

收回一直向外看的目光，
會發現你其實也擁有許多
值得珍惜、閃閃發亮的美好事物。

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 1811924-7

HoHaiYan 臺灣原YOUNG ◆雙月刊◆ No. 84 2020.05

5
No.84
May 2020

HoHaiYan

臺灣原YOUNG雙月刊

但我好羨慕最幸福！

心靈樹豆湯
全力以赴 認真扮演每一種角色

阿拉斯：成為世界上最獨特的人

哼族語學族曲
是否聽見《土地在哭泣》呢？

Mafana 樂團用歌聲關懷大地

原住民族委員會



你總是羨慕別人嗎？

你曾經羨慕過別人嗎？羨慕別人擁有好看的外表、優異的成績、極佳人緣、富裕的生活……等，然後覺得自己什麼都比不上別人。羨慕，是一種複雜的情緒，它還帶著比較的心態，將自己和他人進行比較，因為在某些方面不如對方，於是產生羨慕情感。

根據醫學研究報告顯示，羨慕會帶給人們痛苦的感受。經常羨慕別人，時間一久很容易讓人產生悲傷、自卑、憤怒的情緒，有些人還會由剛開始的羨慕，慢慢地轉化為嫉妒與恨。事實上，每個人天生都有不同的才能與優點，與其羨慕別人，不如好好發揮自身天賦。總是拿別人的生活和自己比較，反而會讓自己愈來愈不快樂。

想要改變羨慕的心態，其實可以「轉念」，仔細留意自己擁有的亮點，或是把別人的好當作努力的目標，當你發現「我有屬於自己的優點」時，羨慕就不再是你好心情的阻礙，也就能勇敢地活出自我！

目錄 contents

封面故事

24 我好羨慕，但我最幸福！

總論篇》找到自己的優點

26 不羨慕，可以活得好自信！

情緒分析篇》大腦是情緒控管中樞

28 羨慕，原來是大腦可以控制的？

邁向幸福篇》停止羨慕更快樂

32 視線朝內，看見自己所擁有的

01 編者的話

部落傳說

公雞與石臼的部落

04 布農族公雞傳說

心靈樹豆湯

全力以赴 認真扮演每一種角色

08 阿拉斯：成為世界上最獨特的人

神話冒險王

14 太古傳奇—哆囉滿黃金傳說

原 YOUNG 看天下

透過分工在沙漠中求存

36 世界上現存最古老的民族之一：薩恩人

哼族語學族曲

是否聽見《土地在哭泣》呢？

38 Mafana 樂團用歌聲關懷大地

草木小百科

婦科傳統醫療植物

44 大地的藥箱—植物的療癒之力

部落好味道

特殊節慶的美味料理

46 假酸漿嫩葉入菜 讓祈納福清爽不膩口

原民藝起來

透過文字、繪畫、影像 看見原民風貌

52 藝術之眼 欣賞原民文化美景

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





HoHaiYan

2020.5 月號 No.84

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 5 月 20 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、王廷哲
主　　編：許資旻
視覺設計：張堃宇
封面插畫：徐筠婷
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。

部落傳說

公雞與石臼的部落

布農族公雞傳說

南投縣信義鄉地利部落有個別名叫公雞的部落，而這個名字的起源來自一則公雞趕走部落瘟疫的故事。原來，很久以前，族人剛到這個水源豐沛之地時，飽受蚊蟲、瘟疫所擾，後來有一隻公雞來到部落，發揮所長，把病痛趕跑了。

撰文／林瑞珠　繪者／史沅蓁、史沅蓉　翻譯／ Aurore Liang



在南投縣信義鄉地利村裡，有一個別名叫「公雞的部落」，這個名字並不是因為部落養了很多公雞，而是因為這個部落與公雞有很深的淵源，所以取了一個發音很像布農族語公雞（tamalung）的地名「Tamazuan」，或稱達瑪巒。而這個部落就是現在的地利部落。

而「Tamazuan」的發音也很接近布農族語另一個字tangtangan，就是「舂米的地方」或「磨粉的地方」，這也和地利部落有著密不可分的關聯性。

過去很長一段時間，地利部落是一個水源豐沛的沼澤地，處處都是湧泉，相傳這裡原來是Asang老部落的布農族卡社人的獵區。有一回，族中勇士結伴團獵來到這裡，發現一塊很像石臼的大石頭，大家覺得可以拿來舂米，又因為這裡水源充裕，覺得可以在這裡造一個水車，引水讓水車轉動，就可以產生自然動力來舂米，因此就說這裡是「舂米的地方」，便就取了一個發音類似的部落名「Tamazuan」。

因為此地很適合居住及農耕，卡社人後來便決定遷居至此定居。但是，剛搬來此地時，很多人生病，才發現原來水源豐沛的地方容易孳生蚊蟲，尤其這裡氣溫比山上溫暖許多，成為各種病蟲、病菌的溫床，人們開始生病，有的被咬得滿身是膿包，更多則是得了傳染病，也就是瘟疫，奪走許多族人的性命。

正當大家不知道如何是好的時候，有一天太陽初起的黎明時分，有族人突然發現一隻大公雞正在啄食小蟲，牠在水草地上邊走邊啄，啄食蚊子的幼蟲孑孓，幾天下來，族人發現部落裡的蟲子愈來愈少了，於是，大祭師就交代村民們不能宰殺這隻公雞。就這樣，部落周邊的害蟲都被公雞吃光了，族人的病也一個個好了，此後不再受蚊蟲肆虐，也把部落取名為發音很像公雞的Tamazuan，以感念公雞對部落的貢獻。

族語關鍵字

tamalung 公雞
造句
Tamalung hai madaing aat manau-az saduan.
公雞長得大，看起來又漂亮。

salingkitaz 蚊子
造句
Talabal hai, supah a salingkitaz kalat bunun.
夏天很多蚊子咬人。

部落傳說

Bunun Rooster Tale : Rooster Village and Stone Mortar

Dili Village in Xinyi Township, Nantou County, is also known as Tamazuan, or "Rooster Village." In Bunun language, tamazuan sounds similar to tamalung, which means a rooster. The place is called the Rooster Village not because it has many roosters but because of a local tale of a rooster.

In addition to tamalung, the pronunciation of Tamazuan is also very close to another word in Bunun language, tangtangan, which means "where rice is pounded or milled." It is indeed another word that is closely related to Dili Village.

For a long time in the past, the area of Dili Village was a swamp with abundant water sources and springs everywhere. It is said that the Take-Bakha Bunun from the old Asang Village used to come here to hunt.

One day, a group of hunters from Asang came here and discovered a large piece of stone. The stone resembled a stone mortar that could be used to pound rice. The villagers from Asang thought that with the abundant water resources, they could build a waterwheel here and divert the water to turn the waterwheel. The waterwheel could then generate power to pound rice. That was why they called the place Tangtangan, or where rice is pounded, and eventually named the village Tamazuan when they moved here.

The Take-Bakha Bunun decided to settle here because the place was suitable for living and farming. However, many fell ill when they first moved here. They discovered later that standing water bred mosquitoes and insects. In addition, in comparison to the mountains, the warmer temperature down here made it an ideal environment for diseasing-causing insects and germs to thrive. People began to fall ill. While some suffered from bites and pustules, more contracted infectious diseases. Epidemics killed many of them.

They did not know what to do until one day at dawn, a rooster pecking around caught the attention of a villager. The rooster was walking around water grass and pecking at mosquito larvae. After a few days, the villager noticed that the number of insects in the village had decreased. Hence the high priest instructed the villagers to not kill the rooster and let it eat up the disease-causing insects around the village. Thereafter, the villagers regained health and never suffered from mosquitoes or insects again.

To thank the rooster for the contribution to the village, they named the village Tamazuan, which sounds similar to tamalung, or rooster in Bunun.



口述者
松光輝
族名：Sai Taisunan Bunun
族別：布農族
現職：布農文史工作者
部落：地利部落

繪者
史沅蓁
部落：南投縣信義鄉望美部落
族名：Kumalan Takistalan
族別：布農族

史沅蓉
部落：南投縣信義鄉望美部落
族名：Saiung Takistalan
族別：布農族



全力以赴　認真扮演每一種角色

阿拉斯：成為世界上最獨特的人

身兼多職的阿拉斯，是戲劇老師、舞臺劇演員、駐唱歌手、甜點師傅，擁有多重身分的他，全力以赴、認真扮演好每一個角色。

撰文／張煥鵬
圖片提供／阿拉斯、天作之合劇場、林鉦凱（鬼島康介╳單眼看世界）、林伯龍 Linus Lin、零捌玖舞蹈工作室

來自屏東霧臺鄉好茶部落的阿拉斯（本名：柯旭恩），父母都是魯凱族。「小時候覺得自己好像住在聯合國。」阿拉斯的父親來自屏東好茶部落、媽媽來自高雄茂林部落，2 個部落都有著阿拉斯的童年回憶。

部落生活　學會平常心看待人生

「你在喝豆油嗎？」有一次，阿拉斯的外婆看見他在喝可樂，誤以為玻璃瓶裡面的黑色液體是醬油，語帶關心地詢問他。阿拉斯的部落生活，有許多好玩的故事和回憶。「日常生活的每一件小事，都會因為族人幽默的個性變得十分有趣。」阿拉斯認為自己樂觀的個性，和小時候在部落長大有很大的關聯。

「我們以平常心看待生活，也尊重每一件事情的發生。」就像是八八風災淹沒了好茶部落，所幸部落族人都提早撤離，沒有人受傷。雖然家園被風災摧毀了，他們就遷移至新的地方，重建好茶部落。阿拉斯的父親當時是鄉民代表，對於部落的各項事務都非常熱心，協助村民撤村、重建新的部落，讓阿拉斯看在眼裡十分感動。

部落的成長與生活經驗，讓阿拉斯從長輩的身上看見樂天與知足，就算是經歷嚴重的天災，他們也不怨天尤人，而是以平常心面對人生的不順遂。因此，阿拉斯在求學和工作的過程中，就算碰到難題和不開心的事情，他也能心平氣和看待，同時找出解決的方法。

每個人都很特別
都需要被尊重

國小 3 年級的時候，阿拉斯開始到屏東市區的學校就讀，他成為班上少數的原住民族學生。他記得剛轉學後不久的考試，他考了第一名，和第二名的同學僅有 1 分之差，然後老師就拿著他的考卷仔仔細細重複檢查。「難道我沒有資格得到第一名嗎？」老師的這個舉動讓他的內心覺得有些受傷。

國中畢業後，阿拉斯考上高雄中學，報到那一天，學校的承辦人員看著他說：「是因為原住民身分加分，你才有機會進來雄中。」因為原住民族身分，阿拉斯曾經遭遇過許多不禮貌的對待。他認為，每個人的存在都很特別，都需要被尊重。

阿拉斯提起就讀國小 5、6 年級時，班導師都會利用放學後的課後輔導，分享許多人生經驗，並且教導他們待人處事的態度。有一次，他和幾位同學都要搭老師的便車，結果每個人都自動往後座入坐。「搭朋友的便車時，一定要有一個人坐在前座，不可以把朋友當成司機。」班導師從日常生活的例子，教導他們要貼心、要懂得尊重每一個人。已經隔了許久的陳年舊事，至今仍深深烙印在阿拉斯的腦海中，也讓他學會尊重別人就是尊重自己的道理。

遇到困難
勇敢面對積極解決

畢業於國立中山大學劇場藝術學系的阿拉斯，非常喜歡表演，最大的夢想就是站上舞臺。「有一段時間，很想要演舞臺劇，始終苦無機會。」看著許多同學都在劇場界有很好的發展，阿拉斯卻一直找不到可以發揮的舞臺，於是他轉往原住民族電視臺從事幕後工作。

「遇到事情就去解決它。」雖然追逐夢想的過程並不順遂，阿拉斯並不認為那是人生的挫



Arose 阿拉斯（柯旭恩）
族別：魯凱族
出生地：屏東市





喜歡表演的阿拉斯，只要有表演的機會都全力以赴，讓每個角色都能有最佳呈現。

折。個性開朗的他，每一次遇到困難就會想辦法解決。劇場表演這條路走不通，就換一條路走。在電視臺工作的時候，有一個節目臨時找不到原住民族來賓，於是阿拉斯就擔任救火隊上場。因為擔任幕後工作的關係，讓他非常熟悉電視節目的製作流程和需求，所以當他第一次站上幕前的時候，就知道擔任來賓應該如何做出最佳的表現。

後來，阿拉斯有機會進入劇場當演員，可是受限於外型因素，每一次演出的角色都被設定成甘草人物或是丑角。「這個角色只有我能做，就認真地做好演出。」阿拉斯用正面的角度思考，每一場表演都全力以赴。

現在，阿拉斯除了擔任劇場演員之外，也在華岡藝校擔任戲劇指導老師、拍攝網路影片等，工作內容相當多樣化。阿拉斯說，不同的工作可以累積各種經驗，遇到問題的時候，想辦法面對和解決，未來就能用最佳狀態迎接挑戰。



因為有從事幕後工作的經驗，阿拉斯在擔任節目來賓時知道如何能有最好的節目效果。

心靈 Q&A

問：同學喜歡拿我的外表和身材開玩笑，讓我變得愈來愈沒有自信？

阿：別在乎，讓他們繼續笑吧！因為同樣的玩笑開久了，他們也會覺得無趣。此外，無論你的外表和身材為何？記得，都要愛現在的自己。

問：我的興趣是唱歌和表演，如何才能把興趣變成未來的職業呢？

阿：把唱歌和表演當作興趣，是一件很開心的事情。如果要把它變成職業，必須具有超強的實力和專業。成為專業表演者的訓練過程非常辛苦，若是沒有堅強的意志力和決心，很難走到終點。我經常跟表演科的學生說，你不把表演當成一份專業的話，永遠都無法站上舞臺。

問：請和原住民族青少年分享一句鼓勵的話？

阿：成為這個世界上最獨特的人。

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！

遇到困難，
就想辦法去解決它！

Ho Hai Yan
臺灣原 Young
Facebook

本故事純屬虛構　圖文／邱若龍

太古傳奇

日治時期的昭和11年（1936），在立霧溪河口的魯雞恩社附近挖礦時，出土了一些金條、加工用具等，及200多具的人骨……據說人骨身材高大……

哦！該不會就是全滅了的西班牙人？

哇！這個兇悍的民族可說是守金人了！……

有可能！
但一直沒有見到對人骨的研究報告。

也有人認為那些人骨不是西洋人，而是一個未知的民族……南勢阿美族傳說的巨人族「阿里卡蓋」……

傳說阿里卡蓋身材高大，會法術，還會吃嬰兒。曾經……盤據在美崙山一帶！

最後被阿美族聯軍打跑了……不知去向？……也有可能阿里卡蓋就是西洋人也說不定！？

哈！

那守護著黃金的那個強悍的民族！到底是誰呢？


據荷蘭人得到的情報，阻止人們採金的民族叫做Parrougearon人，是個頭小、有尾，像猿猴的兇惡民族！


哈！根本就是把敵人醜化的說法嘛！
就是！


噶瑪蘭人報告說，在金礦附近、多岩石地區，有一個民族擁有500名戰士！


這個民族噶瑪蘭人叫他們為 Purusaram ！而且有在臉上紋面的風俗！……


哦！那不就是泰雅、賽德克、太魯閣族嗎！？


Parrougearon 和 Purusaram 很像啊！可是泰雅、賽德克、太魯閣族有黃金的文化嗎？


現代很難想像！可是古代就難說了。宜蘭出土的一片薄黃金就有一個紋面的人像呢！？


日本學者馬淵東一研究……太魯閣族、賽德克族大概在300多年前……
從南投的祖居地出發，一邊游獵，一邊游耕……


慢慢地遍布了廣大的中央山脈……最後到了東海岸……上游。


而他們稱呼自己的祖居地叫作「Truwan」度魯灣有根據地的意思。


神秘的哆囉滿黃金地，幾百年來多少人一直在找呀……
度魯灣！跟哆囉滿有點像耶！該不會就是……？


有個叫「生番近藤」的日本間諜早在日治時期就跑到霧社地區……


哦！他就是莫那魯道的妹夫的哥哥呀！近藤勝三郎


這個近藤勝三郎……在賽德克族的領域裡交遊廣闊，但常常搬弄是非，讓原住民族自相攻伐，替日本政府削弱賽德克族的力量……

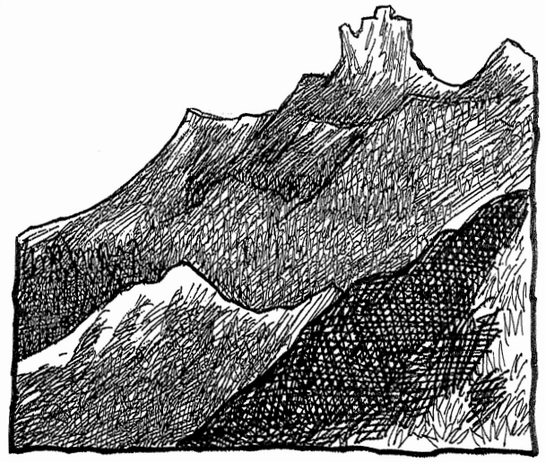

而他真正的目標其實也是在尋找哆囉滿的黃金呀！

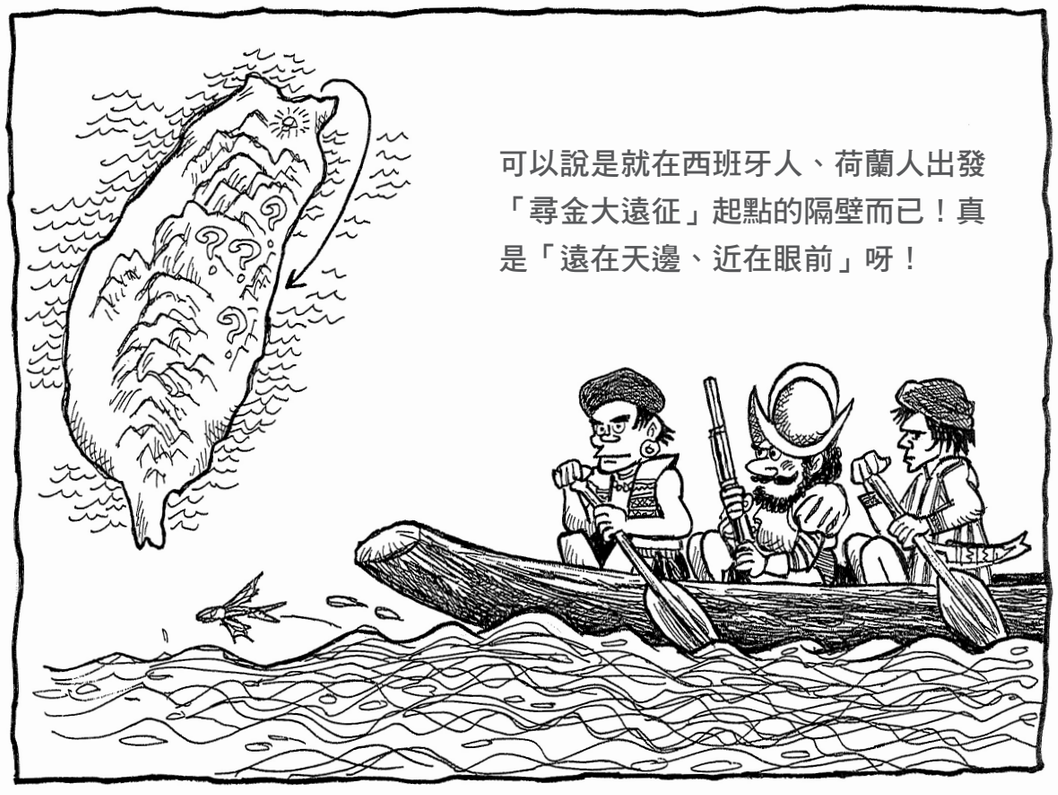

據他所說，
有個泉州人李阿龍也在柧山附近淘金呢！

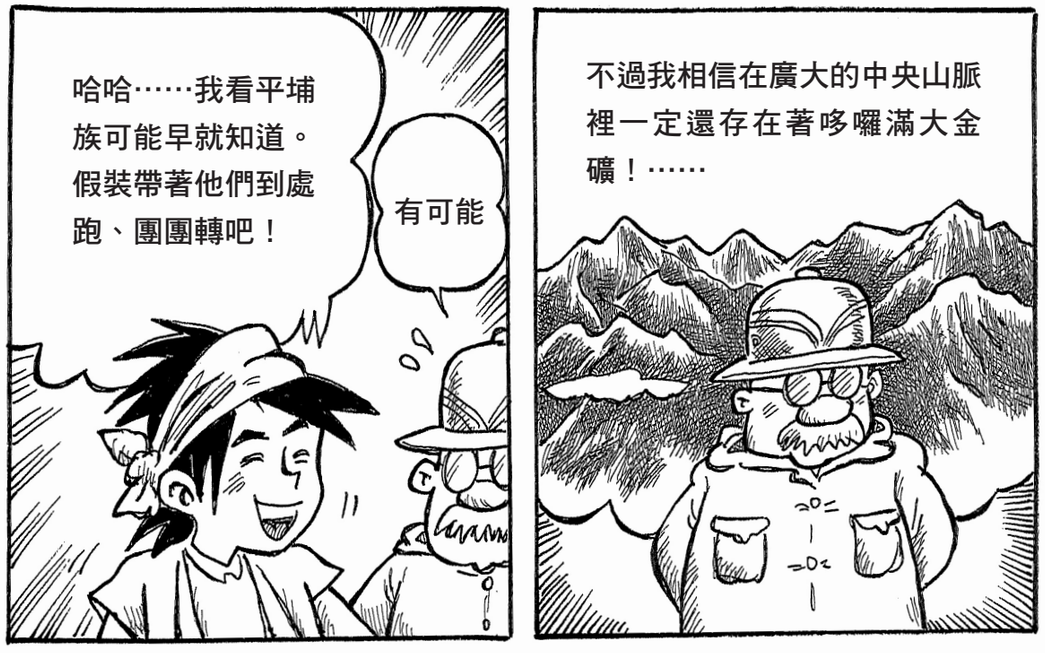

看來「哆囉滿」可能真的在賽德克族、太魯閣族的地盤裡，只是到頭來沒人真正找到金礦……


哈！賽德克族、太魯閣族對於入侵者可是不客氣的呀！「出草」！哈哈哈……


而臺灣是黃金島可不只是傳聞而已。雖然荷蘭人、西班牙人沒找到大量的黃金……可是到了清朝末年……


終於被人發現了大金礦！就在臺灣北部的金瓜石及九份地區！


可以說是就在西班牙人、荷蘭人出發「尋金大遠征」起點的隔壁而已！真是「遠在天邊、近在眼前」呀！


哈哈……我看平埔族可能早就知道。假裝帶著他們到處跑、團團轉吧！
有可能

不過我相信在廣大的中央山脈裡一定還存在著哆囉滿大金礦！……


只是不知道在哪裡！？嗚嗚～～～我的黃金……


教授！別傷心！我阿公的保留地裡就有黃金呀！……
真的！？


？
馬上挖給你！哪……


喲！是地瓜嘛！
看！這就是黃金！！挖不完的黃金……


這比哆囉滿的黃金實在多了！這是「黃金地瓜」！？
黃澄澄的，又漂亮、又好吃！哈哈……
哆囉滿黃金傳說完





我好羨慕，但我最幸福！

看見身邊的同學拿著最新款的手機、好貴卻好好玩的遊戲機，「羨慕」是所有人都會有的心情，甚至是一種「痛苦」。如果有一天，我不覺得別人比我好、擁有的比我多，會不會就能更快樂？

羨慕究竟從何而來？羨慕的情緒可以被控制嗎？本期封面故事就帶著你一同深入了解羨慕這種情緒的起因，以及如何擺脫羨慕、讓自己變得更幸福！

封面故事

總論篇》找到自己的優點

不羨慕，可以活得好自信！

看見別人擁有某種長處或各項優越的條件，每個人或多或少都會產生羨慕情緒。究竟，羨慕從何而來？又是怎樣的一種心情呢？

撰文／張脩文　插畫／徐筠婷





「如果我像他一樣高又帥，該有多好啊！」籃球校隊的隊長高壯又帥氣，每次在球場比賽的時候，總有一群自告奮勇的啦啦隊到場加油歡呼。「好希望我也能變成舞蹈高手。」舞藝精湛又長得漂亮的熱舞社社長，不管走到哪裡，都是眾人矚目的焦點。你的學校裡，是不是也有一些風雲人物？他們擁有出色的外貌且多才多藝，是同學們羨慕和崇拜的對象。

羨慕，是人們經常出現的一種情緒，從詞意上解釋，「羨慕」是指心中因愛慕而嚮往，它的相反詞「妒忌」，則是指因他人勝過自己而心生怨恨。羨慕是一種正面的情緒，有趣的是，羨慕的英文「Envy」，則是帶著一絲妒忌的意涵。

羨慕的情緒從何而來？通常都是自己與別人比較之後，認可對方勝過自己所產生的一種情感，例如總是記不住英文單字的人，會羨慕每次英文考試都拿高分的同學；或是看見家境富裕的同學，總有花不完的零用錢，吃的、用的、身上穿戴的，都是最好的，自己也渴望過著更優渥的生活。羨慕的心理是因為從別人身上看見自己的缺乏，包括外表、能力、專業領域、財富等，這種情緒其實也顯示出某方面的自信心不足。

羨慕也可能產生不好的影響。德國柏林大學曾經針對臉書使用者進行一項研究，結果顯示有超過三分之一的人有過受挫的感覺。主要原因就是看見朋友張貼的各種美照和炫耀文，羨慕別人的生活多姿多采，反觀自己的生活顯得平淡無奇。法國心理學者也曾指出，有些人會因為長期羨慕他人而缺乏自信心，甚至出現挫敗感以及精神方面的困擾。

羨慕與妒忌往往只是一線之隔，看見別人擁有的，自己卻始終無法得到，時間一久，羨慕的情緒可能就會轉換為妒忌。不要羨慕別人，試著用欣賞和學習的心態取代它；另一方面，積極地發掘自己的優點和強項，然後努力成為一個更好的人。



情緒分析篇》大腦是情緒控管中樞

羨慕，原來是大腦可以控制的？

人為什麼會產生羨慕的情緒？有沒有方法讓自己不去羨慕別人呢？
根據相關醫學研究顯示，人的情緒出自腦內的邊緣系統，
「羨慕」其實與大腦運作有著密切關聯。

撰文／張倩文　插畫／徐筠婷　圖片提供／ Shutterstock

演員試鏡的時候，經常被導演要求表演喜、怒、哀、樂 4 種情緒。其實，人的情緒不只有喜、怒、哀、樂。加州大學柏克萊分校曾經針對人類的情緒進行研究，結果發現人的情緒包含崇拜、羨慕、焦慮、尷尬、妒忌、興奮、恐懼、喜悅、悲傷、同情等，超過 27 種以上。



滑臉書、IG 看到朋友又出國玩、又吃到豪華大餐，「羨慕」往往是難以控制的心態，也會帶來痛苦。

小心！別跌入羨慕的痛苦深淵

「去年夏天，我們全家人去日本旅行，還住在東京迪士尼樂園大飯店。樂園晚上的夜間遊行好好看，煙火秀更是精彩！」妮妮向同學展示手機裡的相片，開心地說著旅遊的點點滴滴。

「好棒，真的好羨慕喔！」「我也好想去東京迪士尼樂園啦！」「東京迪士尼樂園哪裡好玩？要去就要去全世界最大的美國迪士尼樂園。」欣賞照片時，有些同學露出羨慕的眼神，也有人不以為然，說著嘲諷的言語。

羨慕的情緒相當複雜，有時候甚至夾雜著妒忌與憤怒的情感。哈佛大學社會心理學家米娜・西卡拉（Mina Cikara）表示，羨慕的情緒會影響生活。看見別人擁有的比自己更多，有些人會因此受到啟發和激勵，有些人則會因為羨慕他人而產生敵意，甚至有了報復的念頭。

「羨慕會帶給我們痛苦。」韓國醫學博士暨精神科醫師李忠憲以日本國立放射線科學研究所的一項實驗為例，當測試者的腦海中想像著一位比自己有著更崇高地位的羨慕對象時，大腦的前額葉皮質會活化。由於身體受傷或產生痛苦的情緒時，前額葉也會活化，因此研究團隊根據實驗結果，認為大腦機制將羨慕情緒，視為是一種痛苦。

以色列海法大學研究團隊則發表一項研究，從產生羨慕情緒的受測者腦部影像畫面，發現連結大腦邊緣系統和前額葉的部位活化度特別高。由日本和以色列兩個不同的國家和不同的研究團

隊進行的實驗分析，結果卻是相似的，由此得知，羨慕確實會帶給人痛苦的感受。

羨慕情緒從何而來？

在許多的醫學研究報告中顯示，情緒的產生來自於大腦的邊緣系統和前額葉。現在，就讓我們一起認識大腦的構造和功能，看一看大腦和羨慕之間到底有甚麼關係？

腦部是由 4 個主要部分構成，分別是腦幹、間腦、大腦以及小腦。「邊緣系統」位於腦幹上方，又稱為情緒腦，包含海馬體和杏仁核在內，支援情緒、行為和長期記憶。羨慕的情緒和大腦許多部位的協調有關，其中一個重要部位包括額葉。在額頭正後方的前額葉，是腦部的執行中樞，也與情緒的調節相關。

杏仁核、海馬體和前額葉就像是 3 個好朋友，如果彼此之間的互動和諧，就能調適各種情緒，以比較正面的角度看待。根據國外神經科學研究發現，左大腦的前額葉活躍時，會產生較多正面情緒，而右大腦前額葉活躍時，則會出現較多負面情緒。所以左腦發達的人，個性也會比較樂觀開朗。



很多人看見別人吃不胖，容易產生羨慕的情緒，而研究顯示，這樣的情緒在大腦的判斷下，屬於痛苦的感受。

開啟大腦的幸福開關

既然情緒由大腦產生，也受到大腦的主宰，如果大腦每天都能夠產生快樂和幸福的情緒，那該有多好啊！其實，想要大腦產生幸福感，並不是很困難的一件事，只要你願意啟動這個幸福開關即可。東京大學研究所副教授久恒辰博表示，大腦科學研究已經證實在人類的大腦裡，存在著「容易感受幸福的狀態」以及「不容易感受幸福的狀態。」他把容易感受幸福的大腦狀態稱為「幸福腦」，並且以幸福腦為主題出版多本著作。

久恒辰博在《幸福腦》書中描述，當大腦獲得充分休息，且接受適度的刺激，就會處於一個最佳的幸福腦狀態。這個時候，



情緒受到大腦的主宰，而當大腦獲得充分休息以及好的刺激，就會呈現最佳的「幸福腦」狀態，能從生活中小細節裡體會到幸福。

「幸福腦」會產生「幸福迴圈」，大腦的神經細胞和大腦迴路，會持續往好的方向發展，並促使記憶力、思考力、創造力往上提升。「人類的大腦，原本在設計上就是一種能獲得幸福的架構。」久恒辰博指出，只要好好關懷、培育你的大腦，就會增加大腦的幸福狀態。

容易感受幸福的大腦狀態，只要一點兒小事就會讓人感到滿足。例如出門的時候，發現今天是風和日麗的好天氣，或是看見路邊的一朵小花，都會覺得開心。擁有幸福腦的人，不容易產生羨慕的情緒，雖然沒有辦法像同學一樣到國外旅遊，但是和親愛的家人一起在公園散步，他們也會感到滿足和幸福。如果想要成為知足快樂的人，現在就啟動大腦的幸福開關吧！

想想自己

- 你覺得「羨慕」是可以控制的情緒嗎？
- 當你看著他人擁有的，覺得好羨慕，這種感受是痛苦的嗎？還是你覺得這樣的情緒屬於其他的感覺？
- 你是否常常覺得自己時常深受羨慕的情緒所擾？這時你會選擇如何排解這種想法呢？

邁向幸福篇》停止羨慕更快樂

視線朝內，看見自己所擁有的

不要總是羨慕別人擁有的，試著把視線朝內，審視自己的優點和長處，會發現，自己其實擁有許多閃閃發亮的寶藏，只是不曾細細審視，或許你是許多人羨慕的對象，自己卻未曾察覺呢！

撰文／張倩文　插畫／徐筠婷　圖片提供／ Shutterstock



下著大雨的午後，又冷又餓的小麻雀飛到某處人家的陽臺躲雨。牠看見一隻金絲雀正在吃穀子。小麻雀好奇的問：「你每天都有美味的穀子可以吃嗎？」「我的主人天天都會為我準備好吃的飼料。」小麻雀又問：「你會擔心颳風下雨，以及野貓的攻擊嗎？」金絲雀說：「住在鳥籠裡不會風吹雨打，也不必害怕野貓。」小麻雀接著說：「我真羨慕你，可以住在漂亮的鳥籠裡，又不用辛苦的覓食。」但金絲雀說道：「我更羨慕你，能夠自由自在到處飛翔。」

許多時候，我們就像故事裡的小麻雀，只看見別人美好的一面，卻忽略自己其實正處在幸福中。因為人們對於自己所擁有的一切，總覺得理所當然，反而不懂得珍惜，對於自己缺乏的事物卻當作寶貝，所以會出現羨慕的情緒反應。羨慕是一種相對情緒，如果老是羨慕別人，把視線朝外看，永遠都不會發現自己已擁有的；試著將眼光朝向自己，發掘本身具備的優點和長處，你會離幸福愈來愈近。



找到自己的優勢與長處，並懂得加以發揮、利用，找到自信後，你會發現心中羨慕他人的比例會愈來愈小。

擺脫羨慕情緒 三大幸福方法

如果不想要被羨慕的情緒影響心情，其實可以嘗試以下的方法，轉換一下念頭，你或許可以找到更幸福的生活。

一、不和他人比較

「好羨慕，他比我聰明、比我好看、比我高、比我有錢……」羨慕的過程就是一種比較，不斷地羨慕和比較，只會讓自己愈來愈不滿足、愈來愈沒有自信心，最後陷入痛苦的情緒中。

二、樂觀知足

也許你沒有可觀的財富，但是你擁有健康的身體；也許你在運動場上總是跑不快、跳不高，但是你的木工手藝卻勝過一堆人……。總是有人擁有的比你多，同樣地，你也擁有許多別人沒有的。保持樂觀與知足的心，快樂其實很簡單。

三、懂得欣賞與祝福

用欣賞與祝福的心態看待他人的優點和長處，將羨慕或妒忌的情緒轉換成正面的能量。真心

地給予祝福，也將他人的成功經驗當作勉勵自己向上的目標。

四、相信自己

每個人與生俱來都有一種天賦，有些人頭腦特別靈活，理解力強，念書考試對他而言，易如反掌；有些人天生體能狀況佳，運動成為他的強項；有些人天生擁有好歌喉、有些人藝術細胞發達，諸如此類，不勝枚舉。必須學會相信自己擁有這樣美好的天賦，找到特長，好好善用上天給予的美好禮物。

學習他人長處
提升自身能力

當內心出現羨慕情緒時，除了羨慕以外，你還可以這樣做。試著以旁觀者的角度看待你所羨慕的人、事、物，然後用理性去分析。「為什麼我會羨慕他？」、「他有哪些令人羨慕的地方？」例如班上成績優異的同學，到校外參加電腦競賽、英語文競賽，贏得榮耀之後，成為學校英雄榜的名人。這個時候，你在羨慕之餘，不妨借鏡他們的長處，強化自己的能力。認真花時間去研究和學習，讓自己有一天也變成電腦高手、英文高手。



與其花時間羨慕他人，不如借鏡他人的長處，著手強化自己的能力，有天也可以讓自己成為一名高手。

羨慕校花和校草的身材和外貌時，羨慕之餘，你也可以開始好好打理自己的外表。長相和身高與基因遺傳有關，每個人的容貌都是天生的，美和醜是很主觀的定義，充滿自信的人，自然會散出一種獨一無二的魅力。雖然容貌和身高不能改變，但是你可以藉著運動保持良好的身材比例和體態；透過適合自己風格的穿搭，讓自己變得有型又有款。



以欣賞與祝福的心態看待他人的成果，也可以將其成功經驗轉換為自己努力的方向與目標。

停止比較心態
用欣賞取代羨慕

「人們總是為了種種比較，而產生痛苦和自卑感。」被譽為現代自我心理學之父的阿爾弗雷德・阿德勒（Alfred Adler），是「個體心理學」的創始人，他的研究理論相當受到後世的肯定。他認為，人生的意義必須由自己給予，不要和他人比較，找到一個方向和目標，打造心目中的理想自己，只和自己比較，就不會產生羨慕或妒忌等情緒。

「從今天開始，勇敢地做自己吧！」這是阿德勒曾經說過的名言之一。自卑感會束縛人生，有時候更成為許多人停止成長的藉口。

從這位知名心理學家的論點可以得知，不要去羨慕他人，也不要抱持著與他人競爭和比較的心態。看見同學擁有優渥的家境，或是出色的外型、優異的成績表現，我們發自內心去欣賞他、祝福他、向他學習。停止羨慕和比較的心態，努力去創造屬於自己的幸福未來。

想想自己

- 在學校裡，誰是你羨慕的對象？羨慕的原因是什麼呢？
- 同學收到一份昂貴的生日禮物，你會羨慕他嗎？
- 你是否擁有別人羨慕的條件？試著檢視自己具有哪些優點和長處？

原YOUNG看天下

透過分工在沙漠中求存

世界上現存最古老的民族之一：薩恩人

在非洲南部地區，有一游牧民族叫做薩恩人（Saan），特別的是，根據遺傳學 DNA 檢測研究顯示，薩恩人有可能是世界上現存最古老的民族之一，其語言的發聲方法也被認為是最早的語言之一。

撰文／史提夫　圖片提供／ Shutterstock

薩恩人（Saan）又名桑人（San）或巴薩爾瓦人（Basarwa），主要居住在南非、波札那、納米比亞、安哥拉等地，是屬於非洲南部地區的遊牧民族，現有人口合計約 10 萬人。根據 DNA 檢測發現，他們是第一代現代人的直系後代，更堪稱是世界上現存最古老的民族之一。

為了能在非洲沙漠中生存，薩恩人十分講究分工，男性是善於追蹤的獵人，利用帶有毒性藥物的弓箭獵捕。因此他們擅長在環境中追蹤那些中箭逃跑的獵物，最後趁著牠們昏倒、無法反抗時捕獲；女性則被分配尋找各種植物充飢之用，此外，不管是獵捕、還是摘取到的食物，都和所有成員分享，而非獨享。

薩恩人沒有文字，只有語言，許多發音都靠舌尖與口腔、唇齒摩擦產生，這樣的發聲方法被推論是很久以前，在人類的發音器官都沒有形成之際使用的對話方式，因此這種利用摩擦產生的聲音，也被認為是世界最早的語言之一。

在南非，薩恩人在 2002 年成功從政府手中完成申領，一共擁有 6 萬 5,000 公頃的土地成為棲息的空間。同時他們以「ǂ Khomani」當作不同部落整合後的全新名稱。

其中，居住於波札那的薩恩人原本在「中央卡拉哈里野生動物保護區」活動，但在八〇年代初期，因為這裡發現了鑽石，不久之後這裡的薩恩人就被驅逐。從 2002 年開始，族人展開了抗爭，在法庭上奪回了重返保護區的權力。之後又在 2011 年再次在法庭上獲得勝利，可以在保護區使用以前開挖的井，但這場漫長的抗爭至今尚未落幕。



❶ 薩恩人是非洲南部地區的游牧民族，為了在資源不充足的沙漠生存，部落中十分講究分工。



❷ 薩恩人的壁畫藝術十分生動、保持完好，透過壁畫描繪的事物，可以知道薩恩人的生活型態。



薩恩人住哪裡？

薩恩人主要居住在南非、波札那、納米比亞、安哥拉等地，是非洲南部地區的游牧民族，生活在不同地區的薩恩人的語言差異極大。根據 2009 年一項非洲人基因多樣性研究調查指出，薩恩人是非洲基因最多樣的 5 個民族之一，而觀察薩恩人的外觀特徵，他們身材都很矮小，最矮的女人約 138 公分，而男人最高也不超過 160 公分，有著高顴骨、捲曲呈顆粒狀的頭髮。



是否聽見《土地在哭泣》呢？

Mafana 樂團 用歌聲關懷大地

誰聽見土地哭泣？美麗的東海岸因為受爭議的渡假村開發案而不美麗，在一次抗議行動過後，Mafana 樂團的團長 Sufin 有了創作靈感，寫下《土地在哭泣》這首歌曲。

撰文／張煥鵬　圖片提供／ Mafana 樂團



> 還沒有做出讓自己滿意的作品，仍會堅持下去，絕不放棄。

Mafana 樂團

族別：阿美族、排灣族
得獎紀錄：
2018 年新北市貢寮國際海洋音樂祭「海洋獨立音樂大賞」
2018 年臺灣原創流行音樂大賽佳作
2018 年原 BAND 大賞冠軍
2017 年臺灣原創流行音樂大賽佳作
2017 年原 BAND 大賞亞軍

成立於 2010 年的 Mafana 樂團，4 位團員來自美麗的東海岸，並以阿美族語「Mafana」作為樂團名，展開他們的音樂之旅。10 年前，這群原本就熟識的朋友，抱持著對音樂的喜愛和熱情合組樂團，剛開始大家不曉得要為樂團取甚麼名字，於是就用阿美族語的 Mafana，也就是「不知道」的意思作為團名。在音樂這一條路上，他們跌跌撞撞，卻從不輕言放棄夢想。2018 年，Mafana 樂團在國際海洋音樂祭的精采表演，擊敗上百組參賽者，獲得「海洋獨立音樂大賞」。

凱道抗爭獲得靈感 為大地母親寫一首歌

「站在這一片大地，默默耕耘撒下了美麗的種子，風吹和日曬雨淋，擋不了誰的熱情，溫柔滿溢像母親擁抱了孩子。」在 Sufin 的筆下，故鄉的土地就像是溫柔的母親，用愛守護和保護著人們。「有一天、那一天，誰手裡拿著剪刀剪破她美麗的衣裳？誰手裡拿著火槍往她身上開一槍？」Mafana 樂團用歌聲傳達環保議題，呼籲每個人保護環境和生態。

2011 年 12 月 22 日，一群來自臺東都蘭部落的民間團體和部落族人，聚集在凱達格蘭大道上，他們為了抗議美麗灣度假村開發案而北上，其中有許多年邁的老人家，忍受著長途車程的辛勞，只為了替自己的家鄉盡一份力量。「我也是抗議隊伍裡面的其中一員。」Sufin 說，參加完抗爭活動之後，他想要用自己擅長的音樂為家鄉的土地發聲，於是創作了《土地在哭泣》這首歌曲。

《土地在哭泣》的曲風偏向搖滾樂風格，歌詞描述故鄉的土地因為貪和慾受到破壞，土地開始哭泣了。Sufin 認為，開發案能帶動地方繁榮、增加當地的就業機會，但是環境生態的保護也同樣重要，兩者之間要如何取得平衡，需要大家審慎的思考。

「希望大家聽到這首歌的時候，能夠開始撿垃圾。」Sufin 表示，對於青少年朋友來說，開發案和環保議題太過沉重，他希望這首創作帶給年輕朋友對於環境保護的重視，撿垃圾是每個人都可以做的一件小事，如果人人都可以隨手撿起垃圾，那麼我們生活的環境就會愈來愈乾淨。





Mafana 樂團透過音樂，關心著社會議題與腳下的土地，希望能讓更多人意識保護環境的重要性。

音樂路上跌跌撞撞 堅持夢想不輕言放棄

Sufin 小時候看見叔叔拿著吉他自彈自唱，就開始對音樂產生興趣。於是他靠著自學摸索，慢慢地學會了吉他和鋼琴，遇到不懂的地方，就到教會請教擁有音樂底子的牧師，學習更多的音樂技巧。17 歲那一年，Sufin 開始嘗試音樂創作，至今已累積 40 多首的自創歌曲。

在臺北出生的 Sufin，因為父母忙於工作無暇照顧他，便將他送回臺東都蘭部落，和阿公、阿嬤一起生活。到了國中以後，Sufin 才重新回到臺北。之後部落的兒時玩伴陸續北上，但是大家各自忙碌少有機會見面，於是，Sufin 藉著組樂團的理由，把大家聚集在一起，趁著練團的時候共聚一堂。一直到了 Sufin 當兵以後，團員們就少有機會聚在一起玩音樂了。

2012 年，Sufin 從軍中退伍。同是臺東阿美族的音樂人舒米恩，邀請他參加第一屆「阿米斯音樂節」。在臺上演出的時候，Sufin 的音樂夢想重新被點燃，他認真思考是否要讓樂團繼續下去。「我決定把團員全部找回來，認真經營樂團。」花了一段

族語關鍵字

semnai 唱歌
造句
neka nu makulung a semnai tua kacalisian ka sicuayan.
過去沒有原住民族不會唱歌。

kina 母親
造句
ti kina seman pazangal a ravac tua pasusu tua kakudan. ti kina seman pazangal a ravac tua pasusu tua kakudan.
我的母親是非常重視守規定。

時間的努力，Mafana 樂團重新成軍，並且於 2017 年發行首張專輯。《土地在哭泣》這首歌曲，也收錄在專輯中。

Mafana 樂團終於順利發行專輯，之後更在 2018 年國際海洋音樂祭中獲得第一名的首獎，雖然知名度漸漸打開，演出機會也慢慢變多，但是他們的收入還是無法維持穩定的生活，每一個團員還要找其他的兼差工作，才能養活自己。因此只能利用工作之餘的時間練團。「還沒有做出讓自己滿意的作品，仍會堅持下去，絕不放棄。」Sufin 說，雖然樂團的音樂之路不算順遂，但是團員們內心仍然充滿著對音樂的渴望和熱情，因此他們仍會持續往夢想之路邁進，不忘初衷。

秉持著對音樂的喜愛，就算音樂之路並不好走，Mafana 的團員們仍懷抱著夢想繼續前進，不忘初衷。





族語傳承很重要
鼓勵青少年用母語創作

「如果連族語都不會說，又怎麼能自稱是原住民族呢？」Sufin 目前大部分的時間都待在部落，他發現用族語和小朋友溝通的時候，他們不太能夠用族語表達想要說的話。探究其原因，是因為現在沒有一個長期可供小朋友使用族語的環境。Sufin 觀察發現，有許多部落的阿公、阿嬤，和孫子相處的時候都用中文溝通。現在，Sufin 持續以族語從事音樂創作，空餘的時間，也在部落從事族語教學工作，希望能夠讓更多人學族語、說族語。

臺東有許多音樂表演場地，Sufin 經常看見許多優秀的原住民族年輕歌手，他們的歌唱得很好，卻很少聽見他們用族語演唱，利用族語創作的年輕人比例也非常少。Sufin 鼓勵對音樂有興趣的原住民族青少年，一定要學好族語，也可以嘗試用族語寫歌，用母語唱出感動大家的音樂。

《土地在哭泣》

作詞／作曲：Sufin Paylang

Tima a i kadjamadjaman ka inianka tjen a paceged
是誰在黎明時分，你我都尚未清醒

Zangali semenai a djemaulj ta kadjunangan
大聲高歌，來叫喚了這片大地

Cimedraw tua maca sa pacun a qadaw zemarezarezal tua kadjunangan
睜開眼望見的是，朝陽照射在大地

Temapulju kikaljava a djemaulj ta kadjunangan
懷抱期待，來叫喚了這片大地

Alapi tua turivecan sa tje seceker imaza
你我都拿著耕器，站在這一片大地

Kisamuljai vusami
默默耕耘 撒下了美麗的種子

Pavali pacedas mazengzeng
風吹和日曬雨淋 擋不了誰的熱情

Mamaw tua temapulju nua kina
溫柔滿溢像母親擁抱了孩子

izua qadaw tazua qadaw
有一天 那一天

Tima namalap tua sipitj sa sipitji a kava
誰手裡拿著剪刀剪破了她美麗衣裳

Tima namalap tua kuang sa kuangngi primadju
誰手裡拿著火槍往他身上開一槍

ngadan manguaqan ramiljan saljingan kisankuya singletan
名和利 貪和慾 怨和念

Tima nalemangeda tu qemauqangun a kadjunangan
誰聽見土地哭泣

Nu lemangeda sun tua ljingaw uri qemaung sun
如果你聽見他聲音之後你在哭泣

Ini anan ka venuciyar a hana cinpis anga
花兒還沒開滿就被誰人折去

Nu lemangeda sun tua ljingaw uri qemaung sun
如果你聽見他聲音之後你在哭泣

Vecaveca penuljat a kipenetj
所有承諾誓詞全是花言巧語

Nu lemangeda sun tua ljingaw uri qemaung sun
如果你聽見他聲音之後你在哭泣

Kaljavaljava men tua cemedas a qadaw
我們在這夜裡等待黎明降臨

Nu lemangeda sun tua ljingaw uri qemaung sun
如果你聽見他聲音之後你在哭泣

Tja gemgemaw a tja lima a masa luseq nua kadjunangan
我們雙手合一 為土地哭泣

Tima qemauqaung a masa luseq nua kadjunangan
是誰在哭泣 為土地哭泣

立刻掃描 QR code
一起邊唱歌、邊學族語！

草木小百科

婦科傳統醫療植物

大地的藥箱—植物的療癒之力

過去，潮濕炎熱的臺灣被侵略者視為充滿瘴癘之氣的鬼島，原住民族祖先面對瘟疫、瘧疾，甚或馳騁於山林間導致的刀傷、咬傷、腹痛等，都有因應各地生態環境及當地植物資源發展出的疾、病因應之道。這次，就讓我們看看，「婦科」用植物的療癒之力吧！

撰文／林志忠　插畫／温宛菁

粳小米

小米是部落主食，各族以食用方式將小米分為黏性及非黏性小米，非黏性小米指的是粳小米，一般被用來煮乾飯或稀飯食用。它的食療功效對於產後婦女健康恢復功不可沒，又可稱為「部落生病或作月子的藥」。不僅本島上的阿美族、卑南族、排灣族、魯凱族等，會煮粳小米粥供婦女產後食用。在蘭嶼島上的達悟族婦女，也有相同的食用方式。另外，在部落婦女或者老人生病時，偏鹼性的粳小米粥，能中和腸胃道中的酸性，幫助恢復及預防病變。在缺乏現代西方醫學的傳統社會裡，粳小米可說是部落婦女強化身體機能的食療材料裡，最不可缺少的植物。





艾納香

這種多年生的小灌木，全株密被絨毛，遍布在部落周邊的荒野地及河床，經常被部落族人採來加以利用。艾納香葉具香氣，常被族人用來烤熱後貼於患部，治療腹痛、頭痛及外傷等內外科症狀。或許是長期使用的經驗判斷，部落婦女在生產後，會採集艾納香葉子，與水煎煮後，清洗容易受細菌感染的部位，在缺乏抗生素與酒精消毒的年代裡，排灣族、魯凱族及卑南族等部落婦女，將艾納香的抗菌功效發揮到最大效用。

薑

來自印度、具芳香及辛辣味的薑，在部落飲食裡占相當重要的比例，究竟何時成為臺灣原住民族的主要辛香料作物，已難考證。薑的食用以地下走莖為主要部位，一般分為嫩薑及老成年的老薑。泰雅族婦女利用搗碎的生薑，煮熟食用，以利清除產婦胎內殘留的汙血。排灣族、太魯閣族及阿美族婦女常以老薑與樹豆、野菜及豬骨等材料煮湯，發揮營養供給，也可預防感冒。除了一般食療功能，薑也是婦女產後，坐月子時煎煮去寒的飲品及沐浴的天然藥材。





羅氏鹽膚木

羅氏鹽膚木又稱之為山鹽青，是傳統部落婦女飲食料理中，鹽分的來源。布農族的婦女們，採集紅色的新芽嫩葉，搗碎服用，幫助口腔內腫傷的恢復。泰雅族婦女會利用羅氏鹽膚木上的蟲癭（中醫稱之為五倍子），加上樟樹皮的浸出液煮熱後，產婦可用於洗淨沐浴，達到殺菌功效。此外，部落婦女也會採集果實與嫩葉，用來治療感冒、發熱、支氣管炎等疾病。經近代研究發現，羅氏鹽膚木確實具消炎解毒、活血散瘀等功用，驗證了原住民族婦女採集鹽膚木治療的深度智慧。



特殊節慶的美味料理

假酸漿嫩葉入菜 讓祈納福清爽不膩口

在南部及臺東一帶的排灣族、魯凱族部落裡，幾乎家家戶戶的籬笆或屋後，都會種上幾棵假酸漿，甚至卑南族、阿美族部落裡也會種植。最普遍的用法是拿來包原住民族粽子——cinavu「祈納福」和avay「阿拜」。

撰文、攝影／林瑞珠　口述／戴明福、利曉鳳

料理之前，你要先了解假酸漿究竟是什麼樣的植物？假酸漿其實是一種紫草科（Boraginaceae）植物，別名又叫碧果草，學名為 Trichodesma khasianum Clarke，英文名則為 Khasya trichodesma。但是最常採集假酸漿的民族都會替這種植物取上名字，例如最常採集假酸漿的排灣族叫它 ljavilu；魯凱族是 alabulru；阿美族稱之為 lafido；卑南族則叫 lavilru。

淡淡清香，成為傳統料理美味關鍵

這種植物生長在中低海拔地區山坡林緣、樹叢、路旁及平野地區，葉片較大而濃綠，全年皆可採集，因為含有大量的植物纖維，有助消化，但口感細緻，並不粗糙，所以經常被原住民族拿來包肉及五穀澱粉連同葉片一起食用，可吃出一股淡淡的清香味，與利用月桃或香蕉葉當襯底者所散發出來的葉片香味不同，吃起來別有一番風味，因此成為臺灣南部及東部原住民族的傳統食用植物。



假酸漿的葉片很大，大約與成年男人的手掌一樣大，是排灣族、魯凱族部落中的常見植物。

加入假酸漿，是特別的節慶食品！

原住民族也有粽子，cinavu「祈納福」和 avay「阿拜」，你品嘗過嗎？

解開月桃繩，掀開月桃葉，裡頭出現深綠色、葉脈清晰的假酸漿葉。拿起來咬上一口，會先嘗到鮮美多汁的假酸漿葉，接著是以小米、糯米或芋頭粉與豬肉融合成的內餡。前者口感清爽，後者濃郁鮮香，兩者結合，鮮美得恰到好處，讓人一口接著一口，欲罷不能。

早期臺灣南部及東部的排灣族、魯凱族、卑南族的原住民族部落中，只要看到婦女們聚集在一起包「祈納福」和「阿拜」，一邊工作、一邊唱歌，一旁有大鍋水氣蒸騰，就知道一定是個重要的日子，和漢人端午節包米粽一樣，這兩樣外型很相似的食物都是臺灣南部及東部原住民族的節慶應景食品。

什麼日子這麼重要呢？舉凡

小孩出生滿月或足歲要命名，部落有新人要舉辦婚禮，或遇上年度豐年祭、收穫祭等重要節日，婦女們就會採摘住家旁的假酸漿嫩葉，如果不足，就上山採摘，連同月桃葉、乾燥的月桃梗，一併收集。

有效去油膩，葉片鮮味提升口感

「祈納福」或「阿拜」外型相似，但包裹的食材不同。

各部落製作的「祈納福」或「阿拜」，會依主要農作物不同而選用芋頭粉、小米、糯米來搭配肉餡。

例如屏東霧台、高雄茂林一帶的魯凱族會把芋頭曬乾搗成芋頭粉，所以製作時會選用芋頭粉與肉類搭配。其他地區可能選用糯米或小米搗成的細粒或細粉。

「祈納福」也有的說成「吉拿富」，是一種外層用月桃葉，內層用假酸漿葉包餡料的料理，內餡的選擇是搗碎成細粒或細粉的小米、糯米或芋頭加上肉類混合，只加一點鹽調味即可，排灣語稱 cinavu、魯凱語是 cinabu，卑南語則為 inavu 或 inavuy，發音都很接近。

「阿拜」則是用葉子把米食及肉類包裹起來的食物，內餡選用的小米或糯米需先隔夜浸泡，使之柔軟、飽含水分，比較容易煮熟。包裹的時候再加上肉類，一樣用外層月桃葉、內層假酸漿葉包裹起來，煮熟後就美味上桌了。排灣語稱之為 avay 或 qavay，魯凱語叫 abay，卑南語也稱作 avay，阿美族則有類似的料理 faes（法呃斯）。

包好的「祈納福」和「阿拜」用大鍋加水煮熟，通常依照大小煮 1 至 2 小時，煮好後的小米及糯米黏在假酸漿葉上，可直接吃下，爽口又方便。



只要看到婦女們聚集在一起，一旁有水氣蒸騰的大鍋，就是要包裹祈納福或阿拜的時候了。

美味上菜，須先採摘假酸漿嫩葉

臺東拉勞蘭部落的耆老戴明福是一位排灣族智慧通。他表示，排灣族過節都要拿出小米、糯米、芋頭以及肉類來包「阿拜」或「祈納福」，這是一種很重要的節慶美食，製作過程講究，包含了原住民族的傳統智慧。





❶ 祈納福裡面包著小米粉或芋頭粉等，不同部落會依主要農作不同選用食材搭配肉餡。
❷ 阿拜是以葉子把米食及肉類包裹起來，內餡的小米或糯米需先隔夜浸泡，比較容易煮熟。

戴明福說，「阿拜」或「祈納福」與漢人的粽子最大的不同，是多包了一層假酸漿葉，吃起來有新鮮葉菜的鮮香，多汁且去腥解膩，還能吃進許多纖維質、維生素，並具備各種營養素，即使多吃也不會脹氣，是臺灣原住民族特別的飲食智慧。

戴明福走到拉勞蘭部落的小米工坊屋，仔細講解採假酸漿的方式。「如果要做『祈納福』或『阿拜』，一定要採芽心下面的第二、三層的嫩葉，再下面的葉子摸起來粗糙，口感就太老了，吃起來會嚼出纖維來，不可口，所以原住民族不會採用。」

在部落中製作阿拜通常是男女分工完成，製作阿拜所用的月桃葉以及用做綁線的月桃梗，由男性負責採集，採回來之後，由婦女洗淨晾乾，其他製作過程如搓洗小米、處理肉類也是由女性負責。

戴明福長老是美食家，也很樂於嘗試並發明新口味。他說：「鮮嫩的假酸漿葉也可以加鮪魚罐頭或鯖魚罐頭做成涼拌菜。」

不只耆老有創意吃法，拉勞蘭部落小米工坊的店長曉鳳也有好點子，若是成熟如兩三指的芽心，可摘來裹粉做炸物，灑點胡椒鹽或梅子粉，吃起來就像零食一般爽口，一口接著一口，停不下來呢！如果要涼拌，則需選擇芽心及第一層的嫩葉，汆燙後加點蒜香，十分鮮嫩美味。

Recipe 01

酥炸假酸漿



酥炸假酸漿可以做成一道道大菜，也可以酥炸的方式製成零食，可以一邊看影集，一邊配可樂享受，搭配口感意外和諧。酥炸假酸漿嫩葉吃起來香香酥酥，讓人一口接一口停不下來，就像在電影院的爆米花一樣讓人無法拒絕。



假酸漿嫩葉 … 1 把
酥炸粉 …… 1 小碗
梅粉
或胡椒鹽 …… 少許

Step 1 現採一些假酸漿嫩葉，洗乾淨後晾乾。

Step 2 酥炸粉加水調勻，也可以以麵粉加雞蛋代替，即可將葉子裹上麵糊。

Step 3 油鍋加溫到160度即可下鍋油炸至金黃酥脆。

Step 4 起鍋之後先放在吸油紙巾上吸油，即可盛盤食用。



靈魂食材

梅粉或胡椒鹽

酥炸好的假酸漿葉，灑一點梅粉或胡椒鹽，或兩種都加也可以，可增添爽朗的口感。

Recipe 02

假酸漿葉鮪魚涼拌



鮮嫩的假酸漿葉汆燙放涼之後，加入鮪魚罐頭就可以做成涼拌菜，非常清爽可口，這也十分適合把飯與麵拌進去，一道清爽的拌飯或拌麵即可上桌，吃起來毫無野菜的青澀味道。



假酸漿嫩葉 … 1 把
鮪魚罐頭或
鮪魚玉米罐頭 1 罐
蒜頭 …… 1 粒
（視口味增減）

Step 1 現採一些假酸漿嫩葉，洗淨後再加入熱水汆燙。

Step 2 撈起放入冰塊中，才不會過於軟爛，口感較好。

Step 3 將鮪魚肉稍微搗碎。

Step 4 將燙熟的假酸漿葉撈起切碎，拌入鮪魚及湯汁即可。



靈魂食材

鮪魚罐頭

加入鮪魚罐頭的重點是，別忘了把罐頭裡的湯汁全加進去，不需要再加鹽巴，只要依照個人口味調點辣味或蒜味即可。

透過文字、繪畫、影像 看見原民風貌

藝術之眼 欣賞原民文化美景

原民藝起來單元，將從 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。

烈焰

2018 MAKAPAH 美術獎—攝影類優選

作者：潘桐錫

2017 年 10 月 28 日撒奇萊雅火神祭桃園場，點燃烈焰，祭拜祖靈，提醒後人勿忘祖先壯烈犧牲，祈求火神的靈魂與族人，一起浴火重生！





祖之賜

2018 MAKAPAH 美術獎—繪畫類優選

作者：楊智淵

以蘭嶼達悟族的傳統祭典為創作藍圖，取材飛魚祭與下船祭的意象，一則為驅惡靈，一則為感謝祖靈每年的漁獲恩賜，足見信仰在其族人心中的重要地位，作者以焦墨重線強調輪廓，並釐清各個物件在畫面上的輕重關係，以彰顯群像間的韻律。



祭天神

第十二屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—特優

作者：王睿晨（阿美族／花蓮縣北埔國民小學附設幼兒園）

他們在烤豬祭天神，希望太陽出來，不要下雨。



部落裡的鳴叫

第十二屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—特優

作者：李嘉珍（布農族／高雄市巴楠花部落小學）

傳說只要家旁邊有貓頭鷹鳴叫，就表示有家裡女生要生寶寶了。

《口傳史詩》

第十屆臺灣原住民族文學獎
新詩組／第一名

作者：游以德 Sayun Yuming
族別：泰雅族

巴度囑咐他的兒子尤敏：
天地萬物源起
轟隆隆
巨石崩裂
祖先的輪廓穿越朦朧的塵土悠悠浮現
泰雅主宰了世界
三位勇士與中箭而亡的烈日
打獵、紡織，勤勞的人必得賞賜
散漫、懶惰，祖靈懲罰變成猴子
生命笑有時、淚有時——
莫忘，你是祖靈驕傲的泰雅之子。

尤敏囑咐他的兒子一郎：
天地萬物源起
轟　隆
巨石崩裂
祖先　　穿越朦朧的塵土　　浮現
泰雅主宰了世界
三位勇士　中箭而亡的烈日
打獵、　　，勤勞的人必得賞賜
　　、懶惰，祖靈懲罰變成猴子
生命笑有時、淚有時——
莫忘，你是祖靈驕傲的泰雅之子。

一郎囑咐他的兒子高彼得：
天地萬物源起
轟
巨石崩裂
祖先
　　主宰了世界
　　勇士與中箭而亡的烈日
打獵、　　，勤勞的人必得賞賜
　　、懶惰，祖靈懲罰變成猴子
生命笑有時、淚有時——
莫忘，你是祖靈　　的泰雅之子。

高彼得囑咐他的兒子高家豪：
　　萬物

　　崩裂
祖先
　　宰了
　　勇士　中箭而亡
打獵、　　，　　的人必得
　　、　　，　　懲罰
　　、淚　　——
　忘，　　祖靈　　的泰雅　　。

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，以及各種線上原住民族文化學習平臺的介紹，讓你的學習領域更廣闊。

資料整理／編輯室　圖片提供／高雄市巴楠花部落中小學



深入原住民族實驗教育學校——高雄市巴楠花部落中小學

高雄市巴楠花部落中小學是第一座原住民族實驗教育中小學，主要希望能讓部落的孩子找到自己的一片天地。

課程結構主要以 ima（五類）人才培育圖像，並配合 4 祭作息為主題分為：Andaza 秋學播種祭（服務學習）、Minhamisan 冬學年終記（單車旅人）、Minpinang 春學播種祭（敬山學習）以及 Malahtangia 夏學射耳祭（族群交流）等。讓孩子們學習、傳承部落的精神與文化。



Andaza 秋學播種祭——服務學習

透過實行乾淨運動，耆老、家長與孩子們，一同努力地維護社區環境。以實際活動，體會服務的精神。



Minhamisan 冬學年終記——單車旅人

透過單車旅人的行程規劃，除了挑戰體力的極限，更可沿路探索原住民族傳統民俗植物、族語教學、分享祖先的智慧等，同時也能欣賞到平時不曾留意的美景。



Minpinang 春學播種祭——敬山學習

學生們親自以雙腳踏上土地，並希望透過此次學習，能帶著敬畏的心，拼湊石板，並在土石堆中慢慢堆起 taluhan，並向長輩學習整理耕地，收穫滿滿。



Malahtangia 夏學射耳祭——族群交流

夏學透過各種文化傳承的課程設計，邀請同學們與耆老或家長們一同做出充滿族人智慧結晶的美食、畫作或彼此分享美麗的故事。

學習好資源——《Alilin 臺灣原住民族電子書城》

由原住民族委員會建立的「Alilin 臺灣原住民族電子書城」將所有原住民族委員會出版的語言、文化相關出版品進行雲端上架，不用加入會員，人人都可以在網站上、或在智慧型手機、平板電腦上下載App，即可免費閱讀臺灣原住民族相關內容的電子書。

此平臺的分類主軸清楚，可以依照族群、刊物或發行者進行搜尋，電子書的翻閱也十分順暢，讓你不必再去圖書館借書，也能在家閱讀想要進一步了解的原住民族新知。



（右）電子書的翻閱很順暢，使用介面能很快上手，能輕鬆找到自己想閱讀的書籍。



（左）App 版的介面簡潔有力，更有書架功能，可將喜歡的書下載放在書架上，隨時翻閱。



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，寄回即可（免貼郵票）。

□□□-□□

《 Ho Hai Yan 臺灣 原YOUNG 》No.84　讀者意見調查表

看完本期的《 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）：

□部落傳說　□心靈樹豆湯　□神話冒險王　□封面故事　□原YOUNG看天下
□哼族語學族曲　□草木小百科　□部落好味道　□原民藝起來　□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）：

□部落傳說　□心靈樹豆湯　□神話冒險王　□封面故事　□原YOUNG看天下
□哼族語學族曲　□草木小百科　□部落好味道　□原民藝起來　□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：_____