

# 風災後重拾歡樂與自信的大社文健站

台風災害後に喜びと自信を取り戻した大社文化健康ステーション  
Joy and Self-Esteem Have Revisited Paridrayan Cultural & Health Station after Typhoon Morakot

採訪 | 編輯部

圖 | 屏東縣三地門鄉大社文健站

**原本**居住在屏東三地門鄉大社部落的排灣族人，在2009年經歷莫拉克颱風侵襲所引發的八八水災後，遷移到禮納里永久屋，許多年長的族人即使思念著山上的部落，但家園遭到風災肆虐迄今已十數年，部落景象依舊破敗而無法重返，所以目前族人長輩們相聚的大社文健站，便成了心靈上的主要依歸，因為在這裡還能與許多同樣年長的夥伴們一同聊天。文健站所借用的是安息日教會的場地，列冊的長者有23人，會到站的有20人，未到站者會列為居家關懷訪視的長者。

## 在農事中找到自信

禮納里每一家戶都會有一小塊園圃可以種植花草蔬



大社文健站的成員們盛裝合影。

果，不過卻沒有共用的小田園，所以從今年開始，文健站在周遭找了地主願意釋出的2塊小田園，就稱為Vavua（田裡），希望能有一塊屬於文健站的小田園，除了希望能在活動與課程上，提供給大家結合勞動與共享的耕作活動，讓長者們在田裡可以輕鬆愉快的交流與互動。因此，在開始耕作前，會先讓長者們共同討論如何整地與分工，以及決定要種植哪

些作物，原本以為長者們因為年紀較大，在整地上會花費比較多的時間，事實則不然，長者們一邊唱歌一邊耙土，僅花了僅僅半小時就可以整好田園。

目前，自2月即開墾的1號田，正在種植的傳統作物有地瓜、玉米、醜豆、芋頭，另也有種植茼蒿、蔥、白菜等，田園的周圍還有種咖啡；4月才整地的2號田，則有種植花生、生薑、薑黃等。文健站每週都有一天會

安排到田裡勞作，長者們看到了日漸長大的作物，內心自然也有著滿滿的成就，對心情也起了療癒的效果。

## 透過繪畫看見自己

「生命繪本」課程雖然僅僅只是希望長者們能夠透過繪圖，來追憶不同成長階段的自己，不過，文健站讓長者們手拿著鏡子來畫他人，因為許多長者在畫自畫像時會主觀且刻意的美化或是醜化，若是經由他人之手來描繪則會較真實，可以看到別人眼中的自己，在這過程中，長者之間或有嘉許

大社文健站的長者們其實都是很會創作的作詞家，他們在傳述一件事情時，都是使用相同旋律的古謠，不過，所吟唱的內容多是他們要述說的事情或心情。



文健站安排課程讓長者們一同來完成大社部落地圖。

或有抱怨，但整個課程是在愉悅的氣氛下進行，照服員也會邀請長者們在繪圖時述說在他人臉上看到的是怎樣的面容，或是表達假他人之手所繪出的自己是否突顯出從沒注意到的特徵，這樣的過程即是希望長者們能透過繪圖也能更加重視自己。

## 從古謠中培養長者的自信

大社文健站的長者們其實都是很會創作的作詞家，他們在傳述一件事情時，都是使用相同旋律的古謠，不過，所吟唱的內容大多是他們要述說的事情或心情。文健站未來希望能以聲音的方式來記錄長者們的生命史與心情，就像是Podcast一樣，請長者們來講話，在經過錄製後，把聲音回放給他們聽，或許這樣可以讓長者在聽到自己的聲音之後，會更加認同自己，也會更加有自信。

## 實行Marasudj計畫

可能是這些長者們都歷經過風災與遷村這些痛苦的過去，對於失去家園與田地的傷痛，許多人直到現在都仍難釋懷，這樣的心情低落，都看在文健站照服員的眼中，也因此不斷思考著在陪伴上如何讓長者找到歸屬感，並且幫助他們調整心情是很重要的。所以，在文健站裡，樣板式的文化傳承不易被看到，畢竟他們只想要活得更好更舒適，照服員們也很體諒長者們目前的心情，所以也推了「Marasudj（把所有木頭網綁在一起，意指達成共識）」計劃，讓長者們共同經歷現在這一個階段，也邀請他們一起來設計自己想要的文健站樣貌，和喜歡的課程與活動，營造一個願意每天聚會並找到歸屬的空間。◆