

# 環山面海的臺灣之美

宜蘭東岳社區

黃詩予、呂勻涵

2022社區地方誌

# 目錄

- 社區簡介
- 旅程的起點
- 專欄1-薩何愛梅、江廣香蘭、陳燕秋
- 專欄2-多必優
- 專欄3-不打烊
- 期待再相會

# 社區簡介

## 環山面海的台灣之美-宜蘭東岳

宜蘭東岳擁有富饒優越的地理環境，三面環山一面向海，可說是台灣東部的人間桃花源。東岳，原稱東澳，又稱伊藥 (Iyo)；因為東澳山中盛產貴重藥草 Iyo (金線蓮) 所以有了這樣的別名。而鄰近的東澳灣是村民們野餐烤肉、游泳嬉戲的好地方！

每日黃昏時段，漁船紛紛駛進附近的粉鳥林漁港，粉鳥林漁港是東岳村與東澳里的魚市集，每到四至六月是飛魚的產季，每每親朋好友前來東岳村時，村民都以東澳飛魚為最好的禮品，因此東岳村也以飛魚村而聞名。



圖片1來源: 東岳部落文化健康站粉絲專頁

東岳社區的人才遍及不同的領域，從醫生、校長、老師、公務人員、民意代表、基層員警、護士、宗教人士等，其部落的人文色彩濃厚，使這裡形成一個具有知識與水平的原住民部落。

在初步討論後得知社區自今年起便開始規劃泰雅族版-我的餐盤計畫，希冀透過與國民健康管理署的合作，從飲食角度出發，藉由在地特色食材製成的健康風味餐盤分享，讓大眾從美食作為起點進而理解背後的原住民文化脈絡。透過近年來國民對於飲食健康的關注作為媒介，讓大眾對原住民傳統食物療法的概念以及傳統文化更為熟知。



圖片2來源: 東岳部落文化健康站粉絲專頁

在和社區經過二次的討論後，我們發現東岳社區除了擁有豐饒的在地山產天然資源以外，環山面海的優良獨特地理位置也讓在地的物產和文化產生連結。因此我們決定從飲食和在地特產的食材著手，切入當地居民的飲食文化。希冀從訪談對象最難忘的部落好滋味，發掘居民們和部落這塊土地的連結和回憶。



圖片3來源: 東岳社區提供資料

食材通過“心”再到“胃”，記憶裡的美味佳餚承載的是一個個家庭的故事，撫慰的是每一位思鄉遊子的心靈。就讓我們從美食開始探索東岳這片土地的故事吧！

## 旅程的起點

社區面臨到高齡化社區在疫情之下的醫療及日常照護、政府原住民政策應專注於原民自身的文化及土地居民身上，鼓勵社區青年創業並增加其網路曝光度。

因此社區至今年起便著手規劃泰雅族版-我的餐盤計畫，希冀透過與國民健康管理署的合作，從飲食角度出發，藉由在地特色食材製成的健康風味餐盤分享，讓大眾從美食作為起點進而理解背後的原住民文化脈絡，透過近年來國民對於飲食健康的關注作為媒介，讓大眾對原住民傳統食物療法的概念以及傳統文化更為熟知。



圖片4來源: 東岳社區提供資料

我們期待以社群媒體為媒介，進行企劃、宣傳及美化。透過傳播媒體的推廣，讓原住民話語權回到其自身的文化和土地。

不打烊體驗文化為部落在地創業的火車頭，作為東澳眾多獨木舟業者中，唯一由本地泰雅族人經營的工作室，從內容的規劃到遊程設計處處充滿泰雅文化的浪漫。將戶外活動結合在地文化和自然資源，為部落文創產業鏈注入活泉。

## 專欄

### 部落裡的難忘滋味

在東岳社區文健站的協助之下，這次的採訪人物有三位，分別是薩何愛梅、江廣香蘭、陳燕秋奶奶。部落樂齡長老的笑聲開啟了東岳社區文件站的每個早晨，奶奶們吱吱嘎嘎的談天讓東岳的一早顯得熱鬧無比。熱情活力的一天以吵雜歡愉的氛圍

起頭，等在後邊的是動靜皆宜的課程安排，為的就是讓部落長者的每一天過得歡快又豐富。

打開社區經營的粉絲專頁，我們能夠看到文健站每日的課程安排和現場活動狀況。日常生活保健的宣導、部落文化以及食療的講授交流、活絡筋骨的動態課程以及陶冶身心的手工藝術創作，這些動靜交替的活動安排讓部落的長者能過實際體現「活到老.學到老」的樂齡生活。文健站精心的安排讓社區的教室更加活絡，成為一處具有生命力的快樂角。視訊會議開始，在鏡頭彼端出現的是略顯害羞的薩何愛梅奶奶，在和奶奶介紹團隊的背景後我們便進入本日的訪談重點-最喜愛的部落美食。奶奶和我們分享了他喜愛的辣椒炒豬肉、辣椒炒飛魚乾等美食以及任做法和食材來源，在窗口的協助下讓奶奶儘管在中文不熟悉的情況下亦能熱絡對談，讓我們的採訪品質大幅提升。

首先，第一位是薩何愛梅， 視訊會議開始，在鏡頭彼端出現的是略顯害羞的薩何愛梅奶奶，在和奶奶介紹團隊的背景後我們便進入本日的訪談重點-最喜愛的部落美食。奶奶和我們分享了他喜愛的辣椒炒山豬肉、辣椒炒飛魚乾等美食以及任做法和食材來源，在窗口的協助下讓奶奶儘管在中文不熟悉的情況下亦能熱絡對談，讓我們的採訪品質大幅提升。



圖片5來源: 東岳社區提供資料

她想向大家推薦的是川燙過貓，過貓為台灣少數可食用的蕨類植物，學名為過溝菜蕨，以食用彎曲、較嫩的芽為主，蔬菜長度約在 25 ~ 28 公分。根據農委會資料，過貓這種蕨菜主要長於熱帶與亞熱帶地區，尤其以亞洲能夠見到喔！

而料理的方式也很簡單，川燙過後加入雞蛋一起涼拌就可以囉~

接著和我們談天的對象是來自別的村落，因為結婚而搬來東岳村的江廣香蘭奶奶。奶奶在採訪之初略顯害羞，但在文健站的協助下，也與我們分享他喜愛的部落料理。不過因為這位奶奶的中文不是很好，所以我們改用聊天問候的方式和奶奶溝通。後來也發現訪談前的背景資料了解，預先採訪的重要性所在。



圖片6來源: 東岳社區提供資料



她想推薦的是香蕉糯米飯，通常這些料理是在特殊節慶或是像過年這種比較重大的日子才會有的!

至於料理方式呢，非常直觀的就是，香蕉加糯米，外面綁香蕉葉，最後拿去蒸就可以了!整體味道非常香甜，配合馬告炒山豬肉一起吃很適合。



圖片7來源: 東岳社區提供資料

馬告是一種台灣原生種的香料植物，又稱「山胡椒」，主要產於中低海拔的山區，在泰雅族語中有生生不息的寓意，其風味為胡椒與薑的混合氣息。然而根據文健站提供的資料指出，使用的五花肉，在食物代換表中屬於高脂肉品，其中飽和脂肪比例也是屬於較高的類別，搭配鹽巴醃製，屬於高脂高鹽的料理。因此對於身為高血壓高風險族群的長者來說，做為開胃菜少量實用為佳，高鈉高鹽的製作方式不適合做為日常蛋白質的補充食材。



圖片8來源: 視訊畫面

接著，最後一位是非常可愛健談又活潑的陳燕秋奶奶，她最喜歡的料理是炒蝸牛，她習慣自己在一大早或是下雨過後的時候上山去採蝸牛，一次採大概一兩餐的分量，並與她自己種的辣椒一起用大火熱炒，整體口感脆爽，是一道相當美味的料理!



圖片9來源: 東岳社區提供資料

在採訪過程中，奶奶笑容滿面興奮地入座，除了跟我們生動描述辣椒炒蝸牛的口感外，還向我們描述他會在下過大雨的清晨獨自騎乘15分鐘的路程，到不遠處的山腳，沿路尋找蝸牛的蹤影，撿進一桶子的肥美蝸牛回家，再和辣椒拌炒食用。問到他認為最好的保養食療食材是甚麼，他答道，每日和朋友開心聊天飲酒就是她最快樂的事情，保持樂觀、開開心心就是他的樂齡生活保養之道。

除了奶奶和我們分享的眾多美味料理之外，還有一樣，東岳在地季節限定美食——飛魚乾，泰雅語又稱「多必優」。文健站指出，飛魚屬於優良的蛋白質來源，將其去內臟處理過後，油脂含量並不多，可歸於低脂肉品的範疇。而台灣常見的飛魚種類，有7種，其中營養大致相近，以花翅為最常見的種類。

## 多必優

### “飛”越山與海的珍貴禮物 “魚”您分享

多必優原住民永續發展協會創辦人與不打烊體驗公司的負責人皆是東岳村前村長謝昌國先生。在為社區服務長達十三年卸任後，謝老闆便開始思考能夠透過甚麼樣的商業模式在這片自幼生長的土地上繼續耕耘謀生，同時又能幫助社區的泰雅文化永續傳遞。在不打烊創立初期僅有提供獨木舟戶外活動，然而獨木舟是季節限定的戶外體驗活動，這對於規模和經費相對不富足的獨木舟業者而言是個軟肋，然而在東岳眾多的獨木舟業者中，不打烊是唯一由泰雅族人親自經營的獨木舟體驗公司。因此謝老闆將其特色轉換為商機，結合文化體驗活動，不僅提供更多元的旅遊方案，更成為部

落的小船，將泰雅文化的底蘊傳遞給從台灣各地前往體驗的遊客，期許有天我們泰雅  
原住民文化也能在台灣各地遍地開花。



圖片10來源: 東岳社區提供資料

多必優是泰雅族語"飛魚"的意思，每年4至6月間，黑潮將大量的飛魚帶進美麗的東澳灣，早期族人以『以物易物』方式用山產與鄰近海灣的漢族們換購飛魚，隨著飛魚的價值高漲，後來便直接以金錢方式交易，部落族人用獨特的烘烤方式，以木材燒火，高溫翻烤長達12小時，期間必須隨侍烘爐左右控制火候，在歷經耐心與愛心的溫度淬鍊後，珍貴的多必優---飛魚乾才終於出爐，因此多必優在泰雅族人間被當作珍貴的伴手禮。

謝老闆找出在地自然資源，結合部落傳統烹飪技巧，用文化創意產業的思維推動在地產業的活化。其中東澳國小的飛魚義賣活動亦讓部落孩子有資金走出國際實現夢想，讓世界看到台灣射箭幼苗的潛能。

## 永遠“不打烊”的部落產業奇緣

不打烊體驗文化--發展具有在地性與文化深度的旅遊型態，豐富遊程及文化底蘊，並兼具娛樂性與教育性之性質。

不打烊體驗文化是一間提供體驗遊程的公司，藉由東岳社區裡漂亮的山海環境，讓遊客除了能感覺美好大自然的風景與氛圍之外，也能體驗多種原民文化，形成獨特的旅遊經驗，留下精彩的回憶！

不打烊體驗文化所在基地選擇是因為八八風災後，這塊原本作為老闆媽媽種植水果的小農場，因為土石覆蓋而無法繼續耕作，那時其剛好面臨村長卸任之際需要另尋出路因此便萌生了創立泛舟事業的念頭。由五個泰雅男人共同出資，在這片自幼生長的土地下，秉持著為社區和自己的職業生涯創造光明生機的信念，不打烊成為南澳地區唯一一間由本地泰雅原住民經營的獨木舟業者。由於獨木舟屬季節性戶外運動，因此業者必須在淡季時另闢生機已達收支平衡，相比於其他同業，規模不大的不打烊更是如此。謝老闆腦筋動得很快，在發覺自己和同業的差異性在於擁有豐富的文化土壤得以發揮時，變傾身投入了文創觀光產業之中。將其獨特的泰雅文化結合觀光行程結合，推出套裝組合供全台各地旅客報名參加。



圖片11來源: 東岳社區提供資料

在多間獨木舟業者當中，不打烊是唯一一間原住民業者，也是當地人的代表，出去旅遊跟著當地人一起玩絕對不會錯！你能想像在東澳灣上划著獨木舟，感受迷人的海岸線之餘，吹著太平洋的海風迎接一天的開始嗎？不打烊提供的海洋獨木舟遊程就能讓你體驗到啦！當然活動時間也是能自己選擇的，無論是想看日出的人或是不想那麼早起的人都是可以選擇的。

划完獨木舟也餓了吧？那何不來試試在地傳統美食呢？在獵人逐跡的遊程中，除了能吃到原民美食之外，還能聽到在地獵人狩獵以及獵寮的故事，不但能滿足胃也能夠增加知識呢！除此之外，也有獵人弓箭、獵人飯包製作、搗麻糬等一系列的活動，因此遊客只要參加這個遊程，絕對能體驗到不同環境下的原住民獵人生活方式！



圖片12來源: 東岳社區提供資料

## 期待再相會

黃詩予:

透過線上和社區耆老及不打烊公司創辦人的訪談中，除了聽到他們分享的故事之外，也理解到他們的需求，讓我們能夠適時更改蹲點計畫，使計畫更符合他們的訴求之外，也讓我們的蹲點過程中增添幾分色彩。而其中我認為最難能可貴的，我覺得還是與他們的互動過程，即使我們之間相隔兩地，僅能透過一片冷冰冰的螢幕對話，但是在與他們的互動過程中，卻打破了距離的障礙，在與他們的互動中流淌出了暖心的溫度。

在與他們的互動之後，也幫我們抓住了地方誌的方向，在創作過程中，也會不時的想到與他們一同聊天的過程，與他們的回憶也成為了我們創作的動力。就像前面所說的這次的蹲點相當特別，利用數位的方式完成了這趟旅程，與我們一開始想像的很不一樣，但是每一個過程都讓我們的人生變得更有意義，在疫情肆虐的情況下，我們透過自己的方式，走出屬於我們的特別旅程，也留下了珍貴的回憶。

最後想感謝我的夥伴，在這蹲點的過程中，如果只有我一個人，我一定無法做到，所以真的很謝謝她的參與，這一段回憶也一定能成為我們大學生活中最難能可貴的回憶！

呂勻涵:

白哲特曾經說過一句發人深省的話，堅強的信念能贏得強者的心，並使他們變得更堅強。這讓我深深地想到和不打烊體驗文化謝老闆的訪談過程。謝昌國老闆在和我們分享創業動機時，幽默詼諧地說道，因為村長卸任了，所以失業了!為了養家活口所以必須在這片土地上尋找能夠謀生的商機。於是乎不打烊體驗文化就誕生了，由五個泰雅男人共同投資，謝老闆負責管理以及尋找業內更多的可能性。然而在我們的小心詢問下才知道要讓這間看似提供豐富行程的活動公司能夠收支平衡一直以來都不是一件容易的事，因此不打烊才會從原來只做戶外活動體驗的公司進而發展到具備獵人文化原住民美食體驗行程包山又包海的體驗行程提供者。

在疫情肆虐的三年間，老闆的生計再次受到了挑戰，這次連飛魚乾的生意也受到波及了。在疫情之前，他們會拿著社區生產的罐裝飛魚乾炒辣椒到展覽園遊會等擺攤，但因為傳染病的緣故，這個推銷販售的媒介消失了。缺乏架設新平台的能力，現存的通路僅剩LINE群組共同親友的推廣和老顧客的回購。在過程中老闆指出，或許是因為原住民的天性關聯，他們不想要冒險投入額外的資金做行銷推廣，希望能在既有的資源下開拓商機，然而先前曾與地方旅行社配合形成套裝販售，但效果都不盡理想。

其實現階段的我們又何嘗不是如此呢?身處既害怕擔憂的階段，但又因為時序的推演不得不奮力向前行。跟謝老闆提供建議的同時，也讓我自己進行了深刻的反思!有時我們會因為不敢冒險而自責或後悔，但卻從沒想過擔心失敗的心態本是人常情，只有謝老闆毫無包袱的告訴我們他的心境和兩難，我們也才能因應他的情況給予符合他需求的



相應措施。真實的表達自己的難處，尋求協助和共同討論，是我在東岳的社區服務中學到最好的一課。