

附件 1

《50+ 藝術陪伴共好生活行動》2.0

成果報告書

主辦單位：聯合大學 USR Hub 幸福偕老、銀髮英雄 計畫

執行單位：老家生活藝文空間

執行日期：2022 年 8 月 17 日、20 日、24 日、27 日

一、活動緣起：

延續去年《50+ 藝術陪伴共好生活行動》計畫，今年除了持續傳遞 50+ 的陪伴精神之外，計畫更聚焦於 50 歲以上，高主動、高覺知之對象，樂於參與藝術活動，願意表達自身的療癒體驗感受。



而在苗栗純樸傳統之生活氛圍下，觀察現代社會對於家庭照顧者之角色期待，「情緒勞動」的現象與氛圍瀰漫於各年齡層。因此，本次計畫以「療癒設計」作為課程核心，預計觸及 50 歲以上生命經驗豐富之受眾，以此進行服務體驗的設計。

二、活動目的：

「情緒勞動者」平時因為工作或是照護需求，往往需要展示出與內在情緒不符的矛盾情緒，長久下來容易產生倦怠感。因此，擬規劃系列生活藝術陪伴課程，讓參與的夥伴得以在創作過程中舒緩情緒，並將「生活藝術」帶回日常生活中，延伸自我療癒的效果。

三、活動時間：

	課程日期			
	8/17(三)	8/20(六)	8/24(三)	8/27(六)
9:30-11:30	【陶舞】 一陶一心	【經絡】 智慧保健 身心合一	【陶舞】 一陶一心	【食驗】 50+ 幸福的 美味關係
13:30-15:30	【花趣】 花時間 給自己	【食驗】 50+ 幸福的 美味關係	【經絡】 智慧保健 身心合一	【花趣】 花時間 給自己

四、活動內容：

- 每堂課預計招收 8 位參與者，計有 8 堂，共 64 位參與。
- 活動資訊（詳細教案於附錄）

課程名稱	課程內容簡介	課程講師
<p>陶舞 一陶一心 </p> <p>黃心恬 老師</p> <p>和陶土對話， 也和身體對話。</p> <p>【8/17】上午 9:00 - 12:00 【8/24】上午 9:00 - 12:00</p> <p><small>聯合大環USR計畫經費支持</small></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體掃描靜心與暖身 2. 觸覺按摩與捏陶的關係 3. 我與陶土的共創 4. 寧靜劇場 	<p>黃心恬 講師</p>
<p>花趣 花時間給自己</p> <p>吳馥鈴 老師 傅千韻 老師</p> <p>送一束花給你， 也送一束花給我自己。</p> <p>【8/17】下午 1:30 - 3:30 【8/27】下午 1:30 - 3:30</p> <p><small>聯合大環USR計畫經費支持</small></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嗅聞香草植物、品嚐花茶 2. 日常花藝美感經驗分享 3. 花材認識與創作示範 4. 作品欣賞交流 	<p>吳馥鈴 講師</p> <p>傅千韻 講師</p>
<p>經絡 智慧保健 身心合一</p> <p>陳建城 老師</p> <p>用烏龜骨度，認識經絡！</p> <p>每天留一些時間， 好好放鬆自己。</p> <p>【8/20】上午 9:30 - 11:30 【8/24】下午 1:30 - 3:30</p> <p><small>聯合大環USR計畫經費支持</small></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 樂齡健康操暖身 2. 經絡穴位簡介 3. 緩解膝部壓力 4. 日常應用與交流 	<p>陳建城 講師</p>
<p>食驗 50+幸福的美味關係 </p> <p>陳怡如 老師 陳蕙如 老師</p> <p>走進食物實驗室， 看見「食」的美與可能性。</p> <p>【8/20】下午 1:30 - 3:30 【8/27】上午 9:30 - 11:30</p> <p><small>聯合大環USR計畫經費支持</small></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 聆聽古典樂曲，引導書寫、作畫，啟動食驗 2. 第一道「月光」 3. 第二道「雪中送炭」 4. 第三道「星空」 5. 第四道「愛的靠山」 	<p>陳怡如 講師</p> <p>陳蕙如 講師</p>

五、活動花絮：

【陶舞】身體掃描靜心與暖身



【陶舞】觸覺按摩與捏陶的關係



【陶舞】我與陶土的共創



【陶舞】寧靜劇場



【陶舞】8/17 場大合照



【陶舞】8/24 場大合照



【花趣】嗅聞香草植物品嚐花茶

【花趣】日常花藝美感經驗分享



【花趣】花材認識與創作示範



【花趣】花材認識與創作示範



【花趣】8/17 場大合照



【花趣】8/27 場大合照



【經絡】樂齡健康操暖身



【經絡】經絡穴位簡介



【經絡】緩解膝部壓力



【經絡】日常應用與交流



【經絡】8/20 場大合照



【經絡】8/24 場大合照



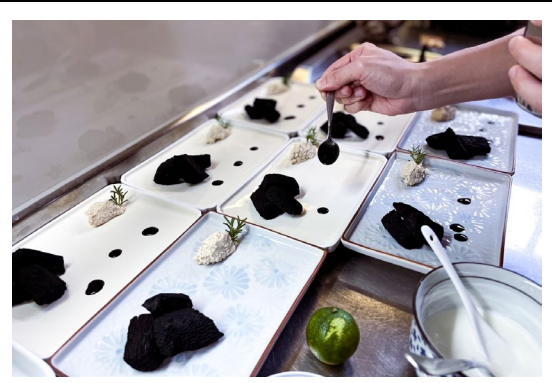
【食驗】聆聽古典樂曲，引導書寫、作畫



【食驗】第二道：「雪中送炭」



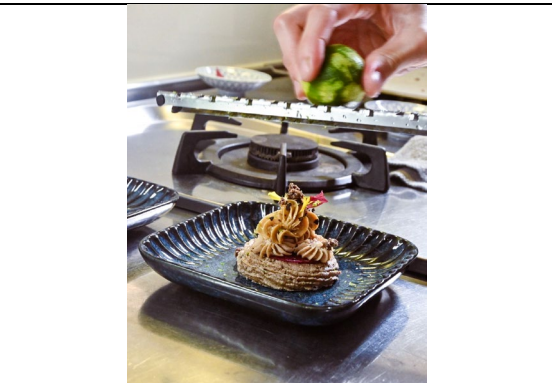
【食驗】第三道：「星空」



【食驗】第四道：「愛的靠山」



【食驗】8/20 場大合照



【食驗】8/27 場大合照



六、活動回饋：

【陶舞：一陶一心】學員回饋

最喜歡的課程環節：

1. 手觸感受土的溫度和觸感，按摩身體放鬆
2. 捏陶土動物造型
3. 利用兩個圓，做出各種心中的作品。
4. 由外而內、由內而外形塑，覺察土裡內含的可能
5. 從調整呼吸中進入捏陶的過程
6. 喜歡每一個環節，老師用心細心帶領照顧身心靈，很特別的課程
7. 從陶土的形狀自由發想，感覺很多的可能性，發揮想像力
8. 課前的靜心引導讓忙碌的人提醒自己，多久沒好好與自己內心共處與放鬆，經過設計的陶課程，打開了內心視野，看待事物的觀點與角度，真的很棒！
9. 呼吸、感受身心的流動，回到身心的平衡
10. 原來追求完美的緊張不由而起時，放鬆即可。

今天的課程中經歷了哪些情緒覺察，請分享當下的情境和感受：

1. 心恬老師的按摩，感受到要用放鬆包容的狀態去接納別人的善意
2. 環境很棒，觸摸陶土、釋放壓力
3. 在創作過程中把自己日常生活中觀察到的泥壺蜂作品，自己也能實現，很開心。
4. 陶土剛開始塑形時，捏不出自己想要的樣子，內心本來有點不安，不過順著已捏出的行往下進行，有豁然開朗的感受
5. 覺察內心的情緒，透過捏塑去調整、去釋放，回歸自心的寧靜。
6. 觸摸陶土讓人很有安定感，厚實的感受讓人沈穩。
7. 在觸摸的過程，能夠讓自己心寧沈靜並在自由發揮中，達成自己的設定和意外的驚喜。
8. 放空思緒，用心感受空氣、音樂的流動，用手觸摸陶土，用雙手的各種弧度去改變陶土的角度與塑形的過程。

9. 先按摩身體的力道，在捏陶力道中庸，過程很平靜療癒。
10. 捏動物造型如捏自己的手腳，感到很平靜和快樂。

【花趣：花時間給自己】學員回饋：

最喜歡的課程環節：

1. 自己動手創作喜歡的盆景，感受到心花怒放
2. 可以隨心所欲的自在插花
3. 欣賞花葉之美，慢慢觸摸花葉枝條剪下成形，插出型態之美。
4. 花時間給自己創作，完全放鬆，心情愉悅
5. 感謝老家和馥鈴老師千韻老師的安排讓我有機會插一棵樹球。
6. 生活香草樂趣、花藝自由發揮
7. 插了豐富多彩的小品花，自我欣賞，超有成就感
8. 喜歡捻花惹草，紓解壓力、放鬆自我
9. 創意馬克杯花園依據花草的類別搭配，讓花園豐富圓滿
10. 有老師的指導，讓我沒藝術細胞的人也能活了起來，很滿意

今天的課程中經歷了哪些情緒覺察，請分享當下的情境和感受：

1. 專注地用手觸摸花草，開心點幫她們粉裝成為一件亮麗的作品
2. Enjoy 自己的五感插花樹中，突然被老師拔起一些已插好的花草時，一開始內心有些「不舒服感」但很快覺察到，接受老師的建議和指導立刻做了不同的角度繼續創作：)
3. 讓一堆花材透過親自塑造成自己獨一無二的成品
4. 從創作中，得到樂趣
5. 感謝自己健康平安，幸福平靜感
6. 從生活周邊取材、插出心中喜愛、增加生活品質
7. 插花時心情感覺愉悅、開心、美好時光真的是太棒了
8. 用手觸摸聞香味，透過嗅覺、視覺以及味覺讓人無比放鬆，作品完成後賞心悅目，高興愉快無法言語。
9. 認識了花草、香草植物，美麗的花更是增添生活中的娛樂

10. 從不知半解的插花藝術，經老師的指導，認識很多花朵、插花層次，讓我更深入了生活樂趣。

【經絡：智慧保健 身心合一】學員回饋

最喜歡的課程環節：

1. 老師帶領示範動作時當下身心放鬆
2. 左肩的轉動拉筋後，鬆很多，手可以提高至直線了！
3. 實體練習經絡按摩，尤其是膝蓋疼痛
4. 自己的毛病、痛點，不求人靠自己
5. 承山、承筋穴，解決運動後抽筋問題
6. 了解日常生活積習的痠痛，可以透過「經絡」自我按摩得以紓緩
7. 了解身體的經絡穴位正確位置，遇到痛點可經穴位按摩得到緩解
8. 針對平常比較容易痠痛之處，提供保養之建議

今天的課程中經歷了哪些情緒覺察，請分享當下的情境和感受：

1. 專注、放心、放鬆、感覺安全
2. 今日早上起床突然因左側肩不適，上午臨時請假看完急診 + 打針後經抽血、骨科、復健科看診，至今下午接續參加本課程，感覺真是上天最好的安排。希望不適儘速遠離，心寬舒暢，感謝！
3. 了解腰的治療點，而且是自己做到的。太棒了，解了我腰痛的痛疾，感恩陳老師。
4. 可以用自己的雙手，運用了解經絡舒緩身體緊張的部位
5. 課程活潑，實作很受用
6. 老祖宗留下的珍貴寶典需發揚傳承，步入中年的我，經常有痠痛，可靠平時按摩正確穴位得到改善，是自然的動作，我覺得很棒
7. 經絡按摩感受到身體的放鬆與筋骨活絡

【食驗：50+幸福的美味關係】學員回饋

最喜歡的課程環節：

1. 每道都精心搭配音樂，讓五感細胞沈浸在美好的食材裡
2. 花茶體驗，用不同的花材，產出不同風味的花茶
3. 愛的靠山：非常用心的設計，寓意深遠。每樣食材都介紹設計理念和故事，點心漂亮又好吃，還隱含主廚的祝福和愛心，謝謝老家做大家的靠山。
4. 喜歡星空球：過程變化多，有驚艷！
5. 鋪陳與實際體驗結合，帶領食物與心靈的結合
6. 每道食驗的食材介紹，不僅是品嚐而已，樂在其中
7. 感謝您們用心規劃，營造了輕鬆舒爽的氛圍，讓我們沈浸其中
8. 傾聽音樂，享受美食，最喜歡雪中送炭，其實每一種都各有特色
9. 食驗是一種顛覆，跟我們慣常的使用方式和習慣來說衝擊較大
10. 由開始寫的一句話「觸動和喜悅」，真的一切都和最初寫得相當吻合，真是妙哉！

今天的課程中經歷了哪些情緒覺察，請分享當下的情境和感受：

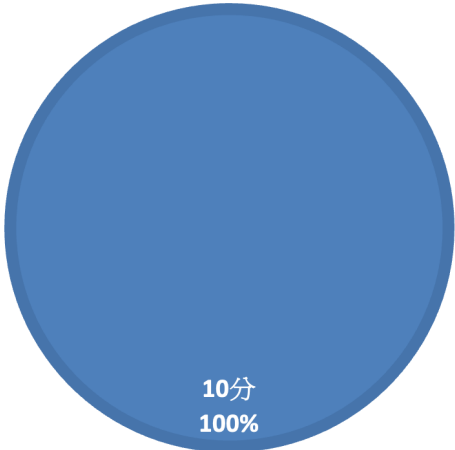
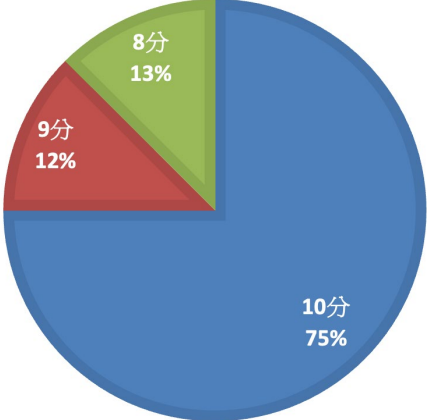
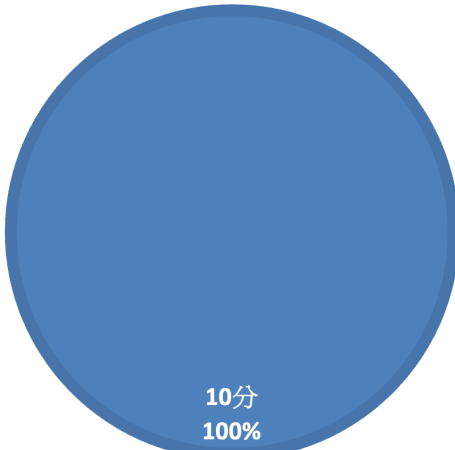
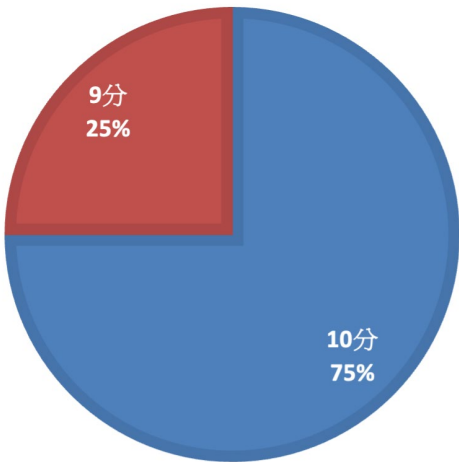
1. 嗅覺、觸覺、聽覺、味覺、本體覺和諧的舞動，很幸福、很感恩、很喜樂。
2. 食，也能很藝術
3. 心恬主持說明聲音溫柔，我也感受到 50+50+...連結之後超過 100 的幸福感。老家真是溫馨的所在，每個人都被用心照顧，感恩。
4. 放心、平靜，呼吸緩慢
5. 日常的生活，其實也可以很美好，只要靜下心靜，會有不同感受
6. 分享食材及製作過程的解說，發現食物也能帶給我平靜、感動和滿滿的幸福，感謝您們的分享！
7. 自行調配花茶，製造星空球，品嚐美感的花茶，別有一番風味
8. 食物不僅可食用，還可由擺設做成如一幅美麗的畫
9. 安定感。覺得可以很放心地做自己的事，在自己的時空中，寫卡片的時候，筆觸輕滑過紙張，聞檸檬香蜂草深呼吸——陶醉。
10. 忙亂的生活中找到一個溫馨又平穩的心情，覺得今日品嚐了各種創意美食，突然感覺自己好尊貴喔！謝謝！

另外想對老家說的話：

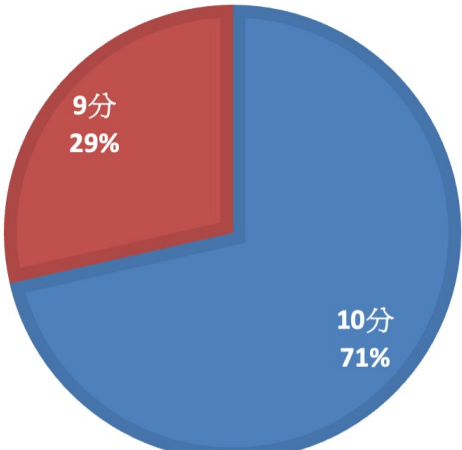
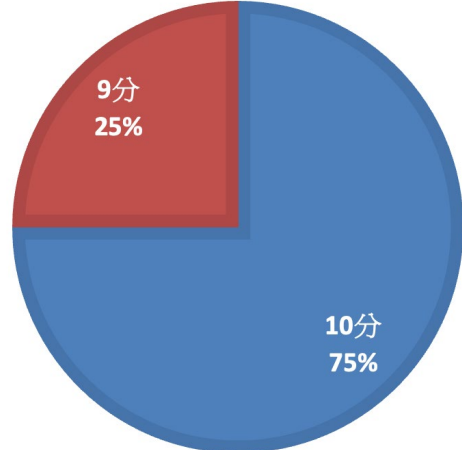
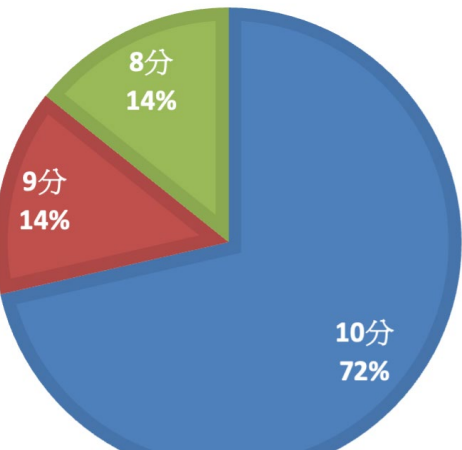
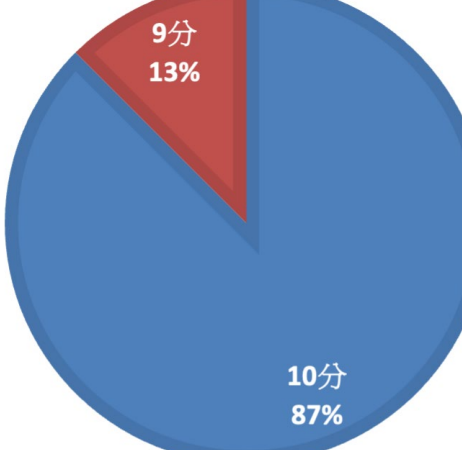
1. 傾聽也是一種享受，分享是種愉悅。
2. 在地人文寶地，造福鄉里，創造心靈放鬆與成長
3. 建議可以行前一日以 line 提醒課程並告知課前準備事項(剪指甲)

七、活動滿意度調查：

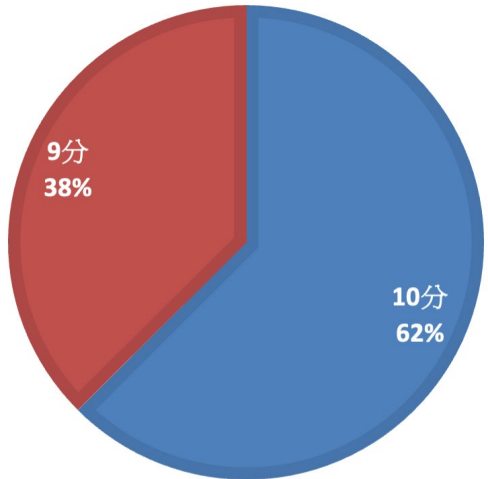
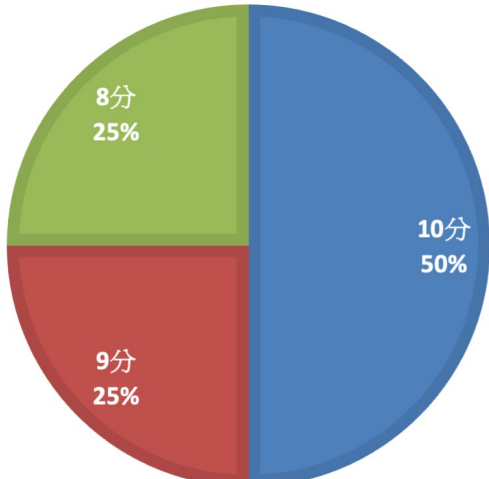
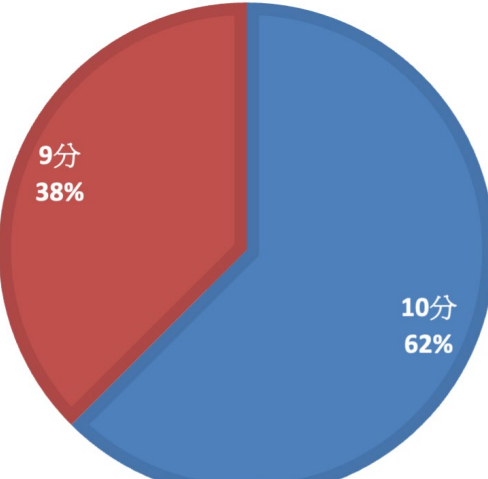
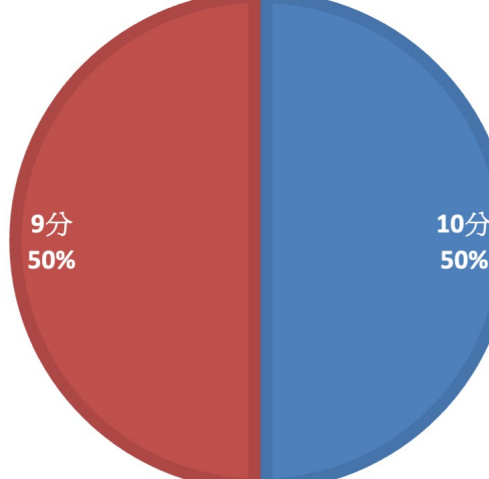
【花趣】

滿意度調查	
第一堂(8/17)	第二堂(8/27)
Q1. 請問您對於本次活動內容的滿意程度為？ (分數越大表示越滿意)	
 <p>10分 100%</p>	 <p>10分 75%</p> <p>9分 12%</p> <p>8分 13%</p>
Q2. 請問您對於本次講師表現的滿意程度為？ (分數越大表示越滿意)	
 <p>10分 100%</p>	 <p>10分 75%</p> <p>9分 25%</p>

【食驗】

滿意度調查															
第一堂(8/20)	第二堂(8/27)														
Q1. 請問您對於本次活動內容的滿意程度為？ (分數越大表示越滿意)															
 <p>A pie chart showing satisfaction with the activity content for the first session. The chart is divided into two segments: a large blue segment representing 10 points (71%) and a smaller red segment representing 9 points (29%).</p> <table border="1"><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>71%</td></tr><tr><td>9分</td><td>29%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	71%	9分	29%	 <p>A pie chart showing satisfaction with the activity content for the second session. The chart is divided into two segments: a large blue segment representing 10 points (75%) and a smaller red segment representing 9 points (25%).</p> <table border="1"><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>75%</td></tr><tr><td>9分</td><td>25%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	75%	9分	25%		
分數	百分比														
10分	71%														
9分	29%														
分數	百分比														
10分	75%														
9分	25%														
Q2. 請問您對於本次講師表現的滿意程度為？ (分數越大表示越滿意)															
 <p>A pie chart showing satisfaction with the lecturer's performance for the first session. The chart is divided into three segments: a large blue segment representing 10 points (72%), a red segment representing 9 points (14%), and a green segment representing 8 points (14%).</p> <table border="1"><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>72%</td></tr><tr><td>9分</td><td>14%</td></tr><tr><td>8分</td><td>14%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	72%	9分	14%	8分	14%	 <p>A pie chart showing satisfaction with the lecturer's performance for the second session. The chart is divided into two segments: a large blue segment representing 10 points (87%) and a smaller red segment representing 9 points (13%).</p> <table border="1"><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>87%</td></tr><tr><td>9分</td><td>13%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	87%	9分	13%
分數	百分比														
10分	72%														
9分	14%														
8分	14%														
分數	百分比														
10分	87%														
9分	13%														

【經絡】

滿意度調查															
第一堂(8/20)	第二堂(8/24)														
Q1. 請問您對於本次活動內容的滿意程度為？ (分數越大表示越滿意)															
 <table border="1"><caption>Q1. 第一堂(8/20) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>9分</td><td>38%</td></tr><tr><td>10分</td><td>62%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	9分	38%	10分	62%	 <table border="1"><caption>Q1. 第二堂(8/24) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>8分</td><td>25%</td></tr><tr><td>9分</td><td>25%</td></tr><tr><td>10分</td><td>50%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	8分	25%	9分	25%	10分	50%
分數	百分比														
9分	38%														
10分	62%														
分數	百分比														
8分	25%														
9分	25%														
10分	50%														
Q2. 請問您對於本次講師表現的滿意程度為？ (分數越大表示越滿意)															
 <table border="1"><caption>Q2. 第一堂(8/20) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>9分</td><td>38%</td></tr><tr><td>10分</td><td>62%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	9分	38%	10分	62%	 <table border="1"><caption>Q2. 第二堂(8/24) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>9分</td><td>50%</td></tr><tr><td>10分</td><td>50%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	9分	50%	10分	50%		
分數	百分比														
9分	38%														
10分	62%														
分數	百分比														
9分	50%														
10分	50%														

【陶舞】

滿意度調查															
第一堂(8/17)	第二堂(8/24)														
Q1. 請問您對於本次活動內容的滿意程度為？(分數越大表示越滿意)															
<table border="1"><caption>Q1. 第一堂(8/17) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>75%</td></tr><tr><td>9分</td><td>12%</td></tr><tr><td>8分</td><td>13%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	75%	9分	12%	8分	13%	<table border="1"><caption>Q1. 第二堂(8/24) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>86%</td></tr><tr><td>8分</td><td>14%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	86%	8分	14%
分數	百分比														
10分	75%														
9分	12%														
8分	13%														
分數	百分比														
10分	86%														
8分	14%														
Q2. 請問您對於本次講師表現的滿意程度為？(分數越大表示越滿意)															
<table border="1"><caption>Q2. 第一堂(8/17) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>87%</td></tr><tr><td>9分</td><td>13%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	87%	9分	13%	<table border="1"><caption>Q2. 第二堂(8/24) 滿意度調查</caption><thead><tr><th>分數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>10分</td><td>86%</td></tr><tr><td>9分</td><td>14%</td></tr></tbody></table>	分數	百分比	10分	86%	9分	14%		
分數	百分比														
10分	87%														
9分	13%														
分數	百分比														
10分	86%														
9分	14%														