者遇到登入、操作或跟不上課程進度的問題時，我們從旁協助並一步一步帶著他們完成。透過實際陪伴，我們發現數位學習對長者而言不只是「學會使用一個工具」，更是增加他們接觸新事物、維持學習與生活自主性的機會，當看到原本不熟悉操作的長者最後能夠自己完成任務時，我們也感受到學習所帶來的成就感與自信。

2.透過活動設計，讓健康知識融入長者的日常

除了協助既有課程，我們也自行設計了兩次長者樂齡課程，分別以「睡眠與預防失智」及「預防跌倒與肌少症」為主題，將衛教內容結合套圈圈、問答、毛巾操及經驗分享等活動，讓長者能透過實際參與加深對健康知識的理解。

而在設計課程的過程中，我們也嘗試思考：「怎麼樣的方式，才能讓長者願意參與，也能把學到的東西帶回生活中？」因此我們不只是單純傳遞知識，而是將內容轉換成較貼近日常的活動，讓幫助健康的活動變成長者平常實際可以做到的事情。

一、服務效益與影響

3.協助協會服務與紀錄，留下服務現場的足跡

除了直接與長者互動，我們也參與協會不同活動的拍攝記錄、器材準備及課程協助，像是從生命繪本培訓、新北生命繪本帶領人回訓，到基隆及台北的數位課程，我們在不同服務現場協助課程順利進行，也透過照片與文字將這些過程保存下來。

此外，蹲點期間，我們也持續進行每日影像與文字紀錄，並透過社群平台分享當天的服務內容，讓沒有實際來到據點的人，也能看見長者的日常、課程以及我們在服務現場所經歷的事情。

4.讓服務經驗持續被看見與延續

最後，我們也將蹲點期間累積的照片、文字與感受整理成電子書《如果有一天，我也變成老大人》，將16天的服務經驗保存下來，讓之後有興趣的人可以觀看，也讓我們的回憶不會隨著時間流逝。

對我們而言，成果不只是完成多少場活動或服務多少人，更重要的是把這段經驗留下來，讓未來回頭看時，仍能記得這群長者、這些日常，以及我們在服務過程中的改變。

二、服務感想

從「服務者」到「參與其中的人」

對我們而言，這次蹲點最大的影響，是對「服務」這件事情有了不同的理解，一開始，我們可能會把服務想成「我們能為長者做些什麼」，但真正進入據點、一起上課、吃飯、聊天與參與活動後，我們發現，服務其實也包含了理解、陪伴與一起生活，從課程中的協助，到家庭日一起包水餃、製作早餐，我們慢慢從服務者變成這段日常中的參與者，也留下了許多珍貴的回憶。

這16天讓我們學習到，面對不同年齡、不同學習速度與不同生活經驗的人，需要放慢自己的腳步，去觀察對方真正需要的是什麼。有時候一句簡單的說明、一個耐心的等待，甚至只是陪著對方一起完成，都可能成為服務中很重要的一部分。

