

每天，城市裡有成千上萬種勞動正在運轉，支撐著我們的生活。

但多數時候，他們隱身於日常，很少被真正看見。

如果有一天，我們把鏡頭對準他們呢？

當你仔細觀察，那些看似平凡的勞動者，其實充滿張力與故事。

今年，「Action！勞動開拍！」邀請你用影像重新觀看這個世界、捕捉勞動的重量，讓日常一秒變主角，也讓你拍出屬於自己的第一支作品。

壹、工作坊特色

一、5 大特色亮點

- 不用會拍，也能開始拍

以手機拍攝與剪輯工具為核心，從零到一完成一支作品。

- 分級學習設計，創作不設限！

初階打穩基礎、進階挑戰實作；依程度與目標選課，循序累積實力。

- 業界導師陪跑，從想法到成片

從選題、腳本、拍攝到後期剪輯，全程提供專業回饋與建議，降低卡關風險。

- 從勞動議題出發，作品更有觀點

結合勞動時事與真實場景，建立觀察力與敘事角度，讓影像好看也有深度。

- 總獎金 7.5 萬元，讓作品被看見！

從專業評審團評選到成果發表，不只是曝光，更是被認真觀看與評價的機會。

二、競賽獎勵

第一名：3 萬元禮券、獎狀

第二名：2 萬元禮券、獎狀

第三名：1 萬元禮券、獎狀

佳作三名：各 5,000 元禮券、獎狀

(以上獎項得從缺)

貳、辦理單位

主辦單位：臺北市政府勞動局

承辦單位：車可充創藝媒體有限公司

參、報名須知

一、報名資格

對於勞動影像紀錄有興趣者之學生、事業單位、工會團體及一般民眾，均可報名參加！初階課程歡迎無影像製作經驗者參加；進階課程適合已有基礎或希望完成完整影像作品之學員報名。

(一) 初階課程（個人報名），須至少符合以下一項資格：

1.設籍於臺北；2.居住於臺北；3.就學於臺北；4.工作於臺北。

(二) 進階課程（團隊報名，3~4名成員/組），報名之學員其中1人須至少符合以下一項資格：

1.設籍於臺北；2.居住於臺北；3.就學於臺北；4.工作於臺北。

二、報名及錄取通知期程

(一) 初階課程

1.報名日期：即日起至115年5月28日（週四）23時59分。

2.錄取人數：以100人為限。

3.初階課程正取名單將於115年6月3日（週三）前以電子郵件發送上課通知；如收到錄取通知無法參加，請於6月6日（週六）前來信告知，承辦單位將依備取順序遞補。若有遞補名額，備取者將於115年6月8日（週一）前收到通知。

(二) 進階課程

1.報名日期：即日起至115年6月10日（週三）23時59分。

2.錄取組數：以10組為限。

3.進階課程正取名單將於115年6月24日（週三）前以電子郵件發送上課通知；如收到錄取通知無法參加，請於6月28日（週日）前來信告知，承辦單位將依備取順序遞補。若有遞補名額，備取者將於6月29日（週一）前收到通知。

三、報名費用：免費。

四、報名方式及應備文件：

(一) 初階課程

1. 報名連結：<https://act6.iwork.net.tw/reg.html>

2. 應備文件：

(1) 個人基本資料、電子郵件信箱及電話。

(2) 課程規範同意書、個人資料授權使用同意書（須親簽後上傳）。



(二) 進階課程

1. 報名連結：https://act6.iwork.net.tw/reg_adv.html

2. 應備文件：

(1) 團隊資料：隊伍名稱、組員資料、電子郵件信箱、電話及團隊簡介（50字以上）。

(2) 簡易拍攝企劃：創作動機（50字以上）、故事大綱（50字以上）、拍攝對象介紹（50字以上）。

(3) 簡易素材：（三擇一）3分鐘之內的片花/未經剪接之影片素材/1-5張照片。【註：影音資料可提供 YouTube 或 Google Drive 連結（設定為非公開，檔案格式須為.mov.avi 或.mp4）、或其他可直接點選之連結。如設有密碼請一併附上。】

(4) 同意書：每位組員之「課程規範同意書」、「個人資料授權使用同意書」、「影片授權同意書」。

【註：若組員有個資疑慮，可於報名送出後3日內，將上開同意書寄至承辦信箱 bellakuo2020@gmail.com，主旨標註「隊伍名稱_學員姓名 同意書」。如未繳齊者視同該組報名不成功。】



五、錄取資格審查：

(一) 初階及進階課程報名資料將以書面方式進行資格篩選。

(二) 初階課程篩選採資格符合制。報名者須符合設籍、居住、就學或工作於臺北市之規範，並提交完整個人資料與課程規範同意書。

(三) 進階課程篩選標準採擇優錄取制。評審將針對創作動機、主題深度、敘事構想、拍攝可行性及與勞動議題之關聯性進行綜合評分。

(四) 報名文件不全者，經承辦單位通知限期補件修正，逾期不補正或補正不全者，恕不受理報名。

肆、課程規劃

一、初階課程

(一) 上課日期：115 年 6 月 13 日 (週六) 至 115 年 6 月 14 日 (週日)，共 10 節。

(二) 課程內容：

【勞動教育】：從生活與時事出發，建立勞動議題的基本觀察與理解。

【影像製作】：以實作為主，學習手機拍攝、剪輯、字幕與基礎敘事技巧。

(三) 課程表

【初階課程】

	6 月 13 日(六)	6 月 14 日(日)
地點	勞工教室	勞工教室
10:45 - 12:15		李宜樹 把生活變成題材： 勞動議題資料整理與內容企劃
12:15-13:30 午餐		
13:30 - 15:00	吳姿慧 這些勞動你一定有感： 那些跟你我有關的工作現場	李宜樹 怎麼把想法變成腳本： 勞動短影音內容設計
15:00-15:15 休息		
15:15 - 16:45	余建霖 勞動就在你隔壁： 從生活場景看見勞動現象	李宜樹 拍了再剪更有感： 手機拍攝 × AI 輔助剪輯實作

課程如有異動，將依承辦單位實際通知為主

二、進階課程

(一) 上課日期：115 年 7 月 4 日 (週六) 至 115 年 8 月 23 日 (週日)，共 60 節。

(二) 課程內容：

【勞動教育】：深入分析當前勞動議題，發展具觀點的影像題材。

【影像製作】：完整影像製作培訓，涵蓋田野調查、企劃、導演、攝影、燈光、收音與後期剪輯。

【監製實作輔導】：由專業影像導師陪跑指導，從題材發展到作品完成，針對各組影片拍攝提供即時回饋與製作建議。

(三) 成果發表：115 年 10 月 17 日 (週六)

(四) 成果作品規範：

1. 各組須於 115 年 8 月 30 日 (週日) 中午 12:00 前上傳完成。

2. 應上傳資料包含：

- 8 分鐘之成果作品影片。
- 10-20 秒預告片。
- 工作側拍照至少 2 張：紀錄創作過程、團隊拍攝過程的照片。
- 劇照至少 2 張：用於宣傳「劇中瞬間」，且精緻、有故事性的照片。
- 團隊介紹 30-50 字、創作構想 30-50 字。
- 權利歸屬與授權證明文件：肖像權授權書、著作權與版權切結書、AI 使用聲明書等。

(五) 課程表

【進階課程】

	7月4日(六)	7月5日(日)	7月11日(六)	7月12日(日)
地點	勞工教室	勞工教室	勞工教室	勞工教室
09:40 10:40	團體討論		團體討論	
10:40 - 10:45 休息				
10:45 12:15	林書婷 現場誰要做什麼： 人力分工與團隊合作 流程	余建霖 誰在撐起這些工作？ 勞動角色與 產業位置解析	陳志漢 主題從哪來？ 從生活觀察到 拍攝題目	楊子逸 題目太大怎麼辦？ 題材聚焦與創作核心
12:15 - 13:30 午餐				
13:30 15:00	林書婷 拍攝行程怎麼跑： 時程規劃 與製作流程控管	余建霖 現在拍這些最有感： 近期勞動議題 與可拍題材盤點	陳志漢 進場前先做功課： 田野調查方法 與前期準備	楊子逸 這個題材適合 怎麼拍？ 影片形式總覽
15:00 - 15:15 休息				
15:15 16:45	林書婷 進場前要看清楚： 場勘重點與拍攝眉角	余建霖 電影裡的工作 長怎樣？ 勞動影像敘事 與觀點拆解	陳志漢 站在哪一邊說故事： 敘事視角與立場選擇	楊子逸 拍之前要準備什麼？ 資源盤點、風險評估 與拍攝倫理

	7月19日(日)	8月1日(六)	8月2日(日)
地點	勞工教室	勞工教室	勞工教室
11:30 12:30		團隊討論	
12:30 - 13:30 午餐			
13:30 15:00	鄭肇寧 怎麼把想法變成腳本？ 腳本與訪談大綱設計	蔡維隆 鏡頭在說什麼： 用畫面建立敘事觀點	郭哲佑 真實怎麼拍得好看： 紀錄片拍攝實戰心法
15:00 - 15:15 休息			
15:15 16:45	鄭肇寧 人怎麼站？怎麼說？ 紀錄片訪談引導與表演調度	蔡維隆 不同類型不同拍法： 影像風格與拍攝策略	郭哲佑 要站哪裡： 劇情拍攝的場面調度與走位

	8月8日(六)	8月9日(日)	8月16日(日)	8月23日(日)
地點	勞工教室	勞工教室	勞工教室	大稻埕戲苑
09:40 10:40				團隊討論
10:40 - 10:45 休息				
10:45 12:15	高鳴晟 剪得順就比較好看： 剪輯節奏與敘事結構	鄭得壽 光線一打就差很多： 燈光原理與畫面影響	賴俐安 剪輯從哪開始：後期 流程與素材管理	賴俐安 音樂一下就有情緒： 音樂與聲音氛圍設計
12:15 - 13:30 午餐				
13:30 15:00	陳瑋儒 聲音清楚畫面才有 感：現場收音 實作重點	鄭得壽 怎麼打燈比較好看： 現場打燈實用技巧	賴俐安 不同片型不同剪法： 多形式影片剪輯策略	賴俐安 第一眼就要抓住人： 片頭片尾設計
15:00 - 15:15 休息				
15:15 16:45	陳瑋儒 後面再補聲音 也可以嗎？ 後期成音與音效處理	鄭得壽 室內外都能應付： 不同場域的 燈光配置策略	賴俐安 顏色調對了就有感： 影像風格與基礎調色	賴俐安 預告片怎麼剪 才有趣：用節奏抓住 觀眾注意力

課程如有異動，將依承辦單位實際通知為主

三、上課地點交通方式：

(一) 勞工教室(臺北市政府第二行政中心)

地址：臺北市萬華區艋舺大道 101 號 6 樓 ► [Google Map](#)

交通方式：

- 火車：搭乘至 **萬華火車站** 下車，從東棟出口出站，步行約 1-2 分鐘即可抵達。
- 捷運：搭乘板南線至 **龍山寺站** 下車，從 2 號或 3 號出口出站，步行約 5-7 分鐘。
- 公車：
搭乘至 **萬華火車站** 下車，步行約 2-3 分鐘。
搭乘至 **龍山寺站** 下車，步行 5-7 分鐘。

路線►1、201、205、231、234、242、245、藍 29 等皆可到達。

(建議使用「大臺北公車」系統查詢即時動態)

(二) 大稻埕戲苑

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號 8 樓 ► [Google Map](#)

交通方式：

- 火車：搭乘至 **臺北火車站** 下車，從 Y27 出口出站，步行約 7-10 分鐘即可抵達。
- 捷運：搭乘松山新店線至 **北門站** 下車，從 3 號出口出站，步行約 7 -10 分鐘。
- 公車：
搭乘至 **迪化街口(永樂市場)** 下車，步行約 2-3 分鐘。
路線►紅 25 可到達。
(建議使用「大臺北公車」系統查詢即時動態)
搭乘至 **迪化街** 下車，步行 2-3 分鐘。
路線►紅 33、811 等皆可到達。
(建議使用「大臺北公車」系統查詢即時動態)

四、課程規範

(一) 課程參與及出勤

1. 本課程為免費推廣資源，請學員務必於報名前確認能配合課表時間，切勿隨意缺席。
2. 因故無法出席課程或進階課程之監製實作輔導者，請於前 3 日來信承辦單位，收到回覆後始完成請假程序。
3. 初階或進階課程期間，學員出席未達總節數 80%，將無法取得結業證書。
4. 需自備電腦及拍攝器材(如智慧型手機、數位相機或具攝影功能之影像記錄器材)，也可自行攜帶鏡頭、腳架、指向性麥克風、收音設備等其他攝影相關器材。

(二) 進階課程應配合事項

1. 團隊須配合承辦單位安排之監製輔導實作，接受監製老師指導且不得拒絕檢核，並須配合出席成果發表活動及成果作品影片之宣傳。

2. 團隊與監製老師約定輔導時間及地點後，須於監製輔導日至少前 7 日由團隊代表人來信告知承辦單位。約定時間請勿任意更動（如遇颱風等天災狀況則不在此限）。
3. 拍攝成果作品影片所需之相關授權書，須於拍攝前或拍攝完成後儘速完成簽署。如無法取得受訪者或演員之授權，務必提前與監製老師溝通，並視情況調整拍攝內容或主題。

(三) 著作權、AI 使用及個資聲明

1. 參賽作品之音效、音樂及影像素材應為原創，或已取得合法授權（如免權利金素材或創用 CC 授權）。若作品包含 AI 生成內容，應於影片敘述中主動揭露。如涉及侵權行為，由參賽者自行負責，並取消其參獎資格。
2. 學員報名時須簽署《課程規範同意書》、《個人資料授權取得使用同意書》及《影片授權同意書》（影片授權同意書僅進階課程適用）。如不同意上述同意書之內容（包括但不限於著作權、肖像權、作品為原創等之規定，詳見附件），請勿報名。
3. 課程及成果發表活動期間將進行影像紀錄，供主辦單位作為後續勞動教育文化推廣、勞動臺北 Facebook 粉絲專頁發布及成果紀錄使用。如不同意被拍攝，請勿報名。

(四) 其他

1. 進階課程團隊之成果作品如獲獎，禮券之分配比例由各組自行協調，主辦及承辦單位不予介入。若單一學員所得禮券金額超過新臺幣 2 萬元，將依所得稅法相關規定扣繳 10% 稅額；如學員為非中華民國境內居住之個人亦依相關規定辦理扣繳。
2. 本簡章如有未盡事宜，主辦及承辦單位保留修改、變更及解釋之權利。若有變動不另行通知，以活動頁面最新公告為準。

伍、聯繫窗口

- 「115 年勞動影像工作坊——Action！勞動開拍！」工作小組
- 電話：0915-035-996
- E-mail：bellakuo2020@gmail.com
- 地址：104060 臺北市中山區龍江路 394 巷 5 號 1 樓



Action! 勞動開拍!

每一份工作，
都值得成為主角

115年勞動影像工作坊

免費勞動影像課程

初階課程師資陣容

掌握今年勞動時事議題

手機拍剪完成你的勞動影片

捕捉勞動x快速開拍

課程時間 / 6/13(六)-6/14(日)

上課地點 / 臺北市萬華區艋舺大道101號6樓 勞工教室

主辦單位： 臺北市政府勞動局
Department of Labor, Taipei City Government

承辦單位： 車可充創藝媒體有限公司
Chuck Charging Creative Arts and Media Ltd.



影像製作課程
李宜樹 / 手機教學
推動數位學習
教學手機拍剪

勞動教育課程
余建霖 / 導演編劇
《回家的女人》
美國獨立電影獎



勞動教育課程
吳姿慧 / 勞動老師
政大勞工所教授
勞動法、勞資關係、民事法



網站連結



臺北市政府勞動局 廣告



115年勞動影像工作坊

Action! 勞動開拍!

每一份工作，都值得成為主角

免費勞動影像課程 進階課程師資陣容

發想到拍攝剪輯全程指導

拍出8分鐘勞動短片

課程時間 / 7/4(六)-8/23(日) (日期詳見報名網站)

上課地點 / 臺北市萬華區艋舺大道101號6樓 勞工教室

臺北市大同區迪化街一段21號8樓 大稻埕戲苑

網站連結



主辦單位: 臺北市政府勞動局
Department of Labor, Taipei City Government

承辦單位: 車可充創藝媒體有限公司
Truck Charging Creative Arts and Media Ltd.

專業影像 x 導師陪跑

勞動教育課程
余建霖 / 導演編劇
《回家的女人》
美國獨立電影獎

前期開發與企劃課程
陳志漢 / 導演
《那個靜謐的陽光午後》
CNEX主題紀錄片影展
最傑出國際片類獎

前期開發與企劃課程
楊子逸 / 導演
《The Leap 赫克特的時光機器》
邁阿密國際科幻電影節

前期開發與企劃課程
鄭肇寧 / 導演
企業影片專職導演
擅長解析故事

收音實務課程
陳璋儒 / 音樂製作
(HiStory2)
入圍金鐘獎最佳迷你劇集獎

攝影敘事課程
郭哲佑 / 攝影師
《恐怖娃娃機》
入圍西貢奇幻影展

攝影敘事課程
蔡維隆 / 攝影師
《日曬日式散步者》
金馬獎最佳紀錄片

監製課程
張逸方 / 監製
《行影·不離》
金馬影展開幕片

監製課程
林樹橋 / 導演
《我的這一班》
兒童少年節目獎

燈光實務課程
鄭得壽 / 燈光師
《殘值》
入圍金鐘獎最佳燈光獎

製作現場與拍攝實務課程
林書婷 / 製片人
《燈塔水母的秘密》
溫哥華台灣電影協會評審

後期製作課程
賴俐安 / 剪輯師
《阿義》
勞工金像獎長片

後期製作課程
高鳴晟 / 剪輯師
《聽海湧》
金鐘獎戲劇類節目剪輯獎

監製課程
李祐寧 / 導演
資深金馬電影導演
中華電影學院協會理事長
中影製片廠經理

臺北市政府勞動局 廣告

臺北市政府勞動局

「115 年勞動影像工作坊—Action！勞動開拍！」課程規範同意書

本人報名參加臺北市政府勞動局「115 年勞動影像工作坊—Action！勞動開拍！」，已詳閱並同意以下課程相關規範：

- 一、本課程為免費推廣資源，請學員務必於報名前確認能配合課表時間，切勿隨意缺席。
- 二、結業標準（取得結業證書）：
 - （一）初階課程：出席時數須達總節數 80% 以上。
 - （二）進階課程：出席時數須達總節數 80% 以上，且團隊共同完成成果作品。
- 三、請假規範：因故無法出席課程或進階課程之監製實作輔導者，請於前 3 日來信承辦單位，收到回覆後始完成請假程序。
- 四、需自備電腦及拍攝器材（如智慧型手機、數位相機或具攝影功能之影像記錄器材），也可自行攜帶鏡頭、腳架、指向性麥克風、收音設備等其他攝影相關器材。
- 五、監製輔導：
 - （一）進階課程團隊與監製老師約定輔導時間及地點後，須於監製輔導日至少前 7 日由團隊代表人來信告知承辦單位。約定時間請勿任意更動（如遇颱風等天災狀況則不在此限）。
 - （二）進階課程團隊須配合承辦單位安排之監製輔導實作，接受監製老師指導且不得拒絕檢核，並須配合出席成果發表活動及成果作品影片之宣傳。
- 六、課程及成果發表活動期間將進行影像紀錄，供主辦單位作為後續勞動教育文化推廣、勞動臺北 Facebook 粉絲專頁發布及成果紀錄使用。如不同意被拍攝，請勿報名。

學員簽名：

中 華 民 國 1 1 5 年 月 日

臺北市政府勞動局

「115年勞動影像工作坊—Action！勞動開拍！」個人資料授權取得使用同意書

為臺北市政府勞動局「115年勞動影像工作坊—Action！勞動開拍！」之各項行政及業務需要，本人同意依「個人資料保護法」授權主辦單位（臺北市政府勞動局）及承辦單位（車可充創藝媒體有限公司）蒐集、處理及利用本人之個人資料，授權內容說明如下：

- 一、本人同意提供姓名、身分證字號、出生年月日、電話（手機）、通訊地址、E-mail等資料，惟僅限使用於必要之範圍內。
- 二、本人個資將採取安全妥適之保護措施，非經本人同意、司法機關要求或法律規定外，不揭露於第三人或進行目的外之散佈。
- 三、本活動相關獎金或禮券領取紀錄，依審計、檔案法及政府經費核銷相關規定，須進行資料歸檔與報送存查，不受本同意書前二項限制。
- 四、本工作坊結束後，學員得依「個人資料保護法」請求更正、刪除或停止蒐集、處理或利用。

【立同意書人】

姓名：

電話（手機）：

戶籍地址：

E-mail：

中 華 民 國 1 1 5 年 月 日

臺北市政府勞動局

「115 年勞動影像工作坊—Action！勞動開拍！」影片授權同意書（進階課程適用）

一、成果作品基本資料

團隊名稱：_____

團隊成員（即授權人）：_____

作品名稱：_____

本團隊暨授權人，就本作品及其附隨素材中各自享有或得合法處分之著作財產權及相關權利，為參加「115 年勞動影像工作坊—Action！勞動開拍！」，同意完成之作品無償、非專屬授權主辦單位（臺北市政府勞動局）及承辦單位（車可充創藝媒體有限公司）於非營利目的範圍內使用。

二、聲明與責任歸屬

- (一) 本人擔保本件著作有授權利用之權利，且無不法侵害他人著作權、肖像權或其他權利之情事（如權利人未成年，需取得其法定代理人同意）；如有違反致被授權人受有損害或遭第三人主張權利時，本人負一切法律與賠償責任。
- (二) 本人擔保本件著作如有誇大不實、毀謗他人名譽或有一切違法情事時，除有可歸責於被授權人事由外，應由本人負一切處理及損害賠償之責。
- (三) 本人保證成果影片為原創作品，且未曾獲得其他單位之獎項或補助。若作品內包含 AI 生成內容或使用合法授權之非原創素材（如音樂、空景），應主動揭露並檢附相關授權證明。
- (四) 如有違反以上擔保事項，本人願負相關法律責任並退回已頒發之獎勵。

三、授權內容：

- (一) 本人同意永久無償、非專屬授權成果作品影片（含正片、90 秒短版、10-20 秒預告片）予主辦及承辦單位，不限次數、時間、地域利用，使用用途包括重製、公開口述、公開播送、公開上映、公開演出、公開傳輸、公開展示、改作、編輯、出租，並得對第三方進行非營利目的再授權推廣，並同意於主辦及承辦單位（含其授權之第三方）利用該著作時，對其不行使著作人格權。

(二) 本人同意永久無償、非專屬授權工作側拍照、劇照、團隊介紹及創作構想等資料予主辦及承辦單位，用途同前述內容。

(三) 本切結書若有未盡事宜或不明之處，依著作權法及其他相關法令辦理。

團隊成員簽署欄（每人親簽）

著作人： (簽章)

身分證字號：

聯絡電話：

現居地址：

中 華 民 國 1 1 5 年 月 日