2 0 1 8　海 外 藝 遊

從聆聽出發- 歐洲地區老人藝術開發機構與藝術節參訪計畫

鄭琬蒨 Cheng, Wan-Chien

目錄

- 計畫緣起 Intro ---------- P3
- 旅行之前的研究 Research ---------- P4
- 行程規劃 Schedule ---------- P5
- CRiSAP聲音藝術研究組織參訪 ---------- P8
- Creative mind 組織參訪與訪談 ---------- P14
- Bealtaine Festival 藝術節參訪 ---------- P17
- 旅程中的收穫 & 回國之後 ---------- P19

計劃緣起

自從外婆過世之後，深愛外婆的外公必須獨自面臨孤獨的晚年人生，人老了以後，不免會面臨獨居的狀況，有許多例子指出當另一半先走之後，活著伴侶的身體會加速衰退，甚至失智，這說明了孤獨的侵蝕力只會不停的蔓延，除非我們從正面看待迎接它。而類似的狀況將會發生在許多人的生命經驗中，當然也包括未來的我。

在與外婆告別後的日子，我試著定期寫信給獨自生活的外公，除了透過信件讓他感受不間斷的關心外，身為一名外孫女，我似乎找不到一個能讓他從喪偶孤單中走出來的好方法。外公的狀況讓我開始思考，在逐漸趨向高齡化又少子化的臺灣社會中，獨居現象與未婚者的比例愈來愈高，而身為一名聲音藝術家和表演節目製作者的我，能夠為這個現象做什麼？

這幾年的工作經驗使我體會到許多當代表演藝術類節目，例如現代舞蹈、劇場、實驗音樂或是跨領域展覽的觀眾大多為青壯年族群，唯有傳統表演藝術或古典音樂才可能有比較多的爺爺、奶奶前來觀賞。而這些願意接觸當代藝術類型的族群則有一半以上都是在這個領域工作或創作的人。若從觀眾群分類的角度思考，便會發現藝術類型的接收度差異與斷層現況，然而，就藝術的社會性與公共性終旨而言，不論哪一種藝術，應當是不分類型、性別、年齡、階層、經濟條件與需求，讓每一個人都能有機會參與其中。

因此，我希望能運用自己的專長與經驗，傳播藝術與音樂聆聽中的深層力量，活化老年族群的聆聽意願，讓他們可以借助彼此，在藝術聚落裡集體開發創造力，進一步將藝術思考帶入生活中，重新認識自己。 在探索老年人藝術創作活動的過程中，我很幸運可以藉由海外藝遊的補助機會，前往歐洲英國與愛爾蘭地區深入探訪並參加當地針對老年族群所開發的藝術活動。

旅行前的研究功課

在碰觸老人議題之前，我對於長者的記憶僅止於身邊所認識的親人，我從小在屏東的鄉間長大，印象中爸媽時常忙於工作，因此我的成長時期大部分的時間都跟爺爺奶奶一起度過。我記得小時候會跑到對街找阿祖，那邊有一口井，還有傳統的爐灶，我喜歡看著阿祖慢慢的從井裡撈水、點燃柴火、煮米，就算那時候我只有五歲，但已經知道她是老年人，會不小心在搖椅上睡著。上小學之後，每到放學時間，爺爺就會騎著「愛將」摩托車來接我下課，他不斷提醒我要小心不要被排氣管燙到腳，那時候的爺爺每天清晨四點就會到田裡工作，體力好、小心謹慎，只要在他旁邊我就會覺得很安全，即使現在他已經老了，從他的眼神中我還是看得見他的剛毅。

時間在人的身上註記了一些無可避免的變化，從許多研究報告中我讀見老年人常見的生理衰退：視覺衰老、兩側高頻率的聽力喪失、嗅覺降低百分之五十、味覺降低百分之二十、失眠、記憶力退化…等等，這些症狀將進而影響他們的心理狀態，導致變得不容易敞開心房、注意力不集中、與人的溝通能力減弱、或是時常想起很久以前的事情，並且反覆的述說…等等。這些老年人的生理與心理狀態，加上全球漸漸面臨高齡化社會的現象，讓長期照顧的議題變得更重要。從搜集的資訊中可得知，65歲以上的人數比例在全臺灣總人口中佔14.5%，也就是每七個人當中就會有一名老年人。依據世界衛生組織定義，65歲以上老年人口占總人口比率達到7%時稱為「高齡化社會」，達到14%是「高齡社會」，若達20%則稱為「超高齡社會」。

在臺灣這個的高齡社會中，每個人隨著年齡增長，都將會面臨高齡化自我的狀態，出發之前我搜尋了全臺灣目前有將藝術灌注在老人族群上的一些組織與機構，發現近幾年有許多團隊紛紛開始專注這個議題，也包括台北仁濟院裡面的銀髮族課程、彩霞藝術基金會裡的音樂學習，而藝文團隊也出現了針對老年族群開創的活動，例如：兩廳院最近舉辦的樂齡肢體體驗活動、山葉音樂也推出給爺爺奶奶的音樂課和展演…等等。

旅行前的研究功課

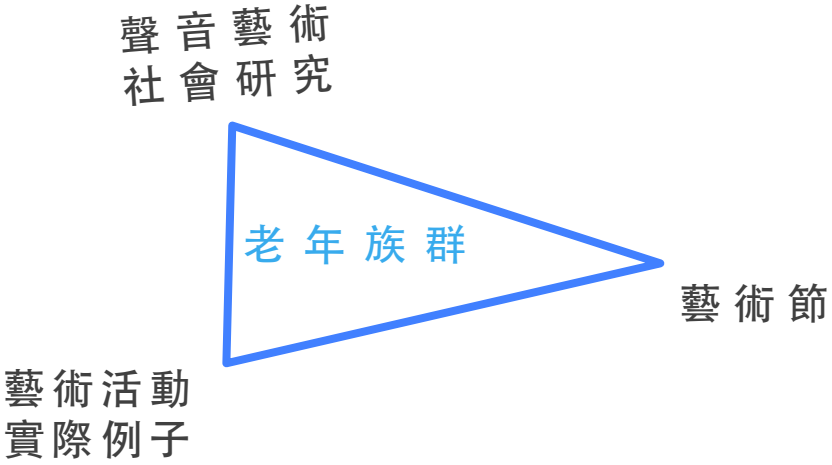
除了人的生理在55歲以上即將產生改變之外，生活上的改變也將會讓心理狀態變得與年輕時不同。例如：退休後的生活，從原本忙碌的生活轉變成不再有明確的工作目標，因而多出很多閒暇時間，許多人在這個階段會迷失自我，找不到興趣或是想參與的休閒活動。而隨著年紀增長，身邊的伴侶有可能先離開，這個時期的孤獨感將會影響到內心狀態，除了需要朋友或家人更多的陪伴，也需要由自己找到出口。在目前台灣社會中的老年族群有幾種生活狀態：

1. 與家人同住，有親人照顧

2. 獨自居住，生活自理

3. 住在養老院或照護機構裡

由於我的背景是音樂與聲音藝術，從自身過往的經驗中，我體會到藝術有著讓人享受孤獨、並且更認識自己的力量。我希望未來可以開創一個專門為60歲以上的人所建立的藝術創作聚落，讓每一個人都可以在裡面分享故事、交朋友、與其他人交會體驗並開創自己的靈魂。這次一個月的旅程規劃中，我將分成三個研究與參訪的面相：聲音藝術在老年族群上的實踐、藝術活動的實際運作、目標對象為老年人的大型藝術節。以自己擅長的領域作為出發點，實際體驗藝術活動在老年族群身上的反饋，以及藝術如何以各種不同的方式滲透至長青族群中。



行程規劃

5/1-5/20 主要前往英國倫敦，參觀當代藝術展覽（聲音藝術、裝置、視覺）並聆聽實驗音樂表演，也約好幾位重要訪談者，並參訪當地的老人院。

英國			
日期	行程	地點	訪談者
5/1	台北 - 倫敦	London	
5/2	【展覽】 Marian Goodmen galley	London	
5/3	【演講】 LCC 倫藝大- 客座講者Kate Carr & Julie Grove	London	全系所
5/4	【旅行】前往Bath S.P.A觀光	Bath	
5/5	【展覽&演講】Hauser&Wiirth: The Land we live in - the land we left behind.	Bruton	
5/8	【展覽】 White Chapel Gallery：Mark Dion	London	
5/9	【訪談】 Creative Minds創辦人 【演出】 HANNAH SILVA – ‘TALK IN A BIT’	Guildford London	James Cooper
5/10	【訪談】 聲音藝術研究組織 教授John Wynne 【演講】 LCC 倫藝大- 客座講者David Tidoni 【大師班】Sound Poetry with Tomomi Adachi and Hannah Silva 【演出】CRU- La Plaque Tournante	London	John Wynne
5/11	【訪談】 聲音藝術研究組織 聲音藝術家David Toop	London	David Toop
5/13	【演出】Quartet: Phil Durrant/John Butcher/Joe Smith Sands/ Mark Sanders and Duo: David Toop/ Lucie Štěpánková	London	
5/14	【訪談】日本聲音藝術家Tomoko Hojo 【演出】Café oto : MIKI YUI & LEE PATTERSON	London	Tomoko Hojo
5/15	【訪談】 聲音藝術研究組織 教授Cathy Lane 【展覽】 Tate Modern: Joan Jonas	London	Cathy Lane
5/17	【參訪】 Creative Minds 在養老院的藝術課程 【訪談】 英國聲音藝術家 David Bloor	Woking	David Bloor

行程規劃

5/20-5/27 至愛爾蘭- 都柏林參加Bealtaine Festival 藝術節

5/27-5/31 回到倫敦，繼續看展覽、表演與參加演講

愛爾蘭			
日期	行程	地點	訪談者
5/20	倫敦- 都柏林 【演出】Dublin Dance Festival: Ali Chahrour – Leila’s Death	Dublin	
5/21	Bealtaine Festival 【演出】Blow the Dust Lunchtime Concert 【工作坊】Céad Míle Fáilte: Guidebooks to Dublin’s Fair City’	Dublin	
5/23	【聚會】'Climate Shit Drawing 6' by Yinka Shonibare MBE 【舞蹈課程】Old Time Waltz and Afternoon Tea	Dublin	
5/24	【工作坊】Memory Capsules 【展演】Home - A Film Poem Talk & Screening	Dublin	
5/25	【旅行】GIANT'S CAUSEWAY Tour	Dublin	
5/26	【講座】Jennifer Johnston In Conversation 【展覽】National Library of Ireland:Photo Detectives	Dublin	
5/27	都柏林- 倫敦	Dublin	
英國			
5/29	【展覽】 Ikon Gallery: Rie Nakajuma “Cyclic”	Birmingham	
5/30	【展覽】 Frith street Gallery- Juan Uslé: Open Night 【演講＆工作坊】 Point of Listening- Street Hassle: A Listening Session with London and Los Angeles	London	
5/31	倫敦- 台北	London Taipei	

聲音藝術如何融入社會或醫療照護？

訪談者：John Wynne

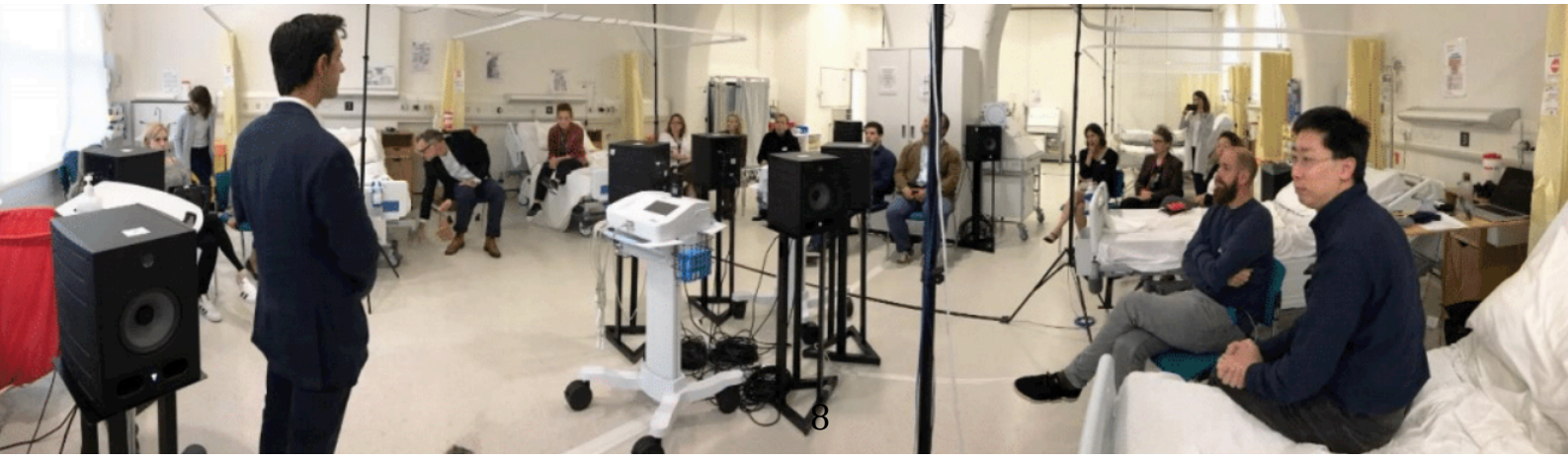
在與John Wynne 教授的訪談中，我們聊到聲音藝術在社會上或是醫療上的實際功能。他提及去年跟醫院合作一個計畫：HPNoSS(聲音與睡眠)，如何透過改善聲音與噪音，進一步讓醫院的環境變得更好。我們一致認為此計畫也可以運用在改善老年人生活環境的用途上。

大多數的醫院環境是嘈雜的，這會導致病人睡眠品質不佳，進而影響他們的療程和康復時間，而噪音也會影響員工的工作習慣。然而，儘管過去50年來有許多團隊針對醫院噪音問題進行了大量研究，但大部份的醫院中仍然出現超過噪音規範的狀況。

與1960年相比，白天的醫院噪音水平從 57dB 增加到了 72dB。同樣，夜間的噪音水平也從42分貝增加到60分貝。自1950年代以來，英國King’s 國王基金會觀察到“醫院裏的噪音比以往任何時候都多”，並指出在重症監護病房（ICU）等一些特殊區域，噪音水平始終超過45dB，甚至在高峰期超過100dB，相當於割草機的音量。缺乏睡眠會阻礙患者的休息，治療和康復，也會讓身體疼痛的敏感性增加，是個嚴重的問題。

聲音和睡眠計畫（HPNoSS）探討了醫院環境中的聲音以及噪聲與睡眠、休息、治療和恢復之間的密切關係。在計畫中，團隊將醫院音景視為醫療保健環境中的一個可延展的組成部分，結合了學者、臨床醫生、藝術家、工程師和參與者，HPNoSS 致力於提高護理、醫療和其他醫院工作人員對噪音問題的認識，並探索有助於員工和患者健康的實用解決方案，有助於縮短恢復時間。

HPNoSS計畫實驗過程中，團隊在模擬病房中使用八台揚聲器來重新創造醫院的音景。使用重症監護室和NHS基金會的錄音，通過匹配聲級（ dB）和主觀反應，在Sound Directions的技術支持下，在聲景建造過程還加上聲音掩蔽系統（sound masking），透過跟人耳一般高的八顆喇吧播放出來。在體驗活動中，所有的參與者將體驗到寧靜的病房與醫院環境將帶給他們多大的幫助。



善用錄音器材與麥克風，達到聆聽效果

身為一位聲音藝術家，John 漸漸感受到某些高頻很難聽得見，必須請其他人協助，而且在吵雜的環境下，很難專注的聆聽某一個音源。面對這些老年族群將會面臨到的聽力問題，他建議我之後帶領大家聆聽時，可以使用專業的槍型式麥克風（shotgun microphone），透過麥克風針對某個聲音來源處收音，使用錄音機錄下，透過耳機就可以清楚聽見自己不曾注意到的聲音。其他對於超過60歲的老年人在聆聽上需要注意的還有：對於音源的辨識度下降，但是身體感知會變得更敏感，因此不管是在帶領老年族群參與聆聽活動還是其他感知的開發，都必須思考如何以其他方式，增強他們的感受。

Shotgun microphone 槍型式麥克風

集音器

英國當地相關組織推薦

訪談中John 提到的英國當地的組織，名為：“London Arts in Health Forum”，LAHF支持整個倫敦及其他地區的藝術家和在醫療機構裡的專業人員，為了促進藝術和福利領域的卓越，將藝術的涵蓋範圍擴及到各個社區和個人。因爲社會上有許多人沒有機會接觸到主流藝術，然而這些人卻可能因參與藝術活動，達到更健康與更幸福的生活。透過LAHF的活動，LAHF致力於開發並讓更多人知道藝術如何能在倫敦和其他地區對為社會健康做出貢獻，他們也鼓勵大家都能在任何環境中製造藝術。

該組織未來五年的主要目標是擴大藝術活動，希望可以延伸至社會上各個階層，讓藝術活動透過福利的增強與社會包容，製造更多的社區和諧。這個組織的成立宗旨和我未來想創立的藝術開發創作聚落不謀而合，我也透過John的協助，取得此組織領導者的聯繫方式。

聲音藝術在老人藝術開發計劃中的實踐與可能性？

訪談者：David Toop

David Toop 是我聲音即興的啟蒙老師，四十年來，他除了到各地進行演出，也帶領團隊參與進行即興開發。這次我與他對談的內容聚焦在老年族群在聲音即興開發活動上的實踐和可能性。

David 認為每一種即興體驗的帶領都是關於音樂家與非音樂家合作的方式，最重要的是需要帶領他們找到共同語言。對於所有人來說，即興創作並不是像學生一樣，跟老師討教與學習，而是每個人都站在一樣的高度，在全新的情境中共同探索。在沒有音樂的形式和樂譜的情況下，唯一能做的是傾聽，並且互相分享你聽見的，用文字描述聲音的特質與樣貌。過程中不是要教導人們如何傾聽，而是要找出人們已經聽見，但卻從來沒注意到的聲音。

在即興群聚中，帶領者可以請大家帶來一個與聆聽體驗相關的重要物件。許多物件連接了時間與空間的記憶，甚至跨越了世代。傾聽聲音對於我們自身的歷史非常重要，聲音在身上產生了一種從未想過的深刻的共鳴。所以，即興創作是“重新喚醒這些重要的聆聽”。另一件重要的事是將大家匯集在一起。雖然小組裡的每個人都是不一樣的個體（有著不同的情緒與行為.....），我們必須讓大家感覺自己在一個小組裡，是一個團隊。過程中使用各種物件進行練習，將人們分為兩組，一組作為表演者，另一組作為評論者。聲音即興練習並不是全然是音樂，對於某些人而言，音樂是高不可攀的，但有些人卻可能懂音樂，因此在團隊中，如何將兩種不同的東西放在一起並進行即興，也是一個挑戰。

過程中可以使用聲音軟體或錄音科技，但仍需要考慮身體（body）的連結。身體連結與開發在老年族群上將會產生有趣的效果。因為許多老年人有著生理問題，不方便行走或是身體上有著疼痛，若在過程中帶領他們思考聲音並尋找聽見更多聲音的方法，將可以讓他們忽略原有的生理限制。另外，即興創作不需考慮到記憶力，即興發生在另一種時間裡，我們只需要意識到過去15分鐘內聽見了什麼，而主要的是，好好體驗當下所製造與聽見的聲音。我們知道時間在許多情況下的運行將有所不同，而這就是在即興創作中思考它的有趣問題：我們如何體驗時間，以及如何回應時間。

以不同角度思考聆聽與聲音之間的關係

傳統思考將聆聽與發聲以二分法的方式分類。對David而言，二分法聽起來像是一個相關原則，幾乎就像男性女性一樣。他認為傾聽不該只是被動式的接收，而應該具有主動性。因此，傾聽可以是我們的耳朵往外延伸，到處蔓延尋找聲音。而聲音，並不只是主動的散播，而是正在原處等待傾聽耳朵的來臨。這個思考可以鼓勵人們進行聆聽活動。當我們藉由移動走向世界並尋找聲音，就已經開始感受環境中的聲音，進行有意識地傾聽。

人們有時會感覺受到聲音的傷害， 當我們意識到自己的注意力可以改變情況，假如聽覺能有主動性，我們就可以選擇任何想聽的聲音，且能輕易關閉聽覺。這給並控制你能聽到的東西。對於老年人來說，身體上限制可能會讓他們體會到更多外在環境的刺激，因此拒絕聽，拒絕看。而聆聽近似冥想，可以讓人遠離消極的想法。

某種形式對人很重要。不要告訴人們該做什麼，因為我們不能以這種方式教導即興創作，而是要開放並理解正在發生的事情，帶領著應該解決即興創作中將出現的不同問題和意識，例如如何找到團體語言，讓每個人都能理解。在即興裡，我們傾聽、回應、使用不同的語言說話並建立聯繫，而這正是即興中很重要的一部分。

1970年代發生的回想計畫 (Reminiscence aids)

回想計畫是1978-1979 由APG藝術家團隊與 健康與社會安全部門 （Department of Health and Social Security）所進行的合作計畫。藝術家們使用古早時期的攝影幻燈片、影片與錄音，針對老年癡呆症和記憶喪失的老年人，作為喚起世代之間的交流與心理鍛煉，希望可以透過藝術的力量讓他們回想起以前的經驗，活化腦袋。這個概念源於創辦人- Mick Kemp的一個想法， 他長期研究老年人的護理與住宿問題。

在與精神科老年醫學專家和APG藝術家進行討論之後，他們建立了一個由臨床和藝術成員組成的跨學科小組。以聲音藝術家Bill Furlong、Hugh Davies、David Toop和 Ian Breakwell 組成團隊進行藝術行為。在得到一些有助於改善老年癡呆問題的實驗結果之後，他們決定將這些素材依照時間組織起來，並且開始對照片檔案和BBC聲音檔案進行廣泛的研究。這個計畫也透過廣播與媒體的幫忙對外徵求相關素材，擴大回憶計畫的素材資料庫。

訪談者：Tomoko Hojo

聲音與記憶、回憶之間的連結？

Tomoko 是一位來自日本的聲音藝術家，她的作品與人的記憶有著深刻的關聯。2016年，她和瑞士聲音藝術家Rahel Kraft 一起將100年的老房子當成展覽空間，在距離老房子一公里以內的範圍裡訪問27位訪談者，問他們同一個問題：當你想到家時，你記得什麼樣的聲音？
當他們向老年人提出這個問題時，蒐集到許多不同的答案。

聲音不僅連結記憶，也連結內心的歸屬感

由於這群人生活在不同的時代和社會，訪談者從20幾歲到80幾歲都有，他們提到了許多歷史音景，例如：小販的叫賣聲、廣播聲、人們之間常見的用語…等等。其中一個人記得賣金魚聲音，當賣家推著裝滿玻璃缸的推車時，魚缸相互碰撞發出了響亮清脆的聲音，而這就是他心裡「家」的聲音。有趣的是在東京，人們提到了他們記憶的聲音，比如家人的聲音，賣家的聲音.....而不是自然界的聲音。Tomoko讓他們回想這個聲音並試著模仿。模仿是大多數老年人記得環境聲音之後能試著傳達此聲音的途徑。

這個計畫的核心概念是突顯人與空間之間的私密關係，雖然這些聲音和感覺是隱形的，並且也聽不到，但卻對於某個人來說非常重要。因為房子是每個人的重要場所，他們希望藉由詢問「家」的聲音告訴大家何謂「家」。「家」並不意味著只是一個生存空間（房子），而是可以在任何地方（樹下、河邊、游泳池內…等等），家是每個人都能擁有特定安全感的特定地方。

年紀愈長的人，擁有的記憶時間愈長，有些看不見與聽不見的聲音一直存在心裡，但我們卻沒發現。就像這些內心對於家的聲音記憶，總是需要經過時間沈澱與反覆回想之後，才能用文字描述或模仿出來，但也證明聲音可以連結內心可望的歸屬感與安全感。

老年人族群裡的聆聽活動

訪談者：Cathy Lane

Cathy Lane教授是一名作曲家、聲音藝術家、講師和研究員，她對於聲音及其與過往、歷史、環境、集體和個人記憶的關係感興趣。她的創作在各個方面都是出於這些興趣而開發出來的，作品元素包括口語、實地錄音、檔案材料以及關於這些主題的寫作和發表。我與Cathy Lane教授聊到聆聽活動在老人族群裡的實踐性時，她提到了之前我也參與過的「深層聆聽」Deep Listening 活動。

深層聆聽 Deep Listening

面對聆聽衰退的改變，帶領者可以請大家面對聲音時，不僅只使用耳朵，也可以使用身體和其他不同的部位，試著聆聽，在過程中也可以透過安定心神，練習打開各種感官。深層聆聽（deep listening）是由美國一位作曲家 pauline oliveros 提出的，透過各種練習，透過各種角度觀察與感知，盡可能的拓展和提高自己對於聲音以及聆聽的意識。例如：slow walk, 群體在同一個空間很慢的行走。所以我會選擇大型排練場，讓每個人可以圍著大圈圈或是平躺在地上。

訪談者：James Cropper

養老院中的藝術活動

初次見面創辦人James Cropper 時，我們談論到台灣與英國目前對於老人照護和創造力開發的情況，他說英國政府這二十年來對於老年族群的生活品質已經愈來愈重視，現在已經做得很不錯。他創立Creative Minds的契機是他的奶奶。奶奶本來是個藝術家，平時喜歡畫畫、做織品，直到她失智之後，家人把她送進養老院，他親眼目睹失智症可以將一個人從原本有朝氣的身體，變成洩了氣的氣球，對於生命不再感興趣，因此決定開始到各個養老院裡教人畫畫，進而創立了Creative Minds。

Creative Minds 是一個社會企業和藝術組織，由James Cropper於2012年11月創建，總部位於薩里郡的吉爾福德 （Guildford, Surrey） 。 五年多以來，組織裡的藝術課程對老年人、學習障礙人士、社區成人和兒童的生活產生了巨大影響，使所有年齡和能力的人都能夠探索他們的創造力。

組織的運作與維持

藝術課程由全國各地藝術家熱情的社區提供，讓參與者在經驗豐富的藝術家的支持和指導下探索他們的創造力並創作藝術品。在英國全區內的藝術家們目前共參觀了超過210個場館，每個月有超過1500名參與者，共同提供350場藝術課程。Creative Minds 的社會目標是透過藝術和創造力來增強並改善人們的生活。希望賦予個人的權力並改善他們的福祉。讓每個人都能接觸藝術。透過不斷的努力來實現社會目標，盡可能確保能有愈來愈多人從藝術課程的服務中受益。每一位加入創意思維的藝術家都熱愛藝術，關注老年族群的身心靈健康，願意付出心力關照每一位年長者。

Creative Minds裡面的主要成員有四位，他們會一起對外號召藝術家，並對於藝術家進行教育訓練，實際執行課程時也團隊成員會於現場監督、紀錄並於課程結束後跟帶領者討論成果，James Cropper 對於品質非常要求，他希望可以不只是教導老年人畫畫，更希望能在過程中開發大家的創造力，而這也是團隊裡最主要的目標。

碰面完James的下一週，他幫我接洽了養老院藝術課程的參訪，我跟著團隊成員- Sarah 一起參與了兩場藝術課程。兩間養老院都是英國政府機構Age UK所建設的。

5/17　上午來到的養老院佔地面積比較小，不過藝術教室面對外面的花園，採光佳、有陽光照射著。這次課程主題是裝飾哈利王子與梅根（他們下一週要舉行婚禮）的結婚蛋糕，現場提供各種顏料與畫筆，還有蛋糕形狀的白色畫紙，參與成員有五位奶奶、四位爺爺，每個人都認識彼此，過程中有幾位老年人容易分心，忘記自己正在畫畫，因此需要有耐心的提醒他們。

除了耐心陪伴之外，正面鼓勵與讚美也非常重要。有些人不知道如何選擇顏色，也不知道如何下筆。這時候藝術老師會從旁協助選擇，並藉由鼓勵給予信心。兩個小時的過程中除了畫蛋糕，我們也陪伴長者一起聊天，詢問他們這一週的活動狀況，鼓勵他們多說話、多回憶，以及最重要的：分享。

CREATIVE MINDS

Create art. Empower people.

下午前往的養老院相較起來，大了非常多，有三個戶外花園、下午茶聚會室、藝術教室、舞蹈間、交誼廳…等等。Sarah說這間養老院的費用比較高，設備都比較新。下午的課程是Mixed generation，由9-11歲的小朋友帶著老年人一起參與藝術活動，這個下午大家用水彩將許多葉子著色。

課程裡有位奶奶在中途開始哼著歌，現場每一個人都專心的聆聽、給予讚美，歌聲彷彿成了一道光，將大家拉進老奶奶的回憶裡…。離開時我才知道，原來這位老奶奶每一個小時都會重複唱著同一首歌曲，她年輕時是一位職業歌手，現在得了失智症，所以被家人送進養老院裡。即使她忘記自己曾經在一小時之前唱過同一首歌，但我相信她感受到身旁的每一位朋友都喜歡聽她唱歌。另外有一位老奶奶參與者從一開始就自己在另外一張桌子上開始作畫，過程中她非常的專注，直到課程結束時，她還繼續畫著…。

在Creative Minds的藝術活動中，我看見這個組織所傳達的使命感，在滿腹熱情與充滿正面能量的創造過程中，美的力量將會經由時間的累積散播給養老院裡的每一個人。

bealtainefestival
celebrating creativity in older age

一個專門為老年族群所創立的與藝術節

在公共資金的大力支持下，Age & Opportunity 這個愛爾蘭的國家機構為了讓愛爾蘭老年人能更加融入社會，鼓勵並慶祝老年人參與藝術活動的貝爾泰因節日是20世紀80年代後期開始的一個過程的高潮，年齡和機遇以及其他一些組織，如愛爾蘭現代藝術博物館（IMMA），都柏林市議會（當時的公司）和東部健康委員會組織了活動時代周和1995年舉辦的名為五月節的短期藝術節。

在同一時期，從事藝術的老年人群體遍布愛爾蘭。他們得到了公共圖書館和職業教育委員會的支持。 1993年，愛爾蘭是歐洲藝術和老年人網絡的創始成員之一，並提供了與歐洲團體的聯繫。 1995年成立了一個委員會舉辦全國性的節日;由Age & Opportunity提供志願協調員，其他國家文化機構也參與其中。在八十年代和九十年代，全國各地的藝術工作人員的任命擴大了對藝術節的興趣，這個藝術節迅速發展到指定的藝術總監被任命，藝術委員會成為主要的出資者和支持者。

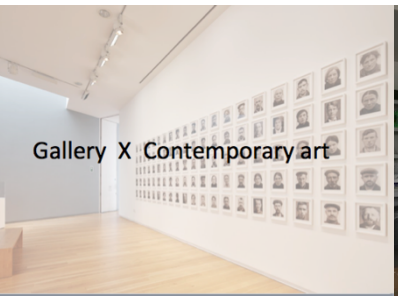
高品質的藝術活動和展演節目

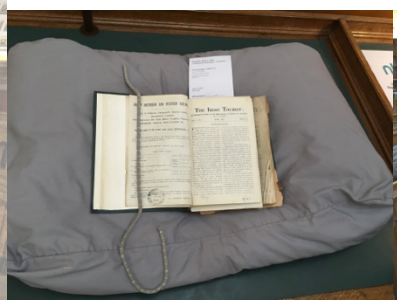
Bealtaine Festival 從1995年於每年五月一日開始舉行，為期一整個月。此藝術節已經延續了二十三年，這個節日將愛爾蘭各地的人們聚集在一起，培養和激發老年人的創造力，並促進技能，經驗和曝光度，從而為所有老年人創造豐富又具有創造性的生活。創辦人為了激勵並賦予老年人有更健康和充實的生活，並確保老年人積極的參與更多不同的社會活動，因而舉辦這個重要的藝術節。Bealtaine Festival 的藝術文化計畫旨在確保所有老年人在愛爾蘭的社會文化生活中有意義的參與，並影響地方和國際層面的政策和實踐。

大家都認為 對於任何年齡層的人而言，藝術可以提高生活的質量，因此他們每年都邀請數百間機構一同參加。透過這種方式，在過去的21年中，Bealtaine已經深入當地社區，並且已經發展成為全國各地城鎮和村莊超過3,000人參與的活動，涉及高達100,000人。這些合作夥伴包括藝術家，藝術中心，圖書館，劇院，畫廊，藝術官員，國家藝術和文化機構，管弦樂隊，社區團體，地方機構，護理院和輔助生活場所等等。因此，在這個藝術節的中心，有數百位藝術家和合作夥伴一同創造了Bealtaine，正是這種獨特的合作，使得此藝術節如此重要。

Bealtaine Festival 裡的活動從小型工作坊、午茶聚會到中型的分享座談、導覽、文學活動，甚至大至一場音樂會、展演會與電影播放會。主題內容雖然都與藝術和老年族群相關，但是非常的多元。參加者多為老年人，有的攜伴、有的子女陪同、還有三五好友相伴開車來，我看見了城市裡面老年族群的不老力量。

待在愛爾蘭的七天裡，我前往了都柏林音樂廳聆聽退休老人和業餘演奏者所組成的交響樂團音樂會，體會到演奏雖然不完美，可是音樂的力量卻能瞬間感動在場的每一位聽眾（一半以上的聽眾也都是老年人）。參加美術館與藝廊所舉辦的展覽導聆與回憶盒製作工作坊時，我認識了生活在愛爾蘭的義大利老奶奶與爺爺，大家親手做出屬於自己的回憶盒，並聆聽彼此的故事，回憶讓大家產生更深遠的連結。活動中心裡的華爾滋舞蹈課，讓我體會到原來心理正面思考與能量可以讓生理上的衰老限制降到最小。前往國立圖書館裡一起觀看古書，我發現這些老年人所經歷的飽滿經驗就像一本本保留至今的古老書籍一樣，保留著歷經歲月的美好痕跡，而且無法取代。



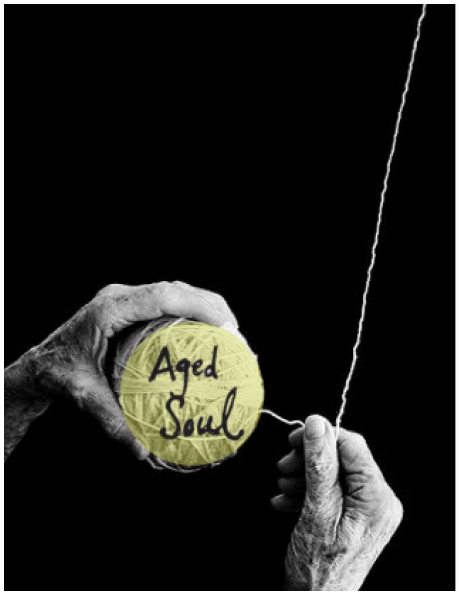


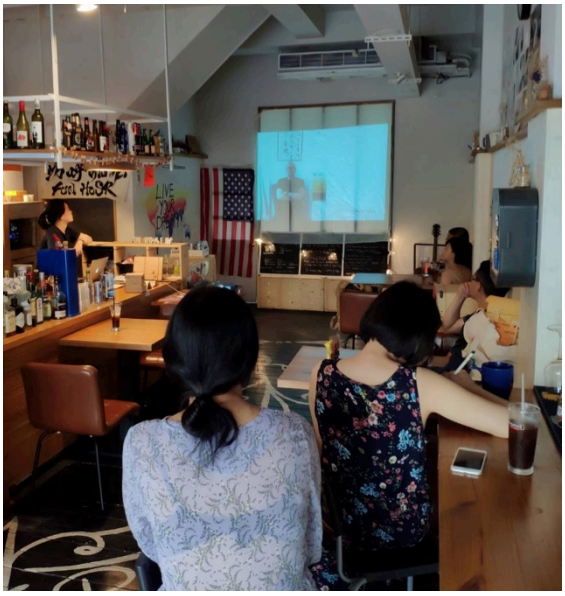
旅程中所遇到的陌生老年人，我總會上前攀談幾句，大多數的爺爺奶奶都願意與我交談，雖然視力與聽力不大靈光，但面對外來的關懷和幫助，他們都會心存感謝。這也再次證明我出發前所相信的，每一個老靈魂都是非常特別與獨立的個體，有價值、而且需要被看見。

回國之後

這一趟一個月的海外旅行，我發現歐洲地區對於老年生活的重視，不管是長期照護或是身心靈開發支持上，都比我想像的來得多，除了藝術領域（繪畫、音樂、舞蹈）之外，生理上的增強（瑜伽課、肢體發展、心肺訓練活動…）與心靈層面上（團體交流、聚會、分享）也有許多活動。面臨全球人口都逐漸老化的趨勢，如何讓每一個人在晚年都還可以享有豐富且精彩的人生，勢必是一項每個人都將會面臨的重要課題。

帶著滿滿的收穫與熱忱，回國之後我將持續與在國外遇到相關領域的人保持聯繫，並希望未來有機會可以邀請他們來台灣進行交流。而我本身正在創立的 「老靈魂藝術創作開發聚落」也正在努力的籌備與找資源，目前正在與台灣老年族群領域的平台：安可人生、彩霞藝術基金會、台北仁濟院、新活藝術等接洽與聯繫，希望可以讓更多人聽見這個計畫。第一場海外藝遊分享會已於2018年6月23日於台中Fun Hoster咖啡館舉行。





✦ 時間：2018年6月23日（下午2-3點）
✦ 地點：Fun Hoster 坊呼咖啡 （403 台中市西區大和路71號）
✦ 歡迎自由入座。
✦ 內容：

因為外婆的離世，深愛她的外公必須獨自面臨孤單，這讓我開始體會到家人逐漸老化的身軀和未來老年人的照護問題，我常常想起外婆沒戴假牙時說話的語調，還有外公隨口哼上的日本歌旋律。聲音和音樂在我的人生中扮演著很重要的部分，因此我決定從聲音藝術領域開始帶領老年族群一起參與創作。

在投入老年藝術創作聚落計畫的前製階段時，我有幸參與海外藝遊計畫，一個月的旅行，我從與英國倫敦藝術大學聲音藝術組織 Creative Research into Sound Arts Practice (CRiSAP)教授們的訪談開始記錄聲音藝術領域在老人族群開發上的可能性，包括聆聽行走、即興練習、聲音與記憶的連結...等等，接著拜會英國社區老人院藝術開發機構 Creative Minds的創辦人與藝術老師，探訪老人院裡的藝術課程。最後一週則前往愛爾蘭參加每年都會舉辦的老人藝術節 Bealtaine festival，一同參與各種以老人族群為主的藝術展演和活動。

這趟旅程中我遇到了很多老年人，接收到了許多微笑與擁抱、聆聽了各種故事和他們的回憶。其實我從他們身上學到的遠比我付出的還多很多，如果你/妳對於老年族群在生活上或藝術開發上跟我一樣有興趣，歡迎來參加我的分享會，一起聊聊。

特別感謝：

國家文化藝術基金會
National Culture and Arts Foundation

CREATIVE RESEARCH INTO SOUND ARTS PRACTICE

CREATIVE MINDS
Create art. Empower people.

beltainefestival
celebrating creativity in older age