



非原民學校的家政教學——食在布農

非原住民学校の家庭科教育——食はブヌンにあり
Bunun's Food Culture: Teaching Home Economics in the Schools in Urban Area

文·圖 | 孟慶寧 (台中二中家政科教師)

2021年初，因緣際會下認識了國家教育研究院宋峻杰博士，宋博士剛好想要執行非原住民學校布農族的教育研究。台中二中是一所普通型高中，全校學生數約2,500人，只有40幾位原住民學生，大多為布農族與泰雅族，分散在各班級，一般學生只可透過同班級或是共同選修課程才能認識原住民孩子，甚至同班級的孩子也不知道自己班上有原住民同學。恰巧二中有位體育老師幸志偉為布農族卡社群，於是我們就開始了這個計畫。

教學演示展現原民教育成果

對於一個非原住民老師的



向學生介紹布農族常見作物，同時解說食用方式與其營養價值。

我，突然要做原住民教學計畫，心中的不安與忐忑可想而知。還好有宋博士的支持，再邀請南投武界的布農族耆老馬賴老師和我們一起參與計畫，經歷了幾次開會討論，讓我漸漸對家政課程內容有了想法。但我們的想法因為疫情而延宕……也因為疫情，讓我們有更多時間討論與思考，最後也請音樂科陳禹老師加入這個計畫。

終於在疫情穩定的時間點，我們進行了教學演示。整個計畫包含由體育科幸志偉老師設計闖關活動，過程融入布農族報戰功，讓學生從中了解原住民狩獵文化的態度與精神。音樂科陳禹老師教導學生認識布農族的歌謠及音樂文化，如：八部合音、小米豐收歌、拍手歌等，理解並尊重不同文化的音樂形式與意涵。家政科則由我進行布農族狩獵文化和

分享獸肉習俗的說明，並介紹布農族常見作物，如：小米、紅藜、樹豆、馬告、刺蔥等，同時解說食用方式與其營養價值，再比較布農族及一般家庭能處理的烤肉方式，最後帶學生進入烹飪教室，以普通設備完成簡易的烤肉和小米粥。

家政科活動設計結合布農族飲食文化

「食在布農」是這次家政課的教學主題，因為大部分學生對原住民文化是陌生的，又要如何將布農族飲食文化帶入課堂？布農族耆老馬賴曾建議我，在學校用竹子搭成架讓學生烤肉，聽起來有趣極了！但可能竹子搭不起來，肉也烤不熟的機率相當高！教案思維是希望學生能以家庭常見的設備，進而體驗製作布農族的食物。課程設計為兩節課，第一節課在一般普通教室進行，先以講述方式讓學生了解布農族狩獵文化、介紹布農族分豬肉的習俗，以及布農族常見的農作物與營養價值；第二節課再帶學生進入烹飪教室利用烤箱和瓦斯爐，教導學生烹調烤肉與小米粥。

對非原住民學生而言，聽到布農族的狩獵形式和禁



在烹飪教室講述實作課程操作重點。

忌、對獵物的尊重及家族獵場等概念時，可以明顯感受到學生的好奇與興趣！對非原住民教師而言，要念出不同狩獵形式的族語，也是一項挑戰！還好有布農族耆老協助，幫我把族語和國語做連結以增強記憶，例如：Buasu翻成不阿淑、Maidala翻成馬達拉、Mashau翻成馬斯好……，雖然我念族語時沒有百分百的自信，但看見台下學生崇拜的眼神，總算是完成了一項挑戰。

在分享獸肉的議題上，我播放高雄市桃源區布農族舉辦傳統婚禮的影片，藉由家族男性分割豬肉、女性清洗豬肉的畫面，進而引起學生興趣。布農族是父系社會，訂婚習俗是嫁女兒才能分豬肉，所以我告訴學生，布農族是非常喜歡分享的，

對於一個非原住民老師的我，突然要做原住民教學計畫，心中的不安與忐忑可想而知。還好有宋博士的支持，再邀請南投武界的布農族耆老馬賴老師和我們一起參與計畫，經歷了幾次開會討論，讓我漸漸對家政課程內容有了想法。



並利用嫁女兒分豬肉的時候整理家族名單；我再從家政教育觀點，導入布農族最常見的烹調方式為火烤和煙燻，而火烤是為了現吃、煙燻是為了保存食物。

現代人非常注重的食物營養價值，也是家政課的另一個重點，因此我與學生分享布農族常見作物，如：小米、紅藜、樹豆等，並介紹其營養價值及烹調方式。布農族常使用天然的食材進行調味，上課時我拿出一罐馬告山胡椒給學生傳閱，學生一聞到馬告的味道，馬上

說：「怎麼有檸檬味啊？」

烹飪實作讓學生享口福、開眼界

烹飪課是家政課程中學生最喜歡的部分，在我簡述完布農族的飲食方式之後，課程設計就帶學生進入烹飪教室，利用現代化烤箱與瓦斯爐製作烤肉、煮小米粥。我請學生在五花肉上抹鹽後直接送進烤箱，學生都用懷疑的眼光看著我：「老師，肉不用醃嗎？」我說狩獵時哪會帶醬油啊！而且布農族的調味料本來就沒有醬油，

醬油是拿農作物與漢人交換才有的。學生接著說：「這樣肉能吃嗎？會好吃嗎？」五花肉放進烤箱之後，接著請學生動手煮小米粥，很多學生竟然第一次看到小米，這倒是讓我感到訝異。

一節課的時間，學生順利完成烤肉與小米粥，當他們坐下來品嚐的時候傳出許多讚嘆聲：

「肉怎麼這麼好吃啊？只抹鹽而已！太神奇了吧！」每組學生都快速地吃完烤肉，看得出對於小米粥的反應較為明顯，很多學生因為沒吃過而接受度稍差，我只能從營養學觀點勸告他們，說明小米富含維生素B1、胡蘿蔔素及鐵質。

實踐原民教育促發教學相長

這是我第一次參與原住民文化教學活動，藉由國家教育研究院此次計畫，可以和很多專家學者討論並交換意見及想法，自己也從中對布農族文化有更深一層的了解與認識。在非原住民族學校上原住民文化課程，對學生而言是非常有吸引力的；這次的原民教育活動設計，在我任教十個班級的家政課都有實行，也得到相當好的回饋！

進行「食在布農」教學課程前，我從學校註冊組資料能清楚知道該班級是否有原住民學生，當然大部分班級是沒有的；其中兩個班級各有一位，其中的狀況也不太一樣，一個是全班都知道班上有原住民生，另一個班級只有少數幾位同學知道。當我觸及原住民議題時，班上同學才驚訝自己有原住民

這是我第一次參與原住民文化教學活動，藉由國家教育研究院此次計畫，可以和很多專家學者討論並交換意見及想法，自己也從中對布農族文化有更深一層的了解與認識。在非原住民族學校上原住民文化課程，對學生而言是非常有吸引力的；這次的原民教育活動設計，在我任教十個班級的家政課都有實行，也得到相當好的回饋！



同學；但他們對於原住民同學的態度相當尊重，也可以感受到原住民同學在班上的人際關係相當不錯。

家政課程從飲食切入原住民議題，是容易讓學生接受的做法，上課過程中也發現有不少的家長曾經帶孩子到原住民部落參與體驗活



親手製作原民料理，既能享受美食又有成就感！

動，班上有些同學對於課堂提及的布農族食物也都略知一二，或許是現代人養生觀念盛行，談起營養價值高的食物都有概念。

非常謝謝武界布農族耆老馬賴提供我許多資訊，也顛覆我對調味的概念。其實我和學生一樣，一開始馬賴要我把五花肉抹鹽直接烤，我也是抱著懷疑的心態；但

課程設計當然希望盡量照著布農族的傳統做法操作，當我第一次在家試做，發現平常我們的口味被太多調味料制約了！其實最單純的調味，就能展現食物最原始的風味。我很開心能用烹調與食物營養的觀點，帶領學生認識原住民飲食文化。◆



孟慶寧

嘉義市東區人，1973年生。輔仁大學食品營養所碩士。專門技術人員食品技師高考及格。現任台中二中家政科教師。

學生依照做法量秤食材。