

05

樂齡網美養成記

#美學類 #跨世代溝通 #生活風格 #自信促進 #跨齡學習

價值主張

以新一代高齡友善社區據點思考跨齡共融服務設計，透過流行生活風格與數位社交軟體，創造世代間互動與增進話題溝通之機會，以提升各年齡層社區參與之動力，共創青銀之社區融合。

適用對象

1. 跨齡族群社區。
2. 社區高齡者，65歲以上。具自主行動能力，擁有個人使用之智慧型手機。
3. 勇於嘗鮮，願意主動服務之社區居民。

對應痛點

1. 高齡者因老化或退休後，失去原生活目標與重心，遭遇自我認同危機。
2. 少子化與數位科技發展，世代溝通互動關係改變。
3. 被動式單向高齡服務設計，缺乏互動。

創新策略

將數位世代流行使用之社交媒體與網路貼文分享文化，藉由課程教學，讓高齡者學習與了解不同世代的溝通語言。一方面強化高齡者體驗生活的動力及豐富度，另一方面促進世代之間良好的認識與互動，減少對老化刻板印象與迷思。以正面影響社區不同年齡層之融合。課程建議可包括簡易手機操作、拍照攝影技巧、社交媒體（如Instagram）使用教學、簡易影片製作及模擬拍攝等，可依實際需求調整內容設計。



圖/ Shutterstock



圖/ 臺灣璞育文教發展協會

服務說明

1. 課程人數：最適人數建議為10人。
2. 課程一：初學者智慧型手機操作入門、手機基本介面介紹與Gmail、LINE基本功能與開立群組、防詐騙宣導、LINE大頭貼拍攝。
1. 課程二：網美拍攝姿勢教學、風景拍攝技巧指導、製圖技巧指導（長輩圖）、運用手機學習錄影、實際操作。
1. 課程三：社交軟體帳號建立、基本介面介紹與發文、基本影片編輯、影片分享與上傳。
2. 課程四：影片劇本分享、拍前練習與角色分配、翻拍實作30秒-60秒、分享心得與回顧影片、講師與上課學員對照比較拍攝結果。

[註] 依服務據點、內容企劃、講師費用等，可評估酌收工本材料費。



手機教學課程
圖/ 臺灣璞育文教發展協會



技巧指導
圖/ 臺灣璞育文教發展協會



網美動作自拍練習
圖/ 臺灣璞育文教發展協會

資源規格

設備

1. 桌椅，依參與人數調整數量。
2. 投影設備，播放簡報用。
3. 必學網美拍攝建議動作之簡報或圖檔。
4. 參與者每人須自備自用智慧型手機。

人力

1. 講師4名、陪伴員3名、攝影師1名。陪伴員人數可視上課人數調整。
2. 募集社區居民一同參與學習，未來可擔任講師。

時間 規劃

1. 課程共分4堂，每週1堂，每堂時間建議長度約2小時，每個主題建議設定約30分鐘。連續4週實施，最後1週反饋優化交流。
2. 調整後，常態舉辦，並可由受訓之社區居民協助擔任講師。

社區類型

1. 適用社區型態/生活圈：不拘。
2. 社區規模：不拘。
3. 適用成員組成：社區青年、社區居民、社區樂齡族、銀髮族。
4. 周邊環境條件：具有集會之室內場所，適合舉辦工作坊課程之場地與附無障礙設施。