

第十六屆 蹲點·台灣 成果報告書



蹲點社區
宜蘭東岳社區

蹲點日期
2025/07/17 ~ 2025/08/01

- ❖ 廖晨妍 輔仁大學 影像傳播學系
- ❖ 陳昱璇 輔仁大學 影像傳播學系

目錄

東岳玩很大

p3

光影書—部落地圖

p7

回憶相框

p12

小導演實作課程

p16

山海課程拍攝

p20

影像紀錄

p22

網路行銷宣傳

p26

東岳玩很大

服務計畫：

透過多元化的文化與健康促進活動，讓長者在安全愉快的氛圍中，培養運動習慣、促進認知功能、建立社交連結，進而提升生活品質與幸福感。

服務對象：

文健站長者（行動能力可參與輕度活動者）

活動時程：

7/21 10：00-11：30

活動內容：

主題賓果/你畫我猜

你畫我猜

行前準備版

1. 遊戲目標

- 藝術練習

2. 遊戲準備

- 人數：3人以上（分成兩隊）。
- 遊戲道具：
 - 紙、筆：每位長者有一張紙和一支筆。

3. 遊戲開始

- 1.長者們做成一行，面向同一方向
- 2.第一位長者看題目後有15秒時間畫出題目
- 3.時間到後傳給第二位長者看
- 4.第二位長者依照第一位長者的畫作自行猜題目，並有15秒的時間可以作畫，再傳給第三位長者以此類推

4. 如何贏得遊戲

- 船到最後一位長者後，最後一位長者順利猜出題目，快的組別獲勝

「主題賓果」

1. 遊戲目標

- 玩家目標是根據自己賓果卡上的動物名稱，標記當前被說出的動物，當完成橫行、直行或對角線時，即可喊出「賓果！」並獲勝。

2. 遊戲準備

- 人數：2人以上（越多人越有趣）。
- 遊戲道具：
 - 賓果卡：每個玩家擁有一張動物主題賓果卡，卡片上包含5x5的格子，中心為「Free」格，其他格子為不同的動物名稱或圖片。

3. 遊戲開始

1. 玩家按順序說出想要標記的動物。
2. 標記賓果卡：每當說出一個動物名稱，所有玩家在自己的賓果卡上找出對應的動物並標記（可以用小石子、硬幣、圓點標記等方式）。如果卡上沒有該動物，則跳過。

4. 如何贏得遊戲

- 當玩家在自己的賓果卡上，橫行、直行或對角線上標記出一條完整的線時，可以喊出「賓果！」，並展示自己的賓果卡。
 - 橫行：從左到右的連續五個格子。
 - 直行：從上到下的連續五個格子。
 - 對角線：從左上角到右下角，或從右上角到左下角的連續五個格子。

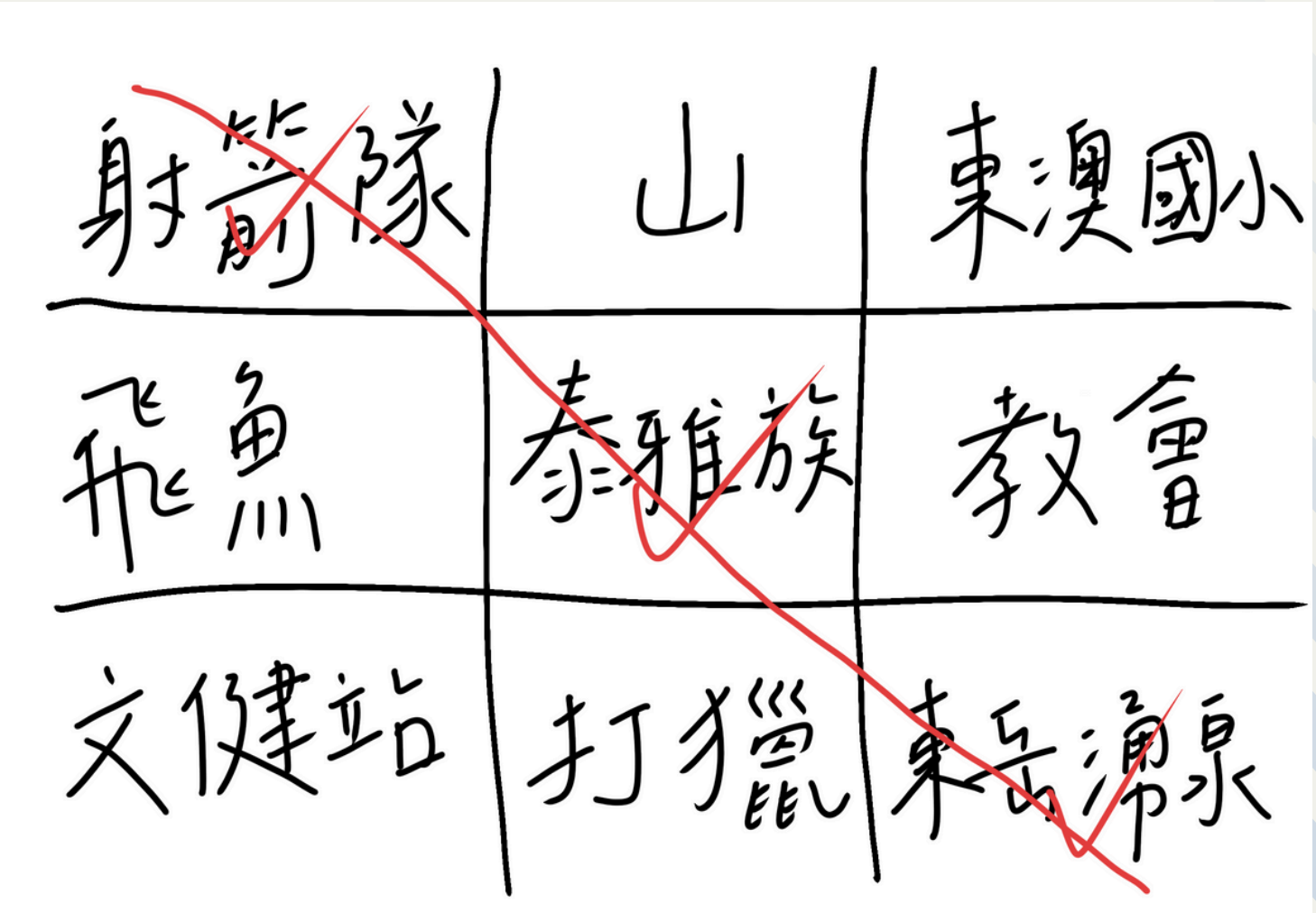
5. 遊戲結束與獲勝

- 當某位玩家喊出「賓果！」並展示卡片後，其他玩家應確認該卡片的標記是否正確。如果正確，該玩家獲勝，遊戲結束。

活動海報設計：



賓果圖範例：



活動紀錄：



活動成果：



反思：

這是我們第一次在文健站帶活動，也是第一次見到各位長者。活動進行過程中我們發現，長輩較為內向，需要別人從旁引導才能完成遊戲。這使我們臨時改變了前期複雜的遊戲規則，轉變成淺顯易懂且與社區相關聯的主題進行活動，期望帶出長輩對活動更多的興趣。



光影書—部落地圖

計劃源起：

在部落中，長者承載著豐富的生活智慧、歷史記憶與文化知識。然而，這些寶貴的經驗往往隨著時間逐漸淡去。本計劃希望透過「共創部落地圖」的方式，邀請長者成為知識的傳遞者，將他們的經驗與故事具象化呈現在地圖中，讓部落文化能夠被記錄、分享與傳承，同時促進跨世代的互動與交流。

前置作業：

- 光影書-部落地圖

前置作業：將社區輪廓畫在大布或是牆上

請長者的小朋友帶一件最想跟我們分享的東西、人、事、空間都可以，大家一起聊聊天、分享故事，帶我們走進社區一處自己最喜歡、最有故事的地方，跟我們說說社區和他們自己的故事。

在大家自己選的地點個別拍照，將照片洗出來，貼在社區地圖上並留下文字，留下珍貴的社區故事。

活動時間：

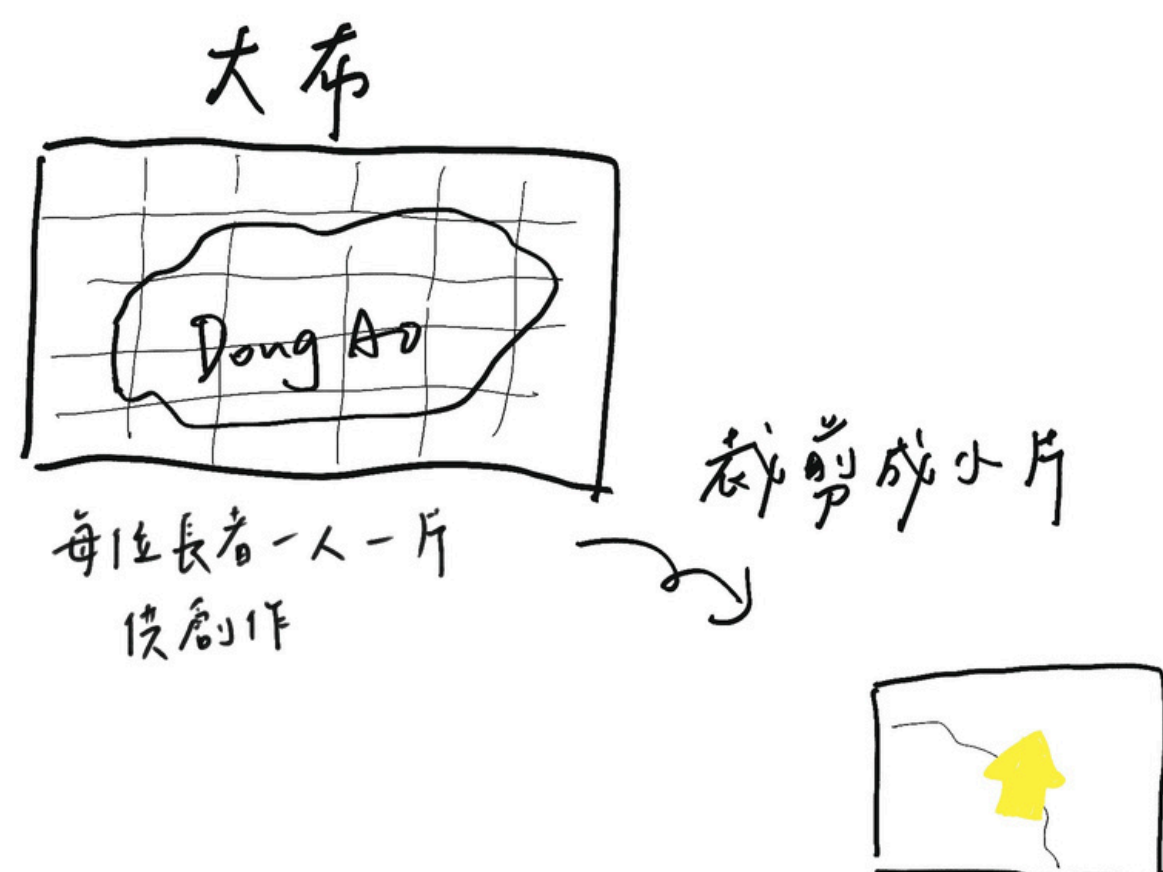
7/24 10：00-11：30

活動地點：

東岳文健站

活動內容：

將大塊布料剪成小塊，每位長者分到屬於自己的布片，接著用浸染的方式，為布料染上自己喜歡的顏色，創造出獨特的底色。之後，我們會請長者們依照自己對東岳村的記憶，在彩色紙上畫下代表性的圖案，可能是一條象徵豐收的飛魚、一股清澈的湧泉、一棵陪伴多年的大樹、溫暖的家，或是祭典時不可或缺的米酒……這些都是他們生活中最鮮明的印記。圖案完成後，會將它們仔細剪下，貼在剛染好的布片上。若還有餘力，長者們可以使用其他顏料，將色紙圖案進行拓印，讓整塊布更加豐富多彩。最後，這些承載回憶的布片將由我們收集並縫製成一整塊大布，象徵一幅完整的「部落回憶地圖」。每一片布、每一個圖案，都代表著長者們獨特的記憶與情感，串聯起整個東岳文健站長者們的故事，讓部落的文化與溫度，以最真實的方式保存下來。



活動海報設計：



所需材料：

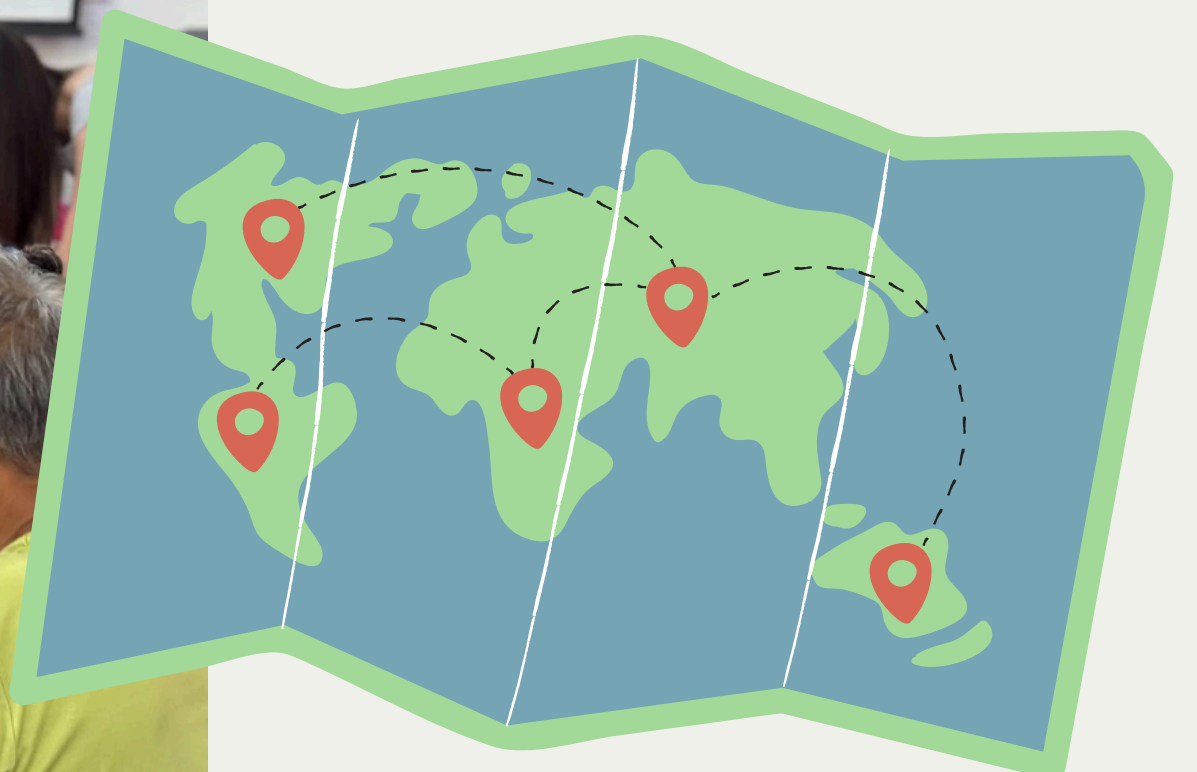
布/剪刀/顏料/畫筆/針線

活動簡報：

https://www.canva.com/design/DAGt9lafks8/_6t4Ln9xOy5GM1uRM5NHng/edit?utm_content=DAGt9lafks8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



活動紀錄：



活動成果：



活動效益：

這個活動不僅是一個創作過程，更是一段陪伴與啟發的旅程。一開始，許多長者面對空白的布料和顏料時，顯得猶豫，甚至說「不知道要畫什麼」。我們便從聊天開始，提醒他們東岳的**日常景象**：家門前的飛魚、清晨的湧泉、祭典的米酒……慢慢地，他們開始露出笑容，回想起過去的片段，靈感也隨之浮現。當一幅幅圖案出現在布料上，不只是創作，更是他們與回憶的一次重逢。透過這個過程，長者們不僅**看見自己的創意被呈現**，也感受到自己故事的重要性，因為每一塊布都承載著屬於他們的記憶。最後，當這些布片縫成一張完整的「部落回憶地圖」時，長者們能驕傲地看見，這幅作品是由他們的經驗與情感拼湊而成，讓**部落文化被記錄下來**，並傳遞給更多人。



回憶相框

服務計劃：

旨在透過動手製作與分享，讓參與者以黏土做成的小物件喚起珍貴的記憶，並將其裝飾於獨一無二的相框中。活動過程包含**暖身互動**、**回憶故事交流**、**相框創作及作品展示**，既能促進人與人之間的情感連結，也能帶來創作的樂趣與自我成就感，讓每個人都能在相框中留住美好回憶。

活動內容：

此活動結合東岳村114大旗艦計畫「**山海課程**」的一部分。活動內容是讓大家一起用輕黏土製作一個精美的相框，並將長者的照片放入，作為專屬的禮物送給東岳文健站的長者們。

活動開始時，會先由孩子們和長者們一起將輕黏土鋪在相框的底部，打造出堅固的基底。接著，進入最有趣的步驟：雙方一起集思廣益，討論並決定要在相框邊緣加入哪些裝飾，這些設計可以是**部落的元素**，也可以是長者**喜歡的圖案**。將討論後的裝飾畫在圖畫紙上再剪下，製作成模型。之後，將輕黏土鋪在模型上，等到乾燥定型後，將黏土裝飾拆下，並將它們固定在相框周圍，讓整個作品充滿個人特色與創意。最後，將長者的照片放入完成的相框中，這不僅是一個作品，更是一份充滿情感的紀念，象徵著**世代之間的交流與溫暖陪伴**。

活動時間：

7/28 10：00-11：30

活動地點：

東岳文健站

準備材料：

木製相框/輕黏土



購買管道：酷澎

成果範例圖：



活動簡報：<https://drive.google.com/file/d/1sjl42432ulCVaqztzh4zDeWuv4gE5yhV/view?usp=drivesdk>

活動紀錄：



長者成果：



活動反思：

這個活動最大的意義，在於透過共同創作，建立起長者與孩子們之間真實的互動和情感連結。一開始，長者們可能因為手部退化或創意枯竭，對創作感到陌生，而孩子們則充滿活力卻缺乏耐心。在相框設計的過程中，彼此必須一起討論、構思和動手，孩子們會主動幫助長者處理細緻的步驟，而長者則會分享自己的經驗和想法，讓孩子們學會**傾聽與尊重**。這樣的過程不僅讓長者感受到被需要與被重視，提升自信心，也讓孩子們在合作中培養耐心與責任感。當相框完成並放入長者的照片時，不僅是一份實體作品，更是一段**共同完成的回憶**，象徵兩個世代之間建立起的溫暖連結。



小導演實作課程

前期服務計劃：

一、活動目標

- 1. 讓學童初步認識電影與短片製作的基本流程。
- 2. 引導學員以小組合作方式完成一支1-3分鐘的微短片。
- 3. 培養創意思考、團隊協作與影像表達能力。
- 4. 激發對電影、影像創作的興趣與自信心。

二、活動對象

7-12歲學童。

三、活動時間

共兩個半天，每次約三個小時。

四、活動地點

文健站

活動流程表：

📅 第一天 【導演初體驗】（3小時）			📅 第二天 【行動導演！實拍剪接】（3小時）		
時間	活動內容	說明	時間	活動內容	說明
09:00–09:30	破冰遊戲 + 影像小任務	啟發觀察與敘事能力	09 : 00-10 : 30	小組實地拍攝	使用手機或平板完成拍攝
09:30–10:00	認識影像語言	鏡位、分鏡、構圖、剪接的基本概念	10 : 30-11 : 00	基礎剪輯教學 + 實作	使用剪映、iMovie 或其他免費APP
10:00–10:45	腦力激盪 主題創作發想	小組分組，討論短片主題與故事腳本	11 : 00-11 : 45	成果發表 小導演影展	每組播放短片並分享創作心得
10:45–12:00	拍攝前製 腳本 + 分鏡繪製	實作練習，準備明天拍攝	11 : 45-12 : 00	總結回饋 + 頒發證書	鼓勵與肯定，提供小導演證書

活動海報：



後期轉變：

準備過程中與社區及基金會討論過後，因應社區希望我們自主招生以及實地考察後發現社區孩童使用數位產品的能力比預想中好，因此臨時決定改變活動的時程及內容。

開場任務 1:30-1:45
認識劇組角色 1:45-2:00
分鏡概念 2:00-2:30 畫分鏡
小組討論 + 拍攝 2:30-3:15
真假新聞 3:15-3:30
網路片面性 3:30-3:40
成果發表 3:40-3:50
結語 3:50-4:00

活動時程變更為7/30
下午一點至四點，
流程更新如圖。

所需設備：

1. 投影幕
2. 黑板/白板+筆
3. 手機/平板（學員自備）
4. 創作教具（白紙、道具、傳輸線等）

活動簡報：

小導演課程簡報

活動紀錄：



活動效益：

透過「小導演課程」，學童能在趣味與實作中培養多元能力。課程包含畫分鏡，幫助學童將想像具體化，訓練**邏輯思考與創意表達**；認識劇組職位，讓學生了解團隊合作的重要性，學會尊重與欣賞不同角色的專業；實地拍攝，讓學童親自參與影像創作流程，提升解決問題與溝通協調的能力；同時透過媒體素養教學，引導孩子**正確理解影像傳播與資訊判讀**，培養批判性思維。整體課程不僅能啟發藝術興趣，也能**增進表達力、合作力與媒體識讀能力**，為學童在未來學習與生活奠定更全面的基礎。



山海課程拍攝

山海課程簡介：

山海課程以「**走讀山海家園**」為核心精神，結合東岳社區依山傍海的自然環境與泰雅文化底蘊，透過耆老說故事、部落巡禮與實地探訪，讓學童在行走間學習。課程主題涵蓋**部落歷史**記憶、**泰雅傳統建築與工藝**、**飛魚文化**、**舊社路徑探索**，以及東澳灣的海洋生態踏查等。孩子們不僅能親身體驗山林與海洋的魅力，更能在互動中培養文化認同，理解祖先智慧與生活方式。同時，課程也培育學童成為**小小導覽員**，培養解說能力與自信心，讓「山的故事、海的記憶」持續傳承下去。

山海課程影片介紹：

https://youtu.be/v_VJtXtmdyY

服務內容：

參與拍攝7/28的走讀課程，並協助老師帶領孩子們活動。

服務成果：

<https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1q3yWSQzCrd3R-4ePDQnKamS8iWgbcCrF?usp=sharing>

活動紀錄：



影像紀錄

紀錄片拍攝：

《獵路之下 Hunters》



影片簡介：

在東岳，這座依山傍海的泰雅部落，狩獵並非傳說中的舊事，而是一種仍在延續的生活方式。影片跟隨著獵人們進入山林，記錄他們的狩獵過程、獵物的處理，以及獵人對傳統與文化的真切告白。從夜裡的光點、崎嶇的山路，到火光中獸毛燃燒的氣味，鏡頭不只是捕捉影像，更觸及一段文化的脈動。

《獵路之下》不僅展現了狩獵技藝的細膩與謹慎，也探討了**現今槍枝取得的困境與傳統文化在現代社會中的挑戰**。對獵人而言，每一次扣下板機都承載著責任與敬畏；對創作者而言，這不僅是一場冒險，更是一場見證。

在年輕獵人一手握槍、一手拿著手機的身影裡，我們看見過去與未來的交會，也看見文化如何在時代的縫隙中尋找生息之地。

製作過程：

- 一、熟悉狩獵領域及確立拍攝主題、對象
- 二、構想影片大綱、拍攝內容
- 三、發想訪談問題，確定敘事結構
- 四、聯繫訪談者、拍攝對象
- 五、實地拍攝，確認素材完整度
- 六、繪製分鏡表
- 七、整理素材
- 八、剪輯



影片分鏡：

紀錄片概念 → 採單線敘事結構

夜獵開場 (山林的呼喚)

↓
獵物處理 (歸來)

↓
文化背景 (山林大見矩 + 陷阱) → 畫面only訪談 如不做主軸

↓
困境 (當前困境) 說明會 + 理事長訪談
穿插空景、山林畫面

↓
收尾 (回歸山林) 獵人再次出發
這裡可總結我們認為最核心的一句話，配合畫面結尾

以狩獵節奏帶出獵人文化，同時吸收文化和議題

開場 → 山林的呼喚

參考檔案

夜晚的山
環境空景
自然厚聲

手电筒光束 + 獵人文談聲
營造夜獵氛圍

子安發現獵物
匆忙下車
畫面晃動

撞一聲畫面消失
上片名
《????》
最後取

第二章 → 歸來

獵物扛回
打到了?
回去烤毛...

獵人打獵完聚集
打獵是集体活動

獵物處理特寫
開始加入訪談聲音
處理獵物解說

可穿插
獵物處理遠景
用途：如何分配？

「打獵是完整的生活循環，而不是單純捕殺」

第三章 → 山林/獵人的大見矩

林大哥畫面
上山前會...
打獵前的準備、儀式

夜獵倒酒畫面
夜獵上山前祈求平安
山林禁忌

林大哥講解陷阱
時間、過程
父子穿插

獵具畫面
笛聲、山豬吊、
(有些可用理事長的獵具畫面)

簡潔傳遞文化根源，使人理解打獵背後
的規矩及智慧

拍攝花絮：



網路行銷宣傳

除蹲點平台外，開設FB，IG，Treads，YouTube，共四個網路平台。

Facebook:

摘錄自蹲點日誌內容。



**2025蹲點台灣 東岳部落**
Aug 29 · 🌐

【我們都是慢熟的人】DAY14
2025 7/30
📖完整日誌連結：<https://youth.chtf.org.tw/diary/16982>

 **東澳灣的最後一塊拼圖**
雨天的東澳灣看過了，晴天的東澳灣看過了，夜晚的東澳灣也看過了，來東岳的第十四天，我們只差了一個日出的東澳灣，就能集齊它所有的模樣
清晨四點，我們動身前往海邊，搜集最後一塊東澳灣的拼圖。
「已經好久沒在海邊看日出了」
路上我們感嘆到，明明住在四面環海的島嶼，卻已經好幾年沒在海邊看日出了。
日出前的東澳灣很涼，紫色的天空只屬於五點，太陽出來後一切都變成金色的，雲朵、海浪、沙灘、山川，甚至連空氣都好似是金色的，是種連照片都難以呈現的美。
也許是我們太久沒看日出了吧，一切都覺得格外值得，像是世界又被重新裝滿了希望。
東澳灣的最後一塊拼圖，是塊很有力量的拼圖。

 **慢熟的人**
我和 Mia 都是慢熟的人，東岳村也是。
不習慣快節奏地認識人，我們總是試探、再試探，經過一兩次的談話後，才慢慢搭起彼此的橋樑。

後來我們發現，只要我們開口，東岳村的人們總會熱情回應。
離開的前兩天，我們認識了一群二、三十歲的年輕人，

**2025蹲點台灣 東岳部落**
Aug 29 · 🌐

【東岳的獵人們】DAY15
2025 7/31... See more



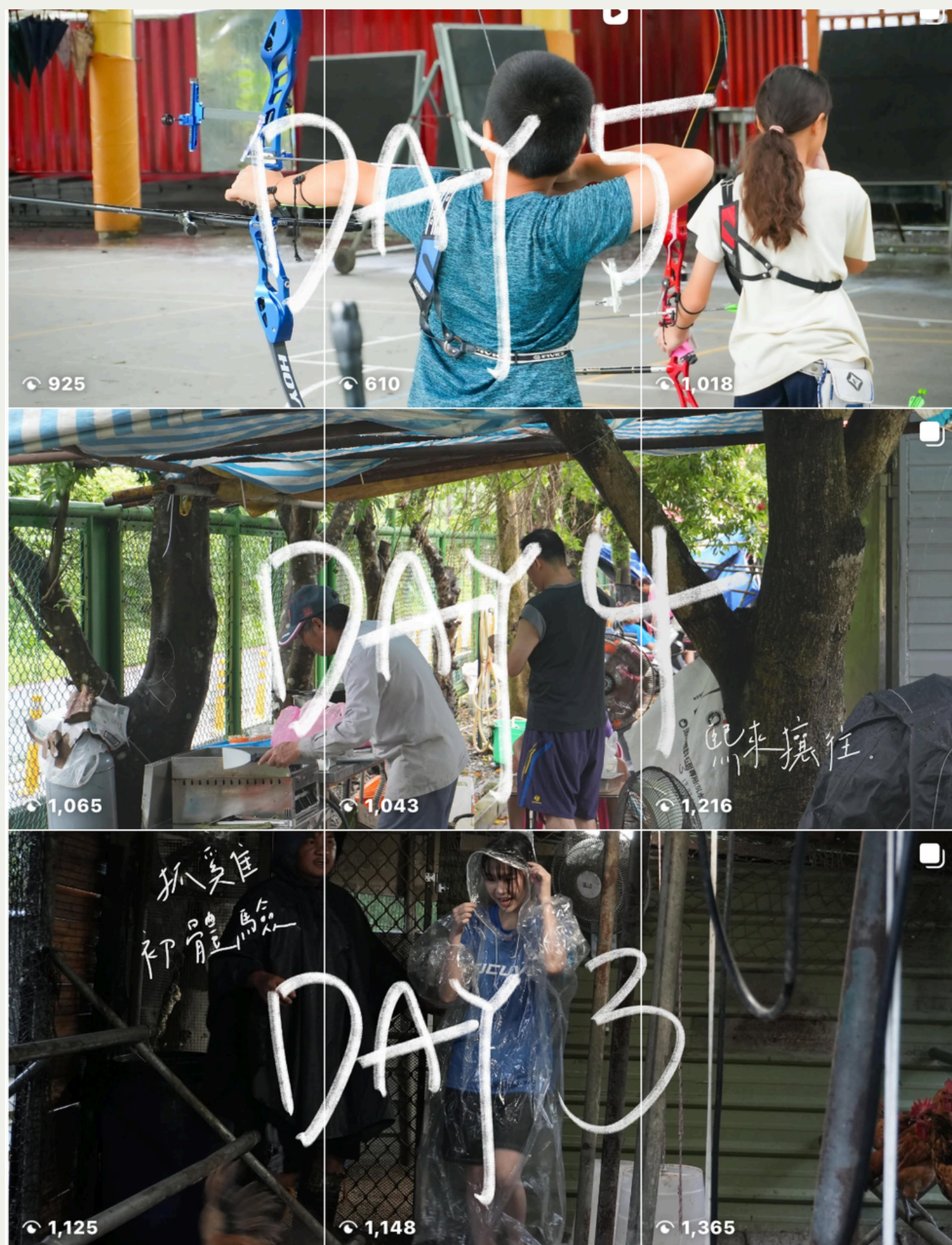
 **Chen Liao + 4**
 **Like**  **Comment**  **Share**

Instagram:

採用一天三篇文的方式，
分別為日誌摘要、知識影片、mini mic小記。

首圖設計從每日拍攝照片中選出，加工調色後裁剪成三個部分。

影片最高瀏覽量1417，
網頁過去一個月內有
4890次瀏覽。



Threads

貼文與instagram同步。



2025 蹲點·台灣 - 東岳部落

mini.mic2025

24 followers

Following

Message

Threads

Replies

Media

Reposts



mini.mic2025 4d



再見，東岳

謝謝東岳，治癒了我二十歲的夏天。 —Niki

#蹲點台灣

#一手服務一手記錄

#蹲點台灣 2025



♡ 8 💬 ↺ ➦

Threads

Replies

Media

Reposts



mini.mic2025 4d



回首東岳

在東岳的最後一天，平時總是睡到中午的漢娜，竟然在我們出門前就早早起來了。這兩週來，我們每天和她一起玩耍，從撲克牌到籃球再到唱歌。

漢娜是個堅強的小女孩，不輕易表露情緒。對於我們即將離開，她沒有太多反應，依舊躲著我們的鏡頭，也沒有說告別的話，彷彿一切如常。

我們在文健站和長輩們一起上了最後一堂課，休息時喜明阿公走到我們身邊，開始分享前幾年帶人上山放陷阱的故事。

彷彿昨天的採訪開啟了阿公回憶的鑰匙，他還有無數故事想跟我們分享！

「我們也成了阿公可以聊天的朋友了！」儘管是最後一天了，我們與東岳的距離，仍在一點一滴地拉近。

月美姊笑著說：「最後一次吃我煮的飯了喔，要吃飽！」她的話語裡藏著依依不捨，也讓我們感受到這段日常時光的珍貴。

更多內容詳見蹲點日誌 📖

#蹲點台灣

#一手服務一手記錄

#蹲點台灣 2025

YouTube

發布東岳相關知識影片。



<https://youtube.com/channel/UCv33CsNAXY7KaVl5uyGnQoQ?si=gtG5az753Qgzd4cg>

感謝名單

- 宜蘭東岳社區
- 中華電信基金會
- 漢聲哥一家
- 東岳的長者、孩子們
- 東岳文健站
- 蹲點夥伴們
- 參與紀錄片拍攝的村民們。





謝謝大家！