表裡一致的溝通，
不僅尊重自己，
同時也是尊重別人。

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. 86 2020.08

HoHaiYan

8
No.86
August 2020
臺灣原YOUNG雙月刊

言聽計從，一定是對的嗎？

心靈樹豆湯
音樂劇展現原住民族文化精神
芮斯：只要努力就有機會

哼族語學族曲
如果原住民族《只有 NaLuWan 了》
達卡鬧用族語唱出深刻反思

原住民族委員會

學會溝通，勇敢表達意見！

在他人的眼中，你是一個聽話的人嗎？

一般人的觀念裡，順從、聽話，就是好孩子、好學生、好脾氣者的基本條件。不過，在許多心理專家和學者的專業研究中，言聽計從並非一件好事，因為只懂得乖乖聽話的孩子，反而缺乏獨立思考和創造性的能力。懂得爭辯的孩子，在過程中可以訓練語言表達能力和辯論邏輯技巧，有助於智力的發展和增強自信心。

但是，專家所謂的不要乖乖聽話，並不代表你可以頂撞父母和師長，為反對而反對，處處唱反調。而是，當他人說出：「聽我的就對了。我的決定都是為你好。」之類的話語時，要建立自己的思維模式，客觀地分析，這個決定真的有益嗎？在學校以及朋友圈中，也經常會產生意見不和的時候，試著以理性的溝通化解不必要的爭辯和誤會，勇敢地說出自己想說的話。

目錄 contents

封面故事

24 言聽計從，一定是對的嗎？

總論篇》化解誤會、強化人際關係

26 溝通是成長的養分

從眾篇》意見不同也沒關係

28 勇敢提出自己的看法

表達篇》說出自己的想法

32 轉換語氣 傳達內心的聲音

01 編者的話

部落傳說

阿美族港口部落（Makotaay）豐年祭

04 青年男子守護部落祈求風調雨順的 ilisin

心靈樹豆湯

音樂劇展現原住民族文化精神

08 芮斯：只要努力就有機會

神話冒險王

14 歷史傳奇—大豹風雲

原 YOUNG 看天下

尋找南島文化的脈絡

36 南島語系的女王之國—帛琉

哼族語學族曲

如果原住民族《只有 NaLuWan 了》

38 達卡鬧用族語唱出深刻反思

草木小百科

外傷用傳統醫療植物

44 大地的藥箱—植物的療癒之力

部落好味道

是調味料，也是藥材

46 嗆辣的臺灣原生香料 馬告的美味祕密

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

2020.8 月號 No.86

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 7 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、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

阿美族港口部落（Makotaay）豐年祭

青年男子守護部落 祈求風調雨順的 ilisin

阿美族港口部落坐落於花蓮濱海，很適合發展農漁業，因此從以前就經常受到他族的覬覦。為求風調雨順、族人平安，部落延續著祖先流傳下來的傳統，舉辦 ilisin 豐年祭，除了可以訓練部落中的男子，也祭告祖靈，感謝庇護。

撰文／林瑞珠　口述／許金財　繪者／里雅樂．撒部、拉黎樂此．魯木
翻譯／ Aurore Liang

位於花蓮的港口部落（Makotaay）依山傍溪，並位於面對太平洋的濱海地區，是兼具發展山農或海洋、溪河撈捕的絕佳地點，如此優良的地理條件，以前經常受鄰近聚落或異族的覬覦。

尤其利用農閒上山打獵的時候，每回都會和住在山上的 Truku（德路固人，今稱太魯閣族）以及 Ewadan（阿美族人對布農族人的稱呼）狹路相逢，難免引起紛爭而打起來，互相攻擊。

有一年，剛好遭逢天災、人禍、穀物欠收，部落族人在上山期間又遇上其他族群的人，互相打殺，港口部落的青年會進行馘首，並將頭顱拿回部落舉辦 ilisin，也就是祭典，以人頭的靈魂做為部落守護靈，祈求風調雨順、族人平安以及農作豐收。第二年，部落果真大豐收，其後年年就在豐收後舉辦 ilisin，也就是現在通稱的豐年祭。

過去港口部落的阿美族人和許多其他臺灣原住民族一樣，傳統農耕方式為燒山田墾，但是因農地都在部落外的山坡地，每到小米及稻穀結穗期間，就會有山豬來搗亂，需要族人輪流巡守。尤其農作收成需要大量人力，因此，每到收成季節，港口部落的男性青年們，便會全員上山，負責巡守農田，以防山豬來偷吃農作，影響收成。待收穫之後，往往已日落西山、月亮升起，青年們便會扛著農獲，拿著火把返回部落，此時族人便會舉行盛大活動來迎接，為每年的 ilisin 揭幕序曲，以此祭告祖靈，感謝保佑庇護。豐年祭便逐漸成為年年舉辦的祭典儀式，流傳了下來。

ilisin 是個盛大而神聖的儀式，除了感謝祖靈庇佑，另一個重要的意義在於對部落年輕男子的教育訓練，他們會協力準備豐年祭，在祭典期間唱跳著祖先傳承留下的歌曲與舞步，既是生命儀禮，也訓練他們成為團結、延續部落生命力的一分子。

族語關鍵字

kapah 好；青年
造句
I tamiyanan ko kapah a masakero.
青年在我們家跳舞。

fafoy 豬
造句
Lalima ko fafoy niyam i sakoray no loma'.
我們家後院有 5 隻豬。

部落傳說

Ilisin, Harvest Festival of Makotaay
Prayers, Thanks and Youth Training

Gangkou, known as Makotaay in Amis language, is an Amis village in Hualian. It is located bewteen rivers, mountains and the Pacific Ocean. People from other villages or tribes used to have an eye on this place as it is perfect for farming, hunting and fishing. In particular, when the Amis from Makotaay went mountain hunting during the slack time on the farms, they always had confrontation and conflicts with the Taroko people (the Truku) and the Bunun people (the Ewadan) who lived up in the mountains.

One year, Makotaay was struck by natural disasters, man-made crises, and crop failures. When the villagers went hunting, they encountered and got into a fight again with people living in the mountains. The young men from Makotaay killed the enemies and took their heads back to the village for Ilisin. Ilisin is an Amis ritual to turn the soul of a human head into a guardian spirit of the village. In the ritual, the villagers prayed for good weather, peace, safety and a good crop. Their prayers were answered and the village enjoyed a good harvest the following year. Since then, Makotaay has been holding every year after the harvest an annual Ilisin, which is now also known as their harvest festival.

The Amis from Makotaay used to be slash-and-burn farmers like many other indigenous tribes in Taiwan. Their fields were usually on hillsides outside the village. To protect the crop from wild pigs, once the millet and rice come into ear, all the young men from the village had to take turns patrolling their hillside fields until the ripe crop was gathered. The harvest was usually completed after the sunset. When the young men returned with crop on their backs and torches in their hands, the entire village would gather to welcome them home with celebrations and thank the ancestors for the harvest. The annual ritual became a custom and continues to be held today.

Ilisin is a grand sacred event. The young men of the village have to work together to organise the festival and perform traditional songs and dances during the ritual. Ilisin is therefore not only a ritual to thank the ancestors, but also to prepare the young Amis as a solid group of carriers of Makotaay traditions into the future.

口述者
許金財
族名：Kacu Lekalmakur
族別：阿美族
部落：花蓮港口部落
現職：港口部落副頭目

繪者
拉黎樂此・魯木 Lalidec Lomod
族別：阿美族
部落：花蓮港口部落
獲109年原住民兒童繪畫比賽
6年級特優獎

里雅樂・撒部 Riyar Sapud
族別：阿美族
部落：花蓮港口部落
獲109年原住民兒童繪畫比賽
1年級優勝獎

希望每一位原住民族朋友，都能夠更深入了解自己的文化。

音樂劇展現原住民族文化精神

芮斯：只要努力就有機會

只要看過米靈岸推出的音樂劇，總是難以忘懷那靈動的歌聲、像是重現部落歷史的情境。芮斯透過音樂劇，讓原住民族神話傳說走向國際舞臺。

撰文／張煥鵬　圖片提供／芮斯

像是受到祖靈眷顧的幸運兒，芮斯與生俱來擁有好歌喉。她說：「唱歌或跳舞與表演無關，那是生活，是血液裡自然流動的東西。」現在，芮斯持續發揮歌唱天賦，傳唱著排灣族的美麗神話。

在屏東瑪家鄉涼山部落長大的芮斯，天生具有天籟般的好嗓音。「你唱歌，有魔鬼！」曾經有部落的老人聽完芮斯唱歌後這麼說，因為在芮斯的歌聲裡，彷彿有一種能夠觸動靈魂深處的力量。芮斯現任「米靈岸音樂劇場」首席歌唱家，堅守傳承原住民文化的她，曾經榮獲第十五屆金曲獎傳統暨藝術類最佳演唱獎。

芮斯從小就嶄露優異的歌唱天賦，3 歲的時候，爸媽就經常讓她站在桌子上，唱歌給大家聽。國小到高中時期，學校的表演活動或歌唱比賽中，也總能看見她的蹤影。會唱歌也愛唱歌的芮斯，卻從未把歌唱當成一種夢想，因為對她而言，唱歌就是生活的一部分。

身為原住民族充滿驕傲與自信

芮斯在部落成長，童年時光無憂無慮。以前，部落的小孩都要幫忙做家務，例如燒柴煮飯、照顧弟妹，假日到河邊游泳玩耍時，要順便把家裡的衣服帶去洗乾淨。芮斯說，父母或兄姊交代的事情，都會乖乖地做好。排灣族非常重視長幼尊卑，而且十分尊敬長輩。走在路上，看見部落的長輩手提物品，就會即刻上前幫忙。「很可惜，現在都看不見

芮斯透過音樂劇場演出，傳遞最核心的排灣精神。

這些優良的傳統了。」芮斯語帶感嘆地說著。

18 歲的時候，芮斯和一群高中同學共同北上打拚，家政科系畢業的他們，在一間皮件工作室上班。「那個年代，許多人對於原住民的刻板印象，就是愛喝酒。」當時的社會環境對原住民族比較不友善，所以大家都不會主動透露自己的原住民族身分。

芮斯說，現在的原住民族青少年應該不會有這種困擾了，因為原住民族的祖先留下太多珍貴的文化和資產，身為原住民族的一分子，都應該覺得驕傲與自信。

在臺北工作 1 年多之後，芮斯為了陪伴父母決定返回部落。重新找了一份餐廳服務生的工作，卻因為好歌喉被老闆發掘，從服務生變成駐唱民歌手。唱了一陣子，芮斯還是想要回到臺北闖蕩。當時正是民歌餐廳盛行的年代，芮斯的歌唱才華很輕易地就找到許多駐唱機會，她在臺北市的各個民歌餐廳和夜總會趕場。23 歲時，還參加電視臺的歌唱比賽，最後獲得五度五關的最高榮譽。

走進傳統部落
重新認識排灣族文化

隨著民歌西餐廳逐漸沒落，芮斯決定暫停歌唱工作，開始學習原住民族傳統刺繡。擁有一雙巧手和藝術美感的她，刺繡作品深獲好評，之後她受邀擔任刺繡老師，負責教導都會裡的原住民族婦女學習這項傳統技藝。「當時我會繡出許多美麗的排灣族圖紋，但是我卻完全不了解它們背後的意義。」芮斯驚覺自己對於排灣族的文化一無所知，於是她花了 3 年的時間走入筏灣部落、射鹿部落、高燕部落，探索自己的族群文化。

這 3 個部落是排灣族的祖先居住地，芮斯在探訪部落的過程中，獲得許多的收穫，也得到音

芮斯
族別：排灣族
出生地：屏東縣瑪家鄉涼山部落

樂創作的靈感。在一次和朋友的聚會中，她用排灣族語哼唱著古調，美麗的歌聲開啟了她和優人神鼓劇團的合作機會，開始參與許多國際性的演出，將排灣族的美麗音樂唱給更多人聽。2012年，芮斯以原住民族神話為基本素材，打造出「米靈岸音樂劇場」，讓原住民族表演藝術有了更多元的面貌。

創立米靈岸品牌
打造獨特音樂劇

「希望每一位原住民的朋友，都能夠深入了解自己的文化。」芮斯認為，族語消失，是原住民族傳統文化的一大損失，她認為讓年輕一代願意說族語，是保護原住民族傳統文化的首要任務，雖然執行過程會有許多困難，但是只要努力就會有機會。

一直致力將原住民族表演藝術推向國際舞臺的芮斯，藉由每一次的演出，將排灣族的人、歌聲、語言以及祖先的生活智慧和故事，以音樂劇的方式呈現在觀眾面前。「所謂的原住民文化，並不是穿上傳統族服，唱唱歌、跳跳舞而已。」芮斯表示，米靈岸音樂劇場一路走來，步步艱辛。雖然經營品牌和劇團非常辛苦，但她從未有過放棄的念頭。因為，芮斯想要藉由音樂和藝術的演出方式，唱出原住民族真正的精神，並且傳遞祖先崇敬自然、珍惜土地的生活態度。

米靈岸推出的劇作總能觸動人心，讓觀眾感受到排灣族部落的神話傳說。

心靈 Q&A

問：我很喜歡唱歌，夢想成為一名歌手，如何才能把歌唱變成職業呢？

芮：想要成為一名專業歌手，除了喜歡唱歌之外，還需要具備天賦和熱情，而且不怕經歷失敗。你可以參加歌唱比賽，站上各類型的比賽舞臺，如果被淘汰了，就繼續努力，因為失敗為成功之母。有歌唱實力的人，總有一天會被伯樂相中。

問：我在城市長大，希望可以為部落和族人盡一份力，卻又不知道自己能做些甚麼？

芮：不要覺得要等到長大或功成名就以後，才有能力回饋部落和族人。只要有心，隨時都能開始。首先，從認識原住民族的文化，有機會就到部落走一走，越熟悉自己的文化和部落之後，自然就會知道能夠做些什麼。

問：請和原住民族青少年分享一句鼓勵的話語。

芮：吃得苦中苦，方為人上人。

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！

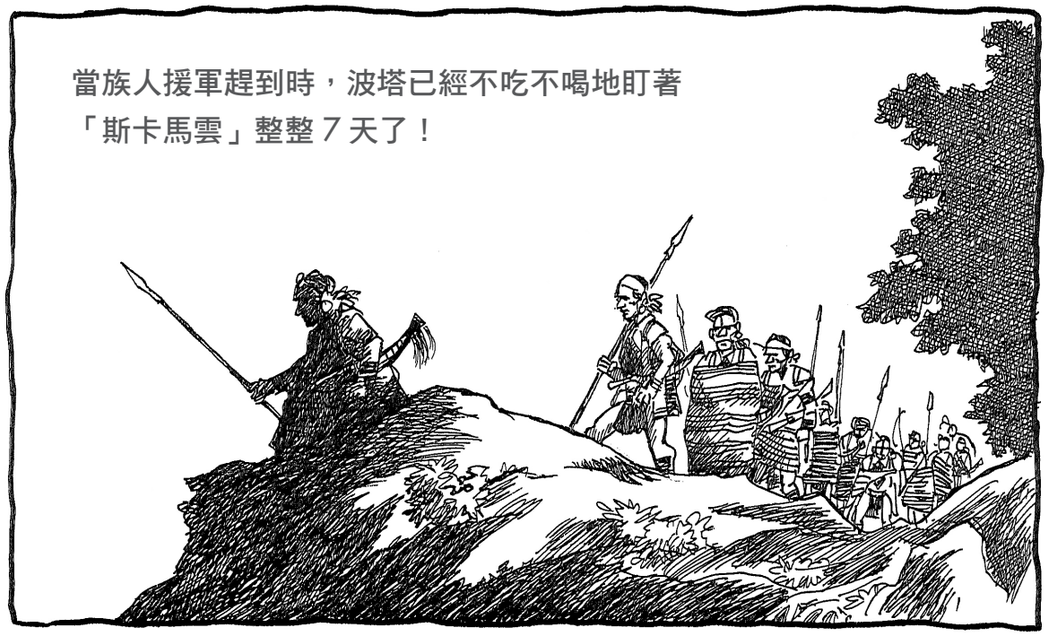
把自己當成一塊海綿，
大量吸收各種養分！

Ho Hai Yan
臺灣原 Young
Facebook

圖文／邱若龍

歷史傳奇
波塔大頭目發誓要替兒子報仇！討伐「斯卡馬雲」！

波塔追尋足跡找到了斯卡馬雲，他削竹片丟入溪流中，讓援軍知道方向後，獨自監視著他的敵人……


當族人援軍趕到時，波塔已經不吃不喝地盯著「斯卡馬雲」整整７天了！

波塔的子民「馬卡納基」社人趕緊用耳管餵食小米酒給頭目……

「斯卡馬雲」就是「人很多」的意思，要如何打敗這麼多人，並且土地廣大的敵人呢？

哇！這個「人很多」的「斯卡馬雲」族在古代肯定是個大族呢！？

原來斯卡馬雲族人有個風俗，就是戰士都同睡在一個會所裡……
戰士留著長髮

更怪的是，
為了保持長髮的美觀，
睡覺時將長髮下垂到床板的洞裡。

……

泰雅族人知道了這個祕密，就派人偷偷地將他們的頭髮都綁在一起……

「斯卡馬雲」族自然是大敗，元氣大傷！

這時除了「馬卡納基」外，泰雅族裡的「馬力巴」、「馬力觀」各社也來加入戰局……

斯卡馬雲族人潰敗！只好且戰且逃……

泰雅勇士一路追擊！最遠到達今天新北市的板橋附近，最後「斯卡馬雲」被驅逐出山區……

形成了現在泰雅族在各地的分布！

波塔大頭目這次的遠征行動，不但報了仇，並使泰雅族取得了廣大的領土，族人漸漸從南投北港溪的故土移居到今天臺中、新竹、宜蘭、桃園、新北山區……

哦！原來還有這段故事呀！？難怪泰雅族分布如此廣大！
呵呵！這還只是泰雅族裡的「賽考列克」亞族的遠征史呀！
而大豹群人是賽考列克裡最後才出發尋找新家園的一群人……

因為大部分土地已有族人居住，所以他們像跳棋般越過其他人的領地，所以最晚出發，卻是跑得最遠的！

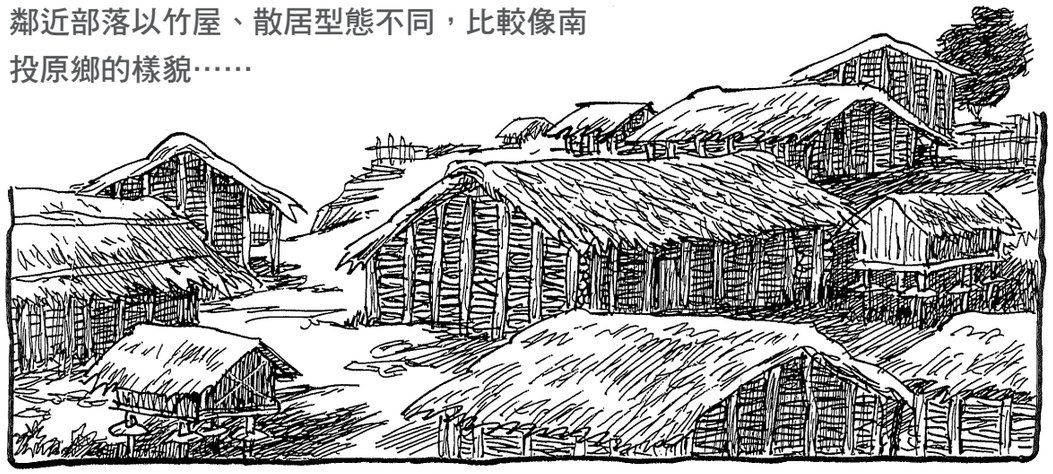
最後來到新北三峽區大豹溪流域，定居於熊空、有木、插角等山區。這裡可說是泰雅族的最前線了！

大豹社還有一些很特別的要素，他的組成分子除了泰雅族「馬力巴」外還有……

一部分「賽德克」族人！？……

賽德克族的霧社群、道澤群與泰雅族合組成的一個特殊部族！

這從部落的集中型原木屋就可看出，與其他鄰近部落以竹屋、散居型態不同，比較像南投原鄉的樣貌……



大豹社的風俗也有些獨特的地方……比如他們為新生兒命名的方式……

……以小孩出生後第一個來訪的客人的名字來為小孩取名，不論男女。

另外，他們的葬俗也有些不同，武器並不陪葬。而是傳給後人繼續使用……！

哦

待續

言聽計從，一定是對的嗎？

不論是家庭、校園、交友圈或職場，順從不是解決問題的好方法，勇敢提出己見，進行「溝通」，才能找到最棒的解決方法！

本期封面故事將帶你理解「從眾心理」在團體決策中必須小心的地方、溝通對於人際關係的幫助，以及如何勇敢、適當地表達自己的意見。

總論篇》化解誤會、強化人際關係

溝通是成長的養分

溝通，是人際關係中極為重要的一環。良好的溝通，可以提升並增進自己的人際關係；相反地，缺乏溝通技巧，或是完全不與他人溝通，往往會產生許多不必要的衝突和誤會。

撰文／張煥鵬　插畫／徐筠婷　圖片提供／ Shutterstock

「要乖乖聽話，當個好孩子。」、「聽爸媽的準沒錯，不許有意見。」有許多的長輩總是要孩子聽話，別說話。到底要當一個言聽計從的乖寶寶，或是意見多多的麻煩鬼呢？事實上，經醫學研究證實，懂得和父母爭辯的小孩，長大之後會比較有自信、合群，且具有創造力。

不要把爭辯視為頂嘴、沒禮貌，要把它當作是一種良性的溝通。透過溝通把內心真正的想法傳遞給對方知道，如此一來，可以化解許多無謂的爭執。德國精神醫學博士安潔莉卡・法辛格（Angelika Faschinger）指出，在爭辯的過程中，有助於刺激兒童的智力發展，同時也能訓練語言能力。

人是群居動物，群居生活會發展繁複的人際關係，唯有人際關係良好的人，才能夠在做任何事情的時候，都得到眾人的幫助，事半功倍。在人際交往的過程中，溝通是一門高深的學問，也是生活中的藝術。「天氣好熱，星期天我們一起去溪邊游泳和烤肉。」阿強和幾個好友提出建議，每個人都充滿興趣、爭相附議。小偉心裡想著，去野溪游泳有一定的危險性，卻不敢提出反對意見，擔心被同學取笑膽小鬼，於是決定到了烤肉那一天，假裝身體不舒服缺席。

當自己的意見與家人相悖時，其實要勇敢說出想法、學習溝通。

「表裡一致的溝通，不僅尊重自己，同時也是尊重別人。」美國心理治療師維琴尼亞・薩提爾（Virginia Satir）提倡表裡一致的溝通方式，她認為內心感受不安時，仍要充滿勇氣和信心，並且保持穩定和開朗的情緒，透過良好的溝通態度和方式，表達出內心真實的想法。

不要害怕自己的意見和他人有所不同，勇敢地說出自己的看法。因為溝通是建立人際關係的橋梁，良好的溝通可以消除誤解，增加彼此之間的信任；在溝通的過程中，也可以學會傾聽他人的意見，聽聽看別人怎麼說？學習他人的表達能力和邏輯。此外，透過良好的溝通過程，可以為你贏得更多的友誼和尊重。

從眾篇》意見不同也沒關係

勇敢提出自己的看法

身為團體中的一分子，你是意見領袖還是沉默的一群？無論是在家庭、學校、交友圈或職場，「順從」並不是維持和諧的好方法。有些時候，意見不同沒關係，勇敢地說出你的想法，用溝通解決問題。

撰文／張煥鵬　插畫／徐筠婷　圖片提供／ Shutterstock

多年前，土耳其東部的一個小鎮，曾經發生 1 千多隻綿羊集體跳崖的事件。牧羊人親眼目睹一隻又一隻的綿羊往懸崖下方跳，卻又無能為力，結果造成數百隻綿羊死亡，沒有人知道羊群為何集體跳崖。但是長期研究動物行為模式的學者推測，很可能是有一隻綿羊因為受到驚嚇墜崖，其他的羊群跟著盲目行動，結果就造成一隻跟著一隻往下跳的結局。

透過綿羊集體跳崖事件，可以得知群眾效應可能導致的結局。

說出自己觀點 獨立思考不盲從

人類的智商遠遠高於綿羊，應該不可能盲目行動吧？事實上，雖然人類是最聰明的動物，卻依舊無法避免盲從的行為。心理學家索羅門．阿希（Solomon E.Asch）曾經花費 1 年的時間進行「從眾心理實驗」，研究人們的從眾行為。阿希讓 7 至 9 人坐在同一張桌子旁，讓他們比較卡片上的直線長度。這一群被測試者當中，只有 1 位是真正的實驗對象，其他人都是阿希的助手假扮的被實驗者。測試過程中，助手們會故意說出錯的答案，阿希則在一旁觀察著真正的實驗對象是否會出現從眾行為。

根據阿希的「從眾心理實驗」結果顯示，接受測試的總人數中，有 37% 的人會遵從其他人的意見說出錯誤的答案，大約有四分之三的實驗對象，曾出現過 1 次以上的從眾行為，大約四分之一的實驗對象，從頭到尾都堅持自己的答案，絲毫不受到他人的影響。

從眾行為是非常普遍的社會現象，尤其是在青少年之間，更容易受到同儕的影響。回想一下，你是否曾經在某些餐廳門口排隊等候，只因為它是網路上最夯的人氣名店，雖然不覺得好吃，還是跟著一起打卡、按讚？從眾行為與盲從僅有一線之隔，要培養自己獨立思考的能力，不要害怕說出自己的好惡與觀點，切勿人云亦云。

封面故事

跳脫群體思維
勇於表達不同聲音

和從眾行為有些類似的「群體思維」，也很容易出現在團體中。群體思維（Groupthink）也有人稱之為「團體迷思」或「集體錯覺」，它是一種心理學現象，指的是在團體中提出某個問題或討論事項時，絕大多數的成員都處於沉默狀態，在沒有人提出不同的觀點和意見的狀態下，若是有少數不同的意見出現時，又會遭到其他成員的忽視。群體思維經常會導致失敗的決策，甚至出現災難性的後果。

美國心理學家艾爾芬．詹尼斯（Irving Janis）探究美國歷史多起政治、外交和軍事事件，例如美國入侵豬玀灣事件、珍珠港事件、韓戰、越戰以及古巴導彈危機等，都是群體思維導致的決策結果。從國際事件的大範圍縮小至小組會議上，群體思維也經常發生著。每一次討論相關議題的時候，好像都是由幹部為主，其他團隊成員大多數都沒有發表意見。身為團隊的領導者，具有一定的地位和權威象徵，往往成為決策者和主導者。

然而有些時候，主導者的想法不一定是正確的。如果團隊中的每個人都選擇沉默，或是少數服從多數，而不把更好的想法或方案提出來討論，代表著錯誤的決策執行之後，失敗的後果也需要團員們共同承擔。

看見餐廳外有排隊人潮或許多人打卡朝聖，就會想一探究竟，這就是日常生活中最常見的從眾行為。

當團隊有一來一往的意見討論，才能跳脫從眾行為可能導致的失敗決策，勇敢說出想法，能發揮更大的團隊效益。

尊重對方
用溝通取代爭執

在團體中，要學會不盲從，培養獨立思考的判斷力。與對方意見不同的時候，用溝通取代爭執，試著傾聽對方的想法，從中找出彼此之間共同的交集點。若是雙方都各自堅持己見，此時就需要理性的提出自己的觀點，好好地溝通交流。

民主國家每個人都享有言論自由，每個人都有權利發表自己的主張和看法。當面臨意見和立場不同的狀況，應該要有尊重對方的雅量，不要嘲笑和批評，可以各自論述自己的立場和觀點，想一想，如何能夠相互合作，創造雙贏的結果。

如何避免群體思維不良影響？

一、**傾聽不同的聲音**：指定成員對決策論點提出疑問並給予不同建議。

二、**分組討論**：將成員分為正反方，相互批評指正。

三、**諮詢專業意見**：邀請專家或老師參加，給予建議。

想想自己

- 想一想，你有沒有做過「盲從」的事情？
- 你敢不敢大聲地說出和別人不同的意見？並且精準地表達自己的觀點？
- 你有過溝通的經驗嗎？最終是否達成圓滿的結果？

表達篇》說出自己的想法

轉換語氣 傳達內心的聲音

溝通與吵架不同，不是比誰的嗓門大、誰的表情較兇狠。溝通是需要雙方好好說話，運用適當的語氣、聲調、表情和肢體語言，理性地傳達內心的聲音，讓對方得知你真正的想法。

撰文／張煥鵬　插畫／徐筠婷　圖片提供／路透社、Shutterstock

溝通，是人與人之間的一種互動形式。其實每個人的意見都很寶貴，值得被聆聽、被重視，不要總是沉默，把所有事物的決定權都交由他人主導。每次舉行小組會議時，就要把握機會勇於表達，在討論各類事項時，如果自己有不同的想法，就應勇敢地舉起手，發表自己的觀點和主張，大聲地把內心的想法說出來。

在溝通的過程中，情緒是決定溝通成敗的重要關鍵。溝通不是吵架，也不是辯論比賽，不必惡言相向或冷嘲熱諷；也無須辯才無礙、得理不饒人。雙方溝通之前，需要保持良好的情緒和理性的態度，試想，如果充滿憤怒的情緒或尖酸刻薄的言語，還沒有開始溝通之前，2 個人可能就先打一架了。

溝通是團體做決定的必經過程，每個組員說出自己的意見再討論，往往能激盪出更完美的結論。

別再悶不做聲 把好點子說出來

「8 月的園遊會，本班的攤位賣炸雞排好嗎？」班長在班會上提出園遊會的販賣主題。「我贊成，炸雞排是我的最愛。」、「一片賣 100 元，我們班鐵定賺翻了。」臺下同學你一言、我一語，討論地非常熱烈。此時，小美的內心想著：「大熱天站在油鍋前，會熱死吧！夏天應該賣芒果冰才對。」可是，害羞的她，始終不敢舉手發表意見。「既然大家都不反對，我們就決定賣炸雞排。」班長做出決議，臺下響起熱烈的掌聲和歡呼聲。

因社會氛圍、教育方式不同，相較西方人，大多數亞洲人個性都較害羞，也不擅長表達情感和內心感受。事實上，害羞和含蓄的人，可以嘗試以其他的方式表達自己的意見。如果不敢開口，就透過文字或其他形式表達。如果開班會那一天，小美將「天氣好熱，大家應該會更想吃剉冰或冷飲。」的想法寫在紙上，再經由傳紙條的方式傳遞給在臺上的班長，或許就會產生截然不

來自瑞典的格蕾塔．桑柏格發起罷課活動，希望政府正視地球暖化，受到全球青少年的響應。

同的結果呢！

開會時，你常常是悶不作聲的那位嗎？很多時候，內心有好的點子，就要勇敢地說出來。學習表達自己的內在想法和感受，是每個人都需要用心學習的重要功課。

勇敢發聲 就會成為無懼的力量

"When the whole world is silent, even one voice becomes powerful."（當整個世界是無聲的，你只要勇敢發出聲音，就會成為無懼的力量）這是諾貝爾和平獎得主馬拉拉（Malala Yousafzai）寫下的一段文字。這一位來自巴基斯坦的年輕女孩，積極爭取女性受教育的權利，在 17 歲就獲得諾貝爾和平獎的肯定，成為史上最年輕的獲獎人。

除了馬拉拉之外，還有許多青少年勇敢發聲，並且在國際間發揮影響力。例如 16 歲的瑞典女孩格蕾塔．桑柏格（Greta Thunberg），她發起罷課運動呼籲全球政府正視地球暖化的問題，進而得到全世界青少年的支援和響應；18 歲的美國高中女生艾瑪．岡薩雷斯（Emma Gonzalez），因為一場高中校園槍擊案，成為反對槍枝暴力運動的主要領導人，更在首都華盛頓的一場遊行集會上，發表撼動人心的演講。在這群高中生的努力爭取下，佛羅里達州通過一項公共安全法案，將購買槍枝的年齡從 18 歲提高至 21 歲。

看了這幾位青少年勇敢為社會發聲的例子，是不是也覺得他們人小志氣高呢？所以不要覺得自己只是年紀還小，不能說些什麼或不能做些什麼，學習為自己發聲、充分表達意見，培養公共事務的關心。

馬拉拉勇敢發聲，為巴基斯坦年輕女孩爭取受教育權利，更因此榮獲諾貝爾和平獎肯定。

掌握四大技巧 提升自我表達能力

與他人溝通和表達自己意見的時候，也要堅定意見、調整說話的態度，注意語氣，避免命令式、教導式、輕蔑式和嫌棄式的表達方式。下列有幾項表達技巧，不妨試著多加練習。

一、快速整理思路：說話之前，整理一下腦中的思緒和想法。

二、切入重點：準確地說出主題，不要拐彎抹角。

三、簡明扼要：精簡明白，抓住重點，不要囉嗦冗雜。

四、態度自然從容：呈現最真實的自己，不必刻意扮演特定模樣，反而能讓更多人感受到你的真誠。

說話或聆聽對方發表意見時，眼睛要注視著對方，這是基本的禮貌和尊重。別忘記常保持臉上的笑容，說話時不要急，一字一句說清楚，保持適當的音量大小、和緩的語調，對方就能夠感受到你的真誠，非常樂意與你溝通。

想想自己

- 開班級會議或分組討論時，你是沉默的一群，還是勇於表達意見的人呢？
- 你曾經有過很棒的想法嗎？你有將想法說出來嗎？或是默默地隱藏在心底？
- 你覺得自己的溝通技巧和表達能力如何呢？又有哪些地方需要再加強呢？

原 YOUNG 看天下

尋找南島文化的脈絡

南島語系的女王之國—帛琉

位於南太平洋的帛琉，風景優美廣為人知，也是臺灣的邦交國之一。同樣身為南島語系國家，帛琉的文化、習俗，都與臺灣原住民族文化有著密不可分的關係，讓人想進一步了解這個神祕的女王之國。

撰文／史提夫　圖片提供／中央社、Shutterstock

經常能在新聞中聽到帛琉的消息，是以許多美麗的海域聞名，但這裡也是南島語系的重要根據地。根據考古學家推測，追溯到 2,500 年前，就有人類在帛琉生活。

南島語系涵蓋南太平洋群島，東邊可達復活節島，西邊可達馬達加斯加島，最南則是紐西蘭，臺灣恰好是在最北邊。論及南島文化的連結，以「Lima」這一個詞彙來說，在臺灣原住民族中，有 12 族的意思都是數字「5」。巧的是，「Lima」在斐濟語、吉里巴斯語、印尼語、馬來語及紐西蘭毛利語，也是同樣代表數字「5」。由此可知，臺灣原住民的文化，與南島語系的關係深厚，這也意味著，南島語系有許多彼此接近的文化、習俗。

而這也恰好解釋了，帛琉為何盛行母系社會。在帛琉傳統社會中，土地、貨幣、頭銜都由女性繼承，並由女性出任族長，這一點與爪哇的制度不謀而合，也成為帛琉隸屬於南島語系的最佳證明。他們甚至發明了所謂的「女人錢」（Udoud re Belau），通常都是串成一串，作為交易的貨幣，也常常出現在出生、死亡、婚姻、新居落成，甚至選舉，都可以看到跟「女人錢」有關的習俗。

在傳統分工上，帛琉女性擔任維持族群生活的重責大任，有一派說法是因為男性必須出海捕魚。由於過往漁船的設備禁不起大風大浪的考驗，因擔心男性有去無回，漸漸地就形成母系社會。過去每個部落都設有 1 間以上的男人會館，禁止女性進入，讓男人可以在這裡討論重大議題，所以帛琉儘管是母系社會，依然維持兩性平等、分工的邏輯。雖然在帛琉政府裡頭擔任要職的男性，比女性多，但他們認為這是男女分工，無論是從政或在家擔任一家之主，並不意味著性別有所差異。

❶ 帛琉的傳統音樂與舞蹈，有著密不可分的關係，「歌舞合一」是特色之一。
❷ 傳統部落中會設有「男人會館」，可以在此討論重要的議題。

帛琉在哪裡？

帛琉全國總共約 340 座島嶼，總面積為 466 平方公里。從該地各家族的起源傳說可以看出，帛琉人可能混雜美拉尼西亞、密克羅尼西亞和波里尼西亞的人種。帛琉為母系社會，被認為是遷移至此的爪哇族群帶來的制度。氏族的所有地，皆由女性的族長掌管，並傳承給長女。

如果原住民族《只有 Naluwan 了》

達卡鬧 用族語唱出深刻反思

如果有一天，原住民族都消失了，只留下 Naluwan 這樣的虛詞被吟唱著。達卡鬧用族語唱出《只有 Naluwan 了》，提醒族人勿忘自己的傳統與文化，不要讓祖先留下來的美好事物，消失在時間的長河裡。

撰文／張煥鵬　圖片提供／好的創藝工作室

> 不要害怕，認同感會成為心靈的力量。

達卡鬧 Dakanow

族別：排灣族／魯凱族
出生地：屏東縣瑪家鄉
重要經歷：
2009 年 《MESSAGE》入圍金曲獎原住民族語組最佳專輯
2013 年 《斜坡》入圍金曲獎最佳原住民語歌手
2018 年 《Amin Anga Naluwan》獲臺灣原創流行音樂大獎原住民族語首獎、現場表演獎

被譽為「吟唱詩人歌手」的達卡鬧，擅長現場即興說唱。在屏東縣瑪家鄉出生長大的他，具有排灣族和魯凱族的血統；小時候經常聽著祖母吟唱部落歌謠，開啟他對音樂的興趣。曾旅居臺灣各個角落的達卡鬧，目前定居在東海岸，用音樂記錄生活點滴，以旅居者的角色觀察不同的族群。

達卡鬧曾經擔任國中代課老師和中央研究院助理，一直到43歲才發行個人第一張專輯，一圓音樂夢想。現為全職音樂創作工作者的他，在音樂上有著許多亮眼的成績，曾入圍第二十四屆金曲獎最佳原住民語歌手獎，他的族語創作歌曲《只有Naluwan了》，更榮獲第十五屆「臺灣原創流行音樂大獎」原住民族語組首獎。

用心聆聽 Naluwan 背後的意義

《只有Naluwan了》是一首帶有雷鬼樂風的歌曲，輕快、熱情的節奏，讓人忍不住想要跟著音樂一起搖擺身體；達卡鬧在傳遞音樂的美好之餘，更希望聽眾能聽見這首歌曲想要傳達的深層意涵。

對於族群自覺和社會關懷有著強烈使命感的達卡鬧，喜歡藉由音樂創作和歌唱，表達內心的想法和理念。就像當初創作《只有Naluwan了》這首歌曲的時候，他想要告訴大家，如果不開始做些什麼，原住民族總有一天會消失，最終就只會剩下Naluwan這個虛詞。

「或許不久的將來，原住民族的母語就會消失，但是族語消逝並不是這首歌曲主要的訴求。」達卡鬧說，對於排灣族和魯凱族而言，Naluwan具有重要的精神意義。它雖然只是一種虛詞的屬性音調，但是音域裡卻包含世上的恩、怨、情、仇，以及人生的喜、怒、哀、樂。

達卡鬧透過音樂反思原住民族文化的傳承使命，正視傳統文化消逝的問題。

現代文明帶給人們的是什麼？它真的比古老文明更好嗎？達卡鬧語重心長地說著，Naluwan不只是古調中的虛詞，它代表的是一個真實存在過的古老文明。《只有Naluwan了》這首歌曲，以Naluwan一詞詮釋原住民族群的脈絡因素，達卡鬧希望讓更多人認真地思考，原住民族的古老文明和祖先智慧，以及Naluwan虛詞背後真實的意義。

族語關鍵字

kadjunangan 土地
造句
aicua kadjunangan namasan sauzayan nua payuan.
排灣族的土地就是我們排灣族的財產。

varung 心；構思
造句
sarukuya ku varung ka vaikanaken na ku sudju.
情人離我而去之後心裡很不舒服。

歌詞反映年輕族人認同問題

「只有Naluwan了，就算有階級制度也是枉然；只有Naluwan了，就算擁有祭典儀式也是枉然……」每一次演唱《只有Naluwan了》之前，達卡鬧總會對著臺下觀眾說：「原住民什麼都沒有了，只剩下Naluwan。」

《只有Naluwan了》的歌詞裡，達卡鬧寫出原住民族正面臨著傳統文化快速消逝的問題，同時也反映出年輕一代的困境——自我身分的認同感。

「我無法理解，為什麼說族語不是一件值得驕傲的事情。」達卡鬧回想起30多年前念大學的時候，在校園裡說族語會被同學歧視，「不說族語」成為原住民族同學之間的潛規則。雖然時代背景不同，但是目前仍有許多原住民族青少年對身分認同有疑慮，達卡鬧建議年輕朋友，透過認同感去理解自己的血統，去發掘所謂的原住民族傳統文化，進而更理解自己來自何處？

「不要害怕，認同感會成為心靈的力量。」面對複雜的世界，認同感能夠幫助青少年建立自信心。達卡鬧說，認同感不僅是學習族語的重要基礎，它還能夠開啟隱藏在內心深處的力量和自我價值。要找回身分的認同感，必須要付諸行動。先從認識原住民族的歷史和傳統文化開始，慢慢

地去了解自己的根源和血統、族語的意義、文化傳說與祭典等。達卡鬧說，找回身分認同感的同時，自信心也會被重新拾回，因為原住民族的血統和傳統文化內涵，都會是充滿自信的來源。

以音樂創作關懷部落與土地

大學時期開始接觸音樂創作的達卡鬧，嘗試以族語創作過 2、3 首歌曲。畢業退伍之後，在家人的期許下，他返回故鄉擔任教職，課餘時間仍持續玩音樂、寫歌。1993 年，達卡鬧成立原音社擔任創始團長，放棄了許多人羨慕的穩定工作，全心投入熱愛的音樂領域，至今累計發行 3 張族語創作專輯。

「從事族語音樂創作和出版專輯，並不是為了要推廣族語和發揚原住民文化。」達卡鬧說，在族語創作的過程中，他進一步認識自己的族群脈絡和血緣，更從祖先的古老文明和傳統文化中，重新審視人類的現代文明。「現代的文明並不是我們需要的文明，是時候要踩煞車了。」達卡鬧藉著音樂創作傳達：現代的文明存在著太多的問題，該是人們覺醒的時候了。

達卡鬧鼓勵同樣喜愛音樂的原住民族青少年，試著用族語創作，記錄生活中的點滴；他也建議在創作之前，必須先找到創作的核心價值和自我的認同感，如此一來，才能夠讓作品更具深度和感染力。

達卡鬧的音樂總是深刻連結土地，如今全心投入熱愛的音樂領域，不斷透過多元曲風傳遞對文化的省思。

《Amin Anga Naluwan》（只有 Naluwan 了）

詞／曲：達卡鬧

Wu……Naluwan
Amin Anga Naluwan
Kumalji mazangiljan Neka Pacugancugan
Amin Anga Naluwan
Kumalji Palisiyan Neka Pacugancugan
嗚嗚嗚……Naluwan
只有 Naluwan 了　就算有階級制度也是枉然
只有 Naluwan 了　就算擁有祭典儀式也是枉然

Naluwan
Dima Na Qemati Janu Sun ?
Dima Na Patjugulj Janu Sun ?
Naluwan
Maqati Sun A Qilivak Ta Kadjunangan ?
Maqati Sun A Kitulu Ta Ljavaljan ?
Naluwan　誰創造了你？誰又傳承了你？
Naluwan　你可以保護土地嗎？你可以教導文化嗎？

Naluwan
Inuwan A Su Kavulungan ?
Inuwan A Su Inaljan ?
Naluwan　你的北大武山在哪裡？你的部落又在哪裡？

Naluwan
Anema A Su pini Varungan
Anema A Su Sini Pasemalau
Amin Anga …Naluwan
Tisun A Vecik A Samayan…
Amin Anga … Naluwan
Tisun A Zi yan Samayan…
Valan…
Naluwan
你心裡在想什麼 你要告訴我們的是什麼
只有只有 Naluwan 了　你只不過是一種文字而已
只有只有 Naluwan 了　你只不過是一種聲音而已
活該！

立刻掃描 QR code
一起邊唱歌、邊學族語！

Wu…Wu…Wu…Naluwan
Amin Anga Naluwan
Kumalji mazangiljan Neka Pacugancugan
Amin Anga Naluwan
Kumalji Palisiyan Neka Pacugancugan
Naluwan
Wu…Wu…Wu…Naluwan
只有 Naluwan 了 就算有階級制度也是枉然
只有 Naluwan 了 就算擁有祭典儀式也是枉然
Naluwan

Tuki Singidan Sun A I Kacauwan
Patje Tucu Kamaya n Sun A Imaza
AI-Sa!
你何時來到這個世界？直到現在你還在　哎呀！

Naluwan
Laqua tjamacaqu A Semenay Janu Sun
Ja Maqulip Ta Pinaiwanan
Naluwan
Masa Kiulu Ta paisu
Kisamulja Ken A Semenay Ta Janu Sun
Naluwan
Aku Sun A Pazangal Kemelang
Tjamaku Kinvava Macula ljemita Qadaw
Naluwan　雖然我愈來愈會唱你 但是我的母語逐漸消失
Naluwan　為了賺取金錢的人頭 我很努力地唱著你
Naluwan
為何你那麼難了解
我每天只好一直抽煙喝酒與餓肚子

（RAP）
時常聽到老人家都唱著 Naluw1
我們年輕人卻喜歡 Nalu2
年輕人搞不懂 Naluwan 是什麼東西
它卻常常跟我生活在一起 唉～撒！
Amin Anga Naluwan …
Jakudai A Sepaiwan
碰不到傳統 相愛的血統
年輕人剩下那麼一點點的認同
Amin Anga Naluwan …
Wu…Wu…Wu…Amin　Anga…Naluwan…
Wu…Wu…Wu…Naluwan! Naluwan!
嗚嗚嗚…只有只有只有 Naluwan 了
嗚嗚嗚…Naluwan! Naluwan!
嗚嗚嗚…Naluwan! Naluwan!

外傷用傳統醫療植物

大地的藥箱—植物的療癒之力

不論跌打損傷、頭痛、筋骨痠痛等，現在的我們總是習慣擦藥、吃止痛錠，但是在沒有西藥的時代，祖先們都是透過植物天然的療效緩解疼痛、治療傷口。原來，有一些常見的蕨類、藤本植物與草本植物，都是野外的天然藥箱，能即時發揮療癒效果。

撰文／林志忠　插畫／温宛菁

海州骨碎補

臺灣骨碎補植物有 3 種，是一群附著在樹幹或岩石上的蕨類，其中海州骨碎補的根莖表面有金色絨毛被覆，是在野外最容易辨識的特徵。民間相信海州骨碎補有多種藥用功能，用於治療骨、活血止痛、筋骨酸痛、關節痛與跌打損傷等，而成為長期被盜採對象。過去賽夏族人在森林狩獵或採集，跌倒受傷總會就地取材，將海州骨碎補新芽搗碎，敷在傷口部位，再用布包紮，防止感染化膿，是一種急救措施型的外傷藥用植物。

土荊芥

土荊芥是一年生到二年生的草本植物，分布在臺灣低海拔荒地、路旁及河口附近。它是紅藜的家族成員之一，全株有特殊氣味，因此又被稱為臭杏或臭川芎。土荊芥葉子可做為辛香調味，曬乾後也可泡成飲料。低海拔地區的阿美族及噶瑪蘭族人，在蛇蟲咬傷及跌倒受傷時，會到野外採集土荊芥全株，搗碎後包紮傷口。一直到今天，族人也會在自家菜園中種植幾株土荊芥，不忘記這種古老的家庭急救藥箱。

烏毛蕨

烏毛蕨是森林邊緣及林下常見的中型蕨類，紅褐色的卷曲嫩葉，是它的招牌辨識特徵。其嫩葉新芽會被用於治療紅腫與外傷，如泰雅族人會將新芽搗碎後，將汁液塗抹在傷口部位；太魯閣及賽夏族人除了採集新芽、搗碎後敷於患部治療之外，也會採集其根部，再經搗碎敷於患部，以布包紮起來舒緩傷口；排灣族人將烏毛蕨嫩芽與火炭母草等混合搗碎使用，敷在受傷部位；布農族則將葉子搗碎後敷上，有去除膿瘡及消除腫脹的功效。

雞屎藤

雞屎藤為多年生草質藤本，臺灣全島平地至低海拔郊野山地，均可看見它的蹤跡。雞屎藤全株有特殊氣味，特別是揉碎的葉片有類似家禽糞便的味道，因此被稱為雞屎藤。從海洋生活型態的達悟族，一直到高山的布農族，族人在頭痛時，都會以烤熱的雞屎藤葉片貼於額頭止痛；碰到毒蟲叮咬時，布農族、阿美族及排灣族則會搗碎根部，敷在患部治療。

是調味料，也是藥材

嗆辣的臺灣原生香料 馬告的美味祕密

被泛泰雅族稱為馬告的山胡椒，曬乾之後外表跟黑胡椒粒一樣，可直接入菜調味，也可磨細當沾料，口感除了有胡椒的辛辣，還多了一點檸檬、香茅的香氣，以及生薑的嗆辣，是許多族人餐餐不可少的味道，可謂最佳拍檔。

撰文、攝影／林瑞珠　口述／朱秀春、Litus、潘哲雄、朱仁貴

從前在山野中生活的原住民族，他們在森林裡、田野中採集藥草、野菜以及調味料，其中，形似胡椒，味道帶點胡椒和薑的辛辣，「馬告」既是調味品，也是一味藥材。

山居生活的萬靈丹

馬告有很多名字，有人稱之為山胡椒，泰雅族則稱作馬告，賽夏族則為馬傲。

最常使用馬告入味的就是居住在臺灣中北部山區的原住民族，包括泰雅族、太魯閣族、賽德克族和賽夏族，因為族人的祖居地剛好與馬告分布的區域重疊，自古以來馬告便是泛泰雅族人傳統的滋味。

這種滋味嗆辣的調味品，常被當作肉類的調味料，現在則廣泛應用於飲品中，甚至在過去無現代醫療或西藥的年代，還拿它來治病，只要感覺有點頭痛、感冒、酒醉等症狀，就可拿幾粒馬告，稍微搗碎、以水沖泡，喝下之後就可舒緩症狀，彷彿萬靈丹，將馬告的運用發展到極致。

馬告經常作為調味料使用，但部落中也會將其以水沖泡，能改善感冒、宿醉。

部落餐桌的好伴侶

馬告是樟科（Lauraceae）木薑子屬的植物，是一種落葉灌木或小喬木，全株都有辛辣味，每年 11 月至翌年 2 月初開花，先開花後長葉，所以如果你在冬末春初時到臺灣中、北部山區，就很容易在山林中辨認出開了滿樹的淡黃細花的馬告樹，馬告乃雌雄異株，到了夏季就會結出球形核果。

馬告在東亞的分部極廣，除了臺灣之外，原產地還包括中國大陸東、南部、日本、琉球、印度和馬來西亞。在臺灣則多分布於海拔 100 公尺至中海拔 1,500 公尺的山麓地帶，經常可在山上的農路、林道兩旁的向陽處可以見到。

6、7 月是馬告成熟期，當熟果呈黑色，即可採收，稍微曝曬、乾燥後，可以保存一整年。在此盛產季節，部落也會推出許多馬告料理，在雞湯、魚湯裡放幾粒綠色鮮果，清香撲鼻，喝來比乾燥的馬告更加嗆辣，是無可取代的季節限定美味。

耆老離不開的家鄉味

住在新竹縣五峰鄉的賽夏族耆老朱秀春，今年 80 幾歲的老人家特別愛好馬告這一味，其中他特別喜愛簡單又清爽，帶著一些辛辣味的「馬傲蒸蛋」（賽夏用語）。

但是馬告氣味刺激，年輕人未必喜歡。來自宜蘭縣大同鄉的 Litus，剛上大學，他總是無法接受太多馬告調味，但他的祖父 Wadan 每一餐都少不了馬告。他分享，小時候跟祖父走路下山，沿途都是馬告樹，祖父總會現採一些新鮮的綠色馬告直接放入嘴裡吃，平日在山上工作也會帶一些馬告煮湯，疲累想睡覺也會嚼幾顆馬告來提神。

至於家裡的餐桌，炒高麗菜、煮魚湯、燉排骨、熬雞湯通通都要放，甚至單獨配飯都覺得滋味無窮。由此可知，馬告在部落飲食中的不可替代性。

泰雅族除了將馬告用在熟食料理上，也會用在醃生肉（搭碼面）上，把生豬肉或苦花，加點鹽巴、米飯或小米飯一起醃製，如果再加一點馬告來調味，甚至用馬告來取代米飯，裝在玻璃罐裡醃製 1 個月再開瓶，不管是生吃或燒烤，都很美味。

過去山上取得鹽巴不易，用馬告調味也有替代一點鹽巴的效果。在菜裡多放一點馬告，就多一點滋味，排骨湯、雞湯、魚湯，皆不可少，尤其蒸魚，族人都喜歡放一大把馬告在魚肚裡，再加一些蔥段來蒸，味道十分鮮美。目前在嘉義玉山山麓以及屏東、臺東交界的山區，還有玉山下的花蓮也發現馬告的蹤跡，尤其居住在阿里山的鄒族，喜歡採來燒煮竹筍，增加鮮味。

馬告成熟期的熟果呈黑色，經曝曬、乾燥程序，即可保存一整年。

作為飲品令人驚艷

隨著飲食愈來愈多元，馬告也被當作特殊口味啤酒、咖啡的調味。只要將少許乾燥馬告與咖啡豆一起磨成粉，再進行手沖，就是一杯帶著些許辛辣香味的美味咖啡。在新竹、苗栗、宜蘭、臺中等泛泰雅族人聚居的部落咖啡館中，都有機會品嘗到。

至於馬告啤酒則是季節限定，在南投清境經營德羅杜夫餐廳的潘哲雄，是賽德克族人，餐廳以馬告烤雞聞名，他也經常在馬告盛產期間，以新鮮的綠色馬告，捏碎幾顆放入杯中，冰涼的啤酒沖入放有馬告的杯中。他說，這樣一杯沁涼帶著辛辣味的馬告入喉，實在太消暑了，配上他「馬告烤雞」，可謂剛剛好。

在泰雅族部落中，飲食離不開馬告的調味，不論煮魚湯、熬雞湯，或是炒菜，加一些馬告就有畫龍點睛之效。

傳統的生活祕方

除了飲食，馬告也是部落中的傳統祕方。賽夏族長老朱仁貴表示：「小時候山上就醫不方便，大小毛病都用土方來醫，比如說感冒、頭痛，爸爸媽媽就拿幾粒馬告來搗碎沖熱水，加一點鹽巴，一口氣喝下去，悶頭大睡一覺，第二天醒來就好大半了，還可以讓宿醉的人解酒。」

朱仁貴特別強調，最好採用新鮮熟果，不管是味道還是藥效都比較強，做菜也是一樣，所以當秋季產季來臨，他家桌上的料理就會是滿桌的新鮮馬告料裡，馬告蒸魚、馬告木耳炒肉、馬告肉片湯經常可見。

最特別的則是馬告鴨。他會將馬告加水煮開入味，放入鴨肉至煮滾的滷汁中，以小火慢煮至全熟入味，放涼後連滷汁一起放入冰箱冰鎮，要吃的時候再切盤即可，醬汁則以搗碎的馬告加些醬油，清爽美味。

馬告的山林危機

然而馬告的熱門也引發山林危機。過去，族人採集馬告的方式就是逐量採收，近年因廣受消費者歡迎，每年 6 至 8 月馬告盛產期時，有業者雇工開著發財車到山上採集馬告，為了不被他人捷足先登，在果實未熟時便整株砍下，影響植株健康，甚至為求方便直接砍下主幹，導致馬告樹死亡，野生馬告逐年減少，造成生態危機。由於喜愛者眾，馬告價格攀高，便發現市面上部分業者以山薑子、黑胡椒混在馬告裡，降低價格形成惡性競爭。

目前，行政院農業委員會林業試驗所正積極推廣馬告的種植，希望將馬告推廣到國際，也希望能導正目前市場的歪風，讓這美好而特殊的香氣能繼續流傳下去。

Recipe 01

馬告烤土雞

這道菜真的是原汁原味，放土雞、土肉桂、季節限定的新鮮馬告、蒜頭、醬油醃漬後，再燻烤而成香汁四溢的烤雞，滋味令人難忘。吃了讓人感受到勇士的驕傲。小家庭亦可用烤箱烤半雞。

食材

- 土雞肉 …… 1 隻
- 新鮮馬告葉子、果實
- 土肉桂 …… 3 片
- 醬油 …… 1 碗
- 酒、水 ……各半碗
- 薑 …… 3 片
- 蒜 …… 10 顆

作法

Step 1 雞肉與調味香料經過 1 夜醃漬，讓香氣與雞肉融合。

Step 2 入窯或烤箱烘烤 1 個小時

Step 3 隨時注意烘烤的程度，適時翻面調整位置，使之均勻上色。

Step 4 搭配馬告椒鹽或是馬告醬汁食用。

靈魂食材

新鮮馬告

新鮮馬告的滋味嗆辣，容易入味，如果沒有新鮮馬告，也可以用乾燥馬告來代替。

Recipe 02

馬告花生小魚乾

花生小魚乾是非常受歡迎的小品，加上馬告馬上就增添了辛辣香氣，是非常下飯的下酒菜。

食材

- 生花生或鹽炒花生 ……半斤
- 小魚乾 …… 2 兩
- 乾燥馬告 ……半兩
- 蒜頭 …… 10 顆
- 乾辣椒 …… 5 條
- 青蔥 …… 3 支

作法

Step 1 將小魚乾用油爆香。

Step 2 將花生炒熟、炒香。

Step 3 將青蔥、辣椒乾、乾燥馬告炒香。

Step 4 再加入蒜頭進行爆香。

Step 5 所有食材混合後炒香。

靈魂食材

乾燥馬告

可以爆香出比較柔和的辛辣香氣，再者，因為花生及小魚乾都要保持酥脆，所以用乾燥馬告比較合適。

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。

猴祭

2019 MAKAPAH 美術獎—攝影類首獎

作者：南順成

猴祭（manga manga yau）是卑南族少年進入成年之前的陶冶訓練，更是卑南族男子晉升為青年的社會化之重要機制。主要是藉著刺猴活動與儀式，來培養少年的膽識和英勇的殺敵氣概。（背景：南王普悠瑪部落）

祈禱

2019 MAKAPAH 美術獎—繪畫類優選

作者：余芸卉

Pisvangdu 是個具有宗教意涵的詞，祭拜祖靈或向上帝禱告都可以使用，隨著時間的遷移，文化的融合，原民們對祖靈的祈禱與敬拜，也漸漸轉變為其他的神祉。但不論族群、宗教信仰為何，我們都是生長在同一片土地的人，我們應該互相尊重與包容，因為我們都可能懷抱著同樣的心願。

一起來看吹奏 lalingedan 表演

第十三屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—特優

潘婕庭（排灣族／高雄市林園區林園國民小學 1 年級）

我跟家人一起來參加原住民族表演活動，臺上的表演者拿起長長的笛子放在鼻子上，用鼻子開始吹奏樂器，我覺得很新奇，用鼻笛吹奏出來的聲音也非常好聽呢！

彩色小珠子

第十三屆全國原住民兒童繪畫創作比賽—特優

林薇（布農族／高雄市巴楠花部落國民中小學附設幼稚園）

晚上時，賽夏族人在 pasta'ay 跳舞，ta'ay 出來了！

《一個原住民的誕生》

第十屆臺灣原住民族文學獎
新詩組／第三名

作者：莊嘉強 Kacaw Sapud
族別：阿美族

那一天，我死了
從都市趕回部落的山路上
被山羌攔腰撞下懸崖
正好是巨人阿里嘎該死去的地方
沒來得及加入豐年祭的喧囂
屍體靜靜地在秀姑巒溪浮沉
靈魂散落岸邊
聆聽遠方祭典反覆吟唱的豐收
為我的死亡喝采

東邊的神祇拾起我的靈魂
丟入鳳凰炎中熔解
灌入青銅的模具中鑄造成
「平地人」

祖靈踏著激流上岸，給我一套族服
「算什麼年輕人
　沒看過長這麼模糊的」
是死狀慘烈，還是尚未成熟
沒有深邃面孔與黝黑肌膚
只能用編織的圖騰來偽裝

縴夫說順著主流是死亡的盡頭
是胼手胝足，還是發育不良
沒有飛魚水性與虎背熊腰
只能抱著巨杵乘著巨臼
但一樣沒能忤逆潮流
是雙目失明，還是視而不見
沒有凝視獵物瞳孔的勇氣
頭燈只照亮前方的深淵
但不照未來

也許碰撞是我的本命
甫出河口便被黑潮攔腰撞入太平洋
溫暖的海水輕柔包覆卻是窒息
一頭巨鯨將我吞噬
成為運送族人前往發源地的核廢料
但我說話沒有鹽巴，酒精濃度卻超標
難以下嚥，一口吐出
像是一攤不雅觀的檳榔渣
乾涸成火燒島的末日餘暉

西邊的法醫打撈我的身體
為我身分寫下註記
「阿美族」
死因：自體免疫系統排斥
是事故，還是自殺

學習萬花筒

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／臺中市博屋瑪國民小學

深入原住民族實驗教育學校——臺中市博屋瑪國民小學

位於臺中市和平區達觀部落的博屋瑪國民小學，原本叫做達觀國小，在 2016 年 8 月正式更名為「博屋瑪國小」，成為全臺第一所原住民族實驗小學。「博屋瑪」在泰雅族語中有養育、傳承、興旺的意思，希望以多元課程傳承文化。

課程以泰雅 Gaga 精神為主體，並分為「生態智慧」、「生活技能」、「部落史地」、「藝術樂舞」、「泰雅文學」、「社會組織」及「精神文化」等七大面向。

生態智慧、生活技能、部落史地

透過小米的種植、收穫，耆老們傳承下來的美味醃肉祕方，或是狩獵課程，並實際走訪部落、大自然，當同學們親身體驗祖先傳承下來的絕妙智慧，會發現到，生活中原來有很多值得留意的巧思與樂趣。

藝術樂舞、泰雅文學

帶領同學們認識、吹奏口簧琴，或是以傳統樂舞詮釋部落故事，尋找泰雅文化的脈絡。此外，語言傳承也是博屋瑪國小著重的課程計畫之一，透過生動活潑的課程設計，讓同學們能掌握泰雅語言和文學，讓語言融入生活之中。

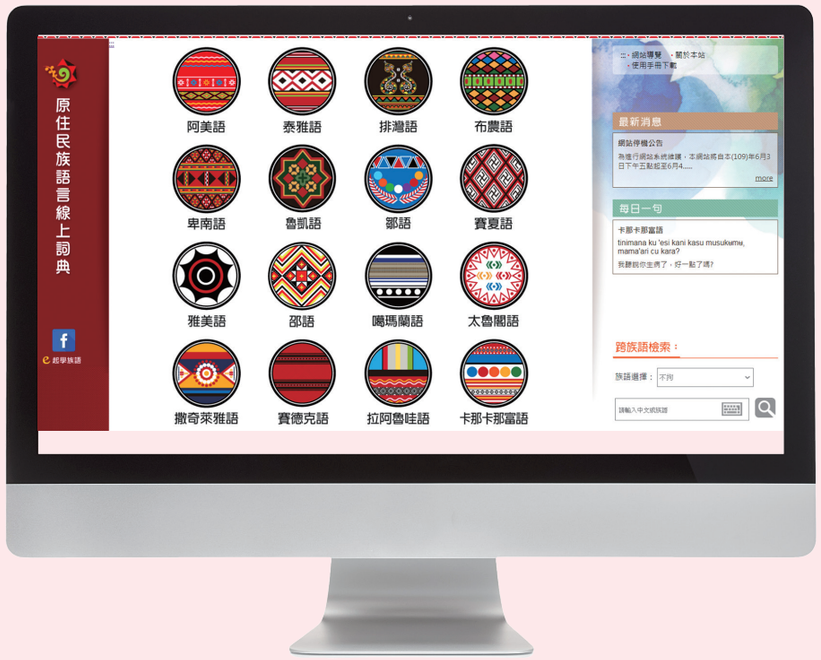
社會組織、精神文化

不論是美麗的織布、文面、獵人、建築文化等，都是泰雅最重要的文化組成，在博屋瑪國小的 6 年中，同學們從課程中領略了屬於部落的精神，更希望他們能乘載著這些祖先的智慧，邁向學習領域的下一個階段。

學習好資源——《原住民族語言線上詞典》

語言是文化存在的重要指標，為永續推廣、傳承原住民各族語言，原住民族委員會與教育部在 2005 年公告「原住民族語言書寫符號系統」，確立各族語言文字化的基礎。

於是，原民會自 2007 年起，攜手各族語教師與專家學者，彙整各族語料，分年、分期編纂 16 族詞典，每部詞典都耗時 2 年、動員上百人次參與，總共近 7 年的編纂過程，才完成各族詞典。為求便利性，更將編纂完成的詞典進行數位化，並以線上平台的管理機制，隨時擴充、維護各族語詞典資料，是學習各族語言的好幫手。



只要輸入想要查詢的單字，就可以看到例句，也可以聽發音，網站更設置「公告新詞」專區，可以隨時檢視更新的族語。

除了查詢功能，也可以透過「書寫符號 Q & A」、「族語萬詞王」等遊戲增進自己的族語能力，從遊戲中學習族語的使用。

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.86　讀者意見調查表

看完86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：_____