



Family Vlogger

解鎖家的人生副本

透過「紀錄片導演」的視角

重新認識並同理家裡那位最照顧你的人

拍攝概念

深入理解

主要照顧者在工作與家庭角色中的辛勞與付出

學習敘事

用手機拍出有深度、有情感的影像故事

珍藏記憶

留下一份獨一無二的家庭影像紀錄

課程提問: 你知道主要照顧你的人,在你不經意的時候,都在付出什麼嗎?

尊重與選擇權



重點強調:

訪談對象是主要照顧你的長輩,必須**尊重**他們的意願與隱私。

你的任務:

與被訪談者充分溝通,告知課程目的,並請他們選擇最舒服的參與方式。

兩個彈性方案:

根據被訪談者的意願選擇最適合你的方案。

以下會詳細說明

方案一:鏡頭下的身影

□ **適用:** 受訪者**願意**在鏡頭前受訪,或展現工作與生活樣貌。

拍攝重點:

訪談

捕捉受訪者最真實的表情,回答問題時的情感流露。

B-roll

大量拍攝受訪者**動作**、**背影**、**工作過程**的特寫。

挑戰

需要協調時間、確保收音清晰、剪輯工作量較大。

成果

情感直接,敘事完整度高。

方案二:鏡頭裡無聲的愛

📌 適用: 受訪者不願意或不方便入鏡。

拍攝重點:

01

學生自述(核心)

你成為主述者,在鏡頭前訴說你觀察到受訪者的付出,並代替受訪者回應訪綱。

先訪談再代為敘述

02

物件與細節

拍攝代表受訪者的**物件特寫**:如工具、制服、廚房的鍋鏟,或是**動作特寫**:手、腳步、整理的背影。(以上都需經過受訪者同意)

03

聲音捕捉

可錄下受訪者的聲音片段,例如:笑聲、一句問候作為素材。

挑戰

影像敘事能力要求高,如何讓畫面「說話」?

成果

展現個人的深度反思與創意敘事。

質感影像:用手機拍出「深度」

✗ 避免:

晃動、頂光、太黑、雜亂的背景。



格式 手機 16:9 橫拍 可以掃QRcode參考



✓ 做到:

1 穩定性

可利用三腳架或靠在穩定物上。

2 光線

盡量利用窗邊的自然光,讓臉部柔和有層次。

3 背景

簡單、乾淨、不要有太多不相關的雜物。

4 收音

訪談時務必在安靜的環境下,確保聲音清晰。

視覺語言:讓畫面自己說話

為什麼要拍特寫 (Close-up)?

因為它能捕捉「情感」和「付出」。

鏡頭類型	目的	拍攝範例
特寫 (Close-up)	捕捉辛勞與歲月	佈滿皺紋的手、專注的眼神、工作中的工具。
全景 (Wide Shot)	交代角色與環境	受訪者在工作地點、忙碌的廚房全貌。
空景 (Empty Shot)	營造氛圍、轉場	鬧鐘、剛下班的鞋子、清晨家中的陽光。

訪談的藝術:不僅是問答題

你的身份: 你是傾聽者,不是考官。



開場

感謝受訪者願意接受訪談,讓他們放鬆。



提問

聲音柔和、語速放慢。



傾聽

專心聽,並根據受訪者的回答進行追問,例如:「聽起來當時很辛苦,那您是如何堅持下來的?」



結尾

感謝並讓受訪者看著鏡頭說一句對你的期許。



核心訪綱(引導思考 善用Gemini)

Prompt示例 我正在為一部關於家庭主要照顧者的紀錄片設計訪談問題。我的訪談對象是...(請自行填入受訪者背景)請針對『工作面』『家庭面』『情感面』，提供各5 個能深入探討他們在工作上遇到**最大挑戰**和**照顧家庭**付出的訪談問題。



工作面

當初選擇這份工作的原因?最大的挑戰是什麼?



家庭面

「家」對您的意義是什麼?您覺得什麼時候覺得所有的付出都值得?



情感面

有沒有一件您想讓我們知道,但卻從未說出口的辛酸或驕傲?

影片製作流程



企劃(第一週)愛的線索蒐集計畫
溝通、選定方案、寫訪綱、畫分鏡。



拍攝(第二週)用鏡頭紀錄無聲的愛
錄製訪談、採集 B-roll、收集空景。



剪輯(第三週)剪貼生活中的足跡
建立骨架、覆蓋 B-roll、配樂、字幕
(推薦使用 CapCut / InShot)。



發表(第四週)家家有部溫暖的電影
影片發表會、反思報告





 YouTube
家聲音日常1



 YouTube
家聲音日常2



工作重點

請同學根據自己的進度，明確知道接下來的行動方向：

尚未完成訪談大綱

本週課堂中完成大綱並與老師討論，確保內容深度與廣度，重點涵蓋：

- **工作面**：職業、工作內容、挑戰與成就
- **家庭面**：背景、成員關係、生活習慣
- **情感面**：個人情感、價值觀、夢想

已開始訪談及拍攝

請將已有的素材帶到課堂與老師討論，以確保拍攝品質與方向正確，需準備：

- **訪談錄音/片段**：檢視收音品質、流暢度及內容深度
- **B-roll/空景素材**：檢查構圖、光線、畫面穩定性
- **照片/影片截圖**：供特殊場景或鏡頭討論

已完成大綱待拍攝

本週重點練習拍攝技巧，請務必將練習成果上傳至Classroom：

- **A-roll練習**：受訪者鏡頭位置、拍攝角度、鏡頭距離
- **B-roll練習**：Pan（水平搖鏡）和Tilt（垂直搖鏡）的穩定性
- **Pan**<https://youtu.be/Ua7jXsljJqUT>
- **Tilt**
<https://youtu.be/1odEDk6QJWk>



已完成受訪者畫面 B-roll補充畫面Pan & Tilt並上傳classroom完成者
請掃描此影片進行自學(可用耳機)

家庭紀錄片欣賞-斜槓老爸



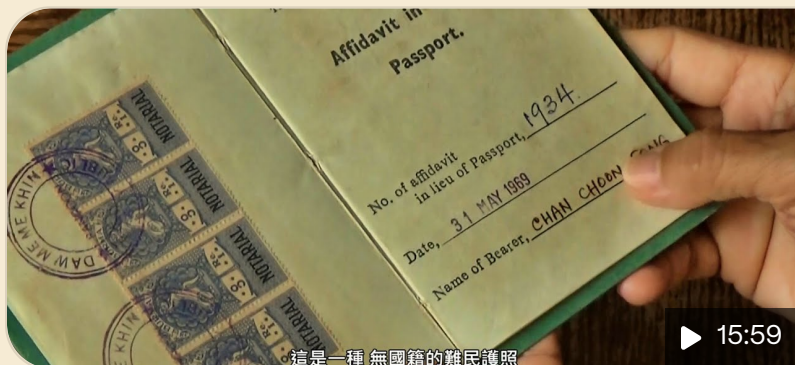
 中西區文化地圖



家庭紀錄片－斜槓老爸

紀錄80歲父親擔任多處志工也打零工；看他做到身形駝背，我們很不捨，但他都說這是打發時間，讓我們來看看他為何樂在其中.....

無關任何政治立場 請純粹用紀錄片角度欣賞



這是一種 無國籍的難民護照

▶ 15:59

YouTube



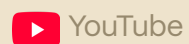
《2020府城映像館》家庭影像紀錄片－選擇

作者：翁秀嬋（阿諾） 1969年9月，台灣電視台試播彩色電視節目成功，11月以彩色節目訊號重播阿波羅11號太空人登陸月球實況，是台灣電視發展史的重要里程。同一年，有一...

家庭紀錄片 課堂作業時間

- 1.有在家拍攝素材的同學,可以拿手機來剪接
- 2.有在家做好訪問並記錄答案的,也可以拿手機出來幫忙互拍
- 3.什麼片段都沒有準備的,請參考檢核表,自己利用時間剪接

優秀作品:蔡睿程同學



家庭紀錄片優秀作品





YouTube

家庭紀錄片-我的消防員爸爸



優秀作品:許綾恩同學



隱私權注意

所有在課堂上拍攝的影片照片
只供紀錄片運鏡練習繳交Classroom用
請勿在課堂中上傳同學的照片至個人社群帳號
或進行任何公開評論之活動 被投訴一律責任自負