

## 單位與個人介紹

# 介紹老人桃花源—淡水蔡家村

黃儀婷<sup>1</sup>

這是一趟奇異的參訪行程，悠然的林木引領我進入屬於老人的桃花源，躲藏在都會叢林裡的仙境...。從淡水捷運站下車，印入眼簾的是喧嘩熱鬧的淡水老街商圈街景，我隨著地圖導覽的指示坐上社區巴士緩緩地往山上駛進，沿途的嬉鬧聲小了、街景遠了、行人少了、樹林多了、空氣好了，而以「老人共耕、共膳、共學」聞名的蔡家村也到了。

蔡家村位處淡金公路旁一條小徑底處，如果沒仔細找尋，肯定就會錯過這個世外桃源，我站在下圭柔山站的站牌旁，望眼盡是草綠與天藍，蔡家村信仰中心—祈福保生宮的蔡瀛總幹事，正滿臉笑容的等待著我。走進蔡家村入口便是祈福保生宮，除為蔡家村的信仰中心外，祈福保生宮也是蔡家村的長者們經常活動聚會的場所，舉例來說：節日祭祀神明、松年大學及婦女學苑上課地點、共膳據點、以及大家消磨時間的去處都會選在這個好地方。蔡瀛先生表示：為免社區居民節慶時每每舟車勞頓，他們向大龍峒保安宮將保生大帝分香來到蔡家村祭祀，而蔡總幹事後因每年參加大龍峒保安宮「全國保生大帝廟宇聯誼會」，因而認識了台北富邦銀行慈善基金會董事長白秀雄先生，進而揭開將蔡家村營造成老人桃花源的序幕。於 2007 年村內子弟更創

---

<sup>1</sup>成功大學老年所碩士生

辦「淡水老人頤養協會」，主要業務為維持共膳、共耕、共學制度的運作。誠如該會執行長蔡文凱先生所說：「做人要飲水思源，長者是我們的長輩，扶養我們成長，如何幫助他們老得健康，是我們該做的。」

### 細說蔡家村的共膳、共耕、共學

「共膳」—蔡家村以前是一戶「蔡」姓農宅大戶的聚落，80-90%的居民都姓蔡，且以務農為生，因逢政府明令休耕且距離市區較遠，青壯年紛紛出走至都市謀生，造成現今 33 戶居民約 200 人中，大部分都是長者，故蔡家村尚未開辦老人相關活動前，白天三不五時都能看見長者在社區的各角落打瞌睡、看電視、或串門子，生活日復一日，了無新意。當時從報社退休回到老家的蔡瀛先生甫接任祈福保生宮總幹事一職，看見長者們除了寂寞度日外，因生性節儉，常常煮的早餐沒吃完就留到午餐，甚至到晚餐都仍是吃早餐的剩菜飯，用餐衛生及營養管理不佳，視長者們為自己父母的蔡瀛先生因此向社區居民募集六十萬，於 2004 年成立共膳基金，以免費供膳給長者們。

但對長者們而言，「到廟口免費吃飯會被認為是家中晚輩不孝，晚輩無法供應餐食才會讓長者到廟口吃飯」，這樣有失尊嚴的想法，導致長輩們都不願意到廟口來用餐。直到將供膳制度改成每餐三十元，並且挨家挨戶跟長者招攬說明這是「使用者付費制度」，才得以讓長者們接受到廟口食堂共膳的安排。這個共膳的活動，更進一步讓長者間增加互動與彼此間的關心、養成好的營養習慣。之後承北富銀協助，成立「北富銀社區長者共同照顧中心」，提供一百五十萬元協助購買廚具及食材，讓共膳制度不受經費有限的影響，得以更臻完善，讓長者們更加無虞地共同歡樂地用膳（見圖 1，2）。兩年後，北富銀支援結束，蔡家村受台北縣社會局評鑑列為甲等功能型社區關懷據點，繼

續經營共膳制度，迄今已邁入第六年，提供社區長者一個安心用餐，也可促進長者間互動交流的好地方。



圖 1. 蔡家村長者午間共膳情形



圖 2. 長者們共膳時使用公筷母匙

「共耕」—祈福保生宮主委年輕時離開蔡家村到外地工作，偶爾回村看看，眼見逐漸凋零的長者守著蔡家村，寂寞且無生氣，便請從事企管工作的兒子蔡文凱先生協助思考改善的方法，有鑑於長者曾務農維生，又擁有部分土地，蔡文凱先生便與同為蔡家子弟的蔡以倫先生一同發想出共耕制度。共耕是將社區中荒廢土地重新修整後供長者們共同耕作，栽種的農作物依季節而有所不同，而因「淡水老人頤養協會」財務長蔡以倫先生本身也是位園藝治療師，且對香草植物專精，故也指導長者們種植經濟價值高且易於栽種的香草植物。當農作物收成後，協會會集合收購長者們的成果，或對外銷售、再製成加工品販賣、或為共膳時的加菜食材。依循這樣的流程不僅讓長者們有一筆小收入，也可以引導長者們走出戶外活動筋骨及排遣無聊，一同享受田園樂（見圖 3，4）。蔡文凱先生表示共耕制度的發想源自於「讓長者走出戶外活動筋骨，預防功能退化」，並非刻意要以耕作提升經濟與增加產值，加上蔡家村原有的土地比鄰優勢、長者從年輕時耕作經驗傳承，因而促成共耕制度。

推動共耕制度實質上相當困難，年輕時便以務農維生的長輩們認為：「已經到老了還要繼續下田耕作，實屬辛苦」，因此多半拒絕參與，所以如何讓長者們走出戶外悠閒耕作便是目前的一大課題。共耕活動並非只有蔡家村的長者才能參加，蔡文凱先生帶我來到廟後的一塊小農地，他表示這是協會裡一位王爺爺栽種的作物與香草，王爺爺晚年與前妻離婚後曾經心情低迷許久，而後來到蔡家村寄情於花草樹木，讓王爺爺的心情及生活得到滿足與舒適。



圖 3. 長者指導晚輩耕作的情形



圖 4. 長者們互相討論耕種作物的想法

「共學」一除了讓長者們一同吃飯、一同耕作，蔡瀛先生更發想出「一同活到老，學到老」的「共學」理念，因而與淡水區義山里里長高林木先生向社會局申請開辦「松年大學」、「婦女學苑」，學員總共多達九十多人。松年大學限 58 歲以上村民參加，目前主要有日語班、北管鑼鼓陣、巧編籃編織班共三班，當中北管鑼鼓陣還常在信眾進香或婚喪喜慶時參與演出，而巧編籃編織班的作品更是受到大家的喜愛，爭相收集；而因「松年大學」與「婦女學苑」都在祈福保生宮樓下的教室上課，「共學」更促進了社區內老人與年輕人的接觸與互動。長者們每到上課時間，大家都會梳妝打扮整齊，帶著上課用品來教室上課。上課時專心聽講，偶爾與鄰座「同學」閒話家常，氣氛十

分融洽。長者們共學過程中不僅學習到課程中的知識，也連帶聯繫了學員間、家人間的情感，有時候這些年長的學員比家中的孫子都還要忙於作業。這個「共學」的規劃，使長者不再悶在家中無所事事，使他們跳脫「自己是被忽略的角色」的想法，他們在松年大學中找回了自己生命中的價值，畢業時還拍了畢業照也接受了師長與親友的祝福呢！（見圖 5）。在共同學習過程中所運用的腦力、眼力、體力、記憶力等雖或多或少是個挑戰，但透過背單字、記樂譜、穿針引線等，長者們不斷學習新事物的同時也活動身體，在晚年的每一天都能充實生活。



圖 5. 由台北縣淡水義山里松年大學的海報上可見到蔡家村長者們共學的情形

### 淡水大事也是蔡家村大事—西仔反傳說

除了共耕、共膳、共學之外，蔡家村的長者們還參與了一項很特殊的活動：每年參與「西仔反傳說」的清兵扮演。根據蔡總幹事的介紹，「西仔」代表法蘭西；「反」通「叛」，「西仔反」是指 1884 年 8

月 5 日至 1885 年 6 月 13 日中法戰爭期間，法國遠東艦隊與清軍在台灣北部與澎湖之間發生的戰役總稱。1885 年 6 月 9 日「中法新約」簽訂，法軍撤離，西仔反戰事結束，此為駐守滬尾的孫開華將領和民兵齊心用命下，清朝對外戰爭在台灣的唯一勝仗。由於該戰事發生地點在淡水，每一年淡水區都會結合公部門、藝術表演團體、及民間力量，共同籌備年度舞台大戲「西仔反傳說」，於農曆八月八日在淡水滬尾砲台上演，此場演出動員近二百人，觀眾超過千人，以「淡水人的藝術節」為號召，讓淡水的歷史繼續傳承；文化活力不斷創新，成為淡水城市最美麗而獨特的感動傳統。

2008 年當時的鎮長蔡葉偉先生正籌劃這部淡水歷史大戲，特地邀請蔡家村居民參與演出，而蔡家村則選派出 30 名長者參加，當初長者們心繫著可能會因為動作慢連累劇團人員的想法，但經過三個月演練，包括體能鍛鍊、伏地挺身、拉筋彎腰、及走步轉身等動作（見圖 6，7），演出後長者們扮演的清兵獲得極大的迴響與掌聲，而隨著「西仔反傳說」被列為淡水每年例行的藝術活動，長者的參與也因此成為蔡家村每年的大事。蔡瀛先生表示：能夠參加「西仔反傳說」的戲劇演出，對於社居中的長者們是莫大的鼓舞，讓他們的晚年生活增添一項有意義與價值的事蹟，也因為這部大戲的牽線，現在不論是外出進香表演或是在蔡家村迎賓，長者們都會扮演清兵演上一段，讓大家同樂一番，獲得非常多的掌聲，儼然成為蔡家村的文化之一。



圖 6. 「西仔反傳說」排演情形



圖 7. 「西仔反傳說」中長者擔任清兵

## 後 記

採訪蔡家村是一個很特別的經驗，在採訪過程中明顯感受到蔡家村的熱情，讓我倍感溫馨，也讓我體會到蔡家子弟們為自己社區與長者的付出與用心。蔡家村特殊的背景與地理環境，加上一群在地子弟們的努力，也造就出蔡家村特殊的社區文化。也年過六十的蔡瀛先生表示：會為長者們做這些事，除了感念他們曾經的付出，也不捨他們晚年蕭條度日，更是為了自己以後的生活鋪路，希望自己未來步入老年也能充滿意義地過每一天；蔡文凱先生表示：會為長者做這些事都只因為「飲水思源」，而如何能幫助長者更多？蔡文凱先生提出「教育」的理念，他強調教育觀念很重要，很多長者窮極一生都在耕作下田，很少人能念很多書，所以長者們都認為年老了就應該休息，但放長遠來想，許多的技能就因此消失，且因為不活動而身體功能快速退化，導致老年凋零的窘境，因此，若能用對的方式給予長者對於老年正確的觀念與想法，才能使「共膳、共耕、共學」及更多想要推動的制度更加完善，進而永續經營。

蔡家村因為有蔡瀛及蔡文凱先生等後生晚輩的付出與積極協助，讓一個原本默默無聞的老人社區，轉變成國內外相關團體都來爭相參

訪且大力稱讚的老人桃花源，其中的努力及經驗都值得我們學習及效仿，透過這次的採訪也讓我體會到：面對台灣高齡化的衝擊，社會每個角落都有人不求回報地默默努力，迎向高齡化社會的諸多挑戰的路上，我們相當需要有更多更多的蔡瀛及蔡文凱。