



AFRIN

Muni大灰灰

Ljaykim 小黑黑

《探險活寶在鐵份部落》

中國醫藥大學 中醫學系

Ljaykim 華萱 x Muni 潘婉如

2019.08.03~2019.08.24

參與蹲點的初衷

why we are here

這是我們參與蹲點的初衷，更是發生接下來在鐵份部落一切服務的開始.....

很久很久以前，在高雄的純樸鄉下誕生了一位小女孩，從小成長在小鄉鎮的她，一直以為自己的生活可能就是這樣索然無味的上著課，又非得安身立命的待在小小的鄉鎮裡面，幫忙做著加工區各個長得一樣的玩具，又或者各種大大小小長得一樣的東西，就像自己跟大多數的同學一樣，長大以後，都過著跟自己的爸爸媽媽一樣的生活。

直到上了國中，她開始對學校的課業感到好奇，她覺得書本上的知識好像在帶領著她認識這個世界一

般，每讀一個科目就好像經歷了不同的旅程一樣，漸漸地，他喜歡上了讀書，也從中看見不同的世界。直到要通往下一趟旅程的時候，老師發現她在分級測驗裡，獲得了高級入場卷，終於有機會可以離開這個小鄉鎮，看看更不一樣的世界！老師的和小女孩分享這個消息，卻不見她與



高采烈的樣子，反而憂心忡忡地遲遲無法收下這張入場卷，她擔心不得是自己沒辦法通過層層考驗，而是沒有趕快工作賺錢，家裡的爺爺奶奶會餓肚子。然而，在老師的鼓勵下，還有想看見更多世界的好奇心，驅使著她踏上了從未見過的世界，到繁華的大都市學習。在大都市學習的她，雖然常常因為能力不足，無法跟上夥伴的腳步，成了落後在後頭的脫隊小羔羊，但還是慶幸一路上有很多魔法小天使的幫忙，讓她能一步一步慢慢往前走，一點一滴建構內心對於這個世界的想像。這一路上，她也因此看見這個世界更多元的樣貌，接觸到了各式各樣的人，寫下了許許多多的故事，她期待自己是一位蒐集故事的人，走遍台灣的角落，蒐集更多的故事，記錄更多美好。

因著幸運與勇氣，她終於邁開了自己的步伐，在人生旅途中展開一場場冒險，也從中不斷思考自己轉職後的樣貌。更因著對故事的熱愛，她遇上了台灣原住民文化的美麗，卻也從中看見了在現代洪流衝擊下，他們的哀愁。為了能讓自己曾經受到來自的愛開花結果，也希望能記錄與保存下更多故事，她開啟了一次又一次的冒險，把自己丟到陌生的環境，尤其是不同的原住民部落裡面，去感受、去思考、去看見，蹲點小天使的帶領下，一次全新的冒險，即將啟程……



同樣在，很久很久以前，台灣東部的土坂部落裡，出生了一個排灣小黑黑，小黑黑的名字真的很鬧，也真夠神秘。就因為父親說：我們是矮黑人的後代。雖然黑的可以，但真的聰明！在上國中之前，排灣小黑黑一直都是在部落裡成長，在這裡小黑黑得到了很多成長的養分，部落的共融共享的生活態度與歡樂的氣氛，讓小黑黑成為個性活潑開朗、喜歡分享的性格，與大自然的密切關係更讓小黑黑一直保持著對萬物好奇滿分的心態，事事都充滿疑問，尤其是對自己的原民文化。



在部落裡，他也遇見了生命中第一個帶給他巨大影響的人-徐超斌醫師，醫師開著他的巡迴小車車，帶著小黑黑去看見了很多部落的需求，也帶著小黑黑開始思考自己的幸福多麼得來不易，也應該要跟大家分享著。

然而，小黑黑的奶奶深受日治時期皇民化的影響，一直都很排斥傳統文化，認為真正有價值的還是西方文化，所以小黑黑在部落裡其實很少接觸、也很難有機會可以知道很多關於部落的大小事，也早早就被父親送出部落到城市裡去學習，還記得當時他只帶著黝黑的皮膚、燦爛的笑容跟滿點的好奇心離開了部落，走進了都市中，但他卻不知道這同樣可能失去了很多與傳統文化接觸的機會。小黑黑想要找回自己的文化，

2019年8月5日~2019年8月24日

她渴望著找到文化裡更多不為人知的美好與秘密，也想將在部落的愛跟成長養分能被保存著、也被分享著，這促使小黑黑的好奇心更加壯大，於是他展開了行動.....

在他們各自展開旅途的某次行動中，他們撞見了彼此，排灣小黑黑用自己的原民故事交換了白浪大灰灰的故事，白浪大灰灰也分享了自己展開冒險的原因，才發現原來他們都是因愛而出發，他們都喜歡文化，也都真的坐立難安(威~好好說話，是真的不安於室)，想要逃離舒適圈，去看見、聽見更多世界上的不同，所以他們決定結伴同行，一起發掘更多的感動跟文化秘辛，他們一起出過多次的摩托車小旅遊，走進山裡、靠近大海，一起去享受大自然的奧秘，也同時將自己寄託在不同於己的文化裡，並且不斷反思自己的生命觀點，也同時將自己當作媒介，一個傳遞愛與文化的媒介。



這次他們的努力和熱情被蹲點的天使們看見了，他們受到蹲點天使祝福跟邀約。蹲點天使邀約排灣小黑黑和白浪大灰灰一同冒險去神秘部落 Afih，期待他們能真的用心來感受，也祝福他們在旅途中，得到更多的啟發、更多與部落產出的美好果實。

『探險活寶在鐵份』

這是我們與鐵份的點點滴滴，更是我們用心在鐵份感受二十天生活的旅途，期盼紀錄下所有美好與發生，期盼帶著這些互動的能量前行。

參與『蹲點台灣』的初衷	Page 1~Page 4
報名『蹲點台灣』的動機	Page 6~Page 12
服務前置準備作業	Page 13~Page 31
服務成果 鐵份豐年祭文化紀錄	Page 32~Page 41
服務成果 我們對鐵份人的服務	Page 42~Page 159
我們對孩子 Wa Wa	Page 43~Page 51
我們對青年 Kapah	Page 52~Page 87
我們對長輩 Lofang	Page 88~Page 159
文化健康照護站課程	Page 89~Page 139
陪伴服務與人物故事	Page 140~Page 147
一級產業困境與解決	Page 148~Page 155
藥用植物紀錄與訪談	Page 156~Page 159
整體服務效益與影響	Page 160~Page 167

報名『蹲點台灣』動機

Ljaykim 華萱的報名動機

關於我的報名動機，其實主要發於我的缺點，那些我一直很想要改進的地方。

我承認自己是一個想法太多、執行力很低，很多時候是因為我找不到生活重心跟自己最想做什麼。就會開始天馬行空或是動能滿滿想要嘗試很多種事情，然後自己又很害怕思考帶來的困擾。

我知道我必須走出舒適圈。

其實相對其他原民朋友我的生活環境跟資源好太多了，我擁有比很多人可以念更多，嘗試許多活動的機會，因為我根本不需要擔心下一餐在哪，學費怎麼辦？甚至我還有機會可以再一次重考。有的時候就是因為這樣，常常把別人的好當作理所當然，所以不知不覺傷了很多身邊最愛我的人、和我最愛的人。也覺得自己就是過太爽，才導致自己的抗壓性這麼低，很多想法、很多是應該做、需要做、可以做，但都因



2019年8月5日~2019年8月24日

為害怕失敗或是討厭思考帶來的痛苦，所以拒絕了很多事、也錯過了很多事。所以我才想讓自己能真的走出舒適圈，讓自己什麼事都可以自己重新開始，讓自己知道我所得、所用的都是得來不易，學會真的感激！更希望自己能為走出熟悉的環境去接受更多刺激讓自己的腦袋有很多的想法，也讓自己知道要不停地向前進步。

我可以觀察、發現問題，用在地化的方式解決問題，更想透過自己的專業解決問題。讓資源能被整合後善加利用。

曾經被學長問過：『關於你從偏鄉生長，然後來到都市，再加上你學習中醫，你比很多人都應該看到了很多差異比較和細節，那想問你，那你覺得你能為部落做些什麼？或單純的問關於你所學的專業-中醫，能為部落些做什麼？』其

實我會一直想去各個部落認識，除了是因為自己喜歡文化之餘，更多是希望自己可以從中發現什麼？為什麼中醫在部落的普及率不是很高？為什麼中醫還是被大部分族人所不相信？關



於當地文化和中醫養生之道上的衝突，怎麼做才是最正確的？其實我也回答不出來，偏鄉最大的問題出於哪裡？醫療還是教育？所以為此，我自己找了很多人去聊這個議題、旁聽過一些論壇，也做了很多其他相關的活動，想要去反思關於偏鄉的問題，也因此參加了國際志工服務活動去追

2019年8月5日~2019年8月24日

尋答案。雖然，知道自己能力還很薄弱，但我至少知道自己可以怎麼去努力，只要我繼續堅持。

我必須要對我的愛負責，我愛我的文化。其實不管是自己的文化，還是其他族群的文化，我想都是一樣的，參加過LUMA原住民人才培訓，我更加喜歡人文，那些用時間一點一滴、細心堆疊出來的生活模式、那些用生命寫成的歷史，都是人跟人之間用心相處的結晶。不管你是誰？我是誰？我們的都正在面臨的文化流逝的問題。當地球村是一個強大趨勢，我們都很可能被洪流帶走。



其實我最想做的事，可以把部落生活帶到我的日常，我想更精進我的攝影與電繪、傳統語言，我想做的是去記錄文化的實際傳達的感動跟精神。有人問過我：「這種弱勢文化重要嗎？他無法跟世界接軌、不能帶來進步，為什麼要浪費時間，他是一個勢必要消失殆盡的文化，為什麼要這麼奮不顧身地去救他？」、「是原住民文化重要？還是原住民族人重要？」雖然這這只是一個論堂課程中，故意營造諷刺意味的問話去刺激我們思考，我覺得鼻酸的感覺比憤怒的情緒更為強烈，所以我還能做什麼？我能做什麼？希望能透過蹲點給的機會去線更多的答案跟更多的問題，讓

我自己更進步外，也讓與我相處過後了人都能為此有新的改變、發展，成為幸福傳播的種子。



報名『蹲點。台灣』動機

Muni 潘婉如的報名動機

「出走，是為了回家。」這是我對自我的期許，也是報名「蹲點·台灣」最強烈的動機。

一路以來的成長經歷，讓我能突破原生家庭的限制走到了現在，這些不斷突破自我的過程裡，除了來自身邊人事物的成全與鼓勵，更多的是那些來自社會的愛與付出外，因著這些美好而使我能有足夠的能量，突破一個個圍限，成為了現在的自己。因此，我希望透過參與蹲點·台灣，將來自社會這份愛與關懷，透過自身經歷為橋樑，傳承到社會同樣需要幫助的角落，讓這些愛能回歸到偏鄉，我來自的那個家。我希望藉由自身專長協助當地居民，更期待能透過自身生命故事分享，鼓勵和我一樣出身的孩子能勇敢逐夢，讓他們明白，斷了翅的天使，還是有飛翔的可能，我們都是值得被深深愛著的。



2019年8月5日~2019年8月24日

我喜歡來自原住民文化，那份好客與乘載於其中的智慧及美麗，也因此原住民部落一直是我心之所向的地方，也是蹲點·台灣中我所希望親近的大地。然而，卻因為逐漸漢化的關係，原民族文化正一點一滴流逝在現代的洪流裡，除了不捨外，更多的是不知所措的無助。因此，我希望透過參與蹲點·台灣，藉由不同方式親近原住民文化，除了從中感受其美好外，更重要的是希望透過與居民及於原民青年的交流，一同激盪出火花，發想出更創新的方式來宣傳這美麗的傳統，共同為保存傳統文化努力，也能從中成為推廣原住民文化的媒介，將這份美麗為更多人所見，將這樣的美好傳承在你我之間。



此外，身為一位兼習中西醫學的醫學生，在學習中醫與西醫這兩年來，我看見了中醫與西醫各自的美好，希望能在這次的服務裡，帶給當地居民。於西醫層面，希望能帶入衛教觀念，如緊急救命術、哈姆立克急救法、預防中風及痛風、多重用藥等部落常見醫療問題。於中醫方

面，在這兩年服務於原民部落的過程中，發現了中醫在偏鄉的普及率是很低的，許多長輩對於中醫的想法還是停留在如同按摩般片面，或者認為中醫的治療費時又費力，十分不討好。然而實際上，中醫才能真正突破偏鄉常遇見的一來自儀器不足與客觀環境的限制，無論是刮痧、針灸抑或是拔罐等治療方式，經常只需要簡單的器具就能發揮很大的作用，在舒緩長期勞動所造成的筋骨痠痛、老人家關節退化造成之疼痛，抑或是急性扭挫傷的緩解都有相當的成效。因此，希望能透過蹲點·台灣，對部落居民進行中醫知識的相關衛教，將中醫一點一滴帶入部落，優化偏鄉的醫療環境。

「出走，是為了回家。」蹲點·台灣是我接觸部落的一段旅程。除了期待能與當地居民激盪出生命互動的火花，一同為保存傳統文化努力，更希望透過自身所學中西醫學，為當地醫療帶來改善，此外，更希望透過與當地長輩與孩子的互動，將身上來自社會的愛與關懷傳承下去，激發善的連漪，將這份愛與善的循環挹注到偏鄉，啟動更多美好的可能。



服務前的出發與準備

使用器材與設備來源、前置準備工作與時間

◆ 關於我們的使用器材與設備來源

設備與器材	Canon M50 相機	Canon 70D 相機	iphone 6s 手機	iphone xr 手機	手機腳架	三軸穩定器	筆記型電腦兩台	ipad 兩台
來源	購入	親友借	購入	購入	環島行經嘉義購入	購入	購入	購入

◆ 出發前的前置作業 前後從六月底進行到八月初

出發前的我們，分別針對文健站對長輩以及照服員課程，以及對部落的文化交流及中草藥紀錄進行準備。

有關懷舊手作方面，除了跑遍台中手作行找尋適合使用渲染布料與浮水畫香包袋外，也分別進行兩次的試做，從中找出適合渲染化的麥克筆為水性或油性，也從中嘗試近五六次的失敗後終於調配出適合做浮水畫的澱粉與水的比例以及適合的水溫。此外，針對中草藥手作原先設計的藥皂、藥洗與藥浴等進行手作後，發現許多資源上的無法克服的困難，因為當地缺乏製作肥皂需要的原料，只能在路程達兩個小時外的花蓮市取得，這讓我們被迫放棄已經進行試做的藥皂，而藥浴方面，也因為植物在台中取得不易，以及不確定當地是否還有的情況下，被迫暫緩，到當地再行確認。

此外，也針對中草藥課程與學校教師進程長達一個月的討論

與對談，因為從沒走訪過鐵份當地，且查詢無論是衛生福利部台灣原住民藥用植物圖譜又或台灣科學博物館有關中草藥的記載都不可見有關鐵份部落的紀錄，這除了使我們吃足了苦頭，更增添課程事先準備的難度。只能從大範圍的花蓮常見藥用植物著手了解，並不斷與當地進行確認，卻也因我們與鐵份部落的聯繫窗口並不是十分了解藥用植物，使我們在與當地事先確認上產生了極大的困難，藥用植物百萬種，更遑論百萬種植物在外型上的相似度有多大，這樣向學術找尋資料與向當地確認資料兩邊遭遇溝通困難的情況下，我們被迫停止這一個月以來的努力，在最後一週著眼在田野調查的技巧搜集上，透過模擬與老師的建議不停地增進自我田調能力，卻困於語言上的障礙，對阿美語的一竅不通，則是我們到達當地所需要克服的另一個新難題。

此外，針對與文化健康照護站照服員的醫療課程交流，也因不了解當地的醫療狀況，以及當地多數疾病的統計資料缺乏的情況下，我們在經過近一個月的資料搜集後，最後決定放棄相關衛教部分，直接從急救醫學角度出發，因為在部落這樣缺乏醫療的情況下，任何緊急事項的發生都有可能危及到人命，因此學會急救醫療是十分必須的技能。

最後，在奔波於文具店、化工行、手工藝品店、中藥店與多家草藥店後，我們帶著行李，騎著車從台中出發前往花蓮了。

服務前的出發與準備

前置準備工作內容與時間

◆ 與鐵份部落聯繫紀錄

蹲點 社區	花蓮 鐵份部落	蹲點成員	潘婉如 華萱 Muni Ljaykim	蹲點 期間	108/08/05 至 108/08/24
聯絡 記錄	第一次	<p>聯絡狀況</p> <p>一、 與雄哥線上約好通話時間，也得知雄哥期待我們兩組配合於相仿時間進行蹲點服務，以利接送與活動。</p> <p>二、 與去年蹲點學姊了解去年服務情形與跟雄哥聯繫時，需要特別詢問的方向。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 去年兩組蹲點的夥伴，雖然在同一個時間抵達當地蹲點，但因為兩組紀錄主題有所區隔，一組以記錄在文健站的服務為主；另一組紀錄有關鐵份部落潘神父的生命故事與在當地的奉獻，因此兩組的服務與紀錄並不會有重疊情形。 2. 得知我們的活動據點會以文健站為主，與當地長輩有較多的互動機會，中餐會與他們一起食用。部落的小孩較少，約十位不到，平常也沒有安排與他們特別互動的機會。 3. 在食物方面，中餐由文健站提供。早餐及晚餐需要自理，也可以與雄哥一起吃，但有可能會有吃不到早餐的狀況，需要多準備糧食。 			
	日期	108/06/02			

2019年8月5日~2019年8月24日

			<p>4.在居住方面，我們會與雄哥同住，因此要注意他們的作息，以不打擾到作息為主。</p> <p>5.在交通方面，平常會由雄哥幫忙接送，但也可以自己騎車。無論到哪裡，都要記得報備自己的行蹤，不可以擅自活動。</p> <p>6.在行程方面，也要提早跟雄哥討論，是否有需要離開部落到玉里市區，或者安排當地景點參訪。</p>
	第二次	<p>日期 108/06/04</p>	<p>聯絡狀況</p> <p>一、 與雄哥進行電話聯繫：</p> <p>1. 部落介紹</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 部落有三個鄰，全長為300公尺、寬為60公尺，共有78戶，原住民佔43戶左右。 ✓ 部落人口目前估計約有180人，原住民人口佔約90位，以中部阿美族為主。 ✓ 原住民人口中，老年人口為62位，約有18位日常會到文健站活動。 ✓ 部落幼年人口不到十位，年齡集中在幼稚園到國中左右。 ✓ 部落活動主要以豐年祭以及教會活動(天主教，豐年祭前一天聖母升天儀式)為主。 <p>2. 文健站介紹</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 每日約有18位長輩會到文健站活動，平均年齡67歲，以阿美族語及國語為溝通語言，有三位坐輪椅的長輩(一位為復健中)、一位長輩眼睛看不見。 ✓ 日常活動時間：

			<p>(1) 8:00 報到</p> <p>(2) 8:30~9:30 測量生命跡象</p> <p>(3) 9:30~11:00 進行課程活動</p> <p>(4) 11:30 午餐</p> <p>✓ 照服員有四位，兩位為在地人、一位是雄哥、另外一為來自其他部落。</p> <p>✓ 日常課程由照護員安排，多以靜態活動為主，因位長輩不喜歡動。</p> <p>✓ 文健站有菜園、花園等，因此有時候會有動態的校外活動，到附近廣場運動或栽種認識。</p> <p>✓ 文健站課程主要以減緩老化狀況為主，課程內容可分為(1) 體適能：肌耐力訓練</p> <p>(2) 腦部保健</p> <p>(3) 懷舊課程：讓長輩體驗從出生到死亡所經歷的一切，以較靈性角度出發，除了讓過去知識可以藉此被喚醒保留外，也可延緩長輩的失智或失能狀態。</p> <p>3. 部落人口現況</p> <p>✓ 幼年人口：</p> <p>(1) 平常白天上學有學校專車接送，約下午四點放學。</p> <p>(2) 部落裡面沒有小學，當地就讀會到樂和國小、中城國小；國中則會就讀玉里國中。</p> <p>(3) 小朋友在暑假也很少待在部落，因為學校寒暑期活動、教會舉辦之夏令營等，</p>
--	--	--	--

2019年8月5日~2019年8月24日

都需要孩子一定出席才有辦法湊齊人數申請到相關經費，因此一般孩子放假很少待部落，除非是不想參加或年紀很小的小朋友暑假才會在部落活動。

✓ 青壯年人口

(1) 青壯年人口較少，有些有固定工作；有些則有臨時工，一般時間都在家裡幫忙務農，只有特別工作才會外出。

(2) 青壯年返鄉原因有以下：

有些到城市發展後，無法適應都市的環境與生活步調，因此選擇回鄉生活。

有些則是從事公職人員(軍人、警察等)，退休後回部落生活。

有些則是到都市生活後，帶著自己的理想回部落，期待可以帶新的想法與思維來活化部落，像是年輕人退伍種咖啡的返鄉青年。

✓ 老年人口

(1) 部落原住民老年人口約 62 位，總共有 18 位白天會到文健站活動，包含作文化手工藝、唱歌、一起吃午餐等。

(2) 老年人口多以務農為生，每天下田分兩階段，早上約五六點出門，務農到九點回家；下午三四點出門，務農到七點回家。

(3) 老年人以阿美族語、國語、客家語為主要溝通語言。

(4) 老年人生活依賴以務農為主，但目前

長輩多以交接給下一代種田，以養雞養鴨維生。

(5) 長輩就醫時間多為下午，會到玉里市區私人診所看診。但長輩大多不願意接受健康檢查，因為經濟能力沒辦法負擔看診費用、若發現有什麼疾病也不希望造成在外地工作的孩子不便，還有不希望自己的心情受到影響。

(6) 長輩多以高血壓為主要疾病，屬於亞健康型，能吃、能動、能罵人。

4. 豐年祭相關事項

- (1) 今年豐年祭的時間為 8/16~8/18
- (2) 豐年祭前兩天，文健站課程會停止。
- (3) 8/16 青年會投入幫忙豐年祭，我們可以一起幫忙採竹子，搭瞭望台。

5. 中醫在部落現況

- ✓ 長輩多以看西醫為主，認為中醫治療很慢，沒有效果。
- ✓ 中醫普及率不高，大家不習慣看醫生。
- ✓ 可以嘗試針灸、刮痧、按摩等。

6. 蹲點日常須注意事項

- ✓ 蹲點日期預計為 8/5~8/24 左右。
- ✓ 第一個禮拜跟著雄哥活動，之後可以自行活動，但需要提前報備。
- ✓ 因為會上山，防蚊液、一套不要的衣服跟鞋子。

7. 部落期待活動內容

2019年8月5日~2019年8月24日

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ 期待能教年輕長輩，約 40~50 歲，刮痧、按摩等。 ✓ 長輩們年輕的時候有用過香茅等植物的驅蟲經驗，因此對植物的偏方有興趣。然而，因為 40 年代的長輩多看西醫為主，因此在早期知識與現代西醫知識混合的情況下，多已經淡忘。因此，期待我們可以一起設計草藥課程(如香茅、左手香)，課程數約一到兩堂課，介紹新的或舊的草藥，除了喚起長輩的知識外，也可透過專業協助。 ✓ 期待活動能有動態的，因為長輩需要曬太陽。 ✓ 期待能有排灣族美食可以吃。 <p>8. 雄哥相關資訊</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 雄哥為太魯閣族人。 ✓ 家鄉在黃金峽谷旁邊。 ✓ 為機械工程系畢業，目前在美和科技大學讀社工。 <p>二、 與去年蹲點學姊了解細部狀況。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在蹲點期間，如果方便的話，可以找一天自行前往市區準備食材，在蹲點期間自己準備給部落長輩與雄哥享用，做為表示感謝之意。
第三次	日期	108/06/25	<p>聯絡狀況</p> <p>一、 確認文建站上課時間。</p> <p>8/5~8/10 和 8/19~8/24 有上課時間，共為 13 天。</p> <p>中間為豐年祭籌備期間，不上課。</p>

與另一組平分上課次數(主授課)，一組六次(六天)。

我們主授課的時間為 12345678

- (1) 8:00 報到
- (2) 8:30~9:30 測量生命跡象
- (3) 9:30~11:00 進行課程活動
- (4) 11:30 午餐

主要上課時間為一小時半。

二、 確認文建站上課內容。

✓ 健康操時間

每次上課 9:00 到 9:30 帶著長輩一起活動，預期將有關中醫的保健運動結合在健康操之中，主要內容約莫 15 分鐘，帶中醫的八段錦、氣功、太極拳等，促進氣血循環。

✓ 課程活動

課程活動主要一個小時半，課程分成前一小時的主題課程，後半小時為固定的懷舊課程。

◆ 主題課程(前一小時)

1. 穴位按摩教學

(頭痛舒緩)、(護眼操)、(腰酸背痛舒緩)、
(耳針)

會先用穴位大海報教學，搭配一些好記憶的口訣，並用標籤在長輩身上標記穴位，增加印象，讓長輩分兩人一組進行穴位按摩實做。

交流全息律的觀念，提倡小運動帶來的力量，鼓勵長輩們可以多多活動。

2. 刮痧除疲勞與中暑

正確刮痧板的運用、正確的刮法、以及正確刮痧會出現的現象、刮痧的注意事項、強調正確刮痧時機。

中暑的現象，以及緊急處理方法

3. 用藥知識與觀念

4. 緊急醫療知識

CPR、哈姆立克法、止血、有毒度植物叮咬，以上的教學方法，希望可以結合當地實用的相關藥材，同時做到

5. 藝術手作與中醫製作(前一小時)

中醫製作—

紫雲膏、萬金油、驅蚊香包藥膏(結合當地的常用的驅蚊藥草)、

藝術手作—

排灣族美食交流(安排在最後一次上課，時間為完整一小時半，透過製作過程，除了可以交流文化外，希望可以喚起更多)，

竹杯，結合刻度，可以提醒長輩飲酒的輻

◆ 課程活動—懷舊課程(後半小時)

製作生命歷程小書，每次課堂只完成小書內的一個單元，主要是以生命階段跟特殊經驗為每次的上課題目。希望陪同長輩一起回憶過往，除了可以更認識、更了解他們之外，更能從中知道很多阿美族的文化歷史跟文化內涵，也同時帶著長輩一起整理好自己的回

			<p>憶小冊子。</p> <p>六次課程，分成六個小單元</p> <p>EXAMPLE: 童玩遊戲為一個主題，先以一個童玩或一個小時候常玩的遊戲，與長輩們一起互動，讓長輩們在互動過程中回過去的情景，透過聊天帶出很多精彩、特別的生命故事，再透過美術手作(畫畫、撕貼畫、刮畫、手印畫、拍立得照片、遊戲過程中的紀錄)，將故事跟心情記錄下來。</p> <p>三、 第一次課程活動材料確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 探險活寶秘密武器: 特殊中藥材、上課用海報、標籤、 ✓ 探險活寶與雄哥一起準備: <p>四、 晚上開班上課</p>
	<p>第四次</p>	<p>日期 1080626 早上 10:00-11:30</p>	<p>聯絡狀況</p> <p>一、 確定各年齡層的村民集會時間:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 老人分成有無去文建站 <ul style="list-style-type: none"> — 文建站的長輩: 早上時間在文建站活動，12:00-15:00 各自回家休息，15:00-18:00 去田裡工作，18:00-21:00 在家休息，21:00 之後就寢。 — 非文建站長輩: 早上時間在田裡工作，12:00-15:00 各自回家休息，15:00-18:00 田理務農，18:00-21:00 晚餐時間，21:00 就寢。

✓ 部落青年去那兒??

— 部落青年的年紀約莫為 30-40 上下:

早上大家時間都在外地上班工作，回家時間大概也都玩餐時間了。雄哥建議：「安排課程盡量在 20:00-21:00 之間。讓他們可以上班回來先休息，在安排課程。」

— 部落大學生(遊子系列)，年紀為 20-3-之間:

基本上 8/5~8/10、8/20-8/24 是看不到他們的，大家都在外地工作、念書。只有在 8/11-8/19 豐年祭這周大家才會出現。雄哥說：「預計在這周我們不安排任何課程，生活重心跟活動安排跟他們一起。」

✓ 部落小寶貝:

— 幼兒到國小

最常出現在部落的小朋友們，但由於各學校跟教會暑期會辦活動，可能小朋友不會白天或一整天都在部落，建議時間可以對象選擇為沒有參與活動的小朋友。

— 國小到國中

— 高中

二、初步確定藥用植物的紀錄方法、教學方法跟內容

✓ 當地常用植物的認識:

目前狀況是僅剩一些用藥知識，很多都只是單純知道什麼藥用在什麼狀況，但沒有明確的認識跟詳細的紀錄。

◇ 方法設計:

期望短程能做成藥種小冊子，長遠可以成為

部落自己的藥用圖鑑。

Step 1

歸納列表之前專家學者目前已經整理與阿美族相關的藥用植物。

Step 2

跟雄哥和小蘭姊做確認與篩選，延伸做相關中藥材資料整理歸納。文化背後的相關故事跟意涵紀錄跟繪圖。

Step 3

部落進行教學，也會透過跟長輩下田、上山砍材的時候，做觀察與植物的整理歸納。

✓ 初步口袋名單：

- (1) 紅紅的植物、白白的汁液可以止瀉。帶二次確認???
- (2) 抗蚊蟲的香茅、製成香皂、蚊香等等。(香茅)
- (3) 腹瀉時，吃芭樂前端嫩葉子，有止瀉效果。在傳統文化哩，芭樂果實是只給長輩吃的。
- (4) 有毒植物
- (5) 生孩子(羊奶樹 紅葡萄)

三、緊急醫療課程討論

✓ 狀況與需求認識

原本就有在上緊急醫療課程，時間安排在下午 14:00-17:00

參與課程人數為 6-7。(大多為文建站的照服員)

雄哥的觀察後的期待：「失能長者比較少，失能有但沒有很多，

但雄哥覺得之後會有需求，有這樣需求(先學起來放著)。大多數的照服員其實都受訓過基本的照服訓練，為了杜絕因為會害怕而傻住、手足不錯的狀況，課程要常接觸，期望最終的教學成果是大家能將緊急處理手法為習慣(習慣導向)。部落有 AED、也帶過生命徵象的認識，但更缺乏緊急況應變能力、期望建立 SOP 急救觀念。」

雄哥說：「原住民教育導致貧窮、醫療設備缺失，大家都在家自己想辦法，使用藥的觀念跟基本的身體檢測跟醫療系統的認識要怎麼尋求協助」

✓ 課程安排討論狀況

服務員為優先(下午 13:00-17:00 的時間，服務員共六位，有先前上課的經驗)，目的需要種子學員，晚上 20:00-21:30 對部落壯年(30-40)教學會比較方便。

四、晚上時間的利用

安排課程 20:00-21:30，對象部落壯年、服務員。

安排家訪，深度部落、文化紀錄跟醫療保健知識宣導。

基本上課程安排三個禮拜會只上幾堂課，大多時間希望可以跟部落青年跟長輩在家訪時間好好互動。

五、部落問題跟狀況

✓ 組織系列問題

一部落沒有固定組織，任務結束就沒了。

(1) 發展協會：(長輩來組織)

(2) 青年會：社區非原民互動比較少、臨時性組

			<p>織，豐年祭出現(都是30-40歲，)</p> <p>六、 第二次課程活動材料準備</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 手作材料準備分配✓ 藥物紀錄前製整理
--	--	--	---

前置準備工作 認識服務據點

對鐵份部落資訊搜集與認識介紹

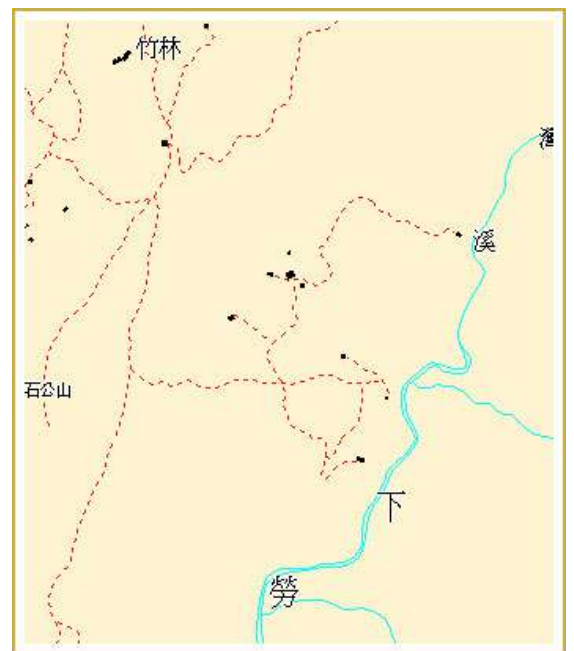
鐵份部落基本介紹

- 部落名稱：鐵份部落、阿飛赫(A fih)部落
- 所在位置：花蓮縣玉里鎮東豐里
- 位置範圍：
東面石光山、西部秀姑巒溪、南至新民部落、北濱鐵份瀑布
- 地理環境：平原

石坑是秀姑巒溪岸有一巨大石塊，因係東海岸山脈山溪及秀姑巒溪匯流處，有如中流砥柱，此石塊被先民指為「石公」，山溪取名石公坑，傳說從前石公四周形成深潭，聚集大批魚蝦，阿美族人、布農族人、平埔族人為爭奪此一魚場，屢有爭鬥相殺場面，各族人為紀念在此犧牲的同胞，乃拜稱為石公。

鐵份部落原稱「剔牛坑」，因有發源東海岸山脈的溪，流經斷崖形成一座飛瀑，地形隱密，在日本時代，耕牛、家畜都受到管制，禁止宰殺，但有人為私宰耕牛，乃牽牛至此處山溪宰殺，以逃避查緝。

戰後改名鐵份，是因山麓下湧出有硫磺味的冷泉，因含硫成分鐵器易腐蝕變黃，居民稱為鐵份，後人又以音譯改為棣芬。



➤ 阿飛赫 (A fih) 的由來

1) 說法一

阿美族語裡的意思是「米糠」(A fih)，而因為部落的居民如同米糠一樣，到處被風吹散，早期移民來到此地體會大家如米糠被風吹散後又能聚集於此，於是將在此所形成的新部落，稱為 A fih 部落，並以之做為社名。

2) 說法二

「A fih」是「米糠」的意思，因為昔日每一家的婦女在稻米收成時會輪流舂米，整身沾滿米糠，故得此名。

3) 說法三

「A fih」是阿美族人人皆知的名稱，但是漢人則稱此地為「刨牛坑」。

相傳在聚落後面有約一百公尺高的斷崖，漢人殺牛時，只要把牛牽至山頂，往斷崖下一推，輕而易舉就可宰了，故稱為『刨牛坑』。

至於 A fih 這個名字，是因為先人過去每一家戶都有耕地，小米、稻穀收成後，到了晚上，婦女們會組隊輪流舂米，因而會全身沾滿米糠 <A fih> 米糠多表示家家戶戶豐衣足食，因以命之。

➤ 鐵分部落人口遷移歷史

東豐社區除了原住民族群外，而目前鐵份部落的原住民中以馬太鞍及太巴壠二社的後代居多，沙荖及烏石鼻次之。另一主要族群是客家人，光緒元年（西元 1875 年）清朝政府才正式開放後山給漢人來開墾，當時的巡撫丁日昌派人在廣東山頭招募潮民二千餘民，用官方的輪船載運到後山，並且分發到現今的玉里，這批移民就花蓮第一批正式的客家移民。另外，當時負責開路與招撫原住民的清朝官兵中，也有一批大約二千名的客家兵，稱做「飛虎軍」。由中路總兵吳光亮代領，從南投縣的竹山橫過中央山脈的八通關古道到東部，並且駐紮在瑞穗鄉、玉里鎮、富里鄉內。根據玉里鎮戶政事務所調查的資料及玉里鎮客家文史資源初採集計畫資料發現東豐 1-3 鄰（石崗）全為客家人居住，而 4-14 鄰（東豐及鐵份）則有超過 50% 以上的客家人口，再對照原住民人口數，可以推知東豐地區的客家人口約 58% 左右，而人口數則約為 380 人。日本時代，因為花蓮設置了許多日本人移民村，並且開設很多會社，需要大批的開墾勞力，於是又從台灣北部的桃園、新竹、苗栗地區引進了大批客家人，後來日本人戰敗，會社解散，這批客家人就到處去開墾了。



➤ 階級介紹

在鐵份部落，男性所參加的「年齡階級」組織，可分成兩大團體：「長老團體」和「青年團體」，「長老團體」叫做 Lofang「盧放」，「青年團體」叫做 Kapah「噶巴赫」。若更清楚地分，約有五大等級區分：

(一) Lofang (路放)：長老團體

(1) Kalas (噶拉斯)：

就年齡言是最高的等級，有最高指揮權；部落的豐年祭是否舉行，要經他們的同意，就連頭目也要聽從於他。

(2) Lofang (盧放)：頭目和副頭目是由此等級者中選出擔任。

(3) Cipooday-Nulofang (吉勃歐代·怒盧放)

(4) Tloc-Nulofang (德路之·怒盧放)：

在部落豐年祭期間，和 Cipooday-Nulofang (吉勃歐代·怒盧放) 的成員，是實際負責指揮分配工作的人員。

(二) Kapah (噶巴赫)：青年團體

(1) Mama no kapah (馬馬路卡巴)：

負責與長老團體 (Lofang) 進行溝通協調者，對以下各級成員下達命令，而不參與工作。

(2) Cipooday (吉勃歐代)：

配刀的指揮官，指揮 (3)、(4)、(5) 的年齡群青年工作。

(3) Dugulolung (獨孤羅路)

(4) Ciopihay (吉鷗比海)：如鳥長了翅膀可翱翔者。

(5) Lajek (拉傑)：最下一個等級的噶咕司拉樂 (gaguslal)。

服務成果 鐵份部落豐年祭

在採訪了當地耆老與部落青年，並在離開服務據點後的一個月，除了大量查閱文獻外，也密切與部落青年張博偉等聯繫，藉由他們的校對，我們整理並規劃出每年八月在鐵份部落舉辦之豐年祭，並著重在探討背後文化意義，期待喚醒大眾對於祭典觀光化後的反思，不再一味要求開放原民祭典開放觀光，更在抵達當地前，能真真切切了解文化祭典，因了解而尊重。

➤ 豐年祭

第一天

Sipalpal(迎靈)

豐年祭第一天早晨一直到中午，頭目與部落長老會在會場中間不斷迎唱著，用力唱著歡迎部落祖靈回來，這過程是必須非常嚴謹且慎重，只有部落男性長者才可以參與早上的迎靈儀式。

下午的時間，女性們則是忙於家務，用心準備飲食給家中的男性，雖然在迎靈儀式上女性不能直接的參與，但也在整體部落活動運行上形成自然的分工，間接維持整個迎靈儀式的進行，看見部落緊緊繫在一起的表現。

傍晚之際正式展開迎靈祭歌舞儀式，祖靈、頭目和部落長老會坐在會場的核心位置，而部落其他年齡層的所有男性都必須在核心區外，用力將手臂緊靠圍成一圈形成一道堅固的圍牆來維護核心區的祖靈以及長老，表示大家的團結以及對核心區的祖靈與長輩到敬重。而這樣的儀式，部落的所有女性是不得參與的。

第二天

1. Palimo' ot(冠軍杯)

Ha hay 第二天，我們到會場旁觀專屬部落青年的儀式—冠軍杯，每一年的今天，對青年而言是一次的檢視，頭目會依照這一年來部落對這個青年的評價給予表揚。

對於有貢獻於部落的青年，頭目會賞一杯酒作為獎勵，並以此為表揚部落青年的方式，也期待部落裡的青年們能見賢而思齊，引起他們更加上進的心，讓部落更為凝聚而團結。對於有不良表現的青年，頭目會給予一番教誨，然而，並不著重於處罰個人，因為在阿美族的年齡階級的思維下，會認為單一個人的犯錯很大的原因是來自同一階級的兄弟之間彼此沒有互相督促好，是整個階級的人都需要被檢討，而非只有個人。

「只要我們成為 kaka（哥哥姊姊）就應當要友愛、觀照自己的弟妹妹，他們犯錯都是我們身為哥哥姊姊的錯誤，沒有把前一輩交給我們的給他們。」一段來自姊姊的話，就似乎找到這個儀式裡，最純粹的為什麼。



2. 分食牛肉° 所謂團結與平等

在冠軍杯結束後，凌晨由 Cipooday（吉勃歐代，年齡階層裡帶刀者，負責指揮 Kapah（噶巴赫）青年們的指揮官）殺好的牛肉，經由青年階層熬煮後，會在這個時候分食給部落的每戶人家。



跟著依序唱名的聲音，婦女們忙著拿出自己的鍋子，而 Kapah（噶巴赫，青年）忙著把煮好的牛肉與分好的生牛皮分送給家戶，除了講家家戶戶都有，更講究公平性，份量取決於人數的多寡，而非鍋子的大小。這樣看似簡單又平凡盛裝牛肉的過程裡，卻隱藏著阿美族年齡階層社會下，各個階層的團結與合作，以及那極度講求平等與分享的社會。對成長於貴族社會的排灣族黑黑來說，是一大特別的體驗。在排灣族的社會裡，祭典中，貴族只負責儀式的進行與祖靈的溝通而已，並不涉入準備食物中，貴族的一切飲食都由平民張羅與納貢。



同樣都是對靈體的重視，卻有截然不同的對待方式。對成長於漢人社會的灰灰來說，分食牛肉的過程似乎不那麼特別，整個部落均公平享有的理念也是十分正常的。然而，對於為什麼是「牛肉」呢？卻是他最為好奇的。在阿美族的社會

裡，對牛肉是十分重視的，也因此只有在豐年祭的時候才可以吃。然而，在漢人的社會裡，因為農業社會的關係，認為牛隻是耕作中的最大功臣，因此是不可以吃牛肉的。

3. Pakayat (宴靈 娛靈)

Pakayat (宴靈、娛靈) 是豐年祭第二天與第三天晚上最重要的儀式之一，族人們會齊聚在一起，手拉手，唱著歌，跳者舞，讓中央的祖靈們看見部落的豐收與和諧。

「手拉緊一點!」、「唱大聲一點!」這是在祭典現場，管理階層們最常對場內青年說的話。這樣的話句中，並不是想讓大家看起來更加漂亮的呈現給觀光客，讓他們為之讚嘆，而是要讓祖靈們，在場中央的祖靈們，感受到鐵份部落這一年來的安好與團結，手牽緊了，祖靈們也聚集的更近了、唱大聲了，祖靈們也感受到其中的喜樂了、舞跳得更盡興了，祖靈們也跟著歡欣了!



這些歡歌起舞的背後，是為了整個部落的團結，是為了與祖靈進行一年一次的深刻對話，是為了堅守族群的信仰，是為了凝聚部落的意識，是為了部落的傳承，是一個階層接續一個階層的延續……



在與鐵份一同 Pakayat 的過程裡，真真切切感受到這些唱歌跳舞的背後，更強而有力的意涵。

能更加地看見為何大家要圍著圈，讓出場中央最神聖的位子，因為那是祖靈所團聚的地方，而不是觀光客們為了拍照而可以擅自闖入的地方。

那個大家圍著的圈，不再是觀光客想體驗就可以隨意加入的圈，而是守護著祖靈的存在，唯有穿著阿美族傳統服飾的人，才是祖靈認得的，也才是能好好守住祖靈的所在。



第三天

1. Pakelang(河邊捕魚)

一早，男性青年們前往河邊，準備豐年祭最後一天的第一個儀式——捕魚祭。這是一個只有男性才可以參與的場合，也是一個象徵著青年們進階的重要過程。

青年們一起在河邊搭好篷子、準備好漁網、在地上鋪好草墊，接著一批一批的青年往秀姑巒溪的上游走去。溯溪而上的過程裡，老大哥們還會埋伏在兩旁，準備向著青年丟擲河裡的泥巴，再將青年們丟入河水中，在秀姑巒溪溪水的洗滌下，洗去過去的霉運，並期許著未來的一年，將會是好運順遂的一年。



活寶們在捕魚祭進行的過程中，並沒有在河邊待太久，因著對阿美族人來說，那是個只有男性才可以接近的場合，因此為了尊重當地文化，也為了維持祭典的秩序，活寶們很快就離開了捕魚祭場。

直到捕魚祭差不多結束後，活寶們才又帶著喉糖到河邊找 Kapah（青年們），也因為這個捕魚祭告一個段落了，活寶們也被部落青年們拉著體驗這個活動啦！在完全措手不及之下，活寶們被哥哥們塗滿泥巴，也撲通一聲，丟入河中，感受捕魚祭中，老街曾對下一個階層的期待與祝福。

在河邊等待收拾的過程中，活寶們才知道原來在以往的祭典中，在整個 illsin 開始前一天晚上，Kaphah(青年)就得在河邊度過一個晚上，一大清早捕完魚之後，所有青年們便會跑步繞整個部落報訊息，告訴大家今年度的 illsin 即將開始了。這除了是象徵著整個部落的團結外，對青年們來說也是一種服從與耐心上的考驗。



2. Mifanaw (部落祈福)

在豐年祭最後一天，男生青年捕魚的同時，女青年與婦女們也開始到部落裡每個人的家中報佳音，一邊吟唱著傳統歌謠，一邊踏著腳步，象徵著把祖靈送上 maladau(神所在的地方)，為期三天的豐年祭也將告一個段落了。

令活寶好奇的是，為什麼送靈是藉由踏訪部落各家進行呢？原來這樣的送靈儀式，除了象徵著祭典的結束外，更重要的是事為了貼近部落，真正走進部落關懷那些無法出門參與祭典的老人家，也是向部落中每個家裡的祖靈請安。此外，那些吟唱著的歌謠中，歌詞也有傳達問候與請安的的意味，會依照不同人家中狀況給予不同的祝福，也是部落對每個家庭個別的關懷與問候。



3. Pakelang(河邊捕魚尾聲)

在早上青年們一起捕完魚之後，Lofang（老年階級）與Kaphah（青年階級）會齊聚在一起吃魚，作為illsin最後的尾聲。然而即使是尾聲，仍可以看見阿美族的階級制度分明，只有Lofang能坐在椅子上喝著魚湯，然而所有的



Kaphah（青年階級）都需要坐在地上，同一階級的青年圍成一圈一起喝魚湯。此時，感覺是放鬆之際，卻是另外一個挑戰的開始。

青年們一邊喝著魚湯，一邊聊天之際，突然會有人大喊著：

「某某長輩的東西掉了，請各位青年們幫忙找！」這又是另外一個儀式的開始，所有的青年接著將進行一場搶旗子的比賽。這是源自於以往，當老人家有東西忘在會場或不見時，會召集青年們幫忙找，而久而久之變成了對青年們的一種考驗，同時也正是培養著青年們的服從與責任心。青年們站在起跑線上，準備一起跑上鐵份後山，尋找象徵長輩不見物品的旗子，同時整個村莊的人們也都會聚集起來，為他們加油，大家都一起參與在這個祭典裡頭，一起重視著同一件事情的發生。

4. Pakayat (宴靈' 娛靈)

有了昨天的經驗，活寶們今天決定自己試看看穿族服，也憑著昨天的印象穿著完畢，到了會場。

到了會場之後，今天的活寶們不再深入其中的跳舞，而是從旁記錄整個 pakayat 的過程，並觀察更多有關場外的婦女與孩子們間的互動，記錄下豐年祭的另外一種風情，一群鮮少被注意到的人，其實也同時也用著自己的方式參與者這個祭典，述說著對自我文化的喜愛。



記錄到一半的過程中，灰灰突然被場外一個 ina（祭典時對女性長輩稱謂）叫住，他說：「你一看就是外地人。要記得來參與不同族群時，一定要先把服飾穿好，這是對族群的基本尊重，也才能真正地融入當地。」聽到這一番話，才想到了剛剛的自己，無意之間輕浮了文化本身，更應該在著裝後做初步的檢視才不會造成這樣的錯誤。而對黑黑來說，則是更深入地看見了文化本身。對黑黑來說，第一次接近阿美族文化來自高中跳舞的記憶，那時候的他，還不夠深入了解背後的文化知識，只覺得是單純大家聚在一起團結跳舞，一起享受聚在一起的感覺。然而，這時候的他才發現，這些舞蹈的背後象徵著許多的祭典的意涵，無論是為了迎神或是敬神，都是需要態度謹慎，好好待之的。



記錄到一半的過程中，灰灰突然被場外一個 ina（祭典時對女性長輩稱謂）叫住，他說：「你一看就是外地人。要記得來參與不同族群時，一定要先把服飾穿好，這是對族群的基本尊重，也才能真正地融入當地。」

聽到這一番話，才想到了剛剛的自己，無意之間輕浮了文化本身，更應該在著裝後做初步的檢視才不會造成這樣的錯誤。而對黑黑來說，則是更深入地看見了文化本身。對黑黑來說，第一次接近阿美族文化來自高中跳舞的記憶，那時候的他，還不夠深入了解背後的文化知識，只覺得是單純大家聚在一起團結跳舞，一起享受聚在一起的感覺。然而，這時候的他才發現，這些舞蹈的背後象徵著許多的祭典的意涵，無論是為了迎神或是敬神，都是需要態度謹慎，好好待之的。

我們對鐵份人的服務

服務進行方式、文字與影像紀錄、效益與影響



我們在鐵份的服務

對孩子 Wa Wa



阿美族的兒童五、六歲以前一律稱 wawa，此後十年間兩性同稱為'adiwawa（北部阿美）或 kaemangay（南部阿美），意指少年，往常這段時間的少年主要活動為牧牛。以南部阿美為例，男子稍長到了十五、六歲時，身軀壯大、發育成熟者，即被編入 pakarongay 階級，karong 具有呼叫、使用之意；pakarongay 意指侍者。他們白天幫助莊稼，晚上則與其他人夜宿集會所，聽從年齡較長的前輩與長老的差遣。同年的女子則被稱為 limecedan，意為處女。自此時起，男、女性分屬於不同的社會群體，並承擔隨之而來的義務與責任，其身體訓練也因性別分殊原則而有明顯差異。他們將來可否成為一健全的社民，大則促進一社之興隆，小則獲致一家的興旺，這完全是取決於 pakarongay 階段中身體及意志的鍛鍊。

在鐵份，總會看見長輩牽著孩子的日常，這些孩子不出生在鐵份，這些孩子是北漂青年的小孩，這些孩子的父母不在身邊，這些孩子也有著他們的故事……

我們在鐵份的服務

針對孩子的品格教育

我們與鐵份的Wa Wa 想要與衝動之外



帶完長輩的耳針課程之後，回到雄哥家才發現我們的耳針袋不見了。於是，我們倆便翻遍家中每個行李袋，任何我們可能去的地方，地毯式的搜索每個角落。但無論我們怎麼努力，終究是找不到那一包耳針和被放在一起用來核銷的單據。

隔了一個周末之後，在我們準備放棄把單據找回的那一刻，才看到文健站姊姊手裡拿著我們遺失很久的耳針包，跟我們說昨天他發現部落弟弟跟妹妹拿著我們的耳針在路上玩，她當下立刻叫住部落弟弟妹妹，要妹妹跟他回文健站並好好教訓她，但部落弟弟一看到文健站姊姊就馬上跳上車、逃走了。

文健站姊姊跟妹妹分析了這樣做造成的困擾，所以那天一早部落妹妹淚眼汪汪的跑來找我們道歉。眼眶泛著淚的她，嘴裡含糊地說著

2019年8月5日~2019年8月24日



對不起，從她的眼神可以看出她的害怕以及很多的疑惑，雖然不確定真正拿走耳針的人是不是她，但她道歉的理由是因為我們的擔心與造成我們的困擾，這樣發自內心的同理我們的心情，使我們深深感受到

她的體貼。然而，因為是第一次面對這樣的發生，我自己也不太會處理第一次有個孩子這樣對我道歉，字字句句都帶著歉意，自己看了都會有點心疼，但事情的對錯還是要說清楚。

然而，部落弟弟就在那件事後很少就看到他在部落大街上出現，之後看到我們也不太願意跟我們多打招呼或是正面跟我們對眼。弟弟這樣的反應，起初還讓我以為是不是我們不小心傷到他的心，導致他對我們變得這麼冷漠。然而，後來發現弟弟對我們是帶著畏懼的，有點像通緝犯在躲警察一般，這樣反常的反應使我們特別想在部落裡尋找他的蹤影，想親自問看看他耳針的事件。最後，因為剛好要去玉里採購東西，在出發離開鐵份時，我們在鐵份橋旁巧遇他，於是決定主動打招呼看看。出我們意料的是，他很快得開心回復：「你們要去哪裡？」，後來也想說可以買杯飲料給他，想利用這個機會化解我們之間有的那個誤會，雖然也不確定為什麼他一直躲著我們。

下午時光，部落弟弟在文健站出現了，也恰巧我在廚房外幫忙著，剛好有個機會可以跟他搭上話，我問起他是否有看見我消失已久的耳針。一開始他還很認真的回答說不知道耳針在哪裡，但又反覆其詞說，看見妹妹拿著耳針在路上玩。後來又說是哥哥拿走的。因為部落弟弟的哥哥也在附近跟其他孩子玩，我想確定事情的真相，於是跑去問哥哥關於耳針一事，但這一問連事情的背後真相都被抖出來了。部落弟弟開始吱吱嗚嗚，說著妹妹先將我們的耳針包藏起來，後來因為想玩耳針，才又特別去買。當弟弟將所有事情的來龍去脈訴說完後，弟弟做出跟妹妹完全不一樣的反應，弟弟竟然要求說要拿飲料，卻連一句道歉都沒有！



2019年8月5日~2019年8月24日

但我告訴他，因為這件事我們找了很久的耳針，也因此很擔心事情都做不好。但弟弟也只是看著我們沒說什麼話，就這樣僵持了許久，直到我對於他的輕率的態度感到非常生氣，才又特別把話說重了。我告訴他今天這件事情非常嚴重，如果現在覺得不經過別人同意去拿別人的東西沒有錯，因為我們沒有特別報警，所以是由我們來跟你對話。一旦出了社會，別人想報警，就是等著被警察抓走的結果。等到警察一詞提出，現場一片安靜，部落弟弟才害怕得趕緊道歉，他才終究體認到這件事情背後的嚴重性。

在弟弟道歉之後，我拿著約定的珍珠奶茶走向他，並說著：「今天的發生想讓你知道，無論是的純粹的好奇心，或是無心的想要都可能造成他人傷害。對別人來說是傷心的事情，對自己來說，也有可能因此受處罰。要好好記得今天所經歷的這些。」



我們在鐵份的服務

有關遲緩兒童的陪伴與互動

我們與鐵份的Wa Wa 慢飛天使，最細心

那是個日常的午後，我正與孩子們在教會的中庭玩著，無論是簡單地追逐著，又或是一起呆坐著休息，都讓彼此享受當下的美好時光，突然間下起了午後雷陣雨，斗大的雨珠落在地面上激起漣漪，也彷彿正催促著我們趕緊前往躲雨，隨著雨勢加大，許多孩子都跑走了，忽然間慢飛的七歲女孩緊抓著我的手，拉著我離開教會中庭，朝著部落的其他地方跑去，「下雨了！我們趕快回文健站啦！」這樣的字句並沒有動搖妹妹往外跑的堅持。雖然他不能說話，我卻能感受到這個舉動背後的堅定，雖然不知道為什麼，確定的唯一堅持便是跟著妹妹的腳步，不讓她在雨中走丟。

跟著妹妹走到家門口，她鬆開了我的手走了進去，過一會兒，小小的身軀拿著兩隻大大的雨傘走了出來，才知道「下雨了該撐



傘」是妹妹心中的答案。而這樣看似簡單的小舉動，背後深藏的是無數次的教育以及無微不至的照顧下，才能深植在孩子心中。

妹妹是部落裡面的慢飛天使，常常跟著阿嬤一起來文健站上課，雖然不善言詞，無法明白地說出自己的情緒與需求，然而妹妹的一舉一動裡頭的貼心與細膩，都可見家庭對他的悉心照顧以及部落對孩子的關懷。

然而，鐵份部落做到最可貴的地方是能無差別待遇的對待每個部落裡頭的孩子，「不會因為孩子的不同而給予不同的對待方式」這樣的教育理念使得妹妹從小就能正常地看待自己，從中培養對自我的肯定，不因疾病而怨懟，也不因疾病而受到束縛，而是依然的喜悅，享受著依然快樂的童年。



我們在鐵份的服務

給予隔代教養為主的鐵份部落知識與解決之道

我們與鐵份的Wa Wa 隔著一個世代的無奈？

在鐵份這二十多天的日子裡，常見的是長輩的大手拉著孫子的小手，爸爸媽媽們因著工作北漂了，他們缺席了孩子們的童年。這樣的發生，也不專屬於鐵份部落，而是整個台灣原民部落的縮影，我們也賦予為「隔代教養」。

提及隔代教養一詞，教養觀的差異、文化刺激不足、語言溝通障礙、長輩體力問題、相關資源刺激不足等問題浮上檯面，更是許多人所看見的，面對這些問題，難道只能束手就擒嗎？



我們看見與想見的是部落可以有自己的樣子，用自己的方式團結照顧自己人。曾在<<回家>>紀錄片中看見部落成立社區互助教保中心，以部落人力、環境、資源自主性的決定兒童托育的方式，這樣在地化的托育機制，不但創造就業機會讓人口回流，也同時集中

部落中因為雙親北漂而接受隔代教養的孩子，讓 wa wa 們能一起快樂成長，一同學習傳統文化，讓部落的孩子因部落團結的力量而互助成長，這樣的模式不但讓孩子有同儕相互學習的地方，也能同步做到對孩子們的文化教育與傳承，更重要的是，透過部落自己的力量扶植部落的孩童教育，是再有意義不過的事，更是徹底解部落就業機會不足以及家庭功能不健全的常見困境。

(更多部落互助托育行動聯盟：<http://indecare.blogspot.com/>)



我們在鐵份的服務

青年階級 Kapah



晉升入青年級者 稱為 kapah，有美麗或 完備之意，他們被公認為「身體成熟、思慮完備、有獨立自主之能力者」。相較於 pakarongay 階級被 限制不得裝飾身體的儉樸外表，kapah 階級則得穿戴新衣華服、裝飾、理髮，以 突顯男性氣概，並逐漸取得實質的權利，如使喚 pakarongay、結婚、成為家中 代表參與公共會議及事務等。自此以後，成年男性按著一定的年齡階層晉級，地 位、義務與權力隨之進階，直到成為 kalas (元老) 為止

在鐵份，這些 kapah 都成了北漂青年，只有當豐年祭的時候才可見他們的身影，這樣北漂的生活究竟在他們身上留下了些什麼？北漂後的他們，還有機會回來嗎？對他們而言，部落又剩下些什麼？

我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 阿正哥哥° 回家從不是簡單的事

哥哥從大學開始離開部落求學，但因同在花蓮讀書，因此離開家的感覺還沒有非常明顯，直到大學畢業後，他才意識到自己的專業並無法在家鄉找到適合的工作，只好離開花蓮到屏東工作。

「豐年祭的捕魚、蓋茅草屋的儀式在現代已經派不上用場了，那豐年祭的意義又何在？」這樣的疑問，不禁從口中溜出。

「的確，現代社會的我不會捕魚，也不需要學會蓋茅草屋，但是我因此更有責任了，我可以照顧我底下階級的人，我也學會了什麼是服從，這是從不是一件簡單的事情。」哥哥這樣回答著，眼裡流露的盡是對傳統祭典的重視與身為阿美族人的驕傲。



2019年8月5日~2019年8月24日

離開部落的日子，生活習慣與工作上，很快就適應了，然而，卻是那股孤單的感覺讓哥哥過了兩三年才漸漸完全適應在異地的生活。「工作上，因為阿美族的階級制度，從小就灌輸我們服從的概念，這樣的觀念讓我們無論到哪裡，都能很快適應。」、「服從，從不是一件簡單的事情。」這些字字句句裡，都透露著哥哥對於自我文化上的認同與實踐，更是看見了他肩上乘載著的責任。

「有一年大家說『瘋年祭要到了。』瘋是瘋子的瘋，但是你會說你過年是回家發瘋嗎？」這樣簡短的一段話，卻強而有力的述說著強勢文化打壓異文化下的產物，就如同哥哥所說，一切的文化都有其深刻內涵，是沒有經歷過的我們無法隨意論斷的。



「回家了要做什麼？難道就是為了想回家就回家嗎？那我的工作怎麼辦？」這樣短短的一段話，更述說著所有離家遊子的心聲，大家都想回家，可是，大家都回不了家。回家，再也不是輕鬆簡單的事情。

我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 家君姐姐° 只要有心都可以回來

鐵份豐年祭三天，在會場上都能找得到嬌小的家君姐姐，自然而然地散發著一道光芒，述說著他對鐵份的情感。看著她盡力的舞動、用力得踏著地板回應祖靈「o way ha hay!」。真的都沒離開過半秒鐘，閒暇之餘更積極得拍攝記錄著阿美族文化之美期待能做為後輩學習的教材，更要兼顧著維持儀式進行的部分責任。或許不認識她的人，從旁觀察可能真以為家君姐姐出生於鐵份、長於鐵份，可能會是積極部落主義的代表人之一，會十分在意回鄉傳承這件事，會輕視部回到部落的這個決定。

但你知道嗎?家君姐姐從中學求學階段離開部落後，就展開了一段漫長的旅外生活，一直到現在還是很掙扎能不能回來，也很努力地維繫著跟部落的關係，在外工作閒暇之餘，還會積極參與北部的文化相關活動去補充阿美文化的養分。「還記得颱風天，我一直擔心回不來，但我真想說不管了!他們一定都還在等著我，二話不說把票了，於是就真的回來了!」一句話看出家君姐姐對家鄉有著很強烈的使命感與很深刻的連結。在復興文化的背後，心裡更多的是繫著部落的每個人，也因為這樣更積極扮演著傳承的催化劑。

2019年8月5日~2019年8月24日

或許因為家庭、工作、求學的關係，更或是因為豐年祭儀式女性直接參與的部分相對少，導致部落女性對於文化的參與度相對部落男性沒有很高、對於傳承的想法也相對沒有很強烈，又或是種種原因牽絆著。家君姊姊鼓勵部落的女青年們可以慢慢得靠近，或許真得繁忙、或許真的很多不可抗力之因素，只要再一點點勇氣、或再



多花一點時間上網看看部落影片都能跟著一起傳承、都能表示我們在一起的心。

佳君姊姊回想著：「以前我們放學都不會一直待在家，一回來說我要出去找朋友！」在鐵份出生，在這裡建立童年，也建立了即使文化刺激狂風暴雨般來襲都不會動搖的文化地基，儘管自己也因為工作牽絆不得不離鄉背井，所以儘管是不是颱風天、有沒有大風大雨，姊姊還是回來了。

「因為我必須回來充電。」他必須回來去重溫那記憶中的感動，那時候無憂無慮的聚在一起生活，也一直把部落當作世界上那個唯一的淨土，不管什麼時候心超載了、不知所措了？她都會一直在那裡陪著你、等著你！

「只要有心隨時要回來都可以，A F I H一直都在。」家君姊姊一句話鼓勵了不少在外打拼而不得不離開部落的青年，她告訴小黑黑不管你在哪裡，如果你的心一直都想著A F I H，你自然而然就會回到家。就算今天沒有參與到A F I H豐年祭，就算只是旅外的學生，雖然年紀小而感覺什麼都做不了，但我們還是可以用自己的方式去學習傳統、去記錄和研究，那都是一個愛鐵份的表現，也的確因為這樣的努力很多文化被保存、很多歷史被看見。

不同於部落主義的思維，家君姊姊帶著我們看見了有更多方式可以去見證傳承，是我們在家君姊姊身上看到的光芒和在面對多元文化刺激的社會洪流下，族人不用氣餒、也不用慌張，只要有心就可以做到傳承！！



我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah Ool 張齡° 有權利選擇自己是誰

Ool 與張齡姊姊是我們在鐵份認識的第一對女青年，她們都在鐵份部落，找回自己遺失的身份。

Ool 姊姊有阿美族人的血統，從小卻被家人們要求不能承認自己的身份，然而，他卻默默的在許多大學的參與中找回了自己。他說：「我從小就是原漢混血，直到我開始有身份認同上的



的意識時，許多南島語系國家的人和我說，你裡面是我們，你只是長得不像而已，不要因為外表而拘束了你想成為的人。」在姊姊的世界裡，他曾經看不見自己是原住民的身份，也曾經過著漢人的生活，有著漢人的價值觀，更曾經因為家人的要求，讓他迷惘在自我身份認同中。然而，在大學不斷接觸阿美文化後，他找到了他血液

裡的另外一鼓力量，他勇敢的選擇他喜歡的文化，以及他喜歡的自己的模樣，那個名為「“Ool”的七腳川阿美族人」才是他最喜歡的樣子。現在的她，積極參與文化活動，努力培養自我文化認同，無論在職場上或著生活中，都隨處可見他對阿美族人身份的喜愛，他從鐵份慢慢抓回自己所喜歡的自己的模樣，成為他想成為的人。



張齡姊姊是在桃園出生的鐵份小孩，從小成長在北漂原民聚落，父母親都忙著工作，從未回過自己的部落。姊姊的媽媽曾說：「我的爸爸（鐵份部落第十二任頭目）對外面的人都講阿美語，回到家都講國語，他不講阿美語。」這樣一段簡短的話，卻道出了許多原住民所經歷的文化斷層—那段受到主流政府文化打壓的日子，磨蝕掉許多文化中最純粹的那面，無論是日常使用的語言、生活習慣，甚至是成長的地方，都完全變了調，孩子的父母不會講母語了，孩子不成長在部落了，孩子知道自己是 Amis，卻不知道，原來族人常自稱的是 Pangcah。

「很多的儀式真的都消失得很快，因此我帶著我的媽媽回來。」姊姊因著對外公的想念，每年寒暑假都固定回鐵份過豐年祭，因此

2019年8月5日~2019年8月24日

部落的人都知道他是古家的孩子。然而，姊姊的媽媽卻很少回來自己的部落，因為工作、婚姻與家庭都已經長在北部了，想回來，也不再那麼輕鬆了。姊姊看著部落這些年的變化，文化流逝的速度難以想像的快，老人家一年比一年少，儀式也就一年比一年變調，因此，他知道部落需要孩子回來，需要孩子們一起守護著，這個家。也為此，他帶著媽媽回到鐵份，一起找回那個曾經遺失的根。

如此熱愛自我文化的張齡姊姊在大學時期其實也面臨過自我身份受到挑戰的曾經。因為長相與個性的關係，讓姊姊較多數原住民而略顯不同，不是印象中的黝黑皮膚，姊姊白淨白淨的，也不如大多數原民熱情可愛，姊姊相對內斂細膩。「大學的時候，我跟著原青社的同學一同到高雄甲仙服務，輪到介紹我時，主辦單位跟部落的人說『讓我們歡迎平地的朋友』。」一段話，讓姊姊難過不已。

「我也是原住民啊！難道原民生就應該要有一個怎麼樣的長相嗎？難道原民生就應該符合大家所預期的樣子嗎？」這樣的



疑問陪著姊姊度過四年的大學生活，也曾經讓姊姊對於身份認同感到徬徨與質疑。然而，因為小時候在鐵份部落的記憶，和部落裡的

人們依舊叫著他的小時候常用的名字。他突然明白了，自己一直都是部落的小孩，也更堅定了他對自己的身份認同。在這樣多元文化的世界裡，你可以是任何人假想的誰？但真實的身份絕對不會是別人強加給你的，而是那個你成功讓自己信服「我是那個誰？」



我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 佳欸姐姐。我想回來，這是我的家

佳欸姊姊也是北漂原民的第二代，從小就在北部長大，只有寒暑假才會回部落生活。姊姊的爸爸從離開部落後，因為工作的關係，沒有回來過一次豐年祭。而姊姊的媽媽呢？也因為工作的關係，很少回到自己的部落，大多數的日子都在北部打拼自己的事業。



姐姐每年寒暑假，總是習慣一個人回鐵份，因為爸爸媽媽忙著工作，無法抽空回家，哥哥呢？似乎是習慣了在北部的生活，「他似乎不認為自己是鐵份的小孩，看起來完全沒有原民氣息，他從小就不愛回花蓮啊！回花蓮的時候也總是格格不入的，他真的跟我完全不一樣，明明是一起長大的，但我也不知道為什麼？」這樣對哥哥的描述，除了看見佳欸姊姊那股願意回家或貼近家人的渴求外，更感受到那份渴求背後所需要的是多麼深

2019年8月5日~2019年8月24日

厚的情感，以那些無奈下無法回家時的難受，及那些孤自面對想家情緒的勇敢。

「我想回來很久了，這是我的家。」因著從小對部落的那份眷戀，姊姊每年的豐年祭都會回來，希望能好好學會鐵份部落的文化，更期待有一天能真正回家。

「我想回來的這個衝動很早就有了，大家都會覺得我太年輕就回來了，但我覺得不會，我就是想回來家鄉當老師。」部落需要我們回來，我也愛這個部落。



我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 湘琪阿姨。該回來，該向內看了

湘琪阿姨成長在阿美族與外省人結婚的家庭裡面，是俗稱的「芋仔蕃薯」孩子。因為爸爸對原民文化的歧視，讓阿姨即使從小成長在部落裡，即使自己的母親就是阿美族人，阿姨卻始終沒參與過任何一次的豐年祭，也不會說一點阿美族的母語。



從小生長在這樣有些矛盾的家庭裡，默默的在阿姨的心中種下了對父母親的疑惑與無法理解，然而，也因著家裡經濟狀況的關係，讓阿姨高中畢業後，就得到台北工作，離部落的距離只能是越來越遠，對父母親的無解也只是越來越深。

這樣的離開對阿姨而言，有著許多對家裡的謎底，這樣的離開對阿姨而言，有著更多的拾回的遺憾。

2019年8月5日~2019年8月24日

即使阿姨在台北有了理想的工作，也建立了自己的家庭，因此遇見了他的北漂鐵份人另一半，甚至也有了孩子，但對阿姨而言，那著對家中的遺憾與困惑讓她的心中仍種著回家的種子，默默地在北漂的人生中發芽茁壯，在北漂這二十多年的日子裡，規劃著回家的腳步。

「人生要圓滿，要好好回頭看，修復過去來不及的。在外面夠了，就該回來了，要好好往內看，善用家裡的資源。」歷經幾十年的規劃，與過程中的無數掙扎，「你在北部經營二十多年的事業怎麼辦？整個工作都砍掉了，生活重心怎麼辦？北部的工作換到玉里能重新開始嗎？」、「在北部經營了二十多年的東西，為什麼我要放棄這個重新開始？」這樣短短幾個小時的車程，卻飽含需要花好十幾二十年克服的恐懼。



好不容易規劃了十多年，阿姨終於放下北部的一切生活，回到部落生活，原以為事情會順著規劃的步調走，然而，這樣縝密規劃的回家，卻是諸多混亂與不適應的開始。

「這雖然是我出生成長的地方，可是經歷了二十多年的物換星移，對我來說已經很陌生了，這樣人生地不熟的，我要怎麼重新開始？」剛回來的時候，阿姨甚至連與自己的母親生活的習慣跟互動都已經忘了，脫節了三十多年的彼此，連要怎麼說話都不知道。

「本來想在鐵份蓋一個房子，卻始終因為土地的三遷四移讓阿姨選擇回到安通生活。」

然而，回到安通呢？「蚊子咬的很辛苦啊！炎熱的天氣，能想像沒有冷氣嗎？」「部落家裡沒有電視，連吃的也有問題，你知道嗎？他們六點就睡覺啦！」這些字字句句都述說著阿姨的不適應，那些重新開始的過程的確是辛苦的，因為這樣的回家已經不單純只是喜歡，而是飽含著許多的重新適應，是整個人生的大轉向。

回到安通後的工作呢？因著安通部落了文化健康照護站的成立，阿姨成了文化健康站的照服員，看似有了一份安身立命的工作，對阿姨而言，又是另一波考驗的開始。從不會用電腦到要生出一份年度企劃書，從完全不會說母語到要成為長輩的母語老師，從不會設計復健操到要帶著長輩做復健操，從充滿外省口音的國語要轉換成道地阿美語，這些適應過程中又飽含著長輩的指教，然而阿姨並不因此氣餒，不會打字的他，從手寫企劃書開始，不會母語的他，從學習羅馬拼音開始，不會跳復健操的他，從觀看影片學習開始，這

些不斷學習與調整的過程，讓阿姨雖然吃足了苦頭，卻也真真實實的帶著他成了「阿美族人」，那個她遺失了五十多年的身份。

五十歲的阿姨，第一次參與豐年祭，第一次加入圍圈歌舞中，第一次重新拾起自我的原民身份，雖然阿姨至今仍還沒有母語名字，卻因著這樣的嘗試而逐漸釐清了過去對家庭的無解，重新找回了那個身為阿美族人的自己。



我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 博偉哥哥。傳承是一種選擇

博偉哥哥是我們剛到部落時，就常常聽到大家掛在嘴邊的部落青年，也因此是我們期待認識與交流的人。豐年祭的前一天，是個悶熱又豔陽高照的午後，部落青年們都陸續返鄉了，也都穿梭在部落中忙著豐年祭的前置



作業，其中穿著吊嘎還時不時推著自己的眼鏡，感覺有些書生氣息的，我們猜就是博偉哥哥了。在搭建巴拉冠時，博偉哥哥雖然是相對年輕的勞動青年，雖然不懂的很多，然而他卻不因此而把自己晾在一旁，而是更加勤奮地問哥哥，期待能趕快多學文化相關事務，這樣積極主動的心是我們對博偉哥哥的第一印象，也更讓我們期待能與哥哥能進一步的認識。

帶著準備好的宵夜，我們拜訪博偉哥哥更是因此開啟了好多有關原民的議題交流：

議題一：豐年祭觀光化後.....

那是豐年祭的第一天，豐年祭會場正舉辦著 sipalpal（迎靈）儀式，因為慶典的莊嚴性，使我們對於拍攝與否感到困惑。對深受排灣族文化滋養的小黑黑來說，在面對與祖靈相關的祭典活動，我們都要保持尊重，並且要絕對遵守禁忌規定；在小黑黑對排灣文化見聞中，祭典是連文史參訪記錄者都必須經過層層儀式來訊問、種種條件才能得到應許。這讓小黑黑與大灰灰在接近與保持距離之中拿不準主意，於是便湊了過去問在場邊的哥哥。

「如果你問我，我會跟你說：傳統的 sipalpal 女生是不能靠近的，因為這是祖靈正被迎接回部落的過程，女生太過陰柔的體質是不適合參與的。但或許你問哥哥們，他們又會有不一樣的答案。」這樣語帶保留的答案更增添了我們對於豐年祭觀光化後的探討。



2019年8月5日~2019年8月24日

「你們知道會場中間的圍圈是為了什麼嗎？那是祖靈在的地方，那是祖靈跟著我們一同參與祭典的聖地。然而，在豐年祭第二天開始，當觀光客進來的時候，他們為了拍攝好看，會直接進到場中央，直接踏在我們祖靈在的地方。」



「你問我妳們能不能參與拍攝某些只有男性才可以參與的儀式，以我的立場來看，會是保留答案的，我覺得差不多就好了。」

豐年祭是我們阿美族人一年一度跟祖靈溝通的日子，就如同漢人的祭祖儀式一樣，看似歡樂歌舞的背後，其實都是一個又一個宴靈與娛靈的儀式，都不是一種表演。然而在原住民祭典觀光化後，那些不停的拍攝與參與後對祭典秩序的破壞，帶來的卻是傳統祭典漸漸失去他本來應該有的樣子，前來觀光的人有多少知道祭典背後的意義？參與其中的族人又有多少因此而遺忘？

2019年8月5日~2019年8月24日

在鐵份部落中，觀光化的情形明顯的存在，我們甚至當場看到場外的觀光客為了想拍攝紀錄，硬是將會場中正在參與 pakayat 的女青年抓出來合照；更有人誤闖會場圈內核心，站在那一圈只有 kalas、祖靈可以坐的位子拿著相機拍攝，直到黃忠義大哥出現用幽默的方式將觀光客帶離場中，並且在場外一對一的告知遊客這些文化背後的意涵跟必須遵守的禁忌，才讓當時尷尬的場景有一個漂亮的轉折；豐年祭三天觀察可以知道像博偉哥哥這樣逐漸興起文化意識想改變豐年祭觀光化的鐵份人所在多有，然而這樣的興起與抬頭，卻與好客的長輩們與部分青年有些落差，對長輩而言，來者是客，部落該善盡東道主的責任；對部分青年而言，能讓更多外地朋友認識自己的文化、分享慶典之中大家歡喜慶祝的氛圍是他們對文化愛的表現，然而也好像是因為這些想法，讓豐年祭逐漸失去了最純粹的模樣，這讓小黑黑與大灰灰更陷入深思之中……



2019年8月5日~2019年8月24日

究竟該如何在保留祭典傳統性的同時，也能適當地開放觀光？又該如何擬定出符合現代的祭典秩序？這是鐵份部落更是全台灣原住民部落面臨的議題，更是身為外來觀光抑或記錄者的我們，值得深思的。

議題二：原住民就是相對弱勢懶散嗎？

採訪湘琪阿姨的尾聲，伯母阿姨問了我們一個問題「你覺得原住民需要補助嗎？」同樣的帶著這個疑問，我們問了博偉哥哥。

「如果以人類學的角度來看，或許會有不同的解釋方式。大家總會覺得原住民總是比別人晚一步，到底是原住民不夠努力，還是非原民先入為主？又到底為何一般人容易對原民冠上懶散這樣的形容



詞？」如果從歷史發展脈絡來看，在日治時期，漢人已經建立起守時手法的觀念，有公學校可以唸的時候，原住民正面臨的是日本人的武力討伐，將同一部落的族人們被迫分離到各地，同一個部落有著不同部落來的族人，甚至不同族群被趕到同一個部落，一切都才剛要重新開始。

當漢人有穩定經濟基礎得時候，原民剛被趕到新的部落中居住，還在為了生活煩惱；當漢人已經建立守時守法的觀念，知道一天是二十四小時，原民才剛被日本人武力打開，對時間的概念只停在太陽的時候與月亮的時

候；當漢人已經有公學校可以就讀的時候，原民還在用族語溝通，沒有任何受教的可能。

這些歷史脈絡下累積出來的落差是環環相扣的，前面一代鬆了，後面就跟著掉落了，世代是影響著世代的。這樣看來，究竟是原住民不夠積極或太過懶散，還是起跑點本來就不公平？

的確，歷史脈絡上的發展本就造就了許多現代社會的樣子，然而，在我們專注於當下的文化差異時，又有多少人真正的探討背後造成的原因？又有多少人能真正看見這些歷史脈絡之外的諸多無奈？又有多少人能同理思考？



議題三：到底什麼是傳承？

「曾經，我差點成為那個看不起用國語跟我講傳承老人家的人。明明母語都流逝的如此快速了，為什麼你們還不會講母語？」這是哥哥對自己的父母親那一代人的困惑，他曾經一度不明白為何上一代的長輩不會說母語，對自己的文化也認知的不夠深刻，又為何這樣的上一代又會要求著上

2019年8月5日~2019年8月24日

一代要傳承文化，明明你們也不夠認識文化啊？然而，帶著這樣困惑的他，慢慢的在求學歷程中找到了答案。

「為甚麼原住民不去在意傳承的事情？他如果從小就被迫離開部落，對這個地方沒有認同感，要怎麼讓他做傳承？他要怎麼接納文化乘載在自己的身上？」民國五六零年代的原住民，因為台灣經濟起飛的關係，被父母送離開部落讀書，被迫到都市工作以跟經濟起飛迅速的社會接軌。對他們來說，從小就離開了部落，父母親也不曾對他們說過母語，光是要趕上經濟成長的腳步就得花上不少的時間，那他又怎麼有契機去找到自己血液裡流淌的文化？沒有足夠的環境跟契機接觸文化，又怎麼去做傳承？

這些疑惑道出了原住民世代面臨到最重要的問題，他們的文化因著經濟的起飛，因著要趕著與社會接軌而產生了嚴重的斷層，無論是族語的流失，抑或是祭典的簡化都在在顯示著不得不的無奈。

北漂的原民，要面臨的除了文化傳承的議題，更多的還有來自主流文化的刻板印象。傳統豐年祭是維持一個禮拜的，這中間有著許多祭典背後的細節，然而，因著



一般人對於豐年祭不夠深刻的理解，認為豐年祭就是聚在一起唱歌跳舞喝酒罷了，沒有看見背後祭典與文化意義的他們，當在外工作的族人需要請假返鄉過節時，自然而然都不太願意接受。族人們光是連要多請一天假都要花上些心思了，更何況是一個禮拜？也因此，現代豐年祭調整為三天的時間，對這些旅外的族人而言，他能夠在豐年祭第一天就出現，能夠在忙

碌的豐年祭三天過後，不需要休息馬上回到工作崗位就已經是他能做的最大努力了，我們又要怎麼去批判他在傳承上的努力。

議題五：對離開部落生活的原民生而言，所謂傳承又是什麼？

「高中到大學這段期間是我離部落最遠的時候。高中的時候忙著考試，也沒有意識到自己離部落越來越遠了，直到大學之後，比較多的時間在於投入在自己身上，部落跟家庭被我擺在後面的位置。」身體離開部落的同時，心靈也跟著遠去了。

「我從來沒想過，我可以以鐵份部落領唱的身份，在菲律賓唱出阿美族傳統的古調，更從未想過這樣的古調竟是如此有力道又澎湃，更不知道原來自己一直都傳承著這樣有厚度的嗓音。」直到參與輔大菁英人才培訓計畫，有機會帶著自己的文化到異地演出，哥哥才又清楚看見文化在自己身上的力量，又重新找回了對於文化傳承的感受。

因著離開部落求學而遠離部落的博偉哥哥，曾經一度感受不到文化在自己身上的重要性，更甚是漸漸忘卻了身為阿美族人的身份。卻也因為在大學參與原住民族學生人才菁英培訓計畫，才又讓他漸漸感受文化的重量，成為願意傳承並積極參與的族人。

這樣的一個過程，讓博偉哥哥重新審視了過去的自己對於傳承的定義，更因此投入研究有關原住民學生的教育相關議題中，期待探討有關大專院校原民生的求學歷程中，究竟有著什麼的困境，又有著什麼樣的力量支撐著他們走過。

「在探討原民生究竟該不該傳承時，我們要想的是『在原民生的求學生涯裡，學校或著社會究竟有沒有提供一個助於族群認同的環境，讓他們擁有一個選擇的機會，決定要不要更加親近自我族群。』才是最重要需要探討的議題。」

「當我們滿足了上面的前提條件，這個原民生在求學過程中有好的結果之後，他選擇要在外面用自己的方式傳承，抑或是要回歸到部落落實傳承，這又是另外一個課題了。」傳承是一個光帶，無論你人在哪裡，只要有心都可以做到，都可以用自己的方式將文化體現在生命中。



我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 阿菊姐姐° 學母語應該是親子共學

阿菊姐姐，鐵份部落文化健康照護站的居服員，同時也是返鄉青年。

姊姊從小嚮往著離開部落打工，期待能到北部工作幫忙家裡，因此高中畢業後，姊姊陸續在桃園台北等地工作，途中也短暫回鐵份工作過，直到結婚後，才又定居台中。



離開部落這十幾年的工作日子裡，姊姊從來沒有忘記過自己是阿美族，口裡也常常說著自己的母語，他說：「來到我們這裡，就好好學習我們的母語，這才是真正的融入當地。」他總是在台中區找尋部落的感覺與影子，常常參與台中教會的活動、都市區的豐年祭，期望即使人不在部落，也能感受在部落的感覺，永遠不忘與家中的聯繫。

此外，姊姊也因著對自我文化的喜歡，即使人遠在台中，即使工作再怎麼忙碌，即使還有孩子需要照顧，他也會抽出時間做傳統手工藝品，並期

2019年8月5日~2019年8月24日

待能夠融入不同的元素，創意化傳統阿美族的手工藝品，並期待能讓都市的人們看見傳統阿美族的美好，讓自己的文化被看見。

「曾經因為工作太過忙碌，我差點就要在不知不覺中放棄做手工藝了。然而，幸好因著台中部落大學的課程參與，才讓我又想起了自己的材料包被擱在一旁很久了，才想到說：『對齁！我很很久沒有做這些手工藝品了！』，才又興起了繼續作的心情。」姊姊說著這段過去，臉上還是帶著對自我震驚的神情，似乎述說著原來熱愛傳統文化的他，竟然也會被工作的忙碌給埋沒。原來，文化在現代的洪流裡，真實的影響著自己。

重拾對手工藝品熱愛的姊姊，更善用了那個年代最熱門無名小站，把自己做的手工藝品上傳到相簿裡，期待將這些手作中蘊藏的文化之美記錄下來，此外，姊姊也會記錄下豐年祭的祭典並留下說明，上傳到相簿裡頭，期待留下完整的文化紀錄。

「我做這些手工藝都不是為了賺錢，也真的沒有要賣出去，只是單純對文化的喜歡，期待創意化我們阿美族的文化，讓更多人知道我們的文化也是很美的！」姊姊的臉上帶著微笑說著自己對文化的喜歡，從中更感受到即使遠在台中的她，不曾忘記過這個滋養他成長的鐵份部落，這個給予她生命的阿美族文化，用著現階段的他可以努力的方式，傳承下去。

這些年因為父母身體越來越差，姊姊才跟著老公回到部落工作，在工作之餘也能照顧自己的父母親。

「剛開始回來的時候，很掙扎也很不適應啊！文件站照服員這個工作跟我以前做過的都不一樣，一開始每週只有開站三天，那樣的收入根



2019年8月5日~2019年8月24日

本沒辦法照顧好全家，收入跟以往真的落差很大，再加上玉里鎮物價又相對高，支出並不會比以前少，這樣是要怎麼生活？」面對這樣經濟與生活雙重考驗的姊姊，只好到處打零工，從房務整理到採收金針都做過，為的就是能在家鄉生活下去。

提到有關文化傳承，姊姊說：

「我們這一輩的人，很多人都不會講母語。然而，我們的下一輩只能從學校學習母語怎麼說，那這些子孫回家之後要跟誰學？沒有人可以教他啊！」這樣一段話，道出了原住民文化斷層的無奈，以及這些無奈背後的無可奈何。

「學母語這件事情，應該是要親子共學的，爸爸媽媽陪著小孩一起學，才能真正地落實到生活裡，也才能真正將文化保留下去。」這是姊姊對文化傳承最後的堅持，文化的許多層面或許在現代生活裡已經很難落實了，但至少語言是可以被保存下來的，是身為族人可以落實在生活中的。

「所有的族人，無論是阿美族、客家人還是漢人，不要忘本才是最重要的。」在現代生活中的族人，有現代生活需要克服與適應的考驗，要旅外求學之外，也要忙碌於工作，或許我們很難要求所謂傳承應該要做到什麼地步，但只要有心，人人都可以做到屬於自己也最獨特的傳承。



我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 忠義大哥° 只要有心，就是傳承

「這個刀子拿來幹嘛的啊？」小朋友站在黃忠義叔叔旁邊，好奇地問著。這一問，讓原本做事必須謹慎，身為 cipooday 的他展露出溫柔的笑容，他拍拍孩子的肩回答：「刀子是拿來做事的呀，你看唷？砍草、砍樹都需要用到。切牛肉也需要刀子。」在豐年祭三天期間，忠義叔叔身上掛著象徵 cipooday 的背帶，手裡拿著龍眼的樹枝，這是用來訓勉晚輩青年的工具，只要有晚輩做不好就用樹枝打他表示訓誡；而左腰間配帶著一把刀，是用來進行第二天殺牛工作的工具。這些配件都代表著他這個身分的責任與義務。



「我一直想部落能更好」

後來因父親生病關係決定辭職回家，除了專心照顧父親之外，叔叔需要打田，農忙之餘還得打零工，後來轉換跑道開卡車，可以看得出返鄉這條路，是多麼的辛苦。

一直到三十八歲才開始接觸到行政相關事務，那時也因為多次參與協會邀約參訪，在每次的旅程中，叔叔受到了很多的刺激，同時看到更多的可能性與希望，他說：「我一直想部落能更好」。他開始反思很多問題，更加確定自己的信念，於是決定自己提出一些企劃、做出一些改革。更因為叔叔的重點部落計畫製造了工作機會給部落裡的青年，這更落實他身為 cipooday 的身分，他期待把部落的經濟能力提升。（cipooday 是一個執行的角色，受 mama no kapah 的管理，是一個身負重責大任的職位，他必須要把上面事做好，同時也要教導好自己後輩青年。）強調資源整合的叔叔，除了在這些過程中創造出青年就業機會給鐵份青年外，更積極媒合許多資源，將資源做最大化的利用。



沒有把自己建立起來，又如何壯大自己？

「我十幾歲就不認為原住民是弱勢，弱勢是等待別人救援的一群人，然而若只是坐著等待別人等著別人給予，沒有將自己建立起來，又怎麼壯大自己？」這樣短短一句話，除了看得出叔叔對自信與要求，更可見大環境底下，對於原住民普遍的刻板印象背後造成的結果，在政府給予補助之於，對於如何輔導又盡了些什麼努力？

「為什麼原民一直往回走？不是往前走呢？」這樣一句來自同樣身為原民的叔叔口中的一句話，更顯其中的無奈。在現代快速發展的社會裡，無論是經濟抑或是生活型態都有著相當的改變。然而，這樣快速前進的步伐對原鄉部落來說，更是需要更大量的時間去趕上，如果來不及，就是一種往回走。然而這樣的來不及，究竟是時代的無情，還是原民自身的懶散？

完全地回到傳統，就是一種傳承嗎？

「不是一定要真的回到傳統，要完全回到傳統不太可能。」

鐵份部落曾經是阿美族文化保存的重點部落，然而這些年來因



2019年8月5日~2019年8月24日

為耆老的逝世與人口的外流，讓鐵份的文化跟著消逝的很快，在文化的保存上，更不如以往的全面了。面對文化流逝情況加劇的情形，大哥認為這是一種不可避免的樣子，畢竟生命與文化本來就是流動的，很難追朔什麼是真正的傳統，對他來說真正的傳統已經很難存在了，那這樣該怎麼做到傳承呢？

「每個傳承者對於傳承的定位都不一樣，有人是舞蹈、有人是語言、有人是歷史，有人是大面向，種種層面都是文化，你必須找到自己的定位，只要找好定位，想想『回復這樣的傳統是為了什麼？這個文化的核心價值又是什麼？自己又可以有什麼能力跟外在力量抗衡而做到什麼努力？這就是一種傳承。』」大哥笑著回答我。

「不是在豐年祭才能談傳承，只要有心，不管在哪裡，都可以做到傳承。」



我們在鐵份的服務

記錄下部落青年對於自我狀態與文化認同的過程，於文化交流的同時，也回饋與鐵份部落，喚醒更多部青的文化意識

我們與鐵份的 Kapah 秀蘭阿姨^o 責任感驅使著我回家

初次接觸秀蘭阿姨，是因為文健站裡的 S La 阿嬤熱情邀約去他的家玩，也是因為這個邀約萌發了我們想深入與秀蘭阿姨交流的念頭。透過阿嬤我們知道，姊姊因為家中弟弟的意外受傷和爸爸的生病，她放下外面努力已久的工作，即使回來沒有正職的工作，就算不能再像以前一樣可以穿戴漂亮的去上班，秀蘭阿姨還是決定回家了。



秀蘭阿姨說：「責任感很重要，如果沒有責任感我就不會回家了」，阿姨的剛強性格和使命感從小的時候就一直強烈的表現著，國中畢業便毅然決然的北上工作。「我沒有選擇，家裡很苦，想為家裡多賺一點錢」。秀蘭阿姨真的令人欽佩，在那樣的年紀正是情竇初開、對世界充滿想像的階段，怎麼能去思考到這一個相對沉重的層面，甚至很有勇氣的就隻身前往台北開始了她的工作生活。

「我是阿美族當然要傳承！」豐年祭會場正在 pakayat，可以輕易地找到秀蘭阿姨，不落於長輩保守觀念，更不同於現在多數部落青年性格的害

2019年8月5日~2019年8月24日

羞，很多人不喜歡服飾的繁瑣華麗。阿姨很做自己，也覺得應該要把傳統服飾穿戴整齊，所以會場中能看到頭戴那頂漂亮的大花帽，充滿自信與活力得帶著部落女青年們用力的舞蹈、大聲唱出對祖靈的應答，就只能是她了。或許大家會以為秀蘭阿姨就是標準傳統的部落女性，覺得什麼都應該回歸原本，在面對生計、工作時間與文化傳承上的出現衝突，也不會有過多掙扎。但其實秀蘭阿姨也曾在北部忙碌生活中差點失去跟部落的連結。

「我都在工作，根本沒有參與到，只有回來才可以參加，跟我一起工作的朋友，最後也只有我回來。」

即使工作都很忙碌，秀蘭阿姨面對的考驗也不止有這些。「前夫是閩南人，他會限制我跟孩子回來鐵份。」除了遇到工作時間上的不允許，更多了一層婚姻關係的牽絆，秀蘭阿姨因此錯過了許多機會、也經歷過了無數的爭吵與糾結的心境，但她不因此而氣餒，反而在文化傳承上，幫孩子在相對文化刺激多元的社會中，去強化孩子對於阿美族文化的認同。

「那樣的則責任感、那樣的傳承使命，在面對環境的現實面，為什麼他不會被削弱？」聽到秀蘭姐姐的故事我內心疑問著。「我覺得有一個信仰很重要，有一個信仰。我們為了地上的事情忙碌忙碌、一直為地上的事情而做，我以前一個月十幾萬，現在回來什麼都沒有了，但也不會餓死。你為別人忙碌、而不是為自己，沒有時間吃飯，每天都忙忙忙，自己的身體都累壞了。」秀蘭姐姐傳達生命有更高層的追求，除了滿足物質生活上的需求，有更多的事情是精神層面的滿足而那樣的滿足才是真正永久在你身邊、給你力量的。

我們在鐵份的服務

有鑒於距離鐵份部落最近的醫院也要長達 20 分鐘的車程，又人口多以老年為主，因此授予文健站居服員緊急急救與，期待提升部落的整體健康營造，讓部落得以自力更生把握黃金求救時機，得以自救。此外，也期待透過中醫相關保健課程，延緩老年慢性病的惡化，更讓部落以自己的能力提升整體健康營造能力。`以達到長遠而有效的健康營造，

我們與鐵份的 Kapah 照服員健康照護交流課程

刮痧 x 藥洗 x 耳針 x 穴道按摩

除了對文健站的長輩有固定的中醫相關課程與懷舊手作外，我們也與文健站的照服員在蹲點期間的午後進行中醫與急救醫學的交流，一起學習中醫的刮痧、藥洗製作、耳針原理與應用、十總穴的介紹與實作等保健知識，期待當長輩於文健站身體不舒服時，居服員能協助舒緩長輩不適。日常生活中也可以藉由提醒或帶著長輩做操按摩等，來促進長輩血液循環與經絡的運行舒暢。



急救醫學 x C P R x 哈姆立克 x A E D

此外，我們也期待透過急救醫學的交流，無論是C P R、哈姆立克與A E D的使用等，都可以讓照服員在長輩遭逢危及生命的不適狀況時，能透過C P R復甦長者心跳、透過哈姆立克萊除去噎到異物、透過A E D來喚起長輩意識等，讓即使離玉里市區有一段交通距離的鐵份部落，不成為醫療觸角不可及之處，而也能是緊急醫護處理的所在，在千鈞一髮之際守住長輩的生命安全。



進行C P R前應該做什麼？

使用A E D前要記得確認
患者的呼吸狀態唷



關於我們在鐵份的服務

長老團體 Lofang



Lofang 階級又可以再被分為 Kalas (噶拉斯) 是年齡上最高的等級，擁有部落最高指揮權；像是部落的豐年祭是否舉行，必須經他們的協商、同意，就連頭目也要聽從於他的指令。再者就是 Lofang (盧放)，而狹義的 lofang 主要負責任務是邦部落選出頭目和副頭目。鐵份部落裡，有一群一輩子都待在部落，守護著家鄉的 lofang，他們從小幫忙家裡放牛，除了照顧好自己的弟弟妹妹小夥伴外，也照顧好家中的農耕大夥伴。長大後開始幫忙插秧、打田、收割，準備繼承家裡的農事，壯年後，繼承起家裡的農事成了家中的支柱後，科技日新月異鋪天蓋地而來，農業機械化正考驗著他們，好不容易學會傳統農耕智慧，還要開始積極學習使用耕作機，趕上這個世界的腳步。到了老年，他們習慣了長期勞動的生活，孩子離開了，家中農事沒有人繼承了，他們得繼續撐起這個家，繼續農活，繼續為生活努力下去。

關於我們與鐵份的故事

文化健康照護站



熟悉的廣播音樂響起，就知道已經早上八點了，這是文健站的開站時間，也是長輩們陸陸續續準備出門的時刻。文健站在鐵份教會旁邊，一棟小小的斜屋頂建築是長輩們平日生活的地方。在那裡，長輩們不分族群的一起玩著跳棋，一起跳著健康操，一起迎接著照服員姊姊們精心準備的課程，一起在逐漸衰老的晚年，為彼此的作品而開心的笑著，一起專注做著手工藝品，歡樂的討論著彼此的做作品，一起虔誠禱告後共餐，這是長輩的日常，更是獨居長輩在晚年的生活重心。

文健站的存在，不只是因為它是長輩可以消磨時光的地方，那是一個長輩在晚年找回生活重心，能勇敢面對慢慢逝去親友傷痛的地方，那是一個長輩晚年能藉由課程找回對自我自信與肯定的地方，那是一個充滿愛與陪伴的地方。

關於我們在鐵份的服務

不同於透過團康或短暫的課程活動來拉近與長輩的距離，我們在與當地透過幾次電訪了解過後，除了授予長輩中醫相關保健課程、中醫手作來達到醫療性服務外，更透過結合手作與回顧生命歷程之系列懷舊手作課程，讓長輩能在手作之外，也回顧生命的美好，在復健手部精細肌肉之餘，更保持心理健康，達到老年樂活的目標。

服務紀錄 文健站課程

日期	課程內容
08/07 (三)	1 護眼操與耳針貼應用 3.你畫我猜復健遊戲
08/13 (二)	1.刮痧教學與實作 2.賓果益智遊戲
08/14 (三)	1.藥洗製作 2.懷舊課程 記憶中的兒時記趣 植物拼貼畫
08/21 (三)	1.耳針原理與應用 2.十總穴 (上) 3.懷舊課程 小時候的夢想 輕黏土
08/22 (二)	1.耳針原理與應用 2.十總穴(下) 3.懷舊課程 幸福的顏色渲染布
08/23 (三)	1. 香包製作 2. 青草茶製作與藥草交流 3.藥洗與按摩的應用 4. 文化交流 排灣族美食製作

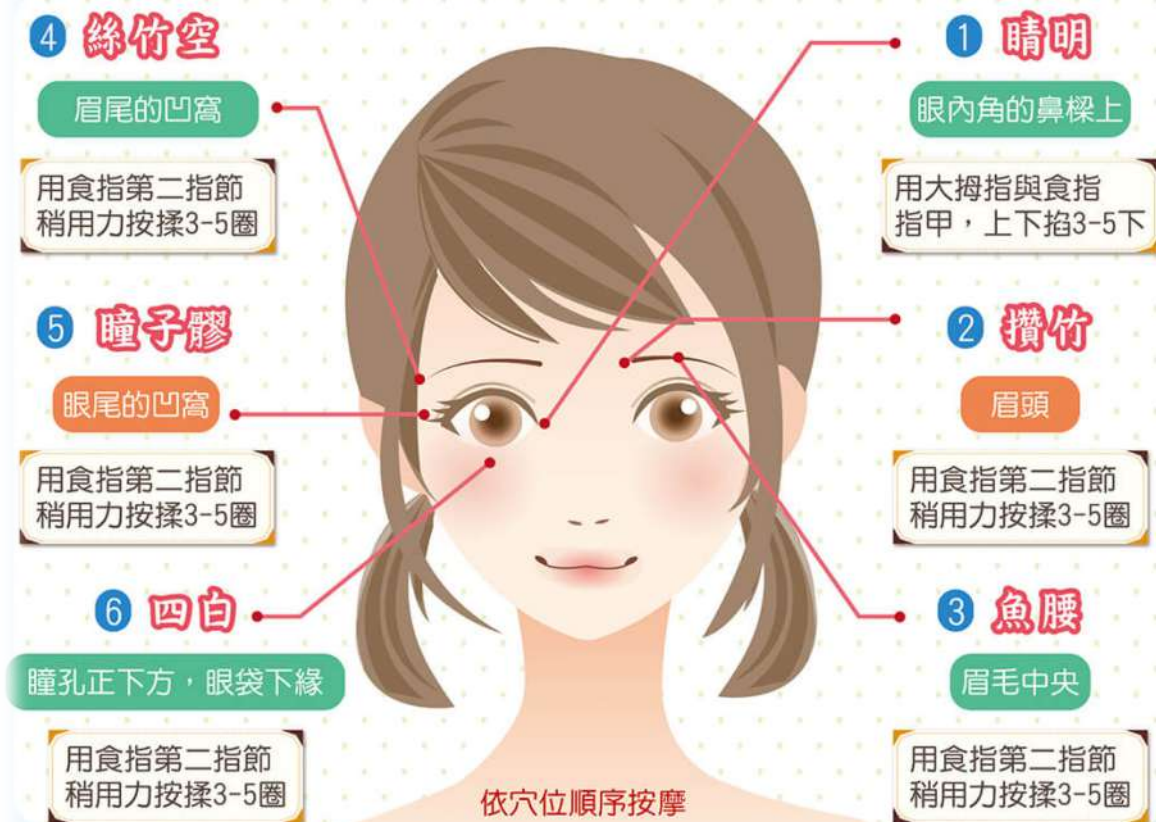
◆ 第一課° 2019/08/07

課程名稱	活寶與長輩的初見面 眼睛耳朵動一動 你畫我猜腦袋通	授課者	潘婉如 華萱
課程內容	1.護眼操教學 2.耳針貼介紹與體驗 3.你畫我猜復健遊戲	授課日期	2019/08/07 120分鐘
課程設計預期效益	期待文健站長輩透過護眼操與耳針的結合達到眼睛保健與視力促進。期待長輩透過你畫我猜益智遊戲達到手部保健與腦力激盪作用。		
事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護眼操教學除了要先熟知眼睛周圍穴位外，也需要準備教學影片，並思考相關步驟的口訣讓長輩方便記憶。 2. 除了購買耳針貼外，也須搜集並整理中醫有關耳針的基礎理論，並不段調整將之生活化的教授給長輩。此外，也需要準備教學投影片與繪製耳朵穴道示意圖。 3. 需準備簡易幾何圖形構成之圖案、彩色筆與彩色筆，透過彼此試玩後，也給家中長輩試玩決定出要的到當地運用的可愛動物圖案 		
服務進行方式	以護眼操影片示範為課程開始，接續教導長輩做操並從中引出耳朵穴道全息律的概念拉出耳針介紹與體驗。最後透過鼓勵長輩測試視力的方式，引導參與你畫我猜小搶答。		

教學活動：主要教學內容與進行方式	教學資源
<p>1. 護眼操教學</p> <p>以長輩們做豐年祭成果發表作品—苧麻手作杯墊需要眼睛放鬆、長輩縫製豐年祭傳統服飾導致眼睛痠痛為課程起頭，引起長輩對課程的興趣。</p> <p>接著以播放愛 eye 元氣護眼操讓長輩跟著影片實際動作一次。https://www.youtube.com/watch?v=si2yGJlgJ2M</p> <p>接著分段講解步驟並結合中醫穴道觀念：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 緩慢深呼吸以放鬆眼球周圍肌肉 (2) 以雙手拇指壓上眼窩，因為含有攢竹、精明、絲竹空等中醫視力相關穴道。 (3) 以雙手食指壓鼻樑兩側，因有十二經絡足陽明胃經循行經過眼周，可藉由按壓經絡已減緩其經過部位之不適。 (4) 以雙手食指壓下眼窩，因其含有四白此中醫視力保健穴道。 (5) 雙手食指壓太陽穴，以緩解眼睛疲勞。 (6) 以雙手食指第二指節輪刮上下眼眶。 (7) 以雙手食指與拇指揉搓耳尖。 (8) 以雙手食指與拇指揉搓耳垂。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護眼操 投影機 護眼操 影片 中醫穴 道圖 2. 耳針貼 介紹與 體驗 耳針貼 3. 你畫我 猜益智 遊戲 白紙 彩色筆 簡單幾 何動物 圖形

(9) 以雙手食指與拇指壓手掌虎口，以刺激合谷。

眼睛陷「荒漠」危機 6大穴位按摩改善乾眼症



所有動作均不可壓到眼球！近距離用眼1-1.5小時，務必休息五分鐘，眼周穴位按摩一次至少五回，每日不限按摩次數

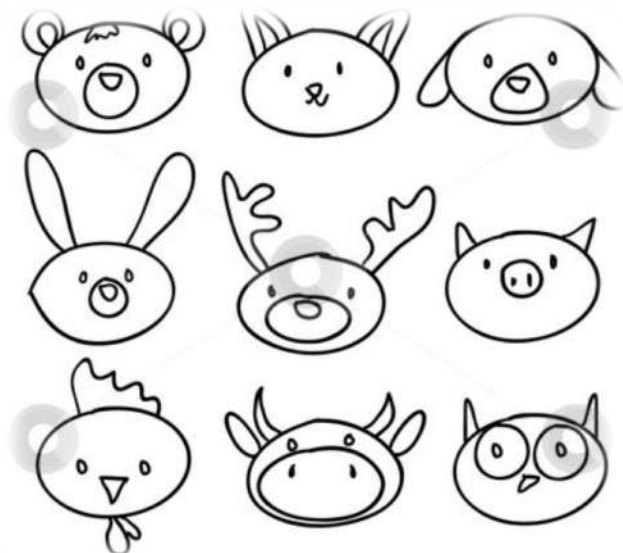
2. 耳針貼介紹與體驗

藉由護眼操提及按摩耳朵來介紹有關中醫耳朵全息律的概念，並讓長輩互相黏貼耳針貼來促進對耳朵全息律的認識，並為下一堂對於耳朵全息率詳細介紹埋下伏筆。

3. 你畫我猜益智遊戲

以護眼操與耳針貼舒緩眼睛疲勞之後，讓長輩進行手部與腦部訓練遊戲。

以簡單動物幾何圖為題目，讓長輩跟著指示畫出心中想像中的圖形，除了可以藉此讓長輩訓練手部精細肌肉外，也可以讓長輩發揮自己的想像力來作畫，並透過互猜彼此的畫作增添遊戲趣味。



你畫我猜題目

※ 服務課程成果：效益影響 ※



課程實際進行照片記錄





效益與影響

1. 護眼操的教學與中醫的對照，讓長輩們對於護眼操的步驟更加熟記，在課後幾天都可見長輩自行按摩紓解眼睛不適。
2. 耳針貼對穴道刺激的舒適，以及其黏貼在皮膚上約為期一週的特性，讓長輩們在此次課程後，仍會習慣性地按壓耳針貼刺激穴道。
3. 你畫我猜的活動除了讓長輩訓練到手部精細肌肉外，也在他們完成的畫作中看見其獨特性與創造力，此外，更透過彼此的畫作交流活絡文建站的氣氛，讓長輩情緒喜悅許多。

◆ 第二課° 2019/08/13

課程名稱	中暑判斷三步驟 居家刮痧一起來	授課者	潘婉如 華萱
課程內容	醫學上有關中暑的定義與判斷 刮痧簡介 使用時機與注意事項 賓果益智暨文化交流小遊戲	授課日期 授課時數	2019/08/13 120 分鐘
課程設計 預期效益	<p>有鑒於鐵份部落長輩多以第一級產業為生，長時間在太陽下勞動使長輩大多暴露在中暑危機之中，因此期待透過授與長輩們有關中暑判斷的步驟以及最簡便又具效益的刮痧，讓長輩能在中暑第一時間自我判斷，且進一步具有自我救助能力。在進行完刮痧後，進行賓果益智暨文化交流小遊戲，讓長輩可以在訓練手部精細肌肉同時，也能讓文健站的夥伴們一起複習數字母語。</p>		
事前準備	<p>1. 中暑形成原因與其判定徵象： 除了了解中暑背後的中醫機轉理論外，也透過整理中暑判定的步驟並做成投影片，以圖說為主要表達方式，來作為長輩學習的媒介。</p> <p>2. 何謂刮痧與刮痧注意事項 除了購買好 30 個刮痧板、刮痧所需藥膏與凡士林外，也準備好刮痧前、刮痧中與刮痧後的注意事項與須知以及相關三三三口訣讓長輩記憶，</p> <p>3. 刮痧示範與實作 邀請男性長輩作為示範者，讓我們做示範給所有長</p>		

	<p>輩看，此外，也在示範後，讓長輩們兩兩一組相互練習。</p> <p>4. 賓果益智暨文化交流小遊戲</p> <p>為了能與長輩們進行文化交流，因此選擇賓果遊戲作為益智與互動遊戲。事先理解本身排灣族的一到二十五的母語念法、紙張、筆。</p>
課程進行方式	<p>先以情境化的故事為開頭，讓長輩回顧過去自己曾在田裡發生的中暑有什麼臨床表現，期待讓長輩學習如何判斷自我是否中暑的要點。此外，透過示範刮痧影片的播放，引起長輩興趣並進行下一步驟課程，讓長輩學習如何以刮痧緩解中暑現象。</p> <p>以互動益智小遊戲結束今日課程。</p>

教學活動：主要教學內容與進行方式

教學資源

中醫課程 刮痧

1. 中暑形成原因與其判定徵象

以情境劇的方式引起長輩注意力，並藉此導出在若長輩們長時間在田裡耕作又缺乏水分攝取時，將會造成頭暈、身體發熱且體溫急速上升，卻無汗的情形發生，則為中暑情形。進而帶出中暑的有效處理五步驟。

中暑處理五步驟

(一) 陰涼 立即將患者移至通風陰涼處，同時墊高頭部、身體躺平。

(二) 脫衣 除去身上多餘的衣物、皮帶配件，以利患者散熱與保持順暢呼吸。

(三) 散熱 可以用濕冷毛巾擦拭患者身體，或以搨風的方式幫助緩者降溫。

(四) 補水 若情況輕微者，通常短時間會恢復意識，可給予水分、食鹽水或運動飲料。

(五) 送醫 若患者 5-10 分鐘內未恢復意識，應立即送醫。特別有慢性病、中風病史的患者。

刮痧影片
刮痧板*20
痠痛藥膏

2. 何謂刮痧與刮痧注意事項

在讓長輩了解完常見中暑現象與一般的處理方式後，以刮痧影片為開端(<https://www.youtube.com/watch?v=ah6SsbeWRaE>)使長輩看到顯著出痧效果。

引起長輩們對刮痧的興趣後，進一步深入介紹刮痧的順序與注意事項：

怎麼刮痧看過來

- ◆ 刮痧除了用刮痧板外,也可以用居家的湯匙來刮,但一定要注意湯匙的材質要以木製等平滑材質,千萬**不**可以用鐵製湯匙或銅板等,否則容易受傷喔。
- ◆ 刮痧除了準備刮痧板外,也要準備**痠痛藥膏**或**凡士林**等可以塗抹在皮膚上,千萬不可以直接用刮痧板刮皮膚。
- ◆ 刮痧的部位以**肩頸、背部**為主,且要注意避開骨頭所在位置喔。
- ◆ 刮痧方向一定是**由上而下、由內而外**刮,千萬不可以來回刮。
- ◆ 刮痧刮到到身體**出現痧點且不褪去**即可停止,一般以一次二十分鐘為常見。
- ◆ 刮痧後要**多喝溫開水**,剛刮完可以馬上喝一杯500cc的溫開水。
- ◆ 刮痧後千萬**不可以**馬上洗冷水澡,否則容易因毛孔大開後接觸冷水而著涼。



刮痧正確方式

- 1 通常刮痧板與刮拭方向呈30°至60°是最常見的施術方法。
- 2 刮拭方向原則上「由上而下」、「由內而外」。
- 3 刮拭部位順序，原則上「頭頸→背部→四肢」。



資料來源：臺北公立聯合醫院中醫院區中醫師 陳煥達醫師



紅色
為可刮痧區

藍色
為不可刮痧區

3. 刮痧示範與實作

接著請長輩阿公當示範，當場刮痧給長輩看，並讓長輩兩人一組互相練習刮痧實作。

腦部益智 賓果遊戲

在認識與練習完刮痧後，接著讓長輩動動手部精細肌肉，一起在方格紙寫下1~25的數字，接著輪流以母語喊出自己心中的數字，讓文健站的長輩與小孩們跟著複誦，並同步傳承母語，直到有長輩達標五條賓果線獲勝。

※ 服務課程成果：效益影響 ※

課程實際進行照片記錄



刮痧與按摩課程





賓果益智暨文化交流遊戲



效益與影響

1. 刮痧課程得出痧效果使得長輩們感到好奇，且也可看出鐵份部落長輩確實因長期農耕而有累積熱邪的中暑情形。
2. 刮痧課程示範時，長輩們均頭已迫不及待的眼神，對實作的期待更可看見他們對刮痧應用在生活中的喜歡。
3. 在刮痧實作時，因為多數長輩看見其顯著且立即性的效果，因此所有長輩均要求我們替他們每個人都實地刮痧一次，可見刮痧在長輩心中有著十分大的正面影響，驅使著所有人都躍躍欲試。
4. 賓果益智暨文化交流遊戲，除了讓長輩訓練手部肌肉與聽力外，也可藉由長輩以母語形式來表達數字，讓文健站的居服員、當地孩童也能同步學習文化。

◆ 第三課° 2019/08/14

課程名稱	居家藥洗動手做 植物圖貼憶兒時	授課者	潘婉如 華萱
課程內容	簡介中醫藥洗之應用與療效 讓長輩以植物拼貼畫的方式回 憶夢想	授課日期 授課時數	2019/08/14 120 分鐘
課程設計 預期效益	<p>有鑒於部落無任何醫療機構，長者對外就醫常受交通侷限，再加上多數長者因為長期勞動而有肌肉痠痛與關節疼痛之問題，因此，帶著長輩瞭解中醫藥洗的日常做法，與其疏通筋骨之療效，讓長輩以藥洗來促進健康。</p> <p>老年時期，常因身體機能的退化與親人的離去而容易導致有老年憂鬱之問題，因此期待透過帶著長輩回憶童年夢想，且利用自我採集的植物來拼出理想職業，帶著長者拼湊出理想與自信。此外，也藉由長者採集植物來讓他們離開位子，多運動。</p>		
事先準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂藥洗與各組成介紹、藥洗手作初體驗 約兩週前事先製作一瓶藥洗，並準備好其中的艾草、薑片與米酒準備，也透過生活化的方式解釋這些組成在香包中所扮演的角色。 2. 採集文健站周圍植物、回憶兒時夢想與植物拼貼畫 在課程進行前，除了實作一次確定好文健站附近植物種類是否多元，藉此也確認好貼植物的紙張與黏貼媒介是什麼。 		

	<p>最後，再針對植物拼貼畫的保存方式進行確認，以膠帶黏貼或以保鮮膜包覆後用熨斗燙過等方式都可進行，最後選用後者。</p>								
<p>服務進行方式</p>	<p>透過展示預先準備好的藥洗並邀請長輩試用來引起長輩興趣，並向其介紹藥洗所含生活化植物有哪些。進而，準備好材料後讓長輩實作。</p> <p>讓長輩藉由採集植物以多運動，且與長輩聊有關夢想為開頭，刺激長輩回憶過去自己喜歡的事物來感受到生命的正面能量。</p>								
<p>教學活動：主要服務內容與進行方式</p>									
<p>1. 藥洗簡介與組成介紹</p> <p>帶著預先做好之藥洗，引起長輩對課程的好奇，併進一步說明何謂藥洗—藥洗顧名思義是「中藥製成的洗劑」，是中醫用來治療筋骨痠痛與跌打損傷時，常用的外敷藥水。</p> <p>一般而言，藥洗的組成多以能抗菌消毒與促進血液循環的中藥材為主。讓外傷處能透過由外向內的消毒抗菌，以及由內而外的促進血液循環來加快新陳代謝以雙管齊下的治療外傷。</p> <p>以居家常用藥洗而言，會以生薑、艾葉與米酒作為組成藥方。</p> <table border="1" data-bbox="113 1727 1118 1966"> <thead> <tr> <th>藥物</th> <th>生薑</th> <th>艾葉</th> <th>米酒</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>功效</td> <td>抗炎消腫</td> <td>抗菌消毒</td> <td>促進血液循環</td> </tr> </tbody> </table>	藥物	生薑	艾葉	米酒	功效	抗炎消腫	抗菌消毒	促進血液循環	<p>教學資源</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藥洗 <ul style="list-style-type: none"> 艾草數兩 生薑數棵 米酒數瓶 玻璃罐 ● 植物拼貼畫 <ul style="list-style-type: none"> 落葉落果 圖畫紙 保麗龍膠 鉛筆
藥物	生薑	艾葉	米酒						
功效	抗炎消腫	抗菌消毒	促進血液循環						

2. 藥洗手作初體驗

讓長輩能藉由用自己攜帶的玻璃瓶與日常所能取得之生薑、艾葉與米酒來製作自己的藥洗，放置 14 天後即可裝入滾珠瓶按摩使用。

3. 採集文健站周圍植物

讓長輩搜集文健站周圍的花花草草，除了使他們能覓得等等上課所需材料外，更重要的是，透過親近大自然讓長輩們心情喜悅，也透過離開久坐的位子走走來促進長輩血液循環。

4. 回憶兒時夢想與植物拼貼畫

透過文健站照服員姊姊的協助引領，讓長輩回憶過去兒時的期待與夢想，並透過植物拼貼畫的方式把自己的夢想拼湊出來，感受一場完成夢想的旅程。

※ 服務課程成果：效益影響 ※



藥洗動手做

課程實際進行
照片記錄





植物搜集家





拼出兒時回憶

成果與影響 長輩回饋

對夥伴成果與影響

因為求學在外跟外公外婆聚少離多，很多兒時與外公外婆美好的相處模式跟距離都漸漸模糊，也因為這樣面對老人家會產生害怕、不知所措。但因為這堂課小黑黑透過跟阿公阿嬤一起採集植物、一起動手完成阿公阿嬤兒時記趣的植物剪貼，知道了阿公阿嬤小時候的樣子跟他們的喜好，發現跟自己小時候的樣子一模一樣，也因此產生了共鳴，讓阿公阿嬤自己大聲的說出許多小時候的故事，不管是去草原放牛，還是水裡游泳、爬樹、偷摘水果，都跟自己小時候一樣。阿公阿嬤在過程中好像不在害怕自己會因為看不清楚不敢動手做、也跟我一樣不再害怕找不到共同話題或怕聽不清楚而不說話、不想親近。

課堂內容檢討

中醫藥洗部分內容的選定、知識內容的深度以及時間搭配剛好，可以透過阿公阿嬤農耕常見痠痛狀況去帶出中醫的藥洗，簡單帶出藥洗的功用，讓阿公阿嬤可以快速明確知道中醫的藥洗製作過程，藥洗的內容物也大部分是可以用原民藥用植物來製作的。更增加手作的部分，讓阿公阿嬤動動身體、動動手實際操作，更增加課程趣味性。

兒時記趣植物拼貼畫課程，除了可以讓阿公阿嬤能到戶外動一動採集植物、曬曬太陽，更希望當時可以讓阿公阿嬤能真的分享他們的植物拼貼畫故事給大家聽，去刺激大家憶起過去記憶活絡腦袋。

◆ 第四課° 2019/08/21

課程名稱	中醫穴道耳針趣 健康生活一起來 想想兒時的記趣 捏捏快樂的回憶	授課者	潘婉如 華萱
課程內容	中醫常用十總穴與耳針貼介紹 懷舊回憶兒時記趣，以黏土捏出	授課日期 授課時數	2019/08/21 120分鐘
課程設計 預期效益	<p>有鑒於長輩大多數有肌肉痠痛、關節疼痛與長期頭痛等情形，再加上部落中並無醫療院所，因此期待透過教學中醫常用保健止痛要穴——十總穴來促進長輩日常保健，並在病痛輕微的時候能藉由穴道按壓止痛。</p> <p>耳針貼能單點刺激特定穴道，並透過耳朵全息律的概念對照到全身病兆之處，讓長輩全身病兆能透過耳針貼的方式改善。</p> <p>老年時期，常因身體機能的退化與親人的離去而容易導致有老年憂鬱的問題，因此期待透過帶著長輩想想兒時回憶的方式，能帶動長輩喜悅的情緒，此外，也透過捏黏土的方式，將童年最可貴的人事物捏出來，除了能具體化快樂的泉源外，也能夠藉由捏製黏土來動動手部精細肌肉，將喜悅融入復健之中。</p>		
事前準備	<p>1. 中醫十總穴(上)介紹含功能與位置與十總穴實作</p> <p>首先透過系上課程與老師確認好十總穴取穴方法、應用與禁用等，並將相關內容製作成上課講義，其中找尋適當圖片為最耗時耗力之處。再者，透過圖像化的投影片製作，並從中思考相關取穴簡易方式及淺顯易懂的口訣讓長輩方便記憶。</p> <p>此次課程只含有前半穴道中重要常用穴。</p>		

	<p>為了讓從未學過中醫的長輩能便於記憶穴道位置與增添課程趣味性，購買螢光綠標籤貼紙做為取穴標誌點，並以速度快慢還有正確性來作為競賽。</p> <p>2. 懷舊手作 回憶兒時夢醒 輕黏土捏製</p> <p>事先購買五種顏色之輕黏土，並透過我們與家中長輩不斷試做確認好課程所需黏土數量、黏著介質與可能可以做出之創意圖案，以免長輩空無想法而乾過這堂課程。</p>												
<p>課程進行方式</p>	<p>透過情境化的問題，詢問長輩是否有過肌肉痠痛、腹痛、眼睛痠痛、胃痛等經驗，再帶出十總穴的妙用即在舒緩這些疼痛與不適，透過圖片化投影片逐一介紹穴道及其應用，以及口訣簡易化取穴方法，帶著長輩記憶穴道。隨之，利用標籤貼紙精準定位讓長輩進行取穴競賽，並訂定懲罰有趣懲罰遊戲。</p> <p>以喚起長輩兒時喜歡的興趣為開頭，帶著長輩想想小時候曾經有過嚮往的職業是什麼，並以輕黏土做出</p>												
<p>教學活動：主要教學內容與進行方式</p>													
<p>1. 中醫十總穴介紹</p> <p>透過圖片與口訣輔助，帶領長輩認識十總穴中的列缺、合谷與內關穴之穴位與功能。</p> <p>以下為穴位簡易介紹</p> <table border="1" data-bbox="209 1733 1054 2040"> <thead> <tr> <th>穴道名</th> <th>列缺</th> <th>合谷</th> <th>內關</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>穴位</td> <td>上手臂</td> <td>虎口</td> <td>上手臂</td> </tr> <tr> <td>主治</td> <td>頭部與頸部</td> <td>面部五官</td> <td>心、胃、胸</td> </tr> </tbody> </table>	穴道名	列缺	合谷	內關	穴位	上手臂	虎口	上手臂	主治	頭部與頸部	面部五官	心、胃、胸	<p>教學資源</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 穴道介紹 P P T 投影機 綠色標籤貼紙 ● 懷舊課程 輕黏土
穴道名	列缺	合谷	內關										
穴位	上手臂	虎口	上手臂										
主治	頭部與頸部	面部五官	心、胃、胸										

2. 十總穴實作

讓長輩透過競賽方式，用有顏色的標籤貼紙依照上述所學來貼出今天所學之穴道位置，並說出主治疾病，讓長輩真正熟知今天所學三個穴位。



3. 懷舊課程—兒時記趣

透過情境式的引導，帶著長輩想想小時候最喜歡人們、場景或者物件等，想到過去的快樂回憶，也透過與旁人分享的過程來增加對自我的信心。

4. 懷舊手作—黏土憶當年

讓長輩透過手作輕黏土來把對兒時美好回憶的眷戀表達出來，並且透過動手做活絡手部精細肌肉。

※ 服務課程成果：效益影響 ※

課程
實際
進行
照片
記錄





穴道貼貼樂



懷舊手作



成果 與影 響

1. 從十總穴的教學中，可見口訣化的記憶方式對長輩的重要性，更從長輩上課時專注的神情感受到他們對中醫課程舒緩療效的期待。
2. 一次教導五種穴道，並要求長輩至少記憶三種對長輩而言是十分剛好的份量，在課後的小測試或者之後幾天對長輩的觀察，都可見長輩的時不時捏著自己的穴道，可見這樣的保健方式已經落實到生活中。
3. 懷舊課程透過輕黏土捏出自己夢想的職業的方式，可見長輩年輕了起還的笑容與神情。「我喜歡唱歌，從小想要當歌星，但都在幫忙顧牛種田。」、「我想坐飛機飛去香港，享受假期」這些字字句句都來自七八十歲的長輩口中，除了十分可愛外，更重要的是看見了這堂課程的魔力，帶著長輩的心飛過時間與空間的限制，活出年輕又充滿衝勁的樣子。

◆ 第五課° 2019/08/22

課程名稱	中醫穴道耳針趣 健康生活一起來 想想幸福的顏色 渲染布料好有趣	授課者	潘婉如 華萱
課程內容	中醫常用十總穴與耳針貼介紹 懷舊手作 渲染布	授課日期 授課時數	2019/08/22 120 分鐘
課程設計 預期效益	<p>有鑒於長輩大多數有肌肉痠痛、關節疼痛與長期頭痛等情形，再加上部落中並無醫療院所，因此期待透過教學中醫常用保健止痛要穴——十總穴來促進長輩日常保健，並在病痛輕微的時候能藉由穴道按壓止痛。</p> <p>耳針貼能單點刺激特定穴道，並透過耳朵全息律的概念對照到全身病兆之處，讓長輩全身病兆能透過耳針貼的方式改善。</p> <p>老年時期，常因身體機能的退化與親人的離去而容易導致有老年憂鬱的問題，因此期待透過帶著長輩繪製渲染布的過程，能讓他們同步體會到手作的創意發揮與快樂的自信心。</p>		
事前準備	<p>1. 中醫十總穴(下)介紹，含功能與位置；十總穴實作</p> <p>首先透過系上課程與老師確認好十總穴取穴方法、應用與禁用等，並將相關內容製作成上課講義，其中找尋適當圖片為最耗時耗力之處。再者，透過圖像化的投影片製作，並從中思考相關取穴簡易方式及淺顯易懂的口訣讓長輩方便記憶。</p> <p>為了讓從未學過中醫的長輩能便於記憶穴道位置與增</p>		

	<p>添課程趣味性，購買螢光綠標籤貼紙做為取穴標誌點，並以速度快慢還有正確性來作為競賽。</p> <p>2. 藝術治療—渲染布的繪製</p> <p>在事前透過排汗衫、棉布衣等不同的布料進行試驗，也因麥克筆有分油性與水性等，但不一定所有的材質與筆的性質都適用，因此在事前的試做是十分必須的。</p>													
<p>服務進行方式</p>	<p>透過情境化的問題，詢問長輩是否有過肌肉痠痛、腹痛、眼睛痠痛、胃痛等經驗，再帶出十總穴的妙用即在舒緩這些疼痛與不適，透過圖片化投影片逐一介紹穴道及其應用，以及口訣簡易化取穴方法，帶著長輩記憶穴道。隨之，利用標籤貼紙精準定位讓長輩進行取穴競賽，並訂定懲罰有趣懲罰遊戲。</p> <p>期待透過帶著長輩回憶記憶中最美好的顏色，讓長輩運用簡易方式進行渲染布的繪製，能將美好的感覺帶回現在的生活中。</p>													
<p>教學活動：主要教學內容與進行方式</p>		<p>教學資源</p>												
<p>3. 中醫十總穴介紹</p> <p>透過圖片與口訣輔助，帶領長輩認識十總穴中的足三里、委中與三陰交之穴位與功能。</p> <table border="1" data-bbox="204 1682 1050 1928"> <tr> <td>穴道名</td> <td>足三里</td> <td>委中</td> <td>三陰交</td> </tr> <tr> <td>穴位</td> <td>膝蓋</td> <td>膕窩</td> <td>小腿</td> </tr> <tr> <td>主治</td> <td>腹痛</td> <td>腰膝酸軟</td> <td>生殖相關</td> </tr> </table> <p>4. 十總穴實作</p>		穴道名	足三里	委中	三陰交	穴位	膝蓋	膕窩	小腿	主治	腹痛	腰膝酸軟	生殖相關	<ul style="list-style-type: none"> ● 穴道介紹 P P T 投影機 綠色標籤貼紙 ● 藝術治療 輕黏土
穴道名	足三里	委中	三陰交											
穴位	膝蓋	膕窩	小腿											
主治	腹痛	腰膝酸軟	生殖相關											

讓長輩透過競賽方式，用有顏色的標籤貼紙依照上述所學來貼出今天所學之穴道位置，並說出主治疾病，讓長輩真正熟知今天所學三個穴位。

5. 藝術治療—渲染布

利用簡易麥克筆、酒精、橡皮筋等，讓長輩繪製屬於自己搭配的渲染布。

※ 服務課程成果：效益影響 ※

課程實際
進行照片
記錄





穴道教學





長輩們互貼耳針





藝術治療—渲染布



效益與 影響

1. 從十總穴的教學中，可見口訣化的記憶方式對長輩的重要性，更從長輩上課時專注的神情感受到他們對中醫課程舒緩療效的期待。
2. 一次教導五種穴道，並要求長輩至少記憶三種對長輩而言是十分剛好的份量，在課後的小測試或者之後幾天對長輩的觀察，都可見長輩的時不時捏著自己的穴道，可見這樣的保健方式已經落實到生活中。
3. 有了昨天對穴道的了解，今天上起課來感覺長輩們更上手了，甚至也會藉此有兩天不同穴道使用的比較。
4. 簡單的渲染布製作，一開始本來擔心由於布料限制的關係，會害怕做不出理想的樣子，然而卻在最後因為長輩們的投入與用心，都做出了屬於自己美麗的渲染圓。

◆ 第六課° 2019/08/23

課程名稱	青草火氣去去走 中藥交流好好玩 浮水畫真正好神奇 香包袋獨一又無二	授課者	潘婉如 華萱
課程內容	中藥青草茶製作與中藥草交流 藝術治療—浮水畫香包製作	授課日期 授課時數	2019/08/23 120 分鐘
課程設計 預期效益	<p>有鑒於此次蹲點社區的期待與自身專業的結合，再經過於部落這些日子的藥草搜集後，期待在最後一天的課程裡，透過青草茶的實作，讓長輩感受到青草茶滋味外，也期待透過我們分享這幾天在鐵份的中藥心得，同步與文健站長輩交流，以搜集更多有關鐵份部落的草藥知識。</p> <p>老年時期，常因身體機能的退化與親人的離去而容易導致有老年憂鬱的問題，因此期待透過帶著長輩做藝術治療—浮水畫來療癒長輩心情，也能活絡長輩的腦袋，也藉由浮水畫印製在香包上，作為下午香包手作的底。</p>		
事前準備	<p>1. 中藥青草茶製作與中草藥交流</p> <p>因為要能夠長遠的影響於服務據點，因此在出發前我們與當地進行多次的電話確認，雖然當時的理解跟到了當地後有明顯的落差，卻著實因為這些確認而裡出了些草藥選擇。也跑遍了許多中藥行與藥草店。搜集好要藥草後，進行試煮。</p> <p>到了當地之後，實地走訪部落後才發現部落有的植物與我們事先規劃的有所落差，因此在進行搜集資料並調整</p> <p>2. 藝術治療—浮水畫與香包繪</p>		

	<p>期待能帶給長輩有別與以往的手作活動，因此特別安排有關浮水畫的製作，但因為製作浮水畫的澱粉與水的混合比例、水的溫度、浮水畫介質的使用次數與可印上去的材質等都需要試驗，因此在事前做了五六次的試做，也跑了許多家布料行，期待買到能使用在浮水畫的香包袋。</p>
<p>服務進行方式</p>	<p>首先以詢問性的開頭，問看看長輩對於家中種植的植物與家裡附近的植物有什麼為開端，在帶入這些植物的藥用理念與今日的青草茶試做。</p> <p>在介紹完今天要煮的青草茶有什麼草藥與煮茶的注意事項後，將青草茶小火慢煮兩個小時。</p> <p>在等待煮茶的時間，進行鐵份常見中草藥課程，除了帶著長輩藉由疾病的角度、中醫用法與藥效等出發來瞭解之外，也讓他們能夠藉由圖片認識這些植物，並分享更多鐵份的藥用植物。</p> <p>最後，進行藝術治療手作，浮水畫香包袋來作為下午課程的基底。</p>
<p>教學活動： 主要教學內容與進行方式</p>	<p>教學資源</p>
<p>1. 青草茶製作</p> <p>利用部落常見大花咸豐草、薄荷與仙草來熬煮青草茶，熬煮時，水以淹過草藥為原則，且以中小火慢煮兩小時，撈出草藥後即可飲用。</p> <p>大花咸豐草因具有刺狀果實，因此，在煮草藥前的處理，要格外注意這部分的去除。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 青草藥 <ul style="list-style-type: none"> 大花咸豐草 薄荷 仙草 ● 浮水畫 <ul style="list-style-type: none"> 浮水畫用具 香包袋

藥物	大花咸豐草	薄荷	仙草
用法	清涼退火	解暑解熱	清熱利濕

2. 中草藥交流

以清涼退火、驅蟲、腹瀉與止血等來分類介紹草藥。

項目	清涼退火	驅蟲	腹瀉	止血
草藥	大花咸豐草、龍葵、仙草	香茅	番石榴	馬齒莧、菸草

3. 藝術治療—浮水畫與香包繪製

以藝術治療—浮水畫來活絡長輩腦袋，也透過繪製過程訓練長輩手部精細肌肉。最後將浮水畫成果印製在香布袋上，製作專屬長輩獨一無二香布袋。

※ 服務課程成果：效益影響 ※

課程實際進行
照片記錄





效益與 影響

1. 利用鐵份就地取材的草藥熬煮一整個早上的青草藥，原以為會因為完全是原汁原味的而味道過苦，沒想到卻意外的好喝，清涼退火的滋味讓許多長輩甚至還回家拿大寶特瓶，希望能裝回家好好享用。
2. 在中草藥交流的過程，因為以日常疾病為認識植物的出發點，且有經過之前的採訪打底，讓長輩們引起許多共鳴與討論，雖多為母語讓我們吃足了苦頭，但就因為是這樣的過程，才讓彼此都看見專業結合文化之後的美好。



第七課° Farewell party 2019/08/23

課程名稱	排灣族美食動手做 Cinavu 好好吃 藥洗加入薄荷腦 滾珠按摩好舒服	授課者	潘婉如 華萱
課程內容	文化交流—排灣族美食 Cinavu 手作 中醫手作—藥洗滾珠瓶 中醫手作—香包	授課日期 授課時數	2019/08/23 下午 120 分鐘
課程設計 預期效益	<p>在離開鐵份部落前，帶入排灣族傳統美食 Cinavu 手作，除了能讓長輩嚐到有別於阿美族的風味餐外，也可透過自己動手做的方式，讓長輩與自我經驗結合，激盪出美排式（阿美族與排灣族）美味。</p> <p>將第一週製作之藥洗加入涼薄荷以增加舒緩疼痛效果外，也將之裝入預先準備好的滾珠瓶中，讓長輩能利用藥洗來舒緩肌肉痠痛的問題，與因為長期勞動產生的不適感。</p> <p>將早上以浮水畫繪製好的香包袋裝入，裝入香茅、石菖蒲與艾草等驅蚊中草藥材放入香包中，製作成夏天驅蟲好良方。</p>		
事前準備	<p>1. 文化交流—排灣族傳統美食 Cinavu</p> <p>事前除了與家中長輩從不斷的試做中取得經驗外，在鐵份部落的材料來源則成了事前準備的大重點。</p> <p>由於假酸漿葉與五節芒都原產於屏東，花蓮並沒</p>		

有產季，更不用說有人在賣南部排灣族的食材，這成了最主要需要克服的難題，一開始的期待是從家中帶到花蓮去，但因為葉子保存不容易，而且活動也不是安排在一開始去的那幾天，因此這樣的規劃失敗。後來決定請當地外嫁到屏東的親戚幫忙準備好一百份的甲酸漿葉與五節芒，在活動前三天寄到。

豬肉與小米的採買則到玉里當地準備。

2. 中醫手作—藥洗滾珠瓶

因為藥洗的製作需要兩週的時間，因此在剛到鐵份當週已經行過藥洗製作課程，為這堂課的前置作業。

到化工行準備好薄荷腦，以及採買可重複使用滾珠瓶，帶到當地後進行使用。

3. 中醫手作—香包

出發前先不斷鐵份可能有種植的植物中適合調配成香包，最後以艾草、香茅與石菖蒲做為搭配，其中因為鐵份種植較多香茅，因此其份量較其他兩者多。此外，也到手工用品材料行購買香包袋。

到當地之後，由於部落仍缺少較大量的草藥，再加上經過一個禮拜都遇不上玉里草藥店營業的情況下，到花蓮市區採買所需之草藥。

課程進行方式

首先以致做下午茶點心為開場，帶著長輩一起製作事先拌勻的豬肉及小米的 cinavu 原料，一起動手包成 cinavu。

在等煮熟的空檔，除了享用白天煮好的青草茶外，也讓長輩們開始製作自己的香包，也盛裝我們事先加薄荷腦加熱過的藥洗到滾珠瓶中，完成藥洗滾珠瓶與香包等中藥手作。

最後，一起享用排灣族美食 cinavu 作為我們在鐵份最後的一頁。

教學活動：主要教學內容與進行方式

教學資源

1. 文化交流—排灣族美食 Cinavu 手作

先預備好製作需要的食材，小米、豬肉、芋頭粉、甲酸漿葉、五節芒葉等。首先先將小米清洗、泡水一個晚上，隔天將豬肉切塊，將甲酸漿葉清洗乾淨。完成以上步驟後，將豬肉撒下些許鹽巴調味，必須把豬肉與鹽巴攪拌均勻，再接著把小米倒在豬肉盆裡攪拌均勻（豬肉與小米的比例依造個人喜好決定比例多寡），接著可以開始組合食材的動作。

先拿出一片最大的甲酸漿葉，將其直的擺放於中間，接著選取相對第一片較小的葉子擺在中間葉片的兩側（全程都是以葉背朝上）。

再將辦均勻的豬肉混小米，擺放至甲酸漿葉中間的地方，橫向擺放且盡量集中在中間，以防內現在烹煮的過程中爆裂出來。如果發現葉片大小不夠，可以自己斟酌是否要再多加甲酸漿葉片於兩側。

然後將內餡整理好了，將葉片從靠近自己的一方捲向外側，先捲半圈之後將兩側的甲酸漿葉往中間摺，然

- Cinavu
 - 小米
 - 豬肉
 - 芋頭粉
 - 甲酸漿葉
 - 五節芒葉
 - 粽繩
 - 蒸煮用品

- 藥洗滾珠瓶
 - 藥洗
 - 薄荷腦
 - 滾珠瓶

- 香包
 - 浮水畫的香
 - 包袋
 - 艾草

後再繼續把飽著內線的葉片往外折至最後，讓整個 cinavu 完整的成形。

香茅
薄荷

2. 中醫手作—藥洗滾珠瓶

將十天前預先製作好的藥洗加熱後加入薄荷腦後，冷卻加入滾珠瓶中，製作成一瓶一瓶的藥洗按摩瓶。

讓長輩能在肌肉痠痛時，能夠利用滾珠瓶按摩外，也能藉由藥洗藥性減緩長輩的不適。

3. 中醫手作—香包

讓長輩將早上浮水畫完成的香包袋裝入驅蟲藥草，以香茅、艾草、薄荷比例為 2:1:1 的量裝入香包袋中。

※ 服務課程成果：效益影響 ※



Cinavu 手作

課程實際進行照片記錄





Cinavu 手作



香包手做 DIY



效益與影響

1. 起初由於這堂課安排在下午，又因為正值柚子採收季節，原以為來的長輩會很少，想不到幾乎所有的長輩都來了，連在柚子園裡農忙的長輩也特地出席了，由此可見這堂課程引起長輩十分的興趣，也可見文化美食交流是部落長輩十分期待的，更是未來可以長久經營的。
2. 課程進行中，長輩們一邊學習如何製作 cinavu，也一邊聊著阿美族美食與排灣族美食的差別，想著想把 cinavu 內陷換成阿美族的糯米飯與鹹豬肉等，可見這樣文化交流下，對於刺激長輩思考並創新文化的重要性。
3. 裝填香包的過程中，長輩們也不停的問著中草藥的背景知識，也說著原來他們以往都沒想到這樣運用香茅的方法，更期待運用這樣製作香包的模式活絡當地產業，可見我們這堂課程對於當地產業轉型與多角化的挹注。
4. 再裝填完滾珠瓶後，長輩們更可以帶著自己製作的一瓶藥洗回家，當滾珠瓶中藥洗使用完後仍可裝填，再加上藥洗製作的材料在部落隨手可得，因此藥洗滾珠瓶也走入了長輩的生活中，成了能夠協助舒緩並解除疼痛的重要法寶。

我們在鐵份的服務紀錄

天天跟著文健站的長輩們生活，除了給予課程，我們更期待在課程外的午後能做到陪伴長輩的角色，透過陪伴增添長輩晚年樂趣，更透過這樣的陪伴記錄下長輩的生命故事，期待這樣的記錄也能喚醒大眾對於獨居長輩或家中長輩的關懷，能一同守護這群，伴著我們長大、給予我們成長力量的永遠的後盾。總是守護著家鄉的他們，是我們最深厚的根基。

我們與鐵份的 Lo fang 勝居阿公° 微笑背後的勇敢

在鐵份，林勝居阿公隻身騎摩托車在 193 縣道上，緩緩地騎向香蕉園，自己帶著採割工具，踏過一叢一叢的雜草堆，他獨自在農地上工作的畫面是我最印象深刻的畫面。



2019年8月5日~2019年8月24日

阿公總是文健站開站第一名到的，起初認為因為阿公就住在文健站的後面，理所當然也會是文健站裡第一個到的，也是出席率極高的唯一男性。但其實我並沒有覺察他是文健站中唯一男性的特別現象，後來才意識到原來阿嬤們跟居服員姊姊們玩笑話：「男主角！」是真的。這個在文健站男女失衡的現象，根據我自己小小的觀察與muni討論，大多因素可能是因為男性長輩性格上相對女性長輩較不易親近群體，也因為經濟工作壓力的關係，除非真的有身體健康上的問題，大多都還是會選擇在農田裡工作，因為對長輩來說可以做就繼續做！也是我一直很欽佩鐵份老人家的一點。



陪著阿公摘完香蕉後，阿公帶著我們回家，陪著他過了下午的生活時光。他的家小小一間就在文健站的後面，白色的牆壁、藍黑色的屋頂，屋內乾淨整潔，牆壁上掛滿了跟阿公有關的所有照片，阿

2019年8月5日~2019年8月24日

公一張一張照片介紹著，熟悉流利的把照片裡出現的每個人都清楚的告訴我們那些故事、讓我們認識那些人的同時，也拉近我們跟阿公的關係。照片除了一些機構單位來拜訪的合照，大部分都是阿公與來自各校的大學生們的合照，這讓我們不禁反芻那藏在心中已久的問號「會不會我們的出現對長輩來說很無感，甚至對他們來說是情感上的破壞？」因為時間真的很短暫，正要彼此互相信任、相互喜歡時，又到了離別時候，很多相處也會感覺變得很倉卒。每每想到我們的關係和我們到來是這樣存在著都會感到無比失望、滿腹無奈。沒有被阿公察覺我們情緒，依舊很開心的分享著，他指著照片中的一個男生說著「他很好，他是醫生」又指著另一個女生說：

「她也是醫生」。雖然有些問題沒被真實接受到，有些字句不是被聽得很清楚，但可以確定的是從阿公講述照片故事的神情，可以看出這些那些日子他過得很他很用心的生活。

唯獨一張阿公妻子的照片，讓他的情緒激昂，可以感覺阿公還是很想念著阿嬤。儘管一個人生活著，阿公很勇敢的面對很多時候我都不敢想像的寂寞，或許阿公也不覺的孤單，當他用力的將自己融進文健



站，去靠近文健站的每個人，在這裡我懂了阿公的第一名到，不是單純的第一名，是對文健站的愛與依賴，是當我們在台上上課，阿公認真聽，盡情的遊戲、開心大笑的模樣。

我們在鐵份的服務紀錄

天天跟著文健站的長輩們生活，除了給予課程，我們更期待在課程外的午後能做到陪伴長輩的角色，透過陪伴增添長輩晚年樂趣，更透過這樣的陪伴記錄下長輩的生命故事，期待這樣的記錄也能喚醒大眾對於獨居長輩或家中長輩的關懷，能一同守護這群，伴著我們長大、給予我們成長力量的永遠的後盾。總是守護著家鄉的他們，是我們最深厚的根基。

我們與鐵份的 Lo fang S la 阿嬤^o 最溫暖的守護者

騎著一台紅色摩托車，總是帶著紫色的袖套姍姍來遲的出現在文健站的便是 S La 阿嬤了，滿頭白髮的他曾經也是鐵份部落文健站的照服員，滿頭白髮的他有著因為車禍需要受照顧的兒子，滿頭白髮的他仍堅持農作維持家境，滿頭白髮的他也是一台轎車的主人，開著車往返鐵份與玉里成了年近八十的她的生活日常。



2019年8月5日~2019年8月24日

那是個微風徐徐的傍晚，我們趁著夕陽下山前在部落裡晃著，希望能遇到鐵份人能一起聊天度過悠閒的午後，忽然間我們聽見 S La 阿嬤熟悉的呼喊聲「Wu sai、Panai 來跟我們一起吃飯。」這兩個母語名字也是阿嬤幫我們取的，他說 Ljaykim 的嗓門大適合叫做 Wu sai，Muni 身高很高適合叫 Panai。

阿美族人習慣在喪禮結束後，喪家會宴請部落裡的人吃頓飯，以感謝大家的協助，而這也是凝聚部落感情的一大重心。吃完飯後，我們幫 S La 阿嬤把飯菜提回家，看見家中倉庫有一台紅色的轎車，隨口問了才知道，那是高齡七十多歲的阿嬤的代步車，在這樣的高齡年紀還會開車是一件十分了不起的事，阿嬤為了照顧車禍的兒子，五十多歲了才學開車，會開車之後的阿嬤，也不只照顧自己的小孩，更把這樣的能力推己及人到部落的獨居長輩身上，他常常載著獨居的珠粉阿嬤到鎮上看病、剪頭髮等，這樣高齡長輩照顧高高齡長輩的美好，除了讓人感到驚訝外，更看見了部落的凝聚力與互愛，以及看大刺刺又鬼靈精怪的 S La 阿嬤那細膩又貼心的一面，他總說：「如果我沒有做，那誰來做？」

聖母升天後的中午，突然間下起了午後雷陣雨，看見珠粉阿嬤一個人坐在文健站外頭的板凳上的我們，正想著該如何是好時，S La 阿嬤開著那台紅色轎車出現了。



我們在鐵份的服務紀錄

天天跟著文健站的長輩們生活，除了給予課程，我們更期待在課程外的午後能做到陪伴長輩的角色，透過陪伴增添長輩晚年樂趣，更透過這樣的陪伴記錄下長輩的生命故事，期待這樣的記錄也能喚醒大眾對於獨居長輩或家中長輩的關懷，能一同守護這群，伴著我們長大、給予我們成長力量的永遠的後盾。總是守護著家鄉的他們，是我們最深厚的根基。

我們與鐵份的 Lo fang 英妹阿嬤^o 做中學，學中做

坐在教室後面，襪子配上拖鞋，每次上課前都要先嚼一口檳榔，喝一口米酒混薑黃、枸杞，時不時會用手指沾過米酒後，往自己的眼睛塗，她說這樣：「眼睛才不會霧濛濛看不清楚。」這是林英妹阿嬤最引人注目的。

她是淘氣可愛的阿嬤，二媽阿嬤喜歡跟人交談，也真的很幽默，她總認為小黑黑短髮、好動就像個男孩，看到小黑黑總會假裝喊錯著：「弟弟！我一直以為你是弟弟餒」然後用手遮住自己的嘴巴，但還是很用力地笑著，露出吃著檳榔的大紅齒。她真的很可愛，很多時候就會像小朋友回家炫耀自己在學校發生的大小



2019年8月5日~2019年8月24日

事情一樣，她會跟你說她以前的故事，她親眼看見自己的父親被阿兵哥抓走，說她家兩個孫女在都會區當補習班老師，學生都有好幾百個人，雖然有些事情我們不知道、也不確定是真是假，但可以知道的是阿嬤從頭到尾滔滔不絕，感覺她真得很開心，也一直炫耀著說她有一個兒子都會回來陪她。阿嬤從我們第一天到鐵份接觸文健站後，就一直很熱情得邀約我們去她家玩。除此之外，還意外發現阿嬤對藥用植物也相當有想法，本以為來鐵份的藥草紀錄會很難做，但也因她開始了我們的第一步，我們發現鐵份部落對原民藥草還是有留傳下來，阿嬤說那是她小時候感冒生病的時候，阿嬤教會她的，這不禁讓我們感動，文化傳承就是這樣發生的，這麼簡單、這麼自然。她在她的後花園裡走著，每一步都有花草，每一種都是藥植，我們在阿嬤的帶領下，一個一個把花圃中的藥用植物認完了，也把阿嬤的故事聽完了，有很多藥草是貼著阿嬤的生活發生的，或許不管是中醫還是原民醫療，背後緊貼人們的生活跟人對身心滿足欲求得直接象徵。



她的耐心讓我們都想起了遠在家鄉的阿公阿嬤。那天午後小黑黑與大灰灰，在鐵份部落閒逛，剛好經過二媽阿嬤家，往裡頭看，看到阿嬤低著頭認真的縫製東西，還以為是簡單的布織品，才發現是

2019年8月5日~2019年8月24日

用一個個的鐵罐拉環慢慢拼湊出來的時尚後背包。「這是文健站學來的嗎？」大灰灰好奇的問，阿嬤會心一笑「我自己看電視學的。」我們著實的被震懾到，二媽阿嬤是連中文字都不太會，國語也聽不太懂的狀況下，自己看著電視一針一線自己學起來的，反觀我們自己的學習過程，如果要克服這些困難，真須要有強大的學習動力，同時還得花上大量時間在縫製拉環上。看著阿嬤教學示範，她左右手靈巧的運用將線緊密的織起來，她的眼睛平常就看不太清楚，怎麼能這樣細心、耐心的完成一個又一個的包包。就連我們親自運用針線來完成一小段的織線，都需要花一好幾十分鐘，眼睛都感覺酸澀了，阿嬤還笑著繼續一步一步教學。我們想著阿嬤的孫子也一定很幸福、很快樂。



我們在鐵份的服務

發掘第一級產業問題並設想解決措施提供當地



鐵份部落是農業為主的社會，主要以種植文旦維生，剛到鐵份時的我們，看見滿滿的文旦園，原以為這代表鐵份文旦行銷成功之外，也是部落的主要收入來源吧！

然而，卻在一次又一次的談話中，慢慢釐清了鐵份部落產業背後的種種難題，無論是賣源被中盤商壟斷，抑或是賣出前卻被突然取消訂單，一切不公平與不合理的對待屢次浮上檯面，這也讓我們不禁好奇，到底發生了什麼事？

我們在鐵份服務

發掘第一級產業問題並設想解決措施提供當地

我們與鐵份的 Lo fang 慶典之外° 是剝削與無助

我貨都出去了，但九十多萬的貨款怎麼都沒有下來？

那是個涼風習習的夜晚，我們到客家阿嬤家作客，享用阿嬤從下午就忙碌準備的晚餐，正好有機會能與阿嬤的兒子顏舅叔叔聊聊。

顏舅叔叔從小就幫忙家裡農事，以種植文旦為主，他說著自己在三個不同的部落都有農地，常常天未亮就得往返三個農地之間，有時還得睡在農舍為了趕在柚子成熟前，做最後的經營與採收。他說著：「台陸間的關係會影響到柚子的銷售量，鐵份部落有一陣子文旦大量外銷到大陸，但這些年來，已經很少見了。」然而這樣的外銷模式，雖然曾短暫開啟鐵份部落的柚子生機，卻也發生過農民遭到不平等待遇的狀況。

「曾經有一年，我出了兩大倉庫的貨，貨都出去了，但九十多萬的貨款都沒有進來。」這樣一番話不禁讓我們感到訝異，高達幾十萬的交易竟然沒有建立簽約制度？也沒有付頭期款？束手無策的農民只能如此任由中盤商宰割。

「大哥，那今年的銷量如何？」我們不禁問出口。「不知道啊！也不知道今年老闆會不會來，也應該來了卻沒有看到人，也不知道今年的銷量如何」大哥口中道出的盡是無奈。至此，我們才發現，

原來鐵份的文旦多數由中盤商給大量買走，農民們面對老闆時，更完全無商量的餘地，老闆什麼時候來是一個問號，老闆故意晚來想壓低價格也沒辦法，老闆說是多少就是多少，老闆想反悔就反悔，然而農民呢？在銷售方面一竅不通的農民，只能任由老闆決定銷售價格、銷售數量與時間，遭受低價剝削後的農民，更困於無法支應人力支出而更加疲憊忙碌於工作，更加失去好好研究銷售的時間，這樣長年累積的惡性循環造就了鐵份目前多數人的農業困境。

中盤商中途削價是常見的事，但也知道該怎麼辦

小蘭姐是我們在鐵份的家人，有次聽見他這樣分享著：「我們之前把地借給部落一個青年種植，他也很爭氣的自己種出了一大批柚子，也順利跟盤商談好價格準備賣出去了，但很奇怪的是到了交貨日期，盤商卻遲遲沒有前來收貨，柚子多放了幾天了，品質自然與約定日有差別了，盤商到了最後一刻才出現，更要求降價到原約定價格的一半！當下他也不知道怎麼辦啊，但都那個時間了，也不會有人要收了，只好答應低價的賣給老闆，虧了好多錢。」

這樣短短一段對部落青年的敘述，除了道出鐵份部落產業的困境外，更道出了在這個背後底下束手無策的農民的無奈，這樣的無常發生已漸漸變為日常，鐵份的產業也漸漸地扼殺在現代交易制度裡，失去了喘息的餘地。

「或許鐵份部落的農民可以一起經營共營共榮體制。」小蘭姐這樣說，並非傳統的共產體制，而是彼此互助形成經濟共榮體，一起制定好賣出的單價，並依照賣出數量決定需要繳交給共營班的公費，一同用這些公費擴大行銷文旦，以解決銷售不彰的問題。

看見這些困境之後，我們想到的是.....

小黑黑說：「大灰灰，你知道嗎？我剛剛在路上聽到有人因為買家預訂柚子後又撤回，甚至故意拖到交貨日之後才出現，並藉著產品品質的降低的理由去壓下價錢，我聽了真的好生氣唷！」

大灰灰說：「對呀，我也很生氣啊，剛剛聽到一個滿震驚的事情，因為好奇問了一下大哥他們最近的收成狀況，比較最近幾年的狀況，他說前幾年最慘，因為碰到不好的買家，雙方談好要90幾萬的交易金額，交貨那天拿走文旦後，就再也沒有下文了，90幾萬就這樣白白飛走了。我覺得最根本要去遏止這種事情的發生，就是一定要擬訂契約。白紙黑字簽定交貨時間、數量、重量、金額，必須交貨，如果有買家要返回，就得收回訂金了。」

小黑黑說：「嘍~對咩對咩，需要一些法律介入，盤商才會害怕。我其實滿好奇大家怎麼只到買家的耶？」

大灰灰：「喔！這也是前天我很好奇的事，後來到處去問看看部落裡的情況，才知道說，他們也不確定會不會有人來買，就等著老闆來收購！」

小黑黑：「嘍？所以不是農人自己找盤商來的嗎？」

大灰灰：「我也很訝異，但聽說他們根本也不知道老闆什麼時候要來，只能任由老闆來或不來決定價格……」



關於小農經營的弊端

台灣農業經營向以家庭農場為主，土地、勞動、資本、管理等資源較少，資源受容力偏低，資源取得成本較高，產銷規模較小，產品銷售地位較劣，資訊蒐集管道較少，容易被大型買家給控制，面對環境變動的適應力亦較弱。

此在加入WTO後，面對國際市場競爭，更顯出小農經營的不利。因此合作策略自然被農場經營者所採行，或成立組織，像是農產銷班、農作合作社等，或擬訂定契約，或經由集體之協商，規劃一致的經營行為，統一利用資源，建立長久穩定的顧客源，以創造競爭優勢，實現農場之目標。

<<建購農業產銷班法人制度之研究論文-段兆麟>>

或許我們可以這樣做？

◇ 合作策略

1. 農村互信合作(遠程目標)

--發展出農銷班或是合作社，並且農銷班法人化

透過合作組織大家可以在行銷上一起建立互助互補的方式，讓農銷班法人化露擁有自己的共同財產，參與的農民也會是股東，對自己的農銷班也相對比較積極，應對大盤商也可以制定一個完整的契約，甚至可以發展成會員制度，可以與顧客建立起一個穩定且互信的交易合作關係。

--水平整合:

可以發展自己的農業故事、特色，讓雖然農產品是同品項，但穿各自特色，達到互補、互助的產品合作關係，同不可以研發相關的用品

2. 跟學校結合(遠程目標)

與玉里高中農業相關科合作，可以將鐵份的傳統農耕核心概念與技

術傳承，也可以透過學生的新思維加入改善小農困境以及人生經驗不足的問題，更可以提供學生場域進行技術學習實作空間。

3. 觀光活動搭配

在七、八月暑期間，策畫系列活動包括經營促銷、體驗營、鐵份市場、原民園遊會等等有趣的特殊主題活動。

☆ 契約觀念深化

務農的收入風險性高，在現貨市場中交易，因為收入來源主要根據市價與產量而定，農民可能必須承擔生產投入與產出兩方面的價格波動。此外還有天災人禍所造成的生產風險，這些風險有可能增加農民的生產成本甚至限制他們的生產，再加上市價與產量波動極大，真的很難準確的預測它們的變化。風險分擔為何是重要的，有以下幾個原因。第一，有些農民可能不喜歡風險，也就是所謂的風險趨避者；第二，風險可能帶來成本的增加，當收入不穩定時，農民可能會很難定時償還借款的利息與本金，也因此不論財務、生產或是投資計畫都會受到影響。當農民想要試著趨避風險進而改變生產計畫，例如改變生產投入的使用，像是農藥，肥料，或是輪耕的順序，這時候受到影響的將是農產品的價格、農民的收入以及生產投入的使用模式。

在現貨市場交易時所衍伸的各式交易成本，認為契約產銷能夠有效的降低交易成本。當契約產銷的交易成本低於現貨市場的交易成本，交易的雙方都有誘因去契約產銷而非現貨市場

1. 契約銷售

契約銷售(marketing contract)通常在農產品收穫或是牲畜要移交之前訂下契約，契約中會載明交易價格或是一個訂定價格的機制以及該產品的銷貨管道。合約中的價格機制通常能夠有效的降低現貨市場中因價格波動而產生的價格風險，另外會記載銷貨的數量與時間。

2019年8月5日~2019年8月24日

在生產過程中，農民擁有該農產品之所有權並主導大部分的管理決策，而合約中的買方對這些決策影響力很有限。

2. 訂單確認

可以交易當下簽訂收據，可以以防盤商交易完成後，又因其他因素退貨或產品交易不確定。

農民出售農產物收據												
中華民國 年 月 日												
購貨商名稱									地址			
統一編號												
品名	單位	數量	單價		金額		備註					
合計新台幣(中文大寫) 拾 萬 千 百 拾 元整												
農(漁)民姓名			縣(市)			鄉鎮(區)						
	地址		村(里)	鄰	街	路						
	蓋章		段	巷	弄	號						
本收據之農民身份確實無誤，若有不實者願依接受處罰。												
備註	依據財政部 68.11.2 台財稅第三七六六五號函：68 年 11 月 16 日起，凡農民出售其本身所生產、捕獲或蓄養之農林漁牧產品所出具之收據，一律免納印花稅。農民資格之認定標準，依據農業發展條例第三條第三款及該條例施行細則第二條第一款規定係指直接操作或經營農業生產之自然人。											

<<契約產銷、市場與價格：組織農產品的生產與使用

胡吳岳(中興大學應用經濟系助理教授)編譯>>

◇ 親子共學

網路行銷(預購單)、創新經營

種植前擬訂好契約內容，積極主動去聯繫買家或是盤商，去討論議價今年的產收要抓多少，確定交易後才決定今年的投入數量。

在現今資訊化的時代，無論利用網路行銷、運用大數據的概念分析市場，抑或是運用科技更新產品銷售模式等，都是提升農家直接面對消費者的方式，然而學習這些東西對要農耕又有一定年紀的長輩而言是一大挑戰，這時候，接受到新知識與新科技的下一代將扮演重大的角色。

平常時間要多陪家中長輩一起吸收新資訊，包括農銷班培訓課程、3C 網路訓練班等課程，一起學習推銷家中農業。



我們在鐵份的服務 藥用植物訪談與紀錄



身為中醫系的我們，也常在求學過程中不斷思考著，如何將專業帶進去部落裡頭？阿美族是台灣原住民中唯一使用藥用植物洗浴的民族，也是藥用植物記載中常見的族群，鐵份部落尤其有著許多只存在於長輩口耳相傳中的藥草智慧。

這些草藥智慧有沒有相傳後造成的以訛傳訛？

這些草藥智慧對照在現代醫學下，又有什麼樣的相得益彰？

這些草藥智慧究竟帶給部落什麼樣的助益？

我們又該怎麼結合學校專業資源深入部落裡頭？

我們在鐵份的服務紀錄

藥用植物訪談與紀錄

我們與鐵份的 Lo fang 藥用植物紀錄

全台首屈一指藥用植物研究巨擘中國醫藥大學中醫學系的我們，照理來說，應該是擁有著豐富要用學理與知識的，做一本藥用植物紀錄想當得心應手？

那些旅途前與旅途中的種種考驗

但事實上，因為當地的藥用植物並不是我們所熟悉而常見的，大多數的植物都不是在中藥店裡可以買到的，除了可能因為生長不易，更多是因為這些藥用植物尚未經過深入研究，文獻記載近乎為零，更遑論是是我們學習歷程中會碰過的，再加上醫學本當為一門十分專業化的知識，要在茫茫一大片藥用學理中，找尋鐵份藥用植物的身影，真是一大難題。

而這只是困難的剛開始，我們在學校所學專業中藥學與方劑學理論，對鐵份部落藥草的運用竟也幾乎派不上用場。簡單來說，鐵份人運用藥材的方式與我們一般大眾所認知的中藥以及在中醫方面的診療概念有一定程度上的差距，更是我們難以想像的。

在出發前，我們對於藥草收錄如何進行規劃近一個月的時間，也特別找了陳乃綸與楊欣怡老師協助我們構思收錄方式、比對所需之相關資料的搜及、採訪手法以及如何確認收集資料的正確性等，可是做足準備才出發，但到了當地發現語言障礙是一大難題，甚至從零開始的找到傳統藥草能手更是難事。

此外，如何喚起長輩對草藥的記憶更是一大挑戰，所有的準備到了當地無用武之地。

植物辨認有困難的我們，經常花了一整晚的時間只能確認兩三種植物名稱。想求救於部落長輩，卻發現長輩只懂鐵份當地母語名稱，對其了解可能也僅此於能塗抹皮膚、能食用這樣簡單的敘述，又該如何從母語中找到這樣植物更是難題中的難題。

田野調查從不是件簡單的事情，卻飽含無數的人情與感動。

長輩總是對我們的拜訪投以毫不猶豫的答應，甚至是停下手邊的工作，或加以調整預定行程，期待的就是走進山林或果園，帶著我們認識一個又一個他所熟知的藥草，更期待以我們為傳統文化與大學專業知識之間的橋樑，將文化學術化的傳承下去。

因為進行草藥紀錄時，發現很多學理之外的文化小故事，以及之所以產生這樣的用法的背景時空，有一種真實的活著的感動。

生活不再是如此理所當然

生活是勇敢面對大環境，努力活著的象徵。

這本藥草紀錄只是另一個文化傳承的開端，期待它能與部落耆老的記憶產生交互作用，而喚起埋藏在鐵份人們記憶中更多的藥用植物。當文化刺激不斷湧入的同時，傳承文化的意識也隨之抬頭，期待在這樣一波湧動裡，傳統巫醫文化與醫療知識能因著學理的相互映證而擺脫污名化，並隨之受重視。

藥用植物紀錄

服務成果與預期影響

在整理了對鐵份阿美族、客家人耆老的藥草訪談後，我們製作了一本近四十種鐵份當地常用藥用植物記錄冊，並透過與現代中醫、藥理等相互比較，加強驗證部落傳統醫療真實性，更期待我們這次的嘗試能喚醒部落青年的意識，將更多鐵份的美好記錄與傳承下去。



服務後整體效益與影響

2019 蹲點台灣花蓮鐵份組 對當地整理效益與影響

再出發前往鐵份前，我們不斷思考的一直都是「怎麼樣才可以在這二十多天的日子裡，留下部落可以帶著走，即使我們不在也可以落實於生活的東西」也因此，當鐵份提出期待有中醫課程的需求時，我們想到的並不是直接帶入針灸等直接的治療方式，而是將重心放在怎麼促進當地自我保健的能力與知識？因此，我們選擇的是交流如何製作生活化的藥洗，用鐵份就地取材的中藥材熬煮青草茶、製作香包，以及刮痧、穴位按摩與耳針等，讓長輩與照服員們都可以在生活中落實中醫保健與舒緩不適，彼此都可以是彼此生命的防護員，而這項預期效益也在服務過程中及服務後看見顯著效果，長輩們不但會互相幫忙找穴位，也會互相貼耳針貼，更把身體不適的穴位運用在自己不適的舒緩上。



2019年8月5日~2019年8月24日

此外，針對長輩，我們也在設計手作項目時，除了期待透過手作能活絡長輩手部細部肌肉，更重要的是希望能透過一邊手作一邊回想響快樂記憶的方式，讓長輩能不再著眼於眼前的衰老與痛苦，而能更加快樂生活，因此，懷舊手作課程也孕育而生，更成為了我們與長輩們互動美好的橋樑，更達到原先的預期效益，長輩們不但做出了小時候放牛的回憶等，更透過這樣懷舊課程的機會與我們分享幼時農耕時光，抑或是自己最喜歡的模樣，讓上著課的我們能搭上長輩得時光機，一同回顧年輕意氣風發的自己，一同感受那時的美好與喜悅。

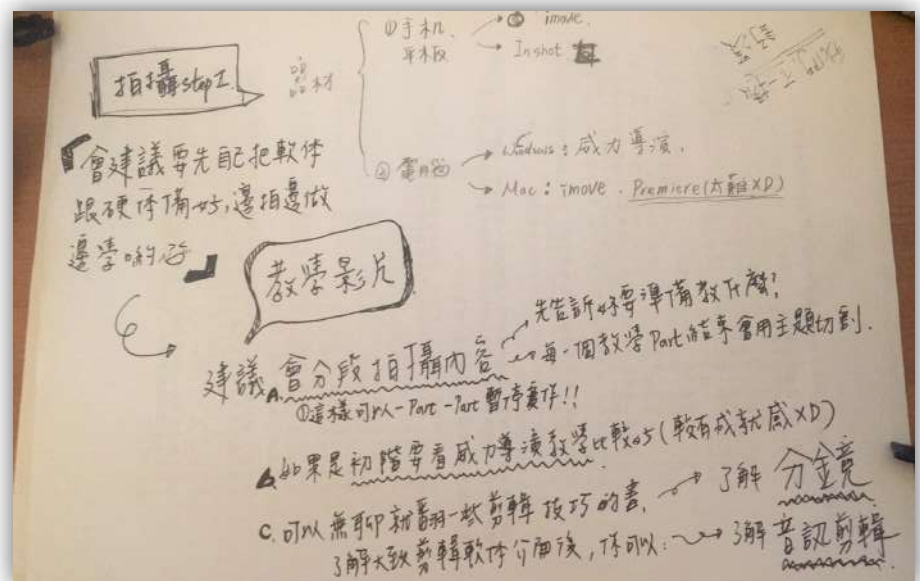


在與部落青年互動上，原先期待透過豐年祭那幾天能與青年做進一步的交流與議題討論，期待能透過這樣的方式了解更多鐵份的面貌，更期待透過彼此一起了解部落意識、祭典觀光化、返鄉傳承、原民補助、大專院校原民學習歷程、部落尋根、求學生涯中對自我文化的迷惘、身份認同曾經遭受的挑戰等議題，讓彼此都能對自我文化更加有感受。

而我們也確實在豐年祭那幾天，積極採訪了五六位返鄉青年，烙印下鐵份青年對部落的美好回憶，以及他們離開後所做的一切努力等，更透過青年們帶領著我們一起反思，回顧了原民文化在現代社會遇上的諸多議題，更期待未來能透過彼此的團結合作，一起將族群帶到最好。

這樣的效益與影響也持續至今，離開鐵份後，我們仍與部落青年保持聯繫，不但共創了群組—「絕對是阿美族！」也常常一起討論最近相關的文化時事議題，也針對鐵份部落的豐年祭、階級制度等有了更深層的探討與認識。此外，也互相凝聚與整合資源，將搜集到有關文化的展覽與營隊互相分享給彼此，今年的十二月，我們將與部落姊姊一同參與奇美部落的藥用植物營。

此外，我們在 youtube 經營的分享平台，也成了我們與部落青年互動的媒介，他們甚至在服務後透過留言聯繫我們，期待我們針對拍攝紀錄片進行教學，部落女青年家君姊姊，成了我們第一個學生，更期待這樣的漣漪能繼續下去。



然而，除此之外，對於我們本身呢？

服務後對自我效益與影響

關於蹲點在我們身上的延續

蹲點這二十天對我們來說，除了讓我們在鐵份留下了美好的回憶，更在部落族人身上看見了我們期待帶給他們的醫療收穫、草藥知識傳承與滿滿的回憶及感動。然而，這二十天，我們所獲遠比我們給予部落的多更多。

於文化傳承上，我們除了透過實地進行田野調查搜集到與專業相關的文化知識外，更因此明白如何將所學帶回部落，帶回自己的家。此外，也在與部落青年的交流中，一同釐清也思考了許多現代原民所面臨的諸多挑戰，以及如何應對的心態建立。

此外，也透過蹲點台灣這次的活動，讓我們投入在學校剛成立的原住民族青年社中，一改以往多為聯誼性質活動，加入了返鄉服務與諸多文化方面的社課，期待透過這些活動帶來的刺激與反思，能啟發學弟妹回饋於孕育自身成長的部落，一同找回身份認同，一起找回回家的路。



2019年8月5日~2019年8月24日

或許就好像博偉哥哥說的：「在探討原住民該不該傳承時，我們要想的是『在原住民學生的求學生涯裡，學校或著社會究竟有沒有提供一個助於族群認同的環境，讓他們擁有一個選擇的機會，決定要不要更加親近自我族群。』」曾經真有一度認為原青社的存在跟原資中心的存在可有可無，因為要不要承認自己是原民、要不要愛這個文化，然後主動去親近是我們身為原住民的責任。

但，其實在中國醫藥大學裡的原民生有多數已經因為在父母親那一代，就已經開始遠去自己的家鄉，很多文化的滋養也斷了，他們連發現自己是原民這件事的機會都沒有，要怎麼去說自主性這件事，我覺得在一個講求自由以及公平選擇的世代，選擇自己是原住民身分的這個選項，也應該要像其他選項一樣平等。



也是因為去到鐵份部落才到許多與排灣族不一樣的生活態度與理念，以前一直以為排灣族的文化就是最美、最厲害的，也才發現身

2019年8月5日~2019年8月24日

為排灣族小黑黑竟然會有這樣的部落意識。在鐵份部落生活的20天，讓我們更加認識阿美族文化，更發現她們文化背後的美，每個階層與階層緊密連結，彼此之間相互警惕、相互學習。也改變我對阿美族的一些既有的刻板印象，一直覺得豐年祭對什麼只有男性在參與，而女性的參與度不夠高，但其實在活動行進過程中，有很多細節的部份像是家務，或是部落祈福都是女性負責的。最令人感動的是當大家聚在一起緊密的手牽著手，大家用手築成圍牆來保護自己的祖靈，這不禁讓我激起我的欲求，像對自己文化有更深的認識，更積極的保護。

從來就沒有在只有我自己狀況下，還在這麼多人要跟我學的狀況下自己包 cinavu，經過這一次的洗禮。這次回來我有更多信心，陪著 vuvu 一起去山上摘葉子，一起包 cinavu，這個過程與過去最大的不同是 vuvu 從頭到尾都沒有糾正我，也因為這樣我開始去思考，以前家中最年長的 vuvu 都一個人在山上做些什麼？以前都看他早早上山，偶爾坐在他的工寮休息，回家後，就在房間開著小夜燈串著珠子、做十字繡。

我突然好想念他，原來他一直都在提醒我自己是誰。



原來中醫可以在原鄉地區做的更多。

因為鐵份，我們在潭南返鄉服務的時候，特別將這一像藥草紀錄納入行程之一，這讓我們跟部落的耆老關係變更近，長者很喜歡跟我們分享山中的一切，包括藥用植物，也同時用中醫的保健觀念跟穴位安摩，加快老人家對我們的信任感。

