

# 蹲點計畫

臺東南迴健康促進關懷服務協會

「如果這是學生時期的最後一個暑假.....」

2024.07.14 - 2024.07.31

*About the Summer*

國立陽明交通大學教育研究所 洪仟育  
國立陽明交通大學教育研究所 詹欣輦

# 目錄

CONTENT

● 涼亭四部曲 × 傳統建造工法\_影像紀錄

● 社群後臺數據 × 捌個零社企\_社群經營

● 特色商品素材拍攝

● 閃亮亮自媒體經營術

● 好厝邊小導演



## 洪仟育

國立陽明交通大學 教育研究所

- 平面設計
- 插圖設計
- 社群行銷



## 詹欣輦

國立陽明交通大學 教育研究所

- 影片剪輯
- 影像編輯
- 前端設計

## 服務使用器材與設備

手機：iPhone13、iPhone12 Pro  
相機：Canon EOS4000D (50mm)、760D(70-300mm)  
其他：麥克風、腳架(大、小，各一)  
電腦：含Adobe Illustrator, InDesign, Photoshop 軟體

*padraic*  
- 涼亭四部曲



# 樹 kasiw



噶—噶—噶——噶噶噶

手指輕扣，力量在掌心聚集  
一聲低鳴，金屬工具始甦醒

葉片紛落，樹幹微顫

u - - -

成了基礎，撐起了避風港  
命運的齒輪開始新的轉動

# 竹 qau



磕擦—磕擦——磕—擦——

斧鋒輕揮，沉靜劃破  
翠綠的脊骨隨之顫抖  
再剖一半感情不會散  
烈焰之吻賦予其新生  
風雨之中，水珠輕滑  
在竹之下賞雨後七彩

# 芒 ljava



路邊蒿草，隨風而舞  
不經意間，生於塵土  
誰曾料想，蒼茫野間  
竟藏瑰寶，化作亭頂屏障

芒草纖細，柔中帶鋼  
吸朝露，納晚霞，於荒野中默然成長  
匠人之手輕拾，編織入樑  
一根根相扣，成就翠蓋，承載風雨悠長

雨點潺潺，芒草如絲  
順勢而流，水珠滴落，不沾塵泥  
於是涼亭之下，得以安然  
草木相護，天地一色，靜靜傾聽歲月的吟唱

蒿草不再野，芒草亦非凡  
此中自有道，守護於無聲  
化樸為華，隱於涼亭之上  
以最素雅之姿，護佑人間安康

# 石 qaciljay



石塊疊起，形態各異  
如兄弟般緊密，無聲而堅  
風雨過，霜雪臨，無懼無懼  
石牆巍峨，歲月如流而不改其形

築者無言，石無語  
然手與石心有靈犀  
縱形異，然契合天成  
無需多言，便成堅固之基

# 社群後台



link.up\_\_

29貼文 88位粉絲 22追蹤中

2024踮點台灣・南迴 | 《土也盲志》Vol. 籌備中  
數位創作者  
Share the land, enter the community

[ 踮點 × 自然 × 生活 × 旅行 ]

牽連起在地，記錄此處的回憶  
關於旅行中的我們與這片土地

2024 07 14 - 07 31

👉 社群經營、影像創作、文化紀錄

👉 每日地誌 SEE MORE

👉 youth.cftf.org.tw/team/2024/16146

7天 14天 30天 90天

5月30日 - 8月27日

## 觸及人數 ⓘ

### 3019

已觸及的帳號數量

粉絲人數 48

非粉絲人數 2971

## 依內容類型區分

全部

粉絲人數

非粉絲人數

連續短片 1870

限時動態 1377

貼文 658

● 粉絲人數 ● 非粉絲人數

## 個人檔案 ⓘ

### 1280

個人檔案動態

個人檔案瀏覽次數 1198

外部連結點按次數 82





原住民傳統美食  
小米粽製作

3,305 76 6 5 4

觸及人數 ⓘ

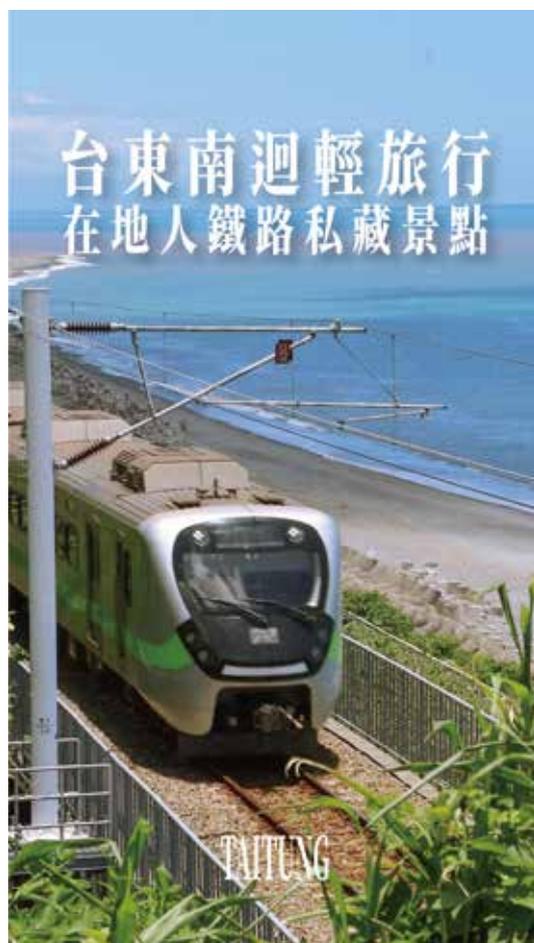
已觸及的帳號數量	1895
粉絲人數	30.1%
非粉絲人數	69.9%
播放次數	3302
初次播放次數	2229
重播	1073
觀看時間	3小時59分11秒
平均觀看時間	6秒

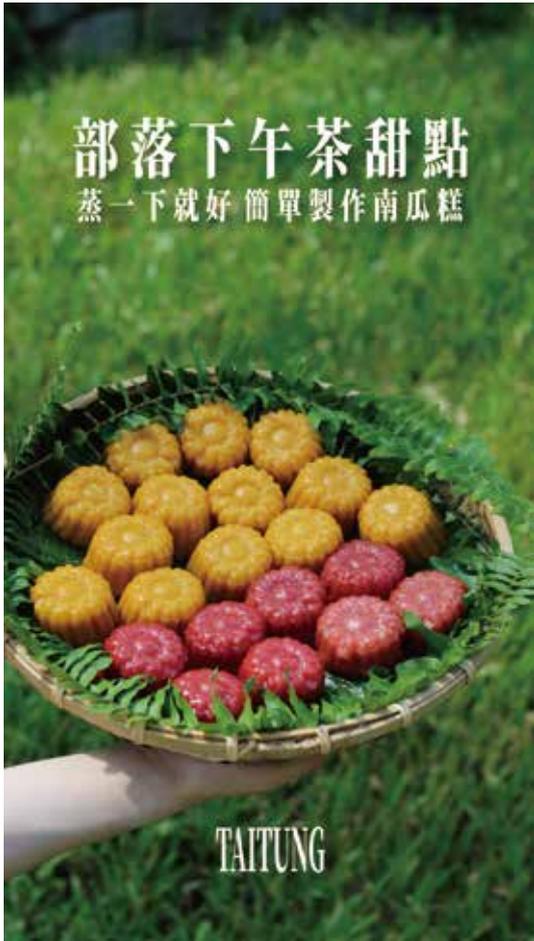
在地私藏景點  
鐵路迷必看

2,447 64 8 8 4

觸及人數 ⓘ

已觸及的帳號數量	1418
粉絲人數	37.9%
非粉絲人數	62.1%
播放次數	2445
初次播放次數	1706
重播	739
觀看時間	2小時5分54秒
平均觀看時間	4秒





原住民傳統美食  
**南瓜糕製作**

▶ 1,969
♥ 30
💬 1
📌 5
🔖 3

**觸及人數** ⓘ

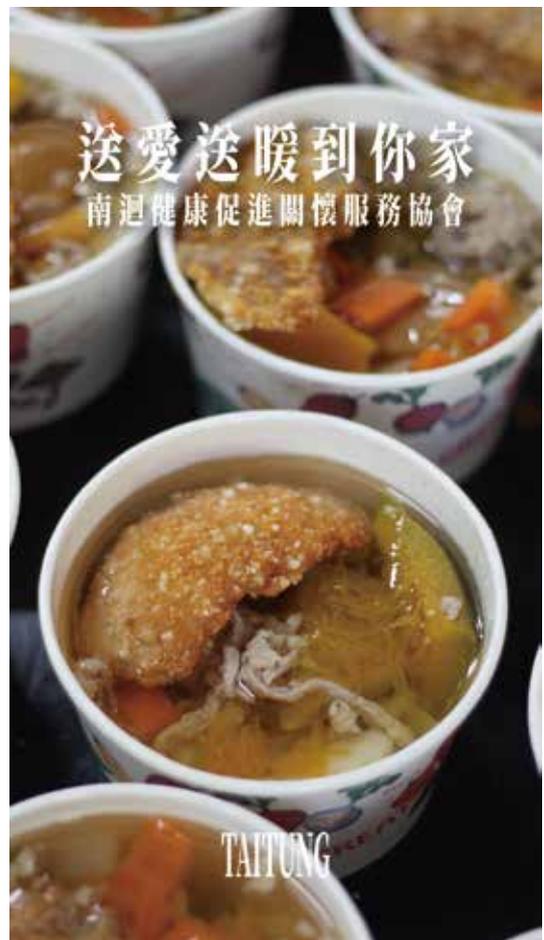
<b>已觸及的帳號數量</b>	1324
粉絲人數	5.4%
非粉絲人數	94.6%
<b>播放次數</b>	1969
初次播放次數	1578
重播	391
觀看時間	2小時30分36秒
平均觀看時間	5秒

農業部農村發展及水土保持署  
**擴大供餐計畫**

▶ 566
♥ 19
💬 1
📌 2
🔖 3

**觸及人數** ⓘ

<b>已觸及的帳號數量</b>	292
粉絲人數	23.7%
非粉絲人數	76.3%
<b>播放次數</b>	567
初次播放次數	387
重播	180
觀看時間	50分58秒
平均觀看時間	7秒



# 傳統建造工法\_影像紀錄

- 113年6月13日-14日 了解部落涼亭重建之計畫
- 113年7月12日-13日 確認涼亭的建造時程與進度
- 113年7月16日-31日 上山跟拍素材
- 113年8月5日-16日 剪輯影片
- 113年8月18日-20日 添加美工設計、配樂
- 113年8月20日-25日 修改影片細節



# 傳統建造工法\_影像紀錄

## 服務過程文字與影音紀錄

我們以南迴協會農務班的涼亭建造工程為主題，全程參與並觀察農務班的工作日常，捕捉了他們在烈日下辛勤勞動的每一個瞬間。

藉由這個服務，記錄了從選材、加工、到搭建整個傳統建造工法的過程，同時也與農務班的班長、vuvu們進行了訪談，感受到他們對傳統工法的要保存的信念。

透過影像與文字，展現出農物班辛勤的汗水與努力的日常寫照。

## 服務成果

這次的拍攝紀錄不僅為我們提供了一次珍貴的經驗，也為南迴協會留下了建造的過程提供讓部落青年或小孩學習。

這段影像，將傳統建造工法的精髓與農務班成員的辛勞紀錄下來，讓更多人看到原住民傳統建造工法。也將持續做為捌個零社企在未來方方面面可使用的素材。此外，也同時推廣及保護排灣族的建築文化，為這文化的傳承與保存貢獻一份力量。



# 捌個零社企經營\_社群經營

## 服務過程文字與影音紀錄

本次最重要的任務就是協助捌個零社企社群經營，除了影像紀錄、商品攝影的素材蒐集提供未來經營使用以外，本次也和透過原先所經營的自媒體協助分享與推廣。(最喜歡拍攝食物，因為拍完就能開動(誤))。透過鏡頭和社群，將在地美食讓更多人看到!

## 服務成果

### · KOL合作

本次與美食型部落客合作Insdtagram短影音，透過異業的結合，帶動捌個零社企的社群流量，同時也讓更多人看到捌個零社企的身影。

### · 短影音製作

用現今最流行的短影音，推廣捌個零社企的工作內容和服務，同時提升社群觀看率和關注度

## 嗜吃癮 × 捌個零社企

- 113年7月17日 擴大送餐計畫\_素材拍攝
- 113年7月18日 影音製作
- 113年7月26日 小米粽風味餐\_素材拍攝、影音製作
- 113年7月29日 南瓜糕風味餐\_素材拍攝、影音製作
- 113年8月1日 內容發布：擴大送餐計畫
- 113年8月3日 內容發布：傳統美食介紹 feat. 嗜吃癮
- 113年8月5日 內容發布：南瓜糕製作

吃在地 · 品風味

— 捌個零社企



# 特色商品素材拍攝

- 113年7月26日 小米粽、特色商品素材錄製與拍攝
- 113年7月29日 南瓜糕、風味餐素材錄製與拍攝
- 113年7月24日 後製修圖

## 服務過程文字與影音紀錄

透過相機拍攝，社群圖文製作，提供捌個零社企未來在社群媒體上的素材使用。

## 服務成果

視覺效果加分：通過精美的攝影，可以充分展現產品的質感、色彩和細節，讓消費者在視覺上產生愉悅感和購買欲望。

展示產品特色：特寫鏡頭或場景拍攝能突出產品的獨特性和產地特色，讓產品看起來更具故事性和價值感。



# 商品攝影

- food -



## 排灣族在地特色風味餐

季節時蔬、南瓜糕、原住民粽子  
實際出餐依照季節跟當日食材做調整

\$ 450



## 排灣族在地特色風味餐

季節時蔬、南瓜糕、原住民小米粽  
實際出餐依照季節跟當日食材做調整

\$ 550

time:預約制，請洽詢捌個零社企

phone: 089-760079

address: 臺東縣達仁鄉土坂村4鄰69-2號



# 商品攝影

- product -



## 野生蜂蜜

190、375、600ml / 罐  
常溫保存1年



## 穀作物·紅藜

200g / 包  
拆封後立即冷藏及食用完畢



## 穀作物·小米

200g / 包  
拆封後立即冷藏及食用完畢

## 南迴特色產品

捌個零社企結合了自然生態、農業生產  
以永續、健康、安全、自然、環保生態為經營理念  
提供民衆無毒無害的食品安全



# 閃亮亮自媒體經營術

時間：113年7月22日 地點：臺東縣南迴健康促進協會 授課時間：180分鐘

## 服務過程文字與影音紀錄

本次課程分為上下兩部分，主題分別為社群風格與定位、短影音剪輯。透過課程講授、學習單撰寫、討論實作，以簡單又輕鬆的方式進行。讓社群小白也可以輕鬆上手社群行銷！

(註：原先為兩日課程，因凱米颱風攪局，決定濃縮課程，以精華中之精華為目標！)

## 服務成果

- 了解經典案例爆紅的背後邏輯，進而產出自有內容。
- 學會剪輯軟體的基礎功能、介面操作與應用。
- 設計多變的內容，找到屬於自己的風格模樣。
- 學會社群貼文的系統性規劃。
- 設定行銷目標達到經營目的。

- 113年7月 課程準備
- 113年7月17日 案例影片拍攝
- 113年7月18日 案例影片剪輯
- 113年7月22日 閃亮亮自媒體經營術I
- 113年7月24日 閃亮亮自媒體經營術II (因凱米颱風取消)



**PART 1 - 了解自己**

專  
長

特  
質

資  
源

**PART 2 - 主題設定**

**PART 3 - 描繪受眾**





# 好厝邊小導演

- 113年7月9日-10日 好厝邊小導演工作坊
- 113年7月19日-20日 影片拍攝
- 113年7月21日-29日 影片剪輯
- 113年7月31日 好厝邊小導演繳交截止
- 113年8月8日 好厝邊小導演頒獎典禮

「1, 2, 3...阿阿..等等等..好，Action！」



## 服務過程文字與影音紀錄

這裡沒有高級設備，一台手機拍攝、一台平板剪輯、幾張寫了又寫的草稿和臺詞，關於一支影片的誕生。

中華電信以「數位培力、影像扎根」為出發點。用影像來說故事，說關於家鄉、關於土地、關於我們。本次恰逢蹲點期間，便答應接任小導演的助教工作，我們帶著方舟教室的孩子以一台手機進行拍攝、一台平板進行剪輯。服務過程中，小導演們在我們的協助下，反覆修改劇本和臺詞，投入了大量的心血與創意。

## 服務成果

這次服務的成果不僅限於完成了影片拍攝，更重要的是培養了部落孩童的創作力與自信心。

小導演們的影片《歡迎回家》最終在本次比賽中榮獲大賞獎，這不僅是他們努力的回報，也讓孩子們對自己及家鄉的故事有了更深的認同感。

透過這次的服務，讓小孩們學會了如何用鏡頭講述屬於自己家鄉的故事，不僅是強化了他們的數位能力，還有讓他們對文化傳承與表達有更進一步的學習。





《2024 蹲點南迴》

設計 | 洪任育  
攝影 | 洪任育、詹欣輓  
編輯 | 洪任育、詹欣輓  
校稿 | 詹欣輓

出版 | 中華民國113年8月



Instagram



Facebook



土也言志