

迦叶法堂學習暨社會公益活動獎補助計畫成果報告

填表日期： 113 年 8 月 4 日

就讀學校全名	姓名	學號	系所別	年級
國立臺北護理大學	張■欣	■	■	<input type="checkbox"/> 學士班__年級 <input checked="" type="checkbox"/> 碩士班_■_年級 <input type="checkbox"/> 博士班__年級
活動名稱	阿嬤甲飽未——敘說妳的故事		活動日期	
活動地點	民生社區福氣站(■) 花蓮五州福氣站(■)		113 年 5 月 27 日 113 年 5 月 28 日	

活動舉辦概況

一、 活動執行內容與狀況：(請具體寫出整個計畫如何規劃、活動內容與執行情形，例如找了誰一同合作、過程遇有哪些困難與如何解決)

- (一)計畫名稱：阿嬤甲飽未——述說妳的故事
- (二)活動宗旨：使高齡女性在自我述說中重新找回自信與自我價值。
- (三)活動時間：113 年 5 月 27 日 ~ 5 月 28 日
- (四)活動地點：民生社區福氣站、五州福氣站。
- (五)合作夥伴或機構：花蓮縣五州公益協會、民生社區福氣站。
- (六)活動對象：年滿 64 歲以上行動方便、能自如應答的高齡女性。
- (七)活動時程表：

113年5月27日				
時間	地點	事項	人員	要帶的東西/備註
09:00-12:00	民生社區	拍攝既有體適能課程畫面	■攝影 ■攝影 ■拍照	魚頭-攝影器材 小雞-圖畫紙+蠟筆 土星-給長輩的點心 小熊-祈願小卡
12:00-13:30		午餐、討論下午安排	全體	*共五位工作人員 用餐
14:00-16:00		1 採訪5位長輩 (以全程錄影訪談的方式，讓	魚頭攝影 土星拍照	

		<p>高齡女性自我述說過去發生的經歷，引導她回憶起過去為理想奮鬥的回憶，畫下自己最有自信的時候，使高齡女性可以重新拾回自身力量。)</p> <p>2 拍攝太極拳活動</p>	<p>■ 採訪1位</p> <p>■ 採訪1位</p> <p>■ 採訪3位</p>	
16:00-16:30		<p>1 頒發感謝狀給民生社區</p> <p>2 訪談民生社區理事長</p>	<p>■ 採訪理事長</p>	

113年5月28日				
時間	地點	事項	人員	要帶的東西/備註
08:50-09:00	五州公益協會	集合	全體	<p>■ -攝影器材</p> <p>■ 圖畫紙+蠟筆</p> <p>■ -長輩禮物、感謝函、肖像同意書</p> <p>■ -祈願小卡</p>
09:00-09:05		<p>1 約11位長輩報到</p> <p>2 暖身活動</p>	五州■經理	
09:05-09:10		<p>1 介紹訪談團隊</p> <p>2 說明活動目標與進行方式</p>	■	
09:10-10:00		<p>描繪故事：11位長輩分成3桌，分發點心到各桌，由三個工作人員到各桌去引導討論。</p> <p>1 你的名字、族群，名字有什麼樣的意涵嗎？</p> <p>2 小時候童年生活在哪裡長大？那是什麼樣的地方？與爸媽的相處？</p> <p>3 最辛苦的日子/完成最有成就的事蹟？ ex: 小孩誕生、建立美容院、參加過急難救傷活動</p> <p>4 最近生活過得好嗎？以現在的身體，有甚麼樣願望想要實現？</p>	<p>■ 攝影</p> <p>■ 攝影</p> <p>■ 採訪</p> <p>■ 採訪</p> <p>■ 採訪</p>	3位■ 志工協助活動

		5 希望給年輕人傳承的精神? 6 參加後的感受和期待，給其他某人的一段話		
10:00-10:30		畫下最感謝的人:讓長輩自己挑選不同顏色的圖畫紙和蠟筆，先寫下感謝的人名，再嘗試畫出樣子或寫下感恩的話。	■■■■帶領	
10:30-10:50		在祈願小卡寫下心願，並共同朗誦祝福語。	■■■■帶領	
10:50-11:10		1 訪談■■■■經理 2 頒發感謝狀	■■■■訪談	

(八) 剪輯活動紀錄影片

性質	發布平台	影片名稱	網址
短影音	島由影視工作室 IG、Youtube	【阿嬤甲飽未】長輩談心日	https://www.youtube.com/shorts/T3d3Zsk5CfQ https://www.instagram.com/reel/C84zyALSRHN/?igsh=bm0wd2x2YzcyZTB1
精華片	島由影視工作室 Youtube	阿嬤甲飽未 敘說妳的故事 精華版 feat 民生社區福氣站 花蓮五州福氣站 迦叶法堂	https://www.youtube.com/watch?v=Ce0y1-JU0dc https://youtu.be/S66hzWLIJUw (花蓮人許小姐重新配音版)
紀錄片	島由影視工作室 Youtube	阿嬤甲飽未 訪談黃碧雲理事長 feat 花蓮市民生社區發展協會	https://www.youtube.com/watch?v=fwrUT6xK-co&list=PLhUA1s92kN4uYRkpI9icEFtzWGFYPwcoF
紀錄片	島由影視工作室 Youtube	阿嬤甲飽未 訪問吳清貞女士 feat 花蓮市民生社區發展協會	https://youtu.be/0AMbtX9jQK0
紀錄片	島由影視工作室 Youtube	阿嬤甲飽未 訪問楊芷柔女士 feat 花蓮市民生社區發展協會	https://youtu.be/qFNDiDttGFI
紀錄片	島由影視工作室 Youtube	阿嬤甲飽未 訪問吳彩雲女士 feat 花蓮市民生社區發展協會	https://youtu.be/hZr1BtCZSGI
紀錄片	島由影視工作室 Youtube	阿嬤甲飽未 訪問陳盛和先生 feat 花蓮市民生社區發展協會	https://youtu.be/Jq2QSIUXxza

二、 活動支出項目與實支金額：(單據請另黏貼在黏貼憑證單)

支出項目	單價	數量	金額	說明
交通費	依單據為準	9 張	4,773元	團隊來回交通費用
餐費	80元	10份	800元	27日、28日的團隊午餐
點心費	110元	1份	110元	給長輩的點心
文具雜支	127元	1份	127元	印刷(肖像同意書、感謝狀) 郵資
攝影費	4,190元	1項	4,190元	拍攝+剪輯費
總計	10,000元			

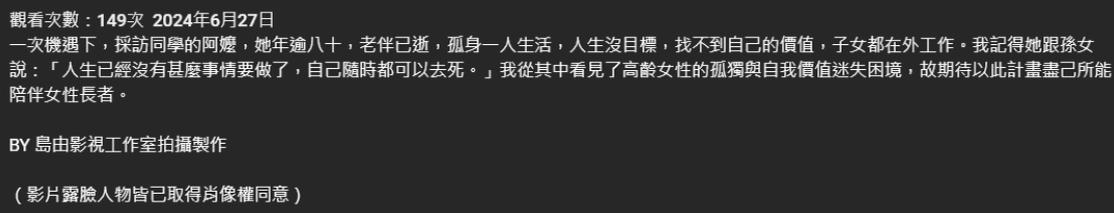
三、 活動成果：(請提供活動的具體成果和效益數字，包含但不限於參與人數、影響人數、社會反饋等)

(一)參與人數

1. 總參與人數：18 位長輩
2. 各類型活動的參與人數
 - (1)錄影訪談 5 位
 - (2)團體討論 13 位

(二)影響人數

1. 直接受益人數：18 位長輩
2. 間接受益人數：精華版影片超過 149 觀看人次。



(三)社會反饋

1. 社交媒體上的反饋和互動





(四)資源利用

1. 志願者參與人數和貢獻時數

共 5 人，親至花蓮辦理活動與錄影，參與時間為完整 2 日。

2. 合作夥伴

民生社區福氣站

花蓮五州福氣站

3. 影片製作:共 7 部。影片將一直留在 Youtube，並在 IG、FB 各處持續宣傳，希望能讓更多人注意到家裡長輩的敘說需要。



活動心得及回饋

一、舉辦社會公益活動後的心得：

(一) 計畫背景

1. 活動的初衷與靈感

一開始得知從學校管道得知有這項活動獎學金的機會，我過去辦過很多活動，主要都是辦給大學生、憂鬱情緒者及陪伴者，對於高齡長者的接觸幾乎沒有，當我把這個獎學金計畫跟影視團隊夥伴討論時，土星剛好對長輩議題很感興趣，我們在討論之後決定針對長輩設計一項活動。

2. 計畫的發起原因和背景故事

一次機遇下，採訪同學的阿嬤，她年逾八十，老伴死了，孤身一人生活，人生沒目標，找不到自己的價值，子女都在外工作。我記得她跟孫女說：「人生已經沒有甚麼事情要做了，自己隨時都可以去死。」我從其中看見了高齡女性的孤獨與自我價值迷失困境，故期待以此計畫盡己所能陪伴女性長者。

(二) 活動準備

1. 前期規劃與籌備過程

選擇花蓮作為實踐場域是因為相對西部地區，更多年輕人選擇出走打拼，被留下來的長者更多，且花蓮是我大學的所在地，更多了一份情感與熟悉。為了這次的活動，每位成員都做了很多溝通與討論，最後確立下來以女性長輩的生命故事敘說為主軸。

2. 合作夥伴的選擇與聯繫

一開始聯繫友人是否有花蓮的合作夥伴建議，友人推薦花蓮各個福氣站，剛好土星與五州福氣站郭經理認識，就由土星接線負責聯繫郭經理，我負責書寫企畫書和活動內容。五州協會長期關注花蓮當地長者議題，並執行過年節贈年菜給獨居老人、認養路燈點亮回家之路、弱勢關懷送物資等活動。再由五州協會牽線聯繫到民生社區福氣站協助我們擴大參與長者人數。

(三) 執行過程

1. 第一天在民生社區主要是做個人訪談，參照訪綱的內容根據每位受訪者的經驗做延伸訪問，內容主要涉及童年經驗、求學經驗、工作經驗。我訪談到的有三位。

(1) 第一位 做麵粉廠的陳盛和大哥

(2) 第二位 經歷過日治時期的吳清貞老師

(3) 第三位 從小被送養的陳鶴子女士

2. 第二天在五州福氣站，因為人數滿多的比較沒辦法一對一的訪談，所以我們選擇分組別，各桌一位帶領者帶同桌的長者共同討論。活動主要分成兩個部分，第一項是共同討論以下 A-F 綱要，第二項是繪出感謝的人及寫下還想做的事，共同祈願。希望可以在引出長者回憶的同時也可以給予長者一個未來的想望。

- A. 你的名字、族群，名字有什麼樣的意涵嗎？
- B. 小時候童年生活在哪裡長大？那是什麼樣的地方？與爸媽的相處？
- C. 最辛苦的日子/完成最有成就的事蹟？ex: 小孩誕生、建立美容院、參加過急難救傷活動
- D. 最近生活過得好嗎？以現在的身體，有甚麼樣願望想要實現？
- E. 希望給年輕人傳承的精神？
- F. 參加後的感受和期待，給其他某人的一段話

(四)挑戰與應對

1. 活動中遇到的困難與挑戰

和長輩互動經驗缺乏導致設計活動上的缺失：例如需要長輩圖畫的環節僅提供空白圖畫紙，對於沒有長期繪畫經驗的長輩來說會不知道該怎麼做；指令需要更清晰易懂並重複；帶領不相熟的長輩活動更需要當地長期陪伴的福氣站志工協助活絡氣氛。因應現場狀況進行的臨時活動調整會讓原場地方不知道該怎麼進行。

2. 解決問題的方法和經驗

之後在設計相關長輩活動時，會注意需要給予長輩更多的引導，包含引導語、較大的動作指示等等……如需要長輩畫畫，可使用填色遊戲的方式進行，既可以表現出長輩的創意也可以更知道該怎麼進行。其他事項則是需要事前再與活動合作對象進行更深入的討論。

(五)參與活動的個人體會與成長

1. 對高齡女性孤獨與自我價值迷失的深刻認識

在活動中我看見在老年階段維持社交互動的重要性。對於吳老師來說，雖然子女長年旅居美國，但除了家裡有外籍看護的陪伴，也能到福氣站來和大家聚聚，對吳老師來說最美好的記憶就是和福氣站的大家一起圍成一桌用餐。許多來到福氣站的長輩其實都有出國的經驗，對於其他的也沒有什麼遺憾，每天能到福氣站來走走，維持良好的社交關係，對他們來說就已經是最好的退休生活。如果子女能多回家看看父母那就是一個非常完滿的狀態。

(六)活動的持續性和未來計畫

1. 對未來類似活動的建議和改進方向

建議在活動之前先與當地團體進行一次深度訪談，確認目標對象的痛點與需要才去進行下一步的活動設計，對於整體的活動流暢度也能夠得到大幅度的改善。如果能對個案先進行一次的問卷調查，了解參與目的和希望可以得到的東西，較能夠找到符合的目標對象。

2. 總結與反思

對於長者的關懷不應該只停留在一次的活動，之後我也會嘗試再透過不同的方式去實質陪伴長者生活的各個層面。臺灣已經從高齡化社會即將邁入超高齡化社會，除了經濟方面的長照制度需要做好準備，我們更應該看到心理層面的需要，以及如何使長輩和年輕時候一樣有尊嚴、自主的生活是現代人首當其衝的責任。

四、 參與者回饋意見：(是否達成社會公益活動宗旨及期望成果、合作機構或幫助對象的回饋等)

(1)工作人員立凱的回饋：

老、病、死，可說是身為人必經的過程。雖然我們無一可倖免於此，但我們可以選擇怎樣去面對。這次公益活動的主要受訪對象，都是年紀高的長者。在訪談過程中，從長者們對於自己生命歷程的整理，以及當前老年生活的暢談當中。除了能給出我們年輕一輩良好的建議之外，也以活教材的方式向我們展示老年生活的正面能量。

這次我個人非常幸運，可以擔任一位年長者的採訪者。雖然是意料之外，但也確實是上天的美意，我能在最前頭的位置，聽到一位長者對自己生命的完整思考。從年少時期的成長、中年時的煩惱與挫折，以及開始長期參加公益活動之後，整個人身心狀況的提升。乃至於這位長者因為公益活動的關係而接觸到佛法，進而對自己的生命、死亡、以及自己軀體何去何從的交代，都已思慮完整且做好了準備。無疑的，這是向我們展示一個人圓滿自己這一生的美妙典範。

這裡大概可以分為兩點來說明。第一點是，人際間的連結可說是一個人身心狀態最好的藥！我負責受訪的長者，雖是第一次受訪，但是他對自己的事務都相當盡責，早已準備好整段的分享。雖然在分享時他相當緊張，但仍能透露出他對自己的負責與自信！他特別提到說，他中年時期，許多煩惱他自己處理不來，常常一個人在家裡感到相當鬱悶。久而久之，身體的健康、心理的狀態，都不斷地在下滑，這讓他感到相當不妙。後來因緣際會參加了公益活動，並長期地參與其中。在這個過程當中，他結交了許多好朋友，並共同學

習了許多和健康、運動相關的知識。這位長者是一位相當照顧自己的人，他藉著大家連結在一起的氛圍，努力把自己打理得很有活力。從他肢體的靈活性上，完全看不出來是年紀將要八十的長者。在眾多長者之中，他的衣著打扮、還有身體活動，都是相當突出且引人注目的。在這個過程當中，他整個身心狀態全都提升得相當良好，他感到非常開心。這整體身心狀態轉變的重點，在他看來，是因為他來到這個公益活動的據點，常常可以和大家一起活動，這讓他開始能為自己的生活投注新的力量。我想這是重要的啟發，不僅僅是對於長者，更是對於年輕一輩的人，人際連結是身心修復的良藥。也因此，公益活動舉辦的效果，也可以說是發生在活動之外的。從底層改善了長者生活的感受，進而讓他們再去探索新生活的可能！

第二點則是針對自己的軀體以及死亡議題。這位長者有提到說，這個公益活動的據點，有曾經邀請過星雲法師、或是相關的佛法資源，來到他們這裡分享佛法對生死的看法。他當時就很受啟發，雖然他非常照護自己的身體，卻也明白死亡不可逃避。因此，他除了繼續維持健康的生活，在觀念上也對於失去這個軀體做足了各項準備。他也期許自己過世後的軀體可以繼續造福社會，器官或大體捐贈等等事項，都已辦理就緒。這一整段長者侃侃而談，令我相當驚豔。死亡對人們來說，都是避之唯恐不及的，而年輕一輩的我們也會誤以為死亡離我們甚遠。這位長者不但在觀念上、也在行動上為死亡做好了一切，而且絲毫不減他對生活的動力。這是偉大的典範。也許，當人們願意接納死亡時，真正的活才會到來。

最後要感謝全體島由影視團隊。透過你們的用心與努力，長者們獲得了美好的機會回首自己的過往，其中或有艱苦或有幸福，到後來都昇華成他們生命的智慧。對晚輩的我們來說，透過輕鬆的訪談，長者可以把話語談到我們的心裡，讓我們可以做好準備，既能活出豐富的老年，也能去迎接老與病，乃至於死亡。人生就此圓滿、世代在此交會，感謝所有人所促成的因緣。

(2)工作人員魚頭的回饋：

這並不只是第一次在福氣站舉辦活動，也是我人生第一次參與福氣站的活動，說實話還是有一些緊張。儘管我在這次活動擔任全時攝影，並未帶動任何活動，甚至不太會與人進行實際接觸，在兼顧影像品質的同時，多是對這次活動的觀察。

令我印象最深刻的，大概是看著這群開心的老人互動，所衍生出的感動與感嘆。老人們在福氣站過得很快樂，他們相互有朋友可以聊天，跟大家一塊做運動、玩遊戲。即便已了解人生的大半故事，那種笑容再度讓我堅信，純真並不會隨著長大而消失。

雖然這次的採訪及活動舉辦，我們僅是在該組織內待個一天，甚至不到一天的日程，

對現代人來說僅是曇花一現。他們的反應卻能讓我覺得，他們非常重視我們的到來。就受訪者表示，已經有段時間沒人好好聽他們說話。感嘆是，當他們說著對這種場所的開心，甚至會不捨離去，進而能反思他們在自己住處的孤獨感。這是否是現代社會對老人們的遺落感？

這些隱憂，是值得讓更多人知道。即便這場公益活動使人感動，卻仍有更多能夠做得更好的事情。

(3)工作人員土星的回饋：

人口高齡化是高度發展國家面臨的挑戰，臺灣也不例外。從日治時代出生的長輩們，如今已經成為我們的前輩，他們的經歷和故事見證了臺灣的變遷。

我們是來自台北和台南的攝影團隊——島由影視工作室。我們希望通過訪談和攝影，了解並記錄每個人豐富的生命故事。台灣如何從過去到現在變得如此繁華美麗，這個過程讓我們充滿好奇。這些變化的背後，是每一位長輩一步一腳印，共同努力的結果。

每一位長者的奮鬥故事，都是台灣歷史的重要篇章。他們的經歷和智慧，不僅是珍貴的回憶，更是後人學習的寶庫。這些故事中，我們發現了許多長輩的韌性和勇氣，在物資缺乏的年代，許多家庭的故事令人動容。

在年幼時，自己由哥哥姐姐帶領長大是常有的事，家庭中的小朋友互相領養，讓我感傷又覺得他們韌性堅強。

中年時，他們努力扛起一家生計，過程中並非一帆風順。有些人遇到了外遇、小孩失和、車禍等意外，但他們都咬牙撐過。直到小孩長大獨立，自己退休後，才稍微鬆了一口氣。然而，部分人因為突然失去生活目標而感到迷茫。

後來，因緣際會下，他們來到了福氣站，從訪談中得知，這裡就像一個大家庭，給了他們許多兄弟姐妹和朋友，使他們的生活變得溫馨又快樂。

通過這次的記錄，讓更多人了解這些長輩的故事，並從中獲得啟發和力量。這不僅是對他們的致敬，更是對我們自己未來的期許。

(4)工作人員小熊的回饋

這次因為參與島由影視工作室的專案，因緣際會來到民生福氣站與五州公益協會參與活動。其實在活動之前，我對於「老人」這個族群是陌生的，我不太會講台語，也沒有什

麼跟長輩相處的經驗，所以其實對這個活動有些擔心和緊張。第一天我們來到民生福氣站，早上長輩們在上「超慢跑」和其他簡易的肢體運動課程，那裡的老人們很活潑，也很投入課程的內容，身為紀錄者的我，不禁產生了莫名的喜悅，我想那是一種對於生命保有熱忱的感動吧！中午用完餐，我們團隊輪流採訪了幾位長輩們，長輩們的生命很豐富精彩，聽著他們訴說著年輕時的點點滴滴，彷彿也跟著他們走過那些充滿歷練的歲月，而如今已年長的他們，更選擇來到福氣站繼續貢獻一己之力，在這裡找到第二個重要的家。第二天早上，我們在五州公益協會帶長輩們做一個小活動，在小组內透過繪畫、談天、感謝、祈願的方式，讓他們分享生命的故事及心中的感謝，最後，在大家一起唸一段為世界許願的祝福中圓滿。和長輩們互動的過程之中，聽著他們面對挫折的轉念過程，以及化壓力為助力的堅毅精神，我感到由衷的敬佩，他們的經驗與智慧，身為年輕人的我們值得好好的學習。人總有一天會變老，身體隨著時間逐漸衰弱，然而，時間不斷地推進，我們能做的就是好好的珍惜當下，做好該做的事，更不吝於對他人的付出。人生路上難免會遇到風雨，而我們必須抱持著希望勇敢的面對，才能看見雨後的彩虹。經過這兩天的活動，我感受到對生命的一種踏實感，也願自己能夠用一顆慈悲、智慧的心，去面對未來的一切變化與挑戰，並且持續的幫助更多的人。

五、 其他建議：(建議迦叶法堂可如何調整計畫內容或方式、未來舉辦社會公益活動可注意之事項、類似活動之注意事項等)

對於核銷的經費規範可能需要再明確一些，比較方便理解。



照片說明：民生社區九十歲的吳老師畫下在福氣站與其他夥伴一起吃飯的畫面，對她來說那是最自信溫暖的時刻。



照片說明：楊大姐畫下小時候住在山邊，每天環山跑的畫面，那是她最快樂的時光。



照片說明：████████ 採訪理事長對於本次活動的建議與感想。



照片說明：全體成員頒發感謝狀給民生社區理事長。



照片說明：████████ 介紹島由影視團隊和活動流程。



照片說明：長輩一起邊吃點心邊討論過往回憶。



照片說明：鍾大姐對於自己的女兒感到非常驕傲，跟大家分享。



照片說明：溫大哥帶他最自豪的一叢長出四棵香蕉的照片來分享。



照片說明：長輩書寫想對家人說的話，以及感恩繪圖。



照片說明：長輩寫下最感謝的人。



照片說明：長輩在願望小卡上寫上心願。



照片說明：帶領長輩一起做感恩祈願。