



# 台灣原住民族 阿美族篇

主講者：林文德 (Watan Nomin)

時間：2018年6月2日 下午2點~4點

地點：國立空中大學蘆洲本部

# 各族概況---阿美族

**分布**：分布於奇萊山平原，南至台東及屏東之恆春半島等狹長之海岸平原及丘陵地區。

**人口數**：206,813人。(106年4月數據)

**祭典傳說**：捕魚祭、豐年祭、海祭。

**文化特質**：年齡階級組織、母系社會。

**宗教信仰**：多神信仰，Kawas泛指神祈、厲鬼、祖靈、動植物的精靈及人的靈魂。

**傳統工藝**：陶器、藤編、漁網。



199706002



# 阿美族的Ilisin

阿美族全年的祭典項目甚多，如播種節、豐年節、狩獵祭、捕魚祭、巫師節、成年禮、祈雨祭、求晴祭、驅蟲祭、收粟祭、貯藏祭等生命祭儀與歲時祭儀。

「豐年祭」阿美族人依據地域群的不同而各有自己的名稱：

東海岸中部的阿美族普遍稱「儀利信（Ilisin）」進入禁忌期之意  
北部阿美族稱「馬拉立給（Malalikit）」手牽手跳舞之意  
東海岸阿美族稱「馬利固達（Malikoda）」手牽手一起跳舞  
南部阿美族稱「吉露媽安（Kiluma'an）」團圓家聚的日子

意思都是「小米收成」。由於南部的稻作較早熟，因此每年7月初，從臺東開始，位序往北到8月底最北端的花蓮，一個部落接著一個部落舉行，各部落自行開會決定日期，天數約在一星期左右，整個祭儀分為準備迎靈、宴靈、送靈等階段，目前，除了傳統儀式的進行之外，有些部落還會加入球賽、田徑等競賽項目，現居於繁華都市的都市原住民也會擇日聯合舉行豐年祭。



水中倒影的合成圖

# 豐年祭由來傳說

「alikalay（阿里卡該）」的故事



頭目Marang率領

海神托夢

用蘆葦草

答謝阿美族人

# 在豐年祭前會有海祭



與阿里嘎該的約定

# 阿美族的捕魚祭

- 北部阿美稱之為Miladis、海岸阿美稱之為Misacepo、秀姑巒阿美稱之為Kumoris，通常舉行的時間為豐年祭之前，各地區時間不一。
- 大致在六～八月之間，捕魚祭代表年度的終止。
- 傳統上以毒籐毒魚，目前多改為撒網、垂釣或漁撈。(為男子的活動，女性禁止參與。)

# 祭典流程

## 第一天

時間：凌晨12：00開始

地點：豐年祭場

miaoaway到頭目家拜訪、迎靈祭

## 第二天

時間：下午到夜晚

地點：豐年祭場

**表揚**

宴靈

## 第三天

時間：下午到夜晚

地點：豐年祭場

試膽大會

宴靈

## 第四天

時間：下午到夜晚

地點：豐年祭場

牽線之夜

宴靈

## 第五天

時間：下午到夜晚

地點：豐年祭場

mipihay女子的活動（送靈）

mipihay意指送祖靈回天界

## 第六天

時間：下午到夜晚

地點：豐年祭場

pakelang



# 迎靈



# 表揚



# 宴靈



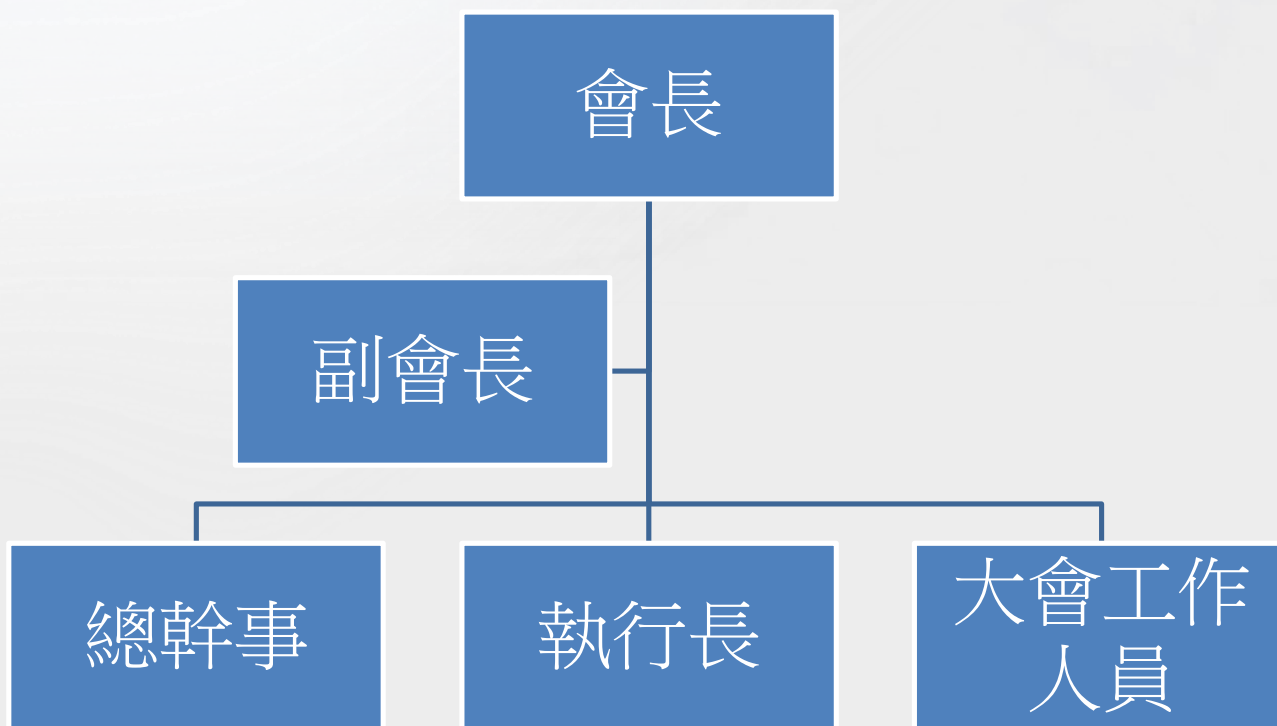
# 情人之夜



# 送靈



# 豐年祭組織架構



豐年祭籌備委員會

# 馬太鞍部落的階級組織

## 耆老階層

Latiul	拉得流	民前6年~民前10年
Lafagas	拉法納斯	民前1年~民前5年
Lasana	拉薩那	1~5
Maoda	馬歐拉	6~10
Ladium	拉得阿門	11~15
Kalave	卡拉貝	16~20
Lavukah	拉福卡	21~25
Ladulun	拉多論	26~30
Lawuwau	拉烏奧	31~35



馬太鞍耆老



# 馬太鞍部落的階級組織

## 長老階層

Maoway	馬武威	36~40	「藤條」比喻堅忍不拔
Lafoloa	拉福樂	41~45	「竹子」比喻為人正直
Lalamay	拉拉邁	46~50	「水藻」比喻日新月異
Latomay	拉多邁	51~55	「黑熊」比喻健壯的勇士
La'onoc	拉物努資	56~60	「扁擔」比喻肩挑責任



耆老祝福長老

# 馬太鞍部落的階級組織

## 青年階層

Lafodo	拉富德	61~65	「草菇」比喻待人圓融積極行事
Lakelin	拉可林	66~70	「磨練」比喻不怕苦不怕難
Latiyol	拉底友路	71~75	「重覆」比喻一而再再而三
Lafangas	拉法納斯	76~80	「苦練樹」比喻做事認真苦幹實幹
Lasana	拉撒納	81~85	「藥草」比喻慈悲為懷急難救助



馬太鞍的青年階級，拉可林

# 部落職掌與功能

Afulo'ay	部落領袖
Kalas	號召部落最高年齡層耆老
Tomok	各部落頭目
Awid	年齡階級領導者
共同研商部落政治活動、排解糾紛、農事祭儀、節慶活動及傳統運動競技的推動！	

# 馬太鞍部落豐年祭

# 歲時祭儀

歲時祭儀定義：  
台灣原住民各族每年舉行一次或兩次的**重大祭典儀式**；意即族群針對所屬文化的一種大規模呈現之祭典。當代歲時祭儀已針對各族群的特殊慶典來舉行。

阿美族

• 豐年祭

泰雅族

• 感恩祭

布農族

• 打耳祭

賽夏族

●矮靈祭

排灣族

●收穫祭

鄒族

●戰祭

卑南族

●大獵祭

魯凱族

●小米祭

雅美族

●飛魚祭



卡那卡那富族

• 米貢祭

太魯閣族

• 感恩祭

賽德克族

• 祖靈祭

拉阿魯阿族

• 貝神祭

# 阿美族歲時祭儀

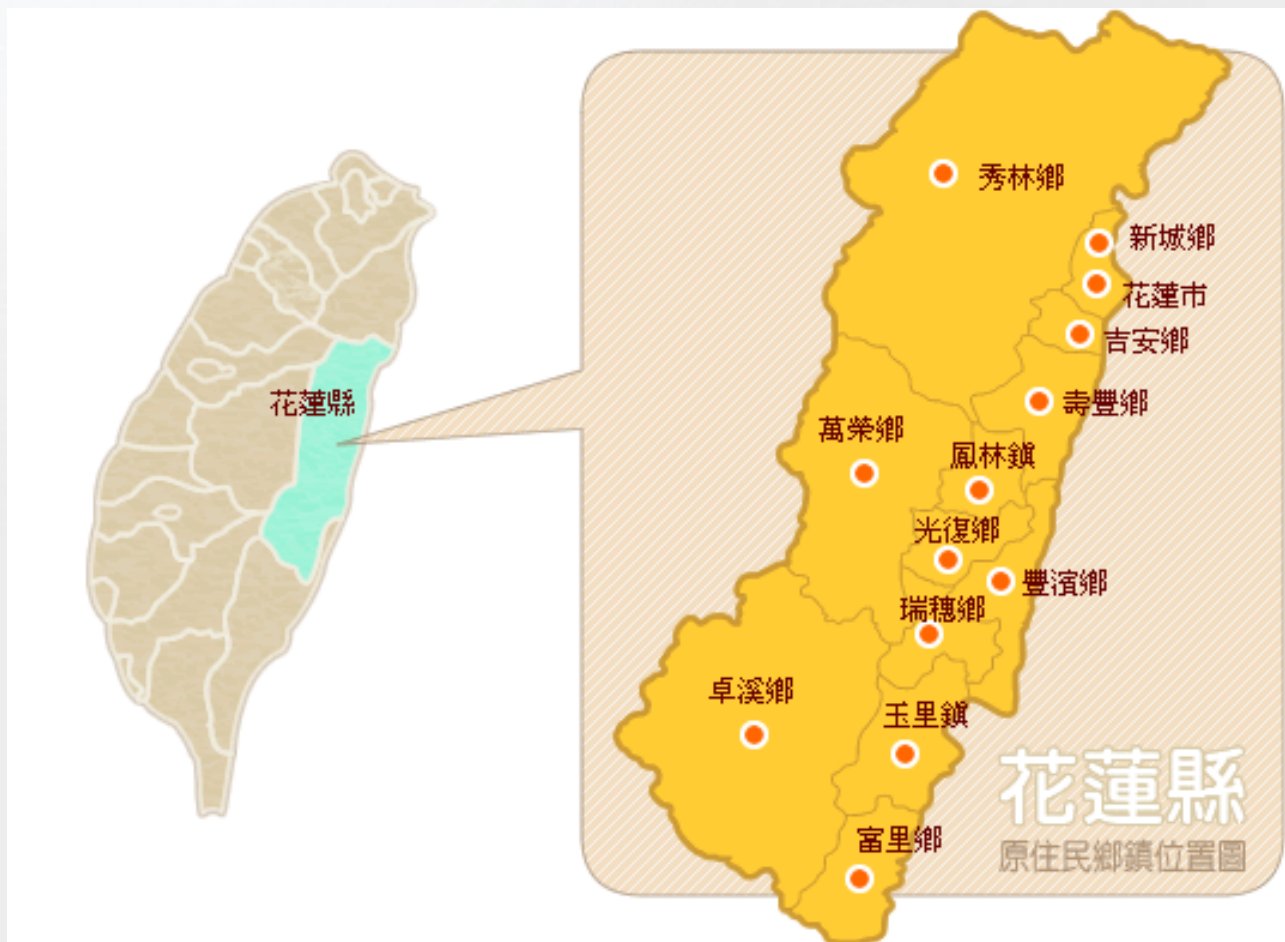
族名：Ilisin/Malalikit/Malikoda/Kiloma'an

中文名：豐年祭

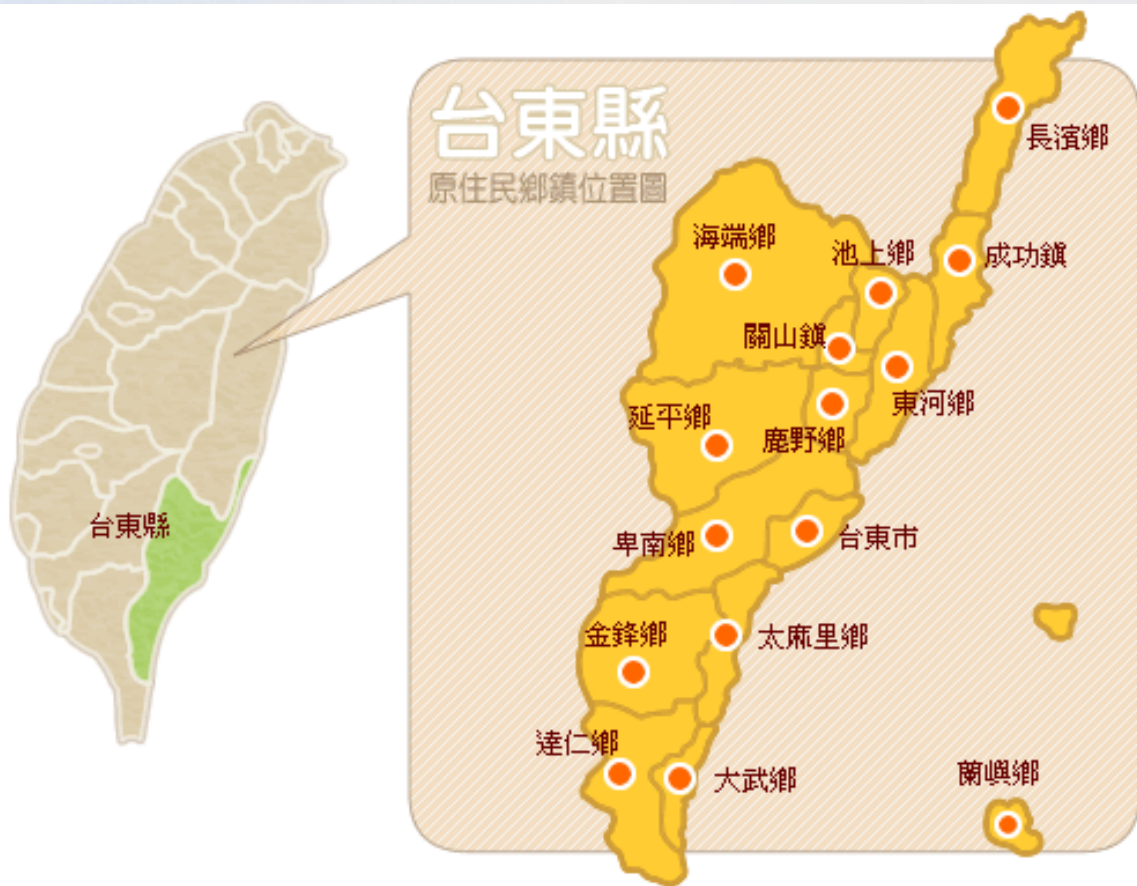
舉辦日期：每年7月1日至9月30日期間



# 十三鄉214 個部落



# 十五鄉193 個部落



# 阿美族總部落數

210

馬太鞍部落豐年祭

2018年8月16日~18日〈星期四~星期六〉

太巴塢部落豐年祭

2018年8月17日~19日〈星期五~星期日〉

# 豐年祭

阿美族 Pangcah  
Feng-Bin Truly Taiwan

7/13(五)至  
8/26(日)

## 花蓮縣豐濱鄉2018部落豐年祭一覽表

1	<p>靜浦村 三富橋部落 Tajokan</p>	<p>7/13-7/15 三富橋部落廣場 (千禧山莊-花蓮縣豐濱鄉靜浦村 9鄰三富橋52號對面)</p>	<p>請洽：黃財喜(總會長) 8933-797522 村長：李誠賢 8928-95063 協理理事長：何俊達 8958-02868</p>	7	<p>豐濱村 崑公部落 Fakong</p>	<p>8/5-8/10 豐濱河濱公園 (豐濱國小旁-花蓮縣豐濱鄉 豐濱村民眾中心5號)</p>	<p>請洽：吳繼慶 8972-876287 村長：汪瑞雄 895-507171 協理理事長：吳建安 895-286289</p>
2	<p>靜浦村 查威部落 Cawi</p>	<p>7/17-7/22 太陽廣場 (阿賓百合春天餐坊-花蓮縣 靜浦村08號對面)</p>	<p>請洽：張文基 8928-02878 村長：李誠賢 8928-95063 協理理事長：何俊達 8958-02868</p>	8	<p>豐濱村 豐富部落 Tingalao</p>	<p>8/8-8/9 豐富部落廣場 (花蓮縣豐濱鄉豐濱村 27鄰豐富62號)</p>	<p>請洽：林大榮 8972-888113 協理理事長：張阿木 8955-725298 總幹事：劉秀芳 8928-67969</p>
3	<p>靜浦村 靜安部落 Tisilan</p>	<p>7/16-7/18 靜安部落廣場 (花蓮縣豐濱鄉靜浦村靜安53號)</p>	<p>請洽：陳水盛 890-517885 村長：李誠賢 8928-95063 協理理事長：何俊達 8958-02868</p>	9	<p>豐濱村 八里灣部落 Ilacitwan</p>	<p>8/11-8/12 八里灣部落廣場 (花蓮縣豐濱鄉豐濱村 豐里24-1號)</p>	<p>請洽：邱木盛 895-26062 協理理事長：鄧福順 892-21381</p>
4	<p>港口村 大港口部落 La'e'no</p>	<p>7/13-7/15 大港口廣場 (港口國小-花蓮縣豐濱鄉 港口村大港口9鄰283號)</p>	<p>請洽：江強民 8933-88826 村長：蕭清秀 8932-752628 協理理事長：劉豐盛 8921-266678</p>	10	<p>新社村 東興部落 Malaloon</p>	<p>8/6-8/8 東興廣場 (花蓮縣豐濱鄉新社村 9鄰東興6號)</p>	<p>請洽：林次郎 8937-857762 村長：李文盛 8928-64858</p>
5	<p>港口村 港口部落 Makota'ay</p>	<p>7/20-7/25 港口天主教堂廣場 (花蓮縣豐濱鄉港口村77鄰433號)</p>	<p>請洽：許金財 8928-28518 村長：蕭清秀 8932-752628 協理理事長：劉豐盛 8921-266678</p>	11	<p>新社村 新社部落 Parterongan</p>	<p>8/10-8/12 新國小運動場 (花蓮縣豐濱鄉新社村76號)</p>	<p>請洽：潘春福 896-41280 8988-24962 村長：李文盛 8928-64858 協理理事長：宮尚筠 8929-88280</p>
6	<p>豐濱村 立德部落 Kudic</p>	<p>8/01-8/03 立德部落廣場 (花蓮縣豐濱鄉豐濱村鄰立德88號)</p>	<p>請洽：陳慶春 8931-225775 青年之父：潘文雄 83-879688</p>	12	<p>磯崎村 磯崎部落 Karoroan</p>	<p>8/25-8/26 前磯崎國小操場 (花蓮縣豐濱鄉磯崎村19號)</p>	<p>請洽：吳阿春 8962-886582 村長：李貴良 897-886623 協理理事長：洪清一 8958-766228</p>

# 泰雅族歲時祭儀

族名：Ryax Smqas Hnuway Utux Kayal

中文名：感恩祭

舉辦日期：每年8月最後一週星期五





# 布農族歲時祭儀

族名：Malahtangia

中文名：打耳祭

舉辦日期：每年5月第二周星期五



# 排灣族歲時祭儀

族名：Masalut

中文名：收穫祭

舉辦日期：每年8月15日



# 卑南族歲時祭儀

族名：Amiyan

中文名：年祭

舉辦日期：每年12月31日



# 魯凱族歲時祭儀

族名：Kalabecengane

中文名：小米祭

舉辦日期：每年7月1日至8月31日擇一日辦理



# 鄒族歲時祭儀

族名：Mayasvi

中文名：戰祭(北鄒)

舉辦日期：每年2月1日至4月30日擇一日

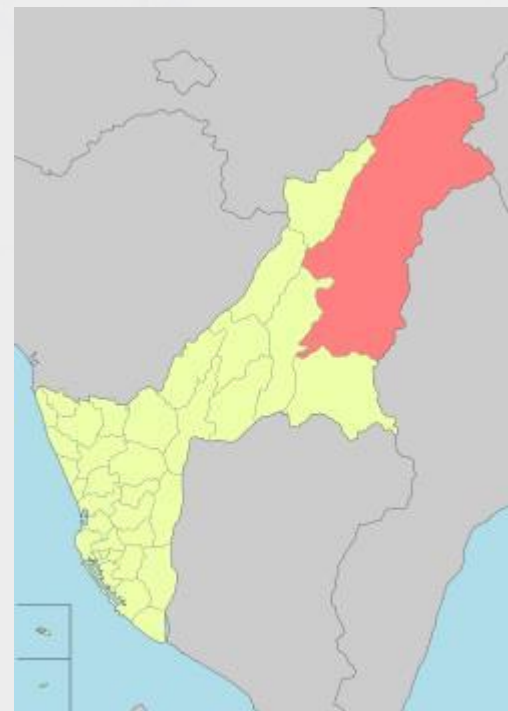


# 沙阿魯阿族歲時祭儀

族名：Miatungusu

中文名：貝神祭(沙阿魯阿)

舉辦日期：每年3月1日



# 卡那卡那富族歲時祭儀

族名：Mikong

中文名：米貢祭(卡那卡那富)

舉辦日期：每年10月1日至10月31日擇一日



# 賽夏族歲時祭儀

族名：Pasta'ay

中文名：矮靈祭

舉辦日期：奇數年11月22日至12月21日擇一日





# 雅美族歲時祭儀

族名：Mapasamoran so piafean

中文名：收穫祭

舉辦日期：每年6月中旬舉辦



# 葛瑪蘭族歲時祭儀

族名：Qatabang

中文名：豐年祭

舉辦日期：每年7月10日至8月31日擇一日



# 邵族歲時祭儀

族名：Lusan

中文名：祖靈祭

舉辦日期：每年8月25日



# 太魯閣族歲時祭儀

族名：Mgay bari

中文名：感恩祭

舉辦日期：每年10月15日



# 撒奇萊雅族歲時祭儀

族名：Palamal

中文名：火神祭

舉辦日期：每年10月3日



# 賽德克族歲時祭儀

族名：Qrasan Tninun

中文名：感恩節

舉辦日期：每年12月31日



# 原住民族各族部落數

民族	部落數
阿美族	210
泰雅族	211
排灣族	125
布農族	82
卑南族	10
鄒族	9
魯凱族	16
賽夏族	20
雅美族	6
邵族	1
噶瑪蘭族	2
太魯閣族	31
撒奇萊雅族	4
賽德克族	13
拉阿魯哇族	6
卡那卡那富族	2
合計	748



# 阿美族的野菜文化



# 各族飲食概述

阿美族以稻米、藷、芋為主食，粟、黍、豆等為次要食糧。以稻煮成乾飯，也有用稻或粟再加上蔬菜、甘藷，來煮成粥。日常副食以赤豆、花豆、豌豆、大豆、花生加鹽煮食。



# 阿美族飲食概述

阿美族所食用的野菜中最具代表性的是「**十心菜**」，有黃藤心、林投心、芒草心、月桃心、檳榔心、山棕心、甘蔗心、鐵樹心、椰子心、海棗心。



「心」指的是植物的嫩莖。十心菜中又以「**黃藤心**」及「**五節芒**」的使用最具多樣性。

檳榔心湯

炒林投心

炒蘆葦心



**五節芒**和人的關係非常密切，莖葉可以葺屋，莖稈可以築籬笆、做蔭棚，初萌發的芽可以吃，乃至於餐廳也供應了鮮美可口的芒筍。

原味的芒草心除了提供組織纖維、耐咀嚼外，並無特殊風味，不像藤心的甘苦，不似箭筍的鮮美，也沒有甘蔗筍的甘甜，但是水煮芒心沾鹽水，對飲食簡單的族人而言，仍是一道山珍海味。



依70歲以上的原住民長者看來，**小米**可算是植物中最敏感的一種精靈，也是最麻煩的農作物。

「小米」似具有靈性，有靈耳、靈眼、靈覺。相對關於小米禁忌也特別多，稍不留心，就隨時會招來禍患災難。

在田裡收割小米，是最辛苦的，不但講話要小心，連動作也不得粗暴，否則會招來禍患。

小米；阿美族語「巴奈」（panay），即是美麗、豐收的小米穗之意。



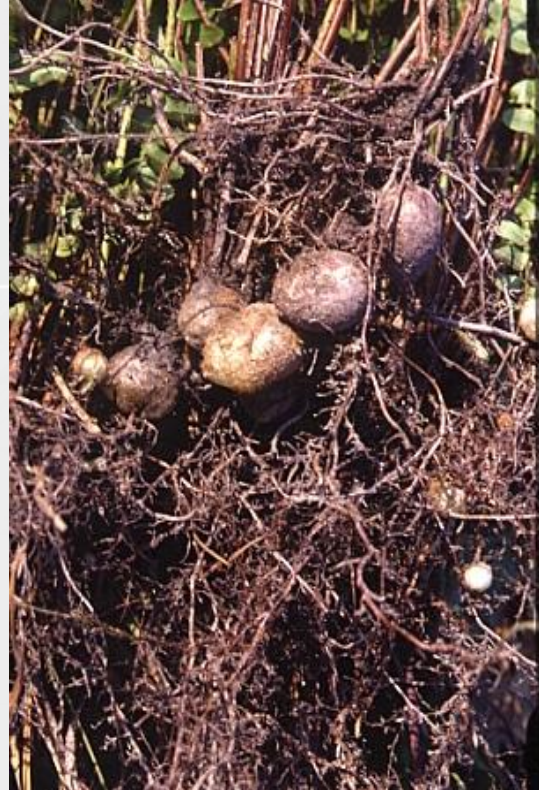
最讓族人喜好的是林投樹的嫩心，也有人稱它為「**林投筍**」、「**林投心**」。

採林投心是在林投樹莖幹末端約10公分處砍下，然後將葉子末梢也砍下；採擷回來的嫩莖，還要一片一片地剝下葉子，細心處理，需花費的功夫可多著，是以市場上的販售價格高居不下。

林投樹嫩心可蒸食、煮食，亦可炒食，製作成林投心炒肉絲、林投心排骨湯等等，道道都是味道鮮美的菜餚。



**腎蕨**可食用的地下球莖汁多且甘甜，南勢阿美族人稱之為「老鼠的蛋蛋」（fotol no 'edo）。食用時只需揉除外表褐色的絨毛，就可做為取水植物直接生吃，並能生津止渴



而腎蕨可供食用的部位除嫩葉（可直接炒食或加調味料食用）及球莖的貯水器外，全草都有清熱、消腫、解毒的藥效，甚至老祖母常會將其嫩葉搗碎敷外用，可治刀傷、消除腫痛。



# 阿美族的野菜文化

## 野菜的分類

### (一) 果類野菜

- 麵包樹 ( **apalo** )
- 黃秋葵 ( **sigagayai a cupel** )
- 萊豆 ( **rara** )

### (二) 花類野菜

- 野薑花 ( **lalengac** )
- 紫花酢醬草 ( **cileminay** )
- 美人蕉 ( **savahvah** )

### (三) 根類野菜

- 芋頭 ( **tail** )
- 樹薯 ( **apaw** )
- 地瓜 ( **voga** )

### (四) 莖類野菜

- 黃藤 ( **dugcc** )
- 五節芒 ( **hinapeloh** )
- 山棕 ( **validas** )

### (五) 葉類野菜

- 山蘇 ( **lukot** )
- 龍葵 ( **tatokem** )
- 山萵苣 ( **macikaway a sama** )

# 阿美族的野菜文化

## 野菜的好處

- 健康的飲食哲學
- 食材的多樣性：黃藤、五節芒（黃藤心除了可以吃之外，藤皮還可以拿來編織。）
- 身在野外，當食物缺乏時，也能拿來取用，充飢、解渴、甚至求生。
- 野菜除了食用，還有藥用功效。  
（如：燙傷時...絲瓜葉  
牙痛時...藤心）
- 祭神用。

食用

藥用

祭神用

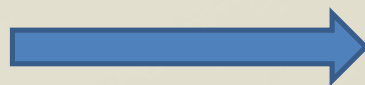
- 天然的野菜不必擔心農藥或化學肥料的殘留，而它們的營養成份其實就跟一般蔬菜一樣。
- 果菜類的野菜中，蛋白質含量相當豐富。
- 根菜類的野菜則少不了有澱粉質。
- 葉菜類的野菜來說，它們含有豐富的纖維質及維生素A、C，甚至也有些許礦物質，像是磷、鐵、鈣等。



# 阿美族的野菜文化

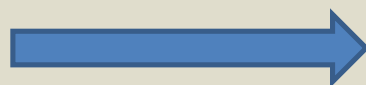
## 野菜佳餚

麵包樹



魚香麵包果湯

黃秋葵

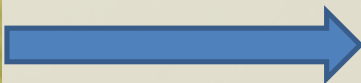


涼拌秋葵

# 阿美族的野菜文化

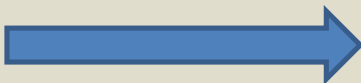
## 野菜佳餚

野薑花



野薑花蛋花湯

芋頭



芋頭甜湯

# 阿美族的野菜文化

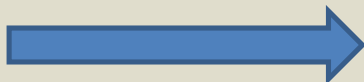
## 野菜佳餚

樹薯



樹薯甜湯

黃藤

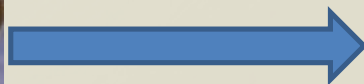


藤心排骨湯

# 阿美族的野菜文化

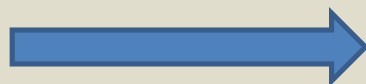
## 野菜佳餚

五節芒

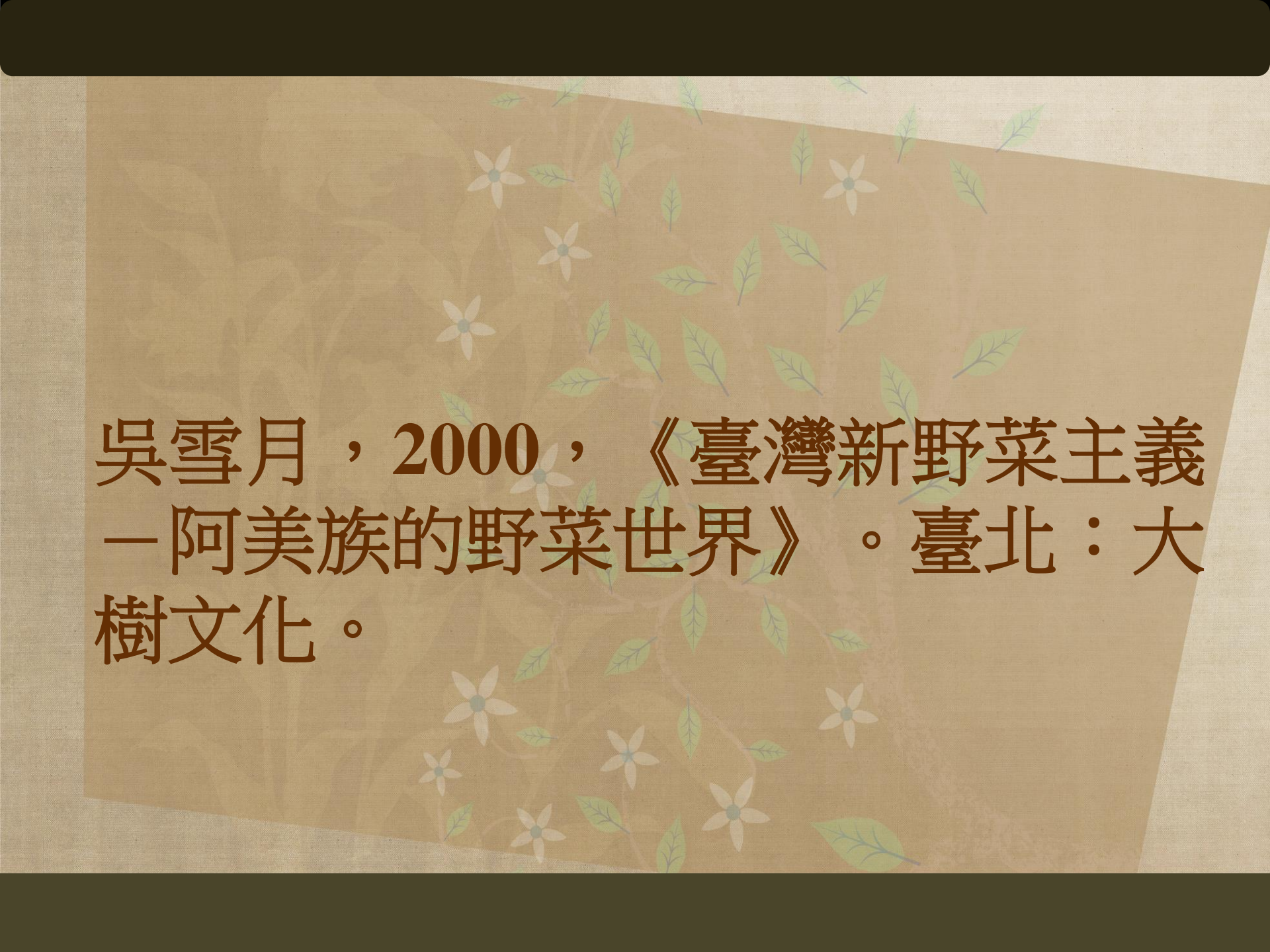


熱炒芒心

龍葵



龍葵湯



吳雪月，2000，《臺灣新野菜主義  
—阿美族的野菜世界》。臺北：大  
樹文化。