



愛讓世界轉動 兒少公益行動

成果表格

團隊名稱	復旦中學 319 班愛行動團隊
團隊成員	王睿宇、王釋右、白季平、李育林、周俊丞、施羿廷、郭禮平、陳冠辰、陳郁鎧、黃弘岳、黃睿宇、王姿婷、張芸屏、張詠涵、詹羽薰、廖昱婷、劉芷嘉、羅苡芹、陳昕以上 19 人。
計劃名稱	愛行動—姓光老人院服務學習
指導老師	劉靜怡導師



S - See The World

● 活動緣起

● 面對高齡社會，如何培養正確態度：

(1) 根據行政院統計，迄 2018 年 3 月底，65 歲以上老年人口占總人口 14.05%，推估至 2026 年將達 20.7%，台灣就要邁入超高齡社會。

(2) 現代家庭型態轉變以小家庭為主，當同學面對家中長輩時也不一定了解其需求。藉由服務學習的課程，能學會體諒長輩心理、生理的退化，更進一步給予他們關懷。

因此，我們決定藉著這次學校愛行動的課程到姓光老人長期照護中心服務的機會，去陪伴老人家，並從中學習如何與長輩相處。

● 發現的問題與目的：

1. 如何向在安養中心的長輩提供實質幫助？如何進行？
2. 復旦學生能給予什麼樣的陪伴？如何在面對狀況時有適時的臨場反應？
3. 同學該如何合作推動班級上的活動？班級與班級之間如何合作與經驗傳承？



T - Think

● 活動目的

帶領肢體上的運動以維持四肢基本功能；設計桌遊活動讓長輩能動動腦以活化腦部；歌唱戲劇舞蹈等能夠增進長輩對於活動的投入與融入度。

● 預期效應

(1) 透過本次計畫我們將學習到的事物：

我們將會獲得與長者相處的經驗，並培養我們的包容心和耐心，以及在同儕之間的討論和與長者互動的過程中增進自己的口語表達和臨場反應的能力。

(2) 透過本次計畫誰將可以獲得怎樣的幫助：

長者們將會得到除了家人和看護士之位的人的陪伴，並一起聊聊天、玩遊戲，以彼此之間培養出的感情安撫長者們長期孤獨一人的寂寞心靈，以及用美好的回憶為他們的生活增加色彩。

透過愛行動課程，同學們能在活動前討論具體的行動，活動中學習和長輩相處，並在活動後至各班分享，製作簡報或成果報告供下一梯次班級參考，如此可使每次的服務更到位，也讓長輩更能感受到關懷之情。



A - Action

● 職務分工

總召集人	詹羽薰、張芸屏		
組別	負責人	小組成員	工作內容
企劃組	白季平	陳冠辰、張芸屏	計畫整體活動的進行，活動上的安排以及編寫企劃
機動組	王姿婷	王睿宇、李育林、施羿廷	在活動的進行中給予需要的組別幫助，提供人力或想法
活動組	王釋右、陳郁鎧	白季平、李育林、 陳昕、羅苡芹	構思戲劇劇本，進行角色分配及排演，並實行活動內容
活動帶領組	郭禮平	王釋右、劉芷嘉、羅苡芹	在活動當天帶領著爺爺奶奶們以及同學們的進行及主持
攝影剪接組	周俊丞	王睿宇、施羿廷、黃弘岳	在平時或當日活動中記錄同學們服務的過程點滴
總務組	黃睿宇	黃弘岳、陳昕	管理收入和支出，購買服務過程中所需的道具
美工組	張詠涵	詹羽薰、廖昱婷	製作所需之道具，籌備禮物的贈送以及美宣事宜。

● 活動行程

Room A	Room B
暖身活動	
戲劇組演出戲劇	歌唱、跳舞組演出
歌唱、跳舞組演出	戲劇組表演戲劇
遊戲項目進行	
拍大合照	

● 演出分工

表演組別	成員名單	演出內容
跳舞組	郭禮平、陳郁鎧、黃睿宇、劉芷嘉。	台語版 聖誕歌舞蹈
戲劇組	王睿宇、王釋右、李育林、周俊丞、施羿廷、 陳冠辰、黃弘岳、張芸屏、陳昕。	中國傳統神話- 十二生肖
歌唱組	白季平、王姿婷、詹羽薰、 廖昱婷、張詠涵、羅苡芹。	外婆的澎湖灣

● 活動內容

遊戲內容	遊戲進行詳細作法	所需道具
丟沙包	以沙包或圓球擊倒保齡球瓶，若達到一定目標會贈送小禮物(會事先確認爺爺奶奶的手部狀況)。	沙包(或圓球)、保齡球瓶
神經衰弱	任意翻兩張牌面向下的牌配對，若是配對到數字或花色一樣的卡牌即成功，贈送小禮物(簡易版)	撲克牌、數字牌
九宮格 丟球	將不織布製的九宮格鋪在地上，讓爺爺奶奶嘗試把小球丟在指定的數字上。	九宮格、有魔鬼氈的小球
支援前線	幾個小組合作進行，選出出題者出題，最先達成條件的隊伍獲勝(出題依現場所方便獲得物品)。	現場可以取得的物品

● 經費表

1	美工組材料費	\$	622
2	餅乾	\$	545
3	其他	\$	684
4	合計	\$	1,851

● 設備

麥克風、藍芽喇叭、相機、小餅乾、演戲組成員頭套、沙鈴、鈴鼓

● 注意事項

1. 主持、介紹、交流請盡量使用台語。
2. 玩支援前線時請用自己身上或身邊容易取得的物品，勿使用爺爺奶奶的。
3. 若在服務過程中爺爺奶奶不願意配合或抗拒時，麻煩請用溫順的言語導引，也不要勉強他們參與活動的進行。

● 實際行動

1. 班級活動內容討論



◁最後一次排練

劃分組員：

將班上的同學依照各自工作分配到不同組別中，再選出負責的組長和說明需要做的事項，使每個人都能明白分工，清楚自己該做什麼。

服務流程大略規劃：

各組長和主要負責的同學討論出服務大略的流程，利用班會課和愛行動課程時向同學說明以及討論。

服務細項討論：

服務中有需要事前準備的細項，在經過討論後，利用班會課和愛行動課程時讓班上成員一起參與討論，決定出服務進行時會採用的提案。

2. 實際演練



◁戲劇演練

午休排練（距離服務一個月時開始進行）：

活動行程中的戲劇組在進行活動時最忌諱出現台詞不熟或動作出錯，於是我們讓同學利用午休時間排練，讓每個成員都能更熟悉表演過程。



↗ 舞蹈演練



↗ 歌唱演練

多功能教室排練（距離服務剩下一個禮拜）

這是我們第一次嘗試把整個流程重頭到尾跑一遍，也將 A、B 病房的人員進行分配，最大程度模擬真實狀況。因為是第一次將所有流程跑完，所以許多同學還無法完全熟悉當下的情況，也無法完全適應將前方的同學當作長輩。而我們發現了一個最大的問題，便是雖然活動的熟悉度我們雖然已瞭如指掌，但活動之間無法很好的串連起來，這是我們應該加强的地方。



↖ 最後一次排練

鏡子教室排練（距離服務剩下一天）

在出去服務的前一天，我們申請了學校的鏡子教室排練，確保所有人都能知道各病房活動的進行順序和給自己在服務中將要表演的項目作最後把握。



小組長討論

鏡子教室排練結束後，所有組長以及活動幹部留下進行最後一次的事前檢討及細節確定，確保出隊時所有細節都可以被照顧到，所有的問題也都可以被排除。

3. 服務過程



表演進行：

我們以 A、B 房間交錯的方式，分別排入戲劇組(十二生肖)，和歌唱跳舞組(外婆的澎湖灣、台語版聖誕歌)。在表演完之後則用即興的方式，唱首歌或和爺爺奶奶聊聊天，讓兩組人馬消耗的時間持平，然後兩組人馬交換房間表演。而沒有參與演出的同學則待在爺爺奶奶身旁陪著他們欣賞演出。



小組進行遊戲：

演出結束之後，所有成員回到自己當初預定好的組別，帶著爺爺奶奶進行我們之前討論好的遊戲項目。遊戲道具都是院方協助我們準備的，雖然道具數量和我們的認知有點誤差，但還好大家的臨機應變能力十分強，不論是現場開創新玩法、和爺爺奶奶聊天爭取時間，甚至是現場演奏樂器各式花樣盡出，整個活動內容非常精彩，也讓我們の出隊有個漂亮的結尾。



G - Gain

● 有什麼收穫？

1. 對於這次的活動同學們的反應很好，皆感到很充實，希望能再次為長輩服務。
2. 藉此次實際至安養中心服務學習，讓同學們更懂得如何和長輩相處。
3. 心得分享

在前往姓光老人長期照顧中心進行戲劇、舞蹈及歌唱表演並與阿公阿嬤們談天玩遊戲的活動結束後給我最大的啟發就是有些事僅憑一己之力是無法完成的，唯有團體中的大家都用心投入，才能有效率的達成任務。(319 02 王釋右)

這次活動帶給我的，不僅僅是服務他人的過程中的快樂和學習，對我來說在事前的準備和統籌、規劃也是一次磨練我、讓我學習的機會。經過付出之後收穫的成就感和爺爺奶奶的笑容，是這次出隊經驗帶給我的寶藏，讓我知道用心去做一件有意義的事情是多麼美好的。(319 03 白季平)

這次的活動，讓我更了解到老人的不便，在養老院裡，幾乎每個阿公阿嬤都坐著輪椅，有些還連手或腳都不能動，比起我們這些好手好腳的年輕人，真的是非常不方便。而這些在養老院的阿公阿嬤們，有些並不是自己想來的，因此可能在這養老院中過得並不開心，所以我很高興可以為這些阿公阿嬤們帶來快樂，讓他們度過愉快的下午，如果以後有機會，希望還可以為不論是阿公阿嬤或是其他在生活上困難的人帶來歡笑!(319 06 李育林)

我很感謝我有這次機會可以參加這次的活動。要完成一次萬全的行動，我們需要無間的分工合作以及縝密的計畫規劃，甚至連計畫外情況的發生也要預先考慮好並做出應對對策，使我對於活動的策劃和安排有了更多的認識和經驗。而在和爺爺奶奶們的玩耍中，我也了解了長者們的心情，他們心中的孤單和無力感，總使我不禁感到傷感和同情，並更加努力的逗他們開心。希望這次活動有收穫的不只是我，他們也能得到些許的安慰和鼓勵。(319 19 陳冠辰)

這次的出隊讓我了解了一個活動要辦的成功背後需要很多的分工，像我們班當初的分組就重新改過好幾次，都需要大家的配合，只要有一組沒做好，就很有可能影響到整個活動。去養老院服務的當下，就真的一心只想要看到阿公阿嬤的笑容，很希望我們的到來能帶給他們快樂，這就是服務吸引人的地方吧。(319 40 陳昕)

「我什麼時候可以回家？你可不可以帶我回家？」這是在這次活動中聽到最感傷也最有印象的一句話。回家對我們而言是一天中平凡無奇的事，但對於這些爺爺奶奶們並非如此容易。我想，如果有機會，我一定會抽空到療養院多陪伴爺爺奶奶們，也珍惜和自己家人、朋友相處的時間。(319 42 詹羽薰)

我們平時很少會和除了自己的爺爺奶奶以外的老人家相處，這次愛行動的課程，我們到了甞光陪伴老人家提前慶祝聖誕節，在出發之前，設計了各式各樣的遊戲要給老人家玩，但實際到了現場後，發現老人家們大多都很害羞或是不太想理會，我們這組有個令我印象很深刻的老人家，他原本都不參與遊戲，但在我用台語和他聊了一下後，他願意拿球起來丟，於是我們就給他小餅乾當作獎勵，當我看見他吃著餅乾露出的笑容時，心裡的情緒很複雜，一方面覺得很開心看見他的笑容，一方面想著等我們離開後就沒有人能逗他開心而感到難過。我覺得愛行動是很有意義的一門課，未來我希望還有機會能服務更多人。

(319 43 廖昱婷)

這次的愛行動，每個人都付出了很多的努力，每一次事前開會、規畫以及溝通，都讓我們受益良多。從一開始計畫的不成熟，到最後可以完整地呈現最好的服務給老人家，其中的困難和挫折真實的讓我們成長，也更多的讓我知道活動策劃的困難。在這次的活動，我們也要向所有的同學、老師和社工道謝，如果沒有他們，我們是不可能辦出這麼棒的活動的！(319 48 羅苡芹)

● 日後再持續進行時，怎麼做會更好？



⇐ 出隊後的檢討會

◎檢討會日期：12月20日(服務完當天)

◎地點：復旦中學

◎建議改進：同學提出，導師整合意見

1. 主持人-剛開始長輩還無法掌握到我們的活動內容所以有點亂，但後來在各個表演展開後熱度漸漸好轉，在語言溝通方面(台語、客語)可能比較有問題。
2. 活動組-在活動過程中仍有少部分同學無法融入以及和阿公阿嬤無法溝通的情形，準備不足導致剛開始有出現冷場的狀況。



E - E Record

● 合照

