

蹲點成果書

☆基隆碇內社區☆

一石定
會幸福

世新大學新聞系邱秣妍
世新大學傳管系莊惠晴

20250814-0831

01 一碇愛上課

- | 手機教學課程
- | 繪畫創作課



02 一碇愛活動

- | 媽抖明星爭霸讚走秀活動



03 一碇要記得

- | 活動協助、紀事
- | 課程紀事



04 肯碇要宣傳

- | 量身碇誌
- | 線上策展
- | 回饋企劃

05 行銷及準備



01 一錠愛上課

手機教學課程—Uber、Uber eats



起初是執行長提議uber eats教學，方便長輩在沒來社區共餐的日子也不用大費周章下廚，預期上課方式為簡報配合步驟小冊，但因每位長輩遇到的問題都不同，最終是一對一在旁直接教學。

當天是我們第一次接觸到社區的長輩們，也幸好大家都非常的熱情也很捧場我們的教學；幾天後也有長輩來告訴我們她現在很會使用外送跟叫車，讓我們十分窩心。



上課日期：7/14
參與人數：23
[課程簡報連結](#)

手機教學課程—ChatGPT



AI對長輩來說或許是個常聽到但不太理解的新東西，透過ChatGPT的教學讓長輩認識AI可以在生活上提供哪些幫助；後半段則帶入媒體識讀，配合「事實查核中心」Line官方帳號的使用，希望可以讓長輩在這個資訊爆炸的時代有一個可以辨別事實的工具。

當天我們有設計一個環節，是將AI生成的網路影片和同性質的真實的youtube影片對比、結果長輩們都把真實影片誤認成AI啦！我們便很認真地教大家辨別技巧，長輩們也很認真學習呢！



上課日期：7/15

參與人數：25

[課程簡報連結](#)

手機教學課程—手機攝影&早安圖製作



● 長輩們的成品！



前半段攝影部分，從手機相機的基本功能開始介紹、如何做簡單的構圖以及讓照片更清晰好看的小撇步！接著讓長輩實際運用教學到的方式試拍看看，最後，以美圖秀秀編輯圖片，看著長輩慢慢地打字、放大縮小、加上裝飾，雖然還不太熟悉，但字句間都是最真誠的祝福。

這堂課也是長輩們最踴躍報名的課程，即使之前社區也開過類似的課程，但長輩們還是很願意參與，讓我們很感動。但人數眾多的情況也有些讓人措手不及、像是很難顧及到每位學員的情況，還有最後因為沒有抓準時間，導致沒有全部的人一起合照到，但也是吸取了教訓才能越來越好！



上課日期：7/28

參與人數：27

[課程簡報連結](#)

繪畫創作課—中秋節



配合社區產業的月餅禮盒設計，我們設計了一堂課可以讓長者的創作融入社區的產業製作。開頭我們先請長輩們分享自己的中秋記憶、有的長者分享喜歡的月餅；也有小孫子分享自己喜歡柚子帽，氣氛溫馨熱鬧。我們也準備了參考圖可以讓大家使用。

除了繽紛的作品之外，我們也邀請大家錄下對中秋節的祝福，也希望將這些祝福融入到社區的月餅包裝內。起初大家一如既往的羞澀不敢



上課日期：7/29

參與人數：16

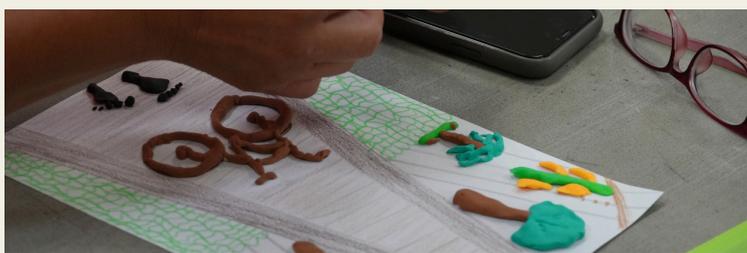
[課程簡報連結](#)

繪畫創作課—畫外之音



我們以碗內長輩熟悉的环境聲音、圖像作為引導，例如：菜市場的叫賣聲、國小的校門口一角，讓他們分享這個扎根已久的地方，在自己心中真正的樣子。圖畫完成之後，貼在塑膠背板上，再用黏土裝飾外框，也有長輩直接將畫作跟黏土結合在一起，創意無限！

這堂課雖然人數不多，但卻是大家玩得特別開心的一堂課，玫萍姐提出這個小小的成果展也讓我們特別感動。



● 小而珍貴的展覽



上課日期：7/17

參與人數：10

[課程簡報連結](#)

課程宣傳方式



陳鳳姬

【#暑期大學生蹲點×社區活動 Part 4 | 接龍報名開跑啦！】
你是不是也常常覺得：
「拍出來的照片好像哪裡怪怪的 😊」
「看到人家的早安圖好漂亮，我也想學怎麼做！」 📷 📱

這場課程就是為你設計的~讓我們一起變身 📷 手機攝影魔法師 ✨

📅 活動四 | 攝影 & 早安圖教學

📅 日期：7月28日（星期一）

🕒 時間：下午 2:00 - 4:00

📍 地點：碇內社區會堂

👩 老師：邱秣妍、莊惠晴（蹲點台灣大學生）

📌 課程內容：

📱 手機構圖 & 拍照技巧教學

🎨 教你怎麼加字、加圖、變身「早安圖高手」！

👉 喜歡拍照、想學圖文設計、或單純想動動手的朋友都很適合 📷

@All

👉 報名接龍起來

1邱玫萍 2葛謹瑜 3李文祥 4王文雄 5王子杰 6陳桂梅 7鄭朝光 8蔡依萍 9張治保 10卓麗珠 11魏長清 12黃芬蓉 13高秀如 14呂花蜜 15詹復枝 16黃春英 17周慧萍 18.湯秀蓮 19張勝美 20鄭阿說 21王金發 22劉育汝 23袁紫霞 24謝素美 25李興花 26蔡瑞珍 27陳鳳姬

群組分享海報及課程資訊，並以訊息接龍報名，若是群組報名成效不佳，我們會在社區有課時做實體宣傳。

群組分享海報及課程資訊，並以訊息接龍報名，若是群組報名成效不佳，我們會在社區有課時做實體宣傳。

暖身活動

在所有課程開始之前，都會有「動動手，動動腳」的破冰環節，發想遊戲時，我們總會擔心長輩是否能跟上，但有了前幾堂的上課經驗，憂慮似乎都是多餘的，每次的遊戲大家都樂在其中，彼此也有了默契，這個環節比預期中更好的反饋帶給我們很大的成就感。

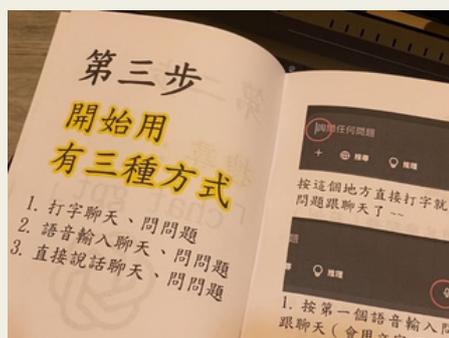


特殊教材 教學小冊

有使用到的課程：uber、chatGPT

● 課程小冊子

將簡報內容簡化、編排成冊，讓長輩們回家時就算忘記課程內容，也能利用小冊子複習，在日常生活中好好地應用這些app，在上課期間長輩們也能利用小冊子作筆記。



02 一碇愛活動

媽抖明星爭霸讚—走秀比賽



在碇內蹲點期間的課程以走秀比賽畫下句點，這場活動也讓我們膽戰心驚，因為長輩參加所需做的準備比平常的課程更多，起初群組報名的回應只能用冷清來形容，於是花了更多時間在社區其他課程空檔宣傳。

邀請長輩帶著自己的老照片、復刻照片中的穿著，也向大家分享這段珍貴回憶背後的故事，現場還有小精靈幫大家化妝拍照！我們也邀請了玫萍姊跟楊理事長，兩位也特別專業還幫每位選手準備獎品！



活動日期：7/30
參與人數：10

● 頒獎環節



當天將獎項分配交給評審處理
獎落誰家是最高機密，我們也不能偷看><



狂賀

恭喜

於第一屆「媽抖明星爭霸讚」中
勇敢踏上閃亮紅毯
獲得紅毯精神獎



最後的驚喜...

人人有獎的人人也包含我們兩個。

- 活動前準備好的獎狀設計

03 一碇要記得

固定課程

碇內社區除了致力推廣蔬食理念之外，同時碇內社區發展協會也是C級巷弄長照站喔！因此也為了長者開發出了一系列的專屬多元課程，我們也以從旁拍攝的方式一起加入課程中。



碇內里社區發展協會 2025年6月活動行事曆/課程表

活動地點：碇內路15巷136號(碇內里民會堂)
 活動內容：不分里別、年齡、活動免費(共餐有收費)
 報名方式：2459-5108或0936-941070

一、二、四、五共餐收費方式：
 如實施免費午餐(需多使用自帶餐盒)
 每週三、五11:30
 提供鹹粥共餐，共
 提供65歲以上長者
 免費晚餐(須
 提供身分證)，非以
 上身份的收費45元

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 2 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 3 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 4 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 5 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 6 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 |
| 9 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 10 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 11 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 12 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 13 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 |
| 16 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 17 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 18 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 19 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 20 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 |
| 23 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 24 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 25 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 26 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 27 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 |
| 30 09:30-11:30 碇內社區五福班 11:30-13:00 全食料理班 13:30-16:30 碇內社區五福班 16:30-18:00 碇內社區五福班 | 碇內里里長 林錦隆 碇內社區理事長 楊鎮遠 | | | |

碇內社區每月的活動行事曆，會提供每天詳細的課程以及活動，也會張貼在社區的街道上，讓每位社區的居民都可以獲取資訊！

週一快樂手語律動班



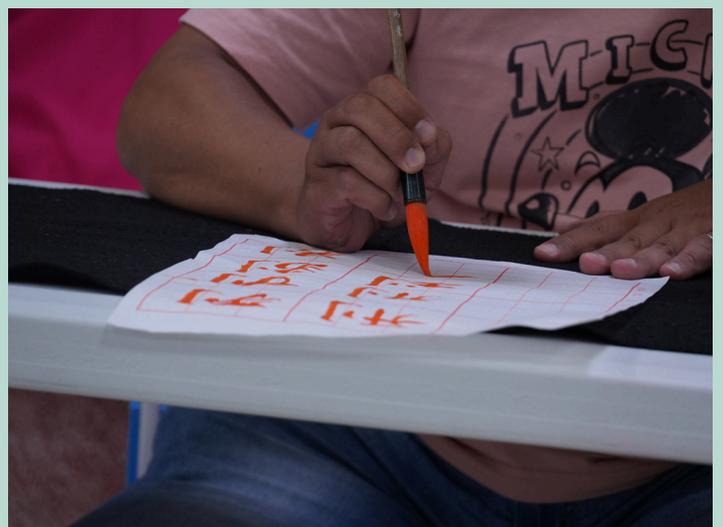
周一的快樂手語班在老師的帶領下，大家用雙手比劃出旋律，跟著音樂學習手語歌曲。像是〈聽我說謝謝你〉、〈望春風〉等曲目都能用動作傳達溫暖與喜悅，跟著上課以後發現手語的系統十分有趣。

週二品妃廣場舞



週二早晨，社區廣場就像變成一場小小的舞會。品妃老師每天都超級認著打扮，華麗的舞衣搭配舞鞋，帶領大家跳起優雅的舞蹈。而且品妃老師非常用心，連週四的早上也會自己加課！為了就是讓大家多多練習。

週二墨韻飄香書法班



書法課的氣氛雖然安靜但卻不嚴肅。老師一邊分享歷史小故事，一邊指導大家落筆運筆，或許是因為老師的幽默感，讓書法課不再無聊。同時老師也十分專業，會認真地批改每一個人的字、給出真實的回饋跟建議。

週三烏克麗麗快樂班



方老師活潑的教學風格，讓這堂課總是熱鬧又充滿歌聲。大家不僅練習彈奏，更要大聲唱出旋律，氣氛歡樂又自在。許多學員已經跟著老師學了五年，每一次上課都像老朋友的聚會。方老師說，教學烏克麗麗除了是學習音樂以外，更是可以預防長者老化，他也致力於這塊很多年了，相當佩服。

週四食享烘焙班



烘焙課總是香氣繚繞，惠珍老師永遠都很有耐心，帶著大家從中式點心到西式甜點，像是：餛飩、蘋果派、千層酥…。雖然很多時候小小的廚房裡擠得水洩不通，但大家一起學習的心還是可以打破這條界線，很多長輩也會誇獎惠珍老師真的是天使，甚麼都會的同時，還細心溫柔。

週五少宣肌力班



這堂課是碇內社區特別為長輩量身設計，透過簡單卻有效的肌力訓練，帮助大家維持體力與健康。少宣老師一步步帶領，讓每個人都能跟得上節奏。雖然有時候動作看似輕鬆，但其實連年輕人跟著做也會覺得吃力。課堂上笑聲不斷，大家一邊運動、一邊互相打氣，展現出滿滿的活力。

週五雅君律動班



與廣場舞的優雅不同，雅君老師的舞蹈課節奏更為活潑有力。她總是充滿能量地帶著大家邁步、轉身、擺動，學員們早已熟悉舞步，常常在音樂響起前就預備好下一個動作。課堂氣氛熱烈，每個人都跟著音樂盡情揮灑，跳出屬於碇內的熱情與生命力。

活動紀錄

01

鳴

1
37

110
85

七月場

親子三代健走活動

為了鼓勵社區長輩走出家門、增進親子三代之間的互動，社區每月都會舉行「親子三代健走」活動。當天上午，參與的居民先在社區集合後，一同搭乘公車至暖暖車站展開行程。健走路線沿途經過安德宮、暖江橋、湖穴自然景觀、懸壁步道與吊橋土地公廟，每一站都有短暫停留，讓大家能休息、參拜，並欣賞沿途的自然景緻。

在土地公廟的休息時間，長輩與社區姊妹們自發地唱起歌曲，氣氛熱鬧又溫馨，也讓健走活動增添了更多人情味。最後，隊伍再度走回碇內吊橋，返回社區享用午餐，為活動畫下完美句點。這場健走不僅串連了自然景觀與在地信仰，更讓參與者在「邊走邊看、邊學邊玩」的過程中，感受到彼此的陪伴與社區的溫暖。

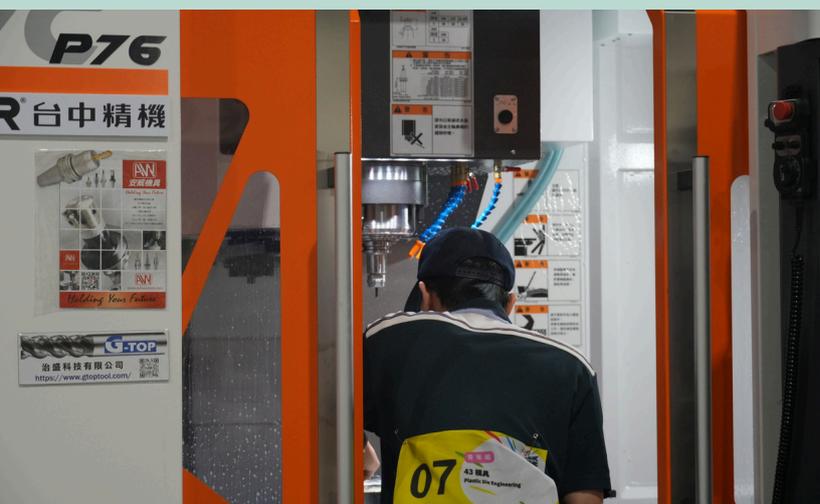


02



全國技能大賽參訪 & 志工出遊

這天是專屬社區志工活動，希望藉由參訪及出遊，讓平時辛苦付出的志工們也能走出社區、拓展視野。當天大家搭乘遊覽車前往南港展覽館，參觀「全國技能大賽」，現場展出的多元技藝與新奇作品，讓長輩們大開眼界。車程途中，志工們也在車上開心唱歌，氣氛熱鬧又融洽。



午餐過後，隊伍轉往淡水老街，大家沿著淡水港邊散步、合影留念，享受悠閒時光。特別的是，烏克蘭麗方老師還在淡水的店家裡即興演唱，吸引不少注目，場面搞笑又難忘。返程途中，車上依舊洋溢著歌聲，最後執行長更以一首〈暖暖〉作結，象徵回到暖暖社區的歸屬感，為這趟別具意義的志工出遊劃下美好句點

03

台新銀行 助鞋計畫

「助鞋計畫」在碇內社區已經連續舉辦多年，今年同樣帶來一場溫暖又特別的體驗。7月20日這一天，孩子們與家長陸續抵達據點報到，接著便開始第一個環節——手作艾草槌。過程中，小朋友與長輩們分工合作：需要力氣的地方由孩子幫忙拉緊，需要細心的部分則由長輩耐心指導。笑聲、打氣聲此起彼落，彼此的距離就在這樣的互動中越來越近。



中午用餐過後，進入最令人期待的「助鞋」時刻。孩子們依序挑選合腳的新鞋，每個人臉上都洋溢著單純又燦爛的笑容。這不只是擁有了一雙乾淨舒適的布鞋，更代表著一份被關懷與被尊重的感受，我們也在從旁拍攝的期間感受到了陪伴跟幫助的力量。這一天，社區裡回蕩著輕鬆的笑聲與溫暖的氛圍，讓大家再次感受到，物資的分享不只是物質上的支持，更是情感上的連結。

04

碇內社區

七月壽星慶生活動



碇內社區很可愛的地方是，每個月都會固定舉辦一次慶生活動，不論是不是壽星都可以參加這場生日會、跟大家一起分享喜悅。這天恰好接在「親子三代健走」後舉行，讓參與的居民在健走完後，繼續留下來參加這場充滿笑聲的聚會。當天的午餐是溫暖的鹹粥，大家邊吃邊聊，氣氛熱鬧。玫萍姐會邀請當月壽星一起上台、大家一起唱生日快樂並請他們說出生日願望。



每位壽星也分享了自己的生日祝福，讓彼此感受到滿滿的真心祝福。此外，社區還貼心準備了小禮物，讓壽星們帶回家作為紀念。這場慶生活動不僅讓壽星倍感重視，也讓所有參與者都能共享歡樂氛圍。碇內社區透過這樣的日常小小聚會，展現了對居民的用心與關懷，也讓大家在彼此的陪伴中感受到「家」一般的溫暖。

05

產業生產

粽子/奶酪/桑葚露

除了課程活動之外，碗內社區也有自己發展的產業，當然也是蔬食、素食為主。我們跟到的產業有三種：粽子、奶酪和桑葚露。先說粽子，我們算是完整地跟到整個製作過程。才發現粽子的生產真的很辛苦，從洗粽葉、燙粽葉，到每一樣配料都要先炒過，接著才能開始包。每個步驟都需要非常精準的時間控制，加上廚房空間不大、溫度又高，大家擠在一起忙著包粽子，真的很不容易。不過最後吃到成品的時候，覺得一切都很值得，也很美味。



再來是奶酪。雖然工序不像粽子那麼繁瑣，但因為一次要製作大量，過程也相當辛苦。最後是我們最喜歡的桑葚飲品，這是社區很受歡迎的產品之一，有時候玫萍執行長也會親自下去熬煮。完全不加化學添加物，喝起來健康又天然，味道也很好，我們在社區時不時也會買來喝！！！！

06

每日中午 餐飲服務

碇內社區是一個專以素食供餐的社區，也是基隆唯一一個提供五天長者素食(供,共,送餐)的場所。一般民眾如果想來用餐，只需要繳交一點費用；若是家中有經濟困難或需要補助，社區也會主動協助。除此之外，社區還有送餐服務，讓行動不便或有需求的居民也能吃到熱騰騰的餐點。因為用餐人數眾多，大家通常從早上十點就開始備料。



每天的菜色都包含三樣菜、一個湯和飯，而且每天的米飯還會有不同的顏色與口味——有時候是紅麴飯、有時候是薑黃飯，每天中午都會過去用餐的我們每天都是驚嘆連連。

07

愛分享冰箱



最後一個活動是基隆碇內的愛分享冰箱。這是社區與基隆市政府合作的公益食物銀行，提供有需要的居民免費領取食物。每週二、四、五的下午，居民可以來領取物資，但需要先拿號碼牌排隊，確保公平。



我們每次都有跟著愛分享冰箱的活動，也遇到很多很可愛的長輩。他們都會熱情地跟我們聊天，有時候還會分享自己孫女孫子的趣事，讓整個過程非常溫馨又可愛。發放的物資種類很多，包括麵包、蔬果等，都是健康、安全的食品，而且社區也會依照居民的需求做調整。

透過這個活動，不只是物資上的幫助，更感受到社區濃濃的人情味和互助精神。這樣的社區公益活動，不僅照顧到生活上的需求，也促進了居民之間的交流與關懷，是基隆碇內社區很重要的一部分。

03 肯碇要宣傳

碇內豐富的生活中要讓我們產生了許多靈感，除了記錄以外，我們製作了許多額外的作品來宣傳、以此展現我們對社區的喜愛跟重視。

雜誌出版:量身碇誌 -9月號/2025



蹲點的期間，我們不斷探索，無論是店家或者各種人物的故事，每一個小小的故事才能匯聚成這片土地、我們把這些故事發佈在社群軟體上，並取名為「量身碇誌」特別取用了「碇」和「誌」代表是專屬於碇內的雜誌。蹲點結束後，我們將這些篇章集結成一本真正的雜誌，排版美編也多加了很多篇幅。除了電子書外我們也會印成實體、寄回碇內社區，讓這樣的回憶有一個安身之地。



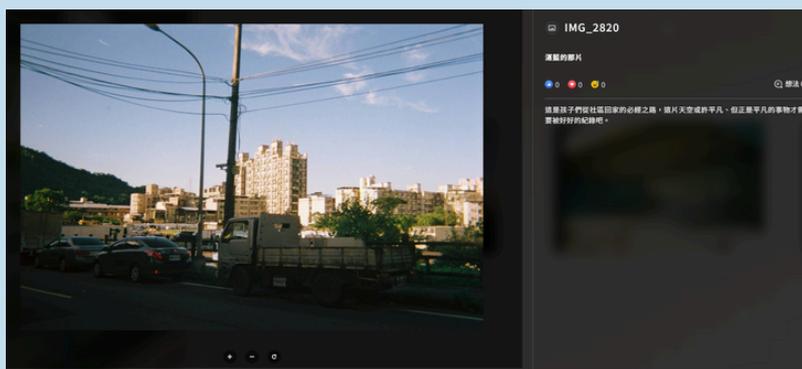
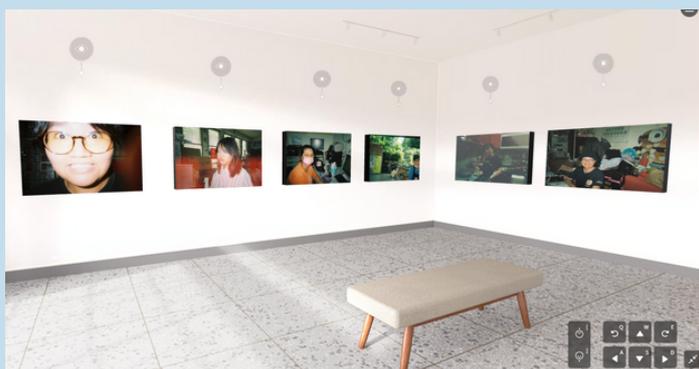
• 內頁展示

電子書的呈現能夠讓觀眾更好的翻閱，用手機就可以輕鬆地了解到我們的故事，我們在店家的頁面也都有標註店家資訊，可以達到宣傳以及曝光的效果。

蹲點台灣2025 X 保姆營底片相機成果展



我們在virsody線上展覽平台，舉辦線上底片展覽。「保姆營」是我們與社區孩子的戲稱、因為平時看著我們天天捧著相機，三個孩子也漸漸對攝影有了興趣。於是我們打算送他們一份禮物，將一次性的底片相機送給他們，並約定好時間還回來。蹲點結束後，將他們所拍攝的照片製作成線上展覽，以利觀眾欣賞，讓大家看見孩子們眼中的社區模樣。



• 展覽預覽

線上攝影展可以很好的、用最簡易的方式讓更多人看見他們的作品，我們也為每一幅作品添增了描述，讓觀眾更好的了解跟欣賞。

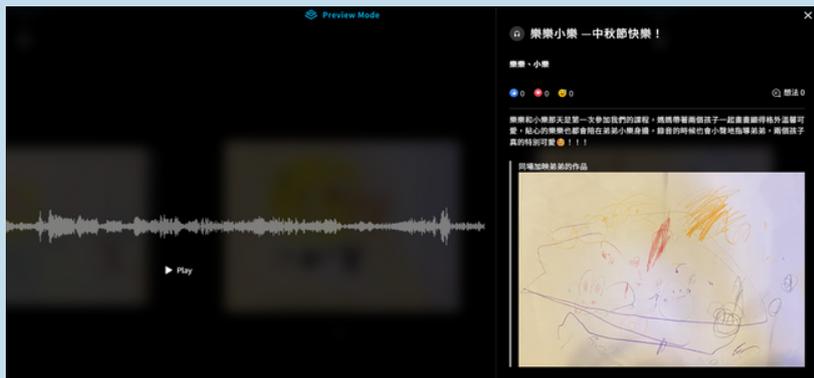
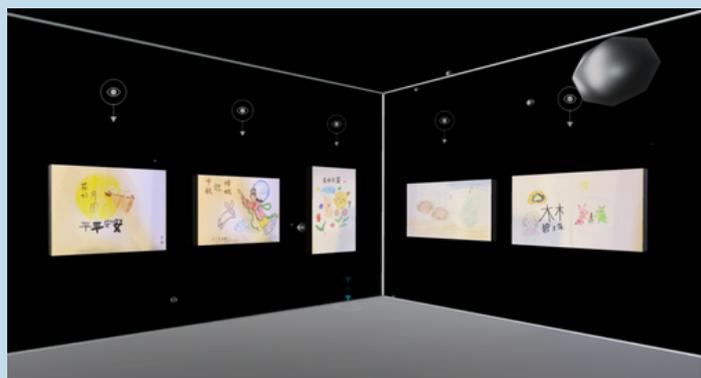


線上底片展覽連結

蹲點台灣2025 X一硯會幸福中秋祝福展



我們在virsody線上展覽平台，舉辦線上底片展覽。這次的展覽以「聲音祝福」為核心，我們邀請來上課的人錄下對中秋的祝福，並將其轉換為聲音展覽。每則聲音搭配，以及他們親手繪製的中秋圖畫作為封面，形成專屬於他們的溫度影像。一場以「聽」為主題的線上展覽，讓我們在忙碌的節日氛圍中停下腳步，聆聽那些最質樸、最真摯的祝福



• 展覽預覽

有別於上一個攝影展，聲音展更多了一些親切感，讓觀眾更好的帶入真正的中秋祝福。



[線上底片展覽連結](#)

03 肯碇要宣傳

產業製作過程短影片

「碇內好蔬適」自製產業是碇內社區非常重要且特色的一環，將製作過程並上傳至IG reels/ YouTube shorts。因為主要是利用賣貨便賣場，就算是外地民眾想購買，也能跨越地區的限制，我們在影片後嵌入了賣場的QRcode，希望能在紀錄同時也達到替社區宣傳的效果。



影片連結

回饋企劃

中秋祝福明信片



第一節繪畫創作課的作品，配合社區中秋節的禮盒產品，製作了明信片，上方的QRcode是線上展覽的連結，希望收到的人都能感受到這份真摯的祝福。

原先想法是將長輩的作品融入禮盒設計中，但若需訂製包裝的成本較高，於是改為可以放進禮盒的明信片，也就是現在的成品！



似顏繪海報

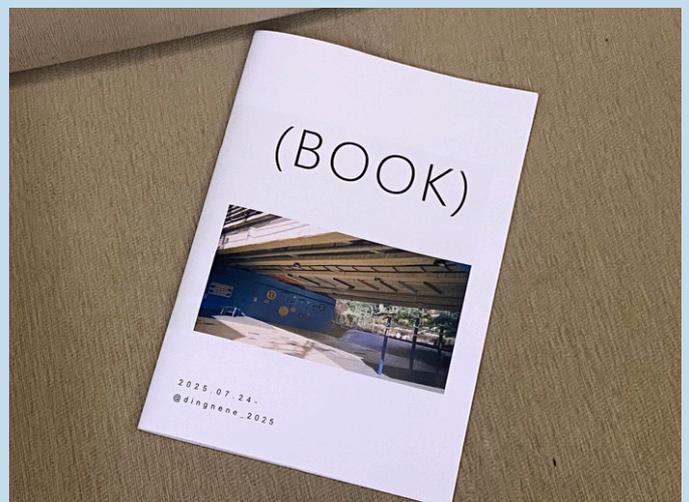


- 海報本人！

課程結束後，若時間充裕，我們都會幫參與的長輩拍一張個人照，漸漸的，我們集結到了社區的熟面孔，並把大家以似顏繪的方式做成海報、也會帶回社區當作禮物。也許無法拍到社區的所有人，但可以用我們的方式，留住在碇內的美好時光！

底片小書

將孩子們的拍攝作品集結成冊、編排為一本小書，從他們的視角窺探社區的日常，雖然成果跟我們想得不太一樣？但無法預料就是樂趣所在吧。



05行銷及準備

使用器材及設備

| 使用內容 | 器材與設備 |
|---------|---|
| 平面拍攝錄影 | (相機及腳架)Sony a6700、腳架 Nest NT777 (收音設備)RODE 指向性麥克風、RODE 一對二無線麥克風 |
| 短影音拍攝剪輯 | (相機和手機)Sony a6700、iphone14 (剪輯)ipad pro 2022、筆記型電腦 |
| 製圖、排版工具 | (製圖軟體)procreate、美圖秀秀(排版工具)indesign |
| 課程使用道具 | 圖畫紙、蠟筆、色鉛筆、黏土、硬紙板、護貝機、課程手冊 |
| 活動使用道具 | 紅毯、氣球、彩帶、獎狀紙、化妝品 |

行前準備

在正式開始之前，我們為此做了些許準備。經過社區、佳儀姐還有各位老師的指導下完成了完善的社區蹲點大綱。

| 時間 | 討論內容 | 參與者 |
|------|--|-------|
| 6/4 | 1.確定蹲點日期 2.詢問交通工具 | 我們與社區 |
| 6/5 | 1.討論課程執行方式是否可行：底片流浪需要再修改 2.確認社區可用設備、網路 3.詢問我們可以運用的課程時段 | 我們與社區 |
| 6/15 | 1.社區原本的企劃，從旁協助和側拍紀錄為主 2.增加課程：ChatGPT、Uber eats 3.底片流浪計劃修改：等長者們熟悉手機拍攝之後，視情況加入底片 4.產品的包裝設計方向，融入長者們的創作 | 我們與社區 |
| 6/26 | 1.進到社區場勘環境，以及了解社區運作方式 2.確認一些可用的設備 | 我們與社區 |

與社區討論課程大綱

7/14 一起「碇」外送—外送平台教學課程 (Uber)

活動時間：14:00-16:00

預計人數：10-15人

講師配置：莊惠晴跟邱絲妍(一個人大致主講一個人稍微拍攝)

活動目標：

- 認識並學習外送平台 (uber) 的基本操作流程。
- 提升長者的數位自信與生活便利性。

前製作業：請社區提議長者帶手機、請「充好電」「可以連網路下載app」「確認社區內的網路」「我們自己要記得密碼、可以印出來」

教學重點流程

| 時間 | 教學環節 | 內容說明 |
|---------|--------|--|
| 10 mins | 暖身互動 | 兩位老師的自我介紹以及課程介紹，告訴長者我們今日目標是教學外送平台、並告訴他們可以應用的場景。舉例：「在家裡的時候可以自己叫食物阿」「想去醫院不用麻煩兒子女兒」、「暖身運動5min (動動手動動腳) (奶奶) |
| 50 mins | 外送平台示範 | 使用詳細版投影簡報+發放步驟小冊子講解：下載軟體(uber) → 搜尋食物 → 加入購物車 → 填寫地址 → 確認付款。可穿插提問「這一步之後接哪一步？」增加參與感。 如果有提早教完就休息一下 |
| 35 mins | 叫車 | 叫車教學 (註：會以外送教學為主，依現場狀況調整時間) |

所需物資與準備項目

- 社區聲音素材 (以手機錄製的溪流聲、鳥鳴、市場聲等，建議選2-3段)
- 碇內社區照片 (吊橋、小巷、老厝、社區菜園等)
- 投影設備
- 畫紙 (A4或8開)
- 彩色筆、彩色鉛筆、水彩筆、蠟筆、拼拼貼貼 只有色鉛筆
- 讓木板或紙板社區可以讓與

7/28攝影課 | 手機攝影 × 長輩圖創作

對象：喜歡拍照、想用照片與親友互動的長者

時間：7/28 14:00-16:00

人數：10人

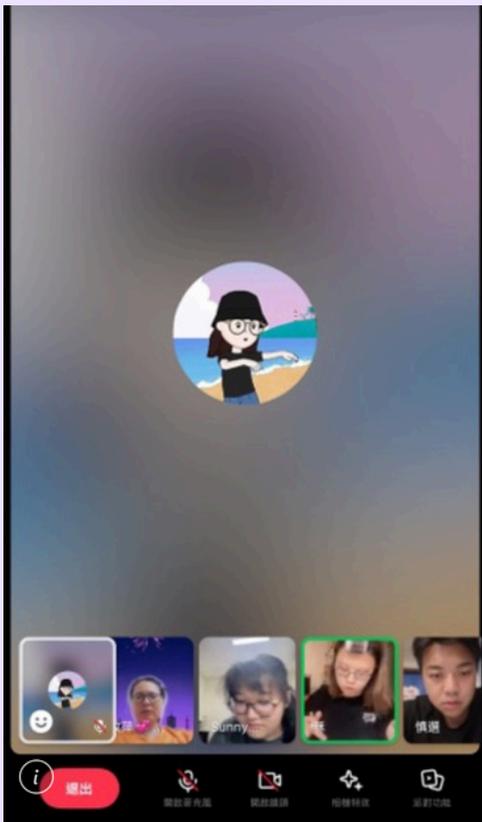
目標：

- 認識手機拍照基本技巧 (對焦、構圖、取光)
- 學習使用簡易修圖軟體 (美國秀秀)
- 製作屬於自己的「長輩圖」(搭配祝福話語)

課程流程

| 時間 | 教學活動 | 說明 |
|--------|----------|----------------------------|
| 10 min | 熱身 | |
| 30 min | 手機拍攝基礎教學 | 使用簡報示範拍照技巧+構圖原則 (如三分法、對角線) |

視訊會議



6/26 實際走訪社區紀錄



(上)此為薄荷關懷協會至社區載運物資

除了視訊通話，我們在蹲點前先前往社區場勘，了解平時社區的運作模式、可能會遇到的工作等等熟悉環境，也預告蹲點大學生要來了喔！

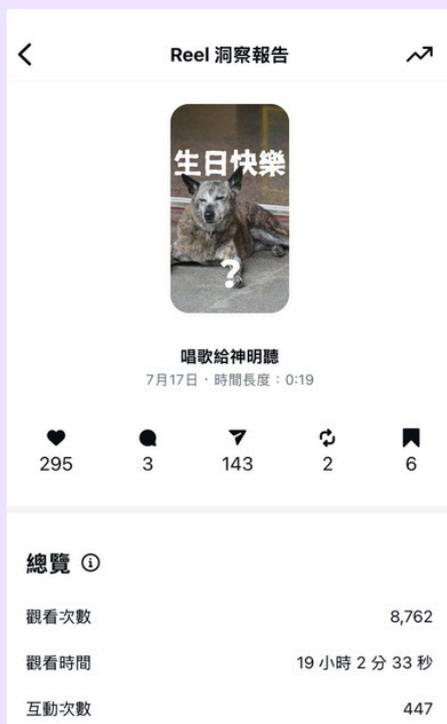
服務過程文字與影音記錄

Instagram

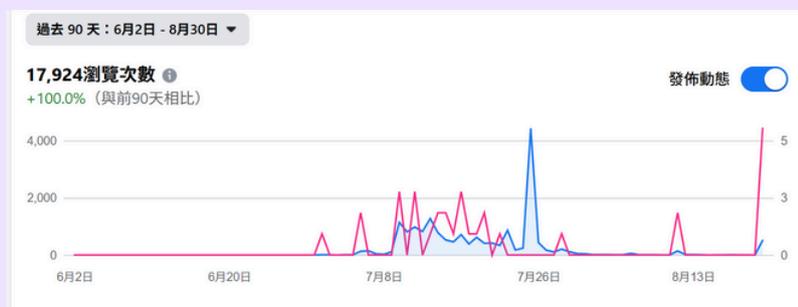
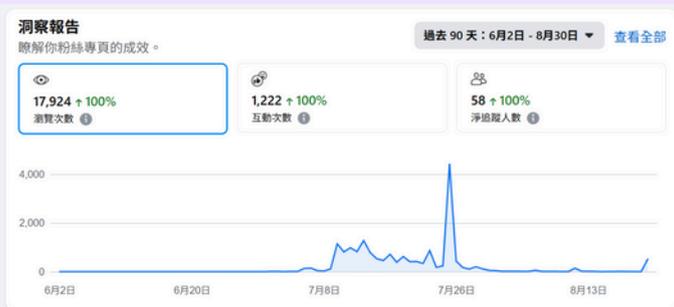
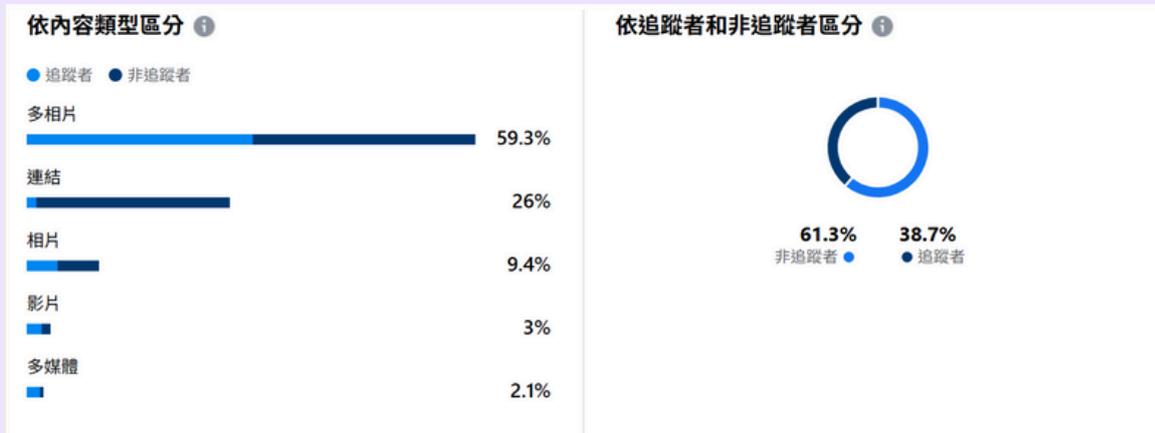


我們圖文以手繪字體搭上簡約的排版為主、每日的日誌和短影音以及量身定誌各使用不同的固定風格。從後台的洞察報告來看，我們短影音的觸及效果是最佳，最高的觀看次數到了八千多、143個轉發。

而觀看的粉絲分布則是非粉絲人數較多，代表著我們的短影音有成功推送。但無論如何，這些數據並不是重點，我們更希望透過宣傳可以有更多人認識碇內。



Facebook



臉書發布的文章以純文字+圖片為主，影片為輔，因此多相片的文章為瀏覽內容最大宗。在檢視社群數據時，我們也意外發現有篇分享至「碗內大小事」社團的文章獲得了超乎想像的閱覽數。

番外 我們話很多

在蹲點期間發生了許多大大小小的事，不管好的壞的，都將成為我們這趟旅程的養分，我們兩個也有話想說.....

很多時候我都會想，短短十八天能改變什麼嗎？

碗內很小，小到走幾步路就能碰見同樣的人，可是那股溫柔卻大得我心裡裝不下，每一位長者的叮嚀跟笑容、還有每一次對我們的投餵.....十八天過去了，好像什麼都還不夠，好像還有好多話沒聽完、好多故事沒記下。但我知道，這段旅程已經在我心裡留下了痕跡、哪怕日子又要恢復忙亂，這份溫暖也會一直在。



這18天，我們都在往不會走過的方向前進，沿途再慢慢拼湊起熟悉的路，正是因為地方小，與人的連結又更緊密，聽見了好多故事，這是在我的日常生活中很少感受到的。在社區留下的足跡可能很淺，但碗內帶給我的種種卻很深刻，謝謝這趟旅程讓我多了一個可以「回去」的地方，但過夜的話應該要睡公園吧。

一石定 會幸福

／ 歡迎點進來閱讀喔！

- [Canva成果報告書連結](#)
- [量身定製電子書連結](#)
- [線上底片展覽連結](#)
- [線上中秋祝福展覽連結](#)