

## 交通部觀光署花東縱谷國家風景區管理處

### 「縱谷原遊會-餐桌上的部落旅行」 亮點部落資訊



#### 花蓮縣光復鄉-太巴塱部落

部落	<b>紅糯米之鄉，帶著大地恩賜進廚房</b>
介紹	<p>在花蓮縣光復鄉的太巴塱部落，是阿美族文化重要的孵育地之一，在馬太鞍溪與光復溪交會口南邊的大片平原上，族人復育與種植紅糯米，這閃耀著光芒的紅色寶石，是蘊含部落傳統文化的重要作物。除了紅糯米之外，部落有著多樣而豐富的物產，水稻、金針、箭竹、黃藤心、黑糯米等等，加上鄰近的光復市場，可謂是花東最具原民特色的野菜聚集地，各式寶藏挖不完。</p>

蘊含著深刻文化內容的太巴塱部落，悠久的歷史展現在部落隨處可見的阿美陶、木雕、竹編、織布、傳統手工藝等作品，以及一年一度的豐年祭，這一部落盛事，從祭典前兩周就開始籌備，動員年齡階級，傳承文化內涵。太巴塱部落現今不僅以豐厚文化聞名，復耕有成的紅糯米，更是耀眼紅寶石，期望這一營養或文化意義兼備的美味食物，可以走進更多人的廚房。



<b>遊程 介紹</b>	<b>紅糯米田野餐桌一日遊</b>	野菜市集尋寶→阿美廚藝教室 →文化導覽→紅糯米田野餐桌 →傳統歌謡搗麻糬 ※20~30人成團		
	<b>風味餐半日遊</b>	紅糯米酒釀 DIY→搗麻糬體驗→ 風味餐		
	<b>紅糯米田野餐桌</b>			
<p>太巴塱部落的寶石——紅糯米，是田野餐桌最耀眼的主題，意想不到的多變美味，將要驚艷你的味覺。圍著三角爐灶，在稻田間望山而坐，如同部落家家戶戶相聚談笑的情景。品嘗著飄香的傳統糯米飯，酒糟香蘭燻雞，還有野菜烹製而成的特色料理，更將在部落傳統歌謡中，親手搗麻糬。腳踏著土地的樸實感受，隨著阿美族的傳統文化，吃進嘴裡，感動進心裡。</p> 				
<b>文化導覽</b>				
<p>文化悠遠的太巴塱部落，在百年歷史的太巴塱國小即可窺知一二。跟隨著部落族人腳步來此，欣賞具有木雕特色、培育出許多知名棒球選手的美麗校園。而以石頭糯米砌成的古井，傳說是先祖合力挖掘以供應居民飲用水的設施。除此之外，走訪 kakitaan 祖屋，了解昔日的信仰中心，以及傳統祭儀、社會結構，對太巴塱部落深入認識。</p>				



## 野菜尋寶

都說阿美族是吃草的民族，看似尋常的野菜，可是有大大學問。跟著內行人逛市場，探訪太巴塱部落族人熟門熟路的食材採購處，全花蓮野菜最豐富多樣的光復市場，帶著滿滿好奇心，一起採買當季食材、聽野菜介紹。



## 傳統歌謠搗麻糬

阿美族的麻糬，稱作「turon」，在傳統文化中，是在重要節慶時刻，才會製作品嘗的珍貴食物。運用杵臼，富有節奏性的敲打，讓米產生糯性，成為Q彈可口的麻糬。隨著傳統歌謠的傳唱，讓身體

跟著韻律槌打麻糬，再一起品嘗這得來不易的美食。



### 阿美廚藝教室

紅糯米是太巴塱部落傳統並且有阿美族文化的農作物，早期招待重要的客人都會以紅糯米煮料理成 Hakhak(糯米飯)或 Toron(麻糬)共享，而部落目前栽種的紅糯米為一年一獲，是很珍貴的作物。阿美廚藝教室讓你認識太巴塱部落與紅糯米的傳統故事，用傳統的烹調方式製作紅糯米捏捏飯，帶你品米，再教你創新的吃法將酒糟加入辣椒，層層疊疊，製作香味十足的紅糯米酒釀辣椒，以及將最新鮮的野菜從市場帶走，穿上圍裙，拿起鍋鏟一起動手製作紅糯米野菜捲餅，讓你一邊吃邊玩，邊煮邊吃。



<p><b>聯絡 資訊</b></p>	<p>劉燕玲 03-870-3419 <a href="#"><u>太巴塱紅糯米生活工作坊網站</u></a> ※須提前 7 天前預約 ※參與部落遊程，請由在地人或熟悉部落場域人員帶領前往，請勿 私自闖入部落，避免造成部落困擾。</p>
-------------------------	--



## 花蓮縣萬榮鄉-支亞干部落

### 部落介紹

#### 在打開的樹洞，共築耕吧青年夢

位於花蓮縣萬榮鄉的支亞干部落，已有百年歷史，過去因太魯閣族與賽德克族爭奪佔據此地，留下 Rangah Qhuni (打開的樹洞)、Krmuhan(交戰之地) 等地名，日治時期將太魯閣族人統一由高山遷往平地，隨後因地理條件與自然資源豐富，吸引各多家族移居前來，逐漸形成千人的大型部落。根據考古，全東亞最大的史前製玉遺址也位於部落，存留巨人與小黑人的精采傳說。

2021 年四位深耕在地的太魯閣族青年，成立「阿改玩生活」，「阿改(AKAY)」是太魯閣族語，是生活中常見的語助詞，他們運用多年田野調查經驗，將部落故事與豐富的文化、自然資源轉化後推陳出新，成為旅人能深度認識、與感受支亞干部落的體驗遊程。目前團隊青年們成立「耕吧園區」，「QMPAH 耕吧」在太魯閣族族語是勞動、工作的意思，目前搭建成傳統竹屋，做為凝聚部落運作文化事務的核心，持續耕耘，盼能為往後的部落體驗創建更好的場域。



耕吧樹洞-耕吧故事餐桌(一日)	林榮遊憩區集合→心工寮→儀式及
-----------------	-----------------

<b>遊 程 介 紹</b>	(遊)	傳統建築介紹→第五組走讀導覽→上山 Sipaw 西寶竹林→竹林巡禮，製作竹筒飯→下山→耕吧故事餐桌
	耕吧樹洞-生火餐桌	半日遊:林榮遊憩區集合→心工寮→儀式及傳統建築介紹→第五組走讀導覽→耕吧生火餐桌 一日遊:林榮遊憩區集合→心工寮→儀式及傳統建築介紹→第五組走讀導覽→耕吧生火餐桌→香蕉飯體驗→弓箭或編織體驗
<b>Hapuy 月光下耕吧樹洞餐桌</b>		
<p>來到支亞干部落，跟著返鄉青年，在學習傳統與新視角間，享用對土地有情，對生命有義的田地餐桌。當中一道道餐食：耕吧天光、咖哩火雞、愛的豬肉轉圈圈，是餐點，是日記，也是與生活拼搏的故事。</p> 		
<b>Rmigaw「走讀」體驗部落日常</b>		
<p>「走讀」中，將自己化身為部落族人，一訪平地的農地、口簧琴工作室、雜貨店，感受當代部落的生活氣息；進入山林傳統領域，一睹支亞干豐富的山林資源，傾聽舊時祖先開拓土地的山林故事。在踩踏土地間，用雙腳領會族人穿梭山林與平地的日常。</p>		



### See jiq 不只要土地，要竹子，還要有人

竹筒飯，是原住民慶典中常見的米食料理，要吃竹筒飯，得有土地，也要有竹林，更要懂得竹林的養護，認識桂竹與太魯閣族的緊密關係。教大家親手做竹筒飯，從挑竹子、鋸竹子開始，接著煮香蕉葉、升火蒸煮，感受共事共食的其樂融融。



### Muyas 說唱族語學歌謠

來自高山的太魯閣族，傳統歌謠中大多為「獨唱」，或是模擬山谷回音的「疊唱」，展現高山族群經常獨行的民族性，而「族語」，承載著

族人的生活軌跡，也正因為有人「說」，才得以傳唱。這次族人將於竹林中，帶著大家唱族語歌、在雜貨店裡玩族語遊戲，從語言認識部落。



### Malah 三石灶生火

在太魯閣族文化中，「生火」不僅是一種生活技能，也別有涵意。族人們會在具有「家庭」意象的三石灶生火，象徵家族旺氣生生不息。跟著族人在竹林中就地取材，學習生火的智慧，若火久久生不起來，族人們說，可以對它唱歌，火便會升起，跟著歌聲舞動呢！



## Dxgal Qmpah 耕吧園區的青年夢

耕吧，在部落意為地上勞動的意思。去年開始，在返鄉青年的規劃下，從「心的工寮」出發，一棟棟傳統竹屋重新被建造。今年更設計了耕吧園區，嘗試結合農業、飲食、編織、弓箭等青年實踐及學習的文化技藝，準備讓過去的那個時代，重新被感受，認識與生活。來到園區將同步分享竹屋趣味的興建歷程。



### 聯 絡 資 訊

聯絡資訊：黃心慈 0963-507-820

[阿改玩生活](#)

※周三公休

※須提早 7 天前預約

※成團人數最低需滿 6 位成人，單團最多可容納 20 人。

※參與部落遊程，請由在地人或熟悉部落場域人員帶領前往，請勿私自闖入部落，避免造成部落困擾。



## 花蓮縣玉里鎮-織羅部落

部落	原鄉葛鬱金，互助米 86 (Mipaliw)	
介紹	<p>織羅部落，在花蓮縣玉里鎮的春日里，秀姑巒溪與其支流匯流在此，193 縣道也穿過此處，聚落中客家、閩南、外省與阿美族等多元族群一起生活，形成多樣、活潑又熱鬧的獨特面貌。稻米、葛鬱金、金多兒箭，是織羅部落的三大特色，在部落族人尊重生命與友善環境的態度下，成為重要的部落產業。</p> <p>在織羅部落，有一群互助互信、團結一心的小農，組成「米 86」團隊，「米 86」源自於阿美族語中的「Mipaliw」，以往部落在農作收成期間，為了彌補不足的勞動力，彼此到各家戶「換工」協助收割、插秧等農事，也象徵了傳統文化中的互助精神。取名「米 86」，除了反映傳統文化經濟與情感交流的重要價值，團隊的大家也身體力行實踐，尊重自然生態，重視作物從土地耕種到消費者餐桌上的每個環節，每位小農都懷有對故鄉、農耕的夢想，一起鼓勵、一起前進。</p>	
遊程	稻田腳印餐桌一日遊	文化導覽→農事體驗→稻田腳印餐桌
		→米彩繪 DIY→Tribal Queen Art &

<b>介紹</b>		Café - 部落皇后藝術咖啡館或范家愛玉
	風味餐半日遊	文化導覽→米彩繪 DIY→自助風味餐
<b>稻田腳印餐桌</b>		
<p>在織羅的大腳印稻田中，品嘗一桌盛宴。來自這塊土地耕作的自然滋味，代表織羅部落的三種作物：稻米、葛鬱金、金多兒筍，吃著食物原味，感受作物的靈魂。料理，幫我們開啟一扇門，通向織羅部落文化生活的精神。</p>		
		
<b>文化導覽</b>		
<p>多元族群共同生活的織羅部落，隨處可見族群融合的痕跡，無論是客家、閩南、外省、原住民，在此都怡然自得。來到這裡，跟著部落族人一起探訪北回歸線經過的春日派出所，聽廟公解說五穀宮裡供奉神農大帝故事，坐在拍攝《看見台灣》時齊柏林導演召集大家的大樹下，走入部落，用身心好好感受文化。</p>		



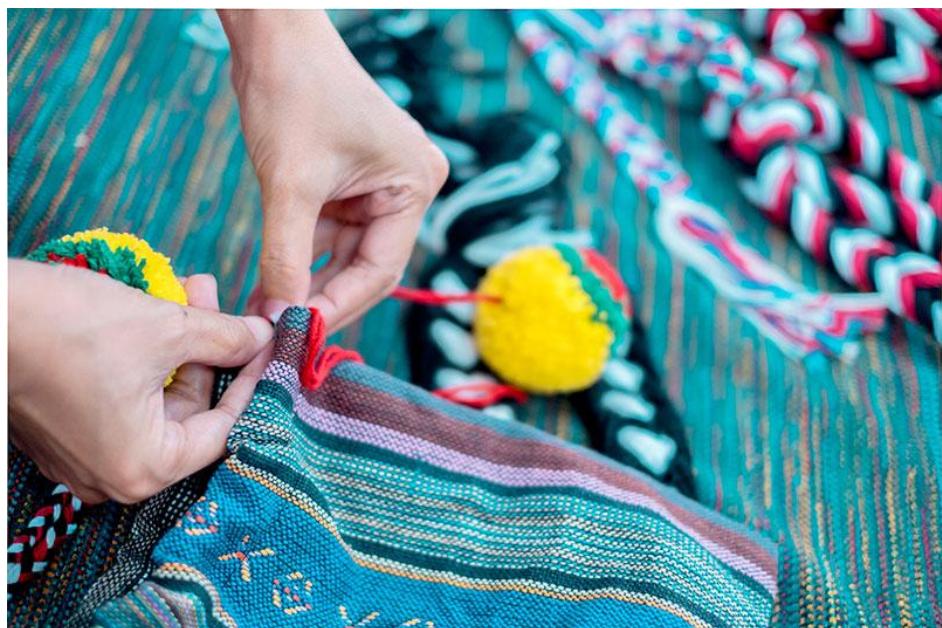
### 農事體驗

金多兒筍在阿美族語稱為「Kingtol」，主要生長於海岸山脈，與一般箭筍不同的是，金多兒筍幼嫩細長，產季在每年6月到11月。葛鬱金在阿美族語稱為「Alida」，產季約從11月到隔年4月，其澱粉細緻顏色純白，是天然勾芡原料，也能製作成糖果、布丁、果凍，更因其養生保健功能，受到矚目。因著來訪季節的不同，可以體驗不同作物的採收，更能製作果凍或飲品，品嘗不同的風味。



## 情人袋 DIY

將傳統文化祭儀中配戴的情人袋，轉化為平日也可以搭配服飾的多變樣式，並搭配多股編繩配戴。聽情人袋的文化意義、了解文創的過程，兩人或三人合力製作編繩。這不只是手作體驗，更在過程裡互動、交流，隨著繩股的拉扯、交織，關係也慢慢纏繞一起而有了改變。



## 彩繪米 DIY

為了推廣部落農產，靈機一動開發出米彩繪，現在已經成為織羅部落的農產招牌。經過檢驗與計算的營養成分比例，用在地栽植的紅米、紫糯米、小米與白米、糙米，透過層層疊疊的有趣手法，讓織羅部落栽種出的米粒，拼出自己心中的美麗圖像。



	<h3>Tribal Queen Art &amp; Café - 部落皇后藝術咖啡館</h3> <p>旅英的阿美族藝術家優席夫返鄉開創「Tribal Queen Art &amp; Café - 部落皇后藝術咖啡館」就座落靜謐的縣道193、比鄰織羅部落。咖啡廳展示優席夫近年最經典的作品原畫，也嘗試建立部落小農的展售平台，咖啡是部落栽種的阿拉比卡咖啡，還有以部落農產品烹調的餐點，庭園中還有小農耕種的農產。</p> <p>參加織羅部落遊程，跟著樂天幽默的部落族人一同探訪孕育國際級藝術家優席夫的部落，欣賞大師原畫，啜飲一杯部落味濃厚的咖啡。</p> 
<b>聯絡 資訊</b>	<p>黃郁惠 0919-322737  <a href="#">織羅米 86 網站</a></p> <p>※須提前 14 天前預約</p> <p>※參與部落遊程，請由在地人或熟悉部落場域人員帶領前往，請勿私自闖入部落，避免造成部落困擾。</p>



## 臺東縣海端鄉-崁頂部落

### 部落介紹

#### 山腳下的小米田，傳唱布農悠揚樂音

崁頂部落，在海端鄉山坡上，一塊塊小米田中混著紅藜，錯落交織，遠看鋪蓋成金黃與桃紅的美麗階梯。

以文化傳承、延續傳統為使命，蓋亞那工作坊在此美麗的部落裡成立了。提供一日及半日遊程，以布農族畫曆、小米不迷路風味餐、植物染工藝為特色，接待遠到而來的遊客，推動部落觀光不遺餘力。

為了回溯布農族的飲食傳統，蓋亞那工作坊的胡天國克服萬難，在部落裡重新種起小米，找回小米的料理傳統，讓部落耆老在吃到小米料理後，也感動於終於能再吃到朝思也慕想的傳統滋味。

1943 年，日本民族音樂學者黑澤隆朝，在崁頂部落聽到布農族著名的八部合音 Pasibutbut，因此這裡被視為是 Pasibutbut 的發現地，也是 Pasibutbut 首次被記錄下來的地方。為了保存傳統，胡天國也成立了「崁頂布農古調合音團」，期望布農族傳統樂音，也能持續在小米田間傳唱。



### 遊

小米鞦韆餐桌一日遊

樹皮布體驗→三石灶起家→小米鞦韆餐桌→布農族畫曆導覽→媽

<b>程 介 紹</b>	<b>媽的菜園尋寶→小米體驗活動</b>
	<b>風味餐半日遊</b>
	<b>布農族畫曆→小米體驗活動→布米不迷風味餐</b>
<b>小米鞦韆餐桌</b>	
<p>以「家」相繫相伴的關係為核心，崁頂部落的餐桌設計有著濃濃布農族家庭餐桌的生活滋味。以鞦韆為主題，象徵著有如庭園生活般無憂無慮的片刻，在關係中相互滋養的愛。善用部落在地豐盛食材，沾滿月桃葉香氣的香Q小米飯、紅藜葉天婦羅、海金沙、芋頭梗炒豬肉，布農泡菜，道道都別具滋味，叫人回歸並珍惜起生活的本質，知足，共享與陪伴相依。</p>	
	
<b>樹皮布製作</b>	
<p>樹皮布是南島語族經常使用的材料，從構樹採集後取下樹皮，經過敲打與加工，可以拿來當作容器與製作衣服。蓋亞那工作坊的二女兒依布，長期專注於傳統纖維植物的研究，以及包括苧麻、竹籐編、植物染和構樹皮等植物纖維的取材與應用，希望重新詮釋傳統植物在現代生活運用的可能性。一起 DIY 敲打構樹皮，感受樹皮加工延展的原野體驗。</p>	



## 小米體驗

不是脫衣，而是可愛的小米脫粒與脫殼！小米是布農族生活的主角，吃到小米飯就是吃到家的滋味。小米飯在布農族也象徵著分享，大鍋飯上桌後，一人一支湯匙，一口一口地挖起小米飯，這種大夥一起的吃法，味道更佳。小米的處理需要經過脫粒、脫殼的程序，一起來體驗小米在腳底搓揉一番的新奇感受



## 布農族畫曆

布農族唯一有流傳下來的象形文字，也是以種植小米來劃分標示的工作曆，就是畫曆。畫曆以家族為單位，符號都是自創的，具家庭特色。不同符號代表著不同的歲時祭儀，如小米播種的時節、翻土、除草等，亦標示了打耳祭等等重要的儀式時間。透過蓋亞那工作坊天國

	<p>爸爸的解說，認識在樹皮上繪製的可愛畫曆。</p> <h3>三石灶起家</h3> <p>傳統上，布農族有著一塊土地只要種植過小米、就不太肥沃的想法，所以，會用輪耕的方式來耕種小米，並且需要經常地找新的耕地來種植小米。過去家中男性外出打獵時，會順便物色新的種植地，找到時，會立起三石灶來象徵土地的所有權。在小米鞦韆餐桌中，也會讓大家親身體驗，一起打造三石灶的樂趣。</p> 
	<h3>媽媽的菜園尋寶</h3> <p>紅藜葉、地瓜葉、南瓜、刺蔥、細葉碎米薺...金蕉媽媽的菜園，就像野孩子夢想中的尋寶天堂，充滿了各種探索驚奇，樹上長的、地上生的，都能入菜。來到這裡，可以一起採集，採取收取的野菜會成為當天餐桌的食材，放入大鍋湯，做成山肉湯，讓大家體驗從田裡直接送上餐桌的新鮮樂趣</p> 

聯絡資訊	<p>胡郁如 0989-527192 <a href="#"><u>崁頂部落蓋亞那工作坊官網</u></a></p> <p>※ 須提前 7 天前預約</p> <p>※ 參與部落遊程，請由在地人或熟悉部落場域人員帶領前往，請勿私自闖入部落，避免造成部落困擾。</p>
------	--



## 臺東縣延平鄉-永康部落

<b>部落 介紹</b>	<p><b>祈福之音，獵人與天地的共鳴</b></p> <p>永康部落位於台東縣延平鄉東北方，鹿野溪與鹿寮溪流經此地，居民多數為布農人。他們善於狩獵，體察山林韻律，發展出祈福之音（俗稱八部合音）。布農人的畫曆，記錄不同季節的工作與祭儀，其最著名的祭儀「射耳祭」，每年在百年茄苳樹前舉辦，勇士聚集在此，感謝獵物們的奉獻，讓部落族人可以存活，同時將文化與禁忌傳承給孩子，叮囑他們勿忘傳統，這才是射耳祭的真正意義。</p> <p>烏尼囊 uninang 在布農族語中是「感謝」、「感恩」之意，胡明智與王美華夫婦返鄉尋根，看到的卻是部落的凋零，於是成立烏尼囊多元文化工作坊，結合志同道合的族人共同經營。離鄉多年，歷程充滿感慨與感謝，因此取名「烏尼囊」提醒自己勿忘初心；工作坊推動文化小旅行，讓旅人可以學習山林獵人的知識，體驗採集、野炊，聽布農歌謠與故事，住在傳統的打鹿岸，藉由文化故事的傳述與體驗遊程，把永康部落的布農生活分享給大家。</p> 
------------------	--

<b>遊程 介紹</b>	<b>獵人野食餐桌一日遊</b>	入山前招呼儀式→獸徑廊道導覽→布農族獵人體驗→獵人餐桌→原民服飾穿搭→祈福之音→布農報戰功→薑黃糯米搗麻糬
<b>獵人野食餐桌</b>		
<p>登上永陵山，眺望花東縱谷美景，把滿滿的布農滋味，收攏在此；聽著布農家族故事，吃著布農傳統食材所烹煮的料理，以芋頭、地瓜、樹豆、小米、玉米等，煮出原汁原味的玉米花生飯、清蒸地瓜芋頭、樹豆排骨湯，自己圍著火爐像獵人一樣烤豬肉串，每道菜，都是最家常、最動人的美味。</p>		
		
<b>獸徑廊道導覽</b>		
<p>永陵山是永康部落的後山，也是獵人進入獵場的重要途徑。與山林密切互動的布農人，善於狩獵，在進山之前，會先祭祀祖靈，不限祭品，清水也可以，重要的是尊重和誠心。走進獸徑廊道，沿途認識石板陷阱、獵物路徑，以及早期的染料薯榔，還有編織背籃的黃藤等。</p>		



### 祈福之音

著名的八部合音，並非直指跨越八音階的合聲歌唱，也非布農族人原稱，其本意實為布農族傳統文化的祈福之音，只有勇士才能加入行列，模仿自然的聲音與律動，強調和諧共鳴，展現出布農族與大自然共榮相依的緊密精神。



### 布農報戰功

布農傳統文化「報戰功」，是勇士狩獵後圍距一圈，以四個字的節拍，加上呼聲、語助詞，大聲呼喊出狩獵的英勇行為，強調「分享」、「不誇耀獵物」。隨著勇士的呼聲，外圍的女性與族人隨著手舞

足蹈應和。除了表彰功績，教育後代子孫打獵的精神，更彰顯家族血脉，避免同氏族通婚。



### 薑黃糯米搗麻糬

好客的布農人，為了迎接朋友到來，會搬出杵臼搗製麻糬。在糯米中加入傳統食材小米，以及新興的養生作物薑黃，希望讓來到部落的朋友，可以品嘗到截然不同的麻糬滋味，也讓大家體驗搗麻糬的趣味，帶在回程路途上，是讓朋友們飽足溫暖的心意。



### 布農獵人體驗

獵人的技能除了獨步山林，擲矛是相當傳統的一項技術。在布農族，會取竹子削尖，在尖端塗上有毒植物的汁液，投擲向獵物。而射箭亦是獵人的必備技能，到永康部落學做獵人，體驗擲矛與射箭，磨練獵人的敏銳感官與技術。

	
<b>聯絡 資訊</b>	<p>王朱孝賢 0988-815808</p> <p><a href="#"><u>烏尼囊多元文化工作坊網站</u></a></p> <p><a href="#"><u>獵人野食餐桌訂購</u></a></p> <p>※須提前 12 天前預約</p> <p>※參與部落遊程，請由在地人或熟悉部落場域人員帶領前往，請勿私自闖入部落，避免造成部落困擾。</p>