

一手服務,

2025 蹲點•台灣

# 服務成果報告書

### 團隊成員

鄭豈欣 政治大學 傳播學院大一大二不分系 邱馨茹 政治大學 心理學系

### 蹲點社區

花蓮縣萬榮鄉 魯巴斯教會

### 服務期間

2025.07.10 - 07.27



## 目次

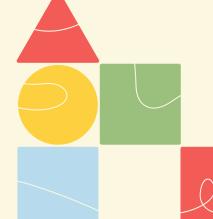
01	緣起	1
02	服務計畫與目的	1
03	部落活動協助	2
	1. 魯巴斯教會	
	1-1.多功能教室整理	
	1-2.感恩收穫節布置、側拍	
	1-3.讚美主日禮拜、練唱活動側拍	
	2. 其他影像側拍記錄	
	2.1支亞干部落感恩祭、明利村部落感恩祭	
	2.2萬榮鄉原住民文物館:地機織布研習班	
	2.3思漥撒爾教會宣教90周年紀念	
	2.4訪談與記憶採集(工作坊、工藝師)	
04	摩里沙卡文健站:課程規劃與執行	9
	1. 圖說關心-長輩問好圖製作	-
	1-1.破冰遊戲:圖片快手	X
	1-2.圖片處理與文字排版	10
	1-3.拍攝技巧教學、問好圖創作	

## 目次

2. 味蕾旅行-他鄉料理體驗課	
2-1.中國冷麵	
2-2.提拉米蘇優格	
3. 畫(話)我家鄉-記憶地圖創作與導覽撰寫	
3-1.破冰遊戲:一想到我會想到	
3-2.手繪家鄉地圖	
3-3.導覽撰寫與發表	
4. 一起動起來-團康遊戲帶動	
5. 摺起美好-永生花製作	
6. 成果展覽會	
05 文字紀錄	18
06 前期準備與時程	18

19

07 總結\_\_\_\_\_



### 01 緣起

「蹲點·台灣」是由中華電信基金會舉辦、一項結合在地服務與 影像紀錄的活動,宗旨為「一手服務,一手紀錄」。

兩位團隊成員於 2025 年暑假 7 月期間前往花蓮魯巴斯部落,參與「部落活動協助」以及「文健站的在地服務」,為部落長輩設計課程,並結合在大學所學的影像與傳播知識,記錄這段相遇與互動的美好回憶。

### 02 服務計畫與目的

首先為部落活動協助,除了服務所在地魯巴斯教會之事項協助外,也深入社區參與多項活動,親身參與的同時,負責活動的側拍與紀錄。希望透過我們的努力,對<u>部落記憶收藏與傳承</u>有所幫助。

接著是文健站在地服務,本次課程計畫服務對象為當地的 60 歲以上長者,我們以手作體驗、影像創作、自我觀察與團康遊戲等多元活動作為媒介,陪伴長者<u>表達自我、傳遞記憶並發掘部落之美</u>,也嘗試將他們的觀點轉化為具體作品,推廣至更廣的社群平台與觀展空間。課程設計與活動進行,皆期望讓長者們從中<u>獲得成就感與</u>參與感。

### 03 部落活動協助

## 1

### 魯巴斯教會 ◆ 1-1.多功能教室整理

### |服務項目簡介 |

「多功能教室」位於魯巴斯教會一旁教育館的二樓,幾年前中華電信基金會所 提供之電腦設備放置於此,兩旁為教會所屬之各類書籍。

因長年未作為電腦教室使用,團隊成員受簡牧師與基金會之委託,進行電腦開機與使用檢查,同時因為之後預計改造成咖啡廳,因此需要幫忙篩選書籍,並協助淘汰、整理,並打掃該教室維持整潔。

### |進行方式|

- 參與者:由團隊成員兩人陪同教會實習老師,共三人負責整理作業
- 時間:分別於 7/14、7/15與7/19 各安排約一個小時進行
- 說明:首先檢查電腦開機狀態,並用數次整理時間逐一分類、淘汰老舊書籍,最終進行教室的清掃(掃拖地面、擦桌子、消毒等)

### |成果與效益|

回報已無法使用之電腦,完成老舊雜誌與書籍淘汰挑選、分類,並將教室內部 打掃、消毒完畢。



- 蹲點日誌-7/14
- 消毒、打掃過程影片縮時-7/19

#### 已分類之書籍 ▶



7/14 縮時影片截圖 ▼



#### 1-2.感恩收穫節布置、側拍

- 蹲點日誌-7/19 & 7/20
- 感恩收穫節手作縮時-7/19

### |服務項目簡介 |

「感恩收穫節」是魯巴斯教會一年一度的大活動之一,部落內的居民在7/20 週日上午齊聚,並共同完成收穫感恩主日禮拜,結束後大家會一齊享用大餐, 感謝神賜予的豐盛恩典。

為歡慶節日到來,教堂內部通常會提前進行裝飾,因此,兩位團隊成員便陪同教會青年、婦女來布置。也在活動當天作為影像紀錄者,保留每段珍貴片刻。

### |進行方式|

• 參與者(布置教會): 團隊成員兩人、教會實習老師與青年

• 時間: 教會布置於 7/19 晚間 17:00 - 22:30;活動側拍於 7/20 上午 8:30 - 11:30

• 說明:剪貼、繪製農作物及相關字樣;於活動當天以照片、影片紀錄過程

### |成果與效益|

活動布置於時間內順利完成,整體佈景主題明確、色彩溫暖,成功營造出與活動內容相呼應的氛圍。團隊成員分工合作,透過剪貼與繪製農作物、字樣等手作元素,提升場地的親和力與視覺吸引力。活動當日的紀錄拍攝,讓我們看見準備工作的成果,成為後續宣傳與回顧的重要素材,也提升了影像紀錄與後製的能力。此過程不僅培養了團隊合作與創意表達能力,也促進與教會青年之間的互動。













#### ◆ 1-3.讚美主日禮拜、練唱活動側拍

### |服務項目簡介 |

協助教會於主日禮拜及團契練唱時進行影像紀錄,以照片與影片方式保存教會敬拜與團契的溫馨畫面,作為日後宣傳與回顧使用。

### |進行方式|

• 參與者: 團隊成員兩人

• 時間:週日 7/13、7/20、7/27 上午禮拜與練唱時間

• 說明:於主日禮拜及練唱過程中拍攝敬拜團演奏、會眾敬拜及互動情形, 注重

光線、構圖與氛圍呈現;活動結束後進行影像篩選與簡易剪輯

### | 成果與效益 |

透過側拍與紀錄,完整保存敬拜的喜樂氛圍與團隊服事的畫面,強化教會內部的凝聚力與回顧價值。

影像素材也成為教會後續宣傳、社群分享的重要資源。

同時,拍攝者在過程中培養觀察力與影像敘事能力,學習以鏡頭捕捉信仰群體中的真實情感。











### 其他影像紀錄

### ◆ 2.1支亞干部落感恩祭、明利村部落感恩祭

### |服務項目簡介 |

參與並紀錄支亞干部落與明利村的感恩祭活動,透過影像保存部落感恩祭的傳統儀式、文化特色與社群互動,作為後續文化推廣與學習反思的素材。

### |進行方式|

- 參與者(影像紀錄):團隊成員兩人
- 時間:支亞干部落感恩祭於 7/12;明利村部落感恩祭於 7/26
- 說明:成員於兩場感恩祭中實地參與、觀察並拍攝活動流程,內容包含祭典儀式、舞蹈表演及居民互動等。拍攝後進行資料整理與影像挑選,製作成紀錄相 簿與短片,以呈現部落文化的多樣性與感恩精神

### |成果與效益|

影像紀錄呈現部落感恩祭的文化氛圍與社群精神,成為珍貴的地方文化資料。此活動讓成員深入體驗太魯閣族文化內涵,提升對多元文化的認識。









#### ◆ 2.2萬榮鄉原住民文物館:地機織布研習班

### |服務項目簡介 |

協助紀錄萬榮鄉原住民文物館每週六、日例行之「地機織布研習班」活動,透 過影像紀錄及交流,了解部落婦女的傳統技藝與文化傳承方式,保存其珍貴的 手工藝製作過程。

### |進行方式|

• 參與者: 團隊成員兩人、部落婦女

• 時間:7/12、7/20、7/26 之下午一至三小時

• 說明:觀摩織布技術,與在場婦女交流,以照片、影片紀錄過程

### |成果與效益|

本次影像紀錄保留了部落婦女傳統織布的技藝與學習過程,成為文物館及社群的重要文化保存資料。

團隊在參與過程中深化對太魯閣族織布手工藝的認識, 體會傳統技藝在現代生活中的價值。











### ◆ 2.3思漥撒爾教會宣教90周年紀念

### |服務項目簡介 |

適逢思漥撒爾教會宣教 90 周年紀念活動,透過影像紀錄與現場參與,保存教會歷史性時刻與信仰群體的感恩氛圍,展現地方教會在長期服事中的信仰傳承與社群凝聚。

### |進行方式|

• 參與者: 團隊成員兩人

• 時間:7/19 上午10:00 - 12:00

說明:陪同簡牧師及實習老師前往卓溪鄉參與,以側拍照片、影片紀錄過程, 於紀念禮拜及慶祝活動現場進行拍攝,包括敬拜、見證分享、詩歌演出及合影 等環節。

### |成果與效益|

此次紀錄完整保存了教會宣教 90 年的重要歷史時刻,成為珍貴的信仰與文化 資料。活動影片與照片不僅可作為教會典藏,也能在後續聚會中播放回顧,增 進會眾對教會歷史的認同與歸屬感。

團隊在過程中培養了大型活動拍攝與協作能力,並在見證信仰傳承中深化了對 教會事奉與群體精神的理解。





#### ▶ 2.4訪談與記憶採集(工作坊、工藝師)

### |服務項目簡介 |

協助進行地方文化訪談與記憶採集、透過與工藝師及部落耆老交流、了解傳統 技藝、生活故事與文化轉變的歷程。並以工作坊形式整理口述內容,作為文化 保存與後續展示的素材。

### | 進行方式 |

• 參與者: 團隊成員兩人、部落工藝師

• 時間:7/16、7/21、7/22、7/23、7/25

• 說明:服務期間數次於萬榮鄉及周邊地區進行,配合工藝師課程與訪談時程。 事前擬定訪談大綱、針對織布、雕刻等傳統技藝進行深度對談與拍攝。以錄 音、攝影與筆記方式紀錄受訪者的生命故事與技藝傳承經驗

### |成果與效益|

透過訪談與記憶採集,保存了珍貴的口述歷史與傳統工藝知識,為地方文化傳 承提供具體素材。團隊在過程中學習文化田野調查的方法,提升傾聽、提問與 紀錄能力、深化對地方文化價值的理解。















基谷工作坊 ▲ 瑪谷工作坊 ▲ 黃遙山毛毛工作室 ▲ 秋蘭 工藝師 ▲

### 04 摩里沙卡文健站:課程規劃與執行

## 1

### 圖說關心一長輩問好圖製作



### |服務項目簡介|

以「圖說關心」為主題,教導長輩設計並製作長輩問候用圖,運用簡潔文字傳達祝福與關懷之意。作品將用於社群平台及長輩傳訊時的交流媒介,促進情感連結與世代互動。

### |進行方式|

- 時間: 7/17、7/18 上午 10:00 12:00, 共四小時
- 所需器材與來源:遊戲道具(自備)、投影幕(文健站)、手機(長者自備)
- 說明:以課程相關破冰遊戲引入主題後,首先進行影像拍攝教學,再介紹常用問候語,最後以線上圖片製作網站操作,邀請成功完成之長輩分享心得

### |成果與效益|

製作完成多張具有溫度與辨識度的問候圖,成功營造出關懷與祝福的氛圍。問候圖在文健站內分享後,增進了青年與長輩之間的互動,促進代間情感交流。此過程亦培養了團隊的設計構思與視覺傳達能力,展現創意於社群關懷的具體實踐。

### | 相關資料 |

- 課程簡報
- 影像紀錄
- 長輩圖成果
- 蹲點日誌 7/17、7/18





### ◆ 1-1.破冰遊戲:圖片快手







### ◆ 1-2.圖片處理與文字排版







### ◆ 1-3.拍攝技巧教學、問好圖創作







### 2

### 味蕾旅行一他鄉料理體驗課

### ◆ 2-1.中國冷麵

### |服務項目簡介|

參與「味蕾旅行-他鄉料理體驗課」系列之中國冷麵課程,透過實作學習異國料理製作過程,了解食材背後文化脈絡與飲食特色,增進跨文化理解與交流。

### |進行方式|

- 時間: 7/21 上午 10:00 12:00, 共兩小時
- 所需器材與來源:食材(自備)、投影幕(文健站)、餐具(長者自備)
- 說明:讓長輩們分組動手參與、品嘗他鄉文化,同時拍攝為回顧影片素材。在 成果展中呈現菜品攝影與文字敘述

### |成果與效益|

活動促進不同背景參與者之間的互動與文化分享,營造輕鬆的學習與交流氛圍。透過實作體驗,參與者不僅學習異國料理技巧,也更深入理解中國飲食文化的多樣性。過程中培養團隊合作與溝通能力,紀錄影像亦成為後續宣傳與活動回顧的重要素材。

### | 相關資料 |

- 影像紀錄
- 蹲點日誌7/21











### 2

### 味蕾旅行一他鄉料理體驗課



#### 2-2.提拉米蘇優格



### |服務項目簡介 |

參與「味蕾旅行-他鄉料理體驗課」之提拉米蘇優格課程,透過輕鬆的實作活動,學習簡易健康手作甜點製作方法,培養對飲食健康與多樣性搭配的認識。

### |進行方式|

- 時間: 7/23 上午 10:00 12:00, 共兩小時
- 所需器材與來源:食材(自備)、投影幕(文健站)、餐具(長者自備)
- 說明:讓長輩們分組動手參與、品嘗健康甜點,同時拍攝為回顧影片素材。在 成果展中呈現點心攝影與文字敘述

### |成果與效益|

讓參與者學習到簡易又健康的甜點製作方法,並透過手作與分享,促進跨地區飲食交流與情感連結,讓參與者體驗到烹飪作為文化交流媒介的價值。同時,成果影像可作為後續推廣與回顧使用。

### | 相關資料 |

- 課程簡報
- 影像紀錄
- 蹲點日誌7/23











### 畫(話)我家鄉



### 服務項目簡介

本課程旨在引導長輩以繪圖與文字方式回顧自己與部落的關係,透過創作「我的家鄉地圖」手繪圖與撰寫導覽內容,喚起個人記憶與地方認同,促進長者彼此與代間交流。

### |進行方式|

- 時間: 7/14、7/15 上午 10:00 12:00, 共四小時
- 所需器材與來源:繪畫用具、文具組(自備)、投影幕(文健站)
- 說明:以課程相關破冰遊戲引入主題後,首先示範並引導長輩繪出自己心中的 地景、生活空間與重要地點。再協助長輩以文字描述地圖內容,形成個人版 「家鄉導覽」草稿

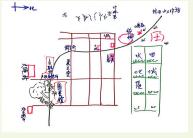
### |成果與效益|

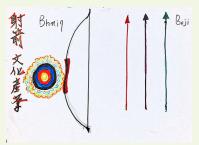
課程成果包括每組長輩完成一幅手繪家鄉地圖初稿,內容真實呈現長輩對家鄉的情感與生活經驗。活動促進長輩的自我表達與文化敘事能力,強化地方記憶的保存與傳承。作品後續將掃描建置於網站中,作為部落文化推廣的重要素材。同時,團隊成員也在過程中深化對地方文化與歷史的理解。

### 相關資料

- 課程簡報
- 影像紀錄
- 家鄉地圖成果
- 蹲點日誌7/14、7/15









### ◆ 3-1.破冰遊戲:一想到...我會想到...







### ◆ 3-2.手繪家鄉地圖







◆ 3-3.導覽撰寫與發表







## 一起動起來-團康遊戲帶動

### |服務項目簡介|

藉由團康遊戲活絡氣氛,促進長輩之間的互動與交流,培養合作精神與信任感。活動以趣味帶動為核心,設計兼具肢體活動與思考挑戰的遊戲,讓參與者在輕鬆愉快的氛圍中動腦又動身,達到促進社交互動與身心活化的效果。

### |進行方式|

- 時間: 7/16、7/22 上午 10:00 12:00, 共四小時
- 所需器材與來源:白板、白板筆、投影幕(文健站)
- 說明:進行遊戲包含支援前線、比手畫腳、老師說,及我們的動作/繪畫默契等,每位長輩透過分組競賽及獎勵制度,能更具有投入遊戲的動機

### |成果與效益|

活動成功帶動現場氣氛,讓文健站長者共同投入,促進彼此間的了解與情感交流。透過遊戲合作,參與者培養了團隊默契與表達能力,增進社群成員之間的信任與歸屬感。

### 相關資料

- 課程簡報
- 影像紀錄
- 蹲點日誌7/16、7/22









### 摺起美好一永生花製作



### 服務項目簡介

透過永生花手作活動,邀請長輩體驗花藝創作的樂趣,在摺疊、黏貼與設計過程中培養專注力與創意表達。藉由手作過程傳遞關懷與祝福,讓參與者在藝術創作中感受療癒與成就感,並留下象徵「永恆祝福」的作品。

### |進行方式|

- 時間: 7/24 上午 10:00 12:00, 共兩小時
- 所需器材與來源:彩色筆(自備)、剪刀、衛生紙、黏土、投影幕(文健站)
- 說明:說明永生花的意涵與材料特色,介紹製作步驟與安全事項。帶領長輩以衛生紙及彩色筆製作數朵永生花,鼓勵自由發揮創意搭配色彩與造型

### |成果與效益|

每位長輩皆完成一件個人化的永生花作品,展現創意與個人風格。 活動讓長輩在手作中獲得心靈療癒與自我肯定,促進情緒穩定與人際交流。 同時,團隊在引導與協助過程中培養溝通耐心與活動帶領能力,強化服務與陪 伴技巧。作品後續亦展示於文健站內部供觀賞,延續「摺起美好、祝福長存」 的意象。

### 相關資料

- 影像紀錄
- 蹲點日誌<u>7/24</u>









### 成果展覽會



### 服務項目簡介

為期兩週的課程成果結合遊戲互動與影片回顧,讓長輩在參與中重新回味學習歷程。活動以趣味破關的方式設計,讓觀展不僅是單向欣賞,更成為充滿回憶與交流的體驗。

### |進行方式|

• 時間: 7/25 上午 10:00 - 12:00, 共兩小時

• 所需器材與來源:投影幕(文健站)

說明:以九宮格闖關遊戲形式呈現,結合前兩週課程主題(料理體驗、家鄉繪圖、永生花手作、團康遊戲等)。長輩需完成九宮格中指定的小挑戰後,方可觀看回顧影片。播放活動紀錄影片,邀請長輩分享感想與回饋,重溫學習與參與的點滴。全程由團隊負責帶領、主持與影像紀錄,確保活動流暢與互動性。

### |成果與效益|

展覽以創新的互動方式回顧課程內容,成功吸引長輩主動參與並激發回憶。 透過遊戲化設計,讓回顧不僅富有趣味,也兼具學習檢視與成就感。 長輩在回顧中感受被重視與陪伴的喜悅。同時,團隊在展覽策劃與現場引導中 累積活動整合與互動設計經驗,為整體課程畫下圓滿句點。

### | 相關資料 |

- 課程簡報
- 各關卡(課程)回顧影片
- 蹲點日誌7/25



### 05 文字記錄

藉由「蹲點·台灣」官方網站進行日誌撰寫,完整紀錄蹲點期間的日常互動、課程進行與田野觀察。透過文字回顧長輩參與課程的歷程與轉變,展現部落生活的細膩面貌與人情溫度。同時,日誌亦作為團隊省思與整理的媒介,幫助成員在書寫中反思自身角色與學習經驗,延續蹲點精神,留下珍貴的故事紀錄。

• 官網連結:<u>花蓮縣萬榮鄉魯巴斯教會 司起菇香:欣馨向榮</u>

#### 06 前期準備與時程

• 前期:前置工作、聯絡社區

3/26 團隊成員共同發想課程提案,並進行分工

5/24-25 蹲點一階訓練(數位敘事、田調方式、資源分享)

6/23-25 蹲點二階訓練(紀錄片實作、訪談拍攝技巧學習)

6/1 團隊聯絡魯巴斯教會簡牧師,確認服務需求

6/12 聯絡文健站照服員,確認課程進行時間及人數等資訊

6/19 二次聯絡牧師: 6/22 最終聯絡: 雙方確認服務項目

#### • 蹲點行事曆

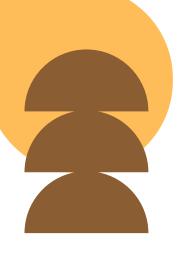
_	=	Ξ	四	五	六	日
14 【畫我家鄉】 3-1、3-2 【教室整理】	15 【話我家鄉】3-3 【教室整理】	16 【一起動起來】 【訪談:基谷 工作室】	<b>17</b> 【圖說關心】 1-1、1-2	<b>18</b> 【圖說關心】 1-1、1-3	19 【教室整理】 【教會布置】	20 【感恩收穫節】 【禮拜側拍】 【文物館側拍】
<b>21</b> 【味蕾旅行】2-1 【訪談:瑪谷 工作坊】	22 【一起動起來】 【訪談:黃遙山 毛毛工作室】	23 【味蕾旅行】2-2 【訪談:秀麥 工作坊】	24【摺起美好】	25 【成果展覽會】 【訪談:秋蘭 工藝師】	26 【部落感恩祭】 【文物館側拍】	27【禮拜側拍】

• 文健站課程 • 部落活動協助 • 其他影像紀錄

### 07 總結

本次服務與活動,由團隊自三月底起展開課程規劃與前置準備,以影像紀錄、空間布置、文化體驗與課程引導等多元方式,積極投入教會與社區服務。透過多場次的合作與交流,團隊逐步培養了溝通協作、創意表達與紀錄整合等能力。

在實際執行過程,隨著突發狀況與學員學習進度進行滾動式調整,靈活應對不同挑戰,只期望服務不僅止於課程與活動的完成,更能在在地留下長遠的影響與持續發展的價值。 成員在實作過程中不僅獲得實務經驗,也深化了對信仰、地方文化與人際互動的理解。這份經驗使服務不僅止於活動執行,更成為一場跨世代、跨文化的學習旅程,體現「以行動連結人群、以創作見證信仰與文化」的服務精神。





2025 蹲點•台灣

司起菇香: 欣馨向榮

製作者:鄭豈欣|圖片提供:邱馨茹、鄭豈欣