

## 大安溪部落共同廚房

Puyan na alang Lyung Penux

## 本刊內容

- 聖山巡禮-大霸尖山尋根之旅 — 1
- 國際交流看這裡 — 7
- 921 二十六週年紀念活動— 10
- 第二屆大安溪沿線照顧故事 — 11
- 正在進行中的照顧規劃 — 15

# 我們的路 · 還在繼續走

## 秘書長的話

黃盈豪/秘書長

德瑪汶協會這幾年除了部落照顧和產業的推動，也更往文化和土地上學習。從組團前往瑞岩部落Sbayan泰雅發源地，到這次和青年們一起爬大霸聖山Papak Wa'a，部落廚房也開始一系列的織女共學的計畫，都是尋根和扎根的行動，期待朝文化照顧與部落共同照顧的方向持續努力，也感謝一路上有團隊夥伴和各位好朋友的協力同行。

一直想到我們的核心價值：「文化是根，土地是生命，創新是希望，深耕才發芽。」，也很欣慰我們是用身體和行動在實踐，而不只是標語。一群很會做，但不大會說的人，像山一樣安靜，在部落好好生活也繼續加油和努力。



深耕部落報

立案字號/台內社字第0950168900號

總編輯/林素鳳

編輯部/穆佩玉、蘇文仙、丁羽潔、張喬鋒、黃盈豪、羅可中、廖秀玲、張翕超、羅清文、鐘玲雅、李小燕、李嘉柔

Lay ta mahakay tuyi ta  
好好在我們的路上，繼續攜手前進吧！

- 建治 Suyan

# 聖山巡禮-大霸尖山尋根之旅

## 黃盈豪/秘書長

深耕德瑪汶協會成立二十年來，我們長期關注部落教育、文化與長照服務，但這次上山，才真正體會到「文化不是在會議室裡討論的，而是要走進山裡，讓身體記得」。沿途看到青年們流汗、喘息，卻仍堅持走上山，那股力量正是文化復興的起點。作為漢人，我學到的不是登山技巧，而是重新「如何以謙卑的姿態走入別人的文化」，這讓我更能重新理解跨文化工作的真正意義。

大霸尖山教會我一件事--部落文化的延續，不只是口述的歷史，而是每一次願意再出發的行動。我很榮幸能與大家同行，也願意繼續陪著協會，把這份文化行走的力量持續深耕。



## 穆佩玉/社工組長

Lawa的泰雅人生活日記:練習在大山呼吸，Musa samiy Papak Wa'a la. 我們要去大霸尖山了！

有機會和泰雅族的夥伴一起前往聖山，是很被接納、很被認同的，但我也一直很沒有把握又很害怕爬山，在低海拔久了，登上高山的呼吸是需要練習的，前一晚突然到訪的月事，讓我對這趟旅程更加忐忑，只是我們的人數已從17、12、10到8，我也沒有不可抗力的理由，只能走到哪就到哪了。

往九九山莊的路上，連續的緩坡上升也遇到我很害怕的階梯，終於身體不堪負荷吐了兩次、在2.6k左右還大腿抽筋兩次，感謝超弟幫我扛起背包讓我能繼續撐到中繼站，好不容易到了山莊，晚餐沒食慾就沒吃先睡，但半夜覺得頭暈想吐，睡睡醒醒，幸虧有氧氣筒才能入眠。隔天凌晨三點半終於要準備出發攻山了，覺得身體好轉也有精神可以試試看，但才上山過4.6k+不久，不舒服的症狀又開始，也慢慢覺得頭痛了，大家評估可能是高山症，我評估身體精神和體力沒問題，也不希望造成團隊困擾，就自己戴頭燈走向山屋，一路上播著音樂，透過詩歌安靜心，向那位在祖靈之上、掌管宇宙的神禱告：

「親愛的阿拔，謝謝祢的平安一直從達觀、花蓮、雲林、新竹到這裡都陪伴著我們，雖然每個人的身體狀況不同、能走的路程不同，但依然謝謝祢讓我們在不一樣的恩賜上彼此包容與扶持。

今天是一天，夥伴們將一路前往大霸尖山，走著泰雅祖先的路，感受祢所賜下泰雅族美好的文化腳蹤與豐富的恩典。接下來的道路求祢繼續帶領，祝福所有的夥伴平安順利。奉主耶穌基督的名，阿們。」

五點半，天微亮，相片傳來大小霸日出的影子；大約九點多，看到夥伴傳來已經陸續傳出與霸基的合影，覺得很開心但也有點小失落，不過身體限制還是無法勉強，儘管我已經整備好與大家一起出發，卻還是中途放棄。空白的一天，依舊覺得腦袋昏沉，看來身體還是無法適應2699公尺甚至以上的高度，只好繼續留在山莊遊蕩，幸運本週值班莊主剛好是雪山坑青年，這一天聽了他許多的故事。「能平安回家才是最重要的！」

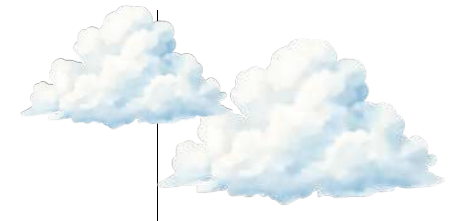
五點半，看到夥伴們回來，心裡為他們感到開心，也很感動大家能一步步爬上聖山，這一趟所累積的經驗值，也為未來能帶領更多部落青年建立信心和尋根的基礎。儘管身體無法帶著自己登上聖山，沒有機會在稜線上望向壯闊的景色，不過這段路有許多身體的記憶點：第一次吐的地方、第一次抽筋的地方；一路上還是佩服自己如何走過這趟艱辛的道路？然而很重要的提醒是，儘管平日在怎麼忙碌、不管是不是還要踏上聖山，穩定運動訓練心肺和體力，維持身體健康狀態還是重要的。作為協會的一員，也是長期參與部落工作的社工，這次能親自參與「聖山巡禮 大霸尖山尋根行」，對我而言，是一次身體與心靈都深刻震撼的經驗。

## 李小燕/產業組

我在協會服務已經快三十年，看著這次「聖山巡禮」成行，雖然因著身體的不適而止步中霸山屋，但心裡仍充滿感動。我們協會坐落在部落近三十年，這還是第一次真正以「尋根」的方式走上大霸尖山。這不只是旅程，我看到年輕一代對山的敬畏，也看到耆老在山裡重新被尊敬。

這讓我想到，以前的我們泰雅老人說：「山是祖靈的家，只有懂得敬山的人，祖靈才會帶路。」這次上山，我深刻感受到這句話的真實。身為協會的一份子，我很驕傲能見證這段歷史，也希望未來有更多泰雅族的青年能繼續走這條路。

Papak wa'a 不是過去的傳說，而是我們仍然活著的信仰。



## 廖秀玲/理事

這次隨隊上山，對我來說是一種「回到原點」的學習。雖然自己是漢人，但在深耕德瑪汶協會工作多年，早已把部落當成自己的家。當我看著泰雅耆老帶著青年們祈禱、敬山、敬祖靈，我心裡有一種很深的感動--那是從土地出發的信仰。我也看到文化的力量如何安定人心。

在艱難的路途中，青年、耆老彼此幫忙，沒有誰被落下，那份互相照顧的精神，讓我重新理解「社工」的本質：真正的助人，是同行。大霸尖山的這趟旅程提醒我，文化工作不是一個部門的責任，而是一個群體共同守護的行動。能成為這個團隊的一份子，是我生涯中最珍貴的經驗之一。



## 羅清文/部落耆老

這次和協會的青年一起走上 Papak wa'a (大霸尖山) 的路，我心裡是感恩的。這座山，在我們泰雅族人的心中，不只是山，而是祖靈的所在。過去長輩說：「那裡有我們的根、有我們的名字。」我們今天能親眼再看到這個地方，對我來說，就像是回到祖先說過的故事裡。一路上我看到年輕人流汗、喘氣，也看到他們互相幫忙、互相提醒。那不是為了登山，是在學習怎麼「同行」。

我們泰雅族講的 Gaga (規範、教誨)，不是只有在家裡聽，而是要在山上、在路上去體會。這次青年們在 Papak wa'a 山腳下與林建治耆老一起舉行入山祈福，知道要先跟祖靈說話、要尊重山林，我感覺我們的文化還在，還有人記得。登上 Papak wa'a 的那一刻，我帶著大家向祖靈獻酒、歌唱。

我不是在為自己祈福，而是為這些青年祈願。希望他們不只是登上山，也能登上自己心裡的山--記得自己是誰、從哪裡來。祖靈看到我們回來，一定會微笑。我也想告訴青年，走山的辛苦，是讓你學會謙卑。不要以為是自己爬上去的，是山讓你上去的，是祖靈讓你平安的。這種心，要帶回部落裡，帶回家庭，繼續照顧土地、照顧人。最後，我要感謝協會的年輕人願意做這樣的事。這不只是活動，是部落信仰文化的復興。我希望未來每年都有這樣的「聖山巡禮」，讓更多泰雅的孩子走上山、認識祖靈，也讓祖靈知道，祂的孩子們沒有忘記。



## 張翕超/部落青年

10/1-10/3 泰雅聖山尋根之旅。從一開始入山的忐忑，再到第一個晚上看著大家的疲勞，再到親眼見證大霸尖山的震撼跟感動 (流淚加上雞皮疙瘩 真的很難想像！我想我永遠會記得爬上去帶給我的震撼。在這三天的過程中，我好像找到屬於我自己想追求文化的東西是什麼，不僅僅是跟山裡的對話，更是親身體驗山裡帶給我的愜意跟感動，不僅僅只是我想學習的狩獵文化，更要學習山裡在這過程中帶给了你什麼。

這趟旅程跟著 Mama Yumin，跟著他幾十年的經歷，跟我分享這些故事的時候，我莫名感受到「傳承」是多麼難能可貴的事情，接下來我也會持續努力學習，希望我有一天也能成為這樣的人！



也真的要感謝兩位嚮導帶著我們大家走完這段路，也希望有朝一日再來的時候，部落的年輕人都能一起上來感受，大霸尖山帶給任何一位想尋根的你們！文化學習跟傳承有很多種，只要開始了第一步，就算走的再慢，都值得被鼓勵，這不僅僅是我的開始，也是我會一直一直繼續下去的方向。

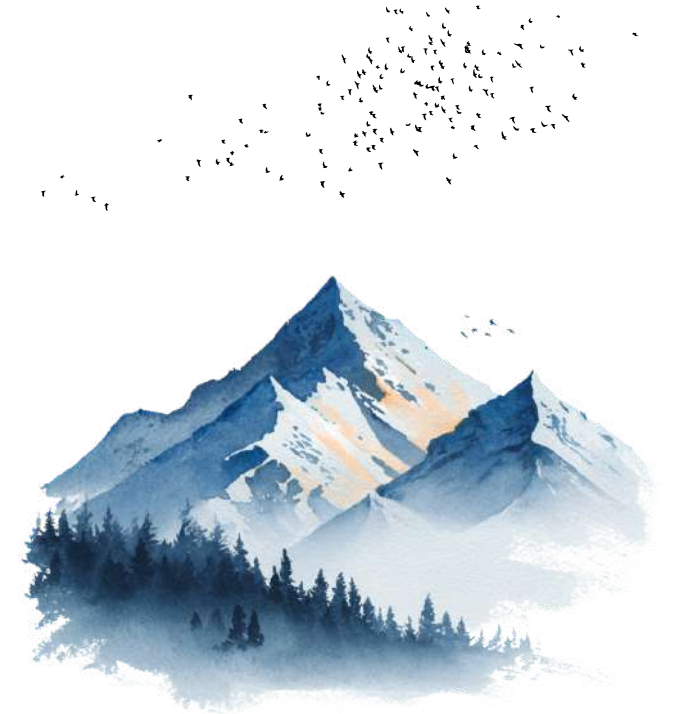
「土地是生命，深耕才發芽」，附上這三天 莊主跟我說的一句話「不論你走不走得到，平安回家才是最重要的！」，這趟尋根之旅我收穫滿滿。感謝上帝感謝祖先。Bolung 平安回家了。

## 鐘玲雅/行政助理

寫在開端的一句話，「山教會我放慢腳步，一步一步踩穩扎實地走，教會我謙卑，也教會我如何在喘不過氣的時候，仍願意抬頭看看風景以及身邊的夥伴」。這趟「聖山巡禮-大霸尖山尋根之旅」，對我來說，身、心理都是很大的挑戰，也是一次重新理解「呼吸」與「堅持」的過程。

路上，身體雖然沒有出現暈眩或嘔吐的反應，但喘得幾乎無法完整說話。路途中，我們經過了馬達拉溪，「馬達拉」在泰雅族語中的意思為「紅色」，因溪水富含鐵質而呈紅色，這條溪流彷彿訴說著族群與土地的連結，也提醒我，尋根的過程其實就在腳下行走的每一步。另外，也看見了黃喉貂從我眼前飛奔而過，也透過觸摸厚厚地苔癬，來降低我對於路程的不安。

抵達九九山莊 (海拔約2700公尺) 時，已經是下午5點多了，原以為身體狀況還可以，卻發現自己整個人呈現呆滯狀態，無法清楚回應他人的關心。夜裡睡到一半，頭暈與想吐的感覺突然出現，幾乎無法入睡，只能到管理員室求助。





莊主遞給我氧氣瓶，我大口大口地吸著氧氣，頭終於不再暈眩，但緊接著又轉為陣陣頭痛，當下的自己真實的感受到高山症所帶來的身體上的影響。第二與第三天的早晨，高山症的影響仍在，我的頭腦還在暈眩，只能靠一杯又一杯的熱水與氧氣瓶緩解。

下山的路上，因為生理與環境條件，也體會到女性在野外如廁的種種不便，這些細微的身體經驗，更讓我體悟到「在山中，任何一個小動作都需要被看見與被理解」，也需要一些方法和策略來應對。路程上，有夥伴突然問我：「對你來說，爬大霸尖山的意義是什麼？」當下的我其實答不出來，雖然知道這趟是泰雅族文化尋根，但對於自己來說，無法用言語回應些什麼，藉著這次書寫心得的機會也趁機好好地嘗試答覆這個提問。或許，爬大霸尖山的意義，不只是抵達山頂或追尋文化，而是「在上山的過程中，能更誠實地看見自己的狀態，以及如何表達或回應任何的不適感」。雖然這次我只有走到九九山莊，未能抵達大霸尖山，但相信這個過程已讓我更靠近自己，也開啟了對泰雅族文化理解與認識的門，不是只有在書本或網路認識而已，而是透過行動來更貼近文化。



寫在最後，還有一些內心的感受，「在山上，因為高山症的關係，讓我覺得我是脆弱的，完全無法處理或回應任何事情，還好有身邊夥伴的關心與一次次的鼓勵，帶著我繼續往前走，不然我可能直接往山下衝了」。希望下一次的聖山巡禮，目標除了抵達山頂之外，更能關注路途上的一草一木，或是動物們。

## 羅可中/部落青年

作為本次「聖山巡禮 大霸尖山尋根行」的主辦人，我深刻體會到這不僅是一場登山行程，更是一段與祖靈、與文化、與自我重新對話的旅程。大霸尖山 (Papak wa'a) 對泰雅族而言，不只是壯闊的世紀奇峰，更是祖先記憶與信仰的象徵。

這趟行走，讓我們親身經歷了從部落出發、跨越林道、經歷艱難的登頂，再回到原點的過程，也象徵著文化傳承的循環。在行程中，我觀察到青年們從一開始的體力掙扎，到後來能彼此扶持、關照同伴，這份「共行」的精神正是泰雅族 Gaga (共同生活規範) 在現代環境中的具體實踐。

耆老在沿途分享聖山故事、陷阱文化與祖靈觀，讓大家更理解「山不只是地形，而是生命的家園」。特別是在登頂大霸尖山時，當耆老羅清文帶領我們向祖靈祈禱，我感受到那一刻所有的疲憊都化為一種平靜與感恩。



那不只是對山的敬意，更是對族人一路以來堅持文化根源的敬佩。這樣的經驗提醒我，文化不應只是口述或展覽，而要透過行動去實踐、去重新體會。

我也特別感謝參與的每一位成員，包含協助後勤的夥伴與留守支援的工作者。即便人數少於預期，但每一位都以最真誠的態度投入，這讓整個行程安全圓滿，也讓文化精神得以延續。

這次的「聖山巡禮」讓我重新理解「行走」的意義——泰雅族人從不征服高山，而是回應。回應祖靈對我們的召喚，回應文化對現代的提醒，回應我們對土地與社群的責任。未來，我們深耕德瑪汶協會也將持續推動這樣兼具文化、教育與信仰意涵的行動，讓更多大安溪沿線泰雅青年、耆老能以身體與靈魂，走向文化的起點。



# 國際交流看這裡

穆佩玉/社工組長

## 前進日本大阪與nbkis相見

2025/9/8~10前進日本大阪與nbkis相見

德瑪汶與苗栗縣工藝協會共同培力大安溪的織女，從2023年織具製作、2024年織布培訓，一直到2025年開始進到館藏的文物分析。

12名來自台灣的原住民織者跨海到日本大阪民族學博物館向泰雅族老人家(文物)學習，文物分析工作內容分成兩大塊：拍攝組進行文物大圖拍攝與局部拍攝與工作影像紀錄；記錄分析組則進行一比一尺寸繪製，材質、色彩、現況辨識與檢視，圖紋位置分佈標記、組織分析等。



在進到博物館典藏庫進行分析的工作之前，最重要的工作是祈福儀式，主祭者以米酒、豬肉為祭品作為祭祀媒介向祖先告知研究目的，祈求著手文物分析的工作者一切順利、也祝福所有保管文物的館方人員。

為期三天的館藏測量與記錄，進行1920年代所收集的30件文物分析，包含泰雅族不同流域群的長袖長衣、無袖長衣、禮用長袖短衣、胸兜、披肩、護腿布、額飾帶、新娘服、貝珠衣等，與nbkis(祖先)近距離認識、接觸與學習。

在結束每一件長者(服飾文物)的紀錄之後，織者們會聚在一起「nbkis, mhway su balay!」謝謝祖先今天的傳承與分享、珍重地向長輩們道別。



台灣國家文物資產保存者Yuma Taru老師表示，與德瑪汶在大安溪共同培力的織者，期望不僅是具備傳統技術的織女，更是培養其成為具有文化底蘊、織物結構分析能力、理解並遵循織布Gaga的傳習者，甚至鼓勵織者們能往文物修復的方向學習

在德瑪汶的織者培訓目標上，希冀培養來自部落不同位置與角色的織者，如社工、國小教師、文化工作者、編織工坊、祖母、母親、姐姐等，能持續留在原鄉，透過教學、傳承與分享，成為陪伴部落女孩及家庭的力量。



## 照顧與共好的城市學



六月前往香港參訪四天，讓我對香港「社會企業」與「社區經濟」有了更深的感受。每個單位雖然規模不大，但都在用自己的方式回應城市裡的社會需求，也讓我想到德瑪汶在部落裡能走的路。

首先，I-Common（公平點）給我的印象最深。他們用「消費也能改變世界」的理念，把公平貿易商品變成生活日常。店裡不只賣咖啡和手作品，更是社區交流的基地。香港婦女勞工協會則展現了「議題倡議」的力量。她們從清潔工的工作權談起，推動中暑防護立法。這讓我看到「照顧」不只是服務，更是一種爭取結構改變的行動，值得我們在長照或照顧議題中學習。

關注草根生活聯盟與啟愛點的社區經濟也很啟發。他們用「時間銀行」或「二手商店」的方式，讓每個人都能以自己的時間與技能參與，重新找到價值。最後，民社服務中心的「照顧者消費券」讓我印象深刻。它翻轉了「照顧對象」的概念，把焦點放在支持照顧者本身，照顧者的喘息與力量，也是社區能不能持續照顧的關鍵。整體來說，這趟香港參訪像是一場「照顧與共好的城市學」。雖然環境不同，但他們用行動實踐社會公平與永續的精神，讓我更確定：德瑪汶也能從土地出發，走出屬於自己的社區經濟與照顧模式。

## 921 二十六周年紀念活動

丁羽潔 / 社工

每年的9月21日這天，對於廚房的資深員工而言，有著一個無法抹去的記憶，就是當時民國88年發生的921大地震。這場天災，帶走了許多族人，也摧毀了很多族人的家園，但同時也重新把流到都市的族人們震回家。或許在過去921這一天是充滿悲傷的一天，同時也是重新振作族人的團結一心的一天。



協會的成立也已逾20多年，很常聽上一輩的長輩們說：「我們協會能撐過20年真的已經很厲害了，那接下來我們還有幾個20年呢？下一輩的青年，還願意繼續承接嗎？」加入協會很容易，但要真正去理解、去認同協會的核心理念又是另外一回事，或許我們較年輕一輩的工作者還沒辦法完全理解上一輩工作者們所堅持的核心，但透過跟著他們一起辦理每年的921周年紀念活動，也一點一點慢慢把屬於我們所認識的德瑪汶協會，深化在自己的認知裡。每年不只邀請了在部落裡曾經一起奮鬥過的老員工們以及家屬，也有一些是看到活動的宣傳的認養人，大家聚集在一起，彼此互相認識與交流，當天活動辦了什麼似乎已經不是重點，重點是將我們聚在一起的時間，讓我們又能重新獲得走下去的力量，以及新的盼望。

不知道我們還可以再走幾個20年，期望成為工作夥伴的彼此，都能一起為著協會、部落繼續努力，讓照顧繼續深耕。



## 第二屆大安溪沿線照顧故事



### 李嘉柔 / 行政專員

當第二屆文學獎專案統籌工作交接到我手中時，老實說，心裡的第一個感受不是興奮，而是緊張。這份緊張，來自於我很清楚地知道，文學獎不只是一場活動，而是承載著大安溪沿線部落的生活文化、經驗與世代之間的連結。

每一個主題設定、徵件說明、文字用語，都牽動著沿線的故事是否能被好好理解與傳遞，這樣的責任，讓我在一開始便感受到不小的壓力。在籌備的過程中，我深刻體會到「沒有實際經驗」並不可怕，可怕的是獨自承擔。因此，我一邊學習、一邊向有經驗的青年交流，也在多次與夥伴討論、反覆修正的過程中，看見一種我一直很嚮往的凝聚力——大家願意為了一個共同的目標，放下個人立場，慢慢磨出和夥伴達成共識的精神。這樣的過程雖然辛苦，卻也讓我真正感受到，原來專案不是靠一個人撐起來的，而是靠一群人彼此接住。

然而，在專案進行的中途，因為一些無法預期的特殊因素，我不得不暫時放手專案近一個月。那段時間，其實內心充滿愧疚與不安，擔心進度被耽誤、擔心夥伴承擔過多、也擔心自己是否辜負了協會的期待。當我重新回到崗位時，幾乎是馬不停蹄地投入，希望能在有限的時間裡，盡全力把專案完整地呈現出來。那不只是補進度，更像是一種對自己的提醒——既然選擇承接，就要把它走到最後。

在籌辦規劃中，我特別堅持親自前往學校、部落居民家拜訪。因為我始終相信，文學獎不該只停留在網路公告與收件，我心裡始終有一個期待，希望文學獎能成為一個起點，讓大安溪沿線的青年與部落之間，有更多彼此靠近、互相認識的機會。走進學校、部落的時刻，與師生、居民面對面說明的過程，讓我清楚看見大家眼中的猶豫與不安。有的人說自己平常很少寫字，有的人擔心寫得不夠好，也有人早早就覺得，反正不可能得獎。那些話聽起來像是開玩笑帶過，卻藏著很多害怕被比較、被否定的心情。也正因如此，我更希望這樣的活動，能讓他們慢慢明白，文學獎的意義從來不在於名次，而是在於願不願意把自己的想法表達出來，嘗試著動筆記錄下來。



當我看見他們文章內容在被理解後，慢慢產生的勇氣。那一刻，我更加確定，這樣的連結本身，就是文學獎最重要的價值之一。回顧這次文學獎的籌辦歷程，我學到的不只是活動的執行與統籌，更是在一次次實際參與中，慢慢累積不同實戰經驗。從站在台前擔任主持人、第一次拿著麥克風面對人群時的緊張，到試著讓自己把話說清楚、說穩定，這些看似微小的經驗，都是我在文學獎籌辦中一點一滴累積下來的成長。

當我站在台下，看著參與文學獎的孩子與部落居民、青年，一個個走上舞台，說出他們親身撰寫經歷的生活故事與感言時，心裡湧起難以形容的感動。那些原本害怕寫不好、懷疑自己是否會被否定的人、被看不見的人，終於願意站在眾人面前，把自己的想法說出口。那一刻，我不只是感動，更真心為他們感到開心，也更加確定，這樣的文學獎，確實在某個地方，輕輕接住了人。

很感謝協會願意把這樣的嘗試交給青年與嘗試的空間，也感謝每一位願意相信、參與其中的人。這段經驗，成為我繼續投入任何事物籌辦的重要精神，也提醒我，無論角色如何轉換，而是在過程中，把沿線的部落慢慢凝聚在一起，讓彼此有機會聽見、看見、理解，也在這個過程中，慢慢靠近彼此。

## 6點20分的公車

優選獎 張采琳

在一個傳統部落裡，再尋常不過的日常。我阿公，一個典型的傳統大男人主義者，他的世界建立在我阿嬤無微不至的照顧之上。他的固執與威嚴，像部落裡的山一樣堅不可摧，而阿嬤，則是那山腳下默默流淌的河流，溫柔地滋養著他的一切。從清晨的第一杯熱茶，到果園裡日復一日的辛勤勞作，甚至是晚歸時的洗澡水，一切都是那樣的順理成章，不曾有過「照顧」這個需要被說出口的詞彙。那是一種無聲的、被視為應然的付出，是部落長輩們習以為常的生活模式。我們看在眼裡，那份心疼無力言說，只能默默看著傳統的根深蒂固。

然而，當這條溫柔的河流突然斷流了，所有的理所當然都變成了無法承受的空洞。阿嬤一病不起，住進了遙遠的城市醫院。這條溫柔的河流突然斷流，那座看似堅不可摧的山，也在瞬間失去了根基，轟然崩塌。那個從未需要獨自面對生活瑣事的人，突然失去了重心，他這才意識到，原來那些被他視為的日常，其實是阿嬤用盡一生力氣，無條件的照顧與愛。從那時起，阿公的生活有了新的節奏。每天清晨6點20分，部落最早的第一班公車上，一定會有他的身影。公車搖搖晃晃，載著他從熟悉的山林到冰冷的城市。這段旅程，不僅是物理上的移動，更是一場遲來的文化反思與心靈的蛻變。

在醫院裡，我們看見了傳統文化下「照顧」的另一種可能。阿嬤依舊靜靜地躺在病床上，阿公的雙手早已不再笨拙，如今懂得如何輕柔地替她擦拭身體，懂得如何調整枕頭讓她睡得更安穩，學會了從她臉上細微的表情變化，猜測她是否感到不適，每天反反覆覆用著族語對阿嬤說話，為她向神祈禱。他不再是那個說一不二的固執長輩，而是一個眼裡充滿焦慮與愛意的普通老人。在愛的面前，所有的傳統威嚴都顯得多餘。

阿公與阿嬤的故事，告訴我照顧從來不是單向的施予與接受，而是在失去後才被真正理解的珍貴情感。部落的文化，有其堅韌與美麗之處，但也存在著需要被時間溫柔改變的角落。我心疼阿嬤一生的辛勞，也心疼阿公後來才學會的愛。這提醒我，愛與關懷從來不是理所當然的服侍，而是需要被理解、被珍惜、需要以行動回應的雙向奔赴。

每天清晨6點20分，公車依然搖晃，他坐在窗邊，看著窗外熟悉的景色，思緒卻飄回了阿嬤身邊。他知道，每趟旅程早已不是義務，而是他與阿嬤之間延續那份深愛的方式。這份愛，曾被傳統與習慣掩蓋，直到失去了才被重新發掘。但阿公願意走下去。因為他知道，愛從來不是一句話，而是一輩子的照顧與陪伴——他用行動，詮釋了最深沉的愛與最真摯的承諾。



## 小小的我，也能照顧別人

優選獎 謝心恬

在我們生活中，照顧是一件很重要的事。媽媽照顧我，老師照顧同學，朋友之間也會互相關心。但你知道嗎？在泰雅族的文化裡，也有一種特別的照顧的方式，叫做 gaga，這是一種像法律一樣的傳統規範，也是一種長輩傳下來的智慧。Gaga 教導我們要互相幫助，分享資源，用愛與行動照顧彼此。今天禮拜六不用上學，我和爸爸媽媽去市場買水果，路上看到身穿著白衣的老奶奶走路不方便，水果掉在地上，我和媽媽看到了老奶奶，我們毫不猶豫地向前幫助她，掉在地上的水果也幫忙撿起來，還扶著老奶奶過馬路，我和媽媽才安心地離開去買菜，讓我覺得很開心。

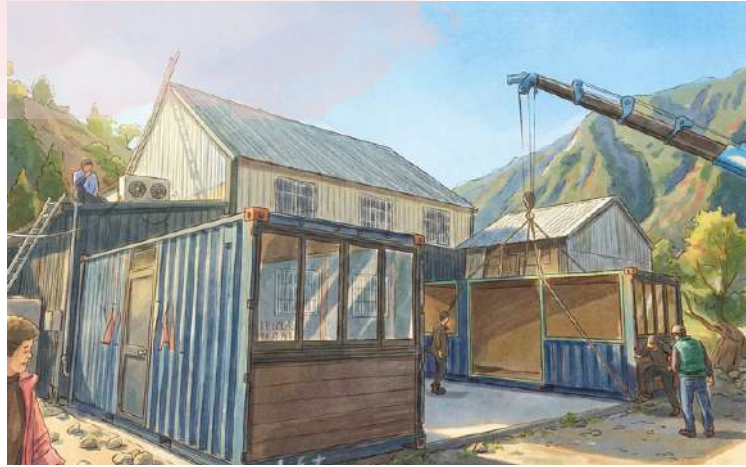
我們回到家之後，我收拾好東西，放好背包和整理房間，我就馬不停蹄地跑到外婆房間詢問患重病的外婆需要甚麼，我幫忙外婆摺衣服和到水給外婆喝，還把剛買完的水果給外婆吃，外婆感到很溫暖，我也覺得很喜樂。晚上時，我和爸爸媽媽還有家裡的所有人一起吃飯，我幫忙家人盛好飯，媽媽幫忙盛菜，我們一家人都很開心，吃完飯後，我幫忙媽媽起洗碗。

到晚上休息時，我和媽媽在整理房間，我和媽媽合力搬床，搬到另一頭，整理好之後我們準時睡覺，這一天我們都覺得很開心。照顧不一定要做很大的事情，有時候一句關心的話，一個願意分享的舉動，就能讓別人感受到溫暖。Gaga 教會我，照顧是一種責任，也是一種愛，無論是家人、朋友、還是大自然，只要我們每個人都願意照顧、分享，這個世界就會變得更美好。



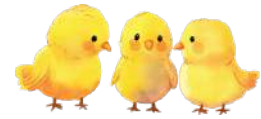
更多第二屆大安溪文學  
獎精選作品  
歡迎進入閱讀連結！

# 正在進行中的照顧規劃



## 未來新空間

感謝萬海航運基金會捐贈二手貨櫃屋，協會將其規化為多元的運用空間，匯集各方資源引進貨櫃屋，將其規劃為多元運用空間，不僅作為學童課後陪伴的場所，也提供了舒適的用餐環境。2026年，部落廚房的新空間將啟動！歡迎好朋友們回來聊天啊~



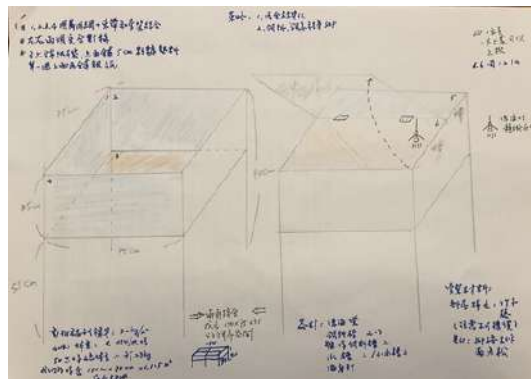
## 行動雞舍

張喬鋒/農園組

在共有雞的飼養期間上，以往我們提供雞籠給長輩飼養，待飼養階段完(4週)會再回收到我們這，我們在運輸途中雞籠會有些繁雜不方便載運及飼養空間皆在考量範圍內，在長輩飼養照顧階段中，一開始的實地訪查、詢問飼養經驗，從過程中慢慢的學習再與長輩、小農累積共同分享交流。

這幾年的飼養經驗下來就討論將雞籠設計成[行動雞舍]。行動雞舍主要設計成四個正方形空間；一次飼養50/100隻雛雞(一個空間容納20-25隻雛雞)，屬於簡易拆裝、載運方便、不受飼養空間限制範圍影響，使新進飼養人員不受太多空間限制也可以適用，設計尺寸(長/寬/高)實際在長輩操作下方便載投餵雞飼料、水、燈座，行動雞舍的四座空間主要用於雛雞成長到2週、4週的時候，可簡易組合及雛雞空間分配放置，讓成長茁壯的雛雞能夠有空間上的活動。

行動雞舍的設計來源：協會有找相關經驗的李宏韓獸醫師與建治mama一同討論設計。



Lay ta mahakay tuyi ta  
好好在我們的路上，繼續攜手前進吧！

- 建治 Suyan

