

聯合大學 **USR-HUB**

小微商大升級計畫

結案報告

活動名稱：《從聆開始》聆聽生活竹鈴藝術參與工作坊

執行單位：老家生活藝文空間

活動主題設計 | 《從聆開始》聆聽生活竹鈴藝術參與工作坊

《從聆開始》——「零」的文化，回歸生命本位，透過物件風「鈴」，啟動「聆」聽，點亮心中一盞燈。

- 重視自己與他人：聽見自己與他人的心聲，重視每一個人的需求。
- 了解生命平等：放下刻板印象，了解生命本是一體。
- 滿意生活：當需求滿足了，煩惱自然沒了，能安心的生活，過滿意的日子。

工作流程與說明 |

工作流程	說明	檢核項目
北苗市場籌備會議	市場是一座城市的縮影，是庶民的日常，是城市的靈魂、城市的底色，若要認識一座城市，就從市場開始。	拜訪紀錄 照片
團隊工作研討會議	由老家藝文生活空間組成普潤青澤策展團隊——藝術總監陳鵬文（老家藝文生活空間創辦人）、企劃設計總監蔡致蕙（林也小院創辦人）、業務營運總監顏富崇（前電子科技公司大陸業務華東區域業務總監）、專案執行總監黃郁倫（前金魚厝邊共同主理人），共同研討活動設計與工作分工。	會議紀錄 照片
《從聆開始》工作坊籌備	工作坊秉持友善環境的精神，降低一次性耗材的使用，因此採用能回歸大自然的「天然竹」為藝術裝置材料，工作內容包含竹林採竹、炙竹、鋸竹、與竹藝師討論教案、設計竹風鈴裝置等。	照片、影音紀錄
《從聆開始》藝術參與工作坊	市場是地方媽媽、高齡長輩，每日採買生活互動的場所，同時在市場工作的攤販大多也為中高齡長輩，因此本次活動參與對象多為北苗市場內攤販及社區高齡長輩，同時串連苗栗縣衛生局推動高齡失智友善店家，共同營造北苗市場友善場域。	照片、影音紀錄、文字說明
影音紀錄	紀錄活動執行內容與成果。	影片一式、討論紀錄

北苗市場籌備會議紀錄

日期：110 年 9 月 18 日

時間：10：00 至 12：00

地點：北苗市場

會議出席：陳鵬文、顏富崇、蔡致蕙、鄭登宇、黃郁倫

討論議題	內容紀錄
北苗市場閒置攤位現況盤點，拜訪市場攤商了解日常營運。	1．團隊進行北苗市場閒置店家空間場刊，了解北苗市場空攤率現況，以及營運時間實際進出人數與顧客背景。 經團隊實際走訪調查後，發現北苗市場為苗栗三大傳統市場營業高峰時段流量最低，且平均攤家年齡為三個市場裡最高，也是近年營運狀況萎縮最明顯的一個市場。 2．北苗市場在空間地理位置上，靠近火車站是北苗重要的生活區，但因早期市場空間遷移至現空間，攤位空間設計與動線規劃分為一二樓空間，無法吸引傳統購買者民與高齡民眾（樓梯上下對高齡購買者成為一種隱形門檻），加上二樓空間部分為社區活動中心與日照中心使用，所以進駐店家缺乏多元性。 3．雖然面臨城市人口老化與空間設計侷限挑戰，北苗市場仍有許多條件值得優化並且提高市場營運效益與發揮更完整的社會影響力。既有攤位店家擁有高度向心力是北苗市場發展的重要潛力，加上市場空間結構安全與空間明亮寬敞，有許多閒置空間可以善加利用作為跨領域合作場域，空攤空間也成為了近年返鄉創業潮流重要的舞台之一，北苗市場活化唯需要各方資源的關注與加入，集思廣益讓北苗市場成為一個永續城市規劃的重要實驗地，未來有機會透過北苗市場活化經驗放眼苗栗市城市規劃的實踐，故在團隊評估下後決定提出〈從聆開始〉參與式藝術計畫來做為空間活化的第一步。

工作紀錄 |

- 北苗市場籌備會議

日期：9 月 18 日、10 月 17 日

時間：10 時至 12 時

工作說明：北苗市場閒置攤位現況盤點，拜訪市場攤商了解日常營運，研擬計畫進場之辦法與使用範圍。

北苗市場閒置攤位場勘	
	
01.市場高齡友善店家串連洽談	02.市場二樓日照中心
	
03.市場內閒置攤位	04.拜訪高齡店家——阿婆粉圓
	
05.拜訪高齡店家——養樂多雜貨店	06.拜訪高齡店家

北苗市場籌備會議紀錄

日期：110 年 10 月 17 日

時間：10：00 至 12：00

地點：北苗市場

會議出席：陳鵬文、顏富崇、蔡致蕙、鄭登宇、黃郁倫

討論議題	內容紀錄
研擬計畫進場之辦法與使用範圍。	1.《從聆開始》計畫執行討論與北苗市場友善裝置安裝範圍討論。透過《從聆開始》計畫推動在地多方資源挹注北苗市場的活化，除了聯合大學 USR 計畫支持外，更邀請了來自苗栗縣衛生局和苗栗市公所加入，實踐透參與式藝術計畫媒合跨域資源，啟動北苗市場活化的機制。 2.初步活化空間採用藝術裝置〈城市友善風鈴製作與安裝〉為主，預計安排舉辦 2 場次工作坊，邀請北苗市場店家與附近居民共同參與，並且針對#友善城市#友善高齡#友善失智等議題，作為創作核心主題，引導參與民眾透過實作創作體驗，也以不同角度來思考住民與城市的關係，進而產生最大的參與式創作價值。 3.〈城市友善風鈴製作與安裝〉預計設計 100 組竹風鈴與代表苗栗山城的竹意象裝置安裝在北苗栗市場空間，透過風鈴的製作與安裝，倡議友善城市推動的議題，進而創造市場新社會議題的關注與創作多元人潮的進出。

團隊工作會議記錄

日期：110 年 10 月 18 日

時間：9：00 至 15：00

地點：林也小院心屋

會議出席：陳鵬文、蔡致蕙、顏富崇、黃郁倫

討論議題	內容紀錄
團隊的核心價值、行動目標	核心價值 團隊取名「普潤青澤」，意義引用自法華經・藥草喻品「三草二木，一雨普潤」，以生命的實相（雨水）化為藝術，滋養人心。 行動聚焦 以群體藝術創作，啟發人心； 以教育為本位，作為團隊永續發展基盤。 行動目標 1. 藝術力：以藝術創作體現生命本質與價值。 2. 參與力：營造藝術參與場域，邀請參與者在藝術參與中體驗生命價值。 3. 影響力：讓藝術力與參與力相互滾動，提供大眾認識自己，明白生命運作的共創平台。
藝術參與下的行動脈絡	行動 以藝術家或團隊主持之藝術創作，述說生命意義與價值；藝術不僅只是藝術品或創作，同時也是創作者的思想及生命展現，是生命努力「活」出來的實現。 感動 在「活」出來的藝術創作裡，生命將會產生共感體驗，由此明白生命本是一體，你我不分。 互動 在共感體驗下，進行實際操作互動，在互動下讓藝術參與實際發生。 啟動 在藝術創作中，體驗一切「由心決定」的內在動能，明白生命是自主的，進而啟動每一個人為自己、為身旁的親友、為社會，共存共榮的力量。

團隊工作會議記錄

日期：110 年 11 月 2 日

時間：9：00 至 15：00

地點：老家生活藝文空間

會議出席：陳鵬文、蔡致蕙、顏富崇、黃郁倫、黃心恬

討論議題	內容紀錄
團隊提供之服務與主要 TA 及營運策略	設計提問 如何透過藝術參與，養成共存共榮的社群？ 以社群為本位思考，提出工作脈絡與策略如下表：

社群類別	工作脈絡	扣合團隊之行動脈絡及可執行之工作項目	串連資源
藝術家群	創作	行動 依團隊發起主題，媒合藝術家創作，體現藝術與生命價值核心。	公：文化部扶植青年藝術發展補助。 私：藝術家合作、藝廊串連、電台節目、大學 USR。
	培力	感動 錄製 Podcast，談論藝術家生命思想與創作哲學，在對話中產生感動漣漪。 互動 共同研討藝術參與教案。	
參與一般民眾	藝術參與	感動 藝術收藏，以金錢支持藝術家創作。 互動 以專案活動式開展各類型藝術共創，累積共創作品。	公：文化部青年村落行動計畫、文化部推動社區營造及村落文化補助。 私：大學 USR、社區營造、國中小 108 新課綱課程、企業 CSR。
	養成終身學習	互動 以廣度及深度為經緯，設計持續性舉辦之社區藝術工作坊，以浸潤式養成，例如 50+ 藝術陪伴共享生活行動。 啟動 在日常浸潤陪伴中，養成民眾對文化品味的欣賞力與表達力，進而成為能述說自身文化的文化導覽員。	
城市場域	私有建築	行動 主動盤點城市潛力建築，協助公共性之營運模式建立，媒	公：文化部私有老建築保存再生計

		合串連資源。 互動 邀請城市建築空間成為支持藝術展演、創作空間，成為藝術參與的一環。	畫。 私：企業專案挹注、私人投資。
	文化場館	行動 與地方文化館舍建立營運策略夥伴關係，共同組成地方藝文推動支持系統。 互動 與地方文化館舍共組增能培力團隊，放大各方資源效益。	公：文化部藝術村營運扶植計畫、文化部推動藝文專業場館升級計畫。
	社區	行動 連結社區管委會或自學團體，提供藝術陪伴方案，媒合資源。 互動 協助社區建立內部增能小組，培力社區內部自主營運力。	公：文化部推動社區營造及村落文化補助。 私：企業 CSR、自主提案。
	巷弄紋理	行動 以城市巷弄為創作場域，營造整座城市就是美術館的功能與意象。 感動 以日常浸潤，在社區開展藝術陪伴漣漪，讓感動化作城市氛圍。 互動 提升團隊於城市之影響力與話題力，增加媒合串連契機。 啟動 讓浸潤藝術的日常，啟動下一場合作。	公：文化部推動社區營造及村落文化補助。 私：大學 USR、社區營造、國中小 108 新課綱課程、企業 CSR。

- 團隊工作會議
日期：10 月 18 日、11 月 2 日
時間：9 時至 15 時
地點：林也小院心屋、老家生活藝文空間
工作說明：（詳見附件會議紀錄）

團隊工作研討會議	
	
07. 10/18 林也小院心屋 團隊會議	08. 10/18 三灣林也小院心屋團隊會議
	
09.11/2 老家生活藝文空間團隊會議	10.11/2 老家生活藝文空間團隊會議

- 《從聆開始》工作坊籌備—採竹工作暨教案研討
日期：10月22日、11月4日、11月11日、11月13日
時間：10時至16時
工作說明：至三灣及三義山區採竹，採集竹風鈴材料、研討工作坊操作教案。

《從聆開始》藝術參與工作坊設計

執行單位	老家生活藝文空間		
活動名稱	《從聆開始》聆聽生活竹鈴藝術參與工作坊		
主講	陳鵬文老師、黃心恬老師		
講師助理	顏富崇、蔡致蕙		
活動時間	11/16（二）10:30-14:30、11/18（四）10:30-14:30		
活動地點	北苗市場		
參與人數	50 人		
活動聯絡人	黃郁倫	電子信箱	pleasureseeker520@gmail.com
活動目的	營造城市友善生活圈，從聽見「生命的需求」開始。活動設計核心從聆聽出發，引導學員聽見心在說—自己的需要、他人的需要，學習善待自己與周圍人事物；同時將聆聽具象為竹風鈴，營造友善生活場域，讓善的漣漪在生活中擴散。		
活動內容			
流程設計	操作說明		
場域營造	目的：「空間」也是藝術參與的一環，讓參與民眾在藝術空間浸潤中，啟動參與意識。 做法：在閒置攤位佈置燈光、花束、畫作作品等，賦予市場空間藝術質感，打造北苗市場一日美術館。		
藝術表達	目的：引導參與者藉創作流露心中表達，並建立自信心，也在欣賞他人創作的過程中，體會生命展現的多元與平等。 做法：參與者利用報紙「自我介紹」，藉由撕、摺、揉、黏等方式，呈現想與大家介紹的自己，最後一起欣賞、按讚每一個人的創作。		
手作竹風鈴	目的：以竹風鈴打造城市友善意象，藉由市民的共同創作，形塑城市友善集體意識。		

	做法：預先準備好竹材，依風鈴結構依序組裝，並寫下個人祈願。
善待自己	目的：從了解、關注身體的健康需求，培養知道如何照顧自己的覺察力。 做法：由筋絡講師帶領長輩按摩舒展身體，透過按摩培養善待自己的能力。
由心共創	目的：扣合活動主題《從聆開始》「零」的文化，回歸生命本位，在共創中看見自己參與其中，一同成就——自己是群體的一部分，群體也包含了自己。 作法：邀請參與者逐一在畫布上畫上「0」，從自由創作展現自己，共創疊加完成作品。

活動特色文稿

2015 年聯合國發布 17 項全球永續發展目標（Sustainable Development Goals，簡稱 SDGs），以全球發展現況收斂出 17 項議題，作為各國認識與提升的共同目標，預計於 2030 年完成 17 項目標的普及認識與共同參與，期許透過 SDGs 宣揚作為實踐全球永續的共同藍圖。

「北苗市場 2030 活耀計畫」以推動苗栗成為永續發展的友善城市為行動願景，扣合 SDGs 健康與福祉、教育品質、全球夥伴三項議題，以藝術參與創造人與人從心互動契機，邀集市民透過藝術創作——如情境導引、說故事、手作工作坊、藝術裝置展演等行動，培養參與民眾開啟聆聽自身與他人需求的能力，讓友善互動成為日常。透過友善精神的養成，落實在市場、職場、校園、城市巷弄等市民互動場所，營造苗栗成為友善典範城市。

《從聆開始》工作坊籌備



11. 10/22 採竹工作紀錄	12. 10/22 採竹工作紀錄
	
13. 11/4 採竹工作紀錄	14. 11/4 採竹工作紀錄
	
15. 竹裝置設計草圖	16. 竹裝置設計討論
	
17. 11/11 採竹工作紀錄	18. 11/13 採竹工作紀錄

影音會議紀錄

日期：110 年 11 月 5 日

時間：10：00 至 12：00

地點：老家生活藝文空間

會議出席：陳鵬文、鄭登宇、黃郁倫

- 會議主題：計畫說明與影片工作討論
- 會議流程：

時間	流程
10:00-10:30	計畫緣起及舉辦意義討論
10:30-11:50	計畫工作流程與影音腳本討論
11:50-12:00	臨時動議

討論議題	內容紀錄
計畫說明與影片工作討論	1．團隊分工與執行細節討論，包含工作坊活動引導設計、材料採集與準備、影片拍攝紀錄腳本、計畫核心理念傳遞等，團隊夥伴建立計畫實踐共識。
	2．影片拍攝需求確定，希望藉由現場真實活動拍攝保留參與民眾的真實感受，期許攝影機可以將民眾參與創作的寶貴體驗心得與反應記錄下來。
	 

- 《從聆開始》聆聽生活竹鈴藝術參與工作坊

日期：11 月 16 日、11 月 18 日

時間：10 時 30 分至 14 時 30 分

工作坊活動流程：

時間	流程
10:30-10:40	報到、相見歡
10:40-11:20	藝術表達：報紙即興創作相見歡
11:20-12:00	北苗美術館介紹互動
12:00-12:30	餐敘交流
12:30-12:40	聆聽內心引導
12:40-13:40	手作竹風鈴
13:40-14:00	善待自己：筋絡按摩
14:00-14:30	由心共創

《從聆開始》藝術參與工作坊	
	
19. 課程講師帶領個人創作	20. 課程講師導覽北苗美術館
	
21. 透過藝術創作自我介紹（一）	22. 透過藝術創作自我介紹（二）



23.竹藝師講解竹風鈴製作方法



24.竹風鈴操作紀錄（一）



25. 竹風鈴操作紀錄（二）



26. 竹風鈴操作紀錄（三）



27. 經絡講師帶領手部拉筋（一）



28. 經絡講師帶領手部拉筋（二）



29. 經絡講師講解自我身體放鬆



30. 協助長輩按摩放鬆關節

	
31. 由心共創紀錄	32. 由心共創作品
	
33. 11/16 活動大合照	34. 11/18 活動大合照

影音會議紀錄

日期：110 年 11 月 19 日

時間：10：00 至 12：00

地點：老家生活藝文空間

會議出席：陳鵬文、鄭登宇、黃郁倫

- 會議主題：活動觀察與影音剪輯討論
- 會議流程：

時間	流程
10:00-11:30	活動影音素材盤點
11:00-11:50	影音剪輯呈現方式討論
11:50-12:00	臨時動議

討論議題	內容紀錄
活動觀察與影音剪輯討論	1．工作坊執行現場影音記錄與訪談與會民眾。 2．影音素材檢視與挑選活動紀錄影像用素材，影片希望帶給觀眾臨場感，並且希望保留民眾參與真情流露的神情，強調參與式藝術計畫的價值來自於現場的主動投入。 3．影片文案討論
	 