第16屆「蹲點·台灣」服務成果報告書

服務名稱：2025「蹲點·台灣」- 武崙好甘情
蹲點社區：基隆市安樂區 武崙社區發展協會
蹲點日期：2025/8/11~8/25
蹲點成員：高雄師範大學 體育系 陳虹伶
臺北市立大學 資訊科學系 陳慈宣

TABLE OF CONTENTS

01 留下溫暖的光影｜高齡者攝影姿勢引導課程

02 安全使用社群｜長輩社群禮儀與防詐課程

03 【共餐背後的祕密】紀錄短片

04 武崙之歌｜寫給社區的一首歌

05 15天記錄｜回憶影片剪輯

06 武崙蹲點的成果發表

點擊標題可超連結

蹲點服務簡述

本團隊在武崙社區蹲點期間，針對高齡者及志工設計多元課程與活動，透過陪伴、拍照技能傳授與影像紀錄，讓社區增添活力、留下回憶並提升數位素養，最終以成果展串連整個蹲點歷程。

01 留下溫暖的光影｜高齡者攝影姿勢引導課程

服務緣由

蹲點前和理事長討論長輩課程需求時，雖然武崙里有很多豐富多元的課程，但長輩旅遊時拍照的姿勢總是很僵硬且單調，對拍照角度構圖也不夠了解，所以希望出去玩時也能留下美美的照片作紀念。

服務進行方式：使用簡報投影進行

- 暖身跳舞 【心花開】（15分鐘）：活動身心、舒展筋骨。
- 拍攝者與高齡者的溝通技巧（15分鐘）：微笑＋眼神交流的重要性、避免催促與否定語言、給予明確而柔和的指引。
- 拍照姿勢原則與示範（30分鐘）：頭部微側、眼神有方向、低頭微笑、使用帽子。
- 互動拍攝練習（30分鐘）：分組拍攝或由老師示範拍攝、練習引導語與肢體擺放。
- 欣賞與回饋（20-30分鐘）：觀看現場拍攝成果、分享心得與建議。

服務使用器材與設備及其來源

- 場地、桌椅環境：協會借用
- 投影機、麥克風：協會借用
- 手機：長輩自行攜帶

前置準備工作與時間

- 課程討論、修改 (5/31~6/8)：原本想帶運動課程，和理事長通話討論需求後因和社區課程雷同，所以改成攝影姿勢引導課。
- 確認社區課程可安排的時間 (7/23): 社區8月課表出來後，課程空檔安排，8/12 早上 9:30~11:30。
- 製作Canva簡報 (7/24~8/6)：確認可安排時間後即可製作適合長度的課程簡報。

服務過程文字與影音記錄

一早來到活動中心時，我們帶著些許緊張與期待。今天的任務是教長輩們在拍照時如何擺姿勢，擔心自己講得不夠清楚、長輩聽不懂。沒想到一踏進社區，長輩們就熱情地和我們打招呼，那股親切感瞬間沖淡了緊張，也讓我們感受到滿滿的溫暖。

課程一開始，我們先帶長輩們跳「心花開」作為暖身。雖然是第一次見面，原以為會有些尷尬，但長輩們完全不怕生，舞步充滿活力，現場氣氛立刻熱絡起來。

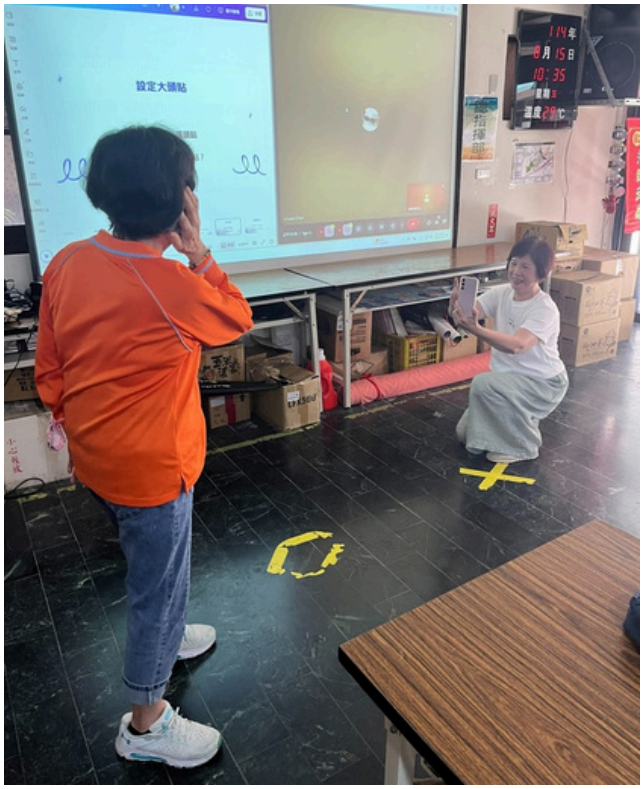
服務過程文字與影音記錄

接著進入正題，大家踴躍參與、積極回應，我們一邊教、一邊拍攝記錄，也一邊捕捉長輩們開心的模樣。當看到他們拍出好看的照片時臉上洋溢著笑容，我們的疲憊與緊張都瞬間被沖刷掉，只剩下滿足與幸福。

課程結束後，有位長輩特地請我幫她拍一張「遺照」。那一刻我愣了一下，她笑著說「要為以後做準備」。幫她拍照時，心情既複雜又感動：一方面希望能替她留下最自信、好看的模樣，一方面也因這個用途而感到五味雜陳。

服務過程文字與影音記錄

下課後，仍有許多長輩熱情地向我們討教問題，展現出「活到老學到老」的精神。其實不只他們，我們在這堂課裡也收穫滿滿，學習到了陪伴、溝通與引導的力量，留下了許多珍貴的畫面與回憶。



服務成果：包含效益、影響

- **增進長輩自信與美感**：透過暖身、溝通技巧與姿勢示範，長輩學會頭部微側、眼神有方向、低頭微笑、搭配帽子或道具等自然姿勢，拍照時不再僵硬單調，能更自信地留下美好照片。

- **提升溝通與互動能力**：在課程中示範微笑與眼神交流、柔和引導語，長輩感受到尊重與放鬆，現場氣氛熱絡，建立了互信與親切感。

服務成果:包含效益、影響

- **培養實用攝影技能**：透過分組練習與老師示範，長輩實際練習引導語、肢體擺放與光線運用，學會在旅遊或活動時自行應用。

- **引發深層生命對話：**有長輩主動請求拍「遺照」，讓我們在服務過程中體會到生命態度與心理需求，也更重視如何用影像幫助長輩留下有尊嚴的紀念。

- **雙向學習與成長：**課後仍有長輩熱情詢問與討教問題，展現「活到老學到老」精神；我們也在陪伴、溝通與引導過程中學到更多，收穫珍貴經驗與啟發。

02 安全使用社群｜長輩社群禮儀與防詐課程

服務緣由

蹲點時和理事長聊天的過程中，她提到群組裡長輩頻繁傳貼圖、早安圖的困擾，因此我們設計「安全使用社群與使用禮儀」課程，讓長輩與志工能更實用地學習健康、安全地使用社群媒體。

服務進行方式：使用簡報投影進行

- 暖身互動（5~10分鐘）：「Chicken Banana」帶動身體暖身，快速提振精神、破冰氣氛。

- 分組競賽：

1. 每一組要回答問題搶答：每個問題小組討論2分鐘，我會數1、2、3隊長就舉手回答小組討論的答案。
2. 每組桌子右半邊最前面的人是第一個隊長，每換一個問題就會順時針輪下一個人當隊長搶答。

- 社群禮儀五原則（35~40分鐘）：

1. 示範「先看再轉傳」的查證技巧（用 Google 查詢資訊真偽）
2. 提醒不要同一張早安圖或影片大量轉傳
3. 晚上10點後避免大量訊息或視訊
4. 言語友善、避免爭吵攻擊
5. 不公開他人的電話、住址、照片

服務進行方式：使用簡報投影進行

- 假消息與詐騙辨識（35~40分鐘）：

1. 教導長輩認識假消息特徵（標題誇張、全大寫、無明確來源）
2. 舉LINE「醫生警告」「政府補助」及FB假抽獎、假等常見範例
3. 提醒點連結前看網址、陌生人要錢一律拒絕

- 照片與影片分享禮儀（35~40分鐘）：

1. 分享前先徵求對方同意
2. 長輩聚會照片僅限群組內傳
3. 不要設成FB公開
4. 模糊或涉及隱私的內容避免傳送

前置準備工作與時間

- 課程討論、修改 (5/31~8/11)：蹲點前我們與理事長討論課程需求時，她希望我們教志工拍影片與社群經營，但實際蹲點後發現有點難。所以和理事長討論後改設計「安全使用社群與使用禮儀」課程。

- 確認社區課程可安排的時間 (7/23): 社區8月課表出來後，課程空檔安排，8/15 早上 9:30~11:30。

- 製作Canva簡報 (8/12~8/14)：蹲點中確認好新課程內容後，立即製作適合長度的課程簡報。

服務過程文字與影音記錄

課程當天，長輩們一早就充滿笑容與活力，我們首先帶著長輩們一起跳《CHICKEN BANANA》帶動暖身，大家邊跳邊笑，臉上的喜悅溢於言表，完全看不出許多長輩已經七十多歲。

接著進入課程前制訂了分組競賽環節，長輩們分組討論問題、輪流擔任隊長搶答，每題都給小組兩分鐘討論時間，數到「一、二、三」時隊長舉手回答。隨著問題輪替，隊長順時針換人，讓每位長輩都有機會表達與參與。長輩們個個笑容燦爛、神采奕奕，不僅踴躍搶答，還會在同桌同學遇到困難時主動協助，讓我們看見他們的熱情、耐心與互助精神，值得我們去學習效仿。

服務成果：包含效益、影響

提升社群素養與安全意識：長輩熟悉 LINE、FB 的基本操作禮儀，學會查證訊息與辨識詐騙，養成正確使用習慣。

保護隱私與分享禮儀：學會在分享照片、影片前徵求同意、注意隱私，改善社區群組秩序與氣氛。

增進參與感與反應能力：透過分組搶答與討論練習快速反應與表達，長輩在趣味互動中動腦、積極參與。

建立自信與正向互動：在課堂中展現活力與笑容，增強使用社群媒體的信心，養成傳遞正向訊息的習慣。

促進跨世代交流與雙向學習：長輩與年輕講師互動、分享經驗，我們在陪伴與教學過程中也獲得寶貴啟發與成長。

03 【共餐背後的祕密】紀錄短片

服務緣由

蹲點時參與了社區每周二、三的免費共餐日，看到社區的志工早上8點開始準備食材，我們就很好奇他們關於共餐背後是如何運行的，所以打算拍個小影片把我們知道的秘密告訴大家。

服務進行方式：拍攝影片放至YouTube

將剪輯完的影片上傳至 YouTube ，並搭配字幕於社群媒體上分享，讓更多人看見武崙社區的共餐背後的溫暖故事。以及幫忙收拾洗碗。

前置準備工作與時間

- 前期規劃：與社區協會討論共餐流程、設計訪綱，擬定拍攝腳本與分工。

- 現場拍攝：在共餐準備、烹飪、擺盤、用餐及收尾等各環節拍攝畫面，捕捉長輩、志工及居民互動的自然表情與細節。

- 訪談紀錄：對長輩、志工或里長進行訪問，記錄他們對共餐的看法與感受，呈現背後的故事與心情。

- 後製剪輯：整理拍攝素材，加入字幕、旁白與適當音樂，完成「共餐背後的祕密」短片。

服務過程文字與影音記錄

在武崙，每週有兩天的0元共餐服務。這些料理是志工們早起換來的：有人切菜、洗菜，有人耐心翻炒。他們一邊熱情地介紹每一道料理，一邊聊著日常瑣事，不只要美味，又要吃的安心好下嚥，同時也不能忘記帶上口罩守住衛生，只為了讓長輩們吃得開心。

共餐服務是不接受捐款，所以這些食材都是善心人士默默捐贈的，因為里長說有時候牽扯到錢的問題會有閒言閒語，難免造成誤會。 但看這些志工那麼辛苦，雖然備料烹煮我們可能沒法幫上忙，但記錄他們和洗碗是我們可以做到的。

服務成果：包含效益、影響

完成一支小紀錄片：拍攝並剪輯武崙的「0元共餐」服務過程，紀錄志工們早上8點備料、切菜、烹煮、戴口罩維持衛生、熱情介紹料理與互相聊天的畫面，呈現共餐背後的辛勞與溫暖故事，讓更多人透過影片了解這份無私付出。

協助共餐現場工作：雖然備料烹煮無法幫上忙，但我們投入力所能及的協助，像是協助收拾碗盤、洗碗，擦桌子，分擔志工辛勞。

提升社區能見度：透過影片上傳至 YouTube 與社群平台，讓外界看見武崙共餐的模式與精神，吸引更多人理解並支持社區善行。日後可作為推廣共餐模式或社區文化的素材，擴大影響力。

04 武崙之歌｜寫給社區的一首歌

服務緣由

在蹲點期間，我們感受到武崙社區長輩與志工的熱情與互助，也紀錄了許多動人的畫面。希望創作一首屬於武崙社區的歌曲，把這段十五天的故事、感動與回憶用音樂記錄下來，讓社區有一份專屬的精神象徵，也讓長輩們在未來活動中能夠用在烏克麗麗社區表演中傳唱。

服務進行方式

我與夥伴兩人共同創作一首屬於武崙社區的歌曲，整首都以簡單、溫暖、易唱為主軸。最後在成果展當天給他們驚喜，親自帶長輩與志工一起演唱，將這首歌作為送給社區的禮物，並錄影留下珍貴記錄。

前置準備工作與時間

- 前期素材蒐集 (12天)：與社區長輩和志工聊天、相處後產生感情，蒐集故事與關鍵字，將當下情緒用文字記錄下來。

- 詞曲創作與編曲 (3天)：將我們對社區的想法和想要的和弦給 Chat GPT，請他建議填詞靈感並搭配和弦建議後，修改成我們想要的歌曲。

- 練唱與彩排 (3天)：在成果展前秘密練唱，熟悉旋律與歌詞。

服務過程文字與影音記錄

在蹲點後期，我們臨時萌生一個想法！想用一首歌，作為送給武崙社區的禮物，感謝長輩與志工這十五天來的照顧與陪伴。於是我們創作了《武崙的日子》，這是屬於武崙的一首歌，也是我們最真誠的心意。

成果展當天，我們印好歌詞分發給長輩們，邀請大家跟著我們一起唱、一起回憶這段時光。這是我們第一次在眾人面前自彈自唱。當旋律響起又落下，現場不少人眼眶泛紅，淚水慢慢滑落，氣氛溫馨而感人。這首不僅是我們送給武崙的禮物，也是一段共同記憶的見證，透過音樂把這十五天的點點滴滴串連起來，留下屬於大家的溫暖印記。

服務成果：包含效益、影響

留下專屬社區的精神象徵：創作的歌曲成為武崙社區專屬的主題曲，讓大家在活動中可以傳唱，延續社區情感，建立共同回憶。

擴大社區能見度：將歌曲與影片上傳至社群平台，讓更多人看見武崙的溫暖與活力。

提供可持續使用的文化資產：歌曲成為社區日後活動的共同素材，也可作為推廣武崙特色與精神的媒介。

培養長輩參與感與自信：長輩們在成果展中一起唱出自己的故事，增強了參與感與歸屬感。

2025年8月25日 清晨7:54

武崙的日子

[Verse 1]

清晨的風輕輕吹來
我們走在熟悉的路牌
笑聲伴著海浪節拍
在武崙留下青春的期待

[Chorus]

武崙的日子 像歌一樣存在
一幕幕回憶 閃爍在心海
和你們一起 把故事慢慢講開
這份溫暖會永遠存在

[Verse 2]
夕陽染紅天邊的雲彩
我們並肩把夢想談開
時間不多卻很精彩
每天都是特別的存在

Chorus (重複)
武崙的日子 像歌一樣存在
一幕幕回憶 閃爍在心海
和你們一起把故事慢慢講開
這份溫暖會永遠存在

尾奏 (Outro)

武崙的夜 星星陪著海

我們的心 都還在澎湃

05 15天回顧｜回憶影片剪輯

服務緣由

在武崙蹲點的 15 天，我們陪伴長輩、紀錄課程與社區日常，留下許多照片與影片。為了將這段時光完整呈現，也讓長輩和志工能在成果展時一起回顧這段旅程，我們決定製作一支「15天回顧」的回憶影片，當作送給社區的禮物。

服務進行方式

將15天的社區活動照片與影片剪輯成「15天回顧」影片，並在成果展當天播放，邀請大家一同回顧這段旅程，帶大家重溫我們共同度過的每一個溫暖瞬間。

前置準備工作與時間

- 素材蒐集和篩選 (14天)：蹲點期間隨手拍攝紀錄，確保每一天都有素材，並且每天回住處整理當日素材，標註重點畫面。

- 影片剪輯與配樂（ 2–3 天)：蹲點最後幾天集中時間進行剪輯、配樂與加字幕。

- 成果展測試（30分鐘)：提前將影片帶到現場測試播放設備、音量與畫質。

服務過程文字與影音記錄

在成果展的前3天，我們將前12天蹲點的紀錄素材剪成一部回憶影片，挑選最能代表當天亮點的照片或影片素材，每天都剪到2、3點，剪完後放置YouTube平台讓長輩還能回來觀賞，只希望能在最後有個完美的結束。

成果展當天播放時，長輩們邊看邊指著畫面討論，露出驚喜與懷念的笑容，也有不少人眼眶泛紅。整個過程讓大家再次回味這十五天的點滴，也成為一個情感的出口。

服務成果：包含效益、影響

留下完整影像紀錄：將蹲點十五天的過程整合成影片，成為社區可長久保存的回憶與資產。

增進長輩參與感與歸屬感：長輩在影片中看到自己與夥伴的身影，重溫課程與活動，感受到被重視與珍惜。

促進雙向成長與反思：我們在剪輯過程中重新回顧蹲點經歷，檢視自己服務的影響，也從中學習如何更好地呈現社區故事。

提升社區能見度：影片在社群平台分享，讓外界看見武崙社區的活力與多元活動，吸引更多支持。

06 武崙蹲點的成果發表

服務緣由

在蹲點服務的最後一天，我們希望用一場有溫度的成果展，與武崙社區長輩和志工一起回顧這十五天的點滴，表達我們的感謝，並留下共同記憶與情感連結。因此策劃了「成果展歡送會」，用照片、影片與音樂帶大家重溫美好時光，並以歌聲傳達我們的祝福。

服務進行方式

由慈宣負責整體活動流程策畫，虹伶負責活動想法與表演。會場以照片、底片展示區、麻繩掛圖、燈串佈置營造溫馨氣氛；播放自製回憶影片穿插感言；安排大合唱【外婆的澎湖灣】和自創曲【武崙的日子】並印製歌詞帶大家一起唱；最後播放張震嶽【再見】音樂，與每位長輩擁抱拍照、合影並引導填寫回饋表單。

前置準備工作與時間

- 照片與影片整理（3 天）：提前印出成果照片與底片風格照片，剪輯好回憶影片
- 場地佈置（半天）：準備麻繩、木夾、燈串佈置走道展區
- 歌曲與歌詞（3天）：挑選熟悉歌曲、創作並練習自創曲【武崙的日子】，印製歌詞
- 表單設計（半天）：製作 QR code 和短網址放在展區出口供長輩填寫

服務過程文字與影音記錄

早上課程結束後，我們迅速在活動中心布置場地與掛上成果照片。雖然一開始有些小混亂，但志工們熱心地加入協助，使場地很快就完成布置。參加成果展的人陸續到場，有些是特地來看我們，有些是因為新鮮而想參加，無論原因，我們都感到無比感激與高興。

活動開始時，我們先播放精心製作的15天蹲點回憶影片，全長約十二分鐘，濃縮了我們在武崙十五天的點點滴滴、喜怒哀樂。看著台下長輩與志工們專注的神情，我們也感受到他們對我們的不捨。

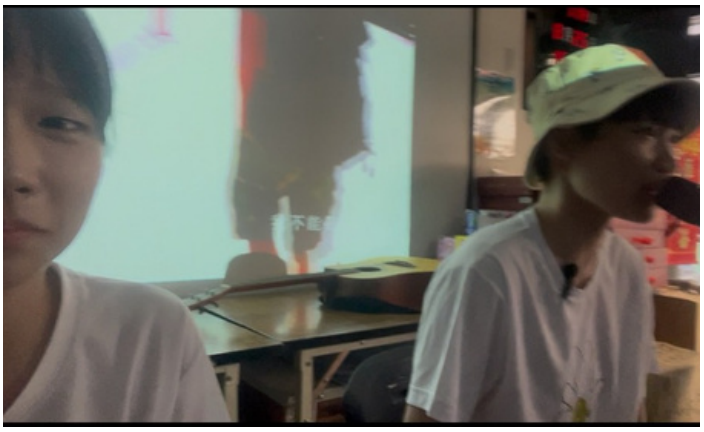
圖片：長輩們輪流講感言

服務過程文字與影音記錄

接著由虹伶表演吉他自彈自唱。第一首選擇《外婆的澎湖灣》，帶動氣氛、讓長輩們熟悉地跟著唱；第二首則是我們幾天來的驚喜大企劃：親自創作的《武崙的日子》。這首歌原本不是預定計畫，而是臨時萌生的想法，想以音樂作為送給社區的禮物、表達感謝。我們印了歌詞發給長輩，好讓大家一起唱、一起回顧十五天的回憶。

我們第一次在眾人面前自彈自唱時難免有些拘謹，但因為台下觀眾的熱情，反而越唱越自在，總共彈唱了五遍。隨著旋律起伏，現場長輩與志工們的情緒也被感染，許多人眼眶泛紅、淚水慢慢滑落。這場演出不僅是我們送給武崙的禮物，也成為彼此心中最溫暖的共同記憶。

最後大合照一起喊口號【武崙好甘情，我們後會有期】！



服務成果：包含效益、影響、

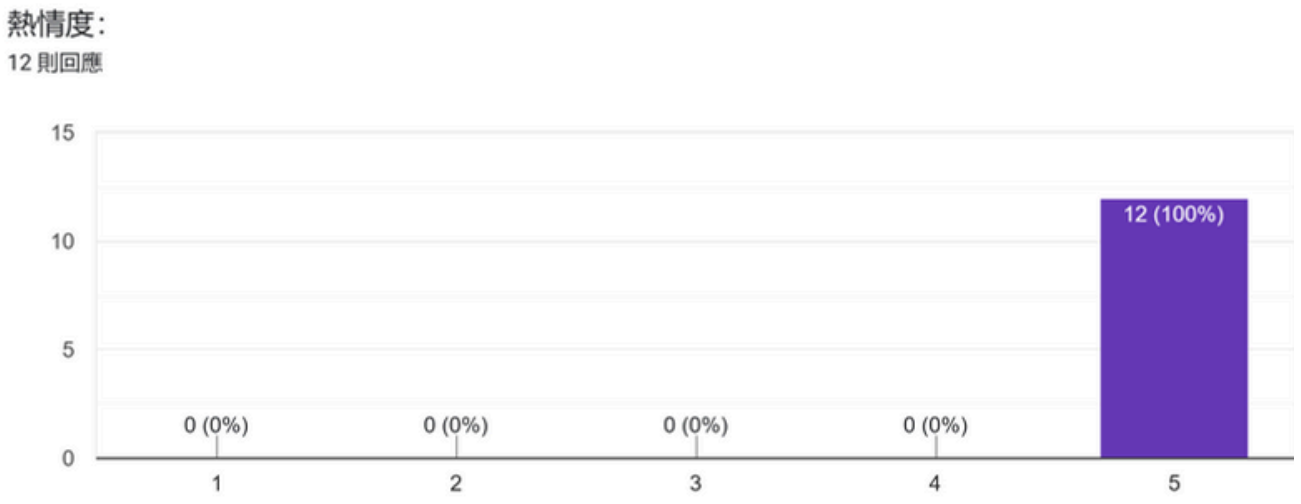
留下共同回憶與情感連結：透過照片、影片與合唱，長輩、志工與我們一起回顧十五天的點滴，增強彼此感情。

強化長輩參與感與自信：邀請長輩一同合唱與分享感言，讓他們感受到被重視與肯定。

營造溫馨有序的展區：用佈置與設計讓展區充滿故事感與溫度，讓長輩能帶回紀念照片。

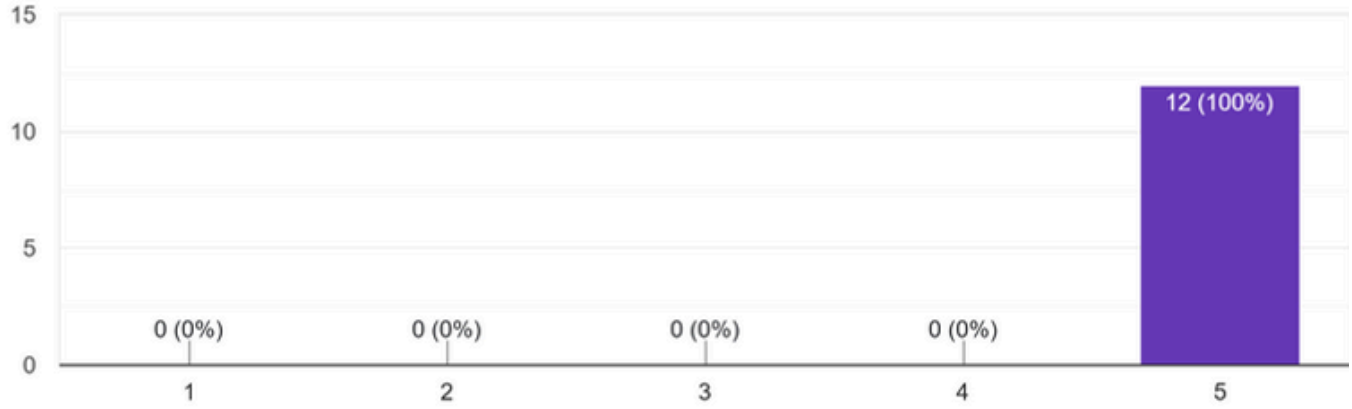
促進跨世代交流：活動中我們與長輩近距離互動、擁抱與合影，拉近世代距離。

成果表單回饋：熱情度 5星

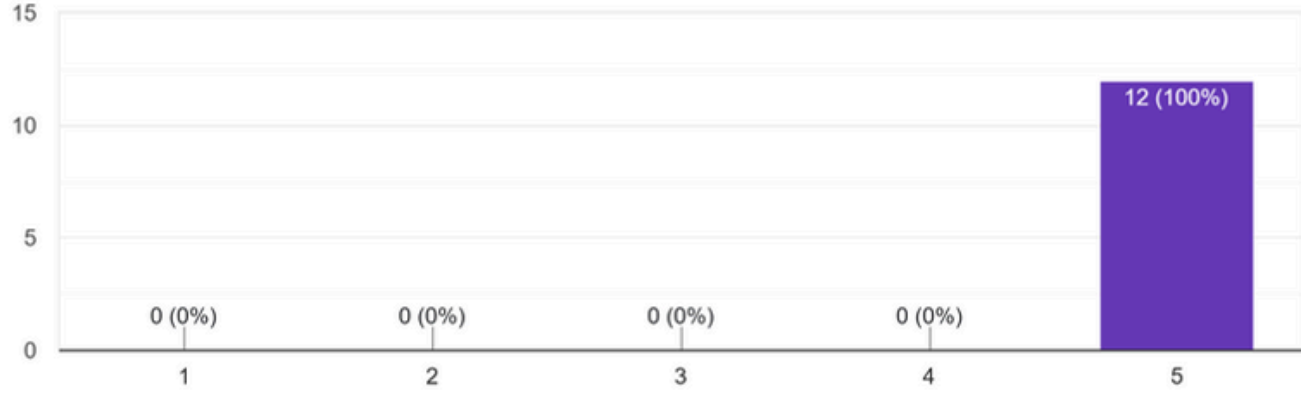


成果表單回饋：親和力、專業度、互動 5星

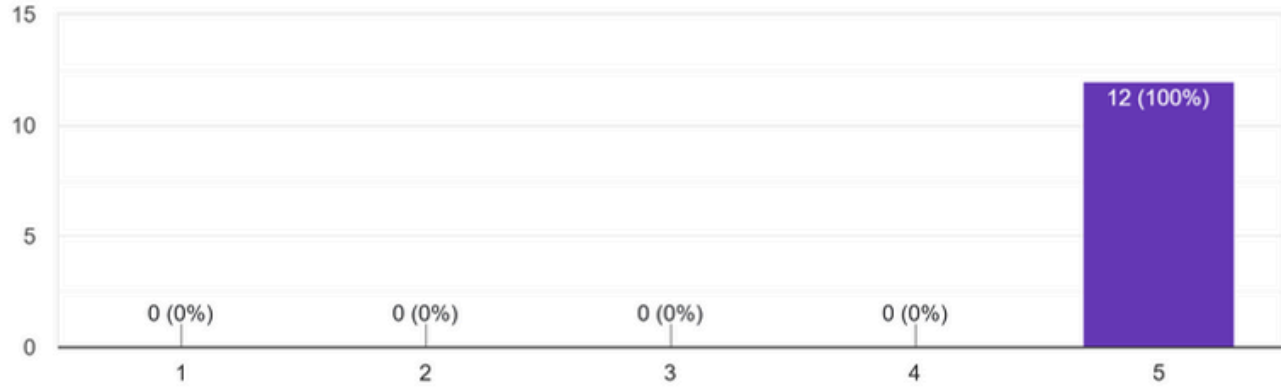
親和力：
12 則回應



課程帶領專業度：
12 則回應



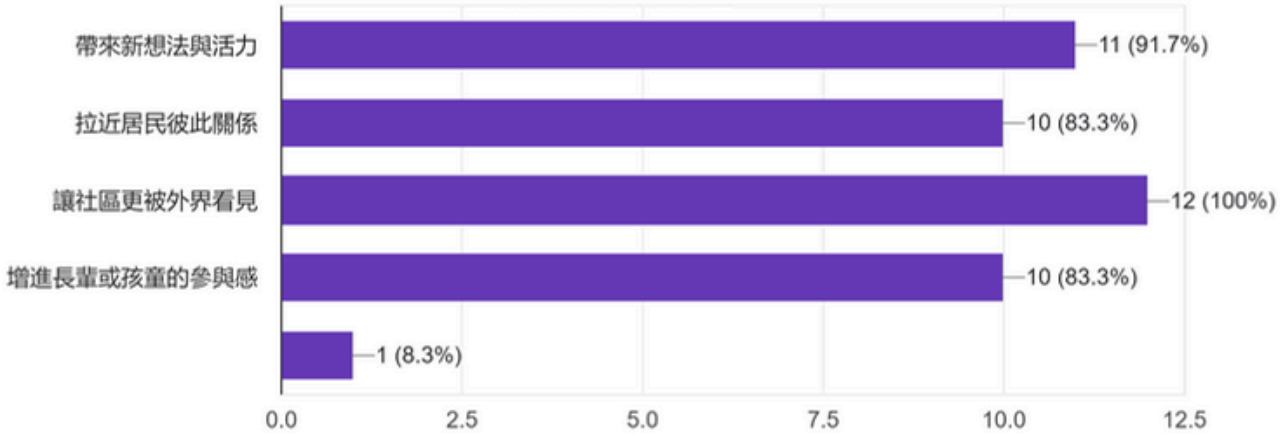
與居民互動：
12 則回應



成果表單回饋:

您認為這兩位大學生帶來的影響有哪些? （可複選）

12 則回應



您覺得他們在活動中帶來的最大幫助是什麼?

10 則回應

- 熱情奔放
- 欣欣向榮，年輕活力，
- 活力十足朝氣勃勃
- 熱情有活力
- 親切體貼與長者互動和諧
- 年輕活潑，親合力
- 成長許多
- 熱情
- 熱情、有活力

您喜歡這兩位大學生什麼地方?

11 則回應

- 青春 聰明 熱血 貼心
- 可愛
- 十分有活力和動力熱情
- 年輕可愛
- 年輕有活力，不怕生，專業性的攝影技巧，為長者帶來新知識
- 熱情有活力
- 熱情，笑容滿滿
- 平易近人

成果表單回饋:

您最喜歡或印象最深刻的活動是什麼?

11 則回應

- 相機課
- 團康
- 親和力十足
- 帶著她們參與社區的各種活動
- 拍照技巧
- 手機拍照技巧
- 親切，活動力，笑容可掬
- 如何照好相片
- 防災活動
- 都陪陪老人家跟老人家互動
- 跟老人的互動

如果未來還有大學生來社區，您希望他們多做什麼?

11 則回應

- 陪伴長輩做活動
- 新的年輕人的社團活動
- 朝氣
- 盡量參與社區活動
- 專業性知識的能力增強社區發展空間
- 帶動里民參與年輕人的活動
- 新的資訊
- 參与各項活動
- 讓長輩了解現在年輕人的想法
- 跟老人家的互動良好
- 一起參與户外踏青