

朱凌銘



阿米亞 是卑南族的傳統食物(Ahay)

#### 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、竹籤或鐵籜子(用來綁)

步驟：1. 準備糯米或小米

2. 處理餡料

3. 處理葉材

4. 包裹阿米亞

5. 蒸、煮

6. 冷卻與食用

#### 文化意義

阿米亞(Ahay)不僅是飲食文化的重要組成，更承載深厚的文化意義。

國立臺東大學 113 學年認識臺灣原住民選修課 學習單【關於這一張照片】

李聖翼 211060



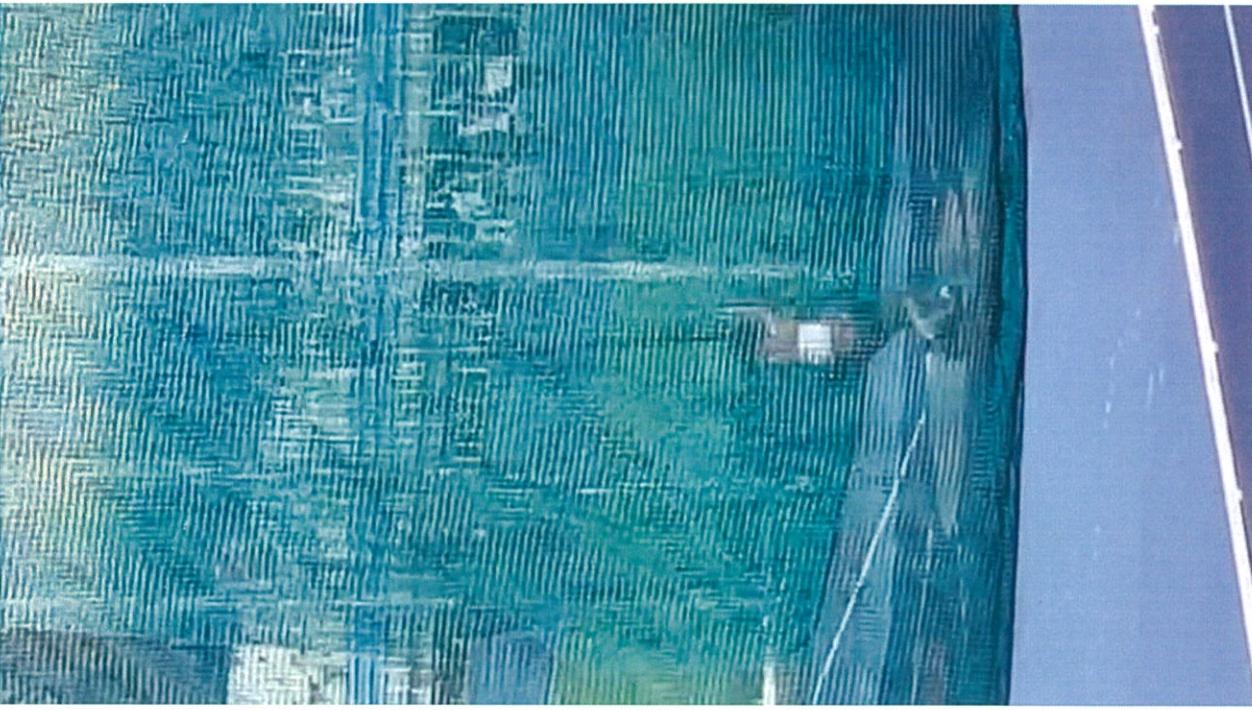
風雨滂沱時，  
我也會低頭，  
但心中那聲不屈的呐喊，  
喚醒我再次站起。  
  
敗北如影隨形，  
汗水沈迷紅色戰袍，  
夢想沉睡在角落，  
彷彿只有失敗的回聲在耳旁環繞。  
  
相信每次跌倒的痛，  
都是走向了更大檯地奔跑，  
相信每一次的揮棒和冷汗，  
都是走向了那最終的夢想。

陳子璇



這是一份用葉子包裹並以白色棉線綑綁的傳統食物，這類食物，這類以葉子包裹的食物，源自原住民族群的智慧，既無能保存食物，也有著特別的文化意涵，透過實作這些食物，學生能親身體驗原住民族的生活智慧，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



這張圖

這張照片透過綠色的圈子，隱約看到一位蠻重真，在場上移動。

畫面有些模糊，卻讓人感受到事與堅持。

就像人生中，有時我們的努力未必被清楚看見，但只要還在場上，就值得肯定。

這張照片透過的