



社團法人原住民深耕德瑪汶協會
Taiwan Indigenous Dumaun Development Association
土地是生命，深耕才發芽

DMAVUN
TRIBE
NEWS
第十五期
中華民國109年10月
立案字號：
台內社字第0950168900

老人照顧甘苦談

自主x部落互助=部落廚房的20年長照

社工/蘇文仙

「以前的部落，吃飯是整個家族、部落的事情，大家會一起分工、互相照顧。現在如果連要吃個飯都都要靠補助，那麼這個族群要怎麼再茁壯起來？」-部落耆老

『送餐服務』是德瑪汶從921地震後，開始發展出來的自主照顧模式。有別於與政府公辦民營的合作，過去廚房的送餐基金，一直是由廚房的產業盈餘，及廚房班員們每個月籌資800元組成，這些錢，除了作為員工自身中午的餐費，同時也作為部落照顧使用。由於是自主的財源，因此廚房的每一個人可以『一起決定』送餐的樣式與對象，這個決定，攸關著社工的評估、廚房班員對於族人的認識與理解，同時也牽繫著部落互助照顧裡的重要精神。

『送餐』、『醫療接送』作為協會在部落照顧的開始，一晃眼就在部落耕耘了20年；2017年長照法上路，如何在發展自主照顧同時與政府政策接軌，一直是部落廚房在這幾年嘗試摸索的重點；我們花了一整年的時間先進行部落需求調查，了解部落需求與服務樣態，而後成立了德瑪汶居家服務長照機構，培訓了18名班員取得照顧服務員的身分，照顧著部落30多名有需要被協助的長者，除了深化自身的照顧知能『居家服務、營養餐飲、社工專業服務、喘息服務...等』，回到部落端，也思索著除了長照2.0外，部落還需要什麼樣的照顧模式？

2020我們依循著20多年對於長輩的認識，開展了長輩的小雞托顧(由長輩協助托育雛雞，5週後由農友/協會收購飼養)、育苗工作(由有經驗的長者協助育苗，而後由農友/協會收購)、部落工班(進行住家空間修繕)、老幼共學(部落耆老傳授國小學生傳統知識)、同時也開始發展一些主題課程(彈力帶、健走杖...)與鄰近的文化健康站合作...等；隨著政策的不斷更動，部落是否有能力與條件回應/決定生活中所需要的照顧模式，將會是一段漫長且需要不斷對話的過程。



老人育雞

互助x老人與雞=長輩生活動力與價值

社工/連敏夙

不論你現在幾歲，曾經想過自己老年的樣子嗎？或是想要怎樣的老年生活？

不論年老後獨居或與家人同住，都會希望自己不僅是被照顧者，更希望能藉由自己豐富的生活經歷，淬煉出生命的光彩。

政府積極推動長照服務，期能減緩及紓解照顧者的照顧壓力，而在泰雅部落裡，互助模式是自然且真實的進行著。部落長輩，不單是逐漸失能的被照顧者，也是在地文化的經驗傳承與分享者，於是有了「長輩育雞」的想法，邀請長輩運用傳統智慧，在逐漸失能狀態下仍能繼續保有社會價值的生活，也能參與共同照顧。

首先響應的是住在雙崎八十五歲的獨居長輩，阿嬤自豪的說，年輕時曾養過成雞，肉質及口感很好，女婿曾說，「胃口都被阿嬤養壞，只要吃了阿嬤養的雞，外面的雞隻都吃不慣了」。隨著阿嬤年紀漸大，體力不佳情況下，家人擔心阿嬤太累，不希望再養雞，阿嬤的日常便以種菜為主。當社



工詢問阿嬤，希望協助育雞時，女兒初初是反對的，只因擔心阿嬤無法負荷養雞的勞累，禁不住阿嬤期盼的眼神，且社工允諾會將環境上的障礙清除，也會不定時觀察阿嬤身體狀況，女兒同意讓阿嬤再試試看。

不同於成雞的活潑與衝動，才出生幾天的雛雞，小小萌萌的模樣，馬上融化阿嬤的心，阿嬤也很有規律的按照節奏飼養小小雞。即使人不舒服，阿嬤也會拄著拐杖，慢慢走到雞寮，讓他們飽餐一頓，看到牠們滿足地吃著飼料喝著水，身體不適的病痛似乎也減輕了。

在阿嬤的細心呵護下，小雞逐漸長大，阿嬤說，聽到小雞們啾啾的聲音，就知道牠們餓了，阿嬤拄著拐杖慢慢打開雞寮時，小雞也會圍在阿嬤旁邊，期待豐盛的一餐。有時小雞也會頑皮的飛到餵水槽或把粗糲踢進飼料槽中，阿嬤會像教導小孩般的訓斥小雞，當阿嬤述說小雞們不乖的模樣，表情是生氣又好笑，看著阿嬤比手畫腳形容小雞頑皮模樣，似乎在飼養中看到阿嬤的活力與生活的動力，阿嬤對子女暖暖的愛，也在與雛雞的互動中呈現。



募集農地認養人

支持x土地認養=一起照顧部落

17年前中部的72風災，廚房不斷炊—農地認養計畫開始，使我們有機會透過農地的認養找到將近有200位的農地認養人，讓協會在部落可以穩定作我們的部落照顧，我們守住3.5公頃的土地，透過友善環境的方式，不施化肥、農藥，讓蔬果健康成長，同時也保障農民的健康與收益。我們在部落一直以來也在嘗試如何讓部落的族人可以從小被照顧到長，每年30多名兒少陪伴、20名婦女就業、30名老人照顧(餐食、居家服務、陪同醫療...)，109年度更增加了小雞托顧與育苗托顧...等工作，嘗試活化部落長者的生活；而這一點一滴在部落的累積，除了一線工作者的辛勞，也來自認養人對於德瑪汶的信任與支持，真心感謝長期支持的認養人。

17年後雖然我們的認養人遞減了一半，我們還是很感念一直都陪著我們的大家，資源雖拮据，但還是很堅持在部落做我們的部落照顧，邀請大家 如果你支持我們的理念及價值，想成為我們 德瑪汶的一份子，可以加入我們的農地認養行列，認養相關資訊可以參閱我們的官網(封面右下角QRcode)；或週一至週五白天8點至5點，來電詢問04-25911550 馮小姐。



Puyan na alang' lyung Penux

大安溪部落共同廚房



老人家常會對年輕一輩的孩子說「怎麼你講的母語、唱的传统歌謠裡面沒有鹽巴?」

Yata Pisuy說，泰雅族的文化中，家屋、廚房是很重要的概念，在部落廚房中煮餐、醃漬食物一定需要鹽巴，這樣料理才会有味道。實習中對協會的認識，給我很大的感動是在尋找回家的路、抓住部落的連結，而協會在20年中就一直尋找著那個鹽巴。

-109年德瑪汶實習生
卡大地部落青年/吳佳桐

本刊內容 /

自主x部落互助=部落廚房的20年長照
互助x老人與雞=長輩生活動力與價值
支持x土地認養=一起照顧部落
舞台x返鄉回饋=年輕力量崛起
共有x友善土地=德瑪汶的雞會
自立x團結經濟=產業回饋照顧

秘書長的話

一起說故事，寫歷史

秘書長/黃盈豪

部落廚房的大家、廚房媽媽、工作者和社工、小農和蔬葉訂戶、送餐長輩和青年兒少、理監事們和各地德瑪汶的好朋友們，還有正在讀著社區報的你們，常常很驚喜也感激大家這樣的結合與一起的緣分，在不同的位置、用不同的身份但有著相同的價值和目標一起在成就著不容易的事情。

德瑪汶養雞多年，感謝中興大學的技術支援讓我們進一步推出「共有雞」品牌，也實踐了長者小雞托顧的照顧模式，這期中興大學陳志峰老師的文章有過程的介紹。九二一地震之後就開始推動的部落廚房自力照顧和老人送餐的工作，在近期遇到政府大力資源挹注推動長照2.0的過程，讓我們更珍惜部落自主的模式以及泰雅部落互助分享共同照顧的初心。社工蘇文仙(小白)老人照顧甘苦談一文有對於深耕德瑪汶老人照顧服務脈絡做清楚的回顧與梳理，長照社工連敏夙分享部落廚房長者育雞的創新服務方案，開展老人照顧有生命力和生產力的新路，期待大家繼續互相支持並莫忘初衷的堅持下去。當廚房的工作者都晉升成為祖母或服務使用者時，我們意識到工作站傳承與青年與新生代加入的重要性，兒少社工穆佩玉(羅賓)和幾位部落青年參與暑假文化營的心得讓我們看到未來的希望，部落工作也期待更多年輕人的加入。

部落廚房好多故事，一個人說自己的故事是story，一群人說部落廚房的故事是history(her-story)，就是在寫歷史。一起說故事和寫歷史吧！

■ 深耕部落報 ■

立案字號：
台內社字第0950168900
總編輯：林素鳳
編輯群：黃盈豪、林建治、蘇文仙、
穆佩玉、連敏夙
攝影/美編協力：吳佳桐

官方網站：



電子商務：



fb粉絲頁：



歡迎免費索取，支持我們的部落工作。

二十深耕後，土地裡長出的新力 舞台x返鄉回饋=年輕力量崛起

社工/穆佩玉

德瑪汶走過了二十年，對年輕族群的陪伴也從初期簡單的陪讀和獎助學金發展到了課後部落長輩的生活陪伴、社區合作的夜間陪讀、青年小組共同籌備的青少年文化營、青少年返鄉服務與青年文化種子，透過不同的介面陪伴與培力，以部落生活文化的養分來灌溉孩子們獨一無二的成長。



二十年前，年輕的力量一點一滴的醞釀著，在泥土中努力地冒出小芽；二十年之後，這些小芽在長輩的關愛中長成小苗，甚至挺直腰桿長成小樹，漸漸成為德瑪汶共同陪伴與共同照顧的一份子，用自己被陪伴的經驗來與鼓勵其他成長中的小苗們：林椽是108年文化種子中所培養的小織女，經過一年的文化洗禮、技能的訓練後，今年以學姐及助教的位置來帶領兒童織布班，也大方地在友好單位的記者會中展現泰雅編織的美；智凱是107年獎助學金轉型成返鄉服務後，每年寒暑假必會報到的大學長，他在部落廚房一起工作中認識美食、喜歡美食，就讀餐飲科也拿到了烘焙證照，今年暑假則是讓他進到烘焙坊有機會為關懷長輩的下午茶盡一份力，也把自己所會的能力分享給小朋友們；瑞麟與暉樺是從104年文化營一直陪伴的青年們，這兩年邀請他們一起在Msi小組

中共同來籌辦青少年文化營，以哥哥的角色來帶領弟弟妹妹們。從部落泥土中生長的新力們是德瑪汶串聯部落長輩共同陪伴所茁壯的，這些年輕人們也用自己被培出來的經驗和能力影響著同儕；而青年們許著願，希望在部落有屬於自己的歸屬和位置，德瑪汶也期待能募集或搭建青年們的公共空間，成為我們回饋部落的舞台。

青少年文化營心得

部落青年/李瑞麟

結束了兩天的文化營，本來是三天的文化營，讓我有點遺憾，因為人數少，又卡到其他的活動，讓這次的文化營人數大大減少，也有可能是因為大家覺得這次在近的地方辦活動會沒有樂趣，但我覺得自己的家鄉其實很多你不知道的文化可以去學習，某些小細節其實非常重要，不管是上課的東西，還是分組在山上生活預備的東西，還是在課程裡上課的小技巧，這次的活動，每分每秒都讓我覺的十分寶貴，雖然我自己很愛往山上跑愛去打獵、放陷阱、釣魚，但這次的老師是我的外公，這些我會的都是他教我的，但這次第一次跟他在山上生活睡覺，學習野外的求生觀念，以及要對山的分析，更重要的是要對祖先的感恩，跟外公學習這兩天的份量真心覺得還不夠，不管是他在山上教我們男生採藤，教我們怎麼剝皮，教我們怎麼剝藤，但這次遺憾的點還有一個就是實習生因為可能真的想學習，不小心在剝藤的時候不小心割到了手，mama先送下山去就醫，住院了兩天。很可惜他沒有跟完全程，我覺得晚上的吃飯以及剝藤聊天對我來說最珍貴的。

在野外生活這一塊我覺得我學的很多不管是裝水的器材，還是搭獵寮的器材，完完全全都是，山裏的東西，只需要幾根木頭就搭好了一個睡覺吃飯的地方，心覺得祖先的智慧很厲害。我覺得祖先的智慧我們應該多看看，多跟長輩學習，不管是抓獵物的方面、還是採藤的方面、做獵寮的方面、其實還有很多我們所不知道的泰雅族的文化，希望下次的活動可以更讓我們這些泰雅的小孩子，更認識自己的根。

部落青年/葉歡

在文化營當中，第一次體驗剝芋麻，我覺得很有趣，終於像原住民了，也覺得很有挑戰性，雖然過程不難，但是要曬著太陽砍芋麻，就很佩服以前的人，儘管太陽多曬，依然努力在太陽底下工作，而且採了很多芋麻後，剝出來的麻纖維可能也只會有一點點。另一個特別的經驗是切薯榔，光剝皮就很麻煩了，而且聽老師說上山採也很難找得到，看到染出來的顏色很美，就覺得很有成就感也很珍貴。這次參加文化營後更加了解生活中的家鄉就是滿滿的知識庫，除了熟悉也要更認同自己的文化，在未來，我相信對自己是極大的幫助！

109年德瑪汶實習生 台坂村部落青年/丁羽潔

最大的收穫是採芋麻到剝芋麻的整個過程非常繁瑣，每個環節都需要極大的耐心，知道在以前泰雅族的文化脈絡裡，女性講求美姿美儀，所以我很佩服有耐心處理芋麻線材的人。印象最深刻的還有尤瑪老師生動的每個植染的化學原理，在今年暑假認識了剝芋麻和織布後，很希望可以學做織布的用具，因為很好奇在以前的生活是誰來取材和製作的？



部落青年/呂暉樺

很高興羅賓能找我跟瑞麟一起帶著部落的弟弟們一起參加這個活動。在以前，每年的這個活動裡總是作為學員的我在今年成為了活動內的工作人員我很開心。為了部落付出一點心力、也為了了解自己文化做了一點的努力與辛苦，這些真的很值得，生在哪裡就該了解哪裡的文化跟生活模式。雖然活動的內容我自己都沒有接觸過，但大家一起學習總比獨自學習來得有趣，在山上學了「藤編」，學了怎麼生活在山上，雖然在現實生活中很微不足道，但在以前卻是生活必備的，泰雅的文化是需要靠大家努力去傳承的，而不是因應現實生活的日新月異去忘了文化的初衷與帶給我們的故事，「傳承」這件事很重要，因為不是一己之力能完成的，而是要靠長輩與青年們共同努力，目前身為青年會一員的我，也在默默為部落付出與傳承，每一次的部落活動也都有我有青年會的出現，我們不怕辛苦，只怕沒有人願意辛苦，我們的付出不怕別人看不見，我們只希望能達到我們想要的目的。

「我們不怕辛苦，只怕沒有人願意辛苦」-瑪紹Syax青年團



泰雅織布教學心得筆記

部落青年/林椽

我之前有來深耕德瑪汶協會工讀過幾次，也透過協會上了織布課，雖然上課的機會沒有很多，但身為原住民，我覺得把自己的文化傳承下去很重要，協會這次讓我來擔任助教，雖然之前有類似的經驗，但還是會擔心自己沒幫到什麼，希望來這裡學織布的孩子們都能有所收穫。第一天去的時候很擔心沒有幫助到什麼，還好她們會主動來問我，也幫了我很多，尤其是泰雅文化的知識回答真的讓我很驚訝。可是她們有時候很不專心，會讓人不想教，但如果一個不學，一個不教，那就不用再來了，但是我們是想讓她們學習自己的文化，在教她們的同時也是讓自己複習之前學過的。我覺得當助教除了幫助她們有問題的地方，還有一個就是陪伴，透過這幾天的陪伴，看到她們每一個人的個性都不一樣，也讓我想起國小的我，很羨慕國小現在有實驗課程，我很想去體驗看看。

課程的開始，Pisuy老師先告訴她們傳統織布對泰雅族的重要意涵以及泰雅女性的角色意義，這部分我不管聽幾次都會對祖先的智慧豎起心中的大拇指，再來就是原料的取得，因為小朋友們在學校都上過這些課，聽到她們說出來的答案幾乎都是正確的，我覺得她們也可以去當老師了，有些問題是我會或忘記的，她們竟然都回答得出來，我也對她們豎起我心中的大拇指!!!



土雞與德瑪汶相遇

共有x友善土地=德瑪汶的雞會

中興大學動物科學系/陳志峰

去年的某一天，電話的另一端傳來瑞芳的訊息。大致上介紹了德瑪汶協會的工作，以及說明之前參加了農村發展基金會舉辦的「台灣土雞論壇」，協會就開始飼養中興紅羽1982。不過這半年來一直養不好，因此尋求協助。當時我並不認識協會，正巧當天公共電台記者陳寧來電，詢問了一些農業的問題，同時我聊到瑞芳的電話，以她媒體人的觸角，立刻說了一些德瑪汶協會過去的事蹟，讓我第一次了解協會，也很快的敲定拜訪協會的時間。

去年九月底，拜訪了位在大安溪畔的德瑪汶協會，第一次見面就感受到建治兄的風趣與幽默，他形容自己養的雞，在屠宰脫毛時，雞是隨著羽毛掉下來的；心想，我的天啊，兄弟你養的是鸚鵡嗎？有了初步了解，在瑞芳細心的安排下

部落廚房農產直銷專區

自立x團結經濟=產業回饋照顧

常溫專區

自然農法甜柿(9-10月) 種植過程未施用農藥、除草劑、化學肥料，表皮較有斑點，然口感、甜度皆達一定水準 \$200元/袋(約4-7粒)。



友善土雞蛋 \$130元/盒(10粒)



刺蔥餅乾\$80元/包(淨重150克)

低溫專區



全雞\$700元/隻(約3斤重) 分切\$750元/隻(約3斤重)



小米醃豬肉 \$400元/組(2片)



自然農法蔬菜(隨機) \$100元/份(2-3種菜)



柚香蘿蔔\$150元/瓶(淨重300克)

共有雞 德瑪汶的新產品「共有G」，其名來由是指土雞從孵化到成雞，由部落年長者、德瑪汶伙伴、還有部落小農在不同階段合力飼養的意思。品種是選用「中興紅羽1982土雞」，保有早期台灣土雞的特性，活力好、抗病力強，環境適應力佳，雖然體型較小，但肉質細緻、風味佳。

部落青年/張智凱

教小朋友做吐司

一接到羅賓說要教小朋友麵包，當下真的很緊張，不知道該怎麼辦，也很怕做不好，但我還是答應試看看。最緊張的是剛開始攪拌麵團，因為那是我最弱的地方，好險有小白、希儒叔叔的幫忙。在過程中與小朋友相處真的很開心，感覺看到以前的自己，而且看到他們說好吃就真的很滿足，雖然自己知道這樣的麵包不及格，但他們說好吃就夠了。

yutus yaki的甜麵包

這次做麵包的任務是為了要給老人家吃，但這次的是要做奶酥口味的甜麵包，因為我還不太會做奶酥餡，沒有太多信心，但好險有希儒叔叔的說明才做得出來。真的很感謝叔叔幫我複習。做完之後雖然沒有留到最後，看著阿公阿嬤拿到我做的麵包，但隔一天聽到廚房阿姨說老人家轉達麵包好吃，這樣就很開心了。

這兩次製作麵包和土司的經驗，對我來說是一種挑戰，剛開始害怕失敗、害怕不好吃，但結束後有種榮譽感，心情的起伏是越來越好，很感謝部落廚房能給我這個機會。



再到部落做了一次演講，邀請協會有興趣養雞的小農一起來參與，分享這幾年部落學習到的養雞經驗。

之後，協會更是用心的設計了「邊飼養邊討論」的學習模式，在農友不同階段的飼養時，我們一起到現場教學與指導。同時，擔心自己的經驗不足以應付部落養雞的問題，我邀請了我的老師李淵百教授，以及我的學長趙清賢教授，一起參與解決部落小農遇到的問題。不到一年的時間，部落小農已經建立起飼養中興紅羽1982的信心，越養越好，而且建立了「共有雞」的品牌。因為有大家努力的成果，也讓我們更有信心在把這樣的經驗分享給下一個部落。更重要的，我從建治兄身上看到他對人與土地的熱情，佩服他推動理念的執行力。同時也感謝公共電視台一路記錄這段輔導歷程，完成「德瑪汶的雞會」的報導，透過這段影片，可以讓更多人了解與學習協會推動友善農業的精神。

