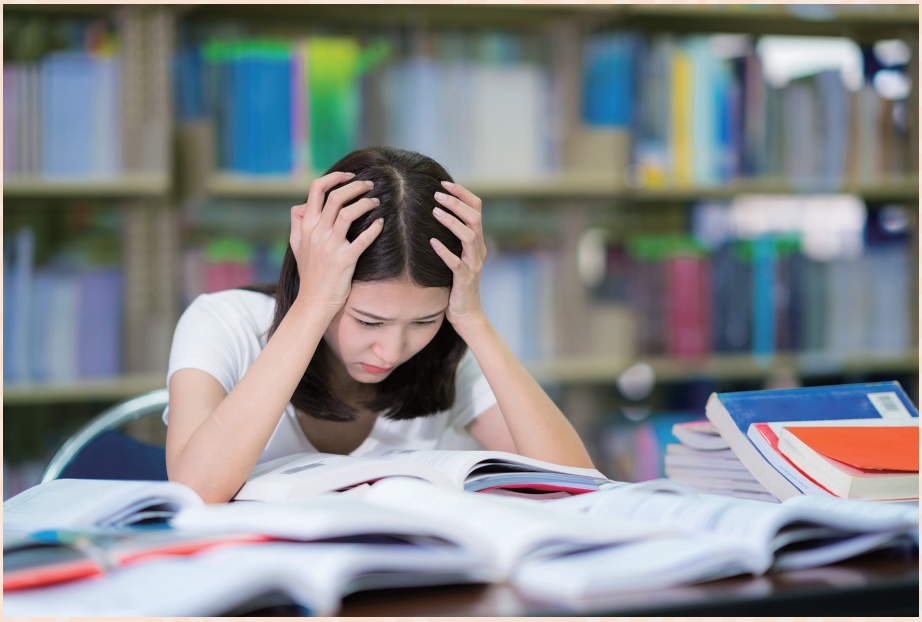
HoHaiYan

10
No.88
October 2020
臺灣原YOUNG雙月刊

失敗的痛，是成功的起點！

心靈樹豆湯
每一天都保有熱情
書巴里・以使馬哈善：沒有任何事比快樂更重要

哼族語學族曲
化為海女、歸魚的逆流守護者
偕搖滾乘風破浪—漂流出口



失敗是成功的起點

「失敗也是我需要的，它與成功對我一樣有價值。」這句話是美國科學家愛迪生曾經說過的眾多名言之一。愛迪生有諸多發明，例如留聲機、燈泡等，對於人類的文明和進步做出極大的貢獻，被譽為世界上最偉大的發明家。一生成就卓越非凡的他，在成功製造出第一個燈泡之前，先後使用過數千種的材料，經歷無數次的實驗失敗，好不容易才研製出能夠持久照明的白熾燈。

誠如愛迪生所言，失敗和成功一樣有價值，因為每一位成功者的背後，都有不為人知的艱辛故事。每個人都想要成功、討厭失敗，但是失敗是人生中必定會經歷的一件事。沒有誰的人生會一帆風順，成長的過程總會經歷大大小小的挫敗，懂得從失敗中學習，不被挫折擊倒的人，才是真正的贏家。

目錄 contents

封面故事

24 失敗的痛，是成功的起點！

總論篇》失敗沒什麼大不了

26 記取教訓，避開下一次失敗

鼓起勇氣篇》勇於面對失敗

28 挫折當中，收穫寶貴經驗

成功定義篇》我不是輸家

32 成功，由我來判斷

01 編者的話

部落傳說
連續 3 天的祈福祭儀
04 賽夏族 PaSta'ay：感恩與解冤的祭典

心靈樹豆湯
每一天都保有熱情
08 書巴里．以使馬哈善：沒有任何事比快樂更重要

神話冒險王
14 歷史傳奇—大豹風雲

原 YOUNG 看天下
頭戴花冠，和聲相伴
36 吐瓦魯：以 Fetele 展現南島舞韻

哼族語學族曲
化為海女、歸魚的逆流守護者
38 偕搖滾乘風破浪—漂流出口

草木小百科
解毒用傳統醫療植物
44 大地的藥箱—植物的療癒之力

部落好味道
直衝味蕾的香氣
46 山珍海味的最佳拍檔—刺蔥

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！

HoHaiYan

2020.10 月號 No.88
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 10 月 30 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

連續 3 天的祈福祭儀

賽夏族 PaSta'ay：感恩與解冤的祭典

賽夏族矮靈祭的背後，潛藏著一段賽夏族與矮人（達隘人）的恩怨情仇，過去，賽夏族與矮人其實有著互相學習的良好互動，只是矮人喜歡欺侮賽夏婦女，於是賽夏族人便設局陷害矮人，卻因此導致部落連年無法豐收……。

撰文／林瑞珠　口述／朱劍鳴　繪者／朱律衡、根曼庭

以前賽夏族的祖先住在新竹平原、苗栗後龍一帶，和矮人（達隘人）為鄰，後來因大洪水來襲而移居五峰山上，賽夏族住在上坪溪的上游左岸，矮人則住在對面右岸 Maybalay 山的半山腰岩洞內。

雖然矮人體形短小，但身手靈活精悍、皮膚黝黑、頭髮捲曲，即使身高僅 3 英尺，但臂力超強，非常擅長弓射、爬樹、農務與巫術，因與賽夏族為鄰，加上 2 族交往熱絡，便傳授賽夏族人農耕的技巧，因此每年豐收祭時，賽夏族便會邀請矮人來做客。但是矮人常在祭典期間利用巫術蠱惑族人，或欺侮賽夏婦女，而且還經常讓人暫時失去意識，醒來之後根本不知道發生了什麼事，也就無法指認矮人做的壞事；再加上矮人擅長隱身術，不容易查到賽夏婦女被欺負的證據，使得賽夏族人恨得牙癢癢，2 族因此結怨。

有一年祭典期間，賽夏族人又發現矮人欺負賽夏婦女，忍無可忍，於是使出計謀，將矮人歸途必經的 1 棵枇杷樹砍斷，再以泥漿黏合。當矮人們依序爬上枇杷樹休息時，大樹瞬間倒下，一個個跌落深淵淹死了，只剩 2 位年老矮人倖免於難，於是，這 2 位矮人施下咒語，自此賽夏部落年年歉收，生活陷入困頓。

因此，賽夏族人便向 2 位矮人請求原諒，矮人

便要求賽夏族人舉辦矮靈祭，並傳授祭歌、舞步與相關儀式，包括迎靈、娛靈、送靈等，要求族人奉行，方得平安，隨後便向東方而去不知所蹤。

自此，賽夏族人便遵從老人的指示，每年秋收後的月圓夜裡，亦即農曆10月15日開始，舉行連續3天的矮靈祭。這3天夜裡，賽夏族人不斷地唱著祭歌、跳著舞蹈，並邀請矮靈歸來與賽夏族人同樂，祈求矮靈的原諒與賜福，藉此安撫矮靈並化解彼此的仇恨。等到祭典結束時，全族人會聚集到北賽夏的河邊送靈，並在河邊野餐狂歡，感謝矮靈曾賜予的一切。

Saisiyat PaSta'ay: Thanksgiving and Peacemaking

The ancestors of the Saisiyat lived in the Hsinchu Plain and the Houlong area of Miaoli.The Ta'ay were their neighbors. After a big flood, the Saisiyat moved up to Wufeng Mountain and lived on the upper left bank of Shangping River, while the Ta'ay lived in a cave on the hillside of Maybalay Mountain on the opposite right bank.

The Ta'ay were short, with dark skin and curly hair. Although they were only 3 feet tall, they were agile and had very strong arms. They were very good at bow shooting, tree climbing, farming and witchcraft. The Ta'ay were friendly with their neighbors and taught the Saisiyat farming skills. In return, the Saisiyat invited the Ta'ay to their harvest festival every year. However, the Ta'ay knew how to become invisible and often cast spell on the Saisiyat to turn them unconscious in order to do naughty things to the Saisiyat women. The Saisiya found it hard to prove and began getting upset at the Ta'ay.

One year, the Saisiyat discovered that the Ta'ay had done bad things on Saisiyat women during the festival again. The Saisiyat have had enough. They thus decided to cut off a loquat tree on the Ta'ay's way home and glued it together with mud. When the Ta'ay climbed up the loquat tree to rest, the tree broke and all the Ta'ay fell off the tree and drowned except two. The two survivors thus cursed on the Saisiyat with endless bad harvests. The Saisiyat begged forgiveness. In the end, the two old Ta'ay asked the Saisiyat to hold a ritual for the spirits of the dead Ta'ay, and taught the Saisiyat how to sing, dance and practice in the ritual, including how to welcome, entertain, and send off the spirits, to keep themselves safe. Afterwards, the two Ta'ay headed east and vanished.

Since then, the Saisiyat have been doing what the two old Ta'ay taught them. A three-day Ta'ay spirit ritual, known as PaSta'ay, is held every

year on the full moon night after the harvest, that is, on the 15th days of the 10th month of the lunar calendar. During three days and nights, the Saisiyat would keep singing, dancing, and inviting the Ta'ay spirits to return and have fun with them, in hope of forgiveness and blessings from the Ta'ay spirits and reconciliation between the Saisiyat and the Ta'ay. At the end of the ritual, the whole Saisiyat community will gather to send the Ta'ay spirits off until the riverbank, and have a picnic by the river, thanking the Ta'ay spirits for everything they have done.

口述者
朱劍鳴
族名：kalih a tahes
族別：賽夏族
部落：朱家莊部落

繪者
朱律衡
族別：賽夏族
學校：苗栗縣東河國小附設幼兒園
獲109年原住民兒童繪畫比賽幼兒園組特優

根曼庭
族別：賽夏族
學校：苗栗縣東河國小附設幼兒園
獲109年原住民兒童繪畫比賽幼兒園組優選

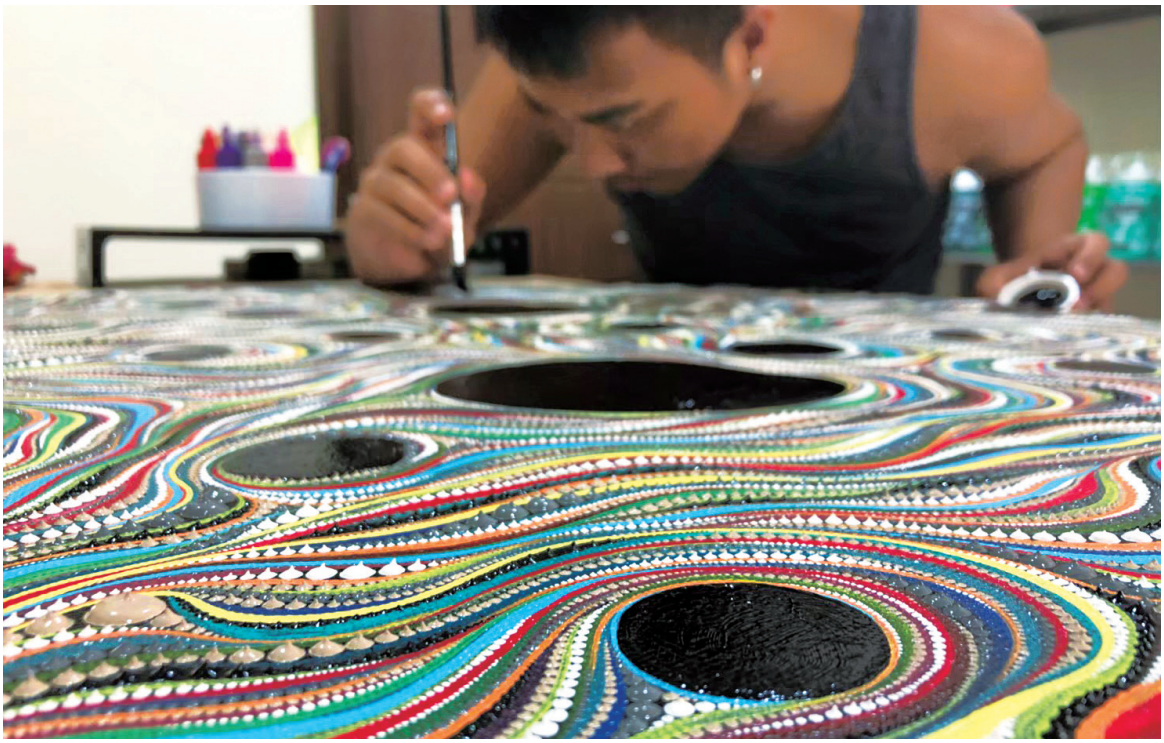
每一天都保有熱情

書巴里．以使馬哈善：沒有任何事比快樂更重要

布農族青年書巴里．以使馬哈善（Subali．Ismahasan）來自高雄南沙魯部落，11 年前，他的家鄉遭受莫拉克風災侵襲，部落毀壞大半，摯愛的父親也離他而去。靠著創作，他逐漸地走過災後重建的艱辛過程，如今，專職藝術創作的他，期待用作品傳遞快樂的能量。

撰文／張煥鵬　圖片提供／書巴里．以使馬哈善

“沒有任何事比快樂更重要。”



書巴里．以使馬哈善的部落遭逢八八風災，期間的觀察也因此讓他踏上了創作之路。

那瑪夏區南沙魯部落，是書巴里．以使馬哈善成長的地方。在部落出生、長大的他，從小與山林貼近，很早就懂得人與自然之間必須和諧共處、相互尊重。「部落是看不見乞丐的。」書巴里．以使馬哈善表示，大自然提供豐富的資源，再加上族人都非常樂於相互幫助，因此在部落不會看見有人三餐不繼，大家可靠大自然維生。

一場風災過後 看見真實人性

「爸爸平時在外地打零工，父親節正好放假回部落。」書巴里．以使馬哈善很小的時候，父母就分開了，因此他沒有和爸爸住在一起。雖然和父親相處的機會不多，但彼此的感情依舊很親密。2009 年 8 月 8 日，許多家庭都在歡慶父親節，南沙魯部落卻受到莫拉克颱風肆虐，造成嚴重災情。

「部落被沖毀之前，其實山區已經連續下了 1 星期的大雨了。」書巴里．以使馬哈善回想起災害的那一天，他站在媽媽家的 2 樓陽臺上，看著地勢較低矮的地區，正遭受到土石流淹沒半

書巴里．以使馬哈善購買油漆走訪因風災而受損的部落，在每個風災傷痕上繪製美麗圖案。

個部落，包含他的父親和許多的親友，都在那一場風災中不幸失去生命。

在部落重建的過程中，書巴里．以使馬哈善看見許多熟悉的長輩，因為資源和利益分配問題相互爭奪，彷彿變了另外一個人似的。年紀尚輕的他，在風災過後看見人性之間醜陋的一面，曾經在記憶裡的美好部落，在他的心目中澈底消失不見。

書巴里．以使馬哈善

族別：布農族

部落：高雄南沙魯部落

重回部落
用畫筆撫平創傷

雖然看到家鄉因為一場風災受到創傷，也看見族人為了爭取災後重建資源而彼此漸行漸遠，讓書巴里．以使馬哈善的心靈留下傷痛。之後，在家人的陪伴與支持下，書巴里．以使馬哈善漸漸地走出陰霾，看見重建完成的部落，彷彿也看見全新的希望，

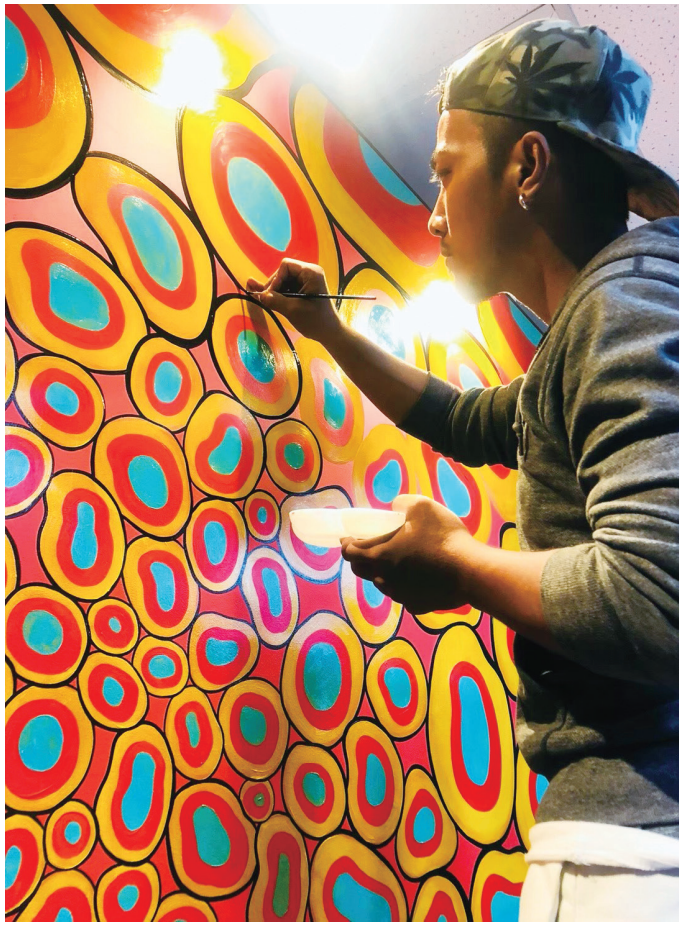
於是，他拿起畫筆創作，希望透過藝術傳遞正面的能量。

念高中時，書巴里．以使馬哈善看見美術班的同學在畫畫，發現他們找到自己的興趣和熱情，心中興起一股羨慕之情。上大學之後，書巴里．以使馬哈善嘗試選修一些與藝術相關的課程，後來發現那些課程並非自己感興趣的內容。「我喜歡在部落學習。」於是書巴里．以使馬哈善暫時中斷大學的課業，回到南沙魯部落。他花了幾千元購買油漆，走訪部落各處，為那些因為風災而受損的牆面重新彩繪出美麗的圖案。

《親愛的我們好團結》這是書巴里．以使馬哈善多年前的創作，他以一個中心圓為創作題材，希望族人能夠像畫作裡的圓一樣，重修舊好，彼此相互扶持，團結在一起。這些年來，書巴里．以使馬哈善創作了許多精采的作品，一幅又一幅色彩鮮豔的畫作，都是他對生命與情感的體悟。創作是一種自我療癒的方式，也讓他重新找回快樂的自己。書巴里．以使馬哈善在部落一直待到要入伍時才離開。退伍後，他獲邀至桃園市原住民族文化會館擔任駐館藝術家，目前全心投入創作。

做喜歡的事
認真過好每一天

「你必須在每一件作品裡投注生命，否則你只是在製造一件難以處理的垃圾而已。」一直以來，書巴里．以使馬哈善把全部熱情投入藝術創作中，不斷地突破自己、在殘破中找尋新的可能。「創作，是證明自己曾經存在過的最好方式。」從早期充滿灰暗色調的作品，到後期色彩鮮



透過創作，書巴里．以使馬哈善希望能讓部落的每一個人都能相互扶持，目前他持續透過創作找回快樂的自己。

豔的畫作，書巴里．以使馬哈善藉著藝術創作的過程，走過人生低潮、學會享受當下的美好。

「我沒有夢想，也不去設定未來要達成什麼目標。」經歷莫拉克風災之後，書巴里．以使馬哈善對於世事無常有非常深刻的體悟。「沒有什麼事情比快樂更重要！」書巴里．以使馬哈善表示，進入職場之後，難免會遇到現實和勢利的一面，工作方面也不可能事事盡如人意。但是，他不在乎名和利，也不會為了迎合市場去做自己不喜歡的創作；雖然物質生活並不富裕，卻擁有非常充實的精神生活。因為，他認為快樂地過生活，是最重要的一件事。

「現在，我和家人過得很開心，從事藝術創作也是我最喜歡而又充滿熱情的事情。」書巴里．以使馬哈善把自己比喻為一棵植物，家人的陪伴就像是土壤，盡情地去吸取土壤中的水分和營養，讓自己長的茁壯又美麗。於是，他用樂觀的態度面對人生，認真地過好每一天，並且將熱情全部投入到有興趣的事物上，例如繪畫、藝術創作以及栽種植物。書巴里．以使馬哈善鼓勵年輕朋友，持續地保有對生活的熱情，一定能夠從中找到力量。

家人的支持是書巴里．以使馬哈善創作之路上的最大支柱。

心靈 Q&A

問：因為許多原因，讓我過得很不快樂，該如何才能讓自己開心起來呢？

答：有些人內心痛苦的時候，就會放棄思考。千萬別放棄思考，花上幾個月或半年的時間也沒有關係，首先要找出讓自己不開心的原因，然後想辦法解決它。如果一直找不到解決方法，那麼就暫時把問題丟給明天吧！未來，會給你答案的。

問：我對未來的生活感到茫然與徬徨，找不到一個可以前進的方向？

答：試著改變自己的生活型態或轉換一個環境，多方面去做各種不同的嘗試。例如我在創作的時候，一直都畫不出好的作品，我便會轉換心境和題材，重新畫一幅新的。有時候，換個角度就會看見不一樣的風景。

問：請和原住民族青少年分享一句鼓勵的話語。

答：沒有任何事比快樂更重要。

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！

保持對生活的熱情，
一定能從中找到力量！

Ho Hai Yan
臺灣原 Young
Facebook

圖文／邱若龍

歷史傳奇
日本政府早期忙著對付各地漢人的抗日義軍（日本人稱為「土匪」）！沒空管到山區的原住民族……

而採用綏撫政策，送許多物資，討好原住民。
さけ

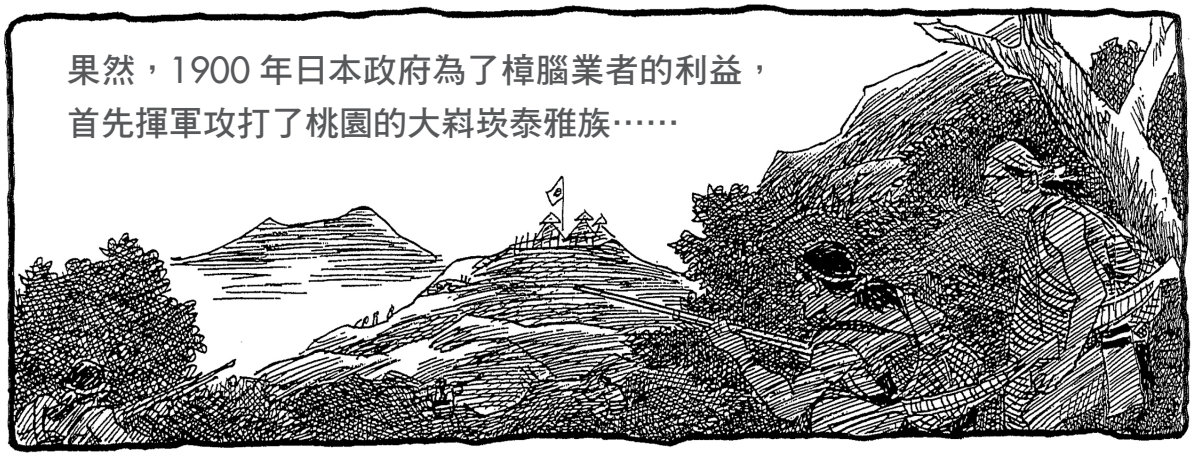
但很快地，日本政府的真面目就漸漸顯露出來……
日本以不斷建立新的隘勇線來向原住民族領域推進！包圍、壓縮原住民的活動……
難道就沒有人察覺日本人的野心跟陰謀嗎？
大豹社頭目「瓦旦・燮促」由於長年與漢人鬥爭，他早就有所防備了……

瓦旦・燮促
交易所
……

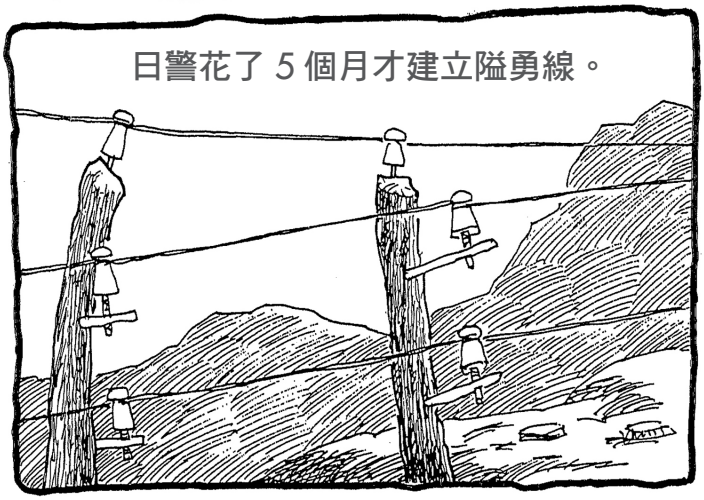
日本人雖然送我們很多豬，並跟我們交易。但暗地裡阻止我們槍枝的買賣……

並且在各重要的山頭建立碉堡。還招募許多隘勇！相信不久後，就會像清政府一樣來攻打我們！……

日本人打算用隘勇線封鎖我們！
應在他們的隘勇線建立起來前，阻止他們……


果然，1900 年日本政府為了樟腦業者的利益，
首先揮軍攻打了桃園的大嵙崁泰雅族……

1903 年接著以獅子頭山隘勇線推進，企圖接上桃園的戰略據點，
由於大豹社人早有準備，在頭目瓦旦的帶領下發動反擊！


日警花了 5 個月才建立隘勇線。

並埋下許多地雷，
及電鐵絲網。

雖然大豹社族人不斷地給獅子頭山上的日本隘勇線發動出草！使日警死傷慘重！但人數懸殊最終不得不放棄！

獅子頭山攻防戰

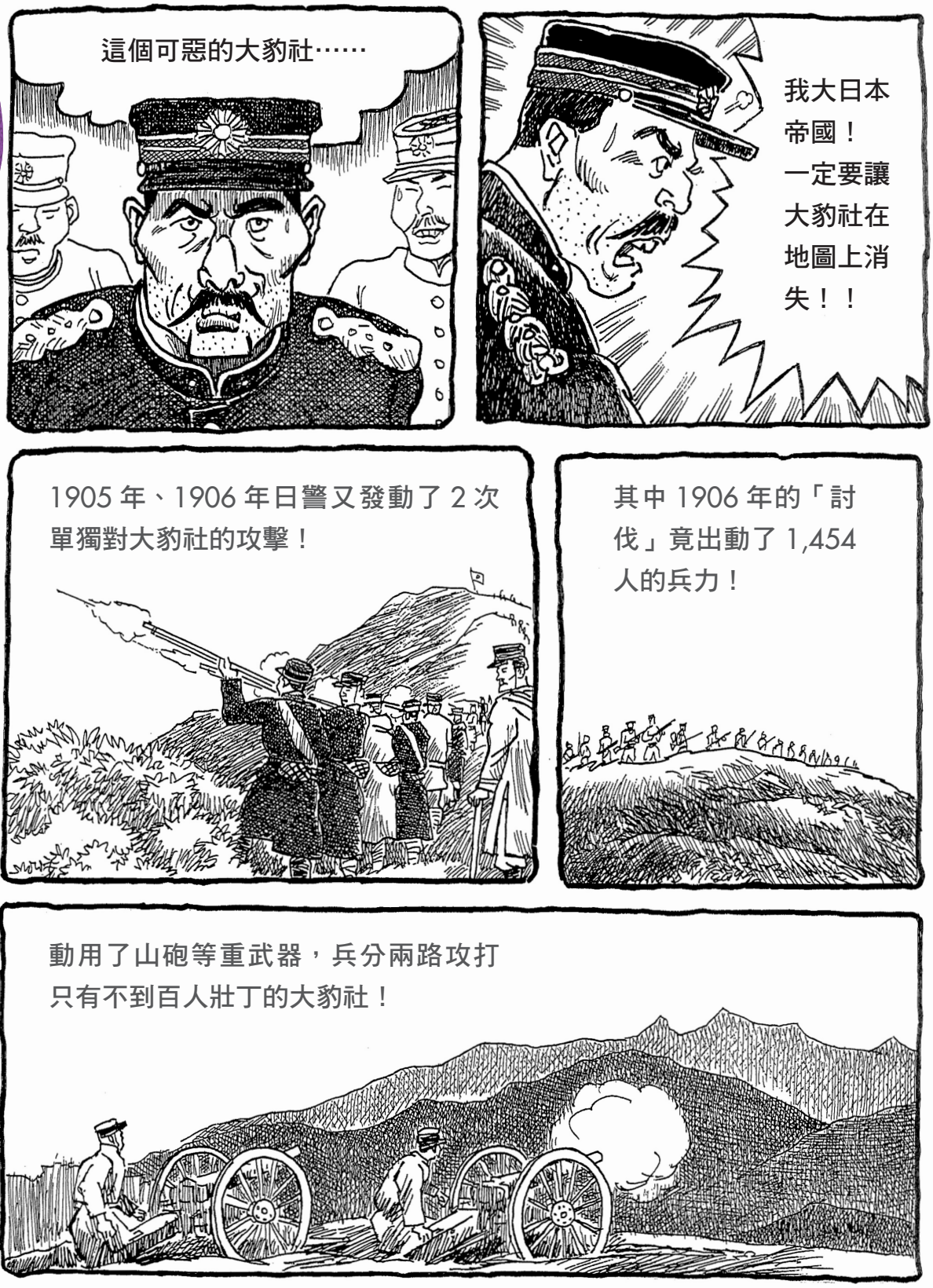
大豹社退出新店區，固守三峽區、大豹溪流域的部落……

這期間瓦旦頭目還收容從前的敵人「漢人土匪」抗日義軍，一起抵抗日本人……

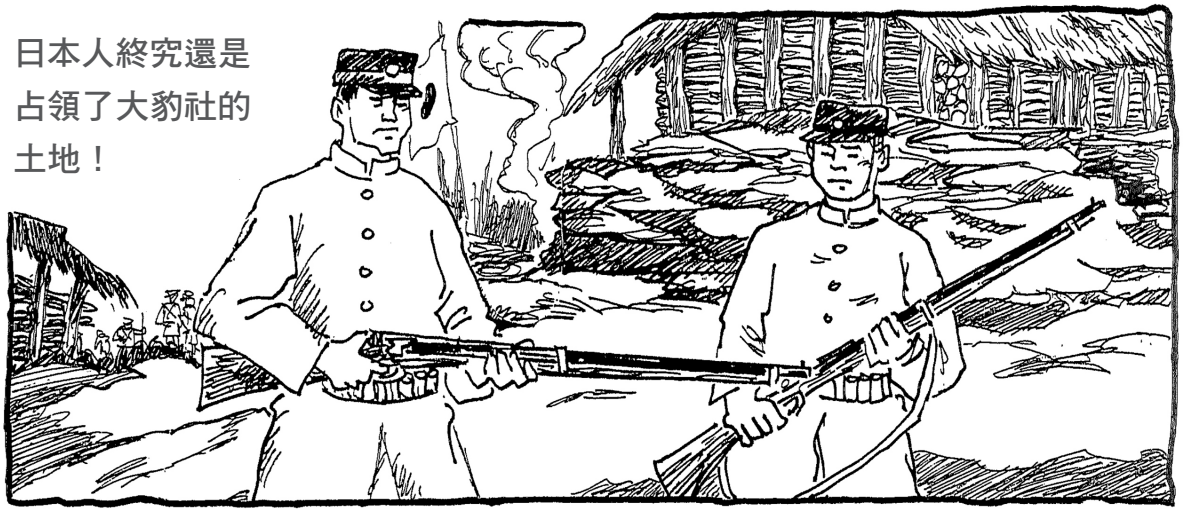
砰
砰
砰
砰
砰

哦！瓦旦．燮促的戰略還滿靈活的嘛！

日本人稱為……「蕃匪騷擾事件」。


這個可惡的大豹社……
我大日本帝國！一定要讓大豹社在地圖上消失！！
1905 年、1906 年日警又發動了 2 次單獨對大豹社的攻擊！
其中 1906 年的「討伐」竟出動了 1,454 人的兵力！
動用了山砲等重武器，兵分兩路攻打只有不到百人壯丁的大豹社！

雙方互相激戰了 5 天！
但肉搏戰還是難敵人數
優勢和現代武器……


日本人終究還是
占領了大豹社的
土地！

哦！那大豹社族
人的下落如何？

據說日本人用大砲瞄
準瓦旦頭目的家，連
番猛轟！……

大豹社族人不得不撤離固有領地，退入桃園地區大嵙崁群的土地，建立了「志繼」「詩朗」2社，並與大嵙崁、卡奧灣的族人聯手繼續抵抗日軍……

消滅大豹社，成了日本人的首要目標！大豹社成為妨礙了日本殖民臺灣的大石頭。

這個石碑雖然是日本人設的！但也見證了大豹社泰雅族的勇敢強悍呀！……
碑番防山頭仔獅
待續

失敗的痛，
是成功的起點！

平常小考都能輕鬆應付，卻總是大考失利、跑步就是比不上其他人、當初認為最棒的提議，卻總讓團隊吃敗仗…… 其實，生活中的失敗經驗往往多於成功。

但是，「成功難以複製，失敗卻可避免」，正視失敗，找到自己對成功的定義，才是人生最重要的課題！

總論篇》失敗沒什麼大不了

記取教訓，避開下一次失敗

人的一生中，總是會遇到各種困難和逆境，對於每個人來說，遭受大大小小的失敗在所難免，失敗，真的沒什麼大不了！重要的是，讓自己從中記取教訓、獲得經驗，然後充滿自信地繼續朝向成功前進。

撰文／張煥鵬　插畫／徐筠婷

你知道10月13日是什麼日子嗎？這一天是「國際失敗日」（International Day For Failure），每個人都可以在網路上分享自己的失敗經驗。這個活動是在2010年芬蘭一所大學發起的小活動，目的是為了鼓勵大家擺脫對失敗的恐懼，釋放內心的壓力。10年過後，除了芬蘭，世界各國都熱情響應，每到國際失敗日這天，在社群媒體上可以看見許多來自世界各地的網友，勇敢地面對、分享「失敗」。

其實，生活中的失敗案例往往遠多於成功案例。例如第一次下廚，把菜炒焦了；學習騎單車的時候，總要摔車好幾次，才能穩健騎上路;科學實驗課的時候，看似簡單的實驗也常常會出現失敗結果。不要害怕失敗，也無須因為失敗而沮喪、意志消沉，因為「正視失敗」，才是人生中最重要的課題。微軟創辦人比爾・蓋茲（Bill Gates）曾經說：「失敗像一份禮物，教導我們學會謙虛，改正缺失，變成一個更好的人。」

曾經被《時代雜誌》評選為年度百大風雲人物的林書豪，是非常優秀的職業籃球員，也是許多人崇拜的運動明星。在籃球場上風光十足的他，其實經歷過無數次的挫敗和低潮，更曾經因為害怕輸球，開始痛恨比賽、更恐懼上場。「低潮，讓我學會謙卑；失敗，教我學會何謂真正的成功。」這是林書豪在運動場上學會的事。

有些人害怕失敗，所以選擇

逃避，再也不去嘗試或接受挑戰；也許，這樣可以免去失敗的挫折，但同時也會失去前往成功之路的機會。所以，不要擔心自己失敗，勇敢地去面對失敗的原因，找出錯誤並且從中修正。從「失敗」這一堂課得到啟發，並以更正面的態度激勵自己，成功就在不遠處等著你。

想想自己

- 你害怕失敗嗎？敢不敢勇於挑戰新事物，就算失敗了也沒關係？
- 你聽過其他關於失敗的名言嗎？想一想，身邊有沒有實際的例子？
- 你願意勇敢分享自己的失敗經驗嗎？

鼓起勇氣篇》勇於面對失敗

挫折當中，收穫寶貴經驗

古今中外許多傑出人士的奮鬥故事令人欽佩，事實上，他們都經歷過無數次失敗，最終才邁向成功之路。所以，在人生的路上不要害怕失敗，反而要從中學習寶貴經驗，培養因應各項挑戰的能力。

撰文／張煥鵬　插圖／徐筠婷　圖片提供／ Shutterstock、法新社

一早踏進教室，阿布絲看見布妮悶悶不樂，於是上前關心。「妳怎麼了？看起來心情很糟呢！」面對同學的關心，布妮沉默了一會兒，眼眶泛淚地說著：「我參加全國鋼琴大賽選拔，初選階段就被淘汰了。真是太丟臉了，從今以後我再也不要彈鋼琴了。」

阿布絲得知布妮不開心的原因之後，在一旁不斷地安慰。她說：「沒有入選比賽，又不是世界末日。先把琴練好，下一次再參加比賽就好了。」班上其他同學聽見後，陸續來到布妮的座位旁替她加油打氣，別被失敗輕易地擊倒。

父母與社會給的期待，往往讓我們面對失敗時，感到更挫折，偶爾萌生逃避的心態。

不要為失敗找藉口

「比賽當天我太緊張，彈錯了一小節。」「最近因為要準備考試，所以練琴的時間變少了。」布妮為此次的鋼琴比賽失敗，找了許多理由。其實，失敗是人生必然會發生的一種日常狀態，但是許多人對於失敗感到焦慮，擔憂自己不符合父母和社會的期

待，因此不願正視失敗，甚至選擇逃避。

偉人傳記和名人奮鬥史的書籍總是振奮人心，仔細閱讀這些成功者的故事，會發現在每一個成功案例的背後，都是無數次失敗累積而來的。失敗，絕對不是一件丟臉的事。以布妮為例，她應該做的事情是積極找出被淘汰的原因，而不是為自己的失敗找藉口。「太緊張而彈錯了。」「練琴的時間太少了。」這些都不能當作失敗的理由，相反地，要訓練自己不害怕群眾、不要緊張，以及加強對每一首曲子的熟練度，這才是布妮現階段最需要完成的事。

失敗是成功的必要條件

遇到挫敗時，不要產生逃避

的念頭，也不要急著否定自己。與其為失敗找到藉口，不如勇敢地面對挫折，分析失敗的原因，然後盡最大的努力去修正錯誤和調整方法，取得下一次的成功。

美國西北大學與芝加哥大學曾經做過一項研究，他們長期追蹤曾經申請研究經費失敗的團隊，經過 10 年後，結果顯示出，反而擁有更高的成就以及學術影響力。該項實驗證明，如果能夠從失敗中學習與提升，失敗者反而會開始走向成功之路，而且比一開始就成功的人，走的更遠、更好。

失敗真的不是一件可恥的事。在瑞典有一間專門展示失敗作品的博物館，博物館名字就叫作「失敗博物館」（Museum of Failure）。博物館內展示許多知名企業設計的商品，但是它們都因為設計不良或是實用性不佳，而被市場淘汰。例如可口可樂公司推出的咖啡口味飲料、法國比克公司專為女性設計的鋼筆、高露潔生產的牛肉千層麵、諾基亞結合遊戲和手機的產品、蘋果電腦製作的掌上型電腦等。

「失敗並不可怕，重要的是如何從失敗中學習。」失敗博物館館長威斯特（Samuel West）花了許多年的時間，收集知名企業製作的各種失敗商品，他想藉由這個博物館告訴大家，知名

美國西北大學與芝加哥大學團隊追蹤曾申請研究經費失敗的團隊，發現 10 年後反而能擁有更高的學術影響力。

❶ 失敗博物館館長威斯特花了多年時間收集各知名品牌設計的失敗案例，希望大家能從這些錯誤中學習，推出更優質的產品。
❷ 對事物保有專注力與毅力，是許多成功者具備的共同特質，勇於面對失敗並專注於下一次挑戰，就是邁向成功的不二法門。

公司都曾經設計出許多失敗的作品，這些大企業從這些失敗的案例，重新修正產品內容，日後再推出更多實用且受歡迎的商品。從錯誤中獲得學習，是非常重要的一件事。

精進自己無畏各種挑戰

根據相關研究顯示，所有的成功者都具備多項相同的特質，包括：努力、充滿熱情、對事物保有專注力與毅力。努力過後不一定會成功，但是不努力的人，根本沒有成功的機會。成功沒有捷徑，必須專心在一件事物上，例如參加比賽或是想要完成一件實驗、通過考試等，這些都沒有一步登天的方式，只有保持專注與恆心，持續練習再練習。

此外，勇於冒險也是走向成功所需的基本要件之一。許多成功人士都是熱愛冒險的人，他們喜歡接受新的事物，樂意嘗試各種挑戰。而且時時精進自己，為自己累積更多堅強的實力。成功需要一步一步慢慢地來，有時候，失敗是運氣不好，有時候則是因為能力不足。認清失敗的原因之後，就可以開始加強自己不足之處，積累更多的經驗和能力，就算再一次失敗，仍然有十足的自信能夠快速地調整好步伐，繼續的往前進。

想想自己

- 想一想，你曾經遭遇過的最大失敗是什麼？在那次失敗中，你學到什麼寶貴經驗？
- 你能舉出一些成功者的案例嗎？你認為他們成功的原因為何？
- 你能舉出一些失敗的案例嗎？你覺得他們還有機會反敗為勝嗎？

成功定義篇》我不是輸家

成功，由我來判斷

何謂「成功」？名列前茅，考上一流學府？擁有傑出的工作表現？有房、有車、有錢？對於成功，世俗總有一套標準，但是成功不應該由別人定義，找到自己的人生目標之後，別人口中的失敗就不再重要。

撰文／張煥鵬　插圖／徐筠婷
圖片提供／ Shutterstock、美聯社、屏東縣牡丹鄉東源社區發展協會

你覺得成功的定義是什麼呢？在你的心目中，會如何定義「成功」和「失敗」呢？許多人很在意他人的眼光，很擔心被別人瞧不起，所以很努力的朝著大家所謂的「成功」目標前進，汲汲追求名與利。

人們總喜歡以外在形象把人分成「人生勝利組」和「魯蛇」（Loser），擁有財富、地位和聲望的人，往往是眾人眼中的人生贏家，但是沒有進入頂尖名校、沒有頭銜或是富裕的生活，就是魯蛇嗎？針對成功的定義，美國知名作家及詩人 Maya Angelou 曾經說過：「喜歡自己、喜歡你所做的，並且樂在其中，就是成功。」

美國知名作家及詩人 Maya Angelou 認為，喜歡自己與所做的事情，並樂在其中，就是成功。

一個關於富翁與漁夫的故事

擁有數億資產的富翁，來到一個超級豪華的度假村享受難得假期。這一天，他在沙灘上曬太陽，看見一位全身黝黑的年輕人在海裡抓魚。「今天收穫如何呢？」富翁問年輕人。「好像不太理想呢！只抓到 2 條，不過已經足夠當今日的午餐和晚餐了。」

富翁問年輕人每天花多少時間工作，年輕人回答：「不到半天，有時候收穫好，就把魚拿到市場販賣，收穫不好時，有幾條魚當作晚餐就可以回家了。」富翁很好奇，工作時間這麼短，其他時間都用來做什麼呢？年輕人說：「沒有做什麼啊！就在海裡面游泳，或躺在沙灘上曬太陽，然後就回家陪伴家人；有時候和好朋友一起喝點小酒、一起唱歌聊天。」

富翁看著年輕人有點憂心地說：「你應該趁年輕認真工作，讓自己成功啊！」富翁分享著自己的經驗，從小努力讀書取得一流大學的經濟學碩士，畢業後日以繼夜工作，一刻也不敢鬆懈，如今也擁有世人羨慕的財富和地位，每年會讓自己放 1 個月長假，找個美麗幽靜的海邊度假

村，度過優閒又開心的時光。年輕人看著富翁說：「我雖然沒有讓人羨慕的財富，可是我幾乎每天都會和家人來到這個海灘，每天都過得很開心啊！」看完富翁和漁夫的故事，你覺得年輕漁夫是魯蛇嗎？

快樂幸福也是一種成功

「我認為的成功就是快樂，只要我快樂幸福，我就是成功了。」被譽為半導體教父的前台積電董事長張忠謀曾經在一場中研院的演講中提到，快樂和幸福是他的人生中最珍貴的東西。張忠謀是一位非常傑出的企業家，是眾人眼中的成功人士，但是在他的自傳中，從不吝分享人生中的挫敗經驗。許多人都曾問他成功的定義，他指出，如果是指物質上的成功，基本上取決於你自己，但是記得要終身學習。

成功與否，並不能只用金錢和地位衡量。事業有成、功成名就，固然是一種成功，但是找到一件自己真心喜歡做的事，從中獲得快樂和成就感，比起別人眼中的成功更為重要。在漫長的人生旅途，無須一味追求大家口中的「成功」，把熱情和專注力全部投入在想做的事上，然後盡全力把它做到完美，讓自己滿意，這也是一種成功。

年輕漁夫決定不追求人人稱羨的財富與地位，換來的是與家人每天在海邊度過開心的時光，這就是屬於他的成功。

找出自己的成功定義

有一群原住民族青年，他們從小離開部落，在城市中完成大學學業，也找到一份穩定的工作。但是他們最終還是選擇回到部落，想要積極參與部落的事務，為自己的族人貢獻一份心力，孫銘恒就是其中一個例子。政治大學教育系畢業的他，原先在原住民文化中心上班，雖然從事的是和原住民族相關的工作，他卻覺得自己對部落的參與仍是零，「我的人生要一直流浪嗎？我想要回家。」於是他選擇辭去工作，回到部落尋找族群認同。

孫銘恒（右 3）放下穩定的工作，選擇回到部落並與志同道合的夥伴們成立解說隊，希望讓孩子們能更認識部落。

回到部落後，以自身教育專長，孫銘恒在部落辦了 7 年的課輔班，後來因他認為「陪伴是父母的責任」選擇停辦課輔班。停辦 1 年後，這些家長們為了孩子的部落教育，再次重啟課輔班，親自陪伴孩子，並成立東源社區導覽解說隊，期待以生態觀光的收入，回饋給部落。

如今，孫銘恒專注在環境教育與文化教育的深耕，並回到教育本業，希望能努力留下部落美好的自然環境與文化，將部落的知識與精神傳承給下一代。

每個人對成功的定義都不相同，有些人追求財富與名望，有人追求心靈的滿足；不需要盲目跟隨他人的成功之路，而是應該勇敢往自己想要的方向前進。想一想，對你而言，什麼才是人生中有意義的事？自己的價值又在哪裡？生命的意義不在於擁有哪些東西，成功的定義也無須由他人來判斷。

想想自己

- 擁有財富和地位，就等於擁有成功的人生。你認同嗎？為什麼？
- 想一想，「成功」對你的定義是什麼？
- 誰是你心目中的人生勝利組？他有哪些成功事蹟？

頭戴花冠，和聲相伴

吐瓦魯：以 Fetele 展現南島舞韻

吐瓦魯（Tuvalu）為南島語系國家，族群有 96% 為玻里尼西亞人，4% 是密克羅尼西亞人。在與臺灣 41 年的邦交關係背後，有著源遠流長的南島文化脈絡牽連著，透過吐瓦魯語，與歡樂、富激昂節奏的傳統歌舞 Fatele，可一窺南島民族的蓬勃生命力。

撰文／蔡舒湉　圖片提供／中央社、Shutterstock

當年總統蔡英文出航太平洋友邦之旅時，曾形容吐瓦魯是海上天堂，由 9 個環形珊瑚島群組成的島國，彷彿是灑落在南太平洋的珍珠項鍊。

熱情的吐瓦魯人會以傳統舞蹈 Fatele 迎接來賓，而客人也會入境隨俗，向舞者噴香水表達讚賞。華麗歡騰的 Fatele 不僅是最高的祝福和致敬，更遙遙牽起南島語族的血脈，舞動超過 5,000 年的民族文化。

吐瓦魯因缺乏天然資源、地勢極低，是全球遭受海平面上升威脅最嚴重的國家，與友邦的關係則關乎國人的生活福祉。回溯歷史，1915 年曾為英國的殖民地，基於種族紛爭，以密克羅尼西亞人為主的吉爾伯特群島獨立為吉里巴斯；埃里斯群島則在 1975 年改稱吐瓦魯群島，並於 1978 年獨立成君主立憲制國家，隔年與臺灣建交。

臺灣與吐瓦魯的關係不僅有深厚的友邦情誼，從語言、舞蹈文化還可以發現許多神奇的相似性，例如吐瓦魯語與臺灣原住民族（如魯凱族、卑南族）的語彙十分相近，「5」

吐瓦魯

位於西南太平洋的邦交國，國旗以 9 顆星星象徵 9 個環狀珊瑚島，國土僅 26 平方公里，人口約 1 萬人，首都是最大城市富納富提，吐瓦魯語、吉里巴斯語、英語為官方語言。經濟以捕魚為主要產業，傳統舞蹈 Fatele 是最具代表性的南島文化。受海平面上升威脅，有「即將消失的天堂」之稱。

❶ 吐瓦魯人會以歡騰的傳統舞蹈迎接來賓，而賓客也會向舞者噴香水，表示對演出的讚賞。
❷ 吐瓦魯為南島語系國家，海島環境也讓吐瓦魯發展出與海洋緊密相連的文化脈絡。

的語言皆為「lima」；「2」的吐瓦魯語是「lua」、卑南族語是「dua」；傳統舞蹈的音樂、舞姿與表演服飾也與其他南島語族的歌舞特徵類似，慶典期間吐瓦魯人會穿戴稱為「Fou」的花冠頭飾。

最具代表性的 Fatele 常在如宗教慶典、婚禮或迎賓等重要場合表演，時間可持續數小時。舞者傳統以 5 至 6 名年輕未婚女子排成一列用坐或蹲姿表演，上衣稱作 Teuga saka，並搭配頭飾、臂章和腕帶，裙子則分下層的 Titi kaulama 裙和上層的 Te titi tao 裙。Fatele 舞曲受歐洲旋律與和聲影響，始於年長男人在會議廳（Maneapa）唱歌，隨著其他人的加入，合唱團不斷重複、加快和放大音量，並運用空餅乾罐或茶櫃木箱打擊節奏。

除了 Fatele，吐瓦魯的傳統舞蹈還有 Fakanau 和 Fakaseasea，熱愛唱歌跳舞的南島民族吸收了各族群影響，傳統與現代新舊風格並存，發展成令人嚮往的玻里尼西亞音樂小宇宙。

化為海女、歸魚的逆流守護者

偕搖滾乘風破浪——漂流出口

漂流出口 Outlet Drift 是臺東阿美族的民謠實驗搖滾樂團，由巫尚．碧海（Wushang Pihay）、布妲菈．碧海（Putad Pihay）、林肯（Kurt Ken）組成，曲風融合臺灣原住民傳統古調與西洋搖滾樂。身為都市原住民，他們用創作開闢認同的道路。

撰文／蔡舒湉　圖片提供／漂流出口

漂流出口

團員：巫尚．碧海（Wushang Pihay）、布妲菈．碧海（Putad Pihay）、林肯（Kurt Ken）
族別：阿美族
出生地：臺東比西里岸部落
重要經歷：

2011 年
巫尚．碧海與布妲菈．碧海、林肯共同創立 No Use 樂團（漂流出口前身）

2015 年
以《逆游》入圍金音獎最佳搖滾專輯

2017 年
赴加拿大多倫多參加加拿大音樂週

2018 年
《最大的年代》獲金音獎最佳搖滾單曲

2020 年
巫尚赴美國新墨西哥州參與 Parse Seco 藝術家駐村計畫

“大海充滿生命與力量，
人類常忘記自己的渺小。”

搖滾現場總是一片混沌的寒鴉色，但漂流出口可不一樣，華美的霞帔飛盪絢爛的穗子，節奏一波波地衝，豔麗的浪也一道道地湧。來自臺東阿美族的漂流出口，演出時固定穿著傳統服飾，主唱兼吉他手巫尚．碧海說：「植物染是最天然的，純手工代表有感情，傳統在不同時代也有不同的設計變化。我想用服裝表示用古老智慧實踐生活，我內心的靈魂依然在成長。」

都會原住民的無盡漂流

巫尚每逢談起妹妹，亦即貝斯手布妲菈，總是喊她乳名「阿妞」。碧海家第 4 代出身比西里岸（Pisirian，放羊的意思）部落，兄妹倆童年不時搬家，也曾長期分隔不同城市。巫尚說：「我是隔代教養，住部落時，每天一大早跟著外公出海收網。外公非常守護家，很榮幸可以繼承他的名字。」

團名的「漂流」指涉四處遷徙的身世背景，刻劃出都會原住民的生存挑戰。「都市跟部落是完全不一樣的事，部落雖然生活節奏慢，對認真要做的事還是會講求效率跟完美，如豐年祭會提前 1 個月出動全部族人籌備，每個階層該做的事都會處理好。」阿美族劃分階級訂立不同年齡該學會的技藝，其用意是感謝。

巫尚．碧海（右）、布妲菈．碧海（左）兄妹與表弟林肯（中）組成漂流出口，透過歌詞與旋律唱出都市原住民的心境轉折。

族語關鍵字

cidal 太陽（阿美族語）
O cidal ko sapipawali niyam to panay.
我們靠太陽曬乾稻穀。

dadaya 晚上（阿美族語）
O dadaya ko kalisafonan no kasaselal.
年齡階級在晚上聚會。

放逐詩人從搖滾找出口

難以傾訴的悲愁後來都化作斑斕的筆觸和音符，巫尚具繪畫天賦，國小每年榮獲繪畫比賽前 3 名，夢想當畫家。國中時開始接觸各類型音樂，偶像是麥可傑克森，也跟著表哥學吉他。退伍後，他用第 1 個月的薪水買吉他，也起了組團的念頭。2011 年找阿妞跟表弟林肯組 No Use，也就是漂流出口前身。

起初，他們模仿 90 年代青春龐克，受 T.C.R.C Live House 老闆沈士傑影響，轉向油漬搖滾、重金屬發展，曲風也受 Disco、Funk、Psychedelic 影響。漂流出口的名聲日益響亮，2017 年參加臺南貴人散步音樂節後，獲得英國 Focus Wales 音樂節的邀請，順道安排英國、西班牙 Primavera Sound 春之聲音樂節、荷蘭 momo Festival 與德國的巡迴演出。「國外觀眾反應熱烈，高評價讓我們也嚇一跳，好像作夢一樣！」

《海女》是漂流出口 3 位團員共同創作出的專輯，其中〈海女 O Fafahiyan No Riyar〉一曲訴說著海洋之母的生命與能量。

認同是需要時間學習的

巫尚 22 歲時開始強化自己的身分認同，是聲音藝術家蔡安智鼓勵他鑽研真正的原住民族音樂，而致力傳承部落文化、發展經濟的比西里岸部落青年會，也刺激他關懷公共議題。從語言到音樂，主動學習的過程其實很艱辛。「小時候說母語會覺得羞恥，長大後沒辦法溝通，老人家想要交代事情，年輕人聽不懂也沒辦法幫忙，溝通有道無形的牆。」

除了大量翻閱資料文獻，擔任主唱的巫尚和布妲菈也向部落耆老請益母語的發音方法、唱古調的情緒表達和肌肉運用、歌謠故事……等。「原住民唱歌用很多虛詞，阿美族最有特色的技巧

是複音，男女生同時唱不同的節奏跟旋律，並在尾奏連結在一起，相當特別。」

相偕海女回歸與山海共演

2015 年，漂流出口推出首張專輯《逆游》，曲長超過 22 分半的〈歸魚〉呼喚離鄉背井的族人回家，中間穿插在都蘭茅草屋錄音的環境音，後半段改編自古調。2020 年 9 月發行籌備 2 年的專輯《海女》，宣告發展出自己獨一無二的曲風，3 位團員在這張專輯都貢獻出自己的創作，並運用傳統樂器旮亙，封面亦由巫尚繪製。布妲菈創作的〈海女 ○ Fafahiyan No Riyar〉以「海」象徵母親和故鄉孕育多元生命，並變化無限；而海女則是疏離的都市原住民族第二代，歌詞表達直接、強烈。「阿妞的鼻音共鳴與旋律一直在變，氣氛像漂流在海底的感覺。大海充滿生命與力量，人類常忘記自己的渺小。」

「全球原住民族都面臨土地與文化危機。我想跟所有推廣原民文化的人說聲謝謝，學母語最重要的方法是去說，所以音樂很重要。」他在左腳踝刺了 2 道浪象徵生命與伴侶，貴人的話他都放在心中，也感謝小時候的自己，想告訴小巫尚：「你做得很好，我引你為榮。」

透過一首首音樂創作，漂流出口讓更多人知道原住民族音樂的各種可能性。

《歸魚》

詞／曲：漂流出口 Outlet Drift

o wawa sapi nokaysa
o wawa sapi nokaysa
o wawa sapi nokaysa
孩子們該回到家鄉了嗎？

awaay ko cidal no owtal
awaay ko cidal no owtal
再不回來太陽又要下山了。

itini kami
itini kami
記得我們永遠都在這裡。

立刻掃描 QR code
一起邊唱歌、邊學阿美族語！

《海女 O Fafahiyan No Riyar》

詞／布妲菈．碧海 Putad Sapoh Pihay、曲／漂流出口 Outlet Drift

Pohpohan a kako
撫摸我吧

Ingiden a kako
靠近我吧

I mata iso iraay kako
你的眼睛裡出現我

O fonos kora safilofilo
拿著番刀揮舞著

Mararomay a kako
我好焦慮

Palofono palo no roma
交代家族的人

Patiren to palo no roma
建立自己的家園

Pohpohan a kako
撫摸我吧

Ingiden a kako
靠近我吧

I mata iso iraay kako
你的眼睛裡出現我

O fonos kora safilofilo
拿著番刀揮舞著

Mararomay a kako
我好焦慮

Palofono palo no roma
交代家族的人

Patiren to palo no roma
建立自己的家園

Away ko tapelic a papacen
沒有海浪的早晨

Away ko fafako
沒有月光螺

Away ko sakacaciyaw I dadaya
沒有說話聲的晚上

Taraen ho sanay ko dadingoan
鏡子裡的我在等待著

立刻掃描 QR code
一起邊唱歌、邊學阿美族語！

解毒用傳統醫療植物

大地的藥箱—植物的療癒之力

解毒草藥知識是部落中不可缺少的重要傳承，當你在山中被蛇或蟲咬傷、中毒，許多常見的植物其實都有神奇的治療效果。除了俗稱藥王的金線蓮，遍布部落的蛇莓、葛鬱金，以及源自中南美洲的臭杏，都可在危急時刻發揮解毒功效。

撰文／林志忠　插畫／劉芸怡

金線蓮

金線蓮屬於蘭科植物，在臺灣有「臺灣金線蓮」與「高雄金線蓮」2種。在排灣族與魯凱族的說法中，金線蓮出現的地方，經常有百步蛇或龜殼花等毒蛇出沒，被視為金線蓮的守護者。因此人們將金線蓮視為蛇咬傷時的解毒植物。過去泰雅、布農、排灣及魯凱族等部落，會將金線蓮全株以煎煮方式服用，治療胸痛、腹痛及發燒等症狀。遇到毒蛇或蟲咬傷時，則會搗碎全株外敷，發揮解毒與消腫的功效，是部落重要的救命藥草。

蛇莓

蛇莓是匍匐地面的多年生草本植物。蛇莓開花時，花瓣呈現鮮黃色，成熟時則轉為鮮紅果肉，是過去許多部落孩子們的零嘴。目前，各部落對蛇莓缺乏足夠的田野調查，然而民間早期或部落皆有採集蛇莓作為藥材的治療方法。如搗爛全株，塗抹被蛇或毒蟲咬傷部位，具解毒與消腫的功效；或與其它藥材合併使用，驅除蛔蟲。時至今日，部落族人對蛇莓的了解僅止於食用，大多數部落已失去了上一代對其解毒的草藥知識。

葛鬱金

葛鬱金又被稱為粉薯，是竹芋科根莖作物，早年為主食或製作太白粉的原料。雖然是早期移民遷入臺灣時引入，卻廣泛地在部落間種植、應用。葛鬱金地下根莖部分，形狀像薑一樣，卻含大量澱粉，根莖蒸煮後吃起來像山藥。曾有一說，阿美族祖先移民過程中，以葛鬱金作為船上糧食與藥草，在東部阿美族傳統飲食中，葛鬱金是重要的食藥兼用作物。葛鬱金具腸道清熱、排毒及排脂等效果，因此嘉南一帶的西拉雅族群，老人家在農田施藥後，會以葛鬱金粉充泡飲用，排出殘留體內的農藥。

臭杏

臭杏又名土川芎或臭川芎，屬於1年生的草本植物。早期從中南美洲散播到臺灣，廣泛分布於低海拔荒地、河床與河口地區。臭杏因葉子含有特殊氣味，具驅蟲成份，對排除蛔蟲及鉤蟲都有很好的效果。過去，居住在低海拔地區的平埔族及阿美族等民族，被毒蟲與蛇咬傷時，會採其枝葉、混酒搗碎，敷抹於患部，具解毒與消腫的功效。臭杏雖非臺灣原生植物，但因傳播來臺時間已久，部落人與之長期相處的觀察與應用，逐漸產生屬於部落特色的解毒應用知識，與原產地中南美洲醫療方式，相近卻又不盡相同，是臺灣原住民傳統醫療植物利用中，不容忽略的文化資產。

直衝味蕾的香氣

山珍海味的最佳拍檔—刺蔥

若問哪一種香料植物貫穿臺灣原住民各部落，非刺蔥莫屬，而且每個族群都發展出獨特的料理方法。住在山上的，就拿來搭配獵肉食用，住在溪畔海邊的，就拿來配著魚蝦享用，甚至野菜湯也要丟一把刺蔥，讓滋味更鮮香，可謂山珍海味都速配。

撰文、攝影／林瑞珠　口述／袁百興、阿盛師、戴明雄、高玉美、拉外

刺蔥，外型崢嶸、整株帶刺，連葉子也不例外，這種充滿自衛機制的植物，連味道都有著濃郁的刺激性香氣，嘗起來有蔥、生薑、胡椒等混合氣味，讓人只能靜觀，不敢隨意地攀折，和帶刺的玫瑰有異曲同工之妙，需要以滿株的刺來保護自己，以免遭受偷香者的摧殘。不過，即使滿身細刺，還是抵擋不住臺灣原住民族尋香而來，小心翼翼地折取嫩葉，細細去除葉面上的細刺，導入料理元素，讓刺蔥的香氣在原民烹調世界中大放異彩。

刺蔥又稱食茱萸，在臺灣原住民語言中發音都很相近，布農、阿美、卑南、魯凱、泰雅族都叫 Tana，排灣叫 Tjanaq，邵族則稱作 Tatanag，平地人則有個很傳神的別稱「鳥不踏」，因為太多刺，天上飛鳥也不敢在此棲息。除了枝葉長滿銳利的尖刺之外，老幹也有許多短硬的瘤刺，枝幹呈紅色，所以又名「紅刺蔥」，其嫩葉片具強烈香氣，手稍稍碰觸，香味就會留在手上許久，用在烹調裡，香氣就直衝味蕾了。

刺蔥全株帶刺，在採集時必須小心摘取，食用之前也要去除葉面上的細刺。

邵族—
奇力魚必用刺蔥調味

在日月潭畔依山傍水而居的邵族人，很擅長使用四手網撈魚，過去日月潭還沒有受到外來種的玻璃魚、紅魔鬼、魚虎入侵時，族人經常利用白天下網，將網子一整晚浸滯於湖裡，第 2 天就有大量的奇力魚迷途於魚網中，邵族人輕輕鬆鬆收網，就能從潭裡撈上許多奇力魚。奇力魚因為體型不大，最佳烹調方式就是烘烤，大一點的魚則拿來煮湯，但不論什麼烹調方式，最佳調味都是刺蔥。

奇力魚體型普遍 10 公分左右，以前則可長到 25 公分，這麼小的魚拿來烘烤最適合，來自頭目家族的袁百興表示，等待小魚烤熟的時間就可以調醬汁，取幾塊又酸又鹹的醃漬酸筍，再將一把刺蔥切碎，放一些鹽巴，並用滾水沖開，刺蔥的香味就會散發出來。再講究一點的話，還要

把這醬汁燒開，讓味道更濃郁，酸酸鹹鹹的，只要有這一味，奇力魚就更鮮香，再搭配手抓飯，小孩子都可吃上好幾碗飯，如果剛好獵到山豬，再煮 1 鍋山豬肉，那就是大餐了，「小時候媽媽只要端出這 2 道，就是最美味的佳餚，那一餐吃得可開心了。」

現在因為日月潭被外來種入侵，奇力魚大量減少，所以只有特別的日子才會烤奇力魚，例如今年農曆 8 月的邵族過年 Lus'an 飲公酒，袁百興提前一天傍晚就起火堆，利用燒過的木材餘溫慢慢烘烤小魚，就這樣擺一整晚，第 2 天一早便有酥脆的小魚乾可以大快朵頤了。今年在 Lus'an 飲公酒這天，袁百興依舊端出奇力魚小魚乾，醬料有 2 種，分別為：刺蔥、鹽巴、酸筍衝入開水的刺蔥酸筍醬，另一疊則是刺蔥醬油蒜頭辣椒醬，每位吃小魚乾的食客個個比出大拇指稱讚。

邵族會在 Lus'an 飲公酒這天食用奇力魚，其中加入刺蔥的醬汁能與奇力魚的香氣完美融合。

阿美族—野菜魚湯、甜湯都要刺蔥

至於以大海或溪流為冰箱的阿美族人，魚撈非常發達，日常飲食多山珍海味，也很喜歡用刺蔥來調味。住在港口部落的拉外表示：「阿美族的海味即魚蝦，山珍即野菜、蝸牛，因此在野菜湯、魚湯、鍋牛湯、雞湯裡，必定少不了刺蔥這一味，這可是阿美族人最熟悉的調味。」與阿美族鄰近而居的花蓮噶瑪蘭族、撒奇萊雅族都有類似吃法，野菜湯、魚湯總能喝出濃濃刺蔥香，讓料理多了 1 種刺激鮮香味。阿美族非常愛刺蔥，甚至還拿來煮甜湯，例如在綠豆湯裡放幾片刺蔥葉，馬上別具風味。

排灣族—刺蔥去除獵物湯腥味

過去原住民在山上打獵，獵人總會在山屋裡趁著夜晚烤火時

烘烤獵物，去除水分才好保存。住在臺東拉勞蘭部落的戴明雄 Sakinu 牧師表示：「排灣族人很擅長打獵，每當獵人把獵物拿下山，用熱水燙皮除毛仔細整理好之後，大塊入鍋煮湯，最佳的去腥調味聖品就是刺蔥，可以讓這鍋獵肉湯更鮮美。」

泰雅族—刺蔥煮水

泛泰雅族也十分喜歡用刺蔥這一味，不只是用在肉類調味，也拿來煮水喝。出生在南投仁愛鄉合作上部落的高玉美（ina）表示：「小時候難得吃到肉，父母上山工作的路上，經常一邊走路、一邊採野菜，刺蔥就是採集的其中 1 種野菜，拿回家後就煮野菜湯。因為刺蔥味道特別，有時候會單獨用水煮 1 鍋，當作開水來喝」。

現代刺蔥料理更多元

不管是將獵物火烤去毛再煮刺蔥肉排湯，或刺蔥野菜湯、刺蔥水，至今都還存在於許多原住民族部落中，現今許多族人煮雞湯，仍沿用過去烘烤獵物的方式，先將土雞火烤去毛，才切塊入鍋與刺蔥一起水煮，煮出來的雞湯就會帶著一股煙燻火烤的焦香味。

現代原住民的刺蔥料理就更多元了，煎煮炒炸、釀酒、烘焙食品樣樣都有，例如刺蔥餅乾、刺蔥蛋糕就很受歡迎。刺蔥的葉子除了可當調味料，也可以裹麵糊油炸，而將刺蔥莖葉切細，置於酒糟上，還可蒸餾出充滿刺蔥香味的酒，充分顯現刺蔥料理的多元性與多樣化。

阿美族十分喜愛使用刺蔥這一味，經常可在各式湯品中看見刺蔥的身影。

只要走訪原住民部落時，經常可在小吃店嘗到美味的刺蔥涼拌豆腐、刺蔥炒蛋，甚至炒飯等家常料理，也有人將刺蔥與蒜頭、辣椒、醬油混合，調為風味獨具的刺蔥醬料，不論葷素料理、拌飯、拌麵都適合當佐料。

只是，處理刺蔥須留意一些細節。首先是在摘取時，必須小心被刺傷，採下整株葉片後，還要仔細將細刺除去，尤其拿來當醬料或煎蛋、炒飯時，更要仔細檢查，去除每一根刺，以免入口被刺到。袁百興表示，煮湯只需去大刺就可以了，那些細刺一入湯鍋，就會被熬煮到軟爛，不會刺口。辛香刺激而不易靠近，卻又讓人食指大動，加進湯裡、燒烤、釀酒都可以，這，就是刺蔥的美味吸引力。

Recipe 01

刺蔥煎蛋

刺蔥有一股特別的辛香味，原住民最愛拿來當料理調味，跟蛋白質食材最搭，最常見的料理就是刺蔥煎蛋，因為方便簡易，5分鐘就可烹調出一道色香味俱全的蛋料理，所以成為最常見的刺蔥家常菜。

食材

新鮮紅刺蔥嫩葉……30 片
蛋 ……5 粒
鹽 ……5 克
醬油 …… 1 瓢

作法

Step 1 將刺蔥嫩葉取下，用剪刀將背面主葉脈有刺部分剪掉。

Step 2 洗淨切碎，並用鹽大約醃 5 分鐘。

Step 3 把蛋液打好加入切碎刺蔥。

Step 4 熱鍋加上冷油，接著再倒下蛋液。

Step 5 煎至兩面金黃即可起鍋。

Step 6 吃的時候記得沾點醬油，風味更佳。

靈魂食材

蛋

刺蔥跟任何食材都很搭，尤其蛋白質，所以炒蛋最方便，香氣最足，十分能夠展現刺蔥獨特的辛香味。

Recipe 02

刺蔥奇力魚

奇力魚不論水煮、燒烤都會用刺蔥調味。奇力魚煮湯將刺蔥直接放入湯中即可，燒烤奇力魚則搭配刺蔥酸筍醬，將刺蔥、酸筍切碎混合，再加大量鹽巴，沖入開水，即可沖出刺蔥香氣。

食材

- 奇力魚 …… 1 斤
- 酸味醃竹筍 …… 2 塊
- 新鮮紅刺蔥嫩葉 …… 30 片
- 鹽巴 …… 1 兩

作法

Step 1 將奇力魚去內臟洗乾淨。

Step 2 用鹽巴醃約半小時。

Step 3 以炭火小火慢慢烘烤，大約15分鐘即熟，入預熱 160 度烤箱亦大約 15 分鐘。

Step 4 將刺蔥與酸筍切碎混合，加大量鹽巴，沖入開水，即成刺蔥酸筍醬。

Step 5 將烤好的奇力魚沾點刺蔥酸筍醬食用。

靈魂食材

酸味醃竹筍

新鮮麻竹筍殺青之後加入鹽巴醃製發酵數天，即可製成酸鹹的醃酸筍。

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，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。

RDAX UTUX RUDAN

2019 MAKAPAH 美術獎—攝影類參獎

作者：曾文豪

這道光，就像祖靈照耀著我們
這道光，指引我們在山林裡追逐獵物
這道光，讓我們保護族人與家園
祖靈阿！祖靈阿！
這道光，讓我看到彩虹橋的祖靈們　　（RDAX UTUX RUDAN 祖先的光）

揹故事的女人

2019 MAKAPAH 美術獎—繪畫類參獎

作者：黃惠馨

長女都背負著生育及文化傳承的使命，在家中扮演嚴父慈母雙重角色，勤勞地下田耕作養育子女，也教育著子女做人處事要如小米般的謙卑，期望每個子女能夠像樹苗慢慢地成長，茂盛且興旺整個家族，而我們的文化在晝夜、四季都有著不同的生命樣貌，一切的不斷循環，最重要的是和平共處，如自然般的平衡。

在小米田跳舞

第十三屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—幼稚園組特優

作者：林語恩（布農族／高雄市巴楠花部落國民中小學附設幼稚園）

春天來了，小米發芽了，我們和小米一起跳舞。

歡樂舞蹈

第十三屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—1 年級組特優

作者：柯嬿菽（魯凱族／高雄市前鎮區明正國民小學）

和我的族人一起開心地跳舞。

《我本來沒打算走進去》

第十屆臺灣原住民族文學獎
新詩組／佳作

作者：亞威．諾給赫 Ywai Hakin
族別：泰雅族

普通的水泥房和壁癌
普通的鐵皮加蓋
和普通的十字架
都倒了

龐大的拆遷機具轟轟然
拐杖上的積灰被震落
遠處大人們在叫喊
我好擔心 yaki 會被吵醒

不久前曾被大人們嘲笑
說苦花其實不是一種花
氣急敗壞的我回嘴

那番茄跟你們一樣也是番嗎？
先笑不出來的是他們
先哭不出來的不是我

冬天的冷風原來也有信仰
吹進教堂裡的只有飽足感和一些笑容
酒鬼踉蹌跌進來撞上一株安詳繽紛的樹
大門突然敞開的聲響與眾人驚呼同時發出
外頭樹林聽起來很像我哭的樣子

龐大的拆遷機具緩下來了
這時的我突然發笑
一拳打下去我會喊痛的泥牆它能拆
一拳打下去 yutas 會喊痛的人牆就動不了
爸媽看到我都在哭
我以為他們會生氣
我以為他們在看我

yaki 從房間走出來說
「你怎麼在這裡？」

我本來沒打算走進來的

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　圖片提供／南投縣仁愛鄉都達國民小學、Shutterstock

深入原住民族實驗教育學校——南投縣仁愛鄉都達國民小學

南投縣仁愛鄉都達國民小學原名為平靜國小，2017 年在原住民族文化復振浪潮之下，改為「都達」，是南投縣第一所依循歷史文化復名的學校，都達國小課程架構以「精神信仰」、「生命禮俗」、「生態智慧」、「生活素養」、「部落歷史」、「社會結構」、「藝術樂舞」、「賽德克文學」等 8 大賽德克文化課成為主體，希望讓孩子們能與賽德克文化有更深層的認同，並加以傳承。

大自然智慧

祖先傳承下來的生態智慧，往往讓孩子們知道大自然蘊藏的能量與奧秘，並懂得尊敬、感恩。看著親自種植的小米們結為一絡絡金黃飽滿的小米穗，孩子們將懂得食物的取之不易，也懂得做人處事的道理。

藝術樂舞

不論是賽德克族編織、樂舞、口簧琴、木琴等，隨著生活中的不同情境，賽德克族的青年們都可以透過音樂與藝術，傳達內心最真實的感受。透過學習編織手法、舞蹈步伐、傳統樂器的演奏等，孩子們能夠親身摸索部落文化的脈絡。

語言與文學

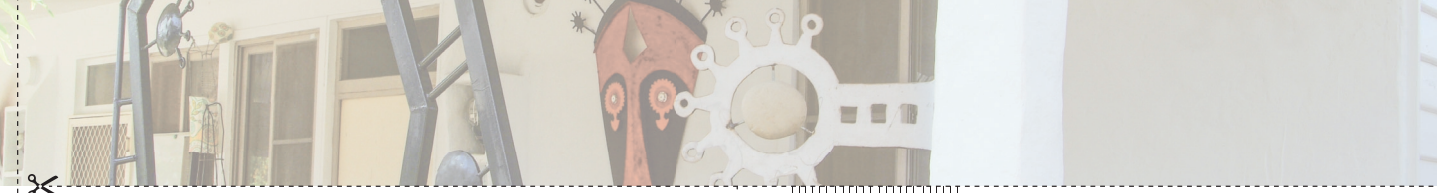
跟著老師說出屬於賽德克的語言，就是這麼光榮的一件事！透過語言、文學課程，孩子們更能理解賽德克族語言的來源與美麗，如果能回到家中用族語和長輩們溝通，也能知道更多部落中的寶貴知識與故事。

雅美族（達悟族）因海島環境，部落文化與海洋緊密相連，造拼板舟更是必須學會的技能。

源自海洋，漁之脈絡—
拼板舟上的捕魚智慧：雅美族（達悟族）

位於臺東縣外海的蘭嶼上，雅美族（達悟族）人在此與海共存，並孕育出豐富神話傳説與歲時祭儀，因海島環境，部落文化與海洋緊緊相繫。雅美族（達悟族）的漁獵時節 1 年分為 3 季，分別為：飛魚季、夏季、冬季。在不同季節，雅美族（達悟族）人會以不同方式，捕捉不同種的魚類，這是為了能讓海洋中的魚類資源生生不息，由此可知，雅美族（達悟族）很早就有生態保育的觀念。

在過去，捕魚是雅美族（達悟族）男性必須具備的生存技能，「拼板舟」更是雅美族重要的捕魚工具，打造拼板舟是男人不可或缺的技能，成年後才能划著拼板舟到外海捕撈大型洄游魚類。但是，捕魚技能並非一蹴可幾，雅美族（達悟族）男人必須漸進式學習各種捕魚技能，小時候會先從游泳、魚網捕撈珊瑚礁魚類開始訓練，接著嘗試以小魚槍、大魚槍射魚，最後才會學習如何划著拼板舟到外海捕捉飛魚。而這一切捕魚技法都要在成年前後學會，最終成為雅美族（達悟族）的捕魚勇者。



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.88　讀者意見調查表

看完88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：_____

喜歡自己、喜歡所做的，
並且樂在其中，就是成功。

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
9 771811 924007