

目錄 Contents

縣長的話	02
花蓮縣花蓮市婦女會	04
社團法人花蓮縣花蓮市老人會	14
花蓮縣老人會	21
花蓮縣東台灣新生活發展協會	24
財團法人基督教芥菜種會	28
花蓮縣固祿部落青銀共好協會	30
社團法人花蓮縣原住民新部落發展協會	34
花蓮縣手作文創產業發展協會	41
花蓮縣吉安鄉老人會	45
花蓮縣原住民權利關懷協會	52
花蓮縣壽豐鄉壽興老人會	71
花蓮縣鳳林鎮鳳禮社區發展協會	78
花蓮縣馬立雲營造協會	82
社團法人花蓮縣原住民格督尚部落發展協會	89
114 年度花蓮縣辦理長青大學課程一覽表	96

縣長的話

當清晨的第一道陽光灑落太平洋沿岸，海浪輕拍七星潭的礁石，縱谷間雲霧繚繞、稻浪層層起伏，這片山海共構的土地，承載著花蓮最動人的生活風景，也孕育出溫暖而堅韌的人情力量。在這片土地上，長者們以從容的步伐、豐厚的生命經驗，慢慢書寫屬於自己的精彩篇章，而「長青大學」正是陪伴他們持續學習、綻放光彩的重要舞台。

欣見《114 年度花蓮縣長青大學學員作品集》正式出版，收錄各鄉鎮市長青學員的創作成果，從書畫藝文、生活手作到文化記憶與生命故事，每一件作品都是歲月淬鍊的結晶，也是長者對生活熱愛的真誠表現。這不僅是一本文集，更是一份屬於花蓮銀髮世代的生命紀錄，見證「學習不老、熱情不息」的動人力量。



114年，花蓮縣政府持續以「活躍老化、在地安老、終身學習」為施政核心，深化長青大學的服務能量與課程多元化，透過跨局處合作與社區據點整合，讓學習深入各個角落，形塑具有花蓮特色的樂齡學習網絡。在此，榛蔚要向所有投入長青大學的夥伴們致上最深的敬意與謝意：21個承辦單位的用心推動、63位講師的專業付出、70位班代表的熱心協助，成就了長青大學今日的豐碩成果。也要特別恭喜今年1,332位學員順利完成學程、獲得結業肯定，這份成就代表著堅持、活力與對學習的無限熱情。

長青大學不只是課堂，更是心靈相聚的所在。學員們在這裡重新拾起畫筆、練習舞步、吟唱歌聲，在歡笑與分享中拉近彼此距離，也讓社區更加緊密溫暖。從海岸線到縱谷、從部落到聚落，長青學習的身影遍布花蓮每一處角落，為城市注入穩定而柔韌的力量，讓「高齡友善」不只是口號，而是具體而溫柔的日常。

花蓮縣政府將持續推動健康促進、文化傳承、數位學習與社區共融等多元政策，打造安全、友善、安心的樂齡生活環境，讓長者能在熟悉的家鄉中自在生活、持續成長。這些成果，正是縣政推動的核心價值，也是我們對長者最深的承諾。

願這本作品集，成為學員珍藏的回憶，也成為花蓮推動樂齡教育的重要見證；更期待讓社會大眾看見銀髮世代的智慧光芒，感受他們對生命的熱愛與對未來的溫柔期待。

讓我們攜手，共同打造一座山海相依、世代共融、樂齡共好的幸福花蓮。

花蓮縣長 **徐榛蔚** 謹誌

中華民國 114 年 12 月 12 日

花蓮縣 花蓮市婦女會

花蓮市婦女會長期投入社區婦女與熟齡教育，致力打造安全、友善且具支持性的學習環境。單位重視終身學習及跨領域能力培養，希望讓學員在沒有壓力的情況下，持續接觸語言、藝術與自我成長。課程規劃以語言學習及藝術美學為主軸，兼具啟發性與實用性，讓長者在學習中拓展視野，並透過持續練習建立自信。

【課程包含】：生活美語、美語開口說、實用英語、日語入門、日語一班、日語二班，透過循序漸進的語言訓練提升溝通力；另開設書法班、國畫班及壓克力畫與彩色鉛筆畫課程，使學員在沉穩的書寫與豐富的色彩創作中培養美感與專注力；電腦班、手機教學班教授電腦與手機的基礎操作、常用功能與日常應用，提升長者數位能力，讓學習者能更自在使用科技工具。



許建中

書法班

107年加入花蓮市婦女會長青大學書法班後，我與一群喜愛書法的長者們一起在湯大鳳老師博學、耐心又充滿愛心的指導下，自在而愉快地成長。踏入書法世界後，我深深體會到書寫需要極大耐心與恆心；每當完成作品，煩惱便隨之消散，心中充滿滿足與成就。

書寫〈三開扇形心經〉時，更能排除雜念、沉澱心靈。書法變化無窮，篆、隸、草、行、楷五體各具造型之美，是我持續追求的興趣與熱愛。書法讓我真正做到活到老、學到老，也讓人生更加多彩而有趣。透過書法，課堂與日常皆充滿了安定而愉悅的陪伴。

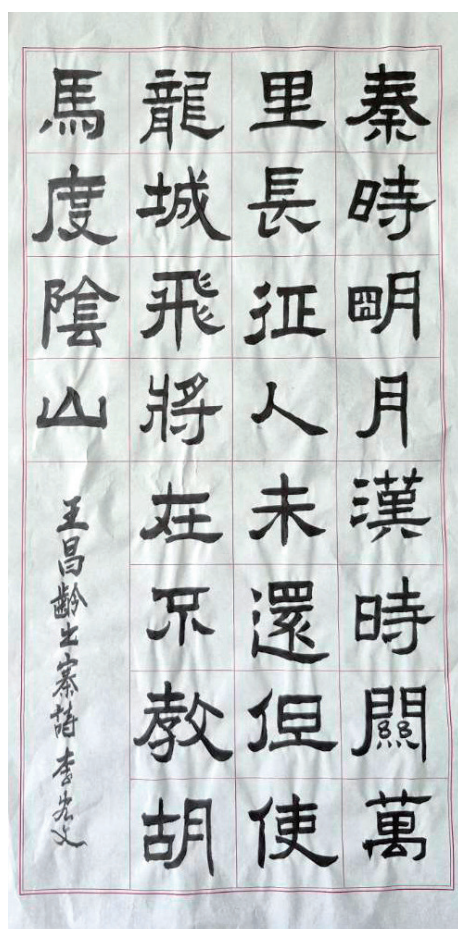


三開扇形心經（行草）

李宏文

書法班

王昌齡出塞詩（隸書）



自 102 年 9 月退休後，便加入花蓮市婦女會長青大學書法班，至今已 12 年。先後受教於呂芳正、紀乃石、羅浩銓、鄒瑞騰與湯大鳳等老師，為我的書法人生奠定扎實根基。十餘年間從楷書、行書、隸書一路研習至篆書，愈發體會書法之美。

書法能培養人的定、靜、安、慮，如同太極拳般修身養性。退休後，我每日沉浸於筆墨之間，感受線條的節奏與力量，心中喜悅莫過於此。

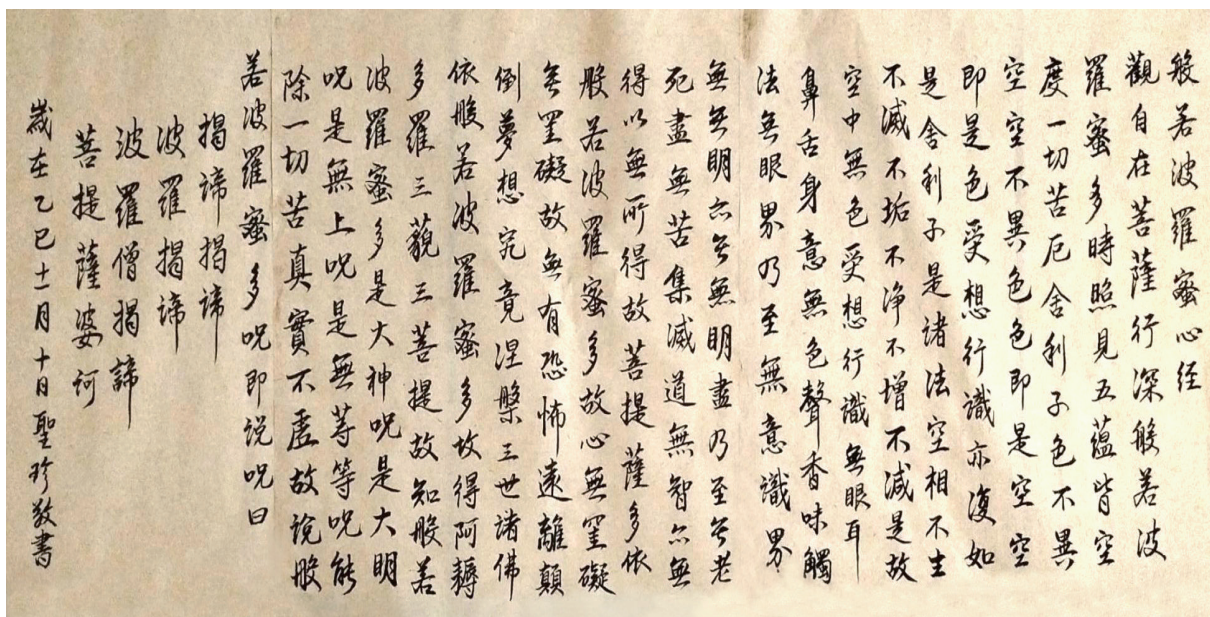
在臨寫王昌齡《出塞》時，也深受詩意感動。詩中以托古諷今之筆，映照邊患不息、將士不得安寧的悲憤，格調悲壯、意境深遠，被譽為唐代七絕壓卷之作，更啟發我在書寫中追求情感與筆墨的融合。

劉聖珍

書法班

退休後投入花蓮市婦女會書法研習，先後師承呂芳正、紀乃石、羅浩銓、鄒瑞騰、湯大凰等名師指導，在不斷創作與練習中，逐漸養成專注學習與持續探索的習慣。練習心經楷書時，我深刻感受到書寫帶來的「靜心」與「修身養性」。在筆墨的起落間，不僅能專注於筆劃與字形，也能在抄寫中體悟經文的智慧，使心念沉澱、身心安定。

抄寫《心經書》成為我重要的學習方式。透過細細感受筆觸的節奏與力量，讓書寫更具趣味與層次，也讓我在反覆練習中受益良多，享受書法帶來的充實與喜悅。



心經書 (行楷)

林玉玲

壓克力畫及彩色鉛筆畫班

快樂跳躍的小白兔



111 年 9 月初次進入長青大學繪畫班，我是個從未提筆繪畫的初學者，在吳松芳老師細心教學指導及同學切磋學習中開啟我喜悅繪畫的新生命，原來愉悅沉浸在繪畫空間裡可以舒壓情緒放空世俗煩事，並激發自我繪畫天賦本能進而創作出專屬自己的藝術作品。

吳松芳老師開課的壓克力顏料畫實用性高可以在許多不同材質上作畫並保存，也增加趣味性與多樣性。

我的畫作〈快樂跳躍的小白兔〉活潑可愛地在花叢中奔跑，充滿歡樂氛圍也讓欣賞者心有亮光。

姚佩成

壓克力畫及彩色鉛筆畫班



舞者

111年追隨吳松芳老師習畫至今已3年，103年老師加開壓克力班，個人對壓克力媒材非常喜愛；因為壓克力實用性高，乾刷堆疊有油畫效果，加水成了水彩，使繪畫過程多了趣味性與多樣性。

〈舞者〉作品源自於曾經的一趟峇厘島之旅，在當地見證了迷人的雷貢舞蹈，因需要高靈活性和表演技巧，故舞者通常是年輕女孩，早期只在皇室宮廷內表演，現在隨時代變遷，可以在全島各地露天舞台觀看，作為歡迎客人的儀式舞蹈。因被精美華麗服飾及優美舞姿吸引，用相機留下紀錄，並用壓克力媒材完成此畫。

楊正春

壓克力畫及彩色鉛筆畫班



金色山丘

楊正春

110 年加入壓克力畫及彩色鉛筆畫班的行列，我是愛好繪畫的長者，指導我們的吳松芳老師是一位非常溫柔，有耐心和愛心的好老師，讓我們在沒有壓力下快樂的學習成長。

〈金色山丘〉這幅畫非常熱鬧有趣，有四座建築、色彩亮麗的樹木、顏色豐富的雲朵，每座建築的屋頂都有一個小小十字架，代表這裡有上帝的同在和祝福。畫著就彷彿走進了圖畫裡的世界裡，畫彩色鉛筆畫需要極大的耐心，我們聽著音樂泡杯咖啡，快樂的完成畫作並忘掉一切的煩惱。繪畫是我的興趣和愛好，讓我們可以活到老學到老，讓我們人生變得多彩多姿充滿樂趣。

邱阿月

國畫班



飛雲崩雪

104 年退休後，我開始專心投入水墨創作，先後師承彭梅英、蔡政達、張石居與游晏綺老師，在持續筆耕中逐漸形成個人風格。

〈飛雲崩雪〉以山海景觀為題，構圖雄渾壯闊。作品運用層次皴染與潑墨技法，將浪濤拍擊岩石的動勢具體呈現，展現山海交會的力量與節奏。下方白浪翻湧、氣勢奔放；上方山巒疊石筆觸分明，既峻峭又沉穩。右側天空以粉藍暈染，增添空間深度，使畫面更顯開闊。

整體氣韻生動，彷彿能聽見潮聲與風響，藉由筆墨意象表達我對自然壯麗景色的敬意與感動。

胡淑珠

國畫班

牡丹（工筆畫）



憑著對藝術的熱愛，我踏上國畫學習之路。十四年來先後跟隨蔡政達、馮海生、張石居與游晏綺老師習畫，從中汲取豐富養分，也更加體會國畫的深邃與魅力，成為我持續創作的動力。

牡丹素有「國色天香」之譽，其雍容華貴不言自明。工筆表現中，花瓣層層疊疊、色澤明暗交錯，展現立體感與生命力；葉片的正反、濃淡與脈絡細節，更是襯托花朵的重要元素。透過層層敷色與細緻筆觸，我力求呈現牡丹高貴典雅的氣韻。工筆之美，在於線條的嚴謹與色彩的柔和交融，而這正是我追尋的藝術境界。牡丹的華麗與旺盛生機，也是我最想透過繪畫傳遞的美感。

程坤上

國畫班



花鳥圖

至 69 年退伍後因工作移居花蓮，109 年受蔡政達老師啟蒙，現跟隨游晏綺老師習畫，從此踏上國畫藝術之路。熱愛山水與花鳥題材，偏好以細膩筆觸與層次豐富的設色展現自然的神韻與生機。花鳥畫講究氣韻生動，花朵色澤隨時序變化，盛開時尤為嬌豔動人。

本作以荔枝與雙禽為主題，透過層層渲染的紅潤色彩描繪出果實晶瑩欲滴之美，翠綠枝葉與紅豔果實相映成趣。雙禽比例略作放大，使其神采更為突出；彼此相望，宛若輕語呢喃，增添畫面的靈動與情趣。紅與綠的線條交織出動靜並陳的構圖。

社團法人花蓮縣 花蓮市老人會

花蓮市老人會致力推展銀髮教育、健康促進與社會參與，營造長者能自在學習與交流的溫暖空間。課程設計多元且貼近生活需求，兼顧動態活動與靜態創作，使學員能從多類型課程中找到興趣。協會特別重視人際互動與健康維持，期望透過規律學習，幫助長者延緩退化並增進生活品質。

【課程包含】：療癒粉彩畫班、創意輕陶土研習班、日語歌謠班、歌唱研習班，提升文化素養與生活便利性；排舞研習班則透過規律運動增強體能、改善柔軟度，使長者能以更健康的狀態投入社區活動。



王南榮

創意輕陶土研習班

這件創意輕陶土作品〈海邊小屋〉以海洋為主題，呈現出一幅充滿夏日氣息的恬靜風景。湛藍天空與柔白雲朵相互映襯，遠處海鷗自在翱翔，為寧靜的畫面注入生動的節奏。海面波光粼粼，映照著小屋溫暖的色調，象徵人與自然的和諧共存。沙灘上一隻可愛的小螃蟹緩緩而行，增添趣味與生命力。

作品以細緻的手工塑形與柔和色彩描繪出海邊的靜謐與暖意，邀請觀者一同感受大自然所帶來的平和與美好。



海邊小屋

張美月

創意輕陶土研習班

本作品以輕陶土為素材，創作出一座夢幻可愛的〈草莓屋〉。整體造型以紅色草莓為主題，圓潤的屋頂與綠葉點綴，展現童話般的甜蜜氛圍。屋外的草地生機盎然，一旁的柵欄圍出溫馨的小天地，小鴨在草叢間嬉戲，天鵝在池邊悠然漫步，營造出和諧、溫柔的自然景象。作品以細膩的手工與柔和的色彩呈現出溫暖的生活感，傳達出對純真與幸福的想像。〈造型草莓屋〉不僅展現了輕陶土的可塑性與創作樂趣，更讓人感受到自然與童心共存的美好世界。



造型草莓屋

李阿美

創意輕陶土研習班



多肉植物盆栽

本作品以輕陶土為素材，創作出充滿自然氣息的〈多肉植物盆栽〉。作品靈感來自生活中常見的綠意與自然療癒感，透過手塑的方式呈現多肉植物的厚實葉片與圓潤造型。每一片葉子皆以細緻的手工捏塑、配色，展現出層次分明的綠意與生機。盆器部分則以柔和的色調與簡約造型呼應植物的自然美，營造出清新、舒適的氛圍。

整體作品象徵著生命的堅韌與成長，也傳遞出在繁忙生活中尋找寧靜與療癒的意念。〈多肉植物盆栽〉不僅展現輕陶土的可塑性，更融合了自然美學與手作溫度。

張美月

療癒粉彩畫班

冬雪景色與貓



以手指塗抹粉彩粉末，創作與冬季雪景和貓咪主題相關的畫作。

這是一種不需要美術基礎的藝術形式，旨在透過簡單的繪畫過程為創作者帶來平靜，和諧與喜悅的心靈體驗，並從中發現專屬於自己的獨特作品。

透過這個主題，讓參與者在溫馨的冬日氛圍中，享受相處的療癒時光，並藉由粉彩的溫暖色彩，抒發情感，創造出的藝術作品。作品具有柔和、溫暖的特質，能帶來平靜與喜悅感。

林素燕

療癒粉彩畫班



星光

有著極光的星空粉彩是一種以粉彩顏料描繪星空主題的藝術創作，在透過粉彩柔和的色彩和漸層效果，呈現極光般在夜空中的神秘，夢幻和絢爛感。這類作品通常結合了極光，星空和山景等元素，營造出寧靜，唯美的氛圍。

創作者利用不同的工具和技法來表現，用橡皮擦擦出留白效果，展現星光的流動感與層次感，透過畫作傳達情感與意境，創造出極光夢幻的藍，綠，紫等色彩，以及繁星點點的夜空。

李香蓉

療癒粉彩畫班

秋風吹起



這幅〈秋風吹起〉以粉彩柔和的色調捕捉秋日特有的光影與氛圍。畫面中，金黃與橙紅的樹葉隨風飛舞，彷彿在訴說季節更替的呢喃。作者以溫暖的色系與輕柔的筆觸描繪出風的律動，讓人幾乎能感受到空氣中那股微涼與乾爽的氣息。遠方的山丘與落日被淡淡的金光包裹，為整體增添一份靜謐與詩意。粉彩的細緻層次使畫面既柔和又富有深度，展現出秋天轉瞬即逝的美麗。作品傳達出對季節流轉的感懷與對自然無聲之美的細膩觀照，讓觀者在風中感受一抹溫柔的惆悵。

花蓮縣老人會

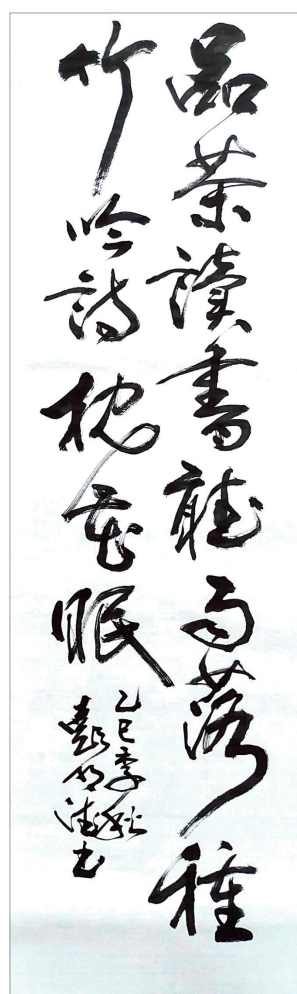
花蓮縣老人會推動銀髮族健康促進、藝文陶冶與社交活動，提供長者多元的終身學習機會。課程結合運動、藝術、手作與抒壓內容，讓學員在溫和且互動的環境中活動筋骨、放鬆身心並培養興趣。單位十分重視長者的心理健康與社會支持，希望藉由規律課程增強自信並維持生活節奏。

【課程包含】：太極拳研習班、協助身心調適；書畫班讓學員從手部動作中增強專注力；元極舞研習班、民俗技藝擊鼓研習班增加人際互動，使長者在愉悅的氛圍中持續參與社區；以生活會話為主的日語與英語研習，循序提升聽說能力，讓學員能在日常交流中運用外語，增添學習樂趣；教授智慧型手機與平板的基礎操作、常用 App 與安全設定，協助學員熟悉數位工具，在生活中更便利自如地運用科技。

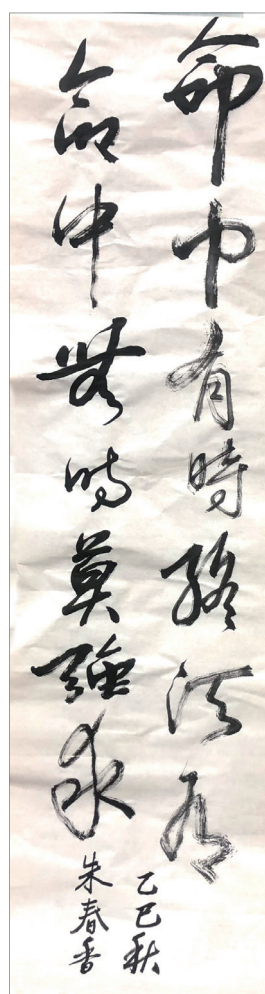


許建中

書畫班



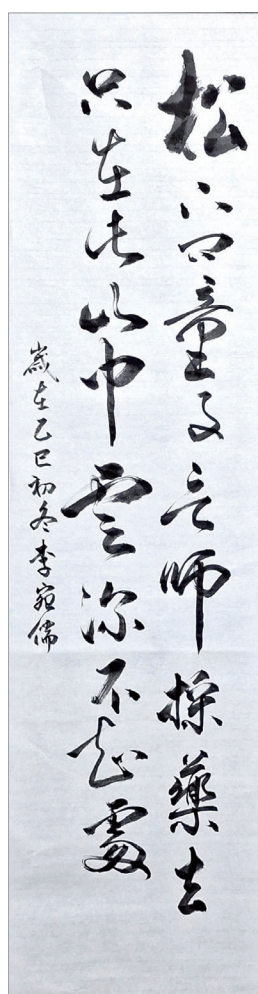
對開千字文



在彭明德老師的指導下，我開始學習隸書，如今已邁入第三年。時光匆匆，三年的書法學習讓我深切體會老師的博學、多才、耐心與愛心。彭老師總能在無壓力的環境中引導我，給予充分的思考空間，使我能自在地探索書法的趣味與技巧。透過筆墨與線條，我逐步表達日常生活的點滴，完成這幅作品的過程，也讓我感受到書法帶來的專注、喜悅與成就感。

李宛儒

書畫班



遊于藝



「遊於藝」蘊含多重意涵，其源自《論語》中孔子所提出的儒家修養境界：「志於道，據於德，依於仁，游於藝」。此語強調在道德修養的基礎上，廣泛學習並實踐各種技藝，以充實自我、陶冶性情，達到心境悠遊、精神自足的境界。

花蓮縣東台灣 新生活發展協會

協會致力推動自我成長、生活美學與社會參與，希望透過多元課程支持熟齡學員創造更充實的生活。課程設計著重藝術素養、身心健康與情緒紓壓，使學員能在穩定的學習節奏中提升生活品質。協會亦重視社區文化推廣，透過課程連結生活場景，使長者能從創作中發現自我價值。

【課程包含】：結合咖啡吧檯實作、綠色療癒、養生律動、禪繞創作與芳療照護等內容，以身心放鬆與生活美學為核心，陪伴銀髮族自在樂活。



朱春香

一階班
禪繞畫的藝術之旅

我的設計旨在融合古典優雅與現代實用性。選用米色麻布與黑色刺繡布塊，是為了突顯白色線條花卉的精緻感。在繪製時，禪繞畫的重複性筆觸，像是一場深度冥想，幫助我隔絕外界喧囂，達到心境的完全專注與寧靜。我將內心的平靜與秩序，透過線條的排列融入作品。這份創作傳達了「靜謐中的美好」，它不只是手提袋，更是我將禪繞畫帶入日常生活、享受樂活舒心的體現，找到了獨特的滿足感。



靜謐禪心雅集

李淑敏

一階班
禪繞畫的藝術之旅

我對規律且富有張力的曼陀羅式圖樣情有獨鍾。這件作品的重點在於追求平衡與和諧。米色麻布的樸實，給予了黑色線條無限的表達空間。每一個圖案的排列都要求我仔細斟酌，這個過程讓我深深體會到「內在秩序的建立」。禪繞畫讓我學會不害怕複雜，反而在規律中找到規律與美感。我的作品表達了對稱之美與對生活美好的嚮往，希望看到它的人，也能感受到這份由內心延伸出來的穩定與平和，從中發揮出創造力。



秩序之心曼舞

陳秀鳳

一階班
禪繞畫的藝術之旅

這件作品展現了我的「心花怒放與自由表達」。我選擇了清新簡約的白色小袋，讓深藍色的線條得以自由奔放。在創作過程中，我讓筆尖隨心所欲地勾勒出藤蔓和花朵的姿態，沒有過多限制。這種「無須橡皮擦」的禪繞精神，讓我感到無比的釋放與自由。它幫助我卸下了完美主義的包袱，接納線條中的所有不確定性。我希望展現的是一種充滿活力的生命力，證明藝術創作是一種非常有效的情緒出口與療癒，使我在創作中找到了最真實、最愉悅的自我表達。

心花綻放青藤



財團法人 基督教芥菜種會

芥菜種會以「全人關懷」為核心，將身心靈健康與生活技能納入課程規劃，提供溫暖且具陪伴性的學習場域。課程結合創意、運動與自我照顧，讓學員能在社群互動中獲得支持、提升幸福感。單位也致力讓長者在學習過程中重新發現生活節奏，培養正向情緒與自信。

【課程包含】：美畫一生繪畫班提升創造力；東方民謠詩詞賞析班則透過音樂帶來情緒放鬆與社交互動。



江美雲

美畫一生繪畫班

本作品以水彩技法細膩呈現鄉村小屋的靜謐風光。畫面中，紅瓦屋頂在陽光照耀下散發溫暖色澤，屋旁綠樹搖曳、山色朦朧，構成一幅充滿生命氣息與詩意的景象。創作者以柔和的筆觸與淡雅的色彩，描繪出心中記憶的家園，也流露出對自然與生活的深厚情感。雖年逾七旬，仍以穩健的手法與細緻的觀察力捕捉光影變化，展現藝術創作的專注與熱情。這幅作品不僅是一幅風景畫，更是一段歲月的回望與心靈的記錄，讓觀者感受到平凡日常中的寧靜與美好。



風景畫

花蓮縣固祿部落 青銀共好協會

固祿部落青銀共好協會致力推動部落文化傳承與跨世代互動，強調以「學習、陪伴、文化共好」為核心理念。單位在規劃熟齡課程時，特別融入族語、文化技藝及在地故事，讓長者能在熟悉的文化脈絡中找到學習動力。同時也重視身心促進與社交連結，希望讓長者透過穩定的學習節奏維持活力，並與社區建立更深的關係。

【課程包含】：粉彩療癒復能課程兼具文化深度與實用性，讓學員在回味族群文化的同時，也能增強身體活動與社交參與。



汪英花

粉彩療癒復能班



飛越晨曦

這幅作品捕捉城市甦醒前的瞬間：太陽尚未升起，山線仍帶夜色，天空卻已透出金綠交疊的晨光。一架飛機掠過畫面上方，其剪影象徵「突破」、「行動」與「讓夢想被看見」。城市輪廓以粉彩柔化，宛如等待新挑戰的舞台。整體氛圍帶著專注的孤獨感，像清晨第一個醒來、決心啟動人生的人，才能理解的寧靜力量。畫面提醒我們，每一次起飛背後都是選擇，而朝向光的方向，永遠不會錯。

李迎冬

粉彩療癒復能班



秋葉綻光

這幅作品宛如一場溫柔的季節禮讚。橙、金、綠三色共譜一種輕盈的秋意，葉片並未被具象描繪，而是以粉彩層層堆疊的方式呈現出「風把色彩吹散」的律動感。畫面中的小圓點與星芒般的亮點，像是落在空氣中的微光，把平凡的季節場景變得有點魔幻。整體視覺具備「溫暖、柔軟、可親近」的質地，像是在說：人生的轉換時刻並不必然沉重，換個角度，它有時也能像葉片飛舞般輕巧。這件作品表現的是一種「接住變化」的能力與心態。

林鳳英

粉彩療癒復能班



母親的光

這幅作品以粉色為底，象徵母親帶來的安全感與包容力。中央的玫瑰花以柔美線條構成，周圍環繞大小不一、色彩繽紛的圓點，如同母親牽引下的人生片刻：有挑戰、有驚喜、有笑聲，也有眼淚，全都被溫柔收納進生命的花園。左上角的「Happy Mother's Day」不僅是點綴，更如一份「使命宣告」，提醒我們回顧那些平日忽略、卻一直存在的支持與力量。整體色彩明亮而不浮躁，流露出深沉而穩健的感恩之情。

社團法人花蓮縣 原住民新部落發展協會

原住民新部落發展協會以推動族群文化保存、族語教育與生活技能培育為目標，長期陪伴社區長者並建構持續學習的平台。課程設計融合文化、藝術與健康元素，讓學員能從熟悉的部落生活中獲得學習成就感，也有助強化文化認同與人際互動。

【課程包含】：部落傳承・快樂廚藝班、長青部落手作班皆涵蓋完整脈絡，使長者在學習中既能動手做，也能理解技藝背後的文化價值，並以健康課程支持活躍老化。



林建成

快樂廚藝班
部落傳承



五穀米粽

這份五穀米粽承载著滿滿的祝福與傳承，由我親手製作。糯米摻入南瓜的金黃，象徵陽光與大地的恩賜，飽滿米粒在竹葉映襯下更顯溫潤可口。這不只是食物，更是記憶的延續。長者以雙手將部落飲食智慧與文化傳承下來，讓年輕一代在學習中感受食物背後的故事與情感。每一口粽子都蘊含對自然的敬意與生活的感恩。這堂課不只是廚藝的學習，更是心靈交流，讓傳統味道在部落飄香，也在彼此心中留下溫暖與感動。

林喜生

快樂廚藝班
部落傳承



古早味糖葫蘆

我親手製作的古早味糖葫蘆，從挑選水果到裹上糖漿，每一步都充滿童心與歡樂。晶瑩剔透、色彩繽紛的糖葫蘆，彷彿連空氣都甜了起來！這不僅是一份美味點心，更是傳承的幸福滋味。特別採用低糖配方，也兼顧健康，讓大家吃得開心又安心。品嚐自己親手完成的糖葫蘆時，才深刻感受到：「原來幸福可以這麼簡單，就像糖葫蘆一樣甜！」

金秋花

快樂廚藝班
部落傳承



南瓜派

我喜歡專注揉著麵糰，雙手雖布滿歲月痕跡，卻依然靈巧而溫柔。專注的神情中，揉入的不只是南瓜香氣，更是部落世代傳承的智慧與情感。這讓我體會到「傳承」不僅存在於語言或故事，也藏在手作甜點之中。當南瓜派出爐的瞬間，香氣四溢，心中滿溢的，是土地、家人與文化交織出的幸福滋味。這份創新的低糖甜點，不僅健康，更象徵傳統與現代的完美融合。

田福正

長青部落手作班



馬賽克祖靈之眼杯墊

〈馬賽克祖靈之眼杯墊〉承載深厚文化意涵，我用雙手小心拼貼每一片馬賽克磚。每一次黏貼與調整，都展現專注與堅定，也蘊含歲月的沉穩與對傳統文化的敬意。「祖靈之眼」象徵守護與祝福，手作過程中，我重拾手感與創造力，彷彿與祖靈的記憶重新連結。當色彩斑斕的碎片拼湊成完整圖案，如生命旅程的縮影——經歷歲月與斷裂，終能在愛與信念中重組成美麗形狀。此作品不僅是杯墊，更是一段情感傳承，亦是部落與祖靈間靜默而深刻的對話。

林錦茂

長青部落手作班



幸運草貼貼畫

〈幸運草貼貼畫〉以我從戶外採集的花草為素材，經細心整理與黏貼，每片綠葉、每朵小花，都承載我對自然的深情與感恩。創作過程不只是手作，更是一場與自然的心靈對話，讓我找回童年的純真，也重拾與土地的連結。完成的貼畫中，花草的香氣與笑聲交織成最美的風景。「幸運草」象徵幸福與希望，也呈現長者以雙手延續對生命的熱愛，將自然美好化為永恆記憶，深深烙印在每件作品與每顆心中。

蔡梅月

長青部落手作班



砌磚山蘇小盆栽

我用雙手輕輕將小磚拼成盆座，再細心植入嫩綠的山蘇，每個動作都流露對土地的深情與對生活的珍惜。課程結合傳統手作與在地山蘇產業，讓學員在創作中重新連結自然，體驗從泥土中孕育生命的喜悅。每個小盆栽都是用心的祝福，寄託對山林的敬意與對家園的熱愛。當作品完成，微小的綠意在陽光下閃爍，象徵希望與延續，也提醒我們歲月流轉中，生命依然充滿溫度與力量。這不僅是手作，更是一場與自然共生、與心靈對話的美麗體驗。

花蓮縣 手作文創產業發展協會

手作文創產業發展協會專注推廣生活美學、手作藝術與創意產業。課程設計以「動手做」為核心，讓學員在創作中體驗成就感，也促進手部活動與認知能力維持。單位提供溫馨、自由的學習氛圍，使熟齡學員能在藝術創作裡找到療癒與樂趣。

【課程包含】：植感心生活系列課程皆強調實作與美感並行，協助長者在過程中發展創造力，同時提升生活質感與情緒調適能力。



曾群惠

植感心生活系列 A



微笑幸福小花束

以乾燥花與柔和色系為主軸，把生活中的小美好輕輕收進畫框裡。課程中，學員透過選色、搭配、層層堆疊花材的過程，慢慢找回專注與安定感。每一束花、每一片葉子，都象徵祝福與心意，也紀錄了創作者當下的心情。完成後的相框可擺放在家中、書桌或玄關角落，成為陪伴日常的溫暖風景，提醒自己：生活雖忙碌，仍要留一份空間給美好與幸福。

蔡東月

植感心生活系列 B



創意蜂巢蠟

使用天然蜂蠟片，帶有淡淡的蜜香，安全又療癒。捲蠟的過程簡單柔和，非常適合長者、親子與初學者。每位學員可選擇自己喜歡的造型，創造出獨一無二的手作蠟燭。作品完成後，不只是一件裝飾品，更象徵著內心的小小光亮——提醒我們慢下來、點亮生活、照顧自己的節奏。放在家中任何角落，都能為空間增添自然與溫暖的氣息。

郭東漢

植感心生活系列 C

閃閃星芒花掛飾



季節花材打造出閃亮的星芒造型。創作時，學員透過整理花材、固定花朵與編出層次，讓心也跟著沉靜。作品象徵希望、祝福與新開始，非常適合作為節慶禮物或掛在家中作為守護的小星星。無論放在窗邊、房間或玄關，柔和的花材與星芒線條，都能為日常增添一份溫暖光意，提醒自己：努力過的每一天，都會發光。

花蓮縣 吉安鄉老人會

吉安鄉老人會長期推動健康促進、生活技能與社區互助，致力打造溫暖且友善的銀髮學習空間。課程內容多樣，兼具運動、藝術與實用技術，使長者能在穩定的節奏中保持身心活力。單位強調「健康、互動、參與」，期望促進長者自我效能與社會連結。

【課程包含】：日語律動關懷班、國語進階班、書畫研習班。課程從動態到靜態均衡設計，協助長者維持體能、提升創造力並透過歌唱與書畫建立抒壓管道。



王黃玉英

書畫研習班

我的丈夫是一位退休軍人，他在畫作方面非常出色。我希望能延續他的畫圖精神，因此報名了長青大學的繪畫課程，努力學習與創作。透過課程，我不僅享受畫畫的樂趣，也希望未來能留下精心完成的作品，作為孫子孫女的珍貴回憶與念想，讓這份藝術與情感得以傳承。



國畫山水畫

劉恒祥

書畫研習班



蒼松

我因母親熱愛山水畫而深受影響，也因此追隨她的腳步，在吉安老人館學習山水畫。我熱愛山水畫的意境，那份靜心、專注與堅持，成就了筆下山水的靈魂，也讓我在創作中感受到自然的氣息與心靈的寧靜。

徐玉蓮

書畫研習班



縱情山水

這是我第一幅國畫作品。目前我在吉安鄉老人會長青大學學習書法與繪畫，非常高興能在這裡開心地學習。感謝吉安鄉老人會提供這個學習的平台與場地，也感謝大家的支持與鼓勵，讓我的學習過程充滿歡樂與圓滿。

彭大浩

書畫研習班

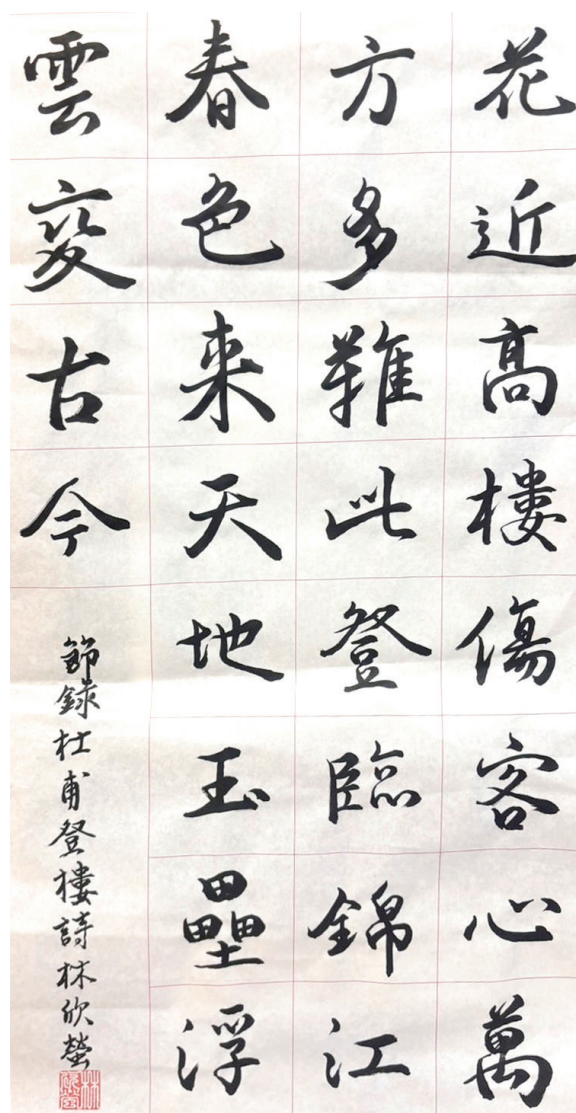


行楷

我今年加入吉安長青大學書畫班，早先對書法抱有興趣，但缺乏老師指導，寫字的路上一直感到渺茫。經過老師的提點，我在行楷方面投入努力，並在 80 歲時逐漸形成了自己的風格，讓我非常開心。在這裡學習，我不僅成長，也結交了許多朋友，感受到書法帶來的喜悅與充實。

林欣螢

書畫研習班



行草

我在長青大學學習書法約 1 年，老師常提供各種字帖供學員參考，讓我找到自己喜歡的字體。我的行草書風格如性格般隨性自然，不拘框架。感謝老師的細心指導，讓我在這片書法天地中，如行雲流水般自在快樂地書寫與學習。

伍異民

書畫研習班



唐王維詩九月九日憶山東兄弟

我是一名退休公務人員，曾任軍職，109 年正式離開公職。112 年，在好友許清榮介紹下，我加入湯大凰老師教授的吉安長青書畫班，開始學習書法。自小受父親影響，小學起寒暑假必寫毛筆字，雖嚴格，卻為我奠定了扎實基礎。國中時，我在書法比賽中獲第三名，這份經驗一直激勵我持續學習。如今在長青書畫班研習書法，退休生活變得充實且有成長感。湯老師時常分享珍藏寶帖與歷史典故，細心講解，讓同學受益匪淺。班上氣氛融洽，大家以書畫抒情，互相激勵，學習效果顯著。這裡環境優良，我愛長青！

花蓮縣 原住民權利關懷協會

協會以推動原住民文化、提升族語能力與關懷長者生活為目標，積極提供兼具文化教育與健康促進的課程。課程規劃融入文化知識、技藝傳承及身心健康，讓長者能在熟悉的文化環境中持續成長。

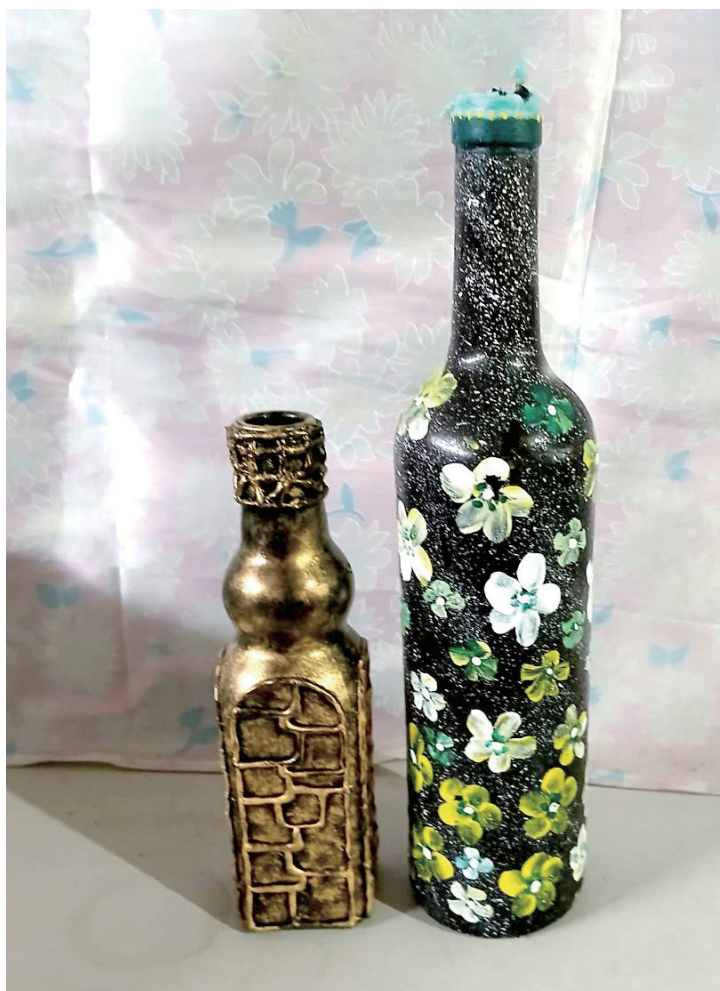
【課程包含】：樂活舞蹈班、心靈饗宴成長班、美食創意料理班、經典歌曲研習班、蝶谷巴特創意班、生活美學班、創意生活班、憶起青春班、繪畫藝術班、太極氣功研習班、編織創意班、健康飲食班、拼布創意班、智慧型手機生活應用班。課程內容涵蓋語言、舞蹈與手作創作，使長者能重建文化連結；健康課程則協助延緩退化，提高日常活動能力，達到文化與健康並重的目標。



曾秋蘭

蝶谷巴特創意班

人人都是設計師，玻璃罐與我



以餐巾紙與顏料在玻璃瓶上創作的蝶谷巴特作品，展現出手作藝術的細膩與浪漫。我運用蝶谷巴特技法，將圖案精緻的餐巾紙層層貼合於瓶身，結合柔和的色彩與透明的玻璃質感，營造出優雅而夢幻的視覺效果。細膩的筆觸與色彩暈染，使每個花朵與蝶影都宛如在光線中輕舞，呈現出獨特的立體層次。透過光影的折射，作品展現出溫潤的光澤與柔和的氛圍。這件蝶谷巴特玻璃瓶不僅是一件藝術裝飾，更象徵著創作者對生活美感的細膩體會與創意巧思，為空間增添一份優雅與溫馨。

吳金妹

蝶谷巴特創意班

以牛皮為基底、結合餐巾紙蝶谷巴特技法製作而成的小零錢包，展現出質樸與浪漫並存的手作魅力。創作者巧妙運用蝶谷巴特的層疊貼合技術，將餐巾紙上細緻的花紋與圖案融入堅韌的牛皮質感中，讓傳統皮革工藝多了一份柔和的藝術氣息。透明保護層的光澤使圖樣更加立體鮮明，散發出獨特的手作溫度。每個細節都展現出創作者的巧思與耐心，讓實用的小零錢包也成為充滿個人風格的藝術作品。這不僅是一件生活用品，更是一份融合創意、工藝與美感的溫馨手作，為日常增添優雅與色彩。



零錢包

林楊玉英

蝶谷巴特創意班

以透明玻璃罐為主體的蝶谷巴特創作，融合了光影與藝術的詩意之美。創作者以細膩的蝶谷巴特技法，將圖案精美的餐巾紙貼附於罐身，透過層層疊染與透明質感的交融，呈現出柔和而浪漫的光影效果。當小燈在罐中閃爍時，光線透過圖樣映射出朦朧的色彩，如同星光灑落於花影之間，溫暖而夢幻。這不僅是一件裝飾品，更是一盞蘊含情感與創意的小夜燈，能為空間增添柔和的氛圍與藝術氣息。作品展現了手作的溫度與生活美學的結合，讓平凡的玻璃罐化身為充滿光與希望的藝術之作。



閃爍小夜燈

陳金梓

生活美學班

拓印與生活



以各種樹葉拓印而成的作品，蘊含著自然的詩意與手作的溫度。不同形狀與質地的葉片在紙上留下獨特的紋理與色彩，彼此交織出層層疊疊的美麗畫面。每一枚葉子的印痕，都像是大自然的指紋，記錄著生命的呼吸與四季的足跡。創作者以細膩的觀察與巧思，將自然的瞬間永恆保存於畫中。外圍的立體邊框，為整件作品增添了深度與層次，彷彿將觀者帶入一個由樹葉構築的祕密花園。這幅作品不僅展現了自然之美，更傳達出人與環境間的溫柔連結，讓人感受到生命最真實而純淨的感動。

孫金蘭

生活美學班

以蠟筆創作的作品洋溢著喜悅與祝福的氣息。畫面中央描繪出新婚畫家手繪的彩色緞帶花，五顏六色的花朵在柔和的筆觸中綻放，如幸福的煙火般燦爛。蠟筆的質地讓色彩層次更加溫暖飽滿，展現出真摯的情感與生活的熱度。每一筆都流露著愛與創意的融合，象徵著婚姻中共同編織的夢想與希望。外層以紙捲邊框包圍，增添了立體感與手作的溫度，使整幅畫更具獨特的藝術氣息與紀念價值。這不僅是一件掛畫，更是一份凝結愛意與祝福的心靈創作，散發著幸福的光彩。



掛畫

楊貽帆

生活美學班

創意花環吊飾



以同色系色紙捲製而成的花環吊飾，散發出柔和而優雅的藝術氣息。創作者以細膩的手工技巧，將一片片色紙捲成層層花瓣，彼此緊密相依，構成和諧又富有層次的圓形花環。相近色系的搭配使整體色調溫柔統一，呈現出低調卻深具質感的美感。每一圈紙捲都蘊含著耐心與用心，彷彿在訴說時間的靜謐與創作的喜悅。吊飾隨風輕晃時，色彩間的光影交織出溫馨與夢幻的氛圍。這不僅是一件手作藝術品，更是一份傳遞幸福與祝福的心意，象徵著生活中那份細膩、純粹而永恆的美好。

高阿素

創意生活班

舊報紙創意製作雖常見，但要將作品做得精緻美觀並不容易。本作品運用舊報紙，經裁剪、捲紙、組合、配色及上漆等工序，逐步完成。除了外觀美觀，還兼具實用價值。在課程中，經過講師指導，我對技巧更為熟練，也因此能製作出既美觀又實用的作品，感受到創作的成就與樂趣。



舊報紙創意置物籃

趙佩瑛

創意生活班

毛根花與紙黏土藝術



以毛根製作而成，兩朵鮮亮的向日葵綻放著笑容，象徵著陽光與希望，搭配一朵玫瑰花，增添了溫柔與浪漫的氣息。花朵被插在一個黃色小方盒中，盒子上還有一個愛心形狀的小孔，讓整體感覺更加溫馨可愛。

在花盒前方，一隻用黏土製作的小黑貓正安靜地坐著，它有著粉紅色的耳朵與可愛的紅色蝴蝶結，神情慵懶而俏皮，仿佛在守護著這束花。整個作品色彩明亮、構圖和諧，展現出製作者細膩的手藝與豐富的想像力。這是一件能帶給人溫暖與微笑的手作藝術品，適合用來裝飾桌面或作為一份充滿心意的禮物。

鄭阿修

創意生活班



毛根花束

花朵以柔軟的毛根製作而成，色彩繽紛：明亮的向日葵象徵陽光與希望，橙色花朵帶來活力與快樂，淡藍色小花則增添了一份溫柔與清新。花束以牛皮紙包裹，並用橙色麻繩輕輕綁住，簡約又自然，展現出純樸而細膩的手工美感。下方的玻璃瓶讓整體更加清爽典雅，適合擺放在書桌或窗邊，為空間增添溫暖與活力。這份作品不僅是一束花，更像是一份真誠的祝福，傳遞著「希望你開心快樂」的美好心意。

謝朱秀

繪畫藝術班

這是以水墨為主的國畫作品，整體風格自由奔放，筆觸之間流露出濃厚的抽象意象與自然氣韻。上方的畫作運用大量橫向與斜線筆法，呈現出如風掠水面般的律動感；右側作品筆墨交融，墨色濃淡變化層次分明，彷彿描繪出枝葉搖曳的景象；下方的畫作則以潑墨與點染結合，營造出山林與竹影的意象。三幅作品雖各具風貌，卻共同展現了水墨藝術中「留白」與「意境」的美學精神。畫面間的線條、墨韻與光影互相呼應，傳遞出創作者對自然、節奏與心境的細膩感悟，令人駐足思索。



揮灑藝術畫

游建榮

繪畫藝術班

拼接繪畫



作品描繪了一幅充滿溫暖與生命力的自然景象。遠方的山巒層層疊疊，靜靜地守護著整個畫面，彷彿為大地撐起一片安穩的天空。太陽從山頭升起，灑下柔和的金色光芒，讓整個世界都染上溫暖的色調。畫面中央的小屋靜靜佇立，屋前的樹木隨風輕搖，綠意盎然，象徵著平靜與希望。池塘邊幾隻可愛的鴨子悠然戲水，為寧靜的景色增添了幾分生動與歡樂。整體氛圍溫馨祥和，彷彿能聞到清新的草香與陽光的氣息，讓人感受到自然的美好與家的溫度。

曾月梅

繪畫藝術班

我以五顏六色吹繪而成的作品，色彩斑斕、充滿生命力，展現出自由奔放又溫柔細膩的藝術氣息。畫面中的色彩如微風輕拂般交織流動，彷彿訴說著歲月中點滴的回憶與情感。每一次吹出的線條與暈染，都是創作者心靈的呼吸，蘊含著對生活的熱愛與對美的純粹感受。圍繞畫作的圖騰邊框，更為整體增添了一份獨特的韻味與深度，如同時光的花邊，守護著畫中那份溫柔與故事。這幅畫不僅是色彩的綻放，更是一段心靈的旅程，傳遞出我心中永不褪色的童心與溫暖。



謝朱秀

編織創意班

以鮮豔色彩棉繩編織而成的手機背袋，充滿了手作的溫度與活潑的藝術氣息。創作者運用多彩的棉繩巧妙交織，形成細緻又富節奏感的編織紋理，讓整體呈現出繽紛而和諧的視覺效果。袋身上點綴的花朵創意編織更是亮點，每一朵都以獨特的線條與配色展現自然的柔美與生命力。作品兼具實用與美感，輕巧方便，既能收納手機，又能成為日常穿搭中的亮眼配件。這不僅是一件手工藝品，更是一份結合創意與情感的作品，展現出創作者對生活美學的熱愛與對色彩的細膩感受。



創意手機背袋

張文雄

編織創意班



創意手環

以水晶透明彩珠精心編織而成的手環，閃耀著細膩而柔和的光彩，展現出優雅與純淨的美感。創作者以細緻的手工將大小不一的彩珠交錯串聯，讓光線在珠面間流轉折射，宛如晨露般晶瑩動人。多色水晶的搭配象徵著希望、幸福與正能量，佩戴時隨著手腕的律動閃爍出溫暖的光芒。整體設計簡約卻不失華麗，既可作為日常配飾，也能成為表達祝福的精緻禮物。這條手環不僅是一件飾品，更是一份手作的心意與情感的象徵，傳遞出純真、優雅與幸福的光影之美。

胡雅玲

編織創意班



花藝購物袋

以單一麻線勾織而成的花藝購物袋，展現出自然質樸與手作藝術的完美融合。創作者以細膩的鉤針技巧，運用麻線特有的粗細質感，勾勒出柔中帶剛的線條美。袋身以花朵圖樣為設計靈感，層層編織出的花形紋理如綻放於指尖的自然風景，展現出樸實中的優雅氣息。麻線的耐用與透氣特性，讓購物袋兼具實用與環保概念，輕盈卻堅韌。每一圈線條都凝聚著創作者的耐心與溫度，使作品散發出手工藝特有的溫潤感。這不僅是一個購物袋，更是一件充滿自然美感與生活品味的藝術作品。

陳秀妹

拼布創意班



創意拼布包

以黑色布底為襯的手作作品，展現出典雅與細膩的藝術氣息。深邃的黑色背景如夜幕般沉穩，完美襯托出粉嫩牡丹的柔美與金色花卉刺繡的華麗光彩。每一針一線都蘊含著創作者的巧思與耐心，將傳統刺繡工藝與現代設計完美融合。牡丹象徵富貴與祝福，金色花卉則增添一抹溫暖與尊貴的氣息，使作品在典雅中流露幸福的光芒。拼接成的小零錢包與環保杯袋，不僅實用，更兼具藝術與質感，讓日常生活多了一份溫柔與品味。這是結合美學與心意的創作，散發出低調而雋永的魅力。

劉玉珠

拼布創意班

以回收牛仔褲剪裁製作而成的手提包，展現了環保創意與時尚風格的完美融合。創作者巧妙運用牛仔布獨特的質地與色澤變化，保留原有的車縫線與口袋設計，讓包款充滿個性與故事感。粗獷中帶著溫度的布料，經過重新剪裁與縫製，化身為實用又具設計感的生活配件。每一個細節都展現出手作的溫度與對資源再利用的珍惜。牛仔布的耐用與經典藍調，使手提包既實用又百搭，無論日常外出或休閒使用都相當合宜。這不僅是一件時尚作品，更是一份對環保、創意與生活美學的真誠詮釋。



牛仔拼布包

藍有妹

拼布創意班

由客家花布拼製而成的按摩棒與芳香吊飾，是一件融合傳統文化與創意巧思的共同創作。繽紛的客家花布象徵著熱情與堅韌，透過巧妙的拼接設計，展現出濃厚的人文溫度與視覺美感。作品中注入香茅、薰衣草與薄荷等天然香氣，使芳香吊飾散發出舒緩放鬆的氣息，而按摩棒則兼具實用與療癒的功能。這項作品不僅凝聚了參與者之間的合作精神，更傳遞出共享創作的喜悅與情感交流。每一針一線、每一抹色彩，都記錄著彼此的用心與創意，使這組作品成為結合文化、溫度與芳香的珍貴回憶。

按摩棒與芳香吊飾



花蓮縣 壽豐鄉壽興老人會

壽興老人會以推動活躍老化為目標，課程內容涵蓋藝術美學，使長者在穩定的學習環境中維持體能並拓展生活興趣。協會強調社區凝聚與共同參與，期望透過課程讓長者建立規律生活與投入感。

【課程包含】：長青療癒生活手作一班、二班。課程讓學員在書畫與手作中獲得藝術療癒。



塗 寶 貴

手作一班
長青療癒生活

畫面以和諧粉彩展現午後的溫馨時光，柔和的色彩描繪香氣四溢的肉桂捲與一杯溫熱咖啡。透過手指塗色，不僅弱化了對繪畫的恐懼，更讓人能以最直接的方式感受色彩的流動與柔和。手指在紙上輕輕暈染，色彩慢慢融合，帶來視覺的愉悅，也在不知不覺中療癒身心。每一次暈染的觸感，都像在撫慰自己的情緒，讓思緒沈澱、心靈安定。這樣的創作過程，不僅完成了一幅甜美的畫作，更成為一段與自己對話、感受生活美好的靜謐時光。透過色彩與手感的交融，午後的香氣與暖意似乎也隨之延伸到心底，溫柔而滿足。



午後茶敘

謝朱秀

手作一班
長青療癒生活

我將壓克力漸層塗色應用於面紙盒，為創作打下柔和底色，並以太空為主題，製作一系列宇宙元素的黏土捏塑。透過黏土混色技巧，每顆星球都呈現獨一無二的色彩與質感，彷彿真實漂浮在宇宙中。捏塑的過程讓我專注於細節，觀察每個形狀與色彩的變化，將對星空的想像與創意轉化為可觸摸的作品。這樣的創作不僅培養手感與色彩敏銳度，也讓我在製作過程中感受宇宙的神秘與無限可能，每一個作品都承載了探索與想像的樂趣。

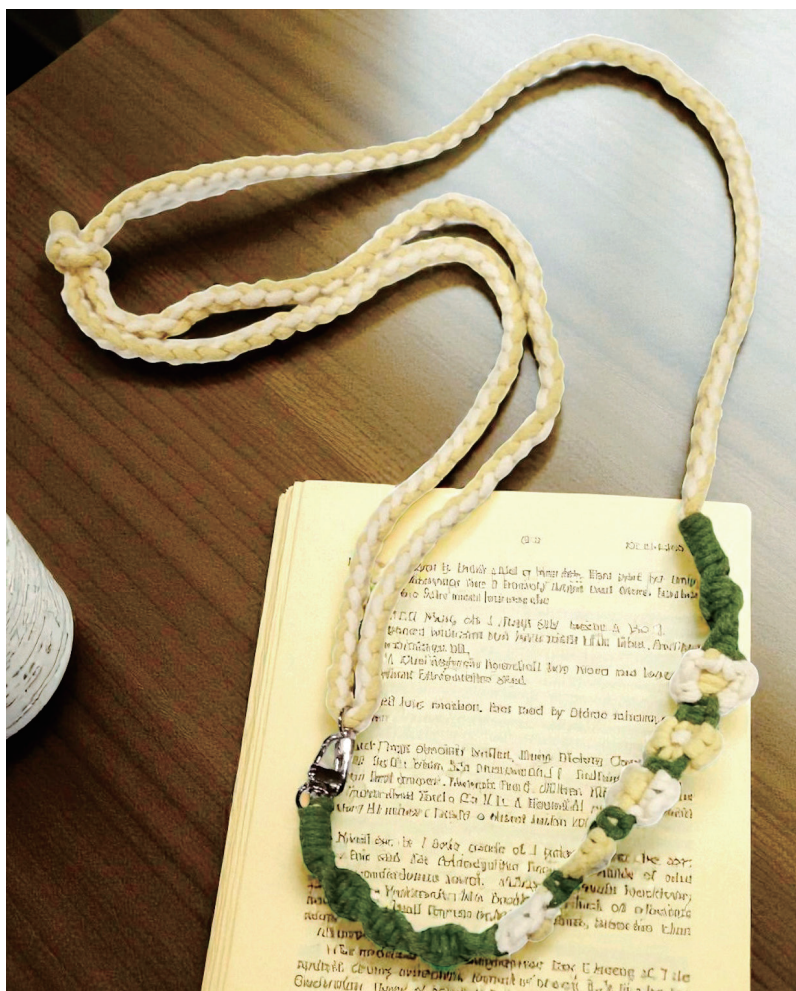


太空旅行面紙盒

趙佩瑛

手作一班
長青療癒生活

雙色花編織手機掛繩



我練習了各種繩結的編織方法，並嘗試設計一款雙色花造型的編織掛繩。過程中，每一個繩結都需要仔細記憶與精準操作，既考驗對編繩技巧的掌握，也磨練耐心與專注力。將不同顏色的繩線巧妙交錯，逐漸呈現出花朵的立體造型，每一次拉緊與調整都充滿期待與成就感。完成作品後，看著自己親手編織出的精美掛繩，不僅感受到手作的樂趣，也深刻體會到專注、細心與耐心所帶來的滿足與成就感。這份創作過程本身，就是一段靜心且愉悅的體驗。

黃阿秀

手作二班
長青療癒生活

小王子的星球



我運用黏土捏塑，將《小王子》與星球的故事立體呈現。每個角色透過學員各自的巧手，被賦予獨特的動作與神情，呈現不同的故事細節。捏塑的過程中，我專注於角色的姿態與表情，細心塑造每顆星球的形狀與色彩，使作品不僅可愛生動，也充滿童趣與想像力。每一個小角色都是創意與心意的結晶，也讓我們在互動與觀察中，感受到故事背後的情感與意境。透過這次創作，每位學員不僅完成了作品，更將對故事的理解與創意融入手作中，讓小王子的奇幻世界躍然眼前。

陳瑞芳

手作二班
長青療癒生活

下雨天後的農村路



我運用油性粉蠟筆豐富的色彩，描繪農村雨天過後的泥濘道路與周圍景致。透過多層次的堆疊，使道路的泥濘質感與濕潤的光影更為生動，泥土的凹凸與水痕在色彩交疊下栩栩如生。油性粉蠟筆的厚實質感不僅呈現出景物的立體感，也讓農村風景充滿層次與深度。從遠方的田野到近處的道路，每一筆都帶著對土地的觀察與細膩感受。整幅畫作不只是景色的再現，更傳達了雨後農村特有的寧靜氛圍與自然氣息，讓人彷彿能聞到泥土的芳香，感受到鄉間的真实生活。

陳秀卿

手作二班
長青療癒生活



我以梵谷的《星空》為靈感，運用油性粉蠟筆在宮廷扇上進行創作。透過不同色系與豐富的色彩層次，我以點畫技巧描繪出星空的旋渦與光影流動，呈現出梵谷筆下那股充滿動態的天空感。每一個點、每一道線，都承載著對星光閃爍的細膩觀察與想像，使扇面上的星空既生動又富有節奏感。透過這次創作，我不僅學習了色彩運用與點畫技巧，更將自己的情感投入其中，感受星空的浩瀚與宇宙的律動，讓觀者彷彿也能感受到那份夢幻與流動的光芒。

花蓮縣鳳林鎮 鳳禮社區發展協會

鳳禮社區發展協會致力打造樂齡友善的在地學習場域，課程融合文化、藝術與健康促進，讓長者能在社區內持續學習並積極參與各項活動。協會鼓勵長者透過課程擴展興趣、增進社交互動，強化社區凝聚力。

【課程包含】：舞藝全開。舞蹈訓練與創意肢體律動，提升身心協調與活力；粉彩畫創作課程，培養美感與創造力；並搭配社區手作、歌唱及健康促進操等活動，使長者在藝術與運動中得到身心療癒，享受愉悅的學習經驗。



潘素香

舞藝全開

夏夜、螢火蟲與寧靜的自然



星空草地、螢火蟲點點發亮的夜景，搭配彎月、星星與野花。色彩從下方的草地綠延伸到深紫夜空，形成清楚的視覺層次。螢火蟲的光點是亮黃綠色的小圓光斑，十分溫柔，用來表達「回憶、希望、童年、自然與靜心」。「看螢火蟲」常是充滿回憶與感受單純、希望仍在閃爍、生命的微光雖小卻溫暖。畫面沒有擁擠與壓迫感，而是展現開闊、深呼吸般的靜謐，像在夜裡散步、或躺著看天。粉彩的柔和暈染讓天空層次自然過渡，情緒上是平靜、療癒、溫柔的。

吳阿霞

舞藝全開

湖畔、漁舟與晨間風景



山與湖的靜謐場景，湖面寬廣，山巒以低飽和綠色堆疊，天空輕柔，太陽帶著橘黃的暖光，整體畫面像晨曦或者黃昏的光。小船與漁夫剪影是畫面的主角，用極簡線條描繪，象徵勞動、生活、安穩的節奏。岸邊的小花與草，增加了生命氣息，不喧鬧但自然舒適。

水面是時間，小船是人生，漁夫是一種面對生活的態度——腳踏實地，也悠然自在。整幅畫色彩淡雅、沒有衝突，用粉彩的暈染呈現輕柔的空氣感，讓觀者感到放鬆而遼闊。對長者而言，這幅作品帶著成熟而豁達的生命感。

曾梅月

舞藝全開

燈塔、海鳥與希望之光的夜色



畫面呈現燈塔、海岸、繁星天空與飛翔的海鳥。燈塔象徵指引、守護與希望；海鳥象徵自由與生命向前。天色由深夜到黃昏的漸層橘、紫、藍，營造靜謐詩意，如傍晚或黎明前的寧靜時刻。對長輩而言，燈塔象徵「我守著、我相信、我等著光」，飛鳥則代表「我依然能向前」。整幅畫色彩溫暖而富層次，呈現成熟的情感與美感，也傳達「人生雖夜深，仍有方向」的精神力量。

花蓮縣 馬立雲營造協會

馬立雲營造協會以技藝傳承與生活教育為特色，鼓勵熟齡學員透過實作體驗找到成就感。

【課程包含】：著手香織多元紓壓課程，透過手作香織與創意工藝，舒緩壓力、培養專注力與美感；醒腦舒活元氣課程則結合輕運動與腦力活動，提升身心靈活力與協調性。課程讓長者在動手做與律動中建立自信，並獲得日常生活的實用能力與愉悅體驗。



葉珍梅

紆壓課程
著手香織多元

紙板圍巾創作



我在編織的時候，手上的線慢慢轉、慢慢織，我的心也跟著暖了起來。我一邊編，一邊想著：「要是能讓我的作品戴起來更特別、更吸引人就好了！」我不只是做一個作品，而是在用心去設計、去想像，怎麼讓人一看到就會說「哇，好漂亮喔！」那份專注和用心，從我發自內心的笑容裡，別人都看得出來。每一個線頭、每一個花樣，都是我的心意和創意。我能感受到那種溫柔的力量，好像在告訴我們一用心去做的東西，不只好看，還會讓人感受到滿滿的溫暖。

葉阿妹

紓壓課程
著手香織多元

紙板圍巾創作

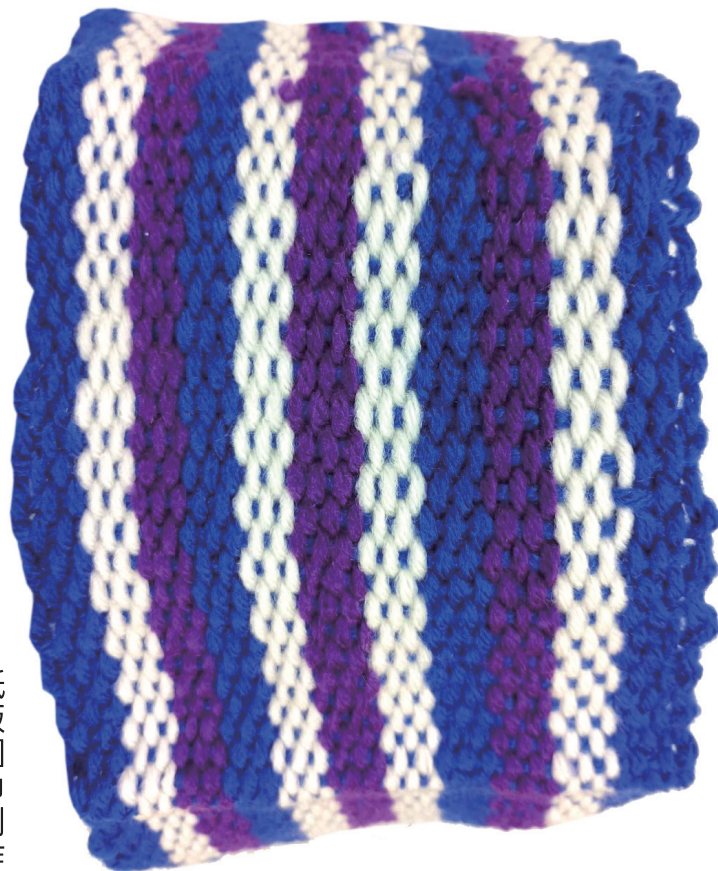


我坐在桌邊，手持紙板一圈圈細心編織，動作雖慢，卻充滿用心。我希望用紙板編織出溫暖的感覺，讓人想到冬日的暖意。毛線在手中來回穿梭，彷彿織出一個充滿愛的冬天。旁邊的長輩們看著，也笑著說：「這樣的作品，看起來就很溫暖！」我希望這份貼心如暖流般，溫暖每個人的心。雖是簡單的紙板編織，但每一條線都承載著真誠與溫柔的關懷。

蔡美麗

紆壓課程
著手香織多元

紙板圍巾創作



我拿著紙板，慢慢地編著線，臉上帶著溫柔的笑容。那種期待作品完成的心情，就像線一樣，一圈一圈繞進我的心裡。那份喜悅不只是因為作品快完成，更是因為我在裡面編進了愛與心意。每一條線都是我的祝福，祝自己、也祝大家都能在這個冬天裡，被溫暖包圍、笑著迎接每一天。

陳阿秀

醒腦舒活元氣課程

當我做法式編織盆栽吊繩時，雙手小心翼翼地拉著線，臉上帶著一點緊張。在老師的引導下，我動作越來越穩。當繩結一個個完成、形狀漸漸出現時，我的眼神也開始亮了起來。最後作品完成的那一刻，我開心地笑著說：「原來我也能做出這麼漂亮的東西！」那份成就感讓大家都替我開心。看著我自己親手做的吊繩，臉上滿是笑容，就像一朵花在我心裡悄悄綻放，溫馨又感動。



法式編織盆栽吊繩

劉阿玉

醒腦舒活元氣課程

我雖然是男生，但在編織的時候一點也不馬虎，我認真地看著線在手中交錯，慢慢地編出自己的作品。起初我還笑自己說：「我可以做到嗎？我會不會做不好啊？」沒想到越做越順手，作品也越來越漂亮。當我親眼看到自己完成的那一刻，臉上露出驚訝的神情，笑著說：「原來我也能做出這麼漂亮的作品喔！」從懷疑到驚喜的轉變。我拿著自己的作品，小心又珍惜地看著，臉上掛著滿滿幸福的笑容。那一刻，鄰坐的長輩也感受到我的成就感，也被我真誠的喜悅感染，氣氛溫暖又感動。



法式編織盆栽吊繩

張阿玉

醒腦舒活元氣課程

創意手作——花現泥真好



我雖然是男生，但對畫畫特別有興趣，也因心思細膩而愛上創作。課程中，我拿起棉花棒和廣告素材，好奇地說：「這些也能畫畫嗎？」起初有些懷疑，但仍細心嘗試，一點一點沾色、塗抹。沒想到畫面漸漸有了層次，顏色融合得美麗動人。我看著自己的作品，眼睛一亮，驚呼：「哇！原來這些簡單素材也能畫出這麼美的畫！」那一刻，臉上滿是笑容，整個人都亮了起來。創作的喜悅與成就感，也讓課堂氣氛格外溫暖。

社團法人花蓮縣 原住民格督尚部落 發展協會

社團法人花蓮縣原住民格督尚部落發展協會以文化傳承與跨世代共學為核心，致力讓部落長者透過課程延續語言與技藝，並維持身心健康。

【課程包含】：六十石山花藝創作班，透過花材設計與創作培養美感與專注力；金針花味道探索班則結合食材認識與烹調實作，學員在動手中增進生活技能與感官體驗。課程兼具文化、創意與實用性，使長者在熟悉的部落環境中活化生活節奏，並透過共學增進社交互動與社群凝聚力。



張金玉桂

六十石山花藝
創作班

我握著畫筆，眼神專注而溫柔地在畫紙上揮灑色彩。一筆一畫地描繪著心中熟悉的山景與金針花海，彷彿隨著筆觸，時光也悄悄倒流回童年。那份單純的喜悅與對自然的熱愛，在畫紙上慢慢流動開來。我偶爾抬頭微笑，彷彿看見記憶中那片金黃的山坡、那陣花香隨風飄散。這不僅是一堂繪畫課，更是一段情感的旅程——透過色彩重溫記憶，透過創作表達心意。每一幅作品都承載著對六十石山深深的情感，也讓人感受到生命在創作中綻放的溫暖與力量。



我愛六十石山繪畫課程

溫羅玉琴

創作班
六十石山花藝

課程以客家風格插花為主題，結合在地金針花元素，讓傳統與自然之美在花香中交織。我在課堂上全神貫注地學習，雙手細膩地整理花材，神情專注而溫柔。當一朵朵金針花被巧妙地融入作品中，我臉上綻放出滿滿的笑容，那是一種從學習與創作中獲得的成就感與喜悅。這堂課不僅讓學員們體驗到花藝之美，更讓文化與生活的連結在花瓣間悄然綻放。透過雙手的創作，大家彷彿重新感受到土地的氣息與生活的詩意，讓這場課程成為一段溫馨又難忘的回憶。



客家風格插花設計

張碧蓮

創作班
六十石山花藝

六十石山的風貌繪畫



我細細描繪心中最熟悉的山巒與花海，時而停筆向講師請教筆觸與色彩運用，眼神中滿是對藝術的熱情與對家鄉的深情。筆下的金針花隨色彩綻放，如記憶中的山風輕拂，帶著土地的氣息與歲月故事。透過繪畫，我不只描繪美麗風景，更將對六十石山的熱愛化為一幅幅動人作品。這堂課讓學員重新凝視故鄉，也讓情感在色彩間流動，展現屬於部落的溫度與生命力。

嘜 純 美

金針花味道探索班

金針花與麵食的搭配



我喜歡專注地攪拌金針花麵糰，雙手靈巧地混合花香與麵香，臉上流露出專注與滿足。金針花是部落土地孕育的珍寶，手作麵食承載著家庭味道。當兩者相遇，不僅成就一道獨特料理，也象徵文化的融合與傳承。每一次攪拌與揉捏，都是與土地的對話、與歲月的交流。在笑聲與香氣交織中，金針灶心團不只是食物，更承載情感記憶——母親的味道、家鄉的溫度，以及長者們持續創造幸福與連結的心意。

居碧蝦

金針花味道探索班

金針花創意小吃——金針大阪燒，是一道融合創意與部落風味的料理。金針花在鐵鍋中與麵糊交織，滋滋作響的香氣彷彿訴說著部落的故事。我在傳授烹飪技藝的同時，也以樂觀幽默分享生活智慧與快樂。當金黃酥香的大阪燒出鍋，空氣中瀰漫幸福氣息。這不僅是一道美味小吃，更是一份凝聚情感的記憶，象徵長者的生命力與部落間無可取代的溫暖。

金針花創意小吃金針大阪燒



蔡吳秀英

金針花味道探索班

捧著親手完成的甜點，我將部落的自然美味化為一碗甜蜜溫暖的金針花湯。舀起晶瑩剔透的黃金珍珠，神情中透著自豪與孩童般的喜悅。金針花的香氣隨微風散開，混合笑聲與陽光，構成最美的午後時光。這碗甜湯不只是創意料理，更象徵長者對生活的熱愛與對土地的感恩。從採摘、揉製到品嚐的每一刻，都是與自然的親密對話，也是一份幸福的延續。這份甜，不只是味覺的感動，更是生命歲月中最純粹的溫暖。



創意金針花甜點製作

114 年度花蓮縣辦理長青大學課程一覽表

班級內容	辦理日期	課程時間
花蓮縣花蓮市婦女會·花蓮市尚志路 13 之 1 號		
生活美語	114.3.3-114.12.1	週一、三 09:00-11:00
美語開口說	114.3.4-114.11.27	週二、四 09:00-11:00
實用英語	114.3.4-114.11.28	週二、五 09:00-11:00
日語入門	114.3.5-114.11.26	週三 14:00-16:00
日語一班	114.3.3-114.12.1	週一、三 14:00-16:00
日語二班	114.3.4-114.11.28	週二、五 14:00-16:00
書法班	114.3.7-114.11.28	週五 09:00-11:00
壓克力畫及彩色鉛筆畫	114.3.3-114.12.1	週一 14:00-16:00
國畫班	114.3.7-114.11.28	週五 14:00-16:00
烏克蘭麗及打擊樂初級班	114.3.7-114.11.28	週五 09:00-11:00
電腦班	114.3.3-114.12.1	週一 9:00-11:00
手機教學班	114.3.5-114.11.26	週三 9:00-11:00
社團法人花蓮縣花蓮市老人會·花蓮市老人館(花蓮市中興路 31 號)		
歌唱研習班	114.3.3-114.11.24	週一 19:00-21:00
日語歌謠班	114.3.3-114.11.24	週一 14:00-16:00
排舞研習班	114.3.4-114.11.25	週二 19:00-21:00
療癒粉彩畫班	114.3.4-114.11.25	週二 09:00-11:00
創意輕陶土研習班	114.3.6-114.11.27	週四 09:00-11:00
花蓮縣老人會·花蓮縣老人會館(花蓮市公園路 39 號)		
太極拳研習班	114.3.3-114.11.26	週一、三 06:00-08:00
書畫班	114.3.3-114.11.24	週一 08:00-10:00
智慧型手機、平板電腦研習班	114.3.6-114.11.27	週四 09:00-11:00
日語研習班	114.3.5-114.11.28	A 班週三 10:00-12:00 B 班週五 9:00-11:00
民俗技藝擊鼓研習班	114.3.5-114.11.26	週三 08:30-10:30
英語研習班	114.3.3-114.11.24	週一 10:00-12:00
元極舞研習班	114.3.4-114.11.27	週二、週四 06:00-08:00

114 年度花蓮縣辦理長青大學課程一覽表

班級內容	辦理日期	課程時間
花蓮縣東台灣新生活發展協會·花蓮市主權里活動中心(花蓮市中原路 666 號)		
咖啡吧檯師研習班	114.3.3-114.5.19	週一 9:30-11:30
綠色生活療癒~與大自然做朋友	114.5.26-114.8.11	週一 9:30-11:30
養生樂活律動班	114.8.18-114.11.3	週一 9:30-11:30
花蓮縣東台灣新生活發展協會·花蓮市博愛街 220 巷 11 號		
禪繞畫的藝術之旅一階班	114.3.5-114.5.21	週三 9:30-11:30
銀髮族芳香療法照護班	114.5.28-114.8.13	週三 9:30-11:30
養生保健樂活班	114.8.27-114.11.12	週三 9:30-11:30
財團法人基督教芥菜種會·門諾會富安教會(花蓮市富安路 13 號)		
東方民謠詩詞賞析班	114.3.12-114.10.29	週三 09:00-11:00
財團法人基督教芥菜種會·芥菜種會(花蓮縣新城鄉北埔路 13 號)		
美畫一生繪畫班	114.3.14-114.11.7	週五 14:00-16:00
花蓮縣固祿部落青銀共好協會·花蓮縣秀林鄉秀林村六鄰民治 57 號		
粉彩療癒復能	114.3.17-114.6.9	週一 09:30-11:30
社團法人花蓮縣原住民新部落發展協會·花蓮縣秀林鄉佳民村 48-11 號		
部落傳承·快樂廚藝班	114.5.6-114.8.12	週二 10:00-12:00
長青部落手作班	114.8.19-114.11.25	週二 10:00-12:00
花蓮縣手作文創產業發展協會·新秀社會福利服務中心(花蓮縣新城鄉大漢村民有街 101 號)		
植感心生活系列 B	114.6.5-114.8.28	週四 10:00-12:00
植感心生活系列 C	114.9.3-114.11.27	週四 10:00-12:00
花蓮縣手作文創產業發展協會·花蓮縣吉安路五段 246 號		
植感心生活系列 A	114.3.5-114.5.28	週三 10:00-12:00
花蓮縣吉安鄉老人會·花蓮縣吉安鄉中山路三段 1 號		
日語律動關懷班	114.3.4-114.12.3	週二 09:00-11:00 週三 14:00-16:00
國語進階班	114.3.6-114.12.5	週四 09:00-11:00 週五 09:00-11:00
書畫研習班	114.3.5-114.12.4	週三 09:00-11:00 週四 14:00-16:00

114 年度花蓮縣辦理長青大學課程一覽表

班級內容	辦理日期	課程時間
社團法人花蓮縣鳥踏石關懷協會·花蓮縣吉安鄉吉安路三段 132 號		
花藝治療班	114.3.6-114.5.30	週五 09:30-11:30
碰撞精油與食材班	114.9.5-114.12.12	週五 09:30-11:30
花蓮縣原住民權利關懷協會·花蓮縣壽豐鄉共和村農墾三街 15 號		
樂活舞蹈班	114.2.15-114.10.31	週五、週六 7:00-8:00
心靈饗宴成長班	114.2.21-114.10.31	週五 8:10-10:10
美食創意料理班	114.2.21-114.10.31	週五 10:20-12:20
經典歌曲研習班	114.2.21-114.10.31	週五 13:00-15:00
蝶谷巴特創意班	114.2.21-114.10.31	週五 15:10-17:10
生活美學班	114.2.15-114.10.25	週六 8:00-10:00
創意生活班	114.2.15-114.10.25	週六 10:10-12:10
憶起青春班	114.2.15-114.10.25	週六 13:00-15:00
繪畫藝術班	114.2.15-114.10.25	週六 15:10-17:10
太極氣功研習班	114.2.16-114.10.26	週日 7:00-9:00
編織創意班	114.2.16-114.10.26	週日 9:10-11:10
健康飲食班	114.2.16-114.10.26	週日 11:20-13:20
拼布創意班	114.2.16-114.10.26	週日 13:20-15:20
智慧型手機生活應用班	114.2.16-114.10.26	週日 15:30-17:30
花蓮縣壽豐鄉壽興老人會·花蓮縣壽豐鄉壽豐村壽山路 52 號三樓		
長青療癒生活手作一班	114.3.18-114.6.10	週二 10:00-12:00
長青療癒生活手作二班	114.9.2-114.11.25	週二 10:00-12:00
花蓮縣鳳林鎮老人會·花蓮縣鳳林鎮仁愛街 18 號 4 樓		
國樂研習班	114.3.17-114.11.24	週一 14:00-16:00
花蓮縣鳳林鎮鳳禮社區發展協會·花蓮縣鳳林鎮中華路 164-1 號 (鳳林客家文物館 - 菸樓)		
舞藝全開	114.3.14-114.6.13	週五 09:00-11:00
花蓮縣萬榮鄉老人會·紅葉舊活動中心		
銀髮部落之音：歌聲中的記憶研習班	114.4.11-114.6.27	週五 09:00-12:00

114 年度花蓮縣辦理長青大學課程一覽表

班級內容	辦理日期	課程時間
花蓮縣萬榮鄉老人會·馬太鞍活動中心		
銀髮手作烘焙	114.8.1-114.10.17	週五 09:00-12:00
財團法人臺灣省花蓮縣光復鄉保安寺·洪華紀念館(花蓮縣光復鄉中華路 206 號)		
書法班	114.3.13-114.11.20	週一 08:00-12:00
有氧舞蹈運動班	114.3.17-114.11.24	週四 08:00-12:00
花蓮縣豐濱鄉豐濱社區發展協會·花蓮縣豐濱鄉貓公活動中心		
原味哈哈嗨	114.3.17-114.6.9	週一 09:00-11:00
花蓮縣瑞穗鄉老人會·花蓮縣瑞穗鄉民生街 63 巷 38 號		
民俗歌謠運動舞蹈春季班	114.3.17-114.11.24	週一 14:00-16:00
花蓮縣馬立雲營造協會·花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村 5 鄰 139-6 號(馬立雲部落聚會所)		
著手香織多元紓壓課程	114.3.6-114.5.27	週四 10:00-12:00
醒腦舒活元氣課程	114.8.7-114.10.30	週四 10:00-12:00
花蓮縣玉里鎮老人會·大禮堂及廣場(花蓮縣玉里鎮忠智路 72 號)		
太極拳班	114.2.10-114.7.31	週一至日 05:45-06:45
社團法人花蓮縣原住民格督尚部落發展協會·花蓮縣富里鄉竹田村雲閣 8 號		
六十石山花藝創作班	114.5.6-114.8.12	週二 10:00-12:00
金針花味道探索班	114.8.19-114.11.25	週二 10:00-12:00



社會處社會行政科 | 課程請掃描 QR

03-8227171 轉 388、389



114年度花蓮縣
長青大學學員
作品集

發行人 | 徐榛蔚

副發行人 | 顏新章

總編輯 | 饒忠

主編 | 陳加富

企劃 | 黃姿華

執行編輯 | 陳嫻伊

發行單位 | 花蓮縣政府

