

東海岸之美—生活美學體驗營

文 葉南慧

臺東的美眾人皆知，但臺東的美絕非侷限於好山好水的層面而已，其中豐富的族群文化及特殊的在地生命力，是臺東能持續發展之珍貴資產。然而臺東現今讓人感覺是一處可以隨時隨地戲水、享受海洋風情之城；適合登高望遠、翱翔天際，靜觀在地自然生態。這大概是目前多數人們對這個太陽的故鄉的印象。

「我們去臺東玩，去享受休閒慢活的氣氛」，這是我們認識外地友人對我們的回答，如何開啟此地的無限空間，讓大家感到有新的生命力，是這個體驗營能發揮的功能，也唯有透過這些活動才能使臺東再次飛揚並持續發光發熱。

本次活動第一站為「原土手創生活館」，這是一群從事藝術及藝術教育工作的在地原住民同胞所默默耕耘的地點，這些藝術工作者，個人透過作品，展現臺東特有的美感，並藉由教學及創作向大眾推廣介紹原住民朋友源源不絕的美感及活力，隨處能現原住民的巧思及作品。而透過各項活動，將這些美麗及魅力，結合藝文活動，能不斷將臺東的美表現得淋漓盡致，讓遊客銘記在心。

而水土保持局臺東分局藉名建築師林坤層建築師的大作創造「臺東新地標——會呼吸的塔樓」讓大家驚嘆之餘，更使人了解什麼是綠建築，什麼為環

保建築物，在這個講究環保的時代為臺東注入未來的建築物，令參觀的朋友驚奇與嘆息。林坤層建築師保留水土保持局臺東分局部分原有之建築物，加入以環保為主題，強調建築物美感之餘，更考慮以人性為主，及以節能省碳為考慮，創造出臺東特有的一處新地標。

最後到達林永發館長的潮音小築，參與活動的伙伴一起揮毫，參與創作，並藉由解說參觀館長住處的建築藝術作品，擔任文化局局長及美學館館長期間，邀請國內、外藝文界大師駐足臺東，將臺東之美，用各式藝文手法，作出深刻詮釋。而且透過解說員解說讓大家認識國內的藝術家，藉此次解說使夥伴們得以進內藝術大門，與大師級人物如此接近，增加自己的藝術氣息，最後團體合影留念並展出集體創作的作品，讓每位參加的朋友，留下美好的回憶。



東海岸之美體驗營學員在潮音小築展示集體創作作品

北迴之美—

生活美學體驗營

文 韓台明

讀萬卷書不如行萬里路，志工要多出去走走，才能拓展視野，啟發靈感不斷創新。

吉安生活美學協會特別在7月0日安排「認識我的家鄉」參觀行程。深入了解在地的人文史蹟，才能放眼看天下。行程包含知卡宣綠化森林公園、客家民俗會館、慈濟靜思精舍以及太魯閣國家公園等。

「知卡宣」為阿美族語，指新材甚多的意思。走進如童化世界般的城門，映入眼簾的是繁花盛開，林蔭綠地，酒藝藝術牆。還有造型多變的公共景觀和色彩繽紛的遊樂設施。不禁讚嘆，哇！好美的公園啊！兩百歲的七里香是鎮園之寶，原本長在東海岸水璉山區，遭山老鼠盜伐，後被警察攔阻搶下，移植於此。老樹發新芽加上歲月洗煉的風采，分外令人動容。最值得一提的是公園內所種的花草樹木，均不使用化肥和農藥。因此孩童可在草地上打滾，赤著腳到處奔跑，與大自然更親近，成為親子遊憩最佳場所。

客家民俗會館的建築造型仿四合院，正廳供奉義民牌位，每年農曆7月5日為「義民節」，全縣客家人在此舉行祭典儀式。在1786年（乾隆51年）客家人為了抗敵保衛鄉土，而迅速集結，成為義民軍的肇始，目的是要客家人團結禦敵，勤儉持家不忘本，直到永遠。看到館中陳列先民築路，輾路藍縷開墾的相片，以及所使用的文物器具等，讓人不禁肅然起敬，客家人的刻苦奮鬥的精神真是了不起！

慈濟靜思精舍是國內外觀光客指定要到的地方，靜思精舍是慈濟功德會的發祥地，慈濟人稱之為「心靈故鄉」，也是慈濟世界的源頭活水。在1966年嚴上人帶領弟子胼手胝足開創慈濟，1968年啟建精舍。力行不做不食的實踐精神，是人間佛教的真實寫照。只要一進精舍，就會被祥和寧靜的氣氛，深深感染著，也感受到慈濟人團結奉獻救人的力量，不容小覷。難怪只要聽到「上人名號」或「慈濟人」，就令人尊敬感佩不已！

太魯閣國家公園成立於1986年1月，包含臺中、花蓮和南投等縣共九萬二千多公頃。立霧溪和其支流貫穿群山，因時空交錯而孕育出許多古今道路，每一條道路都有屬於自己的故事與時空背景。其中「中橫公路」是一條用手工雕鑿，橫越中央山脈的道路。沿途有許多奇景，而燕子口的景緻最特殊，它的形成是由石灰岩地質建構成峽谷地形，再由峽谷地形創造石灰崖壁，壁上有許多壺穴，這都是立霧溪在溪水暴漲時，沖刷琢磨而成。此谷由寬急速變窄，因此產生上升氣流，會夾帶許多昆蟲與浮游生物，正是燕子的可口食物。每年春夏燕子利用壁上壺穴築巢而居，當燕子在谷中盤旋飛翔覓食時，呢喃聲不絕於耳，故此谷又稱「百燕鳴谷」。



北迴之美體驗營學員在慈濟靜思精舍前合影

歡愉的時光最易飛逝，在快樂的氛圍下，要有LNT（Leave No Trace）「無痕山林」的旅遊新觀念。也就是「除了攝影什麼都不取，除了足跡什麼都不留」。揮揮衣袖，倘佯於大自然美景，盡情歡笑享樂。

半百的人生

英燕呢喃—吳楊燕、丘念英雙人展

文 陳建明

英燕呢喃 吳楊燕、丘念英作品雙人展於5月2日至6月5日於花蓮縣文化局第一展覽室展出，並於5月9日上午10時舉辦茶會，貴賓冠蓋雲集，有行政院研考會朱景鵬主委、花蓮縣議會魏嘉賢議員、張正治議員、花蓮市第一信用合作社經營團隊、書法協會王慶祥理事長、洄瀾詩社王鼎之理事長、美術協會林秀菊理事長、七腳川畫會魏國銓會長及成員、陶藝家李宏彬、攝影家簡麗季、書法家呂芳正、張石居、林岳瑩、音樂家袁淑惠老師及承辦單位花蓮縣洄瀾生活美學協會陳瑞萍、張鴻川夫婦、楊振坤夫婦、敦煌舞集劉錫媛老師等，文化局劉美珍副局長、姜家珍秘書，及展出人她們的夫婿吳東明先生和趙賢麟先生，展覽場座無虛席。

細思吳楊燕、丘念英作品雙人展，半百的人生，如果要豐富，要精彩，夢想的實現應該佔了絕大的要素。在這場精彩的展覽裡，我看到了兩位可敬的女性，用色彩豐富了自己的生命，也影響了周遭的人們。

人如其畫，畫如其人，吳楊燕及丘念英的豐富人生，在我熟識兩位之後，才能如此貼切的形容她們，兩位都擁有美滿的家庭，除了伴侶的支持，更可貴的兩位堅持。她們習畫多年，中西畫皆有涉獵，卻仍保持一顆虛心請益的胸懷。在無數的畫，藝術欣賞中都可看到她們的蹤跡，這樣海綿般的吸收力，令我不得不佩服，當然在這樣多元的藝術薰陶下才能有今日的成就。如果不是兩顆無私的心，畫家間的競爭豈能如此良性。兩位女士來自同一畫會，一起成長，一起分享、情同姐妹，亦師亦友，多年的相知相惜點滴在心頭，這樣的情誼在花蓮畫壇是一件令人羨慕的事，而介紹兩位畫家更是我的榮幸。

吳楊燕的創作範圍非常廣泛，舉凡靜物、人物、風景、地方古蹟，都可納入其畫作素材，其畫包羅萬象、不拘一格，畫出完美的作品是其一貫的追求目標，寫生寫實是其手法。為人念舊，惜福。古物或古蹟的描寫便可窺見一二。投入創作的精神和毅力令人佩服。

而丘念英繪畫風格亦稱多元，題材不拘，初期以水墨為主，後來對於油畫有更深入的精研，創作也以油畫為主，其畫風融合了中西藝術特色。畫面不膩、不粉、不燥，文學氣度亦佳。營造畫面深度及層次變化不在話下。平日練習舞健身，將其舞姿動融入畫面更是一絕。

最後我們可以從她們近乎不同風格又具創意的作品中，體會她們對當下藝術的不同解讀和面向，還有對人生對藝術不同的選擇。往後如何發展藝術生命，如何擺渡？這都需要智慧與勇氣。而其兩人的共同聯展得到藝文好友的共鳴與支持，應該具有指標性的見證與預測。我真誠的祝福兩位女士發光發熱，為地方藝壇增添色彩。



吳楊燕、丘念英兩位老師於開展茶會中合影留念

做個快樂志工—臺東縣志工特殊教育訓練

文 彭治華

懷著既期待又新鮮心情下，參加了7月9、10日志工特殊教育訓練，總算是圓滿結束了，在許多講師的專業精闢的演講中，我們學習到了當志工應具備的心態與應該要知道的事情，深刻了解志願服務的實質是歡喜做甘願受，及行有餘力額外付出，是非經濟性報酬的奉獻，為社會付出關懷與服務。

在兩天的課程中第一天安排了有臺東各服務機構業務簡介、社會資源及志願服務、說話藝術及志願服務工作內容說明等四節課。其中讓我覺得最實用的一門課是廖秀玲老師的說話藝術，老師侃侃而談內容生動有趣，她指出與人溝通的秘訣，必須具有真誠發自內心的笑容與人溝通，良好的情緒管理保持親切態度，不可有任何負面情緒出現，尊重的眼神對待任何洽公民眾，均應一視同仁，不可有大小眼，這些是我們志工面對民眾應該具備的態度和技巧。而志工們要有足夠的信心去建立起個人的獨特風格，不斷努力充實自己專業知識，讓民眾能夠放心把問題交給我們解決。其他課程還有吳宗明老師和我們分享的社會資源和志願服務，說明了志願服務的宗旨和社會資源的重要和運用，志願服務的宗旨是整合社會資源，促進公益，提升生活素質。這讓我想到了去年的八八風災雖然重創了臺灣的地理環境，但卻間接地發現了臺灣的志工熱情和社會資源。



臺東縣志工特殊教育訓練

第二天的課程內容有社會福利概論及綜合討論，其中由江愚組長所講的集思廣益綜合討論讓我印象深刻，他以幽默風趣的上課方式讓我們更了解，如何當個快樂的志工，而我個人以為當個快樂的志工就是要『捨的』，因為有『捨』才有得，在加入志工的行列之後，讓我體會到唯有無私的付出，才能得到『真正的快樂』。而小組討論時大家也非常熟絡與人分享當志工的甘苦談，並且從中學到如何解決在執勤中可能面臨到的問題，藉著大家的腦力激盪也給了我不少對志工志業的啟示。

這兩天下來我真的學到不少，與人分享時間，就是當志工；分享就是金錢，是捐款；分享健康，就是捐血。做志工無非就是與人分享一切，把我們所知道、所擁有的一切與人分享，幫助他人解決困難，這些都是當志工最好的表現。

精緻手工皂研習心得

文 吳宛芸

國立臺東生活美學館和吉安鄉生活美學協會於5月2日所辦的手工皂研習活動，與一群認真的同好們，共度一個手作幸福的週日早晨。源自歐陸的手工皂，在法國馬賽得以發揚光大；日漸風行的現代手工皂，在成分與製程的調整之下，更容易讓初學者體驗手工皂DIY的創作樂趣。

課程一開始，陳焜楠老師精闢講解各種有關手工皂的知識與觀念，教學互動的氣氛好不熱絡。手工皂不只傳遞著一種疼愛自己的生活態度，更是友善環境的精神延伸。反觀一般市售香皂與液體洗劑，由於添加石化原料及合成香精，使用後易使肌膚乾澀、敏感、阻塞毛孔，也不易被環境分解，尤其所產生的環境荷爾蒙、基酚易使生態基因突變；另外，因應手工皂不同的用途及個人偏好，還可自行調配手工皂的成分、香味及享受創作的喜悅。

手工皂的製作方法可分為下列三種：冷製皂、熱製皂、熱融皂。其中冷製皂因製作過程所需的溫度較低，營養成分較不易被破壞，經過四至六個禮拜的靜置，讓氫氧化鈉完全皂化，完全皂化的肥皂就不會傷害皮膚。也是本次研習所製作的手工皂。

手工皂的製作原理皂化作用（亦為乳化作用）是當油脂中的脂肪酸遇上鹼性物質會產生化學作用為皂，這個過程稱為「皂化」，就是將油脂作用為皂；其基本公式為：「油+鹼+水=皂+甘油」。「油」為可食用或塗抹的植物油，例如：葵花油、橄欖油、芥花油等；但不建議使用分子較大的動物油，如牛油、綿羊油，易使毛孔阻塞，並不適合用於清洗肌膚。「鹼」為氫氧化鈉，此為強鹼，在操作上需特別注意。「水」可使用RO蒸餾水或燒開過已無礦物質的水；因一般自來水或礦泉水中的礦離子易增加手工皂的洗後黏膩感，清潔力不佳，故不建議使用。「甘油」則是手工皂保濕的秘密武器。

陳老師還特別解釋如何調配手工皂中「油」的比例，讓學員們日後可自行變化出各式各樣的手工皂配方。手工皂主要由三種油所組成：橄欖油（保潔作用）、椰子油（具清潔力，能產生泡沫）、棕櫚油（增加厚度）。

製作手工皂所需工具：鍋子（不鏽鋼鍋，此次使用6-8人份的大同內鍋，器皿材質主要能抗強鹼、耐高溫；或內壁無泡泡空隙的玻璃碗，不可使用鋁、銅、鐵鍋）、打蛋器、長湯匙、PP材質耐高溫塑膠杯、鋼杯（盛裝氫氧化鈉）、溫度計、模型器（紙製牛奶盒、保鮮盒或造型矽膠模）、手套。經過陳老師鉅細靡遺的講解後，才瞭解原來手工皂的學問可真不小，不過只要掌握住基本概念，相信每個學員在課後都能輕鬆做出各種手工皂的變化。

在一連串的基本概念說明之後，終於能進入到製作過程的階段囉！從以鹼入水、加熱油溫、鹼水入油、不停攪拌至呈牛奶黃的稠狀物，再添加粉類與精油並攪拌至完全均勻，就可以入模保溫囉！「美好東西是值得等待的」，最後就讓時間魔法解育出一塊塊大家用心製作的美麗結晶，須放在保溫箱內一天發酵降溫後，取出陰乾一個月後，才可切塊包裝成為精緻的手工皂。



陳焜楠老師示範各種手工皂的知識與觀念

金峰原味手工藝再現

文 羅賢成

東臺金峰原鄉部落生活美學協會，辦理100年度「原住民傳統登山背袋製作研習」，排灣族母語稱「攜卡物」，活動時間自10年5月21日至7月1日，在正興社區上課，利用每周六、日晚間2小時，共計30小時，進行製作研習。本協會立案前10年社教工作站）至目前成立協會邁入第三年，辦理過16次以上之研習，從未辦過將要失傳的手工藝，主要是材料必須要到屏東尋找，另外，尤其是負責傳承的老師，終於在13年後找到具有技藝的歐香春老師（已近70歲）。

歐香春87起，積極推動之主要課程以發現原鄉原味，始終以傳承地方文化（傳統技藝）為主體，培養人才訓練及指導民眾學習各項技藝，將自己的文化得以延續，進而發揚光大。

研習由國立臺東生活美學館指導，由金峰鄉生活美學協會主辦，金峰鄉公所協辦，學員要先從認識自己的文化開始，由於製作過程必須學會基本技巧，起頭難，過程中配色接線、變化顏色要細心，每個階段、步驟，要遵循祖先古老的方式，一針一線的慢慢完成。

歐香春背袋，從耆老口中得知，「攜卡物」是古時候原住民登山工作或獵人背在身上裝食物、放置工具方便使用的。在這次研習中，學員每堂課都準時上課，歐老師每個星期都騎機車來回10公里，辛苦、認真、任勞任怨的教導學員，將自己的一技之長全部毫不

保留的傳承給每位學員，大家在老師細心傳授下，學員的成品一一呈現，從每個學員的眼神中得知，雖然學習過程不容易，但大家覺得很有成就感。

此次研習報名人數非常踴躍，但由於名額有限，材料經費亦不足，無法讓更多的民眾參與製作，在此感到遺憾，不過還不到失望的地步，因為從參加研習學員之中，已經培養3到5種子老師，未來可以繼續將地方失傳已久的文化找回，並發揚傳承，把祖先的智慧留給後代子子孫孫。

過繼30小時的研習中，給我們一個啟示，地方文化的保存與傳承是刻不容緩的工作，需要大家一起共同努力，也讓我們民眾學到第二專長的技藝，感謝國立臺東生活美學館協助，使此次研習能圓滿順利結束。



原住民傳統登山背袋製作研習 羅賢成理事長致詞

夏威夷風購物袋 型染美學創意研習

文 鄭寶秀

古今中外相信只要是美的人、事、物，忍不住多瞧一眼，或是千方百計想盡辦法要擁有它，是千古不變的定律。新城鄉生活美學協會為了求新求變，更為了追求美與藝術創作結合的美感，由國立臺東生活美學館指導，特別聘請型染、藝術專業講師，花田工作坊周玲莉老師指導授課。

當周玲莉老師教授學員們從認識型染概念、型染筆的使用方法、水份的控制、主題與圖案的配色、顏色明暗漸層的技巧、並示範操作，每位學員都伸長脖子，像小朋友一樣非常專心的聆聽，深怕沒聽清楚，等一下做錯了會丟人現眼。（真的給他很乖很聽話的啦！）當周玲莉老師將調色紙、日本布用不退色顏料、各式各樣、事前已雕刻好不同之圖騰分發給學員時，哇塞！還真的很有點亂呢？照理一班最好30人比較好控制及授課，但真的是報名踴躍，盛情難卻。值得驕傲及讚美的是，有的學員做到半途，根本就不用老師分發雕刻好的圖騰施作型染，而是發揮個人的巧思與無限的想像力，將生活中隨處可見的圖案、東西、花、草、人物畫在麻繩做的環保購物袋上。由於每

個人的巧思、見解不同，所以不用寫名字，都知道那個是自己賦予全新雅緻、充滿藝術、化腐朽為神奇、並享有新奇、有品味、又實用的創作藝術購物袋了。

美學的事物，設計無所不在，創中有仿，仿中有創。雖然有分二場次上課，但社區民眾好像欲罷不能，希望能再上課，要將原本想丟棄或不起眼的物品、衣服、能透過設計、彩繪、創作、找到其價值與生命並陶冶正當的休閒活動。



學員專心一致的印染情景