



美族移動的 野菜園

操作手冊



主辦單位：教育部



協辦單位：國立屏東大學



目錄

前言	3
事前規劃	4
執行方式	5
1. 選定植物	5
2. 製作蔬菜字卡	6
3. 製作開架式菜圃	7
4. 族語應用課程	10
5. 成果交流與展式	12

前言

有感於都會區原住民家庭忙於工作，親子關係及族語傳習的困難，為營造生活空間感及使用族語的環境為設計，將設置一座「可移動開架式野菜園」，種植各類台灣原住民族常用野菜，以移動式菜園來設計，以「可以種植、可以展售、可以教學」為目的，以假日時間提供生活在都市的原住民族可以透過栽種野菜的空間及過程中學習族語外，也能設計一些飲食文化課程傳遞過去部落生活技能的傳承，達成親子共學、生活體驗等族語教學的目的。

事前規劃

1. 場地布置：

設置好一塊能提供參與人員活動及放置開架式菜園的場地。



2. 規劃種植野菜計畫：

找尋族語老師及對於野菜有較深了解的族人一同討論活動安排，依據族人常食用的野菜，一年四季分別種植當季適合的野菜。

3. 準備工具：

需準備種子(苗)、土壤、肥料、盆器、種植植物所需工具、烹煮野菜器具。

4. 了解野菜：

安排好要種植的野菜後，查詢並了解該野菜的族語、如何烹煮、如何種植、文化意義、傳說故事，以備之後介紹用。

5. 製作族語應用道具：

在活動執行時，使用字卡可以方便參與者認識野菜，也可以做其他字卡，例如：食譜字卡、傳統祭儀字卡。提高參與者對於族群文化的認知。

6. 餐具：

可以訂製印有野菜與其族語之餐具，以及餐桌紙墊，餐桌紙墊在活動結束後也能讓參與者帶走。

執行方式

1. 選定植物。

以族人常食用之季節野菜種植

- a. **過貓(過溝菜蕨)**: 阿美語稱 pahku (巴和故)，又稱過貓，是原住民常見的野菜之一。其病蟲害少、生命力強，喜歡在水溝附近生長的野菜
- b. **小辣椒(朝天椒)**: 阿美族傳統醃漬的雞心椒，又稱朝天椒。這種辣椒在阿美族飲食中扮演著重要角色，是餐桌上不可或缺的調味料。
- c. **大頭根(龍葵)**: 龍葵的未熟果實為綠色，具有微毒不可食用，成熟後轉為紫黑色，可生食，滋味酸甜可口。在阿美族野菜火鍋中也能看見龍葵，阿美族朋友通常叫它「大頭根」，是阿美語 tatukem 的音譯
- d. **紅蔥苗(珠蔥)**: 阿美族珠蔥，又稱火蔥、小洋蔥或玻璃珠，是花蓮阿美族特有的作物。它外型像縮小版的洋蔥，口感辛辣，在當地被視為珍貴食材。阿美族語稱之為"kenaw"。珠蔥的繁殖和栽培較為困難，產量有限，因此價格較高，但因其獨特的風味和食用方式，受到市場歡迎



2. 製作蔬菜字卡。

- a. 以常見野菜製作說明字卡，進而把日常見到的野菜與族語結合



- b. 以圖樣介紹生活中常見的種植工具族語用詞以及野菜食譜等，設計成環境背景，加強記憶。





3. 製作開架式菜圃。

a. 期初先進行假設工程清除舊有設施及整理場地



b. 以 C 型鋼架設固定支撐架，整齊並能有效掛載盆栽及架設菱形網。



- c. 布建綠色菱形網，作為掛載盆栽使用，多用途耐用且維護成本低，未來亦可加工各類布置物及懸掛各式看板、布條等



- d. 布建水電線路以及澆灌系統，安裝太陽能照明及噴霧加濕灌溉系統以灑水設施等。



e. 組裝花圃層架，以及遮陽照明設施等，以利種植分類分區

低層小朋友可以就近觀察植物，高層可掛載攀爬植栽或需充足陽光之植物，下層則可放置半日照或水耕植物。



4. 族語應用課程。

- A. 邀請都原社區家庭進行野菜種植及食用課程，以老幼共學族語的方式，進行課程交流



B. 以族語圖像及字卡融入環境教學及交流



5. 成果交流與展式。

A. 推廣野菜園與花東族人交流活動



B. 都市原住民文化育樂營推廣

