

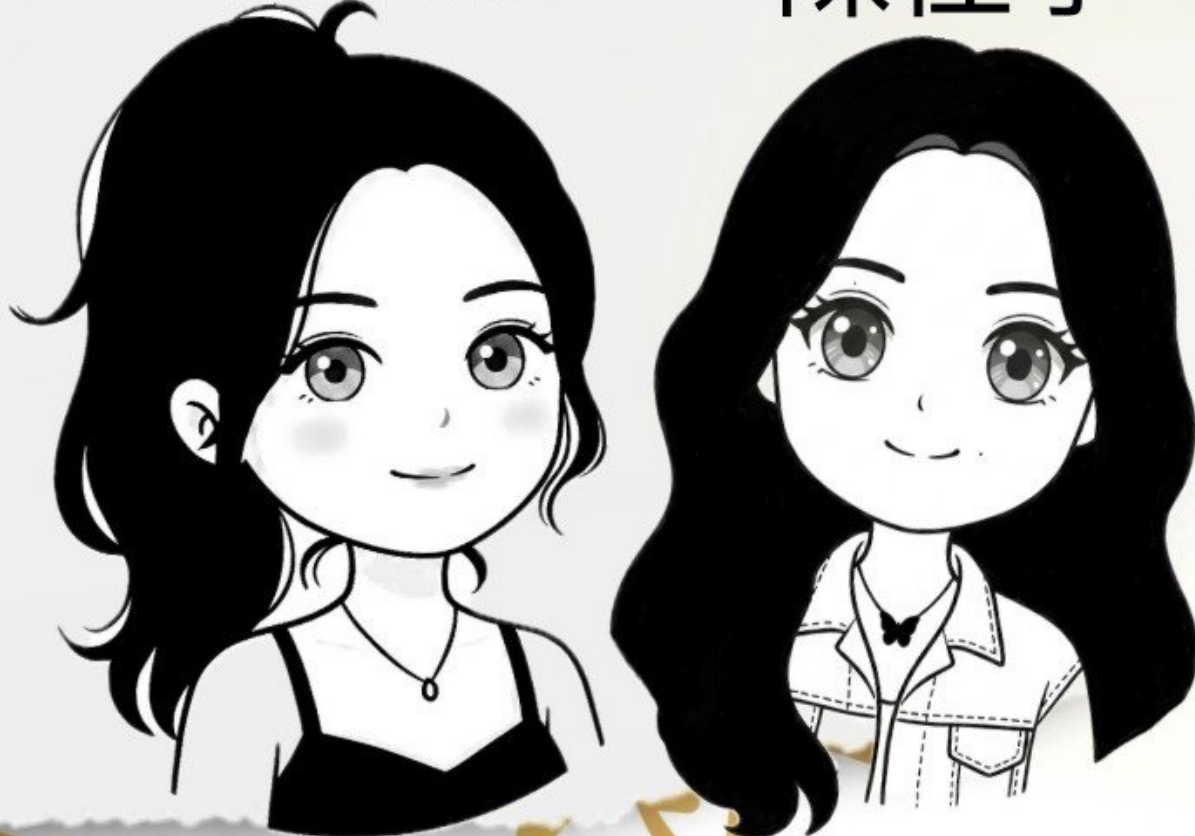
高雄肢體障礙協會

2026
7.13 ~ 7.28

王姿尹 陳佳宇

肢己肢彼
百綻百盛

社團法人
高雄市肢體障礙協會



2026蹲點·台灣

慈濟大學 人類發展與心理學系 陳佳宇

高雄醫學大學 心理學系 王姿尹

★ 蹲點時間：7/13~ 7/28 ★

目錄

- 壹、前置準備工作與時間**
- 貳、服務使用器材與來源**
- 參、服務進行與成果**
- 肆、服務過程文字與影像紀錄**
- 伍、服務效益及影響**

壹、前置準備工作與時間

1.工作分配

蹲點成員	成員分工
陳佳宇	主要活動帶領、文字紀錄、錄影、拍攝、發文
王姿尹	副活動帶領、影音紀錄，錄影、拍攝、剪輯

6/5與蔡老師聯絡
進行行前討論

2.事前聯絡

行前想要討論的問題（可自行填寫，以下為舉例）

（例如：服務內容確認與聚焦）

身心準備、情緒表達、自信提升主要協助通作為何？

主要工作為陪伴(希望我們以觀察的方式了解學員，也能在談話的過程當中讓他們提升自己及更能夠融入社會)。

（例如：如何展開有效對話的第一步）

學員們的互動狀態？

我們希望利用這題讓我們更了解學員相處狀況，方便我們融入，老師說學員間相處和平，不太有衝突，對陌生人也不會感到害怕，但必須避棉談論男女話題及疾病話題，推薦的方法是觀察老師怎麼互動，在做出相對應的措施。

（例如：釐清拍攝主題或社區提案方向）

是否方便拍攝？

可以，但在談話過程中避免男女關係的話題。

11位成員的身心狀況為何？

心理狀況較多元，老師會在一一給我們每個學員的狀況。

3.原定行程安排

*原預計每日進行小活動

7/13 基礎保養	7/14 我們的能力樹	7/15 職場服儀及面試大變身	7/16 一日時間管理小大師	7/17 緊急狀況大作戰
7/20 我的情緒氣象台	7/21 讚美便利貼	7/22 身體拉伸與呼吸調息	7/23 這是最厲害的地方	7/24 巨型合作畫
7/27 個人專屬名片設計	7/28 創意輕黏土胸章	備用1 說謝謝的藝術(點餐模擬)	備用2 基礎職場電話禮儀演練	備用3 用餐禮儀與優雅午餐
備用4 我的神秘好友	備用5 優點轟炸大轉盤			

蹲點服務簡述（包含項目、內容、進行期間、日程規劃、預期成果）：

1. 服務項目與內容：產線側陪伴與深度傾聽、每日 8 小時：深度觀察與融入團體

2.日程規劃：

- 第一階段：觀察與破冰（1-3天）
 - 目標：熟悉學員工作節奏，建立安全感。
- 第二階段：深度陪伴與培力（4-12天）
 - 目標：在產線旁深度談心，團體中導入正確觀念與情感溝通。
- 第三階段：情緒表達與告別（13-16天）
 - 目標：透過文字、圖畫及日常對話讓學員學會情緒表達。

蹲點預計記錄方向、主題、大綱：

1.紀錄方向：影像與故事紀錄、以老師為主，代入孩子們真正的需求

2.蹲點主題：我們不想不一樣

3.蹲點大綱：

(1)階段一(1-5天)：破冰與傾聽（建立信任關係）

(2)階段二(6-16天)：情緒表達與自我效能（核心探討與實作）

貳、服務使用器材與來源

產品型號	類別	來源
iphone15 plus	手機	自備
samsung s25+	手機	自備
iPad Air M8	平板	自備
acer Swift Air 16	筆電	自備
可攜式三腳架 160公分	腳架	自備
røde wireless go ii	麥克風	人類發展與心理 學系系主任提供

參、服務進行與成果

1. 日常陪伴與觀察



2.人物訪談

以蔡淑芳老師的內心世界和故事，看見協會所處困境及成員們面臨的社會考驗。



：他們不是社會最弱勢的人，但也不是大家眼中的『普通』人。像這樣不上不下的狀態，反而最容易被忽略。

3.協會故事訪談

以林桂花總幹事的角度切入協會創建故事及創立協會以來的心路歷程。



：大家都不願意當手心向上的人，只有手心向下、有自己的收入，人才會有尊嚴。

4.最後活動安排

7/13

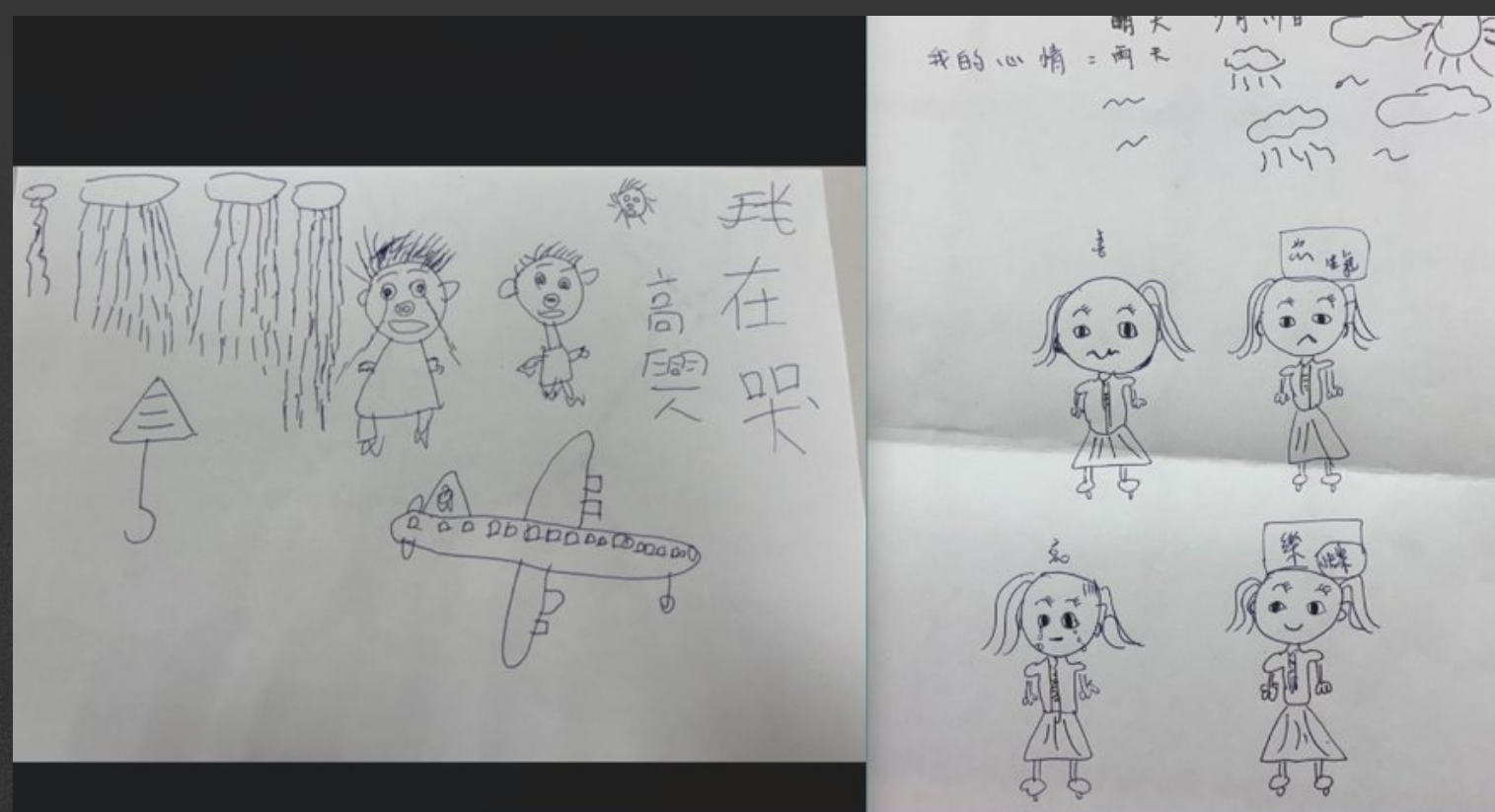
破冰活動

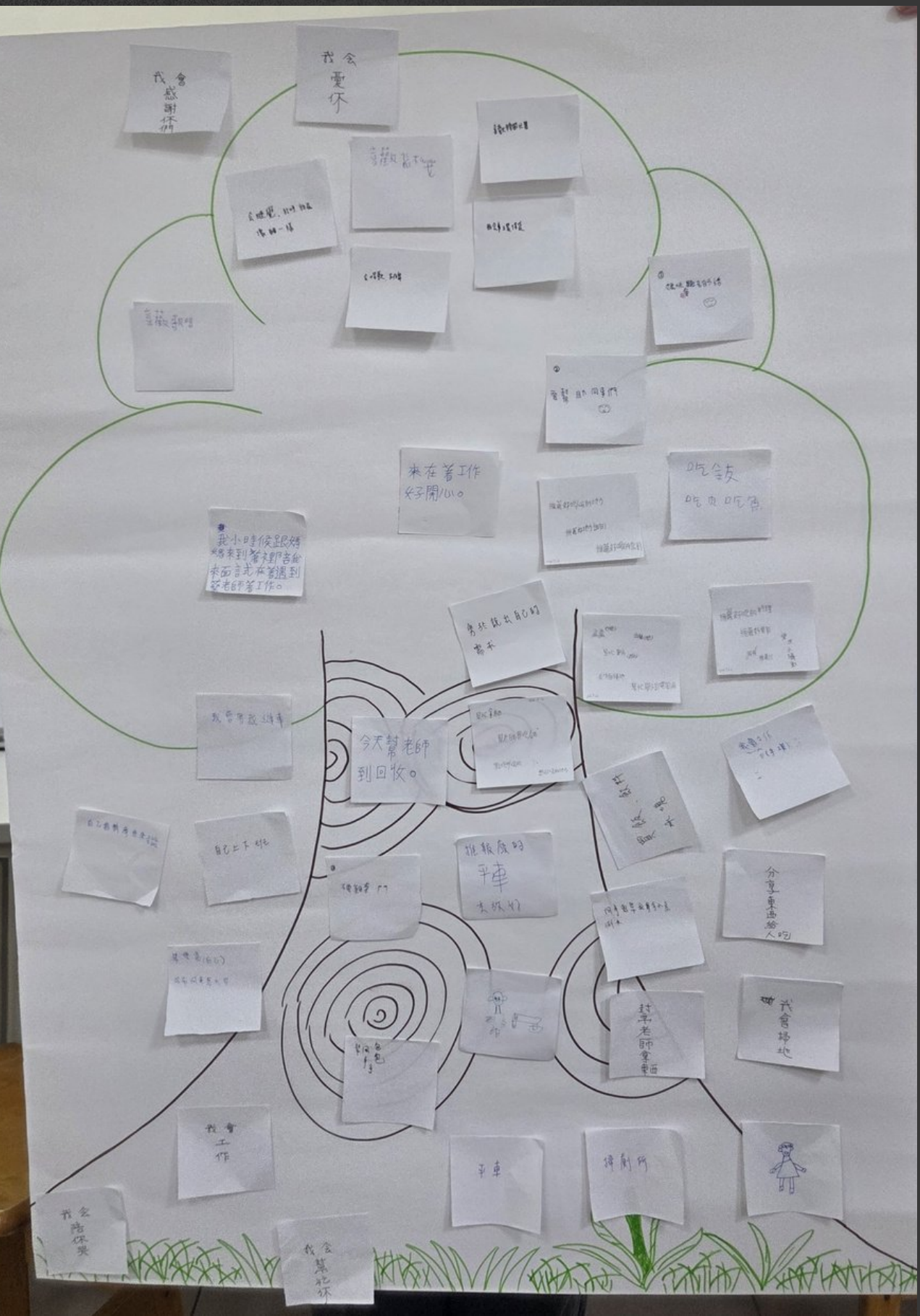
拍拍手：名字節奏隊形



7/17

我的情緒氣象台





7/22
我們的能力樹



7/28
最後的真心話



肆、服務過程文字與 影像紀錄

1. 臉書粉絲團

照片中的日常互動，讓大家看見肢體障礙協會更多不一樣的面貌，也帶出一個團體的多面性。



2.每日蹲點日誌

深刻的文字紀錄出每日小故事和日常瑣碎事件，讓大家看見更多肢體障礙協會真實的樣貌及日常互動。



伍、服務效益及影響

1.臉書粉絲團數據

更多人能夠看見協會的日常及成員們不同的能力

肢己肢彼

百綻百盛

社團法人
高雄市肢體障礙協會

王姿尹 陳佳宇



編輯封面相片

分享想法...



2026「蹲點·台灣」-肢己肢彼，百綻百盛

36 位追蹤者 · 正在追蹤 4 人
蹲點時間：7/13~7/28

我們是姿尹和佳宇
準備到高雄肢體障礙協會蹲點16天
這裡是我們的日常分享!!!
在地服務

[專業主控板](#) [編輯](#) [刊登廣告](#)

預覽	瀏覽次數	瀏覽人數	互動次數	淨追蹤者人數	曝光次數
 幾天，我們突然想到，來了這麼多天、聽了這麼多故事...	52	17	5	0	26
 今天早上一到班上，就有幾位成員意識到，明天就是我...	56	20	7	0	28
 大家好！我是佳宇，我來到高雄一個禮拜了，就讓我這...	92	22	9	0	32
 今天是風平浪靜的一天，但依照我們蹲點十幾天的經驗...	80	22	7	0	33
 蹲點快結束了，來說說我們最見的協會吧！一開始，其...	81	22	8	0	33
 今天早上非常非常的平靜，完全沒有任何事情發生，也...	74	24	8	0	32
 這幾天，我們和蘇老師聊了很多，三次意外的談話讓我...	127	28	9	0	42
 今天是蹲點的第五天，先來說說我們最印象深刻的地方...	113	29	10	0	38
 今天是來到這裡的第二天，大家比昨天都要熱情。一...	161	33	19	0	44
 今天是我們的第四天，大家又恢復到了第一天、第二天...	137	36	11	0	45
 今天是蹲點的第三天，一進班就感受到大家的安靜，大...	157	38	13	0	49
 今天下午我們安排了一個活動——「能力樹」。活動一開...	109	39	9	0	49

預覽	瀏覽次數	瀏覽人數	互動次數	淨追蹤者人數	曝光次數
 蹲點快結束了，來說說我們最見的協會吧！一開始，其...	81	22	8	0	33
 今天早上非常非常的平靜，完全沒有任何事情發生，也...	74	24	8	0	32
 這幾天，我們和蘇老師聊了很多，三次意外的談話讓我...	127	28	9	0	42
 今天是蹲點的第五天，先來說說我們最印象深刻的地方...	113	29	10	0	38
 今天是來到這裡的第二天，大家比昨天都要熱情。一...	161	33	19	0	44
 今天是我們的第四天，大家又恢復到了第一天、第二天...	137	36	11	0	45
 今天是蹲點的第三天，一進班就感受到大家的安靜，大...	157	38	13	0	49
 今天下午我們安排了一個活動——「能力樹」。活動一開...	109	39	9	0	49
 7/12 明天就要到高雄肢體障礙協會蹲點了！沿著花蓮到台東...	168	47	8	0	60
 今天是最後一天了，心裡其實很捨不得，但我們不敢表...	519	63	26	0	96
 今天早上有一位同學因為在洗澡時跌倒而請假。老師一...	164	80	20	0	91
 今天一大早來到協會，就覺得大家比平常還要浮躁一點...	154	83	10	0	95
 今天我們第一天來到高雄肢體障礙協會，前一天剛到時，...	325	89	27	0	114

2.破冰活動

拍拍手：名字節奏隊形



為什麼想設計？

因為第一天大家就很熱情，我們想趁這個機會認識大家！

怎麼設計？

- 活動目標：破冰、認識彼此、建立默契。
- 活動內容：以拍手節奏搭配名字，依序進行隊形變化與挑戰。
- 活動流程：說明規則 → 示範一次 → 共同練習 → 全體挑戰

怎麼執行？

- 活動時間：約 60分鐘
- 活動地點：協會餐廳
- 參與對象／人數：協會成員（約 10-14 人）
- 帶領方式：示範 → 引導 → 鼓勵

觀察與發現

- 成員反應：從最初的靦腆到後來的笑聲與掌聲，反應越來越主動。
- 成員互動：成員們會經常跟比較熟悉的人互動。
- 發現：其實大家很需要這樣的互動，也很喜歡多活動身體，只要氣氛融洽，大家可以玩得很開心。

活動影響

- 讓我們與協會成員彼此更熟悉。
- 成員們感受到我們的善意。
- 可以從活動當中看出成員們的團體結構，在日後的蹲點也能夠更順利。

3.我的情緒氣象台



為什麼想設計？

經過幾天的觀察，發現成員們好像需要不同的紓壓方式，所以設計了這個簡單的情緒抒發小活動。

怎麼設計？

- 活動目標：讓成員們知道更多抒發情緒的方法。
- 活動內容：在紙上畫出自己今天的心情，再和大家分享。
- 活動流程：說明規則 → 發下工具 → 各自創作及分享 → 總結

怎麼執行？

- 活動時間：約 60分鐘
- 活動地點：協會餐廳
- 參與對象／人數：協會成員（約 10-14 人）
- 帶領方式：說明 → 引導 → 鼓勵
- 不強迫大家一定要分享或參與活動。

觀察與發現

- 成員反應：很順利的開始作畫，且認真思考今天的自己。
- 成員互動：較熟識的成員們會在作畫的過程中小小聲的互相分享。
- 發現：開始有成員對於回想自己及分享感到不適，但還是順利完成作畫及分享。

活動影響

- 老師藉由此活動發現部分平時不善於表達的成員能夠更完整的分享自己的心情及原因。
- 當天早上剛好碰上成員們有一點日常小衝突，剛好藉此機會抒發自己的心情。
- 成員們有更多不同的管道抒發情緒。

4.我們的能力樹



為什麼想設計？

希望藉由這個活動，讓大家能夠重新找回自己的自信，相信自己非常棒！

怎麼設計？

- 活動目標：提升自信度
- 活動內容：在小紙卡上面寫出我會做什麼事情(任何)，再和大家分享自己寫了些什麼，最後共同完成能力樹。
- 活動流程：說明規則 → 發下工具 → 各自創作及分享 → 完成能力樹 → 總結

怎麼執行？

- 活動時間：約 60分鐘
- 活動地點：協會餐廳
- 參與對象／人數：協會成員（約 10-14 人）
- 帶領方式：說明 → 引導 → 鼓勵
- 不強迫大家一定要分享或參與活動。

觀察與發現

- 成員反應：有些成員一下子就寫完了，有些成員不太知道能夠寫什麼。
- 成員互動：成員們有時候會起鬨誰先分享，有時候也會幫別人想答案。
- 發現：在我們眼中成員們得來不易的優點，在他們的眼中卻是一個巨大的缺點。

活動影響

- 老師藉由此活動發現部分平時表達能力不錯的成員在這個活動當中會隱藏自己真正的想法或想說的話。
- 老師將能力樹保留下來，希望明年同時間能夠和大家一起回憶當天每一位成員所寫下的事件。
- 老師看見每位成員更多不同的面貌。

5.最後的真心話



為什麼想設計？

想表達對大家最真切的情感，
為這16天的生活畫下一個完整的句點。

怎麼設計？

- 活動目標：說出我們對大家最真實的情感及16天的感觸。
- 活動內容：——把寫完的卡片交給大家並合照。

怎麼執行？

- 活動地點：協會培力班工作區
- 參與對象／人數：協會成員（約10-14人）

觀察與發現

- 成員反應：驚喜、感動
- 成員互動：催促著彼此送上祝福(小插曲環節)
- 發現：經過16天的相處，我們好像真的融入了這個團體，在分別時其實比想像中更不捨也更難過。

活動心得

來到了最後一天的分別環節，原本預計我們送出卡片，大家也會把不捨及思念放在心裡，沒想到成員們自發性地組織活動，讓每一位成員都能夠透過簡單的文字表達自己的不捨。我們看著一張張小卡片交到我們手中，雖然沒有各種繁瑣的文字，卻是我們收到過最真切的不捨與祝福。

後來，我們繼續和老師聊了很多，老師也很驚訝成員們會自己組織這個活動。看來，我們16天的蹲點是美滿的成功了。我們走進了一個新的團體，融入彼此、認真相處，而這16天，也早已成為我們人生中的一部分。

6.最後的真心話 --小插曲

在我們沒有注意到的情況下，活動悄悄地開始了。到了蹲點的最後，我們收到了成員們的祝福，也收到了老師精心準備的小禮物。這些都在默默地告訴我們，我們成功了，成功地融入協會的大家，成功地完成了這次蹲點，也成功地留下一段美好的回憶。



