找回自己的名字，
找到回家的路。

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

HoHaiYan 臺灣原YOUNG ◆雙月刊◆ No. 87 2020.09
原住民族委員會

9
No.87
September 2020

HoHaiYan

臺灣原YOUNG雙月刊

屬於名字的記憶

心靈樹豆湯
部落傳統智慧需要好好保存

撒古流．巴瓦瓦隆：
文化是活的東西

哼族語學族曲
《氣息》是靈魂的辨識與交換

永不放棄的歌者—
阿洛．卡力亭．巴奇辣

攝影／王晴意、第七屆 MAKAPAH 美術獎非原住民組攝影類貳獎

大聲說出我的名字

你有屬於自己真正的名字嗎？每一位族人都應該有自己的傳統名字，而每個美麗的名字背後，都有重要意義。臺灣原住民族有 16 族，其中命名方式大致可分為 5 類，分別為親子連名制、家名制、親子連名氏名制、氏名制與親從子名制。例如泰雅族、賽夏族和賽德克族採用親子連名制；排灣族的傳統命名制度為個人名字加上家名；雅美族人則會隨著身分改名字……等。從傳統名字中，能看見每一族的文化脈絡，以及個人的家族淵源。

1995 年，立法院通過《姓名條例》修正案，族人可以在身分證上登記自己的族名。但是 25 年後，回復族名的原住民仍屬少數。你知道傳統名字背後的故事嗎？身上流的是哪一個家族的血脈？對於族人而言，傳統名字代表著文化與家族傳承。

如果有人問你叫什麼名字，能夠大聲說出自己的傳統名字，是一件非常幸福且驕傲的事情呢！

目錄 contents

01 編者的話

部落傳說
太陽下山之際的祭儀
04 浴火重生的撒奇萊雅族
Palamal 火神祭

心靈樹豆湯
部落傳統智慧需要好好保存
08 撒古流・巴瓦瓦隆：文化是活的東西

神話冒險王
14 歷史傳奇—大豹風雲

原 YOUNG 看天下
12 個部落組成美麗之島
36 世界上最小的快樂島嶼—諾魯

哼族語學族曲
《氣息》是靈魂的辨識與交換
38 永不放棄的歌者—
阿洛・卡力亭・巴奇辣

草木小百科
44 內科用傳統醫療植物
大地的藥箱—植物的療癒之力

部落好味道
46 原民部落最美豔的作物
營養滿分的臺灣原生植物—紅藜

原民藝起來
52 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

學習萬花筒
56 傳承祖先的智慧
學習不受限 知識就在你我身邊

封面故事
24 屬於
名字的記憶

總論篇》請問你叫什麼名字？
26 傳統名字背後有意義

脈絡篇》透過族名認識真正的自己
28 名字是我的寶藏

尋找篇》追溯根源串起家族記憶
32 回復屬於自己的名字

HoHaiYan
2020.9 月號 No.87
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 9 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

太陽下山之際的祭儀

浴火重生的撒奇萊雅族 Palamal 火神祭

在每年 10 月的第 1 個週六晚上，就是舉辦 Palamal 火神祭的時候，在傍晚太陽下山之際，祈求火神與殉難族人的靈魂能浴火重生，祭儀的背後敘說著一段屬於撒奇萊雅族人的歷史。

撰文／林瑞珠　翻譯／Aurore Liang
口述／督固・撒耘　繪者／謝鎧翼、黃宇婕

每年 10 月、第 1 個週六晚上舉行的撒奇萊雅族 Palamal 火神祭，舉辦此祭儀的目的是為緬懷 100 多年前先祖護衛土地與族人的歷史。

撒奇萊雅族原來居住於花蓮平原，也就是今天的新城鄉、花蓮市、吉安鄉一帶，大約在立霧溪以南、木瓜溪以北，最大的部落是達固部灣部落。

1878 年清帝國的勢力已跨足臺灣東部，並且入侵撒奇萊雅族傳統領域，逼得族人與噶瑪蘭族的加禮宛部落族人聯合抵抗敵人入侵。

雖然清軍的兵力、武器比族人強大，但打到達固部灣部落時，就打不進去了，因部落外圍沿著農兵溪、美崙溪、三仙溪種了數十圈密密麻麻的刺竹林，估計至少已經 500 年，僅有 3 道出入口，形成強大的防禦堡壘。

於是清軍採取火攻，全力攻擊撒奇萊雅族。他們將帶火的箭矢射入竹林，引燃大火，不但燒毀竹林，也燒毀竹林內的部落茅草屋，族人因此死傷慘重，大頭目古穆德・巴吉克（Kumud Pazik）為了安排族人先趕緊逃離，自己與妻子共赴敵營協商，最後卻被捕，清軍將他綁縛在今日花蓮慈濟醫院附近的茄苳樹上凌遲至死，而他的妻子伊婕・卡娜蕭（Icep Kanasaw）也遭受殘忍的對待。

當時清軍的手段相當殘忍，為了達到殺雞儆猴的效果，還命令倖存的撒奇萊雅族人和阿美族人在旁圍觀，撒奇萊雅族稱之達固部灣戰役。接著，清軍又去攻擊鄰近的加禮宛社，斬殺加禮宛噶瑪蘭族人百餘名，噶瑪蘭族稱之為加禮宛戰役，文獻上則通稱為加禮宛事件。

倖存的撒奇萊雅族人與噶瑪蘭族人為躲避追殺，部分南遷於阿美族各部落中隱藏或自行建立部落，百多年來，一直被歸為阿美族人。

時過境遷，有些後裔甚至已不知自己為撒奇萊雅族人。直到 2007 年，撒奇萊雅族正名，才回復原來身分。

從 2006 年開始，部落耆老便將古穆德・巴吉克大頭目追奉為火神，傳說當年他是在落日時分斷氣，火神祭便在傍晚太陽下山之際開始，以祭儀重現當年歷史，祈求火神與殉難族人的靈魂能夠一起浴火重生。

部落傳說

Palamal, Worship of Fire God
Sakizayas, a Tribe Reborn From Ashes

First Saturday night of every October, the Sakizaya people perform Palamal to worship their god of fire and to remember the history of the ancestors who protected their land and people more than a century ago.

The Sakizayas originally lived in Hualien Plain between Liwu and Papaya Rivers, which became today's Xincheng Township, Hualien City, and Ji'an Township. Takubuwan was the largest Sakizaya village. In 1878, the area was invaded by the forces of the Ch'ing Empire, and the Sakilayas were forced to resist together with Kaliwan, a neighboring Kavalan village.

Despite stronger forces and weapons, the Ch'ing army failed to approach Takubuwan as the village was surrounded and protected by dozens of dense thorny bamboo forests along Nongbing, Meilun, and Sanshian Creeks with only three access ways. The forests were estimated to be at least five hundred years old.

Therefore, the Ch'ing army decided to launch fire arrows and set the bamboo forests on fire. The fire burnt down village huts and caused heavy casualties among the Sakilayas. To allow the villagers time to evacuate, their village chief Kumud Pazik and his wife went to negotiate with the attackers. The couple were yet detained. Kumud Pazik was tied to a red cedar and tortured to death by the Ch'ing army near today's Hualien Tzu Chi Hospital. His wife, Icep Kanasaw, was also brutally treated. To intimidate the surviving Sakilayas and the Amis, the Ch'ing army made them watch the torture. The Sakilayans called it the Takubuwan Battle.

The Ch'ing army went on to attack the neighboring Kaliwan village, killing more than 100 Kavalans. The Kavalans called it the Kaliwan Battle, which is generally known as the Kaliwan Incident in the literature.

Afterwards, some of the surviving Sakilayas and Kavalans moved south to hide in Amis villages or form new villages for safety. These Sakilayas had been identified as Amis for more than a century. Some were unaware of their Sakilaya ancestry until 2007 when their Sakilaya identity was officially recognized.

In 2006, elderly Sakilayas began to worship Kumud Pazik as their god of fire. Legend has it that he died at sunset, and thus Palamal is held at dusk. In the Palamal ritual, the Sakilayas reproduced the historic event to pray that both their god of fire and the spirits of sacrificed ancestors will be reborn from the ashes.

口述者
督固・撒耘
族別：撒奇萊雅族
現職：花蓮縣原民處副處長
部落：水璉部落

繪者
謝鎧翼
族別：撒奇萊雅族
學校：花蓮市國福國民小學
獲109年原住民兒童繪畫比賽4年級佳作

黃宇婕
族別：撒奇萊雅族
學校：花蓮市明廉國民小學
獲109年原住民兒童繪畫比賽6年級優等獎

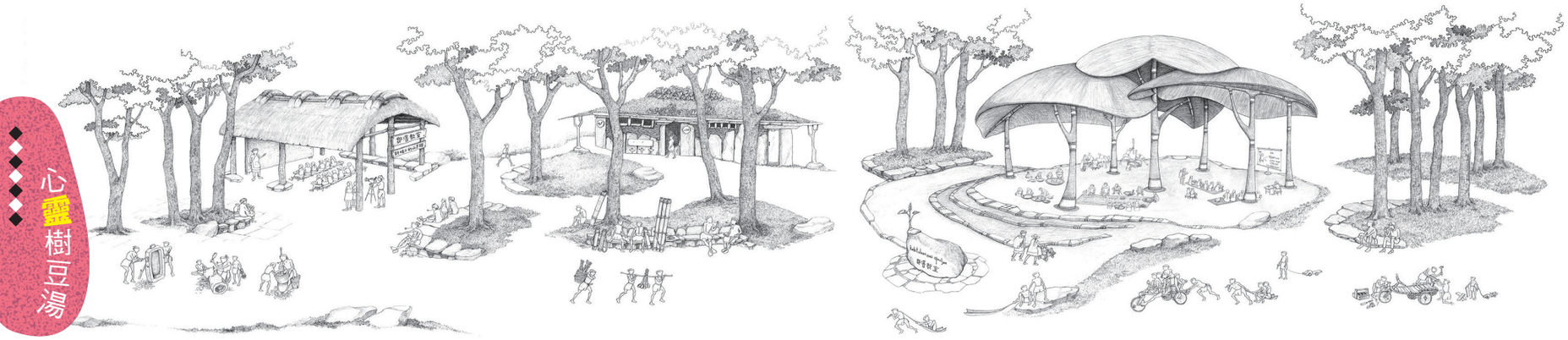
部落傳統智慧需要好好保存

撒古流．巴瓦瓦隆：文化是活的東西

國家文藝獎得主撒古流．巴瓦瓦隆在排灣族達瓦蘭部落長大，對他而言，部落猶如一間沒有圍牆的教室，祖先留下來的生活智慧以及土地、動植物和樹木花草，就像是一座取之不盡的知識寶庫。

撰文／張煥鵬　圖片提供／撒古流．巴瓦瓦隆、王言度、劉振祥、高雄市立美術館

“在大自然中，有太多可以學習的事物。”



排灣族將擅於雕刻、刺繡、舞蹈、蓋房子的人，稱為「Pulima」，意思是「很多手的人」，亦代表手藝精湛之人。出生於 Pulima 世家的撒古流．巴瓦瓦隆，從小深受祖父和父親的影響，學習多項傳統工藝製作，除了木雕、石雕和陶藝之外，也學習版畫、油畫、素描、絹印和蠟染等。他透過多元創作讓更多人看見原住民族的文化之美。

撒古流．巴瓦瓦隆
族別：排灣族
出生地：屏東縣達瓦蘭部落

排灣族
用故事傳遞生活智慧

「有一對夫妻用茅草蓋了 1 座工寮，辛苦搭建完成後，天也黑了，於是他們便回家休息。到了深夜，1 隻烏龜從河裡游上岸，走著走著撞到了茅草屋。烏龜覺得奇怪，前方怎會有障礙物擋住去路？烏拉拉烏拉拉……，烏龜開始念著咒語，不一會兒，茅草屋就倒塌了。第 2 天，那對夫妻發現工寮塌了，只好重新再蓋一次。到了晚上，烏龜上岸後又被茅草屋阻擋去路，同樣地，烏龜再次施咒讓房子倒塌。天亮之後，那對夫妻看見辛苦蓋的工寮又倒塌了，心想著是不是半夜有颱風把它吹倒了呢？」撒古流．巴瓦瓦隆說著《烏龜與房子》的故事。

「第 3 座工寮改成木頭牆壁、茅草屋頂，依舊被烏龜弄倒。第 4 座工寮用木頭牆壁和石板屋頂，烏龜花了很長時間，終於把它弄倒了。那對夫妻最後蓋了 1 間石板屋，從牆壁到屋頂通通都是石板材質。房子蓋完之後，他們決定在裡面過夜，看看能否查出房子倒塌的原因。到了半夜，烏龜開始施法術，但是連續試了 3 次都沒有成功。」

「被咒語吵醒的夫妻，當場把烏龜抓住。他們非常生氣，並且商量著如何處置烏龜。用火燒？還是用斧頭劈成兩半？烏龜聽到之後說：『火燒、斧頭劈，我都不會死。』於是夫妻倆討論要不要把烏龜丟到河裡淹死？這個時候，烏龜哭著說：『千萬不要丟河裡。』那對夫妻聽到之後，就把烏龜丟到河裡，然後牠就快速地游到對岸逃走了。」

向大自然學習
部落是最好的教室

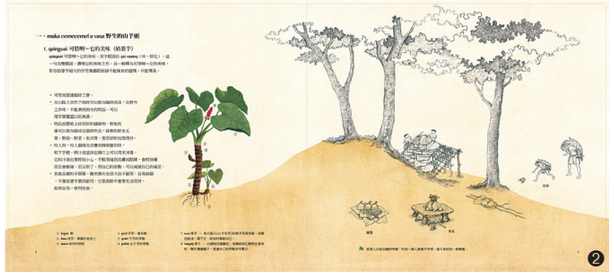
「小時候，我的部落沒有電燈。到了夜晚就靠著火爐的火來照明，晚餐過後，是祖父母說故事的時間，聽著聽著，孩子們就睡著了。」撒古流．巴瓦瓦隆最喜歡聽睡前故事，排灣族的長輩們藉由說故事的方式，傳達各式各樣的祖先生活智慧。就像《烏龜與房子》，透過有趣的故事，認識排灣族的傳統建築以及蓋房子的步驟。

撒古流．巴瓦瓦隆說，《烏龜與房子》的故事 3 天 3 夜都講不完，因為光是蓋 1 間房子的過程，包括房子的樣式、建材和工具等，就有非常多的內容可以講。撒古流．巴瓦瓦隆表示，培養謀生技能是部落非常重要的一件事，雖然小孩子沒有能力蓋房

撒古流．巴瓦瓦隆透過多元的藝術創作，讓更多人看見原住民族文化的能量。

子，但是蓋房子需要哪些材料和工具，以及如何才能蓋出 1 棟堅固的房子，卻是從小就可以學習的知識。

「在大自然中，有太多可以學習的事物。」撒古流．巴瓦瓦隆指出，在部落長大的小孩，到了 11、12 歲左右，已經累積非常豐富的生活技能與常識。森林裡的植物，哪些是可食用的野菜？哪些屬於藥材？要蓋房子、製作獵具、餐具的時候，可以去尋找哪些植物？部落的孩子從聽故事以及跟著長輩上山下田的過程中，一點一滴吸收學習。



❶ 致力於部落教育的撒古流希望能讓更多孩子了解人與土地的連結，因此多年來推動部落教室的課程。
❷《山芋頭：部落教室 II》一書，撒古流以芋頭食文化為題材，透過文字與繪畫保存祖先的智慧。

部落教育、文化傳承不能省略

「不管人在哪裡，部落的教育和文化的傳承都不能省略。」撒古流．巴瓦瓦隆在部落與城市往返，來去之間內心有許多感觸，於是他藉由不同的創作方式連結人與土地的情感，推動「部落教室」的精神與理念。就像是《山芋頭：部落教室 II》這本圖文書，撒古流．巴瓦瓦隆以排灣族獨特的芋頭食文化為題材，透過文字書寫和繪畫，記錄部落裡保存下來的祖先智慧，以及芋頭品種的分類、傳統煮食料理以及部落族人共勞、共食、共享的精神與自然和諧共存的景象，真實地呈現於書中。

「有部落青年大學畢業之後，回到部落種植咖啡、經營特色咖啡廳，活絡在地的經濟產業。」撒古流．巴瓦瓦隆表示，如果想要為部落做點事情，長時間住在部落、深入了解它，是最好的方式。他非常鼓勵年輕人回到部落貢獻一己之長，讓部落的傳統文化面對現代文明發展時，能夠重新連結不同觀念與發展的可能。

心靈 Q&A

問：看見電視不斷播放世界各地罕見自然災害的新聞，野火遍燒、海洋溫度不斷升高……，總是很不安。或許，我可以透過什麼力量幫助到大地嗎？

答：對於年紀尚小的青少年來說，愛護我們的地球、珍惜孕育滋養我們的大地母親，可以從日常生活中的小事情做起，例如攜帶環保袋、環保餐具，盡量減少會汙染環境的塑膠袋、一次性餐具等。購買商品時，不要選購製作過程中會汙染環境或大量耗費能源的商品。在學校和生活中，盡量不要浪費紙張或是多使用回收紙張等，都是非常簡單就可以做到的事情。

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！

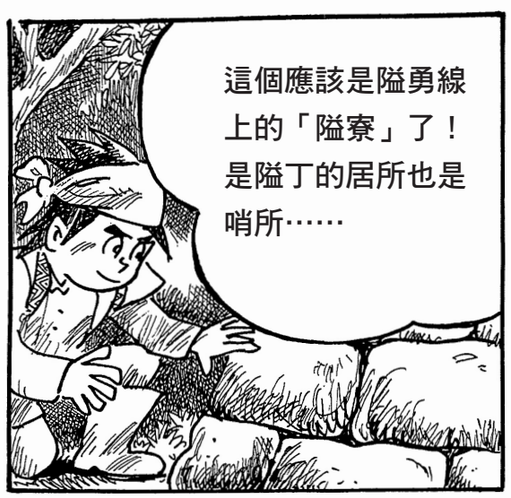
跟著長輩上山下田，一點一滴吸收學習！

Ho Hai Yan
臺灣原 Young
Facebook

圖文／邱若龍

歷史傳奇

教授！那裡有個碉堡遺址呀！石頭製成的……


這個應該是隘勇線上的「隘寮」了！是隘丁的居所也是哨所……

哦！那這就是日本人的軍事設施囉！

這裡叫做獅子頭山隘勇線古戰場遺址！是 1903 年大豹社和日本人大戰的地方之一！

不過石造碉堡也有可能是早在清朝時就有了！……

林爽文事件後，清朝於全臺漢人拓墾的邊區「屯番守隘」……要防止漢人土匪流入原住民族地區及阻擋原住民出草！
林

最早都是由平埔族來守隘！像新店地區就是由「秀朗」社來負責。

但是由於平埔族日漸衰弱，無力負擔，改由漢人業主招募隘丁來守隘。

清朝時，漢人大量增加，對原住民族的土地不斷地侵蝕！原漢衝突愈演愈烈！
隘

大豹社所在的新店、三峽地區也承受愈來愈大的壓力！

漢人為了龐大的樟腦利益，砍伐了許多的森林……

太不像話了！……難怪原住民要「出草」！來抵擋漢人入侵呀！

18、19 世紀，全球對資源的需求愈來愈大，帝國主義到處掠奪，原住民族是最大的受害者！……

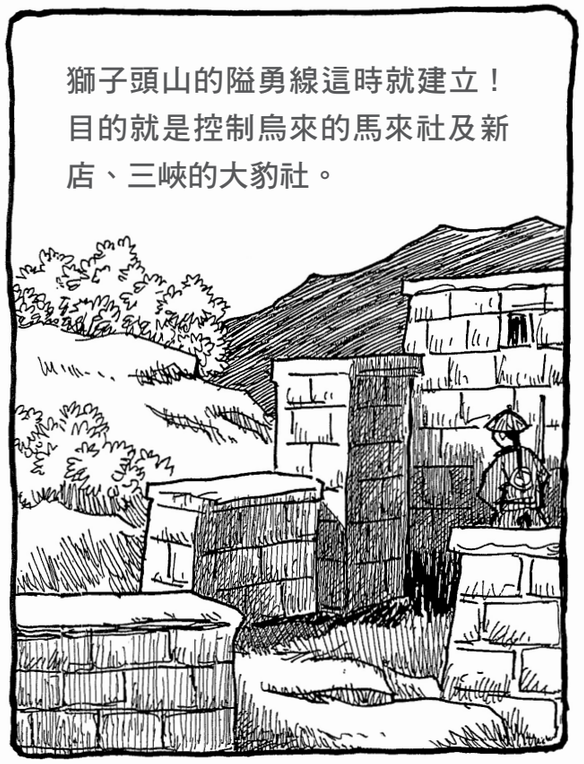
1871 年發生的牡丹社事件，就是原住民族對外來者不信任感增加，而引發的慘案……50 幾名琉球漁民被出草。

日本軍隊打著為琉球漁民討公道的名義！
入侵恆春半島、攻打排灣族！

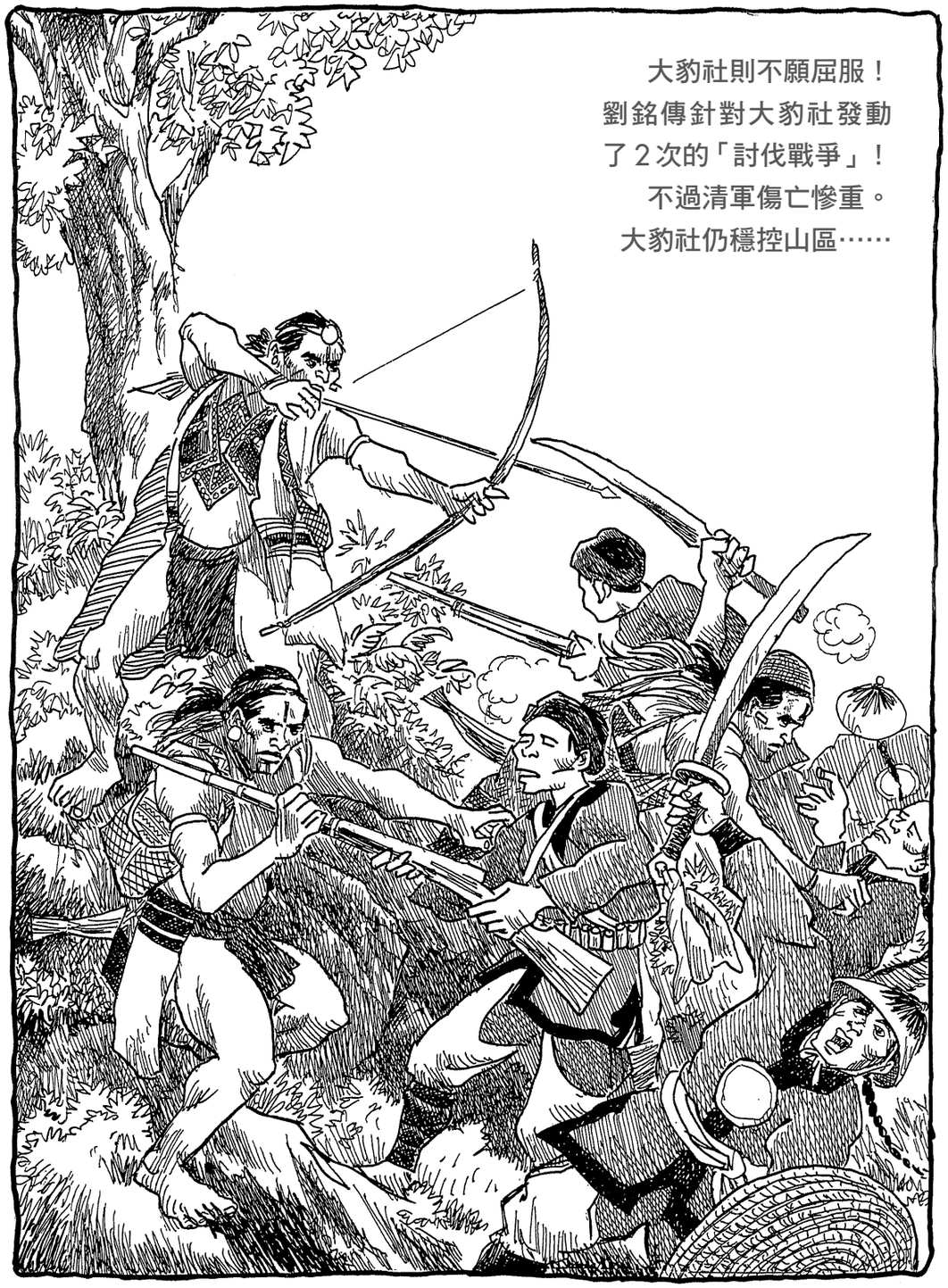
嘿嘿！……是你們自己說那是仙外之地、化外之民！所以誰都可以來呀！……

這時原住民族將面對的是國家體制及世界列強對「主權」的爭奪。

開山撫番
1886 年臺灣巡撫劉銘傳藉著「開山撫番」公然對臺灣原住民族展開軍事行動！

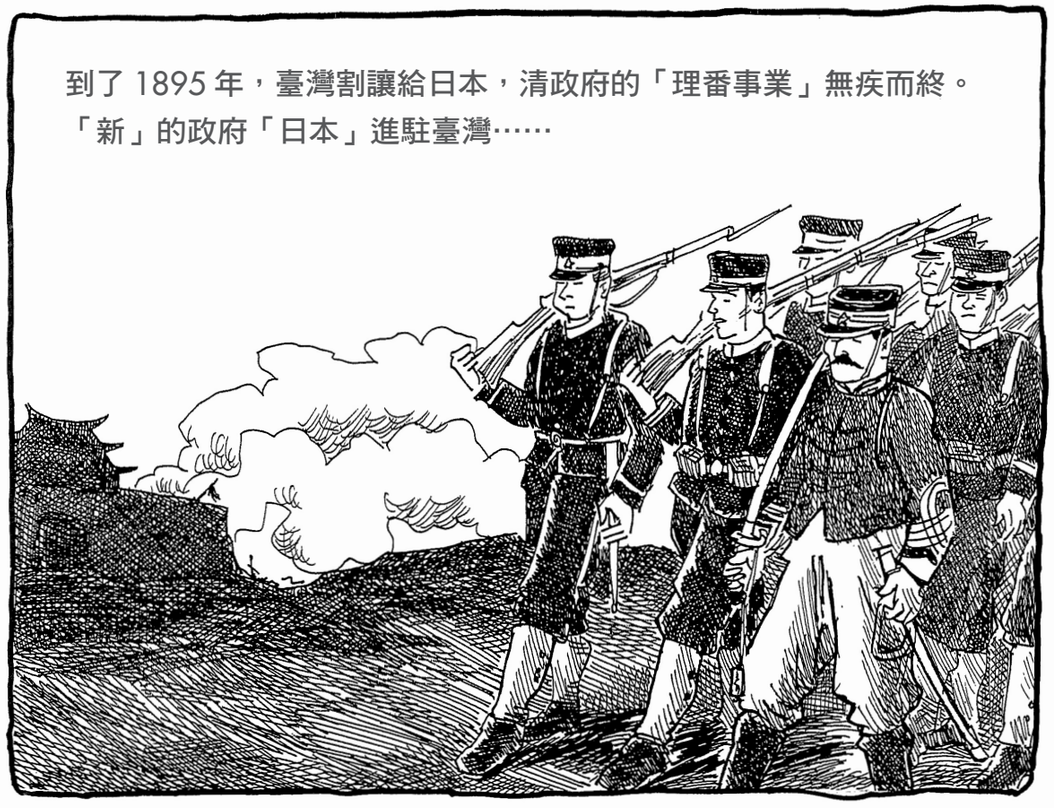

獅子頭山的隘勇線這時就建立！目的就是控制烏來的馬來社及新店、三峽的大豹社。

「馬來八社」……「歸順」了清政府，接受「招撫」！

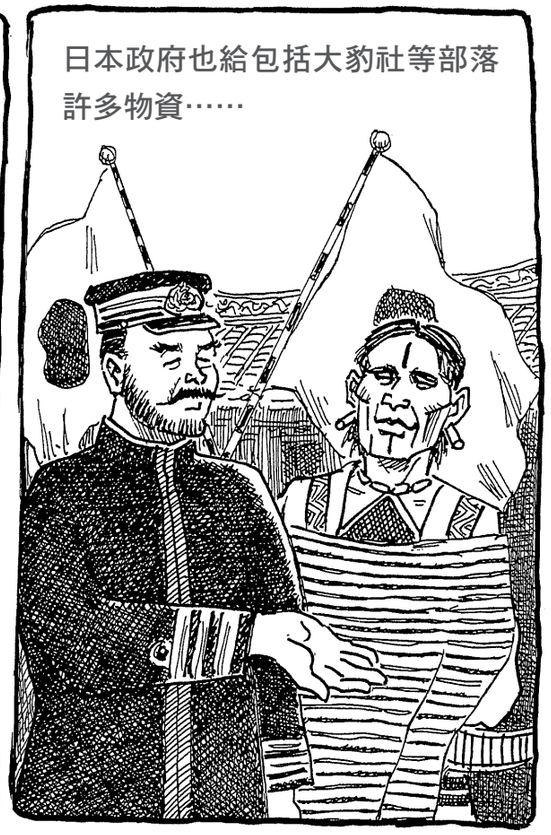

大豹社則不願屈服！劉銘傳針對大豹社發動了 2 次的「討伐戰爭」！不過清軍傷亡慘重。大豹社仍穩控山區……

大豹社真的……不簡單呀！以少戰多！讚！

大豹社的名聲不只讓清政府懼怕，連在泰雅族內也非常佩服呢！


到了 1895 年，臺灣割讓給日本，清政府的「理番事業」無疾而終。
「新」的政府「日本」進駐臺灣……

一開始泰雅族因為日本打敗、趕走了「傳統」的敵人清朝，而與日本人親近……


日本政府也給包括大豹社等部落許多物資……

日本人想用拉攏的方法，來取得原住民信任，為未來的全面控制做準備……

待續

屬於名字的記憶

我們不常思索自己的名字從何而來，但是，每一個美麗的族名背後，其實都有著祖先傳承下來的美好與祝福。

有可能，你就是天上最閃耀的小星星、或是那顆透著美麗光澤的琉璃珠，當別人呼喚你的名字時，你知道背後的意義嗎？擁有族名是多麼幸運的一件事呢！

總論篇》請問你叫什麼名字？

傳統名字背後有意義

臺灣原住民族各族皆有不同的命名方式，大致上可分類為氏名制、親子連名制、家名制、親從子名制、親子連名氏名制等，傳統名字背後，都有著特別的故事和意義，也象徵各族特有的文化與脈絡。

撰文／張煥鵬　插畫／徐筠婷

原住民族各族的命名文化都不一樣，以阿美族為例，他們崇尚自然，常以時間、動植物或氣象來取名字。例如阿美族女性常見的名字 Panay，是稻穗的意思，由此得知她是在稻作收成的季節出生；有人剛好是在早上出生，所以取名為 Ranam，就是早餐的意思。還有 Tefi 是鵲豆、Tali 是芋頭、Fonga 是地瓜，這些都是部落常見的農作物，嬰兒出生時就用周遭生長的植物名來取名。

阿美族與泰雅族、賽夏族、賽德克族等，都採用親子連名制，所以名字後面會加上父親或母親的名字；阿美族屬於母系社會，所以名字後面會加上母親的名字，好比 Panay Dongi 這位女性，前面是自己的名字，後面則是母親的名字。而當她自我介紹時，部落的族人就會知道：「啊！她是那個家族的孩子！」

排灣族、魯凱族以及卑南族，實施家名制，名字的前或後會附加家名，因此從名字就能得知對方來自哪一個家族、是否有親戚關係。此外，排灣族非常重視階級制度，新生兒的名字都和出生的家族階級有關，例如 DeDedam，是陶壺的意思；Mulidan 琉璃珠，都是排灣族的珍寶，也是貴族的名字代表。

布農族的命名方式，長子和長女必須承襲祖父和祖母的名字，例如長子的名字後面會附加祖父名；長女則是附加祖母名。其餘的子女則根據排行，承襲叔祖、叔伯、姑姑等的名字。

雅美族則採取親從子名制，名字會隨著人生中的身分不同而改變，「未為人父母」、「為人父母」、「為人祖父母」3 種身分就有 3 種名字。

無論是哪一種命名制度，每一個族名的背後都代表著各族特有的文化和歷史脈絡，是珍貴且需要被保存延續的傳統。你有自己的族名嗎？了解自己族名的意思嗎？其實，每一個傳統名字的背後，是根源、是故事、更代表著家族精神，值得你用心感受、珍惜。

我想要回復傳統名字，可以怎麼做呢？

1. 可於各地區戶政事務所辦理。
2. 需本人親自申請，未成年人以其法定代理人為申請人。
3. 準備身分證、戶口名簿、相片 1 張、印章；未成年人需另附同意書。
4. 審查通過後，於戶籍登記，並換發身分證、戶口名簿等證件。

脈絡篇》透過族名認識真正的自己

名字是我的寶藏

每一個傳統名字的背後，都代表原住民族的歷史脈絡以及各族特有的文化習俗。傳統名字，是每位族人都應該珍惜的寶藏，更是延續原住民族傳統文化不可或缺的關鍵之一。

撰文／張煥鵬　插圖／徐筠婷　圖片提供／ Shutterstock、聯合新聞網

原住民族的傳統服飾色彩多樣豐富，16 族各有其鮮明風格，一眼就能夠從他們的服飾判斷出屬於哪一族。

其實，不單是服飾，各族對於傳統名字的命名方式，也都各自獨特的文化習俗。例如以家名制命名的排灣族，家家戶戶都有各自的家屋名，此外，非常重視階級制度的排灣族人，在嬰兒出生後，命名也會因為階級而有所不同。採用親子連名制的泰雅族，在名字後面都會連上父親的名字。男孩子會為他們取一個勇敢強悍的名字，例如 Hayun、Yukan、Yumin 等；女孩子則以溫順或擅長織布者的人為名，例如 Maya、Rawa、Kawas 等。在族名的背後，往往有著動人而美好的部落記憶。

「我是誰」變成「我可以是誰」

雅美族的族人，會隨著生命中的角色不同，一生經歷數次名字的變更；泰雅族的命名傳統則以父親之名來命名，反映父系社會的文化結構。對此，國立清華大學臺灣文學所副教授陳芷凡認為：「名字不僅代表個人的身分，也是一種對外關係的象徵。」但是，夾在「族語名字」與「漢語姓氏」之間的原住民族，要如何回答「我是誰？」這個問題呢？

「近年來原住民作家在寫作中加入更多母語的元素，形成漢語與族語交雜、傳統與現代結合的特殊文體。」長期研究口傳文學與田野調查以及臺灣原住民文獻的陳芷凡，觀察到許多原住民族作家利用文字在文學中找尋身分的認同，同時也以族名發表作品。她認為，愈來愈多的原住民族蓄積傳統文化元素作為挑戰族群未來的能量，如此一來，就可以讓原住民族從「我是誰？」的困惑，轉變為「我可以是誰！」的無限可能。

找回自己名字 找到回家的路

布農族的傳統名字命名方式是在自己名字後面加上氏族名，每一個氏族有各自的氏族名，通常以創立家族者的特徵命名，例如 Istasipal 是住在高山上的意思、Istanda 是神箭手。居住在臺東的 Umas Istanda 說，布農族是父系社會，取名的方式是世襲制，沿襲祖父輩與家族長輩的名字而來。

「我的祖父輩是部落的狩獵高手。」從 Umas Istanda 的傳

統族名可以得知，他來自非常擅長射箭的家族，因此對於自己的名字有著無比的驕傲。高齡 75 歲的 Umas 說，以前身分證上面的漢名不是他的名字，每次有人問他叫什麼名字的時候，都不知道該如何回答。「如果失去傳統的族名，我的後代子孫就會不知道我們的根在哪裡？就像是找不到回家的路。」20 幾年前，《姓名條例》修正案通過後，Umas Istanda 許下一個心願，一定要新找回自己真正的名字。他的願望終於在 3 年前實現，Umas Istanda 看著身分證上面的族名時，臉上露出開心的神情。

回復族名 重新認識原民文化

現在也有愈來愈多的知名人物使用傳統名字，以身為原住民族為榮。例如阿美族歌手舒米恩（Suming Rupi）、阿洛．卡力亭．巴奇辣（Ado' Kaliting Pacidal）、泰雅族作家瓦歷斯．諾幹（Walis Nokan）、達悟族作家夏曼．藍波安（Syaman Rapongan）等。在社群平臺如臉書和 Instagram 等，也可以看見非常多的使用者以原住民族的傳統族名為帳號名。

每一個名字的背後，都藏著一個故事。有機會回到部落的時候，試著用族語和阿公、阿嬤聊天，問一問他們的傳統名字由來和名字的涵義。當你聽著部落長輩訴說名字的過程中，其實你也正在進行一趟追尋自己根源的旅行。當你知道每一個族名背後的故事時，對於祖先的脈絡以及族裡的文化也會愈來愈熟悉。

舒米恩（左）與阿洛（右）都是回復原住民族傳統名字的阿美族歌手，更透過美妙的音樂傳承傳統文化的美好。

臺灣原住民族命名方式有哪些？

親子連名制
「自己的名字＋父母的名字」，是泰雅族、賽德克族、太魯閣族、賽夏族、阿美族、噶瑪蘭族及撒奇萊雅族傳統命名方式。

家名制
「自己的名字＋家名」或是「家名＋自己的名字」，是排灣族、魯凱族、卑南族的傳統命名方式。

親子連名氏名制
「自己的名字＋父／母的名字＋氏族名」，是海岸、馬蘭、恆春阿美族的傳統命名方式。

氏名制
「自己的名字＋氏族名」，是布農族、邵族、鄒族、卡那卡那富族以及拉阿魯哇族的傳統命名方式。

親從子名制
雅美族的傳統命名方式，會因身分改名，每人一生約有 3 個名字：「未為人父母的名字」、「為人父母的名字」、「為人祖父母的名字」。

目前全臺約有 3 萬 1,917 人回復傳統名字，占全國原住民族人數 5.6%，更有 946 人出生就以傳統名字登記。在校園裡，擁有族名的原住民族青少年也愈來愈多，雖然他們可能尚未更換身分證的名字，彼此之間卻以族名互相稱呼，相信在不久的未來，回復傳統名字會成為是一種趨勢，也會出現在更多的場合。

年輕的原住民族朋友可以把握每一次回部落的時光，勇敢地尋找傳統名字的脈絡，一起守護原住民族優良的傳統文化。

回到部落，試著與耆老或家中長輩了解名字的由來，會發現許多珍貴的傳統與故事。

想想自己

- 你有沒有傳統名字？
- 你是哪一族？你知道祖先的命名制嗎？
- 你可知道家中長輩的傳統名字嗎？他們的名字又代表什麼意思呢？

尋找篇》追溯根源串起家族記憶

回復屬於自己的名字

在漫長的歷史洪流中，原住民族失去了自己的傳統名字，冠上漢姓。20 多年前開始，原住民族紛紛回復名字，直到現在，有愈來愈多人以擁有族名而驕傲。

撰文／張煥鵬　插圖／徐筠婷　攝影／ Marco Chiu
圖片提供／潘宗儒、Savungaz Valincinan、游擊文化、臺灣布農族語言學會

透過「沒有名字的人」計畫，潘宗儒（右 2）以採訪與書寫，試著拼湊當代平埔族的樣貌，更發現很多部落已經失去許多傳統文化。

原住民族的傳統名字，背後蘊含深刻的文化意涵，也代表著族人對於傳統文化深刻的體悟。如果失去了名字，就如同遺忘自己的文化，讓靈魂迷失，在歷史中顛沛流離。追溯根源，想找到自己的名字，就像知道自己從何而來，又可以向何而去。在尋找名字的路上，有些人找到了，並透過實際行動告訴大家名字的美好；但是，也有人至今無法找到族名，持續尋找身分認同。

回復傳統族名 重新認識自己

「中學之前，我一直以為自己是個漢人。」從小在臺北長大的潘宗儒，父親是屏東內埔客家人，母親是排灣族人。因為在都市生活，小時候都聽媽媽說臺語，讓他誤以為媽媽是閩南人。12 歲的時候，他改從母姓，有了正式的原住民族身分，「換了一個姓，我就變成原住民族了嗎？」潘宗儒的內心感到疑惑，覺得自己距離部落好遙遠。

上了大學之後，潘宗儒開始參與許多原住民族相關事務，並且與一群背景類似的青年一起執行「沒有名字的人」計畫，透過採訪和書寫，試著拼湊當代平埔族群的真實樣貌。潘宗儒在執行計畫的過程中，發現許多部落無法找到過往的歷史，包括語言、以及許多傳統文化的流失非常嚴重，因此有許多人已經找不到屬於自己家族的傳統名字了。

「小時候，部落對我而言是一個很陌生的地方。」Savungaz Valincinan 擁有一半

原住民族血統，家在臺北，每年逢年過節才會跟著媽媽回到部落。高中的時候，她改為媽媽的姓氏，開始有了原住民族身分。當時的她對自己的身分感到困惑，上大學以後，她開始使用族名，但是沒有人可以告訴她，如何做一個原住民族，也沒有一本書上寫著，從漢人變成原住民族所需的步驟。於是 Savungaz Valincinan 在混亂中摸索，試著尋找身分認同。

使用族名 是自然而然的事

「請不要叫我撒小姐。」Savungaz Valincinan 的族名翻成中文是撒丰安．瓦林及那，因此有許多第一次見面的人，會稱她為撒小姐。Savungaz Valincinan 表示，漢字時常無法正確表達原住民族傳統姓名的真正發音。而漢字本身的意涵也時常造成原住民的傳統名字被誤解、誤用，令人啼笑皆非。

「布農族的命名方式採取襲名制，嬰兒要承襲家族長輩的名字。長子必須承襲祖父的名字，我是長女，但是因為父親是漢族，所以就承襲了外婆的名字。」Savungaz Valincinan 介紹自己族名的由來。她希望透過教育，讓社會正確認識原住民族的命名制度，也讓撒丰安被叫「撒小姐」的無奈不再出現。

「我想說的是，我們的名字在不夠友善的情況下，會遇到很多困難與不便，但你要勇敢。」Savungaz Valincinan 有感而發地說，當愈來愈多人用自己的名字，讓社會更多人能看見，當愈看愈習慣，族名就會變成一種自然而然的事情了，可以一起努力。

臺灣布農族語言學會舉辦族語學習營讓孩子了解族語的珍貴，Savungaz Valincinan（2 排中）也是營隊成員之一。

Savungaz Valincinan（右）透過營隊的帶領，讓更多青少年們知道傳統文化的美好。

傳統文化 族人們一起守護

「沒有回復族名的人，不等於不認同原住民族身分的人。」潘宗儒表示，目前有 5% 左右的原住民族在身分證上回復族名，這些人對於族群認同有非常強烈的意識。但是還有許多人沒有改變身分證的名字，其中包含許多原因。他認為，認同原住民族的身分有許多種方式，例如有些人很努力回到爸爸、媽媽或阿公、阿嬤生長的部落，用實際行動回饋部落。對於是否要改變身分證的名字，潘宗儒認為勇敢地選擇自己想要的方式即可。

族名，是原住民族珍貴的傳統之一，潘宗儒認為，如果年輕朋友願意把身分證的名字回復為傳統名字，是非常值得鼓勵的一件事。因為現在絕大多數的人都是使用漢姓，少數擁有族名的人反而顯得格外突出和珍貴。

「我們生活在一個以漢族為主的環境，在日常生活中要完全排除漢文化、不說漢語，是非常困難的事情。」對此，潘宗儒建議原住民族青少年，有機會多參與部落的活動，經常關心原住民族相關議題，多去接觸和了解，就是守護原住民族傳統文化的最好方式。

想想自己

- 你的身分證姓名是傳統名字嗎？
- 你是否想過回復傳統名字？理由為何？
- 周遭的親朋好友，他們是否已經回復傳統名字？

12 個部落組成美麗之島

世界上最小的快樂島嶼—諾魯

諾魯共和國（Republic of Nauru）中央政府設於雅連，2005 年 5 月與臺灣恢復正式外交關係。諾魯與臺灣原住民族皆為南島語系，受殖民歷史影響，成為南太平洋地區最西化的國家之一，亦是臺灣 2019 年「海洋民主之旅」的其中一站。

撰文／蔡舒湉　圖片提供／ Shutterstock、美聯社、法新社

自從開啟大航海時代後，臺灣被冠上「福爾摩沙」的美麗名號，而孤懸在太平洋赤道以南 42 公里的邦交國「諾魯」（Nauru），則在 1798 年被英國捕鯨船船長 John Fearn 命名為「快樂之島」（Pleasant Island）。除了同樣擁有美好的別名，2 國的原住民亦同屬南島語系，展現出樂天知命的生命情懷。

諾魯本意可能源自諾魯語 Anáoero，意即「我去海灘」。這座小島位於南太平洋密克羅尼西亞群島，國土面積僅 21.2 平方公里，是世界上最小的島國，人口約 1 萬人。想了解諾魯文化，只要拆解國徽上的元素就能掌握核心。例如國徽和國旗都有一顆 12 芒星，這象徵著有 12 個原住民部落，也寄託諾魯人是由 2 塊巨石帶到世界上的傳說；而金色代表蘊藏豐富磷礦，諾魯曾憑藉高品質磷礦一度躍升全世界最富有的國家之一。此外，酋長的頭冠、瓊崖海棠和國鳥軍艦鳥等意象，諾魯人視軍艦鳥為天國的信差，象徵好運。

3,000 年前，密克羅尼西亞人與玻里尼西亞人在此定居，建立重視家庭觀念的母系社會。因土地貧瘠、物資幾乎仰賴進口，又受殖民歷史影響，諾魯與世界保持緊密連結。

19 世紀中期開始，諾魯與歐洲進行貿易交流，1888 年被德國併吞，1914 年被澳洲占領，第一次世界大戰後由英、紐、澳共同託管，二戰期間則被日本占領，戰後由聯合國決議讓澳洲託管，最終於 1968 年獨立。也因此，諾魯目前傳統習俗普遍已遺失，僅留存少數音樂、藝術、工藝和捕魚等技藝，如投擲套索來捕捉從海上覓食回來的玄燕鷗。諾魯的國家格言是「上帝的旨意優先」（God's Will First），反映海洋子民崇敬自然的天性，儘管文化深受各國影響，仍樂觀以待下一個黃金時代。

❶ 諾魯共和國位於南太平洋的密克羅尼西亞群島，屬於南島語系國家，過去更被英國船長命名為「快樂之島」。
❷ 諾魯島上風光極美，特殊景色是由火山下沉而形成珊瑚礁海灣—Anibare Bay。

諾魯在哪裡？

世界上最小的島國諾魯，位於太平洋赤道以南，國土僅 21.2 平方公里，屬熱帶雨林氣候，時間較我國快 4 小時。諾魯語為玻里尼西亞語言，屬於南島語系國家、母系社會，原住民為密克羅尼西亞和玻里尼西亞海員的後裔，12 個部落中有 2 個已在 20 世紀滅絕。島上曾經蘊藏豐富的磷礦，文化深受西方影響。

《氣息》是靈魂的辨識與交換

永不放棄的歌者—阿洛・卡力亭・巴奇辣

文化追尋者阿洛・卡力亭・巴奇辣（Ado’ Kaliting Pacidal）為花蓮阿美族人，不斷地透過音樂傳遞部落的真實樣貌，2019 年串聯南島語族音樂人共同創作出兼容並蓄的《Sasela’an 氣息》，堅持不懈的她說：「做自己，靈魂才有可能自由。」

撰文／蔡舒活　圖片提供／阿洛・卡力亭・巴奇辣

“當你可以唱自己的歌時，你就自由了。”

阿洛・卡力亭・巴奇辣
Ado’ Kaliting Pacidal

族別：阿美族
出生地：花蓮馬太鞍部落
重要經歷：

2013 年　以《太陽月亮》入圍第 24 屆金曲獎最佳原住民語專輯獎、最佳原住民語歌手獎
2015 年　以主演電影《太陽的孩子》入圍第 52 屆金馬獎最佳新人獎
2016 年　以《吹過島嶼的歌》榮獲第 51 屆金鐘獎教育文化節目主持人獎，2019 年出書記錄。
2020 年　以《氣息》入圍第 31 屆金曲獎最佳原住民語專輯獎、最佳原住民語歌手獎

錄製紀實節目《吹過島嶼的歌》時，阿洛首次與毛利音樂人 Horo 進行碰鼻禮（hongi），耆老告訴她，氣是生命的存在，而碰鼻是交換氣息、是靈魂跟靈魂的相遇，更是確認彼此的生存領域、山川以及氏族。海洋柔軟地打破所有藩籬，太平洋上的家人又怎能不認識自己？

南島語族的歌聲航線

約 5,000 年前，南島語族一槳槳划向廣闊海洋，於時光的長河裡繁衍出地理分布最廣的大家族。阿洛在《Sasela' an 氣息》專輯團聚她在跳島之旅遇見的「家人」，包括：紐西蘭毛利、所羅門群島、智利復活節島、巴布亞紐幾內亞、夏威夷、馬達加斯加與臺灣共 7 個島國的音樂人，一起在澳洲 Tilba Tilba 小鎮展開 1 個月密集的創作營。專輯封面清晰可見她胸口有一大片刺青，設計綜合太平洋島嶼圖紋，展現了南島音樂人的意志，封底則以航海圖象徵自我追尋。

在錄音過程當中，阿洛發現「眼睛」、「耳朵」、「淚水」、「這裡」和「那裡」是大家共同的詞彙，遂創作出輕快的〈Itini itira 這裡，那裡〉。主打歌〈Sasela' an〉中譯兼有「氣息」和「生命」意義，除了呼應毛利人的碰鼻禮，也運用阿美族的傳統樂器「鼻笛」隱喻「鼻息」。鼻笛過去被視為排灣族的樂器，事實上早在半世紀前就有阿美族的演奏紀錄，也唯有臺灣有雙管鼻笛。「當人有了氣息，就不能浪費，用鼻子吹氣是為了傳達最好、最真的自己。學會傳統樂器，靈魂好像更安定了。」

因為錄製電視節目，阿洛與毛利族音樂人 Horo 進行碰鼻禮，讓她知道「氣息」，其實是靈魂與靈魂的相遇。

因為失落所以追尋

全名阿洛．卡力亭．巴奇辣（Ado' Kaliting Pacidal），阿美語 Pacidal 意指太陽，象徵奉太陽為守護神的氏族，Kaliting 是母親的名字，而 Ado' 是持續用歌唱安撫天神、拯救村莊的女孩。奮鬥系的阿洛絕對無愧於這個名字，她出生馬太鞍部落，童年跟著外公外婆說流利的阿美語，入學後因口音被同學嘲笑，決心把國文和英文讀好，並征戰無數演講與朗讀比賽。18 歲那年外公過世，阿洛返回部落奔喪，卻驚覺已無法用母語告別外公和安慰外婆。阿洛深受打擊，於是在 2004 年底回復阿美族姓名，重新學回母語、用母語創作，並鑽研國家歷史脈絡。

「在不平等的社會與時代，更要活得有自覺。」在這次專輯中的〈O satopa 印記〉一曲，阿洛從信仰角度表現被壓抑的孤獨，主人翁是她的祭司奶奶，因阿美族多為基督徒，迫使她隱藏自己的印記。歌詞描述奶奶早晨到河邊做儀式，曲末則收錄奶奶的錄音。「創作母語過程，我是幸福的。我可以用音樂給自己力量，想到祖先在星星與月亮之間聽到我唱歌，我的靈魂就能比較完整。」

音樂是最美麗的武器

「即使生命的碎片已斑駁，還是想找回來。」阿洛說話如歌，不斷湧現詩的韻律，與格言的蛻變感。為人奔放，創作則溫柔放送聲音的電影。以族語創作的《太陽月亮》與《氣息》，在2013、2020年先後入圍金曲獎最佳原住民語專輯獎與最佳原住民語歌手，過去也曾擔任金曲獎評審。談及這些榮耀時，她強調做音樂不為得獎，也認為獎項以語言分類反而模糊了族群融合的本質。「音樂本是世界的語言，凸顯創作者的精神意念，應該放在同樣的平臺上百花齊放。」

她視音樂為最美麗的武器、

族語關鍵字

'orip 生活；生命

造句

Limelaen ko 'orip no miso. Limelaen ko 'orip no miso.

要珍惜你的生命。

Iyof 吹

造句

Iyof han ni Osay a milikat ko namal. Iyof han ni Osay a milikat ko namal.

Osay 吹起火苗。

專輯封面上，阿洛身上的刺青設計綜合了太平洋島嶼圖紋，充分展現了身為南島音樂人的意志。

雙管鼻笛是臺灣獨有的樂器，以鼻子吹氣，是為了傳達最真的自己。

連結人際的觸媒，母語創作能訓練自己思辨文化底蘊、鼓勵更多人聆聽，也希望用阿美族女性的聲音，向世界傳遞臺灣的性格。她因演唱母語被看見，獲邀演出2015年電影《太陽的孩子》，並入圍第52屆金馬獎最佳新演員獎；2018年的編劇作品則入選金馬創投，即將導演一部跨越島嶼的音樂電影，挑戰創新。今年的疫情則啟發她：「在疾病面前，我看到人類的傲慢。當文明世界破敗，原住民族文化可以找回人與環境的連結。」

找到自己就自由了

永不放棄的歌者胸口有團無盡焰火，推動她努力證明自己的能耐，也在自我認同的過程，樹立傳承原民文化的大目標。集歌手、音樂創作者、製作人、電視主持人、作家、演員、編劇、導演等眾多頭銜於一身，阿洛說，每種角色都是一種說故事的方式，不知前面怎麼走時就回頭看，看到自己的根源就能知道方向。

「唯有成為自己喜歡的樣子才是一生的追求。不管想學什麼，一定要先學會喜歡自己、鼓勵自己。我唸到博士才發現，這只是個學歷，不是生命中最重要的事。充分認識自己，才有可能為生命做努力，一步步實現目標。做有熱情的事，一切都會變得很美好。當你可以唱自己的歌時，你就自由了。」

《Sasela' an》（氣息）

詞／曲：阿洛．卡力亭．巴奇辣

Yo pieyof no miso to fali toyaan i
Mapalal to ko salo'afang no mako
Yo malalitemohay kita
O nika fafalifalic to sasela'an
O pikonis no mita i kakarayan
Sasela'an o kalitapang no 'orip
Sasela'an o satalolongay a iraaay a salo'afang

當你吹氣的那一刻
我的靈魂甦醒
當我們遇見彼此
氣息的交換
是我們在宇宙的印記
氣息 是生命的開始
氣息 是靈魂最深的存在

立刻掃描 QR code
一起邊唱歌、邊學族語！

《Pinokay to ya wawa ako》（回家吧孩子）

詞／曲：阿洛．卡力亭．巴奇辣

Feriw sa kofali to fokes iso
A mipohpoh to losa' iso
A misaliyawliyaw
Lesa' saan ko orar
A maraoteng tatireng iso
A misaliyawliyaw
Ano caay paka so'eling kiso to kakarayan
O maroray ko faloco' iso
Ano caay paka so'eling kiso to kakarayan
O madokaay ko faloco' iso
Pinokay to pinokay to ya wawa ako
Maruray to maruray to kiso
Caay to liyangen iso ko kakarayan haw
Pinokay to pinokay to ya wawa ako
Aka pihakeno i tisowanan a dawdawl

讓風吹過妳的長髮
吹過妳臉上的淚水
一遍又一遍
讓雨落在妳的肩上
抖落了一身的塵埃
一次又一次

如果你不再相信這個世界
只因你精疲力盡
如果你不再相信這個世界
只因你傷痕累累

回家吧　回家吧　孩子
你累了　你疲倦了
你不想跟世界掙扎了嗎
那就回家吧　回家吧　我的孩子
別忘了　我為你
點一盞燈

立刻掃描 QR code
一起邊唱歌、邊學族語！

內科用傳統醫療植物

大地的藥箱—植物的療癒之力

每當肚子痛、發燒，往往會選擇吃止痛藥、退燒藥等西藥，但你不知道的是，有許多天然植物具有治療疼痛或有助退燒的功效，甚至只要將植物融入日常飲食，就能達到預防醫學效果，強化免疫系統，是不可忽視的自然療癒之力。

撰文／林志忠　插畫／劉芸怡

山奈

臺灣原生薑科植物中，山奈不像月桃那樣，被部落廣泛用在編織工藝與食器應用方面，經常出現在各部落周邊的溪谷陰濕處或多濕的林蔭環境。山奈是道地原生種，一般稱之為「山薑」、「山冬粉」。多年生草本的山奈，具傳統內外用藥的功能。在內科方面的治療以腹痛、發燒及牙痛為主，治療主要取用的部位為匍匐根，太魯閣族及鄒族會以煎煮湯汁服用，或者也可採用生食根部的方式，加以治療肚子痛的症狀。

風藤

風藤屬於胡椒科家族，在臺灣中低海拔的山谷或疏林中，經常可在岩上或樹幹上，發現其蹤跡。過去排灣族會採集成熟紅果實，作為辛香料使用。遇到腹痛不舒服時，布農族與泰雅族人則會以其葉或莖，搗碎後吸食汁液，減緩不適；當胸口發生疼痛時，摘取風藤的葉子，煮湯服用；不小心被毒蛇咬傷，布農族與泰雅族則會採集風藤葉或是根部，搗碎後塗於患部，再加上煎煮風藤的根，服用湯汁，進行內外的傳統治療。

黃荊

落葉性的黃荊灌木，是應用廣泛的特用植物。它的葉子、枝條或種子，都可作為藥材。種子除了可煮茶水飲用，曬乾後塞入枕頭中，還具安神助眠效果。過去在部落中，如果有人頭痛，就會順手摘取黃荊葉片，以外敷方式，緩解不適之症；魯凱族人則有煮湯，作為內服治療的使用習慣；如果腸胃不適，產生腹痛時，排灣族人會將葉子搗碎，將汁液與鹽一起服用，或煎煮黃荊的葉片或新芽，服用湯汁，也能達到治療效果。以前發生瘧疾時，排灣族人也曾將黃荊與多種葉子一起熬煮服用來治療。

林投

林投是臺灣海岸與西部農田的最佳防風樹種之一。它彎曲的樹幹，粗厚莖葉纖維，邊緣布滿尖刺的葉片，具遏止人畜動物侵入功能。樹上像鳳梨一樣的果實也可食用，是部落中的野生果樹。阿美族與雅美族是最了解林投的民族，他們擅長將葉子纖維編織繩索，製成食物保存的阿里鳳鳳或蓆帽編織等。而林投的醫療功能，並非像其它植物，能直接施用在生病患部，而是被應用日常生活飲食中，能強化免疫系統，達到預防醫學功效。如族人會採集林投嫩芽食用、熬煮林投果，或與地瓜一同烹飪，內服食用作為涼茶飲用。在夏天，可降火氣，並有助於維持體內酸鹼平衡。

原民部落最美豔的作物

營養滿分的臺灣原生植物—紅藜

紅藜，是臺灣南部及東部最美豔的植物，每年春天採收期，自然栽培的成熟紅藜宛如彩虹，在青翠的田園中豔色無邊，這種美麗的穀類營養豐富，可直接食用，亦可釀酒，或做成烘焙產品。

撰文、攝影／林瑞珠　口述／戴明雄

近年來，在臺灣人的餐桌上，經常可見到紅藜料理，從最簡單的紅藜米飯，到紅藜麵包、餅乾、沙拉，還有紅藜小米酒、啤酒等，廣受民眾喜愛，這種富含蛋白質、膳食纖維、微量元素的原住民族傳統穀物，營養豐富，因此被譽為「穀物界的紅寶石」。又因富含澱粉酵素、活性極強，傳統排灣族用來當作酒麴、釀小米酒。且紅藜外殼富含皂素，也可做為天然清潔劑。

近年來，國內知名企業紛紛與在地小農合作，加入紅藜餐飲的推廣，從烘焙食品、酵素，甚至跨足美妝產品，是頗受矚目的地方創生植物。紅藜是臺灣原生種植物，一直到 2008 年 12 月才定名為臺灣藜（Chenopodium formosanum），和中南美洲的藜麥屬同一個家族，為莧科藜亞科藜屬，不過，臺灣藜的顏色比藜麥更為繽紛，有不同層次的紅橙黃綠紫等顏色，比藜麥的紅黑白更加美豔。

調查田野　紅藜遍布全臺

過去在原民部落中，紅藜是常見的田邊或屋邊耐旱作物，幾乎遍布全臺，經常與小米、芋頭等作物一起做為田間雜作。至於最早出現在史料中，是 1922 年

紅藜為臺灣原生植物，營養價值十分豐富，更可有各種飲食應用，甚至跨足美妝產品。

日本學者山田金治在桃園角板山泰雅族部落發現紅藜的蹤跡，由此可知，和小米米粒一般大小的紅藜，過去可能是原住民重要的食物，遍及全臺灣，一些栽培過的部落也都為這種美麗的作物留下名字，例如排灣族稱之為 tjulis、魯凱語稱為 baae、卑南語則為 duli、阿美語是 kowal、布農語則是 mukun。

有很長一段時間，因為紅藜的果實太小、脫殼困難，加上稻米成為主食等因素，種植紅藜的人愈來愈少、逐漸消失在田野中，只有少數排灣族、魯凱族人仍持續少量種植。

林務局曾經於 2006 年起，撥發經費，委託國立屏東科技大學森林系 5 位教授進行臺灣藜的研究，團隊在屏東及臺東 2 縣的排灣族部落中採集到標本，發現大多生長在海拔 350 至 950 公尺的坡地，1,500 公尺的山上

目前紅藜栽種面積最廣的地區是屏東、臺東、花蓮一帶，在結穗期間，一叢叢紅藜會如彩虹般垂落，十分美麗。

偶有蹤跡，同時發現為數不少的魯凱族部落種植紅藜，甚至也在少數泰雅族、賽夏族、布農族部落看見紅藜的蹤跡，證實過去紅藜真的可能遍及全臺灣。

經林務局調查，雖然臺灣藜過去在原住民部落飲食中並非主食，但在 1918 年臺灣遭遇前所未見的旱災、寒害，而造成糧食欠收、引起大飢荒時，生命力極為強韌的紅藜成為救命糧食，因紅藜相當好種植，即使是極度貧瘠的旱地也可以順利生長，加上富含澱粉、蛋白質、膳食纖維，以及大量鈣、磷、鐵、鈉、鉀、鎂等礦物質，鈣含量是等量米飯的 50 倍，成為「饑荒之糧」。

排灣部落　推廣紅藜種植

目前紅藜栽種面積較廣的是屏東、臺東和花蓮等地的原鄉，只要在元旦前後路經原民部落，經常可在山坡田野間，見到一叢叢豔色無比的紅藜，穗粒成熟飽滿，長可達 1 公尺，如彩虹般垂落下，讓田間豔麗了起來。

近年在民間最早推廣紅藜作物的是臺東拉勞蘭部落的排灣族牧師戴明雄（Sakinu Tepiq），他一直記得小時候部落中這種豔麗的植物，2002 年，他調回部落長老教會擔任牧師，便開始推動拉勞蘭聚落的社區改造計畫，當時部落已經多年不種小米、紅藜，他便於 2004 年推動小米、紅藜復耕，並研發多種吃法，包括紅藜飯、紅藜幼苗汆燙涼拌菜、紅藜小米酒、紅藜磅蛋糕、香蕉紅藜餅乾、紅藜沙拉等創新食譜。讓這種差點被世人遺忘的珍貴作物重新受到重視，也讓原民傳統美食的食材更加豐富。每年 7 月部落舉辦豐年祭時，戴牧師總不忘端出紅藜盛宴，加強推廣，同時協助南迴地區復耕，開創產銷一條鞭的通路，讓紅藜成為現今的熱門原民食物。

戴明雄表示，紅藜可單獨煮食或加於米飯中混搭食用，以口感而言，與米飯一起煮食軟硬適中口感較好，紅藜與米飯比例依個人喜好調整，1 斤米加 1 或 2 兩即可，由於紅藜富含膳食纖維，加太多紅藜會有粗糙感。也可以加在小米或芋頭粉中，做成排灣粽子「奇那富」。

因紅藜富含澱粉酵素，戴明雄也分享，傳統排灣族會將脫殼後的紅藜拿來做小米酒的酒麴，首先必須將小米泡一整晚，隔天再蒸熟、放涼晾乾，接著再將紅藜磨成粉，放入放涼的小米中攪拌均勻，裝入容器並用 1 塊布蓋上容器口，即可等待發酵，釀出充滿穀香的獨特風味。

至於脫去的殼則因富含皂素，放入水中攪和便發起十分細緻的泡泡，是很好的環保清潔用品。此外，紅藜的葉子及外殼色彩鮮豔，紅黃橙綠紫色澤濃郁，排灣族婦女也會以其汁液染成美麗的布匹。如今則有美妝廠商拿來研發面膜和嬰兒護膚等產品。

鑽研紅藜種植技術多年的臺東農改場陳振義博士則認為，紅藜的推廣還有很大空間，他表示，目前有業者聲稱帶殼紅藜富含膳食纖維，但因為紅藜外殼的皂素除了味苦之外，還會讓人輕微中毒，並不建議帶殼食用紅藜，還是食用脫殼紅藜為宜。

紅藜米飯是最多人煮食的紅藜料理方式之一，入口軟硬適中，也能增加膳食纖維。

加強推廣　紅藜產品多元

就在民間及農政單位的推廣下，紅藜再度受到重視，出現種植紅藜的「南迴四忠」，也就是在南迴線沿途部落中的吳正忠、高世忠、樊永忠、林建中 4 位青農，連帶的影響很多年輕人返鄉務農。其中來自土坂部落的吳正忠，為了開拓紅藜市場，數度與廠商及慈濟科技大學產學合作，讓紅藜產品更多元。

目前市面上紅藜食品多元，如紅藜麵包、蛋糕、餅乾等。各地區農會的推廣也不遺餘力，臺東地區農會率先推出紅藜麵條、紅藜米粉、紅藜豆腐乳、紅藜酵素、紅藜甜酒釀等；花蓮地區農會也推出藜麥酥條、紅藜醬油。甚至有業者將紅藜中的芸香苷多酚、甜菜色素、皂素等成分應用在化妝品或藥皂產品上，更加彰顯這個植物界紅寶石的珍貴價值與植物應用的多元性，也讓這個部落美食能繼續傳承。

食譜提供／拉勞蘭部落小米工坊

Recipe 01

紅藜香蕉磅蛋糕

融合了紅藜的香氣，以及香蕉磅蛋糕的扎實口感，少了一般磅蛋糕的油膩，多了紅藜的營養成分，增添了濃厚的穀香，讓口感更豐富。

食材

- 奶油 …… 100 克
- 砂糖 …… 40 克
- 蛋 …… 2 顆
- 低筋麵粉 …… 120 克
- 泡打粉 …… 1/4 茶匙
- 香蕉 …… 1 條
- 紅藜粉 …… 30 克
- 紅藜顆粒 …… 10 克

作法

Step 1 奶油在室溫中退冰軟化，攪拌到滑順。

Step 2 砂糖加入奶油中攪打至泛白有蓬鬆感。

Step 3 雞蛋稍微打發，逐次加入奶油糊中、拌勻。

Step 4 先將低筋麵粉、泡打粉、紅藜粉加入奶油糊中拌勻，再將香蕉壓成泥，加入奶油糊中拌勻。

Step 5 將麵糊倒入烤模，再以 170 度烤 25 ～ 30 分鐘，出爐後在蛋糕上灑上紅藜顆粒。

靈魂食材

紅藜

炒熟的紅藜，一部分研磨成粉加入麵糊裡，一部分維持顆粒狀，灑在蛋糕上，讓味道更有層次。

Recipe 02

紅藜那堤

將紅藜炒香炒熟，代替咖啡，與打發的牛奶融合成 1 杯充滿濃郁奶香與穀香的飲品。

兩者混合之後，奶色中透出一些穀物的顏色，很快地，紅藜下沉，1 杯飲品又分離出 2 種色澤，兩種滋味。

食材

- 牛奶 …… 350 c.c.
- 糖漿 …… 10 c.c.
- 紅藜粉 …… 20 克

作法

Step 1 將 100 c.c. 牛奶與紅藜粉充分攪拌均勻。

Step 2 再加入糖漿拌勻倒入杯中。

Step 3 將 250 c.c. 牛奶用打奶器打發，倒入已經裝了半杯的紅藜牛奶中，稍微拌勻即可。

靈魂食材

紅藜粉

炒熟的紅藜粉，與打發牛奶化成濃郁的滋味。

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

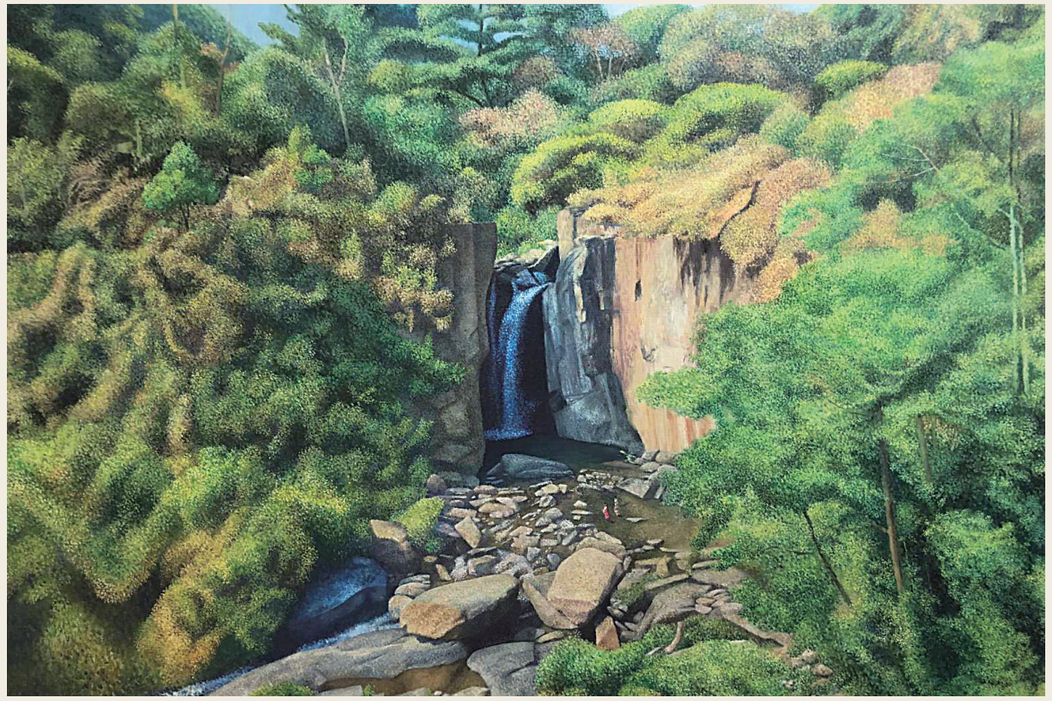
原民藝起來單元，將從 MAKAPAH 美術獎、全國原住民兒童繪畫創作比賽以及臺灣原住民族文學獎中，挑選得獎作品，看看文字與圖像，如何呈現最美麗的原住民族風貌。

平安豬

2019 MAKAPAH 美術獎—攝影類優選

作者：許寶元

豬在泰雅世界觀裡占了很重要的分量，無論是婚喪喜慶、消災、解惑，都必須透過宰豬儀式得到滿足，而在過程中每一步程序都必須莊嚴、謹慎的處理，因為心愈誠意則靈。



夢谷

2019 MAKAPAH 美術獎—繪畫類優選

作者：林志瑜

我畫的是仁愛鄉南豐村的夢谷瀑布。我以偏向浪漫主義的方式，描繪與想像祖先探訪夢谷瀑布時的景象，以此表達人的渺小與對自然的崇敬。並藉以回望當下，使觀者思考原住民族生活環境中的文化與自然間的關係，而非單純將自然景觀視為是一個觀光景點，生活的土地才能夠更具有文化的厚度。

我和媽媽一起開心地跳舞 HO Hai Yan

第十三屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—特優
作者：郭上葳（阿美族／臺東縣小鯨魚非營利幼兒園）

依傍著藍色的太平洋，穿上美麗的衣服和頭飾，我和媽媽開心的跳舞，連天上的太陽，星星都開心的圍繞在我們身旁。

一起來唱歌

第十三屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—特優
作者：盧祈綸（排灣族／高雄市林園區林園國民小學）

我跟姊姊一起參加祭典活動，大家拿起麥克風還有鈴鼓，隨著音樂一起跳舞，現場非常歡樂！

《寓言》

第十屆臺灣原住民族文學獎　新詩組／佳作
作者：陳宏志 Walice
族別：泰雅族

你永遠走不進那座山
因為始終走在山路上
山永遠都在你的兩側
愈要往深處走
愈感到徬徨

那狹長的並不是
你要的山
它給你的餘地愈來愈狹小
你在山腳蓋了間工寮
喝山裡流下來的清泉
撿飄落的枯枝敗葉

夜晚
你燃起一堆明亮的篝火
你甚至都不如
火堆裡燒烤的獸肉
牠的確是來自那座山的味道

火焰讓你更加地侷促
只映亮你身前的一小塊屬地
愈是處在山裡了
你愈加思念那座山
直到餘燼火滅
周圍陷入一片黑暗
你才覺得抵達了
你心中的理想
如同你愛的
那個住山裡的
可愛姑娘

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／高雄市桃源區樟山國民小學

深入原住民族實驗教育學校——高雄市桃源區樟山國民小學

高雄市桃源區樟山國民小學以 Bunun 文化課程知識系統，共有族語與文學、傳統生活技能、社會組織、藝術與音樂、傳統信仰與祭儀、族群關係與部落歷史、倫理與禁忌、環境生態保育等 8 個面向的布農文化課程。希望透過多元化的教學，讓每位同學都能領略布農精神，健康地成長、快樂地學習。

傳統生活技能

透過耆老的實際分享，同學們學習如何在 marklangan 獵場上選擇施放陷阱地點，知道了「不能張揚驕傲，是對獵物的尊敬」的獵人精神。而透過自己雙手摘採的食材化作一道道佳餚，成就感十足！

傳統信仰與祭儀

狩獵祭中，獵人以 3 聲槍響，告訴部落的妻兒：「我們獵到大水鹿了，即將返家！」而射耳祭的男孩們被長者以雙手帶領，拉弓射準肥美的鹿耳，期望未來能成為最勇敢的布農勇士。

環境生態保育

跟著耆老、老師的腳步，同學們走進山林中，聽著曾經在山中發生的事情。山就像是族人的父親，教導我們如何成為一位有智慧的布農人。

學習好資源—《臺灣原住民族數位典藏資料庫》

「臺灣原住民族數位典藏資料庫（Taiwan Indigenous Digital Archives of Database）」是「數位典藏國家型計劃」的計畫成果。主要是以「臺灣原住民族文化資料」為基礎，希望進行各類型資料的數位化與典藏管理，並建置資料庫及其搜尋機制，讓研究、教學、學習上的資訊交流更便利。

目前平臺中分為文物、影像、聲音、音樂、影音、地圖、古道、聚落、人物、文書與作品等 10 個資料庫，可以在此找到任何想要一探究竟的典藏照片與資料。

只要輸入關鍵字，就可以在該類別中尋找想要取得的各種資訊。

所有資料都有清楚的來源以及說明，對想要找到資訊正確依據的同學們十分有幫助。

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

請將本問卷摺妥，沿虛線對折裝訂後，寄回即可（免貼郵票）。

□□□-□□

《 Ho Hai Yan 臺灣 原YOUNG 》No.87　讀者意見調查表

看完87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：_____