

太魯閣族的綠色照顧 從飲食記憶出發的療育方案

作者：邱于珊 研究助理、
張志維 技佐、
王義善 副研究員
農業推廣科
農業經營研究室
電話：(03)852-1108 轉 1907

在臺灣農村面臨人口老化與青年外移的情況下，農業部推動「綠色照顧」，透過土地、農事與自然環境，促進長者身心健康與社區互助。本場於 114 年與萬榮鄉摩里沙卡文健站、牛犁社區交流協會合作，發展「太魯閣傳統飲食記憶與植物療育」方案，將太魯閣族的地方知識、山林植物、飲食哲學與儀式文化導入課程，讓長者在熟悉的文化脈絡中療育、連結土地並傳承智慧。

從山林智慧出發：在植物與飲食中找回生活哲學

方案從首先以「文化廚房」打開序幕。長者分組準備來自家園或山林溪谷的食材，如薑、蕗蒿、馬告、山蘇、地瓜葉與苦瓜等，照服員同步記錄食材族語名稱與用途。長者以傳統方式調理，完成鹽醃嫩薑、馬告醃蕗蒿、箭筈炒山豬肉、燒酒雞及山蘇湯等特色料理。烹飪之間，他們分享魚藤捕魚、取黃藤汁解渴等生活技藝，使山林智慧重新被看見。

傳統技藝的重現：農具、種植與土地的情感

第二堂課以農具為核心，介紹鋤頭 (Tminun)、鐮刀 (Gesa)、背簍 (Ruma)、杵臼 (Tqmu & Truku) 等。這些工具不僅是農務器具，也是族人適應山林環境累積下的生存智慧。長者談到桂竹在日常的多用途：可製作圍籬、攀藤支架、桌椅、掃把甚至竹筒飯，展現竹材與生活密不可分的關係。



1 柴燒傳統大灶做料理充滿原味

2 蘿蒿、溪蝦、南瓜，食材多來自自家栽植或周邊自然資源，長輩還分享許多應用山林資源維生的知識

3 利用文健站後方的小空間打造的小菜園，長輩每日上站第一件事就是來澆水、觀察生長情形



第三堂「菜苗培育」中，長者用自備容器栽種洛神、山蘇、薄荷等植物。行動較慢者獲得同伴協助，笑聲、提醒與互動讓課程格外熱鬧。自此，文健站後方的小菜園成為長者每日報到後最先探視的地方——拔草、澆水、抓蝴蝶，都是生活的一部分。

第四堂帶領長輩一同繪製「摩里沙卡山林地圖」，分組在白布上根據街道、方位描繪各自的土地、家屋與耕作區域，標註的同時，也和同伴分享每一塊地的小故事，讓繪圖活動昇華成「記憶的地景重建」工程。講師表示，未來這些地圖將可作為部落長者的社區安全網，能更清楚掌握社區長者活動區域，土地因此不只是生產的場域，更成為連結社會支持的網絡。

從飲食文化到社群療育：共食的力量

第五到第七堂課聚焦於飲食文化的深層面。「山林植物分享」中，長者帶來熟悉的野菜，如苦苣菜、蒲公英、蕨菜等，並以族語說明用途。有人回憶：「以前什麼都自己種，藥就在田裡。」然而也有許多野菜只能在特定高山環境生長，反映出族群知識與環境的密切連動。

太魯閣族人傳統飲食型態以山田農耕和狩獵採集為主，主食為小米、玉米、甘藷、芋頭

等，第六堂便以主食為主題，讓長輩們分組發揮創意，應用當季作物南瓜製作不同料理，搭配地瓜、玉米、雞蛋，信手拈來，變化出南瓜餅、南瓜湯圓等成品，甚至還有長者帶來 1-2 樣拿手菜與大家分享，共同享用成果，這是他們最喜歡的過程。

第七堂「小米飄香與釀造技藝」深入太魯閣族文化核心。長者談起昔日時以構樹根作釀酒植物、口嚼發酵的小米酒古法，也分享不同族群（阿美、泰雅、排灣、布農）釀酒方式與禁忌。小米酒在祭典、婚禮與收穫儀式中具有神聖地位，象徵感恩、守護與族群秩序。

最後一堂課「綠色共照與分食文化」由長者與照服員共同討論決定，以太魯閣族傳統的殺豬祭儀作為結尾。男性負責分肉、女性處理內臟，過程展現互信與社會規範。祭儀象徵感恩、凝聚與潔淨，也是實踐 GAYA——祖訓、生活準則與禁忌的核心價值。儀式後，大家以自種蔬菜與新鮮肉品烹煮共享，象徵文化不只被記錄，而是透過行動持續活著。

在地老化與文化永續的交織

這套課程的核心，在於讓長者「活在自己的文化裡」。園藝療育結合太魯閣族的傳統知識，創造出身心靈兼顧的在地老化模式。它提供了身體與認知的活化機會一種植、移盆、繪





圖、烹調，都是促進手部穩定與記憶刺激的活動；另一方面，它重建了社群連結，使長者不再孤立，而是回到群體的懷抱之中。

更重要的是，這些活動成為文化永續的載體。從農具製作到飲食分享、從地圖繪製到祭儀參與，每一步都在記錄、保存並再現太魯閣族的生活智慧。對年輕世代而言，這樣的課程是一扇學習的窗口；對長者而言，則是一場尊嚴與身份的重申。

展望未來：讓文化走進療育，讓照顧回到土地

太魯閣族的綠色照顧實踐提醒我們—文化本身就是一種療育。當長照與園藝療育納入地方文化元素時，它不僅強化了參與者的歸屬感，也讓療育過程更貼近土地與生活。這樣的方案可以持續深化三個方向：

一是跨世代傳承，讓青年與長者共同參與園藝與飲食課程，延續口述記憶與技藝；二是文化融入綠色照顧體系，在據點中導入族群飲食與自然工藝課程，使照顧更具文化適切性；三是地方文化保存與綠色經濟結合，透過部落農產、植物手作或文化導覽，創造長者參與的持續動能。

當文化被重新種回土地、被日常生活滋養，它不再只是歷史，而是正在發芽的未來。



太魯閣族的綠色照顧，正以溫柔而堅定的方式，示範了如何在照顧與文化之間找到最自然的平衡，讓每一個老去的靈魂，都能在土地的懷抱中繼續發光。

- 4** 為鼓勵長者，照服員設置分組賽制，比比看誰種的菜苗生長情形較優，激起長輩們的鬥志
- 5** 每位長輩都有自己的菜園，種菜、養雞，若山下沒有地，山上也都有
- 6** 長輩們都很有藝術細胞，繪畫很有自己的主見。空著的位置沒畫完，長輩說已沒有土地，被政府收回去了
- 7** 三組各自料理野菜湯，主要材料有南瓜葉、佛手瓜、木鱉葉等。有些長輩還會互相提醒不要加太多鹽，對健康不好
- 8** 長輩說太魯閣族早期住在山上，當地瓜、芋頭成熟之後，養活族人，族人漸漸變多住不下，部落就要準備遷徙到另一個新處所開墾
- 9** 長輩以前只會種小米，玉米是後來的人帶進來的。地瓜種在溪邊不是很肥沃的沙地，即使被大水淹過也不用怕沒有收成
- 10** 最後一堂課結束前，放映八堂課以來的短影片，大家一起回顧課程的點點滴滴