

活動成果			
活動名稱	人類學導論－原住民族族群美食 DIY 體驗活動		
執行單位	通識教育中心		
活動聯絡人	譚昌國	電話/分機	089-517679
執行日期	107 年 12 月 11 日		
執行地點	台東縣延平鄉桃源村昇平路 10 鄰 174 號蕃仁美風味坊		
參與人數	教師人數	學生人數（助教）	校外人士
	1	43(1)	3
活動主旨	藉由帶領同學到原住民族部落實地參訪，讓同學親身體會原住民文化。這次的主題是原住民食農文化，透過台東縣延平鄉桃源村蕃仁美風味坊的食農教育體驗活動，了解原住民族文化的特色和豐富。		
活動整體滿意度 (請提供滿意度調查附件)	98.8%		
活動過程簡介 (500~800 字說明)	<p>107 年 12 月 11 日早上八點半，同學們在知本校區門口集合上車，前往台東縣延平鄉桃源村。大巴在桃源國小停車，同學們步行約 100 公尺抵達蕃仁美風味坊。風味坊的負責人周翠華女士，本身是南部排灣族人，嫁給布農族的先生後，就定居在桃源村經營蕃仁美風味坊，提供遊客和各級學生食農教育體驗活動。</p> <p>周女士首先介紹一些農作物，包括小米、甲酸漿葉、芒草。接著就將同學分成三組，帶領同學去後院採集甲酸漿葉。今天同學們要親手做的食物叫做奇那富（ginavu），是以甲酸漿葉包裹小米、紫米和豬肉，最外層以芒草包覆，並以白色棉線繞圈網綁而成。</p> <p>採完甲酸漿葉之後，周女士就將食材分發到各組，然後到各組示範如何包出好看又好吃的奇那富。示範完後就由同學自己動手做。同學剛開始做的時候，可能餡料放太多，包起來小米容易溢出；或是將奇那富做成扁平狀，形狀不好看；或是用芒草包覆時，不容易包覆完整平均。周女士一一為同學們教導，給予建議。最後同學們都能上手了，平均每位同學都做了兩到三個奇那富。收集包好的奇那富有三個籃子，就由周女士的助手拿去下鍋煮了。</p> <p>在等待奇那富煮熟的過程中，周女士端出一盤盤的原住民風味餐，讓同學們享用。這些美食包括糯米飯、地瓜、南瓜、高麗菜、炸魚塊、煎蛋、烤肉、烤魚、樹豆湯、紅豆湯圓、洛神茶等等，既豐盛又美味。同學們食慾特別旺盛，吃的津津有味。同學們都快吃飽的時候，奇那富也煮好了，還吃得下的同學現場就吃起自己包的奇那富，吃不下的就打包帶回學校宿舍。最後同學們和周翠華女士合影留念，依依不捨地離開了。</p>		



圖為同學們抵達薈仁美風味坊後，主講者周翠華為同學們介紹小米



圖為同學們自己動手，採集甲酸漿葉，作為包奇那富的食材



圖為周翠華女士示範，如何包原住民美食－奇那富



圖為同學們自己動手包奇那富



圖為同學們享用原住民風味餐（午餐）



圖為同學們將煮好的奇那富打包帶回學校宿舍



圖為活動結束後，主講者周翠華女士和同學們合照

其他附件

1. 學生心得或學生作品(若為照片需以文字說明)
2. 學習成效評量或滿意度調查表及分析結果說明(請提供電子檔案)

國立台東大學 107 學年度第一學期活動滿意度調查表

國立臺東大學通識教育中心

107-1 人類學導論/原住民族族群美食 DIY 體驗活動

時間：107 年 12 月 11 日 8:30-12:30 (二)

活動地點：台東縣延平鄉桃源村昇平路 10 鄰 174 號蕎仁美風味坊

教學與示範講者：周翠華

您好：

為瞭解本次活動對您的幫助，並提供未來活動規劃與辦理的參考，請您撥冗提供寶貴的回饋意見。本問卷採不記名方式填寫，您在問卷中所提供的任何資訊，不會提供其他單位使用，請依您實際感受填答。

感謝您的熱情支持與協助！敬祝 平安快樂，萬事如意！

通識教育中心 敬啟

基本資料：

教師 行政職員 學生 其他

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我滿意此次活動的場地安排。	40	2	1	0	0
2. 我滿意此次活動講者的安排。	41	2	0	0	0
3. 我滿意此次活動內容安排。	40	3	0	0	0
4. 我滿意此次活動的所有整體安排。	39	3	1	0	0
5. 本次活動切合我的需求和期望。	40	2	1	0	0
6. 我認為本活動能讓我增廣見聞。	42	1	0	0	0

對本活動印象深刻的地方：

問卷到此結束，謝謝您的作答！

學生心得報告

公事一 曹軒璋 10718143

這次的參訪我們前往台東延平鄉的桃源村，到了那裏便見到了許多植物，大部分都跟我們今天的食材有關，有小米、芒草、甲酸漿葉，有了這三种植物，便可以組成原住民的傳統食物「阿稗」，但在這裡叫做「騎拿芙」，平常總是可以在人文學院的灶咖看到許多人享用它的美味，但卻沒有去了解過他的食材，這次的活動不僅有機會一探究竟，還可以包屬於自己阿稗，令我相當印象深刻。

小米是阿稗的主要食材，通常是小米攪和著豬肉，外面再包一層甲酸漿葉，並將其捏成長條型，最後再由艾草將其包覆，最後將其蒸熟，就成為了美味的阿稗。當天也介紹到了這些食材的功用及歷史，小米是布農的主食，布農以小米為一年活動的中心，甚至發展出了以小米的生長季為中心的年曆，他們的一年以小米的播種開始，並以小米的收割後的慶祝活動做為結束。而小米負有豐富的蛋白質，且不含麩質，相當具有營養價值。甲酸漿葉則是我第一次聽到的植物，在吃稗時都不曾想過它是甚麼，而這次的活動除了讓我們認識它，也讓我們實際的去採集，讓我對他更加的了解，或許某天受困於山裡，或是沒錢吃飯的時候，它可以幫助我。

實際上自己動手包阿稗的時候，我才知道這原來不是一件容易的事情，我在包的時候總是無法拿捏它的分量，使得我完全包不起來，小米甚至還從旁邊掉出來，但最後歷經了許多次的失敗，我還是包出了屬於自己的阿稗。在阿稗蒸煮的同時，我們還想用了他們提供的原住民風味餐，真的相當美味，每道菜都很平常吃到的有所不同，我也是第一次吃到炸的木瓜，和酸甜的高麗菜，最令我印象深刻的是烤魚，魚相當的鮮甜美味。自己包的阿稗雖然沒有灶咖的好看，但是味道卻是無法比較的，相當感動。

這次得食農教育體驗，雖然行程很觀光客的感覺，但對於平常在人文學院上課、三不五時就會去灶咖吃飯的我，相當的印象深刻，與平時的生活連結，令我相當感興趣，且學到很多，期待下次的活動也能如此。





英美一 孫容玉 10713101

這次田野調查，我們前往了蕃仁美部落，獲得了親身體驗製作「阿拜」的機會，在此同時也品嚐到了部落的傳統美食。在整個學習的過程中，我看見了周阿姨對工作的熱忱以及她爽朗豪放、大方不吝嗇的性格。我覺得這趟校外教學最難能可貴的回憶是親自去採摘月桃葉和自己動手做阿拜！我自己來自台北這樣的大都市，如周阿姨所說，平時的我忙碌於課業，閒暇時間做的休閒也只有聽音樂、看電影、打羽球、跑步和重訓而已，沒有機會穿梭於大自然中，更別說親自採葉子了。但透過這次的體驗，我發覺其實自己很熱愛自然呢！生活能有這樣多元的體會，我們自身的情感能更加的豐富，生活也不會總顯得乏味和一陳不變。

這次校外教學，也讓我看到了人與人之間的相互照顧和體貼。在製作完阿拜後，其實桌上留下了許多的殘餘的垃圾，大家多半因為完成了阿拜的成就感而忙於跟他人分享自己的喜悅，最終忘卻了桌面的整潔仍須有人一同前來復原。我邀請了一個朋友一同陪我前去清理，在此同時也看到了一些細心的同學上前詢問周阿姨是否還有哪些事情需要幫忙的。人與人之間的溫暖，來自生活中每個細碎的小事。或許這件事微不足道，但你的心細，帶給彼此的溫暖是不可言喻的，那份溫暖影響甚身，可能得以成為該人或是自己當天心情愉悅，足以專注於課業或工作的動力。這次的參訪，使我更加確信「實作」和人與人之間「互動」的重要性，透過上述兩個行為，彼此之間的感情才能產生更為緊密的連結，這也是我最大的收穫。



