



保存傳統生活記憶的三鶯文健站

伝統的な生活の記憶を保つ三鶯文化健康ステーション
San-Ying Culture & Health Station: Preserving Memories of Traditional Life

採訪 | 編輯部

圖 | 新北市三峽區三鶯文健站

三鶯區

部落文化健康站自2018年開始設站，所服務的長者們包含居家關懷者共有47人，大部分是阿美族，另也有少數人是太魯閣族、布農族以及非原住民的長者。目前設站的地點位於三鶯部落社區活動中心，由於鄰近三峽原住民文化部落（三峽隆恩埔國宅）以及南靖部落，附近也鄰接新北市原民局所規劃的野菜農園。

營造家的感覺

文健站一週會開站5天，每天的作息除了例行會進行的生命測量與早操，大概約10點半就會進行第一階段的課程，課程時間約40至50分鐘。午餐則是由文健站自行料理提供。由於有些長者在附近有自己的菜園，便會提



長者會自己帶青菜來文健站與伙伴一同分享。

供一些青菜或是野菜，帶來分享給站內的伙伴們，更有長者在收到飛魚後，也會提供給文健站來加菜。到了下午，讓長者休息一下之後，便會開始安排語言課或是運動課，也因考量長者體力可能較難撐到下午的活動，所以下午的課程比較自由，長者們可以自由決定是否參加，或是到鄰近的菜園去照顧自己所耕作的蔬果。

提供長者表演的舞台

文化活動的安排也是文健站不可少的部分，他們挑

選台東情人袋上的圖騰十字繡作為主題，因為圖案的色彩與花樣很多種，所以先由照服員們示範之後，再讓長者們手繪圖騰，下一步才指導長者們去一針一線的縫製出來。由於長者們都有背戴情人袋的經驗，在活動過程中也勾起許多長者們的回憶。所以，會讓長者在閒聊的過程中，一邊分享在部落的生活印象，以及與情人袋有關的趣事。文健站不可少的是會陪伴長者一同歌舞，雖然都是以傳統歌謠為主，不過，許多長者已經移居都



展示文健站長者們的手作成品。

會多年，需要重新喚起他們對族語歌謠的記憶，在教唱過程中也結合了教長者認識族語拼音的課程，提升他們認讀族語的能力。長者們在文健站裡所共同學習的歌舞，也曾受邀三峽區以及南靖部落的豐年祭表演，讓長者們還能有展現歌喉與曼妙舞姿的機會。

透過課程回憶過往

為了讓長者們能透過課程與活動，引起他們回想昔日部落生活的點滴故事，也可作為記錄文化的元素，之後會安排豐年祭為主題的團體懷舊課程，讓他們能一一述說各自的部落樣貌，以及當部落在舉辦傳統祭儀時的過程，也可以比較在都市舉辦時，與部落的祭儀活動有什麼差別。

隨處都是教學的場域

到宜蘭一日遊是近期安排的參訪活動，讓長者們能有外出同遊的機會，也可以讓鮮少有機會出去玩的長者們，得以搭乘遊覽車出外見學，有趣的是，許多阿美族的長者們在享受山明水秀的宜蘭風景之餘，反倒低頭一直觀察腳邊的野菜，或是抬頭找藤心。正因為長者們還保有傳統食材的運用知識，所以在新規劃的傳統醫療課程，就會鼓勵長者們分享野菜、野草與樹葉在過去是如何被利用於改善身體的不適，或是哪些植物具調理身體的功能，這些都是難得的文化知識，在經過長者們的現身說法之後，更能感受到先輩們善用周遭植物的智慧。

由於鄰近幾個原住民聚落間，三鶯地區也居住了許多的原住民家戶，因此，三鶯文健站提供了在都市打拼多年的長者們，一個可以再與族人們相伴，也可以受到妥善照顧的

對於原鄉的記憶不管多少都值得被述說與記錄，而長者們對於傳統生活的想念，正也可以在文健站裡獲得滿足，這也是三鶯文健站設立的目的與自我期許。



場所，許多長者們即使自年輕時及移居到都會區，但是，對於原鄉的記憶不管多少都值得被述說與記錄，而長者們對於傳統生活的想念，正也可以在文健站裡獲得滿足，這也是三鶯文健站設立的目的與自我期許。◆



手繪情人袋圖案的文化活動。