

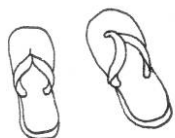
# 慢城花蓮－健康、自給自足的生活

## O'rip @ Hualien

王玉萍

生活旅人工作室 負責人

### 一、好生活發現篇／一切從生活需求出發



#### (一) O'rip 是什麼？

*O'rip 是阿美族語，輕鬆點說是「生活」的意思，嚴肅點說是「生命史、文化史」。它也是一本刊物的名稱，居住在花蓮的人，介紹花蓮的生活種種。*

2006 年春天，王玉萍邀約蘇素敏、黃啓瑞、鍾國風、王義智等約十位住花蓮的友人，共同創辦 O'rip 雙月刊，2006 年 5 月，第一本 O'rip 正式登場。頭二年，大夥兒約一個月在璞石咖啡館見一次面，討論主題與採訪內容，其它事情多以 email 聯繫，平常時日，大夥兒各自有別的工作。

做《O'rip》，好傢伙們不是「為工作而工作」，寫的就是我們的「生活」。我們，在生活中旅行。





說明：O'rip 為雙月刊，2006.5 月創刊，2010.11 月即將發行第 25 期

## （二）O'rip 生活旅人工作室 有機的出現了

2008 年 6 月，璞石咖啡館二樓空了下來，夥伴們說：「不如來成立工作室吧！讓想繼續待在花蓮生活的夥伴們，有個好的工作環境。」

於是 O'rip 五個主要夥伴，籌組成立「生活旅人工作室」，從此除了雙月刊的編務，還增加了展覽、小旅行、演講、創意商品等藝文相關工作，繼續更多的好玩。

夥伴們明顯感受到花蓮的旅行人口增加、創意文化與主題旅行是花蓮發展的重點，希望能在此時刻以各自的專業出發，以有別於外地資訊的走馬看花、在地人角度深入又生動的介紹方式，將花蓮的藝術、文化與生活，讓花蓮人與外地人，都可以好好認識不一樣的花蓮常民文化。





然而過程中受惠最多的，是 O'rip 夥伴們。我們因為走訪，更加認識花蓮的生活樣貌，也影響了自己的生活態度。與自然貼近、吃無毒蔬果、關心不同族群.....認同人類、自然、地球相關連的重要性。

舉一個例子（以下摘自《通往花蓮的祕徑》）

我們到奇美部落做採訪，一到那兒，看著部落年輕人俐落地在戶外搭起桌子，阿美族廚師耀忠摘採現場的月桃花當盤飾、構樹果做果醬；我們在青山白雲綠草地上，與一群阿美族媽媽們，品嚐「冰淇淋水果優格」、「芒果西米露」、「番薯芝麻球」.....回程的山路上看到構樹，O'rip 夥伴們要拔果實回去做果醬，遇到部落人開車經過，二話不說拿起小刀幫我們摘採！

那晚我熬夜趕稿，腦海裡想的是，希望我年紀大了，也能像部落媽媽們一樣，午後聚在一起學幾道好吃的。第二天收到夥伴韶雯的簡訊：我們這群人，和陪伴著我們的部落朋友，如果能一起老，應該是很幸福的事.....

這樣的幸福很清楚，讓人安心。

我們從一開始處處都很好奇的隨機取材，很自然的就「照著季節走」，夏天往外頭玩耍、冬天吃熱呼呼的（接下來要提到的前 13 期合輯《通往花蓮的祕徑》就是以四季來鋪陳），到今年以整年度的規畫來思考，一整年以「鐵道旅行」為出發，沿著鐵道與車站，每一期介紹一個花蓮區塊，讓讀者可以從車站出來之後，經由更在地生動的訊息介紹，進入認識花蓮不同特色的社區。明年預計要以「土地的生活」為主題，初步構想是以 193 縣道為主軸。

我們雖然是隨機的發展，從一開始的「旅行生活」，逐漸踏入「社區生活」，接著是「土地生活」，但回過頭來看，這確實也是一個從初探到深入的「有跡可循」的必然成長脈絡。

(三)《通往花蓮的秘徑》讓「生活=工作」的態度 從小眾走向大眾

*工作=生活 代表的是*

*生命絕大部份是爲了工作而存在，自我感越來越渺小*

*生活=工作 代表的是*

*工作是從對生活品質的期許中產生，自我感越來越被重視*

《O'rip》原是一本贈閱的刊物，第三期開始陸續有人來不及拿到、表示願意付郵資請我們用寄的，我們估量這樣郵資來回頗浪費，於是有了訂閱辦法；後來發現有幾期被索取到沒庫存了，O'rip 好傢伙們開始構想要做合輯，但是自行出版或與出版社合作、形式爲何等等，思索了一年多。直到遠流出版公司副總編輯看到《O'rip》主動邀約合作，經過痛苦的「整形過程」，最終促成了合輯的出現。

《通往花蓮的秘徑》一年四刷，銷售上萬本，在暢銷書中是小數量，但經由 O'rip 雙月刊與合輯的被接受度，似乎可以看到一種趨勢：旅行已經不是走馬看花，更多是尋找生活感。花蓮在地生活的特質，受到現今大眾的關注，甚至是，讀者期待也能享有的生活（移民花蓮，或是在自己生活的城鄉尋找）。



說明：生活旅人工作室，《通往花蓮的秘徑》遠流出版公司，2009.8 月出版

一切從生活需求出發，它將會順勢而為的自然長成，而且可以預期是，越長越好。

## 二、好生活行動篇／小而美的花蓮生活串連網絡發芽

花蓮有一個特色，有自己的報紙、電視臺、刊物，過去是因為地處後山，無法受到主流的關注，相對的需要有自己的管道，例如找工作要看「更生日報」，關心公共議題要看「東海岸評論」，了解花蓮各地即時新聞可以看「洄瀾電視臺」。

如今花蓮有更活潑多樣化的「在地管道」。以範圍來說，關注的是相對於「公共議題」更細微的「居民生活」；以對象來說，不再侷限於在地的居民，而是樂於對外的發言。這樣的過程，已讓更多外地人有機會認識花蓮，與花蓮的改變。

它似乎不是因為「西部不關心，所以東部自己來」，而是生活在花蓮的居民，自發性的營造期待的生活型態，也不倚靠公單位的補助，它全然是從生活需求出發，有居民自覺意識的建構，而產生的自給自足式的生活網絡。

這與近期自主性選擇移民的趨勢，應該有一定的關係（包括 O'rip，夥伴有八成是外來移怡），新移民因為珍視花蓮現有的資源，有意識的進行移民，尋求自己期待的生活，是積極的，與消極的退休生活是完全不同的行動。進一步融合在地，混搭出新的生活風貌。並隨著網路的發達與目標走向的設定（如 O'rip 設定閱讀對象是 1/3 花蓮，2/3 外地），甚至已經產生一些讓西部人熟知並羨慕的網絡。

以下介紹二個民間自發團體，是我認為現階段很足以代表「花蓮好生活」的行動派指標，這與政府的大規模規畫思考，是走在不同的路線上。

行動一：慢城花蓮 不崇尚一般行規的友善商家社團

（以下摘自慢城花蓮 blog）

*我們選擇在花蓮 以一種緩慢的姿態生活著並努力為緩慢創造空間*

### 1. 「慢城花蓮」的概念

在凡事追求快速的時代，是不是『快』是唯一生活的型態？

因為快而必須做更多的事、做更多的選擇。

因為快而忽略了深刻體驗生活的細節；因為快而錯過了人際之間的信任與互動。

許多往日 and 正存在的一切正因快速的變化而來不及思考保留的價值，而逐一消失…。

我們希望能提供在快之外的另一種選擇--『慢』。

花蓮就是我們所期待一個非常有機會讓許多人能緩慢下來的城市，不管是居民或遊客，都可以在這裡緩慢過生活，慢遊、慢食、慢讀、慢閒、慢工……

人能因為慢而帶來更多的健康也能因為慢而過的更自在、更有人情味！期待花蓮有好山好水也有好人情，每位在此停留的朋友都能在緩慢的步調中處處發現生命中的驚奇與美好！

「慢城花蓮」存在的意義

「慢城花蓮」是期待、是概念、是一種生活方式的選擇，也是一處部落格。但它不是一個正式組織或協會。

### 2. 「慢城花蓮」是自發性的一種運動

希望能與認同緩慢生活和重視人情味的各行業店家們，有一個共同推動「緩慢讓生活更美好」的願景。

讓花蓮緩慢、舒壓的步調能提供現代人另一種美好的生活型態。

行動二：花蓮樸門部落 開啓眾生永續共生之門

（以下摘自樸門部落 blog）

*樸門永續設計是一種能創造永續且循環不息系統的設計方式，特別處在天災不斷、水資源與糧食危機的今天，樸門永續對每個人都有特殊意義。*

面對日益惡化的全球氣候、環境污染與貧富差距，乃至於未來的糧食、能源、天災等危機，許多人心中都有一股說不出的無力感，更有些人因而身心失衡。然而同時間，一場寧靜的革命正悄悄地在世界各地快速展開！這些

實踐者們透過深沈的反思，彼此合作，以期重建人與自己、人與人及人與環境的協調平衡；在此協調平衡的狀態，上天的好生之德就能充分展現，利益眾生。這全球草根性的運動，就是樸門運動！

### 照顧地球照顧人 分享多餘

儘管樸門的應用五花八門，但其核心精神都不離三項倫理、十四項設計原則、設計策略及操作技術等四個層面的設計邏輯。三項倫理亦即樸門的中心思想：「照顧地球、照顧人、接受物質有限性並分享多餘」。臺灣目前已有許多個人及團體積極推動樸門，如大地旅人工作室、野蔓園、阿南達瑪迦等。宜蘭教養院及黎明教養院則將樸門整合在綠色療癒中；花蓮地區的樸門實踐則是由碧雲莊社區發展協會與慈濟大學通識教育中心合作的「樸門永續設計課程」啟動。

總之，當失序與破壞的力量在全球猖狂時，天地間澄靜的生命力亦同時滋長。樸門就是一種開啓與眾生永續共生之門。

## 三、好生活效應漫延篇／它需要好的理念與單純而真實的行動

### （一）小而美 貼近生活的有效串聯行動

臺灣各鄉鎮在過去多是以社區發展協會或在地基金會為在地居民共同努力的據點，運作與思維上，需要靠政府的各方協助，如縣政府、原民會、客委會、文建會、農委會……過去因為個人力量微小，財力與專業均需要政府協助輔導，這是社區發展的通則脈絡。有很成功的案例，也有無法從輔導中逐漸獨地，長期以來接案完成報告再接案再完成報告的循環下，讓初衷枯竭，這也是過往社區發展的普遍現象。

上述的慢城花蓮、花蓮樸門部落等，是花蓮近幾年新興的一股力量，提供了另一種居民共同努力「過好生活」的可能性。

它們的共同特點是：

人才的素質養成有西部經驗，但不以西部為模範，關注點是在地特色。清楚明白花蓮的小而美特質，善加串聯產生比「大」更好的模式。

以人類、環境、宇宙共好為理念。

因為有以上的認知與基礎，可以更有彈性串聯，更有自主性的達成目標。

彈性串聯：以 O'rip 生活旅人工作室為例，它就同時是慢城花蓮、樸門部落的一員。

自主性達成目標：因為極度真實貼近生活需求（要維持生活收支也要維持理想生活），而努力互相照顧，共同成長。

以慢城花蓮為例，每月聚會一次交流感情與商業活動，各商家彼此經驗交流，介紹生意，並串連活動活絡商機，目前有花蓮市與吉安鄉共三十多家店家參與。

以樸門部落為例，每周五一堂共同成長課程，1/3 是在地小農，課程中間會有小農市集供大家採買，收入的 10% 作為後續邀請講師的基金。目前共有一百餘位居民參與課程與消費。

## （二）串聯的趨勢更加多元發展中

慢城花蓮的不少店家，由於理念清楚，行動力強，除了一般營業工作，都有能力自主或串聯舉辦活動，以活動帶動活絡與理念傳達。

樸門更是從行動中產生更多互動，從一開始的樸門課程，到小農賣菜市集、農場體驗、集體購買...，各種互相串聯產生力量的事情陸續發生中。

慢城花蓮與樸門部落，也逐漸產生不同型態的友善串聯。

璞石咖啡館在對街新開一間店，名為「小一點洋行」，訴求是分享在地自足生活態度的小小平臺，簡單說就是賣花蓮人做的食與物。以在地小農蔬果為主，賣的菜是「婆婆媽媽賣剩下的菜」，還有手工皂手工果醬手工布製品等。並有一個多功能空間，每一個月二場生活講座—自己選精油做手工肥皂、分享如何運用香草泡茶泡澡治感冒、簡易又好吃的蔬果料理、手工衛生棉 DIY... 講者是在店內有產品銷售的人，其中不少是「慢城花蓮與樸門部落的成員」。

樸門部落的成員，也即將在璞石咖啡館、小一點洋行同一條明禮路上，



開一間實體店，作為據點。有瑜加素食、樸門辦公室、瑜加教室，未來朝著「合作社」的方向發展。



左上：巴俗貝果

右上：o'rip 有機棉手帕、手工筆記本

左下：ki 媽手工肥皂

右下：布布貼心布衛生棉



左上：遠古農莊  
右上：小島學堂 木作  
左下：璞石咖啡館烘焙有機咖啡豆  
右下：山田 27 手公果醬



小一點洋行的中午，常常是樸門、慢城夥、小一點商家等聚餐的地方，用點內賣的無毒蔬果、米、豆干、自家製作拌醬等，一起做菜一起平分費用。有機的形成了一個「共同廚房」。

商業機制中，生活成爲重點。這就是花蓮可貴的、可發展的「生活＝工作」；民間團體的結合是理念爲優先而非規範，自由靈活串聯產生的力量更爲活躍。

## 參考文獻

1. O'rip 雙月刊，〈通往花蓮的祕徑〉
2. 花蓮慢城 blog
3. 花蓮樸門部落