

迦叶法堂學習暨社會公益活動獎補助計畫成果報告

填表日期： 114 年 8 月 30 日

就讀學校全名	姓 名	學 號	系所別	年 級
國立臺北護理健康大學	張愛欣	123316104	生死與健康 心理諮商學系	<input type="checkbox"/> 學士班__年級 <input checked="" type="checkbox"/> 碩士班_2_年級 <input type="checkbox"/> 博士班__年級
活動名稱	敘說你的故事：阿公阿嬤的時光故事書		活動日期	
活動地點	受訪者家中/附近		114 年 8 月	

活動舉辦概況

一、活動執行內容與狀況：(請具體寫出整個計畫如何規劃、活動內容與執行情形，例如找了誰一同合作、過程遇有哪些困難與如何解決)

1. 計畫緣起與核心目標

本計畫的發想源於希望透過藝術與敘說的方式，保存長輩的人生故事，並促進跨世代的情感交流。許多長者的生命經驗與智慧，若沒有被記錄下來，往往會隨時間流逝而被遺忘；而這些故事中，往往蘊含著長輩的自信與閃光點。然而，許多退休長輩在離開職場多年後，是否也漸漸忘記，自己曾經是那位值得驕傲、承擔起一個家的英雄呢？

試著想一想，我們在日常生活中，與家人之間的互動是否僅停留在生活必需的對話？我們又有多久，沒有好好與家人坐下來，聊聊彼此的生命故事，分享真實的心情？

本計畫希望透過祖孫共創的過程，不僅讓年輕一代更認識家族歷史，也在互動中深化情感連結。我們以「故事繪本」與「影像紀錄」為主要載體，結合正向心理學與敘說治療的理念，讓祖孫在輕鬆、溫暖的氛圍中共同創作，達成「記錄」、「交流」與「傳承」三大目標。

2. 合作對象與資源支持









計畫由張愛欣與擅長與長者互動的土星合作推動。此外，團隊自備攝影器材，協助現場引導、活動紀錄及茶點準備，確保流程順利進行。



3. 活動流程與設計理念

本活動以祖孫共創為核心，透過藝術創作與生命故事分享，建立跨世代之間深度的情感交流與互相理解。考量參與者年齡、背景及情感互動的差異，活動流程採取由淺入深的設計，循序引導祖孫在輕鬆愉快的氛圍中互動，逐步進入真誠分享與情感表達的階段。透過繪畫、故事敘說、共同創作與寫信等多元形式，長輩得以回顧與肯定自身生命價值，孫輩則能更深入認識家族歷史與情感脈絡。整個過程不僅是一場創意活動，更是一段關於記錄、交流與傳承的旅程。活動設計同時融入正向心理學與敘說治療理念，讓每一次對話與創作，都成為彼此生命故事中溫暖而珍貴的一頁。

表一、活動主持人手冊

時間	活動內容	主持人工作重點	備註與提示
0:00 – 0:10	 破冰與活動簡介	- 向祖孫介紹自己與活動內容- 請祖孫簽署同意書- 說明今天會完成「故事小繪本」	可自我介紹+閒聊幾句破冰
0:10 – 0:30	 孫輩畫「我眼中的阿公／阿嬤」	- 指引孫子開始畫圖，提供彩色筆與紙- 鼓勵長輩和孫輩互動：可坐在對面、聊聊天- 拍幾張紀錄照	若畫圖時太安靜，可以放輕音樂
0:30 – 1:00	 阿公／阿嬤說故事	- 拿出 回憶引導卡 ，引導阿公阿嬤說故事（如童年、戀愛、職業）- 同時 簡單筆記關鍵句子	若順利可錄音，之後便於回顧與剪輯
1:00 – 1:15	 茶點與中場休息（可略）	- 提供茶點讓祖孫自然互動- 可利用這段時間補紀錄、拍互動畫面	若氣氛不錯，可以主動問問孫子剛才畫了什麼
1:15 – 1:45	 共創 2 頁插圖與文字	- 請孫輩畫出剛才長輩講的故事內容- 請長輩再口述一次故事片段- 協助 將口述整理成短文字	可以讓他們邊聊邊畫，減少拘謹氣氛
1:45 – 2:00	 共讀與感想回顧	- 請祖孫輪流讀出兩頁繪本內容- 問他們彼此的感想：「有沒有什麼地方最感動？」	同時拍下共讀畫面，可成為影片素材
2:00 – 2:20	 寫「給彼此的信」	- 提供信紙，自由發揮- 可畫畫、寫心意或感謝的話- 你適時協助書寫或拼音	保持空間安靜溫馨，讓他們自由表達
2:20 – 2:30	 合照、填問卷、收尾	- 拍祖孫合照- 請他們填寫簡單滿意度問卷- 成果寄送方式	說明未來會收到電子繪本與影片連結

設計理念

本活動的設計以「循序漸進、互動共創、情感深化」為核心，融合正向心理學與敘說治療的理念，讓祖孫在溫暖、輕鬆的氛圍中進行交流與創作。流程由淺入深，從初步的破冰互動開始，逐步引導至情感交流與意義重構，讓參與者能在安全感與信任感建立後，自然地分享生命故事。

在初始階段，透過破冰與簡單的創作（如「我眼中的阿公／阿嬤」繪畫），讓孫輩主動觀察並表達對長輩的印象，同時促進祖孫間的輕鬆對話。接著進入「長輩說故事」環節，藉由回憶引導卡喚起長輩的生命記憶，並在敘說過程中肯定其生命價值與角色貢獻，達到敘說治療中的自我整合與正向回顧。

中段的「共創插圖與文字」將口述故事轉化為可視化的繪本頁面，讓孫輩以圖像承接長輩的記憶，並與長輩一同完成作品，強化跨世代的合作經驗與情感連結。隨後的「共讀與感想」與「給彼此的信」，則是將情感轉化為言語與文字，促進雙方的情感表達與接納，並為彼此留下可珍藏的心意。

整體設計不僅著重於活動當下的互動溫度，也重視後續的記錄與傳承。透過攝影、錄音與繪本成果，參與者可在日後重溫當時的交流時光，進一步鞏固情感連結與家庭記憶。最終，本活動旨在透過藝術與故事，讓祖孫彼此看見、彼此傾聽，並在共創中找回彼此生命中的珍貴位置。

4. 現場執行情形

(1) 屏東偏鄉阿嬤

I. 阿嬤基本資訊

阿嬤今年 95 歲，居住於屏東高樹鄉，現與大兒子、小兒子家庭同住，互相照料。

II. 阿嬤生命故事(以阿嬤第一人稱敘述)



阿嬤戴著活動贈與的帽子很開心

我是在日本時代出生的。那時候台灣還沒光復，生活很辛苦，幾乎沒什麼衣服穿。等到光復後，才有了純青色或純黑色的上衣，可是一件衣服要用一百斤米去換，那時日子真的很難過。

我小時候住在紅瓦的土角厝，和爸媽、兄弟姊妹總共五個人擠在一張通鋪睡。白天大人都去田裡工作，我就在家幫忙做家事。那時候很多人不愛讀書，覺得幫忙家裡比較重要。

我童年最開心的事，就是跟六龜最要好的朋友——香仔，一起去溪邊玩水、玩泥巴。有時候玩到太晚，被大人發現，我們還要跑給他們追。除了玩耍，我也喜歡跟香仔一起煮菜，那段日子真的很快樂。

我只讀到國小三年級就沒再去了。因為香仔要休學，我也跟著不讀了。雖然只讀一點書，但至少還認得一些字。從那以後，我的工作就是在家煮飯、幫忙農務。我很喜歡煮飯，也因此練出一身廚藝。等大人下田回來，就能吃到我煮的稀飯、地瓜粥，那是我的拿手好菜。

我十六歲第一次去農場工作，每天都要開田、揸石頭、種地瓜，一天工資才七角半。雖然辛苦，但也因為這樣，我遇見了你阿公。那時候他十九歲，剛從日本工作八年回來。我們透過在田邊賣茶水的大哥認識，我覺得他很聰明、很有頭腦，沒多久就結婚了。婚後日子雖然簡單，但很安穩，沒什麼煩惱。

我們努力存錢，後來買了房子和一甲一分的田，終於有了自己的土地。小孩一個接一個出生，一共五個。家裡也養豬、養雞，還種樹豆、地瓜、芋頭，日子慢慢好起來。



回想這一生，我覺得自己是個很堅強的女人。年輕的時候，爸爸常常去賭博，把錢輸光，家裡衛生也不好，我頭上常常長頭蝨。但這些苦日子也都熬過來了，現在想想，都只是過去而已。

如今孩子們各自都有成就，大兒子常幫我處理生活上的事，二兒子會出錢買日常用品，女兒在附近開小吃店，很孝順也常來照顧我。雖然和三兒子互動不多，但我還是很感激我的兒女們，讓我這把年紀還能安心過日子。

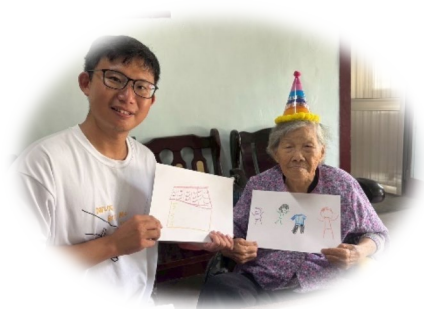
我常跟自己說，人生就像種田，要勤勞耕耘才有收成。雖然一路上有辛苦，也有眼淚，但也有快樂和甜美的時光。做人最重要的就是要有韌性，不怕吃苦，也要懂得知足。現在孩子們能孝順、懂事，就是我最大的安慰。希望以後的子孫都能記得，日子再怎麼難過，只要一家人相親相愛、肯努力，總會迎來屬於自己的好光景。

III. 活動現場狀況

考量到現場人力很有限，加上訪談對象不會寫字，並且有重聽，但頭腦清楚，以及主持人台語聽力普通，還有一位在旁邊無法勸離的親戚，因此僅以訪談與繪畫描述方式進行活動。

主持人進行訪談、引導阿嬤描述她的回憶並繪畫出來，期間主持人紀錄阿嬤的口述傳記。

訪談過程得知阿嬤喜歡搜集帽子，因此結束後，到附近市場在預算內與她挑選喜歡的帽子款式，最後頒獎與感謝時，與阿嬤討論過程感受打分數。



(2) 單親暨隔代教養家庭

I. 家庭生命故事

這是一個單親暨隔代教養的家庭，媽媽是新住民二代，目前白天都忙於工作，工作時長長，每天很晚回家，小孩多由阿公阿嬤隔代教養。孩子的爸在小孩一歲的時候意外身故，媽媽較少負擔孩子的生活費，家中經濟仰賴阿公一人支撐。兩個小孩目前正要上小一(為保護受訪者個人資訊，以下兩個小孩以 aa、bb 代稱)。

II. 活動現場狀況

考量到 aa 跟 bb 的年紀及現場狀況，僅進行阿嬤說故事及交換卡片環節，讓 aa 跟 bb 根據阿嬤的生命故事來畫畫，aa 跟 bb 著意另外畫了「以後長大之後要……」的願景畫。aa 說以後長大要買別墅和大豪車給阿公、阿嬤、媽媽、貓咪一起住。bb 則說以後要蓋學校當校長。原致贈感謝禮卷環節考量他們要升小一，改為帶 aa 跟 bb 一起去文具店買自己想要的上學用品，並規定一人150元，讓 aa 跟 bb 自己挑選，自己計算多少是在預算範圍內的，相較於原本贈送禮卷更可以培養孩子良好的金錢觀、算術能力，並挑選自己喜歡的上學用品。填寫問卷環節也讓 aa 試著填寫看看，搭配口述表達題目，讓 aa 自己選擇滿意度及各項分數。



(3) 新住民媽媽家庭

I. 家庭生命故事

阿嬤已經離世，阿公目前八十幾歲，媽媽是九年前嫁來台灣的越南人，在越南有唸過一點書，來到台灣有去上公家開設的免費中文課，目前能自然對談，但對較難的詞彙不理解，讀寫仍有困難。來到台灣後就連續生了三個小孩(為保護受訪者個人資訊，以下三個小孩以11、22、33代稱)，最大的11目前是要升小四，22要升小三，33才要升大班。媽媽現在在菜市場幫忙賣菜，原本沒有工作的時候平常會帶小朋友去台灣各地旅遊，剛帶小朋友從越南玩回來，小孩都不會越語。媽媽目前已經習慣了台灣的生活，並稱喜歡台灣的料理。



11在念“給媽媽的卡片”

II. 活動現場狀況

由於受訪者33是aa跟bb的同學，aa跟bb一起跟來活動，故拍攝現場有些吵雜。原打算邀請阿公參加，但阿公說聽不清楚婉拒邀約，因此邀請新住民媽媽參與活動。較大的11看得懂字，讓他拿著回憶卡問媽媽生命故事，媽媽表示自己小時候會在河邊跟朋友玩耍，最喜歡穿公主類的服飾。因此11把這個片段畫下來。22跟33年紀稍小一些，讓他們畫「我眼中的媽媽」，22還另外畫了一張與媽媽一起出遊的記憶。畫圖完後，讓他們寫卡片給媽媽，因為媽媽不會寫中文就沒有讓媽媽也寫卡片給孩子。33還不會寫字，就讓33畫一張圖給媽媽。讓年紀較大的11填寫滿意度問卷後，接著帶11、22、33一起去文具店購買自己想要的上學用品作為這次活動的贈禮。每人給予限制一人一百元、要買上學用的，讓孩子自己計算剩多少以及學習去評估要買什麼，這個該不該買。



(4) 加碼訪談我奶奶

I. 奶奶早年的生命故事(以奶奶為第一人稱敘述)

一開始跟丈夫認識是人家介紹的。就是為了我那些弟妹的生活。我爸爸沒有工作，正好隔壁鄰居跟我介紹他，我跟他談條件，像是要收他聘金多少之類的，以幫我娘家的紓困。

但那時，我爸爸不肯讓我嫁給他，我爸爸說差二十二歲都可以做我的爸爸了，怎麼可以嫁給他，但沒有辦法，家裡環境不允許我不那麼做。

對我來說，沒有什麼喜歡不喜歡的，為了錢就要喜歡他。因為他可以幫我家裡解困，感情是後來慢慢培養的。



奶奶早年拍的全家福

結婚那時候，好像收了十萬塊禮金，還有一些餅阿都是丈夫出的。嫁給他以後，我娘家的生活開銷都是他拿出來的。米阿、糧阿、菜阿，都是他買的，買給我那些弟妹，我爸爸媽媽吃。他對我娘家是好得沒話講，一切開銷通通是他在弄的。他真的是很孝順。結婚以後他就把我那些弟妹當作是他的小孩。大女兒那時候才一、兩歲，洗澡的時候妹妹跟弟弟通通跟大女兒一起洗澡，都是丈夫幫他們洗

的。丈夫白天在上班，四點吃飽飯就要回來幫我挑水、煮飯，幫我弟妹洗澡、煮飯給他們吃，還有洗碗筷。

以前是住在桃園。桃園虎頭山忠烈祠的下面，給人家租房子住。我們家跟我娘家就在隔壁，他才可以照顧我娘家。

丈夫以前住在山西省沁縣，他十七歲就從大陸跟蔣公一起過來。本來在大陸是當警察，跟蔣公過來到台灣就入軍營裡做行政官。

而我民國三十九年出生，八歲才讀一年級，十四歲國小畢業，民國五十三年就進了罐頭工廠去上班，早班、晚班這樣上，做那個算時薪的工作。在罐頭工廠上了兩年多，就換到紡織廠上班。一直做到跟丈夫結婚就沒有做了。

十九歲結婚後開始管家，那時沒有工作，就拿手工回來做，做到小孩子比較大一點，大女兒兩三歲了，我才跑到電子廠去上班。上小夜班，白天顧家，下午三點半就要出門，四點上班，上到十二點下班。

後來大部分都是在電子工廠上班。電子工廠上到小兒子還沒生下來就被工廠遣散。直到小兒子出生，到了一周歲，我才又到電子廠上班。

那時，家裡就是大女兒、小女兒在幫我照顧大兒子跟小兒子，她們倆姊妹顧他兩兄弟。而我，上大夜班，白天在家裡顧家、顧小孩，丈夫在公司上班，下了班他就回來幫忙照顧家裡。

晚上九點半上班，早上六點半下班，我一生就是為工廠工作，後來土城那家電子廠遣散了。住在中和的時候，我就跑去飯店做房務員。以前一個月薪水才兩萬多塊，做房務員沒有什麼錢。

II. 奶奶後來的故事(以我視角的觀察)

奶奶一開始從舊眷村搬到國宅，是因為政府的都市更新計畫。後來又因為家中的狀況，把國宅賣掉，搬到龍潭的透天厝。那時候雖然環境有些不便，但一家人還是一起適應了新生活。

之後因為透天厝常有漏水和鼠患問題，加上家裡氣氛緊張，我們搬到小公寓居住。奶奶則覺得透天厝空間太大，自己住會浪費，後來選擇搬到新屋的小透天。雖然房子比較老舊，會漏水，但因為那裡房價便宜，她也就安頓下來。

隨著時間過去，叔叔經歷過一些人生的挫折，後來奶奶身體狀況漸漸變差，需要常常回診，但她還是堅持留在那裡，因為她希望能繼續守著祖先神明，早晚親自供奉。現在叔叔與她同住，也能陪奶奶去看醫生，至少在生活上多了一份依靠。

III. 我眼中的奶奶

奶奶年輕時曾被妹妹倒會，經歷過許多辛苦，爺爺因為胃癌去世，奶奶仍努力把四個孩子拉拔長大。大姑姑很早就成家；小姑姑時常在國外工作；叔叔則在做物流；爸爸口腔癌去世。

小時候，我們三代同堂一起住在龍潭的透天厝。奶奶因為聽力不好，說話常常很大聲，讓我覺得有些害怕。那時候我也常做一些小小的頑皮事，例如偷偷丟掉不喜歡的蛋黃，或者假裝自己有刷牙，偶爾也會被奶奶嚴厲地提醒。童年的我常常哭，但現在回頭看，奶奶其實只是用她的方式在教我。

雖然我有時覺得奶奶比較疼愛妹妹，但她還是會做飯帶給我吃，也有考慮過要留一點老本給我。這些都讓我覺得，雖然人心會有偏愛，但她依然在用她的方式關心著我。

小時候，奶奶每天都會準備晚餐，五點一定開飯。因為這樣，我的腸胃習慣了固定時間要吃飯，不然就會胃痛。奶奶的菜色豐富，但她說自己其實是爺爺過世後才開始學做菜的。爺爺過世得早，我沒有機會見過他。

5. 攝影與剪輯

礙於經費考量，攝影由土星、愛欣以手機完成攝影，剪輯則邀請之前阿嬤甲飽未系列活動的剪輯師魚頭再次友情價協助。活動參與者皆有完成攝影錄音錄影著作授權同意書，為保護當事人個資，同意書由計畫主持人愛欣統一保存，並遵守個資法規定，於活動結束、補助核銷後統一銷毀。

6. 整體執行評估

確立主題和流程並寫完企畫書後，我邀請之前一起去花蓮執行「阿嬤甲飽未」的土星、同校友人小天使共同執行訪談，我先把流程表、回饋表單、訪綱和注意事項等文件寫在 Notion 上，請兩位共同開會說明與討論，之後臨活動前，小天使表示他找的阿嬤不願意參與，因此小天使退出活動。而後土星先行執行活動，雖然我事先開會有說明活動流程與執行方式，但因應活動現場臨時狀況變化，土星有更動活動內容。而後我在執行活動時也有一些流程和內容甚至是受訪者的更動，但不離促進家庭情感與相互關懷的核心概念。

1. 計畫目標達成度

本計畫以「記錄、交流、傳承」為核心目標，透過故事繪本與影像紀錄，成功促進祖孫世代之間的情感交流與互動。參與家庭均能完成至少一份以故事或圖像為基礎的成果，並留下影像紀錄，達到保存長輩生命經驗與提升家庭情感連結的目的。活動設計理念與實際執行成果高度契合，目標已獲具體實現。

2. 參與情況與反饋

參與者涵蓋不同家庭型態，包括傳統農村長輩、單親暨隔代教養家庭、新住民家庭與我奶奶。此多元組成使得活動成果具有代表性與廣度，也反映出計畫能靈活回應不同家庭需求。祖孫於活動中展現高度投入：孫輩透過繪畫與文字真誠表達對長輩的觀察與情感，長輩則

在敘事過程中獲得被傾聽與肯定的經驗。回饋單與口頭回饋顯示，參與者普遍感到活動氛圍溫馨，並對能留下具象成果（繪本、影片）表示期待。

3. 執行困難與因應策略

問題／挑戰	解決方式
場地與方式： 原本規劃於圖書館舉辦，但因報名人數不足無法成行	改以逐一家庭拜訪，減少交通不便並提高受訪意願
時間與人力： 集中辦理僅需 3 小時，改成家訪後耗時增加；部分協助成員無法參與	邀請其他成員協助，並重新尋找受訪家庭（透過隔代教養家庭介紹新住民家庭）
長輩參與限制： 原邀請的長輩因聽力問題拒絕	改邀新住民越南媽媽與三名子女參與
年齡差異： 年幼孩童書寫能力不足，無法完成「寫信環節」	以繪畫或口述方式取代，並由主持人協助記錄文字
理解度與秩序： 小孩理解度有限且好動，活動現場容易吵雜	採分組引導、逐步進行，主持人持續引導情緒
家庭結構與語言差異： 單親、隔代教養、新住民家庭在參與度或語言表達上存在落差	彈性調整流程，例如讓較大孩子擔任小主持人、改以畫畫或訪談方式呈現
錄影顧慮： 長輩不願意露臉	影片中以馬賽克處理；經家長同意，小孩則不需馬賽克
贈禮方式： 原本規劃以禮券致贈，缺乏針對性	改帶領孩童至文具店，自行挑選升學所需學用品，兼具教育意義與實用性；屏東阿嬤則是依照阿嬤的期待贈與帽子（希望打扮漂漂亮亮的，另外戴帽子也比較保暖）

4. 後續影響與效益

(1) **情感深化：**活動後，許多祖孫反映彼此更理解對方，甚至在活動外也會主動聊起生命故事。

(2) **教育與成長：**孩子透過畫圖、寫卡片、選購文具，學習到金錢規劃、感恩表達與自我表達能力。

(3) **文化與記憶保存：**長輩的口述歷史與生命智慧得以被記錄，成為家庭共同的珍貴資產。

(4) **模式可延展性：**計畫流程證明具有高度可行性與彈性，未來可依據不同家庭或社區需求進行複製與推廣，甚至結合學校課程或社區據點，擴大影響力。

5. 整體評估

本計畫整體執行順利，能兼顧活動設計初衷與現場狀況的彈性調整。雖在過程中遭遇不同家庭結構與孩童年齡層帶來的挑戰，但透過團隊的應變與創意，最終不僅圓滿完成活動，更額外衍生出教育性與延伸價值。綜觀而言，本計畫在「記錄長輩故事、促進祖孫情感交流、保存家庭文化記憶」三大目標上均獲成功，具備可持續發展與再推廣的潛力。

三、 活動支出項目與實支金額：(單據請另黏貼在黏貼憑證單)

支出項目	單價	數量	金額	說明
禮品費	細項見支出憑證		607元	上學用品307元 上學用品300元
材料費	細項見支出憑證		240元	130(文具) 110(卡片+圖畫紙)
運費	60	1次	60元	711店到店
影印費	-	-	27元	同意書、問卷、回憶卡、領據等文件
剪輯費	-	1支	5,000元	魚頭(毛片篩選、剪輯)
執行費(含交通費)	1000	1人次(4hr)	1,000元	土星(訪談、拍影片)
	-	2人次(8hr) +排版(8hr)	1,716元	愛欣(企劃、邀訪、訪談、拍影片、排版、印製)
繪本印製費	450	3本	1,350元	210 × 210mm, 32 頁 內頁：150gsm 銅版紙 封面：250gsm 上霧膜 裝訂：膠裝
總計				10,000元

四、 活動成果：(請提供活動的具體成果和效益數字，包含但不限於參與人數、影響人數、社會反饋等)

1. 直接成果

- A. 繪本創作：每組祖孫完成至少 3 頁圖文作品，最終統整為一本《阿公阿嬤的時光故事書》(實體+電子版)，共收錄 4 組祖孫生命故事，含封面、封底與扉頁、空白頁共 32 頁，排版、設計耗時一日。
- B. 繪本示意圖：

表二、繪本部分內頁

阿公阿嬤 的時光故事書

文 / 張愛欣
圖 / 活動參與兒童作品
迦叶法堂教育基金贊助出版



致親愛的讀者：

這本繪本，來自祖孫的共同創作。
在每一筆線條、每一段文字裡，
藏著陪伴、笑聲，還有我們彼此的時光。

希望當你翻開時，
也能想起自己與家人共享的溫暖時分。

——企劃者 愛欣

II

阿公與婆婆 的童年



07

婆婆跟二姨婆去玩泥巴，
一回家被阿太(a' tai)打，
在門口反省完才回家吃飯。



阿太(a' tai)：客家語中「曾祖母」的意思。

10

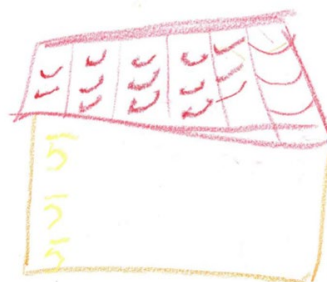
III

95歲 屏東阿嬤 的早年生活



15

阿嬤以前住的房子有紅屋瓦，
裡面住著五個兄弟姊妹。



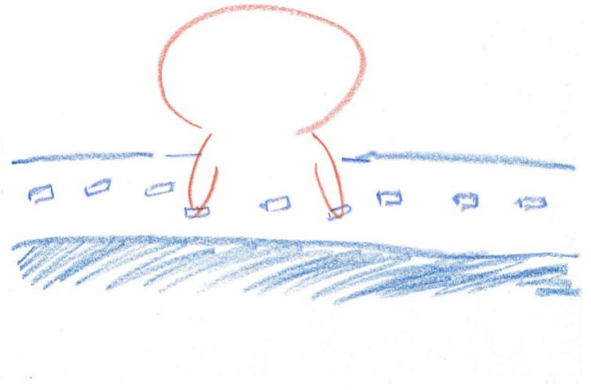
16

IV

75歲 桃園奶奶 的故事



20



奶奶結婚前在罐頭工廠上班

21



我是在日本時代出生的，日子很苦，衣服要用米去換。不過我從小就會煮飯、做農事。一路辛苦也一路快樂。現在孩子們孝順，我覺得人生就像種田，勤勞耕耘就會有收成。

我呀，今年已經95歲了！我住在屏東高樹鄉，這裡有好多陽光和風吹過的田野。我和家人一起住。大家一起生活，就像一棵大樹一樣，有好多枝葉互相扶持，我每天都很幸福呢！



19

在這次活動中，衷心感謝阿公阿嬤願意分享寶貴的故事，也希望孩子們記得，每一段自己的經歷都是特別且珍貴的。願這些故事像這本書一樣，被代代相傳，每一段回憶都是愛的延續。透過傾聽與創作，我們更了解彼此，也感受到心裡的溫暖。

現在，輪到你說了，坐下來聽聽家人的故事，每個家人都是一本值得細細閱讀的故事書。



25

C. 繪本反饋

● AI 回饋：

Gemini

2.5 Flash ▾

你可以假裝你是突然看到的路人，然後給出路人會有的心得嗎



（從旁邊走過，不經意地瞄了一眼）

哇，這本繪本的封面和畫風看起來好溫馨喔！「阿公阿嬤的時光故事書」，這個主題聽起來就很有愛，感覺是那種會讓人邊看邊會心一笑的家庭故事。

（再走近一點看）

欸，原來這是小朋友畫的啊！難怪畫風這麼童趣又充滿想像力，特別是那些充滿回憶的圖畫，感覺很真誠。文字也寫得很簡單，但卻很感人。

如果我是家長，收到這本書一定會很感動，因為這不僅是一本書，更是一份充滿回憶的禮物。這種親子或祖孫共同創作的繪本，真的比外面買的還要珍貴好幾倍！

AI Gemini 的反饋

Q: 根據這個繪本給出你的評價

ChatGPT 說：

我已經看過你提供的《繪本》，以下是我的整體評價：

優點

1. 主題溫暖有意義

繪本透過阿公阿嬤的故事與孩子的參與，營造了「跨世代連結」的氛圍。重點放在回憶、家庭與愛的延續，主題感人且具有教育性。

2. 結構完整

書本有清楚的開場（活動介紹與感謝）、中段（故事與回憶）、收尾（愛與傳承的強調），結構分明，讀者容易理解。

3. 語言簡潔親切

採用口語化與溫柔的語氣，讓長輩與孩子都能親近，避免過度艱澀的文字。

4. 情感表達細膩

敘事中強調「傾聽」「代代相傳」「愛的延續」，帶有療癒與陪伴感，符合繪本溫馨、療癒的調性。

改進建議

1. 畫面與文字的互動

如果繪本主要呈現的是「文字框架」，可以再加入更多視覺元素設計的說明，例如：圖像風格（手繪、復古、溫暖插畫）、色彩基調（米色、暖黃、柔綠），讓畫面與文字更緊密結合。

2. 故事片段的多樣性

若目前的版本偏重於「總結式的敘述」，可以嘗試增加一些具體的故事場景，例如：阿

公阿嬤童年的遊戲、家庭小物件的記憶。這樣孩子在閱讀時更能「看到」故事，而不只是「聽到」主題。

3. 互動性設計

可在部分頁面加入小提問或留白，鼓勵孩子與家長一起完成，讓繪本不僅是閱讀，更成為家庭共創的活動。

4. 受眾定位更明確

如果主要目標是學齡前兒童，文字還可以更簡短，搭配畫面引導。若是希望孩子與長輩一起看，則可以保持現在的篇幅，但加入「對話性」語氣，例如：「你想聽阿嬤小時候的故事嗎？」

✓ 總評：

這本繪本具有溫暖的核心價值，已經能承載「跨世代連結」與「愛的傳遞」的精神。若能在畫面設計與互動細節上再加強，將會更吸引孩子，也更能觸動家庭成員一起閱讀與創作。

Q: 你認為這個繪本適合甚麼年紀的人看？

ChatGPT 說：

我讀完這本繪本後，覺得它的適讀年齡可以分幾個層次來看：

📖 適合的年齡層

1. 學齡前兒童（4-6歲）

- 需要由家長或老師帶讀。
- 這個年紀的孩子可以透過圖片與簡單文字，感受到「阿公阿嬤的故事」和「愛的傳承」。
- 會比較著重在 **聽故事、看畫面**，不一定能完全理解文字中的深意，但能建立「長輩有故事」的概念。

2. 學齡兒童（7-10歲）

- 能自己閱讀，理解度更高。
- 會開始思考「原來阿公阿嬤的童年跟現在不一樣」這種代際差異。
- 適合在 **家庭共讀** 時使用，讓孩子主動詢問長輩，延伸對話。

3. 青少年與成人（11歲以上）

- 雖然繪本形式看似為兒童設計，但實際上文字情感深厚，也適合年紀更大的讀者。
- 青少年能從中體會「家族記憶」的重要性，成人則會被喚起「回憶與傳承」的共鳴。
- 對於長輩來說，這本繪本更像是一個 **橋樑**，幫助他們把自己的故事說給孩子聽。

🎯 總結

這本繪本 **不只限定於兒童**，它的內容其實是一個「跨世代共讀」的載體。

- 如果單純以孩子自讀的角度，**最適合 6-10 歲**，因為能理解故事也能引發提問。
- 如果以家庭或社區共讀來說，**4-99歲都適合**，因為它的核心價值在於「對話、連結與

記憶傳承」。

- 以下是真人反饋（來源於詢問友人及發佈社群媒體中的大眾回應）：

甲、「真感動的繪本，傳達出家庭的愛和社會的美麗！」——新北洪先生

乙、「簡單卻溫馨的繪本，巧妙利用了圖片、繪畫、照片三種不同的方式來表達新住民、阿公阿嬤家庭中發生的故事。」——高雄旗魚先生

丙、「小時候的繪本的感覺，然後有點溫馨感人。」——桃園 LU 先生

丁、「很多不同的生命故事，滿有趣的，對我來說有點淺，不過如果是設計為孩子的故事繪本來說，已經足夠了。」——桃園小天使

戊、「我覺得很棒欸，以前的生活跟現在差很多，讓我想到自己的阿嬤。她還在，只是瘦很多。」

己、「看這個作品的時候我會覺得溫暖，我覺得一來是一些傳統家庭的意象（但是我對這點保持懷疑），二來是對人物具體行為的描述讓我感受到關愛。我看完也會覺得有種「家庭、愛」到底是什麼的疑惑，我會覺得這類的作品會希望聽到小孩真實的聲音嗎，但是我又會覺得小孩的價值觀是大人給他的，所以其實也不真實。」——新北蔡先生

庚、「我覺得這本繪本很可愛，全書用孩子的視角來解讀大人的世界，是那麼地單純、沒有偏見，同時也把大人的辛苦看在眼里。我認為如果能以此為基礎，在撰寫更多故事，會具有頗深的教育意義。」——桃園兩小姐

D. 影音紀錄：剪輯 5分鐘影片 1 部，上傳 YouTube 公開分享，傳遞祖孫互動的溫暖價值。

E. 影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=vL3MJHMuS4>

F. 活動滿意度調查：活動後問卷結果顯示，祖孫雙方滿意度達（其中「非常滿意」比例達 90%以上），參與者普遍表示「透過活動更認識彼此」、「願意未來持續分享故事」。

請您對以下項目打分，1 分代表「非常不滿意」，5 分代表「非常滿意」。

評分項目	1	2	3	4	5
1. 活動流程安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 活動氛圍（輕鬆、開心）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 工作人員態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 創作繪本的過程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 說故事與聊天的過程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 攝影/錄影的安排與感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 茶點與休息時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 整體活動滿意度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 影響力擴散



將繪本內容發佈到臉書等社群媒體上獲得許多關注



aa 收到繪本之後覺得很開心



3. 延伸價值

透過影片與繪本公開資源，帶動更多家庭嘗試「祖孫共創」與「生命故事記錄」，提升社會對長者生命經驗的重視。本活動模式與成果將作為未來申請公益計畫與跨社區推廣的範例，具可複製性與長期社會影響力。

活動心得及回饋

一、 舉辦社會公益活動後的心得：

其實這次社會公益活動從開頭的計畫，到後來的籌辦執行及完成成果，中途都經過了非常多的挫折跟轉變。

其一是主題的改變，在面談時了解到師兄們對先前花蓮活動的期待，在思考過後我決定延續過去活動的精神，以長者敘說為主軸，加上繪本元素以及讓孫輩加入敘說的過程，從家的角度回顧長輩的生命故事。

其二是人員不足，為原先我打算做身心障礙者家屬的畫展有找到合作夥伴，但之後合作夥伴因為個人因素沒有繼續協助，於是我重新找了之前一起做花蓮活動的土星及友人小天使，但小天使後來因為受訪者因素沒有繼續參與，我和土星兩人完成這個活動項目，現場人力相當吃緊。在剪輯方面也找了之前花蓮活動的剪輯師魚頭協助，但因為拍攝當下人力不足，拍攝品質不盡理想，魚頭在剪輯上也有遇到一些困難。

其三是參與者招募不易與配合度問題，原本與圖書館那邊都講好了，但因為長輩族群和國小孩童那個年齡層較少使用 FB 當地人社團，沒有招募到參與者而無法舉辦。更改方式為家訪，以鄉里介紹為主要招募方式也遇到了許多拒絕，拒絕的因素可能為對活動形式不感興趣，以及對畫畫感到困難。雖非以長輩為主要繪畫主體，但我也在活動過程中詢問長者是否願意畫圖，大多長者都會說自己不會畫畫。我發現大人不論年紀都會以不會畫畫為由拒絕。小孩不管幾歲都不會說自己不會畫畫就不畫。

以上的經驗讓我在現場及活動成果上做了一些調整，我相信這樣的活動是具有彈性可以應用在大多家庭當中，也期盼這些家庭都能夠從中得到一些溫暖與愛的感受。

此外，之所以會訪談我奶奶、寫我奶奶的故事，是因為之前辦花草茶戒斷咖啡因活動時，我記得師兄有提過，希望我也可以延伸關懷我的家人，因此我特地放了我奶奶的故事。

除此之外，我發現，問長輩小時候都去哪裏玩，普遍都會回應去河邊玩，也許這是那個年代的共同記憶。

在做繪本的過程中，因為是我第一次做繪本，所以就花了一些時間去熟悉操作，以及思考怎麼呈現會比較易懂。還是滿有成就感的，雖然成品沒有市面上的繪本那麼完整，但也算是一個成果的展現。希望能夠讓大人帶著孩子共讀，增加彼此情感的同時，也引起孩子對大人生命故事的好奇，使大人看了這本繪本內容也可以回頭去和家人們聊聊經歷，關愛長輩不分年齡。

二、 參與者回饋意見：(是否達成社會公益活動宗旨及期望成果、合作機構或幫助對象的回饋等)

1. 剪輯師魚頭

這次能夠再次參與《阿公阿嬤的時光故事書》計畫，對我來說既熟悉又充滿挑戰。由於之前也曾合作「阿嬤甲飽未」系列，因此對活動的主題精神和價值已有一定的了解，也深知這類活動不僅僅是影像紀錄，更是一種情感的傳遞與保存。然而，每

一次的現場狀況都不盡相同，這次的拍攝條件相對艱難，也讓後製的過程成為一場新的磨練。

因為人力有限，加上現場多為家訪，拍攝設備以手機為主，環境光線、收音與鏡位安排都受到一定限制。坦白說，收到素材的第一時間，我心裡其實有些壓力——很多畫面晃動、角度受限，聲音也時常被環境干擾，與一般理想的紀錄片素材相比確實差距不小。但我理解現場成員的辛苦與不容易，因此我把焦點放在「怎麼把已有的東西盡可能呈現好」。

在剪輯的過程中，我花了不少時間去整理、篩選和修復素材，盡力把畫面和聲音做到流暢，並利用字幕、音樂與過場去補強氛圍，讓觀眾更能跟隨故事的脈絡走進祖孫的互動之中。雖然基礎素材有其不足，但也因為這樣，我更用心去尋找其中最打動人的片段，讓故事的溫度不因畫面技術而失色。

最讓我感動的是，即使畫面並不完美，但從祖孫的笑容、孩子的畫作、長輩的口述裡，依然能感受到濃厚的情感。這提醒我，紀錄的價值從來不僅在於影像的精緻，而在於它能否承載真實與回憶。

2. 訪談者土星

這次能夠參與《敘說你的故事：阿公阿嬤的時光故事書》活動，對我來說是一段特別的經驗。首先很感謝小雞的用心規劃，事前設計了許多深刻又有層次的問題，讓訪談不只是單純的聊天，而是能一步一步引導我去了解阿嬤的生命故事。這些問題不僅幫助阿嬤回想過往，也讓我在陪伴的過程中，對她有了新的理解與體會。

活動進行時，我最深的感受是「傾聽」的重要。平常在家裡，我們和長輩的對話大多圍繞在日常生活的需求，但透過這樣的訪談，我第一次比較完整地聽阿嬤談起她的童年、青春、甚至婚姻與家庭。她的敘述裡有艱難、有眼淚，但更多的是堅韌與對生活的樂觀。這讓我明白，現在我們所擁有的安定，其實都是阿嬤那一輩辛苦付出與努力累積下來的。

我眼中的阿嬤，是一位總是以家庭為優先，樂天知足、疼惜子孫的長輩。她希望我們每一個人都能過得好，哪怕自己再怎麼辛苦，也會把最好的留給家人。這樣的精神深深打動我，也提醒我不要忘记回饋長輩的愛。

最後，我想說，雖然過程中有些挑戰，例如長輩聽力或表達上的限制，但我看到大家都很努力想要參與和分享，這讓我覺得特別感動。這次經驗讓我學到，陪伴與傾聽本身，就是最珍貴的禮物。

三、 其他建議：(建議迦叶法堂可如何調整計畫內容或方式、未來舉辦社會公益活動可注意之事項、類似活動之注意事項等)

1. 活動規劃與招募方式

本次活動原本規劃於圖書館舉行，但因招募不易而改以家訪形式進行。未來建議可同時採取多元招募管道，例如結合在地社區據點、學校、里辦公室或社福單位，提升參與度與活動可行性。同時，也可針對不同年齡層與家庭型態設計不同版本的活動流程，降低長輩或家屬因「畫畫困難」「害羞」而婉拒的情況。

2. 活動流程與彈性設計

現場執行證明，雖然原流程完整，但實際進行時需高度彈性。例如：幼童可能無法完成寫信，可以用圖畫或口述取代；長輩若有聽力或識字限制，則可透過小主持人（孫輩）協助提問。建議未來活動可預先設計「替代方案」，讓參與者依自身狀況自由選擇，避免臨場壓力。

3. 人力與攝影安排

本次因人力有限，攝影僅能以手機完成，導致後製難度提高。建議未來若有經費與資源，可安排專職攝影志工或簡單器材（如收音麥克風、腳架），讓影像與聲音品質更穩定。若經費有限，也可透過培訓志工或學生參與，兼具教育與服務功能。

4. 互動性與教育價值

實務上，帶孩子去文具店購物的設計，不僅是禮物，更兼具教育意義（培養金錢觀、獨立選擇能力）。未來可延伸這種「生活化學習」元素，讓活動不只停留在單次參與，而能成為孩子成長中的具體經驗。例如：增加「家庭任務卡」，鼓勵祖孫活動後再做一次交流，強化延續性。

5. 成果保存與推廣

建議未來可將繪本、影片成果，製作成簡易的「電子教材」或「共創手冊」，提供其他家庭或社區參考，降低推廣門檻。如此不僅能保留單一活動的影響力，也能使模式被複製、延伸，擴大社會效益。



照片說明：阿嬤為了活動慎重挑選自己要上鏡頭的衣服。



照片說明：阿嬤緊張地在位置上等待拍攝。



照片說明：阿嬤回憶過去時光，畫下年輕時候常種的農作物。



照片說明：aa 跟33看到印出的故事書，非常開心的在找自己畫的部分，並且朗讀故事。



照片說明：aa 跟 bb 聽了婆婆的故事之後進行繪本創作。



照片說明：aa 跟 bb 分別寫給阿公婆婆的感恩卡。(字意:您辛苦了，謝謝您一直陪我長大/我愛你)



照片說明：bb 把卡片給阿公看，bb 還不會寫字，畫了一張圖寫 I♥U。



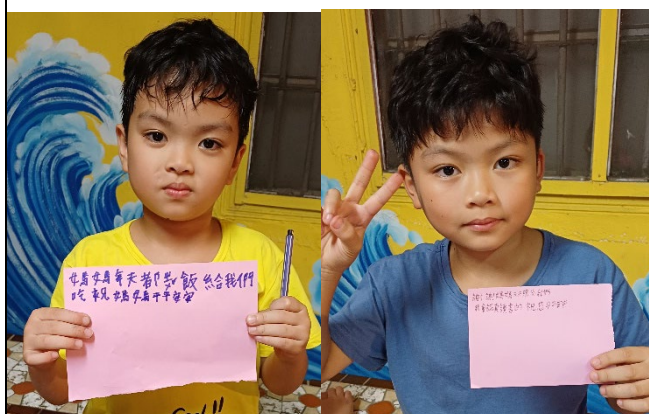
照片說明：aa 跟婆婆交換卡片。



照片說明：11跟22認真畫圖中。



照片說明：33畫了跟媽媽在河邊玩。



照片說明：11跟22寫卡片給媽媽。(字義：媽媽每天都做菜給我們吃，祝媽媽平安/謝謝媽媽天天照顧我們，我會認真讀書的)



照片說明：帶11、22、33、aa、bb 一起去文具店買禮物，回程在路邊合照。