

朱浚鈞



阿粉 是卑南族的傳統食物 (Abay)

食材

主料：糯米或小米或兩種混合

配料：豬肉(肥瘦適中)、野菜、香菇、紅蔥頭、鹽、胡椒粉

包裹材料：芭蕉葉或月桃葉、竹箴或繩子(用來綁紮)

步驟：1、準備糯米或小米

2、處理配料

3、處理葉材

4、包裹阿粉

5、蒸煮

6、冷卻與食用

文化意義

阿粉 (Abay) 不僅是飲食文化的重要組成,更承載深厚的文化意義。

李聖翼 211060



風雨落下時，
我也曾低頭，
但心中那聲不屈的吶喊，
喚醒我再次站起。

敗北如影隨形，
汗水浸透紅色戰袍，
夢想沉睡在角落，
彷彿只有失敗的回聲在耳旁環繞。

相信每次跌倒的痛，
都是為了更穩地奔跑，
相信每一次的揮棒落空，
都是為了那最終的夢想。

陳子璇



這是一盆用葉子包裹並以白色棉線綑綁的傳統食物，這類以葉子包裹食材的做法，源自原住民族群的智慧，既能保存食物，也有著特別的文化意涵，透過製作這些食物，學生能親身體驗原住民的生活智慧，理解從土地長出來的飲食文化，也讓更多人看見原住民。

孫鈺舒



這張照片

這張照片透過綠色的因子，
隱約看到一位運動家在場上
移動。

畫面有些模糊，卻讓人感受到
專注與堅持。

就像人生中，有時我們的努力
未必被清楚看見，
但只要是在場上，都值得肯定。

這張照片透過的