

北投硫磺谷社區發展協會 服務成果報告書



♥ 團隊成員：

顏彩妃-中山醫學大學醫社系

謝筑勻-中山醫學大學心理學系雙主修職能治療

♥ 服務名稱：硫心北投

♥ 服務日期與時間：8/3-8/5, 8/11-8/19, 8/24-8/30，共 19 天

♥ 蹲點社區：北投硫磺谷社區發展協會

目錄

1. 前言
 - 甲、 硫磺谷社區發展協會介紹
 - 乙、 社區需求、個案需求
2. 服務進行方式
 - 甲、 服務背景介紹、服務目的
3. 前置準備工作與時間安排
 - 甲、 服務需求分析
 - 乙、 行前事項安排
 - 丙、 服務使用器材與設備及其來源
4. 社區服務
 - 甲、 手機操作教學
 - 乙、 紫絲帶計畫
 - 丙、 課程紀錄
 - 丁、 表演紀錄
5. 文化大富翁
 - 甲、 課程規劃概述、服務目標
 - 乙、 服務過程文字與影音記錄
 - 丙、 服務成果
6. 網紅養成班
 - 甲、 課程規劃概述、服務目標
 - 乙、 服務過程文字與影音記錄
 - 丙、 服務成果
7. 社群效益

前言

一、 硫磺谷社區介紹

甲、社區長輩年齡層多為 60 - 85 歲，活動能力佳且主動，90 歲以上者僅佔少數。

乙、據點的參與人員組成沒有地域限制，參與長輩不只來自當地，多為搭乘公車、捷運等前往，總人數約 400 人，固定參加課程約 80 人。

丙、長輩參與動機：防止身心老化、增進人際互動、增加生活樂趣。

丁、長輩互動：非常熱絡、會私下邀約出遊或唱歌，課程中學員凝聚力高。

二、 社區需求

甲、社區每年需製作 3 支 5 分鐘的家暴防治影片，繳交至社會局。

乙、每週日~週三上午、下午參與並紀錄長輩上課，協助拍攝家暴防治影片。

丙、拍攝 8/30 演出活動紀錄

三、 個案需求

甲、對於拍照(擺姿勢、攝影、自拍)、剪輯及電腦操作有部分長輩想學習

乙、長輩數位使用程度不一，希望在手機操作遇到問題時有人能即時協助。

丙、想拍個人照、遺照、課程及表演的動態紀錄

前置準備工作與時間安排服務

一、 需求分析

甲、社區課程安排：週一至週三有固定課程，9:30 - 11:30、13:30 - 15:30 每堂 2 小時。

乙、上課性別比例：女性多於男性，約女性占比 80%，男性 20%。

丙、上課參與實例：

1. 週二上午 9:30 - 11:30 有氧舞蹈課程，參與人數 41 位，老師 1 位。
2. 週二下午 13:30 - 15:30 國台語歌唱班，參與人數 75 位（11 男 64 女），老師 1 位。

丁、教室設備：有 Philips 電視（可連手機、筆電）、卡拉 OK 點唱機。

戊、合適獎勵：大包裝餅乾、糖果，搭配計分競爭能提高參與度。

己、志工可協助，但需提前聯繫。

二、 行前事項安排

甲、6/23 建立所有社群平台

乙、6/10-7/21 課程設計討論、聯繫協會

丙、7/3、8/3-4 場刊: 觀摩上課狀況、調整課程內容

丁、8/12-13 課程內容修改

戊、8/16 製作教材

服務進行方式

四、 服務背景介紹

甲、我們發現硫磺谷社區發展協會的長輩多數身心狀況良好，生活水準穩定，且對智慧型手機與電子產品的使用度普遍不錯。社區長輩平時樂於參與課程與活動，對於學習新知持開放態度，並且在人際互動上十分熱絡。同時，由於硫磺谷社區為家暴防治特色社區，每年都有製作家暴防治短片的需求，因此在影音製作方面也需要協助製作。

五、 服務目的

甲、社區長輩的學習意願高且社區已經有豐富的課程，因此我們針對自身專長提出合適的服務內容，設計課程以回應社區實際需求。主要目的包括：

1. **實用數位技能**：如外出拍照、出國使用翻譯軟體、旅遊紀錄影片製作、基本電腦操作，以及下載並使用簡易剪輯軟體。
2. **延緩認知退化**：透過「回憶」與生活經驗的串連，促進腦部活化，並增進思考靈活度。
3. **人際互動與文化傳承**：課程鼓勵長輩交流分享，提升社交參與感，同時促進文化經驗的代際傳遞。
4. **社區需求回應**：運用團隊影音專長，協助社區完成家暴防治宣導短片的拍攝與製作，增強社區在社會議題上的能見度與影響力。

三、課程安排時間：

甲、8/13 13:00 - 14:00 筑勻《文化大富翁》

乙、8/18 13:30 - 15:30 彩妃《網紅養成班》

丙、8/29 09:30 - 11:30 彩妃《網紅養成班》

四、服務使用器材與設備及其來源

甲、器材：

1. 自備:Sony A74、RS3、DJI mic、XS20、筆記型電腦、麥克風、轉接埠

乙、設備：

1. 協會:投影機、電視、桌椅、白板、白板筆
2. 自備:SSD 2TB、記憶卡 128GB x2、64GB x1

丙、道具：獎勵品(金門貢糖、大包餅乾、獎狀)

社區服務

甲、 手機操作教學

1. 翻譯功能使用協助：

此社區的長輩較常出國，會需要使用翻譯軟體作為輔助工具，因此在日文歌唱班時有約莫一個半小時的時間協助課程內的長輩使用翻譯軟體，內容包含:攝影翻譯功能、語音翻譯功能，以及文字輸入翻譯功能。



在這三個功能的教學上最常遇到長輩的手機可能尚未更新或是版本不支援、攝影/語音許可未開啟，或是日文鍵盤切換不順需協助，我們也是一邊解決問題一邊學著處理，儘管我們試著上網找尋方法並嘗試後，有些長輩的問題我們仍解決不了，便會請他們再找尋手機店專人協助或是詢問他人。

2. 影片製作：

在社區中特別有兩位長輩想學習影片剪輯，其中一位是廣場舞蹈班的老師，他希望自己能剪課程紀錄的舞蹈影片以及演出時的影像紀錄，日後在社區發展協會也能協助剪輯紫絲帶計畫的影片。

因此我們在課後特別用兩小時教老師從下載剪輯軟體開始。我們用老師過去演出的影片當作教學範例，我先做功能概略講解，讓老師知道有什麼功能可以使用，因為時間有限本次教學著重於「**關鍵幀 (Keyframe)**」的使用。

老師的影片大多是固定機位的拍攝，所以教老師如何運用此功能運鏡，讓影片便更豐富更有趣，我們會操作講解一次，讓老師直接觀

摩學習，並讓老師實際操作一次，這樣反覆的教學，老師學會如何使畫面可以變特寫、中景、切換人物特寫等技巧，我們也和老師說要多練習就能熟能生巧。老師學習狀況也特別好很快就記下來操作方式了。



第二位長輩本身已經會剪輯，故我們就交長輩還不會的「字幕」功能。由於我們與長輩使用的剪輯軟體不同，所以長輩決定要下宰我使用的軟體嘗試此功能，由於現今人工智慧發展已不須自己手動上字幕，故我們示範「AI 生成字幕」，從無到有操作給長輩看，也和長輩說明此功能有使用限制，有些需要付費或是需要二度檢查錯字，請長輩自己評估後再作使用，長輩也表示很開心多學了一個新的技術可以使用。

乙、 紫絲帶計畫

1. 家暴防治影片製作：

我們分別協助了硫磺谷社區發展協會以及花弄發展協會的影片製作，製作內容包含前期發想、劇本討論、講戲、演戲、拍攝、剪輯等事項。



2. 紫絲帶計畫資料整理：

北投硫磺谷社區自民國 112 年起開始籌備申請「紫絲帶」認證，該認證象徵反暴力，內容涵蓋家庭暴力防治、性侵害防治、兒少保護與老人保護等面向。



在此過程中，我們協助理事長前往臺北小巨蛋的「城男舊事心驛站」，與臺北市社會局家防中心的兩位社工共同整理申請所需資料，包含社區過去舉辦的活動紀錄、課程內容與參與人數統計等。

我們負責協助檢核資料是否完整，並依審閱需求進行歸納排序，同時將紙本資料轉換為電子檔，並製作簡報檔案，以利理事長於審查時報告使用。

丙、 課程紀錄

1. 在每周一、二、三、五的課程中我們會擔任攝影，紀錄長輩們上課過程的影像，並協助課堂老師拍攝影片及老師所需的素材內容，提供長輩課後練習及回顧課程內容。



丁、 表演紀錄

1. 我們運用自身影音專長，協助社區完成【一步一腳印 讓愛動起來】公益演出的活動紀錄拍攝，並上傳至 YT，讓長輩能有影像紀錄可與家人分享。



一、課程規劃概述

甲、目的：用社區長輩 10-30 歲時流行的東西、生活環境等，透過「回憶」與生活經驗的串連，促進腦部活化，並增進思考靈活度。鼓勵長輩交流分享，提升社會參與感，增進彼此認識，同時促進文化經驗的代際傳遞與促進心理健康。

1. 課綱：

- i. 第一階段：寶島曼波舞蹈暖身、當代流行歌手分組
- ii. 第二階段：北投在地文化快問快答（暖身活動）
- iii. 第三階段：玩大富翁形式的懷舊問答，滿 25 分就獲勝
- iv. 第四階段：分享感想、頒獎

乙、教材：

- i. 簡報（大富翁封面圖/懷舊主題與問題製作/機會命運）、
- ii. 線上數字轉盤
- iii. 寫有隊名的紙、獎勵品、獎狀

二、服務目標：

2. 讓長輩活絡大腦，回想過去正向的成長記憶，減少負向情緒（如焦慮、憂鬱）。
3. 創造一個有共同經驗的環境讓長輩促進社交互動、增強自信心與人際關係，進而達成對自我生命的肯定與統整。

三、服務過程文字與影音記錄

第一階段：開場用《寶島曼波》歌曲帶動跳、歌手分組

用他們年輕時的流行歌搭配舞蹈動作，去找夥伴一起跳，目的是活絡氣氛，提升社交互動與趣味性。結束之後再腦力激盪，選出四位喜歡的歌手作為隊名，並想出該歌星唱的歌之中最喜歡的歌曲。

第二階段：北投在地文化快問快答（暖身活動）



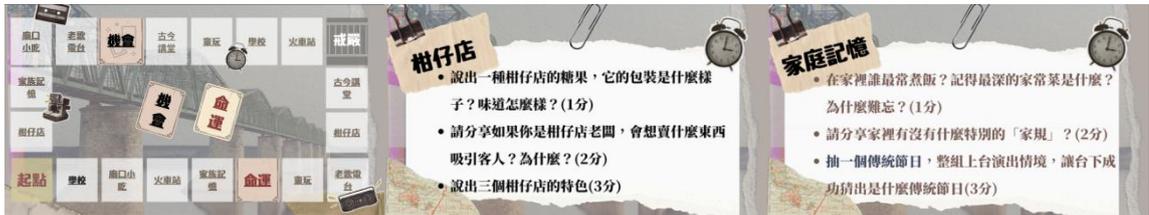
用單題搶答的方式，為接下來的大富翁問答暖身，讓長輩們熟悉玩法。題目多為台灣傳統習俗、臺灣早期流行歌、北投在地歷史等的 10 題問答，有簡答題和選擇題。

第三階段：玩大富翁形式的懷舊問答，滿 25 分就獲勝

首先先用線上輪盤，讓每一隊代表依序上來轉，轉數字 1-6，轉到多少就走幾步。接著再用代表自己隊伍的紙條在大富翁（用投影機投影在教室白牆上）上移動。走到哪一格就會有對應的主題題目要回答，可選擇回答哪一題，分數愈高表示難度愈高。最先獲得 25 分的隊伍就先獲勝。



題目包含：比手畫腳、情境戲表演、個人經驗分享、歷史事件先後排序、兒時事物特色分享…等等。



第四階段：分享感想、頒獎

獲勝隊伍出爐後，請四個隊伍分別分享活動過程的感想與感受，統整今日活動參與與收穫。第一名的組別獲得家庭號餅乾與「最強文化知識王」獎狀。其餘三個組別分別獲得比「手畫腳創意王」、「生活歷史智慧王」、「永遠年輕 大腦靈活獎」



四、服務成果

甲、學員學習成果

- i. 長輩回想起小時候唱的歌、玩的遊戲、柑仔店的特色、看的電影拍攝場景、分享對現在年輕人流行文化與娛樂的看法... 等等。所有參與的 24 位長輩都說有動到腦。因為「文化大富翁」創造一個大家能共同回憶童年的環境，讓長輩覺得負面情緒減少了很多，玩的過程很開心。
- ii. 長輩分享說玩文化大富翁，讓他們有機會和同儕一起分享感受，不會聽到孫子孫女說：「那是你們那個年代的事了啦，和現在不一樣。」，因此能減少他們的孤獨感和共同分享情緒。
- iii. 透過交流彼此童年回憶，彼此學習，讓社區長輩更加認識身邊的朋友，強化社會網路的連結

乙、 收穫與反思

- i. 所有長輩們都說下一週上課還想繼續玩，他們因為這個活動，讓他們想起很多小時候的趣事。而且自己的孫子孫女都喜歡玩大富翁，所以他們也很熟悉大富翁的玩法，但是這個「文化大富翁」更加貼近他們的生活，所以讓他們玩起來很有親切感。
- ii. 反思：其實「文化大富翁」都是長輩非常熟悉的內容，我們2位大學生懂的並不多。因此看似是我們作為領導者，帶大家玩遊戲，長輩是學員。但真實情況其實是長輩們當老師，帶領我們2位大學生更加了解長輩的青春時期的年代樣貌。學校老師教我們：「在溝通時，要用對方聽得懂的語言說話，才是有效溝通；同時你也要懂對方的生活環境，才有助於彼此建立關係」。我想，「文化大富翁」不只是創造一個長輩們可以共同回憶過往的環境，同時也是讓我們2位大學生可以更加理解與貼近長輩生活的契機。

丙、 困難與反思

長輩能力都比預期的強，好勝心又強，因此每題題目都選擇最高分(3分)的題目回答，遇到其他組答過但又不能重複答題的題目時，領導者就必須臨時更改規則或題目。下次在帶活動前，應全盤檢視題目與規則是否有相沖的可能性。

另外，在執行活動的過程中，第一階段的《寶島曼波》舞蹈互動時，指令不夠明確導致長輩們都待在自己的位置附近走動，與預期的不同，但如果要大家一起轉圈走又怕長輩會頭暈，因此需要想出更加明確的指導語，讓長輩能按照指令行動。第三階段開始玩「文化大富翁」時，長輩要走上前台來點擊電腦，以此來轉動線上的轉盤，有些長輩會害怕自己不會使用，而被嘲笑或感到沒面子，就不敢上前，最後是靠朋友鼓勵說：「很簡單，就上去點一下就好了」，才舉起勇氣上台，因此未來應該要將道具（如：布骰子）準備齊全，並考量到長者的習慣等。

最後，因為場佈時間沒有抓好，導致前期準備（架攝影機、準備投影機、分組、排椅子、用麥克風等等）手忙腳亂，非常感謝社區長輩和理事長和我們在時間內一起完成場佈。時間控制與流程在未來可以多加排練幾次，相信在活動進行上會更加順利。

二、 課程規劃概述

1. 目的：《網紅養成班》針對長輩時常外出遊玩需拍攝旅遊照片，以及學習攝影技巧，促進青銀間的話題，使長輩對自身信心及能力提升；也藉由自拍教學，讓長輩一人在外時也能拍攝出能與家人朋友分享的照片，成為深刻的回憶。
2. 課綱：第一階段：學習擺動作 → 第二階段：攝影構圖 → 第三階段：實作練習與分享
3. 教材：簡報(8/4 製作)、學員自備手機(課程前一天提醒)、小獎勵品(從家中帶)

三、 服務目標：

1. 讓長輩可以運用口訣拍照，不會沒動作擺
2. 讓長輩對於構圖有概念，能具備構圖能力
3. 讓長輩實際操作，拍出滿意的照片
4. 透過實作培養審美能力與互相回饋的習慣

四、 服務過程文字與影音記錄(包含兩次的課程影像)

- 甲、針對為何要學習攝影及擺動作作為開場，讓長輩對於課程有好奇及需求。



乙、第一階段先教學如何擺動作，運用口訣「指摸交叉大讚秀心」強化記憶，並一個一個動作示範並且邀請長輩上台示範，並拍攝可愛三連拍作為互動，並使用小獎品作為誘因使長輩願意踴躍的參與課程，並在全部動作教學後，再次代長輩複頌口訣，使記憶深化。



丙、**第二階段教學如何拍攝**，先是透過圖片讓長輩分辨有無使用構圖方法所拍攝出的差異，再說明「九宮格線」是如何作為輔助工具，再分別戴不同手機型號的長輩一步一步設定九宮格線，再確認長輩都有後，便開始教學「構圖方法」，並透過問答的方式讓長輩分辨是何種構圖方法，並邀請長輩開啟相機直接實際尋找拍攝對象試做。



丁、**第三階段請長輩兩人一組做實際操作**，練習擺動作及拍攝構圖，並在課程群組上上傳一張拍攝最滿意的照片。



戊、第四階段邀請長輩一同針對照片分析與鼓勵，待全體實際操作後，便將照片投影使長輩針對照片提出讚美與可調整的地方，讓長輩具備構圖及審美的能力。



己、額外增加的「自拍課程」，因為多位長輩對於自拍有很多的疑問，並希望能教學，因此在沒有簡報的情況下增加了自拍課程。由於沒有簡報只好透過口述並直接示範做教學，並一個一個做指導與鼓勵。



庚、下課前再次復頌今日教學內容及口訣「指摸交叉大讚秀心」，並鼓勵長輩回家後練習並傳至群組，互相勉勵成長。



五、服務成果

甲、 效益

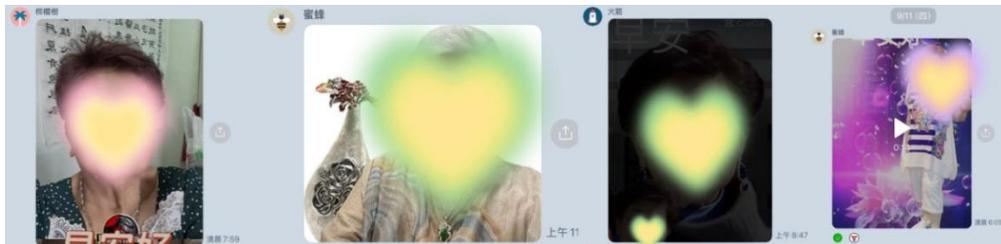
1. 學員學習成果：

在課程後長輩對於擺動作和拍照構圖有更深的概念，對於照片的美感也提升不少，特別是在實際操作過後，有長輩還會額外詢問：怎麼拍出大長

腿、如何擺動作可以看起來更瘦，多人自拍該如何掌鏡、如果手邊沒有人可以協助拍照，我可以怎麼做。



長輩時不時會在課程群組上傳自己練習拍攝的照片，並詢問可以如何修正的更好看，我也還是會持續地給予回饋與鼓勵。我相信這次課程的學習對於長輩是有所收穫的，並且非常實用，希望長輩能將此能力活用並留下珍貴美好的記憶。



2. 收穫與反思：

在實際教課後，發現長輩對自拍的需求都挺高的，而且更在意的是好不好看，人美不美，也在會覺得自己老了不好看於是拒絕拍照或是戴上墨鏡，我們在上課前一天也會特別提醒長輩可以稍微梳妝打扮因為今天會拍照，其實只要長輩對自己的信心足夠就會很享受在拍攝當中，我也會透過鼓勵與讚美建立長輩的自信，但真的遇到拒絕拍攝的長輩也會鼓勵他可以當攝影師學習幫別人拍照。

阿公通常比較喜歡拍景物，但也有阿公都很願意學習，也非常快就對於攝影有概念並且能舉一反三。因為我發現長輩對於手機內建拍照的使用有些功能並不熟悉，所以自拍時通常就是整顆頭入境和雙下巴，所以我就請長輩在拍照時可以微微抬起下巴可以避面霜下八而且可以露出下顎線，長輩也會比較稀歡自己比較好看的樣子，在教學自拍時我一個一個下去協助調整，會發現有長輩會握不住手機，我就會鼓勵說要多練習拿，能訓練肌肉。

長輩一開始拍照比較容放棄，因為覺得不好看，但在引導說「手機拿高，下巴抬高，抬頭挺胸或是允運用花草或是手邊的道具有」後都會很滿意自己所拍攝的照片，並有阿嬤會饋說「原來自拍也可以拍得好看」。

我也會鼓勵阿公阿嬤增加畫面的豐富並且看起來會更有生命力，我們的教學是給予更多選擇讓長輩可以使用，而不是用一個固定的公式套住思維。在教學時有阿公給予更多擺動作的口角和技巧，也非常實用，是出去玩可以用的，舉例：出去玩地一天比一。第二天比業，第三天比三…很直觀很快速可以學習和記憶的方法。

與其說是我們在教學，更像是一起學習，因為長輩也有許多創意，有些長輩有跳舞的底子，就特別會擺動作，可以比次分享享受在拍攝的過程中。

乙、困難與反思：

第一堂課程人數較多，大家只要說話就會非常吵雜，所以需要較大的音量，因為忘記可以使用麥克風，所以教學過程須要花費非常多力氣，讓大家專注，以至於上完課我基本上沒辦法說話，下次需要特別注意要預備麥克風設備。第二次上課的長輩比較喜歡被拍，不喜歡拍別人，所以在教學拍攝時大家就比較沒意願學習，也發現第一堂課有預備獎品和第二堂沒有獎品的積極度相差非常多，有獎品的班級大家就會非常投入，並且願意上台示範，另一組則相對抗拒，就需要多鼓勵與讚美才有效，下次教學若有預算，還是盡量要預備獎品作為鼓勵。

社群效益

甲、經營平台有：IG、FB、YT、官網

由於考量到現今較多年輕人使用 IG 所以將此做為我們經營的主力，再來是長輩使用較多的 FB，YT 則為長片的紀錄。



乙、IG 社群瀏覽次數、貼文瀏覽次數

共有 104 位粉絲，6 則貼文，10 則連續短片。總觀看次數為 20421 次，觸及帳號數量為 1499，限時動態作為我們主要經營的內容，次要是貼文，最後則是 Reels。

我們特別想呈現我們參與的日常，與長輩的活力，所以特別紀錄了與長輩跳舞的影片，也收到很多「太可愛了吧」、「長輩很有活力」等留言。



丙、 FB 社群瀏覽次數、互動及景點分享

共有 13068 次瀏覽，777 次互動。我們嘗試在社團內發文來提高曝光，同時也希望能讓更多人看見北投的美麗與好玩，故在「國內旅遊景點~親子景點/假日好去處」等社團發文，也收穫許多「北投很美~」、「感覺好吃!」等留言。



丁、 YT 曝光次數、觀看時間

共有 7312 次觀看，48 個喜歡，三則留言。總曝光次數為 3002，其中「廣場舞版本最炫民族風」的曝光次數為 2271 最高。觀看時間則有 14.9 小時。

