

# 國立政治大學自主學習學分認證申請表

## 壹、計畫執行與認證學分數

(一) 計畫執行期間： 114 年 5 月 24 日 至 114 年 8 月 27 日 (共144小時)

(二) 申請認證：☒2學分 ☐1學分

## 貳、簡述學習動機、目標、過程與方法、成效與反思、給未來想參與者的建議

### (一) 動機：

在本學期初期，因緣際會下從友人口中得知「蹲點・台灣」。起初我對此活動並不熟悉，但在參與說明會並聆聽前輩的經驗分享後，逐漸理解這項計畫「一手服務、一手紀錄」的核心精神，也激發我與夥伴共同參與的強烈意願。

之所以想報名此計畫，主要有三點動機：

#### (1) 探索未知

希望能前往一個完全陌生的地方，親身體驗不同的文化與生活方式。對我而言，這不僅是一場離開舒適圈的挑戰，更是一段從零開始的探索與學習歷程。

#### (2) 實作行動

相較於課堂上以理論知識為主的學習，我渴望有更多實際應用與行動的機會。除了影像紀錄技術的實踐，我也期待能嘗試規劃服務內容、設計課程，並透過行動累積更多與人互動、解決問題的經驗。雖然我的實務經驗仍有限，但我願意與夥伴攜手合作，結合我們的專長，為在地社群帶來具體的貢獻。

#### (3) 自由發揮

欣賞蹲點計畫在提供必要支持（如交通、住宿與行前課程）的同時，仍保留相當的自主空間。這讓我們能依據自身的興趣與想法設計活動，並在過程中展現創意與行動力。這樣的安排不僅能提升責任感，也能激發更多元的可能性。

綜合以上三點，我期待能透過參與蹲點計畫，開拓視野、培養實作能力，並與夥伴共同完成兼具服務精神與影像紀錄價值的成果。

### (二) 目標：

我希望能以自身的方式去感受在地文化，同時累積服務經驗、挖掘其中故事，並透過文字與影像完整紀錄這段歷程。在課程與服務設計上，我和夥伴初步討論了以下方向：

首先，在「服務在地、紀錄故事」的核心目標之外，計畫參考以往課堂所學，帶領當地居民共同完成一份「家鄉地圖」。透過繪製他們心目中最具代表性的地點或事物，拼湊出屬於社群自身的集體記憶，並讓參與者以自己的方式詮釋家鄉。

其次，結合在上學期課程中負責網站製作的經驗，我希望能協助當地居民學習如何以影像與文字呈現地方特色。規劃方式為：由居民自行拍攝各區域的影像，製作如同 Google「實境導覽」般的片段，並將成果上傳至網站。網站文案也將由居民共同發想，以呈現最真實的在地聲音。相信透過這樣的過程，不僅能促進當地居民對自身文化的再認識，也能讓我在交流與合作中，聆聽更多陌生卻富有意義的故事，並從中深化對服務與紀錄的理解。

### (三) 過程與方法：

在確定報名後，我與夥伴開始進行前期規劃，包括隊名發想、課程設計與自我介紹影片的製作。前置作業過程雖長，但完成後即具備初步之團隊計畫執行方向。

錄取名單公布後，我們確認分發之社區，與原先的期待相符，確實是一個從未接觸過的陌生地點。此安排使我們得以在不熟悉的環境中展開服務與紀錄工作，進而累積實際經驗並建構田野觀察資料。

在一、二階行前培訓中，我們接受了影像拍攝、故事敘事方法、服務方案設計與田野調查技巧等課程訓練。相關知識的習得，為後續之實地操作提供了基礎。此外，培訓亦促進了與其他隊伍成員之交流，透過多元背景的討論過程，獲得不同的觀點與實務建議。

正式出發前，已完成之工作項目包括：主視覺設計、社區聯繫、服務計畫大綱擬定、課程企劃書撰寫與行前物資準備。完成上述事項後，我們即前往花蓮展開蹲點行動。

在蹲點期間，主要採行「反思—修正」之循環方式執行服務內容。每日進行文健站課程檢討，依據居民回饋與實際情況，即時調整授課方式與活動內容。除課程外，兩人亦參與社區公共事務（如教會清潔、環境布置），並利用空餘時間進行影像紀錄與訪談，蒐集居民的生活經驗與故事，以作為後續整理與社群、紀錄片呈現之素材。

### (四) 成效與反思

在為期兩週的文健站課程中，我們順利完成了包括永生花、提拉米蘇、冷麵等多項手作與烘焙活動，也帶領長輩們進行了「問好圖」創作與「家鄉地圖」繪製等互動性課程。整體參與度良好，長輩們在活動中展現出高度的興趣與熱情，彼此之間的互動也更加熱絡，增進了社區凝聚力。

反思部分：

#### (1) 食物類型課程需更完善的事前準備

食材準備的細節與流程安排需再精緻化，例如提前分裝材料、確認冷藏設備，才能提升課程流暢度，減少現場等待與混亂。

#### (2) 問好圖活動需給予更多時間

原本安排的時間不足，導致部分長輩無法完整表達自己的想法。未來建議延長此類創作型活動的時間，並提供更多引導範例，幫助長輩更容易投入。

#### (3) 地圖繪製活動應考量參與者興趣差異

部分長輩對繪畫表達較為排斥，未來可考慮提供更多元的表達方式，如拼貼、口述與由工作人員代筆等替代方式，以提高參與率與滿意度。

整體而言，本次課程規劃與執行皆獲得正面迴響，但仍有進步空間。透過這次經驗，我們對於課程設計與長輩互動方式有了更深的理解，未來將持續優化活動內容與執行細節，提供更貼近長輩需求的課程。

### (五)給未來想參與者的建議

1. 了解長輩需求與興趣是關鍵
2. 在規劃課程前，建議先多與長輩互動，了解他們的喜好、習慣及能力，這將有助於設計出更貼近他們生活、也更具參與動機的活動。
3. 彈性應變與耐心同等重要
4. 現場狀況常有變化，例如進度延誤或長輩臨時身體不適等，帶領者需具備良好的彈性與耐心，調整節奏，陪伴每位長輩完成活動。
5. 課程設計宜簡單、有趣，並結合實用性
6. 活動不需過度複雜，重點在於互動與成就感。可多運用生活化素材，讓長輩在創作中感受到實用與成就，例如製作點心、簡單手作、懷舊話題等。
7. 事前準備與分工不能少
8. 每一場活動的順利與否，往往取決於事前的規劃與細節，例如材料分類、場地佈置、時間控管等。建議組員分工明確，並多做一次彩排或流程演練。
9. 用心傾聽與陪伴，勝過一切技巧
10. 長輩們最重視的是關心與陪伴。即使活動中遇到困難，只要用心傾聽他們的故事與需求，就能建立起深刻的信任與情感連結，這比任何技巧都更有力量。

希望這些經驗與建議，能對未來的參與者有所幫助，讓更多人投入並享受與長輩們相處的每一刻，創造出有意義、溫暖且具影響力的時光。

### 參、學習歷程檔案

請列舉檢附之資料名稱並簡述內容（性質相同之內容可列入同一項目檔案中）

#### 1. 成果網頁：2025「蹲點・台灣」司起菇香 - 欣馨向榮

網頁中包含活動進行期間之日誌及結束後參加人的心得、成果報告書等。

### 參、指導教授及／或推薦者名單

| 姓名 | 單位 | 職稱 | 聯絡方式 |
|----|----|----|------|
|    |    |    |      |
|    |    |    |      |

申請者簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_