

從理念到行動

- 社會實踐活動企劃 × ChatGPT人機協作工作坊

講師：林銘雄 僑陸組組長



社會企業SE/非營利組織NPO 顧問

林銘雄 (雄哥、若水道人、公益熊、文字遊戲獅) npobear@gmail.com

現職：輔大僑陸生輔導組組長

中華欣智社區智能長照關懷協會顧問、台灣清收整產業工會常務理事

墓誌銘：一位仁慈的長者在此長眠，這世界曾因他的到來而泛起一絲的漣漪



證照：

2005 台灣師範大學教育碩士

2009 教育部講師證書

2009 台北市青年社區規劃師

2010 台北市社區經理人進階班

2012 台北市文化資產經營規劃師

2025 中華學生社團教育學會社團經營師

2026全方位居家清潔收納整理認證證照班第一期(台中人資管理滿字0083號)

2026中高階居家清潔收納整理認證(社團法人華民國訓練品質管理協會)

經歷：

輔仁大學課外活動組組長、職涯發展與就業輔導組、資金與資源發展中心

輔仁大學、崇右技術學院、仁德醫護管理專校兼任講師

非營利組織、各級學校學生社團、志工培力講師

土城中央大道社區管理委會監察委員/中華學生事務學會執行秘書

中華同舟共濟服務社理事

專長：學生事務、社團輔導、服務學習、非營利組織經營管理、志工培訓

社區營造、地方創生、社會企業、成人教育、長照與在地成功老化



這不是一堂活動企劃課

- 這是一場「行動孵化」
- 90分鐘後，你會有企劃雛形
- 目標：完成可申請的企劃

獎助金的核心精神

- 共善社會
- 具體行動
- 創新與關懷
- 真善美聖精神
- 要報告
- 要成果

破冰問題

- 1 你最近為別人做的事？
- 2 你最關心的社會問題？
- 3 如果有1萬元你會改變什麼？

什麼是社會實踐

- 社會實踐 = 真實問題 × 行動介入 × 可見改變

不是這樣

- 做一場活動
- 拍照打卡
- 辦完就結束

而是這樣

- 解決真實困境
- 改變一群人的狀態
- 留下影響力

評審在看什麼

- 1 是否真心
- 2 是否可行
- 3 是否有啟發
- 4 是否能落實

活動企劃五大架構

- 1 為什麼做
- 2 幫助誰
- 3 做什麼
- 4 怎麼做
- 5 產生什麼改變

一頁式企劃

- 社會實踐企劃可以用一頁完成
- Why | Who | What | How | Impact

問題與動機

- Why
- 我看到什麼問題？
（關懷老人→在哪裡？哪一群人？發生什麼困境？）
- 為什麼是我來做？
（你為什麼會在意這件事？你是否親身經歷過？如果沒做，你會後悔嗎？）

服務對象

- Who
- 我要幫助誰？
- 人數與特徵是什麼
(他們幾歲？在哪裡？有多少人？)

行動設計

- What
- 我打算做什麼活動？
- 有哪些核心內容

（你親自會做什麼？你會花多少時間？是否可操作？）

執行方式

- How
- 時程（準備、執行、成果整理）
- 資源（人員、器材、預算<合理、必要、用在服務對象>）
- 分工

成果

- Impact
- 可量化成果（人數、次數、能力提升）
- 帶來什麼改變（事成誰受益？是否會啟發其他人？是否能延續？）

案例：長輩手機不求人

 「長輩手機不求人」數位陪伴行動

1 為什麼做（背景）

許多社區長輩不熟悉智慧型手機操作，例如掛號、交通查詢或視訊聯絡家人，因此在生活上產生不便與孤立感。

透過學生志工的陪伴教學，可以幫助長輩提升數位能力與生活便利性。

2 幫助誰（對象）

新莊地區

65歲以上社區長輩

預計服務 15-20人

3 做什麼（活動設計）

舉辦「長輩手機學堂」三場小型教學活動

內容包括：

- 手機基本操作
- LINE通訊與視訊
- 網路掛號教學
- 交通資訊查詢

採一對一陪伴教學。

案例：長輩手機不求人

 「長輩手機不求人」數位陪伴行動

4 怎麼做（執行）

第一階段（準備）

- 聯絡社區據點
- 招募學生志工
- 準備教學教材

第二階段（活動）

- 每兩週舉辦一次教學
- 每次約2小時

第三階段（成果整理）

- 收集長輩回饋
- 製作成果紀錄

5 產生什麼改變（成果）

預期成果：

- 協助 15位長輩學會LINE通訊
- 至少 10位長輩能自行完成醫院掛號
- 增進長輩社交互動

常見失敗原因

- 問題太大
- 活動太複雜
- 成果無法衡量

成功企劃特徵

- 小而清楚
- 單一對象
- 成果量化

快速練習

- 請寫下（這會成為等下AI輸入素材）
- 問題～我想解決的問題是？
- 對象～我要幫助誰？
- 行動～我打算做什麼？

AI是你的助理

- 企劃助理
- 創意顧問
- 結構整理

Prompt實作

- 我想申請聖言瑪納共善獎助金，我關心的議題是____，服務對象是____，預算約1萬元，請幫我生成一份具可行性的社會實踐行動企劃架構。

發散

- 請給我5種行動方向

聚焦

- 分析哪個最可行並說明理由

優化

- 優化企劃符合共善精神與評選標準

生成時程

- 列出2–3個月時程

生成成果

- 列出量化成果

生成報告

- 轉為1分鐘口說稿
- ☐ 我看到一個____問題
- ☐ 我願意投入____行動
- ☐ 我相信可以帶來____改變

企劃執行味全原理

目標 | 策略 | 資源
分工 | 進度

模擬報告

- 兩人一組
- 1分鐘練習

今天你應該有

- 一份企劃雛形
- 一份時程表
- 一段報告稿

- 並學會檢視優化活動企劃書的方法

回去三件事

- 優化
- 找推薦老師
- 完成計畫書

結語

- 共善不是理念
- 是願不願意行動

天父的慈悲小學堂： 愛與分享的驚喜公式

我們如何對待他人，天主就如何對待我們。

我們的「仁慈行動」

像爸爸一樣溫柔

學習天父的慈悲，不輕易生氣，對每個人都抱持溫暖的心。



多讚美，少批評

不隨便對人下定論或找缺點，練習發現別人的優點。



練習大手筆的原諒

當別人不小心犯錯時，學習放下情緒，原諒他人也放過自己。



我們得到的「超額回報」

福氣「滿」出來

當你願意給予愛，收到的福氣會像裝滿的桶子，搖一搖還會溢出來。



最準確的測量尺

你用什麼樣的標準對待朋友，天主就會用同樣豐盛的愛回饋你。

