



傳承部落精神的里佳文健站

部落の精神を伝える里佳文化健康ステーション
Nia'ucna Culture & Health Station: Inheriting the Ethnic Spirits

採訪 | 編輯部

圖 | 嘉義縣阿里山鄉里佳文健站

位於 阿里山鄉的里佳文健站，自2011年即設立，是一個以鄒族老人為主要照顧對象的文健站，核定有20名長者，平時到站約15人左右，長者平均年齡高達75.5歲。

傳統涼亭內的文健站

因為在村內沒有活動中心可以供作長者聚會場所，所以文健站的設站地點就在部落的傳統涼亭內，是一個半開放的空間，站外還有一株雀榕樹，即使設施未盡完善，不過卻是許多長者們聚會交流的處所，也是部落內重要的文化據點。外觀是參考鄒族的庫巴，且站內的布置在照服員的創意之下，妝點得具有文化意象。雖然，在之前受限於規定，



文健站長者利用山上的材料製作小涼亭。

文健站的修繕一直無法獲得同意與支持，不過在去年終於在規定放寬之後，站內加裝了可以擋風的玻璃門，讓老人們在天涼時不會受到冷風的吹襲，文健站內還有個小廚房可供簡易的料理，而老人們的午餐則是鄰近的店家來合作供餐。

隨地取材的藝術創作

為了讓鄒族長輩們聚在文健站時，不僅受到基本的照顧服務，也可以透過DIY手作活動來創作一些可以展示或是使

用的工藝品，文健站特別設計了工藝品製作的活動與課程。不過，因為文健站的地點偏遠，從嘉義市到部落至少要2個小時的車程，不易請到願意上山教學的專業老師，課程的材料也不易購足，所以，照服員就須負責擔起課程帶領的責任，也須特地到山裡蒐集茅草、竹子、木料等材料，在經過整理與裁切後，才能提供課程所需，但也因為不是樣板的課程，而是隨地取材且鼓勵長者們自由創作，許多成品反倒

具有老人們巧思，也發揮了老人們的創意與手藝，作品中除了用木料製作鄒族的小涼亭，也有製作過藤編，還有一些是可以作為生活空間的小擺飾。

受歡迎的老幼共學

還有另一個受到長者歡迎的活動，即是製作鄒族的傳統服飾背心、頭飾、背帶等。同樣也是因為不易聘請到願意前往教學的老師，照服員們除了先自學製作傳統服飾的方法，也運用自己的縫紉專長，協助

照服員們在長者人生最後階段的陪伴服務，既須保持樂觀的心態，開心的與長輩們一起學習，並記錄他們的生活點滴，挖掘他們的生活智慧及文化寶藏，傳承給部落的族人，也可以讓部落裡代相傳。



製作族服的活動受到長者的喜愛。

長者們逐一完成各項服飾的縫製。傳統歌謠的傳唱也是受到長者們所喜愛的課程，課程會邀請鄰近里佳國小與幼兒園的小朋友一起來老幼共學，不僅是小朋友們唱歌謠給長者們聽，或是長者講故事與吟唱歌謠給小朋友們，老幼共學的氣氛總是讓文健站的氣氛，分外溫馨與熱鬧。除此之外，為了讓長者們也能夠讀識族語，也請了學校的鄒語老師來上課，讓長者們學習鄒語拼音文字。

製作鄒族傳統佳餚

因為文健站無法烹煮每日餐食給長者們，只好採用訂餐的方式，不過，為了讓長者們也能享用傳統的鄒族料理佳餚，偶爾也會邀請站內會料理的長者們協助指導，帶領大家來做被稱為獵人包的傳統餐點，而獵人包就是以前獵人上山時會帶在身上的食糧，包起來像粽子，裡面包有小米與鹹豬肉，還有麻竹雞湯、竹筒

飯，甚至連蜂蛹、鮑魚、溪蝦也是午餐加菜的常客。由長者們自己來烹煮料理，不但可以藉此來傳承傳統的飲食文化，自己料理也可以減糖少鹽，吃得更健康。

保留長者的精神與智慧

讓文健站的照服員們所不捨的，即是難免要面對長者的辭世，而此也是照服員所須承擔的心情，也因為體認到長輩們都是部落的重要資產，每位長輩的離開，部落的傳統智慧與知識也會隨著離開，所以，照服員們在長者人生最後階段的陪伴服務，既須保持樂觀的心態，開心的與長輩們一起學習，並記錄他們的生活點滴，挖掘他們的生活智慧及文化寶藏，傳承給部落的族人，也可以讓他們的精神能夠在部落裡代代相傳。◆