蹲點·台灣
服務成果報告書



港港好的陪伴

2026/7/15 ~2026/ 8/1 基隆市暖暖區過港社區發展協會

淡江大學 大眾傳播學系 李佩璇
淡江大學 大眾傳播學系 林品均

前言

今年夏天
我們離開熟悉的校園，來到基隆過港。

原本想把所學帶進社區，做一些真正能派上用場的事。
直到真正走進這裡、融入居民的日常，我們才發現，
比起付出，我們自己其實學到了更多。
這十八天留下的回憶，也比原先想像的更加深刻。

而我們與過港的故事，就從這裡開始。

目錄

壹、關於這次蹲點 …… 4

- 成員介紹
- 18天成果總覽

貳、來到過港 …… 6

- 社區介紹
- 主要服務對象

參、從需求到行動 …… 8

- 準備與排程
- 器材清單

肆、服務成果 …… 10

- 讓過港被看見
  1. 社區產品包裝與視覺優化
  2. 建置過港社區介紹網站
- 讓空間留下記憶
  1. 瓶蓋藝術矮牆修繕
  2. 長輩微笑牆
- 和長輩一起完成
  1. 長輩寫真活動
  2. 石塑黏土相框手作課程
  3. 作伙吃暖暖 長輩共餐活動
  4. 樂活數位課程 Gemini 小學堂

伍、看見過港的人 …… 31

- 人物專訪
- 紀錄片《家的半徑》
- 社區日常影像紀錄

陸、行銷與推廣 …… 33

- 網路行銷數據

柒、收穫與反思 …… 35

- 收穫與反思

關於這次蹲點・成員介紹

我們是兩個來自淡江大學大眾傳播學系的學生，帶著對影像、設計與地方故事的興趣，來到基隆過港展開十八天的蹲點生活。 一個喜歡拿著相機記錄細節，一個總有許多新奇的想法；從活動企劃、攝影紀錄到社群內容，我們把各自擅長的事情放在一起，也在一次次與居民的相處中，慢慢找到屬於我們認識過港的方式。

在這個暑假我們一起做了一件很酷的事！



李佩璇

來自台南，是一個對生活充滿好奇、腦袋裡常冒出各種奇異點子的人。喜歡吃好吃的東西，也喜歡看見身邊的人露出幸福的笑容。比起照著既定的方法走，更喜歡動手試試看，把突然冒出的想法慢慢變成真的。

林品均

喜歡觀察細節，也習慣先想好下一步的人。從高中開始接觸影像創作，比起單純按下快門，更喜歡思考一個故事可以怎麼被看見、怎麼被留下。這次來到過港，也自己熟悉的影像與設計，記錄那些平常容易被忽略的小事。



關於這次蹲點・18天成果總覽

18天，我們在過港做了什麼？

讓過港好味被看見｜5款社區商品包裝優化

重新整理五款社區商品包裝資訊與視覺設計，
並完成商品攝影，讓過港好味有了更清楚、完整的樣貌。

建立認識過港的入口｜1個過港社區介紹網站

建置社區介紹網站，整合地方歷史、居民故事、特色商品與協會服務，
讓外界能從不同面向走進過港。

為社區留下新風景｜2項社區整理與布置行動

修繕瓶蓋藝術矮牆，延續居民共同創作的記憶；
布置長輩微笑牆，讓一張張熟悉的笑臉留在協會裡。

在活動中走近長輩｜4款長者陪伴與共創活動

舉辦寫真拍攝、黏土相框、共餐及AI數位課程。
從一起拍照、手作到分享食物，我們也在互動中逐漸熟悉彼此。

記錄生活在過港的人｜6篇人物專訪 1部紀錄片

透過人物專訪、攝影、紀錄片《家的半徑》與社群內容，
記錄在地店家、志工及長輩的故事，呈現過港真實而鮮活的日常。

18天，我們留下的不只是成果，
還有好多和長輩一起的回憶。

來到過港．社區介紹

過港，是一座沿著基隆河生活的社區

過港社區位於基隆市暖暖區，坐落於基隆河畔，是一個由舊有眷舍、公教家庭及新興住宅共同構成的生活聚落。社區內以住宅空間為主，居民年齡與背景多元，既有長期居住於此的長者，也有近年遷入的年輕家庭與新住民，形成新舊居民交織的社區樣貌。

為什麼叫「過港」

「過港」一名源自早期暖暖河岸的運輸歷史。當時河岸設有對渡口，北部地區的茶葉與大菁等物資，會透過渡船沿基隆河運往淡水碼頭，而位於渡船口對岸的聚落便被稱為「過港」。





社區生活的中心

過港社區發展協會是居民交流與參與社區事務的重要場所，長期辦理長者關懷、共餐、健康促進及數位學習等活動。協會串連起居民的日常生活，也是我們此次蹲點服務與認識過港的主要場域。

來到過港 ·主要服務對象

本次服務以過港社區長者及協會志工為主要對象

長者是我們在蹲點期間接觸最頻繁的一群人，平時會到協會參與共餐、舞蹈、健康促進及數位學習等活動。**多數長輩仍具有良好的行動與手部操作能力，也樂於接觸新事物。**
十八天的相處裡，我們也從一開始叫不出彼此的名字，到後來逐漸熟悉每張面孔。除了參與我們規劃的活動，他們也是每天陪著我們聊天、吃飯、分享生活的人，讓原本企劃書上的「服務對象」，慢慢成為一個個熟悉的人。









從需求到行動．準備與排程

前期 理解與規劃

- 了解社區｜透過多次通話了解社區需求、長輩狀況與現有資源
- 包裝設計｜盤點商品品項與包裝需求，完成貼紙版面設計及送印
- 活動規劃｜規劃寫真拍攝、石塑黏土、共享餐桌及 AI數位課程
- 內容企劃｜確認人物專訪、微笑牆及紀錄片執行方向

中期 執行與記錄

- 活動執行｜完成寫真、石塑黏土、共享餐桌及 AI 課程
- 空間營造｜修繕瓶蓋藝術矮牆，完成長輩微笑牆布置
- 人物記錄｜進行居民訪談、攝影與社區日常素材蒐集
- 紀錄片拍攝｜進行《家的半徑》人物訪談與影像拍攝

後期 整理與延續

- 網站架設｜整合社區歷史、常態商品、居民故事與協會服務
- 專訪撰寫｜整理訪談資料，完成 6 篇社區人物專訪
- 紀錄片後製｜整理影像素材，完成《家的半徑》剪輯與製作
- 成果整理｜彙整蹲點期間的文字、照片與影像紀錄

從需求到行動．服務使用器材

類別	主要器材	數量	來源
影像器材	Canon EOS R6 Mark II	2	學校
	FUJIFILM X-T30 II	1	自帶
	TAMRON 24-70mm	1	學校
	SIRUI T-2204X 腳架	1	自帶
收音器材	DJI Mic Mini 2	1	學校
	RØDE VideoMicro II	1	學校
剪輯設備	MacBook Pro / MacBook Air	各1	自帶
	iPad Air	2	自帶
燈光器材	Godox V1 閃光燈	2	學校
	Aputure amaram 150c	1	學校
	Godox X1T 觸發器	1	學校
	Selens FL-240 反折燈架	2	學校
	Godox LA-304燈架	1	學校
	Speedbox 60cm 柔光罩	2	學校
儲存設備	128GB記憶卡	4	自帶

服務成果 1 ・讓過港被看見

從實體商品到線上入口

過港社區長期投入長者照顧、居民陪伴與地方發展，也逐步累積出屬於自己的特色商品與在地故事。隨著社區希望進一步向外推廣，我們也開始思考，如何讓更多原本不認識過港的人，有機會看見這裡。

因此，我們從「實體」與「線上」兩個方向著手：一方面重新整理社區商品的包裝與影像，讓過港好味能以更完整的樣貌被看見；另一方面建置社區介紹網站，整合地方歷史、人物故事、特色商品與協會資訊，建立一個能持續對外使用的認識入口。

01 | 社區產品包裝與視覺優化

社區需求

原有商品包裝的資訊較不完整，各品項在視覺呈現上也較缺乏一致性。因此，我們針對水餃、鐵蛋、蘿蔔糕、石花凍及銀耳露五類商品，重新整理包裝資訊與視覺呈現。

我們的回應

建立包裝方向

我們從「媽媽的手路菜」作為設計出發點，與社區討論後，決定以溫暖、親切的手繪風格呈現，並以穿著圍裙的奶奶作為系列包裝的共同角色。不同品項分別讓奶奶抱著對應的料理，周圍搭配相關食材與插畫元素，在維持系列一致性的同時，也保留各項商品的辨識度。

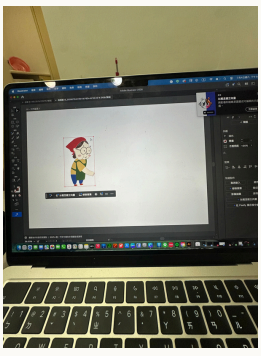
除了視覺設計，我們也依照不同商品的特性重新挑選合適的包裝形式與包材，再依實際尺寸完成第一版貼紙設計，製作初版提案提供社區確認，作為後續討論與調整的基礎。

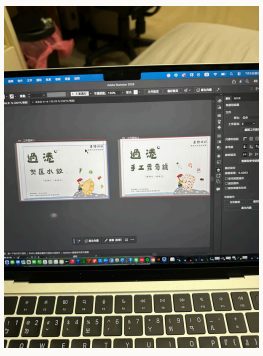
(舊版包裝)





(尋找包裝方向)





社區回饋與調整

第一版設計完成後，我們將設計稿提供給社區確認，並依實際使用需求持續調整，補充原料、保存方式與食用期限等商品資訊，同時修改 Logo 大小、文字層級與版面配置。確認設計方向後，我們再與印刷廠商確認貼紙尺寸、材質與印製方式，依實際包材進行最後校正，完成定稿並送印。

(貼紙定稿)





完成包裝與商品攝影

貼紙印製完成後，我們將新包材與標籤實際運用於五款社區商品，完成整體包裝更新，並為各項商品進行攝影與後期修圖。除了記錄包裝優化後的成果，也建立一批可持續運用於網站、社群與宣傳活動的商品影像素材。

(貼紙印刷完成)





(商品照拍攝)



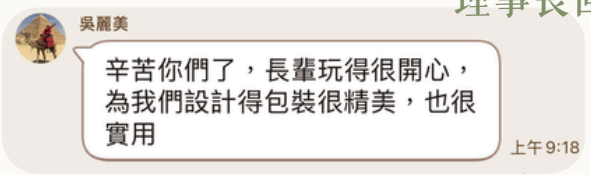
服務成果

5 類商品包裝視覺優化　包材更新 × 標籤設計 × 商品攝影



原有包裝的商品資訊較不完整，各品項在視覺呈現上也缺乏一致性。重新設計後，我們補齊原料、保存方式與賞味期限等資訊，並統一標籤的文字層級與系列視覺。五類商品皆完成新包材與標籤實際套用，並可持續運用於販售、活動展示與社群宣傳，使商品資訊呈現更加完整，也建立較一致的產品形象。

理事長回饋：



困難挑戰

由於我們並非設計相關科系，這次也是第一次使用 Illustrator 進行包裝排版，從軟體操作到整體視覺，都需要一邊摸索、一邊反覆修改。新包材與貼紙的製作成本也必須符合社區預算，因此每一項包材、尺寸與印刷方式，都需要仔細比較與調整。在設計效果、實際需求與成本限制之間不斷磨合後，才逐漸做出真正符合社區期待，也能實際運用的包裝。

意義收穫

從「我們覺得好看」，變成「社區真的能使用」

這次包裝設計讓我們更明白，服務設計不是把完成好的作品直接交出去，而是需要在一次次討論與修改中，找到真正適合社區使用的方式。最後留下的不只是五款新包裝，也是一套能持續運用在網站、社群與宣傳上的商品影像素材。

延伸紀錄

蹲點日誌｜Frame12 想像成形

02 | 建置過港社區介紹網站

社區需求

與社區討論後，我們了解到**過港希望能進一步向外推廣**，讓社區商品不只停留在既有的販售範圍，也讓更多人有機會認識過港。從這個方向出發，我們觀察到，**若要接觸更遠的受眾，除了實體商品的包裝優化，也需要一個不受距離限制、能讓外界主動查詢資訊的線上入口。**因此，我們向社區提出建置網站的想法，希望將商品、地方故事與協會資訊集中整理，建立一個能持續對外使用的平台。

我們的回應

與社區確認網站建置方向後，我們開始盤點適合放入網站的內容，並思考第一次接觸過港的人會想知道什麼。除了基本的社區介紹，**我們也希望把蹲點期間整理的人物故事、重新設計的特色商品，以及協會本身的資訊放進網站，**讓它不只是資訊頁面，而是一個能從不同面向認識過港的入口。

網站裡，我們放進了什麼？



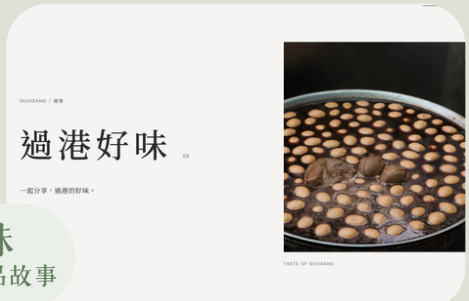
認識過港
地方歷史．生活地圖

從過港的歷史脈絡出發，一路認識現在的社區樣貌與生活地景。



人與過港
人物專訪．居民故事

透過居民與志工的生命故事，看見不同的人與過港之間的連結。



過港好味
特色商品．商品故事

整理社區特色商品與相關資訊，從一道道熟悉的味道認識過港。



關於我們
協會介紹．社區服務

從協會的成立與日常服務，了解社區如何持續陪伴居民、經營地方。

服務成果

從網站，看見更完整的過港　1 個社區網站 × 4 大內容區塊

我們不只完成網站內容與版面，也協助網站正式公開上線，讓原本分散在不同地方的社區資訊，有一個可以直接分享、瀏覽的固定入口。網站整合地方歷史、居民故事、特色商品與協會資訊，之後社區也能將連結提供給居民、合作單位或有興趣認識過港的人持續使用。



基隆市暖暖區過港社區發展協會網站連結

在網路上搜尋「過港社區」即可搜尋到社區網站

網站內容三大亮點

01｜走進過港 互動式散步地圖

從線上認識過港，也能沿著地圖走進社區

除了文字介紹，我們也將社區中的生活地點整理成互動式散步地圖。使用者可以自由點選不同地標查看介紹，從居民日常生活的空間出發，認識過港的街道、店家與地方故事。



02｜遇見過港 居民人物故事

讓過港不只是地名，而是生活在這裡的人

我們將蹲點期間完成的六組人物訪談重新整理成網站專訪，搭配人物影像與文字紀錄，留下居民與志工不同的生命故事。比起只從歷史與資料認識一個地方，我們更希望使用者也能透過生活在這裡的人，看見過港不同的樣子。



03 | 帶走過港 特色商品線上介紹

讓社區好味，也有一個線上的展示空間

網站整理了過港的特色商品，透過商品影像、品項介紹與相關資訊，讓不在社區現場的人，也能在線上認識過港好味。網站不直接提供線上訂購，而是作為商品資訊與對外介紹的入口；有進一步需求的人，再透過社區提供的聯絡方式進行詢問。



困難挑戰

從不會寫網站，到真的把它做出來

我們兩個原本都沒有網站製作或程式相關背景，從版面安排、功能調整到程式碼修改，幾乎都是邊做邊學。我們透過查資料、自學，也不斷和 AI 討論、測試與修改，常常解決一個問題後又出現新的狀況。雖然花了不少時間，最後還是一步一步把原本只有概念的網站真正做了出來。

意義收穫

從不熟悉的領域，做出真正能留下來的成果

這次架設網站，讓我們發現很多原本以為做不到的事情，其實可以透過查資料、反覆嘗試與修正，慢慢找到方法。從一開始幾乎看不懂程式，到後來能自己調整版面、修改功能，也讓我們對面對陌生工具多了一點信心。
更重要的是，最後留下來的不只是一個完成的網站。我們把原本分散的地方歷史、人物故事、特色商品與協會資訊重新整理在一起，讓這些內容有一個可以持續保存、分享與使用的位置。

網站正式上線後，也讓過港多了一個不受距離限制的對外入口，之後無論是居民、合作單位，或第一次認識過港的人，都能透過網站更完整地了解這個社區。這讓我們覺得，前面那些反覆修改與摸索，最後真的變成了一項能留下來、也能繼續被使用的成果。

服務成果 2・讓空間留下記憶

把熟悉的人與記憶，留在社區的日常裡

在蹲點期間，我們從社區既有的空間出發，保留原本由居民共同完成的瓶蓋創作，也將長輩的笑容重新帶進公共空間。比起重新打造一個新的場景，我們更希望透過整理、修復與重新呈現，讓原本屬於過港的人與記憶繼續留在這裡。

01｜瓶蓋藝術矮牆

社區需求

社區矮牆上原本就有居民共同完成的瓶蓋創作，留下大家一起參與的痕跡。隨著時間經過，牆面與瓶蓋逐漸出現褪色、髒污與老化的情況。與社區討論後，我們希望不重新製作或取代原有作品，而是在保留既有圖案的基礎上進行整理與修復，讓這面承載居民共同記憶的矮牆重新被看見。

我們的回應

我們曾考慮重新設計圖案或加入新的彩繪內容，但在與吳盈慧老師討論後，我們意識到，這面牆不只是社區空間的一部分，也承載著居民共同參與創作的記憶。若要大幅改動原有作品，應先經過充分討論並取得居民共識。因此，我們最終決定保留原有圖案，以修繕取代重新設計，依序透過清洗、打底、上色與保護四個階段，讓原有作品重新恢復完整的樣貌。

第一階段｜牆面清潔

修繕工作從清除牆面髒污開始。由於當時借不到水管，我們便向對面的機車行借了兩個一公升的水桶，來回裝水、刷洗，逐步清除牆面與瓶蓋上長期累積的灰塵與污垢，為後續施工做好準備。





第二階段｜重新打底

完成清潔並等待牆面乾燥後，我們為原本褪色、斑駁的牆面重新塗上灰色調和漆。新的底色使牆面恢復整潔，整體看起來明亮許多。





第三階段｜瓶蓋補色

底漆乾燥後，我們依照原有圖案，在褪色的瓶蓋上重新覆蓋壓克力顏料，盡可能還原作品原先鮮明的色彩。為了避開午後雷陣雨，打底與上色工作多選在清晨進行，以免尚未乾燥的顏料受到雨水影響。




第四階段｜表面保護

完成補色後，我們在瓶蓋表面噴上保護漆，提升作品抗日曬與防雨的效果，減緩日後褪色及老化的速度。經過四個階段的整理，原有圖案得以保留，也讓這面承載社區記憶的瓶蓋矮牆重新恢復完整、明亮的樣貌。




服務成果

讓瓶蓋牆，再次被看見

Before

After

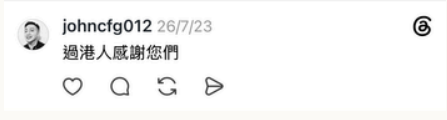


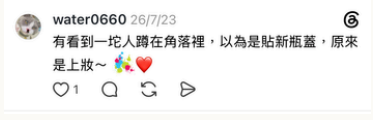



社區居民多為長輩，平時缺乏人力與餘力整修瓶蓋矮牆。我們透過清洗、補色與上保護漆，讓牆面重新恢復原有的色彩與活力，這次修繕讓沉寂已久的瓶蓋牆重返往日榮光，再次成為過港街道上的特色風景。同時我們也在現場跟threads收到很多居民、網友的支持。

民眾回饋：







困難挑戰

要克服氣候與工具限制

瓶蓋牆修繕最大的困難，是基隆午後與夜間經常下雨，天候變化也較難預測。從牆面清洗、上底漆、瓶蓋補色到塗上保護漆，每一道程序都需要預留乾燥時間，一旦遇到下雨，便可能影響施工進度與完成效果。因此，我們只能把握清晨天氣相對穩定的時段進行，經常熬夜整理材料、確認隔日流程，天一亮便前往現場施工。

此外，協會能提供的用具有限，現場沒有水管可直接清洗牆面，我們只好向附近機車行借用兩個一公升的水桶，在協會與瓶蓋牆之間多次往返提水，逐一刷洗牆面與瓶蓋。雖然設備不足增加了不少時間與體力負擔，但我們也嘗試運用現有資源、調整施工方式，以更多人力補足器材上的限制，最終完成瓶蓋牆的清潔、補色與保護。

意義收穫

讓社區變美，也拉近彼此的距離

看著原本因風吹日曬而褪色、斑駁的瓶蓋牆，在一次次清洗、上漆與補色後，慢慢恢復鮮明的模樣，我們心裡真的很有成就感。從清晨提水、刷洗牆面，到反覆調整顏色、替瓶蓋補色，每個步驟都比想像中更花時間，也需要兩個人不斷分工與配合。過程中遇到天氣不穩定、設備不足等問題，我們只能一邊施工、一邊調整做法，也逐漸學會如何利用有限的資源，找到最適合現場的解決方式。

施工期間，常有路過的居民停下來看看我們在做什麼，有些人會稱讚牆面變漂亮了，有些人則會主動和我們聊天、替我們加油。甚至是不認識的路人，一句簡單的「辛苦了」，都讓清晨施工、來回提水和反覆補色的疲累減輕不少。我們原本只是埋頭完成眼前的工作，後來才發現，修繕的過程也讓這面牆重新被居民注意，並成為我們與地方產生交流的契機。

這次修繕也讓我們重新理解空間營造的意義。瓶蓋牆不只是一處社區裝飾，更保留著居民曾經共同創作的痕跡，因此我們沒有重新設計，而是盡量延續原有的圖案與色彩。服務也不一定要做出規模很大的成果，有時只是好好整理一個被忽略的角落，也能讓社區環境產生具體的改變。

當我們看見完成後的瓶蓋牆重新成為明亮的街道風景，也更真實地感受到，自己確實曾經為過港付出，並在這個地方留下屬於彼此的一小段記憶。

延伸紀錄

蹲點日誌｜Frame 05　留白

蹲點日誌｜Frame 04　兩瓶水，兩個人

reels 影像記錄｜ 凌晨三點在基隆漆瓶蓋牆

蹲點日誌｜Frame 06｜刷上新的開始

02 | 長輩微笑牆

社區需求

社區希望能以「笑容」為主題，在公共空間中留下長輩的影像，讓平時參與協會活動、共同生活在這裡的長輩，也能成為社區空間的一部分。因此，我們從蹲點期間拍攝的長輩照片出發，開始規劃微笑牆的呈現方式。

我們的回應

我們以小尺寸照片搭配麻繩與木夾，讓照片能順著牆面自然排列，也保留日後更換與增加照片的彈性。

從拍攝，到一面屬於長輩的微笑牆



影像挑選



照片輸出



現場佈置

服務成果

讓長輩的笑容，留在社區裡 完成 1 面長輩微笑牆



微笑牆將長輩的寫真與活動合照融入社區空間，讓牆面成為居民回顧彼此與共同記憶的地方。一位社區志工看見完成的微笑牆後，也笑著對我們豎起大拇指稱讚我們做得很棒，肯定這項成果為社區增添了溫度與活力。

困難挑戰

原本想好的呈現方式，到了現場才發現不適合

一開始規劃微笑牆時，我們原本希望使用較大尺寸的照片，讓長輩的影像成為牆面上的主要視覺。但真正到現場測試後才發現，牆面本身有弧度、表面也不平整，大張照片很難固定，原先設計好的方式無法直接使用。因此我們重新思考照片尺寸與排列方式，最後改成小尺寸照片搭配麻繩與木夾，讓照片能順著牆面自然排列，也保留之後繼續增加、替換照片的彈性。

意義收穫

讓拍下來的笑容，真的回到社區裡

微笑牆對我們來說，不只是完成一面牆的布置，而是讓蹲點期間拍下的影像有了另一種留下來的方式。原本存在相機與電腦裡的照片，經過挑選、輸出與重新排列後，成為長輩每天來到協會時都能看見的風景。照片裡有自己的笑容，也有熟悉的朋友與一起參與活動的片刻，讓這些影像不只屬於我們的紀錄，也真正回到被拍攝的人身邊。

這次也讓我們更感受到，影像的意義不一定只是「拍得好不好看」，而是它能不能替一段生活留下記憶。當原本空白的牆面慢慢被一張張熟悉的臉填滿，我們也覺得，自己在過港拍下的那些日常，終於有一部分真正留在了這裡。

延伸紀錄

蹲點日誌｜ Frame 17　留步

服務成果 3・和長輩一起完成

從一次次活動，慢慢走進彼此的生活

蹲點期間，我們規劃了不同形式的長者活動，從動手製作石塑黏土相框、拍攝個人寫真，到一起共餐、接觸 AI 工具。比起單純完成一場場活動，我們更希望讓每一次參與都能有所連結，讓前一次留下的作品與影像，在下一次相聚時繼續延伸，也在一次次互動中慢慢拉近彼此的距離。

01｜一起捏出好時光・石塑黏土相框手作課程

我們希望規劃一場讓長輩能自由發揮、親手完成作品的手作活動，因此選擇以石塑黏土製作相框。相較於制式的作品範例，我們保留更多創作空間，讓長輩依照自己的想法塑形、裝飾與配色，完成一個真正屬於自己的相框。完成後的作品也預計放入後續拍攝的個人寫真，讓手作成果不只停留在課堂當下，也能成為可以帶回家的紀念。

前置準備

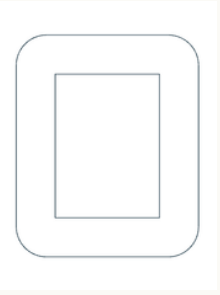
反覆試作，找出最適合的製作方式

帶領活動前，我們先以不同種類的石塑黏土反覆試作，比較操作感與成品效果，最後選出較適合長輩使用的材料，也整理出更好上手的製作步驟。



製作紙框，協助掌握尺寸

為了讓長輩在自由塑形時不需要一直測量尺寸，我們依照相片大小，事先製作與相框尺寸相符的紙框模板。製作時便能更直覺地掌握相框的大小與範圍。



準備圖案範例，提供創作靈感

為了讓第一次接觸石塑黏土的長輩更容易開始創作，我們事先製作了許多不同造型的小圖案，也整理成一份小物合集作為參考。



計算份量，事先秤重分裝

透過試作確認相框各部位需要的黏土份量，再將石塑黏土逐份秤重、分裝。活動時，能直接拿取對應的一包黏土，讓製作過程更簡單、順手。



活動執行

第一堂｜捏出自己的相框

第一堂課以相框塑形為主。我們依照事前整理好的步驟帶著長輩一步步製作，從相框主體到裝飾小物，長輩可以參考我們準備的圖案範例，也能自由加入自己的想法，完成各自不同的相框造型。




第二堂｜替自己的作品上色

待石塑黏土乾燥後，第二堂課再進行壓克力顏料上色。我們為每位長輩準備一份顏料，讓大家依照自己的喜好自由配色，替原本的黏土作品加上色彩，完成獨一無二的相框。




課後整理｜讓每一個相框都能真正使用

第一堂課後，我們將作品帶回晾乾；若發現因攜帶或保存不當造成變形，也會在不影響原設計的情況下協助整形，確保最後能順利放入照片。第二堂上色完成後，再統一補上亮光漆，整理完成後交還給長輩。




服務成果

親手捏出的，不只是一個相框 2 堂手作課程 × 13 件相框作品

兩堂課程共完成 13 個石塑黏土相框，每件作品都由長輩親手塑形、裝飾與上色。課程結束後，我們再為作品上亮光漆，大家在看到相框成型時，都露出了喜悅的笑容。並將後續拍攝的個人寫真放入相框，讓原本的手作作品成為一份真正屬於長輩自己的紀念。





困難挑戰

自由創作之外，也要讓長輩真的做得完

這場活動一開始最需要拿捏的，是「保留創作自由」和「降低操作難度」之間的平衡。我們希望長輩可以依照自己的想法塑形、裝飾，而不是完全照著範例做，但石塑黏土對第一次接觸的人來說，尺寸、份量與製作步驟都可能增加操作負擔。因此正式上課前，我們反覆試作不同種類的土，重新整理製作流程，事先準備紙框模板、分裝好每個部位需要的黏土份量，並製作不同圖案範例作為參考，盡量讓長輩能把心力放在「想怎麼做」，而不是卡在材料和步驟上。

意義收穫

不是做得像範例，而是做成自己的樣子

活動開始以前，我們其實也有自己想像中的「好看」，做的範例大多是比較柔和、可愛的配色。真正讓長輩上色後，大家卻很自然地選了自己喜歡的鮮豔顏色，一開始我們甚至幾次想提醒他們把顏色調淡一些。但最後我們沒有介入，只是看著每個人照自己的方式繼續畫。等所有作品排在一起時，反而發現那些原本和我們想像不同的顏色，讓每個相框都有了自己的樣子。

這也讓我們發現，有時候不用急著把大家拉回我們原本想好的樣子。當我們少一點介入，讓長輩自己選顏色、自己決定怎麼畫，最後做出來的作品反而比我們想像中更有趣，也更像他們自己。

延伸紀錄

蹲點日誌｜Frame 03　替我們想，陪彼此笑

蹲點日誌｜Frame 10 一筆一筆

reels 影像記錄｜帶長輩做石塑黏土相框

02｜咱的笑臉，逗陣拍・寫真活動

活動構想

我們希望透過個人寫真，替長輩留下屬於自己的影像紀錄。不同於一般活動中的合照或紀錄照，這次我們將鏡頭真正放在每一位長輩身上，讓他們依照自己的個性與喜好選擇道具、面對鏡頭，用不同的方式展現自己。拍攝完成的照片除了作為個人紀念，後續也放入長輩親手製作的石塑黏土相框，並運用於社區微笑牆，讓這些影像在不同服務中繼續被留下。

前置準備

挑選背景，準備多種拍攝風格

為了讓每位長輩都能拍出不同感覺，我們特別前往永樂市場挑選背景布，最後準備了不同色彩與風格的布款，希望透過不同背景的轉換，讓長輩能呈現出不同的樣子。



提前試燈，調整拍攝效果

正式拍攝前，我們先架設燈具反覆練習打光，實際測試燈光的位置、方向與人物呈現的效果，也配合不同背景調整拍攝設定。透過事前測試，提前熟悉現場可能使用的燈光配置，讓正式拍攝時能更順利進行。

準備道具，增加拍攝變化

除了背景，我們也準備了百合花、玩具眼鏡、手作小春聯與頭巾等不同風格的拍攝道具。拍攝時讓長輩依照自己的喜好自由挑選、搭配，不需要每個人都用相同的方式入鏡，也讓每組照片呈現出不同的個人特色。



提前邀請，陪長輩做好拍攝準備

拍攝前幾天便持續邀請長輩參與。面對覺得自己「不好看、不適合拍」的長輩，我們也不斷給予鼓勵，並告訴大家拍攝時會陪著引導，讓他們更放心地站到鏡頭前。

活動執行

活動當天，我們先讓長輩挑選自己喜歡的背景與道具，再一位一位進行拍攝。面對鏡頭時，有些長輩一開始還有些害羞，不知道手該怎麼放、表情該怎麼擺，我們便在一旁陪著聊天、示範動作，也不斷稱讚和鼓勵他們。隨著拍攝慢慢進行，大家也越來越放鬆，有人戴上玩具眼鏡、有人拿起花，也有人開始自己想動作，在鏡頭前展現出和平常不太一樣的一面。最後，我們為每位參與的長輩留下不同風格的個人寫真。







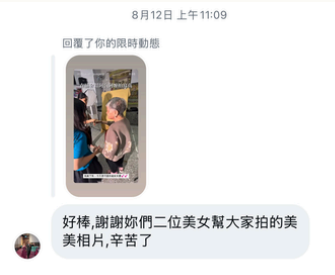


服務成果

一張寫真，留下此刻的模樣 28 位長輩 × 28 組個人寫真

最終共完成 28 組長輩個人寫真。拍攝結束後，我們進一步挑選、整理與後製照片，將每位長輩在鏡頭前不同的神情與樣子留下來。這些影像除了作為個人紀念，也在後續放入石塑黏土相框，並成為社區微笑牆的一部分，讓一次拍攝的成果繼續延伸。

居民、網友回饋：





















困難挑戰

比想像中更費工

寫真活動看起來是一場拍攝，但前後需要處理的事情比想像中多。背景布、燈具、腳架、相機等器材都需要搬運、架設與收整，拍攝當天本身就相當耗體力；而拍完之後，還有大量照片需要挑選、整理與修圖。

偏偏蹲點期間每天都有不同的活動、訪談與社群內容要處理，能留給後製的時間非常有限，我們常常只能利用晚上或活動之間的空檔慢慢完成。那段時間確實很忙、也很累，但最後還是把每位長輩的照片完整整理出來。現在回頭看，反而更能感受到，一場寫真真正需要投入的，其實遠不只按下快門的那一刻。

意義收穫

從「我不要拍」到開始自己想動作

一開始邀請拍攝時，有些長輩會說自己不好看、年紀大了沒什麼好拍的；真的站到鏡頭前，也常常不知道手要放哪裡、表情要怎麼擺。但隨著我們一邊聊天、一邊給大家看剛拍完的照片，大家慢慢放鬆下來，有人開始自己挑背景、拿道具，甚至主動想下一張要怎麼拍。

原本我們只是想好好替大家拍一組照片，最後最有印象的，反而是看著大家從一開始有點害羞，到後來越拍越開心。對我們來說，這個過程本身就已經很值得了。

延伸紀錄

reels 影像記錄｜寫真特輯*親家夫妻

reels 影像記錄｜寫真特輯*爽笑夫妻

reels 影像記錄｜大學生挑戰把攝影棚搬近協會

蹲點日誌｜Frame 09 定格之前，鏡頭之間

03｜作伙吃暖暖・共餐活動

活動構想

在蹲點期間，我們常常和長輩一起吃飯、聊天，也慢慢發現「吃飯」其實是彼此最自然的相處方式之一。因此，我們規劃「作伙吃暖暖」共餐活動，邀請大家各自帶一道料理來分享，讓一頓飯不只是吃東西，也成為大家坐在一起聊天、交換味道與生活的時間。這次我們也想準備一道屬於自己的料理加入餐桌，真正成為共餐的一份子。

前置準備

為了加入這場大家各自帶一道料理分享的共餐，我們事先採買食材，親手製作了 40 份奶酪，準備黑芝麻與伯爵茶兩種口味，希望也用一道自己準備的料理加入大家的餐桌







活動執行

活動當天，大家陸續帶著自己準備的料理來到協會，一道道菜擺上桌後，便一起吃飯、聊天、分享彼此帶來的味道。我們也端出事先製作的黑芝麻與伯爵茶奶酪，和大家一起加入這頓共餐。 當天，我們也將先前拍攝的個人寫真放入長輩親手完成的石塑黏土相框，搭配準備好的卡片一一交還。原本在兩場不同活動中完成的相框與照片，也在這一天真正合在了一起。







服務成果

把各自的一道菜，變成大家的一頓飯

40顆手工奶酪×34位長輩參與共餐×發放 13 組相框、15張個人寫真

從居民帶來的一道道料理，到我們親手準備的奶酪，大家圍坐在一起吃飯、聊天，也分享各自熟悉的味道。當天氣氛十分愉快，長輩們聊得很開心；宜慧收到相框時，還笑著請我們幫她拍照。我們也將先前拍攝的個人寫真放進長輩親手製作的石塑黏土相框，再一一交還給大家，讓不同活動留下的成果，在這一天有了新的連結。







困難挑戰

最難的，是不知道最後會變成什麼樣子

共餐和其他活動不太一樣，我們事前其實很難掌握最後會有多少人參加、大家會帶什麼、份量夠不夠。為了至少準備好自己這一份，我們前一天先採買食材、做了 40 份奶酪，也一邊整理要交還給長輩的寫真、相框和我們親手寫的小卡片。到了活動當天，看著料理一樣一樣被帶進來，原本的不確定才慢慢變成一整桌。

意義收穫

一人一道，最後真的變成了一整桌

活動當天，看著大家陸續把自己準備的料理帶來，連不會煮飯的爺爺也特地買了油飯，我們才發現，大家真的把「一人一道」這件事放在心上。一盤一盤慢慢把桌子填滿，我們準備的 40 份奶酪也全部被吃完。

那天，我們也把前面完成的寫真、相框和小卡交回長輩手中。看到大家拿著自己的照片仔細看、和旁邊的人分享，才覺得前面修圖、整理相框和準備卡片花掉的時間，終於在這一天有了很實在的回應。

延伸紀錄

reels 影像記錄｜《做伙》奶酪試吃回饋

reels 影像記錄｜《做伙吃暖暖》

蹲點日誌｜ Frame 16 作伙吃暖暖

reels 影像記錄｜《做伙》發相框

從創作、記錄到分享，
活動各自發生，成果一路延續。

長輩個人寫真

站到鏡頭前，留下屬於自己的影像





石塑黏土相框

親手製作屬於自己的石塑黏土相框



作伙吃暖暖

將寫真放入相框，在共餐時交還給長輩

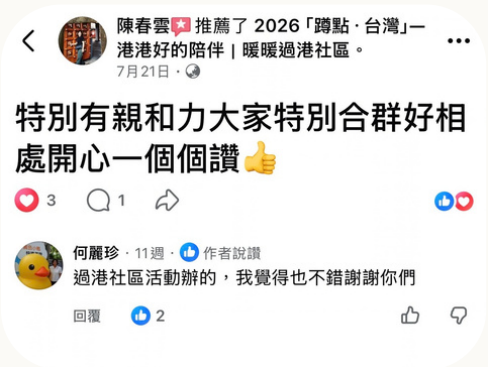


長輩微笑牆

讓部分影像再次回到社區空間

這些服務各自有不同的內容與目的，成果卻在一次次活動中持續延伸。從親手製作的相框、鏡頭前留下的影像，到共餐時收到完整的作品，再到照片成為微笑牆的一部分，原本屬於個人的創作與紀念，也慢慢走進社區空間，成為留在過港的共同記憶。

居民回饋：



04｜樂活數位課程・Gemini小學堂

活動構想

隨著 AI 工具逐漸進入日常生活，我們希望用簡單、好玩的方式，讓長輩實際接觸並操作生成式 AI。因此以 Gemini 為主要工具，從生活化的提問開始，再一步步帶入圖片生成與提示詞的使用，讓大家透過實際操作認識 AI 能做什麼。同時，我們也希望長輩在覺得新鮮、有趣之外，知道 AI 產生的內容不一定完全正確，使用時仍需要保有自己的判斷。

前置準備

為了讓第一次接觸生成式 AI 的長輩也能一步一步跟著操作，我們在課前自行整理教學內容，並製作一套《Gemini 操作手冊》。從下載、登入、認識介面開始，再帶入語音提問、生活情境練習、圖片生成與修改，盡量將每個操作拆成簡單、清楚的步驟。除了教大家怎麼使用，我們也特別加入個資安全、資訊查證與「AI 不一定完全正確」等觀念，最後再設計圖片生成實作與挑戰，讓長輩能一邊操作、一邊理解 AI 可以怎麼運用。









[數位講義連結]

活動執行

課程當天，我們先帶著長輩從 Gemini 的基本操作開始，協助大家登入並認識介面，再用生活中的問題練習語音提問與繼續追問。熟悉基本操作後，我們進一步帶大家嘗試圖片生成，練習將人物、動作、背景、風格等內容說得更清楚，並觀察不同指令會產生什麼樣的結果。最後透過圖片生成挑戰，讓長輩依照指定畫面自行描述、生成，再一起比較成果；過程中也穿插個資安全與資訊查證的提醒，讓大家在實際操作的同時，也知道 AI 的回答與圖片不能完全照單全收。







服務成果

8位長輩參與數位課程 × 融會貫通用運於日常

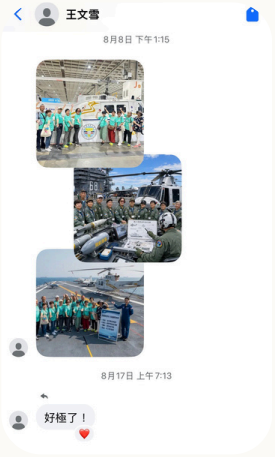
從「這是什麼？」到自己動手試試看

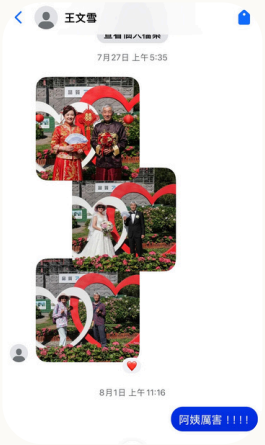
課程中，長輩實際完成 AI 問答、文字指令輸入與圖片生成，也透過「圖片王挑戰」練習觀察畫面、調整描述，看看不同指令會帶來什麼樣的生成結果。操作到後來，也有長輩開始依照自己的想法修改指令、嘗試不同玩法。比起要求大家熟練使用 AI，我們更希望透過這次實際操作，讓長輩對 AI 少一點陌生，也知道面對 AI 產生的文字與圖片時，仍需要多一份判斷與查證。大家學會後都紛紛拿孫子的照片換裝，文雪阿姨也在課後，運用所學，時常跟我們分享他的ＡＩ作品。

頒發小禮物給生圖王冠軍：









困難挑戰

在簡單與有趣之間找平衡

規劃課程時，我們不太確定當天會有哪些長輩參加，也不知道大家平常使用手機、接觸 AI 的程度，因此很難拿捏課程難度。最後我們準備不同層次的內容，再依現場狀況調整教學速度與深度。

意義收穫

不一定要學會很多，願意自己試一次就很好

這堂課結束後，我們最在意的不是長輩記住多少功能，而是他們真的有自己提問、輸入指令、生成圖片，甚至開始照自己的想法修改內容。從一開始有點陌生，到後來願意自己多試幾次，對我們來說就已經是很好的收穫。

延伸紀錄

蹲點日誌｜ Frame 13 另一種新鮮

蹲點日誌｜ Frame 12｜想像成形





看見過港的人

從一個個人的故事，慢慢認識過港

除了實際參與社區活動，我們也希望把生活在過港的人留下來。蹲點期間，我們透過人物訪談、攝影、紀錄片與社群內容，記錄居民的生命經驗與日常片段。比起只介紹社區做了哪些事情，我們更想把鏡頭放在人身上，從在地店家、志工到長輩，透過一個個人的生活，看見他們與過港之間不同的連結。

01｜網站人物故事

蹲點期間，我們走進居民的生活與工作場域，**透過人物訪談、現場觀察與攝影，記錄長期參與社區的志工、在地店家與長輩**。除了正式訪談，許多故事也來自日常相處；隨著彼此逐漸熟悉，我們才慢慢聽見更多藏在生活細節裡的經歷。



林秀英｜瓶蓋牆製作者
把時間，一個瓶蓋一個瓶蓋留在過港。



黃淑惠｜早餐店老闆娘
25 年守著煎台，也看著過港一天天變化



丁梅花｜過港社區訪視組組長
去看看，最近好不好。



清爽 × 阿笑｜過港的鬥嘴夫妻
四十多年，他們一起把日子過到了過港。



謝水錦｜過港社區煮飯阿姨
這條半小時的路，她走了十年。



順發阿公 × 宜慧阿嬤｜一起來過港上課的老夫妻
一天過一天，他們一起走到了現在。

六段不同的人生，留下六種認識過港的方式。

02｜人物紀錄片《家的半徑》



何秀娥

過港社區烹飪組組長．社區志工

從家出發，把生活的半徑慢慢往外延伸

很長一段時間，何秀娥的生活圍繞著家庭。照顧家人、料理日常，生活裡許多時間都留給了身邊的人。隨著孩子長大、人生走到不同階段，她開始有更多機會走出家門，也把原本熟悉的料理與照顧，帶進過港社區。

從烹飪組到社區事務，她不只是多了一些事情可以做，也慢慢找到一個能發揮所長、與人交流的位置。《家的半徑》記錄的，正是這段從「家」開始，一點一點向外延伸的生活。她沒有離開家，只是把生活的半徑，慢慢延伸到了社區。



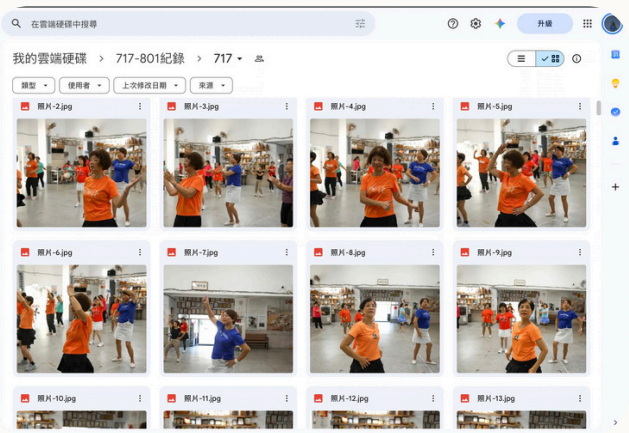




03｜社區日常影像紀錄

十八天裡，我們用相機留下許多過港的日常，從活動現場、長輩互動，到那些沒有特別安排、卻很真實的生活片段。蹲點結束後，我們將所有照片重新整理、分類，統整成一份雲端影像資料夾交給社區保存，希望這些影像不只停留在我們的紀錄裡，也能真正留在過港，成為日後可以持續使用與回看的資料。





照片整理雲端連結

行銷與推廣

三個平台，留下不同面向的過港

蹲點期間，我們同步經營 Instagram、Facebook 與 Threads，依照不同平台的使用方式，將活動、人物與日常片段轉化成不同形式的社群內容。除了記錄十八天裡發生的事情，也希望讓更多原本不認識過港的人，透過社群慢慢看見這裡。

Instagram｜用影像留下活動與人物

Instagram 是我們主要發布活動影像與紀錄的平台，透過 Reels 記錄活動準備、現場互動與長輩反應，也以限時動態即時分享每天的進度與生活片段，並搭配圖文日誌保存較完整的每日紀錄。

我們做了哪些內容

- **即時紀錄｜每日限時動態：**

  即時分享當天的活動進度、社區課程及生活片段，讓觀眾能跟著我們的視角，看見每天在過港發生的事情。





- **圖文紀錄｜每日日誌貼文：**

  以文字搭配照片，整理當日的重要事件、人物互動與自身感受。相較於即時發布的限時動態，日誌能較完整地保存每天的經歷與觀察。





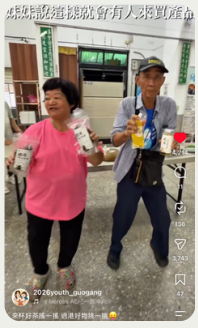
- **短影音擴散｜Reels短影音：**

  以Reels作為主要宣傳形式，記錄每場活動的準備過程、現場互動及長輩反應，再將素材剪輯成節奏輕快、有趣的短影音。我們也會邀請長輩共同拍攝適合的網路短影音，留下他們自然、活潑的一面。









我們用不同形式留下過港，也讓內容走向不同的受眾。

網路行銷數據

這些內容，最後走了多遠？

2026/7/1-2026/9/28累計

1,223,157次觀看、908 位粉絲
80,917次互動、737,715人瀏覽

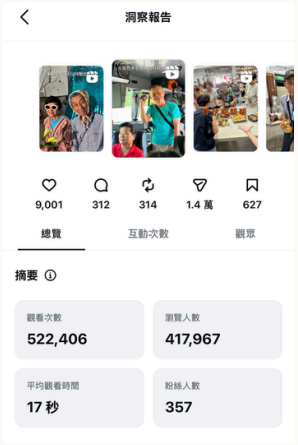
96% 的觀看來自非粉絲！
代表內容大量觸及原本沒有追蹤帳號的新受眾



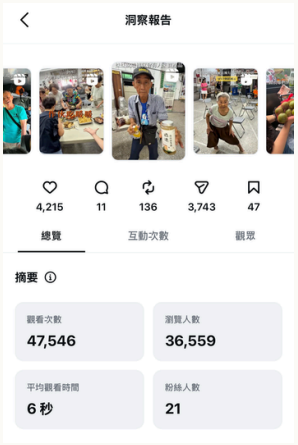
Reels 約 117 萬次觀看

活動期間共發布 27 部 Reels，累積約 117 萬次觀看，成為 Instagram 最主要的擴散來源。內容以人物紀錄、長者互動與社區日常為主，也延伸至商品推廣；其中〈來杯好茶搖一搖〉以輕鬆方式介紹社區商品，累積 3,740 次分享，4,215次按讚，讓過港的人、活動與好味都能透過短影音被更多人看見。

〈夜叫獸阿公深情獻唱〉
瀏覽 52萬次｜按讚 9001次｜分享 1.4萬次

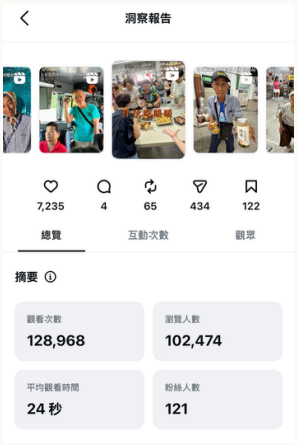


〈好茶搖一搖〉
觀看 4.7萬次｜按讚4,215次｜分享 3,743次





兩位大學生挑戰幫阿公阿嬤拍寫真
觀看 25.5萬次｜按讚 2.7萬次｜分享 2,102次



〈作伙吃暖暖〉
觀看 12.8萬次｜按讚 7,235次｜分享 434次

Facebook｜延伸受眾，連結在地

Facebook透過 Meta 與 Instagram 連動，同步發布活動紀錄、人物影像及短影音，不僅延伸內容的傳播範圍，也補足 Instagram 受眾偏年輕的特性，讓社區居民、家屬及關注地方事務的使用者，能透過熟悉的平台持續看見過港，使社群兼具向外擴散與維繫在地連結的功能。



2026/7/1-2026/9/28

2.2萬次瀏覽、9250人觸及
1847次互動、111位粉絲

同一份內容，在不同平台繼續被看見



Threads｜正式活動以外的日常

相較於 Instagram 較完整的活動影像，Threads 上更常出現蹲點生活中的即時片段：一段對話、一隻路上遇見的狗、一頓晚餐，或長輩突然唱起的一首歌。這些沒有特別安排的內容，反而讓觀眾看到更接近我們實際生活的過港，也帶來意料之外的擴散。

2026/7/1-2026/9/28

236,079次觀看、9,906次互動
170,618人瀏覽、35位粉絲

日常，也能成為認識過港的入口

收穫與反思

不要想太多，做就對了

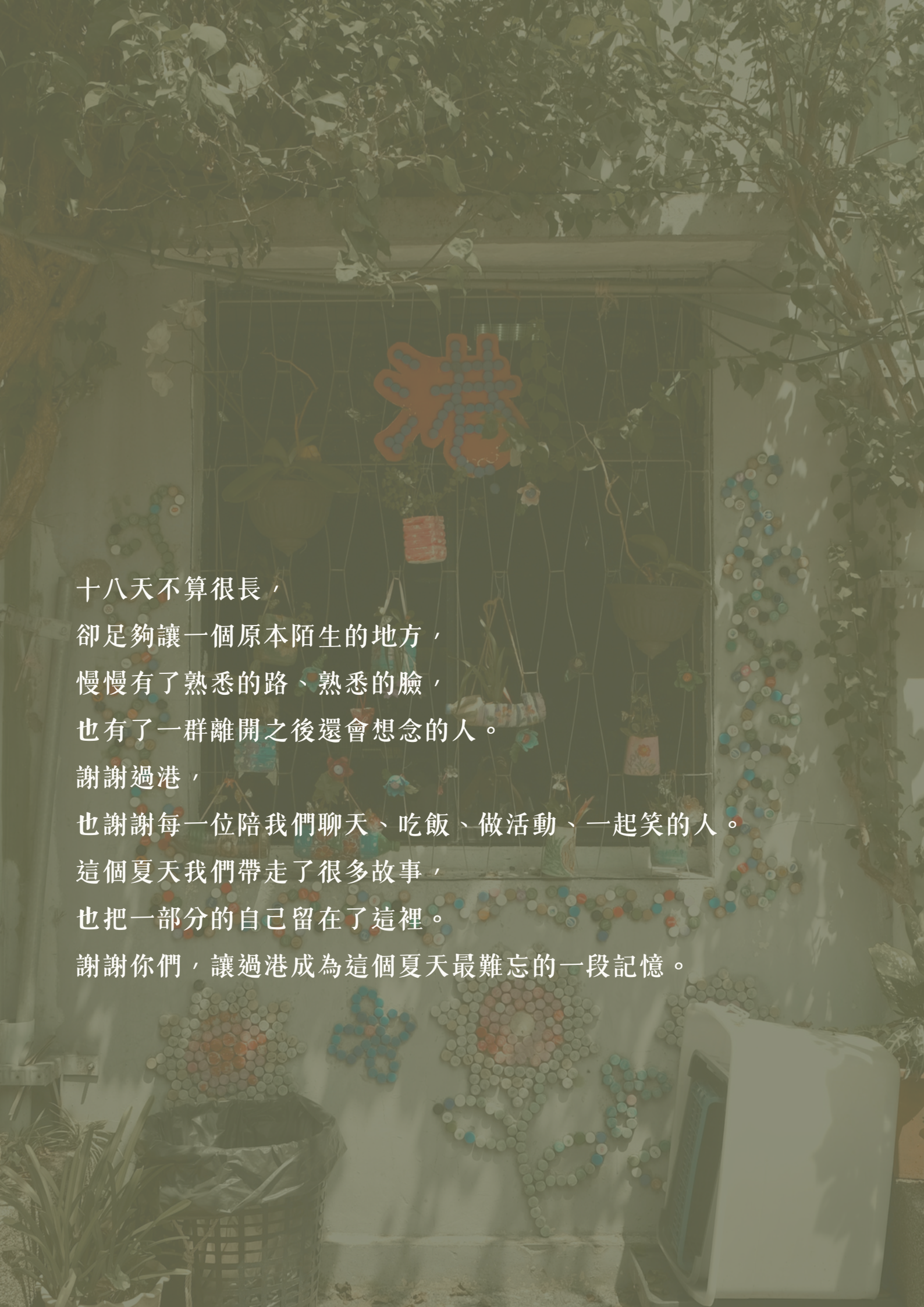
出發以前，我們替自己寫下了一句話：「不要想太多，做就對了。」那時候比較像是在提醒兩個很容易想太多的人，不要還沒開始，就先被自己的擔心困住。真正走完十八天後才發現，這句話好像真的一路跟著我們。很多事情根本沒有辦法在出發前想得那麼完整，只能先做，再一邊調整。

到了過港以後，原本排好的進度很快就開始變動。瓶蓋牆比想像中多出好多步驟，包裝設計也不是自己覺得好看就可以，還是得一次次和社區討論、修改；就連我們事前試做了很多次的石塑黏土，到了阿公阿嬤手上，也完全長成了另一個樣子。後來反而覺得，這些沒有照著計畫走的地方，才讓我們真正開始理解服務不是把自己準備好的東西交出去，而是做了以後，看見現場真正的反應，再決定下一步怎麼走。

十八天裡，我們也記住了很多和成果沒有太大關係的小事。杉林溪突然下雨時，阿姨看我們什麼都沒帶，就把手邊能保暖的東西塞給我們；我們想到一些很鬧的 Reels，阿公阿嬤也真的陪著一起拍；有時候活動結束了，大家就坐著吃飯、聊天，話題一個接一個。現在回頭想，真正會一直想起來的，好像不一定是哪一項服務完成了，而是那些很普通、當下甚至沒有特別意識到要記住的時候。

我們確實留下了網站、包裝、照片、影片和一場場活動，但這十八天也讓我們學會接受事情不會照著計畫走，學會先聽、再改，也更敢去做那些一開始沒有把握的事。過港原本只是志願表上一個沒有特別熟悉的名字，最後卻變成了一個有熟悉的路、熟悉的臉，也有很多畫面會讓我們在離開之後繼續想起的地方。

如果當初沒有真的出發，我們大概也不會知道，一個原本完全沒有預料會來的地方，最後會變成這個夏天最剛好的意料之外。



十八天不算很長，
卻足夠讓一個原本陌生的地方，
慢慢有了熟悉的路、熟悉的臉，
也有了一群離開之後還會想念的人。
謝謝過港，
也謝謝每一位陪我們聊天、吃飯、做活動、一起笑的人。
這個夏天我們帶走了很多故事，
也把一部分的自己留在了這裡。
謝謝你們，讓過港成為這個夏天最難忘的一段記憶。