

Haiyan

臺灣原YOUNG雙月刊

我來自部落，

我驕傲！



心靈樹豆湯

用行為藝術展現原民文化內涵
阿道·巴辣夫·冉而山：
常保好奇心

哼族語學族曲

牽手圍圈，烘托阿美星系
蘇瓦那·恩木伊·奇拉雅善：
愛上自己的身分



發現部落珍貴的寶藏

臺灣原住民族擁有許多獨特且珍貴的傳統文化和技藝，每一族群都有不同的祭典儀式，以及衣飾、工藝和飲食等文化，例如泰雅族的「播種祭」、「祖靈祭」；卑南族的「年祭」、雅美族（達悟族）的「飛魚祭」等，這些宗教儀式有著原住民族各族的傳統信仰面向，及其深具文化意涵的社會機制。

除了祭儀之外，各族的衣飾、建築、工藝、樂舞等物質文化，都是珍貴的寶藏和資產。你知道排灣族三寶是哪三寶嗎？可曾聽過阿美族獨特的複音傳唱？還有噶瑪蘭族的香蕉絲編織、鄒族的鞣皮技術，以及雅美族（達悟族）人手工打造的拼板舟，這些都是好珍貴的傳統技藝呢！找一個時間回到部落，尋找屬於原住民族值得驕傲的傳統文化和技藝，並且仔細的想一想，如何為保存這些原住民族寶藏善盡一己之力。

封面故事

24 我來自部落 我驕傲！

《總論篇》 珍惜祖先留下的寶藏

26 尋找部落的文化瑰寶

《傳承篇》 延續祖先的智慧

28 參與原鄉活動傳承文化

《未來篇》 文化的繼承者們

32 原民青年用創作發揚部落



01 編者的話

部落傳說

要感恩，也要趕小鳥

04 賽德克族收穫祭

Qlasan Tninun/Smesung Kmetuy

心靈樹豆湯

用行為藝術展現原民文化內涵

08 阿道·巴辣夫·冉而山： 常保有好奇心

神話冒險王

14 歷史傳奇—大豹風雲

原 YOUNG 看天下

母系社會的群島之國

36 上帝的禮物—馬紹爾群島共和國

哼族語學族曲

牽手圍圈，烘托阿美星系

38 蘇瓦那·恩木伊·奇拉雅善： 愛上自己的身分

草木小百科

公共衛生用傳統醫療植物

44 大地的藥箱—植物的療癒之力

部落好味道

冬季收成的美味

46 魯凱排灣餐桌上的香氣—芋頭

原民藝起來

透過文字、繪畫、影像 看見原民風貌

52 藝術之眼 欣賞原民文化

學習萬花筒

傳承祖先的智慧

56 學習不受限 知識就在你我身邊



Ho Hai Yan

2020.12月號 No.89
臺灣原YOUNG 雙月刊

發行人：夷將·拔路兒 Icyang · Parod
出版單位：原住民族委員會
地址：24220 新北市新莊區中平路 439 號北棟 16 樓
網址：www.apc.gov.tw
GPN：2009305554
ISSN：9771811924007
洽詢專線：02-8995-3133
創刊日期：2004 年 3 月 29 日
出刊日期：2020 年 12 月 15 日
中華郵政臺北誌字第 456 號執照登記為雜誌交寄

企畫製作：商周編輯顧問股份有限公司
專案經理：董育君
主編：許寶旻
視覺設計：張堃宇
封面插畫：徐鈞婷
地址：104 臺北市中山區民生東路二段 141 號 6 樓
電話：(02) 2505-6789
傳真：(02) 2500-1932
網址：bwc.businessweekly.com.tw

版權所有 翻印必究
本刊圖、文局部或全部，未經同意不得轉載或翻印。
本刊若有破損、缺頁、裝訂錯誤，敬請寄回更換。

要感恩，也要趕小鳥

賽德克族收穫祭

Qlasan Tninun/Smesung Kmetuy

過去，賽德克族人不用擔心小鳥會吃掉收穫好的小米，而且只要種植幾株小米就足夠家庭吃飽一整年。但是為什麼現在不僅要種好多小米、趕走小鳥，還要舉辦收穫祭呢？原來，這背後有一段關於偷懶的故事……。

撰文／林瑞珠 口述／高玉美 翻譯／Aurore Liang 插畫／余鴻文 Awi Maruda

過去農獵時期，賽德克族人以「燒山田墾」的游耕方式在山上耕作，種植小米（masu）、地瓜、芋頭等作物，小米1年僅能於春天播種1期，過完冬天就得墾地，大概在2、3月播種，但在年底，族中耆老就會舉行感恩收穫祭，來感謝高山、大地、祖靈帶來的豐收。

這是一個簡單的祭典，每年歲末年終，族中耆老便會召集族人，選定某一天夜裡，由最德高望重的幾位耆老，每人帶著一把小米到山上田裡舉行象徵性的播種儀式。

他們手上的小米都是上一季剛收成並精選出來

最漂亮的小米種，之所以都在深夜舉行，是為了避免播種的小米被小鳥、小蟲們吃光。這個儀式會在天色初明之際結束，然後返回部落與族人歡聚。

其實，原來賽德克族人是不需要這麼小心翼翼的，因為在古早年代，1粒小米就能煮出一大鍋小米粥，足夠全家人吃飽，那時候族人不需要辛苦地工作，1年中只要好好種出幾株小米，就能讓全家人食用一整年。當時，族人用竹管穿耳洞，上山工作的時候就會藏幾粒小米在耳管裡，到了用餐時間就拿1粒來煮。

有一回，一位族人跟

著大家一起上山工作，因為他比較懶惰，就留他在工寮裡煮飯，但是他覺得每天要煮1鍋小米粥，就要把小米剝殼，還要砍柴火，於是他把所有的小米都放入鍋中煮，希望煮1次可以吃好幾天。就當小米要煮熟的時候，鍋中小米卻愈脹愈大。最後小米粥從鍋子裡溢出來，全都變成了麻雀飛了起來。

從此小鳥就知道人們在種小米，總會飛來偷吃，族人須在小米結穗後努力地趕走小鳥。也因如此，賽德克族人更懂得珍惜上天的賜予，所以舉辦收穫祭，也要趕走小鳥，免得牠們又偷吃珍貴的小米。



Grateful but need to keep birds off Seediq Harvest Ritual: Qlasan Tninun/Smesung Kmetuy

In the past, the Seediq people used to burn plants in the mountains to create fields for millet, sweet potatoes, taros and other crops. Farming began shortly after the winter as millet can only be sown in the spring. At the end of each year, a ritual would be held to give thanks to the mountains, earth, and ancestor spirits for a good harvest.

On a chosen night, a group of highly respected Saiduq elders would each carry a handful of best millet from the last harvest to the mountains. They would sow the millet in a symbolic ritual in the middle of the night to protect the seeds from being eaten by birds and insects. When the ritual finished at dawn, the elders would return to celebrate with the rest of the village.

In ancient times, the Saiduq did not have to perform their rituals so carefully. Back then, a big pot of millet porridge could be made with only one grain of millet. Therefore, a few plants of millet with full ears were enough to sustain an entire family for a whole year, and people didn't need to work hard. When they went farming in the mountains, a few grains of millet

carried in their bamboo ear pipes could feed them for several days.

Until once, when the Saiduq went to their fields in the mountains, a lazy person was asked to stay behind at the lodge to prepare meals for everyone. This man found it very demanding to peel millet and chop firewood for a pot of porridge each and every day. One day, he came up with an idea which he thought was going to save him some work. He put all the millet into the pot, hoping to make one big pot for several days. However, something incredible happened when the porridge was almost done. The porridge grew bigger and bigger until it overflowed from the pot and ran all over the floor. In the end, it turned into sparrows and flew away.

Since then, birds know that people are growing millet and would always come to steal it from the fields. Therefore, the Saiduq must work hard to keep birds off as soon as ears are produced. It was how the Seediq people came to learn to cherish what they received from the heaven, and started to perform the harvest ritual. 📖

口述者
高玉美

族名：Lubi Pingaw
族別：賽德克族
部落：南投合作上部落

繪者
余鴻文

族名：Awi Maruda
族別：賽德克族
部落：靜觀部落



用行為藝術展現原民文化內涵

阿道·巴辣夫·冉而山： 常保有好奇心

冉而山劇場團長阿道·巴辣夫·冉而山，帶著來自不同領域和族群的團員，用生命經驗和身體鼓動成一首首鮮明的詩歌，藉由行為藝術展現原住民族的文化內涵，以及對生活的反思。

撰文／張煥鵬 圖片提供／冉而山劇場



“劇場是個武器，以行為藝術展現個人的思想，是它最迷人的地方。”

冉而山，相應於阿美族聖山奇冉而山（Cilangasan）的文化地景，蘊含神話、族群的發祥地意義。

來自太巴壠部落的阿道·巴辣夫·冉而山，曾經是「原舞者」舞團的團員。2012年，他回到原生的太巴壠部落成立「冉而山劇場」，並聚集來自不同領域和

族群的成員，例如藝術家、工藝師、作家、文史工作者、工人、農夫及學生。他們以身體為載體、吟唱為布幕、環境為劇場，將排演的情景拉到戶外、山岳、海洋或河流。阿道·巴辣夫·冉而山說：「劇場是個武器，以行為藝術展現個人的思想，是它最迷人的地方。」



冉而山劇團集結了不分原漢的藝術工作者，藉由劇場，述說一則則美麗的神話故事。

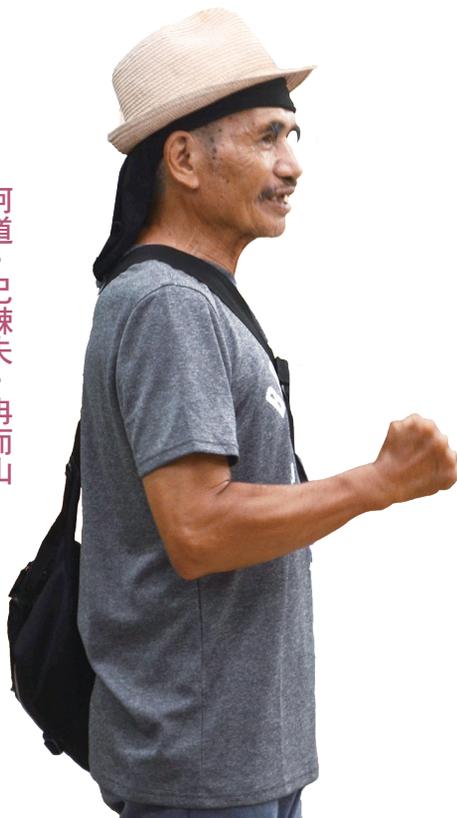
部落生活學會許多 珍貴的經驗

阿道·巴辣夫·冉而山在花蓮美崙出生長大，到了小學 2 年級的時候，跟著爸媽一起回到太巴壠部落生活。

放暑假的時候，他會去花生田拔花生，賺一些零用錢。看著大人們放八角風箏，也是他記憶裡印象深刻的畫面。「一期稻作收成以後，大人就會在田裡放八角型風箏，Waw Waw 的鳴響聲從空中傳下來。」

八角型風箏是太巴壠部落阿

阿道·巴辣夫·冉而山
族別：阿美族
部落：太巴壠部落



美族人特有的文化，每年7月風最大，而且正值稻作剛收成後的農閒時光，族人就會利用竹片和藤蔓為支架，樹皮當作風箏面，製成獨特的八角風箏。在風箏背後連著左右兩角細薄的藤皮形成弓形，就是發出聲響的來源。八角型風箏是阿美族人向祖靈祈福和溝通的方式，這個古老傳統至今仍可在太巴壠部落看見。

「ilisin（太巴壠新年祭）是太巴壠部落非常重要的祭典活動，也是阿美族青年重要的成年禮儀式。」阿道·巴辣夫·冉而山說，阿美族相當重視年齡制度階層，因此在舉行 ilisin 時，會有所謂的成年禮儀式。年輕男孩必須接受兄長的教導，並且到山上或河邊進行野外求生訓練，聆聽上層階級對下層階級的勉勵和糾正，目的在訓練年輕人的野外生存技巧、社交技巧等。阿道·巴辣夫·冉而山在部落生活5年，學習到許多珍貴的傳統文化，一直到了中學才離開。

中年重新認識 何為原住民族

「在臺大夜間部念書的時候，白天做工，到上課時，就累得打瞌睡了。」阿道·巴辣夫·冉而山一派輕鬆地說著年輕時候

的往事，他說自己沒有夢想，渾渾噩噩過日子，反正人生保持心情輕鬆愉快就好了。他做過搬家工人、計程車司機、泥水工、農場工人，如自我放逐的流浪者四處為家。「我用米酒洗腦自己，用苦工勞改自己，把敏銳的思維能力抹滅掉，都不要再想了！」阿道·巴辣夫·冉而山有一段不願提起的過往，讓他的思想和心靈因而轉變，所以抱持著遊戲人間的態度過日子。

一直到了40歲的時候，阿道·巴辣夫·冉而山在報紙和電視上看見一群原住民族為了爭取權益走上街頭的新聞，大受感動並且獲得啟發。於是，他重新認識什麼是原住民？也開始從頭學習當一個原住民。在一個機緣之下，他加入「原舞者」，在學習



除了透過表演進行文化傳承，阿道·巴辣夫·冉而山也投入教學，希望能讓年輕一代也能領略到劇场的魅力。



在冉而山國際行為藝術節上，許多藝術家會在 15 分鐘內進行行為展演，並結合周圍的環境訴說想要傳達的意念。

原住民族傳統歌謠與舞蹈的過程中，重新認識原住民族，也開始對戲劇、樂舞產生興趣，並將其吸收與內化，成為日後豐沛的創作能量。

用劇場行動 關注現代社會議題

「阿美族部落有位美麗的少女，名叫 Tiyamacan。有一天，海神之子看上了她，要把她娶回家。族人為了不讓少女落入海神手中，便將她藏匿起來。憤怒的海神之子召來大海嘯，部落陷入滅亡危機，直到太陽女神出手援助，才讓部落免於災難。」原舞

者將太巴壟的神話故事改編成舞碼《大海嘯》，在傳統原住民歌舞中呈現祭儀舞蹈和傳說。

阿道·巴辣夫·冉而山在參與《大海嘯》的演出過程，對於原住民族的樂舞、祭儀和神話傳說，有了更多的理解和心得。從事劇場和藝術工作數十載，近年與原住民藝術工作者合組劇團、辦藝術營，多年前決定扎根部落，致力推廣在地性的行為藝術，因此回到家鄉成立「冉而山劇場」，更已在部落籌辦 2 屆冉而山國際行為藝術節。年過 70 歲的他，仍持續地為樂舞復振，維繫原民文化而努力著。👉

心靈 Q&A

問：我喜歡也很嚮往站在舞臺上，要如何才能讓自己成為一名專業的表演者呢？

答：想要成為一名專業的表演者，必須先加入劇團或舞團，這需要一些機緣和運氣。首先，你要先培養自己的專業；參加相關的表演研習營累積表演技巧與經驗，現在也有舉辦全國性原住民族語戲劇競賽，這些都是接觸表演的管道。

問：我覺得每天上學下課日復一日的的生活真無趣，也不知道未來要做什麼？

答：未來可以做些什麼？有時候完全要看機緣。身為學生的你，最重要的就是做好本分的工作，要認真且主動的學習，對各種事物好奇，並且學會思考如何從日常生活中獲得靈感與啟發。

問：請和原住民青少年分享一句鼓勵的話語。

答：常常保有好奇心。

你的煩惱名人解答

你有任何的心靈問題或青春煩惱嗎？

快到 Ho Hai Yan 臺灣原 Young 雙月刊
粉絲專頁或回函給我們，

幸運的話，下期會邀請名人來為你解答，還能獲得限量禮物乙份喔！

要認真且主動學習，
對各種事物好奇！



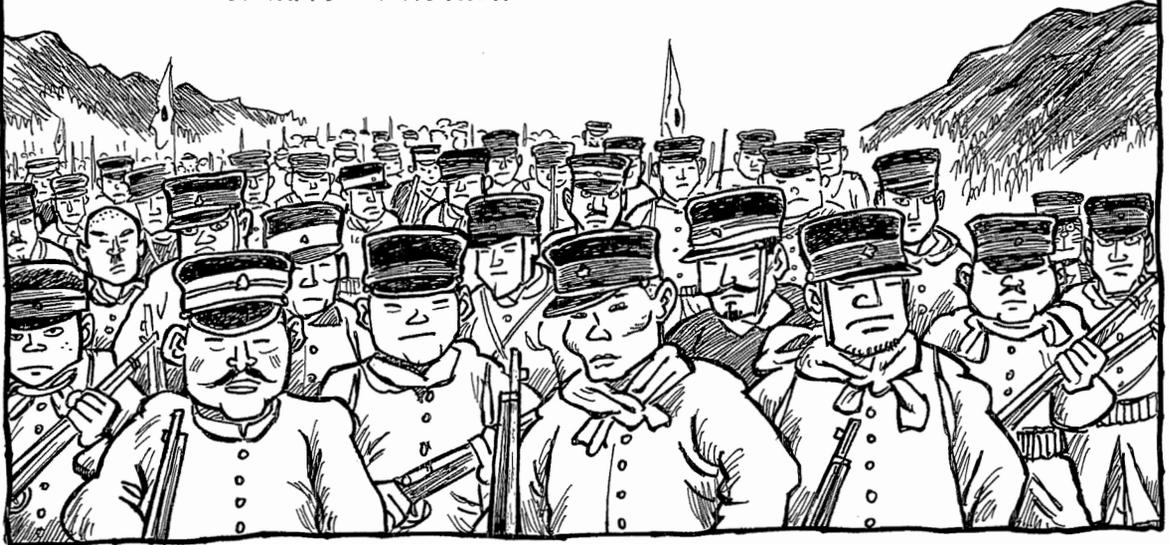
Ho Hai Yan
臺灣原 Young
Facebook

歷史傳奇



枕頭山
插天山
大戰

1907 年日本政府出動桃園廳和深坑廳共 1,900 人的大部隊！兵分兩路……



準備攻打桃園山區的泰雅族大部族大嵙崁群及退守於此的大豹社……



還稱為理蕃「大戰爭」！
更把日俄戰爭時所奪的先進武器
使用於此役！



原來……去年上任的新總督佐久間左馬太號稱「理蕃總督」！發動了「5年理蕃計畫」！

我將編列50萬圓預算來……「蕃地經營」。

「理蕃」是統治臺灣最重要的工作！！

根據1907年的「蕃地經營之方針」確定了「北討南撫」的基本政策！

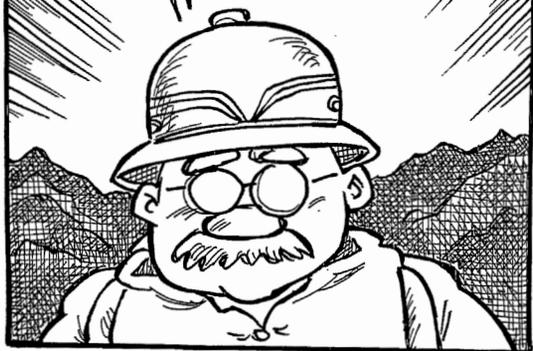
北蕃太不聽話了！不用武力好好地教訓不行！

北蕃
南蕃



當年日本人的劃分法以埔里為界，北方的泰雅族（太魯閣、賽德克）以外，其他各族都歸為南蕃！……

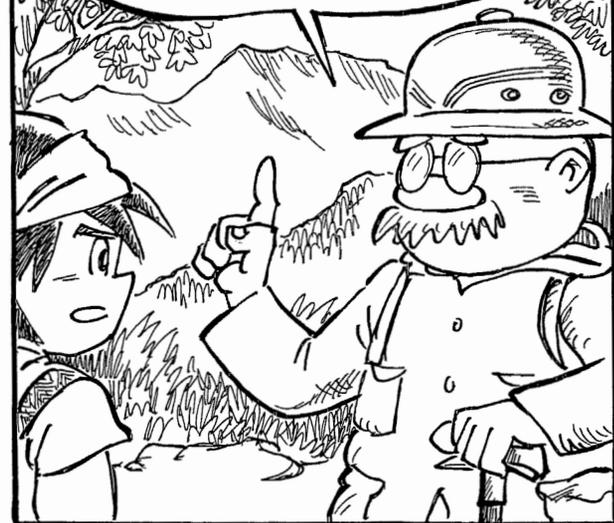
也就是說「大戰爭」是針對「泰雅族」而來……第一年預定開工 2 條隘勇線……



其中「地區番號第一條」也就是「霧社線」，被視為最困難的！稱為「至難線」。

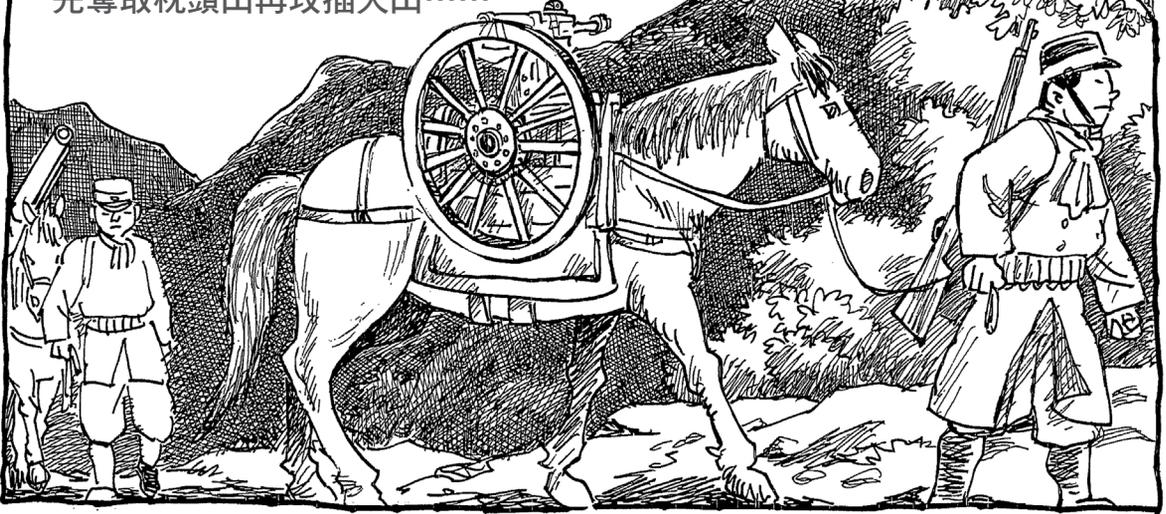


而插天山、枕頭山的「地區番號第二條」則為「次難線」！打通這裡將可完全壓制北泰雅族的生命線。



1907 年 5 月 5 日，桃園、深坑 2 隊從東西兩側同步發動隘勇線前進攻勢。2 隊預定會合於插天山，完成連線插天山、枕頭山之隘勇線。

深坑隊從屈尺出發，由北向南，往插天山方向；桃園隊則由阿姆坪出發，由西向東，先奪取枕頭山再攻插天山……



桃園隊除了用馬匹運送大砲上山外，還派出工兵開挖隧道，企圖直達枕頭山！



枕頭山不能丟！否則前山各部落都在日軍大砲的射程內！……



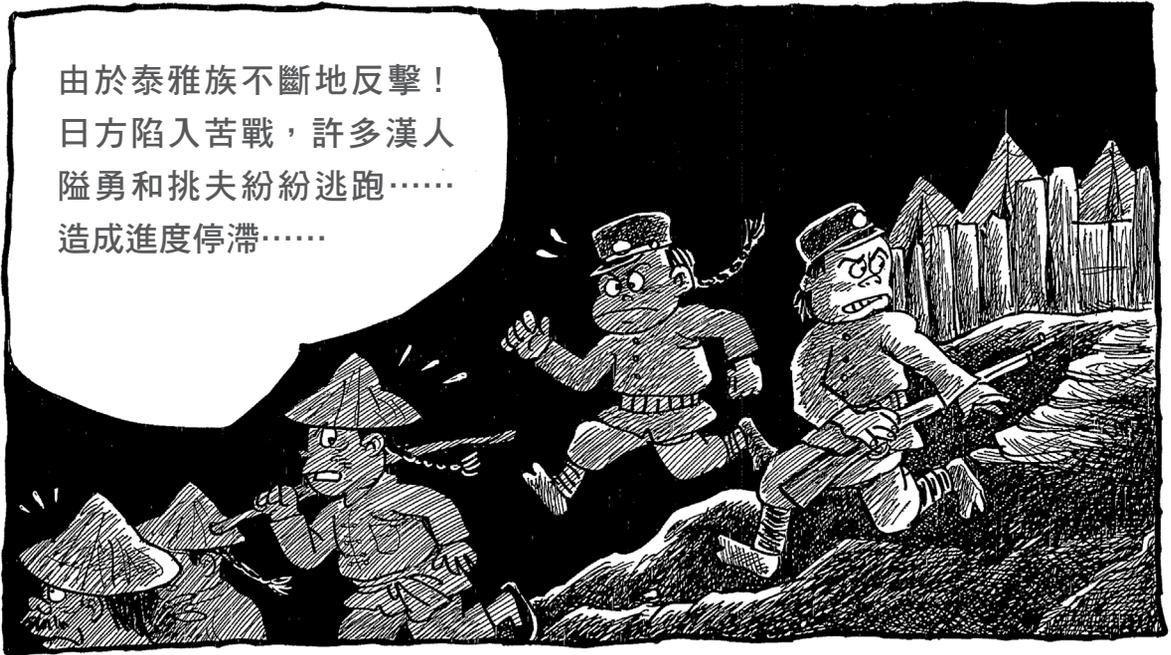
5月6日開始，泰雅族部落聯盟與日軍警在枕頭山展開攻防戰，雙方近距離肉搏戰，日方人數雖多，但在善於游擊戰的泰雅族攻擊下死傷慘重！雙方竟僵持長達3個月之久。……



其中日警、隘勇戰死者多達117人、傷者239人，甚至發生桃園廳長在阿姆坪督戰時被毒蛇咬傷致死的事件！……



由於泰雅族不斷地反擊！
日方陷入苦戰，許多漢人
隘勇和挑夫紛紛逃跑……
造成進度停滯……



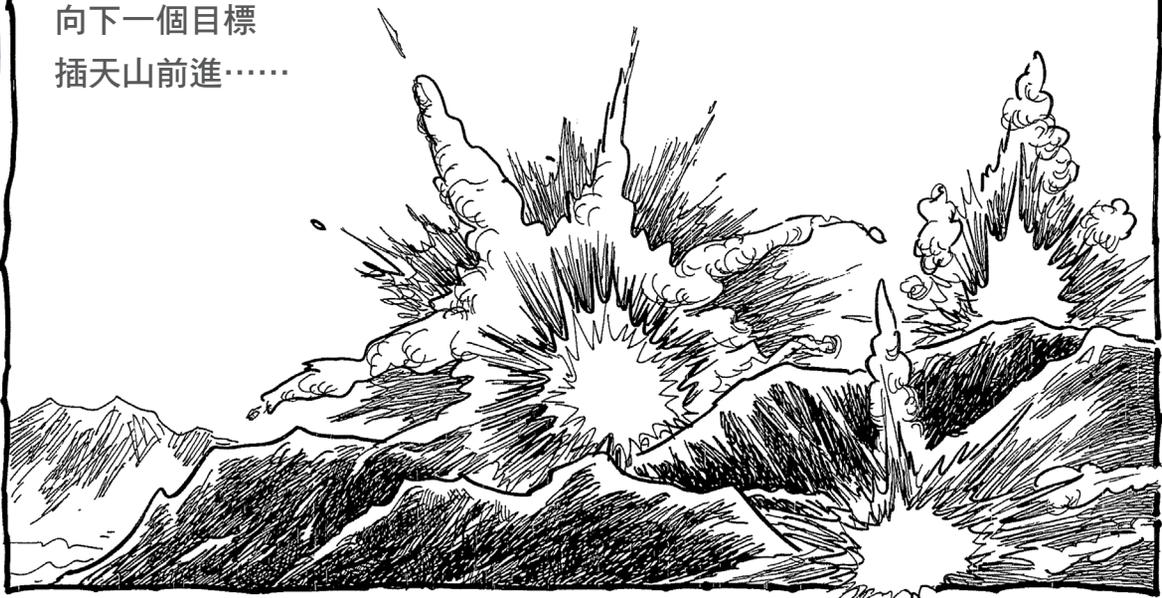
日本政府只好再向臺中、
南投兩廳調派更多的武裝
部隊前往支援！



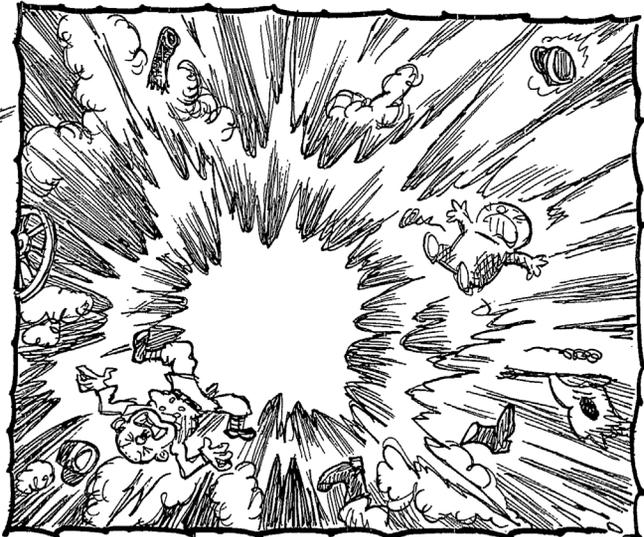
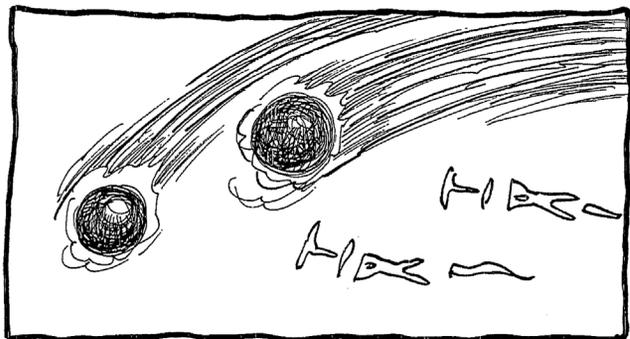
直到 8 月，日方才終
於占領了枕頭山……



枕頭山建立了砲臺後，日方開始猛烈地砲轟泰雅族部落，
向下一個目標
插天山前進……



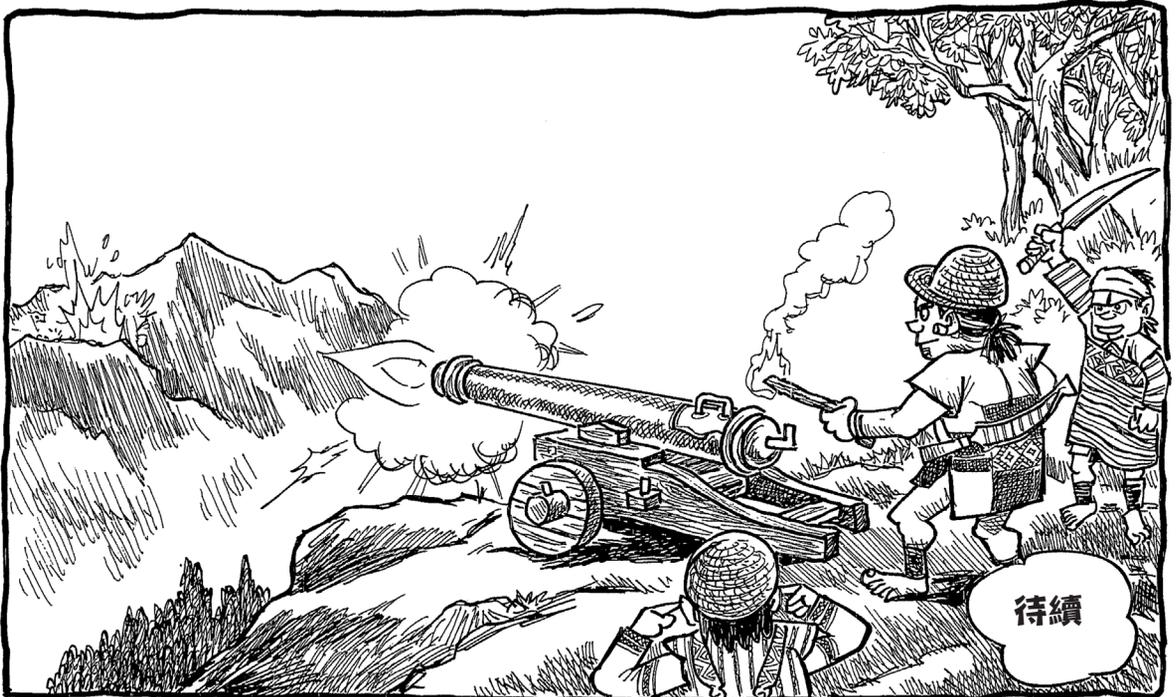
哈哈……讓你們
嘗嘗大日本砲彈的
滋味！





咦？
泰雅族也有
大砲？！

不知道是從
日方奪來的戰利
品？還是「土匪」
抗日漢人提供
的土砲？！……



待續





我來自部落， 我驕傲！

豐富的原住民族文化，以不同形式展現於美麗衣飾的技藝、取材山林的美味秘方、訴說衷情的旋律之中……。

全臺共 746 個部落，時下有許多來自各族的年輕人，他們每次回到部落，總是看見其中的美好，更希望透過傳承，讓這些珍貴的寶藏能給更多人看見。



總論篇》珍惜祖先留下的寶藏

尋找部落的 文化瑰寶

原住民族祖先留下許多傳統的文化和技藝，這些有形或無形的資產，都是原住民族最珍貴的寶藏。身為原住民族的一分子要引以為傲，共同守護族群多樣性的文化。

撰文／張煥鵬 插畫／徐筠婷

早在 17 世紀漢族移民前，原住民族即已定居在此，各族居住活動地分布在全臺灣各地。原住民族根據不同的地理環境和氣候，發展出狩獵、農耕、漁撈、採集等生活方式，同時也衍生出不同的聚落型態和豐富精采的原住民族文化。

原住民族有許多傳統文化資產，祭典儀式就是其中一項極為重要的文化。原住民族崇拜天地萬物、自然界現象和祖靈，如阿美族的「豐年祭」，是為了感謝祖靈和慶祝豐收；泰雅族在新的一年準備種植小米前，會舉辦「播種祭」，由前一年豐收的 2 戶人家各推派一人擔任主祭。除此之外，賽夏族的「矮靈祭」、卑南族的「年祭」、雅美族（達悟族）的「新船下水祭」等，這些都是不同族群相當重要且具有文化意涵的社會機制。

除了祭典儀式之外，原住民族的衣飾和工藝之美、傳統音樂歌舞等，也都是非常珍貴的寶藏。以音樂為例，是原住民族的生活體現，他們以歌唱記錄歷史和日常生活，好比阿美族古謠的《工作歌》、《伐木歌》、《鋤草歌》、《收穫歌》等，內容承載著老祖先過往在部落的生活樣態。許多部落的老人家，都非常

希望這些古調和傳統歌聲能夠被記錄下來。

現在，有許多來自各族的原住民族青年，他們看見部落的珍貴與美好，藉著自己的專長賦予這些傳統文化新的樣貌，例如來自泰雅族的 Sabung 創辦「Musasu 姆莎樹」工坊，以傳統泰雅織紋為基底，融入在現代服飾裡，美麗又創新的服飾讓許多人從她的服裝品牌裡，認識泰雅族文化。布農族藝術家司慈聖，則利用繪畫創作訴說許多和部落有關的故事；具有四分之一賽夏族血統的章瑋倫，發揮自己的音樂專長，並且將泰雅木琴融入創作中。

當這群年輕人，追溯血緣，並從部落中找到前所未有的創作能量，他們發現了自己有著文化使命，並各自以不同的方式，讓傳統的原住民族文化，能夠透過新的詮釋，被更多人或新生代看見，也為傳承珍貴的文化資產盡一份力量。📍

想想自己

- 你來自哪一族？你能說出你們部落中的傳統文化嗎？
- 想一想，曾經參加過哪些祭儀？它們代表的意義又為何？
- 想一想，你是否聽過古調？

傳承篇》延續祖先的智慧

參與原鄉活動 傳承文化

部落中的各式祭儀、手工藝、生活智慧背後，都有源遠流長的歷史脈絡，時至今日，這些源於生活的祖先智慧成為亟需保留的文化資產。究竟要如何讓這些珍貴的部落寶藏傳承下來呢？

撰文／張煥鵬 插圖／徐筠婷 攝影／林瑞珠 圖片提供／Shutterstock

原住民族有許多珍貴的傳統文化正在漸漸地流失，延續祖先的智慧，將這些美好的文化繼續傳承下去，是每一位年輕族人的重要使命。

「原住民族的優良傳統文化多不勝數，每一個族群都有屬於他們獨特且珍貴的文化。」國立

中正大學臺灣文學與創意應用研究所專案助理教授浦忠勇以祭典為例，像是布農族的射耳祭、鄒族的成年禮等，不同族群的祭典儀式背後各有其特殊意義。

又譬如狩獵文化，它並非單純捕殺動物、吃肉、喝酒而已，對原住民族而言，狩獵文化有許多的禁忌和規則，比方說何時要上山打獵？上山後不能隨便踰越獵場範圍，捕獲獵物後如何去分配？這些都與部落的社會秩序和構成法則有著密切的關係，都是值得深入去探討與了解的原住民族傳統文化。

部落文化內涵 值得深入了解

浦忠勇來自鄒族特富野部落，從小在部落成長的他，參與



狩獵不只是單純的飲食需求，狩獵文化其實存在著部落社會秩序與法則，可進一步了解原住民族傳統。



過許多的傳統祭典。「每年7、8月間小米成熟時節，部落會舉辦小米祭（Homeyaya）感謝小米女神一年來對農作物的照顧。」小米是鄒族的主要糧食，從播種到收成的過程，都是非常神聖的一件事。

浦忠勇指出，小米祭是氏族性的祭典活動，除了祭拜小米女神之外，另外一件意義就是藉由儀式的進行，重新確認整個部落的親族組織，家族與家族之間的

連結。

隨著時代與社會變遷，部落集體的連結被淡化了。浦忠勇認為這是現代化過程中無可避免的一種現象，因此藉由傳統祭典活動，重新連結個人與家庭以及部落之間關係，顯得格外重要。

持續舉辦 是傳承最好的方法

除了小米祭之外，「戰祭 Mayasvi」也是鄒族部落的神聖

祭典之一。過往，戰祭是部落間征戰前的重要儀式，如今，戰祭所具備的更多意義是在連結部落的親族關係，維繫鄒族的團結意識，喚起族人重回傳統文化的重責大任。

「小米祭和戰祭，是鄒族的優良傳統，應該如何繼續傳承下去呢？」有許多鄒族的年輕人擔憂部落祭典會隨著時代演進漸漸地消失。浦忠勇告訴他們：「繼續舉行就是延續部落文化最好的方法，而且你必須實際參與其中。」浦忠勇希望年輕的族人都能夠親自參與部落的祭典，也許是在現場做直播，或是以影像或文字做記錄。他說：「旁觀和參與是不一樣的，當你把整個身體都融入到祭典裡面，就會深刻地感受到自己屬於部落、屬於原住

民族的一分子。」浦忠勇看見許多年輕人積極參與部落的各種活動，重視文化資產的保存和傳承，覺得相當開心。

創新賦予傳統文化新面貌

時下有愈來愈多的年輕人，透過不同的創作方式重新詮釋原住民族的傳統，也許是藉由音樂、舞蹈，或是繪畫、雕刻，以及服裝設計等。他們利用创新的手法為原住民族文化注入許多的新元素，令人耳目一新。

像是 2017 年臺北世大運開幕典禮演出的原住民樂舞，搭配高科技元素，如雷射燈光、平面影像投影等，在短短 8 分鐘的表演內，融入 16 族的舞蹈，令人驚豔不已。

也有音樂工作者將原住民族古調重新填詞編曲，讓古調變成一首動聽的新曲。又或是在許多原住民族文創設計競賽活動中，可以看見各族的參賽者展現創意，從生活周遭尋找靈感，並將這些傳統元素加以重新思考與創新，無論是運用原鄉部落的自然素材，或是新穎的複合媒材進行創作，透過設計讓原住民族傳統工藝文化與現代生活融合出獨特的文創商品。

「我非常肯定年輕人發揮創



小米是鄒族主要糧食，從播種到收成都是非常神聖的一件事，因此也會舉辦小米祭感謝小米女神對農作物的照顧。



戰祭是鄒族部落神聖的祭典之一，更是征戰前的重要儀式，如今成為連結部落親族、凝聚團結意識的祭儀。

意，賦予原住民族傳統文化新的樣貌。」浦忠勇表示，有許多年輕的音樂家、藝術家或是創作者，他們善用與生俱來的天賦和後天培養的專業，用精采的作品呈現出原住民族文化的多樣化。他十分支持年輕人走進部落尋找自己族群的傳統文化和精神，並且以各種方法重新詮釋，讓更多人能夠看見原住民族豐富的文化能量。

「在創作過程中，可發揮自己的美學概念和創意，許多人會先去脈絡，那是一種文化再現的

方式。」浦忠勇提醒原住民族青少年，呈現傳統文化元素與符號間的去脈絡過程，千萬不要忽略它們在部落場域的原始意義和精神。因為唯有真正了解自己的文化脈絡，才能創作出具有內涵又能感動他人的作品。📌

想想自己

- 想一想，你曾經參加哪些部落祭典？
- 你能舉出幾個老祖先流傳下來的傳統文化嗎？
- 有哪些方法可以傳承部落的文化？

未來篇》文化的繼承者們

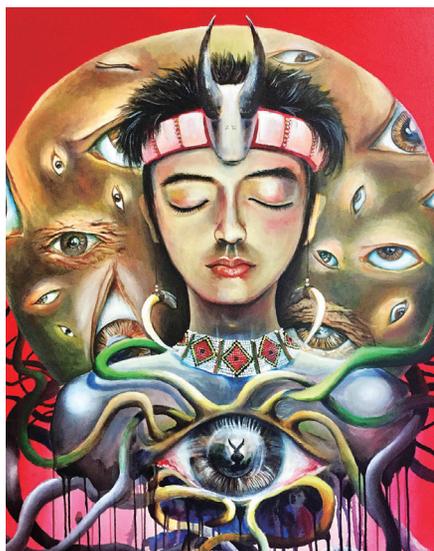
原民青年 用創作發揚部落

在社會變遷的過程中，原住民族有許多傳統文化和技藝逐漸消失，令人惋惜。可喜的是，現在有愈來愈多的原住民族青年重視並且保護這些珍貴的文化資產，並且透過創作讓更多人看見部落值得驕傲的傳統文化。

撰文／張煥鵬 插圖／徐筠婷 圖片提供／司慈聖、Musasu 姆莎樹、Cross 打擊樂團

來自泰雅族的 Sabung，在竹東文創藝術村內創辦「Musasu 姆莎樹」工坊，將泰雅族傳統的織物紋樣應用在現代服飾中，製作出許多美麗又時尚

的服裝；布農族青年司慈聖目前在信義鄉部落擔任美術老師，他也是一位新銳藝術家，藉由畫作訴說許多部落的故事；擁有四分之一的賽夏族血統的章瑋倫，則是將泰雅族木琴、口簧琴等原住民族傳統樂器融入音樂創作《部落之音》裡，精彩的演出讓他榮獲「2016 Pulima 藝術節」表演藝術新秀獎。



司慈聖透過藝術創作，以及藝術教學，延續部落文化的美好。

每個部落都有獨特且值得驕傲的文化

居住在南投信義鄉羅娜部落的司慈聖說，「祭槍歌」、「杵音」以及「八部合音」，都是布農族相當具代表性的文化，羅娜部落至今仍延續著這些傳統。木杵，是布農族和邵族特有的傳統



樂器。以布農族為例，每當部落舉辦重要的祭典活動時，會用木杵輪流在石上搗小米，而發出不同的音律，稱為杵音。「小時候很容易在部落看見杵音文化，後來愈來愈少見；近 2 年來，部落長輩帶著年輕人讓杵音重現，聽到音律的時候內心非常感動。」

「紋面文化、狩獵文化以及傳統的織布藝術，都是泰雅族珍貴的文化資產。」Sabung 表示，

泰雅族是原住民族中最擅長織布的族群，每一位泰雅族女性從小就會被女性長輩教導織布的基礎，像是她的外婆和媽媽就是織布高手。

從小就住在市區的章瑋倫，沒有在部落生活的經驗，對賽夏族的傳統和部落文化較陌生。

「我覺得原住民族血統，就是最值得驕傲的文化。」國小 3 年級進入音樂班就讀後，主修打擊

樂的他發現自己的節奏感特別敏銳，長大後，他認為與生俱來的音樂天賦就是源自於體內的原住民族基因。

揮灑創意 傳遞原民文化之美

在司慈聖的藝術創作中，經常會出現眼睛球體的意象。「在我的心目中，祖靈是無所不在的。」在畫作中的眼睛，看起來有些悲傷，司慈聖說，他想要透過作品傳達的是，祖靈看見部落文化正在流失而覺得難過。

從小在部落長大的司慈聖，受到布農族崇尚大自然、尊敬天

地萬物的信仰文化，在他的繪畫作品中，也隱含著許多自然的色彩和元素。

揮舞水管製造出風聲，老街上買到的蟬鳴器、鳥笛等童玩，也變成演奏的道具；再加上泰雅木琴、口簧琴等原住民族傳統樂器，模擬大自然的聲音。章瑋倫應用打擊樂專長，將原住民族文化融入音樂表演中，帶領著觀眾隨著打擊樂聲一起貼近部落。

「菱形是泰雅族的經典紋樣，代表祖靈的眼睛一直看著族人、守護著族人。」從小受到媽媽的影響，讓 Sabung 對於服裝設計產生濃厚興趣，現在和媽媽



姆莎樹是由 3 位泰雅族女性創辦，Sabung 希望能透過美麗的織紋，讓泰雅文化能被更多人看見。

一起經營自創的服裝品牌，利用傳統泰雅織紋為基底、菱形和橫條為圖案元素，搭配來自部落的手織布或輕便的棉麻材質，製作出多種創新款式、風格鮮明的服飾。Sabung 開心地說，現在也有許多漢族的朋友也會到店裡選購、訂製衣服，泰雅文化因此被更多人看見。

累積實力與專業 為傳承盡心力

如何能持續原住民族優良的傳統文化，不會隨著時代變遷而消失？

司慈聖認為，母語是文化傳承重要的關鍵，以原住民族各種傳統祭儀為例，都需要使用族語，倘若連族語都不會說，就很難做好文化傳承的工作。

Sabung 的專業領域是舞蹈、藝術和服裝，她用創新手法詮釋泰雅族織布藝術之美，把它變成時尚穿搭，未來仍會持續地把泰雅族文化融入到日常生活裡。此外，Sabung 建議年輕朋友做好現在的分內工作，並且持續累積專業，一定有機會為傳承部落文化貢獻一份力量。

「有機會在部落成長和生活，是非常幸運的一件事。因為在部落可以接觸到許多原住民族



章瑋倫成立 Cross 打擊樂團，並前往偏鄉部落進行打擊樂教學，持續將原住民族文化融入音樂表演中。

的傳統文化。」章瑋倫認為，部落的青少年有機會可以走出部落接觸各種新事物，或是透過網路觀摩國內外的創作者，看看他們以何種方式將傳統文化結合創新思維。此外，更要認真學習，豐富自己的知識和專業度，才能夠游刃有餘地將傳統文化與創新元素相互融合，守護部落珍貴的文化資產。📌

想想自己

- 想一想，你曾經以部落文化作為創作題材嗎？
- 想一想，你能說出幾個和豐收有關的祭儀？
- 想一想，你曾經在哪裡聽見杵音呢？



1

飾，以及編織堅韌的露兜樹葉製作飾品或扇子。馬紹爾人擁有絕佳的節奏感，擅長演奏打擊樂器或拍擊身體歌舞。魅力四射的馬紹爾恰恰充分展現女性輕盈的體態，柔美的舞姿彷彿蝴蝶翩翩起舞，表演時也會穿戴草裙和花環頭飾亮麗登場。

開啟大航海時代後，1526年首先迎來為西班牙

服務的葡萄牙探險家，之後西班牙和英國的船隻也陸續抵達，群島名稱即源自英國探險家 John Marshall。在歷經德國、日本、美國等國家統治後，終於在 1986 年與美國簽署《自由聯合協定》，獲得獨立主權，並加入太平洋共同體（SPC）和聯合國。儘管西方探險家和殖民者來來去去，馬紹爾仍



2

1 馬紹爾人屬於南島民族，擁有絕佳的節奏感，擅長演奏打擊樂器或拍擊身體歌舞。

2 馬紹爾為島國，古老的神話故事皆與海洋有著密不可分的關係。

然堅守母語，並發展為獨立國家，自信自愛地與全世界對話，漂亮地實踐了該國的格言：「共同努力取得成就！」



“想影響世代，最有力的出發點
就是要愛上自己的身分。”

孩子的原住民族血統。「可能民風比較保守，種族之間不了解，才有看似對立的狀態。」10歲時，蘇瓦那回到東部跟外婆、阿姨同住，才發現自己的根源，但外婆只會說阿美語和日語，祖孫倆時常雞同鴨講。

2015年祖母過世後，蘇瓦那決心維護自己的原生文化，跟著擁有母語教學資格的乾媽學習母語，深入地認識阿美族的歷史與神靈傳說。「阿美語是富有情感和意境的語言，譬如雞唸起來很像雞叫聲，風則是輕拂臉上的風聲。」因為通曉日文，他在學習母語的過程也發現阿美語其實受日語很大的影響。

反差中創造音樂進行式

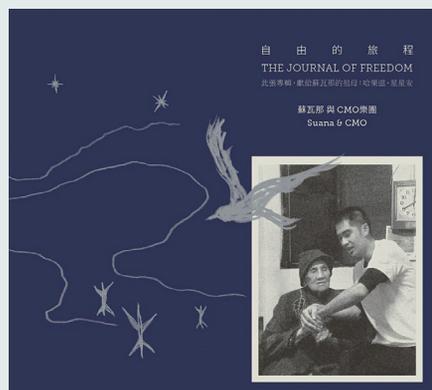
小時候和外婆一起上教會、唱母語詩歌，之後自學演奏大提

琴、鋼琴、打擊樂。受環境和經濟條件限制，蘇瓦那鞭策自己無師自通。「我的第一把大提琴是朋友給我的，只要我能夠想盡辦法拉出好音色，價格不代表價值。」他在基督教會創作詩歌和演唱，再慢慢開展編曲、錄音、製作與戲劇編導工作。他鍾愛弦樂器溫潤多變的表情，並結合打擊樂賦予強烈的反差感，擅用古典樂、傳統族語吟唱等古老元素述說當代。

為了支持夢想，他廚房內場、工地、飯店業、報社等各種打工都做過，也逐漸北遷。2010年與3位阿美族青年共組「創造音樂室內樂團 Creating Music Orchestra」，並擔任團長。「我沒有受過正規音樂教育，所以很能理解受條件限制被排除的心情，創立CMO就是希望能建立不一樣的平臺。樂團需要共存共創，所以我使用『ing』象徵不斷進行，而不是被定義。」2012年他加入歐開合唱團擔任男低音，亦與各界音樂人合作，擴展豐富的價值觀。

異國傳統共融音樂血脈

喜愛日本風俗的蘇瓦那常到沖繩旅行，他發現當地充斥各式各樣的語言，但島嶼之間的語言



蘇瓦那以音樂記錄祖母哈樂滋·星星安的生命故事，吟唱出屬於阿美族人的文化傳承。



蘇瓦那擅長以古典樂、傳統族語吟唱等古老元素，唱出屬於現代的旋律。

不太通行，族語消逝得很快，於是開始在沖繩做田野調查，並帶領 CMO 團員到宮古島認識當地的古調和神靈文化。費時 2 年籌備的《直美》專輯象徵「具直韌生命力的阿美族人」，概念以他的母親、阿姨與乾媽的生命故事為原型，反映母系社會的女性成長。專輯也收錄宮古島傳統語言和音律，如〈安娜伊娜〉與宮古島歌手 Hirara Maxi 合作，細膩

地融合當地近乎失傳的古調。

在眾多巡演經驗中，蘇瓦那最難忘 2019 年在加拿大表演，趁著空檔，他拜訪加拿大原住民的生活領域，並參訪溫哥華的原住民博物館。「我最震撼的是，加拿大去掉白化政策，並誠然向原住民道歉。在任何公開演出的藝文活動，加拿大表演者都會在演出前感謝土地原本的主人，對原住民表現最大的敬意。」蘇瓦

那力求回到事情的本質，現代的方式推廣傳統。儘管 CMO 和歐開多次入圍重大音樂獎項，他鮮少戴上光環。「我不會渲染得獎，對創作也沒有任何影響。少做主流的好處是文化教育不會事先被定義，更多的非主流才能在破滅之前被挖掘出來。」

〈寂止〉唱出生命循環

每張專輯，蘇瓦那都會特地安排用簡單的族語建構深刻的意

象，幫助失落的原民學習母語。2019 年發行首張個人創作專輯《那希 Nashi》（日文「虛無」），他用原聲帶概念重現音樂劇場《薩奇萊雅美斯》曲目。其中〈寂止〉探討生命和土地的關係，他說，縱使個人有限，但宇宙無限。「阿美族文化蘊涵大量的自然智慧，懂得如何與大地共存共榮。就算整個世界都毀滅，抑或是荒蕪了，只要有一滴水浸入這片死寂，就能重新長出溫潤的枝桠。」

今年發行的《霍格的天體》以環星系象徵阿美族的圍圈文化，蘇瓦那說這是他以第一人稱表述對生命的新想像，過去拘泥的想法也豁然開朗，聽起來或許寒冷，但核心火熱。他在〈更像個人〉首度挑戰粵語，邀請香港音樂人創作詞曲，喚醒人們無懼劇烈變動的社會，懷抱希望和信念走向未來。「身而為人應該更加自由，關懷土地與人權。」

蘇瓦那始終柔軟，鼓勵大家用謙卑的方式以自己的文化為榮。「別害怕跟別人不一樣，因而排斥了自己的文化，傳達好訊息就不致被歧視。想影響世代，最有力的出發點就是要愛上自己的身分。在分眾的時代，你是特別的，學好族語才能好好支撐我們的生命。」



① 蘇瓦那總是全心投入每一次演出，希望透過音樂傳達文化脈絡。
 ②③ 從首張創作專輯《那希 Nashi》到今年發行的《霍格的天體》，蘇瓦那以族語細膩唱出對生命與社會的觀察，並懷抱著希望與信念走向未來。

《寂止》

作詞、作曲、編曲：蘇瓦那·恩木伊·奇拉雅善

'Ipoc no sekal,

這個世界凋零了

mapatay to ko sera

土地死亡了

lalamlam sa ko fali ato nanom.

流動的空氣與水混濁了

Ciraraw to ko tamdaw,

人類罪過了

hadefek sa mapatay, awa to ko 'osaw'osaw.

全都滅亡了，絕種了

'Awaay ko nanom kamo, awaay ko 'adingo kiso,

你們失去了泉源，失去了靈

awaay aca ko karihakedan ako no 'orip.

對生命失去了信心

'Awaay ko faloco' kamo, awaay ko salu'afang kiso,

你們失去了心，失去了靈魂

awaay aca ko karihakedan ako no 'orip.

對生命失去了信心

立刻掃描 QR code
一起邊唱歌、邊學阿美族語！



公共衛生用醫療植物

大地的藥箱——植物的療癒之力

許多植物你或許聽說過，卻未必知道它們其實能降低流行病感染，或是能有效驅除蚊蟲，達到維持公共衛生的效果。有的能驅蟲去寒、有的可以在傳染疾病流行時發揮殺菌功效，有的除了能殺蟲，還能作為提神飲料。植物就是部落的百寶箱！

撰文／林志忠 插畫／劉芸怡

石昌蒲

屬於天南星科的石昌蒲是一種典型的溪流植物，喜好濕度高的生育環境。其根部有抑菌及鎮靜的成分，太魯閣、泰雅、排灣族及布農族人，將它廣泛地應用在頭痛、腹痛及牙痛方面的治療。而在公共衛生的預防上，在布農族嬰兒祭中，會以乾燥石昌蒲根切片串成的項鍊，為嬰兒掛上，並以汁液塗抹在額頭，可預防傳染病感染。因此，對傳統布農族人來說，別具香氣的石昌蒲，無疑是族人成長必備的醫衛植物。而在漢民族端午節習俗中，也會將石昌蒲掛在門前，驅邪避兇、防止瘟疫等。

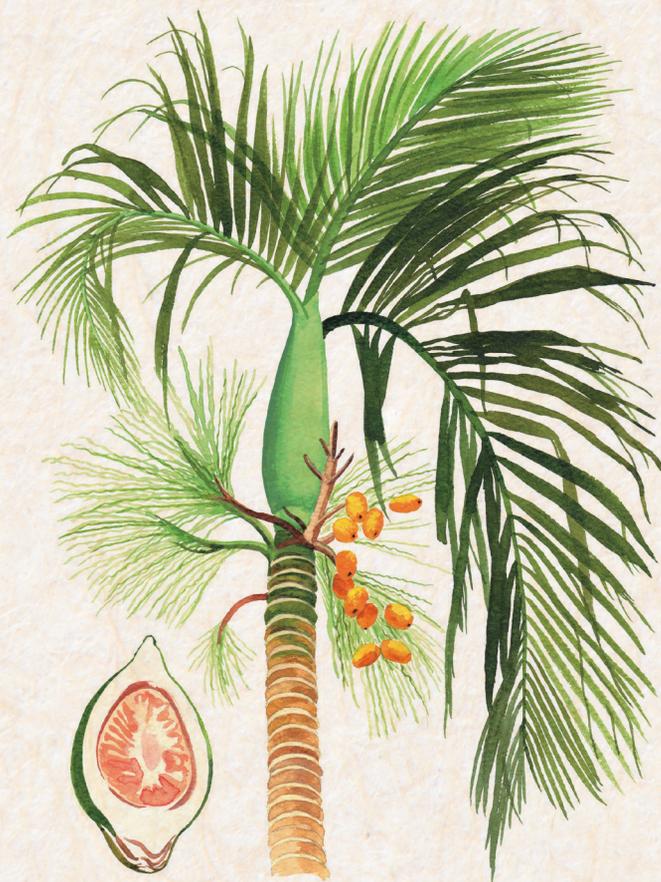


艾納香

艾納香是具特殊香氣的菊科植物，是除了艾草之外，部落周遭最常見到的植物。它是一種灌木狀的多年生草本植物，葉子被覆的白色絨毛，是它主要的辨識特徵。賽夏、布農、鄒及排灣族等族人，除了在受傷時搗敷外用，在面對流感及瘧疾這類大眾傳染疾病時，也會採取其枝葉熬煮，以內服或洗滌方式，強化治療功效。尤其婦女產後，為避免感染，艾納香就能發揮潔淨殺菌的功效。

檳榔

檳榔的中醫應用，會將乾燥的檳榔果實，配合其它藥材，以達消腫去病等功效。但在部落生活中，檳榔與族人的密切程度，從建材、食材，到結親送禮等方面，皆缺一不可。屬於熱帶型的檳榔樹幹，高聳細長，圍繞在部落周邊，是傳統部落景觀的識別特色。由於檳榔果實具有提神、驅蟲及去寒的功能，過去在缺乏現代醫療資源及自然環境的生存壓力之下，族人嚼食檳榔的習慣，可強身禦寒、強化免疫力，降低流行病感染的機會，傳統巫師也會以檳榔施術治療疾病。然而，過量與長期嚼食，也提升了罹患口腔癌的機率。



扛香藤

臺灣原鄉有些藥用植物鮮為人知，卻常見於民間藥材使用，並且是族人田野工作必備保健藥材。扛香藤就是其中之一。扛香藤又稱作筒鉤藤，是一種低海拔地區常見的蔓性灌木植物，具解熱、鎮痛、止癢、殺蟲等功能，通常被民間用來治療腫痛、風濕、毒蛇咬傷及驅蟲止癢等症狀。同時，它更是臺灣民間視為治療肝病的重要藥材。由於生長在部落周邊的次生林邊緣，十分容易發現，曾被大量採伐，成為部落採集人與藥材商交易的原生藥材。而過去部落族人在田野或者林班工作時，除了採其葉搗敷外傷部位之外，也會採集其它藥材與扛香藤一起熬煮，作為提神飲料。📖

冬季收成的美味

魯凱排灣

餐桌上的香氣——芋頭

芋頭，是冬天火鍋少不了的配料，也與原住民族飲食文化有著密切的關係。芋頭與番薯、小米同列臺灣原住民族主食地位，雖受漢族飲食文化影響，原住民族多改以米為主食，但至今許多魯凱族、排灣族、雅美族（達悟族）的老人家，仍餐餐都要食用芋頭這種美味香Q的根莖作物。

撰文、攝影／林瑞珠 諮詢／施貴明、武麗珍、劉惠美、杜瑞龍

年底入冬，芋頭紛紛收成，此時南部魯凱族、排灣族部落耕地旁原本閒置了大半年的烤芋窯開始忙碌，很多族人避開冬雨綿綿，趁著陽光微露的好天氣全家出動一起到部落外的芋頭田挖芋頭，辛苦地在梯田間搬運一袋袋芋頭。

到了傍晚，一車車芋頭運進烤芋頭的小農舍，族人進進出出、好不熱鬧，空氣中飄散著煙烤味，靠近烤芋窯，則有芋頭香撲鼻，忙碌的族人面對豐收的芋頭興奮不已，此時正是與夏季小米同列最重要的芋頭收成季。

冬季是烤芋頭的豐收季

位於高雄的茂林部落，目前僅剩一座芋頭窯，這是施貴明和兒子一起打造的，每年 11 月一到，父子倆就異常忙碌。施貴明說，一批芋頭要經過 14 個小時的烘烤，傳統舊型的芋頭窯甚至需烘烤 1 天 1 夜，芋頭烤乾了，可減輕搬運的重量，也便於貯存、攜帶，能供長期食用，讓族人變換不同的烹調方法。

對族人來說，芋頭料理是最具家鄉味的家常美食，記憶中總是深深印記著 VUVU 曬芋頭的味道。在都會裡討生活的遊子們，每次回鄉看到餐桌上的芋頭料



入冬是芋頭收成的季節，部落中總是傳來陣陣芋香，讓人食指大動。

理，像是芋頭乾炒成的山地飯、芋頭粉勾芡的青菜肉片湯，或 Cinavu（奇拿富）、阿拜、芋頭粉豬血腸，都是部落記憶美食。

山坡種山芋、平地種水芋

芋頭和番薯、小米同列臺灣各原住民族過去最日常的主食，每個族群都有不同的名稱，排灣族稱 vasa 或 wasa，魯凱語為 dreke 或 ade，達悟族叫 sosoli，阿美族則稱為 tali。

芋頭的品種也非常多，不過一般簡稱山芋、水芋。住在山區的原住民大多把山芋種在坡地上，唯有阿美族居住於東部平地，以及住在蘭嶼的雅美族（達悟族），才常見在水田中種水芋。

排灣族藝術家撒古流·巴瓦瓦隆撰寫、繪圖了一本著作《山芋頭：部落教室 II》，他在書中

提到芋頭與人類有著生命連結，而且品種繁多：「以我們北方的排灣族，可以吃的芋頭有15種，再加一個不能吃的姑婆芋，總共16種。」撒古流特別指出大家都很熟悉的「檳榔芋」，其排灣族名為qumas，就是「水芋」的意思。

至於處理過後的芋頭也都有各自的名稱。以排灣族為例，芋頭稱vasa，蒸熟剝皮即可食用；火烤乾之後叫aradj，獵人上山帶幾個，就是最佳便當；芋頭乾搗碎之後，就叫palju。



臺灣原住民族主要種植山芋，部分族群則常見在水田中種植水芋。

留小苗輕鬆種植芋頭

芋頭一般都在3、4月種植，從上個年度收成中挑選出像拇指般大小的小芋艿，隔年春天下土即可。來自茂林部落的劉惠美表示，只要農田不輪作，她通常會在採收時留一些小棵的苗在土裡，不需要拔光，隔年不需重新再種，就會自然長起來，只需除草1、2次、無需施肥，半年後就可採收了。當然，如果想種得大顆一點，就酌量施一些肥料，就可長得又大又肥。

不過採收期間通常會遇到冬雨季節，那就很煩人了。住在屏東霧臺部落的杜瑞龍表示，下雨就沒辦法採收，因為只要遇水，芋頭中的「芋頭糖蛋白凝集素」與「草酸鈣」就會散溢出來，讓手部發癢，這也是為什麼芋頭削皮時，如果不戴手套就會有麻刺的感覺。

芋頭整株都有妙用

一般人只食用芋頭根莖部，但對原住民族而言，整株都有用處。芋頭葉可拿來當食器，做為盤子來用；莖部汆燙後可快炒，加些肉片或薑絲，吃起來有點彈性；至於根莖部的芋頭可就妙用多了，煎煮炒炸、甜食、鹹品都適合，是非常大眾化的食材。

魯凱排灣傳統美食新變化

懂得料理芋頭的原住民族——魯凱族、排灣族，他們有烘烤芋頭的技術，所以能變化出豐富多樣的芋頭料理，堪稱芋頭料理之最。除了常見水煮芋頭做為主食之外，烘烤過的芋頭利於保存，是上山工作或打獵期間最輕便的乾糧，也是節慶食品的重要食材。

住在高雄茂林部落的武麗珍表示，芋頭乾可以加上山豬肉、青香蕉、各種豆子、排骨、芥菜一起煮成芋頭湯，鮮香味美，全家都愛這一道祖先留下來的吃法。在屏東來義鄉的排灣族則融入平地人的料理方式，快炒成「山地飯」，可當正餐主食，也可以當做下飯的菜餚，是一道色香味俱全的原民創意料理。若把芋頭乾拿來磨成芋頭粉，可運用的料理就更多元了，可加進Cinavu（奇拿富）及芋頭粉豬血肉腸這類節慶美食。

過去，Cinavu（奇拿富）只有在祭典、喜慶、小孩滿月、當兵、結婚時才會食用，因食材取得不易，須花上好幾天，且需要男女分工合力才能完成。例如芋頭粉要先採收、烘烤、磨粉，必須全家出動；以前肉類則須男人打獵所得，現在則可買現成的豬



加進芋頭的 Cinavu（奇拿富）口感豐富，是過去祭典、喜慶等重要時刻會食用的料理。

肉；另外還需要採摘假酸葉、月桃葉，並將部分搓成月桃繩。

芋頭粉豬血肉腸則是魯凱族的香腸，因為節慶上通常會殺豬慶祝，魯凱、排灣兩族人就會把豬血混入肉塊及芋頭粉，加點鹽巴調味、灌入豬腸中，水煮熟後即可食用，是節慶裡餐桌上最受族人喜愛的美食。

如果不想灌入小腸中，亦可加點水，放些假酸漿葉或高麗菜直接煮熟。由於芋頭粉的主要成分是澱粉，遇水有勾芡的效果，煮好後非常濃稠，因此魯凱族人又稱之為「魯凱咖哩」。茂林部落的施晉桓表示，只要餐桌上「魯凱咖哩」淋上飯，就是「魯凱咖哩飯」，他一口氣可以吃好幾碗呢！🍴

Recipe 01

芋頭粉蒸肉

芋頭粉蒸肉是一道色香味俱全，而且作法非常簡單的料理，端上桌還讓人覺得廚藝了得，只要把所有材料混在一起，再放入蒸鍋蒸熟，就可以上桌一道好菜，比一般的粉蒸肉還多了芋頭的香味。



靈魂食材

芋頭粉



用烘烤過後的芋頭乾磨成粉來代替一般粉蒸肉用的澱粉，吃起來多了一種烘烤芋頭的香味。

- 雞肉或小排 300 克
- 芋頭 150 克
- 芋頭粉 0 克
- 醬油 1 匙
- 鹽 少許
- 蒜頭 2 瓣
- 薑 1 片
- 蔥 2 根
- 胡椒粉 1/3 匙
- 料酒 1 匙

Step 1

將蒜頭、薑片切末。

Step 2

將雞肉切塊，加入所有調味料及蒜頭、薑片，並且醃製 30 分鐘。

Step 3

芋頭削皮切塊

Step 4

肉醃好後，再裹上芋頭粉一起拌勻。

Step 5

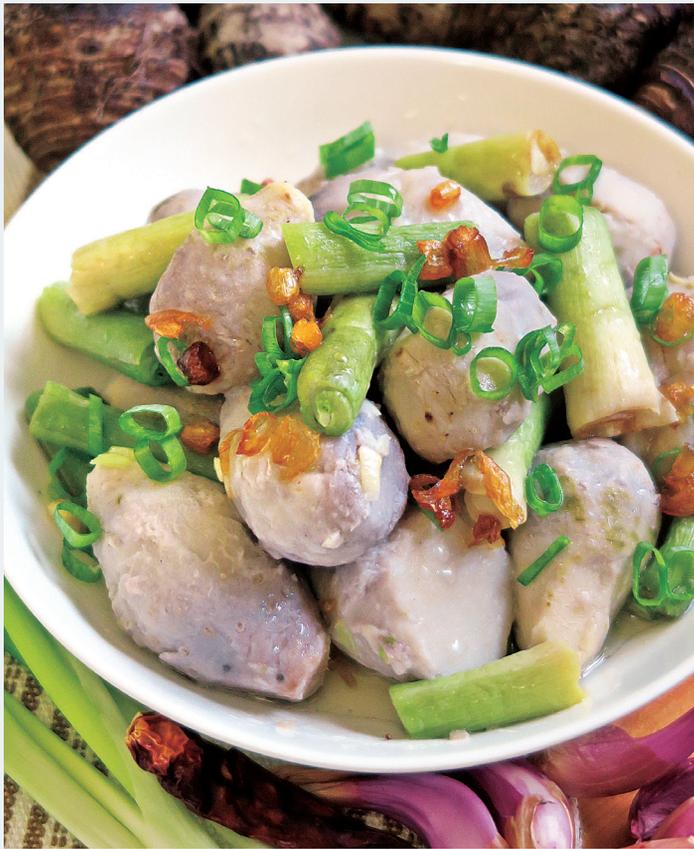
芋頭放入蒸盤底部，在上面放雞肉，接著放進蒸鍋或電鍋蒸熟。

Step 6

上桌前切點蔥花灑上即可。

Recipe 02

蔥香芋艿



秋冬正是吃芋頭的好季節，山芋質地緊實，煮起來粉、鬆、潤，用蔥香調味，融入芋香，非常美味，是一道食材簡單、料理簡易的美味料理。



- 小芋頭 300 克
- 芋頭梗 100 克
- 鹽 少許
- 蒜頭 2 瓣
- 紅蔥頭 數瓣
- 蔥 2 根
- 胡椒粉 1/3 匙
- 油 一大匙

Step 1 將紅蔥頭、蔥白切碎，熱鍋後用油爆香。

Step 2 將芋頭梗切片燙熟。

Step 3 將小芋頭蒸熟後剝皮，放入蔥油中翻炒約 3 分鐘，亦可削皮後放入高湯一起煮熟。

Step 4 芋頭煮至鬆軟就可放入芋頭梗稍加翻炒，最後裝盤上桌即可。



靈魂食材 紅蔥頭、蔥

蔥香芋艿最重要的調味就是「蔥」，一是青蔥的刺激香氣，一是紅蔥頭爆香的香味。

透過文字、繪畫、影像 看見原民風貌

藝術之眼 欣賞原民文化

原民藝起來單元，從 MAKAPAH 美術獎、全國原住民兒童繪畫創作比賽以及臺灣原住民族文學獎中，挑選得獎作品，看看文字與圖像，如何呈現最美麗的原住民族風貌。

復歸

2019 MAKAPAH 美術獎—攝影類優選

作者：江佳賢

熱鬧的豐年祭典過後，各家子弟們紛紛返回在都市的工作崗位，部落又再次趨於平靜。長輩細心的將族服洗淨晾乾，回歸平常靜謐的日子，與族服靜靜地等待年輕人們再次歸來。





生命的氣息 Niake ki tapanianiakane

2019 MAKAPAH 美術獎—繪畫類優選

作者：快樂·噶嵐

在古老的魯凱族傳說裡，陶壺內有一個蛇蛋，陽光從屋頂的天窗直射到陶壺，陶壺內的蛇蛋裂開，一個小男孩從陶壺內裡站了起來。魯凱族的祖先跟隨著雲豹 Likulau 的腳步遷徙建立了部落，建構了多元的社會階級制度，透過配戴雄鷹羽毛 Adisi 來表徵部落傳統領袖，並且把百步蛇 Palada 為守護部落的夥伴。部落的族人深信，在文化脈絡延續的氣息，鼻笛所灌溉的是生命傳承的延續，為群族孕育生命重要的元素，當吹出的那一口氣，凡有氣息的萬物將生生不息。



大家一起跳

第十三屆全國原住民兒童繪畫
創作比賽—5年級組特優

作者：林珮賢（太魯閣族／花蓮縣秀林鄉景美國小）

這張圖畫是10/15日感恩祭有小朋友唱歌跳舞。

竹生人與石生人

第十三屆全國原住民
兒童繪畫創作比賽—
6年級組特優

作者：林淳恩 Ibu（布農族／
高雄市巴楠花部落國民中小學）

Tau 島上住著兩個石生人與竹生人，某天晚上太冷他們就縮在一起取暖，當他們膝蓋碰在一起，兩人的膝蓋生出了兩對姊妹。



《留下給你》

第九屆臺灣原住民族文學獎 新詩組／佳作

作者：潘一帆 Maqundiv Binkinuan
族別：布農族

我的心不是保留地
你不用擔心它不能開墾
你再也不用踏上廢墟悼念
也不會傷到環保人士在意的保育類
因為這塊天地為你而設

我的心不是保留地
你不用任何許可
就可以隨時進入
想吃什麼就種什麼
想怎麼住就怎麼蓋
不怕外人指點
想留子孫什麼，儘管打造

我的心不是保留地
你想邀誰就邀誰
它有足夠的空間
容納真摯的友情
有足夠的陽光
讓寬恕生長

我的心不是保留地
沿著山稜爬升的星星
隨著風飄的雲朵
是無法私有的風景
彩鳥從你的籬笆
飛過我的籬笆
牠們的鳴唱是黃昏共享的歌

你和孩子的產業是我留的這顆心
而我父親和他敦厚的父親所留的產業
是一塊深林中的地
有法令和罰則當作
驚嚇猴子的電圍籬
嚇阻妨礙野蠻的野蠻
如果你化身一頭黑熊
你在那地上就能享有完全的自由
能夠悠哉地爬樹掘地
安靜地狩獵

還好你我的心不是保留地
我心上曾有的耕種是你
我未來的豐盛是你
屬於保留地的彼此
是不會真正屬於你我
它從無權占有的人所施捨
並被施下荒蕪的咒語
從現在荒蕪到我們未來的皺紋

你且放心 還好深林中的保留地
並非真是要留給愛我的你
那只是一塊壓迫的抵押品
紀念品 真沒品

傳承祖先的智慧

學習不受限 知識就在你我身邊！

隨著時代變遷，生活中愈來愈多新穎、高科技的事物，但是來自祖先的智慧與美麗傳說卻容易因此被遺忘，文化傳承成為你我都不得忽視的功課。本期學習萬花筒將透過原住民族實驗教育學校的教學現況，以及臺灣原住民族的海洋文化脈絡介紹，讓你的學習領域更廣闊。

資料整理／編輯室整理 圖片提供／新竹縣尖石鄉新樂國民小學、Shutterstock



深入原住民族實驗教育學校—— 新竹縣尖石鄉新樂國民小學

近年來，部落對族群文化的保存與傳承意識日趨升高，各類型態的協會組織及工作室的成立，與新樂國小維繫良好的互動，每年定期合作舉辦各項社教及原住民文教活動，諸如 Ali 節活動、部落及學校

母語教學活動等，發揮學校為部落文化中心的目標。校內部落文化課程則包含「社會組織與精神文化」、「小米文化與農耕文化」、「生態溪流與狩獵魚撈文化」、「編織文化與建築工藝」、「泰雅樂舞與藝術文化」等 5 大主題，讓同學們能進一步領略祖先的智慧。



小米與農耕文化

泰雅文化中的入倉祭典 (smku ghap) 是為永續不斷糧，族人也在祭典中彼此分享一年的收成作物，強調 Qutux niqan、Qutux bnkis、Qutux qalang 的合作、共食分享文化，且幫助族群中需要的老弱婦孺。



編織文化與建築工藝

當孩子們從材料準備，一直到編織都由自己的雙手完成，從過程中不但能學習到祖先的工藝智慧，更知道每個生活中的物件都得來不易，必須好好珍惜，同時也應將祖先編織的手法，牢記於心加以傳承。



泰雅樂舞與藝術文化

不論是竹竿舞、勇士舞或慶祝小米入倉的回應樂舞，泰雅的樂舞舉手投足皆有不同的文化脈絡藏在其中，當孩子們隨著音樂與情境起舞，更能體會到與祖先的聯繫，用身體語言道出新一代的泰雅文化。



生態溪流與狩獵漁撈文化

透過學習如何架設陷阱、捕捉獵物，或者學習在大自然中找尋可以填飽肚子或治療外傷的植物。孩子們跟著老師的腳步走進大自然中，親身實踐獵人們的智慧，並充分了解在野外必須分工合作的重要性。



阿美族的舞蹈中充滿對海洋的想像，當男男女女跳起舞來，宛如海浪起伏，十分優美。

源自海洋，漁之脈絡—— 離不開海洋的民族：阿美族

東海岸的阿美族最常說的一句話：「大海是我們的冰箱。」這個冰箱可豐富了，只要想下廚作頓好料、或有朋自遠方來，那就下海吧！打開冰箱，撈幾尾鮮魚，撿幾顆鮮貝，再拾一尾大蝦，這頓餐桌充滿海洋的味道。

阿美族就是這麼一個離不開海洋與水域的民族，世居於太平洋畔，清澈溪谷間，因此神話傳說、飲食習慣、歌唱舞蹈等文化呈現都與海洋、溪流緊緊相扣。許多祭典也都與海洋有關，如北部南勢阿美的 milalakis（捕魚祭）、海岸阿美族的 misacepo'（捕魚祭）、里漏部落的 palunan（船祭）。阿美族歌唱的轉音也猶如海浪，舞蹈更融入對海洋的想像。阿美族住在靠海處，經常看到海浪捲捲襲來，很有規律，海風吹來時，山上的樹木花草，以及海梯田的稻浪，也會起伏搖擺，這是阿美族的日常所見，很自然地就將這些觀察化為歌舞，所以阿美族的歌謠抑揚頓挫，舞蹈搖擺起伏大，就如同海浪、海風一般，真的是與海洋密不可分的民族呢！👉



104 - 83

廣告回信

台北郵局登記證

台北廣字第2976號

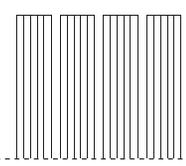
台北市中山區民生東路二段141號6樓

商周編輯顧問股份有限公司

原YOUNG 編輯部 收

請將本問卷填妥，沿虛線對折裝訂後，寄回(404) (寄貼郵票)。

□□□ - □□



《 Ho Hai Yan 臺灣原YOUNG 》No.89 讀者意見調查表



看完89期的《 Ho Hai Yan 臺灣原YOUNG 》雙月刊，您是否覺得意猶未盡呢？
是否有無限創意與想法，想與我們一同分享呢？
誠摯邀請您填妥本資料卡郵寄（免貼郵票），或影印傳真（02-2500-1932）至本公司，
協助我們朝向更YOUNG、更好的目標前進！

關於刊物內容：

01 您覺得本刊封面的視覺設計：非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

02 您覺得本刊文章的報導內容：非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

03 您覺得本刊內頁的編排形式：非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

04 您比較喜歡的單元（可複選、或以您的喜好順序標出1-10）：

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 部落傳說 | <input type="checkbox"/> 心靈樹豆湯 | <input type="checkbox"/> 神話冒險王 | <input type="checkbox"/> 封面故事 | <input type="checkbox"/> 原YOUNG看天下 |
| <input type="checkbox"/> 哼族語學族曲 | <input type="checkbox"/> 草木小百科 | <input type="checkbox"/> 部落好味道 | <input type="checkbox"/> 原民藝起來 | <input type="checkbox"/> 學習萬花筒 |

05 您覺得還需要加強的單元（可複選、或以需改進的順序標出1-10）：

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 部落傳說 | <input type="checkbox"/> 心靈樹豆湯 | <input type="checkbox"/> 神話冒險王 | <input type="checkbox"/> 封面故事 | <input type="checkbox"/> 原YOUNG看天下 |
| <input type="checkbox"/> 哼族語學族曲 | <input type="checkbox"/> 草木小百科 | <input type="checkbox"/> 部落好味道 | <input type="checkbox"/> 原民藝起來 | <input type="checkbox"/> 學習萬花筒 |

原因是：_____

06 您還想要知道，關於原YOUNG的其他訊息或文章內容：_____

07 您通常會花多少時間閱讀本刊：10分鐘內 10~30分鐘 30~60分鐘 1小時以上 很少翻閱

08 您對本刊的其他建議：_____

09 在您的求學過程當中，有什麼疑難雜症需要老師解答嗎？我們將透過〈心靈樹豆湯〉告訴您適當的建議，請提出您想發問的問題：_____

10 看了本期的〈學習萬花筒〉，想認識更多不同領域的學習平臺嗎？

請告訴我們您最想學習的學科類別為：_____

感謝您願意撥冗填寫問卷，為了順利彙整您的意見，請務必詳細填寫以下讀者相關資料，

您就有機會獲得神秘小禮物一份，數量有限、送完為止！

11 請問您的性別：男性 女性

12 請問您的年齡：13歲以下 13~16歲 17~20歲 21~30歲 30歲以上

13 請問您目前就讀：國小 國中 高中 大學及專科 碩士及以上

14 請問您居住的地區：北部 中部 南部 東部 臺灣以外地區_____

15 請問您的族別：阿美族 泰雅族 排灣族 布農族 卑南族 魯凱族 鄒族 賽夏族
雅美族 邵族 噶瑪蘭族 太魯閣族 撒奇萊雅族 賽德克族 拉阿魯哇族 卡那卡那富族
其他

姓名：_____ 連絡電話：_____ E-mail：_____

郵遞區號： 地址：_____



發揮創意，
賦予文化全新樣貌。



原住民族委員會
COUNCIL OF INDIGENOUS PEOPLES

地址：24220 新北市新莊區中平路 439 號北棟 16 樓
電話：02-8995-3133
網址：<http://www.apc.gov.tw>

ISSN 1811-924-7

