

2026蹲點·臺灣 — 成果報告

屏東 新來義部落發展協會

義級棒!

2026.8.2 ~ 8.19



林彥伶

國立政治大學 心理學系

劉謹慈

國立政治大學 國貿系

目錄

1

前言

2

服務進行方式

3

服務使用器材與設備

4

前置準備工作與時間

5

服務過程文字與影音記錄

6

服務成果

7

總結

壹、前言

一、義級棒

由於政大有許多蹲點台灣的海報，在查詢活動介紹後，馬上被過往的心得、日誌吸引住，讓我十分想體驗看看到台灣不同的地方生活一陣子，感受台灣各處的魅力。

由於我們是在學校社團認識的，而這個社團便是在寒暑假到偏鄉學校帶營隊，我們希望藉由這個活動，讓自己嘗試不同的服務內容，於是決定把營隊相關的據點都刪除。

最後，我們決定出發前往位於屏東的新來義部落發展協會！



二、環境介紹

我們蹲點的組織叫做「新來義部落發展協會」，但其實我們每天服務的地方是「義林文健站」喔！

由於之前政府執行原住民「集團移住」，舊來義部落的族人分別遷至「來義部落」、「義林部落」兩個部落。而後又因八八水災的緣故，有些居民又遷移至「新來義部落」，也就是永久屋。



來文健站的vuvu們分散居住在這三個不同部落

族人搬遷到新來義後，便在新來義種田。然而，因政府後來重新規劃新來義土地用途，使農地減少，族人們漸漸再度回到原居地務農。因應此情況，

「新來部落發展協會」辦公室也從新來義搬遷至位於義林部落的部落蔬店。



從民宿騎車過來，看見紅色標記的部落蔬店後，
由一旁斜坡往下走，就到文健站囉！
而後方圈起處就是義林部落。



經過蔬店，沿著林邊溪繼續走，就是來義部落，
又分為東、西部落。

三、義林文健站

vuvu們一早先去忙農作，忙完後陸續出現。
到文健站的第一件事便是量血壓、體溫，藉由每天記錄，關心vuvu們的身體狀況。

10:00-11:30是上課時間，由香珍姐和柏妍輪流帶領，有時也會請講師來幫vuvu上課。

內容多為簡單的健康操、記憶力、益智遊戲或健康知識宣導，透過這些活動延緩老化、促進健康。



貳、服務進行方式

我們的服務內容主要為協助文健站課程進行、活動紀錄；除此之外，有兩堂課交由我們設計與帶領；另有協助拍攝部落文化活動。

一、協助與紀錄文健站課程

我們每天早上九點便會抵達文健站，和vuvu們一起聊天，並協助接下來的課程準備。

10:00－11:30，文健站開始上課，我們在一旁為認真上課的vuvu、跳健康操的可愛身影留下相片與影片；在需要幫忙的時刻，也會一同協助vuvu完成老師交代的任務。

二、協助紀錄部落文化

恰逢石板屋修繕計畫、挖芋頭及發酵餅製作教學等傳統文化活動。我們除了參與其中，也協助記錄並透過文字和影像，分享至社群，讓更多人認識這些文化。

三、文健站課程設計

和香珍姐討論後，我們設計了兩堂課程：

（1）智慧型手機照相及早安圖製作教學

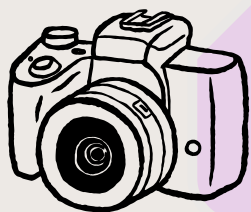
有些vuvu對於智慧型手機的操作陌生，因此，我們製作了簡報，一步一步、慢慢帶著vuvu們拍照、並傳送自己做的早安圖到群組中。

（2）健康促進活動

香珍姐曾提及，文健站並沒有太多桌遊或玩具。於是我們向玩具銀行申請，到倉庫挑選了一些也許會符合vuvu們需求的玩具，而後參考網路上的資料設計活動。



參、服務使用器材與設備



拍攝設備:手機、相機



錄音設備:麥克風



編輯設備:筆電、平板



交通:機車



課程教具:桌遊

肆、前置準備工作與時間

一、6/6第一次開會

和社區聯絡人小菡姐詢問當地情況、社區需求



二、6/18第二次開會

再次確認我們的服務內容
和文健站照服員香珍姐了解文健站狀況

文健站

確認文健站是哪幾天（之前說週日不用），幾點到幾點
週一到中午，10:00~11:30（9:30~11:30）工作人員8:00就到文健站了
週一到週五都有固定，週一：文化
週二三彈性（有老師來上課，地名調查、國道維護，最近的主題是芋頭）
文件站很缺志工，暑假可能有課輔班，會有小朋友一起來文件站上課
vuvu會帶孫子孫女來上課，國小6位

帶體能活動、核心、協調、握力

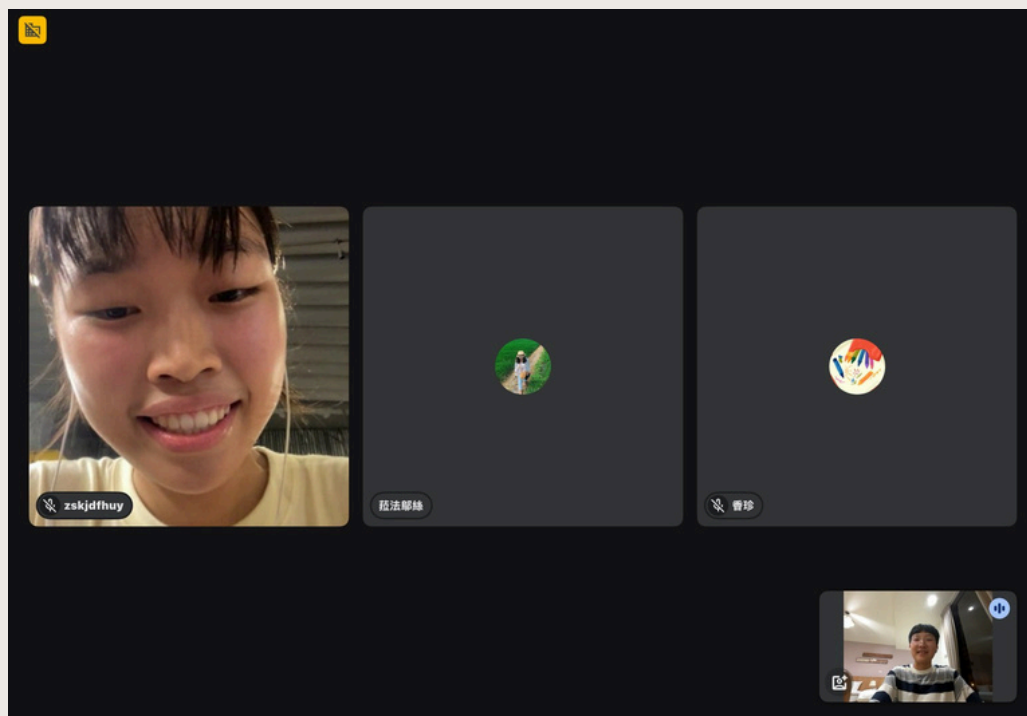
會帶肌力訓練和認知訓練

不曉得長輩的體能和心理狀態，現在有很多長輩慢慢在做體能（預防）
簡單的動作測看看反應、記憶力、協調、呼吸、核心、握力

7/25會排好八月的課程，提前安排好和香真姐確認就好

可以問小拉姐/香珍姐vuvu的狀況 然後我們可以準備一下課程(想到也可以料理、手機教學之類的)、每個人都有手機嗎？

有兩位偏癱的長輩，其他功能都很好，25位



三、7/21第三次開會

和香珍姐確認我們設計的課程活動

目前想法：唱歌比賽、運動會、跳舞（拍挑戰reels）、反應和協調小遊戲、記憶力小遊戲

- 8/11 蹲點-健康促進活動
- 8/14 蹲點-智慧型手機照相及貼圖製作教學

下午都在農務

一大早農地、下午農務2:00

早上8:00上班

長者陸陸續續來，10:00到齊

10:00-11:30 (90) 活動

包含一開始的暖身操 (15-20)

週一：固定文化課程（有關排灣族的食衣住行）

可能會繼續練習古謠（中秋有收穫祭）

週二：健腦健身

由專二的實習生帶50分鐘的活動，結束會有長者分享

週三：健康宣導

週四：延緩失能老化課程（雙周會有合作的講師帶完整兩小時的課程，包含肌力和認知） |

四、其他方式

我們到國立歷史博物館，看由來義鄉公所協辦的展覽「終章未完：穿越生死的文化觀想」。展覽介紹不同宗教信仰，以及原住民如何以不同的視角看待生與死。讓我們對於來義的文化有一些初步認識。

整理不同部落的收穫祭時間；追蹤義林文健站與部落蔬店的臉書粉專內容，了解文健站的日常活動及近期新消息。



伍、文字與影音記錄

一、短影片剪輯

和vuvu們一起採芋頭的過程中，錄下片段，並剪輯成Reels。希望透過短影音的方式，讓更多人了解採芋頭的過程，也認識部落蔬店及小農們。



tjalja_taros
原始音訊

tjalja_taros 芋頭記ep1

ama (男性長輩) 負責將成熟的芋頭翻出土堆，再集中成一堆
ina (女性長輩) 則是提著小板凳和竹籃，在芋頭聚集地坐下，負責分類

原本種下的芋頭會變成「媽媽」(母芋)，和從它周圍長出的「小孩」(子芋) 相比，大上許多

分開母芋和子芋，放進不同的籃子裡，籃子裝滿後裝進更大的麻布袋，如此循環往復

最後，就有滿滿一貨車的芋頭啦！😄

#蹲點台灣
#一手服務一手紀錄
#中華電信基金會



步驟一：倒出芋頭

tjalja_taros
原始音訊

tjalja_taros 芋頭記ep2

簡單來說就是一直幫芋頭拔毛~~~~

我們平常吃的芋頭，其實是地下莖，因此還得經過「拔毛」這道工序，將莖部表皮的老舊纖維及根鬚拔除，並抖落附著的土壤，讓芋頭變乾淨🌟

拔完毛，依照大小分類裝袋，秤重後就完成了

#蹲點台灣
#一手服務一手紀錄
#中華電信基金會
#芋頭
#小農
@youth_clicktaiwan
已編輯 · 4週

❤️ 💬 ↺️ ↻️

vasesite和其他27人都說讚

8月6日

😊 留言.....

發佈

二、社群每日更新

透過每天在Instagram、臉書粉專上發文，讓更多人認識我們和我們每天的新見聞。

依據不同社群軟體的特性，內容會有些許調整。



陸、服務成果

一、文健站課程協助、拍攝記錄

每天都拿著手機、相機將vuvu們在文健站的生活記錄下來並放到社群。

vuvu們看自己的照片都非常開心～

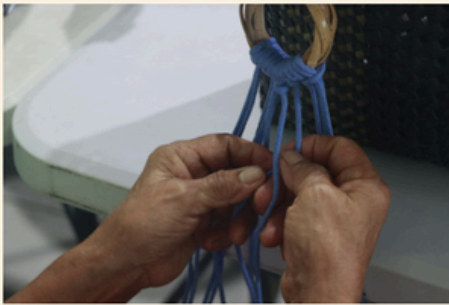


二、蹲點日誌

蹲點日誌裡每日最詳細的內容及照片，紀錄著我們和vuvu們相處的點點滴滴與當日發生的趣事。日誌發布後，會將連結分享於社群，增加曝光。

經過香珍姐救援後，我逐漸熟悉編法，便開始四處協助依然卡關的vuvu。在阿秀vuvu做到一個程度時，我拿編織後的繩子給香珍姐檢查。「欸～這做錯了啦！繩子方向反了。」香珍姐一邊檢查繩子一邊對我說。「ㄈ又ㄣ～你都教別人錯的喔！」玉妹vuvu大聲的虧了我一下，讓附近聽見這些對話的vuvu都抬起頭看我一眼，噗哧一笑。

隨著時間推進，vuvu們分成三種狀態。第一種，如梅花vuvu，已經進入了無我狀態，眼中只剩下繩子，不停重複著相同動作，進度超前；第二種，如菊花vuvu，快樂學習法，在努力編織、拆掉重練中反覆執行著，當結束前我走到菊花vuvu旁看一看，「額……這好像都做錯了。」我小聲的說，在幫菊花vuvu拆掉編織錯誤的部分後，便回到了原點，「下次再繼續努力好了～」我們笑著對彼此說出這句話；第三種，放飛自我，朝明vuvu直接將他的材料交給彥伶，並在一旁開心的聊著天：「這是相機還是望遠鏡？相機喔，那我們來拍一張！」無憂無慮的度過了這個早晨。



文健站下課後，梅花vuvu終於帶我們去看她養的動物啦～穿過長長的河堤，vuvu的工寮就在前方。「咕——咕——咕——」一隻逃出柵欄的雞氣定神閒地經過我們身旁，似乎早已習慣自由自在地到處散步。才剛坐上小板凳，梅花vuvu馬上就切了一顆西瓜，「先吃先吃，等一下再聊天。」我們三個就這樣在雞寮旁，大口大口吃著香甜的西瓜。



梅花vuvu在文健站中，一直是個很特別的存在。她做任何事情，都可以惹得大家哈哈大笑。我們站在一旁，看著vuvu面帶笑容、唱著歌，丟食物給小豬和小雞。我發現，快樂可以是一件很簡單的事情。



三、文健站課程設計

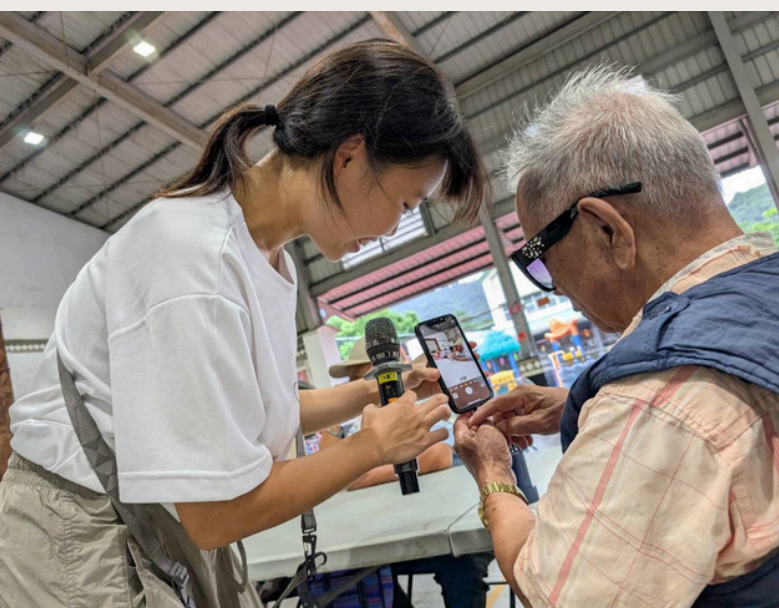
(1) 智慧型手機照相及早安圖製作教學

參與人數：20

原先設計教vuvu們拍照、自拍，以及製作早安圖。但是後來發現，早安圖對vuvu們來說過於困難且需求不高。於是我們馬上更改課程，學習如何在LINE傳送語音訊息。

香珍姐回饋：

課程時間安排合宜，長者踴躍發問，同學配合長者給予功能解說及示範教學，長者說家裡人都沒有那麼多耐心，同學常帶笑容，長者很喜歡心情都很好。



(2) 健康促進活動

參與人數：20

利用來自玩具銀行的桌遊，和vuvu們一起動動手和大腦。首先是拼積木片，沒想到他們一下子就完成了。接著玩了撲克牌記憶遊戲、心臟病、UNO、企鵝敲冰塊等不同形式的桌遊。可能是因為vuvu們沒有玩過類似的玩具，他們對於桌遊都感到十分新鮮。

香珍姐回饋：

介紹活動項目簡單易懂，活動中與長者互動融恰，溝通順暢，長者認真學習遊戲，針對長者程度適當的調整遊戲難易度，長者都非常開心滿意。



四、部落傳統文化紀錄

協助記錄的同時，也一同學習相關的文化與歷史。

（1）採收芋頭

沒想到才第二天我們就達成和vuvu們一起挖芋頭的這個願望！從將芋頭翻出土中、分母芋子芋、到後來的拔毛我們都一起參與到啦～一邊紀錄vuvu們農作日常，一邊體驗到他們工作的辛苦，但首次嘗試的我們覺得超級有趣呢！



（2）石板屋重整

雖然只有稍微看到大家搬石板、最後的落成儀式，但也深深體會到石板屋對於部落、族人的情感與重要性。



（3）發酵餅製作

部落青年剛好舉辦製作發酵餅（用來釀小米酒）的活動，我們在一旁觀看製作過程、協助拍攝記錄。



五、其他協助

8/6下午，幫忙布置隔天父親節的場地裝飾



8/17下午，協助進行捐贈物資的分裝、收拾



六、貼圖製作

由於香珍姐之前有提到vuvu們很羨慕其他人傳的早安圖或是貼圖上有他們的照片。於是我們用拍下的照片幫vuvu們製作貼圖並送給他們～



七、記錄片

我們以柏妍作為主角。柏妍因成長背景，在高中時就接觸長照相關行業；現在21歲，已經是義林文健站的照服員。



透過訪問，我們了解他想成為照服員的原因，以及對於自己未來的想法和期許。



柒、總結

這18天中，我們漸漸熟悉當地，體驗到許多日常生活中無法接觸到的事物，例如原住民文化、採收農作物等，對我們來說都很新鮮。

非常開心能和vuvu們、在地居民產生這麼深厚的連結，每天早晨問早、揮手說再見、到vuvu們家作客，都成為美好回憶留存在心中。希望我們可以一直將在這裡所收到的善意與感動，好好收藏，並傳遞給未來相遇的每個人。

謝謝香珍姐、柏妍、小菡姐、vuvu們、部落蔬店、民宿洪阿姨及一路上遇見的所有好人好事。

