



## 花蓮七公里的幸福街坊及斷層藝術節計畫

### 一、計畫緣起

2018年2月6日花蓮震災後，在地民眾自發性連結組成「七公里的幸福街坊」團隊，集結社工師、心理諮商師、芳療師等專業工作者，融入安置中心與現場救災團隊合作，投入災民身心療癒、記錄、座談等協助。而在安置中心服務結束，回歸社區生活後，這群專業工作者繼續合作成立社區照護據點，計畫以兩年期程深化服務，培力有意願者(老師、社區工作者、災民、學生等)從受助者轉變為助人者，投入社區傾聽者工作，建立專業助人者與傾聽者間的合作網絡。未來災害發生時，社區街坊能具備減災能力，平日則在社區中形成相互陪伴傾聽的永續循環。

七公里的幸福街坊團隊除了2018年5月起，於各社區照護據點持續進行的心靈療癒工作坊及傾聽者培力計畫，2019年震災屆滿一年之際也參與由北角工作室主辦的「斷層藝術節」，串聯展開攝影展、市集、音樂會，作為一年工作的整合，也透過藝術的力量，提供日常以外的視角，讓人們得以拉開距離，以更多的可能性去面對不可預測的天災和人們之間的關係。

### 二、計畫目標

- (一) 支持七公里的幸福街坊成立社區身心照護據點，記錄重建過程，並將累積的經驗建立起 SOP，提升未來遭遇急難的應變處理能力。
- (二) 推動傾聽者培力計畫，建立社區中相互陪伴傾聽，以及專業助人者與傾聽者間的合作網絡。
- (三) 藉由藝術作為一種陪伴和提醒，減少災害創傷並提供心靈底層的深遠影響，更可成為面對地震環境的教材。

### 三、主協辦單位

經費：由公益平台整合運用童子賢董事長與和碩聯合科技股份有限公司捐助之「花東永續發展基金」

贊助對象：七公里的幸福街坊團隊

參與執行團隊：北角工作室、花蓮民生社區發展協會、孩好書屋、寫寫字工作室

### 四、計畫期程

- (一) 傾聽者培力計畫：2019年1月1日至6月30日
- (二) 花綵列嶼斷層藝術節：2019年2月2日至3月10日

### 五、活動地點

花蓮市受災社區照護據點(璞石咖啡館、胡仕托鬆餅店及民生社區)、美崙溪畔。

## 六、計畫參與人員

王玉萍(寫寫字工作室負責人)  
林清盛(飛碟電台主持人、作家)  
徐思婷(遊戲治療師、獨立身心覺察工作者、心理師)  
黃盈豪(社工師、東華大學老師)  
蔣素娥(花蓮心理諮商師協會理事長)

## 七、計畫內容及執行概況

### (一) 七公里的幸福社區身心療癒傾聽者培力計畫

透過小型系列工作坊，確保參與者建立穩定的關係，持續練習、內化。

#### 1. 正念身心方法練習(第四梯次)

2019年1月8日~3月5日，週二或週五 19:00-21:00，共8次  
負責人：徐思婷(遊戲治療師、獨立身心覺察工作者、心理師)

融合西方主流心理治療與東方佛教禪修概念的正念減壓方法(MBSR)，協助覺察每一刻當下身心變化，緩解個人壓力，後更延伸為正念認知療法課程，可運用在各種身心療癒、教育、醫護、人資管理等方面。本工作坊為第四次舉辦，以投入0206地震支援的相關人員、志工、受災戶，以及已參加過先前梯次的民眾優先參與，報名者經面談後，依動機需求進行初步篩選，共招收10人。

#### 2. 正念體驗式讀書會

2019年1月23日~5月8日，週三 19:00-21:30，共13次  
負責人：徐思婷(遊戲治療師、獨立身心覺察工作者、心理師)

搭配《宗教療癒與身體人文空間》一書所介紹的後現代宗教療癒心法，邀請相關領域講師，在導讀、討論後，帶領體驗書中所介紹的幾種方式。

#### 3. 救災助人工作者工作坊

2019年1月11日、1月19日  
負責人：黃盈豪(社工師、東華大學老師)  
工作坊帶領引導師：張桂芬(朝邦文教基金會董事暨核心引導師)

藉著衛福部2月於花蓮舉辦全國災害聯繫會報前，舉辦2場開放空間會議，分別邀請災後重建的助人工作者以及社區居民共約100人，交流過去一年在不同地方的付出與行動。除了分享療癒受災的傷痛，並透過社群連結，協助民眾凝聚重建的力量；面對災難時，不同專業的工作者如何理解彼此，在救災中無縫接軌即時提供專業，一起建構安全網。工作坊在專業引導下，參與者透過架構性的流程，分享經驗並統整反思，作為2月全國災害救助聯繫會報中的專業救災的第一手完整資訊。

## (二) 花綵列嶼斷層藝術節系列活動

### 1. 藝術創作及展覽

執行：北角工作室

展期：2019年2月2日(六)–3月10日(日)

地點：花蓮市美崙溪畔、璞石咖啡館三樓展場

策展人：李德茂

藝術家：王煜松、劉致宏、中島伽耶子

活動網頁：<https://www.facebook.com/faultlineartfestival/>

藝術節以「打開連結」作為策展主軸，反映台灣作為花綵列島的中段島嶼，以地震最頻繁的花蓮為基地，沿著這條島弧往北往南跨島延伸，希望藉由藝術串起不同文化脈絡下的詮釋。除了藝術家作品創作及展出，亦規劃二十多場系列活動。

2/2 開幕	約 100 人參與
開幕茶會、作品導覽、藝術家座談、開幕演唱。 藝術家和策展人共同講解作品概念。座談則將場地直接移到作品場域中，讓民眾與藝術家進行對談。	
週末定時導覽、 平日預約導覽	共 10 場次，約 300 人參與
導覽者帶領觀眾沿著美崙溪漫步，欣賞藝術作品，也更了解藝術節的展覽脈絡。過程中民眾也積極的回饋和討論議題。	
藝術機構連結	共 3 場次，約 20 人參與
台北國際藝術村、竹圍工作室、打開當代、在地實驗於展覽期間來訪交流。	
藝術教育之扎根	幼兒園、小學，共 9 場次，500 人次參與 大學、研究所，共 3 場次，約 150 人參與
期待當代藝術在校園扎根，在各個年齡層引發思考或啟蒙。幼兒和小學學生採取遊戲引導方式，讓孩童在活潑的體驗中進行適齡的思考討論；大學和研究所學生，則引導直接與作品深度對話。	
親子活動	共 3 場次，約 250 人參與
「走溪自由繪畫」、「親子繪本故事」、「提燈籠去看戲」活動，在藝術作品場域裡頭，扣合作品概念，引導大眾認識展覽內容。	
專業座談	約 40 人參與
「環境議題與藝術的交集」座談由竹圍工作室的講師和花蓮的環境保護工作者對談。帶動民眾思考花蓮的環境現況，以及藝術的柔軟和感性如何去訴說強硬的議題，如何用不同角度面對問題。	
工作坊和行動藝術	約 50 人參與
「剪紙工作坊」運用剪紙讓民眾思考土地與人的關係。「行動藝術計畫」由兩天工作室進行腳踏車書店及公路驻村計畫，與民眾互動。	

### 2. 河好日市集

執行：寫寫字工作室、孩好書屋

時地：3/1-2(五、六)。花蓮市美崙溪畔，雲門翠堤到明禮國小之間

有感於硬體重建及心理重建速度之間有著明顯的落差，市集規劃多場次、串連式的系列活動，讓民眾有「被陪伴」的感受。市集的核心理念是與自然環境貼近，而走遍市集，也走過一次斷層帶，象徵走過曾經令人難受的傷痛與恐懼。市集邀請 10 多個單位協辦，並招募不同專長的志工協助執行。

市集在河畔搭起 10 幾頂大小天幕，盡可能融入地景。逾 80 個攤位，飲食、閱讀、音樂、舞蹈、故事、物件修復、地震知識、生態文史導覽等。展現人們值得擁有的日常樣貌。此外，邀請 11 位擅長感受、傾聽、引導的助人工作者，透過繪畫、牌卡、聆聽、香氣、身體律動、園藝等，開啟內在的療癒。

除了斷層帶上的美崙溪畔為主場，特別串連震災首當其衝的明禮國小，規劃「安全必修課」主題區，由台灣地震學園以及中央大學教授馬國鳳攜手科普作家潘昌志的部落格「震識」，以桌遊、短講讓大家了解地震的緣由與防災觀念。

河好日市集戶外活動	參與	備註
籌備工作人員	約 63 人	含工作人員及志工
攤位工作人員	約 160 人	攤位出席率 100%， 平均 2 人/攤
現場攤區、表演舞台 82 個攤位 9 場音樂舞蹈類展演 13 場親子故事分享 5 場防災講座、2 場小旅行	約 2000 人	2 日共 8 小時流動人次。場地包括商校街河堤、河岸草地、尚志橋下、明禮國小、將軍府
河好日學堂室內講座(5 場)	參與	備註
樂來樂好/ 陳綺慧	27 人	
居家整聊室/ 黃郁涵	28 人	
在書寫中與自己相遇/ 莊慧秋	30 人	
身心和諧律動神聖舞蹈體驗/ Yakini Sufi	20 人	限 20 人參與
呼喚我的貓 / 李瑾倫	21 人	

## 八、參與對象回饋

「地震摔壞吉他後，我就像在親友喪禮不敢前去看一眼的心情，無法打開琴盒，不想選擇快車往返北花，害怕任何一次地震和災難消息...在正念減壓工作坊中練習察覺自我身心與當下，我以為是來找未來方向的，卻發現原來自己還有很多沒處理而積累的焦慮，害怕死亡、任何一種形式的失去與未知。」  
—盧怡安(居住花蓮的歌手，河好日市集活動策劃人之一)

2018 年 10 月普悠瑪列車翻車，一位曾經參加身心療癒工作坊的花蓮人，搭上普悠瑪後面一班列車，「在車廂裡，幾乎每個人的手機都響個不停。車上的人也很害怕，我發現自己都快要不能呼吸了。」他參與工作坊時發現患有恐慌症，火車上的他感受到恐慌症復發了，運用心理師教授的正念呼吸法，慢慢地讓焦慮平息。事後他向心理師分享這段經驗並表達感謝。

## 九、計畫執行檢視

### (一) 培力工作的挑戰與在地性

於 2018 年展開的計畫，原擬引介台北敦安社會福利基金會在「青少年憂鬱防治」及「心理諮商」領域的專業和志工培訓經驗，與花蓮在地七公里的幸福街坊助人者合作培力傾聽者，並建立培訓模式，期運用於花東偏遠地區，建構社區/部落陪伴支持網絡。

然而，由於花蓮市區長年已有不同業態商家串聯的經驗，及自台北移居花蓮豐富的人才資源，震災後，不同領域專業者快速集結、形成「有機的」團隊，運作模式與敦安基金會系統性的志工招募、培訓及服務模式截然不同；另一方面，雙方交流後了解到，原住民部落需要長時間互動，才能建立對外來者的信任，且因緊密的人際關係，面對青少年受到家暴、性侵或家庭功能失調等情況，多半傾向密而不宣，短期內難以複製現有服務模式於部落實踐。

因此，本期傾聽者培力計畫由七公里的幸福街坊、敦安基金會分頭並進，各自以擅專長的資源及模式發展。

### (二) 以藝術文化活動提升災害防治議題能見度的有效性

為期一個月的斷層藝術節因媒體報導及社群效應，大幅提升能見度。於藝術節落幕後，花蓮縣政府教育處亦委託明禮國小及北角工作室於四月份舉辦「小小藝術兒童節」。值得一提的是斷層藝術節入選 2019 年第十八屆台新藝術獎第一季提名，而策展人與團隊也積極討論，將發展成為雙年展、建立藝術駐村機制、中小學社區藝術教育等面向進行合作。

藝術節開啟了議題論述更多元的向度，然而如何持續回歸邀請居民關注生活土地及災害防治，以及藉著藝術的力量撫平災後情感創痛的初衷，更需要不斷地辯證與深化論述。

### (三) 以關懷在地需求為重點，延續社區共學

除了延續過去一年的身心療癒工作坊，七公里的幸福街坊團隊在邀約市集攤主時，發現部分具有療癒效果的工具(如：音樂治療、居家整理、心靈寫作、身心和諧律動)較適宜用講座而非擺攤形式分享，因此產生「河好日學堂」的構想，未來將延續此系列活動，採取社區共學、部分付費的方式，歡迎有心學習助人能力者，學習安撫自己或他人的方法。

## 十、活動照片

### 花蓮七公里的幸福街坊及斷層藝術節計畫



1	2
3	4
5	6

1. 於東華大學主辦之「斷層上的藝術與生活—跨領域工作坊」進行藝術節座談
2. 花綵列嶼斷層藝術節系列活動，開幕活動：藝術對談
3. 花綵列嶼斷層藝術節作品《層》，以及學校覽活動
4. 花綵列嶼斷層藝術節系列活動，行動藝術計畫：腳踏車書店
5. 河好日市集於河畔搭起天幕，盡可能融入環境
6. 花綵列嶼斷層藝術節系列活動，河好日學堂