花東縦谷部落ワーキング・ホリデー旅行のポイント

日付：2019/04/03

| 分區不翻 |  中文 | 日文 |
| --- | --- | --- |
| 太巴塱部落 | 太巴塱部落Tafalong | タパロン部落Tafalong |
| 紅糯米之鄉，帶著大地恩賜進廚房 | 赤米の里、大地の恵みをキッチンへ |
| 在花蓮縣光復鄉的太巴塱部落，是阿美族文化重要的孵育地之一，在馬太鞍溪與光復溪交會口南邊的大片平原上，族人復育與種植紅糯米，這閃耀著光芒的紅色寶石，是蘊含部落傳統文化的重要作物。除了紅糯米之外，部落有著多樣而豐富的物產，水稻、金針、箭竹、黃藤心、黑糯米等等，加上鄰近的光復市場，可謂是花東最具原民特色的野菜聚集地，各式寶藏挖不完。 | 花蓮県光復郷のタパロン部落は、アミ族の文化を育くむ重要な土地の一つです。馬太鞍渓と光復渓が交わる場所から南側の広大な平原では、赤米の再興と栽培が行われています。赤く輝くこの宝石は、部落の伝統文化が持った重要な作物です。部落には赤米のほか、稲、ワスレグサ、ヤダケ、黄藤の茎、黒米など様々な物産が豊富にあります。また、付近の光復市場は花東の中で原住民らしい特徴がある野菜が最も集まる地と言われ、次々に色々なお宝を見つけることができます。 |
|  蘊含著深刻文化內容的太巴塱部落，悠久的歷史展現在部落隨處可見的阿美陶、木雕、竹編、織布、傳統手工藝等作品，以及一年一度的豐年祭，這一部落盛事，從祭典前兩周就開始籌備，動員年齡階級，傳承文化內涵。太巴塱部落現今不僅以豐厚文化聞名，復耕有成的紅糯米，更是耀眼紅寶石，期望這一營養或文化意義兼備的美味食物，可以走進更多人的廚房。 | 深い文化的意味、悠久の歴史を持つタパロン部落では、部落のあちこちでアミ陶器、木彫、竹製織、織物、伝統工芸などの作品を見ることができます。また、部落で1年に一度盛大に行われる豊年祭は、祭典の2週間前から準備され、年齢階級など文化的な意義を伝えています。タパロン部落は現在、その豊かな文化だけでなく、農地の復興により作られた赤いルビー「赤米」が有名になりました。栄養と文化的な意義を兼ね備えた美味しい食べ物が、より多くのキッチンに浸透していくことを願っています。 |
| 紅糯米田野餐桌 | 赤米田野食卓 |
| 太巴塱部落的寶石—紅糯米，是田野餐桌最耀眼的主題，意想不到的多變美味，將要驚艷你的味覺。圍著三角爐灶，在稻田間望山而坐，如同部落家家戶戶相聚談笑的情景。品嘗著飄香的傳統糯米飯，酒糟香蘭燻雞，還有野菜烹製而成的特色料理，更將在部落傳統歌謠中，親手搗麻糬。腳踏著土地的樸實感受，隨著阿美族的傳統文化，吃進嘴裡，感動進心裡。 | タパロン部落の宝石である赤米が、田野食卓での最も輝かしいテーマ。予測できない美味しさの変化に味覚が驚かされるでしょう。三角かまどを囲み、山を望む田園の中に座るのは、部落の家族が集まって談笑する風景と同じです。香りよい伝統的なもち米、酒かすと香蘭のスモークチキン、野菜を使った特別料理を楽しみ、部落の伝統歌謡の中で餅をつく。素朴な感覚の土地に足を踏み入れ、アミ族の伝統文化に身をゆだねて食べると、心に感動が湧き上がります。 |
| 除紅糯米田野餐桌外，部落另有提供風味餐 | 赤米田野食卓のほか、部落では風味料理も提供しています。 |
| 文化導覽 | 文化ガイド |
| 文化悠遠的太巴塱部落，在百年歷史的太巴塱國小即可窺知一二。跟隨著部落族人腳步來此，欣賞具有木雕特色、培育出許多知名棒球選手的美麗校園。而以石頭糯米砌成的古井，傳說是先祖合力挖掘以供應居民飲用水的設施。除此之外，走訪kakitaan祖屋，了解昔日的信仰中心，以及傳統祭儀、社會結構，對太巴塱部落深入認識。 | 100年の歴史があるタパロン小学校からも、タパロン部落の悠久の文化が見て取れます。部落の人々に付いてこの地を訪れれば、特徴ある独特の木彫や、多数の有名野球選手を輩出した美しいキャンパスを楽しむことができます。また、もち米モルタルで作られた古井戸は、住民の飲用水として先祖たちが力を合わせて掘った施設であると伝えられています。このほか、kakitaan(先祖の家)を訪れると、昔の信仰の中心、伝統儀式、社会構造など、タパロン部落についてさらに知識を深めることができるでしょう。 |
| 野菜市集尋寶 | 野菜市場でお宝探し |
| 都說阿美族是吃草的民族，看似尋常的野菜，可是有大大學問。跟著內行人逛市場，探訪太巴塱部落族人熟門熟路的食材採購處，全花蓮野菜最豐富多樣的光復市場，帶著滿滿好奇心，一起採買當季食材、聽野菜介紹。 | アミ族は菜食の民族と言われ、一見普通の野菜にも、大きな意義が含まれています。詳しい専門家と市場を歩きましょう。花蓮で最も野菜が豊富なタパロン部落の人々とともに、人気の食材調達場所、光復市場へ行き、溢れる好奇心を持って季節の食材を買い、野菜の紹介を聞いてみましょう。 |
| 傳統歌謠搗麻糬 | 伝統歌謡餅つき |
| 阿美族的麻糬，稱作「turon」，在傳統文化中，是在重要節慶時刻，才會製作品嘗的珍貴食物。運用杵臼，富有節奏性的敲打，讓米產生糯性，成為Q彈可口的麻糬。隨著傳統歌謠的傳唱，讓身體跟著韻律槌打麻糬，再一起品嘗這得來不易的美食。 | アミ族の餅は「turon(トロン)」と呼ばれ、伝統文化の重要な祭事においてのみ作られ、また味わうことのできる貴重な食べ物です。杵と臼を使い、豊かなリズムに合わせてつき、米に糯性をもたせたモチモチとした美味しい餅を作ります。伝統歌謡に合わせて一緒に歌いながらメロディーに身をゆだねて餅をつき、普段味わうことのできない食べ物を一緒に楽しみましょう。 |
| 阿美廚藝教室 | アミ料理教室 |
| 紅糯米是太巴塱部落傳統並具有阿美族文化的農作物，早期招待重要的客人都會以紅糯米蒸煮料理成HAKhak(糯米飯)或Taron(麻糬)共享，而部落目前栽種的紅糯米為一年一或，是很珍貴的作物。阿美廚藝教室讓你認識太巴塱部落與紅糯米的傳說故事，用傳統的烹調方式製作紅糯米捏捏飯，帶你品米，再教你創新的的吃法將酒糟加入辣椒，層層疊疊，製作香味十足的紅糯米酒釀辣椒、以及將最新鮮的野菜從市場帶走，穿上圍裙，拿起鍋鏟一起動手製作紅糯米也採捲餅，讓你邊吃邊玩，邊煮邊吃 | 赤米はタパロン部落の伝統であり、アミ族の文化を最も含んだ農作物です。昔、重要な客人を招く際はいつも赤米でHAKhak(もち米料理)やTaron(餅)を作り、一緒に楽しみました。現在部落が栽培している赤米は、1年に一度のみ収穫できる非常に貴重な作物です。アミ料理教室では、タパロン部落と赤米に伝わる物語を伝えています。伝統的な料理法で手こね赤米を作って米の味を楽しみ、酒かすに唐辛子を加え、一層一層積み重ねた香ばしい酒かす唐辛子赤米の作り方をお教えします。最高に新鮮な野菜を市場から仕入れ、エプロンをつけておたまを持ち、一緒に赤米野菜巻きを作る。料理をしながら食べて楽しみましょう。 |
| 預約資訊 | 予約情報 |
| 遊程1 | プラン1 |
| 紅糯米田野餐桌一日遊：野菜市集尋寶→阿美廚藝教室→文化導覽→→紅糯米田野餐桌→傳統歌謠搗麻糬。 | 赤米田野食卓一日プラン：野菜市場でお宝探し→アミ料理教室→文化ガイド→→赤米田野食卓→伝統歌謡餅つき |
| 20~30人成團，7月限定 | 20～30人のグループで開催、7月限定 |
| 遊程2 | プラン2 |
| 文化導覽→阿美廚藝教室→風味餐 | 文化ガイド→アミ料理教室→風味料理 |
| 太巴塱紅糯米生活館 | 太巴塱紅糯米生活館(タパロン赤米生活館) |
| 聯絡資訊 | 連絡先 |
| 劉燕玲 | 劉燕玲 |
| 須提前7天前預約 | 7日前までに要予約 |
| 永康部落 | 永康部落Sanungsung | 永康部落Sanungsung |
| 祈福之音，獵人與天地的共鳴 | 祈りの音、狩人と天地の共鳴 |
| 永康部落位於台東縣延平鄉東北方，鹿野溪與鹿寮溪流經此地，居民多數為布農人。他們善於狩獵，體察山林韻律，發展出祈福之音（俗稱八部合音）。布農人的畫曆，記錄不同季節的工作與祭儀，其最著名的祭儀「射耳祭」，每年在百年茄苳樹前舉辦，勇士聚集在此，感謝獵物們的奉獻，讓部落族人可以存活，同時將文化與禁忌傳承給孩子，叮囑他們勿忘傳統，這才是射耳祭的真正意義。 | 永康部落は鹿野渓と鹿寮渓が流れる台東県延平郷の東北にあり、住民の多くはブヌン族です。狩猟が得意なブヌン族は、山林のメロディーを体で感じ、「八部合音」と呼ばれる祈りの音を作り出しました。ブヌン族の絵暦には、季節ごとの仕事や祭事が記録されており、その中でも最も有名な祭事が「射耳祭」です。毎年、樹齢100年のアカギの前で催され、勇士がこの地に集まって獲物の恵みと部落の存続を感謝します。同時に文化や禁忌を子供たちに伝え、伝統を忘れないようにするのが、この射耳祭の本来の意義です。 |
| 烏尼囊uninang在布農族語中是「感謝」、「感恩」之意，胡明智與王美華夫婦返鄉尋根，看到的卻是部落的凋零，於是成立烏尼囊多元文化工作坊，結合志同道合的族人共同經營。離鄉多年，歷程充滿感慨與感謝，因此取名「烏尼囊」提醒自己勿忘初心；工作坊推動文化小旅行，讓旅人可以學習山林獵人的知識，體驗採集、野炊，聽布農歌謠與故事，住在傳統的打鹿岸，藉由文化故事的傳述與體驗遊程，把永康部落的布農生活分享給大家。 | 烏尼囊(uninang)はブヌン族で「ありがとう」「感謝」を意味する言葉。その原点を探ろうと故郷に戻り、部落が寂れているのを目の当たりにした胡明智、王美華夫妻が烏尼囊多元文化工房を設立し、志を同じくする一族を集めて共同経営しています。長年離れた故郷に対する溢れる感慨と感謝の気持ちから、初心を忘れぬよう「烏尼囊」と名付けました。工房は文化の小旅行を推進しており、旅人は山林での狩猟知識、採集体験、野外炊飯を学び、ブヌン族の歌や物語を聞き、伝統的な打鹿岸に宿泊することができます。文化の物語と旅行体験を通じ、永康部落のブヌン族の生活をみなさまとシェアします。 |
| 獵人野食餐桌 | 狩人野食食卓 |
| 登上永陵山，眺望花東縱谷美景，把滿滿的布農滋味，收攏在此；聽著布農家族故事，吃著布農傳統食材所烹煮的料理，以芋頭、地瓜、樹豆、小米、玉米等，煮出原汁原味的玉米花生飯、清蒸地瓜芋頭、樹豆排骨湯，自己圍著火爐像獵人一樣烤豬肉串，每道菜，都是最家常、最動人的美味。 | 永陵山に登って花東縦谷の美しい景色の眺めながら、ブヌン族の味覚をたっぷり楽しむ。ブヌン族の家族の物語を聞きながら、タロイモ、サツマイモ、フジマメ、キビ、トウモロコシなど伝統的な食材で作られた料理を食べませんか。天然のエキスと味で作られたトウモロコシピーナッツ飯、サツマイモとタロイモ蒸し、フジマメスペアリブスープのほか、狩人のように炉を囲んで焼く豚肉の串焼きなど、最も一般的な家庭料理でありながら、すべての料理に感動的な美味しさがあります。 |
| 除獵人野食餐桌外，部落另有提供風味餐 | 狩人野食食卓のほか、部落では風味料理も提供しています |
| 獸徑廊道導覽 | けもの道回廊ガイド |
| 永陵山是永康部落的後山，也是獵人進入獵場的重要途徑。與山林密切互動的布農人，善於狩獵，在進山之前，會先祭祀祖靈，不限祭品，清水也可以，重要的是尊重和誠心。走進獸徑廊道，沿途認識石板陷阱、獵物路徑，以及早期的染料薯榔，還有編織背籃的黃藤等。 | 永康部落の裏山、永陵山は狩人が狩場に向かう重要なルートです。山林と密接に関わるブヌン族は狩猟に長けており、山に入る前には先祖の霊にお参りします。お供えに決まりなく、水でもかまいません。大事なのは尊敬と誠意の心です。けもの道回廊を進み、道沿いにある石板の罠、けもの道、昔の染料である薯榔や、編んで背負いカゴとなる黄藤などを見つけましょう。 |
| 祈福之音 | 祈りの音 |
| 著名的八部合音，並非直指跨越八音階的合聲歌唱，也非布農族人原稱，其本意實為布農族傳統文化的祈福之音，只有勇士才能加入行列，模仿自然的聲音與律動，強調和諧共鳴，展現出布農族與大自然共榮相依的緊密精神。 | 有名な八部合音は、単に8部合唱を意味するものではなく、もともとブヌン族が呼んでいた名前でもありません。本来の意味は、勇士のみが参加できるブヌン族の伝統文化である祈りの音です。自然の音とメロディーを真似てハーモニーと共鳴を強調し、ブヌン族と大地が密接に共栄する精神を表しています。 |
| 布農報戰功 | ブヌン戦功報告 |
| 布農傳統文化「報戰功」，是勇士狩獵後圍距一圈，以四個字的節拍，加上呼聲、語助詞，大聲呼喊出狩獵的英勇行為，強調「分享」、「不誇耀獵物」。隨著勇士的呼聲，外圍的女性與族人隨著手舞足蹈應和。除了表彰功績，教育後代子孫打獵的精神，更彰顯家族血脈，避免同氏族通婚。 | ブヌンの伝統文化「戦功報告」は、勇士が狩りの後に円になって集まり、4文字のリズム、叫び声、掛け声に合わせ、狩猟での勇姿を声高らかに叫びます。「分かち合い」と「獲物を自慢しない」ことを強調し、勇士の叫び声に合わせ、周りの女性や一族は手と足を使って踊り、勇士に応えます。功績を称えるとともに、次世代の子供たちに狩猟の精神を教え、同氏族での結婚を避けるよう家族の血筋を伝えています。 |
| 薑黃糯米搗麻糬 | ウコンもち米餅つき |
| 好客的布農人，為了迎接朋友到來，會搬出杵臼搗製麻糬。在糯米中加入傳統食材小米，以及新興的養生作物薑黃，希望讓來到部落的朋友，可以品嘗到截然不同的麻糬滋味，也讓大家體驗搗麻糬的趣味，帶在回程路途上，是讓朋友們飽足溫暖的心意。 | 客好きのブヌン人は、友人をもてなすために杵と臼を運び出し、餅をつきます。伝統食材のキビや、最近登場した健康農作物のウコンをもち米に加え、部落を訪れた友人が一味違う餅の味と餅つきの楽しみを体験できるようもてなします。訪れた人たちは温かい気持ちをいっぱいに抱えて帰路につくことでしょう。 |
| 布農獵人體驗 | ブヌン狩人体験 |
| 獵人的技能除了獨步山林，擲矛是相當傳統的一項技術。在布農族，會取竹子削尖，在尖端塗上有毒植物的汁液，投擲向獵物。而射箭亦是獵人的必備技能，到永康部落學做獵人，體驗擲矛與射箭，磨練獵人的敏銳感官與技術。 | 山林を一人で歩くだけが狩人のスキルではなく、槍投げも非常に伝統的な技術の一つです。ブヌン族は竹を鋭く削って先端に毒性を持つ植物の汁を塗り、獲物に投げつけます。弓矢もまた、狩人にとっての必須技術。永康部落では槍投げと弓矢体験で狩りを学び、狩人の鋭い感覚と技術を磨くことができます。 |
| 預約資訊 | 予約情報 |
| 遊程1 | プラン1 |
| 獵人野食餐桌一日遊：獸徑廊道導覽→布農族獵人體驗→祈福之音→獵人野食餐桌→布農報戰功→薑黃糯米搗麻糬 | 狩人野食食卓一日プラン：けもの道回廊ガイド→ブヌン族狩人体験→祈りの音→狩人野食食卓→ブヌン戦功報告→ウコンもち米餅つき |
| 15~30人成團 | 15～30人のグループで開催 |
| 遊程2 | プラン2 |
| 風味餐半日遊：布農族獵人體驗→祈福之音→布農報戰功→自助式風味餐 | 風味料理半日プラン：ブヌン族狩人体験→祈りの音→ブヌン戦功報告→風味料理バイキング |
| 烏尼囊多元文化工作坊 | 烏尼囊多元文化工房 |
| 聯絡資訊 | 連絡先 |
| 王朱孝賢 | 王朱孝賢 |
| 須提前15天前預約 | 15日前までに要予約 |
| 吉拉米代部落 | 吉拉米代部落Cilamitay | 吉拉米代部落Cilamitay |
| 一起哈拉，吉拉米代 | 吉拉米代で一緒に哈拉 |
| 在花蓮縣富里鄉的豐南村，2012年起登錄為吉哈拉艾文化景觀區，超過千公頃的水圳、梯田、次生林、果園、池塘、聚落，以及河川山林，形成難得一見的完整文化生態景觀，包含吉拉米代部落與吉哈拉艾聚落，都涵蓋在其中。 | 花蓮県富里郷の豊南村にあり、2012年に吉哈拉艾文化景観区として登録されました。1,000ヘクタールを超える、用水路、段々畑、再生林、果樹園、池、集落、河川、山林が、めったに見ることのできない完全な文化生態景観を形成しています。吉拉米代部落と吉哈拉艾集落もここにあります。 |
| 吉拉米代部落（Cilamitay，阿美族語中大樹根之意），有阿美、布農、閩南、客家等族群居住。在丘陵地上的梯田，生產出豐盛糧食。其北邊的石厝溝溪有著清澈水流，過去隨處可見台東間爬岩鰍與日本禿頭鯊，因其在阿美與皆稱「Hara」，族人便稱此聚落為吉哈拉艾（Ciharaay）。部落族人凝聚力量，將已經廢校的永豐國小四維分校重新打造為「一起哈拉基地」，進行文化傳承、部落產物行銷推廣、推動產地餐桌，與更多人分享部落的文化生活。 | 吉拉米代部落（Cilamitayは、アミ族の言葉で「大木の根」の意）にはアミ、ブヌン、ビン南、客家などの民族グループが居住し、丘陵地の段々畑では豊富な食料が生産されています。北の石厝溝渓には澄んだ水が流れ、以前は台東カジカや日本ハゼをあちこちで見ることができました。アミ族ではそれらを「Hara」と呼んでいたため、一族はこの集落を吉哈拉艾（Ciharaay）と呼ぶようになりました。部落の一族が力を合わせ、廃校となった永豊小学校四維分校を「哈拉基地」として再建し、文化の伝承、部落物産の販売、現地の料理を推進してより多くの人々と部落の文化生活をシェアできるようにしています。 |
| 哈拉梯田餐桌 | 哈拉段々畑食卓 |
| 最靠近天空的百年梯田，在幽靜山中享用哈拉米的原味，體驗傳統阿美族以捏捏飯的吃法，深刻感受粒粒白米的得來不易。搭配部落野菜與傳統生醃豬肉，還有融入創意料理方法的車輪苦瓜鹹蛋卡士達、米餅蛋沙拉，無論是眺望層疊的稻田，或望向吉拉米代部落，都十分愜意。 | 空に最も近い、100年の歴史がある段々畑、静かな山間で哈拉米本来の味を味わいます。アミ族伝統の手こね米の食べ方を体験すれば、一粒一粒の白米が丹念に作られていることを深く感じられるでしょう。部落の野菜と伝統的な豚肉の生漬けやアイデア料理法によるゴーヤ鹹蛋カスタード今川焼き、もちタマゴサラダを食べながら、幾重にも重なった田んぼや吉拉米代部落の眺めで、おなかも心も大満足。 |
| 除哈拉梯田餐桌外，部落另有提供風味餐 | 哈拉段々畑食卓のほか、部落では風味料理も提供しています |
| 來當巡水員 | 水のパトロール員になる |
| 石厝溝溪是吉哈拉艾唯一的水源，為了灌溉，祖先們沿著險峻的地勢開鑿水圳，先用十字鎬敲打岩壁做出溝渠，部分地段沒有容身之處，就需以黃藤綁住身體，如猴子般攀爬，在垂吊中進行開鑿，也因此被稱為「猴子工法」。來當巡水員維護百年水圳，掃除落葉、清除淤積物，肩負灌溉水源的重責大任。 | 石厝溝渓は吉哈拉艾唯一の水源です。祖先たちは灌漑のために険しい地形に沿って用水路を掘りました。まず、つるはしを使って岩の壁に溝を作り、足場がない場合は、黄藤で体を縛り、猿のように登りました。ぶら下がりながら掘り続けたため、「猴子工法(猿の工事方法)」と呼ばれています。100年の歴史がある灌漑用水の重大な責任を担う水のパトロール員となり、落ち葉を掃除して沖積土を取り除きましょう。 |
| 部落導覽 | 部落ガイド |
| 擁有豐富地貌的吉拉米代部落，陡峭岩壁與幽深溪谷，素有「小天祥」之稱，除了一覽特殊地景，在部落裡，可以乘坐農用碰碰車，聽部落族人分享故事，再到部落跳舞場，以及凝聚部落力量，重整閒置空間的「一起哈拉基地」，看部落如何將廢校變身為文化傳承基地。 | 険しい岩壁と深い谷など豊かな地形の吉拉米代部落は、「小天祥」と呼ばれています。特殊な地形を見ることができるほか、農業用カートに乗り、部落の人々の物語を聞き、舞踏場を訪れることができます。また、使われていなかったスペースに部落の力を集結して再建した「一起哈拉基地」を訪れ、廃校をどのように文化伝承の基地に変身させたのか見てみましょう。 |
| 阿美族捕魚法 | アミ族の漁法 |
| 靠山吃山、靠海吃海的阿美族，鄰近溪流的部落族人們，也發展出各式各樣的捕魚方法，撒八卦網、使用三角網，或是以山棕拍打水面、串接鐵罐製造聲響從上游趕魚，哪種方法收穫最多？就等你親自來試驗。 | 海や山の幸を食べるアミ族や渓流の近くに住む部落の人々は、様々な漁法を発展させてきました。八卦網の仕掛け、三角網、クロツグで水面を叩く、鉄の缶をつなぎ合わせて音を出して上から魚を追い込む、どの方法が一番たくさん魚を獲ることができるでしょう？ご自身で体験してみてください。 |
| 天空梯田 | 天空の段々畑 |
| 最靠近天空的絕美梯田，是部落與自然共生的痕跡，在此種植的哈拉米，除了通過有機驗證，更獲得綠色保育標章。這塊土地，更復育台東間爬岩鰍（阿美族語稱hara），也是哈拉米得名的由來。在這裡感受梯田之美與生態的脈動，享用以哈拉米製作的特色下午茶吧！ | 空に最も近く、非常に美しい段々畑は、部落と自然の共生の痕跡です。ここに植えられた哈拉米は、有機テストに合格し、緑色保育（グリーン保護）マークも獲得。また、この土地で、哈拉米という名前の由来になった台東カジカ（アミ族の言葉でhara）の再生復帰が行われています。段々畑の美しさと生態の脈動を感じ、哈拉米で作られた特別なアフターヌーン・ティーをお楽しみください！ |
| 下午茶須提前預約 | アフターヌーン・ティーは事前予約が必要 |
| 預約資訊 | 予約情報 |
| 遊程1 | プラン1 |
| 哈拉梯田餐桌一日遊：部落導覽→天空梯田→來當巡水員→阿美族捕魚法→哈拉梯田餐桌→一起哈拉基地 | 哈拉段々畑食卓一日プラン：部落ガイド→天空段々畑→水のパトロール員→アミ族の漁法→哈拉段々畑食卓→一起哈拉基地 |
| 16~30人成團 | 16～30人のグループで開催 |
| 遊程2 | プラン2 |
| 風味餐半日遊：部落導覽→部落風味餐→天空梯田→來當巡水員 | 風味料理半日プラン：部落ガイド→部落風味料理→天空段々畑→水のパトロール員 |
| 一起哈拉基地 | 一起哈拉基地 |
| 聯絡資訊 | 連絡先情報 |
| 須提前14天前預約 | 14日前までに要予約 |
| 馬遠部落 | 馬遠部落Kunuan | 馬遠部落Kunuan |
| 縱走森林，敲響大地杵音 | 森林をめぐり、大地に杵の音を鳴らす |
| 馬遠部落，在花東縱谷北端的萬榮鄉內，是花蓮縣唯一的丹社群布農族。從丹大遷徙而來的馬遠人，好客愛分享，村落房舍與自然樹木、花草植物相融，無論是遷徙的歷史文化、豐富迷人的樂音，或與大自然緊密互動的盎然生氣，都深深刻畫在部落裡。 | 馬遠部落は花東縱谷北端の万栄郷にあり、花蓮県で唯一の丹社群ブヌン族の部落です。丹大から移住した馬遠人は、客人をもてなすのが大好き。村落の家々が自然の樹木、花や草の植物と融合し、移住文化の歴史、豊かで魅力的な音楽、大自然と密接に関わる生気がこの部落に深く刻まれています。 |
| 「杵音」是馬遠部落著名特色，從前布農人於小米收成時，輪流換工到各家，長短不同的木杵搗米發出音律各異的聲響，成為愉悅的豐收之音。隨杵音響起，大家引吭高歌，就像回到森林裡深刻而原始的呼聲。來到馬遠部落，除了欣賞杵音，更有一群可愛的叔伯阿姨，害羞溫柔但幽默風趣，本著布農人引以為傲的分享精神，跟大家述說布農文化以及和大自然共榮共存的生活哲學。 | 馬遠部落の有名な特徴は「杵の音」です。ブヌン族の各家同士が交代でキビの収穫を手伝い、長さの異なる杵で餅をつきながら様々な音律で喜びに満ちた豊作の音を奏でます。杵の音が鳴ると、響く声でみんなが歌い出し、それはまるで森林に戻ったような深い原始の呼び声のよう。馬遠部落を訪れると、杵の音だけでなく、シャイで優しくてユーモアのある愛すべき年長者たちが、ブヌン族が誇りにしている分かち合いの精神で、ブヌン文化や自然と共存共栄する生活の哲学を話してくれます。 |
| 森林杵音餐桌 | 森林杵の音食卓 |
| 傳說，久遠之前天上有兩顆太陽，使得大地乾旱、生靈塗炭，勇士射日後使其中一顆太陽成為月亮，而後布農人也依循月亮圓缺進行小米播種、耕作與祭祀。將「兩個太陽」的故事化為料理，感恩大地賜給我們一桌豐食，麵包果、蕗蕎、自然放牧雞肉、山苦瓜、地瓜，傳統的布農食材，以新創手法，展現日形、月移的形象。在巨榕秘境下細細品嚐，大地恩賜的美好滋味，更能隨著杵音歌謠的節奏體驗搗麻糬，為餐桌留下甜美句點。 | はるか昔、空には2つの太陽があり、大地の干ばつが耐えられないほど厳しくなりましたが、勇士が太陽を矢で射ると1つの太陽が月となったという伝説があります。そのため、ブヌン族も月の満ち欠けに従ってキビを植えたり、農業や祭事を行ったりするようになりました。「2つの太陽」の物語をテーマに太陽と月をイメージし、パンの実、ラッキョウ、自然放牧の鶏肉、ゴーヤ、サツマイモなど伝統的なブヌンの食材を新しい手法で調理した豊かな食事を大地に感謝しながらいただきます。巨大なガジュマルの秘境で大地の美味しい恩恵をじっくりと味わい、杵の音の歌とリズムに合わせた餅つき体験は、心温まる食卓の思い出となるでしょう。 |
| 除森林杵音餐桌外，部落另有提供風味餐 | 森林杵の音食卓のほか、部落では風味料理も提供しています |
| 杵音文化 | 杵の音の文化 |
| 聽布農人耕作與收穫的故事，聽和諧共鳴的自然之音；跟著布農朋友拿起木杵，感受長短不同的木杵敲擊出高高低低的聲響，學習傳統歌謠，一起為小米豐收的喜悅搖擺歌唱。 | ブヌン族の耕作と収穫の物語と、ハーモニーが共鳴する自然の音に耳を傾けます。ブヌンの友人と一緒に木の杵を持ち、長さの異なる杵が高い音や低い音を響かせるのを感じてください。伝統歌謡を覚え、キビの豊作の喜びを一緒に歌いましょう。 |
| 傳統射箭 | 伝統弓術 |
| 拿起弓箭，體驗當個布農勇士！學習傳統射箭，對準標靶拉弓打山豬，藉由傳統射箭的活動，講述布農族重要的祭儀「射耳祭」的文化意涵。在祭典期間，可見布農人的精神凝聚，亦是文化傳承的教育行為。 | 弓矢を持ってブヌンの勇士を体験！伝統弓術を学び、弓を引き目標のイノシシを仕留めます。伝統弓術イベントでは、ブヌン族の重要な祭事「射耳祭」の文化的意味も語られます。祭典の期間中は、ブヌン族の精神が集結する文化伝承の教育活動を見ることができます。 |
| 阿凡達秘境 | アバターの秘境 |
| 媲美電影阿凡達的魔幻景色，盤根錯節的巨榕生長在此已不知多少年，而另一處，沁涼溪水閃耀著藍綠色寶石般的光芒，乾淨的水域可以看出在地人對環境的尊重與保護，也是在地人盛夏之際避暑的好去處。 | 映画アバターに匹敵する幻想的な景色、何年生えているのか分からない曲がりくねった根のガジュマル巨木。別の場所には冷たい水の小川が青や緑の宝石のようにキラキラと輝いています。澄んだ水から、現地の人々の環境に対する尊敬と保護の気持ちが見て取れ、真夏に最適な避暑地ともなっています。 |
| 部落故事 | 部落の物語 |
| 學唱布農族的傳統兒歌，在國小出秘密任務！講述布農生活重要依據的畫曆，從一年之初到結束，進行哪些農作、祭儀。從丹大遷徙來的馬遠人，更有代代傳述的遷徙故事，讓族人娓娓道來，懷古思祖。 | ブヌン族の伝統わらべ歌を覚え、小学校で秘密のミッション！ブヌンの生活で重要な拠り所となる絵暦が、1年の初めと終わり、どのような農作業や祭事が行われるかを伝えます。丹大から移住した馬遠人には代々伝わる移住の物語があり、先祖を思い懐かしむ民族の話は尽きることがありません。 |
| 竹筒飯製作 | 竹筒飯作り |
| 以小米、根莖類作物為主食的布農族，竹筒飯可說是代表性料理，在部落族人帶領下，學習竹材的處理、填裝糯米飯，等待蒸熟之後享用香噴噴的竹筒飯，讓你對馬遠部落的美味與美麗意猶未盡。 | 竹筒飯はキビと根菜類を主食とするブヌン族の代表料理と言えます。部落の人々の指導のもと、竹材の処理ともち米を詰める方法を学びます。蒸しあがった、いい匂いの竹筒飯を味わえば、馬遠部落の味と美しさをもっと楽しみたくなるでしょう。 |
| 預約資訊 | 予約情報 |
| 遊程1 | プラン1 |
| 森林杵音餐桌一日遊：杵音文化→部落故事→傳統射箭→森林杵音餐桌→阿凡達秘境 | 森林杵の音食卓一日プラン：杵の音の文化→部落の物語→伝統弓術→森林杵の音食卓→アバターの秘境 |
| 20~30人成團，6~12月週六限定 | 20～30人のグループで開催、6～12月の土曜日限定 |
| 遊程2 | プラン2 |
| 風味餐半日遊：杵音文化→部落導覽→竹筒飯製作→風味餐→傳統射箭 | 風味料理半日プラン：杵の音の文化→部落ガイド→竹筒飯作り→風味料理→伝統弓術 |
| 花蓮縣萬榮鄉馬遠社區發展協會 | 花蓮県万栄郷馬遠社区発展協会 |
| 聯絡資訊 | 連絡先 |
| 江阿光 | 江阿光 |
| 須提前10天前預約 | 10日前までに要予約 |
| 織羅部落 | 織羅部落Ceroh | 織羅部落Ceroh |
| 原鄉葛鬱金，互助米86 | 故郷のクズウコン、互助米86 |
| 織羅部落，在花蓮縣玉里鎮的春日里，秀姑巒溪與其支流匯流在此，193縣道也穿過此處，聚落中閩南、客家與阿美族等多元族群一起生活，形成多樣、活潑又熱鬧的獨特面貌。稻米、葛鬱金、金多耳筍，是織羅部落的三大特色，在部落族人尊重生命與友善環境的態度下，成為重要的部落產業。 | 織羅部落は花蓮県玉里鎮の春日にあり、秀姑巒渓とその支流がこの地を流れ、また県道193号も通っています。集落にはビン南、客家、アミ族など様々なグループが一緒に生活していて、多様で活発、また賑やかで独特な姿が形成されています。米、クズウコン、金多児たけのこが織羅部落の三大特徴で、生命に対する部落の人々の畏敬の念と、環境にやさしい生き方のもと、重要な部落産業となっています。 |
| 在織羅部落，有一群互助互信、團結一心的小農，組成「米86」團隊，「米86」源自於阿美族語中的「Mipaliu」，以往部落在農作收成期間，為了彌補不足的勞動力，彼此到各家戶「換工」協助收割，也象徵了傳統文化中的互助精神。取名「米86」，除了反映傳統文化經濟與情感交流的重要價值，團隊的大家也身體力行實踐，尊重自然生態，重視作物從土地耕種到消費者餐桌上的每個環節，每位小農都懷有對故鄉、農耕的夢想，一起鼓勵、一起前進。 | 織羅部落では、共に助け共に信じ、心を団結させて農作を行う「米86」チームが結成されました。「米86」はアミ族語の「Mipaliu」が由来で、これは昔から、部落の収穫期には労働力の不足を補うために互いの家で交代で手伝う「換工」を意味し、伝統文化である助け合いの精神を象徴しています。「米86」という名は、伝統的な文化経済と感情的なコミュニケーションに重要な価値があることを反映しているだけではありません。チームの皆が自然の生態を尊重し、大地で耕された作物が消費者の食卓へと届くまでの全ての繋がりについて自ら体験し、努力して実践しているのです。各農家の人々は故郷と農耕への想いを抱き、共に励まし合いながら前に進んでいます。 |
| 稻田腳印餐桌 | 田んぼの足跡食卓 |
| 在織羅的大腳印稻田中，品嘗一桌盛宴。來自這塊土地耕作的自然滋味，代表織羅部落的三種作物：稻米、葛鬱金、金多兒筍，吃著食物原味，感受作物的靈魂。料理，幫我們開啟一扇門，通向織羅部落文化生活的精神。 | 大きな足跡がある織羅の田んぼで、豪華な食事をいただきましょう。織羅部落で耕される自然の味、代表的な3つの作物「米」「クズウコン」「金多児たけのこ」など、食べ物本来の味を味わい、作物の魂を感じる。料理が、織羅部落の文化的な生活精神の新たな一面を教えてくれます。 |
| 除稻田腳印餐桌外，部落另有提供風味餐 | 田んぼの足跡食卓のほか、部落では風味料理も提供しています。 |
| 文化導覽 | 文化ガイド |
| 多元族群共同生活的織羅部落，隨處可見族群融合的痕跡，無論是客家、閩南、原住民，在此都怡然自得。來到這裡，跟著部落族人一起探訪北回歸線經過的春日派出所，坐在拍攝《看見台灣》時齊柏林導演召集大家的大樹下，走入部落，用身心好好感受文化。 | 多様な民族グループが共同生活している織羅部落では、あちこちで民族融合の形跡を見ることができます。客家、ビン南、原住民など、皆のびのびと暮らしています。部落の人々と一緒に北回帰線が通る春日派出所を訪れ、映画『上から見る台湾』の撮影時、チー・ポーリン(齊柏林)監督が皆を招集した大木の下に座ったり、部落を訪問したりして体と心でしっかり文化を感じましょう。 |
| 農事體驗 | 農業体験 |
| 金多兒筍在阿美族語稱為「Kingtol」，主要生長於海岸山脈，與一般箭筍不同的是，金多兒筍幼嫩細長，產季在每年6到10月。葛鬱金在阿美族語稱為「Alida」，產季約從11月到隔年4月，其澱粉細緻顏色純白，是天然勾芡原料，也能製作成糖果、布丁、果凍，更因其養生保健功能，受到矚目。因著來訪季節的不同，可以體驗不同作物的採收，更能製作果凍或飲品，品嘗不同的風味。 | 主に沿岸の山脈に生えている金多児たけのこは、アミ族の言葉で「Kingtol」と呼ばれています。金多児たけのこは一般的なたけのこと違い、若くて細く、収穫期は毎年6月～10月です。クズウコンはアミ族の言葉で「Alida」と呼ばれ、収穫期は11月～次の年の4月頃。純白の細かな澱粉を天然のとろみ材料として、飴、プリン、ゼリーを作ることもでき、そのヘルシーな点も注目されています。訪れる季節により異なる作物の収穫、ゼリーやドリンク作りを体験でき、違った味わいを楽しむことができます。 |
| 八卦網體驗 | 八卦網体験 |
| 織羅部落位於秀姑巒溪中游，因循著傳統阿美族的生活技藝，在溪畔撒網捕魚、採集野菜與水菜都是日常的一部分，秀姑巒溪被笑稱為部落族人的冰箱，想吃的時候就來拿！聽起來容易，撒八卦網可是有竅門，快來請教部落撒網達人，如何完美拋出正圓形，滿滿豐收。 | 秀姑巒渓の中央にある織羅部落。伝統的な生活の技を守るアミ族にとって、渓流で網を投げて魚を獲ったり、野菜や水菜を採集したりするのは、どれも日常生活の一環です。食べたくなったら採りに行くので、「秀姑巒渓は部落の人々の冷蔵庫」という冗談も！簡単そうに見えて、八卦網を投げるのにはコツがいります。どのように投げれば綺麗な円になり、たくさん捕まえることができるのか、部落の網投げ達人に教えてもらいましょう。 |
| 情人袋DIY | 情人袋(アミ族のバッグ)DIY |
| 將傳統文化祭儀中配戴的情人袋，轉化為平日也可以搭配服飾的多變樣式，並搭配多股編繩配戴。聽情人袋的文化意義、了解文創的過程，兩人或三人合力製作編繩。這不只是手作體驗，更在過程裡互動、交流，隨著繩股的拉扯、交織，關係也慢慢纏繞一起而有了改變。 | 伝統的な文化儀式の際に身に付ける情人袋(アミ族のバッグ)が、日常の様々なスタイルにも合うように変身しました。編んだ縄が何本も飾り付けられている情人袋(アミ族のバッグ)の文化的な意義を聞きながら、文化が創造される過程を理解し、2～3人で力を合わせて縄を編んで作ります。単なる手作り体験だけでなく、その過程でのやり取り、交流、縄を張ったり織り交ぜたりしていく中で、人と人との結びつきもゆっくりと絡み合い、変化していきます。 |
| 彩繪米DIY | 米彩絵(米アート)DIY |
| 為了推廣部落農產，靈機一動開發出彩繪米，現在已經成為織羅部落的農產招牌。經過檢驗與計算的營養成分比例，用在地栽植的紅米、紫糯米、小米與白米、糙米，透過層層疊疊的有趣手法，讓織羅部落栽種出的米粒，拼出自己心中的美麗圖像。 | 部落の農産品の促進方法としてひらめいた米彩絵(米アート)は現在、織羅部落における農産品の目玉となっています。現地で育てられ、栄養成分比率のテストと計算を経た織羅部落の赤米、黒米、キビ、白米、玄米を楽しく重ね合わせ、自分の心にある美しいイメージを表現しましょう。 |
| 預約資訊 | 予約情報 |
| 遊程1 | プラン1 |
| 稻田腳印餐桌一日遊：文化導覽→農事體驗→稻田腳印餐桌→八卦網體驗→米彩繪DIY→野菜下午茶 | 田んぼの足跡食卓一日プラン：文化ガイド→農業体験→田んぼの足跡食卓→八卦網体験→米彩絵(米アート)DIY→野菜アフターヌーン・ティー |
| 遊程2 | プラン2 |
| 風味餐半日遊：文化導覽→米彩繪DIY→風味餐→八卦網體驗→情人袋DIY | 風味料理半日プラン：文化ガイド→米彩絵(米アート)DIY→風味料理→八卦網体験→情人袋(アミ族のバッグ)DIY |
| 織羅米86 | 織羅米86 |
| 聯絡資訊 | 連絡先 |
| 黃郁惠 | 黄郁惠 |
| 須提前14天前預約 | 14日前までに要予約 |