

『陪』『養』長輩身心新活力

文 / 連敏夙

這幾年與文健站合作，除了傳統美食的料理研發，在陪伴長輩的過程中，發現健走杖可幫助動到全身肌肉、達到全身鍛鍊的效果，平常走路不太會動到的手部，藉由健走杖可鍛鍊到三頭肌，可改善駝背、抬頭挺胸，並增加心肺耐力，透過健走杖讓健走變成『全身性運動』，消耗熱量更大，提升健走效率。德瑪汝於 112 年開始在文健站開設自製健走杖課程，使用在地的竹子，長輩在講師帶領下完成屬於自己專屬的健走杖，進而了解如何正確使用，延緩失能，並實際走進自然，使用健走杖在林間徒步，除了可享受芬多精的心靈療癒，走在路面不平的戶外自然地形時，善用健走杖亦可減低關節負擔，維持良好的身體平衡。

藉由陪伴長輩至遊憩區體驗山林，學習相互了解及彼此關心。雪見遊憩區特有的樹冠層攀樹體驗，讓長輩登上樹冠平台，從樹冠高度拓展眼界，看見與日常生活的都市不同的自然環境，體驗被林木環抱！

在餐食部分，協會自地震發生後，即開始提供餐飲服務，送餐給需要的老人，迄今已逾 20 年，針對每位長輩因疾病、信仰或飲食習慣提供客製化需求。長者因年紀漸長，面臨咀嚼、吞嚥能力，腸胃消化功能漸弱等情況，進而影響進食能力，容易衍生營養不良等問題。直接處理方式是改變食物質地，如切碎、打成泥、添加增稠劑，或將食物打泥再重新塑形。食物質地改變會引發許多營養素的流失，導致長輩失去進食的動機與樂趣。協會工作人員與實習生以保留食物原形進行軟食研發為目標，突破以各種增稠劑或商業配方進行食材重新塑形的方式，善用各種工具、刀工處理或新鮮水果醃漬肉品，調整質地；以泰雅傳統食材入菜，增加風味，避免使用過多調味料，期望質地柔軟的食物，讓長輩更易於咀嚼與消化，維持健康，延緩失能狀況。

軟食服務 - 馬告醃漬秋刀魚

文 / 實習生 羅慧中

德瑪汝在辦理送餐這些年當中，一直不斷思考，如何提供營養豐富、美味且具有文化在地食材的飲食有哪些。和素鳳阿姨一起實驗了這道主菜，發現使用電鍋醃漬秋刀魚是一種簡單而有效的方式，既滿足了老人的營養需求，又提供了美味的食物選擇。

首先，所需的食材有秋刀魚、醋、清酒、醬油、砂糖和馬告（辛香料）等。這些食材都相對容易取得，並且能夠為老人提供所需的蛋白質和營養元素，也符合長者是否能入口及咀嚼吞嚥的原則。

在作法方面是使用電鍋進行醃漬，關鍵在於倒入的醃漬液比例是否得當，隨後讓它悶煮 3 天，在秋刀魚將充分吸收醃漬液的風味下，變得鮮美又可口。秋刀魚富含 Omega-3 脂肪酸，對老人的心臟健康非常有益。此外，醃漬液中的醋和馬告為菜餚增添了獨特的風味，這裡要特別說明馬告這項食材，它是我們原住民族常見的特色食材，除了有迷人多層次的氣味之外，還有鎮靜、抗憂慮以及抗發炎等功效，不僅可以刺激了長者的味蕾，還可以提高進食的興趣，不少長者吃了都有種熟悉又充滿兒時回憶的心情。

總之，這種秋刀魚醃漬的製作方式是一種簡單而有效的飲食選擇，很適合長者。它提供豐富的營養，也滿足了味蕾的需求，更重要的是，長者不會再害怕吃秋刀魚會卡魚刺的困擾，這個食譜當然也可以適度調整，以滿足不同長者的口味和營養需求。在這次飲食製作的過程中，更深刻體悟到照顧長者的飲食應當充分考慮他們的喜好，同時確保提供均衡和健康的飲食選擇。



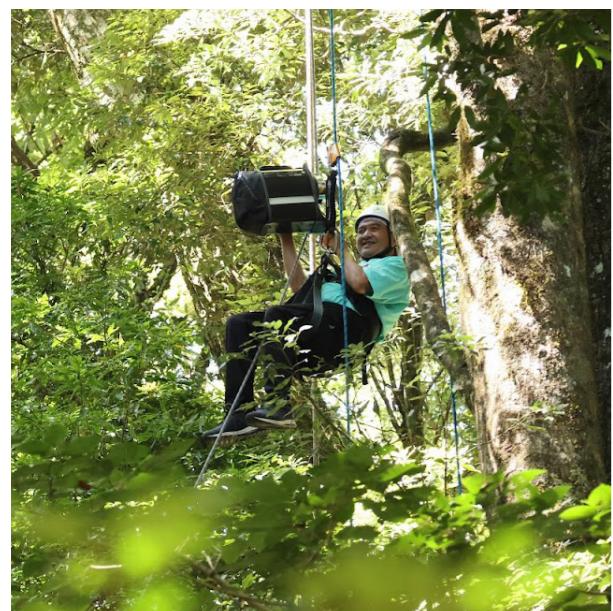
雪見攀樹活動

文 / 象鼻文健站 吳念慈

雖然住的部落離雪霸國家公園很近，但一直為了農忙為了生活，很少真正往山裡面走，很開心這次有機會參與德瑪汝協會舉辦的雪見攀樹一日遊活動。

這是我從小生活的故鄉，第一次有機會真正的走訪雪見遊憩區，因道路狹小，只能出動八人座休旅車接送，跟著文健站的長輩們一起出遊，本以為大家因為年紀大會走不動，只見大夥手拿著健走杖，漫步在寧靜森林中；當老師說要攀樹時，鼓勵著長輩一定要嘗試體驗，但自己真的很抗拒，怕心臟不好，可是看到許多長輩與照顧員都勇敢上去，喊著上面風景很美，我也鼓起勇氣嘗試，往上的過程真的很緊張，我試著不往下看，但一到到達樹冠上面～天啊，視野大開，真的不一樣，原來我的家鄉那麼美，平常為了生活為了農忙，都沒時間好好看看我的故鄉。

有些長輩本來不敢攀樹，後來也都鼓起勇氣願意嘗試，登上 21 公尺高的平台，享受清涼的微風，看到遠山近在眼前，回到大自然的母親懷抱裡，大家突然都變成純真的小孩子了，歡笑洋溢在整個林間。



深耕部落報

DMAVUN
TRIBE
NEWS
第十八期

中華民國 112 年 12 月



新的嘗試

Puyan na alang' Lyung Penux 大安溪部落共同廚房

土地是生命，深耕才會發芽

秘書長的話

黃盈豪

工作總是吃掉了我們大部分的時間，但也累積了滿滿的回憶和成果。回顧這一陣子以來的工作站，大家真的很不容易，也在穩定忙碌中長出一件又一件的驚喜。

農園組有了尚軒加入後，開始有了穩健的產出和新芽，部落廚房結合部落農園產出開啟食農教育的新契機。大安溪沿線長者的照顧，除了送餐和居服協會也開創了泰雅健走杖和細緻的營養餐食服務，即將轉換工作跑道的社工敏夙為大家留下長者照顧的心得和紀錄；

發展出「以織布連結和陪伴青年」的社工羅賓，也進一步串連部落多個家族一起為家中織女們打造織箱織具，大安溪響起「把族服織回來」的咚咚咚聲響；產業社工小白也帶著年輕人透過擺攤、販售、面對市場，一邊做工作站人才培力一邊共同思索部落廚房產業的將來；河好市集居然第五屆了，如何「與關係和好」聽青年工作站的迪等跟大家說分明。

德瑪汝工作雖然很忙，但大家忙得很有意義很有價值。我們互相說，你很棒，我好棒，我們會一直努力堅持下去。也很忙的你，有空時，歡迎一起來廚房吃頓飯～

本刊內容

『陪』『養』長輩身心活力
織具家族的啟動
新的青年嘗試
河好市集
農地新氣象

深耕部落報

立案字號 / 台內社字第 0950168900 號

總編輯 / 林素鳳

編輯群 / 史尚軒、林素鳳、連敏夙

張晉誠、蘇文仙、穆佩玉

FB 粉專

官方網站



農地新氣象

德瑪汝農園一直以來採用友善耕作的方式種植，主要栽培短期葉菜及蔬果，供給蔬菜訂戶，以及部落廚房製餐使用，今年為了使生產更穩定，添購了搬運機及翻土機，並搭建三棟溫室。

其中一棟當作育苗室使用，減少購買苗的成本，另外兩棟專門生產短期葉菜，溫室能讓作物不受短暫暴雨襲擊，避免田區過於潮濕滋生病蟲害；其餘戶外地區栽種中長期果菜（如：玉米筍、絲瓜、小黃瓜），還有原住民特色作物，像是山地蔥（蕗橋）、山地黃瓜、刺蔥等等。

農場除了提供訂戶和廚房外，農園本身也是教學場域，像是玉山高中原住民課程，以及協會舉辦的國小陪讀，都會帶學生來農園認識及採收作物，並且實際使用它們（如：烘焙點心、做成菜餚），以達到文化傳承的目的。



文 / 史尚軒



新的（青年）嘗試～甜柿季帶著青年出任務 文 / 蘇文仙

每年 10 月 -12 月的甜柿季，除了開放網路平台預購，「擺攤」則為德瑪汝另一個甜柿推廣銷售的主要方法。

「擺攤」作為培訓青年的手法，除了提供年輕人進行羞恥心、抗偶包訓練，透過直接面對顧客，如何辨識目標客群、民衆的偏好、對於產品的接受度與反饋也都相對直接；青年能否回應民衆的提問，同時也作為檢視自身對於產品熟悉程度的指標。過程中當然也不乏遇到會想撿便宜、殺價的顧客，如何應對也訓練著青年們的臨場反應。

但其實除了訓練青年臨場反應、產品的掌握程度，更深一層的內涵，在於讓青年慢慢熟悉市場的輪廓，並思考部落產業的優勢與可能限制，從而慢慢思索可能的因應方式。一整天擺攤後，問著年輕人：「如果明年再來擺一次，會不會有什麼不一樣的擺法跟策略？」很多經驗與提問希望能藉此展開，並慢慢長出屬於青年人的模樣…。」

「關係和好」的市集

文 / 張晉誠

河好市集已經邁入第五屆，從身體和好、世代和好、土地和好、流域和好到這次的關係和好，其實也算是做了一個回顧，任何的和好都是跟「關係」環環相扣的…。與「關係和好」來介紹一下這次的主題，順便跟大家說為什麼我們會想跟關係和好呢？這次以親情、愛情、寵物這三個主題為主軸：

1. 親情關係：是生活中非常重要的一部分，對個人成長和幸福有著深遠的影響，但家家有本難唸的經，家人其實是最需要和好的，為什麼呢？，很多事情因為是家人所以都會合理化，這中間就會有很多的誤會、爭執，所以我們以輕鬆遊戲的方式來婉轉地和好 (ex: 1. 互相說不爽的點，後面和解；2. 每個家庭成員扮演不同的角色，然後在這些角色的視角中互動和交談，這能夠帶來趣味和新的視角。)

2. 愛情關係：在這發達以及自由戀愛的社會下，常常情侶間彼此會有一些摩擦，久而久之就會漸行漸遠，需要良好的溝通方式及管道，我們也是以遊戲的方式來帶入，不管是和好的或是新的關係開始 (ex: 1. 留下單身男女互相上台認識；2. 問題卡片遊戲：準備一系列寫有深入問題的卡片，並回答該問題，有助於促進深入的對話。)

3. 寵物關係：這次最特別的主題，大多數部落裡是重要的寵物是「狗」，無論是打獵或是守家對我們來說很重要，狗也是人類最忠實的夥伴，我們這次邀請寵物溝通師演講以及寵物美容師，溝通師主要是分享如何溝通方式，也讓大家認識這個職業到底在做些什麼，美容師則是替寵物修剪指甲、賣一些寵物食品。

為什麼會把「關係和好」當這次河好市集的主題呢？原因是因為身邊很多親朋好友發生了一些事情，讓親情關係變緊張，我們最後決定就用這個主題，以三大主軸去串聯，市集當天也來了很多關於塔羅牌的攤位，讓這次市集增添許多色彩。

這一屆的市集沒有任何政府資源的協助，完全是靠部落自己的力量以及協會要把市集的理念堅持下去，我們不是一個賺錢為主的市集，但希望藉著串聯大安溪各個部落，讓「河好市集」與大家「和好」、「河好」，我們下一屆見…



「把族服織回來」示範曲—織布工具開”箱”了！

文 / 穆佩玉

當心在哪裡，全世界相關的事情都會像磁鐵一樣向著自己前進。這些年帶著青年學習織布，想瞭解更多織布文化，特別是大安溪這裡的特色，而且想進一步學習織紋和織具的文化脈絡。108 年學織之後趁著熱度開始了培訓女性工藝，直至 112 年陪了 25 名織布學員，並培養 2 名織女成為課程偕同助教；然而陪伴年輕織女們三年，每每開課總是會愁煩無工具可用、尚保有織具的家庭也寥寥無幾，恰巧協會在去年有機會向林務局申請櫟木開杵臼課，後續又贊助了適合做傳統織布箱的木種 - 肖楠。

我想既然織布培訓已經走了幾年，這是個機會持續深化；而做織具也不僅僅是原木的織布箱，還包含大大小小將近十來個織具組件。既然要做就要整套的，培訓織女的工作才有意義。而以大安溪線來看，最近、最熟，流域和組織關係上，尤瑪達陸老師就是首選了！老師很快就「話」起了織具製作、族服製作、博物館藏閱覽的視窗，不過對我來說似乎境界有點高，當初單純的想陪青年來找文化認同和自信、單純做喜歡的事，就在老師的承諾下開始譜起「把族服織回來」示範曲了！

在泰雅族的傳統，女人的織布工具係家族男性從選材、度量織者身材、為織女一手打造的重要工作，經年累月且耗時費工。而且這次示範曲的女人學織基數隨口一聊就是三年起跳，要求學員組成不單單是織者個人，更是鼓勵家族共同參與，甚至要透過製作織具來強調男性的角色，但我怕這些條件一開出來就嚇跑人或沒人撐到最後。



以雙手親自挖鑿的原木織布箱，連長期致力織布工藝的尤瑪老師夫妻也沒有嘗試過、許多部落的長輩也沒有開鑿織布木箱的記憶，所以輾轉求助多年的好朋友 - 余成益、吳金燕兩位有打造過織布箱和織做經驗的老師。當師資和木料到位後，要繼續解決的問題還有如何招生？原木料數量有限該如何篩選學員？沒有完整的計畫支持之下僅靠零星的資源，課程如何開展？在原鄉地區辦活動的經驗若是要收取高額費用，部落的人通常都無法負擔；再來還有一個不確定性是，製作織具似乎沒有辦法抓準完工的時程，要規畫後續一系列的族服織做課程也沒辦法精確規劃日程，所以在預算上都還是大問號…既然有這麼多未知未解的挑戰，索性就放下計畫案的思考，讓學員們按著自己對文化學習的熱誠和族群認同的使命感來撐吧！

沒想到光是初步招生就集結了七個家族，與大夥共識每個月繳交共學基金一起存錢負擔課程不足的資源，甚至在隔月一次的聚集學習也吸引了想共同學習的織者，大家的需求不僅僅都是目標學做一套完整的織具，也有學員帶著既有的織布工具來修整，學員彼此開放接納、分享互助，歷經三次課程後，也累積了十二組家庭來共學。



然而，織具課成功的開箱不全是激勵人心的過程，邊走邊做的籌辦當中也有許多的無力和挫折，因為學員都是工作者，要聚一起上課的時間真是太難了，挖鑿木箱需要時間、體力、特殊工具和技術，排課後常常大家沒到齊導致進度落後、材料不夠、設備不齊全…，老師大老遠來、要多花氣力陪和重新教，覺得很不好意思。不過老師們安慰我說這件事本來就不容易，尤瑪老師說織布這件事做了二十多年能跟上的人有多少？反而教學的組數少，老師才能照顧到每一個學生，而且時間拉長能跟到最後的才是值得陪伴的人。

織具課從年初走到年底…不！應該說學織這件事從四年前，我和年輕織女們種回部落的路上，我總是緊抓住信仰以及師傅和長輩的告誡：信仰的教導是奉獻，Gaga 的教導是分享。「把族服織回來」示範曲第一年還沒走完，還有二布曲、三布曲…希望我們認同的使命感可以一直走下去！