

壯遊 微光島嶼

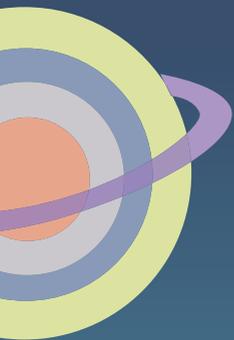
30 個溫暖臺灣青春記事



我們的青春是一首勇敢的歌，轉換事物的角度，走尋希望的光線。
把愛注入這片土地的心肝裡，揮著甘願的汗水，仰望喜樂的生命。
天漸漸光，雲慢慢散，溫暖的土地，我們永遠不孤單。



教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education



30個溫暖臺灣青春記事

微壯遊 光島嶼



從故鄉出發 牽起你我生命的感動

林懷民曾說：「年輕的流浪，是一生的養分。」流浪，並非本然的目的，而在於背後那跨出舒適圈的勇敢。透過自己的步伐，用自己的雙眼，感受見證自我內心的成長，同時滋養自己的眼界、態度與胸懷。成長亦是如此，人們總會在無數的衝擊後，從中汲取經驗，一步一步地學習成熟進而堅強。

壯遊 (Grand Tour) 起始於 16 世紀末歐洲貴族間流行的成年禮方式之一，青年藉由走出家園，覽閱群山世界，留下屬於自我的成長足跡與感動。近年來許多臺灣青年學子也蔚為風潮，這些踏上「旅程」的青年旅人，除了從中認識了內在自我、審視並獲取人生的感動外，回到故鄉後對於這塊土地，是否能有不同的觀點，甚至從中發掘改變的力量？是否擁有實質上的學習與成長，值得大家深思。

自 98 年起，教育部青年發展署推動「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖」計畫以來，這 6 年，我們看見了這股改變力量的成長、傳遞及延續，愈來愈多的青年朋友，將目光轉向腳下這塊生長的土地，他們用青春的活力敲響著改變的鐘聲，用熱情與勇氣探索故鄉，透過雙腳和雙眼，踏遍臺灣的每一處角落，去親身感受這片土地的脈動，進而將自我人生的價值和意義與社會結合，串連起地方社會文化與公益互動，無論是團隊的合作或是個人的勇敢前行，他們將愛注入土地，滋養著臺灣的未來。

《微光島嶼—30 個溫暖臺灣青春記事》精選了 103 年度及 104 年度感動地圖青年的壯遊故事，透過深度訪談引導的方式，記錄 30 則成長蛻變的經歷。透過他們的足跡和文字，細細品嚐青年團隊的感動、體悟，在文字的流轉中一同感受那股屬於青春活力的夢想。

未來，我們期待有更多的青年朋友背起行囊一同參與，如果你有著「現在不做，一輩子都不會做」的壯遊理想，不妨加入我們，發揮你的創意，用青春熱血，走出屬於自我的年輕旅程。

教育部青年發展署署長

羅清水

民國 104 年 11 月
謹識

「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖」計畫緣起

教育部青年發展署自 98 年起辦理「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖」計畫，鼓勵青年走出舒適圈，跳脫原本生活範疇，運用創意發想，結合旅行臺灣各種方式，把夢想化為實踐的行動，以多元方式行遍臺灣、認識鄉土，發揮創意展現對土地的熱愛，尋找臺灣各角落令人感動的故事，發掘更多未來人生的可能。

「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖」計畫分三階段進行。第一階段為「研提實踐計畫」。年滿 18 至 30 歲之青年，以個人或團隊方式自行規劃出獨特、有創意、具主題或議題性、與地方社會文化互動或有自我挑戰精神之公益壯遊臺灣實踐計畫。經由審核遴選出計畫入選者，入選者將獲得青年署提供實踐獎金及行前培訓，協助完成計畫，受獎助者於實踐計畫期間須完成部落格文章及影像紀錄。

第二階段為執行實踐計畫（4 月至 8 月），青年在 8 月底前完成計畫及記錄感動過程。第三階段為競賽與分享（9 月至 10 月），9 月辦理成果競賽，11 月份辦理成果分享暨表揚會。98 年至 104 年共辦理 7 屆，已協助 288 組青年完成壯遊臺灣夢想。

有關「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖」計畫內容，請查閱「壯遊體驗學習網（<https://youthtravel.tw/>）」

青年發展署簡介

配合教育部「培育優質創新人才，提升國際競爭力」之施政願景，教育部青年發展署將以「建構多元學習平臺，培育青年成為創新改革的領航者」做為未來施政願景，重視青年人力資源與運用，強調以「正規教育接銜，多元體驗學習」的功能與主體性，業務主要分為以下三部分。

一、推動青年生涯輔導，提升青年就業能力

提升大專校院生涯發展輔導效能，開拓青年多元職場體驗機會，以協助青年在教育過程中培養多元就業能力；持續辦理「少年 OnLight 計畫」（國中畢業未升學未就業青少年輔導計畫），已列為十二年國教配套措施方案之，一辦理青年創新培力業務，以多元創意競賽活動，培育未來研發及創業優質人才。

二、鼓勵青年志工服務，促進青年公共參與

持續推動青年政策大聯盟系列活動，結合民間團體、學校辦理社區及校園公共參與活動，加強大專校院自治組織聯繫服務；積極培育青年公共參與人才，開發青年社區參與行動計畫，辦理青年公共參與校園講座；整合青年志工服務資源網絡、發展多元服務方案、舉辦志願服務捲動活動及績優團隊競賽表揚，引領青年志願服務風潮，達成百萬青年百萬志工目標。

三、強化青年多元學習，擴展青年國際視野

推動青年參與國際（含兩岸）會議或活動，落實臺以青年事務了解備忘錄，加強與他國青年事務部門交流合作，充實 iYouth 青年國際圓夢平臺，辦理青年海外生活體驗貸款專案；辦理青年國際事務研習營，發展多元國際青年志工服務方案；規劃青年壯遊體驗學習活動，提供相關服務措施，推動國際體驗學習計畫，拓展多元體驗學習管道；協調整合相關資源，共同推展服務學習；持續辦理青年典範表揚，宣揚青年價值與精神。

王育群

現職：國立教育廣播電臺臺長

經歷：教育部參事、國立教育廣播電臺代理臺長、行政院青年輔導委員會第四處處長、副處長、交通部觀光局企劃組副組長、技術組簡任技正 / 科長、臺灣省交通處旅遊事業管理局技正。

青年壯遊的力量 一趟自我翻轉的旅程

三十年前，我在柏克萊讀研究所的時候，臺灣剛好成立第一座國家公園。當時的我許了一個願望—寒暑假的時候要參訪美國國家公園。在美國兩年期間，去了二十幾個國家公園，帶著國家公園發行的 passport，每到之處蓋上專屬章戳，這些章戳見證了我年輕時探索世界的熱忱。當時，臺灣還沒有使用「壯遊」這個詞語，但這趟屬於我的壯遊，在未來的數十年不斷為我的生涯添加繽紛色彩。

後來，我有緣曾在青輔會（現為青年署）工作負責規劃及推動青年壯遊。回想起 98 年推動「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖實踐計畫」的初衷，是希望青年參加遊學臺灣及青年壯遊點等已規劃好的體驗學習活動之外，開放讓青年學子有不同的選擇，可以自己提案，規劃屬於自己的主題、獨特而有創意的壯遊臺灣實踐行動。這幾年來，在「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖實踐計畫」推波助瀾下，某種程度帶動這個世代臺灣青年壯遊的風潮。

壯遊是青年的夢想，壯遊也是青年蛻變的成年禮。一趟壯遊，可能讓青年心靈自我探索、可能讓青年生涯轉彎、可能激發起創業靈感、可能對生長土地產生親密黏著的情感、可能繼續另一趟海外壯遊…。壯遊，豐富了人生的閱歷，也在壯遊中找到自我改變的力量。從自己年輕時的壯遊體驗，到見證這幾屆壯遊青年的成長與轉變，我看到青年壯遊的力量，看到青年自我翻轉的旅程。

很高興能有機會為青年署出版的《微光島嶼—30 個溫暖臺灣青春記事》成果專書進行推薦，書中分享 30 組團隊青年溫暖臺灣每一處的故事，一幕幕感動的壯遊歷程令人印象深刻。教育電臺願意透過廣播聲音的力量，把青年壯遊的故事傳播出去，影響更多的青年出走壯遊，讓家長也成為青年壯遊的後盾。走，一起啟程出發吧！

名人推薦

褚士瑩

現職：作家、公益旅行家、多國國際非營利組織顧問

著作：《旅行魂》、《給自己 10 樣人生禮物》、《在天涯的盡頭，歸零》、《年輕就開始環遊世界》、《世界離你並不遠—褚士瑩給你 41 個樂活計畫》、《哈佛沒有教的事》、《趁著年輕去旅行》等五十餘本著作

臺灣年輕人真正的優勢

作為一個在世界的各個盡頭跟臺灣之間，密集出入的國際 NGO 工作者，時常有臺灣年輕人問我：「你去過那麼多國家，認識這麼多的人之後，覺得臺灣的年輕人有什麼優勢或是劣勢？」「為什麼你會問這個問題？」有次一位大三的學生提出這樣的問題，我反問他。

「其實我沒有認識很多國外的年輕人，但是臺灣年輕人在我看來是很熱情很有理想，可能因為在這小小的島上競爭不比其他國家激烈，常常不覺得有什麼太過龐大的壓力，因為我們被保護的太好了。而且我們在臺灣的眼界太小，看的不夠多，常常遇到一些事就覺得天崩地裂，經不起考驗。這是我覺得臺灣的優勢跟劣勢。」他說。

「占優勢真的很重要嗎？」

就像我喜歡旅行，但是不明白為什麼臺灣人心目中的「旅行高手」，為什麼非得是能夠搶到超便宜機票的人？明明是做一件有趣的事，卻需要面對那麼大的壓力。臺灣年輕人如果願意走出自己的舒適圈，就算在臺灣，當然也會看到全世界，因為真正的「壯遊」不是距離，而是觀念。

真正的壯遊，不是為了得到「優勢」，而是透過角色改變，發現自己原來知道的那麼少，在世界面前變得更好奇、更謙卑。經過多次旅行，學會看懂一個國家，但對於自己，我開始有很多的懷疑。所以，我開始學習用觀光客以外的角色，到世界各地認識自己。因為在世界不同的角落嘗試各種身份，才發現過去作為背包客，以為自己已經知道的世界，跟想像中如此不同。

因此我不斷讓自己脫離舒適圈，正因為不怎麼舒適，所以反而會隨時保持覺察，因此每次都有很棒的體會。知道自己的不足，永遠充滿好奇，每一天都在學習新事物，只要活著一天，就沒有無聊的時候，在不知不覺之間，「過著有趣生活的人」變成了我的優勢，但是我贏的不是別人，而是過去的自己。

我在「尋找感動地圖」計畫中看到的 30 個青春記事，正是 30 個這樣的尋找過程，表面上透過臺灣尋找感動，找到觀看世界的角度，但是最終真正找到的，卻是那個變得有趣、永遠不停止尋找感動的自己。

名人推薦

查理王 (蔡瀚毅)

現職：雄獅集團「欣傳媒」欣旅遊資深總監、作家

經歷：學學文創志業副執行長 / 發展長 / 社群經營長 / 行銷長 / 數位行銷講師、中國時報旅行社行銷經理、旅遊經 TravelRich 行銷總監

著作：《旅遊業者不告訴你的 40 件事》(商周出版)

屬於你的「轉大人」之旅 用力刻下生命的痕跡

我們誕生之際時空已定，這個人生也就跟著「註定」，還有什麼方式能讓我們擴大實體世界與抽象世界的參與，在我看起來，也許只有「旅行」與「讀書」能讓我們擁有超過一個「人生」——< 旅行的意義 > 詹宏志。

讀書與旅行，正是我很愛的兩種寰宇世界的方式。透過靜態的讀書，讓人激發想像力，透過文字、圖片之美，觀想旅遊的美好！透過動態的旅行，讓人創造實際的體驗與感動！

有一種旅行，方式很儉樸，卻可以改變人的一生。這種旅行，西方從 16 世紀末傳承至今，中國卻已失落數百年，那就是 Grand Tour——壯遊。透過長期深入異地，親身體驗異鄉文化，打開自己的視野和胸襟，藉此放大人生格局，是證明自己成年的美好禮物。有人選擇徒步環島，有的走入偏鄉，更有些人則是忍受著惡臭，埋首清理不是家鄉的每一吋土地，這麼辛苦危險，到底為什麼還有人想做？

於是，我聯想到臺灣超級馬拉松運動家陳彥博，他曾完成了加拿大七百公里極地橫越賽，歷經 11 天意志與體力的考驗，成為第一個挑戰成功的亞洲人。參加極限運動讓他發現存在世界的價值，我想不管在哪個領域，所有能像陳彥博一樣超越昨日的自己、挑戰自我極限的人，成長果實必然豐碩美味。

反觀現代人的生活比前人富足，更為安全舒適，好像已經沒有什麼東西呼喚著我們去探險。想知道山有多高、河有多長、星星有多少，我們只需要幾秒便能在網路上找到量化後的精確答案。但，日子一久，你是否發現會不經意的淡忘某些事物，直到別人提醒才能想起。又或翻開陳年照片，才赫然想起旅行時初嘗某個美味小吃的悸動。我們常說時間會過去，而記憶會留下，但是這顆腦袋能裝進的記憶有多少？若是這些旅途中曾經的美好，都隨著時間消逝了，那我們生活的痕跡，甚至於生命是不是也跟著淡化與遺忘了呢？

仔細咀嚼尋找感動地圖 30 組團隊的成長果實，不禁反思，與其坐在電腦前思索「探險」的意義，不如就像漫畫裡的魯夫一樣，奔向大海、笑看風浪，親身體驗參與、並竭盡所能，而非只是旁觀和思索。努力行走天涯，留下屬於自我成長的痕跡，才是找尋人生意義的最佳途徑。

目錄

- 004 序
- 005 計畫源起
- 006 名人推薦



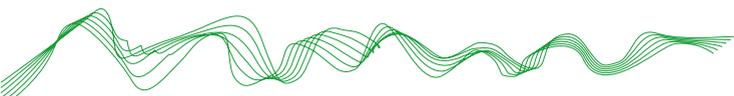
014 壯出熱情

- 016 獨自離島生活 紀念不褪色的青春 / 劉佳宜
- 022 細心體會發現臺灣好氣味 /
抓住青春 (王馨瑩、洪詩雲、吳育嘉、吳皓宇、陳怡君、謝宜庭)
- 028 說時依舊，美好如初 / 戀戀足跡 (張嘉晏、陳思璇、施宥瑄)
- 034 在小鎮裡遇見歸鄉者與追夢人 / 熱血哈哈 (林蘊茹、薛淑瑜)
- 040 自己好，對地球也好 /
Sweet Honey Grandma (陳韋宇、黃禹嘉、高茹蘋、林書宇)



048 希望種子

- 050 串聯好言善行能量圈 / 良心時代 (王睿翰、吳溪琳、吳林翰、包李家璋)
- 056 比出奇蛋更驚奇，一次滿足三個願望 /
突變的魯蛇 (莊敏愈、王啟綸、許良維、魏瑞廷、鄧琬宣、林欣誼、謝宗佑、張國城、
王可柔、葉榮澤、陳瑾瑜、李欣恬)
- 062 找回公益信心，轉動美好世界 / 一家子 (邱顯承、郭顯康)
- 068 小島教會我們的事 /
臺灣藝術大學圖文傳播藝術學系 (林妍廷、謝舒凡、楊舒帆、謝旻耘)
- 074 頑出書本和生命裡的樂趣 / 陳虹汶



082 傳遞笑容

- 084 「厝」的心事誰人知 / 住愛家二人組 (何怡君、鄭維萱)
- 090 收集大河歷史的傷痛記事 / Project Nesoi (周伯彥、高鈺婷)
- 096 童「話」傳承馬祖故事 / 青春探索隊 (石明倫、李苙言)
- 102 將永續概念的種子播撒開來 / 綠地圖 Studio (楊天豪、洪瑞謙)
- 108 從關心一棟建築開始，探索整座寶島 / 實驗列車 (李孟潔、張珈煊)



116 愛 無所不在

118 我看見臺灣的雲山水 / 鄭羽庭

124 深入偏鄉看見愛與堅定 /

後山醫思修道團 (陳昱銘、黃鵬展、翁子評、陳楷樺、顏子淵)

130 星星看天下 / 胖貓團」團隊成員 (黃迺翔、陳弈宏)

136 有一種旅行刻苦卻銘心，叫做壯遊 / 薇單旅吧 (吳紫薇、張姿喬)

142 含一顆五味糖 在蘭嶼做資源回收 / Be talker (吳彥榮、李大成)



150 璀璨青春

152 聽見臺北真實的聲音 / 蕭芸安

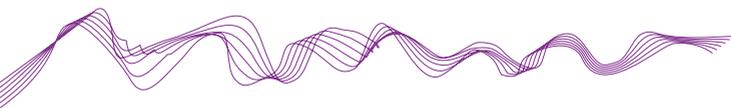
158 夏日著食，品嚐臺灣好土氣 / 食光旅人 (陳恩慧、吳秋萍、王詩雅)

164 舞動人生 阿公阿嬤的 ABC 學堂 / 92 報馬仔 (賈明蓉、謝佳霖)

170 尋找海上桃花源 / 2πr (林雨柔、劉怡青)

176 食品添加追追追 / 香蕉脖子 (賴冠傑、林柏志、路之遠、賴天文)





184 伸出雙手

186 兩千公里 壯遊夢想啟航 / 張芷瑜

192 一桌簡單而豐盛的農家餐 /

鄉農青年隊 (高子涵、孫興瑄、林昱均、陳蕙安、張庭儀)

198 化土成金·散播公益散播愛 /

銳利萊恩 Really Lion(余庭嘉、林南君)

204 我要用愛，洗淨一座島嶼 / 左右設計 (朱紹慈、劉宇宸)

210 用軟甜糖絲連繫每一份愛 /

ONE for one 愛綿綿計畫 (蔡怡雯、張凱翔、劉羽涵、鄭敬諺、謝嫻容、
洪天悅、葉宇樺、林盈蕓)



出出出
出出出
热情





壯志和熱情是偉業的輔翼
—戴爾·卡耐基 (美國著名人際關係學大師)

獨自離島生活 紀念不褪色的青春 短期的小琉球鄉民 劉佳宜



／ 計畫主題 ／ 把玩溜琉球

劉佳宜，來自臺灣彰化的鄉下小孩，自認擁有像蟑螂般的適應力與活動力。大學提早一年畢業，替自己籌劃了專屬的大四生活：打工換宿，將自己孤身於小琉球中親身體驗臺灣離島生活，維護當地生態。一直認為「願不願意踏出自己所設的框，選擇權都在自己身上」。獨自一人無法有退縮理由，雖說在邁步向前時，心裡總會跑過很多想法，但最終都能一一尋得答案，獨自壯遊，才能得到的成長，找回人與人間最單純的聯繫感。



圖 | 導覽員阿志告知很多當地環境議題

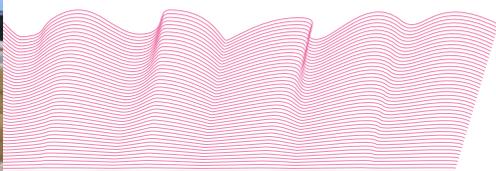
逼自己改變成長的手段

「活潑外向」這四個字並不屬於劉佳宜，不習慣主動與人攀談，喜歡保持距離，當個默默的觀察者，年紀愈長，愈發現她自己與他人的距離愈來愈疏離，於是劉佳宜默默地告訴自己要有所改變。獨自旅行似乎是個好選擇，因為一個人的時候，無法倚靠任何人，凡事都得自己來，如此便能促使自己慢慢主動接近人群。

因為對離島生活充滿想像與嚮往的衝勁，所以決心踏上一段長期旅程，她選擇了離島打工換宿，脫離原有的舒適圈，將自己置身於陌生的環境中，人生地不熟，或許更有機會、時間面對自己，開發更多未知。



圖 | 與民宿管家合照



鐵漢柔情的惡臉大哥

一直都知道臺灣有許多美麗的人、事、物，但因為經濟能力的因素，很少有機會四處旅遊，因此藉由打工換宿的方式，希望多看看各地風景...劉佳宜事先在網路上尋找業者資訊，後來找到在小琉球的民宿，願意提供三餐、住宿、交通費，另外還有工作福利，可以免費體驗浮潛、海底觀光半潛艇、夜觀潮間帶，還可以到小琉球風景區參觀。她內心獨白：「這將會是一場充滿驚喜的旅程吧！」

在民宿報到的第一天，劉佳宜晚上獨自一人在宿舍發抖，思考著真的要繼續待下去嗎？睡覺時用行李箱抵著房門口，整夜都睡不好，期望惡臉大哥—民宿管家沒想像中的那樣壞。在民宿工作內容包括打掃、整理床鋪、接待客人等。工作時間十分彈性，只有假日較為繁忙，不過剛開始因為民宿管家大哥個性直率，每次和他講話都會發抖，但慢慢相處後，就發現他是刀子嘴豆腐心，反而在這趟旅程中他是最照顧劉佳宜的人。偶爾管家大哥會下廚，煎蛋、煎魚、煎肉排樣樣都來，這是劉佳宜自嘆不如的。管家大哥怕她吃不夠，每次總會再三叮嚀，把肉、魚、菜都留給她吃，如此暖心的照顧，驗證了「不能以貌取人」的道理，在他身上，劉佳宜認為有很多地方值得她多多學習。

計畫趕不上變化 學習適應

決定去小琉球打工換宿之前，劉佳宜便對海洋志工隊就很感興趣。原本預計在小琉球打工度假之餘，要參與當地海洋志工隊的清潔活動，但因連絡不上和時間的關係，無法參與志工隊的清潔活動，是此行最大的遺憾。但獨自壯遊後，劉佳宜發覺自己的彈性變大了，以往常追求時間管理、效率，有了計畫就得拚命地去完成它，壓得自己喘不過氣，才肯罷休。在小琉球停留的這一個月，一得空便常拿著書往涼亭去，學著放慢自己的步調，學習如何放鬆自己，調整好心情態度面對人事物。



- 1 | 幫忙伯伯拉竹子上岸
- 2 | 烤魷魚製作過程
- 3 | 熱情的香蕉伯採桑葢
- 4 | 涼亭巧遇的單車伯
- 5 | 採海菜的阿姨

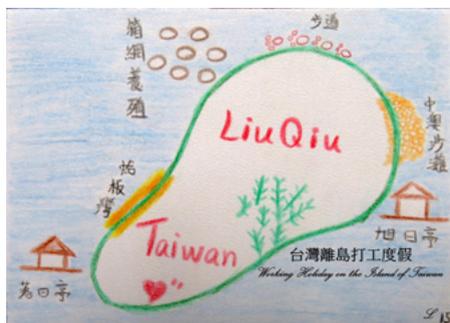
輕鬆又自在的真實生活

每天看到宿舍後面的空地上，許多阿姨正忙碌製作麻花捲，劉佳宜一直很想過去了解麻花捲的製作過程，但又怕自己不受歡迎，怕他們不想被外人打擾，有許多負面想法後，卻步不敢向前。某天，她終於鼓起勇氣，往阿姨們的方向邁進。出乎意料地，阿姨們很熱情的交談，還拿出麻花捲讓她品嚐，並回答著她滿腹的疑問和好奇。事實上，人與人相處其實一點也不難，與阿姨們的相遇給了劉佳宜十足的勇氣，「原來我也可以做得到！」，做得到與陌生人交談熱絡，甚至成為朋友。

工作閒暇之餘，劉佳宜也會到處觀光，不希望浪費這趟旅程能夠「探險」的任何機會！小琉球上的美人洞、山豬溝和烏鬼洞等風景區都是天然步道，適合全家人一起健行，可以吸收大自然的精華，有一些地方會收不到手機訊號，可以將自己沉浸在大自然中，暫時脫離現代的倉促步伐與

喧囂煩惱。這裡也充滿遊客們深感興趣的地方傳說，像是烏鬼洞，為什麼叫烏鬼洞，在查證之下才知道，原來所謂的「烏鬼」既不是黑奴也不是什麼怪物，而是小琉球的原住民。而「烏鬼洞」所代表的意義，是證明了一場臺灣史上最大規模的種族屠殺事件，原本全島總共約一千二百人的小琉球原住民在十七世紀時，被荷蘭人所完全滅絕，在《熱蘭遮城日記》中也能查詢到相似的記載。

浮潛，也是她這趟旅途的新嘗試。利用麵包屑吸引魚群，近距離和魚兒接觸，還會被魚群環繞，能見度不錯的天氣，還能看到海底的珊瑚礁，一窺海底的祕境，在海裡的世界與陸地上的世界，截然不同。這趟旅程，讓劉佳宜探索了許多自然美景，環島公路上有不少涼亭，坐在涼亭談天或是看著海景，心境都會覺得很輕鬆。潮間帶也是必走行程，但劉佳宜要提醒大家記得穿防滑鞋走潮間帶，千萬別像她一樣穿拖鞋，那可是很容易受傷啊！



左 | 名為回憶的手繪地圖
右 | 手繪浮潛記憶



參與課程 不如親身體驗成長旅程

劉佳宜自認為在大學畢業以前，生活範圍都處在較封閉的狀態，雖說有到機構擔任義工，參與社區課程，但仍比不上這一年在各離島的所見所聞。最令她印象深刻的莫過於小琉球的人情味。民宿附近開麻花捲店的大哥非常熱情，是劉佳宜在小琉球的嚮導，帶著她去祕密景點，旅程結束前，更被大哥塞了滿滿的伴手禮，這份濃濃人情味現在回味起來依舊甜美。

「原來個性較孤立，不喜歡和人相處的我，獨自一人在小琉球待了一個月，將自己置身於陌生環境，被磨練出的適應力和觀察力，記錄下自己的感受。」一個人旅行，要面對很多事情，因此心境改變很多，藉由這趟旅行，讓自己變得更有勇氣，也更加開朗樂觀。

「若不跨出去，就只能處在自己的孤獨世界，當跨出第一步，雖說無法預期會遇到哪些人事物，但至少和這個社會有些連結、和他人生命搭上線了，將會是滿載而歸的收穫。這一刻，一起出走吧！」劉佳宜

細心體會 發現臺灣好氣味 抓住青春的每一刻

「抓住青春」團隊成員：王馨瑩、洪詩雲、吳育嘉、吳皓宇、陳怡君、謝宜庭



／ 計畫主題 ／ 「味，走吧！發現臺灣好氣味」

若用一種氣味來形容臺灣，你覺得臺灣會是什麼樣的香氣呢？「抓住青春」是一群熱心、熱血、勇於挑戰、有行動力，關懷社會土地的青年，誓言要在最後一個暑假「抓住青春」！懷抱著夢想，透過感官走遍寶島臺灣。用心看、聽、聞、嚐這片土地賜與人們的美好。除了眾人熟悉的氣味外，團隊也要探索著不易察覺卻令人深刻的氣味。透過旅行，實際體驗氣味的感動，吸收旅行中特殊的生命經驗，讓這次壯遊所留下的足跡能分享給更多人感受。「味，走吧！」跟著他們的腳步一起發現臺灣好氣味！



最後的一個暑假給自己不一樣的挑戰

臺灣是一個小小的島，卻坐擁各種豐富的資源，再加上擁有特殊歷史背景，與在島上努力的人們，共同創造了豐富的文化。對「抓住青春」的團員們而言，壯遊，是希望透過旅行，能有所成長。出發前，他們都進行了一連串的发想，密集的討論、蒐集了各種資料，最後決定了「味」這個構想。希望學習到的，不是像維基百科的內容，抑或是一成不變的事物，而是會隨著時間、環境改變的經驗和體驗。

拿著學生身分才能買到的 TR-PASS，敞開「壯遊中」的自製布條，興奮得難以言語，團隊已做好準備「抓住青春」！

圖 | 彰化採蚵體驗與採訪人物合照



海味正濃 充滿感恩氣息的潮間帶

第一站來到團員的姑丈家，搭著三輪車前往採蚵的潮間帶，平常這三輪車後面是載著一簍又一簍的蚵殼，而今天卻是抓住青春這群嘻嘻笑笑的小伙子！才開到一半，團員的姑丈突然下車將兩三簍的蚵殼倒在水泥路上，大家面面相覷，心想：「不會是隨意傾倒垃圾的現行犯吧！」經詢問後才恍然大悟，因為水泥地龜裂，蚵民們便會把一簍簍不要的蚵殼倒進裂痕裡，經過三輪車來往輾壓，便可以將這條路上的坑坑洞洞補平。蚵民們的生活小智慧真令人欽佩！

養蚵並不簡單，每天都需要配合潮汐，是看天吃飯的工作，在夏天的太陽底下穿著長袖長褲、戴上帽子、腳踏著被太陽曬得溫熱的泥巴，團員們試著挑戰提起一大簍的蚵仔清洗篩殼，或是以鏟刀除去蚵仔上的害蟲等，就這樣，在臺灣最長的潮間帶待了五個小時，深度體驗採蚵生活。也許未曾有人注意到蚵農的辛苦，認為這不過就是在「討生活」，沒有什麼可以分享，但是透過深度體驗蚵農真實生活之後，便能聞到這潮間帶裡充滿生命與感恩的氣息。

品嚐淳樸 真切的人情味



- 1 | 花蓮溯溪體驗
- 2 | 慕谷慕魚與太魯閣族小朋友合照
- 3 | 台南魚塢竹筏體驗
- 4 | 東港海鮮老闆於壯遊布條留言打氣
- 5 | 原住民巴拉告生態捕魚體驗

抵達臺南後壁時，抓住青春立刻換了身份，變成小粉絲去尋找《無米樂》劇中主角，尋尋覓覓卻只找到「隆泰製被行」的煌明伯。製被經驗四十七年的煌明伯靠著自己的手藝讓這間隆泰製被行聲名大噪。「咱的棉被是憑良心！」大伙在一旁看著煌明伯向遊客們介紹棉被的製作，參觀店面後方的工廠，當大家熱烈討論買被事宜時，煌明伯卻開口說：「有需要再買！不要看到人家買就跟著買啊！」這會兒煌明伯開口聊的不是棉被，而是人生的道理：「做人要實在」。現在的社會正是需要年輕人，透過腳踏實地的耕耘，讓社會多些穩定的力量。這些話正是他幾十年來一直在實踐的，用心製作一床床實在的棉被。

道別了煌明伯，團隊繼續前行，在菁寮老街走得又熱又累之時，來到荷蘭井湧泉民宿，民宿老闆正與好友發哥泡茶聊天，典型的南部人好客熱情，紛紛邀請大家一同品茗，享受酸甜的芒果。一聽到團隊在尋找臺灣的好氣味，大部分的菁寮人都說稻米香最能代表菁寮，但發哥認為是「人情味」。人情味，似乎是一種抽象的說法，發哥隨即為它下了更有力的註解，他說道：「我們泡的茶你們敢喝、切的芒果你們敢吃，這就是所謂的人情味。」這段話，頓時震撼了當時沒顧慮太多便將東西吃下的團員們，現在回想起來，這番滋味依舊令人意猶未盡。

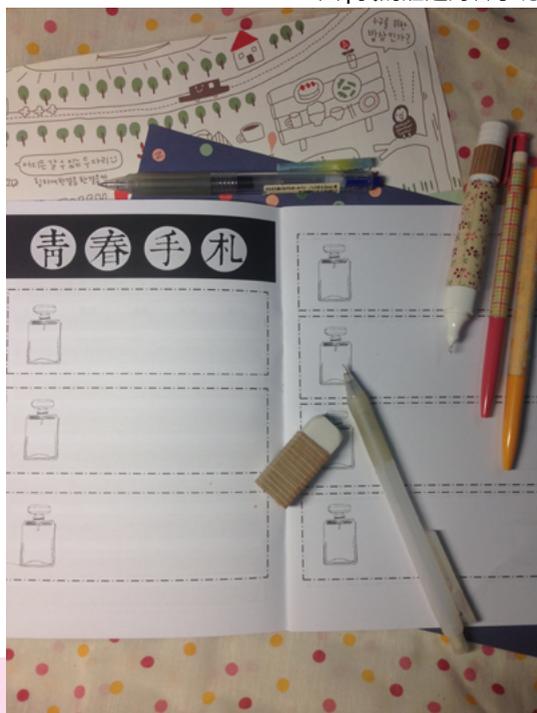
回香回鄉 燃燒的九芎木

走過臺南、屏東、臺東，穿過畦畦稻田，團隊來到花蓮稻香深處，抵達坐落海岸山脈下的砂荖部落。在阿美族人 Kacaw（音「嘎造」）阿伯的協助與照顧下，抓住青春才能順利完成在部落山中的露營體驗。對 Kacaw 阿伯而言，這座山是他和兄弟姊妹的兒時記憶，小時候常和爸媽上山砍草、種植農作物，學習阿美族的傳統技藝和生活方式，例如 Kacaw 阿伯一抵達露營平臺後，便開始尋找九芎木，一種相當耐燒的樹，是維持營火的最佳材料。團隊嗅著燃燒的木頭香，看著 Kacaw 阿伯時而喃喃自語，以母語向山裡的祖靈祈求平安，將酒灑在土地上以表敬意，一舉一動都透露著對大自然和祖先的感激，有幸能親眼見證早期阿美族人的生活智慧，讓這趟旅程更增添了「傳承」意味。



圖 | 原住民部落山上露營體驗路途艱辛

圖 | 我的壯遊青春手札



隨著部落人口不斷外移，使得部落的建設和維護大多倚賴少數年長的部落同胞，近年來，連參與部落年度盛事 Ilisin（豐年祭）的年輕人也不斷減少，造成文化傳承的危機，也是部落長久以來的考驗，希望部落的每個人都能重視這件事。除此之外，阿伯在得知我們團隊多數人將從事教職，高度肯定團隊計畫，期許大家能將這次的經驗和下一代分享，盼望著生態教育能啟發部落孩子對家鄉的理解與認同，更重要的是要用心維護這塊美麗的土地。



圖 | 臺東處處是美景



圖 | 走吧，一起跟我們發現臺灣好氣味

嘿！我們再去參加壯遊好不好

重新回顧壯遊的點點滴滴，澎湃的回憶一起湧入，如夢一般。當初的一句：「嘿！我們去參加壯遊好不好？」，讓抓住青春這群人在二十三歲這一年，將即將流逝的青春抓住，為青春留下不一樣的印記。勇於體驗、嘗試不同的挑戰，是他們對這次壯遊的期許，而一次次的挑戰，一關關克服，戰勝心中的恐懼，也萌生出了成就感，更覺得自己有所成長。

十天的壯遊，一眨眼就結束了，和抓住青春以往旅行有所不同的是留下了許多體悟：對於大自然，多了一份感激與珍惜；對於臺灣，多了一層認識，同時也更喜愛這塊美麗的土地；對於人，多了一些親切感與熟悉感；而對於生命，在經過挑戰之後多了一份珍惜，要把握住每個當下。

「即便壯遊結束了，未來仍要帶著這些精神，踏入下一個人生旅途。」抓住青春

說時依舊，美好如初

臺灣在地文化巡禮 戀戀傳統文藝足跡

「戀戀足跡」團隊成員：張嘉晏、陳思璇、施宥瑄



／ 計畫主題 ／ 傳藝小步舞曲

臺灣各地有許多珍貴動人的傳統藝術文化，卻隨時間漸漸消隱，被人們遺忘。「戀戀足跡」團隊規劃一趟環島傳藝之旅，特地選擇人文薈萃、情意淳樸的鹿港小鎮作為第一站，藉由在街坊間的踏行觀察、以及與當地居民訪談的方式，爬梳當地歷史、建築、工藝、飲食等文化面貌。接著又前往雲林、嘉義、臺南、高雄、屏東及宜蘭等地，用一步一腳印的方式，追尋探索各城市獨一無二的傳藝風情。



鹿港街上憶舊時

相信大家聽過「一府二鹿三艋舺」，但鹿港為何叫做「鹿港」呢？

地名的來由有兩種說法。第一種說法是，鹿港原由平埔族巴布薩族人所居住，而「Rokau-an」正是平埔族的地名。第二種說法則要回溯到荷西時期，由於港口鹿群聚集，讓此處獲得「鹿仔港」之名。

此外，鹿港舊時還流傳一句話：「一不見天，二不見地，三不見女人。」戀戀足跡沿著中山路漫步，只見一路上密集的閩南式建築，周遭有許多小巷延伸到傳統街屋，而街道為遮風避雨而搭建屋頂，遮蔽了天空，所以鹿港中山路才会有「不見天街」之稱。「不見地」是因為地面鋪滿磚道而看不見泥土；「不見女人」則反映出那一個民風保守的年代，大家閨秀都待在家中或坐轎子出門。



圖 | 彰化採蚵體驗與採訪人物合照

陽光滋養過的手工麵線

我們常吃的麵線，有多少人注意到它是怎麼來的呢？戀戀足跡拜訪了位在彰化福興鄉百年薪傳的阿義手工麵線，是臺灣少數仍在經營的手工麵線行。店家位置有點隱密，穿越羊腸小巷後，首先映入眼簾的是古樸的三合院聚落，在記錄麵線製程的同時，兼能欣賞古厝建築的風采，讓人心生一股懷舊的情緒；放眼望去，空曠的埕上豎立無數木竿，此處即為曬麵線的場所。

團隊藉由訪談了解麵線的製法，從和麵糰、揉麵糰開始，再將麵糰拉成粗長麵條，纏繞在桿子上使其發酵，接著拋、拉、甩之，最後再拿去曝曬及蒸烤。每一步驟都不能馬虎，看似輕鬆，但若無足夠的技巧，不但會降低麵線的口感，也可能在過程中就失敗了。

阿義手工麵線的老闆特別提及，陽光滋養烘曬過的麵線，口感確實較為不同，因此堅持不用機器烘乾。老闆的堅持與用心，成就了一碗碗美味的手工麵線，細細的麵條卻帶有嚼勁，讓戀戀足跡團隊品嚐之餘不禁懷抱著滿滿的感謝。

入夜益發明燦 玻璃媽祖廟



臺灣的廟宇建築，無論是設計或雕刻做工都令人驚豔。位在鹿港彰濱工業區的玻璃廟，主要供奉媽祖，名為護聖宮。但它與一般廟宇不同，其牆面、門神、龍柱上的雕龍及神像等，皆由玻璃製成，入夜後藉由燈光投射，展現了與白天不同的風情。玻璃建築並未減少廟宇的莊嚴，搭配廟中搭建清淺的水池，反倒使人內心清靜。

此外，神像的背景也值得仔細端詳，其為一幅玻璃製的臺灣玉山，周遭的風景畫也都由玻璃製成，令人驚嘆不已。玻璃廟不但繚繞莊嚴的氣氛，更與現代技術結合，展現了精巧的工藝之美，如此衝突卻又不失和諧，讓人不禁佩服廟宇的建造者們。

- 1 | 鹿港小鎮風光
- 2 | 施老師熱情分享
- 3 | 忍不住角色扮演一下
- 4 | 學習排灣族鼻笛

每個編結都是 獨一無二的個性

找尋資料時，恰巧查到中國結編結工藝師施寶容女士的新聞報導，團員們回想起國中家政班的中國結編結課程，這項傳統技藝讓「戀戀足跡」團隊很是懷念，於是決定拜訪施老師。七零年代出生於鹿港的施老師，自服裝科畢業後，為學習盤扣上的鈕釦結，便開始於民間採集資料，鹿港民俗文物館中的傳統衣飾給予她豐沛的靈感，而故宮陳夏生老師的著作，則為她開啟另一扇創作之窗。中國結常與不同材質搭配，如玉石、珠串、水晶和琉璃等，正好師丈王文新為玉雕藝術家，在創作上對她有所助益。

施寶容老師將繁複的編結技法，以淺顯易懂的方式，引導學員進入領域，顛覆了大家對中國結的傳統印象，從生活中容易取得的珠串、玉石、琉璃、水晶等運用簡易結式和現代珠寶設計概念，編做出一件件具個人特殊風格的項飾、別針或掛飾，編結藝術不再艱深難懂，展現了親和的生活美學。學員們透過上課的演練實作，累積心得和經驗，成品與好友分享，成為自己穿戴打扮的加分飾品，多了自信也串起了美麗的人際關係。為配合當時各地文化局的研習班，施寶容的授課足跡遍及許多城市，有學生一跟就跟了十幾年，在教學與創作上她也曾遇到難關，但關關難過關關過，最終為中國結手工藝建立了新的典範。



圖 | 泰雅族口簧琴

在街道上隱微發光的 鹿水草堂個性

夜色伴著昏黃的路燈，戀戀足跡一行人步行於鹿港老街，眼前忽現一間書店，屋內一主一客正閒適地品茗、暢談。此棟書屋便是「鹿水草堂」，堂主是在當地默默耕耘了數十年的文史家陳仕賢先生。鹿水草堂並沒有固定的營業時間，能不能遇見全賴緣分，沒想到就讓團隊碰上了。

坐下暢聊之後，得知陳仕賢先生自高中起便對文化資產富有興趣，直到1998年亞洲金融風暴，他當時任職的公司倒閉，在此機緣下，他決定重拾興趣，到文化資產研究所繼續進修，開始從事文史工作，並一手創建鹿水草堂。十四年來，書店年年虧損，但陳仕賢執意經營下去，希望愛書之人能以合理價格買到喜歡的書。



圖 | 體驗掌中戲

彰化鹿港大姓

「鹿港人『死』一半！」在鹿港時聽到這句話，讓我們險些被嚇到，原來句中所指並非臺語的「死」，而是姓氏的「施」！由於施是鹿港大姓，所以才有此一說。這件事是團隊在鹿港這幾天不經意發現的，也因為團員中恰好有人姓施，加深了他們的好奇心，有此機緣當然要好好研究一下鹿港的歷史。

訪問當地居民後，才得知施姓多半來自泉州，此外，與老婆婆們聊天時，也聽得出他們的口音與我們平常講的臺語不同，似乎真的多了些泉州腔，有時甚至會造成溝通上的困難。

傳藝的承續

除了鹿港之外，一行人又往南前往雲林，參訪虎尾布袋戲館；到了嘉義，則避開熱鬧觀光景點，從火車站起步沿著林森西路探訪交趾陶館和嘉義舊監獄等處。在臺南拜訪孔廟與歷史博物館；到屏東泰武拜訪謝水能先生，了解排灣族鼻笛，以及在地門見習排灣古調與編織。最後，北上繞過整片東臺灣，抵達宜蘭羅東，團隊有幸拜訪原住民牧師江明清，並且與江明清牧師學習珍貴的泰雅族口簧琴，也讓這段環島傳藝之旅在收穫滿載中畫下句點。

「這是我們生命中一次最難得的學習之旅，令人眩目及震撼的建築，或是在地人士堅持守護的歷史人文，使我們至今仍然受惠，究竟臺灣還隱藏著多少人間瑰寶，就請大家一起來尋找，值得你我細細品味的感動。」戀戀足跡

在小鎮裡遇見歸鄉者與追夢人 熱血哈哈的尋夢行腳

「熱血哈哈」團隊成員：林蓓茹、薛淑瑜



／ 計畫主題 ／ 給我一隻手！成就你的、我的在地臺灣夢

臺灣，我們的原生故鄉，一個最熟悉卻也最陌生的土地。臺灣很渺小，在世界地圖上，像是一隻小螞蟻浮在汪洋大海中；臺灣很大，人們的交集愈來愈少，從現代人繁忙的腳步及冷漠面孔即可得知。「熱血哈哈」的返鄉尋夢計畫，藉由六個發生在偏鄉角落的故事，告訴大家臺灣腹地雖然狹小，卻可讓人們少一點距離，只要多一些情感交集，用心感受每段情節，即可帶大家發掘過去不曾感受過的臺灣。



用磚瓦與畫筆，築起夢想

在落腳處天晴民宿老闆阿東的分享下，熱血哈哈得知一棟房子從無到有的故事。阿東為了圓夢，回到最愛的臺東土地，一磚一瓦親手建造這間民宿。然而經營民宿的夢想並非一帆風順，多年前一場凌晨大火，讓阿東的心血險些全毀，幸好民宿客人們趕緊叫醒阿東，齊力滅火搶救。阿東說，如果當時沒有客人們的幫忙，後果實在不堪設想。大火過後，在阿東巧手修繕之下，民宿如浴火鳳凰般美麗重生。

接著團隊到訪臺東熊店，店長芽芽是一個來自彰化的女孩，帶著繪畫工具走訪近四十所小學，教小朋友們繪出獨一無二的明信片。這些手繪明信片於熊店販賣，部分所得將回饋給創作的小朋友。

好蝦男社一鄉下人可以認命， 但絕不認輸！

出發之前，對朋友們說要去雲林縣口湖鄉，得到的反應多是：「蛤？那裡沒有什麼吧！」一開始，其實熱血哈哈也擔心當地是否真的只是一處無趣的小漁村？

「好蝦男社」的創辦人阿正，正是口湖鄉子弟，眼看年輕人急著向外地尋找機會，記憶中的家鄉逐漸沒落消失，他決定返鄉經營養蝦事業，堅持用自己的做法養殖無毒好蝦，一改舊有的用藥方式，以天然生態環境養殖，讓蝦子可以健康生長，也捨棄過去抽取地下水的方式，讓土地能永續經營下去。

此外，阿正更透過網路媒體行銷好蝦，並規劃漁事體驗活動，讓養殖事業也兼有休閒教育效果，連帶活絡漁村觀光產業。返鄉創業的過程，必然遭遇經營困難，但阿正堅持到底，寫出好蝦故事，為小漁村增添更多活力。

實地走訪口湖後，心情和行前已截然不同。團隊看見一個小村的美麗哀愁，收穫是滿滿在地的人情味，更因地人為了家鄉而努力堅持，感動不已。



- 1 | 牆上的回憶明信片
- 2 | 悠閒的角落
- 3 | 與阿正合影
- 4 | 準備灑網去

不打擾誰 靜靜走進小鎮生活裡



南投縣竹山鎮位於臺灣南投縣西南方，為雲林縣舊城，而有「前山第一城」之稱。一走進竹山老街的巷道，便感受到這座簡單純樸小鎮所蘊藏的文化氣息，熱血哈哈漫步瀏覽過古早打鐵鋪、玫瑰教堂、品嚐當地小吃捲仔粿...



重新整修後的百年古宅，仍保有著昔時建築風格。這裡遠離塵囂，可隨時眺望美麗山景，百年後的今天，似乎依然能感受到當時人家的生活氣味。

有一種旅行是安靜走進當地生活裡，尊重居民，不打擾誰。這樣的旅行型態，讓小鎮不被粗俗的觀光商業破壞，留下值得珍惜的小鎮面貌。



上 | 齊聚一堂的旅人們
中 | 簡單卻最美味
下 | 網魚累了，
就散步放鬆一下

人與書與菜與小農

團隊此次拜訪宜蘭，是為探尋書香與老屋的故事。

「Stay 旅人書店」書店位於宜蘭市碧霞街，由老屋改造而成，店內選書側重旅行、人文和生活類，均由店主世傑親自挑選，除了販售書籍外，書店也常舉辦講座及市集，世傑還自行編製宜蘭街旅行地圖，讓旅人感受新舊交融的蘭陽魅力。

有書有菜有米的「小間書菜」，其建築前身為舊碾米廠，店主捨棄工程師一職，來到員山深溝村務農，卻發現深溝村沒有書店，因而一手催生結合了書本、蔬菜、當地小農的農產品的書店。

信步漫遊蘭陽城，遍覽田園山景，遼闊海景，好不悠閒。雪隧開通後，遊客能輕易地抵達宜蘭，但也因為大量外地人湧入，讓宜蘭風光有所改變，比起個人的田園夢，熱血哈哈更希望蘭陽人文與風景能永續諧存。



圖 | 去吧！我的網子

在月琴古調中 傳承一份人情味

屏東縣滿州鄉港仔村位於恆春半島東岸，有著美麗的山海景觀，以及用一首〈思想起〉串起的歷史記憶。這裡其實是九棚大沙漠颶沙的熱門地點，但團隊來到這不颶沙，而是用雙腳慢慢走過這片沙漠，用心體會它的美麗。港仔村有什麼？牛、沙漠、星空與海，而在這裡看見最美的風景是人。

徒步環島的旅人阿繽邂逅了美麗純樸的港仔村，以及動人的月琴古調，同時也發現該地教育資源匱乏，因而決定留下來，為當地孩童開設課輔班，陪他們寫作業及玩耍，也教導他們音樂。他開了一家背包客棧「鄉夏 Life」，招募來自各地的旅人志工，一起給予當地孩童更多元的學習。

拜訪鄉夏 Life 期間，巧遇 VIVA 樂團南臺灣公益巡演，樂團不但帶來精采演出，更將海報及明信片義賣所得捐給老吾老基金會，熱血哈哈與港仔課輔班也有幸參與了這場表演。

在這裡，他們聽見月琴的古調聲，看見月琴阿姨和阿繽為了讓月琴傳承下去而努力，也遇見來自各地的旅人，把彼此寫進旅行故事裡，鄉夏 Life 跟孩子們，讓熱血哈哈看見付出的感動與單純的快樂。



左 | 希望魚寮



中 | 宜蘭車站吉米廣場



右 | 風華不再的建築痕跡

重新歸零，好迎接下一次的飽滿

彰化一家以旅行為主題的咖啡店「旅·咖啡」，店主四年前返鄉，以旅遊服務中心為概念來開設咖啡店，提供一處讓旅人諮詢、交流的空間，並以臺銀宿舍拆除保留下來的物件裝潢室內，藉此保留歷史產物，與在地產生連結。而彰化也是這趟旅行的終站。

在執行計畫的過程中，熱血哈哈找到在地的夢想與感動，也顛覆自己對旅行的想法。「對於家鄉，我們都有一份割捨不了的情感，希望它能愈來愈好；一路上，遇見那些為家鄉帶來活力的夢想家，也著實鼓舞了自己。」

「在告別無法無天的學生歲月後，我們變成一個再平凡不過的上班族，經過幾年社會洗禮，發現在忙碌的人生裡，需要偶爾歸零，重新接觸既熟悉又陌生的人、事、物，好讓生命迎接下一次的飽滿。」熱血哈哈



左 | 令人懷念的紅白機



中 | 旅人書店熱力開唱



右 | 靠自己升火煮食

對自己好，對地球也好 親近土地友善自然的有機農業之旅

「Sweety Honey Grandma」團隊成員：陳韋宇、黃禹嘉、高茹蘋、林書宇



／ 計畫主題 ／ 舌頭的島嶼記憶

食物最高端的滋味，是需要培養的品味。有機的概念在市面上出現已久，但至今仍因各種原因無法普及，為什麼有這麼多人努力地發展有機？為什麼它值得一再被推薦、被許多人忠實追尋？「Sweety Honey Grandma」團隊四個大學生，踏訪有機農園，尋找臺灣農業的根與希望，細細品味有機農業的箇中滋味。



從選擇飲食開始調整健康

Sweetie Honey Grandma 團隊四個大學生在寒假間參加了新北市坪林的「金瓜三號」活動，餐餐都向隔壁農家購買有機蔬菜，餐桌上擺著的都是無毒產品，這才知道，只要有心都能食用到好食材。回到山下，因為接觸到不一樣的產業而感到開心，但卻也開始憂慮懷疑：其它沒被消費者看到的有機農又是如何？

團員們身為生活作息並不正常的大學生，經常為了大小事情熬夜，直到朋友生了場大病，連續發了幾天高燒，甚至掛急診，他們才開始關心起自己的健康。「人如其食，You are what you eat.」於是大家開始規劃壯遊，希望能透過這趟旅行改善自己的飲食習慣；更利用尋找食材、烹調、分享的過程，傳達出有機食材的取得與烹調並不麻煩，在繁忙之中也可以吃出高品質的理念，進而思考臺灣有機制度、經驗、知識等結構性的問題。

天空之下 理想之上的使命

隨著罹癌人口日漸增加，飲食品質成為非常重要的日常健康考量，而有機食品是一個通往健康的絕佳途徑。團隊足足花了十四天，走訪四個城市、五座農場，採訪農場創辦人的堅持與辛勞，親身體驗農家的工作內容，實際接觸當地的氣候、物價等區域特性。

雖然大家都知道有機食品有利於健康，但由於發展有機農業成本高昂，全臺種植面積又少，貨源不足使得販售價格高於一般農產品兩倍以上，影響大部分消費者在購買時的意願。「這不只是一個夢想的追尋或是退休的消遣，而是對臺灣整體飲食環境與習慣的使命感。」花蓮豐禾農場主人張淑惠眼神非常堅定地說。無獨有偶，黑琵灣永續生態農場執行長楊惇智也表示：「我們如何對待這片土地與海洋，最終都會回到我們的餐桌上。」



圖 | 農場主人述說經營辛苦



- 1 | 努力成長的生命
- 2 | 屋瓦與樹的悄悄話
- 3 | 悠閒的鄉間小路
- 4 | 農務施作中
- 5 | 無負擔的健康飲食



農人真的傻的認真、傻的可愛，才會願意這麼認分踩在土地上，用他們堅持的方式向這塊土地溝通，而友善農業要承擔的風險更大，且在不一定「有努力就有收穫」的情況下，他們卻仍堅持、如強風中屹立不搖的株苗。農場主人們都很清楚自己的目標，並不是像刻板印象中那樣被氣候和環境牽制著，在天災時愁眉苦臉或是為了應付生活勉強地支撐著，他們是學著在與自然和平相處的情況下發展出自己理想的農業，對於能夠培養出健康無毒的農產品造福大眾感到驕傲。



圖 | 魚塢施作體驗



圖 | 主人指導團隊照顧魚塢

- 1 | 被動物偷吃的有機西瓜
- 2 | 自己做的便當最好吃
- 3 | 溫室作業合影
- 4 | 授粉作業中



消費者的心態 比銷售的手法更重要

人們會在乎室內網路收訊是否穩定，會在乎明天有沒有放颱風假，但對於自己每天送入口中的許多食材卻沒有給予該有的重視，好吃的料理當中可能加了許多連名字都不太會唸的添加物，便宜的食材可能是在恐怖的環境中以可怕的方式加工而成的，而有機農業的產品，正是一個正視如何在飲食方面對待自己的方式，想要健康的身體，必須從攝取的營養開始調整。

雖然大眾對於有機農業多給予正面的肯定，也認同必須要吃更好的食物，但現實卻是只有少數人才消費得起有機食品。臺灣能夠生存下去的有機農業多將產品銷往臺北頂尖的超市，鄰近的中南部反而買不到有機食品。而臺灣地狹人稠，就算再成功的農場，產量仍然偏低，無法做出加工農業來獲取更大效益，政府也缺少輔導措施，在農業法規上也缺乏變通，使得有機農業更難以生存。

在歷經壯遊之後，Sweety Honey Grandma 認為要更親近身處的這塊土地，更了解自己碗中的食物從何而來。真正要幫助有機農業，就必須從自己做起。只有改變自己的飲食習慣，並持續推廣給親朋好友，建立大家都願意吃得更好的風氣，有機農業才能有正向循環，也才能提供更好品質的蔬果給消費者。



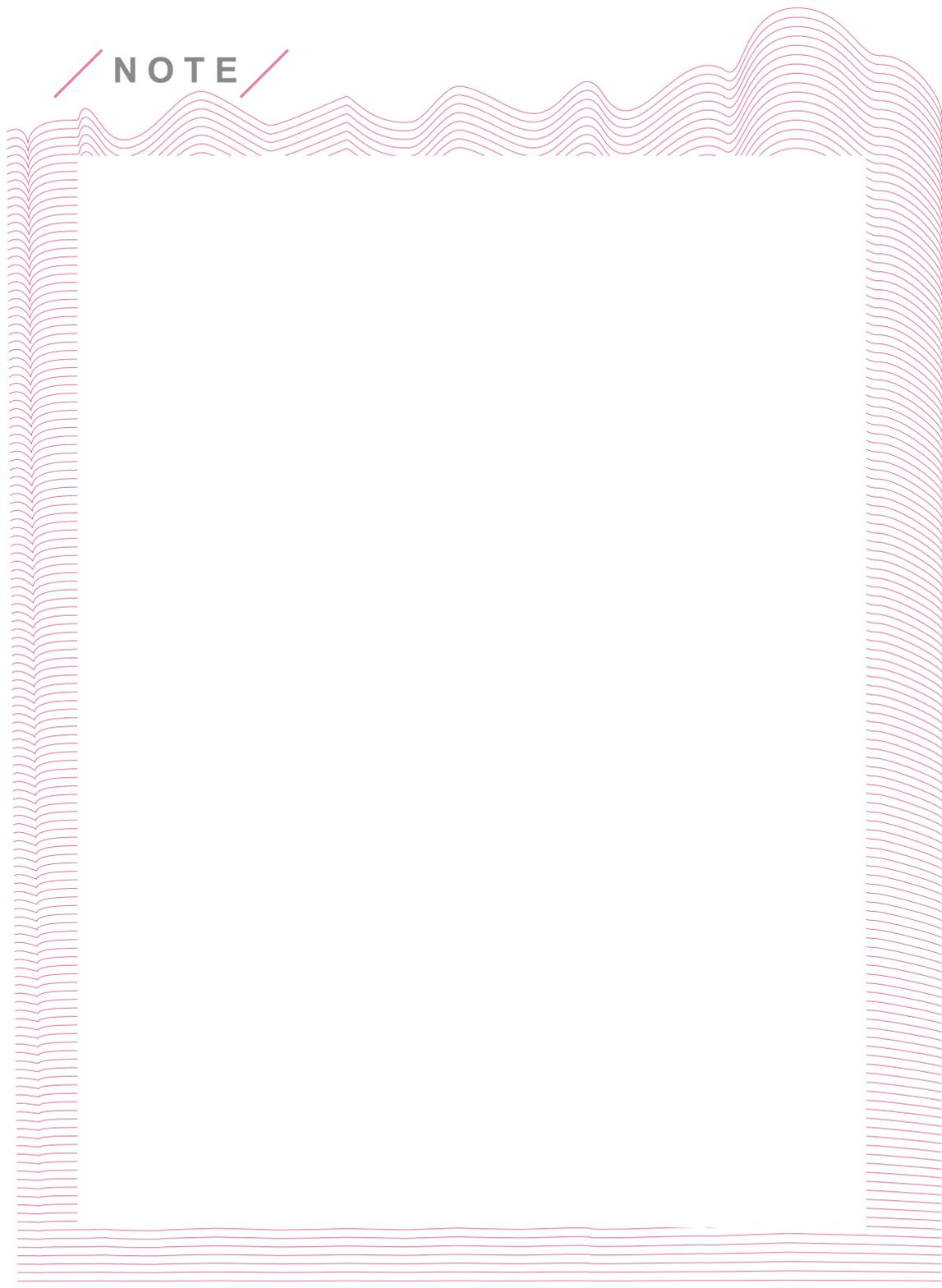
改變， 從現在開始

有機食材不只是對身體健康有益，更對環境有益。推廣有機農業就能有效減少農藥的使用，對於土壤地力的維護與減少破壞環境都有幫助。但不健康的風險所造成的影響，在一個人的人生中，實在是太遙遠，下游消費者往往難以自我意識到環境、健康等問題，依然只吃喜歡的、好吃的、便宜的東西。而這些默默耕耘、堅持理想的有機農家，本分農事都顧不完了，哪裡有時間傳播有機的正確觀念、把心力花費在教育大眾呢？

團隊一路上的所見所聞，總令人驚喜不已，回家後的心情是複雜的，感想卻是滿滿的。在壯遊途中，團員們不停反問自己，「我在做什麼？我為什麼在這裡？」答案其實在旅程中的每分每秒，不證自明。這幾天走過的，是臺灣的「根本」，他們開始「看」這片土地上的友善農業，開啟了「第一眼」進而願意去了解、留意、關心，更意識到，大家都是未來市場的主要消費者，在選擇導向部分能夠向上影響生產者。透過循環，讓生產者能更愛護土地，消費者也能因為食用純粹的食物而更健康，改變，就從現在開始！

「經營一座農場就像是人生的縮影，其中是數不清無法預測的意外和驚喜，只有當事人可以明白那些滋味，無論是快樂還是痛苦，都是得自己去咀嚼的事。」Sweety Honey Grandma

NOTE



NOTE

希望 各種





希望是熱情之母，它孕育著力量，
孕育著生命，希望是世間萬物的主宰。
—普列姆昌德（現代印度、烏爾都文學巨匠之一）

串聯好言善行能量圈 良心時代 良心守護臺灣

「良心時代」團隊成員：王睿翰、吳浚琳、吳林翰、包李家瑋



／ 計畫主題 ／ 良心寶島大作戰

「人人都可以做自己的良心領袖」，這群包括大學生、研究生、社會新鮮人等共十一人秉持著這樣的信念，組成「良心時代」團隊，從 2014 年四月開始規劃，預計在五個月內到全臺各地，蒐集各行各業人士的良心話，期許將社會各角落默默耕耘的故事發揚光大，他們迄今已走遍了臺灣十五個縣市，蒐集超過六百個良心話。同時也將良善的信念與行動帶到日本、新加坡、印尼、馬來西亞、紐約等海外國家，期望良心運動可以在臺灣，甚至全球發酵。影響身邊的人，由你、我、他串成一個好言善行的能量圈，一圈圈擴大至全世界，打造愛與和平、世界一家的理想境界。



因為良心，所以環島

人人都說青年創造時代，但在這個紛亂不安的環境中，身為臺灣青年該如何創造這個新的時代。在 2014 年初，「良心時代」發起了良心寶島大作戰計畫，他們期待在之後的旅途，世界能有一些小小的改變，有更多人響應良心時代運動。一開始，難免有人會問，響應方式只是說句良心話能起什麼作用，但他們相信「心」的作用是很大的，一個人的心會影響著所做的事、所說的話，而每個人又影響著身邊的人，只要良心被啟動了，臺灣自然會因此更好。

團隊服裝顏色統一選用鮮明的黃色，象徵著年輕人的青春陽光，希望能將這股希望之光，照亮周邊、照亮這個社會，正面簡單明瞭的寫下「因為良心我們環島」而愛心隨著計畫環繞整個臺灣，右下角有個良心的蒐集盒，就是此行最大目的，背後八位人物是團隊的主要成員，大家各司其職、發揮所長，一起用良心守護這個地球。執行計畫期間隨時將團隊環島過程中，所發生的點點滴滴與大家分享，也時時更新良心時代運動網站上的文章與大家一同品味與互動，希望能藉由科技網路的傳播，讓良心運動傳得更快更遠。

圖 | 良心團隊主視覺設計



淨人心，臺灣更美麗

在臺東大坡池，與同樣以公益方式環島的「帶我去旅行」環島淨山團隊相遇，大家擁有相同的目標—提升正面能量，而「帶我去旅行」也不吝與大家分享了淨山的故事，有時為了撿一個掉在山谷的垃圾，要費很大的力氣，冒很大的風險才能把遊客隨手一丟的垃圾撿回來，希望大家不把垃圾留在山上，還給大自然一個無汙染的山，這樣的相遇讓他們感觸良多，對團隊而言，希望淨的是人們的心，當大家都找回了良心，憑藉著良心做事情，當心少了汙染，這個土地就會少了很多的垃圾，能遇到一群都希望臺灣更美的夥伴，覺得格外的有意義。



- 1 | 鐵金剛也來趕來支持良心運動
- 2 | 良心寶島大作戰團員大合照
- 3 | 薰衣草森林「夢想ing 行動分享會」
- 4 | 休息 仰望 是明白青春不等人
- 5 | 正在吸收陽光能量的團服

會走路的樹 在臺東森林博物館遇見堅持

來到臺東森林博物館，熱情迎接良心時代的是布農族長老—阿力曼，他的臉上滿是被歲月刻劃的風霜，被曬發亮的古銅色皮膚，眼裡那把如炬的堅持更是閃耀。阿力曼為了守護這片土地所做的犧牲與努力，是寧可散盡家財也不願與唯利是圖的大財團妥協，他所希望的，並非讓臺東有多繁華的商機進駐，而是希望能好好地守護祖先的這片土地，這是身為山的子民的責任。

在部落有株「會走路的樹」，他用一種介紹老朋友互相認識的口吻，向團隊娓娓道來它的故事。縱橫交錯的樹幹，其實只有兩個母株，因為氣根延伸到土裡吸收養分而愈來愈粗，樹枝也不斷地延伸，所以看起來就像是長了腳的樹，這也讓原本以樹為土地界線的族人傷透腦筋。阿力曼訴說的故事讓團員們不禁反思，似乎很久沒有去了解身邊的一草一木，而它們也都有屬於自己的故事，只是常常被遺忘在水泥牆後，生活的環境之於人類是非常重要的，如果有一天環境被大肆破壞，其後果是任何人都無法承擔及負責，這問題值得大家好好思考。



圖 | 臺東森林博物館 · 升起烤肉



傳遞世界性運動 語言不成障礙

來到臺南赤崁樓，有位法國人對這項計畫非常感興趣，忍不住詢問：「為什麼要做這樣的事情？是為了一個夢想？還是為了達成什麼目標？」，我們回答：「是為了公益！為了讓世界更好！」，用著簡單的英文與國外人士互動，分享良心時代運動理念，讓來自法國的朋友也能感受到臺灣人的真誠與熱血！

上 | 用心深入鄉鎮每個角落

中 | 潛上山下海宣導良心

下 | 大家都來響應

圖 | 感謝立法院院長王金平先生的支持



圖 | 資深藝人豬哥亮先生也來響應



巧合的是，良心時代在同一天也遇到了一群來自日本的觀光客，他們雖然不太懂漢字，但看得懂「良心」兩字，他們感念臺灣在日本遭受到地震傷害後，大力幫忙救災，團隊透過隨同翻譯，與他們分享了良心理念，並邀請他們寫下良心話，不太會中文的他們還寫了「日本，臺灣，兄弟！」幾個字送給團員們，這一刻團隊的每個人都感受到，良心的交流是不分語言及國別，因為大家都是地球村的一分子，人人都可以用良心做自己，啟發更多人的良心。

「讓環島中遇到的每一個人，都為自己、為社會、為臺灣、更為全世界，許下一個良心話，透過青年世代的引領，希望臺灣能夠重回曾經樸實善良的寶島美麗之心。」良心時代

比出奇蛋更驚奇，一次滿足三個願望

突變魯蛇們挑戰單車環島， 服務偏鄉、為南迴醫院募款

「突變的魯蛇」團隊成員：

莊敏愈、王啟綸、許良維、魏瑞廷、鄧琬宣、林欣誼
謝宗佑、張國城、王可柔、葉榮澤、陳瑾瑜、李欣恬



／ 計畫主題 ／ 蛇行臺灣

蛇杖是醫療的代表標誌，蛇行代表蜿蜒的山路，人生常得繞路走彎路，但自會在轉角處發現驚奇。十二位來自醫學院的熱血年輕學子，騎著單車親身感受這塊土地的溫度，進入臺灣偏鄉，陪伴孩子們探索世界，挑戰不同的可能，擺脫「魯蛇」的命運。同時，他們也一路為南迴醫院的籌建拍攝紀錄影片，以一個站在初踏入醫學領域的新鮮人、大一醫學生的角度，關注南迴議題，探討偏鄉醫療面臨的困境，進行募款活動。



單車環島感受真實臺灣

「我們決定用單車環島的方式認識臺灣，希望讓所有的距離重新有更客觀的標準評斷，車輪一視同仁，只是對上坡與下坡記憶特別深刻。」需要流汗的旅程特別讓人印象深刻，上上下下的坡度考驗著大家的腳力，沒有樹蔭的公路，豔陽在頭頂上蒸騰著熱浪。抽筋、落鍊、前輪破胎、後輪掉了，是稀鬆平常的事情，走走停停的路程，回憶也更加深刻。

路途中常常抬頭望著綠底白字的公路牌，路雖不遠，但想要短時間到達，是件不可能的事。但是這樣反而卻能得到更多回饋，他們用貼近四十五度的彎腰，曲起再伸直的腳，發現、感受，真實的臺灣。

單車環島任何小意外都可能很危險，但這也是另外一種考驗團隊合作與危機處理的絕佳方式。雖然沒有老師跟車，也沒有保母車可以上車，但是透過大家事前六次的行前訓練，還有細心的隊員們事先去單車店學習修車，小小危機在所難免，中途有人多次爆胎，有人單車零件騎一騎飛出來，或是不小心騎上快車道，更可怕的是前輪突然滑掉等，但幸好大家也都平安歸來了。



圖 | 登上報紙

健康醫療是基本人權還是成本效益？

隨著這個活動的能見度慢慢升高，許多人開始向團隊分享他們對於南迴醫院的意見。突變的魯蛇在為南迴醫院募款前先創立粉絲專頁邀請大眾一起來關注南迴議題，上路之後，更拜訪了「南迴健康促進關懷協會」，並訪問徐超斌、巴德雄二位醫師，將訪談做成紀錄片。

好似羅生門，每個人的觀點看法都不一樣，有些希望改善交通阻隔，有些認為直接蓋醫院，脫離健保，用募款的方式自立自強。或許政府與民間其實目標相同，只是解法各異，去妖魔化之後才能察覺每個觀點都擁有部分真實。「不過，你們這樣很好，徐超斌醫生就需要你們這樣的鼓勵，一起來關注南迴醫院。」巴德雄醫師說。站在彩虹兩端的兩位醫師，一位著眼實質醫院，一位看重整合公共衛生，各自扮演蹺蹺板的兩端，藉臺灣第一起由民間力量，一起來支持預計籌建的南迴醫院，讓太多事情發生的社會，聚焦一點目光在健康人權與平等議題。

以愛為名的涓滴匯聚

向陌生人募款是一個需要很多創意跟勇氣的事，重點就是要找到募款的理由跟說服力。臺灣的協會或是公民團體都在經費不足的懸崖邊，而募款是最直接幫助他們的方式。

炙熱的暑假艷陽高照，四場為籌建南迴醫院的募款活動從中壢火車站開始，一路往南延伸。第一個愛心，是爺爺從塑膠小袋裡倒出的三十一塊錢。不多，但「這是該做的」爺爺說。臺灣人的熱忱與愛心深深打動了大家的心，有些人靜悄悄地捐款，看著小朋友們將手中的零錢，一個個投進捐款箱，每位捐款人都展現自己的笑容、為團員們加油打氣。「雖然連日的操勞與疲累會冷卻熱血的心，但路人不經意的鼓勵，卻又能讓火種再次點燃。大家看著他掏出身上不多的零錢，雖然只是一點點，但我卻感受到一股強大的能量。」葉榮澤說。



圖 | 與醫師合照



圖 | 中壢老爺廟

願意有夢想的你們真好

對於偏鄉的孩子來說，不像都市小朋友很容易接觸到各種資訊或是活動，暑期的育樂營更顯得彌足珍貴，至少能讓他們脫離滑手機跟電視保姆的控制。這次團隊設計「閱讀、媒體、夢想力」三種教案，在帶領孩子進行活動時，有人想亂跑，有人想去廁所，有人想下課...，正因不可預測，所以很累很刺激，也才能一次次審視自我的能力。

對於偏鄉小朋友來說，最重要跟都市孩子無法比擬的部分是什麼？也許是視野與夢想，帶領孩子看見各種未來的可能，即使有時候不知道營隊的成效如何，但仍希望在賣力陪伴下，能帶給孩子們一點快樂與收穫。莊敏愈說：「遇到許多小孩說未來想當護士，願意有夢想的你們真好！」



- 1 | 訪問徐超斌老師
- 2 | 訪問巴德雄
- 3 | 與兒童互動
- 4 | 充滿歡樂的兒童育樂營
- 5 | 畫出自己的夢想



圖 | 臺南南方公園募款

旅途最美的風景是夥伴

許良維說：「環島過程累但很有意義。」此行中，最美的風景是夥伴，從關懷到實踐，從反思到成長，團員們一起承擔責任、共同努力，最後，也一起分享成果。旅途中，大家一起瘋狂的騎車、一起窩在超商休息睡覺、一起擠在學校圖書館被蚊蟲咬、一起傷腦筋解決問題、一起洗克難戰鬥澡、一起做些有意義的事、一起創造美好的回憶，一切都將成為青春最美的回憶，大家即使騎完車很累，帶完營隊很疲倦，大家仍能堅持在晚上開會檢討，一次次的討論，是一次次的改進，是為了明天能夠更團結更有效率。

有些人是第一次環島、第一次帶營隊、第一次處理這麼繁多的行政事務，許許多多的新鮮嘗試，讓這次的活動如此驚艷動人。從一開始成立團隊，到分配工作，每一段都有著存在的價值，每個人都有屬於自己的專長，只要一起努力合作，就能創造最棒的團隊。

「我們希望不只是蜻蜓點水的募款，更要知道我們為何而募，募完之後能改變什麼。」突變的魯蛇

找回公益信心，轉動美好世界 一家子的「齊背一公斤計畫」

「一家子」團隊成員：邱顯承、郭顯康



／ 計畫主題 ／ 一家一步步·多背一公斤 愛心慢遞·夢想曝光計畫

由一家四口組成的「一家子」團隊，背上物資，以雙腳作為交通工具，用最緩慢原始的方式告訴大家，做公益其實可以很簡單，只要在旅行途中帶上一些些物資，分享給需要的人，哪怕只有「一公斤」，或是幾支鉛筆、幾本書，都能為有需要的人帶來幫助。如果將計畫擴散出去，吸引更多人投入，定能產生一股美麗的力量。一家子在旅行途中沿途募集物資，前往全臺十一所社福機構，希望透過「齊背一公斤計畫」，讓更多的人一同響應，加入他們的行列。

除了熱血， 還可以做些什麼？

「除了熱血的旅行外，應該還可以做些別的吧！」想在旅行途中為社會盡一分力量，這便是計畫的初衷。一家子將「齊背一公斤計畫」視為一個理念，用最緩慢、原始的方式擴散「公益旅行」的理念，期盼將來會有更多人投入，一起轉動善念，讓這個世界更美好。

計畫緣起，是團員在偶然間接觸了「多一公斤的旅行」這個公益概念，正好此時社會上爆發公益機構爭議，讓他們反思：「我們大多扮演資訊接收者的角色，接收資訊後，卻無從分辨真偽，而這些負面資訊將影響國人的『公益信心』，導致民眾不再相信慈善機構，讓真正需要幫助的人處境益發艱難。」

「既然要環島，那我是不是可以做些什麼呢？」每天看著一再播送的負面新聞，一趟公益旅行的念頭油然而生。如果將「多一公斤的旅行」付諸這趟旅程，是不是更好？光靠我們自己，效益夠嗎？如果將公益旅行推廣出去，又是多麼美好的力量啊！在自問自答中，「齊背一公斤計畫」漸漸成形。

儘管旅行的初衷是想為這塊土地略盡綿薄之力，但一路上仍有挫折，甚至被冠上「不務正業」的罵名，但很慶幸堅持下來了，而且幸運地，這趟旅程得到媒體關注，加大公益擴散的力量，也獲得許多人支持。每一聲加油、每一位參與者及徒步前進的陪伴，對一家子而言都是莫大的鼓舞，也是支撐他們持續前行的動力。



圖 | 奮力向前的蝸牛是否和我有相同的感受？

共同寫下能聊一輩子的故事

計畫之初團員父親極力反對，幸好有母親的支持及遊說，終於讓全家人並肩踏上旅途。最後父親不但砸了豬公撲滿，拿出私房錢作為旅費基金，甚至想提早退休執行環島計畫。

旅行計畫的目的之一，也是希望能與家人共同寫下「能聊一輩子的故事」，期望為只剩噓寒問暖的日常對話增加不一樣的話題，所以把一家人帶上旅途，是整個計畫中最熱血的事。一家人從最初的意見分歧，逐漸變成目標一致，最後全家人都能享受旅程，彼此的情感也更加緊密了。



- 1 | 晨起的旅伴 - 沾滿晨露的鳳梨田
- 2 | 環島只有兩步；第一步和下一步
- 3 | 與育幼院童一起走路回他們的「家」
成員 - 邱顯承
- 4 | 接受客家電視臺採訪，以流利客家話應答



上 | 賣釋迦的奶奶，樂於助人

下左 | 執行貓咪絕育計畫

下右 | 和感動地圖另一入選團隊 - 食光旅人共同舉辦活動



除此之外，身邊的親朋好友也陸續加入，參與者從一家四口擴展到父母雙方家族，甚至連高齡八十多歲的奶奶都加入行列。透過這趟旅程，一家子對「當你真心想做一件事情，全宇宙都會聯合起來幫助你」這句話有更深的體悟。

「我們身邊永遠不缺乏美麗的事物，欠缺的是用心感受。」用最緩慢的步伐，找回過去被匆忙步調犧牲的心情，過去不在意的、認為理所當然的，無論是景色或是情感，在上路此刻都顯得不一樣了。旅途中每個角落、每一場雨、每一位辛勤工作的人們、每一抹微笑都成了難忘的風景，就連那些因為無法認同而眉頭緊蹙的表情都開始令人懷念。



圖 | 親戚來屏東陪走，左方為阿嬤

帶一份寄託的心意上路

出發前首要之務，便是尋覓適合的交通載具，以執行這趟「募集物資」之旅，然而屢遭拒絕。在束手無策之際，卻有一家工廠願意免費贊助計畫，為團隊打造一臺量身訂作的推車。

老闆娘告訴他們：「其實我丈夫剛剛過世，他的遺願就是想要環島，或許是緣分讓我們相遇，如果我老公在的話，一定會支持你們，這臺車就送給你們，帶著我們的情感出發吧！」因為這段際遇，讓這趟旅程多了分責任，一家子也珍惜地帶上這份寄託的心意啟程。

計畫執行過程，一家子前往各個弱勢機構舉辦活動，這才發現過往對弱勢團體的了解實屬淺薄，如果沒有踏出這一步，或許無法如此深刻地感受他人的處境。

從育幼院、流浪動物、街友、身心障礙患者等社福機構一站站走來，團隊也意識到還有機會貢獻一己之力，是多幸運的事。如果踏出的每一步，都能為社會帶來一點點助益，那麼多走幾步路又何妨？一路上受到許多支持、鼓勵與幫助，讓他們覺得付出是值得的，一點也不覺得累了。

持續發生的影響力

一家子旅途中，曾遇到家長帶著孩子與團隊們攀談，對方知道計畫理念後，進一步探問：「明年你們還有這個活動嗎？我要帶孩子們參加。」原來團隊除了實踐自己的夢想以外，還成為他人的榜樣；在旅社遇到的環島者，則是在互相交流後說：「我應該要和你們一樣，這才是我想要的旅程。」陌生人的肯定，讓一家子知道這個計畫還是有一點影響力的。

正因為踏上旅程，才意識到另一項更嚴重的問題：「臺灣不是物資不足，而是分配不均。」這也促使一家子在旅程結束後，積極找尋解決之道。比如說，建立一個社福機構之間的網絡，並運用「旅能」，讓每位願意提供協助的「移動者」將物資放上交通工具，運送到有需求的地方，無論是汽車、機車的後車廂，腳踏車的馬鞍帶，或是旅人的背包，都能成為運輸的工具。

「讓旅行結合公益、讓機構減輕負擔、讓地球減少垃圾，除此之外也延續『齊背一公斤計畫』，讓愛心永續，這已經成為『一家子』團隊的志業。」一家子



上 | 被三位育幼院童圍攻的父親
下 | 煮頓熱騰騰的飯給街友們享用

小島教會我們的事

「臺灣藝術大學圖文傳播藝術學系」 走向臺灣各個角落尋找答案

「臺灣藝術大學圖文傳播藝術學系」團隊成員：
林妍廷、謝舒凡、楊舒帆、謝旻耘



／ 計畫主題 ／ 小島遊課 - 寶島給予的學習課題

「臺灣最美的風景是人」常常聽到許多人用這句話來向外國人介紹臺灣，卻始終不明白這句話所代表的真正意涵，基於這個理由四個女生組成的「臺灣藝術大學圖文傳播藝術學系」團隊，抱著一顆探索的心出發，走向臺灣各個角落尋找答案。藉著壯遊臺灣好好認識這片成長的土地，向它學習課本裡讀不到的人、事、物。

從綠色心臟開始出發，懂得珍惜資源

計劃了許久，小島遊課終於踏出了環島的第一步，帶有幾分期待和幾分不安，來到臺灣的綠色心臟—雲林。騎著摩托車放眼望去，左右手邊都是無邊無際綠油油的田地，原來正身處在臺灣的綠色心臟之中，再次閉上眼睛感受，你能感覺到一次又一次的跳動，撲通撲通，大地的綠色血液正汨汨流經左心室，將滿滿的能量輸送至土地的每個角落。來到毫不起眼的鐵皮屋，四個女生完全為這龐大的蔬菜量所震懾，這裡正是全臺灣最大的蔬果市場和批發蔬果的集散地，這裡供給全臺灣百分之七十的蔬菜，佔地共十甲，用雙腳沒辦法走完每個角落，說這裡是臺灣的綠色心臟完全實至名歸。看著專心理貨的人們細心裝運，為了全臺灣的蔬果他們不辭辛勞，無論颶風下雨，清晨三點不到便早早上工。

接著來到新竹延平路一段 291 巷，這個地方大家稱之為米粉寮，這裡是製造米粉的聚集地，巷子中的房舍牆壁上彩繪著製作米粉的故事。緩慢地繼續走向前，看見前方有一大片空地，空地上有一排正在曝曬中的米粉，細白的米粉一縷一縷整齊地排列在竹編的板子上，撒落在米粉上的陽光，使得這些米粉就像鑽石項鍊一樣閃閃發亮。發現遠方空地中有一位頭髮斑白的爺爺，穿梭於曝曬的米粉中，老爺爺他正仔細地用他那雙佈滿皺紋的雙手撥開米粉，只見他不斷一直重複做這個動作，不受團隊的來到影響專注地低頭作業。原來是因為米粉還未曬乾，必須要將濕的地方撥開才曬得到太陽、吹得到風，爺爺親自將米粉一個一個翻面曝曬，還將一整片放滿米粉的竹筏以頭為支點，頂住抬起換個方向曝曬，看著年事已高的爺爺如此的專注很是敬佩。

在接下來的旅程中，四個女生決定「量力而為」不多取食物，吃多少就拿多少，咀嚼食物的次數也變多了，因為他們的堅持，讓團隊體會到珍惜食物的真諦。



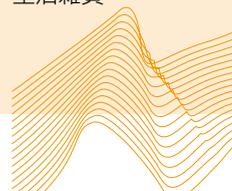
圖 | 臺東·多良車站

唱出來的故事， 像是溫柔的大海

在這次環島旅行進行時，小島遊課計畫抱著讓故事隨著緣分發展的心，但當中還是有些例外，有些地方是這幾個女生告訴自己一定要去的。「司馬庫斯？那是哪裡？」出發前同學這樣發出疑問，這是親自去探尋的最佳契機。在他們的印象中，原住民就是很會唱歌的族群，擁有上天賜予的好歌喉，事實的確如此，在整趟旅程中團員們遇見不少原住民，他們確實大部分都很會唱歌，但是比起很會唱歌這件事，更深刻感受到的是他們熱愛唱歌。



- 1 | 嘉義·阿里山郵局
- 2 | 雅湖鐵路便當
- 3 | 梓官蚵仔寮
- 4 | 台東·三仙台
- 5 | 西螺果菜批發市場·生活雜貨





上|「加油吧孩子！」漂流木雕刻

左下|白鵝湖九龍山玉清宮

右下|七星潭



無法理解原住民語歌詞也無所謂，音樂是世界共通的語言，他們的真誠大家都感受得到，一把吉他和一堆營火建構起一個溫馨的夜晚，他們的歌一首接著一首，中間穿夾著幾句玩笑話，或者說上一兩則他們的小故事，溫柔的歌聲像大海一樣可以包容萬物，總覺得自己像在上海上浮浮沉沉，卻又絕對安全。

短短的幾天相處中，無數次聽到原住民們在歌唱，不管是隨口哼吟的小段，或是認真完整的表演，他們的世界和音樂是連通的。在這裡，就算不是很會唱歌的人，也很熱衷於分享歌聲，開口一唱，彼此間的交流必有共鳴。帶著他們的故事，在司馬庫斯的夜晚特別容易入眠，尊重各種族群，是非常簡單的事，彼此放下成見，必能看見最美麗的人心。



圖 | 蘭嶼·紅頭村

與大自然和諧共處的秘密

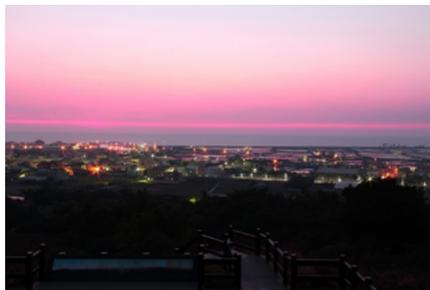
來到蘭嶼印象最深刻的就是生命的傳承，生命的延續需要仰賴大自然的供給，因此蘭嶼達悟族從古至今都非常愛惜這片土地的資源，不管是任何生命體都要和諧共處，才能永續，所以才會看見山羊們大咧咧的在四處跑跳，民宿主人張爸向團隊說明，這些動物他們並不會殺來吃，除非有重要貴賓或祭典才会有最高禮遇，拿動物們來迎客或祭神，這也讓團隊省思，在都市生活的我們，怎樣才能對這土地付出更多愛。

蘭嶼島上路邊隨處可見像涼亭一樣的建築，並且面向大海，島上居民叫它“發呆亭”，不管白天夜晚都可見到島上居民坐在發呆亭上安靜的看著大海。實際走上發呆亭，安靜的看著蔚藍大海，聽著海浪打在石頭上的聲音，神奇的是，繁瑣的心像是被大海洗滌般，沒有任何思緒能走入你的頭腦，心靈在那一段時間得到解放，團隊從來不知道大海是如此有魔力。很懂得生活的島上居民從以前就與大自然和諧的共處，而發現了這個大海的秘密，並且善用這個祕密，難怪島上的居民每天都能開心的笑著。

美的事物值得你我珍視

「臺灣最美的風景是人」常常聽到許多人用這句話來向外國人介紹臺灣，卻始終不明白這句話所代表的真正意涵，基於這個理由四個女生抱著一顆探索的心出發，走向臺灣各個角落尋找答案。藉由這次青年壯遊臺灣的機會，讓團隊趁著踏入社會之前能夠好好認識這片我們成長的土地，親自感受這個寶島上的人、事、物，透過這次的旅行，體認到旅行不只是玩樂，只要多用點心，就能看到另一面，並且能向這塊土地上的萬物學習到很多事情，像是在新竹製作米粉的爺爺，從他身上感受到他對於工作和生命的熱忱；到了上帝的部落司馬庫斯，感受共享的美好；到了阿里山，用不同的心境來感受千年神木的美；到了蘭嶼感受都市沒有的純粹生活 ... 等。

「走了臺灣一圈，學習了很多事，更發現了臺灣人最美的人情味，一路上遇到了許多人，就算是陌生人也能熱情的為你伸出一隻手，謝謝臺灣這片美麗的土地以及土地上的人們，讓我們更懂得心懷感激，並珍惜身邊的萬事萬物。」臺灣藝術大學圖文傳播藝術學系



上 | 玉長公路
下 | 高雄，彌陀瀑底山

頑出書本和生命裡的樂趣

陳虹汶用繪本傳遞對臺灣原鄉的感謝



／ 計畫主題 ／ 繪本趣講，臺灣嬉遊～ 用壯遊實踐四分之一圈的感動與夢想

2010 年的環島，沿途所經過臺灣每一寸土地喚醒了陳虹汶對環境的關注，讓「關懷環境」不再是腦海中的一種想法，而變成一種生活態度。期望這樣的生活態度也能讓臺灣未來的主人翁理解，運用自身在劇場表演工作多年所長，透過豐富聲音表情、利用生活物品製造出的音效，帶進繪本的圖畫中，活化書中文字，希望帶給各地孩子精彩的故事。回到“最初”孩童的時光，學會享受當下的每一刻。即便有些來不及記錄下的瞬間，也能明白那絕不是遺憾的消逝，而是永誌在心底的澎湃寶藏！



圖 | 教會相遇的小女孩依依不捨的道別

跟凱蘿一起出發吧！

計畫從何來便從何開始，當年清澀的陳虹汶曾被玉米辰老師的繪本所感動，因而在決定出發前，帶著小粉絲和執行者兩種身分前往臺中，和玉米辰老師共度繪本晚餐。老師得知了她的計畫，無私地分享著各種創作、對繪本的想法以及未來願景等。對環境的擔憂深深地透過繪本感染著陳虹汶。人為開發對臺灣自然生態的破壞，在老師筆下的每個繪本真實顯現。

這次的會面，更讓她深入思考：若僅僅只是用讀者的角度解讀這些畫，更會少了繪者的深層涵意。人與人之間最重要的就是交流，然而本次計畫主要的觀眾者是孩童，陳虹汶為了能更清楚地把自己的理念完整傳達出去，因而自製了青蛙玩偶「凱蘿」，讓表演不再只是為了表演而表演，更希望對於自己的表演工作也有更上一層的體認。

大手和小手， 一塊陪伴螃蟹過馬路

事前的準備除了表演場地及觀眾邀約，還有最重要的心理準備，既然決定了，就要用心在每一個小細節！陳虹汶帶著充足的體力與自製書箱前往第一站—東港。前一晚佈置場地時的神態自若，演變到表演的當天早上，竟不自覺的有些忐忑，她內心質疑地詢問著：「會有人來嗎？」在這個第一次辦親子活動的老房子，一切都是個未知數，只剩五分鐘活動就要開始了，觀眾們卻還沒進場，而她也開始踱步不安。

上帝是幽默的，終於來了第一組親子，接著其他組爸媽及孩子們陸續進場，陳虹汶心頓時安定下來。她開始說著【螃蟹過馬路】故事，孩子們的情緒隨著故事情節起伏，不禁為螃蟹緊張，聽到車子的呼嘯聲及喇叭聲，不停的要螃蟹停下來別亂走動。故事結束時，她邀請大家各自為螃蟹們畫下最安全的馬路，孩子們發揮了想像力，畫出吸塵器、紅綠燈、高牆、水池等等來幫忙螃蟹。或許，不是每一個點子都能在現實生活中實踐，但看著孩子們努力的想辦法，希望螃蟹媽媽能安心的到海邊孵育螃蟹寶寶，這樣的畫面足以令人感動。活動結束後，陳虹汶與大人們聊著環境議題和對繪本活動的想法，得到的是滿滿的鼓勵與支持，她帶著這些美好的溫暖，繼續前往下一站。



- 1 | 孩子們和螃蟹一起做運動
- 2 | 和凱蘿開心聊天
- 3 | 虹汶和凱蘿在海邊玩樂
- 4 | 與孩子討論孩子畫的安全馬路
- 5 | 一同護樹

七個小矮人奇遇記

人算不如天算，陳虹汶來到第二站高雄時，並未查覺到時間點的問題，依舊與夥伴悠閒地用完中餐後，才驚覺到當天是星期一，許多政府機關藝術館所都會休館，連高雄科工館也不例外！故事沒了觀眾，就失去說故事的意義，這時陳虹汶與夥伴試圖尋找其他景點或空間，但都是落得同樣下場。時值夏季，大熱天的高雄實在讓人無心閒逛，正當他們彼此熱得受不了想找個路邊歇息時，居然看到忠孝公園裡頭正有十來個大人小孩正在玩樂！

於是停好機車，兩人大包小包（還有十二天的行李跟著走）一步當兩步地進入公園，簡單場佈後立刻吆喝小朋友一塊聽故事。這真是種奇特、緊張又興奮的感覺！以往陳虹汶在劇場工作，臺下只有少少的觀眾時，心裡難免會有些許微詞或難過。但這天七個小孩加上幾位大人，卻足以讓她充滿雀躍與期待。

這場故事不但大人小孩都盡興，連說書人自己都有一種榮耀感，這樣隨機的緣分，反而更拉緊了說書人和讀者的距離。陳虹汶已不曉得自己遺忘了表演工作帶來的喜悅有多久了，找尋不到自己在劇場工作的熱情，這一天，讓忠孝公園的孩子帶回滿臉的笑容，而陳虹汶則帶回了滿滿的信心、勇氣及熱誠。跨出公園時天已黑，印象中，一旦天黑，公園就會顯得危險恐怖，但此時此刻留在她心裡，卻是唯一一座有愛的公園，「這是長大後第一次對公園如此的依依不捨，多想給它一個大大的擁抱，謝謝它帶給大家這麼溫暖的下午。」



左 | 活動的宣傳



右 | 凱蘿和書箱



圖 | 孩子的笑容

感動，是會延續的

繪本趣講的過程中，陳虹汶收到了一份足以讓她飛上天的驚喜，一位阿姨帶著姪子特別從屏東北上來看高雄的繪本趣講！在東港泰美演出的【螃蟹過馬路】故事吸引著他們，所以決定再來聽聽高雄的故事。那是他們第一次看到繪本加上生活物品音效的呈現方式，看似乎是垃圾或是不起眼的小東西，居然可以發出這麼多聲音，帶給他們許多的驚喜，也更加的融入故事情境。若不是下一場雲林太遠，他們也想當天來回繼續聽故事呢！

沒有鳥的鳥村

沉重的生命議題該如何演出呢？一開場，陳虹汶讓孩子們試著自己想想為何【沒有鳥的鳥村】裡會沒有鳥？「被人類抓走了」、「被吃掉了」、「他們沒有食物都死掉了」五花八門的答案猜測著原由，也引起了孩子們的好奇心。海狸出現了，軍式教育一板一眼的海狸家族逗得孩子哈哈大笑，直到一顆又一顆鳥兒們賴以為生的樹木被海狸砍下，笑聲消失了。「不可以！」、「啊！」、「臭海狸！」再多生氣的聲音也趕不走海狸，鳥的家沒了，鳥離開了鳥村，孩子們也剩下一片寂靜。

「看到樹要抱抱他。」、「不可以亂砍樹！」、「不可以搶別人的家！」故事後孩子們分享著他們的感想，童言童語裡聽到孩子對海狸的不悅，一天三場的繪本趣講，體力消耗得很快，但第一場陳虹汶就收到孩子們此起彼落的回饋，著實讓她一口氣充足了接下來兩場的能量，她想表達的想法很簡單，希望讀者們的反思，和鳥兒、大自然一起和平共處。



左 | 孩子向凱蘿介紹神秘的恐龍



中 | 幸福的小房子書櫃



右 | 專注在圖畫世界裡

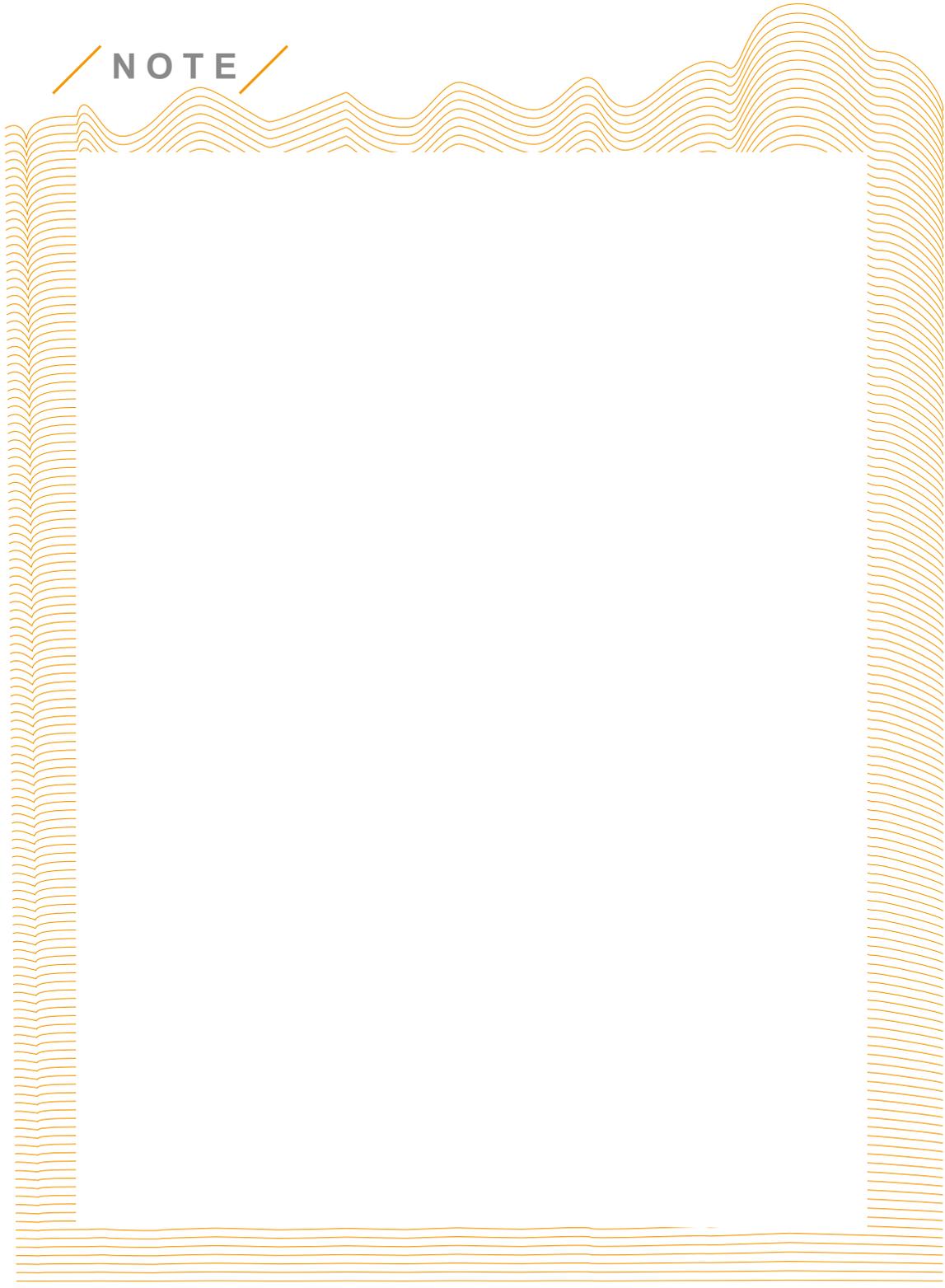
學到放鬆、打開心房、再飛翔

終站—崙背，以往從未聽說卻也特別難忘的小鄉鎮。稻田、微風、三合院是陳虹汶對此地的第一眼印象，與夥伴剛進入崙背時卻找不到朋友家確切的位置，在崙背下街有些慌，一旁悠閒聊天的街坊鄰居見到他們無助的模樣，一個接一個的想幫忙，在院子裡乘涼的阿伯邀請陳虹汶與夥伴到家裡慢慢等，這樣的舉動讓他們心中好溫暖，頓時一切的擔憂都拋到九霄雲外。也不禁讓陳虹汶自省，在臺北工作近十年，匆忙的腳步總是拒人於千里之外，走不到一百公尺就能踏入便利超商的都市，常是面無表情的面孔，或是低頭忙碌在無線世界的頭頂。而在不知不覺中，也漸漸忘了幫助和被幫助的滋味為何。

回到地圖的原點—臺北，似乎又重新開始另一個工作的循環。然而，心變得更堅強了。這次回到原點，是為了朝另一個方向，畫出另一張地圖。

「這張地圖堅定了頑書趣繪本趣講的決心和野心，走過屏東、高雄和雲林，還有更多繪本更多城鎮等著頑書趣，用繪本認識臺灣、和更多臺灣人一塊珍惜福爾摩莎，十二天的暖身結束了，接下來，準備下一趟起程，隨時準備再、出、發！」陳虹汶

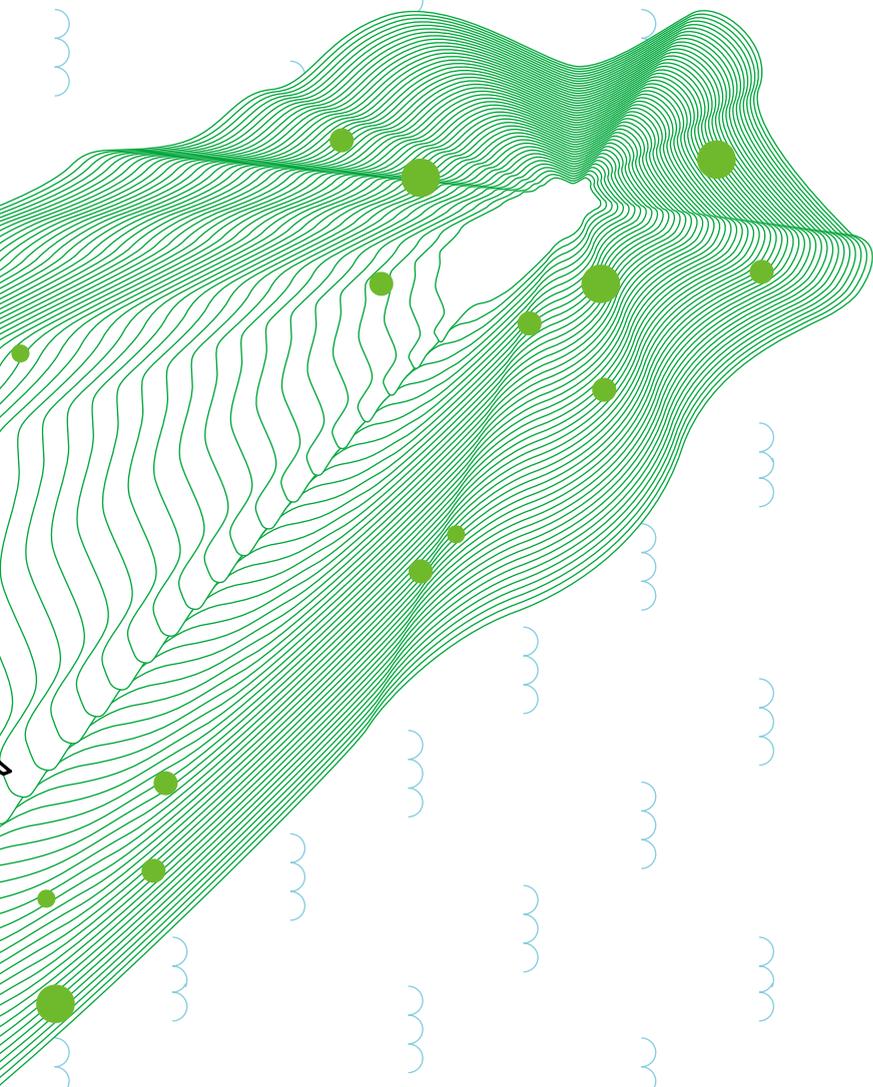
NOTE



NOTE

傳遞笑容





清新、健康的笑，猶如夏天的一陣大雨，洗滌了人們心靈上的污泥、灰塵及所有的污垢，顯露出善良與光明。

—馬克西姆·高爾基（蘇聯文學創始人）

「厝」的心事誰人知
每一間「厝」都是特定的時空膠囊

天天上演人生劇情

「住愛家二人組」團隊成員：何怡君、鄭維萱



／ 計畫主題 ／ 厝：你住佇叨

「還記得你說家是唯一的城堡，隨著稻香河流繼續奔跑.....不要哭讓螢火蟲帶著你逃跑，鄉間的歌謠永遠的依靠，回家吧！回到最初的美好～」周杰倫一首稻香的嘻哈歌詞，描繪生活在現實的人們，面對壓力、挫折、沮喪，只有「家」才能真正讓人回歸純樸的心靈。住愛家二人組以單車環島的方式，細細尋訪臺灣各個角落關於「厝」的故事，有珍愛的厝、失去的厝、遮風避雨的厝、極力維護與傳承的厝，同時也關懷「住的權利」，期盼這些故事能讓在困境中的人們，找尋出路；在絕望中，找到盼望。



圖 | 佳冬天主堂打工終於挖到根

這塊土地需要什麼？騎車環島去尋覓吧

「因為就讀的是新聞所，我曾去報社和雜誌社實習，接觸過一些新聞案件，而維萱就讀心理諮商與輔導所，關懷弱勢議題，所以彼此臭味相投。」何怡君接著激動地說：「電視新聞一直上演真實悲劇，我們常在想，為什麼有人會有家歸不得，甚至無家可歸？這塊土地到底怎麼了？」許多的不理解，甚至是對社會制度的不認同，讓這二個充滿愛心又熱血的女生一拍即合，毅然決然地決定在暑假期間開始單車環島，用新聞採訪的角度、關懷臺灣的心，尋訪各種居住議題，以「厝」為主題，傾聽那些堅守家園、激勵人心的居住故事，以文字記錄下來，希望能傳遞出去，成為黑暗角落中的亮光。

在二十一世紀中，連維護基本生存的「住的權利」不再那麼理所當然，同時，人們四處尋覓的是一個安身立命之處，感嘆著自己的根也漸漸隨風飄散。我們尋找厝的故事，就像是一種超級任務，尋根之旅讓人熱血沸騰，旅程中也協助居民修繕房屋，一切從零開始，更像是不可能任務。

離家 190 公里 視野的寬度與深度無法計算

住愛家二人組首週環島，移動距離約 190 公里，她們停駐在花蓮的瑞穗鄉、臺東市區、東河鄉、太麻里...等，歷經體力的耗盡、不堪負荷的膝蓋、又癢又難受的濕疹，短短六天的煎熬，卻彷彿離家一個月。

「好想回家呀！」拋下繁重課業，執行壯遊計畫，讓他們幾度內心吶喊想「家」，幸好途中遇到的居民及單車同好，他們就像是旅路引路，在脆弱時適時端出心靈雞湯，在大家的加油聲中支撐著疲倦不堪的二人。

計畫的試煉除了體力之外，還有腦力。為了記錄旅程、與人分享環島經歷，「我們每天利用僅存的駐足時間、有限的 5G 網路，整理旅程中的路線、行程、影音及照片。手腦並用，腦袋搜尋與盾的主人的對話紀錄、尋找創作靈感，雙手瘋狂做筆記、寫文章。」

如果沒有離家，就看不到卡地布部落遷葬、南迴鐵路拓寬，感受不到城鄉差距、原住民文化祭典，離家算得出距離，但旅程中看到的視野，其寬度與深度無法估計。



- 1 | 休息補水幫大武警察局代言反賄選
- 2 | 晚霞臺 11 中華大橋卑南溪入海處
- 3 | 臺 26 縣山海交織的道路
- 4 | 嘉義東石生態魚塭體驗餵蝦
- 5 | 臺 9 線壽豐 - 鳳林的風光
- 6 | 環島的裝備



左 | 彰化和美擔任愛心天使探訪獨老



右 | 都蘭豐年祭在草皮上跳婦女舞

風雨洗滌後 傳承的新芽滋長

厝的堅固終究抵擋不了大自然的破壞力量，2009年八月八日，連夜大雨如萬箭般射上屋頂，發出劇烈的刷刷聲響，呼嘯風聲整夜不歇，吹得屋子嘎嘎作響，太麻里溪中水流湍急，敲打石頭的拍子與不斷加速的心跳合拍，條地，「轟」一聲，第一棟房子沖入溪中。共六十六棟房子受到摧殘，這是臺東縣金峰鄉嘉蘭村難以從記憶中抹去，最黑暗的一天。

住愛家二人組來到部落裡，或坐或站，聆聽長老仍歷歷在目的場景，莫拉克颱風帶來驚人雨量，將嘉蘭村沖刷成一片杯盤狼藉，不僅帶走排灣族人的厝與生命，也帶走族人歷代傳承的資產。「海棠學長剛走，學弟又來了。」還活著的人用玩笑話，樂觀面對天災的殘酷。

住愛家二人組還認識了族人阿妮奈，知道她母親的房子也被大水沖去，她看著部落男人出力重建家園，於是阿妮奈號召女人齊心重建厝的文化精神。2012年，她在嘉蘭自救暨文化經濟產業促進會協助之下，成立幸福媽媽工坊，讓嘉蘭成為陶珠之鄉。從此，厝不再只是冷冰冰的永久屋，而是有原味有溫度的嘉蘭部落，惡水雖然曾經帶走族人的屋舍，但沖不走代代相傳的部落精神。

「我們記得那天，東側永久屋的一旁，陽光灑落促進會前廣場，部落年輕人聚集排練排灣族傳統舞蹈，笑聲、歌聲，此起彼落，長者滔滔不絕地訴說部落故事，盼望年輕一代能成為部落文化的傳遞者。我知道，他們的厝又回來了。」



上 | 臺 9 大武 439 公里處海上日出
中左 | 東石漁人碼頭海面收蚵船
中右 | 規劃路線用的地圖
右 | 馬蘭釣溪與莒光號的交集



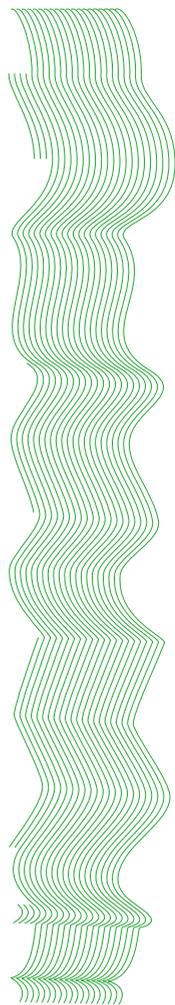
圖 | 屏東佳冬張阿丁宅外觀

厝需要注入更多的新血活水

親身經歷後，不再只是眼耳感受，更包含在地的口味與氣味，全存在她們的回憶中。每每翻出，思念油然而生，嘉義東石的厝，蚵的海味以及住在那的淑芳姐、玉愛姐、映雪姐、許阿伯...。閉上眼，那一天的太陽、白雲、大海、稻田、蚵仔、魚塢、血壓計、電動車、鐵皮屋、人們的臉龐，全都一一映入眼簾。

然而溫暖的背後，仍暗藏著冷漠正一口口吞噬他們的厝。經過接觸與交流，體認鄉村人口流失的問題、新移民就業與心靈輔導、孩童課後輔導、獨老關懷照護等議題，這些厝需要注入更多的新血活水，才能繼續上演特有的生活劇情。

「以後要來這裡置產，住在這裡。」住愛家二人組許下自己壯遊後的心願



收集大河歷史的傷痛記事 守護家園淨土的旅程

「Project Nesoi」團隊成員：周伯彥、高鈺婷



／ 計畫主題 ／ 向 NESOI 致敬—— 走訪臺灣環境糾紛事件發生地

周伯彥和高鈺婷是對環境保護持有熱情的法律系學生，組成「Project Nesoi」團隊，走訪了臺灣五個公害事件環境糾紛的地點，分別是美麗灣事件的臺東縣杉原海岸、日月光汙染事件的高雄市楠梓區後勁溪、李長榮化工廠汙染事件的新竹市水源里、錫米汙染事件的桃園縣觀音鄉大潭村，以及 RCA 事件的桃園市，並且深入了解各個事件的背景與人民的心聲。



身體力行，環境保護不是口號

NESOI 是希臘神話中代表島嶼的女神，生活在美麗島的人類，是大自然環境的一份子，而非主宰者。「Project Nesoi」團隊就此誕生，他們決定踏訪五個歷年來臺灣重大的環境公害、糾紛發生的事件地，除了閱讀文獻，充分了解相關事件的背景知識，也透過現場環境攝影與當地居民訪談，取得第一手資料，並結合法律所學，從環境權以及公益訴訟為切入點，記錄下過去不重視環境權造成的種種公害事件以及近年充滿爭議的環境糾紛，檢討法律救濟在受害者保障上的缺失，將事件始末與當地居民的心聲化為對未來的行動力。



汙染一時，復原卻遙不可及

經過踏訪與彙整，在環境面上，Project Nesoi 團隊發現問題分為兩個層面，分別是有形與無形的問題。有形問題指的是「工廠廢墟」，在抗爭或法律途徑結束後，造成汙染的工廠停工或是遷移了。乍看之下好像事情已結束，其實不盡然，許多工廠舊址留在原地，年久失修，長年荒廢形成廢墟。令他們不禁想問：「當年受到汙染波及的受害居民是否得到應有的補償？留下廢墟般的廠房空地與農地又該何去何從？」

再來是無形的問題，指的是「汙染」。雖然多數的公害事件現場建築已呈現荒廢停用，乍看之下汙染已經停止，但仔細看週邊的環境，復原還是不如期待。美麗灣杉原海水浴場的海水中，依然飄浮著廢棄物；桃園新竹一帶的工業和農業還是緊鄰相依不分區等狀況，「都暗示著復原工作做得不夠徹底。」工廠雖然停工或遷廠，但是土地汙染卻繼續在當地延續。例如 RCA 工廠的舊址，雖然已經事隔二十年，但是汙染物整治工程卻至今還沒有停止。另外一個無形的問題是，臺灣許多地區是工業與農業用地不分的狀況，很多農田的隔壁就是工廠，像新竹李長榮化工和高銀化工即是。工廠運作排放廢棄物時，很有可能直接汙染農作物，人們吃下這些作物，便會對身體健康造成危害。



圖 | 空蕩蕩 RCA 廠址

建立公正制度，尊重多元文化

從制度面向探討，在美麗灣事件中發現了環境影響評估的問題。環評法中規定，各縣市的開發案，是由各縣市政府自行組成環境影響評估委員會來審查。但偏偏重大的開發案，通常是地方政府所主導的。所以在形式上，就有球員兼裁判的問題，使得環評的程序既不公平也不公正。

再者，是原住民的土地問題。團隊也發現在大部分的議題中，焦點總是聚集在美麗灣開發對於環境破壞的部分，卻鮮少會去關注原住民的傳統習俗。事實上，美麗灣的土地，從很久以前就是港口部落的漁場牧場，他們飲食、起居、慶典等等都與自然環境共榮相生。

原住民傳統上並沒有土地所有權登記的觀念，認為土地是祖先所留下，理當由後代子孫共同繼承。但是漢文化成為統治政權後，忽略了原住民的傳統土地觀念，將原住民未登記的土地直接收歸國有，所以不論是將土地劃為禁漁區，將土地 BOT 給美麗灣公司，都未考量原住民的文化，也未尊重原住民的意見。真正解決問題的方法不是訂一套死板的制度，應該是尊重彼此不同的文化。



全民監督，企業不能自免於社會責任

過去人民多務農維生，與環境的關係至為密切，所以一旦土地遭受破壞，就是生存條件遭到威脅，所以他們會基於「受害感」而挺身抗爭；現代人以服務業與資訊業居多，工業化與都市化使得人們與環境的距離加大，所以人們不再因為環境受汙染而有迫切的受害感。

但是另一方面，因為環境權觀念的興起，公民意識的提升，人們轉而比較會基於「正義感」而抗爭，就算不是生活中的土地被破壞，也會感到憤怒。Project Nesoi 訪問了日月光事件的居民們，就有人表示自己的生活幾乎不受影響，因為自己不務農，也不喝後勁溪的水。但還是感到很憤怒，認為日月光這種大企業，不能只顧賺錢，而忽略掉社會責任。

人民的環保意識和社區意識因為公害事件而凝聚，法律制度也因應修改，對抗汙染環境的大財團力量愈來愈堅強。但光是社區意識或是制度的修改還有所不足，更重要的是每個人都得要有「愛護這片土地」的想法。



圖 | 李長榮化工廠舊址

相互依存，敬重自然愛護土地

身處臺灣，關注的焦點往往在於經濟發展面向，常常忽略了現在舒適的生活是用什麼樣的東西換來的。走過這幾個月來，Project Nesoi 團隊看到為了發展經濟奇蹟所付出的代價，也就是我們的土地、我們的環境遭受到無比的傷害。

臺灣說大不大，但也有著 2,300 萬的人口與 36,000 平方公里的面積。在這麼龐大的基數下，每天一定都發生著悲歡離合，有人幸有人不幸，有受到完善保護的美麗風景，而也一定有著受到摧殘傷痕累累的土地。但想像終究是一回事，透過新聞報導、報章雜誌得知又是另一回事，當真正的走在土壤上，看著空蕩蕩的斷垣殘壁在風中兀自孤立，才能依稀感受到奄奄一息的大地脈動。

「我們有幸藉著壯遊，走訪各個公害事件發生的地點，並且深入了解各個事件的背景與人民的心聲。」Project Nesoi 深深體會到環境保護已不再是口號，而是需要身體力行的事情。

「我們不能遺忘那些曾經發生過的事情。當看到一大片寸草不生的荒蕪土地，我們意識到為了發展，臺灣卻失去了更多。」Project Nesoi

童「話」傳承馬祖故事 「青春探索隊」令人思念的藍色眼淚

「青春探索隊」團隊成員：石明倫、李苙言



／ 計畫主題 ／ 四鄉五島，童「話」馬祖

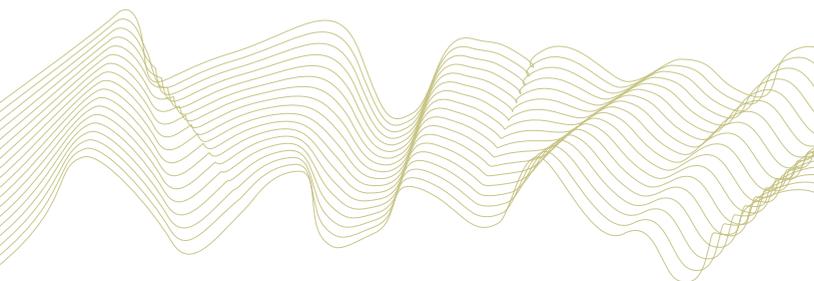
在十天的壯遊中，「青春探索隊」團隊透過在地耆老或是資深導覽解說員的口述，以乘船或步行的方式，蒐集馬祖四鄉五島的在地故事、歷史文化以及自然生態資源等內容，並在每一次的遊程結束後，將之編列為導覽腳本教材，前往各島的中、小學校以分享和討論的方式與小朋友們交流，期許小朋友們都能夠在課程中收穫滿滿；不僅更進一步的了解自己的家鄉，並且將家鄉的美透過小朋友們童言童語，將在地的生活經驗與故事分享給更多的人。



難以抹滅的衝突美感

馬祖被稱為閩東之珠，擁有得天獨厚的天然資源和濃厚的人文色彩，無論是在建築、美食、語言、人文風俗上，都極具特色。因為地理位置的關係，在抗戰時期由一個純樸的漁村，突然轉變成了軍事重地。事過境遷，馬祖慢慢重現純樸漁村的風貌，在這裡可以體驗這份帶有衝突的美感。過去的時光並未在孩子們的心中留下難以抹滅的痕跡，青春探索隊選擇了這裡做為壯遊臺灣的計畫執行地，便是要讓馬祖的孩子們更加認識自己的家鄉，了解家鄉一事一物的難能可貴。

洪亮的嗚笛聲從船尾響起，在寧靜的黑夜裡，臺馬輪緩慢地駛離基隆岸邊，駛向了出海口，雖然馬祖距離臺灣只有一海之隔，但心裡還是有著一絲依依不捨的離情，想到此行的目的—小小導覽解說分享，心中興奮又緊張。



家鄉故事傳承從小開始

在小小導覽解說分享行程中，第一站最令青春探索隊印象深刻：位於南澳村的東引國小。東引是我國最北方的鄉，地理環境特殊，語言、建築物、風俗民情都和臺灣本島不同，懷抱著緊張又期待的心情，和學校的小朋友們見面，一起分享他們心中的東引，熱情的同學們也一一上臺，介紹東引最具代表性的地標—守護國之北疆的東湧燈塔，及生態資源保護的重要性，還有馬祖過去的戰地歷史等。東引對臺灣國防而言，具有重要戰略地位，目前島上有一千多名軍人駐守。每位小朋友對自己的家鄉非常的了解，青春探索隊看到了他們對家鄉的熱愛，認真守護家鄉的決心，相信在背後師長們一定付出了許多心血，來教誨指導他們。



- 1 | 南竿八八坑道合影
- 2 | 第一場小小導覽解說分享東引國中小
- 3 | 西莒敬恆國中小
- 4 | 小朋友畫出心目中的馬祖
- 5 | 西莒敬恆國中部分享
- 6 | 南竿中正國小，邀請小朋友上台分享



左 | 東湧燈塔合影 中 | 南竿媽祖地標 右 | 東莒東犬燈塔合影

大海就是我們的天然冰箱

站在丘陵的高處眺望蔚藍海峽，四面環海的馬祖至今保留了许多原始的自然生態風貌，沿岸橘紅色花崗岩地質景觀，也比都市少了許多不必要的開發與建設，島上時常看的見雄偉的岩石峭壁、發出藍光的毛藻、海蝕溝、海蝕門、海蝕柱、海蝕洞、崩石海礁等沿岸地景，是大自然所創作出來的美麗雕塑品。因馬祖靠近大陸沿岸，每逢四月到九月季節是遷徙性候鳥的中繼站，而這豐富的鳥類資源中，也包括了傳說中的神話鳥—瀕臨絕種的黑嘴端鳳頭燕鷗。

四周環海的馬祖群島大海與潮間帶，往往是馬祖人最天然的冰箱，新鮮充足的漁獲提供餐桌上一道道美味的海鮮料理像是魚麵、花蚶等，過去冷戰時期所開挖出的軍用坑道，與馬祖當地氣候適宜，並釀造出品質優良的酒品例如馬祖老酒、高粱等，依地理位置優勢產出獨特風味的佳餚。當地還有其他特色美食例如繼光餅、紅麴、黃金地瓜餃等。

沒有多餘的人為破壞，珍視所有資源，這是在馬祖裡得到的最美回憶。



左 | 媽祖巨神像合影



右 | 東引國之北疆·台灣最北端

思念的藍色眼淚

馬祖是全世界坑道最密集的島嶼，其中規模最大位於南竿鄉仁愛村的北海坑道，興建於國共對峙時期的地下坑道碼頭，工程浩大令人嘆為觀止。白天我們乘著搖櫓，船夫一面搖著槳一面介紹著，北海坑道的構築歷史與作戰功能，在堅硬的橘黃色花崗岩壁，開鑿成半圓形的通道，難以想像早期開挖時國軍所付出的血汗與艱辛。為了“追淚”〈藍眼淚〉，晚上團隊二人又登上搖櫓，當夜晚的坑道內燈光全熄滅後，黑暗寂靜的坑道內，只有船夫划船的水波聲，聽著水波拍打岸邊岩石聲，追尋藍眼淚而去。「我們難得有機會目睹白天及夜晚全然不一樣的坑道景色，真是不虛此行。」



圖 | 馬祖壯觀的地質景觀花崗岩海岸地形

這裡的美麗值得世世代代傳承下

「如果連自己都不了解自己的家鄉，又怎能延續美麗的生命呢？」青春探索隊認為確保世世代代都擁有美麗的環境資源，以及傳承各自種族文化的精髓與智慧，保存與修繕是重要工程加上友善的觀光，才能達到永續經營的效果。

現今許多人對文化的迷失，欣賞其他國家的文化及民俗節慶，一到假期直往國外跑，欣賞羨慕他國文化，卻對自己的家鄉與文化毫不了解，這是最令人擔憂的事。近年來鄉土文化的推動，讓我們關懷到自己生長的家鄉，因此從小培養當地小朋友對家鄉的了解，認識當地資源，才能讓他們充分了解與這座島的淵源有多深。幸好，我們看到馬祖的老師們對於文化教育的重視，這是令人非常振奮的事。

「從小培養小朋友對家鄉的了解，在成長的路程期盼他們，能用尊重並欣賞自己成長的土地，將來相信這些小小的國家主人翁，會負起傳承家鄉文化的重要責任。」青春探索隊

將永續概念的種子播撒開來 綠地圖 Studio 用行腳連結臺灣的永續環境設計

「綠地圖 Studio」團隊成員：楊天豪、洪瑞謙



／ 計畫主題 ／ 尋訪臺灣的永續環境綠地圖

近年來，環保、綠建築和永續設計議題已是世界趨勢，團隊成員楊天豪曾為探索世界各地的永續設計案例，獨自遊歷歐亞諸國，甚至親身感受冰山融化的震撼，深刻體會到氣候變遷、全球暖化問題已迫在眉睫。永續環境設計，是一種符合經濟、社會及生態學三者永續經營為方針的設計思維，設計範圍含括日常生活用品、都市設計、景觀設計、綠建築和社區整合等等。因此「綠地圖 Studio」希望透過壯遊計畫，實地走訪臺灣土地，觀察永續環境設計現況，進而透過分享讓永續概念的種子播撒在每個人心中。



感受順應自然生息的建築規劃

綠地圖 Studio 團隊預定計畫行腳遍及全臺，參訪多處綠建築，並實地觀察建築與環境的整合互動。除此之外，也造訪不刻意以綠建築為目標，自行建立一套「節氣建築」論述的設計工作者，譬如位於新竹的「半畝塘」，其所建造的節氣建築，讓人驚豔於環境與美學思考也有如此精彩的結合。大平窩村以「二十四節氣」做為設計概念，具體落實在基地內外的季節景象變化、社區內二十四戶住家的節氣命名、以及每戶家徽的季節意象表現，而建築及室內設計也都呼應了自然的綠意與純粹。

很感動臺灣有這麼一群充滿熱情的設計工作者，不斷的思考環境、土地、材料和生物之間整合的可能性，讓屬於臺灣的當代永續環境多了更多在地的論述。

深入不同社區的永續規劃方式

屬於鄉村形態的永續環境，該用什麼方法，發展出與都市不同的特色呢？

走入南投的桃米生態村後，發現社區上游的乾淨水源，既是生物復育的基地，也可作為生態觀察及環境變化之參考。中、下游的水經過謹慎處理，也都能達到不同效用。社區改造之初，便著手生態監控調查、施行生態工法，以及河川溼地的護育，接著用原生種進行社區整體綠美化改造。最後，藉由訓練社區人員的導覽能力，發展生態旅遊及推廣民宿，成為一種新的經濟發展模式。

在雲林三結社區，則有不一樣的玩法。當地配合政府的植樹政策增添綠意，也著手整理雜草叢生的公有地，讓村民認養、照顧菜園。「將前段生產的廢料成為下段的生產原料」是永續發展很重要的觀念。三結社區將收割後的稻草重新編織成藝術品，甚至開設相關手作課程，社區意識便透過這些活動逐日凝聚起來。屬於雲林鄉村的永續發展，不是藉由巨額投資來完成，而是靠眾人齊心、點點滴滴的累積。



- 1 | 風車離住戶僅 100 公尺，影響健康
- 2 | 與苑裡居民分享國外案例
- 3 | 與梧桐基金會的成員們討論
- 4 | 雲林縣大埤社區，以稻草為特色意象
- 5 | 三結稻草藝術工坊



圖 | 苑裡反瘋車自救會長，帶我們拜訪離風車最近的大安五甲社區住戶

政策與住民需求之間的距離

團隊藉由實地踏查，也能更加了解政策與住民需求之間的距離。在走訪苑裡與大甲的四座風機時，發現大甲五甲社區的民宅都在門外掛上布條，遮擋因風機扇葉規律運轉而產生的陣陣炫光，這種情況影響了周邊住家十年之久，而快速運轉的低頻音，也對身體造成影響。

其實鄉親並非一味反對風力發電，只是在永續和替代能源的發展中，決策者必須聽到更多聲音，才能制定更全面的政策。

參訪苑裡沿海風車後，團隊便借住在「反瘋車協會」會長家中，受到熱情的招待。當晚，更與鄉親進行交流，分享走訪各國所觀察到的案例與政策，提供一些能源選項參考，並趁此釐清鄉親們的誤解。當地居民在經歷守衛家園的奮鬥後，明白自己不想要怎樣的發展，同時也對家園如何邁向永續發展，抱持高度學習意願並渴望接受新的資訊。



貢獻所學，提供專業諮詢

對綠地圖 Studio 團隊來說，這場坐在大院子外的夜間交流，最令他們感動，並體悟到，能夠互相回饋的分享充滿意義。

旅途其中一站來到中壢幼稚園高鐵分校，這裡是最迷人的「鑽石級綠建築」，該棟建築做得最棒的地方，便是在環境整合上對土方「挖填平衡」的堅持。幼稚園建立在公園用地的南側高點，地勢向北漸低。為達成土方平衡，在坡度差交界上，做了三個地景溜滑梯，讓孩童的活動空間結合周邊公園，成為最棒的戶外遊戲場。

然而有間教室面北，受東北季風影響，雨勢太大往往噴到走廊上的鞋櫃，也會造成地面溼滑，影響孩童出入安全。園長提出這個困擾，並詢問是否有方法在預算內改善現況，既能減少潑水問題，又能維持採光？

於是團隊建議，可以在走廊圍牆加裝旋轉式的百葉扇來達到效果。在這趟旅行中，不但實際看到設計本身，也能聽到使用狀況，雙方藉此互相交流，對綠地圖 Studio 團隊來說可是收穫滿滿啊！

- 1 | 宜蘭無尾港社區，窯烤手作披薩
- 2 | 和管理埤塘的大哥合影
- 3 | 自己手做的披薩和大窯
- 4 | 屏東養水重電農場老闆
- 5 | 參訪臺灣第一座零碳綠建築——成大綠色魔法學校

- 上排
左 | 彰化虎尾的溫室餐廳菁芳園
中 | 中壢高鐵幼兒園園長合影
右 | 中壢高鐵幼兒園外觀



右 | 高雄楠梓加昌國小
 左上 | 鑽石級綠建築的台東大學圖書館
 左下 | 嘉義產業創新研發中心的
 綠色植栽牆和綠色廊道

用盡全力，共繪臺灣永續環境綠地圖

計畫結束之後，綠地圖 Studio 團隊深刻地體會到，用心打造一個好的環境，讓身在其中的人們有機會互動參與，內化為一種生活態度，藉此再吸引更多人投入，形成一個好的循環，這個過程有多麼美好。

所有的永續設計最終都指向人的使用，人心才是實踐永續最重要的關鍵。一個月來，看見許多人已開始在各自的領域上，用不同的方式，為環境盡一份心力。他們的熱情與努力，是感受最深刻的地方。

「非常感謝在環島時所得到的幫助，以及臺灣人的熱情，我們得到的收穫與感動，無法用文字形容，未來將轉化成激勵自己的動力，在專業上能有所貢獻的地方，用盡全力。」綠地圖 Studio

從關心一棟建築開始，探索整座寶島 實驗列車的環島舊式建築巡禮

「實驗列車」團隊成員：李孟潔、張珈煊



／ 計畫主題 ／ 舊式建築巡禮—立體時光書

計畫緣起，始於團隊成員參觀臺南林百貨時，發現百貨地板與自家地板的花色相同，都是民國早期常用的磨石子建材，因而興起深入建築以探索各地歷史的念頭。「實驗列車」參訪了全臺各地不同時期保存良好的建築，在建材及樣式中爬梳歷史脈絡，旅行結束後，更以各建築特色為發想，製作寓教於樂的立體書及文創商品，吸引人們目光，藉此引導大家深入臺灣歷史，從關心一棟建築開始，進而了解臺灣這座寶島的故事。



圖 | 澎湖中央老街探訪古樸的風采

讀萬卷書，行萬里路

在旅行開始之前，曾有團隊朋友質疑這個計畫：「現在網路這麼發達，大家上網就能查到很多資料，幹嘛還要實地考察這些建築？」即使是網路發達的時代，實驗列車仍相信：「讀萬卷書不如行萬里路。」唯有身處現場，才能看見細節。

比如說，有小媽祖廟之稱的開基天后宮，是臺南最早落成的媽祖廟，在太平洋戰爭期間受到嚴重破壞，經歷再修，至今屹立不搖，象徵了臺灣人民的精神，雖不像其他廟宇得到眾多信徒的供奉，卻默默成為當地信仰中心。廟內許多神像都是清朝時期留下的文物，其「單龍盤柱」更被認為是臺南最早的石刻龍柱，上面盤旋著三爪的單龍，然而在實際參訪，聽聞廟方解說後，才知其實柱下還有一隻模糊的小龍！

印象深刻的文化經營案例 以及觀光省思

在淡水馬偕醫館時，得以親近閩式建築的磚瓦、融合了東西方風格。整體建築仍維持初建之樣貌，館內甚至保留一小角當時的地磚、馬偕博士行醫時之醫療器材，以及古早的YAMAHA 鋼琴。

除了觀察建築樣式外，也透過館內教會志工生動的解說，了解馬偕在臺事蹟與熱愛臺灣的心，令人感念他對臺灣的貢獻。館內亦有美味的茶點及其他文創商品，能引起遊客興趣，而商品收入都將捐助給需要幫助的慈善機構，是相當成功的文化經營案例。

此外，館方也提供遊客蓋紀念章的地方，然而眼前潔白的牆面竟被遊客試蓋印章而弄髒。反思旅途中的經驗，到訪各地港口、沙灘、古蹟時，不管再怎麼享受當下美景，目光還是不免瞄到一旁的垃圾，它們刺眼地警示著，人為所造成的自然和古蹟的破壞。即便想伸手撿起看到的垃圾，它們卻卡在讓人摸不著的屋簷上或遙遠的海中央，讓人倍感無奈無力。



- 1 | 金門的特色食物—沙蟲
- 2 | 澎湖花宅聚落體驗改良閩南風格建築
- 3 | 大溪武德殿展覽
- 4 | 金門水調歌頭民宿介紹傳統三合院建築
- 5 | 淡水禮拜堂磚紅街牆



離島，不一樣的地景風情

除了本島建築巡禮外，團隊這次也前往離島金門與澎湖。澎湖天后宮是臺灣最早的媽祖廟，擁有四百年以上的歷史，可說是天后級的國家一級古蹟。廟宇採用傳統三進五開的空間，搭配燕尾與馬背，使用玄武岩、咾咕石和紅磚，展現傳統閩南、澎湖特色風情。而天后宮門口並不像一般廟宇用石雕龍柱作為裝飾，殿內能看盡媽祖在歷代的不同名稱，木雕藝術也彰顯潮州派建築特色。

最特別的莫過於廟方保存全臺目前發現最早的石碑—「沈有容諭退紅毛番韋麻郎等」，1604年荷蘭人韋麻郎率艦隊駛入澎湖，不過被沈有容諭退。1622年，荷軍又登陸澎湖，並建築澎湖版的「紅毛城」，但兩年後（1624年），荷蘭人離開澎湖，拆除澎湖版「紅毛城」的建材運至臺南，因此在臺南安平古堡可以看見來自澎湖的玄武岩建材。



左 | 金門金湯公園自由女神像
中 | 閩南傳統廚房煮飯工具—灶
右 | 澎湖奎壁山



左 | 媽祖巨神像合影 右 | 東引國之北疆，台灣最北端

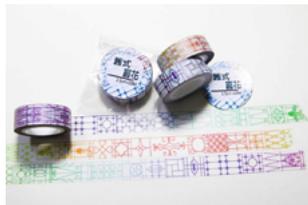
在烽火傷痕下，尚待挖掘的聚落故事

創建於 1921 年的陳景蘭洋樓，為金門規模最大之洋樓，後來因部隊徵用，改稱「官兵休假中心」，一樓仍可見官兵休閒的撞球桌及醫務房的格局。金門人在清末廈門被迫開港後，生活漸轉貧苦，許多人前往南洋等地工作攢錢。返臺後，這些僑民將在南洋所見，深植腦海的英法殖民地房屋樣式打造出來，形成中西合併、精緻罕見的金門特色洋樓。

洋樓前方金湯公園豎立一尊自由女神像，此為 1958 年由當時駐點國軍仿造而成，當初建造的目的是為呼籲大陸民眾，投向金門這塊自由之地，以現今的角度來看，這個理由真令人莞爾。

實驗列車團隊落腳於水調歌頭民宿，老闆分享許多只有金門人才知道的聚落故事及建築概念，比如說建造燕尾馬背，其實要看土地的大小，土地不夠大，便撐不起燕尾建築，房子可是會垮下來的！

金門有著不同於臺灣的生活文化，更因過去國共內戰緊繃的氣氛，讓當地耆老見到陌生人都會細細盤問，深怕有心懷不軌的人，因而發生許多趣事。金門的故事有待當地人開口訴說分享，讓大家能更了解金門這塊土地。



上 | 鐵花窗

下左 | 壯遊的成果—立體書

下右 | 壯遊的成果—鐵花窗紙膠帶

在地團體， 致力於推動家鄉文化

旅途中也看到許多為傳承及發揚歷史文化而努力的團體，在金門，一群大學生為了讓家鄉的學子更了解金門，將來去外地就學時，能夠介紹自己的家鄉，因此在寒暑假舉辦認識金門的營隊。在臺南，古都保存再生文教基金會發起「老屋欣力」文化公益運動，致力於維護老屋的歷史脈絡與生活紋理，讓民眾更加認識過去的建築和生活樣貌。

想起旅行最初，迎接實驗列車的竟是一場傾盆大雨，彷彿想澆熄團員們的滿腔熱忱。這場雨陪伴兩日，團隊待在探訪的建築裡、屋簷下，等待雨停；雨過天霽，便披上雨衣，前往下一個目的地。身在雨聲滴答的赤崁樓裡，心想這何嘗不是人生？遇到困難，便暫停調整自己的狀態；機運一到，就抓緊機會朝目標奔去。

立體呈現文化的 文創商品

鐵花窗，屬於民國六零年代的時間印記，簡單的線條讓人驚豔，在全臺各地幾乎都能看見這美麗的建築語彙。實驗列車在旅途中收集了臺南、高雄的鐵花窗樣式，手繪後轉化成紙膠帶上的圖形，並使用彩色漸層作為膠帶顏色，為舊文物添上新風采。立體書的製作為了達到寓教於樂的功能，除了製作可以互動的立體模型外，也加入當地特色與周邊景點介紹，希望能引發人們到訪當地的興趣。

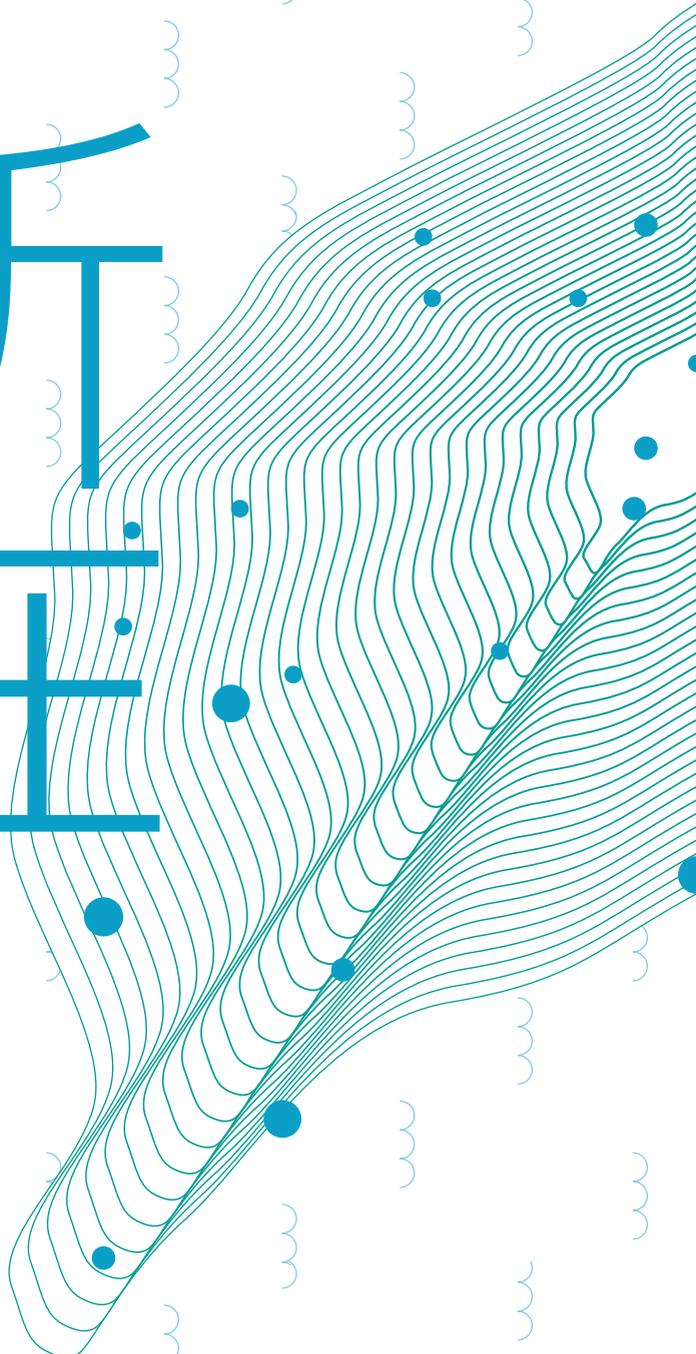
「如果有心認識及維護一個地方，雖然一個人力量單薄，但只要把理想傳達出去，就會有一群志同道合的人聚集起來讓願望成真。」
實驗列車

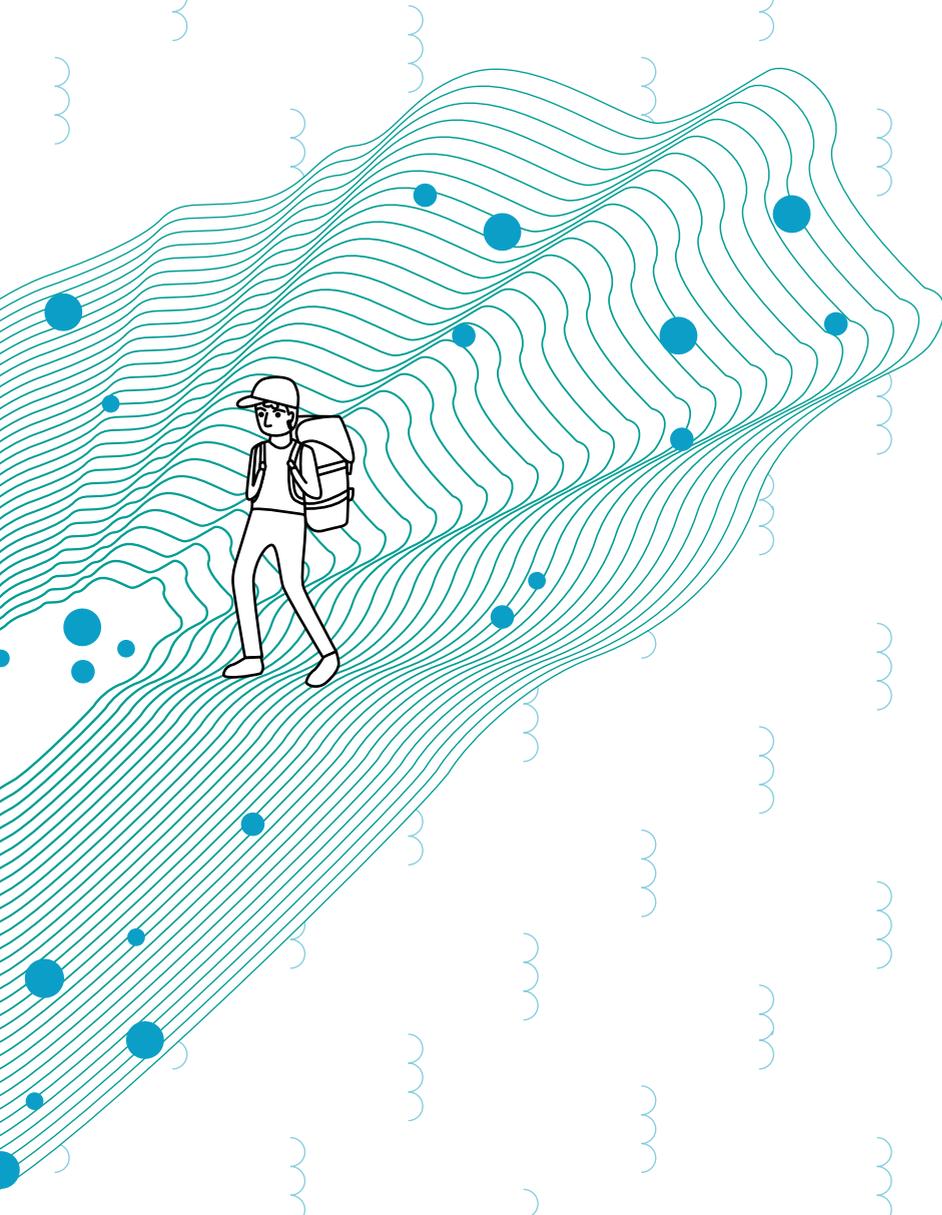
NOTE



NOTE

愛無所不在

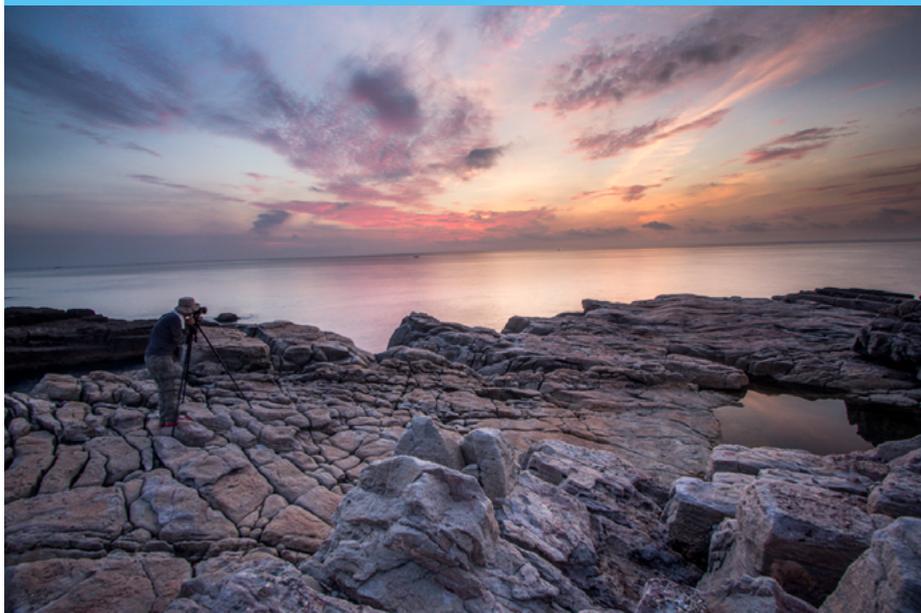




愛的力量是和平，從不顧理性、成規和榮辱，它能使一切恐懼、震驚和痛苦在身受時化作甜蜜
—威廉·莎士比亞（西方文藝史最傑出劇作家）

我看見臺灣的雲山水

鄭羽庭抓住臺灣的每一寸美麗



／ 計畫主題 ／ 看見臺灣雲山水

鄭羽庭來自臺南，於南臺科技大學資訊傳播系畢業，因熱愛攝影而上山下海跑遍整個臺灣各地，常常獨自進行環島攝影，也發掘了自己熱愛冒險的基因。本次計畫她以探訪神木區、古道健行、臺灣沿海環島攝影為主，到臺東海端國小教小朋友拍照的志工計畫，則是此計畫最大目的。除了讓更多人看見臺灣的高山之美和海岸線風景，也希望能讓更多學子了解，未來的人生構圖是無極限的。

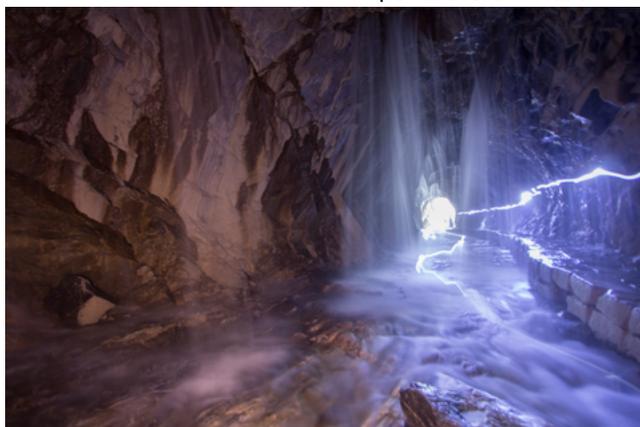


被打破的當地禁忌

在安排行程時，原本計劃四月出發執行壯遊環島計畫，措手不及的鄭羽庭，突然接獲三月可前往蘭嶼打工換宿的機會，蘭嶼小島生活對鄭羽庭來說是興奮又期待，但是計畫突變，讓時間變得很緊迫，而天氣問題更成為計畫最大的變數。三月的蘭嶼非常冷，除了要適應冰冷的氣候，飲食也成為重要的一環，幸好蘭嶼人純樸善良，經常讓鄭羽庭與他們用餐。正所謂吃人嘴軟，她每晚都在灘頭等著划拼板舟回來的老人，幫老人們把船推上岸，但是蘭嶼人捕魚回來之後必須在港口邊把魚鱗刮完才能帶回去，假使這趟抓了兩千隻飛魚，就必須得刮完兩千隻飛魚的魚鱗才能把魚帶回家囉，這是蘭嶼的固有習俗，女人不能刮魚鱗也是禁忌之一。

有一次村裡老人喊著，讓鄭羽庭過去幫忙，她問起女生不能碰船和刮魚鱗的禁忌，老人回答著：「捕魚回來很累，只想趕快回去休息，不管那麼多了。」也許是多數蘭嶼人和外界接觸久了，反而已經不迷信那些祖靈傳說，心想著：「或許再過不久，拼板舟只是一個能代表雅美族人曾經使用過的一樣展示品，或是拼板舟上載的不再是魚獲而是觀光客，蘭嶼，已漸漸地不再像從前大家所認識的蘭嶼了。」

圖 | 手電筒的光軌增色水濂洞

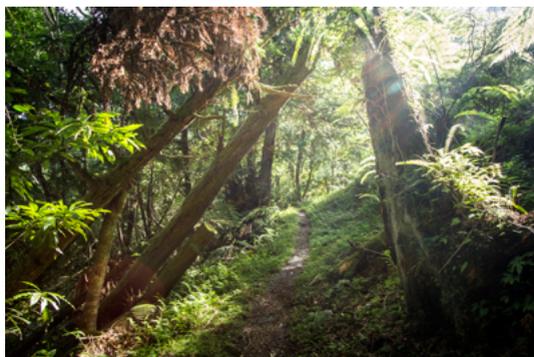


硬漢般的露宿， 只為多得一張美景

因為想挑戰自己，所以鄭羽庭這次壯遊計畫都以徒步與露營的方式進行，告別了蘭嶼後，她繼續邁向下一站 - 合歡山前進。二、三月山中的氣溫還是很冷，白天約五度左右，夜晚則降至零度以下，鄭羽庭獨自一人背著裝備走到合歡主峰，主峰上面還是白雪覆蓋，露營夜宿便成了一大挑戰，即便是男生也是相當吃力。雖然寒風刺骨，但她認為只要能捕捉到美好景色，再苦也值得，抱著這樣的信念，心裡依舊樂此不疲。合歡山的冰冷無法阻止鄭羽庭登山的慾望，但瓦拉米古道，卻讓她第一次感到驚險和害怕。獨自走完 13.7K，已經是下午近四點了，山屋卻被反鎖無法進入，無論如何敲打門窗，用登山杖撬門都沒辦法進入，時間已經太晚了，再加上身體疲累，根本無法在天黑前，再走 13K 回到山下。屋漏偏逢連夜雨，手機也完全沒有訊號，她只能拖著沈重的步伐，往後拼命走了四公里，試圖尋找訊號撥打電話求救，但整座山安安靜靜，只感受到自己一個人存在。



- 1 | 偏鄉小學和小朋友
- 2 | 暫時歇腳的小屋
- 3 | 9.1°C的低溫標示
- 4 | 鄭羽庭在錐麓斷崖



最後因為體力透支，鄭羽庭只能選擇待在山上過夜，一個人獨自睡在山屋外面的桌子上，天一黑便躲在睡袋裡面，看見外面滿滿的螢火蟲，聽見迴盪在山之間的動物叫聲，亂了節奏的心跳聲逐漸放大。直到晚上十一點，升起的月亮突然照亮眼前的黑暗世界，也讓她的心安定了許多，但仍是無法安心入眠，在天還未全亮便立刻下山，這一次永生難忘，也是最害怕的一段回憶。



上 | 仔細品味臺灣山之美
 中 | 為了美景翻山越嶺
 下 | 我的好夥伴 - 平安符

時間是最好的夥伴

臺東的陳修元老師非常熱心，得知鄭羽庭的計畫後，便帶她到海端鄉新武國小，教導當地孩子學習如何用影像記錄生活，分享著她的作品，也教導著孩子們在攝影上遇到問題時可運用的解決方法。過程中，鄭羽庭彷彿看到初次接觸攝影的自己，耐心的回覆小朋友的提問，全心全意分享攝影心得，期盼能就此發掘另一個自己。

「時間不對」這是鄭羽庭常對他人說的一句話，因為每一個地方都有一個它最美的時刻，所以要選在它最美的時刻來看它，就能捕捉到最值得紀念的畫面。人生也是如此，在最美的時刻就要好好的收藏起來。這次的旅途中有很多健行的路線不曾去過，為了留住難得一見的美景，讓更多人可以看見臺灣的美，即便雙腳已經酸痛到無法負荷，也盡力舒緩腳痛，或是強迫自己讓腳習慣痛，繼續前進。



上左 | 鄭羽庭在加羅湖

上右 | 潔淨如鏡的加羅湖

下右 | 從龜山島地底湧出的溫泉

回家不是結束旅程， 而是準備下一次旅程

這趟臺灣壯遊計劃環島總共四十五天，也是鄭羽庭離家的第一百四十五天，每次旅行都深刻體會到計劃趕不上變化，變化又成為意外的驚喜，像是在臺東一整個星期都下著大雨，無法完成拍攝計畫，當時的她只想回家，終於天氣轉好雨停了，卻是準備離開臺東的時間。獨自睡在野外的驚魂記，或在臺灣西部嘗試著向當地人家借宿一晚，卻無人願意借宿，只能在國小搭起帳篷睡在冰冷的地板上，或是遭遇到颱風被迫放棄最愛的美景路線，更可怕的是準備回家的最後一天，車子居然在半路上爆胎等，上述種種不在計畫中的突發事件，總讓鄭羽庭不斷反省自己：不要做危險的事情成為別人的負擔！但，也慶幸自己的心非常堅定，能一再地克服難關平安回家。

鄭羽庭認為她就像是被眷顧一樣，在太魯閣搭帳篷時，有位好心的婆婆深怕她搭營的地方沒路燈太黑，幫忙搬帳篷換位置又給食物飲料；在金瓜石收留她好幾晚的魏阿伯，還帶著她去窺探祕密景點和攀岩等，鄭羽庭現在回想起來，除了滿載而歸的美麗景色外，還有充滿著對他們的感激。



圖 | 美到令人窒息的銀河

「旅行攝影一直是我的夢想，曾許下未來六十歲以後仍可以像這樣每週找地方露營攝影的心願，經過這次的壯遊之後，更堅定地認為這個心願並不遙遠，一定可以讓更多人發現臺灣的美好，和大家分享它最美的時刻。」鄭羽庭

深入偏鄉看見愛與堅定 後山醫思修道團人道關懷記事

「後山醫思修道團」團隊成員：陳昱銘、黃鵬展、翁子評、陳楷樺、顏子淵



／ 計畫主題 ／ 海岸山脈的白袍與十字架

「時代的需要，是天主的旨意」，這是聖十字架慈愛修女會的會訓，同時也是「後山醫思修道團」團隊成員的核心精神，團隊由五位來自於高雄醫學大學醫學系的學生所組成，即將成為醫生的他們，有感於天主教白冷外方傳教會及聖十字架慈愛修女在臺灣東海岸對社會、教育與醫療做出貢獻，選擇在暑假輪流前往東部的偏鄉，對學童進行課輔，以及在關山療養院幫忙老人照護與院務協助。藉由這樣的參與實踐，學習並傳承神父修女們無私的愛與奉獻和堅定下去的勇氣，並讓更多人了解這群已經默默奉獻一甲子的修道人的故事，並捲動其他人能真正深入了解臺灣。



圖 | 與成功小朋友

往最偏遠的地方，照顧最被忽略的人

為什麼國外人士總是遠道而來，幫助臺灣偏遠地區或是弱勢族群？我們抱持著這個疑問，直到接觸到《公東的教堂：海岸山脈的一頁教育傳奇》一書才得到真正的答案。書中描寫著一群遠從瑞士來到臺灣東部偏遠鄉鎮的神父和修女們，他們依靠著微薄的薪水，卻能堅守五十年從不懷疑的付出，用一生奉獻臺灣的故事。

就是有這麼一群人，跨過半個地球千里迢迢地，從富裕的瑞士抵達貧瘠偏僻的臺灣東部海岸山脈。正值青壯的他們，為信仰獻身，在風光明媚的海岸線上建立美麗的教堂、醫院、學校、智障中心。他們並非不想念瑞士的家鄉，但若你有機會遇見他們，他們會異口同聲地告訴你：「臺灣是世界上最美麗的地方，而臺東縱谷更是臺灣最漂亮的所在。」無私奉獻用自己的一生去幫助偏遠地區的孩子，他們從不認為一些不聽話的孩子沒救、也不放棄任何人，一旦經費缺乏，就會想盡辦法募款，為的是要讓那些孩子在有齊全的設備下去完成每一項東西，讓他們能安心學習。

深受感動的後山醫思修道團決定以白冷外方傳教會和聖十字架慈愛修女會為主要探訪目標，了解他們離鄉背井來到臺東，克服語言及文化上的困難，及在教育、醫療和宗教上的貢獻。

關懷與陪伴是良藥 外在與內心一起療癒

團隊來到臺東縣市大武鄉，隨著宋玉潔修女進行第一站家訪，患者是一位排灣族的伯伯，因為髖關節易位而不良於行，間接造成下肢靜脈回血不良，導致個人衛生問題。幾經介紹寒暄後，宋修女屈膝低頭觀看老伯伯腳趾縫中被黴菌感染的傷口，最令團員們感到驚訝的是，宋修女在看完傷口後，沒戴手套便直接拿起消炎的碘液和消炎粉末為老伯伯擦拭。

在醫學院的教導下，為因應現在越來越緊張的醫病關係，「救人之前要先保護自己」這句話，讓即將成為醫生的他們一直謹記在心。但宋修女這份捨己的愛心讓團員們都感到非常佩服。重新包紮完傷口之後，老伯伯帶著笑容不斷地欠身，向著宋修女及團隊道謝。

不過是單純的包紮和換藥，卻帶給了後山醫思修道團滿滿的喜悅與滿足感，若同樣的事情發生在其他醫療院所，或許會充滿著抱怨和不耐。回想起排灣族伯伯的笑容，並非是受到治療如此簡單，而是宋修女的貼心與尊重，讓患者倍受關懷，這是一劑良善藥方，它的溫暖適時地填補了患者心中的無助及孤單。



- 1 | 都蘭天主堂
- 2 | 感謝宋修女為臺灣人的付出
- 3 | 和藹可親的裴修女
- 4 | 為尚武的孩子們課輔



左 | 居家醫療拜訪



右 | 於尚武協助幼教

愛是一切問題的答案

在某日中午回到尚武會院用餐，而尚武會院本身也是一所幼稚園，因此，用餐時刻是隨同幼稚園小朋友們一起用餐。「kanu!!!」（排灣族語：拿去吃）這句話像是魔咒般，只見每個站起來還不到成人臀部高的小朋友，瞪大了眼睛，爭先恐後的把碗遞給團員們。小朋友們乖巧的表現，不禁讓宋修女微笑的摸著孩子的頭讚美著。

園內伙食清淡，老實說團員們還真的有點不習慣，但細細品嚐後，卻是這一輩子都不會忘記的味道。原來這些菜都是修女們與家長們一起植種的，沒有農藥卻充滿了愛。吃飽飯後園區老師帶著小朋友們一起洗碗，井然有序，但沒有軍隊教條式的吆喝，反而是愛心親切的提醒與教導，看著這樣的場景，讓團隊反思著現今升學體制導向下所衍生的教育問題，解決辦法其實就在這裡。

宋修女微笑地向團員們說：「教育才能改變人生，脫離貧困。」當家長交不出學費，老師薪水付不出時，宋修女總說她來想辦法。宋修女也曾向瑞士親友募款，幼稚園差點周轉不順考慮關閉，但是，看到原本不服從秩序的孩子變得有禮貌、懂得感恩，於是她選擇咬著牙撐下去。

「愛是一切問題的答案。」宋玉潔修女的話語，再度在耳旁響起...



上左 | 後山醫思修道團



上右 | 尚武養生教室

下右 | 與老人家互動



舊式看診拉近彼此 感受彼此最真心靈

這日，剛好是老人家來到幼稚園聚會的時間，在晨操之前，後山醫思修道團為每位老人家量血壓，每位老人家都露出慈祥的笑容，頻頻詢問大家各是從何而來，一邊量血壓一邊聊天問診。一個簡單的量血壓動作，在許多醫學生或是醫生可能覺得只是例行性的檢查，施作動作難免會呈現機械式行為，卻忘了從中體會人與人之間那份珍貴的感情。

巧合的是，大家不約而同選擇了舊式看診方式，從身體檢查中感受到彼此的脈搏呼吸，充滿了醫生和病人間的互信，能讓彼此的心靈連結在一起。結束檢查之後，後山醫思修道團與老人家們一起跳晨操，這是應該是時下年輕人通常不會去做，而且感到無趣的事情。事實上卻帶給團員們很簡單的快樂，享受著音樂輕快的旋律，伴隨著簡單的動作，老人家臉上的幸福笑容，就像花一樣綻放著，若現代人都能擁有這樣自在簡單的生活，便不會花太多心思抱怨和煩惱了。

回家不是結束旅程，而是準備下一次旅程

對後山醫思修道團來說，每一位在旅途中遇到的人，都是他們的人生導師，旅程中看到了許多感人的故事，發現了許多以前從未注意的家鄉美景，每一分每一秒都擴大了成員們心中的感動地圖，因而讓團員們決定在有生之年，都要繼續實踐並傳遞下去。

「你的人生歷練，對你的行醫幫助，比選任何一門課還要大。」樂神父的這一句話，為團隊的旅程做了一個最好的註解，也同時鼓勵著大家向前尋找、創造自己與他人更多的感動。他們同時體會到生命的真理是「愛與奉獻」，寫起來看似簡單的四個字，卻是需要大家用一生去學習和體會的課題，何其深奧。

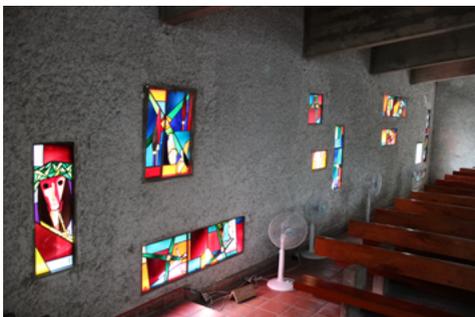
「我們相信，只要擁有一顆熱誠助人的心，在醫學專業上精進、把握每分每秒，認真學習體驗生命，用更豐富的人生歷練來豐富自己，人人也能像宋修女一般，幫助更多的人，讓這個世界因此更美好。」後山醫思修道團



上左 | 休息與反思

下左 | 公東的教堂玻璃彩繪

下右 | 泰源天主堂



星星看天下

胖貓團勇闖未知 實踐自我夢想

「胖貓團」團隊成員：黃迺翔、陳弈宏；指導老師：陳穎君、侯皓之



／ 計畫主題 ／ 胖貓團壯遊臺灣

2014年，一張貼在臺中朝馬國光站的壯遊臺灣海報，吸引了陳穎君老師的目光，腦海中構思著某項計畫，幾經思索後，終於鼓起勇氣向自閉症學生家長提出建議。「要保護孩子到什麼時候？老師請讓他們去參加，爸爸那邊我來溝通！」學生母親的這句話，讓陳老師的信念更加堅定，於是胖貓團就這麼成形了。陳老師與侯老師蒐集了許多資料，有些青年在執行壯遊計畫時，難免會遇到困難，但不擅於溝通的星兒又該如何面對？雖然事前多次模擬演練，但黃迺翔、陳弈宏彼此不願交談，一前一後就像是無聲的伴侶，老師與家長的擔憂是再所難免的。「既然決定了，就要堅持下去。」陳老師鼓勵學生勇敢走出去。計畫之後二人因此學會團隊合作，不再自我封閉、單打獨鬥，星兒懂得學習是需要朋友一起努力，更了解夢想是可以被創造出來的。



圖 | 一起伸展肢體練習

天上的星星不說話

星兒，是這些年普遍用來稱呼自閉症兒童的用語，因為自閉症患者不擅與人交際，不懂得如何表達內心的想法，也不容易觀察他人的反應做出適當的應對，就像是居住在外星球的人類，這個稱呼聽起來似乎有點輕蔑的意味，於是後來便將自閉症比喻為天上星星的聯想。而團隊的兩位成員也是天上星星的一份子。

一開始決定執行壯遊計畫時，老師與父母的溝通並不順利，胖貓團了解爸爸總有一萬個不放心，想用專車接送，但這樣就不是壯遊，一定得學會搭乘大眾運輸系統，學會讓自己獨立前進才能完成這項壯遊計畫。幾度溝通不良，除了讓老師們洩氣外，更曾一度想放棄，幸好團員的媽媽們贊成，認為不能過度保護，必須要讓團隊學習獨立，對未來才會有幫助，幾經辛苦溝通，終於可以踏上旅程。但在事前演練的過程中，問題來了，兩位星兒團員最大的問題就是溝通，彼此不說話，因為他們不懂得察言觀色，深怕說出的話語會造成對方的反感，就這樣一前一後像是無聲的伴侶，交談對團員們而言是極度困難的事。老師們只好命令式地要求他們出門時兩人總共要說八十句話，胖貓團也不願讓老師們失望，努力地絞盡腦汁，完成了剛好八十句，雖然清楚了解老師們希望團員兩人能夠交談更多，但說話確實是他們倆的難關，胖貓團也在老師們不厭其煩的督促下，彼此間交談也慢慢地變多了。

友善與關心，學習腳步不停歇

胖貓團在出發前，不斷被叮嚀要注意禮貌，旅途中要先自我介紹：「我們正在壯遊臺灣！」旅程中公車司機、老人對團員們都很友善，主動關心與協助，可惜不會說臺語的他們就像老外壯遊臺灣一般，與他人溝通時多以比手畫腳，但為了能夠更有效的溝通，團員私下也不時的練習說臺語。路線的確認也是學程中最重要的一環，胖貓團曾想運用科技導航找尋路線，卻被老師禁止，但也多虧老師們的堅持，讓兩位團員與人溝通的能力更進一步。

胖貓團兩位團員共同的興趣是吃東西，這成為了這趟旅程中最期待的時刻！訪談完店家後可以享受美食，為了嘗遍美味佳餚，他們預先蒐集資料，找尋時下流行的美食，但在用餐尖鋒時間，老闆常常忙著做生意而拒絕接受胖貓團的訪談，被拒絕時，心裡的失望難以言喻。後來在老師們的提醒下，調整計畫，等客人少的時間再進行訪談，也讓團隊沒有錯過任何品嚐美食的機會。帶著伴手禮回家分享、學會計算金額，避免找錯錢。隨著旅程路線拉遠，團員獨立自主的頻率似乎也愈來愈高了。



- 1 | 體驗農作
- 2 | 探訪小農
- 3 | 體驗第一次訪談
- 4 | 與站長交談



圖 | 臺中彩虹村合影



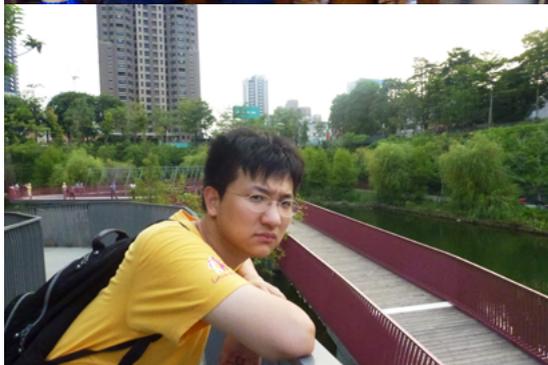
圖 | 與星兒合影

難忘的旅程， 因為有滿滿的愛

最令胖貓團印象深刻的是宜蘭農村體驗跟號召臺中星兒壯遊臺中的活動。從使用農具開始學習，正因為長期在都市生活，沒有機會接觸到農事，所以在蓮花生態池採摘蓮花，對他們而言是很新奇的嘗試，在青翠的農田邊喝著新鮮的蓮花茶，迎著風喝口蓮花的清香，絕對是天底下最享受的事。

除了體驗農事，也訪問了在地小農—小鳳阿姨，小鳳阿姨出題考驗胖貓團當天導覽的內容，雖然感到害怕，但團員彼此仍舉手搶答，答對問題時，小鳳阿姨會開心地為胖貓團鼓掌、大聲吆喝！這讓他們很有成就感，讓兩人覺得和人相處不再是件困難的事，對自己也愈來愈有信心了。

2014年曾在臺中辦過「兩人有晴天 IN 臺中」展覽，當時的胖貓團認識了很多星兒朋友。當結束宜蘭之行來到臺中時，臺中星兒還準備了海報和花圈到高鐵站，熱情的歡迎式，讓兩人感受到的除了感動還有溫暖，對一般人而言，這是件極度平凡的事，但對星兒們而言是與人溝通的最大突破。



上左 | 探訪大同茶館，與館長合影
上右 | 走訪在地小農
下左 | 累了，就休息一下
下右 | 第一次搭乘高鐵

一起來動一動，努力展現自信

在武道館，胖貓團帶領著自閉兒一起做體操，舒張全身的肌肉，雖然動作十分僵硬，但能跟大家一起互動，引導著他們一起進行體操，是件令人振奮，也十分感動的事，因為自閉兒的神經很僵硬，對他們來說伸展連動是件很困難的事，每次運動都需要克服疼痛，即便自己的骨頭很僵硬，但他們仍堅信自己的努力，可以讓大家相信自己也可以做到、願意一起運動，這是非常有意義且珍貴的體驗。希望藉此鼓勵所有自閉兒朋友，用運動伸展身體、用旅行增加生活的經驗，克服所有的障礙，勉勵自閉兒走出框架，更有自信地走入人群。



上左 | 與小鳳阿姨合影

上中 | 拉風的機車

上右 | 星兒合影

下左 | 在池中練習武術

回家不是結束旅程，而是準備下一次旅程

胖貓團在練習的時候，其實是非常的痛苦，要學會溝通，就要勇敢說出口，但心裡難免會害怕說錯話，也許這是團員們的問題，但他們知道其實每個人心中都是有缺陷的，不可能會是百分之百完美，要如何去修正，這都是大家要努力學習改變的功課。

「我們有個夢想，今後會繼續朝著不同的方向前進壯遊臺灣，認識更多星兒，鼓勵他們一起走出自閉，一起實踐彼此的夢想。」胖貓團

有一種旅行刻苦卻銘心，叫做壯遊 單車環島義剪 薇單旅吧將愛傳遞下去

「薇單旅吧」團隊成員：吳仔薇、張姿喬



／ 計畫主題 ／ 上山下海單車環島義剪趣

「薇單旅吧」團隊計劃以騎單車方式，串連臺灣城鄉的育幼院，與小朋友分享過去在澳洲旅行的築夢過程，並於會後提供義剪服務，用「行動藝術義剪」將愛與希望傳遞下去。壯遊，就像在現實生活中按下暫停鍵，它需要長時間的計劃與執行，並妥善運用有限的資源，發掘自己的可能性。這趟馬拉松式的單車環島義剪旅行，十足挑戰耐力與毅力的極限，而旅途中得到的種種善意，讓人深刻感受到愛的回饋、愛的循環。



圖 | 高雄慈德育幼院分享築夢過程

勇敢做夢的權利

「為什麼是義剪？」其實把自己身體的一部分交給陌生人，往往需要更多的勇氣！而人與人之間的信任與瞭解，也就在義剪過程互動中，自然地釋放出來。

薇單旅吧抵達臺南仁愛育幼院時，只見孩童們協力布置演講場地，動作十分熟練，詢問老師後，才知這是院方培養小朋友獨立的方式。

團隊分享了澳洲築夢的過程，會後問答時間，一位國小女孩即將前往美國收養家庭，在老師鼓勵下，小女孩鼓起勇氣提問語言不通的煩惱。

團員以自身經驗鼓勵她：只要相信自己並勇敢說出口，一次會比一次進步，而且從現在就可以開始準備。在這次的分享中，發現孩子們對自己仍迷惘著，不是因為找不到方向，而是成長背景讓他們擔憂畏懼，但令人開心的是，他們並沒有因此就不去做夢，看著他們興致勃勃，渴望的眼神，這正是薇單旅吧這趟旅行的意義之一。

義剪過程， 打開他們的心房

在臺南慈德育幼院進行經驗分享時，有的孩子自我保護意識高，有的不發一語的跑掉，有的害羞躲起來，但也有些會淘氣地發問。分享後是義剪活動，經過前一小時的「感情培養」，已經與小朋友們建立一些情感，剪著剪著，孩子們開始打開心扉，訴說每天的生活，喜歡做什麼、吃什麼，甚至談自己的夢想。

「來這裡的小孩，院方都會特別要求品行與道德。雖然小孩無法選擇他們的過去，但他們是可以決定自己的未來。我們必須確保這裡出去的小孩不會造成社會的問題。」慈德育幼院院長堅定地告訴我們。

簡短幾句話，讓人敬佩。帶著滿滿的祝福與故事，薇單旅吧繼續單車上路。



- 1 | 台東劇團前枕木舞台隨機義剪
- 2 | 花蓮光復鄉臺 11 線
- 3 | 太麻里華源海灣之我剪你彈夢想交換

圖 | 花蓮信望愛分享築夢過程



圖 | 花蓮原住民兒童之家義剪



用一杯水的過場時間， 啜飲真摯人情味

頂著大太陽，薇單旅吧正在前往屏東的途中，一路上，建築由公寓轉為矮房，聞得到空氣中樹與草的香氣，也能聞到雞、牛的味道，這告訴團隊，來到鄉下啦！

「水」是生活每日必需品，於是單車環島旅程中警察局就成為重要的補給站，前往屏東臺 22 線時，他們在里港鄉三和分局稍作午休，當團隊詢問能否裝水時，警察先生熱情地回答：「可以呀！但要留一點給後面的人喔！」

這是因為鄉下資源分配有限，這裡的警局是沒有飲水機的。儘管如此，薇單旅吧仍受到警察先生熱心的招待。雖然資源分配不均，但警察仍堅守崗位，盡力而為，默默守護著家鄉，這樣的精神令人敬佩。

整個太平洋 都是我的理髮廳

「他們徒步唱遊臺灣，我們單車環島義剪，就這樣湊巧的遇上了。」

環島第八天，抵達太麻里火車站後，一望無際的海洋在眼前開展，雖然大海美景盡收眼底，但一路上的層層爬坡卻讓團員們吃盡苦頭。抵達市中心前，薇單旅吧在一處海灣前小歇片刻，遇見兩位頭戴斗笠、肩背吉他的大男生。一聊才知他們正以唱遊的方式徒步環島。靈機一動，仔薇提出想跟他們「交換」的想法：「我幫你們修剪頭髮，你彈一首歌給我們。」沒想到他們樂得答應了！團員也實現了在海邊剪頭髮的願望，在彼此心中留下一次非常棒的經驗。



圖 | 嘉義熱心車友

隨機式義剪， 把愛遞給陌生人

臺東劇團枕木步道前，行人熙來攘往，也有不少人騎著自行車悠閒繞著。隨機式攬客義剪，一開始並不順利，直到出現一位短頭髮戴著眼鏡的女生，她好奇的問團隊：「你們在幹嘛？」

在得知單車環島義剪原委之後，她二話不說加入攬客義剪的行列，在她大力吆喝下，終於出現一位接受義剪的老爺爺。接著，愈來愈多感興趣的人被吸引過來，除了參與義剪外也彼此聊天交流。義剪服務接近尾聲，正當團員收拾場地時，沒想到最初陪伴他們一起「招攬」客人的女生，提著兩大袋泡芙出現，為團隊加油打氣。

「原想透過這趟旅程幫助他人，把愛傳出去，殊不知一路上反而受到許多人的幫助。這份溫暖使我們單車義剪的初衷更加堅定，即便是一聲加油，或是一份點心，都能讓我們將這份溫暖的愛傳遞下去。」

行路難，蘇花驚魂記

這趟旅程中對於薇單旅吧來說，最值得記上一筆的，莫過於蘇花公路了。

踏上臺九線，從蘇花公路對向迎來的車友，大力地揮手比讚，彷彿告訴著薇單旅吧：「加油啊！前面就是魔鬼蘇花囉！」因為逆時針騎乘，團隊一路靠海，像在懸崖邊騎車，騎得膽戰心驚；雖然危險，但還是被太平洋的海景深深吸引了。

騎蘇花公路最累的是連爬陡坡幾十公里，才有一處緩坡得以休憩，橫越南澳第一座山時，兩個女生幾乎被眼前的斜陡的坡度嚇傻。一踩踏板，膝蓋累積的痠痛再次爆發，必須忍痛一步步踩踏。不曉得騎了多久，終於快到下坡了，停下稍作休息，突然驚訝地想：「咦！剛剛把我們嚇呆的爬坡竟然不知不覺就爬完了，而且沒有想像中的可怕，原來是我們自己嚇自己，之後的路況，應該都可以克服吧！」

沒想到，到了第三座山時，整整爬了兩個多小時才到制高點。最後抵達宜蘭蘇澳時已接近傍晚，號稱臺灣最危險的蘇花公路，薇單旅吧挑戰成功啦！



上左 | 臺東枕木舞台義剪
上右 | 臺東長濱尋找秘境路上
下左 | 單車環島義剪與徒步暢遊臺灣
下右 | 西瓜攤與阿姨

留下一些什麼， 譬如愛、鼓勵、力量...

在每一次義剪服務中，薇單旅吧都會觀察身邊的反應，大多是驚訝，發出「你瘋了嗎」或是「義剪還能理解，但為什麼要騎單車啊」等疑問。但也有些人只是默默地在一旁觀看，離去前留下一些什麼東西，有時是一句鼓勵的話，有時是一罐保養品——只因為他們認為團隊比他們更需要。

「很開心我們做的事，能與人產生共鳴，而我們的努力與付出，能化成為一股力量，傳遞給身邊的人。」薇單旅吧

含一顆五味糖 在蘭嶼做資源回收 不當過客志工

「Be Talker」讓蘭嶼的回收夢愈滾愈大！

「Be Talker」成員：吳彥榮、李大成



／ 計畫主題 ／ 交換故事 in 蘭嶼 〈之寄張說畫明信片給我吧〉

蘭嶼成為近年來臺灣觀光的新寵兒，人來人去，垃圾卻走不了，讓這座美麗的島嶼陷入被垃圾、寶特瓶、廢棄機油攻占摧毀的危機。在野銀部落經營雜貨店的阿文，擔心自己店裡賣出去的飲料，不知道這些瓶瓶罐罐最後會到哪裡？決定從自己開始進行資源回收；而「Be Talker」在放暑假的期間，準備到蘭嶼交換故事執行壯遊計畫，卻在誤打誤撞的夜晚裡，翻盤了原定計畫，加入了阿文的垃圾團隊。十六天的壯遊行程中，深刻體會到在蘭嶼做資源回收，像是含一顆五味糖，過程中酸甜苦辣夾雜，這顆五味糖可能還需要再含上好幾年，但相信，最終的味道會是甜美的。



圖 | 網袋宣導徒步環島

一起做的垃圾夢

阿文·Be Talker 本次壯遊的靈魂人物，阿文是島上在做資源回收的青年，因媒體報章雜誌的報導，不少「臺灣人」說想來幫忙，但卻是湊熱鬧居多，很多只來個一天、半天，甚至只做了一下下，拍完照就走了，Be Talker 和阿文交談的過程中，發現阿文雖然語氣充滿無奈，卻還是很期待願意幫忙的夥伴出現，所以他不希望夥伴們只是過客志工，期望大家能投入較長時間，落實蘭嶼資源回收。阿文感慨說道：「不要將焦點一直擺在我身上，而是我們一起來做夢，我已敞開了一切，你們就放手去做吧！」因為這句話，讓滿腔熱血的「Be Talker」正式投入阿文的團隊行列。

「能遇上阿文的夢幻團隊，是一件何其幸運的事！」首先是有獨當一面的大師兄阿炳，已經跟隨阿文工作一個半月，是阿文的資深夥伴也是最佳的得力助手，當阿文要執行艱困的任務時就會帶著他，或當阿文不在家的時候，他便擔任起領導與統籌大家工作，讓團隊可以正常運作；而工作講求效率的機靈小姐小光，是垃圾團隊中少數能存活的女性夥伴，每次我們有新的想法，小光就是最專業的顧問，總不厭其煩的給建議、規劃計畫中的細節，讓計畫能落實；還有身材粗曠的阿利，手長腳長，堪稱回收界的迅猛龍，蒐集回收物敏捷迅速、工作時專注的神韻。在團隊合作過程中，吸取每個人身上不同特質的經驗，也讓蘭嶼的回收夢愈滾愈大！

地瓜田種的寶特磚

當阿文回想起初接觸資源回收工作時，嘴裡仍不禁叨唸著自己太天真了，原本以為做資源回收可以賺大錢，結果卻是落得不賺反賠的窘境。為了島上的資源回收工作，他買了一臺壓縮機、還有一百個網袋，然後在全島發放回收網袋，擺放到人群多的據點，定時環島收集、整理、分類、壓縮。但因居民和觀光客的環保意識不夠，島上的垃圾量多得嚇人，而離島交通不便和人手不足，他必須花費更多的金錢與人力成本。雖然成本龐大，但在開始做資源回收後，發現蘭嶼島上垃圾問題的嚴重性，所以就再辛苦，也沒有打算收山。

阿文有一塊田地，是爸爸給他的。本來應該拿來種地瓜，結出一個個肥美又象徵財富的地瓜，但開始著手進行島上的回收工作後，大量待處理的垃圾沒有地方放，阿文只好忍痛把地瓜田拿來做為回收垃圾的貯存場。珊瑚礁搭建成的圍籬裡面，放置收集回來未處理的網袋，還有已分類處理好等待壓縮的網袋；圍籬外面則是堆著一塊塊壓縮好的「磚頭」。阿文曾經說過：「看著別人家裡種著又大又肥的地瓜，我希望我家田裡種的寶特瓶，也能開出垃圾不落地的果實。」阿文為這件事情擺上他所擁有的全部，包括時間、金錢、土地等等，只為了讓蘭嶼變得更美好。



- 1 | 回收團隊的夥伴們一起打球
- 2 | 在後壁湖的團照
- 3 | 參與青年行動聯盟舉辦的淨灘
- 4 | 蘭嶼現行的回收垃圾處理
- 5 | 各國漂來的海洋垃圾
- 6 | 被大浪帶上岸的海洋垃圾



解救寶特瓶大作戰

淨灘，是 Be Talker 在阿文團隊工作中的重頭戲之一，坐上阿文的發財車，機拐機拐地出發做寶特瓶回收。從路旁小徑穿過林投果樹叢，珊瑚礁岩岸的美頓時映入眼簾。煞風景的是，有許多的寶特瓶卡在沿岸的藤類植物裡，本來應該是夢幻的白沙灘，現在卻成了不堪入目的垃圾山。戴上手套，拿起綠色網袋，小心翼翼地踏進草叢裡，將一個個寶特瓶解救出來，讓他們回到本來該去的地方，結束漫長的海洋漂流記。

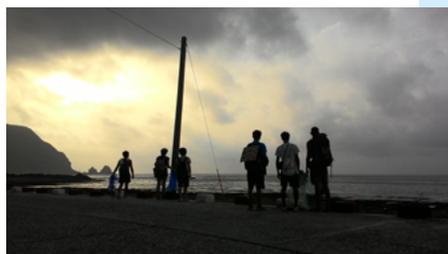
淨灘的任務看似簡單，不就是將垃圾撿起，但事實不然，林投果樹有著如鋸子般的倒刺，每當團員試著拿出卡在深處的寶特瓶時，總會不小心被刺上幾個小洞。十公尺的距離，兩個大網袋就已經快被裝滿了，往前踏出一步，不是沙礫或雜草的聲音，而是寶特瓶的聲音，堆積如山的寶特瓶似乎永遠撿不完的，Be Talker 的鬥志卻是絲毫不減，堅持把當天帶去的八個網袋裝滿才回家。

左上 | 分類作業中
左下 | 回收團隊準備出發



特工任務：殺寶特瓶

殺寶特瓶也是資源回收的另一項特工任務，分類的夥伴周圍環繞著數個黑色籃子，分類寶特瓶、鐵鋁罐、塑膠等類別。夥伴們各個像是八爪章魚一般，以迅雷不及掩耳的速度分類、擊殺寶特瓶，還有一個人要負責調度籃子，把裝滿的倒進綠色網袋，準備壓縮。每個人的工作都很重要，需要絕佳的默契才能夠有效率地完成這項繁瑣的工作。



「滋滋，啪嗒，啪嗒」寶特瓶一個個的在地上被開腸剖肚，不時還會濺出各種奇怪顏色、氣味的「體液」，場面十分血腥。如果遇到還有內容物的奧客，就必須更謹慎處理，有時是噴出不明氣體，有時是塞滿垃圾、煙蒂、沙子或海藻，若是很不幸地抽到大獎——尿袋，大夥就得憋住呼吸一陣子了。資源回收過程有種種的阻礙，會令人氣餒或是喪志，但總會想起阿文對蘭嶼的愛，是如此的無懼、是充滿勇氣與衝勁的，一起工作的同時，不知不覺地受到他的影響，變得更不一樣了。



- 1 | 徒步環島準備出發
- 2 | 用心製作的宣導看板
- 3 | 徒步環島中
- 4 | 團隊合照

用行動交換故事

兩天一夜的徒步環島，讓夥伴們對資源回收的工作有了更深的接觸，親身地體驗到做這一件事情的困難性。徒步環島的過程中，一起撿拾沿路的回收垃圾，一起對著騎車經過的遊客、島民大喊：「回收請丟綠網袋，寶特瓶、鐵鋁罐和塑膠都可以丟入。」。在各個村落和當地住家訪談，到港口向遊客施打「預防針」。來自臺灣各地的夥伴，在這個地方相聚，透過這一次的環島除了讓彼此感情更加濃厚，也讓大家對這件事情的意義更加了解。

「交換故事，對象當然是人，但如果只以口述的方式交換，那對故事的感受及接收程度或許不會太完整？每每想到這，就覺得幾個月前的我們好天真啊！幸運如我們，能在那夜誤打誤撞地來到阿文的商店、幸運地聽到阿文的肺腑之言，深受感動後的我們毅然決然改變了計畫，能與一群熱血夥伴們，一起度過做什麼都難忘的半個月。」

「現在心中已對『交換故事』的看法有所改變，不再只是聽聽、說說而已，真正的『交換故事』是與一群人真誠相處、建立緊密關係後，交換、重疊彼此一部分的生命。」 Be Talker



左上 | 徒步環島中
右上 | 來探班的阿文



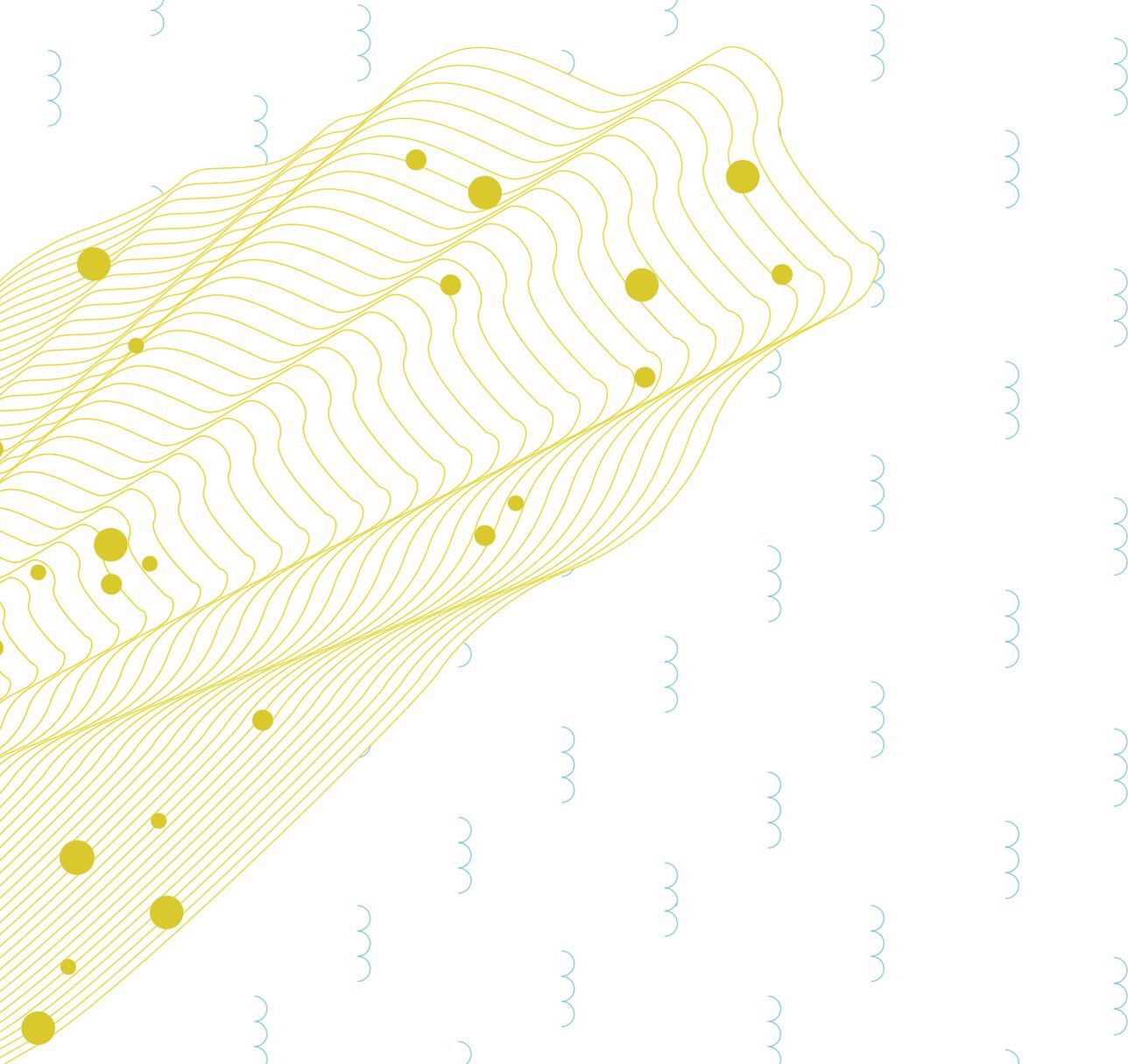
左下 | 完成回收作業
右下 | 團隊合照

NOTE

NOTE

璀璨青春





知識是珍貴寶石的結晶，
文化是寶石放出的光澤。

— 羅賓德拉納特·泰戈爾 (著名印度詩人 & 哲學家)

聽見臺北真實的聲音 蕭芸安重新認識家鄉與世界串連的故事



／ 計畫主題 ／ 聲旅臺北。深旅臺北

蕭芸安，畢業於輔仁大學心理學系，現為獨立音樂創作人、自由音樂工作者，2011年開始自助旅行，第一次踏上的城市是中國大陸上海，那趟旅程啟發了許多靈感，也讓她展開了創作計畫 - 《城市聲音計畫》。《聲旅臺北·深旅臺北》，便是延續2013年在上海的聲音採集計畫，此趟聲音之旅的探訪主題聚焦在「傳統文化的保存與創新」、「城市的更新與再造」，透過搜集臺北的城市聲音景觀、觀察臺北各處的特殊地景，進行人本及美學的關懷，結合自我專長，以六週時間漫遊臺北五個行政區，在城市裡進行一趟生活旅行。



圖 | 途中台北國際青年旅舍音樂會

世界上最遙遠的距離， 是你在身旁而我卻不了解你

在還沒踏上中國大陸之前，蕭芸安曾與工作夥伴，階段性地環島旅行過幾次，其中還包括了幾座外島城市，但或許是因為從未真正離開過臺灣這個生長的家鄉，對於該如何看待它，她總帶著那麼一點點模糊的自我想像。在中國大陸旅行時，那些中華文化特色，總會讓蕭芸安想去尋找根源，藉由某種淵源上的關係，進而思考自己身上的本質。每每走在臺北街頭，她想著那些在中國大陸旅行的記憶片段，也隨即被提取與之對比，沒想到以一種旅人的眼光及思維看待自己所生活的城市，每一個角落、每一個畫面都能讓人嘖嘖稱奇、讚嘆不已。原來自己生活的臺北，遠比想像的還要美。

居住在臺北這座城市已經有十年了，乘坐捷運來來去去各區，蕭芸安一直以在地人的身分面對四周的環境。為了以更不同的觀看方式認識臺北，此次計畫，她決定以一位背包客的身分，在臺北市進行專業換宿行動。同時也希望藉由這個背包客行動，以一個來自臺北的旅人身分，和世界各地的青年旅行者，交換彼此的「臺北旅行故事·臺北旅行記憶」。

從外國人的眼中，重新認識了家鄉

這次的旅行，蕭芸安從臺北最古老的城區—中正區開始漫遊，在路上，她不斷思考什麼是所謂的中華文化？什麼又是所謂的臺灣以及臺北文化？入住青年旅舍的這段時間，嘗試與不同國家的旅人交談，幾乎每一個人都對臺北留下極好的印象，蕭芸安總會追問為什麼，而旅人們總是異口同聲地回答：「因為臺灣人好親切、好貼心。」、「People are so nice! I really like Taiwan!」這樣的回答並不陌生，但，是否還有其他的答案？或什麼才是真正的答案呢？

旅途進入第三週，蕭芸安充當著幾位外國旅人朋友的臨時嚮導，一起在臺北遊玩，看著旅人在每一站，不停對著她所熟悉的地方驚嘆。第四週、第五週在溫泉之鄉—北投，聽旅舍主人說，北投的居民是如何重視這個地方的在地性，第六週，來到全臺北市人口最少的行政區—南港，在這個預定被大刀闊斧地重劃都更，且預備發展成集軟體、高科技與國際會展的三鐵共構區，竟然找尋到最多關於時代的痕跡。

「臺灣很小，但是文化卻很強大。」來自北京的喬偉離開臺北前，對蕭芸安說。



圖 | 協助執行計畫的旅舍夥伴們

不一樣的望春風

第二站的旅程總是下著大雨，但蕭芸安的旅途依舊精彩，心情依舊如晴天般爽朗。原來在自己生長的城市旅行，是如此地愜意與舒適，一股平靜的喜悅油然而生，好像沒有什麼需要擔心的事。這應該是屬於臺灣臺北城的魔力，人情、溫暖、熱情與貼心，展露在無數個城市細節裡。在貝殼窩青年旅舍，與眾多國外旅人分享著自己的音樂，來自英格蘭、馬來西亞、香港與中國許多城市的旅人，都是我的座上嘉賓。「獨夜無伴守燈下，清風對面吹。」教著大家演唱「望春風」這首臺灣傳統歌謠，伴隨著歌曲的旋律，與異鄉旅人們介紹臺北以及我所認識的臺灣，當異鄉的朋友都能跟隨著演唱家鄉的歌，談論著歌詞的美麗意涵時，是最令她感到驕傲的事。



左 | 保安宮舉辦之保生文化祭



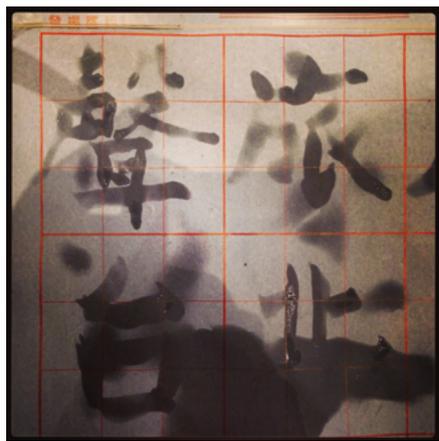
右 | 同樣熱愛音樂的夥伴們

用音樂撫慰這座受傷的城市

在入住北投期間，正巧發生了讓全臺灣膽顫心驚的捷運殺人事件。這週抵達臺北的旅客，似乎受到這起事件的衝擊，多少影響到旅人們旅行的心情。但蕭芸安堅信著城市裡充滿著美好的人事物，只要以愛與溫暖來看待，這個世界一樣會以愛與溫暖來回應人們。

於是，在北投的音樂會現場，蕭芸安即時的調整了歌單，向在場的所有人說著：「雖然這座城市前幾天發生了一件令人遺憾的事，但是我相信臺北還是座很棒的城市，有很多溫暖的人，就如同你們今晚陪伴我在這裡一樣。希望這些歌能讓你重拾對這座城市的信心，還有對人性的信任。」

用心安排歌單，期望能夠將一些正面且溫暖的能量傳遞到每一位聽眾的心底。曲終人不散，看著大家彼此放下心防互相擁抱，不再恐懼。蕭芸安更相信音樂是一種能夠療癒人心的語言，能夠跨越國界、跨越任何界線。有生之年，她希望能運用這項專長，繼續用音樂撫慰這座受傷的城市。



上 | 屬於老臺北城的故事與痕跡
下 | 聲旅臺北墨寶

老旅舍與古董的悄悄話

離開了熱鬧的城市，蕭芸安來到原先計畫內沒有的一站——南港。透過前一站的旅舍主人介紹，才知道原來在南港火車站附近，有著一家由五十年老旅館改建而成的溫馨青旅。透過老旅舍主人的回憶：過去，南港火車站周邊曾經是熱鬧繁華的商業集散地，許多異鄉人紛紛從這裡上下車，到這裡求職、作生意，準備在臺北城內展開新的生活。因此在南港路周邊曾經有著許多民營旅舍，如今這些老旅舍多半都已功成身退閉門歇業了，有的還殘存著招牌，有的也早已消失在都更重劃區之下。

老旅舍主人特別喜歡老東西、老房子，老闆原本還很擔心身為年輕人的蕭芸安，會不喜歡老屋的陳設與設計，但蕭芸安經過這幾年的旅行，對於老東西和老房子是打從心底越來越感興趣。正因為老屋與古董，會靜靜地述說關於時代的故事，很多時下青年，或許不見得能夠想像當時的生活，而它們即是時代轉換的最佳見證者，仔細聆聽它們訴說的故事，或許會有不同的人生體現。



上|大合照
下|蕭芸安與她的吉他

轉換看待世界與生活的視框

「慶幸自己能用新的眼光與角度去認識大家所生活的地方—臺北。也以一個來自臺北的旅人身份，和世界各地的青年旅行者，交換彼此的『臺北旅行故事·臺北旅行記憶』，用新思維記錄屬於臺北的文化。」蕭芸安說，聲旅臺北的這趟旅程，或許與大家認知中的“壯遊”定義有很大的不同。壯遊，或許是許多人心中都曾經萌芽過的夢想，但人們常以為，壯遊就是要展開一趟驚天動地的旅程，去到一個陌生的、遙遠的遠方，花一段很長的時間，挑戰一項很艱難的任務，在旅程中經驗身心的煎熬，進而蛻變進化，成為一個更好的人。

「旅人的目的地，或許不是一個實質上的地點，而只是看待事物的新方式。如果大家能用嶄新的眼光來看待自己生活的周遭，也許每一天的每一個時光，都能夠是一趟與眾不同的旅程。」蕭芸安

夏日著食，品嚐臺灣好土氣 穿越臺灣美味的食光旅人

「食光旅人」團隊成員：陳恩慧、吳秋萍、王詩雅



／ 計畫主題 ／ 著食—品味臺灣的酸甜苦辣

此次旅行計畫，「食光旅人」團隊於部落及有機農園等處駐點，探索「著食」的美味，以及人與土地與食物之間的故事。團員們不但上山採擷香料蔬食、涉水捕蝦，也捲袖走進農園、採摘果實，更實地參與製作果醬及手工豆腐的過程。在品嚐美味、與當地居民互動的同時，也細細咀嚼了屬於臺灣這塊土地的故事。不僅如此，團隊也在旅途中前往「雲林斗南信義育幼院」分享物資，赴「南投生活重建協會」及「高雄照護中心」參與義煮活動，將旅途中的美味分享給需要幫助的人。

整個山林都是我的超級市場

旅行首站，食光旅人便與「齊背一公斤」的一家子團隊合作，一起抵達雲林斗南信義育幼院，除了物資的支援外，也教導院童蛋糕裝飾與包餃，將所學應用在此次旅程中。看著孩子們大快朵頤，流露幸福滿足的表情，食光旅人頓時明白這趟出走是為了什麼：串連起美味與感動。

除了義煮活動以外，旅途中最難忘的一站，便是南投縣仁愛鄉的清流部落。

前往部落的路程異常崎嶇，歷經一番波折才能抵達。當日下午，由原住民朋友畢夫領路涉水捕捉溪蝦，這對從未有溯溪經驗的食光旅人而言，可是一大挑戰，眼見當地原住民朋友輕輕鬆鬆抵達岸上，團隊三個女生卻是邊走邊跌跤。那夜她們用香料「馬告」結合當地食材料理晚餐，與當地居民共享難忘的滋味。

隔日上山採集馬告，清流部落的馬告大多生長在海拔 1,500 公尺以上的高山，搭車上山又是一番折騰，原始泥石路狹小難行，一側是深不見底的山崖，途中只能憑藉地面的汽車壓痕，才能勉強看出哪裡有路可走。然而往窗外一看，整片山林盡收眼底，又是如此美麗。

好不容易登上山峰，走入馬告林，一陣淡淡的檸檬清香撲鼻而來。食光旅人摘了一大袋馬告，作為晚餐食材。接著回到溪邊，提著蝦籠一路涉水，經過昨日的訓練，三個小女生們的身手敏捷許多，沿途自由地溯溪、跳水、游泳，敞開胸懷體會在都市裡沒辦法做的事。

沿溪流而上，團隊一路走進世外桃源。溪水清澈，兩側矗立高聳的岩石，峽谷中還有蝴蝶紛飛，從未見過這麼美的風景。提著滿滿溪蝦的他們，踏上歸途，途經一片竹林時，原民朋友畢夫眼尖望見一支碩大的竹筍，興之所至，立刻引領進入林中採筍，這裡儼然奉行著「整個山林都是我的超級市場」的概念。

入夜後，食光旅人與部落朋友大啖這頓得來不易的晚餐：一早捕捉的溪蝦、下午採的竹筍、林間的山豬肉，再佐以馬告調味——真是人間美味！



左 | 獵人拿著山豬的尾巴
右 | 貼上黥面的紋身貼紙
下 | 傳統的織布機織布



嗆辣中帶有一點清香的部落時光

在部落住了兩、三天後，身體開始習慣山林裡的步調。「在部落裡我們並不戴錶，只需記得『天亮了起床』、『做完事了吃飯』、『太陽下山了休息』這樣的生活節奏。」沒有壓得你喘不過氣的工作、沒有汽車的廢氣、沒有惱人的制服。在這裡，儘管把腳放進沁涼的溪流裡，任水花把衣服濺溼，讓美麗的峽谷變成祕密基地。

團隊為了尋找香料食材馬告而來，意外發現，這裡的生活態度也如同馬告一般，有著與平地截然不同的芬芳，嗆辣中還帶有一點清香。部落裡不說「再見」，總用「待會兒」來道別，因為在這個小部落裡，大家的確待會兒又碰見了。部落裡的人以山泉水清洗衣服，有時洗後的衣物還沾黏一點樹葉——那有什麼關係，自然嘛！在部落裡食光旅人學著了解大自然，不要抗拒它，然後與它共生。

最初來到清流部落，覺得路途崎嶇遙遠，甚至不習慣山上的天氣，但漸漸都能適應。與部落朋友初次見面，原以為他們很兇，總是沉默不語，後來才明白那是害羞的表現。在這裡，不用學會怎麼交際，只管感受他們善良可愛的天性，而每位原住民朋友的眼神中，都帶有一點與眾不同的純真及魅力。



香甜濃郁，芒果著食的夏天

臺南玉井芒果遠近馳名，食光旅人到訪時，正是著食的夏天。藉由訪談及農事體驗中得知無農藥殘留的蔬果較一般蔬果更需費心照顧，也了解每一顆金黃飽滿的芒果，蘊含多少農家的努力。團隊所拜訪的王大哥的果園，雖然長滿雜草，但也因不噴除草劑，成熟後的芒果才能重現古早年代的香甜。一顆顆濃郁芬芳的芒果，如同臺南的金黃色太陽與純樸人情，嘗起來溫暖甜美。

左排

上 | 播種合照

中 | 學習怎麼用檸檬削皮器

下 | 野生的大竹筍

右排

上 | 為獨居老人包便當

中 | 藥用小苦瓜

下 | 雜貨店的老闆正在編織竹籠



上 | 拖板車

中 | 三芝有機農場

下 | 有機地瓜

陽光飽滿、 綿密紮實的地瓜味

臺北三芝的黃金地瓜，幾乎是臺灣味的代表。皮膚曬得黝黑的老農，臉上沒有半點不耐的樣子，反而一直面帶微笑地講解。三芝地瓜最大的特色是旱田栽培，由於三芝夏季陽光充沛，幾乎不下雨，經過充分的光合作用，地瓜的甜度遠比其他地區的地瓜還高。此外，老農也分享實務經驗，除了善用雨水滋養農作外，還另外加裝自動灑水器，利用一旁的溪水來灌溉，零污染的水源，讓地瓜長得更好。

老農也說，對於農會的分級包裝程序仍不熟悉，沒能達到最高效益，但透過小包裝行銷，已能讓更多市區的朋友嚐到三芝地瓜，這在過去簡直如天方夜譚，現在卻能成真，團隊也由衷盼望這門生意能愈做愈好。



左上 | 製作豆腐的過程

左下 | 臺灣黃豆製成的有機豆漿

右上 | 右為原生黃豆，左為基因改良黃豆

右下 | 手工鹽滷豆腐

豆香飄散，串聯小農的心意！

旅途最終站是坐落於穿龍圳上的百年老屋，苗栗穿龍手工豆腐坊。

老闆希望將豆腐製作的技術流傳下來，並推廣友善環境生產、吃在地人種植的在地食物的理念，好東西無需經過長距離、長時間的運輸及保存才能取得。

許多研究和統計報告指出，臺灣農業幾十年來不斷被貶抑，政策無力、老農棄守、農地廢耕、逼使良田化為工業區或豪華農舍，讓努力生存的農人倍感心痛。如果能藉由一粒小小的黃豆，觸動消費者的味蕾，或許人們會開始正視臺灣農業的處境，如同此地的農友漸漸將黃豆復耕起來。

穿龍圳上的老屋帶著這樣的使命，透過豆香飄散，將這群回鄉務農者的心意串聯起來，小農們集結起來，要讓臺灣農業傳承下去！

「將旅途中的美味分享給需要幫助的人，這趟串連起美味與感動的出走，值得令人再三回味。」食光旅人

舞動人生 阿公阿嬤的 ABC 學堂 戰爭古城 × 濃濃人情 × 驚艷小吃 金正有影

「92 報馬仔」團隊成員：賈明蓉、謝佳霖



／ 計畫主題 ／ 金正有影

關於大家對金門最初的印象大多停留在歷史教科書裡，八二三砲戰、古寧頭戰役，兩場戰爭改變國共歷史與臺灣的未來。而這樣的歷史、歷練和地緣關係，讓曾經為這個土地流血流汗，有著濃厚情感的長者，長期在這個島嶼用他們習慣的方式生活著，「金正有影」團隊以活潑生動的 ABC 教學及肢體運用小小學堂，為金門注入活潑與生氣，贏得當地居民的燦爛笑容，並用明信片交換故事，讓金門的大小事，變成點點滴滴的美好回憶。



圖 | 背後有著這些金門各地的小人物大故事

熱情是連結你我的媒介 長青樂齡課程好 Pro

踏訪金門，第一個感受到的是金門正港的人情味，如同家裡慈祥奶奶、爺爺一般，面對金正有影不停的詢問，貪婪的挖尋當地私房資訊時，既沒有展現出不耐煩，也沒有都市的冷漠感。在金門的街道上、商店內，他們邂逅了許多盛情的居民，就連在陶瓷博物館的工作人員，不但熱情介紹著製造陶瓷的過程，也不吝嗇的分享金門好吃的景點，使得金正有影在每天行程上總不擔憂踩到地雷，與人的交流點滴，若要說這就是金門最美好的回憶，一點都不為過，也讓他們對這次的計畫感到信心滿滿。

一踏進英文教室，阿公阿嬤發出熱情的招呼聲，金正有影就知道這堂課保證絕不冷場！考量文法和 ABC 字母朗誦對阿公阿嬤來說太過乏味，這次主題設定為生活應用篇，教阿公阿嬤生活上常吃的水果，日常天氣的單字與簡易問答。阿公阿嬤大聲的跟著附和，面對問題則小聲的討論，每個班級都需要一個靈魂人物，活寶阿嬤精氣十足地提出想法，教導大家壞掉的蘋果臺語和鳳梨英文「pineapple」，兩個音同但意思差個十萬八千里，這群在英文中尋找中文音近記憶法的阿公阿嬤，讓課堂上滿是笑果！

在電影「青春啦啦隊」中，年過七十的阿公阿嬤熱力四射的展現自己，臉上的自信神采無可比擬，這次除了英文教讀，金正有影特別以耳熟能詳的歌曲，帶動唱教大家身體各部位的單字「shoulder」、「head」等，看著阿公阿嬤認真的神情，沒做到位絕不罷休的肢體動作，可愛的畫面讓金正有影忍不住多按了幾下快門，也不禁思念起家中長輩，或許人總是要在別人的劇場裡才能感受到最真實的情緒，希望阿公阿嬤的兒孫們，也能夠把這樣美麗的笑容繼續延續下去。



圖 | 明信片

最純粹的紙筆留戀 獨一無二濃情明信片

除了英文小學堂與島嶼上的長者們互動，為了達到與當地人的深度交流，金正有影把範圍擴展在這趟旅程中，與內心有一絲絲觸發的在地居民，交換著金門這個島嶼的故事，再做成一張張明信片，留下這美好的一刻，做為永恆的註記。熱情參與活動的包括傳統的老店家，阿兵哥們往日最常點的炒泡麵、小小一顆才好吃的石蚵、用心製作的傳統手工麵線...等，有的寫下他們對店裡最得意的產品、有的說起了過去的風景，彷彿歷歷在目。一邊傾聽一邊連忙按下快門，留下和這些傳奇人物的合照，相遇的緣分交換著生命中的動容故事，熱情如金門，即便是簡單的幾句問候，就可以從容開啟了彼此的大門，對於金門，更加深度了解與認識。



上 | 翟山坑道吹風
中 | 體驗當阿兵哥
下 | 古寧頭戰史館



左 | 太武山中小秘境



右 | 金聲傳情版

以傳情為名 說的不僅是人文風景 而是無法取代的回憶與情感

一張張明信片羅列在一塊傳情板上，讓無法深度旅行、了解在地故事的遊客，參與他們在金門所交換的故事和情感，這是一份金門之情，透過相片和文字傳遞在地人的熱情與生活之感，旅行不只是帶回伴手禮和風景，更能讓旅客有機會看見金門生活的樣貌。像是明信片裡的「邱良功古厝」，屋內有著後代女主人正在用膳，耄耋之年的阿嬤，雖然因為重聽的關係無法和我們正常對話，放大聲量的讚美，她的好膚質、可愛的笑容，阿嬤開心的頻頻致謝，濃厚的金門腔中夾雜幾句歡笑，陪伴是那樣的微不足道卻又彌足珍貴，婆媳倆陪著對方，住在金門邱良功老厝一輩子，希望這樣的動人故事能抵達到每一個旅人的心中。

圖 | 與帥氣的小寶合照



電影鏡頭下的金門 復刻記憶歷久彌新

讓人緬懷的還有電影「軍中樂園」場景，讓陽翟老街近年興起觀光風潮，片中的時代背景是當年戰亂時十萬大軍老街熱鬧的模樣，有部分老店是目前仍在營業中的。進入老街，可以看見許多臺灣早年的時興玩意兒，像是紳士與淑女的照相館、四菓冰室、金門特有的手工麵線...等。而電影中主要的地點「特約茶室（又稱八三一）」，是當時苦於打仗的軍人娛樂場所，文學家陳長慶說「金門島上又不是和尚廟，長遠駐守這麼多軍人，沒有女生怎成？」因而有了軍妓制度的產生，來金門當過兵的人，幾乎都有來過八三一的回憶，買張十五分鐘的票，看著牆面上侍應生的照片，選擇完自己喜歡的照片後進入小房間，解放當兵時的苦悶。回想起來，真是令人臉紅害羞。

圖 | 金門美食



誘使人再訪的金門美食

金正有影深深相信仔細品嚐一個地方的料理，感受它的滋味，也一定能感受到這地方的獨特風味。阿兵哥的私房點心「炒泡麵」就有一段它的故事，金門過去長期為戰爭之地，因應戰士的需求，誕生了一種獨特的戰地美食，將速食麵加上一些肉絲、蔬菜、蛋一起炒，更成為一道美味佳餚。看似普通的料理，搭配著故事一起品嚐，彷彿能嘗到得來不易的珍惜。據說，沒吃到「蚵仔料理」，可千萬別說來過金門！討海人到海邊採蚵，蚵仔每顆有著金門獨有的小巧Q彈鮮美，小吃攤賣各式熱炒、蚵仔煎和蚵仔麵線，蚵仔煎以半煎炸的方式料理，外酥內軟每一口就是一口鮮美，這也是金門在地生活的一部分。

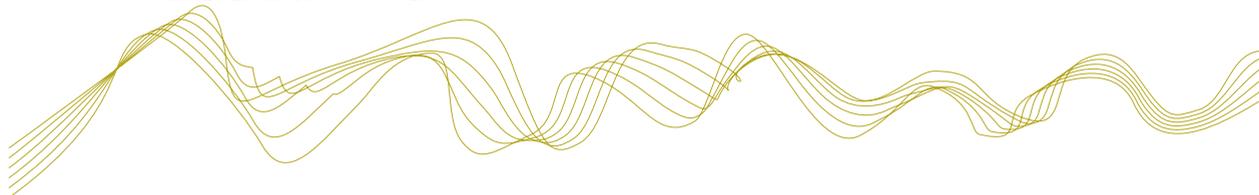


上圖 | 金門陶瓷廠
 左上 | 公益課程即將開始
 左下 | 為金湖下庄社區進行公益課程



從心感受 加值旅行的意義

生命中的每一趟旅程都有特殊意義，縱使離開了金門，在心中激起的漣漪仍餘波盪漾，英文學堂上可愛的阿嬤、充滿故事性又美味的炒泡麵、「邱良功古厝」那對婆媳...等，大概是人和人之間不斷地串起一些關係，形成了一個個故事，不走華麗路線卻質樸動人，也許誰也都不想放棄任何能夠舞動人生的機會吧！屬於我們的金門故事就在心底慢慢回味、發酵...



尋找海上桃花源

用五感體驗 喚起對土地的愛情

「2πr」團隊成員：林雨柔、劉怡青



／ 計畫主題 ／ 這馬很精彩

透過壯遊，2πr 使用所有的感知方式各村看察，從發現、探索到收集，寫下五官感受背後的故事，發現馬祖的美麗及特殊之處，並進一步與當地居民、商家或其他遊客互動，以感受及發現為起點，去挖掘背後的故事或歷史脈絡。同時擔任信差的角色，透過明信片的書寫，交換島內外土地的美與剪影，重新喚起對馬祖的土地認同。



圖 | 南竿橋仔村賣黃金餃

時空背景，交織出獨特的文化風景

喜歡旅行及熱愛土地的 2πr 團隊，喜歡臺灣、喜歡藝術與文化、喜歡在這座島嶼上不斷努力生活的人們，因此在選擇研究所時，決定投入文化創意產業經營的領域。求學過程中不斷反思自身在文創領域中的價值，為了豐富及歷練課堂外的知識，想要更貼近去聆聽這塊土地，培養更全面的視野。在馬祖鐵板村的街巷裡，處處可看到藝術裝置的足跡，像是每家戶前吊掛的傳統剪紙燈籠、轉角的臉譜展示、牆上的塗鴉等等，家戶牆上的攀藤植物經過修剪與整理的，就連石塊的堆疊，也看得出巧思安排。

芹壁的閩東式建築延著山勢往上建築，每天都有導遊帶著大批大批的遊客繞村，也曾經有許多電影、廣告在這裡取景拍攝，電影和廣告都拍出了這個地方不一樣的風情；東莒的大埔聚落也有藝術家進駐，每個角落都有一些小巧思在裡面，還有可愛的彩繪浮球化身卡通人物藏身在巷弄屋腳。在馬祖，團隊看到獨特空間與文化的創意結合，昔日軍事要地的肅殺，在經歷時空更迭後，成了一座座戰爭和平紀念公園和許多廢棄的軍事據點，不論是藝廊、信仰或是史蹟博物館的呈現，唯擁有獨特戰地文化的馬祖，才能有這些可能性的發生。



圖 | 南竿郵局前寄明信片

旅行的意義在於用心感受

馬祖純樸的特性與豐富的自然人文地景，蘊含著豐沛且不為人知的潛能，讓兩人忍不住一探究究竟並深入挖掘。解除戰地政務後，隨著大量的駐軍撤裁，在馬祖許多商業活動是依存著觀光而生的，除了擔任公職，能夠成為生計的行業並沒有很多，但在外遊子其實大部分都是想回家。團隊不禁思考著，除了不斷把觀光客直接帶到馬祖來以外，還有什麼增加就業機會的可能性嗎？而如果未來真的有大量遊客進入之後，又有什麼會開始消失而無法保存？

「旅行不只是點與點間的移動或觀光景點的遊覽，我們應該重視與人的互動和將自己拋擲在異地時對自己生命歷程的反省。」踏訪馬祖南北竿、東莒島，因為人的關係，不管是喇叭傳來的村長廣播、阿兵哥午後出操的口號聲、菜販魚販吆喝著客人趕集，這些都是生活的味道，得將步調慢下來才能感受。



圖 | 臺北愛樂劇工廠在北竿的馬祖心情記事音樂劇演出

和居民聊天閒話，內容雖然平實，卻也獨特，更能感受到他們對這片土地非常濃厚的愛。后澳山腳下的村落，很小的卻很有人情味，午後幾個居民聚集在文化協會外頭的椅凳或自家門口的階梯聊天，閩東話一來一往的對談卻又隨即轉為國語，聽他們說馬祖的房子在二樓面海的那面牆上開一或兩扇窗的習慣，是因為妻女心繫著出海捕魚的男主人，總會從那扇窗往海上看，等待他們平安歸來。

從心出發，貼近土地的熱情

「比起花枝招展地引進不服水土的大型活動，怎樣讓遊客有更多時間貼近這塊土地，聽聽他們的故事更為重要。」2πr 看到了馬祖觀光的瓶頸，他們希望提供外地人遊覽馬祖不同的角度與視野，激起無論是在地或外來者的感動，投入保存延續這些獨有景致與文化的行列。於是兩人充當起小郵差，透過明信片的書寫，島內外的旅人彼此分享著土地的記憶、對旅行的信念及期望。不管是馬祖當地的旅人或居民，看著大家認真地思索明信片的内容並且下筆，都能感受到他們對這片土地深深的關懷與熱情。

對當地人而言，描述馬祖美好的地方或許是一個模糊的主題，可能因為對他們來說這一切只是平常不過的生活，突然要具體描述有些困難，但是從阿婆的閩東話教學、阿姨分享著自家酒釀口味、年輕人分享著從臺灣回鄉的歷程，2πr 也看到了居民對於這塊土地的驕傲與情感。



圖 | 他鄉遇故知，北竿遇到的小弟弟土城的鄰居

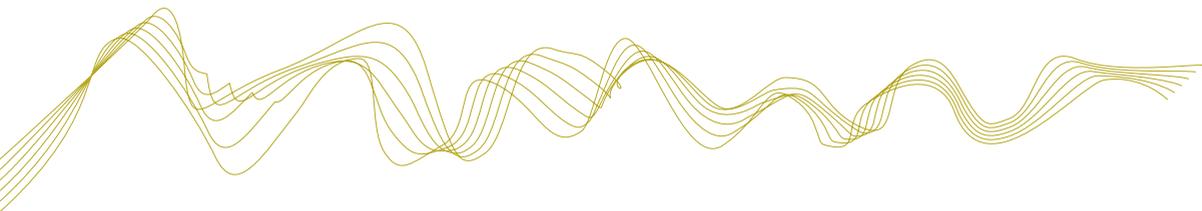
不忘初衷，圓滿心中的理想

每每到了外地，必定帶著謙卑的姿態觀察，用熱情與人互動以深入馬祖，希望能讓當地居民在閱讀外來者對馬祖的讚賞時，重新體驗他們已習以為常的土地之美，加深對馬祖的認同；此外，島外的人也能透過不同的視角去認識馬祖，並且與這個島嶼上當地的人產生連結。

「當我們覺得自己渺小或巨大的時候，去看得更多一些，會發現其實這些既定的觀點或價值有更多的彈性，發現了這些彈性，我們才得以再去調整自己，成為更好的人。」透過五感體驗，在馬祖這島嶼上，感覺有意識地變得更為敏銳，開始會注意到鹹鹹的海水味、村內的廣播聲、建物不同石材的觸覺、因為坡度陡騎機車時感受到的強烈風力等，這些都是構成馬祖生活的不同元素。

想要與時間跟時代的步調抗衡，努力地想要留下臺灣獨特的那些，記錄下默默在這塊土地耕耘人的故事，然後貢獻出自身力量，讓更多的可能在臺灣發生，也許這條路走起來不是那樣的平坦，信念卻是隨著時間日益確立。旅程結束，馬祖只是個起點，2πr 團隊依舊會遵循著初衷，持續擁抱土地以圓滿心中的理想。

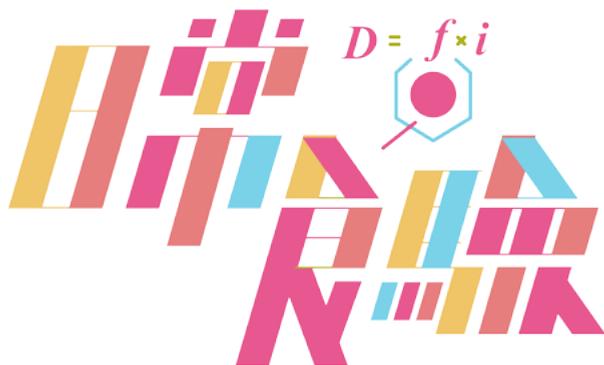
「人們總習慣從眼睛出發，以視覺說故事，失去孩童對於事物的敏銳與好奇，鮮少開放其他的感官去體驗世界，但其實每一個地方、時間或事件，都會伴隨著五種感官的刺激及記憶，而背後也都有其特殊的歷史意義與文化底蘊。」2πr



食品添加追追追

自然課沒有教的餐桌檢驗計畫

「香蕉脖子」團隊成員：賴冠傑、林柏志、路之遠、賴天文



／ 計畫主題 ／ 日常食驗

吃泡麵會禿頭？超商便當、罐頭到底有沒有防腐劑？超商沙拉難道是基改食物？喝鮮奶就可以長得和大樹一樣高嗎？幾個即知即行、好奇心比人強的大男生，決定來個不一樣的夏日跳島之旅。藉由實地拍攝與採訪，啟動「日常食驗」計畫，除了大啖金門在地手工美食、飽覽人文風景，也在專家指導下，解析日常生活出現的食品成份，逐一釐清食安迷思，了解加工食品該怎麼吃，該用什麼樣的態度面對。



一波三折的壯遊三溫暖

香蕉脖子團隊在青年署的感動地圖計畫通過、獲得補助之後，進行得並不順利。原本打算請專家協助解說、指導，問遍了全臺食品科學系，卻是石沉大海，得不到回音；好在最終獲得金門大學李欣玫副教授的協助，計畫得以繼續，只是方向轉個彎，環臺灣島變成環金門島，住同學家變成住民宿，挑戰經費極限。

就在成行前，一路籌畫的創始團員林柏志卻接到兵單，必須在出發前入伍，團隊臨時改組，由路之遠加入遞補，並擔任主持人、及攝影助理，團隊終於成行，飛往金門，展開緊湊又有趣的「日常食驗」計畫。

這樣就安心了嗎？不！太平洋上有三個颱風相繼生成，蓮花颱風更是直撲臺灣而來，天氣變化越來越大，要是關島滯留的話經費可就撐不下去了！幸好在最後一刻候補到機位提前回到臺灣，完成採訪計畫，也放下了心中一顆大石頭。



圖 | 挖蚵作業

愈來愈先進的處理製成技術

面對金門大學食品科學系李欣玫副教授，香蕉脖子一一提出問題求解。像是平常去便當店買的便當都「隔餐勿食」，為什麼超商的便當「可以放兩天」呢？明明就是生鮮產品，為什麼超商做的沙拉可以放那麼久？先入為主的刻板印象，總讓人聯想到「防腐劑」、「藥品」、「基因改造」等等令人頭皮發麻的關鍵字，但聽人說不如聽專家說，原來現今食物處理製成越來越先進，便當在製作過程中採取無菌製造技術，把生菌數降到最低；而「欄柵技術」讓青菜的生菌數一關一關地降低，最後必須低到「大腸桿菌不得驗出」！除了洗乾淨之外，還要把水分完全瀝乾，才不會讓細菌有滋生的機會，而且在斷面部分比較不容易腐爛，所以才能夠在超商裡生存兩天。

讓人意外的是，一向不喜歡吃青菜的路之遠，在拍攝完一系列影片之後，竟然產生「均衡飲食」的觀念，這真是始料未及的收穫呢！



圖 | 訪談當地餐飲業者

食品之所以邪惡，在於真的很好吃

洋芋片怎麼那麼好吃？一口接一口片刻不離手；飲料怎麼會這麼好喝？擁有千奇百怪的味道讓人躍躍欲試；泡麵最邪惡的地方是什麼？就是太好吃了，而且調味包都很重鹹，讓人忍不住一直想起它的美好！

新聞裡曾經報導過一位「吃泡麵三個月而掉頭髮的少女」，但仔細探究原因，其實是因為長期營養不良導致，而非泡麵裡的添加物造成。一般人對於加工食品有很多迷思，包括是否添加防腐劑、重油高糖高鹽份，吃了會傷害身體...等，但其實以正確的態度攝取食物，多方面吸收，即使是洋芋片的油脂、飲料的熱量也都是人體必須的營養；再天然的食物，過量攝取對身體也不好。如果能夠克制自己的食欲，適時適量，不要造成身體負擔，其實這些零食點心並不是想像中的洪水猛獸那般可怕。



圖 | 向過去領袖致敬

舌尖上的金門，大口飽嘗在地美食

既然千里迢迢來到金門，當然也要當個稱職的觀光客，祖傳四代的豆花店、小金門綿密的芋頭冰、蚵仔煎、高粱蛋捲冰淇淋、黑蒜頭、甜湯圓……，從大金門到小金門，騎乘機車沿著巷弄一一探訪傳說中的手工美食，即使因為颱風攪局不得不被迫縮短行程，也能感受美好的濃濃人情。

在小金門的合成餅店，有上百年歷史了，是當地老一輩們的共同記憶。店主夫妻每天清晨就開始手工製作桶餅，香香酥酥入口即化，雖然沒有華麗的店面陳設，卻保有小金門人記憶中最古早、傳統的好味道。運用當地食材，金門人製作出具有特色的各式美食，芋香濃郁新鮮、花生鬆軟綿密、蚵仔蘊含大海精華，吃過了都會深深懷念。



圖 | 走遍金門



圖 | 金門風獅爺

在「便利」與「健康」中取得平衡

有朋友們看過香蕉脖子團隊的系列影片後，對食品安全的想法有所改變，不再那麼害怕加工食品，讓團隊的成員們覺得很開心，辛苦付出有了代價。因為從飲食中審視生活，本來就要從「便利」跟「健康」當中取得一個平衡點，科技進步已經無法再倒退，只能選擇「要不要使用」——之於食品就是「要不要食用」。

加工食品不是原罪，重點在於均衡飲食與良好的生活作息，「總歸一句，食品在那邊，要不要吃是自己在控制的，千萬不要因為好吃就一直吃，水能載舟亦能覆舟，鹽能調味也能腎虧，大家要均衡飲食啊！」

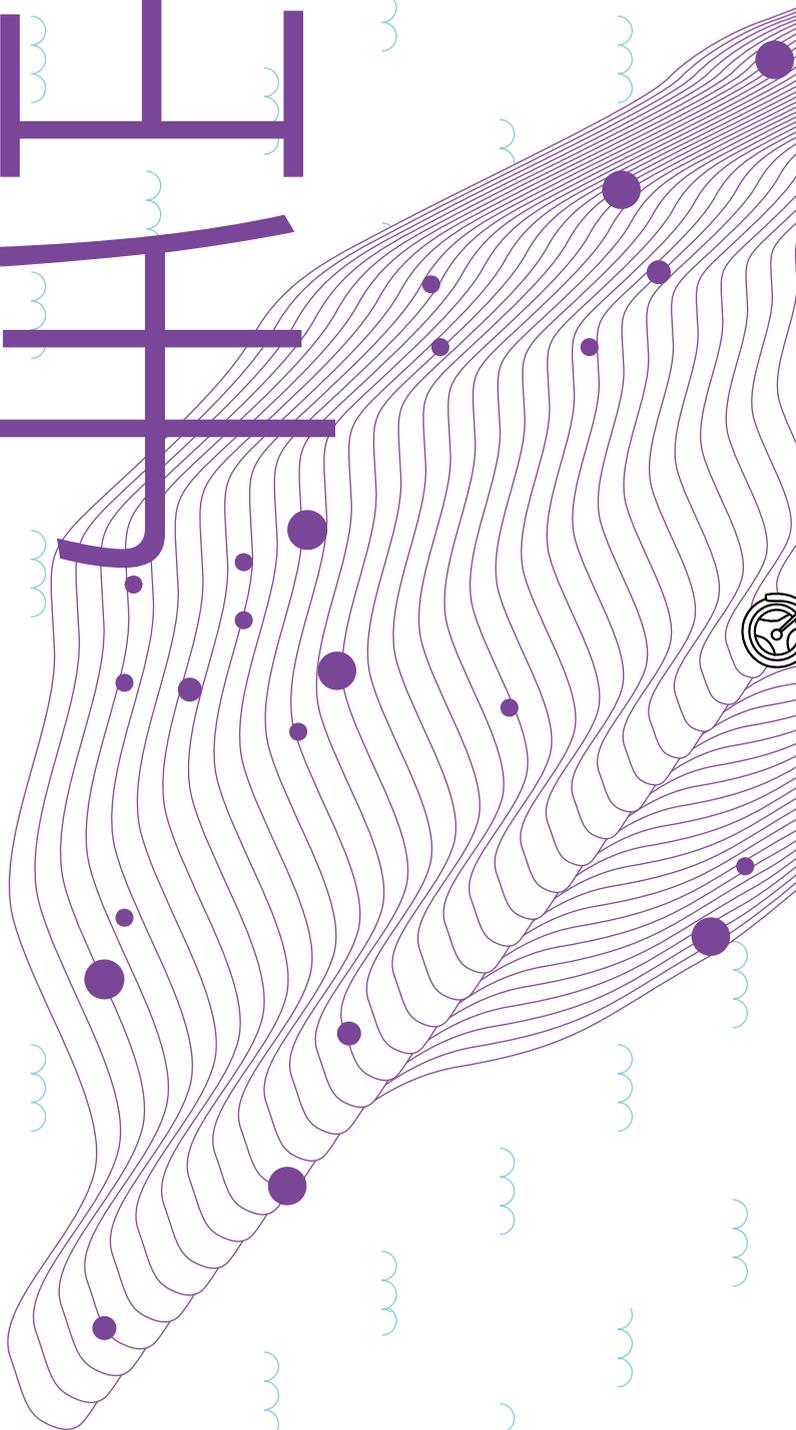
「有很多必要之惡我們已經無法避免，甚至是大環境的變遷，無法停下來。所以只好慢慢地改變，慢慢地變得更好，而不是更加惡化。」香蕉脖子

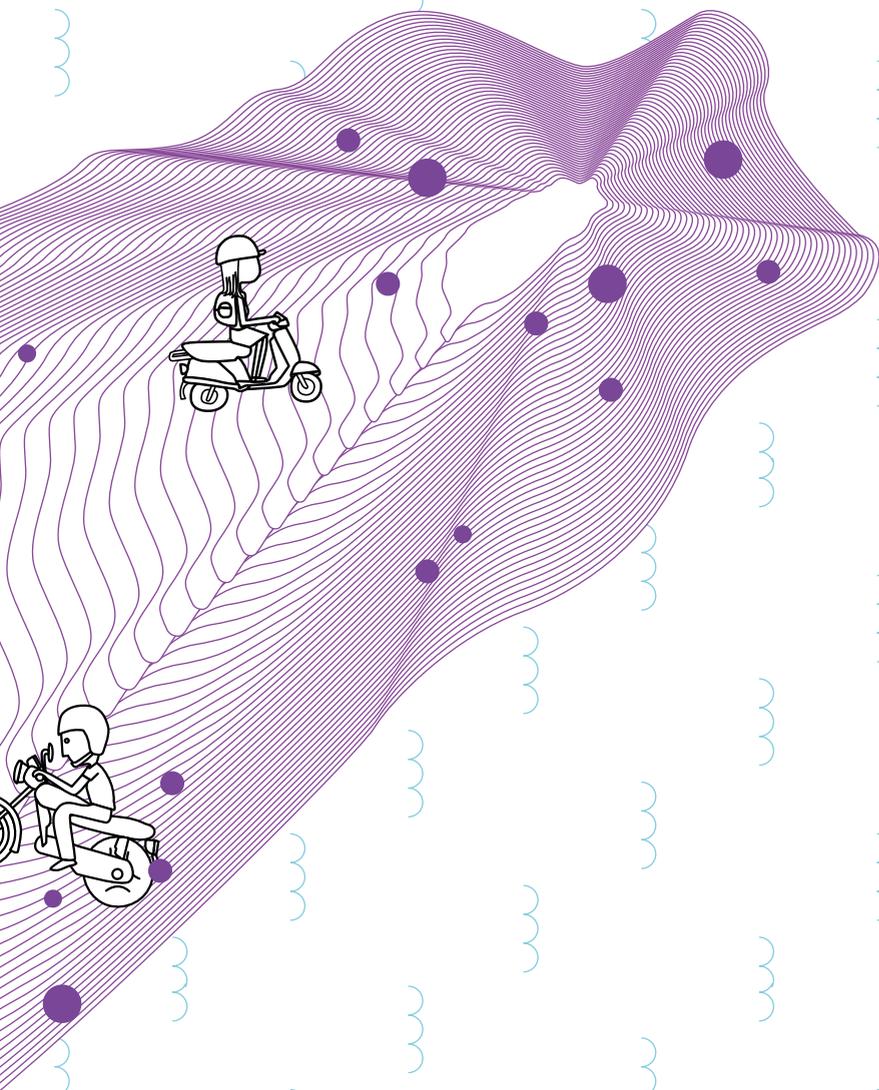
NOTE

NOTE

伸出
雙叉

伸出
手





有理想的生活，即充滿了公共利益，因而抱有高尚目的生活，便是世界上最優美，最有趣的生活。—米哈伊爾·伊萬諾維奇·加里寧（前蘇聯政治家）

兩千公里 壯遊夢想啟航

張芷瑜的繪畫換宿公益環島行



／ 計畫主題 ／ 繪畫換宿之才藝環島做公益

繪畫、換宿、機車、環島與流浪狗，這幾件事物串聯起來，讓準備從臺灣藝術大學書畫藝術系畢業的張芷瑜，更切實的將所學所知，豐富了學習歷程。張芷瑜因網路上常看見可憐的流浪狗系列故事，平時省吃儉用，將累積的微薄積蓄捐出，希望能幫助弱小的生命，但這樣的幫助能有多少力量？又或是還能用什麼方式更實際的付諸行動，去幫助更多微小的生命呢？幾經思索後，決定利用自己的專長——繪畫，獨自騎乘機車完成環島換宿，過程辛苦不可言喻，途中幫人畫肖像畫，所賺取的一分一毫，全數捐給罕病基金會及流浪動物花園協會。期盼能透過這二十天的文字與影像紀錄，以及無數場公開演講，能讓更多人重視到弱勢生命的權益。



人生中總有些事會逼著你長大

張芷瑜某日無意間在網路上看到流浪狗系列報導，心疼之餘，無論是上下課或是出遊，她變得格外留心察看是否有小浪浪的蹤影，若不是親眼看到，還真不敢相信，四處徘徊的流浪狗常過著生病、饑餓的生活，這的確會造成社會與環境不可忽視的問題，仔細檢視流浪狗衍生對社會的影響，或許解決流浪狗的唯一方法就是認養代替購買，認養不棄養。

令張芷瑜感到沮喪的是，身邊的朋友沒有任何一個人因為這樣的信念而改變。她不斷的思索著，還能用什麼方式去感染他人一同延續這份信念呢？擅長繪畫的這個天分，或許能替自己完成夢想吧？加上想在畢業前也能完成環島的願望，終於讓自己下定決心站出來，幫助這些無法替自己發言的小生命，因此「繪畫換宿之才藝環島做公益」計畫就此成形。

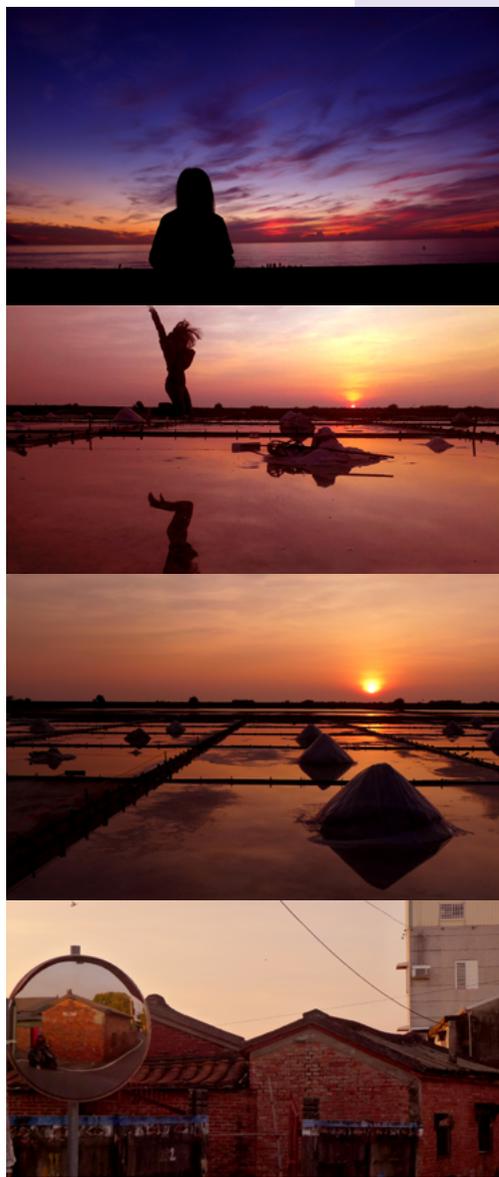
圖 | 繪畫換素食



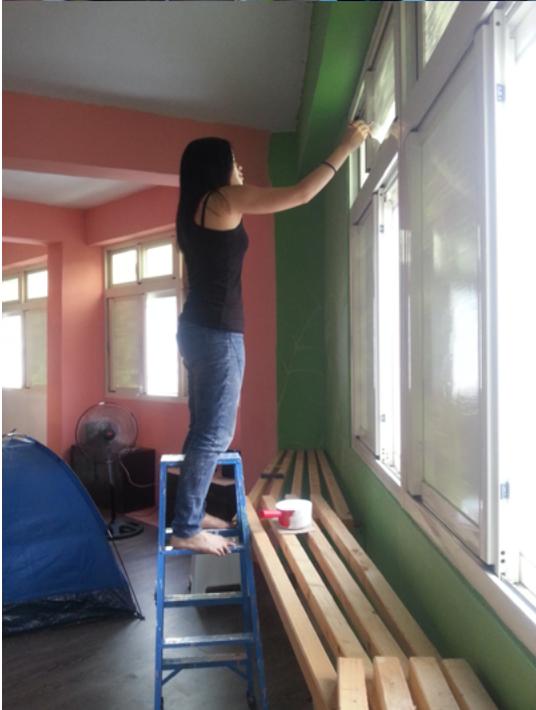
給自己的大學畢業禮物

大學畢業之際，張芷瑜決定一個人騎著機車從臺北出發，並帶著自己做的可拆可組裝肖像畫販賣機，以順時針方式機車環島，事前，先向各地民宿提出「繪畫換宿」的計畫，有些民宿樂意接受這樣的合作，有的則表示拒絕，但她覺得總不能因為他人的拒絕而讓計畫有所變卦，就算自掏腰包，也希望能與其他旅人進行更多交流。

旅程的第一天，挑戰著最著名的九彎十八拐—北宜公路，慶幸有喜愛騎機車的朋友自告奮勇的陪伴，但在順利抵達第一站與朋友道別後，張芷瑜頓時心裡有股強烈被抽離的感覺，也不斷詢問自己：「真的要開始一個人的機車環島之旅了嗎？」突然間，意識到自己其實並沒有想像中的獨立，在面對未知的挑戰前只能替自己加油打氣，告訴自己既然決定了，就要勇敢走下去。



- 1 | 花蓮七星潭日出
- 2 | 臺南井仔腳瓦盤鹽田
- 3 | 具有百年歷史的鹽田日落
- 4 | 雲林不知名小巷



在地人情味，給予更多力量

臺灣的人情味有多濃？幸運的張芷瑜，在第一站落腳的民宿就品嚐到了。民宿黑板上畫著民宿周邊的地圖，是多年前像她一樣用繪畫換宿的香港女生所繪製，而那位女生最後成為了民宿的媳婦，這是一份奇妙的緣份！原本事前僅同意換宿的民宿主人在得知她一個女生騎車環島做公益後，連三餐都為她準備，選用當地新鮮食材再加上香濃滿溢的人情味，餐餐都讓張芷瑜心頭暖呼呼，就像回到家一般。後來的旅途，「孤單」二字裡愈來愈遠。第一次住背包客棧，與素昧平生的女生半夜三點半起床到七星潭看日出；在花蓮賽德克族人傳授利用大葉子做成杯子喝天然山泉水...遇到的旅人都可以成為旅途中的好朋友，也收穫了許多珍貴寶物，如：清水斷崖的石頭、西藏的手環、大陸的郵票硬幣、賽德克族手作手環、手寫明信片等，都給予了前進的力量，讓我繼續完成計畫。

- 左 | 臺中某樂園繪製肖像
- 右 | 臺東繪畫換宿完成大合照
- 下 | 花蓮繪畫換宿

圖 | 臺東繪畫換宿工作中



客製手繪，拉近你我距離

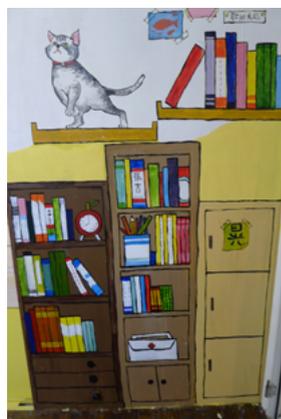
或許大家會好奇繪畫如何換宿，其實張芷瑜早在旅行前便與民宿洽談好所有需求，例如禁菸圖示、請輕聲細語等文宣設計，民宿主人希望以手繪帶入溫度，用幽默可愛的漫畫帶出輕鬆的感覺，而不是很制式的買一個禁菸貼紙，讓人覺得冰冷。因此在環島出發前，已先畫了一些樣式，與民宿主人見面後再進行調整或改變構圖，希望替每家民宿做到最貼心的客製化服務。意外的是，這不僅僅拉近了彼此的距離，更讓旅人們有回到家的感覺。在花東一帶有很多旅人跟她一樣用繪畫換宿的方式旅行。晃晃二手書店外掛著一面招牌，是利用早期臺灣木框廢棄窗戶，幾經擦拭整理後繪製成招牌，再利用一塊素色的木板隔間，讓招牌變成書櫃、貓咪、文具小物、樓梯景深的空間效果，這獨一無二的再生招牌成為了這趟旅途中最美好回憶。

圖 | 輕航機俯瞰花東縱谷



面對，才能戰勝恐懼

蘇花公路，它很美，卻也擁有著致命的危險，除了道路經常坍方有落石之外，更重要的是有大量的砂石車、遊覽車經過，而這種大型車輛又常有視覺死角，對於機車族或者單車族是非常危險的，也是這段旅程最為恐懼的路段。基於安全性考量，張芷瑜出發前做足了準備，恰巧好天氣也幫了大忙，沒有土石流或坍方的危險，「小心駛得萬年船」這句話不斷在她腦中迴盪，一路上戰戰兢兢，無數個隧道長達好幾公里，行進間大型車輛在旁轟隆作響，咬著牙克服心中恐懼，終於看到出口的光亮，頓時柳暗花明又一村，張芷瑜不禁在心中為自己大聲喝采。這次難得的經歷是生命中的大躍進，就如同人們常常不知道離成功有多遠，可能下一步就是目的地，永遠不要輕易放棄追尋自己的夢想。



左 | 為民宿畫的牆畫作品
右 | 作品局部

樂於分享 成就更好的你我

這次的環島路線踏遍全臺十二個縣市，張芷瑜一路上除了用彩繪、繪畫換取住宿，也同時一邊環島一邊幫別人畫肖像畫，所賺取的費用，皆全數捐給公益團體。之所以會選擇環島的方式，而非單一定點停留，是希望能將她的信念在臺灣遍地開花，希望大家都可以正視流浪動物的權益，以認養代替購買的公益行為，任何時候都可以開始，而不是等到自己定義的，所謂有能力的時候才著手進行公益。

臺灣沿路的美景，深深烙印在張芷瑜腦海中，難以忘懷，像是在臺東沒有光害滿天的星斗下談心散步，看著夕陽把將近兩百年歷史的臺南北門「井仔腳瓦盤鹽田」照得一片火紅，或是在鄉間小路稻田堆裡迷了路等，親眼見識大自然之美，更懂得珍惜身邊的生活環境。

這趟旅途也讓她深刻體會到，不是每件事都能按照原定計畫發展，計畫只能讓自己知道什麼時間點該做什麼，如果趕不上變化了，那便是考驗自己應變能力的時刻。環島的時候常常會覺得自己在劇情類遊戲中，想靠自己抵達終點是不可能的，試著多與人交流，會發現很多隱藏版情報或者寶藏，幫助自己更充實或更簡單地到達目的地，學會與他人一起分享，是件非常美好的事物。

「環島過程中有時候需要學會品嚐寂寞、享受迷路、欣賞任何身邊的事物；旅行的意義是與真實的自己相遇；旅行本身並不能解決任何問題，但會磨練看待世事的心智。也許有人覺得旅行浪費時間，甚至是作白日夢，但人生的每個經驗、遭遇和失誤，都是為了引導和鞭策成為一個更好的自己。」張芷瑜

一桌簡單而豐盛的農家餐

發掘良心小農 鄉農青年隊的農村探訪

「鄉農青年隊」團隊成員：高子涵、孫興瑄、林昱均、陳蕙安、張庭儀



／ 計畫主題 ／ 發掘臺灣在地良心小農

2014年臺灣陷入嚴重食安風暴，不法廠商將食品安全置於獲利之後，讓黑心食品流入坊間，致使餐桌上的食物蒙上層層陰影。有感於此，「鄉農青年隊」決定探訪在地小農，以追溯食物產源的方式釐清食安疑慮。此外，現今地方小農被大型企業所挾帶的低價競爭優勢壓得喘不過氣，只得另尋出路，發展出許多「新農業型態」與之抗衡，所以鄉農青年隊也實地觀察這些創新的、友善土地的農業模式，積極促成更多人與土地與社會的交流對話。



從印度農業志工經驗說起

鄉農青年隊團員於大學時期加入「臺大世界志工社」而彼此結識，在一趟趟志工活動中建立了革命情感以及改變社會的熱誠。他們曾赴印度鄉間擔任志工，與當地小農學習最簡單、最基礎的農村生活方式。為了照料有機農田，必須經歷徒手除草及施肥等汗流浹背的過程，然而辛勞一日後，品嚐餐桌上由自己親手照料的菜時，每一口盈滿臟腑的感動及安心，都更貼近小農的心情。在臺灣深受食安風暴衝擊的當下，鄉農青年隊重新反芻這份經驗，益發感受到做為良心小農的艱難處境，因此，這份願盡綿薄之力為小農發聲的意念，在心中悄悄萌芽。



在臺東的漫遊觀察

鄉農青年隊的第一趟旅行從臺東出發。從臺東鹿野到池上的路上，漫遊於綿延不斷的田野之間，進行觀察、拍照、記錄，並查詢村落歷史記載及農作相關知識。然而，雖然帶著熱忱與理想投身其中，卻依然只能旁觀，無法真正成為一份子。

懷著這份挫折感繼續上路，途中行經池上鄉間小路上的咖啡店，團員們入內品味一杯振奮心神、風味別致的咖啡，一問才知，咖啡店內所使用的豆子皆經老闆多年鑽研栽培而成，包括研發出散發鳳梨香氣的咖啡豆，風味獨特，僅當地獨有，讓老闆言語間溢滿對臺灣農作的驕傲。這也讓鄉農青年隊一掃先前的疲累感，坐在原住民風格的店內，一邊品嚐陶瓷杯裡的黑咖啡，一邊聽老闆娓娓道來自身以及村落產業的故事。



- 1 | 努力施作中
- 2 | 臺東熱氣球
- 3 | 美麗的林道
- 4 | 團隊合影



「如果我們能夠做的只有聆聽與傳達，那足夠嗎？」
臺東之行對團隊而言充滿收穫，但愈有收穫、愈是謙卑，並體認到自己對於這片土地，以及仰賴土地而生的人們竟如此陌生，而且距離真正實踐良心小農的計畫仍很遙遠。

僅僅客觀記錄當地境況，不如說更像攝影記者團隊，這種觀察方式與土地之間仍存在一層隔閡，這份挫折感促使鄉農青年隊想做更踏實的事，比如說，實地做為一名小農，體會他們的日常起居、苦樂與困境，唯有親身體驗才能呈現側拍之外的事物，而經驗本身才具備真實的力量。



圖 | 在阿連家前合影

用五感記住大自然的名字

第二趟旅程，鄉農青年隊前往團員友人阿連位於苗栗的家。連家長年在苗栗鄉村居住，得知團隊臺東之行的挫折後，同意讓鄉農青年隊成為一日農田小幫手。一行人抵達苗栗公館山間，隨連爸爸、連媽媽下田耕作，藉由與農家相處，學習土地的智慧。

阿連家是一幢兩層樓小木屋，由連爸爸親手建造，木屋四周栽種各式蔬果與香料，呈現自耕自足的農家風貌。有別於臺東田野漫遊，這次團隊能以親身耕作與土地溝通。體驗過程不但下田採擷農作物，也和連爸爸、連媽媽學習辨識不同蔬菜及植物，對於平常只會在餐桌上看到蔬菜的都市孩子，要認識這些蔬菜原本的樣子，真是一大挑戰！

連爸爸預計夏天植栽的南瓜，晚秋初冬就可以採收了，一行人聽聞後早已躍躍欲試，旋即捲起衣袖，捧著一顆顆南瓜嫩苗，按連爸爸的指示，將樹苗一一栽種到土壤中，同時也締結約定，待四個月後南瓜收成時，再重返這裡共享豐收的滋味。連媽媽則提醒大家，認識蔬果，不僅止於透過視覺來記憶，更可以透過嗅覺、觸覺感受它們，許多蔬果植物的味道，只需搓搓葉子，品其芬芳，就能辨識出來。



品嚐簡單卻豐盛的土地

鄉農青年隊成員隨連媽媽下廚，不浪費任何食材，因為所有食材都是連爸連媽辛苦的成果，就連南瓜籽也得清洗乾淨，作為下次種植的原料。儘管團員中有人不敢吃韭菜，由於是自己親手採收、親自料理的，最後仍然克服害怕的心理，願意一試。團隊成員從田野間採集食材，入廚清洗，再料理出一頓簡單卻豐盛的農家餐，雖然過程手忙腳亂，但是收穫滿滿，餐桌上的地瓜葉、韭菜炒蛋、南瓜湯、紫蘇炒肉等，都是小農的心意與土地的賜予。

品嚐之際，也憶起在印度耕作的夏天，但昔日與今時心情已是不同。在印度擔任農業志工，更多時候是處於摸索的狀態，並沒有懷抱特定的目標。如今，團隊是在自己的土地上重新感受下田這件事。單單一日的農事體驗，與在地小農年復一年的投入與突破創新，當然不能相提並論，但鄉農青年隊仍盡力貼近小農的生活。

「在繞過半圈臺灣揮灑汗水的熱情之後，我們也自省不足之處。兩次計畫讓我們更貼近小農，卻也釐清為小農發聲的難度。未來將需要更有份量的聲音做為後盾，以喚醒更多的覺醒以及熱情。」鄉農青年隊

化土成金，散播公益散播愛

在公益機構打造藝術 銳利萊恩的舊物尋寶之旅

「銳利萊恩 Really Lion」團隊成員：余庭嘉、林南君



2015年臺灣已登錄的公益非營利組織達6,565個，分別在不同領域為各種族群及議題努力，但是這些愛心募款、物資募集或是身心障礙者創作的商品等，始終難以受到大眾注意。因此「銳利萊恩 Really Lion」團隊希望能透過此次行動計畫，以有別於公益團體的宣傳募集方式，讓更多人參與和我生活息息相關的公益事務。希望在這趟旅程中，延途蒐集可回收利用的資源，打造裝置藝術，設置於公益機構；並透過網路遊記宣傳，以及尋寶小旅行，讓更多人認識這些公益組織，透過一傳十、十傳百的社群效應，喚起大眾對於公益的關心與熱情，讓這份大城小愛無限延續。

／ 計畫主題 ／ 大城小愛—公益尋寶行動計畫



在公益機構打造藝術

這次壯遊除了替公益機構打造公共藝術外，一方面也體驗臺東的在地生活，銳利萊恩團隊合作的對象是臺東縣私立牧心智能發展中心，他們先勘查適宜裝置藝術的草坪，再搜集材料，運用清潔劑、醬油罐、手搖杯、吸管和廢棄光碟等回收物，分別製成有趣的造型盆栽，延續物件的生命。過程中，甚至吸引好奇的小朋友前來參與，與團隊同在這城市的角落度過一個不一樣的夏天。

為了嘗試新型態的公益行動，執行前的計畫構思、行程規劃、公益機構接洽到實際的裝置藝術操作，每個步驟都需要仔細考量與溝通。一路上支撐銳利萊恩的最大信念就是「熱忱」與「嘗試」，也因為這份熱忱一路陪伴著他們，所以不管遇到多少波折依然能積極面對。

閒置的小草坪，在大家連續幾天幾夜的努力下，搖身變為充滿童趣的小花園，付出努力所獲致的成果，讓銳利萊恩感受到簡單又直接的喜悅，更明白「嘗試」本身擁有多大的力量與可能性。

圖 | 改造前原貌



無私的付出，無比的耐心

在牧心度過的日子，銳利萊恩見證了無私的付出與無比的耐心。各班老師充滿耐心地教導學員完成每個任務，掃地、拖地、摺抹布、裁縫、烹飪，每一個動作可能都需重複叮嚀五、六次，持續好多天，才能讓學員們記住每個動作的先後順序，儘管這不是一份輕鬆的工作，每位老師依然付出最大的耐心、力量與愛，期待學員學會自理生活，能擁有一些基本技能與職場接軌。

值得一提的是，在牧心執行計畫時發現除了熱情付出的社工外，每一位學員認真工作的態度也都令人尊敬，儘管每天都重複著同樣的工作，但他們臉上總是掛著真誠的笑容，用心完成每一個交辦任務。



- 1 | 每一個動作都要很小心
- 2 | 仔細排列作品中
- 3 | 將成為藝術品的回收物
- 4 | 蹲再久也願意



「大城小愛行動計畫，並不是由銳利萊恩兩人完成，更該感謝一路上幫助我們的人」在這合作與互助的過程當中，不斷磨練的是他們的溝通能力，溝通的確是一門藝術，如何事半功倍、和樂的完成任務，都需要透過不斷的溝通協調。

一路上遇到大大小小的事情，讓團隊學習有效率地解決每個突如其來的難題、臨機應變的處理能力，並勇於嘗試不同領域的事物。這次計畫，也許沒有跋山涉水、遊覽奇景，卻讓銳利萊恩更加體會這塊寶島最美麗的風景。

風雨中他們騎車提著行囊採買工具，豔陽下在資源回收場尋找下個化土為金的新創意，夜裡則待在旅宿不停趕工。也許過程比預期中還要艱難，但結果完成的時候，心裡又感到無比厚實，這就是屬於銳利萊恩的壯遊！



左 | 與孩子們合影



右 | 改造大成功

多一點理解， 把小小的愛變大

比起回到高雄完成的公益尋寶、翻轉舊物，臺東之行是這場壯遊的重頭戲，銳利萊恩走訪的不是各大名勝風景，吃的不是旅遊必吃美食，而是走入臺東尋常生活，隨吃隨逛。從場勘討論到蒐集材料、製作到完工，全心全力把握短暫的晴日來完成任務。

令銳利萊恩感到較為扼腕的是，他們當下只致力於創作成品，卻忽略了與牧心學員的互動，然而學員們還是會透過櫺窗，好奇地偷看團隊到底在做什麼。直到最後一天，銳利萊恩才跟學員們有較為深入的交談，然而最令團隊印象深刻的也在這天：與學員們互動並參觀了牧心機構的運作方式。

在參觀牧心的營運與教學方式後，團員們更深刻地體認到特殊教育是一門大學問。在這裡，每一位學員都有自己專屬的日課表，透過不斷地重複操作，達成記憶學習的目的。學員們在此學習如何獨立過生活，比如說：如何自己上廁所、如何把東西分類、如何「按照步驟」製做麵包。我們輕而易舉學會的事，對他們而言並不容易。



許多身心障礙的學員較銳利萊恩的兩位團員年長，面對團隊的提問，卻有著最單純直接的回覆。「什麼是愛呢？」沒說半句話，只是比個愛心然後傻笑。我們太習慣丟出問題就得有一些話語作為回答，卻忘了與生俱來就會的肢體語言。

「我們如此相信每一個人手中都有一份小小的愛，如果每一個人只出 1， $1*1*1*.....1$ ，永遠只等於 1。只要大家再多認識這些公益機構一點，增加理解後的每一份愛都變成 1.1， $1.1*1.1*1.1*.....*1.1$ ，結果就會大於 2！」
銳利萊恩 Really Lion

我要用愛，洗淨一座島嶼

公共藝術永續 島嶼洗塵巡

左右設計 反思善待之旅

「左右設計」團隊成員：朱紹慈、劉宇宸



／ 計畫主題 ／ 島嶼洗塵巡— 金門戶外公共藝術品清潔行動計畫

金門，一個歷經戰爭的島嶼，它曾是中華民國捍衛民主的先鋒，更是過去反攻大陸的前進基地。今日，浪花依舊不停地在岸邊拍打，落在沙灘上的，已不再是奪人性命的砲彈，也不是步步驚心的地雷，取而代之的是一坩坩。許多放置在戶外展現金門精神的藝術品，更是滿身髒污，宛如披了件乞丐服般，在「毋忘在莒」四字下，求人乞憐。一心抱持著洗淨臺灣的「左右設計」團隊，決定以金門為先鋒，拋磚引玉，要幫我國公共藝術品來場「洗刷刷」大賽，更要為還在前線站哨的戶外公共藝術品，找回他們昔日的榮耀。

圖 | 手執毛刷清潔污漬



只要行囊裡裝著夢想，它真的一點也不重

「我們可不是一般的清潔員，我們強調『專業』。」參加完青年署行前共識營後，左右設計發現金門的公共藝術品還真不少，為了讓修護工作更為順利，除了要研究他們的材質外，更要仔細觀看各種清潔教學影片，並列出所需工具和清潔用品的清單。在金門縣文化局毓玲小姐的協助下，挑選列為「急救」對象的十座作品。

「金門人真的很熱情又阿莎力，當我們一提出這個計畫，他們就開始聯繫、找物資，為了讓大家更清楚明白我們的理念，出發前，還在花蓮的磯崎海灘特別製作了『島嶼洗塵巡』的前導宣傳片，只希望這次遠行能平平安安、順順利利。」

行囊之所以沈重，是因為滿載眾人的期望，人之所以邁向遠方，是要讓一步步足跡，伴著夢想，生根發芽。金門，遊人的夢，正朝著你出發。

宛若新生的他 望著我們笑

一到金門，正處炎炎夏季，高掛的艷陽宛如吐火似的，想要消滅遊人心中的凌雲壯志。汗，不停的從額頭滴下，有時濕了衣裳，有時滲入眼眶，擦了擦汗，手中攤開的，還是那密密麻麻的壯遊計畫。

每到一座「急救」標的物，就像醫生測量體溫和血壓般，先做好環境測量，再確認好水源位置和作品現場實際狀況，才能讓後續的工作更為順利。同時清洗作業也不能只是一味地清洗，很多時候更要考量它的時空背景及其所呈現的意義。

就像來到『方圓』這項作品前，作品如其名，一圓一方的石製材質，象徵算珠和印鑑，左右設計例行性地先以刷具刷去灰塵、粉塵，進行前置清掃作業，但因花崗岩本身是有毛細孔的，髒污容易滲透到作品裡面，過度的清潔，反而會傷了作品原貌，所以只能讓它恢復以往的色澤；作品因時空環境所留存下的印記，反而能與作品的歷史相輝映。

「摸著『方圓』，在夏日裡，感受它的溫度，如毛細作用般，不停擴散。隨後，手掌漸漸發熱，知道那不是『熱度』，而是生命，是每件藝術品誕生時的狂熱，我們知道，現在的它望著我們...笑著。」



- 1 | 北山播音站
- 2 | 努力清洗作業
- 3 | 交換禮物中



「蛋」一個未來，盼一個希望

一顆蛋，靜靜的躺在金城海濱公園沙灘上，望著無數白雲，它是否期盼著自己有天也能破殼而出，展翅飛向蔚藍的遠方呢？其實這個宛如「蛋」的作品，它叫作「隱域」，作品的材質是強化水泥及玻璃纖維製成，它象徵著家、也象徵著戰時守護人民的碉堡。為了尊重創作者初衷，讓來到海邊的朋友都可以在「蛋」上留下夢想，左右設計並未清除它身上的字跡，將作品保留原貌，反而客串起淨灘使者的角色，整理附近環境的垃圾。

清潔過程中剛好巧遇三位金門中正國小的學生在「隱域」外施放鞭炮，左右設計便熱情邀約他們一同撿拾周邊垃圾，孩子們看到外地人如此用心地愛護家鄉，覺得十分新奇，便一口答應參與清潔工作。他們一邊撿著、一邊想著，開放了觀光客，帶來了滿地的廢棄物，雖帶給人無限感嘆，但看到一群人在沙灘上時跑、時跳，彷彿整個大自然都是他們的遊樂場，或許「隱域」早已不再隱域，它已破殼而出，為金門迎來了快樂與希望。

「我們不是孤軍，而是與夢想為伍的作戰團隊，用垃圾夾作武器，將歡笑當補給，眼前的三大袋垃圾，則是那戰敗的俘虜，我們會將你們分類、再教育。」

- 1 | 與清洗後的作品合影
- 2 | 金城海濱公園沙灘 - 「隱域」
- 3 | 突然遇到山羊群
- 4 | 猜猜看這裡有幾個旅人
- 5 | 撿拾垃圾美化環

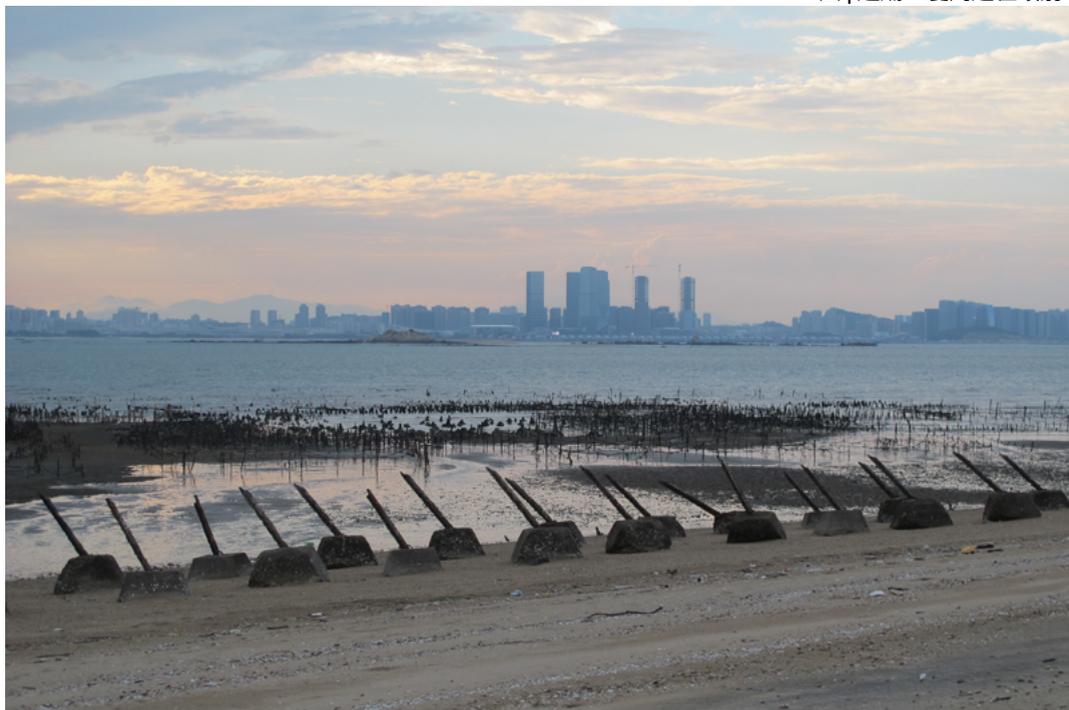
美食是那最動人的戰利品

雖說有夢最美，希望相隨，但人乃血肉之軀，餓了總不能不吃不喝吧！既然一定要吃，又難得來金門一趟，當然得深入民情，好好調查一番。話說金門三步一間廣東粥，五步一間蚵仔麵線，八步一間牛肉麵，真的不誇張。金門的廣東粥其特別之處在於烹煮手法，是以小火慢慢熬煮到完全看不見米粒，細膩如豆漿一般，再添加一些肉丸、豬肝、皮蛋、芹菜末，可以搭配油條一起吃，真是絕配！蚵仔麵線則有別於臺灣本島的醬油色及勾芡口感，清淡又鮮美的湯頭配上新鮮的小蚵仔，肉質Q彈鮮嫩，撒上蔥花，在夏天吃起來毫無負擔。

「每當打完牙祭，就會想到這裡人說的，這兒的物資來之不易，絕大部分，都要從島外運送過來。或許是因為珍惜物資吧，這裡的人們在料理時，總是更細膩，做起事，總感覺更用心。」



左上 | 活化石寵物
 左下 | 努力沖洗清潔作品
 右上 | 意外撿到化石？！
 右下 | 體驗專業挖花蛤器具



用心感受公共藝術的美

十五天的旅程轉眼過去，從陌生的城鎮輪廓到閉上眼睛就能細數金門的東西南北，整個金門風貌，不論是古厝聚落、沿海風光、湖畔景緻、千變萬化的風獅爺、戰地遺跡，都能即刻從心裡刻劃出來。想到一座座「急救」後的作品能重獲新生，左右設計也在回家的路上反思，藝術、時空、環境，往往是融為一體。天然的損壞，有時更能化為時間的印記，增添那藝術的靈動，但人為，非創作者本意的破壞，卻會讓藝術，失去了那原始的色彩。

離開的足跡，早已被風沙掩蓋，但離去的遊人，用心種下的每一顆種子，卻在每一份他們接觸過的人、事、物中萌芽...

「期待清潔行動也能在臺灣或者全世界發酵，但我們知道，這只是治標，如要治本，還是要每個人用心感受公共藝術的美...」左右設計

用軟甜糖絲連繫每一份愛

愛綿綿的棉花糖義賣之旅

「ONE for one 愛綿綿計畫」團隊成員：蔡怡雯、張凱翔、劉羽涵、鄭敬諺、謝嫻容、洪天悅、葉宇樺、林盈蓁



／ 計畫主題 ／ 弱勢兒童服務計畫

「愛綿綿」團隊以環島販賣棉花糖串聯全臺各城市，採取一日募集、一日回饋的執行方式，消費者購買一支棉花糖也同時捐贈給育幼院一支。募集日將在各城市觀光地區販賣棉花糖，盈餘全捐給當地的育幼院或是伊甸基金會，然而不管棉花糖售出量多寡，同樣會到育幼院或伊甸基金會服務據點回饋棉花糖。回饋方式除了給予社福機構棉花糖，愛綿綿團隊也會規劃一系列說故事、歡樂帶動唱及團康遊戲，陪伴育幼院孩童度過充實的一天。



圖 | 愛綿綿團隊上報啦！

每支棉花糖都纏捲著一個小故事

「棉花糖是許多人的童年回憶，因為參與這次愛綿綿的義賣活動，我們才了解每支雲朵似的軟甜糖絲，可能都纏捲著一個難忘的故事。」在苗栗勝興車站、基隆南寮漁港、桃園中原夜市義賣時，都有支持者直接認購大量棉花糖，他們並不拿糖，而是直接送給想吃的人。

在嘉義站文化夜市義賣那天，雅歌書房特地將騎樓空出，讓愛綿綿團隊擺攤，雅歌書房隔壁是慈光幼兒園，園長得知義賣活動後，立刻購買約一百支棉花糖給幼兒園小朋友們，還讓全園小朋友們都來攤位觀摩，為哥哥姐姐們加油打氣。

參與愛綿綿計畫，不僅可以向別人說故事，也讓萍水相逢的陌生人願意開口分享自身的故事。籌備期間，愛綿綿團隊在公園練習捲糖，一位退休老師告訴我們，她小時候能吃到棉花糖是一件很幸福的事，跟同伴們分享，還要一人捏一小口，而她最喜歡把糖捏成一小塊，這樣吃比較有趣。那些綿延的糖絲，深深牽連著每個人心中美麗的回憶。

有一回賣糖時，團隊問一位小弟弟想要什麼顏色的棉花糖？他指定要粉紅色，「因為媽媽喜歡粉紅色，而我愛媽媽。」從他的眼神中可以感受到，這支粉紅色的棉花糖，在他心中一定能捲起對媽媽綿延的愛。



推進計畫過程中一路上的貴人

這為期約五十天的環島過程中，經歷不少有趣的事和措手不及的挑戰。

團隊首度面臨的挑戰，是在彰化鹿港義賣結束後，載貨箱型車故障，因為團隊成員都還是學生，對於車況經驗不足，只得在路邊詢問店家修車廠資訊，很幸運地，店家找來一位專門修理箱型車的維修師，維修廠的洪老闆得知團隊正在環島，車子的問題必須謹慎小心才是，於是他非常仔細地為車子進行全套的檢查及維修，和藹的老闆更交代，往後如果車子還有問題，隨時都可以向他詢問。

隔天到慈生仁愛育幼院回饋，車子又出了狀況，於是愛綿綿團隊致電請教洪老闆，當天周日是老闆的休息日，沒想到洪老闆犧牲了與家人出遊的時間，全家人特地前來幫忙維修車子，老闆娘知道團隊正在做環島公益計畫，堅持不收工本費，將那筆錢做為贊助環島的油費。

不僅如此，到了南投車子再度出狀況。儘管住在山上，又是深夜十一點多，老闆還是特地從彰化開車北上幫忙維修，甚至不收任何費用。對於洪老闆的付出，愛綿綿團隊有無盡的感恩與感謝，多虧他一路來的幫助與支持，才能使團隊克服困難繼續前進。

旅程中不但有洪老闆的幫助，在臺東都蘭糖廠義賣時，廂型車輪胎被釘子刺破，也是相當幸運地，糖廠隔壁就有一家輪胎店，老闆親自前來維修，也不收取維修費用。愛綿綿團隊很感謝一路上能遇到這些貴人，使他們的環島行程能夠如此順利地完成。



妖怪村全村動員的愛心

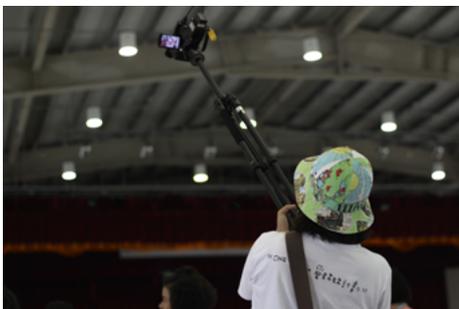
環島中有很多人問我們：「環島中印象最深的城市哪裡？」

我們會異口同聲地說：「南投妖怪村！」

在南投妖怪村推行義賣之初，妖怪村活動企劃部副主任一得知他們的計畫，便熱情地歡迎愛綿綿團隊到現場擺攤，突然，有一位穿著端莊的男士好奇地詢問他們的計畫，並俏皮地表示他是妖怪村村長。

一問之下才得知，原來眼前這位村長正是妖怪村的總經理 - 林志穎先生！好客又友善的林總經理一聲令下，請經理特助、企劃部主任、副主任前來，並以接待貴賓的方式招待團隊到餐廳用餐。用餐過程雙方聊天交流，他們表示相當欣賞愛綿綿計畫，歡迎愛綿綿團隊八月再到妖怪村參加嘉年華會。總經理更囑託團隊，帶上妖怪村的紀念品、伴手禮盒，替他轉交給隔天要去回饋的南投仁愛之家。

此外，那天下午妖怪村全體總動員，到攤位上幫忙義賣棉花糖，甚至還用園區廣播幫愛綿綿宣傳，南投義賣數量高達兩百二十支，居全臺銷售之冠。謝謝妖怪村總經理林志穎先生及全體工作人員大力相挺，在妖怪村的義賣氣氛十分愉快，愛綿綿團隊也在此處感受到燃燒的熱情與熱忱。



左排
 1 | 與孩子們一起交流
 2 | 擺攤現場熱鬧無比
 3 | 送給孩子們棉花糖
 右排
 1 | 負責拍攝記錄的夥伴
 2 | 感謝林總經理的支持
 3 | 與木作師父合影

與木雕大師的邂逅

另一個令人印象深刻的故事，發生在苗栗。

愛綿綿團隊向三義的吳同學家借宿四天三夜，吳爸爸是位木材進口商，他不但熱心招待客家道地美食，還載帶領團隊認識當地風土人情。吳爸爸居住於三義又是木材商，在此機緣下，他為團隊介紹兩位木雕大師，第一位是李進來老師，大家喚他來伯。晚上到來伯家下棋，聽他分享有趣的人生故事，離開苗栗之前，還與來伯家人為吳爸爸慶生。



右上 | 滿桌子的感謝
右下 | 愛永遠無極限



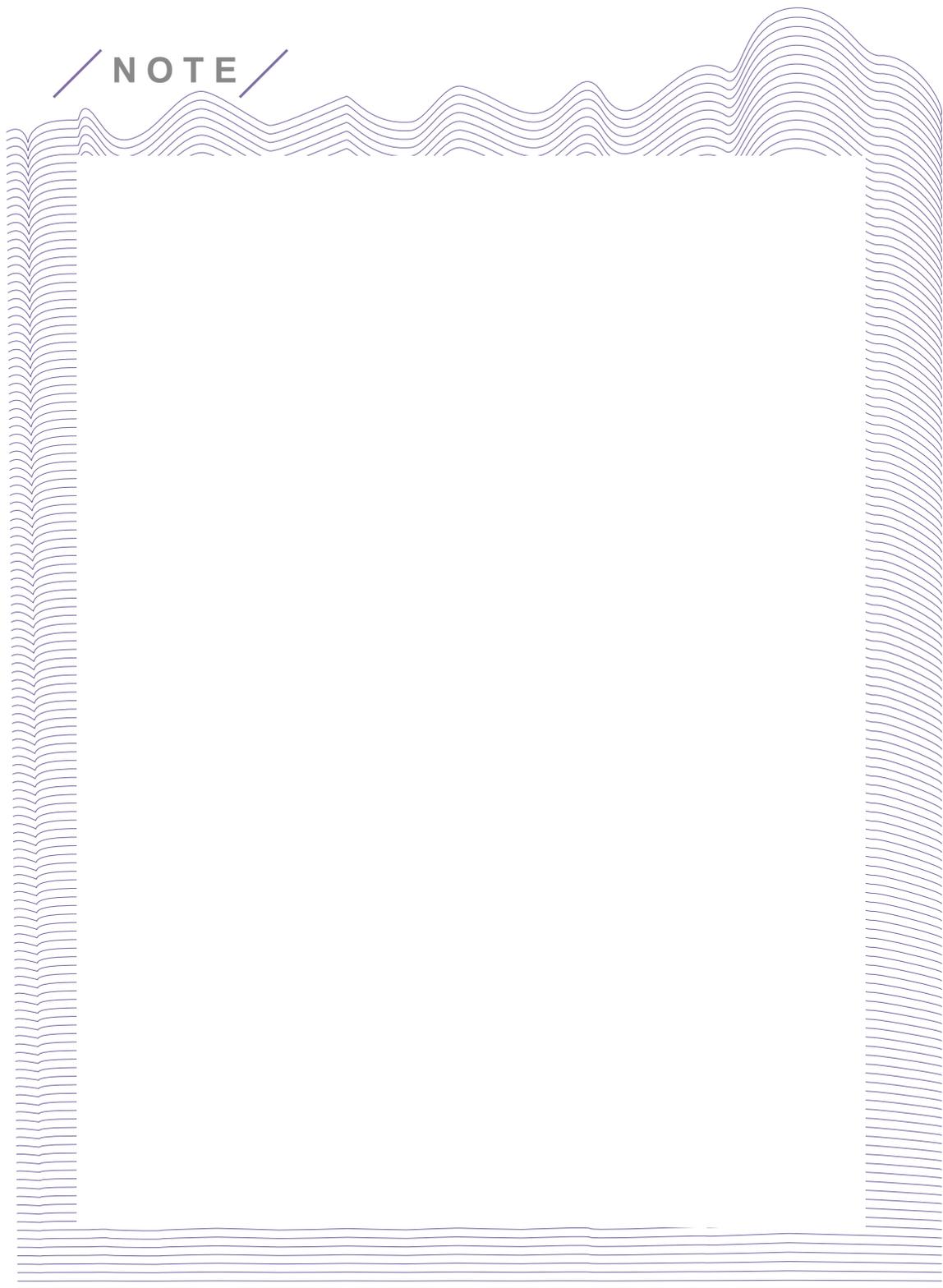
右上 | 家扶機構的感謝狀
右下 | 讓我們把愛傳遞下去



另一位是鄭國定老師，走進鄭老師的工作室，看見栩栩如生的作品，令人嘆為觀止。坐下與鄭老師聊天後，鄭老師也很欣賞愛綿綿的公益活動，沒想到他忽然取出一塊木材，立刻雕刻一面匾額，並將這塊匾額送給「愛綿綿」作為鼓勵，團員們深感榮幸，也謝謝兩位木雕大師分享自身的經歷給予團隊人生啟發。

「任何不一樣的旅程都將成為我們今後特別的故事，『壯遊』是一個夢想的編織，讓我們能勇敢地成為自己想成為的人。」ONE for one 愛綿綿計畫

NOTE



NOTE

Let's be friends

YOUTH TRAVEL SPOTS

Youth Travel Spots

青年壯遊點為15-30歲青年打造的旅遊學習體驗入門點

青年壯遊臺灣



教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

廣告

/ 官網及各業務主題網站 /

教育部青年發展署官方網站：

<https://www.yda.gov.tw/>

Rich 職場體驗網：

<https://rich.yda.gov.tw/>

大專畢業生創業服務計畫 U-START：

<http://ustart.yda.gov.tw/>

臺灣國際學生創意設計大賽 TISDC：

<http://tisdc.org>

全國高中智慧鐵人創意競賽：

<http://ironman.creativity.edu.tw/13th/html/>

YPU 青年政策大聯盟：

<https://www.youthhub.tw/>

區域和平志工團：

<https://gysd.yda.gov.tw/>

壯遊體驗學習網：

<https://youthtravel.tw/>

服務學習網：

<https://servicelearning.yda.gov.tw/>

iYouth 青少年國際交流資訊網：

<https://iyouth.youthhub.tw/>

壯遊 微光島嶼：30 個溫暖臺灣青春記事

出版 | 教育部青年發展署

發行人 | 羅清水

總策劃 | 施建轟、蕭智文、陳愛珠

策劃執行 | 王少芸、劉佳綾、江柔純

地址 | 10055 臺北市徐州路 5 號 14 樓

網址 | <https://youthtravel.tw/>

企劃執行 | 壹零壹科技管理顧問股份有限公司

文字編輯 | 呂依臻、陳綉燕、游如伶、黃詩梅

照片提供 | 2πr(林雨柔、劉怡青)、92 報馬仔(賈明蓉、謝佳霖)、Be talker(吳彥榮、李大成)、ONE for one 愛綿綿計畫(蔡怡雯、張凱翔、劉羽涵、鄭敬諺、謝嫻容、洪天悅、葉宇樺、林盈蕓)、Project Nesoi(周伯彥、高鈺婷)、Sweety Honey Grandma(陳韋宇、黃禹嘉、高茹蘋、林書宇)、一家子(邱顯承、郭顯康)、左右設計(朱紹慈、劉宇宸)、住愛家二人組(何怡君、鄭維萱)、抓住青春(王馨瑩、洪詩雲、吳育嘉、吳皓宇、陳怡君、謝宜庭)、良心時代(王睿翰、吳媛琳、吳林翰、包李家璋)、青春探索隊(石明倫、李苙言)、後山醫思修道團(陳昱銘、黃鵬展、翁子評、陳楷樺、顏子淵)、突變的魯蛇(莊敏愈、王啟綸、許良維、魏瑞廷、鄧琬宣、林欣誼、謝宗佑、張國城、王可柔、葉榮澤、陳瑾瑜、李欣恬)、胖貓團(黃迺翔、陳弈宏)、食光旅人(陳恩慧、吳秋萍、王詩雅)、香蕉脖子(賴冠傑、林柏志、路之遠、賴天文)、張芷瑜、陳虹汶、鄉農青年隊(高子涵、孫興瑄、林昱均、陳蕙安、張庭儀)、實驗列車(李孟潔、張珈煊)、綠地圖 Studio(楊天豪、洪瑞謙)、臺灣藝術大學圖文傳播藝術學系(林妍廷、謝舒凡、楊舒帆、謝旻耘)、劉佳宜、熱血哈哈(林蓓茹、薛淑瑜)、鄭羽庭、銳利萊恩 Really Lion(余庭嘉、林南君)、蕭芸安、薇單旅吧(吳仔薇、張姿喬)、戀戀足跡(張嘉晏、陳思璇、施宥瑄)

企劃主編 | 呂依臻

行政編輯 | 朱自謙、楊愛蓮、黃敏惠、東昶志

美術設計 | 黃亦君

出版日期 | 中華民國 104 年 11 月

GPN | 1010402108

ISBN | 978-986-04-6358-3

版權所有、翻版必究

國家圖書館出版品預行編目資料

壯遊 微光島嶼：30 個溫暖臺灣青春記事 / 呂依臻等文字編輯、攝影。——臺北市：教育部青年發展署，民 104.11

面：公分

ISBN 978-986-04-6358-3 (平裝)

1 臺灣遊記 .2 旅遊文學。



ISBN 978-986-04-6358-3



9 789860 463583