

# 第十五屆「蹲點·台灣」服務成果報告書



## 團隊成員

姓名：林圓英、林妤晴

學校：國立暨南國際大學

科系：社會政策與社會工作學系 二年級

## 服務名稱

一丸毛球到鐵份-團體帶領與災害應變宣導(地震、食物中毒)

## 服務日期與時間

2024/7/1-2024/7/15

## 蹲點社區

花蓮縣玉里鎮東豐社區鐵份部落文化健康站

# 內容

壹、	服務進行方式.....	- 1 -
一、	前言.....	- 1 -
二、	課程.....	- 1 -
1.	活動目的.....	- 1 -
2.	執行步驟.....	- 1 -
3.	內容說明.....	- 2 -
4.	簡報呈現.....	- 5 -
三、	緊急事件 SOP 教學影片製作.....	- 6 -
1.	活動目的：.....	- 6 -
2.	執行步驟.....	- 7 -
3.	劇情腳本.....	- 7 -
4.	分鏡表.....	- 9 -
5.	影片連結(將跳轉至臉書一九毛球到鐵份粉絲專頁貼文).....	- 9 -
貳、	服務使用器材與設備及其來源.....	- 9 -
	課程：部分由林妤晴提供、部分由長照站提供.....	- 9 -
	拍攝：皆由林圓英個人提供.....	- 9 -
參、	前置準備工作與時間.....	- 10 -
肆、	服務過程記錄.....	- 10 -
一、	課程.....	- 10 -
二、	緊急事件 SOP 教學影片製作.....	- 18 -
	內容介紹.....	- 18 -
	地震篇.....	- 18 -
	食物中毒篇.....	- 20 -
三、	成果展.....	- 21 -
	內容介紹.....	- 21 -
	致詞.....	- 22 -
	總複習.....	- 22 -
	有獎徵答.....	- 23 -
	影片欣賞.....	- 23 -
	領獎環節.....	- 24 -
	感謝.....	- 24 -
伍、	服務成果：包含效益、影響.....	- 25 -
	針對課程、小遊戲敘述效益、影響.....	- 25 -
	針對影片敘述效益、影響.....	- 25 -
	社群經營 FB、IG(單篇貼文的觸擊人數、粉專檔案的瀏覽次數)....	- 26 -

## 壹、服務進行方式

### 一、前言

近期板塊活動頻繁地震不斷，適逢暑期溫度升高食物易腐敗，因此與文健站負責人討論後確認需求，共同設計地震、食物中毒的災前準備、當下應變、災後復原三大主題課程與長輩進行宣導，並在後續進行緊急事件 SOP 教學影片製作。於蹲點活動尾聲舉辦成果展，進行總複習、緊急事件 SOP 教學影片欣賞，最後進行頒獎給予長輩肯定。



### 二、課程

#### 1. 活動目的

透過簡報以及欣賞影片、問答等方式，使長輩了解地震與食物中毒的災前準備、當下應變、災後復原等相關知識，並提供手做小卡讓長輩能加深印象並可以帶回家讓其可以在緊急情況時馬上應對。過程中除了可以增進長輩們對災害防治的認知外，過程中也會穿插一些小遊戲讓長輩加深印象、促進反應力與手腳協調能力等。



#### 2. 執行步驟

##### ● 地震篇

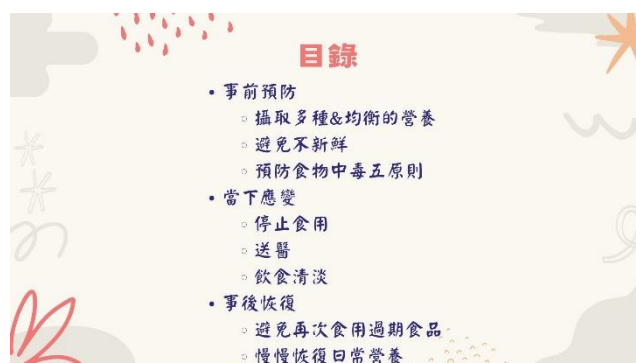
- (1) 影片欣賞(1)
- (2) 小遊戲(1)-一樣不一樣

- (3) 課程內容介紹
  - a. 災前預防
  - b. 手做時間-社區防災卡
  - c. 當下應變
  - d. 災後恢復
- (4) 影片欣賞(2)
- (5) 小遊戲(2)-地震蹲



## ● 食物中毒篇

- (1) 影片欣賞(1)
- (2) 小遊戲(1)-今天你要吃什麼
- (3) 課程內容介紹
  - a. 事前預防
  - b. 當下應變
  - c. 事後恢復
- (4) 影片欣賞(2)
- (5) 手做時間



## 3. 內容說明

### ● 地震篇

#### ○ 事前預防

事前預防分為兩個部分，分別為「防災包」與「確認避難地點」。

防災包的部分首先先向長輩介紹防災包裡面需要放置什麼，包含手電筒、醫藥箱、哨子等等，並邀請長輩自由發揮裡面可以放置的內容，包含安全帽、收音機等等。在大致上介紹完後，做了以下四點總結：1. 輕便、2. 要注意有效期限、3. 根據自身狀況決定放置內容、4. 放在隨手可以拿、看的見的地方。

確認避難地點的部分，則是向長輩介紹當地社區內及家中附近的避難地點，以及在發生緊急情況時可以向誰聯絡。為了配合此環節，讓長輩可以更加記得避難地點以及未來若不幸有碰到緊急情況時可以馬上再查看及聯絡，我們準備了可以彩繪的小卡，



並邀請長輩自行填上家中兒子女兒等作為外縣市的緊急聯絡人，而本地的則填上照服員老師的資訊。



### 。 當下應變

在當下應變的部分分為三個大主題，分別是「保持冷靜」、「蹲下、掩護、穩住」、「避免受傷受困」

在保持冷靜的部分，最主要的就是要保持冷靜，冷靜思考下列三個問題，結合前面災前預防的內容，包含要躲哪裡、防災包在哪裡以及在地震結束後若需要逃離現場避難的逃生路線。另外也提醒長輩在地震發生的當下，若是距離出口遙遠，不應該立即想往室外跑，應先確保自身有安全的躲避地點。

第二部分則是蹲下、掩護、穩住，也是地震來臨時最重要的動作。在這部分主要宣導的部分為尋找遮蔽物，並提醒最重要的就是要保護頭部，而若是躲在桌子等會搖晃的遮蔽物底下，則需穩住桌腳。另外，考量到機構內長輩們多使用輔具(輪椅、拐杖等等)，因此也有針對輔具的部分多做提醒。此處因為整個地震主題的大重點，搭配了小遊戲讓長輩加深印象。

最後一個部分則提醒長輩要避免受傷，包含常見的謬誤提醒，例如要遠離窗戶、在地震當下不得隨意走動、不要情急之下從樓上往下跳等等。



- 災後恢復

災後恢復的部分主要是宣導地震後我們可以做些什麼，主要五個步驟，首先是遠離建築物，接著是檢查自己或家人是否有受傷的情形以及建築物是否有受損的情形，再來是檢查有沒有停水、停電、停網路等等受災情況，再者是聯絡緊急聯絡人，包含自身家人及長照站照服員等等，最後是確認物資、資源發放地點，若是有需要即可隨時領取。

另外，也提醒長輩們針對不同情況需要做不同應變，例如建築物有明顯受損則需馬上帶著防災包去避難集中地等等。

- 食物中毒篇

- 事前預防

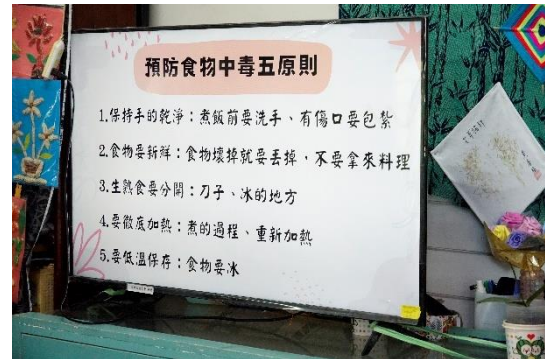
事前預防分為三個部分，分別為「營養」與「食物保存」以及總結。

營養的部分首先先向長輩介紹了每日飲食指南手冊、飲食金字塔以及營養餐盤的部分，包含澱粉類、蔬菜類、水果類以及水分等等分別需要各自攝取多少，以及針對各自營養素的攝取什麼會較為健康與食物可能的謬誤，例如：以肉類來說，原肉會比加工火腿健康；南瓜、馬鈴薯等等為澱粉而非蔬菜，此外，因宣導對象為長輩，因此在宣導過程也有稍作調整以及多加提醒長輩需考量自身身體狀況。針對營養的部分最後做四個總結，分別為：「就算一樣食物很營養，也不可以吃太多」、「依照自身狀況調整」、「每種食物都可以吃一點、交互吃」、「原形食物比加工食物好」

關於食物保存分為兩個部分。第一個部分是要避免不新鮮，包含：不要吃隔餐的食物、不要吃過期的食物、如果覺得食物吃起來、聞起來、看起來不對就丟掉以及注意貯存環境。

第二個部分則是針對不同種類食物該如何保存做簡單的介紹，分別有蔬菜、肉類及海鮮、餅乾、罐頭。總結來說，針對這個部分有四個結論：1. 想吃多少吃多少、2. 冰箱的食物優先料理、3. 吃光了還可以再買、4. 看看有沒有密封好

針對總結的部分，則是向長輩宣導由衛福部所提出的「食物中毒五原則」：1. 保持手的乾淨、2. 食物要新鮮、3. 生熟食要分開、4. 要徹底加熱、5. 要低溫保存



#### 。 當下應變

針對食物中毒發生的當下應該要如何處置分為三個步驟，第一為當如果發現食物出現不對的顏色、氣味、味道，要「立即停止食用」；第二為如果發現出現了症狀，例如嘔吐、肚子痛，要「立即送醫與尋求協助」，並告知 1. 症狀、2. 吃了什麼、3. 該食物放多久了、4. 什麼時候吃的、5. 在那裡吃的，等等與食物中毒可能有關的資訊；最後是要保持飲食的清涼，要提醒長輩在食物中毒當下及恢復的過程中不要攝取炸的、辣的、油膩以及滾燙的東西

#### 。 事後恢復

針對事後恢復的部分，主要就是提醒長輩當身體日漸康復後，可以慢慢的從清涼的飲食再漸進到平常的飲食，不可以為了要「補身體」就大魚大肉或報復性飲食，以及再次向長輩提醒要注意日常飲食，避免再次發生食物中毒。

### 4. 簡報呈現

#### ● 地震篇

<https://www.canva.com/design/DAGI6KgWVrI/ThsQ5kDSZ1By01kRS8hPbw/edit>





- 食物中毒篇

[https://www.canva.com/design/DAGI7w\\_D8aU/rjzJJPPsCF\\_tgSuJp2417A/edit](https://www.canva.com/design/DAGI7w_D8aU/rjzJJPPsCF_tgSuJp2417A/edit)



### 三、緊急事件 SOP 教學影片製作

#### 1. 活動目的：

使長輩了解地震與食物中毒的的災前準備、當下應變、災後復原相關知識，並由大學生帶領長輩出演短片主角，提升自信心、口語表達與記憶能力。短片欲傳達的防災知識與內容也能在未來課程需要時反覆播放，永續利用。





## 2. 執行步驟

- (1) 事先撰寫腳本與分鏡圖
- (2) 地震與食物中毒教學分為兩天，每次 1.5 小時進行，課程結束後進行選角。
- (3) 帶領長輩讀劇本、熟習台詞與劇情
- (4) 進行拍攝
- (5) 後製剪輯
- (6) 成果發表會展示

## 3. 劇情腳本

### 主題一：地震

#### ● 劇情概述

一大早的文健站，大家都沒睡飽打著哈欠，上課也無精打采的，原來是昨天晚上地震接連不斷，大家嚇的都不敢繼續睡了。本影片由大明星作為主要提供防災知識的人，共同與小明、小草聊天的過程。

- (1) 話題先從大明星發現大家都無精打采，推測是不是因為昨晚的地震大家都沒睡好？小明分享因為地震，昨晚都抱著家裡的私房錢，隨時要跑出去避難，大明星回覆地震來的時候要帶的是緊急避難包，並共同討論緊急避難包應該帶的東西有什麼。
- (2) 小草說昨晚和自己的先生在一起，使用輔具者躲避於桌子底下時，應將輔具盡可能的離身邊近一些，使用行動輔具與輪椅者，則採取固定(固定輔具剎車)、掩護、穩住等方式避難。
- (3) 小明靈機一動，和大家討論白天時間都在文健站，應該要和大家一起看看文健站哪些地方安全，遇到地震如何應變 ex. 在廚房馬上關火、戶外的避難地點-東豐天主堂、遠離玻璃門、醫務箱在哪裡等等。小草在最後說到從防災角度看自己的生活環境，發先有很

多不足的地方，回家要好好改進，也因為了解這些知識感到更放心。

- 角色：王0英、黃0菊、洪0妹
- 道具/場景：文健站內的防災措施



## 主題二：食物中毒

### ● 劇情概述

眾人在文健站課程結束共餐，一段時間後出現異樣，不少人開始上吐下瀉，照服員懷疑是集體食物中毒，開啟食物中毒的緊急處置程序。首先老師請廚工將食物留樣收集、也收集嘔吐物，連同就醫時送給醫院。此外，另一位老師也通報家人、母機構、縣府等。過了幾天，大家回顧此次食物中毒的事件，原來是因為廠商要分裝海鮮零售，退冰時間過長，才導致這次食物中毒。此外，也提醒大家食物如果有酸味了就不要吃，此外也應該避免隔餐，並注意貯存環境、日期。

- 角色：王0菊、溫0美、劉0香、黃0梅、黃0桃、陳0揚

- 道具/場景：口罩、手套/廚房、文健站、用餐畫面



#### 4. 分鏡表

#### 5. 影片連結(將跳轉至臉書一九毛球到鐵份粉絲專頁貼文)

- 地震篇

<https://www.facebook.com/share/v/MTNfD7fk2gQfud99/?mibextid=oFDknk>

- 食物中毒篇

<https://www.facebook.com/share/v/8huR8CqwDFWHbr53/?mibextid=oFDknk>

### 貳、服務使用器材與設備及其來源

#### 一、課程：部分由林好晴提供、部分由長照站提供

- 宣導

麥克風、彩色筆、電腦、簡報

- 小遊戲

旗子、諾亞方舟(桌遊)、企鵝敲敲冰(桌遊)、彩色杯子、彩色筆、圖畫紙

#### 二、拍攝：皆由林圓英個人提供

- 相機：Sony a6300



- 相機鏡頭：
  - (1) Tamron/ 18-300mm/ F3.5-6.3
  - (2) Sony/85mm/F1.8
  - (3) Sony/16mm/F2.8
  - (4) Sigma/30mm/F1.4
- 相機腳架：Sony Vct-d680rm
- 相機麥克風：Relacart MU1 麥克風
- 平板：ipad air4+apple pencil
- 手機：Samung Galaxy A42
- 電腦：ASUS F571g

## 參、前置準備工作與時間

### 肆、服務過程記錄

#### 一、課程

##### ● 宣導

##### (一) 地震

- 日期：07/02
- 內容概述

今日活動內容主要是向長輩們宣導地震的災前預防、當下應變及災後恢復，過程中穿插影片、小遊戲與互動增加趣味性，讓長輩可以在有趣的氛圍中吸收知識並增強記憶



- 主要內容

主要講解內容的過程中，可以發現長輩們其實互動意願很高。不管是我在上課的時候邀請長輩分享自身的想法或我邀請



長輩與我一起複誦，他們都非常願意也樂在其中，甚至會因為彼此的回答而哈哈大笑，例如在詢問防災包要帶什麼的時候，有阿公說要帶米酒，馬上引來哄堂大笑，當然在笑完之後還是會傳達正確知識

但相對的，若是該橋段比較少互動，或是內容比較冗長，就會發現長輩的注意力開始渙散，這時候可能就需要說點笑話、用好笑的例子拉回長輩們的注意力，例如跟長輩分享地震的感受。另外，在向長輩們宣導的過程中也要注意我們的語速以及聲量，畢竟長輩們多多少少都會有一些認知或聽力等等上的退化，太快或太小聲他們會無法聽見或理解我們所想表達的內容。

- 小遊戲

遊戲的過程中，可以發現長輩也非常的投入，雖然他們可能對規則一知半解，但仍舊會很努力地參與遊戲，透過親身下去玩、去理解，甚至在理解之後還會彼此指導，非常有趣可愛。這也提醒了我，在講解規則時可以簡潔、清楚，盡量不要太過於複雜，必要時刻也可以「試玩」。

另外，考量到長輩們可能沒辦法很理解每一個遊戲的規則，加上或多或少都會有一些好勝心，我們在帶活動的時候也不會非常執著於要正確率高或是輸贏，而是志在參與、不在得獎！



## (二) 食物中毒

- 日期：07/04
- 內容概述

今日活動內容主要是向長輩們宣導食物中毒的事前預防、當下應變及事後恢復，過程中穿插影片、小遊戲與互動增加趣味性，讓長輩可以在有趣的氛圍中吸收知識並增強記憶。



。 主要內容

因為有了前車之鑑，這次在上課的過程中，過程中穿插影片、小遊戲與互動，同時也增加了「用手」比圈或叉的問答，這過程中除了可以增強記憶力，也可以透過肢體的動作來伸展、提神醒腦。

而這次的互動性也提高了，甚至出現我們與台下長輩一起乾杯的有趣情景，當然大家當下喝的是水，在這過程中就能看見長輩們十分的捧場，很投入於課程之中。課程中依然笑料百出，在我們講到「原型食物」的時候，也逗趣的提醒大家是牛肉、燙青菜的「原型」而非太陽餅、貢丸那種「圓形」，頓時笑聲充滿了整個文健站。

最特別的是，在這次上課的過程中提到食物保存的部分，台下的阿公阿嬤邊聽邊點頭，說「嗯~沒錯就是這樣」，這時候我們發現，其實底下阿公阿嬤都比我們還了解。這讓我們體會到教學相長的感覺，論生活經驗長輩們多我們太多太多了，很多生活的技巧長輩們肯定都比我們熟練、比我們懂得多，畢竟薑還是老的辣嘛。





### 。 小遊戲

這次因為課程內容較多，玩的遊戲比較像是暖身活動，這次玩的遊戲是主題接龍，目的除了破冰外，也能讓長輩練習的反應能力、認知能力與聯想力等等，在過程中，其實長輩都十分的靈敏，都能回答出好多好多答案，當然有時候會有重複的，但就像地震篇講到的，我們在帶活動的過程中主要重視參與率，只要長輩願意參與，只要不超出規則我們都可以彈性通過。在遊戲的過程中，也能看見長輩們都會彼此幫助，例如其中有一個長輩想不到有什麼水果，就會有另一位長輩偷打PASS，當然，在台上的我們會當作什麼都不知道。不過從這些過程中，總是能看見阿公阿嬤的可愛善良！



## ● 遊戲

### (一) 諾亞方舟

。 日期： 7/11

諾亞方舟是一款結合動物卡牌、動物模型與平衡船的桌遊，我們將遊戲分為前後兩關，第一關為卡片翻翻樂，規則是桌上會有一定組數的覆蓋卡片，長輩一次需翻兩張，若是兩兩相同即得分。第二關則是諾亞方舟，規則是要將桌面上所有的動物模型放上平衡船。第一關最主要可以訓練長輩們的記憶力，因為長輩們要記住哪一張動物卡牌出現過在哪個位置；第二關則是讓長輩們訓練平衡能力、力道掌控以及邏輯能力，因為平衡船本身會搖晃，每種動物的大小、重量也有差異，在放置時若是太過大力、手過於顫抖或沒有掌控好平衡皆會導致翻船。



從第一個遊戲就能發現長輩們的記憶力真的不太一樣，相同的數量，對有些長輩來說根本就是小菜一碟，很快的就將第一局的卡片翻完了！相對地有些長輩狀況就明顯比較需要協助，即使將卡片組數減少，還是對某些長輩來說過於困難。這時候就需要再做調整，我們討論後決定直接改變遊戲規則，讓長輩做卡牌與模型的配對，讓長輩練習眼力、認知、反應速度。這個遊戲長輩們就較能夠順利完成此遊戲。透過卡片翻翻樂，我們也體悟到，即使我們服務得同樣都是長輩，仍會有個體上的差異，比起堅持要遵守規則，但會造成屢次的失敗甚至遊戲無法順利進行，或許可以考慮改變規則，讓大家都順利參與並獲得成就感。



第二個遊戲就觀察而言就沒有太大的差距了，長輩們在這個遊戲上都非常的厲害，好幾次都幾乎把所有動物都放上去了，不過還是有幾個表現特別讓人驚豔的長輩，例如：其中有一位阿公，他的邏輯非常清晰，也會指導其他長輩們要怎麼做，非常的厲害！



另外，長輩們我佩服的是，不管在遊戲剛開始或快將動物放滿的時候，不小心弄倒了船，長輩們也都很有風度地用哈哈大笑帶過，不會彼此責怪，讓整個遊戲過程中充滿歡聲笑語。



## (二) 畫圖接龍&猜猜樂

。 日期： 7/9、7/12

畫圖接龍的規則為長輩們四個一組排排坐，第一位會接收我們的題目並畫出來，第二位與第三位則是要看著上一位的圖畫依樣畫葫蘆，再交由最後一位猜出題目是什麼；猜猜樂的規則則較為簡單，會我們或一位長輩作為關主將題目畫出，再交由底下的參加者猜題，第一位猜中的則可成為下一位關主。透過這兩個遊戲可以加強長輩的觀察力、聯想力以及認知能力。



而在遊戲過程中，也能觀察出每位長輩的能力不太一樣。有的長輩在這個遊戲根本就十項全能，會畫、會猜，看那畫畫時的力道與筆順就知道他視力、手部肌肉的運用並沒有太多退化；不過也有的長輩即使只需要看著圖照著畫對他來說還是有困難，畫出來的線條也會顫抖。

阿公阿嬤都各自的畫作，有的很寫實、有的很抽象，但不管怎麼樣，長輩們都會給予彼此鼓勵和提示，即使過程中有畫歪的、畫的不像的，也不會彼此責怪，而是給予掌聲，鼓勵每一位上台畫畫的人，或是開懷大笑的進行遊戲，所有長輩都樂在其

中。遊戲過程中笑料百出，其中一局我們也有一起參與遊戲，由阿九擔任出題者，中間經過阿公阿嬤的巧手作畫，最後由毛球猜，毛球在苦思之後，得出結論：「這是木魚！」，但答案是毛球自己，把自己猜成「木魚」這個答案讓大家哄堂大笑，這遊戲在歡笑聲中畫下尾聲。



### (三) 課後小遊戲-快手疊杯、舉旗子、企鵝敲敲冰

- 日期：7/5、7/10、7/12
- 內容概述

為了舒緩上課的疲憊與相對嚴肅的氛圍，我們總會在宣導、拍攝後準備一些課後小遊戲，例如快手疊杯、舉旗子以及企鵝敲敲冰

快手疊杯的規則如下：長輩們會拿到五個不同顏色的杯子，長輩在聽到關主的指令後，要將杯子舉起或排出相應的樣式；舉旗子的規則則較為簡單：長輩們會拿到兩個顏色的旗子，長輩們需要聽關主的指令，並依照指令做動作。這兩個遊戲可以讓長輩們訓練聽見指令後的反應力以及對顏色的認知。

企鵝敲敲冰則是配合了桌遊，該桌遊的設計有一個墊高的平台，中間放滿可以敲落的積木，而那些積木上放了一隻企鵝，在敲積木的過程中不可以讓企鵝掉下來。這遊戲最主要能訓練長輩們的邏輯思考與手部肌肉細微的控制。

- 舉旗子&快手疊杯

在舉旗子與快手疊杯的過程中，可以觀察到有些長輩的速度非常的快，一下下就能將指令做得非常完美，而有些長輩速度比較慢，需要思考一下，更有甚者會發現長輩沒有辦法作出正確的指令，比較需要幫助，特別是一旦指令比較複雜後會拉開長輩能力上的差距，有的長輩可以很順利的進行遊戲，但有的長輩就會陷入無法反應過來的情況。這也反覆提醒了我們之



前提過的，在向長輩講解、介紹的時候應該要用較為好理解、簡單的用詞與語句。



#### ◦ 企鵝敲敲冰

企鵝敲敲冰則對長輩們來說比較好上手，因為桌遊數量較多，我們有將長輩們分組，在我們在各組遊走的過程中，就已經有阿公阿嬤結束一輪了。阿公阿嬤還跟我們開玩笑說：「這個遊戲最困難的部分，是將平台中的六邊型積木全數裝回去。」

而在這個遊戲環節中有讓我們很感動的一件事。長照站中有一位長輩功能退化較為嚴重，無法走路、上肢感覺也沒什麼力氣，講出來的話不僅是阿美族語又較為破碎，溝通充滿了障礙。長輩伊呀伊呀的好似想跟我們說些什麼，但我們即使是俯下身仔細聆聽還是無法理解，只好求助文健站照服員。經過老師的即時翻譯，才發現是長輩也想參與我們的遊戲。

在了解長輩的意思後，我們立即準備了一組給長輩們玩，讓我們備受感動的是，長輩即使自身的能力已經大幅退化，仍然會努力地參與很多的活動，也是對我們的一種肯定，因為長輩想參與，意味著我們的活動營造的氛圍足以吸引人；這次的經驗也提醒著我們，即使一位長輩已經退化、失能，也會有參與活動的意願以及仍保有部份的能力，在我們能力所及的範圍內，也應該予以協助，讓他們也可以共同參與。



## 二、緊急事件 SOP 教學影片製作

### ● 內容介紹

本次進行了兩個主題(地震、食物中毒)的影片。每一支影片在開拍前皆會先進行讀劇本，這個環節的設計是為了讓參演的長輩能夠了解影片內容，以及自己要說的台詞有哪些，時間允許也進行走位的練習。



### ● 地震篇

#### ○ 讀劇本

日期：7/5

將劇本重新排版將字體放大並加上圖示方便記憶，並列印出紙本給長輩們看。原先以為有了萬全的準備，長輩大多使用阿美族語溝通，即使完全看著劇本照唸台詞還是有許多卡頓。正如同愛斯基摩人身活於冰天雪地之中，因此在他們的語言裡有大量詞彙是對於雪的形容，我沒想到這樣的語言與文化的隔閡會在這個環節出現。

因此，在帶領讀劇本時我真是慌了，不知該如何是好，靈機應變和長輩說：「阿嬤，我們不要看劇本了，你知道為什麼防災包裡面要放手電筒嗎?(台詞內容為防災包裡頭物品的用途介紹)」長輩馬上回答：「晚上黑嘛嘛的才看的到路啊!」原先的台詞是寫：「因為可以用來照明」，「照明」一詞在長輩的語彙中



並不存在，講不出來這是理所當然的。最後，長輩大多能用自己的方式講，透過理解來記憶，讀劇本算是完美落幕了。



### 。 拍攝日

日期：7/8

讀完劇本隔了一個周末開拍，長輩們一到文健站自主拿著劇本念叨著複習，我們注意到有位長輩的劇本上劃記了許多筆記，將自己記不住的「保存期限」四個字畫了一圈又一圈的螢光筆，這樣的努力也的確在拍攝時進步許多。開拍時我最常講的一句話便是「阿嬤這樣很棒，但我們再來一次喔!」卡詞、忘詞、字詞顛倒、上個人講完了忘記下一句話是自己，「再來一次」實際上每一句台詞都重來了好多次，其實每一次重來，圓英說的內心小劇場也感到十分的焦慮「真的要重來嗎?長輩會不會不高興?可是這樣真的不行?我會剪不出來啊啊啊!」種種內心小劇場。然而，長輩們都非常的有毅力，對於自己的錯誤也就大笑三聲，再拍一次。反覆地做、重複地做卻還是做不好，即使如此你仍然願意再來一次嗎?在這次的拍攝我們看見長輩身上那股「再來一次的勇氣」。



- 食物中毒篇

- 讀劇本

日期：7/9

本篇劇情其實著重於當照服員遇到文健站發生食物重德事件時該如何處理，包括通報流程、食物以及嘔吐物的留樣等等，在拍攝上長輩只需要演「肚子痛的人」就可以了，整體台詞與戲份都比較少，因此這天讀劇本的環節不到半小時就結束了。有趣的是，大家練習演肚子痛和嘔吐時非常認真，像是個孩子浮誇的演、盡興的演。

但要是說起劇本，食物中毒的劇本的確是與雄哥反覆討論、確認過的，主要是針對通報流程(事件發生除了要馬上撥打119、練系家屬、還有母機構、專管中心)在這個過程中我們感受到文健站若有緊急事件發生的嚴謹、對於長輩安全健康的重視。



- 拍攝日

日期：7/10

雖說本次蹲點是在鐵份「部落」因此會讓人誤以為我們所接觸到的全部都是具有原住民身分的長輩，但其實玉里具有多元的族群，包括客家、閩南，也因此我們在短短的防災影片中納入了多種語言。在圓英上完字幕後也特別再請照服員老師校正字幕，意外發現沒有半個字幕需要調動，可能是有阿美族語的天分吧!(其實拍攝時照服員老師用阿美族語與長輩溝通啦!)



有位長輩飾演的是因食物中毒而肚子痛的角色，卻從頭到尾掛著甜甜的笑容，對著鏡頭樂呵呵的笑。這一顆鏡頭其實長輩只是當前景，真正對話的是後面的人，但這位長輩的笑容實在太過甜美(搶戲)讓人忍不住一看再看，最後只得把這個畫面全部拿掉，原來肚子痛也可以笑得很開心。



### 三、 成果展

- 日期：07/15
- 內容介紹

為了與長輩能好好的道別、回顧整個蹲點間大家做了哪些事，以及讓長輩能夠看見自身的成果，我們設計了總複習與成果展。

作為成果展的開場是文健站負責人與我們的致詞，接著就是總複習。跟之前上課一樣，分成了兩個部分，分別為地震與食物中毒，並穿插有獎徵答的環節在每一個單元複習的結束。接著是影片欣賞時間，影片播放完畢，再來就是這次成果展的重頭戲「頒獎環節」，這次主演的阿公阿嬤總共有六位，我們還有文健站負責人分別準備了來自台中的太陽餅、埔里的茭白筍乾、日月潭的紅茶蛋捲等等，以及每人一張擁有阿丸親手繪製的似顏繪的獎狀。獎項如下。

。 地震篇：

「最佳我知道獎」這位長輩的鏡頭只有三顆，卻有兩次台詞說我知道!再加上一次次的NG，大概說了20次我知道。

「最佳提詞獎」這位長輩十分聰明，都會偷偷跟其他角色打PASS、給提示，也會在將小抄放在桌子底下偷看

「勤奮練習獎」這位阿嬤可就厲害了!回家都有練習劇本，甚至還在劇本上面做記號，在拍攝的過程中非常順利，看的出來練得很有成果呢!

。 食物中毒篇：

「甜甜微笑獎」這位長輩飾演的是因食物中毒而肚子痛的角色，卻從頭到尾掛著甜甜的笑容，原來肚子痛也可以笑得很開心。

「無敵抄能力獎」這位長輩將台詞寫成小抄，在演戲的同時時不時拿起來複習，開演時邊念邊看。

「肚子痛獎」這位阿嬤非常的敬業，從頭到尾都在飾演肚子痛，即使導演喊卡仍不停止，從頭到尾都在扮演肚子痛



### ● 致詞

在致詞的過程中，我們發現我們沒有介紹過自己的本名，這也跟過去我們在系上帶活動的經驗有關係，在過去我們都會被教導不可以在服務場域向個案告知自己的本名，特別是青少年等，但在這次的活動，考量到跟長輩相處有些時日，再加上服務對象的性質也不太相同，經過討論後，我們都各自介紹了自己的本名、名字的由來以及父母與自己對名字的期待等等。



### ● 總複習

這次的總複習，真的讓我們有滿滿的驚喜與感動。在總複習的過程中，長輩們雖然或多或少會忘記一些過去的課程內容，但還是會記住一些關鍵的內容或字詞，並手舞足蹈的嘗試想辦法要回答問題。





### ● 有獎徵答

有獎徵答環節也是如此，雖然長輩們不見得能記得所有答案，但都還是熱烈地舉手回答問題，而我們秉持著這是學習而非考試的原則，也還是會偷偷打PASS，例如是非題的時候，就算答錯我們還是會「ㄟ／～」並偷偷給予提示，長輩答對後就會給予禮物。其中最可愛的是，當毛球出題：「請問地震來臨時，保命三步驟是什麼？」有位奶奶迅速的舉手了，然而遞上麥克風回答時，奶奶卻吱吱嗚嗚的一時答不出來，用肢體動作比畫著「蹲下、掩護、穩住」，這時候也能發現，即使語言上一時忘記怎麼說，但長輩仍會透過遊戲將記憶儲存在肌肉中，當然，這位可愛的阿嬤用肢體語言也是沒問題，一樣得到我們的小禮物，也得到大家的歡聲笑語。



### ● 影片欣賞

在欣賞影片的環節，長輩們看見自己在螢幕上的自己，無論是偷笑、卡詞、飾演肚子痛的樣子，大家都哈哈大笑。那每一張笑著的面孔上有自信、成就感、對自己的肯定，那一瞬間，皺紋與時光不曾在他們臉上留下痕跡。而站在台上的我們，一邊對長輩的成品深受感動，有一種先前的擔心都煙消雲散的感覺，心裡滿滿都是「我們做到了！」的感動。

會有先前的擔憂與之後的感動，也是事出有因的，在在行前我們已經和文健站負責人反覆確認拍攝腳本與台詞，到了蹲點現場看見實際情況後，阿丸又再將劇本修改得更簡單，並在一個禮拜內完



成選角、讀劇本、拍攝、後製剪輯，最終由長輩出演完成地震、食物中毒兩個緊急災害應變教學影片。這過程中，阿丸從一開始擔心選不到角，到飾演的過程擔心呈現不好，到影片拍攝完擔心剪不出來等等，簡直讓他操碎了心。幸好，一切都在長輩與雄哥的鼎力配合、毛球提供情緒支持以及阿丸自己的努力下，順利將兩部影片完成。



### ● 領獎環節

在領獎環節，每位長輩們都開開心心上台領獎，拿到獎狀後欣賞、端詳著阿丸在獎狀上為每位長輩畫的似顏繪，無厘頭的獎項名稱大概也會讓長輩記得有我們陪伴過他們。有趣的是，在頒獎過程中，我們會對每一個獎項的得獎者賣關子，不會馬上就公布，這時候還能發現底下的長輩在互相暗示，猜究竟是誰得獎。而其他沒有上台領獎的長輩，也都是很棒的臨演與觀眾，在拍攝的過程中，就能發現阿公阿嬤笑得合不攏嘴的，在頒獎時也都不吝嗇自己的掌聲。



### ● 感謝

成果展的最後，我們各自表達出了彼此對雄哥與小蘭姐、老師以及長輩的感謝。其實這一次蹲點的服務設計正是社會工作中「方案設計」的簡化版，這次在鐵份部落的文健站可以說是社工系的毛球與阿丸第一次的實習。在這短短的兩週，我們與長輩的互動中，有歡笑、有感動，在活動的過程中，我們看見每一位長輩都很認真

的投入，彼此鼓勵、歡聲笑語。15天的時間能完成這項任務，謝謝雄哥給予我們的期待與肯定，謝謝每一位長輩的參與，能夠有這樣的學習機會的我們是何其幸運。在成果展的尾聲，我們道出誠摯的感謝，有長輩張開了雙臂給了我們兩位大大的擁抱：「我們也要謝謝你們！」



## 伍、服務成果：包含效益、影響

### 一、針對課程、小遊戲敘述效益、影響

長輩們透過宣導了解地震與食物中毒的的災前準備、當下應變、災後復原相關知識，並透過遊戲加深印象，並在課程最後獲得兩張護貝小卡可供緊急時刻查看。透過不同的小遊戲，使長輩們認知、肢體協調、記憶力等不同功能的練習與強化。

### 二、針對影片敘述效益、影響

使長輩了解地震與食物中毒的的災前準備、當下應變、災後復原相關知識，並由蹲點學生帶領長輩出演短片主角，提升自信心、口語表達與記憶能力。短片欲傳達的防災知識與內容也能在未來課程需要時反覆播放，永續利用。



### 三、社群經營 FB、IG(單篇貼文的觸擊人數、粉專檔案的瀏覽次數)

#### ● Facebook



Facebook 後台粉絲數據顯示，在過去 90 天內，一九毛球到鐵份的 Facebook 帳號的總處及人數共 3428 人，內容互動次數共 872 次，追蹤者累積 38 人(資料擷取於 8/11)

2,118 觸及人數	22 心情數	22 心情數	0 留言數	8 分享次數
581 觸及人數	22 心情數	22 心情數	0 留言數	8 分享次數
314 觸及人數	11 心情數	18 心情數	0 留言數	3 分享次數
268 觸及人數	12 心情數	16 心情數	0 留言數	0 分享次數

在過去 90 天內，一九毛球到鐵份的 Facebook 單篇貼文觸及人數最高 2118 人，心情累積數最高一篇貼文 22 個，分享次數最高一篇達 8 次(資料擷取於 8/11)

#### ● Instagram

Instagram 後台粉絲數據顯示，在過去 90 天內，一九毛球到鐵份的 Instagram 帳號的總處及人數共 2071 人，內容互動次數共 636 次 (資料擷取於 8/11)

觸及人數 2,071 ↑ 100%  
 內容互動次數 636 ↑ 100%



觸及人數資料解析

5月12日 - 8月9日

總計

2,071 ↑ 100%

來自自主內容

2,071 ↑ 100%

來自廣告

0 0%

在過去 90 天內，一丸毛球到鐵份的 Instagram 單篇貼文觸及人數最高 1349 人，心情累積數最高一篇貼文 57 個，分享次數最高一篇達 20 次(資料擷取於 8/11)

1,349 觸及人數	57 按讚次數
409 觸及人數	21 按讚次數
335 觸及人數	22 按讚次數
327 觸及人數	34 按讚次數

57 按讚次數	0 留言數	20 分享次數
34 按讚次數	0 留言數	3 分享次數
29 按讚次數	0 留言數	0 分享次數
29 按讚次數	0 留言數	2 分享次數

● 影片-地震篇

**概覽**

觸及人數 186  
 瀏覽次數 275  
 互動次數 15

**觀看時間**

播放次數 412  
 平均觀看時間 12秒  
 觀看時間 52分鐘14秒鐘

**互動次數**

按讚數 14  
 留言數 0  
 分享次數 1  
 珍藏次數 0

防災影片-地震篇在一丸毛球到鐵份的 Instagram 目前貼文觸及人數為 186 人，瀏覽次數為 275，心情累積數為 14 個，分享次數為 1 次，播放次數為 412 次(資料擷取於 8/20)



防災影片-地震篇在一丸毛球到鐵份 Facebook 的目前貼文觸及人數為 609 人，瀏覽次數為 790，心情累積數為 22 個，分享次數為 8 次，播放次數為 1361 次(資料擷取於 8/20)



● 影片-食物中毒篇



防災影片-地震篇在一丸毛球到鐵份的 Instagram 目前貼文觸及人數為 84 人，瀏覽次數為 135，心情累積數為 6 個，分享次數為 0 次，播放次數為 250 次(資料擷取於 8/20)





防災影片-地震篇在一丸毛球到鐵份Facebook的目前貼文觸及人數為229人，瀏覽次數為301，心情累積數為13個，分享次數為4次，播放次數為495次(資料擷取於8/20)