

蔬食心煮意 趁熱上架

製作影片、上架直播、平臺管理……難不倒這群中高齡創作者，超強學習力與推素的熱忱，無與倫比！

撰文・藍明姮（中壢慈濟志工）

年 輕人成為YouTuber不稀奇，但中高年級生要經營頻道，可不是件容易的事。中壢慈濟志工一年來製作推出「蔬食心煮意」影片，團隊成員年齡橫跨四十歲至七十八歲；在網路美食的眾多影片中，如何突破重圍提高點閱率？從食譜的製作、主廚的專業到秀色可餐的料理拍攝完成，在在都是關鍵，倚靠的是團隊合作、用心的堅持及傻子般的熱情。

手一直抖、表情僵硬：「我心臟跳個不停，很緊張、很害怕。」但兩人在團隊的鼓勵下，鼓起勇氣一次次練習，終於能坦然自在面對鏡頭，侃侃而談。

主廚團隊個個是香積高手，煮菜的功夫不在話下，但面對鏡頭吃螺絲、不斷重來。林淑珠看著大字報坦言：「好難喔！」王月雲回憶第一次拍攝，拿鍋鏟的

七十三歲的王月雲一開始想「落跑」，「客人已經邀進來了，哪有主廚先跑掉？」在團隊召集人張玉珍陪伴鼓勵下，如今她從容勝任，更高興的是，她的會員看到「蔬食心煮意」影片，發現烹調蔬食並不難，現在也茹素了！

張玉珍則是由衷敬佩這位老大哥耐得住「煩」。

掌鏡的三位志工，都已七十高齡，七十八歲的呂阿坡擅長高角度的鏡位，王添富拍攝特寫，徐春盛負責中焦鏡位。還有張振

成、黃秀玉、葉時熠等人隱身幕後，專攻影片剪輯、文案製作及拍攝照片製作電子海報。

七十多歲的徐春盛上網自學，「轉檔、選擇字幕、設定首播時間、上架……我現在上字幕很順、很快！」他充滿自信地分享著，兩道白色眉毛也笑彎了，

初剪完成的影片會交給張玉珍審核，有時是做菜的工序不對，或者是重要片段被剪掉，因此來來回回重覆十幾次修片。

「春盛師兄真的好有耐性，從來不會跟我說『很煩』，每次我發現不順暢要修改，他都說：『好。』」為了趕上架，他有時半夜兩點還坐在螢幕前加工，電腦還曾經罷工壞掉。

協調工作，其中課務組從錄影規畫、主廚溝通、菜單彙整、食譜製作、場景布置、服裝梳化、道具到審片等等，總是走到最前、做到最後；因此對於願意來分擔工作的志工，她疼惜又感恩。

課務成員陳秀珍，去年手術後非常虛弱，但看到師兄姊精進不懈，因此勤做運動，希望趕快復原。從製作影片中學習到與人之間的磨合，面對困境時如何突破，最終就是把一道道的美好料理傳播出去，帶動人人茹素。

正在接受化療的呂桂樹，只要身體狀況還可以，總會到拍攝現場指導；葉時熠則是在照顧師姊就寢後，才有時間做電子海報。這些都讓張玉珍感動又感恩。

張玉珍串起不同功能之間的

志工徐春盛上網自學製作影片、上架以及平臺管理。

（攝影／黃秀玉）

健康！

慈



歡迎訂閱「蔬食心煮意」頻道
煮出健康好味道



（攝影／張振成）