

111 年臺灣健康城市暨高齡友善城市獎

高齡友善城市獎—創新獎

成果報告書

樂齡 Online—臺南限定不老青春「錄」



臺南市政府教育局社會教育科

目錄

壹、	摘要	1
一、	計畫背景	1
二、	推動策略及成果	1
三、	計畫符合 SDGs 指標之內容	1
四、	本計畫之創新處：	2
貳、	正文	3
一、	背景說明	3
（一）	SWOT 分析	5
（二）	本政策計畫目標與聯合國 SDGs	6
二、	領導力與團隊組織及運作情形	7
（一）	組織團隊	7
（二）	運作情形	8
（三）	政策制定	9
三、	實施策略與創新作為	9
（一）	實施策略	9
（二）	創新作為【臺南首創數位樂齡】	13
四、	社區參與機制與參與度	13
（一）	樂齡學習好 Play! 系列影片講師評選	14
（二）	「阿公阿媽講予你知」樂齡須知短片徵選活動	14
五、	推動成效	16
（一）	本市樂齡學習文教力全國第二	16
（二）	影片成果：鼓勵終身學習的數位樂齡	16
（三）	影片拍攝參與度以及對參與人員的影響	17
（四）	影片學習效果及城鄉資源連結	19
六、	擴散性及永續性	20
（一）	永續性	20
（二）	擴散性	21
參、	附件	參-1
一、	【樂齡學習好 Play!】系列影片列表-YouTube 全數上架	參-2
二、	阿公阿媽講予你聽—樂齡須知影片甄選得獎名單 YouTube 全數上架	參-3
三、	相關會議、工作坊、講習會-虛擬連結不中斷	參-4
四、	分鏡表練習-專業影片設計	參-6
五、	各式虛擬會議討論紀錄	參-9

(一) 教案討論	參-9
(二) 綜合座談	參-10
六、新聞露出	參-15
七、影片拍攝講師心得	參-17
八、影片拍攝相關照片	參-20
九、計畫內容	參-25

壹、摘要

一、計畫背景

高齡教育最難推動的就是數位學習，嚴峻新冠疫情當前，本市樂齡學習中心推動「停課不停學」，以數位教學突破實體教學的限制。然而，南部地區從來沒有使用過網路的 65 歲以上高齡人口高達 75.44%，如何讓高齡人口突破科技障礙，使他們認識科技、掌握科技、運用科技進而多元學習，乃是本計畫首要突破的問題。

二、推動策略及成果

55 歲以上中高齡者最常從事的休閒活動為「看電視」，可見影片為最容易被接受之媒體。於是，本計畫推出「樂齡學習好 Play!」系列影片，由中高齡講師如同知識型網紅般打造高品質教學影片。另一方面，本市更舉辦「阿公阿媽講予你聽—樂齡須知影片徵選」，讓樂齡學員報名參賽，由中高齡學員拍攝短片來宣導重要高齡議題。

中高齡講師共拍出 10 支高品質教學影片，上線 YouTube，並且於臺南市公用頻道播出，在百萬人前曝光本市樂齡教育。樂齡學員們則拍出 30 支影片，講解樂齡教育重要核心議題，得獎影片共 15 支，亦全數上線 YouTube。

三、計畫符合 SDGs 指標之內容

SDG 4 優質教育、終身學習：同為樂齡學習中心最高目標，中高齡講師與學員在影片拍攝過程中教學相長。

SDG 3 促進各年齡層健康生活與福祉：「樂齡學習好 Play!」以及「阿公阿媽講予你聽」影片的課程內容包含失智症防治、交安宣導等重要議題，符合高齡者的學習需求，也讓各年齡層的大眾認識高齡者學習需要。

SDG 17 多元夥伴關係：背後的團隊包含公私部門，共同打造影片，開展數位媒體。

SDG 11 包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村：本市市區與鄉間皆有樂齡學習機會，透過影片跨區域提供線上虛擬學習的近便性學習機會。

四、本計畫之創新處：

- 1.突破年齡限制，由中高齡者親自在鏡頭前亮相，也拿起攝影機參與影片製作，拍片不是年輕人的專利。
- 2.建立多元關係，建立樂齡自媒體，組成產官學合作專業數位媒體製作團隊。
- 3.透過終身學習，讓中高齡者學以致用，回應時代變化展現知識學習成果，落實貢獻服務，翻新一般人認為「老人只是去學才藝培養興趣」的古舊印象。

貳、 正文

一、背景說明

推廣高齡者終身學習，乃是 21 世紀面對超高齡社會的重要議題，2021 年 5 月至 7 月，全臺 COVID-19 疫情嚴峻，以 2019 年的數據來估計，本市樂齡學習中心暫停了將近 2000 場次，應有 4 萬 5000 人次參與的樂齡學習中心實體課程。面臨 COVID-19 新冠病毒疫情肆虐後的後疫情時代，高齡教育勢必數位轉型，解決長者們無法出門上實體課程又不熟悉使用科技通訊設備的困境。

「停課不停學」不能只是空喊，本市具有豐沛的樂齡學習實體資源，配合教育部政策，自民國 97 年起廣設「樂齡學習中心」，成為了全臺第一個區區有樂齡學習中心的直轄市，共於 37 個行政區設有 38 間樂齡學習中心。然而，高齡教育的數位轉型將面臨高齡者們的科技障礙帶來的重大阻礙，根據衛生福利部 106 年老人狀況調查報告指出，南部地區 65 歲以上從來沒使用過網路者占 75.44%，高於北部地區約 8%。此外，本市在人口結構方面，截至 111 年 2 月，本市 65 歲以上人口占 17.50%，51-64 歲人口占 21.76%（臺南市政府民政局資料），目前本市已經達到聯合國「超高齡社會」標準（65 歲以上人口超過 20%）的行政區共有 20 個（臺南市政府民政局資料）（如圖 1），臺南市的高齡程度又比全國更加嚴重，增加幅度較快（如圖 2）。如何讓本市將近半數的人口取得優質的教育並突破科技障礙，乃是刻不容緩的課題。

台南市不同年代各區老年人口比

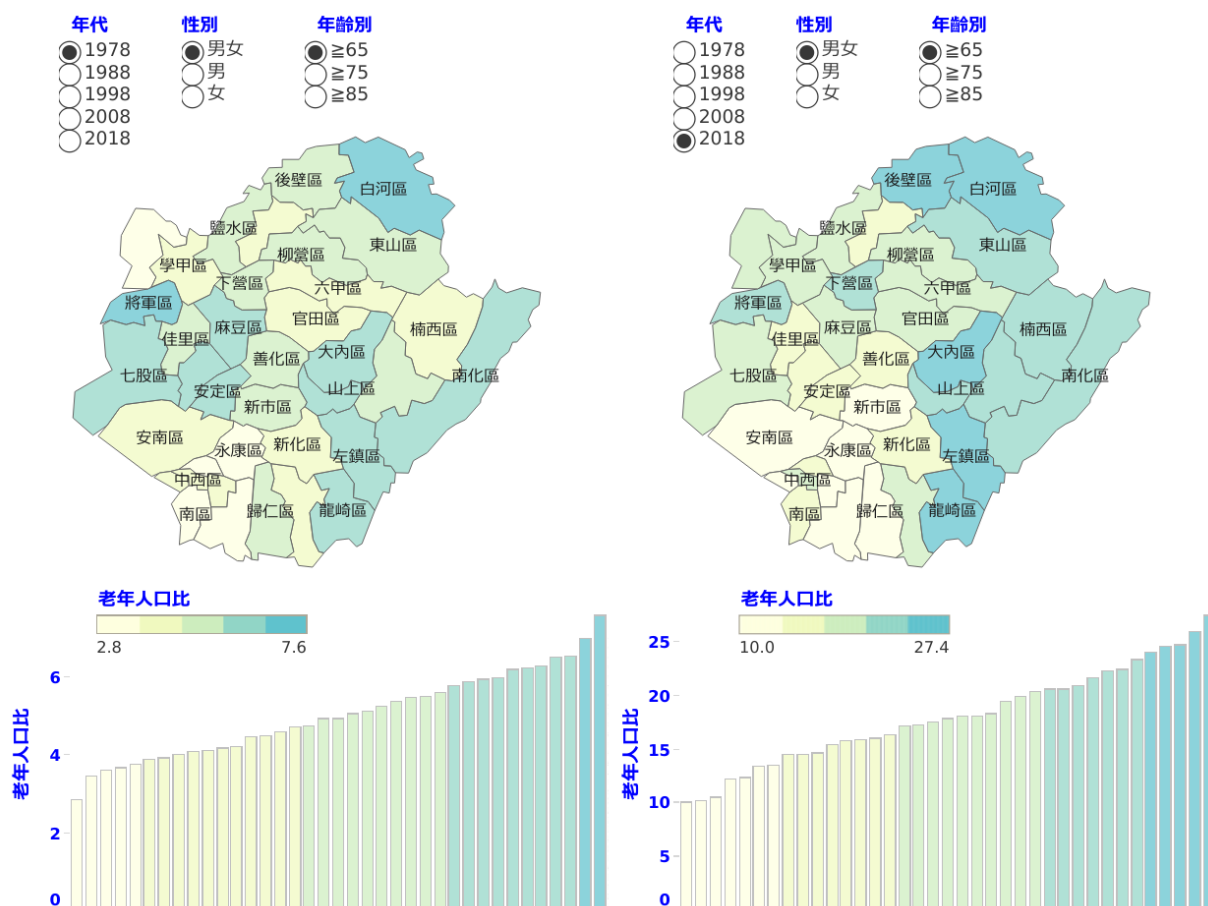


圖 1 臺南市 1978 年與 2018 年各區老年人口比較

註：在 40 年的比較中，可以發現老年人口比增長了 20%，許多原先並非老年人口聚集的區域，也發生了人口老化的現象。（資料來源：國立成功大學健康資料加值應用研究中心）

65歲以上人口占總人口數比例

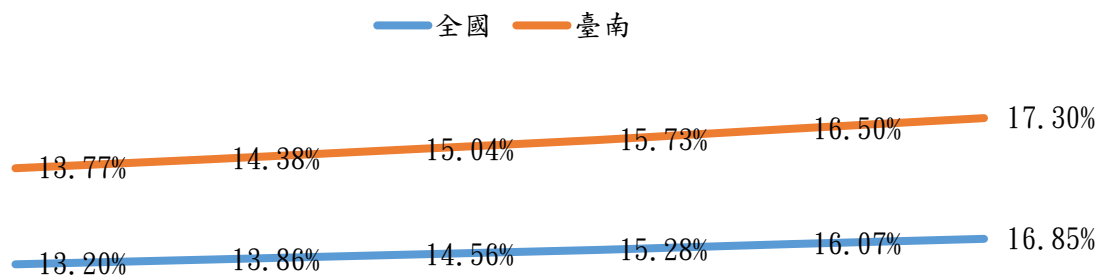


圖 2 臺南市 65 歲以上人口占總人口數比例與全國數據比較圖

年輕一輩的能利用網路停課不停學，樂齡長輩何嘗不行？第一階段先由年齡處於中高齡的講師們帶頭錄製課程影片，這是高齡者們科技接受度較高的電視節目；第二階段再讓高齡者們主動拿起攝影機，進行影片錄製，使高齡者們得以認識科技、掌握科技、運用科技進而以多元媒體方式呈現課堂，打造 Online 教室。

（一）SWOT 分析

面對那麼多高齡長輩的學習需求，為進一步擬定策略，以 SWOT 分析釐清本市目前所遇到之問題點，如表 1 所示。

表 1 本市推動數位樂齡學習之 SWOT 分析

內部因素	優勢	劣勢
	●區區皆有樂齡學習中心資源 ●穩定執行的政策：每年皆獲得教育補助 ●本市連續五年獲得教育部評鑑優等，連年獲得獎勵金 ●本市師資數量全國第一 ●本市樂齡文教力全國第二，學員上課意願高	●數位課程比例低，以實體課程為主 ●長者雖有智慧型手機，但只會使用手機通話功能的長者占大多數 ●具較佳科技能力的年輕講師相對較少 ●各行政區間往來較少
外部因素	機會	威脅
	●因為新冠肺炎疫情帶來了線上學習趨勢 ●高齡者最大宗休閒娛樂為看電視 ●使用平板、手機的高齡者人數年年上升 ●樂齡中心村里拓點積極拓展中	●本市人口密度較低的區域達全市約三分之一，幅員遼闊，偏遠地區出門不便 ●由於新冠肺炎疫情使得實體課程停擺 ●防疫規定使得部分課程難以執行 ●本市數位發展程度較低的行政區有 9 區（行政院研考會資料）

總結來說，本市樂齡學習具有相當豐沛的實體資源，連 6 年辦理績優，也使得本市有強大的經費後盾。面對疫情帶來的改變，本市便嘗試將實體推展到虛擬，

挑戰中高齡講師不熟悉數位教學工具、高齡學員不會使用科技產品的停課困境，解決疫情期間樂齡學習的問題，並在突破之後讓樂齡講師、學員、夥伴們學會使用科技，提升其未來永久可使用的終身學習力。

（二）本政策計畫目標與聯合國 SDGs

結合樂齡學習的願景目標與聯合國 SDGs，本計畫目標共有以下四點：

1. 鼓勵終身學習，打造符合時代趨勢的樂齡學習教育(SDG 4)

本市積極設置樂齡學習中心，提供眾多免費課程至各個村里，讓學習在地化，本案所拍攝的樂齡影片更能跨越時空限制，讓偏遠地區的樂齡長者也能接觸樂齡資源。

2. 將科技導入高齡者的生活，提升高齡生活福祉 (SDG 3)

本案以影片拍攝讓中高齡者及高齡者接觸科技，當他們能參與其中，也能使得他們從中尋得生命的意義，並且增加對於社會的參與感。透過提倡高齡者的健康老化與活躍老化，翻轉高齡者的數位弱勢地位，取回身心靈的健康快樂與自主尊嚴。

3. 建立多元夥伴關係，產官學合作促進建立樂齡自媒體團隊 (SDG 17)

在本案影片拍攝的過程中，結合媒體公司提供影片技術指導，影片徵選活動也融合代間教育、資訊教育，讓樂齡學習中心與學校單位合作，由高齡者和年輕學子們一同創作影片，完成影片製作。而本市教育局更積極在經費方面提供補助，並協助聯繫與協調各單位之間的合作，促成本市合作緊密的樂齡影片製作團隊。

4. 打造永續城鄉，建立偏遠地區與城市之間的虛擬連結網路。(SDG 11)

截止 110 年底，本市低於全國平均人口密度五分之一之偏遠行政地區（此與教育部優先補助高齡學習自主團體之標準相同）共有 11 個行政區（七股、大內、山上、北門、左鎮、玉井、白河、東山、南化、楠西、

龍崎)，佔全市行政區約 30%。為了有效地促成城市與偏遠地區的發展，並且突破 COVID-19 新冠病毒疫情所帶來的人員接觸限制，採用線上學習影片，更能夠將樂齡資源觸及全市的高齡者，甚至涵蓋到全國的範圍。

二、領導力與團隊組織及運作情形

本市連六年辦理樂齡學習工作計畫獲得教育部評鑑優等，獲得教育部獎勵金 70 萬元，加上每年皆有穩定獲教育部補助年度樂齡學習工作計畫，使得本市得以從樂齡中心的穩定組織開始推展本計畫。

（一）組織團隊

本計畫推展了兩大影片案，第一部份由樂齡講師們率先做起數位教材，於鏡頭前錄製樂齡教學影片，第二部份則是由樂齡學員們親自以數位影片，說出樂齡課程的核心價值。本計畫重要團隊組織如下（如圖 3）：

1. 臺南市政府教育局：本計畫由教育局負責總體籌備，聯繫所屬樂齡學習中心，並提供經費補助。
2. 樂齡學習示範中心：臺南市樂齡學習示範中心共計 1 間，由臺南幸福樂齡推展協會承辦，13 年來推廣樂齡教育不遺餘力。「數位學習好 Play!」系列影片以及「阿公阿媽講予你知—樂齡須知影片甄選」兩大影片錄製活動，即由樂齡學習示範中心號召人力，與教育局團隊共同將活動推廣至全臺南市。
3. 樂齡學習中心：臺南市樂齡學習中心共計 38 間，為全臺第一個區區皆有樂齡學習中心之直轄市。其中，地處偏遠的大內區更有 2 所樂齡學習中心。樂齡學習中心之承辦單位多為公立國小、國中，另外則有約五分之一由民間團體或私校承辦，民間團體包含社區發展協會、慈善基金會、老人福利協進會等。樂齡學習中心除了在各本部設有教室，開辦課程之

外，樂齡中心也很重視向社區扎根、拓點村里，因此，實際上課地點以及可觸及的樂齡長者們遠廣於樂齡學習中心本身的所在地。

4. 專家學者：為錄製具高品質的影音作品，本案有國立中正大學的助理教授、業界經驗豐富之實務講師等，為錄製影音作品的講師進行事前培訓。有關本案之課程影片錄製，亦事前聘請專家學者進行講師評選，指導演出腳本。
5. 媒體製作團隊：本案之課程影片由專業攝影團隊進行錄製及後製，包含攝影棚搭建、攝錄影、動畫特效、字幕字卡、影片剪輯等專業性高的工作。

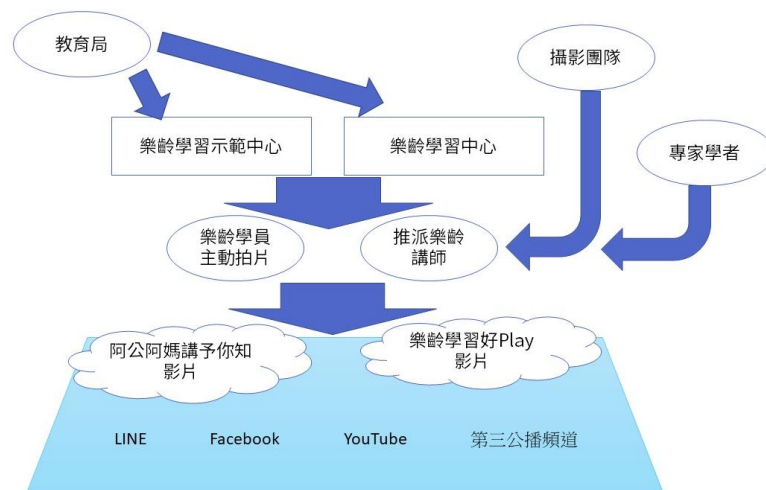


圖 3 領導力與團隊組織架構圖

（二）運作情形

樂齡學習中心本有固定的實體會議，時常互相聯繫，討論各項事務，然而，因為一場疫情，沒有了各個實體開會的機會，在整個組織的運作方面，也起了莫大的改變。為了在疫情期間，做到「停課不停學」的高齡教育，率先由本市教育局思考如何採取新的策略進行教育推廣，並且與樂齡學習示範中心主任討論可能的執行策略。後來，隨著更多專家學者以及專業攝影團隊的介入、討論，使得本計畫於焉成形，並且有了推廣數位影片的信心。分工如表 2 所示。

表 2 本計畫團隊組織成員角色及分工表

成員	角色	分工
教育局人員	政策主導	整合可用預算，提供經費資源；撰寫政策計畫，推動可行策略；召開會議共同商討計畫內容
樂齡示範中心主任	執行	運用經費執行計畫；號召人力共同參與；親身參與投入課程籌備
專家學者	顧問	提供課程安排指導、計畫撰寫指導、計畫執行指導
影片製作人	技術	提供攝影器材、架設攝影棚、評估拍攝場地、指導影片畫面

（三）政策制定

為了面對疫情期間「停課不停學」的挑戰，本市教育局制定了兩項計畫，分別為「【樂齡學習好 Play!】臺南市樂齡學習數位影片實施計畫」，計畫期程為 110 年 6 月 28 日至 110 年 9 月 30 日止以及「110 年臺南市『阿公阿媽講予你聽』—樂齡須知短片甄選實施計畫」，自 110 年 11 月徵件至 110 年 12 月底。前項計畫之重要目的在於以數位影片的方式讓高齡者的學習不中斷，滿足他們的學習需求，並且未來能提供影片給全年齡層的民眾；後項計畫之重要目的在於翻轉老年人之數位弱勢地位，並且讓樂齡學員們以主動的方式來學習樂齡核心課程意涵。

經過計畫撰寫前的討論與規劃，本局於 110 年 5 月份三級警戒時反覆與樂齡示範中心主任線上討論，先討論可行性，並且構想在停課的狀態下能執行的數位教學。6 月期間，漸漸有了專家學者以及技術人員的專業加持，確認此二項計畫的可行度，過程中以線上討論為主，終於促成了這些計畫。本局以最快的速度擬定計畫細節，便開始執行，以維持「停課不停學」的高齡教育能量。

三、實施策略與創新作為

（一）實施策略

根據上文使用 SWOT 分析所釐清的問題，本局所實施的策略主要為兩大政策

計畫的制定，搭配內外部因素問題分析，提出策略如表 3 所示。

表 3 SWOT 分析與問題解決策略

		內部因素	
		優勢	劣勢
		●區區皆有樂齡中心 ●穩定獲得補助 ●連續五年評鑑優等 ●本市師資數量全國第一 ●樂齡文教力全國第二	●數位課程比例低 ●長者只用智慧型手機的通話功能 ●具科技能力的講師較少 ●各行政區間往來較少
外部因素	機會	<u>機會追尋策略</u> 利用本市樂齡中心資源雄厚的優勢追上現在的科技趨勢，以「110 年臺南市『阿公阿媽講予你聽』—樂齡須知短片甄選實施計畫」鼓勵樂齡學員運用科技，並且配合各區樂齡穩固的學員關係，共同組團合作拍攝。欲達成 SDG4 目標，打造符合時代趨勢的終身學習教育。	<u>優勢強化策略</u> 修正長者只用智慧型手機通話功能的劣勢，在「110 年臺南市『阿公阿媽講予你聽』—樂齡須知短片甄選實施計畫」，讓講師帶著帶著學員一起運用科技，拍出來的影片也適合闔家共賞，作為休閒娛樂話題。欲達成 SDG3 目標，活躍老化，翻轉高齡者的數位弱勢地位，促進其福祉。
	威脅	<u>威脅避險策略</u> 本市樂齡中心師資眾多，且穩定獲得評鑑優等之獎勵金，作為「【樂齡學習好好 Play!】臺南市樂齡學習數位影片實施計畫」的經費基礎，讓樂齡講師拍攝影片，克服實體課程停擺的問題。欲達成 SDG17 的目標，結合學者教授、媒體公司共同拍攝，達成產官學合作。	<u>劣勢防守策略</u> 避免課程停擺也克服長者的科技障礙，「【樂齡學習好好 Play!】臺南市樂齡學習數位影片實施計畫」安排了將數位影片在電視上推廣播出，使用高齡者最熟悉的媒體傳播工具，推廣給全市樂齡學員與民眾。欲達成 SDG11 目標，拉起城市與鄉村的連結。

透過本計畫下的兩大方面執行策略，做出「樂齡版」的「停課不停學」政策，本計畫首先採用高齡者最熟悉的媒體工具，共有兩大方面的執行策略，首先由樂

齡課程的講師進行學習影片的錄製，接著讓樂齡學員們親自拿起攝影機，展現學習成果。以下詳述兩計畫內容：

1.錄製「樂齡學習好 Play!」系列影片【全國首創！】

本系列影片依據本市「【樂齡學習好 Play!】臺南市樂齡學習數位影片實施計畫」執行，本計畫期程為 110 年 6 月 28 日至 110 年 9 月 30 日止，由臺南市樂齡學習示範中心執行，協助招募具有樂齡教學經驗或樂齡中心推薦優質教師，並且以樂齡學習專業人員核心課程講師為優先。

從實體課程轉為線上課程，需要具備一定的數位轉換技巧，包含內容的紮實度以及影片腳本的精采度。

課程內容方面，本局首先安排 12 小時的「臺南市樂齡講師『線上非同步課程設計樂齡師資工作坊』產出式線上培訓」。培訓過後，講師需要繳交影片錄製的課程教案，以樂齡核心課程（生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係及社會參與等五大類）為課程優先設計範圍，並且由講師設計「在家容易操作、材料容易取得、適合居家學習」的課程內容。此教案設計也由主題領域的專家學者進行內容的審核，提供教學相關的修正意見及理論補充。

影片技術方面，本局辦理 8 小時「樂齡學習影片實務線上講習會」，幫助樂齡講師進行實際錄影前的心理建設，協助影片錄製的腳本設計，並訓練良好的鏡頭語言，從錄影實務操作的關鍵技術出發，優化線上影音教材。最後，再由媒體公司的攝影團隊實地指導，總共花了整整 2 天的時間，平均約 15 分鐘的影片需花費約 3 個小時的時間完成，從白天拍攝到晚上，甚至因為疫情的關係，還有警察到場關切，但最後在符合防疫規定的情況下，完成了教學影片的錄製。

2.徵選「阿公阿媽講予你知」樂齡須知影片【臺南特色！】

本影片徵選依據本市「110 年臺南市『阿公阿媽講予你聽』—樂齡須知短片甄

選實施計畫」執行，為了翻轉世人對於老人的刻板印象，透過拍攝影片，讓樂齡中心的學員們能夠以狀況短劇、歌曲表演，甚至是說學逗唱的方式，透過簡易錄影設備將樂齡課程所學分享出來，讓更多人知曉。

本影片徵選活動的參與對象為本市各樂齡學習中心學員、志工、講師、行政人員等教育人員，拍攝約 3-5 分鐘長的影片，可使用任何影像器材拍攝。本影片徵選具指定的內容（如表 4），必須以樂齡核心課程內容作為影片拍攝的題材，讓樂齡學員們展現學習成果。

甄選活動以團體報名的方式進行，團隊成員最多五人，指導老師至多 1 人，繳交作品時必須提供作品描述及影片理念。本甄選的評審委員由攝影專家及樂齡教育學術研究者及實務工作者共 3 人組成，並且依主題性、創意性、影像力、吸睛力四個項目作為評分標準。得獎作品將建立成 YouTube 播放清單並置於本市教育局網頁及樂齡學習網中，讓市民能自由觀看。

表 4 阿公阿媽講予你聽—樂齡須知短片徵選拍攝主題

核心課程	相關政策宣導(以下為舉例)
生活安全	交通安全(遵守交通號誌、遠離大型車、穿著亮色衣物、酒駕防治)、居家安全(用火用電宣導、節能省水)、用藥安全(藥物濫用防制)、反詐騙、消費者保護
運動保健	水域安全
心靈成長 (身心健康)	失智症宣導(失智症前兆、預防失智症、失智症友善社區)
人際關係	性別平等(含家庭暴力防治、性騷擾防治、財產平等繼承、子女姓氏選擇)宣導、多元性別(LGBTQ)、多元文化
社會參與	COVID-19疫情措施、拒絕假訊息
其他	洗錢防制宣導、人口販賣防制

（二）創新作為【臺南首創數位樂齡】

統整以上兩子計畫，皆由中高齡者或高齡者主導，讓他們試著打造如年輕網紅或 YouTuber 的影片內容。為了達到寓教於樂的目的，影片內容皆與樂齡學習課程息息相關，但本計畫讓中高齡者及高齡者們自產媒體訊息，形成高齡者的媒體傳播圈（如圖 4），型塑高齡者的媒體潮流文化，由中高齡者及高齡者作為訊息的產製者，對象亦同樣為中高齡者及高齡者，將樂齡課程的訊息透過電視、YouTube 頻道及 Facebook 等社群媒體傳播出去。如此一來，也將能製造樂齡圈內的媒體話題。

本計畫的創新之處在於突破一般人的想像，教育局也能在高齡教育方面做到「停課不停學」，這是全國樂齡首創的計畫，面對未來高齡化社會這一時代議題，建立高齡者的教育學習圈，用「同年紀的語言」傳遞訊息。



圖 4 中高齡者與高齡者媒體傳播圈

四、社區參與機制與參與度

本市區區設有樂齡學習中心，截至 111 年底，幾乎全市樂齡中心皆已開辦 10 年以上。樂齡學習中心除了中心本部本址有開設課程之外，每年皆積極至各個村里拓點，111 年度新拓點合計共有 271 處，占本市全市村里數 41%。民眾對於樂齡學習中心提供的教育甚為熟悉，已建構出良好的當地社會連結，使本計畫得以樂齡中心為核心，對外號召人力，活絡社區參與。

（一）樂齡學習好 Play! 系列影片講師評選

拍攝「樂齡學習好 Play! 系列」影片由本市樂齡學習示範中心號召人力，推派講師來參與培訓。本計畫影片從 110 年 6 月開始執行，由於當時疫情緊張，因此透過線上 Google Meet 會議舉行共識會以及講師培訓等會議，過程結合學術界及產業界能量，完成開拍前的培訓課程。

最後，攝影棚架設在本市麻豆區安業國民小學，由安業國小校長全力支援，本局社會教育科亦提供人力協助，樂齡中心參與其中的講師總共有 26 位，並且在符合防疫規定的情況之下，完成影片拍攝工作（如圖 5）。然而，實際拍攝時，即使經過培訓後才上場錄影，對於每位講師而言仍是極具挑戰性，講師群也自我要求，一再反覆修正錄製，從白天進行至夜晚，只為了展現最佳品質。

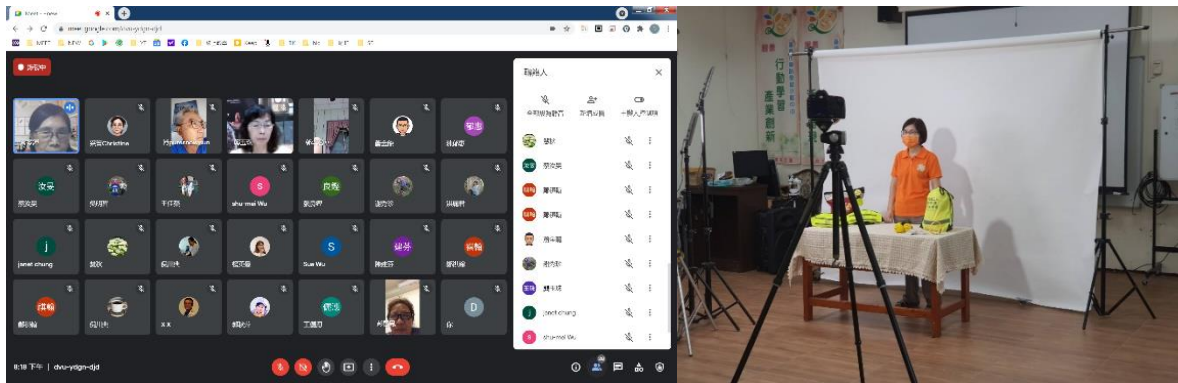


圖 5 「樂齡學習好 Play!」線上共識會與安業國小棚拍

（二）「阿公阿媽講予你知」樂齡須知短片徵選活動

本影片徵選活動由本市將軍區樂齡學習中心負責承辦，並且由臺南市政府教育局社會教育科負責聯繫溝通。這場徵選活動總共募集到 30 組參賽影片，共 150 人參與本次徵選活動，參與活動的行政區包含安南、玉井、麻豆、白河、東山、新市、佳里、東區、南區、仁德、六甲、左鎮、將軍、龍崎、柳營、後壁、善化、安定、關廟、中西、下營、七股、安平、楠西、大內、北區、新營等 27 區，其中

共 8 區為偏遠地區，占偏遠地區約七成。這場活動成功動員了半數以上偏遠地區的樂齡學員，讓樂齡夥伴們透過影片，一同共襄盛舉。

要動員學員們嘗試拍攝影片，本身就是一件不容易的事情，以南區樂齡中心為例，參與本活動的發想是先由該樂齡中心的主任及核心幹部開始思考劇本，並且結合電腦資訊班的課程，選定適合的學員來拍攝影片。不過，說服長者嘗試新事物，並不是簡單的事情，雖然該中心長者們早就已經有 8 堂課劇本撰寫以及手機拍攝影片的課程經驗，但仍需讓長者們有了足夠的心理建設之後，他們才開始轉變想法，甚至轉念認為自己能「義不容辭」的接受這份榮譽。

這場甄選活動的評審共有 3 位，分為技術性評審、樂齡專長類評審及樂齡實務評審，技術性評審具有擔任本市母語微電影的評審經驗，樂齡專長評審則是邀請到教育部輔導團計畫教授，實務評審則是長年在樂齡中心授課的資深講師，本市教育局與國立大學、教育部及各公立學校具良好連結。

此外，「阿公阿媽講予你知」樂齡須知影片上傳到本市樂齡學習 YouTube 頻道後（如圖 6），開放民眾上網留言，提高民眾參與度，並從中抽出數名參與獎，獲得樂齡精美小禮，本活動共 4 位民眾獲獎。



圖 6 「阿公阿媽講予你聽」—金獎影片

五、推動成效

（一）本市樂齡學習文教力全國第二

本市 110 年樂齡學習文教力獲得天下雜誌樂齡文教力評比榮獲全國第二，且本市連年獲得教育部評鑑優等，顯見本市樂齡學習的教育能量，即使在 110 年疫情期間，參與樂齡活動的學員有增無減，如此團結且熱情的參與，也是本市推動樂齡學習的重要成果，樂齡文教力評比如圖 7 所示，本市有超過四分之一的樂齡人口參與樂齡學習，甚至勝過北部數位機會較高的都市，為非常重要的成果。

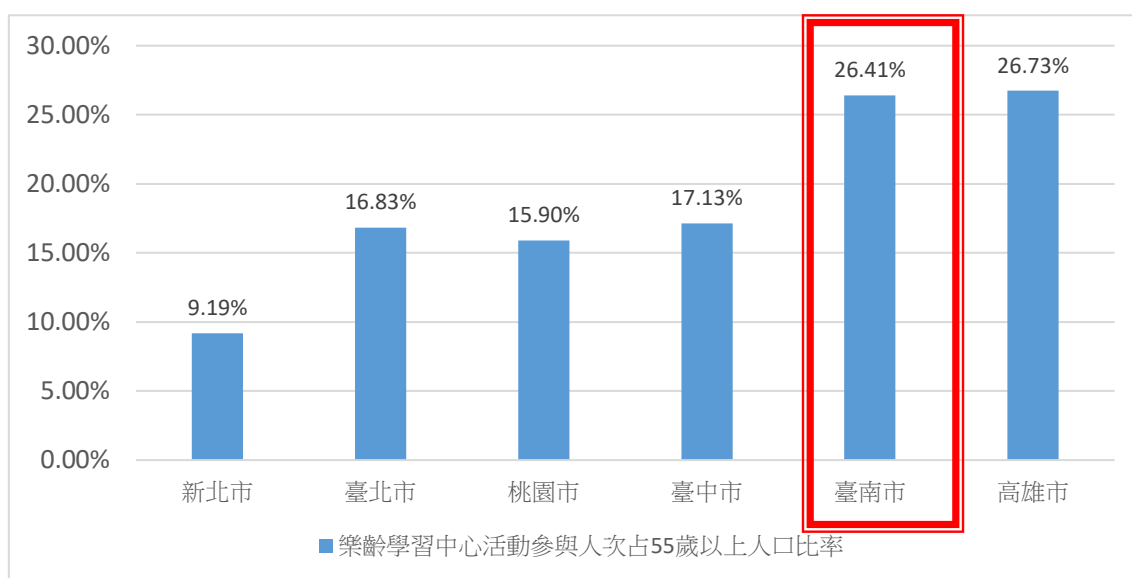


圖 7 全臺六都樂齡學習中心活動參與人次占該市 55 歲以上人口比率

（二）影片成果：鼓勵終身學習的數位樂齡

本市成功將「樂齡學習好 Play!」系列影片錄製完成，並且完成「阿公阿媽講予你聽」樂齡須知影片甄選活動，本影片成果達成了本計畫第一項目標(SDG4)，以學習影片鼓勵終身學習，並且打造符合時代趨勢的樂齡學習教育。相關影片成果如下所述。

1. 樂齡學習好 Play! 系列影片

本系列總共錄製了 10 支影片，影片舉例如圖 8，每支影片不超過 20 分鐘，

讓高齡者能夠在短時間內專注觀賞影片。本系列影片涵蓋樂齡五大核心課程，讓對於不同主題感興趣的樂齡學員及民眾都能夠找到想收聽的課程。



圖 8 【樂齡學習好 Play！】系列影片——馬路如虎口、高齡怎樣走

2.阿公阿媽講予你知—樂齡須知影片

本活動總共徵得 30 部影片作品，並且有 15 部作品得獎（舉例如圖 9），得獎影片全數登於本市樂齡學習 YouTube 頻道。作品內容涵蓋反詐騙、交通安全、失智症防治等高齡者關心的議題。在本次的甄選中，得獎影片中有三支影片來自本市偏遠地區，在人力資源相對缺乏的情況下，成功獲獎，實屬難得。此一成果也展現了樂齡影片甄選成功推廣到偏鄉，達成永續且平衡城鄉差距的效果。



圖 9 「阿公阿媽講予你聽」—銀獎影片

（三）影片拍攝參與度以及對參與人員的影響

為完成「停課不停學」，第一階段「樂齡學習好 Play!」系列學習影片，目前

YouTube 影片點閱次數共 4,319 次，中高齡者學習使用不同的科技載體來進行課程教學，並且學習如何轉換實體課程到線上課程，對於中高齡樂齡講師而言，增進了教學技能，且學員們雖暫停了實體課程但仍能以線上課程「停課不停學」。第二階段「阿公阿媽講予你知」樂齡須知影片徵選活動，YouTube 影片點閱次數共 1,504 次，高齡者拿起攝影機，錄下課程所學，製成影片，提升學員成就感也讓他們能「主動自學」數位科技。這些成果達成了本計畫第二項（SDG3）及第三項目標（SDG17），將科技導入高齡者的生活，提倡高齡者的活躍老化，並且翻轉了高齡者的數位弱勢地位；再者，建立了政府、民間團體、公立學校、商業媒體公司等多方的多元夥伴關係，讓樂齡學習影片如同自媒體團隊般運作。具體成果分述如下：

1.增進樂齡講師教學技能

在「樂齡學習好 Play!」系列影片錄製前，有兩天 8 門課的產出式工作坊。尤其是在鏡頭語言、分鏡腳本等訓練方面，對於講師們而言，都是第一次的嘗試，從講師們的心得回饋當中，可以瞭解到他們既感到新鮮又感到困難，但是仍然兢兢業業的勇往直前。

除此之外，學習線上教學的技巧之前，也必須先突破個人的科技障礙，甚至有講師提到，自己因為需要線上教學，常常麻煩自己家裡的年輕人，使得家庭氣氛反而弄得不和睦，然而，把線上教學的二三事學起來之後，就能做好教學工作，也改善了與家庭成員的人際關係。

2.提升樂齡學員成就感

「阿公阿媽講予你聽」樂齡須知短片徵選為全市性樂齡學習中心的比賽，總共有 30 名隊伍報名參加，最後頒發金獎 1 名、銀獎 2 名、銅獎 3 名、佳作 9 名。得獎者之獎狀為本市市長獎，許多獲獎學員及指導老師都感到十分開心，本市預

計於 111 年秋天的樂齡嘉年華會舉辦頒獎典禮，讓獲獎的樂齡團隊都能夠得到滿滿的成就感。

在這 15 部獲獎影片裡，不少作品的運鏡技巧都十分新潮，不輸年輕 YouTuber 的拍攝手法。銀獎作品以交通安全為主題創作歌曲，歌曲 MV 以 Kuso 的方式呈現戴安全帽、遵守交通規則的重要性，令人印象深刻。而金獎的狀況短劇搭配大字綜藝效果，「笑」果十足。

除此之外，採訪獲得金獎的南區樂齡學員之後也發現，在拍攝影片之前，往往擔心自己能力不足而卻步，但學員們最後還是克服了害羞，挑戰拍片，拍片過程中就算常常「NG」，但最後還是順利完成影片拍攝，讓人學習到了自我突破的重要性，果然高齡者不輸年輕人，面對挑戰，一樣能克服難關、完成任務！

3.翻轉對於老年人的印象

根據衛生福利部 106 年老人狀況調查報告指出，65 歲以上高齡者認為目前社會大眾對老年人態度「不尊重」占 17.68%，55 歲~64 歲中高齡者甚至有 25.15% 感受到社會大眾不尊重的態度，顯見目前中高齡者及高齡者仍能覺察到社會大眾的不友善。但是，透過本計畫影片的拍攝，例如使用年輕人時常接觸的 YouTube 平台，透過適度的露出，也能讓社會大眾更親近老人，並且在影片當中，看到老人活潑的一面。尤其是樂齡須知影片當中，樂齡學員的熱情演出，更是感動人心，彷彿看到青春的校園學子在拍影片一樣，具有充沛的活力。

（四）影片學習效果及城鄉資源連結

如前文所述，本市共 20 個行政區已經有超過 20% 的 65 歲以上高齡人口，本市共 11 個行政區屬於偏遠地區，且部分行政區內學校不到 5 所，在城鄉差距以及超高齡社會下，考驗了本市如何調配資源，讓中高齡者、高齡者都能夠輕鬆的

接觸教育資源，達成個人的終身學習。「樂齡學習好 Play!」影片在臺南市第 3 公用頻道及臺南樂齡學習 YouTube 頻道露出。高齡者通常會害怕使用新科技，擔心自己把科技工具用壞，所以先從影片開始做起，讓習慣收看電視節目的高齡者更容易取得教育資源。「阿公阿媽講予你知」樂齡須知影片則是動員樂齡學員們一同參與，得獎者不乏偏鄉地區樂齡學員，可見偏遠地區的學習者們已能拾起攝錄影機，做到認識科技、掌握科技、運用科技進而以多元媒體方式呈現課堂所學。

此成果完成了本計畫第四項目標（SDG11），打造永續城鄉，拉起偏遠地區與城市之間的連結，建立起虛擬連結網路，讓本市的高齡學習者用「同年紀的語言」傳遞訊息，讓他們在雲端相見、在數位媒體中露出，效果勝於年輕人的影片。

六、 擴散性及永續性

（一）永續性

為持續推動創新數位學習，本市將持續維持樂齡學習的學員參與度以及講師數，並且持續辦理相關的數位學習課程，讓樂齡學員們越來越熟悉多元的學習方式。以下分幾點說明本計畫成效持續維持的面向。

- 1.人力與組織方面：持續爭取教育部經費，維持本市高品質的樂齡學習，再由本市教育局發動計畫，配合樂齡學習示範中心及各中心的人力，續拍影片及其他數位創新作為。
- 2.收案與結案流程：110 年度疫情突襲，本次計畫的討論在極短的時間內促成，未來將穩定規劃，大約於每年年中開始計畫該年度的數位創新作為，並且於年底前結案。
- 3.維護、管理、考核辦法：本市建立了 YouTube 上的樂齡學習頻道，由本市教育局持續維護網頁並管理影片，後續將持續利用網站現有的觀看人次以及觀眾分析功能，評估各個影片的品質。而本次計畫包含影片徵選活動，聘請樂齡學習專家

及影片媒體專家擔任評審，在考核上具備客觀性且專業性，後續將沿用此類模式。

4.鼓勵、誘因與獎勵機制：本計畫鼓勵各中心推派講師、學員來參與，影片完成之後，本局以感謝狀表揚參與人員，此外，影片徵選活動具有比賽機制，獲得金獎、銀獎、銅獎的參賽學員，能獲得市長表揚的機會，提升學員們的榮譽感。透過這些鼓勵措施，讓本計畫的數位學習能變得更有興趣，也引導講師及學員前來參加。

（二）擴散性

1.市府推廣

「樂齡學習好 Play!」系列影片於 110 年 9 月 22 日於臺南市政府永華市政中心進行首映會（如圖 10），由市長開記者會宣傳本市影片拍攝成果。另外，為了讓民眾便於收看，影片已在臺南市第 3 公用頻道連續播放 5 週，自 110 年 9 月 27 日至 110 年 10 月 31 日止，每次播放 2 集樂齡學習好 Play!系列影片，讓民眾打開電視就能看得到樂齡學習課程。未來新增影片之後，將再度於公用頻道播放，透過反覆的播放增加高齡者的學習知能。



圖 10 樂齡學習好 Play! 首映會大合照

2. 影片於後續課程的使用

本案所拍攝的「樂齡學習好 Play!」系列影片與樂齡學習核心課程息息相關，因此目前在樂齡中心的實體課堂中也時時交互使用，作為課堂學習的一部份。此外，透過影片的形式，讓高齡學習者能夠反覆觀看、持續複習。全數影片皆可以在「臺南樂齡學習」YouTube 頻道中觀看，各縣市樂齡學習中心都能自由使用。

此外，本局和研究單位有其他相關合作交流，根據國立臺灣大學 111 年 5、6 月至本市樂齡學習示範中心進行需求訪談的成果報告，體適能運動、平板操作、搭公車、身心靈提升等相關的課程，都是學員們很期待的課，而參與樂齡中心的動機，則包含「快樂學習、獲得資訊、找事情做、朋友推薦、改善孤獨感」等原因。因此，後續可加強拍攝身心健康相關議題的影片，也可以拍攝體適能示範影片，讓樂齡長輩們在家也能動動身體，活絡身心。

3. 未來發展

本計畫錄製的每支影片皆不超過 15 分鐘，適合使用零碎時間觀看或者靈活運用影片於其他科技載體上。本計畫讓樂齡講師及學員錄製影片，讓每個人都成為資訊的創造者，且樂齡夥伴們將線上數位學習的技術學成之後，得善加運用，不讓高齡者或偏遠地區的人錯失了使用科技並且展現自我的機會。當樂齡者們能使用科技，勇敢展現青春活力，大膽「錄」出自我，對於未來 21 世紀的學習，必都能跟上時代，不被淘汰，持續維持終身學習。

參、 附件目錄(依佐證資料編排)：

一、【樂齡學習好 Play!】系列影片列表-YouTube 全數上架	參-2
二、 阿公阿媽講予你聽—樂齡須知影片甄選得獎名單 YouTube 全數上架	參-3
三、相關會議、工作坊、講習會-虛擬連結不中斷	參-4
四、分鏡表練習-專業影片設計	參-6
五、各式虛擬會議討論紀錄	參-9
(一) 教案討論	參-9
(二) 綜合座談	參-10
六、新聞露出	參-15
七、影片拍攝講師心得	參-17
八、影片拍攝相關照片	參-20
九、計畫內容	參-25

一、【樂齡學習好 Play!】系列影片列表-YouTube 全數上架

樂齡主題	影片名稱	影片長度
生活安全	馬路如虎口、高齡怎樣走	15:00
運動保健	動動腦活化記憶	12:00
社會參與	銀髮族的門神~安養信託	16:40
運動保健	手腦並用畫出思考力	11:00
人際關係	祖孫樂學愛傳承	16:00
社會參與	樂學 Line 不依賴	11:30
心靈成長	香氛睡眠力	14:00
運動保健	刷牙健齒展自信	11:00
生活安全	樂在節令鮮食到	17:30
心靈成長	布一樣、心思維	9:30







臺南樂齡學習
 136 位訂閱者

[首頁](#)
[影片](#)
[播放清單](#)
[頻道](#)
[簡介](#)



【樂齡學習好Play!】系列課程 黃偉哲市長鼓勵長輩來學習

觀看次數：1,399次 · 8 個月前

#臺南 #樂齡學習 #樂齡學習中心 #臺南市政府教育局 #生活安全 #運動保健 #心靈成長 #人際關係 #貢獻服務 #交通安全

邀請大家按讚、訂閱、開啟小鈴鐺~

臺南市樂齡學習網<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home...>

教育局訂於110年9月22日於市府舉行「樂齡學習好Play!」臺南市樂齡學習影片首映會，首創樂齡學習課程宅配到府，讓長輩...

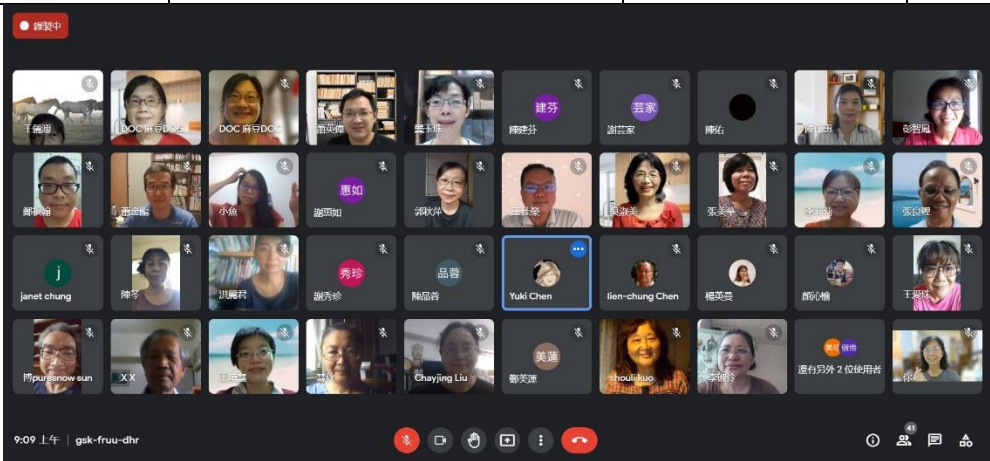
顯示較多內容

二、阿公阿媽講予你聽—樂齡須知影片甄選得獎名單 YouTube 全數上架

名次	影片名稱	單位
金獎	莫閣騙人啊！	臺南市南區樂齡學習中心
銀獎	心事誰人知	臺南市佳里區樂齡學習中心
銀獎	用路安全唱歌謠	臺南市安定區樂齡學習中心
銅獎	防疫新生活報你知	臺南市樂齡學習示範中心
銅獎	騎機車路口慢看停	臺南市樂齡學習示範中心
銅獎	樂齡好行 交通平安	臺南市後壁區樂齡學習中心
佳作	我家有失智寶貝	臺南市大內區環湖樂齡學習中心
佳作	毋通乎人騙騙去	臺南市白河區樂齡學習中心
佳作	愛家不「礙」腳-居家隱形殺手篇	臺南市東區樂齡學習中心
佳作	預防失智症之阿公阿媽講予你聽	臺南市善化區樂齡學習中心
佳作	「食」在有道理	臺南市東區樂齡學習中心
佳作	旅遊學習、快樂出門平安歸！	臺南市安南區樂齡學習中心
佳作	憶起找回失智	臺南市柳營區樂齡學習中心
佳作	遠離失智~全家一起動起來	臺南市東山區樂齡學習中心
佳作	聽某喙 大富貴	臺南市新市區樂齡學習中心

三、相關會議、工作坊、講習會-虛擬連結不中斷

樂齡線上教學影片錄製-錄影清單			
日期	課程名稱	錄製時間	備註
2021-06-21	期初會議 19:00~20:00	(片長 1:23:31)	
2021-07-03	線上數位課程錄製培訓 9:00~12:00，13:00~16:00	(六小時)	
2021-07-04	課程影片製作工作坊 9:00~12:00，13:00~16:00	(六小時)	
2021-07-11	課程影片拍攝講習會 19:00~	(片長 3:03:52)	雪珠老師
2021-07-12	樂齡學習影片製作 14:00~	(片長 3:08:04)	主任主持
2021-07-13	審查評選會議	(片長 1:00:05)	



期初會議-計畫說明

110年7月3日星期六					
節次	時間	課程主題	內容綱要	講師	講義
1	0900-1000	後疫情時代的樂齡學習趨勢	做中學，數位人才的使命與任務	陳雪珠	
2	1000-1200	樂齡數位教材理論與實務 I	1. 課程規劃 2. 分鏡腳本	李悅梅	
3	1300-1500	樂齡數位教材理論與實務 II	3. 內容設計 4. 素材製作	丁子芸	
4	1500-1600	樂齡線上教學 FAQ	樂齡影音教材範例解析	蕭英偉	



辦理12小時臺南市樂齡講師「線上非同步課程設計樂齡師資工作坊」產出式線上培訓。

110年7月4日星期日				
節次	時間	課程主題	內容綱要	講師
1	0900-1000	影片腳本實務研討	分鏡研討及調校	蕭英偉
2	1000-1200	樂齡數位教材實務 FAQ	邏輯架構設計	陳雪珠
3	1300-1500	樂齡非同步教學課程設計 從課程行銷到教學設計	樂齡影音教材範例解析與習作	陳雪珠
4	1500-1600	綜合討論	教材優化及研討	陳雪珠



四、分鏡表練習-專業影片設計

如何分鏡(腳本)：

1. 將自己要講述的內容分段，每段內容時間不宜過長
2. 每段內容搭配重點文字或圖片
3. 全部講稿唸一遍計時
4. 調整內容在 12 分鐘內
5. 搭配 PPT(講述型)
6. 示範型(特寫鏡頭)

【分鏡表參考範本-李悅梅老師】

計畫名稱：line 防詐騙

分鏡圖	聲音說明(含歌詞段落)	畫面說明	秒數	備註
片頭	開場	PPT 標題頁	3~5 秒	

	說明(破題)	主講人畫面	10 秒	主 講 者 全版面
	講述投影片	主 畫 面 簡 報 內 容	10:30	主 講 者 縮 小 放 左 下 角
	結語 我們下次見	主講者從角 落漸放大佔 全版面	30 秒	主 講 者 全版面

(表格可自行延伸)

計畫名稱：遠離大車

分鏡圖	聲音說明(含歌詞段落)	畫面說明	秒數	備註
片頭	開場	PPT 標題頁	3~5 秒	
	說明(破題)	主講人畫面	10 秒	主講者 全版面
	講述投影片	主畫面簡報內容	1:30	主講者 縮小放 左下角
播放影片		全螢幕影片	4:30	主講者 消失
1.大型車轉彎時有內輪差 2.駕駛因視線死角問題而看不到你 3.騎在大型車旁邊的危險問題 	講述投影片	主畫面簡報內容	20s	主講者 出現左 下方
	講述內輪差		20s	主講者 消失
播放影片時主講消失				
	結語 我們下次見	主講者從角落 漸放大佔全版 面	30 秒	主講者 全版面

五、各式虛擬會議討論紀錄

(一) 教案討論

7月6-9日辦理書審評選，針對教案及教學提供修正意見和相關理論或技術之補充，作為樂齡講師教學修正參考。以下紀錄：

石昆龍老師的課綱內容應屬於交通安全,如果他有路老師資格,建議他以樂齡搭公車的交通安全與資訊使用教學為主題,符合在地需求又搭上資訊時代的核心課程!

張良鏗老師的課程主題[性別歪樓家事女人的事]和鎖定對象[鄉村 65-80 歲女性]與教案內容不相稱,學長功力深厚肯定能夠調整,提供兩個建議(高難度挑戰版): 如果以人際關係為教學領域,建議課程主題鎖定[認識多元家庭-同性婚姻],因為樂齡長輩屬於性別刻板印象年代,因此在當代社會生活中非常可能遇上幫孫子女輩主婚的跨代文化衝擊,若能夠以台語發音來分享正確的資訊和知識,幫助樂齡長輩觀點轉換,正是人際關係調適的關鍵課題,台灣同婚臺灣同性婚姻於 2019 年 5 月 24 日合法化,中華民國因此成為亞洲第一個同性婚姻合法化的國家。規定年滿 18 歲的同性伴侶可成立同性婚姻關係,準用民法規定可繼承財產與收養有血緣的子女。

關於張良鏗老師的課程,另一個建議是以台南偏鄉樂齡對象[鄉村 65-80 歲女性,台語]為主(基本易入版):以心靈成長為教學領域,建議課程主題鎖定[正向思考-家庭主婦的生命意義],因為樂齡高齡女性是 50 年代被犧牲教育的性別,{ 在家從父,出嫁從夫,夫死從子 }這性別刻板印象囚禁了她們一生的夢想,在生命晚年,如何能夠藉由此課程回顧自己的服務奉獻,看見自己的長處,理解舊時代的包袱和限制,與原生家庭或是婚姻家庭的重要他人和解,賦予生命意義感,是非常重要的課題!

王佳榮老師的教案,[心靈成長-信仰學習撫人心]與課程目標和學習對象設定 OK,唯教學活動設計表中的內容設計不符合非同步線上教學,建議去除狹隘的"信仰"概念,抽取較廣義的靈性學習或正向思考的理論為基礎,以講述和故事例舉以及方法指引為主,分享與互動部分要調整為學員線下自行練習!

吳明哲老師的教案非常實用且符合樂齡核心課程,特別是主任加持的命名更是切題,建議以第六單元為基礎,再往上延伸第1單元[煮廚安全看這裡],開場以時事新聞故事來彰顯重要性,概論式介紹; 往下延伸[燙傷簡易護理],這樣三段式設計便能夠符合非同步線上教學的架構!

(二) 綜合座談

7月11日辦理8小時「樂齡教學影片實務線上講習會」，幫助樂齡講師進行實際錄影前的心理建設，了解錄影實務操作的關鍵技術，以提升線上教學影片錄製品質，並優化線上影音教材。以下紀錄：

臺南市線上樂齡學習影片製作實施計畫參選名單

序 號	參 選 人	類 別	教案主 題	教案修改建議	腳本修改建議	分鏡表修改建議	簡報修改 建議
1	鍾秀琴	生活安全	馬路如虎口、高齡怎樣走	高齡者用路情境可以用廣播劇的形式演出，邀請路老師團隊一起入鏡，增添影片可看性，順便招募新進路老師。	單元一建議主講人說書(類似主播報新聞的方式)使用影片截圖方式呈現，因為影片中再放影片很突兀。多出來的時間留給後面的運動示範，可請路老師們一起陪練。	路老師們集合的畫面可以移到戶外草皮區拍攝(早上天氣晴朗時搶拍)場景設計如需桌椅等道具佈置盡可能註明，是幾人同時入鏡還是分開錄製？	提供 PPT 中的照片檔(原圖高畫質)，後製嵌入畫面較清晰。
2	張良鏗	生活安全	銀髮族的門神--安養信託	1.目標鎖定幫助樂齡族意識覺醒，內容鎖定法律新知-財產處理的方法；2.第一單元以故事實例帶入意識覺醒，認知到財產處理的重要性3.第二單元簡介安養信託與實例解說	破題可以加長約30秒，台詞需要增加，可談《錢不夠用》電影的兩難，寧可多錄些時間，後製有足夠素材可以剪接；安養信託部分，建議再想更口語化的說法來說明內容；	開場以主講人半身為主體，介紹請後製打字效果較好；單元一和二順序對調；拍攝時主講人都是持續以半身和特寫畫面入境，簡報內容會在後製時嵌入。	若有時間簡報得再優化。

				4.結論:透過安養信託新知，呼籲財產處理的必要性與行動	結論要再強化3行動的呼籲。		
3	吳淑美	運動保健	我的餐盤口訣帶動唱	請務必增加樂齡族65+慢性病的餐盤設計，講述糖尿病患者控制糖分攝取的方法，譬如：米飯、麵、芋頭、玉米都是醣的觀念，攝取順序要先蛋白質纖維質油脂，最後才吃澱粉等技巧。因為影片是非同步課程，無法帶動唱，請改用講述法和示範方式呈現。	自我介紹太冗長，校長退休即可，扣緊主題，破題力道不夠，強調用知識吃而不以口慾吃才能吃出健康。知識性教學內容要增加，以主講人講述為主，帶動唱跳示範一次即可，刪除影片，建議時間調整比例上提3:1，避免成為PPT配音員，可惜了精彩實地展演。	建議開場鏡頭以主講人畫面帶入先問候，介紹請後製打字效果較好；餐盤介紹請帶實體物品到現場排放並介紹；影片並刪除，唱跳部分要自備音響和道具。	提供PPT中的照片檔(原圖高畫質)，後製嵌入畫面較清晰。
4	鄭祺翰	運動保健	口臭是老年人的專利嗎	1.強化口腔構造的說明 2.口臭的自我檢查 3.描述牙周病的實際情形幫助高齡者理解病名 4.攜帶實物到現場示範:如:講解甜食、黏牙物、各種牙刷和牙膏(NG物)、大型牙齒模型...	祺翰老師的腳本結構已相當完整，務必補充[枸杞老師3招報你災]的解說內容，用逐字稿方式寫，文字數量至少600字才夠；結論要再強化3招的呼籲。可多講錄影後製能	分鏡表說明裡，加入是否需要道具設備的特寫鏡頭或是主講人示範動作等說明。	PPT中的照片要換成樂齡人，並取得肖像授權(原圖高畫質)，後製嵌入畫面較清晰。

					剪接，如果素材不足就沒辦法補錄。		
5	龔玉珠	運動保健	香氛睡眠力	1.去除水氧機和擴香儀介紹(恐有商業嫌疑)； 2.泡腳和泡澡部分加進香氛的效果； 3.強化香氛對神經的作用； 4. 強調植物性的精油(不適合用化學)	腳本內容增加以下部分 我推薦睡前心情感輕鬆 7 個活動？ 1. 伸展運動(如內核心肌群伸展) 2. 散步(讓身體血液循環能通暢) 3. 聽自然音樂 4. 閱讀輕文學 5. 靜坐呼吸 6. 浸腳、泡澡 7. 植物入香氣	不要依賴 PPT,一直切換子母畫面會干擾觀眾的注意力,能帶實體物品到場效果才好!	PPT 中的照片換成主講人現場動作表演，書籍帶到現場桌上展示，重要字詞後製嵌入畫面較清晰。
6	楊英曼	心靈成長	常禪在憶起	1.強化樂齡學習核心課程，內容鎖定提升專注力和活化記憶力的重要性； 2.第一單元以纏繞畫在專注力和記憶力的學習功能 3.第二單元纏繞畫的五大元素與示範 4.結論:透過纏繞畫提升專注和記憶	開場+破題可以捉約 30 秒,強調看電視殺時間會越看越笨，看疫情新聞越看越慌越聽越擔憂，身體健康頭腦也需要運動；知識性活動的內容(台詞)需要增加，至少 600 字，多引述研究報告。	請準備每一個分解動作的圖稿，放大示範的圖形樣張，以利現場拍攝，標註道具使用時間與擺設位置圖等文字說明。	請補簡報檔

7	劉采菁	心靈成長	喝茶聊天、動動腦防失智	影片全長 12 分鐘，扣除片頭片尾和開場，只剩 10 分鐘，無法塞入如此多的內容，請聚焦一個重點，以兩個單元講述方式收斂。	建議單元一鎖定腳本中的[健康的生活型態]4 招，針對每一招的敘述再增加白話文字；單元二以認知訓練的[記住九種商品]，現場以實物演示的方式講述，以利錄影，結論有召喚效果要配搭示範中心臉書的 Qrcode 或地址。	分鏡表備註方式說明畫面安排佳，不要依賴 PPT，一直切換子母畫面會干擾觀眾的注意力，能帶實體物品到場配合主講人的講述，拍攝效果更好!	字體大小相當適合樂齡，內容過多要刪減，互動式問答難呈現
				請聚焦在高齡者使用手機社交軟體的動機和好處(如:PPT 前 7 頁)，實際使用的教學內容比例降低	真人現身說故事的内容(台詞)需要增加，至少 1000 字，可以用訪問的方式進行，Line 使用教學的講述部分以要以逐字稿方式寫下來(PPT 裡面有)，才能夠撐夠時間，只有動作會變成默劇。	講述 line 功能要同步展示手機的畫面，直接讓鏡頭拍實體手機無法對焦看不見，主講者要自行準備實體[圖卡]到現場，老師邊講邊秀出[紙卡-畫面]，不然就要自行以桌面錄製方式提交動態 PPT 錄影檔	PPT 中的照片換成實物(電話平板手機信件...)，帶到現場桌上展示。提供 PPT 中的照片檔(原圖高畫質)，後製嵌入畫面較清晰。

					1.強化樂齡學習核心課程，內容鎖定樂齡族(防三高)吃在地吃當令吃健康的重要性；2.第一單元以知識性內容:季節食材[苦瓜]和[菇類]的營養價值以及樂齡族需要補充優質蛋白質(白肉比紅肉好)鈣質(特別是女性鈣質流失的報告)的原因3.第二單元技術性內容:強調烹調的衛生與低鈉高鈣的配方4.結論:透過節令食材自煮來達到強身效用	開場+破題可以捉約30秒,強調吃出營養和健康,聰明吃安全煮的重要性,知識性活動的內容(台詞)需要增加,至少1000字,引述研究報告。單元二烹煮示範,現場以實物演示(食材、鍋具、調味料...)的方式講述一一介紹,以利錄影	劃出桌面物品擺放的位置圖,道具使用時間點和動作配合等特寫鏡頭的文字說明。準備各個階段的半成品、成品等道具,掌握拍攝時間。	響應環保,請勿用塑膠餐具;請補簡報檔	
--	--	--	--	--	---	--	---	---------------------------	--

六、新聞露出

聯合報 2021-09-22 台南首創樂齡學習課程宅配到府 打開電視就可觀看

<https://udn.com/news/story/7326/5763506>

自由時報 2021-09-22 台南樂齡學習公播課程 27 日起開播

<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/3679901>

臺灣新生報 2021-09-22 臺南樂齡學習好 Play 線上課程首映 鼓勵終身學習

<https://tw.stock.yahoo.com/news/%E8%87%BA%E5%8D%97%E6%A8%82%E9%BD%A1%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%A5%BDplay%E7%B7%9A%E4%B8%8A%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E9%A6%96%E6%98%A0-%E9%BC%93%E5%8B%B5%E7%B5%82%E8%BA%AB%E5%AD%B8%E7%BF%92-105102700.html>

焦點時報 2021-09-22 樂齡學習好 Play 線上系列課程首映今臺南登場

<https://www.owlting.com/news/articles/24405>

聯合報 2022-02-07 台南阿公阿媽講予你聽！樂齡老人耍萌好可愛

<https://udn.com/news/story/7326/6080544>

台南首創樂齡學習課程宅配到府 打開電視就可觀看

2021-09-22 15:33 聯合報 / 記者鄭惠仁／台南即時報導

+ 黃偉哲



台南市教育局首創樂齡學習課程宅配到府，製作樂齡學習，打開電視就能觀看。記者鄭惠仁／攝影

讚 228 分享 分享



台南市教育局首創樂齡學習課程宅配到府，讓長輩打開電視就能觀看「有趣、有用、有安全」的樂齡課程，今天下午舉行「樂齡學習好Play!」樂齡學習影片首映會。市長黃偉哲宣布，下周起每周2部樂齡學習影片於台南市第3公用頻道及樂齡學習youtube頻道平台播放，鼓勵市民終身學習。

台南阿公阿媽講予你聽！樂齡老人耍萌好可愛

2022-02-07 12:28 聯合報 / 記者鄭惠仁／台南即時報導

+ 詐騙



#臺南 #南區樂齡學習中心

阿公阿媽講予你聽-金獎01.臺南市南區樂齡學習中心-莫閣騙人啊

台南市南區樂齡學習中心的「莫閣騙人啊！」獲得「阿公阿媽講予你聽」樂齡須知短片徵選活動金獎。圖／擷取畫面

👍 讚 4 分享



南市推動高齡友善城市，為此教育局舉辦「阿公阿媽講予你聽」樂齡須知短片徵選活動，由長者以簡易的錄影設備，展現他們在樂齡中心學到的知識，影片拍攝內容多元與現實貼近，增添老人家生命的光彩與樂趣。

七、影片拍攝講師心得

分享人：臺南市樂齡學習示範中心主任 鍾秀琴

為了所愛的事情努力，叫做熱情，計劃執行過程給了我多少看見和體悟，成長和樂趣，讓我願意堅持下去，這是重點。

本土疫情升溫，自 5 月 19 日起至 6 月 14 日，因應全國三級警戒一再延長，我的內心有股使命感一直催促著我必須向前走，在這個混沌不明的狀態下，我們

樂老師需要方向，為後疫情樂齡學習設定目標，當你立下目標的時候，就等於對自己許下承諾。整整忙了兩個多月，我可是一人當三人用，校長兼校工，白天利用孫子午睡時間偷偷摸摸的（怕把他們吵醒）處理行政，晚上養胎兼催生的重責大任，忙得很充實沒有時間煩惱和生病，一心只盼望能如期順利錄完十支影片，產下十個胖娃娃。

7月17日、18日「樂齡線上教學影片錄製」是多麼令人期待又怕受傷害的日子，在疫情期間做任何事都礙手礙腳，為了排開群聚風險增加了許多困擾，原本一天可以完成的工作改為兩天，原本可以一次說完的話卻要重複講，原本可以一次搞定的鏡頭也要分梯上鏡...，放眼看去;選手們散佈在校園陰涼處埋頭啃著，這一幕彷彿回到大學聯考，如果說比大學聯考還要緊張，比論文口試還要刺激，一點都不誇張。眼看產婦一個個即將臨盆，有人瞬間有想逃避的FU，有人心裡想頭都洗下去了，總不能只洗一半吧，認清事實就勇敢待產吧!

第一次錄影還真是顛覆學習想像哩!每個人面對鏡頭不自覺的心跳加速、肢體僵硬、講話結巴、語無倫次...NG再重來無數次不奇怪，奇怪的是為什麼一個人可以一錄3個半小時沒放棄，為什麼我們可以從白天錄到摸黑回家，那就是“堅持”，人生最奇妙的事就是堅持，因為堅持就意味著不會遺憾和後悔。除了“堅持”，還有雪珠老師的“大愛”，她的眼中隨時充滿著肯定與鼓勵，讓我們很快又重新拾回了信心。

在雪珠老師身上領悟到，社會正在改變、滾動著，不僅要掌握新興技術、更要時時關注社會議題，同時專注自我領域的深度與廣度，才能不斷加入多元面向的思考與創新，持續保持對問題的敏感度及察覺的能力。我說雪珠老師的高度與視野就是不一樣，懇切的

心念、宏觀的見解，理論與實踐並進，尤其是把興趣課程轉化成核心課程才是真功夫，這也是目前樂老師的盲點與困惑，能夠跟隨雪珠老師的身邊學習，是非常寶貴的經驗，難得亦值得!

這次錄影，我學到了換位思考～

- 一、 腳本:寫腳本之前要先清楚您的點閱對象，簡言之，這部影片要給誰看。從內容而言必須掌握住題材和情感，也就是吸睛的主題以及打動人心的故事。
- 二、 分鏡表:在影片實際拍攝或動畫繪製之前，以圖格的方式來說明預備拍攝影像畫面的構圖，每一張圖格都是以一次運鏡為單位，摸索再摸索、對嘴再對嘴還是無法分隔秒數，深覺難度很高。
- 三、 面對鏡頭:要先熟練內容才能夠表現自然。不用死記硬背每個字，但要了解講稿的重點，用自己的說話來演繹，輕鬆說出你的故事。道理都知道就是做不到，明明在家練得很好，為什麼還是離不開腳本，雪珠老師要大家把腳本放進抽屜，幾位年過半百的人好像未斷奶的幼兒依賴著…。
- 四、 故事力就是人生實力:聯忠老師與岳母對談的畫面自然流露，良鏗老師與水水校長如膠似漆的形影，以及良鏗老師對親人的敘事動人心肺，這兩者完全不必模仿、不必刻意造作，皆能說進對方的心坎裡，課程中想傳達的核心價值也自在其中。還有我們（鍾主任）三代同堂的幸福傳達，在在為錄影現場留下溫馨、感動、愛家人的高度迴響。

感謝王科長曉慧專程前來為大家打氣，感謝小魚日以繼夜與我們相守，感謝評選委員和三位指導老師的不吝指教，感謝雪珠老師一路陪伴、傾囊相授，讓我們的腳本重新活起來，這是一個難忘且美好的回憶！希望影片公開發表時，能夠帶動樂老師家族的正向循環，凝聚共享共榮的氛圍，為下一個目標繼續努力。

2021.07.19

八、影片拍攝相關照片

臺南市線上樂齡學習製作實施計畫

7/17 影片拍攝排序

序號	參選入	類別	影片名稱
上午			
1	鍾秀琴	貢獻服務-代間學習	代間教育—祖孫樂學愛傳承 7/17 上午 9:00~11:00
2	陳聯忠	人際關係—新科技應用社群	樂學 LINE、不依賴 7/17 上午 11:00~13:00
下午			
3	鄭祺翰	運動保健—健康知識	擺脫口臭展自信-口臭是老年人的專利嗎? 7/17 下午 13:30~15:00
4	龔玉珠	運動保健—睡眠品質	香氛睡眠力 7/17 下午 15:00~16:00
5	陳郁惠	人際關係—學習交朋友	布一樣、新思維 7/17 下午 16:00~18:30
6	洪麗君	運動保健—營養常識	樂齡食堂鮮食到 7/17 下午 18:30~20:30

7/18 影片拍攝排序

序號	參選入	類別	教案主題
上午			
1	鍾秀琴	交通安全 vs 貢獻服務	馬路如虎口、高齡怎樣走 7/18 上午 9:00~11:00
2	劉采菁	心靈成長—活化記憶力	動動腦防失智 7/18 上午 11:00~13:00
下午			
3	張良鏗	生活安全—財產安全	銀髮族的門神～安養信託 7/18 下午:13:00~14:30
4	楊英曼	心靈成長—活化記憶力	手畫腦動不無聊 7/18 下午 14:30~17:30

開拍活動相片



影片主題:

【祖孫樂學愛傳承】

主講人:鍾秀琴

說明:一家六口一起參與課程錄製。



影片主題:

【樂學 LINE 不依賴】

主講人:陳聯忠

說明:女婿偕岳母一起參與課程錄製。



影片主題:

【樂齡節令鮮食到】

主講人:洪麗君

說明:當天準備許多新鮮食材入鏡。



影片主題:

刷牙健齒展自信】

主講人:鄭祺翰

說明:當天準備許多刷牙潔齒的模型入鏡。



影片主題:

【香氛睡眠力】

主講人:龔玉珠

說明:當天準備芳香精油營造舒適的場景。



影片主題:

【布一樣、新思維】

主講人:陳郁惠

說明:當天準備大紅碎花的傳統布料入鏡。



影片主題:

【動動腦活化記憶】

主講人:劉采菁

說明:當天準備六種水果入鏡。



影片主題:

【手腦並用畫出思考力】

主講人:楊英曼

說明:當天最緊張的人，一直吃螺絲。



影片主題:

【銀髮族的門神
～安養信託】

主講人:張良鏗

說明:當天最幸福的男人，有老婆一路陪伴。



影片主題:

【馬路如虎口、
高齡怎樣走】

主講人:鍾秀琴

說明:當天有很多人陪伴入鏡，超開心。

九、計畫內容

【樂齡學習好 Play!】臺南市樂齡學習數位影片實施計畫

壹、依據：教育部補助臺南市政府109年度訪視優等獎勵金計畫辦理。

貳、目的：

- 一、為維持高齡者學習需求、促進身心靈健康，以數位影片方式讓學習不受場域、環境影響，有電腦或電視在家即可滿足學習需求，讓學習持續不中斷，進而達到延緩老化、活躍老化之目的。
- 二、藉由樂齡學習課程數位影片，展現臺南市樂齡學習中心的學習內容，尤其著重樂齡核心課程及代間活動，並透過課程數位共享，讓各中心、各講師透過數位相互學習，提升推動樂齡活動之品質。
- 三、提供本市各年齡層市民朋友瞭解參與相關課程，有助於各樂齡學習中心招生及本市樂齡教育推展。

參、辦理單位：

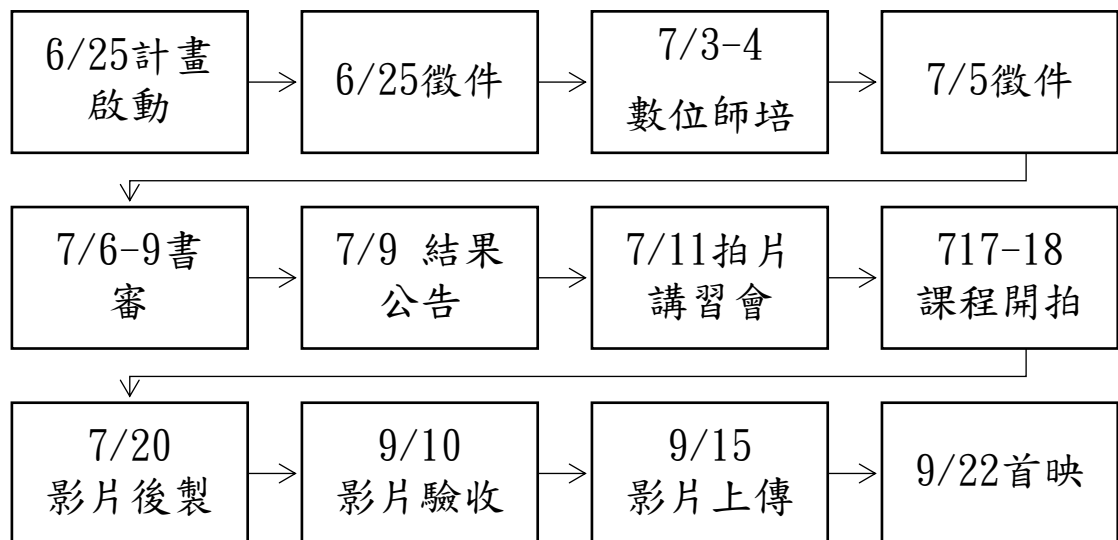
- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：臺南市政府教育局
- 三、承辦單位：臺南市樂齡學習示範中心（臺南幸福樂齡推展協會）

肆、工作期程及地點：

- 一、時間：110 年 6 月 28 日起至 110 年 9 月 30 日止。
- 二、地點：臺南市樂齡學習示範中心（臺南幸福樂齡推展協會）。

伍、參與對象：具樂齡教學經驗或樂齡中心推薦優質教師，若教授樂齡核心課程，以樂齡學習專業人員核心課程講師(樂齡規劃師)為優先。

陸、辦理方式：



- 一、6月25日起辦理「樂齡線上教學影片錄製講師徵選」報名，參與錄製影片之樂齡講師必須通過兩階段培訓及評選，並簽署教學影音授權同意書。
- 二、7月3、4日(星期六、星期日)辦理12小時臺南市樂齡講師「線上非同步課程設計樂齡師資工作坊」產出式線上培訓，由「臺南市樂齡學習示範中心」號召並指派代表參訓。
- 三、7月5日(星期一)繳交指定格式教案，以樂齡核心課程(生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係及社會參與等五大類)為優先課程設計範圍，由講師設計(在家容易操作、材料容易取得、適合居家學習)課程內容，每個主題以12-15分鐘教學影片呈現，以利於高齡者分段學習(如附表1)。
- 四、7月6-9日(星期二~五)辦理書審評選，邀請主題領域專家學者，針對教案及教學提供修正意見和相關理論或技術之補充，作為樂齡講師教學修正參考，提升教學影片之專業度，並依據書審成績評選出本次錄製講師代表。
- 五、7月11日(星期日)辦理8小時「樂齡教學影片實務線上講習會」，幫助樂齡講師進行實際錄影前的心理建設，了解錄影實務操作的關鍵技術，以提升線上教學影片錄製品質，並優化線上影音教材。
- 六、7月17、18日(星期六、星期日)配合疫情進行人員分流，由專家實地指導樂齡講師錄製影片，調整實際上鏡的教材教法，樂老師準備實體教材、教具以及適切之服儀妝容，配合現場專業錄影師進行教學影片錄製。

七、7月20日起進行10支教學影片後製，9月10日影片完成繳交，進行核銷結案。

八、9月15日起陸續於本市第3公播頻道、本市樂齡學習網、youtube 等影音媒體及樂齡輔導團臉書專頁刊登，提供樂齡中心長者、樂齡教師及一般民眾多元學習管道，樂齡學習不打烊。

柒、經費來源

本案經費由教育部 109 年度訪視各直轄市及縣(市)政府執行樂齡學習政策獎勵金支應。

110年臺南市「阿公阿媽講予你聽」－樂齡須知短片徵選實施計畫

壹、活動宗旨：

本市共設立38間樂齡學習中心提供高齡者一個快樂學習，忘記年齡的場域。高齡者透過樂齡學習翻轉世人對老人的刻板印象，除了高齡者自身學習外，亦展現所學、所能，加增添生命的光彩。

各樂齡學習中心核心課程中，包含許多政策面的知識，本活動係樂齡長者透過學習課程深入瞭解政策意涵後，藉由樂齡爺爺奶奶以狀況短劇、歌曲表演，甚至是說學逗唱方式，透過簡易錄影設備(例如：手機、相機等)介紹分享出來，讓更多人知曉。

貳、辦理單位：

一、主辦單位：臺南市政府教育局

二、承辦單位：臺南市將軍區樂齡學習中心(將軍國小)

三、協辦單位：臺南市各樂齡學習中心

參、活動對象：本市各樂齡學習中心學員、志工、講師、行政人員等教育人員。

肆、徵選內容：

一、影片內容、題材如附表1，呈現方式不限，可用戲劇表演、說唱等方式。

二、此為團體賽，表演者2-5人，指導老師至多1位。

伍、徵選規格：

一、片長時間為3-5分鐘(包含片頭和片尾)。

二、任何影像器材拍攝皆可。

三、影片格式：像素至少720(W)×480(H)的 avi / mov / mpg / wmv 格式，提交作品不予退還，未符合作品競賽規格者不另行通知與退件。

四、輸出格式：參賽影片每秒速率不得超過16MB/sec，畫面大小至少720 x 480，最大不得超過1,920 x 1,080。數位影片檔案請上傳 google 表單
(<https://forms.gle/pqhfBXR6nYxVomS8A>)，並自行保留原始檔案。

五、一定要有字幕，有利於觀眾或評審確實知道內容，減少因收音或其他因素造成的影響。

六、曾於其他徵選活動得獎的影音不得參加競賽、不得一稿多投，倘有上述情形，經發現後，一律取消參賽資格。

陸、投件方式：

一、報名及繳件時間：即日起至110年11月30日下午4時止。

(一)報名表及相關同意書資料：寄至臺南市政府教育局社教科嚴小姐收(地址： 708 台南市安平區永華路二段6號)，逾期不予受理（以郵戳為憑）。

(二)影片檔案請傳至 google 表單 <https://forms.gle/pqhfbXR6nYxVomS8A>。

二、報名方式：

(一)作品請填附「報名表」(附件一)，另請簽署「著作權聲明暨授權同意書」(附件二)、肖像使用同意書(附件三)-所有參與演出人員(未顯現臉部者，不用填寫)均須填寫一份，一併寄至教育局。

(二)報名表各欄位均須填寫清楚，未填寫清楚，不予受理；填寫不實如經舉發查證屬實，一律不予計分。若已公布等第者，則取消其等第，並追回獎狀、獎品。

(三)有關比賽事宜如有疑問，請連絡臺南市政府教育局社會教育科嚴小姐，電話：06-2956726，網電：99608。

三、影片拍攝時請注意新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)相關防疫規定。

柒、獎勵方式：

一、參賽作品獎勵部分

(一)金獎：禮券8,000元整(3名)及個人獎狀數幀。

(二)銀獎：禮券5,000元整(5名)及個人獎狀數幀。

(三)銅獎：禮券2,000元整(10名)及個人獎狀數幀。

(三)佳作：禮券500元整(10名)及個人獎狀數幀。

(四)參與獎：特製樂齡精美小禮數名，由在本局 youtube 此次參賽作品按讚及留言人數中隨機抽出。

(五)評審委員可視參賽者作品表現情況斟酌調整獎項名額。

二、指導教師獎勵：

(一)以在本市市立高中、國中小擔任教師者為限，金獎、銀獎、銅獎依臺南市高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定敘獎，佳作及非正式教師者則頒發獎狀。

(二)前項指導教師獎勵例外情況：當參賽者已具教師身分則無指導教師獎勵。

捌、評審方式及標準：

一、成立評審委員會，負責參賽作品之評審；評審委員會由攝影專家及樂齡教育工作者共3人組成。

二、評審標準

評選委員會依照參選作品之主題、創意、影像、文字等決定之。

評分項目	內容說明	分數占比%
主題性	展現樂齡學習的精神，明確呈現宣導主題	30%
創意性	創意表現方式，以特殊或創新的切入角度或呈現方式	25%
影像力	拍攝影片的完整度、整體的構圖比例性	25%
吸睛力	影片內容吸引觀看、引人注目之程度	20%

玖、得獎公布：

(一)公布：得獎名單預訂110年12月底公布於臺南市政府教育局公告、臺南市樂齡學習網。

(二)得獎作品將建立播放清單並連結於本局網頁及樂齡學習網，供本市市民觀看，詳細內容另行通知。

拾、聯絡方式：

(一)臺南市政府教育局社會教育科嚴小姐，電話：06-2956726

(二)將軍國小教導處黃智麟主任，電話：06-7942034*112

(三)相關辦法請至臺南市政府教育局公告、臺南市樂齡學習網下載

拾壹、 注意事項：

- (一)投稿作品須為原創、未曾公開發表過，亦不得有抄襲、違反善良風俗、違反肖像權及涉及商業相關廣告行為等違法之情事，投稿者如經發現違反參加資格，或作品有抄襲任何侵犯他人智慧財產權者，即取消獲獎資格。
- (二)得獎作品及原稿底片（或數位原始檔）之著作財產權之全部，溯及自公布得獎日起無償讓與本局，並承諾對本府及其授權利用之人不行使著作人格權，其影像及文字供本局推廣樂齡教育相關活動使用，擁有自由運用該得獎作品之權利，無需另行通知及提供任何報酬，得獎人亦不得妨礙或加以限制。