



台灣好新聞-陪長者重溫生命之美
長榮大學龍崎暑期社區服務豐收



台灣好新聞-包粽傳情慶端午
長榮大學學生與龍崎長者共學



校園訊息-實踐社會責任
長榮大學跨專業合作
關懷龍崎獨居長者



校園訊息-社工三結藝
長榮大學與南藝大跨校合作
文化傳承、青銀共好



校園訊息-長榮大學在地關懷
青銀共學「包粽傳情慶端午」



校園訊息-實!長榮大學學生
實踐社會責任榮獲
教育部肯定為USR扛孺子



校園訊息-「惡地護老在龍崎」
長榮大學社工系暑期社區服務
與長者一起重溫生命之美



校園訊息-相揪作伙陪長輩
社工系、觀餐系、大傳系
跨系所完成一日職人體驗



步崎而遇

2020

惡地護老在龍崎

青銀共好 Age Long



惡地護老在龍崎
青銀共好Age Long

編輯團隊

指導單位：教育部

發行人：李泳龍

發行單位：長榮大學社會責任實踐計畫「惡地護老在龍崎－青銀共好Age Long」

總編輯：鄭佩芬

執行編輯：毛韋翔、許明修、陳怡君

助理編輯：李宜湘、卓柔岑、曾怡萱、黃禹慈

發行日期：2020年12月



USR社會責任實踐計畫



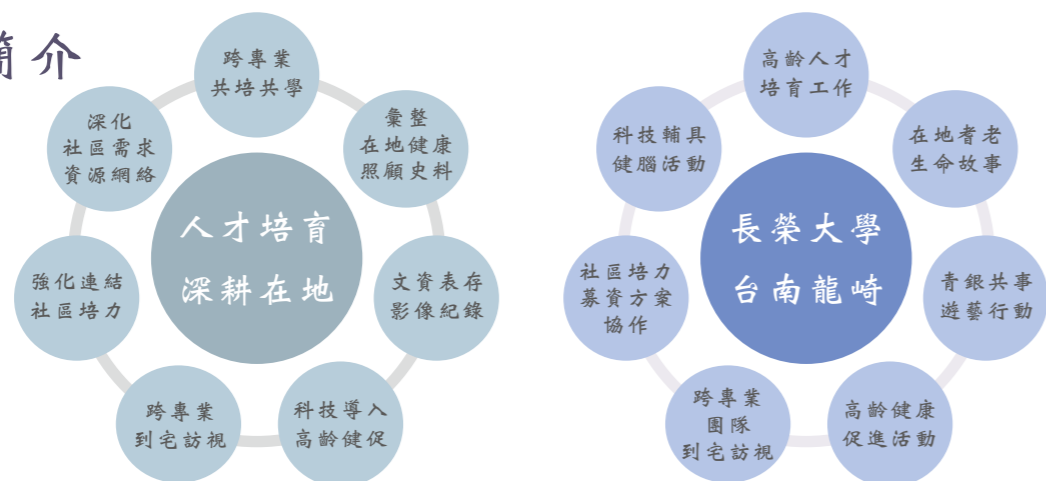
計畫主持人的話

計畫從107年度第一期「龍崎在地樂安居—AGElong耆」延續至109年度開展的第二期計畫「惡地護老在龍崎—青銀共好 Age Long」，我們一路陪伴在地社區與長輩們。不同於其他計畫的是，這個計畫的基礎尚淺，就面臨了一個超高齡社會的高難度挑戰！服務的這些年，看著長輩的衰老凋零，同時感受到老人家們與在地的活力奮鬥，團隊成員經常感觸良多，甚願藉著這樣一種多層的跨專業多元照顧的嘗試開展，建構出綜融且全人的在地老化模式！

計畫團隊師生對於龍崎的長輩們心存感激！年輕學子即使在服務規劃與實施之前都已經經過各樣專業知能培訓，甚且還特地加強他們的台語口說能力，才在計畫專業人員的陪同下前往，但當這群20歲的孩子面對高齡八、九十歲的長輩們，世代鴻溝仍然不免帶來焦慮！然而，即使年輕人只能說著一口破台語，一個字一個字地聽著老人們的故事，有時幫長輩量血壓，有時利用電腦輔具軟體陪著做運動，有時，只是陪著坐在廟前納涼，老人家們總是牽著孩子們的手。因著長輩們的厚待，相信孩子們在計畫過程中學會了比專業更深刻的事—生命！

長榮大學社會工作學系副教授兼主任 鄭佩芬

計畫簡介



計畫執行團隊

計畫主持人 鄭佩芬

長榮大學社會工作學系副教授

共同主持人 周傳姜

長榮大學護理學系副教授

協同主持人 陳品君

國立臺南藝術大學音像紀錄研究所副教授

協同主持人 陳淑利

長榮大學運動競技學系副教授

協同主持人 藍菊梅

長榮大學健康心理學系助理教授

協同主持人 鄭維瑄

長榮大學社會工作學系助理教授

協同主持人 謝祿宜

長榮大學社會工作學系助理教授

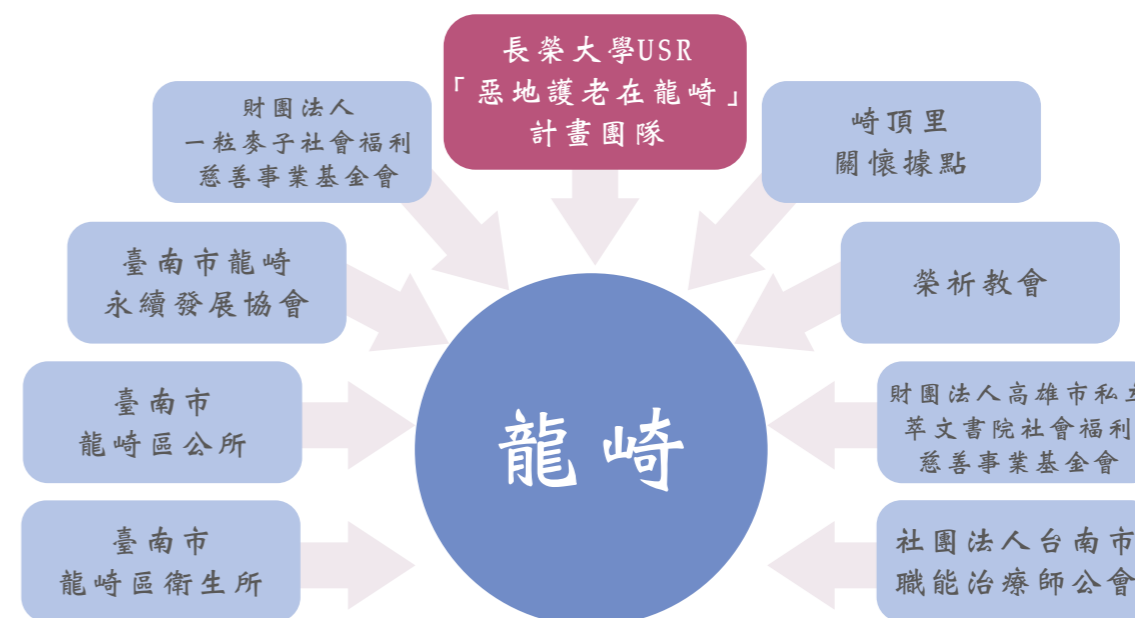
協同主持人 杜承燦

長榮大學社會工作學系助理教授

協同主持人 莊靜宜

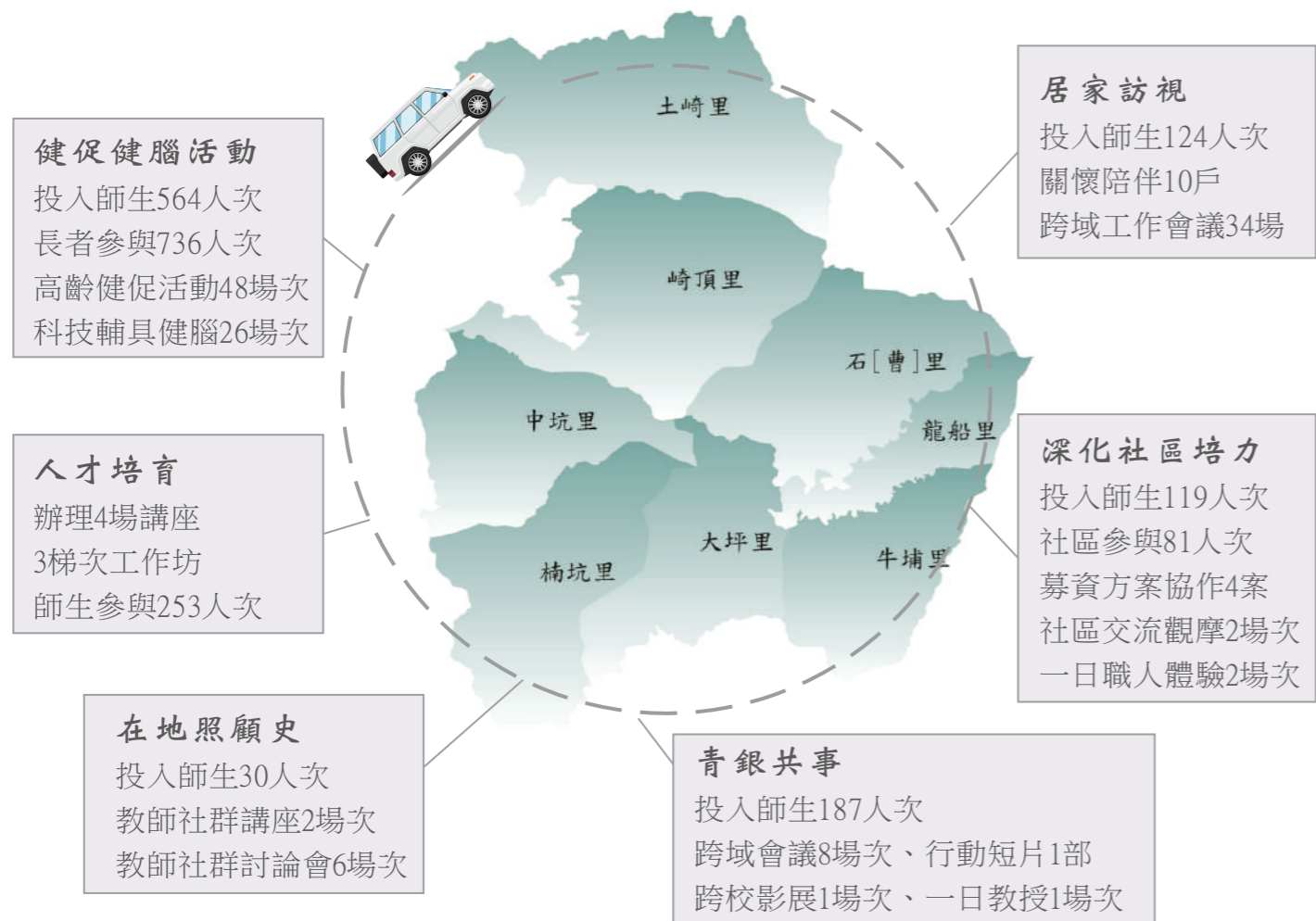
長榮大學社會工作學系助理教授

合作單位

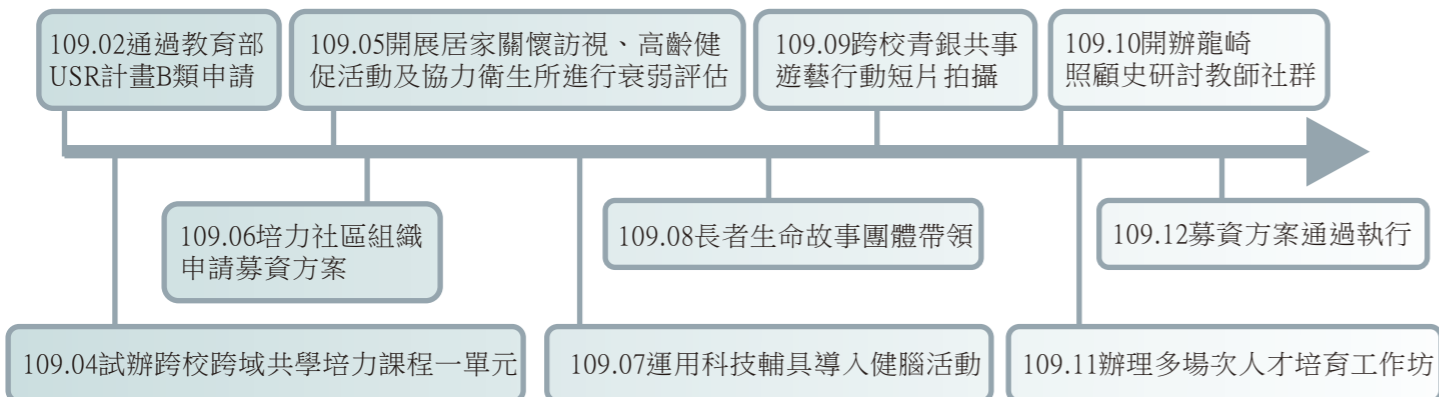


光陰流轉 · 龍崎足跡 - 計畫成果

從長榮大學到龍崎，平均單趟25公里，計畫團隊在109年間，迄今來回龍崎共5500公里，足以環繞全臺海岸線4.5圈，所累積豐盛成果如下圖：



109年USR計畫【惡地護老在龍崎—青銀共好AgeLong】大事紀



市道182的青銀共伴

跨專業整合到宅個別服務

基於全人關懷理念，本計畫提供跨專業合作到宅個別服務，對象為偏鄉社區衰弱與亞失能獨居、老偶獨居長者。服務團隊由社工系主導，結合護理、健康心理、運動競技系等學系及職能治療師。到宅個別服務由各專業依其所學進行各項評估及服務並提出涵蓋生理、心理認知、社會、與體能的個別服務計畫，達到全人關懷目標。

輩智慧地自我解決生活困境，陪伴長輩一起思考、討論，並找到最適合長輩服務方式，進而銜接至服務系統。

參與「惡地護老在龍崎—青銀共好Age Long」計畫，透過居家訪視有機會能更貼近長輩生活，不單只是服務更是相互學習，為彼此生活帶來不同的看見。每一次的居家訪視對於學生都是實務經驗累積，也改變過往對偏鄉之刻板印象，看見每位長輩的特殊性。藉由跨域合作及學校督導討論機制，了解各專業所學，在發現自身不足時也能澄清自我看待事物的價值，更加真正站在長輩的角度思考，如此才能提供最適切的服务計畫。即使路途遙遠卻是快樂的共伴生命之路，還記得第一次被長輩婉拒服務的模樣，到當長輩願意嘗試使用助步車，或量測血壓後主動確認及分享年輕製作竹編的歷程；長輩予以的回饋，讓我們感受到意義與價值，期待這份關懷能夠長久的在社區扎根，惡地護老、青銀共好。

全人關懷

跨域團隊

職能治療
社會工作、護理
健康心理、運動競技

層面

生理、心理認知
社會、體能

評估工具

簡氏健康表、身體評估表
職能與生活環境評估
全人與居住安全評估
日常生活活動功能量表

經由多次到宅服務訪視，學生們從懵懂到熟練，除了真誠的陪伴，服務歷程扣緊仔細觀察與傾聽原則，期盼長輩能擁有樂活、統整的老年生活。在與長輩互動中學生也感受到自己被當孫子般的疼愛，在聆聽長輩分享生命故事過程中，自然而然地建立了彼此的關係。

現行福利服務提供方式是申請評估後即提供服務，對龍崎長輩來說，往往因為對服務的陌生及不解而使用意願低落。本服務團隊訪視過程中，學生傾聽長輩需求，也觀察到長





龍眾耆帶 健康自來

- 高齡健康促進

長輩年齡的漸長，身體機能逐漸退化，運技系、健心系以及社工系的學生們根據各系不同的專業，設計健康促進活動，希望能以自身專長來延緩長輩失能、預防失智。

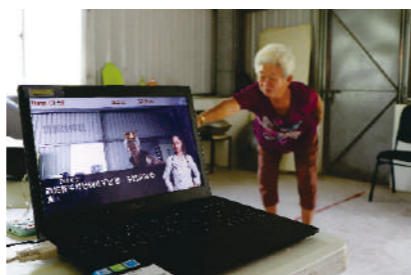
運技系利用彈力帶、彈力球以及啞鈴等等不同道具帶領高齡體適能，促進長輩心肺耐力、肌力、柔軟度及平衡感，減緩長輩的失能；健心系則針對失眠、憂鬱、用藥及自殺風險等，加強長輩的心理素質，增進心理健康安全；社工系則利用帶領長輩分享生命故事，透過文字書寫、繪畫，從童年開始歷經各個時期，記下這一則則動人的美麗故事，完成專屬自己的生命故事書；另外透過職能治療師協同學生帶領健促活動，除了認識職能治療的專業外，觀察其豐富的實務經驗並從中學習，這樣的合作增進學生的專業認識與實務經驗

，系與系間也因此彼此學習相互鼓勵，尤其學生們的熱情更感染了長輩，讓長輩願意走出家門與社會連結。

對長輩而言，現代科技是十分陌生的領域，當科技與輔具融合，長輩們眼睛都為之一亮。

科技輔具可用來測量功能體適能，自動分析長輩該加強哪幾個部位的訓練；將長輩的影像投影至投影幕上，應用程式內建多種遊戲，加上學生營造情境，讓長輩能藉由模擬洗車、飛翔等動作達到運動效果。

科技原先對於長輩而言非常遙不可及，對於如何操作更是充滿疑惑，不過藉由容易上手的遊玩方式使長輩與現代科技接軌，不僅能邊玩邊運動，也從中獲得滿滿的成就感，讓每次長輩都迫不及待想嘗試，越玩越上手！



一步一腳印，深耕在龍崎

社區經營培力與深化在地資源網絡

社區是公眾生活的場域，因著地域特性及人口組成的不同，規模大小及服務多元性也略有差異。有別於都市型及鄉村型社區，龍崎區因地形地勢及青壯年人口嚴重外移的條件下，聚落型態為散居，且多為老偶共居或獨居。

在上述條件下，龍崎區仍由眾多在地組織及部分外來組織合作提供高齡服務，惟因其聚落特性，在地與外來協力組織間較少互動交流，所提供之服務多為高齡健康促進活動或送餐服務為主，服務多樣性上相對薄弱。

計畫團隊有別於第一期計畫主要聚焦於「與社區建立關係」，多以活動合作的性質，與社區進行對話。本期計畫著重「社區永續經營及資源網絡建置」，從釐清組織未來發展切入，導入典範社區觀摩、一日大學職人體驗、一日教授分享及募資方案協作，嘗試深化社區既有的服務視野與量能。

典範社區觀摩邀集社區重要幹部參訪主打以「社會企業」經營模

式的高雄市寶來人文協會及「社區自辦日照中心」的美濃獅山社區，透過業務觀摩及交流分享，協助社區釐清未來發展及其助阻力；後續導入「一日大學職人體驗」及「一日教授分享」兩項活動，透過活動翻轉社區對於既有服務的認知，並培力社區如何開發在地資源及連結運用，以進行現有福利服務的活化；最後透過課程學生分組與社區組織合力完成「募資方案」，持續深化服務量能，亦為未來計畫團隊撤場工作進行鋪墊。

透過上述一系列的活動設計，計畫團隊從初期的各式活動辦理，接續中後期的資源開發，接軌萌芽期逐步深化的社區培力，持續開展社區組織的服務多樣性及資源網絡的建構，一步一腳印深耕龍崎；深耕在地的同時，亦透過課程導入修習「社區工作」全體學生共同參與，除安排實務領域業師進行實務分享與操作，更讓各組學生獨立與社區進行方案討論、撰寫、發表以及上架，透過完整的實務操作，提升學生對於社區實務瞭解的完整性，亦拓展學生於方案撰寫的能力。



提案人：長榮大學社會工作學系X台南市龍崎永續發展協會-牛埔據點
目標NT \$12,000
已募NT \$12,000
100%
集資期間：2020-09-13 ~ 2020-10-13
已結束

灌溉茁壯的樹苗



— 人才培育「做中學」深化服務

為增進學生服務能貼近服務對象的需求，除各系專業知能訓練外，計畫團隊依據服務對象及學生學習需求規劃多元實作運用講座，如邀請瘋桌遊創新學院巫羽濤主任講授「高齡桌遊工作坊」、林文音職能治療師講授「高齡體適能認識與活動設計與執行」、吳鴻順職能暨園藝治療師講授「高齡者老化及安全防護」及YMCA東門日照中心吳大鈞組長分享「實務中看帶領活動」等，藉由實務歷練豐富講師群以體驗式學習方式引導學生思考如何運用桌遊、彈力帶、啞鈴等多元媒材設計出具生活化及趣味化之活動，並運用改變玩法或規則增加服務設計創新及適切性。

實務工作坊中透過操作、演練實作歷程，強化學生對於服務對象需求換位思考、打破對於高齡者能力及健促活動的框架，藉由掌握活動設計與執行要素與原則，使服務執行過程能更具敏銳度覺察長輩的狀態並回應其需求。此外，語言亦為重要溝通工具，龍崎長輩多以台語為主要溝通語言，藉由台語的講座讓學生能夠學習高齡者的日常用語及進入其生活脈絡，使彼此之間無距離。



多元智能運用



亮點人物 X 的獻聲

教育部109年舉辦「扛壩子 X 的獻聲」，認為扛壩子是對於一件事情的熱愛與貢獻；X，代表著未知數，那麼扛壩子X就如同數學函數F(X)一樣，每一個X都有相對應之數值，代表著學生在於大學社會責任之中是不可或缺的夥伴，每個夥伴都有其各司其職的角色，相信每個人都應該有機會，去創造足以改變社會的事物。

因此計畫團隊推舉3位亮點人物，分享在USR計畫中之看見。

萌芽的螺絲 | Novice：何思宜



心得影片

因為這個計畫而讓我第一次能實際接觸到獨居老人的機會，之前都是透過網路、媒體的報導去了解獨居老人的生活，但是給予我的資訊始終不夠全面性，所以當我實際去深入體會後，帶給我蠻大的衝擊感，尤其是當我看到參訪者目前所居住的生活環境，像是家中光線昏暗採光不足、房內堆積物過多等，就會不禁去擔憂她的生活安危問題，不過藉由護理系與社工系的學長姐們齊心合作，以聊天對談的方式，拉進彼此的距離，進而可以提出一些建議來改善她的居家環境，也讓我更了解獨居老人的想法，日後如果有機會還是會想參與類似的活動，雖然比不上學長姐那麼專業可以給出實質性的建議，但至少我可以給予他們陪伴和聊天的時間。

萌芽的螺絲 | Novice：林珈薇 (最佳鼓舞獎)



心得影片

還記得阿嬤看到我們來訪才將燈打開，並提醒小心地上的積水，原來是家裡某處沒有天花板，使晨間陣雨灑進來。此時我的內心受到一點衝擊，沒想過現在發達的台灣，還有一個角落是連天花板都沒有。但透過一連串與阿嬤的對談，我意外得到很多收穫：發現在阿嬤坎坷的生命中，她仍可以找到生活的價值，也因這次參與計畫經驗讓我更加關心獨居老人與城鄉差距的問題，開始參加志工活動，現階段運用自身力量幫助偏鄉的學童，盼望他們成長茁壯後可以主動關心家鄉的長輩，最終讓社區成為一個溫暖的家庭，使老人不再獨居，而變成每個社區中重要的一份子。

關鍵鑰匙 | Advanced：毛韋翔 (最佳鼓舞獎)



心得影片

參與USR的三年中，讓我對於「老」有了不一樣的想像。他們就像小朋友一樣的可愛，又像年輕人一樣的活潑，我們進到龍崎，他們更是和藹又熱烈的歡迎我們，甚至跟著我們東奔西跑，一下到長榮穿著學士服一起畢業，一下跟著我們坐著高鐵到中正紀念堂快閃表演，USR計畫，讓我們跟龍崎都有不一樣的想像！



三零後與九零後的邂逅

— 跨校跨域青銀共事遊藝行動

韶光荏苒，曾經繁榮喧囂的龍崎竹鄉，現為全台南市行政區面積最大，但人口數最少，老化指數逼近600%，青壯年人口外移嚴重，僅剩走不了的老人、老屋和老狗，就連曾風光一時的老故事、老手藝也隨歲月逐漸凋零而散去。

計畫團隊自2017年積極投入龍崎區開展一系列高齡服務，從原有的到宅訪視、團體健促及社區培力外，為使整體服務深度及廣度更為全面，本期更增設跨校跨域紀錄短片拍攝的「青銀共事遊藝行動」，透過「我陪伴你說故事」青銀共事的互動執行模式，鼓勵長者參與視覺藝術創作體驗。行動中透過高齡者說故事、說/做手藝活動，讓他們重拾對生活的掌握感，再次感受到生命的活力。這活動同時翻轉青世代的思維，學習如何傾聽他人的聲音、關心他人，藉以提升與高齡者的互動技巧與對高齡服務視野，並於現行階段累積量能，作為後續推廣至各據點之可能，藉以觸及更多人主動關注每個社會角落的在地故事。



「青銀共事遊藝行動」跨校跨域紀錄短片由國立臺南藝術大學音像紀錄研究所陳品君副教授帶領三名碩士生，結合長榮大學社會工作學系鄭維瑄助理教授帶領二名大三生組成遊藝行動團隊。工作團隊首先進行田野調查、人物訪談、腳本定稿、拍攝及剪輯等程序，並透過會議調整工作細節及督導。在遊藝行動過程中，跨領域學生組成青世代夥伴相互支援，執行跨界知識整合的社會實踐。參與的學生藉由跨域相互對話相互學習，在各自專業領域上精進，激勵學生斜槓跨專業之能力。

音像紀錄研究所碩士生薛若儀同學也表示在「青銀共事遊藝行動」中，起初只能使用支支吾吾的台語搭配肢體語言與長輩溝通，期間不斷被長輩喝斥「你們照顧自己就好啦，不用再來看我了」，但隨計畫的進行，逐漸地長輩願意說出一些老故事，並願意教授這群年輕學子20年來已不再從事的竹編手藝。雖過程中如履薄冰，但屢屢卻能化險為夷，也成就這三零後與九零後的邂逅，這邂逅不單只是一部短片產出，裡面蘊含了銀青世代生命活力的交融，也為高齡服務點亮一種新的可能。



龍船窩裡的老朋友與新鮮事

- Expo 亮點故事

龍船窩裡的老人、老屋、老風景

龍崎舊稱番社，屬阿里山山脈尾稜，為惡地地形，海拔自80公尺至350公尺，可謂地無三里平。全區有九成以上土地為山坡地保育區，開發嚴重受限，全區人口不到四千，是台南市人口數最少的一個行政區。由於人口外移，加上少子女化，龍崎區的人口老化嚴重，老年人口佔比28%，已邁入超高齡社會，迄2020年8月，老化指數已高達623.12%。

龍船窩是龍崎區的高地，位在一片能遠觀日出的龍船山上，昔日曾為西拉雅族人移居之地。龍船里目前居民大約440人，其中31%是65歲以上老人。

紫竹寺在龍船山山頂，主祀觀音佛祖，是龍船窩裡重要的信仰中心，廟埕前的龍船承載了在地居民的許多共同記憶！龍船窩裡氏族聚落間合作互助的風氣由來已久，老人們彼此幫忙，在清晨或黃昏，從山的各個聚落緩緩信步走到紫竹寺，相約或偶遇地坐在廟前聊家常，成了龍船窩數十年不變的光景！

老友相伴的山居歲月

每天清晨相約一起散步的就有阿緞、秀美跟阿勤，三位阿嬤都已年約90高齡！不識字又已多年寡居的阿嬤們，孩子早已離鄉、在外打拼，即使子孫後輩們總設法抽空返家探望，但多數的時間，只能跟自己說話。在屋前窗邊，望著寧靜的山色風景，最常聽到的是風的聲音，伴著鄉鄰老狗的偶然輕吠！

阿嬤們年輕時都吃多了苦頭，歲月痕跡清楚映現在黝黑的臉上，已經變形的雙手跟膝關節訴說著她們曾經



承受那沉甸甸的人生量。

阿嬤們眷戀著土地，老是「顧厝」，加上年紀越大，身上毛病多了，買菜靠菜販車、看病靠醫療車，這山頭成了她們的領土，哪兒都不想去。老朋友成了重要的伴，阿嬤們常在秀美阿嬤家前「開講」，就連參加活動都要一起，三個老姊妹就像是長年住在山上桃花源裡、獨步武林的俠女，暮色蒼茫，未免寂寥，相知相伴足矣！

年輕人敲開了關著的門

龍船窩就那麼些人，住在這裡的人，幾乎每一個都彼此認識，只要來了個生面孔，就會引來一陣小小的好奇。長年獨居的阿嬤們，為

了安全的緣故，並不習慣讓陌生人進自己家門，若不是在廟口或是據點，難得見到阿嬤們敞開門邀請人進到屋裡。

直到前年，長榮大學的年輕人來了！年輕人來敲門！年輕人說著破台語，來關心著阿嬤們的生活日常，一個字、一個字地認真聽著、記錄著阿嬤的故事，有時幫阿嬤們量量血壓，有時帶阿嬤們做做運動，有時，只是陪著阿嬤們坐在廟前納涼，星移斗轉之間，年輕人認識了阿緞、秀美跟阿勤的三人行。





青銀共伴齊遠征

從屋前聊到屋裡，從廟前走到社區據點，年輕人和阿嬤們一起闖蕩江湖！年輕人把厲害的電腦遊戲帶到龍船山上，鼓勵阿嬤們跟著電腦裡的遊戲一起練身體，雖然阿嬤們年紀越來越大，有時沒辦法完整參與活動，但仍然來到活動地點，一邊看著、笑著！似乎，跟年輕人一起，做甚麼都好。

未曾識字一直是阿嬤們心中的遺憾，更不要說讀大學了！但這天阿嬤們相揪一起參加活動，來到長榮大學

，上了一天課，還穿上了學士袍，挽著熟悉的年輕人一起拍學士照，圓夢的是老人，眼角濕潤的卻是年輕人！

台北對於山居的阿嬤們來說，簡直比外星球還要遠，「高鐵」不單是高速鐵路，還是高級跟高貴的代名詞；但是，年輕人陪著阿嬤們



搭高鐵，去到了傳說中的「中正紀念堂」！對阿緞、秀美跟阿勤這三位阿嬤來說，不只山村相伴，還能老友一起遠遊，其樂無比！

新夥伴+老朋友+新鮮事

日暮黃昏，阿嬤們仍然獨居山林、依舊彼此相伴，但多了年輕的新朋友，也多了新鮮事！年輕人在這個海拔 350 公尺的山村裡，聽著阿嬤們日常瑣事裡的叨唸與叮嚀，幾次握住阿嬤們長著厚繭的雙手，彷彿穿越了數十年的歲月，淬鍊出對生命的溫柔包容！

前年以來，跟阿緞一樣獨居在龍船里的阿公阿嬤們大約 15 人，都參與了和這群年輕人一起的各樣事；而龍崎一共有 8 個里，長榮大學「惡地護老在龍崎—青銀共好 Age Long」計畫團隊的年輕人，足跡已經踏遍龍崎！

