



躍動那年的瞬間，伴你憶生一年長者回憶動畫錄設計

*黃琴雅 洪靖慧 吳宜靜 鍾羽絜
台南應用科技大學 生活服務產業系

摘要

年長者的生命旅途裡，總有最燦爛的時光，而這些經歷隨著記憶逐漸模糊時，常會感受到生命似乎缺了一角。為了讓這些回憶能再次鮮明化，本研究以訪談方式，了解長者在生命中重要的記憶片段；蒐集其相關照片，依據懷舊治療的概念，製作個人化回憶動畫錄。研究結果顯示，透過動畫成品確實能加深回憶，同時也讓高齡者透過回憶抒發自我情感。

關鍵詞：高齡者、回憶、動畫、懷舊治療

1. 研究背景

「飛花逐水流，寄言眾兒女」，意指世間所有美麗的事物，都有如曇花一現般的短暫，提醒兒女要懂得珍惜當下，幫助年長者留住當年最深刻的回憶。早期科技尚未發達，在紀念回憶方面，皆使用傳統的軟片式相機來記錄，但洗出的照片時間一久，容易泛黃且不易保存，也可能隨著時間緩緩流失，照片的意涵也逐漸地淡忘。此外，大多數高齡者對於近期的事，開始不易記住，但過去的記憶卻越是鮮明。

「懷舊」一詞在「辭海」中的解釋為「復憶」，又稱為回憶，即人在學習後以遺忘不復記憶的事物，未經練習的情況下，不經意又會再記憶中重現。而這種復憶的現象大都在休閒輕鬆的時候產生。有時透過治療性活動的安排也會引發復憶的情形重現(魏雪卿, 民 94)。懷舊治療(reminiscence therapy)的理論基礎來自 Erikson 的「人類發展學」，當中的最後階段為自我統整相對於失望；老人透過懷舊療法，可發現在生命中的快樂與意義，這將決定個人是否獲得自我統整或失望(趙淑員等人, 2004)。生理方面 Haight 和 Burnside 強調回憶的過程是一種愉悅的經歷，透過愉快的想像可以刺激腦中釋放類似嗎啡的內生性鴉片物質，此為一種中樞傳導物質；這些物質的釋放有助於降低疼痛、解除焦慮，並增加生理對壓力的因應能力(高潔純、林麗嬉, 2002)。

懷舊最早的起源可追溯到美國總統 Thomas Jefferson 在 77 歲時撰寫的回憶錄，不只留給歷史豐富的個人經驗，更發現回顧過去鮮活的往事來找回自我。從此，學術界開始注意「懷舊」的理論，並加以臨床驗證，形成一套有系統、非入侵性的治療方式。懷舊治療也有人翻譯為「回憶治療」(魏雪卿，民 94)。Parker 指出：懷舊治療具有「個人功能」、「社會功能」和「認知功能」等。「個人功能」是指個人內在持續回憶，藉由生命故事來表達自我肯定，發掘過去事件對自己的重要；「社會功能」是指經由與他人的互動，察覺自己的特性，並感覺自己不孤單，一路上有許多人相陪；「認知功能」是藉由回憶當作補償，回溯過去以維持認知的功能。在懷舊中省察與說明對過去事件或情境的內在感受或衝突，並說明事件意義，鼓勵老人持正向的態度回顧過去的經驗，重新體驗過去生活的片段，可增加老年人適應力，協助達到自我統整 (巫美鳳，2004)。

中文的「動畫」一詞是源自於日本。日本在二次大戰結束之前，稱呼以線條描繪的漫畫式影片為「動畫」或「漫畫動畫」。而“animation”這個英文字，其字源於“anima”拉丁文，意思是「靈魂」，“animare”則有「賦予生命」的意義，“animate”因此被用來表示「使…活起來」的意思。把“animation”翻譯成「動畫」，其實只代表了原意的一小部分，這個字其實是更廣義的，把原先不具生命的，或者說不會活動的東西，變成有生命的，也就是動態的事物。所謂動畫，是人類觀察外界事物之後，於腦中形成畫面，加以動態的捕捉之後製造的「生態的幻覺」(illusion of life)。華特·迪士尼(Walt Disney)即曾說過：「動畫能解釋人類於腦中呈現及產生印象的任何事物」。將動畫視為「生態的幻覺」的理念，貫穿了迪士尼動畫的精神。也就是說，動畫的精神並不在於捕捉外在事物在物質世界裡的樣貌，而是捕捉那些事物進入到人們腦中之後，所產生的衝擊與印象。因此，動畫中時常呈現物質世界裡觀察不到的誇張、變形或離奇情節，這是動畫家們所認為的，更為趨近真實的「真實」。從這層意義來看，動畫在美學上其實是極富表現精神的現代藝術 (余為政，2013)。

本研究的目的是希望能夠蒐集高齡者那些年的珍貴回憶，利用文字和影像處理，做出躍然於相片的動畫，使轉眼即逝的畫面能捕捉永久恆存。

2. 設計概念

藉由蒐集年長者古老的照片與記錄親口訴說的故事，將圖像、音樂、動態結合現代高科技的繪圖軟體，讓圖像從靜態轉為動態，帶領年長者回溯自身的生命旅程。本研究團隊首先與受試長者進行訪談，收集成長的背景、歷史年代照片，在訪談中使用錄影音和筆記做紀錄，了解長者所表達的故事，並加以關懷和傾聽，完成之後，以後製軟體加工，讓照片躍然於影像。

透過文獻資料了解到感官也是能夠幫助增強記憶的其中之一，而眼睛在觀賞照片時，雖然能增強記憶，但有時看著照片，仍然會揣測照片中的人在做什麼呢？說明還是會發生遺忘照片中的事情，所以本組發想出將照片中的人物故事，用簡化版圖像重新做出，運用現代科技軟體，使畫面動起來，讓眼睛接觸的畫面更多，加深年長者的印象，並且透過照片本身的故事，更能使人清楚明白所表達的內容。

為了達到上述活動設計目的，本計畫主要包含實作法與訪談法進行活動設計，透過泛黃照片故事的記憶，了解他們的故事、製作出動態回憶錄，進而延續生命價值及傳承給子女永恆的回憶。藉由活動設計，將收集到的資料經由彙整、排版、美化之後，編輯成一片有傳承意義的「咱ㄟ故事—長者回憶錄」，內容不但有舊時照片的再現，並將照片中人物動作舞動起來的作法，增加回憶當時的情景樣貌，最重要的是讓家人對長者的過去故事的了解與關懷，這些都是客製化的服務。

3. 研究工具

本研究將奶奶的舊照片與訪談的口述紀錄，加以繪製成圖樣，製作的程序如圖 1 所示。製作時所用的軟體工具包括 Adobe Illustrator CS4 和「威力導演」，說明如下：

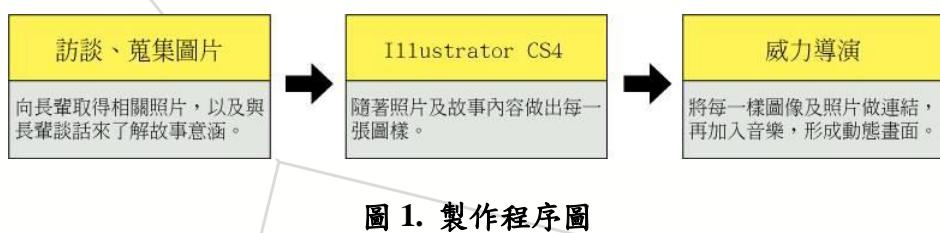


圖 1. 製作程序圖

Adobe Illustrator CS4

本研究為了使回憶故事躍於眼前，將照片轉為會動的圖像，需藉由多張照片做串連，方可達到一個基本動畫的要求；然而收集到的舊照片，常受到數量不多、泛黃、破損、蛀蟲等因素，導致回憶故事無法完全呈現，因此在本研究中採用 Illustrator 把照片重新繪製圖樣，來彌補上述照片損壞的問題。另外，一般照片皆為點陣圖，是由一格一格的像素建置而成的，有如梵蒂崗的馬賽克畫一樣，藉由一個一個的色點，組合出許多光影及色調產生成圖形，畫面十分精細，可惜點陣圖一但經過放大、變形或是旋轉的處理之後，就很容易有鋸齒或是失真的現象發生。而使用 Illustrator 繪製產生的圖形為向量圖，特點上有檔案小、圖形及文字都可以隨時任意編輯。向量圖在存檔格式上可以完整保留各個點線面的相關屬性，因此，假使日後要在改變其顏色、大小、旋轉、移動甚至是文案中的文句都可以輕鬆地編輯，而不會有鋸齒或是影像品質下降的情況發生，同時也是點陣圖及向量圖的明顯差異（賴彥如，民 101）。

製圖時從錨點到線條，以及製成圖樣到最後的上色，隨著每一張圖片及故事內容，描繪出每一張畫面的真實輪廓，再針對裡面的細節變化做出不同畫面詮釋，讓長者口述的故事，更能呈現最原始的圖像。

威力導演

隨著高解析度 HD 攝錄影機的普及化，此套軟體已可支援最新 HD 高畫質影片的匯入、編輯與輸出，以及新世代藍光電影光碟與 DVD 光碟的製作與燒錄，並內建各種強大的剪輯工具與創新的特效、素材資源分享概念（紀佩君，2013）。

威力導演除了內建的素材及特效外，為了達到使用者更靈活運用影像編輯，透過 DirectZone 線上互動社群網站，分享更多素材、模板、DVD 選單及特效下載，同時也能瀏覽與下載其他使用者所分享的特效內容；此外也整合 Flickr 及 Free Sound 網站的分享功能，讓使用者可以合法搜尋與下載更多的相片與音樂素材，完成的影片除了燒錄儲存外，影片還直接上傳至 Facebook 及 YouTube，並在可攜式播放裝置上進行播放（紀佩君，2013）。

威力導演的編輯主要的方面就是將每張 Adobe Illustrator CS4 編輯過的圖片，做成一個動畫式的串聯，搭配音訊，做出一個完整的動畫。將完成的 Illustrator CS4 編輯過的圖片，放入主要視訊軌後，搭配音效做調整、在插入訪談者的聲音進入配音軌，及選定的音樂，在文字軌裡放入受訪者聲音的字幕以及主要的標題及表達內容，可將事先選好的邊框放入子母畫面軌，邊做調整，以上全部都精確調整後，試播一次，輸出即可完成。

4. 活動製作一年長者回憶動畫錄

整個活動製作的流程如下，活動的內容與效益如表 1 所示。

- (1) 以高齡長輩為對象，透過說明讓參與者清楚了解活動過程和內容，並約定時間、地點與訪談次數。
- (2) 紀錄高齡長輩回憶照片內的故事，討論出照片裡最具有印象的活動。
- (3) 回憶錄活動實務操作當中，長者的故事經驗、智慧與文化傳承，讓後代子孫亦能從中得到學習，了解長者的生活經驗與傳統習俗，是一種雙方互惠的互動模式。
- (4) 訪談完成後，照片及故事內容帶回工作室做後續的資料整理、逐字稿、影像處理、分析、編輯與文章撰寫、排版、最後確認、定稿與回憶錄光碟製作。
- (5) 成果展現，將客製化的回憶光碟片流傳給參與者及家人，可以為長者留下紀念物給後輩子孫，傳承家族文化的涵意。

表 1. 活動內容與效益

活動對象（參與者）	計劃人員（研究者）	效益
邀請參與活動的長者	說明活動計畫、紀錄	1. 建立良好代間關係-增進祖孫之情
訪問長者舊照片故事內容	訪談長輩回憶照片故事，拍照、文字紀錄、影像動畫處理	2. 長輩生命再現、文化、精神傳承 3. 傳統文化再現-古早懷舊味的延續
動畫錄製作過程(實作)		4. 精神、思想互惠，製作「咱ㄟ故事—長者回憶動畫錄」長者觀賞後更能引起對舊時期的回憶
回憶動畫錄光碟製作完成做後續訪談	影片、拍照、文字紀錄	

圖片所呈現的效果採用圖片漸進式，漸變的基本原理與反覆相類似，但由於其中或形或色的漸次改變，使得畫面較具活潑性，予人生動輕快的感受。本設計也根據每張照片不同的故事，做適當的動態漸變效果。

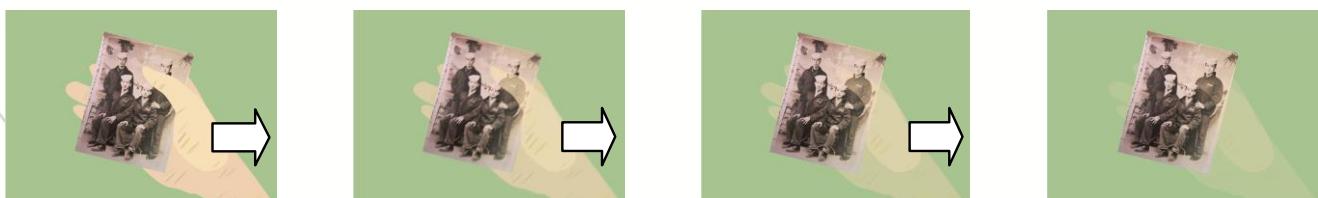


圖 2. 圖片漸變式

5. 質性訪談重點

本研究進行兩次訪談，第一次在回憶錄製作前蒐集文本資料，第二次在觀看回憶錄之後進行回饋反應，每次約 100 分鐘。受訪者敘述內容如下，細部說明請參閱表 2。

「結束軍中生活後，本來兄弟們約好要同時間結婚，沒想到是我領先了！這場婚禮讓整村熱鬧了起來！我的新娘，秀子，來自富裕家庭的她，非但沒有半點嬌氣，還相當親切與賢慧，相親見面時我就知道，未來要一同扶持的人就是她。」

婚禮排場相當盛大，租了兩、三輛汽車迎親，也邀請幾乎全村的人一同分享這份喜悅，更有來自日本的那卡西，為這場婚宴增色不少……現在回想起來，這輩子最幸福的時刻莫過於此了！」

6. 後續訪談

邀請受訪者秀子奶奶觀賞影片時，奶奶雀躍的心情溢於言表，由研究者協助使用電腦撥放影片。影片播放時，奶奶似乎對於自己的聲音感到有些奇妙，覺得自己的聲音不一樣，本研究認為那是因為收音的關係所造成的感覺，不過很快就適應影響不大，影片進入到爺爺當兵照片時，此時奶奶不停叨念著爺爺當海軍制服是灰藍白顏色的之類的(訪談時爺爺已經不在了)，播放的畫面，奶奶皆有感觸的說著當時的情景，看著靜態的照片變成動態的動畫，也感到很新鮮，在繪製的過程中，研究者將黑白畫面轉為彩色的世界，奶奶在觀看同時卻說出了更多當時沒說的細節，好比禮車的顏色為白色的，另外還有與爺爺合照的婚紗照，看著動畫訴說爺爺畫的跟照片好像好像，還念念不忘的那卡西樂隊，樂師演奏樂器，唱者隨著音樂擺動身體，看到生動的景象，好似又回到當下，感到新鮮、有趣、也很懷念，最後只是可惜影片有點短，意猶未盡，仍述說著照片以外的故事。從後測的結果得知，視覺感官確實能夠幫助增強記憶，當眼睛在觀賞影片時，腦海裡增強當時的記憶，回憶更多遺忘的點點滴滴，運用現代科技軟體，使畫面動起來，挑起年長者的記憶深處的印象，並且透過影片更能使人清楚明白所表達的內容。

表 2. 分解圖片示範

編號 1	圖片對照		
	說明	兩人正式的合照，有點緊張，有點羞澀，卻是難忘的時刻。	
	訪談內容	受訪者：東時拍相ㄟ所在底古厝邊阿，基嘛系恁阿姑在住，阿新娘仔係租欸，一層一層，恁阿公ㄟ西裝系叔公那邊做的。 (當時拍的地方在古厝旁邊阿，現在是你姑姑在住，新娘禮服是租的，一層一層的，你阿公的西裝是你叔公那邊做的。)	
編號 2	圖片對照		
	說明	來自日本的那卡西，在婚宴上負責演奏與炒熱氣氛女歌手在伴奏下高歌。	
	訪談內容	受訪者：賊係底古厝頭前唱欸，樂隊系恁阿公那邊請來欸，就鬧熱欸！那個吹喇叭嘅唱歌的演奏的美麥！ (這是在古厝那邊唱的，樂隊是你阿公那邊請來的，很熱鬧欸！那個吹喇叭跟唱歌的演奏得很好！)	
編號 3	圖片對照		
	說明	迎娶新娘的汽車，在當時汽車是非常昂貴的鄉下更不可多見，可見排場盛大。	
	訪談內容	受訪者：哩供蝦米綁竹子掛豬肉，阮這邊沒這種禮俗啦。這有載東西，促邊筆哇哥卡煮嫁，系坑電戲，阿哇系擋五歐都賣仄嫁妝，嘿掐朧系租來欸～ (你說什麼綁竹子掛豬肉，我們這邊沒有這種禮俗啦。這有載東西，鄰居比我還早嫁，是電視，我是摩托車當做嫁妝，車子都是租來的～)	
編號 4	圖片對照		
	說明	迎娶新娘下車，並採用當地習俗，米篩加上斗笠。	
	訪談內容	受訪者：頂管那個斗笠阿！我們這ㄟ勒弟系安捏啦！安家的系這個斗笠啦！嘿大欸圭哩阿啦！皆爹壓新娘進來ㄟ！ (上面那個在哪裡啊！我們這裡的禮俗是斗笠！我們這邊是這個斗笠啦！那個大的斗笠！這個遮新娘的！) 訪問者：璽安哪頂管要綁這啊？（為什麼要在上面綁這個啊？） 受訪者：那個是米苔咧嗯！頂管己咧梨阿濟咧桃。（那是米篩，上面是斗笠。）	

7. 結論

透過回憶療法，可增加個案自我肯定、社會化、成就感改善憂鬱程度。可善用對老人具有意義的物品或事件作啟發回憶的工具，並利用非語言溝通如觸摸、按摩、肢體關節活動表達對老人關懷，且以同理心、尊重、關懷與體諒等態度，以減少其憂鬱，促進老人健康（蕭秋月等人，2002）。長者多喜歡表達，透過訪談，給他時間讓他慢慢講，多聽他說，在訴說與傾聽之間，滿足心理需求，會強化其價值感與信心，提升生活上心靈的滿足。

影像電子化比紙本更能善於永久保存，而本研究的回憶動畫錄，便是希望能透過電子化的設計除了能夠讓回憶不再只侷限於相片上，並且能夠動態化、文字化的設計將動畫留存於後世，更能理解古早時期的爺爺奶奶的生活型態及方式。

參考文獻

- 巫美鳳，(2004)。應用懷舊療法照顧一位護理之家住民的護理經驗。長期照護雜誌，9 (1)，76-87。
- 余為政，(2013)。動畫的本質。上網日期：2013 年 5 月 9 日，檢自 <http://art.tnnua.edu.tw/animate/%E5%8B%95%E7%95%AB%E7%9A%84%E6%9C%AC%E8%B3%AA.htm>。
- 紀佩君，(2013)。Power Director 威力導演影像編輯軟體介紹。上網日期：2013 年 8 月 13 日，檢自：http://lms.tzuchi.com.tw/epaper/artical/index.php?id=file/13/digiinfo_7。
- 高潔純、林麗嬉，(2002)。運用懷舊治療於失智老人照護。護理雜誌，49 (3)，83-87。
- 賴彥如，(2012)。向量圖形函式庫與電子書閱讀軟體 ANDROID 系統。碩士論文，國立清華大學資訊工程系，新竹。
- 趙淑員、陳曉容、吳秋燕、劉杏元，(2004)。懷舊治療於老人照護之應用。照護雜誌，8(2)，213-222。
- 魏雪卿，(2005)。懷舊治療團體於護理之家老人對寂寞、生活滿意、生命意義之前驅性研究。碩士論文，國立台北護理學院醫護教育研究所，台北市。
- 蕭秋月、尹祚芊、徐畢卿、葉淑惠、李怡娟，(2002)。回憶治療改善機構老人憂鬱狀態之成效探討。護理雜誌，49(4)，41-53。

Flashy Moment, Memories for Lifelong Company-The Design of Animated Memoir for the Elderly

C-Y. Huang, C-H. Hung, Y-C. Wu, Y-J. Zhong

Abstract

As a population ages, aging affects both physical and mental conditions, and often impairs a person's memory; nevertheless, every elderly person has their own brilliant moments during the journey of life. When those experiences begin to blur with a withered memory, they feel like that a part of their life has been snatched away.

To sharpen those memories again, we studied elderly individuals and became acquainted with the important memories of their lives through interviews. We also collected photos related to their memories and made personal animated memoirs by conducting interviews and rearranging notes. With follow-up interviews, we studied the differences in patient mood and patient interaction with family members can made a comparison between those who had been tested with the animations and those who had not.

According to concepts related to reminiscence therapy, this method should certainly be helpful in assisting elderly people to retain or relive their memories. This study was based on both initial and follow-up interviews. The feedback received from the elderly indicated that animations did help them deepen their impressions, let them express their emotions while recollecting, and then achieve the best effect of this study.

Keywords: Seniors, Memories, Animation, Reminiscence therapy

