

子計畫序號 1 編號 2-1-1 臺東縣立瑞源國民中學

114 學年度臺東縣原住民族教育資源中心

子計畫 阿美族飲食文化—吃草的民族・阿美族的野菜文化 成果報告

一、依據

臺東縣政府 114 年 9 月 30 日府教課字第 1140222921 號函。

二、計畫目標

- (一) 深化在地族群文化認同，建構部落飲食主體性
透過「Ina 的野菜廚房」等系列課程，深入探討阿美族傳統採集智慧、生活工藝（如阿里鳳凰）與卑南溪流域的河流漁撈文化，重塑並展現「吃草的民族」背後所蘊含的永續生態哲學與文化主體性。
- (二) 發展校本文化回應課程，厚植親師生文化轉譯能力
透過「校內教師文化力增能研習」，邀請 Masaw Kalufu 林志賢講師與 Kacaw Lafin 徐聖皓老師演講，培力校內教師將土地智慧與原民工藝轉化為具體的校本課程教案，提升教師在多元文化教育中的轉譯與課程設計動能。
- (三) 落實生活實踐與跨文化體驗，培養學生的休閒教育素養
結合手作實作（如十字繡、野菜皂、紅烏龍馬告香料鹽、排灣族搖搖飯、漁荃燈、阿里鳳凰），將傳統知識融入現代休閒體驗與文創產業思維。讓學生在實作與反思的完整流程中，習得帶著走的生活技能與跨族群文化包容力。
- (四) 推動跨地域校際交流，共築山海相遇的水域文化地圖
藉由與高雄巴楠花部落國中、綠島國中等校際交流活動，以樂舞、工藝（編織頭飾）與在地風味（鹹豬肉、香料鹽）為媒介，建構從「溪流」延伸至「山林」與「海洋」的多元文化交流平台，開拓親師生跨族群、跨地域的休閒教育視野。

三、經費使用

- (一) 核定金額：60,000 元。
- (二) 實際支出額：60,000 元。
- (三) 核銷完成日期：115 年 6 月 30 日。

四、實施內容

日期	節數	主題	教學內容
9/25 10/2 10/9	9	形象重塑： 從阿美族視角看檳榔	檳榔的文化意涵 阿美族十字繡
3/13	3	Ina 的野菜廚房	熱炒野菜：茼蒿、紅鳳葉、龍鬚菜、莧菜、地瓜葉、馬告
3/20	3		野菜水餃：野蓮、龍葵、刺蔥
4/10	3		寶藏穀物：紅藜溫沙拉、樹豆排骨湯、小米飯、桑葚牛奶

4/24	3	職人分享：野菜皇后	野菜皂、搖搖飯
4/16	3	職人分享：	阿美族情人粽：林投、阿里鳳凰
5/8	3	Mitoliken a Loma 編織之屋	河流文化：漁荃燈
5/22 6/5 6/30	9	餐桌上的部落旅行	文化再生：紅烏龍馬告香料鹽
12/18	3	校際交流	巴楠花國中
5/25	3		綠島國中

五、工作計畫執行情形

(一)績效目標達成情形

年度績效目標	關鍵績效指標 (KPI)	衡量標準	目標值	達成值	自我評估報告
深化原住民族傳統飲食與工藝文化認同	學生對阿美族野菜、穀物文化與傳統工藝（十字繡、阿里鳳凰、漁荃燈）的文化意涵理解度。	參與實作課程和學習成果呈現、學習單認知及情意形成性評量之學生比例。	90%	100%	學生透過阿里鳳凰的林投葉編織與漁荃燈製作，將河流文化與生活工藝深度結合，文化認同感顯著提升。
提升在地原住民農作物與野菜料理實務技能	學生動手實作在地作物（紅藜、樹豆、小米、馬告及多種野菜）料理與文創作品之完成率。	完成野菜水餃、熱炒野菜、紅藜溫沙拉、紅烏龍馬告香料鹽與野菜皂之學生比例。	90%	100%	結合「野菜皇后」職人引導，學生完成野菜皂與搖搖飯實作。在課程實作中，學生分工合作完成野菜水餃與穀物料理，不僅學會傳統食材處理，更透過創意研發出「紅烏龍馬告香料鹽」，成功將傳統文化轉化為具現代生活感的文創實體成品。
促進跨校多元文化交流與分享能力	學生參與校際交流（巴楠花國中、綠島國中）之文化實踐與在地飲食文化推廣表現。	在校際交流活動中，能主動介紹阿美族野菜文化並共同參與交流之學生比例。	90%	100%	透過與巴楠花國中及綠島國中的校際交流，學生能自信地擔任文化大使，分享阿美族的「吃草文化」與多元飲食智慧。這不僅擴展了學生的文化視野，也鍛鍊了跨族群溝通與表達能力。

(二)計畫執行成效

本計畫共計執行 2 個學期的校訂課程，圍繞「阿美族飲食文化—吃草的民族・阿美族的野菜文化」之核心，成功帶領瑞源國中 14 位學生進行了一場深度的文化尋根與感官體驗。課程設計兼具深度與廣度：

1. 文化重塑與再生：從阿美族視角重新詮釋檳榔的文化意涵，並結合十字繡工藝製作情人袋；將在地鹿野特色「紅烏龍」與原民香料「馬告」結合製作紅烏龍馬告香料鹽，開創多元文化再生的新樣貌。
2. 生活實踐與職人引路：藉由「Ina 的野菜廚房」系列課程，與「野菜皇后」與「Mitoliken a Loma 編織之屋」等職人經驗，學生不僅認識植物在文化中的應用與傳統工藝技術，更親自動手將其轉化為餐桌上的佳餚與生活實用小物。
3. 河流文化與校際鏈結：結合阿美族河流文化製作漁荃燈，體現生態智慧；並透過與巴楠花國中、綠島國中的校際交流，讓學生在互動中深化對自我文化的自信。

六、檢討與未來精進策略

- (一)編織與工藝課程時間調配：林投葉編織（阿里鳳凰）與十字繡對初學者而言極需手部精細動作與專注力，部分學生在規定節數內完成較為吃力。建議未來可微調課程配當，增加工藝實作的陪伴時數，或安排同儕互助組別。
- (二)文化延伸效益：學生對「紅烏龍馬告香料鹽」與「野菜料理」的成果反應熱烈。未來可考慮與學校既有課程或社區產業進一步結合，引導學生嘗試微型市集擺攤或校園義賣，讓原住民族教育資源中心的子計畫成果，轉化為具備在地永續發展潛力的休閒教育課程。

七、 附錄

(一)參加人員名冊

任課教師(3 位)	七年級(6 位)	八年級(5 位)	九年級(3 位)
賴寬怡	朱恩慈	陳偉豪	李薰
高榮君	徐麗萍	施坤延	宋宥蓁
游心好	林銘恩	許紘銘	翁柏愷
	蘇紫嫣	林彥翔	
	呂孟容	陳昱安	
	呂宸維		

(二)活動相片



3/13 Ina 的野菜廚房：原民熱炒與經典風味

炊煙裊裊中，師長帶領學生辨識野菜、挑菜。餐桌上擺滿了學生炒製的茼蒿、紅鳳菜、龍鬚菜、莧菜與地瓜葉，翠綠欲滴。主食與主菜則是以馬告香料提味的醃豬肉，以及保留食材最純粹鮮甜的「鹽烤吳郭魚」。這不僅是一堂烹飪課，更是一場將部落餐桌化為教室、透過舌尖記憶在地風土與傳統採集智慧的文化體驗。



3/20 Ina 的野菜廚房：手包野性風味水餃

學生們圍坐一圈，將切碎的野蓮（水蓮）、微苦帶甘的龍葵（Tatukem），以及散發強烈草本香氣的刺蔥（tana'），巧妙地包入水餃皮中。傳統野菜與現代麵食的創意結合，讓學生在動手捏製水餃的過程中，打破對野菜的刻板印象，學習辨識生活周遭的野外可食植物。



5/22、6/5、6/30 當紅烏龍遇見馬告：香料鹽的風味實驗

學生們炒製玫瑰鹽與海鹽，手持研鉢，將鹿野在地特產的「紅烏龍茶葉」與充滿山林氣息的「馬告（山胡椒）」細細研磨、均勻混合。經過跨越三個梯次的風味修正與調配，學生們完成了專屬於自己的「紅烏龍馬告香料鹽」。這堂課完美將在地精緻農業與原民傳統香料結合，展現出休閒產業創新的精緻質地。



4/10 Ina 的野菜廚房：部落的寶藏穀物

鏡頭聚焦於色彩斑斕的紅藜溫沙拉、慢火燉煮的樹豆（Fata' an）排骨湯，以及飽滿金黃的小米飯（Hafay）。餐後配上一杯紫紅色的季節限定桑葚牛奶。本堂課深入介紹臺灣原住民族的傳統三大核心穀物，透過兼具視覺與營養的餐點設計，展現部落傳統作物在現代健康飲食中的無限可能。



4/16 阿美族情人粽 Alifongfong 的編織工藝

學生們神情專注地穿梭在林投葉之間，跟著部落長輩的指引，一步步將剛硬帶刺的林投葉片去刺、軟化，最終編織成精巧的「阿里鳳凰（Alifongfong）」。這款承載著阿美族體貼與愛意的情人粽，不僅考驗著手藝，更讓學生深刻體會到部落「就地取材」與「編織科學」的精湛生活工藝。



5/8 卑南溪畔的河流文化與漁荃燈

學生們合力展示著親手製作的「漁荃燈」。將阿美族傳統捕魚器具——漁荃（Mi'caing），轉化為充滿現代生活美學的工藝燈飾。本活動扣合河流文化融入休閒教育的理念，透過漁具的製作，引導學生深入探討阿美族河流的生態智慧、傳統漁獵規範，以及人與河流共生共榮的依賴關係。



4/24 職人分享：野菜皇后的綠色生活哲學

本次活動邀請外聘講師「野菜皇后」親自引導學生探索野菜的無限可能。照片記錄了完整的課程流程：學生們首先從「認識野菜」出發，學習辨識日常環境中的綠色寶藏；接著進入手作環節，親自動手製作「野菜皂」，將野菜精華轉化為實用的生活文創品。最後，透過「跨文化體驗」深入製作與品嚐排灣族的傳統美食——「搖搖飯（pinuljacengan）」。從野菜辨識、文創衍生到跨族群的飲食文化碰撞，不僅豐富了休閒體驗課程的內涵，更啟發學生對在地綠色產業的創新思維。



9/25、10/2、10/9 從阿美族視角看檳榔：文化意涵與十字繡工藝實踐

橫跨 9/25、10/2 到 10/9 連續三週的深度帶狀課程，照片記錄了學生在思維翻轉與傳統工藝間的學習軌跡。課程核心在於「形象重塑：從阿美族視角看檳榔」，引導學生打破主流社會的刻板印象，重新認識檳榔在阿美族傳統祭儀、社交與階級制度中所承載的莊嚴文化意涵。與此同時，課堂結合了「阿美族十字繡」的實作，學生們在針線的規律起落中安定心神，將原民幾何圖騰一針一針地織入布料。這場為期三週的文化訓練，不僅讓學生掌握了傳統織繡的職人手藝，更透過歷史脈絡的重新梳理，厚植了青年學子對於在地族群文化的認同與主體性。



12/18 巴楠花國中：跨族群的教育火花

本校學生與來自高雄的巴楠花部落國中師生齊聚一堂，展開一場兼具文化與體能激盪的校際交流。照片中記錄了兩校學生豐富的互動歷程：從考驗定性與技巧的「打陀螺」與「傳統弓」射箭體驗，到展現團隊凝聚力的「拔河」與充滿活力的「龍球」競賽，現場驚呼與笑聲不斷。此外，雙方也透過「編織頭飾」的手作工藝靜心對話，並在「飲食文化交流」中分享彼此的傳統風味。透過這場融合動態競技與靜態工藝、飲食的深度互動，兩校學生在實踐中分享自身文化認同，不僅點燃了跨族群、跨地域的教育火花，更在彼此心中開拓了多元文化的包容視野。



5/25 綠島國中：山與海的文化交會

陽光燦爛的五月，本校師生與綠島國中的夥伴們在蔚藍海岸邊相聚，共同見證阿美族河流文化與綠島海洋休閒教育的深度碰撞。本校學生以熱情的「太巴塢之歌、南王系之歌」歌謠與「Island Boy」舞蹈拉開交流序幕，並帶領綠島國中師生體驗「編織頭飾」的傳統工藝。同時，學生們也大方分享部落美食「鹹豬肉品嚐」，並送上先前親手調配的「紅烏龍馬告香料鹽」作為極具在地特產意義的紀念品。

綠島國中的師生則帶領大家進行深度的在地文化體驗，大夥兒一同動手操作「綠島豆花製作」，體會海島傳統飲食的智慧；隨後更利用海邊撿拾的素材進行「海玻璃飾品製作」，將海洋永續理念化為精美工藝。從傳統樂舞、風味飲食到手作禮物的交換，兩校學生在互動中拼湊出從「溪流」延伸到「海洋」的完整臺灣水域文化地圖。



11/12、1/6 在地向度與文化轉譯：校內教師文化力增能研習

為提升校內教師的文化素養與在地課程設計動能，本校特別舉辦教師文化力增能研習。照片中記錄了兩場研習的核心主軸：由 Masaw Kalufu 林志賢講師主講「從阿美族命名到文化行動的教育實踐」，引導教師從生命故事與社會實踐出發，深化對多元文化觀點的理解；由 Kacaw Lalin 徐聖皓老師分享「從土地出發的文化課程思考與實作」，帶領教師們親自動手實作，探索如何將部落的在地智慧轉化為具體的教學教案。

透過兩位專業講師的脈絡梳理與實務引導，研習現場激盪出豐富的教學討論，不僅厚植教師群的文化轉譯能力，更為未來學校推動多元文化休閒教育與在地化課程，奠定堅實的專業創新基礎。

