

第 11 期之專題任務-小米之文化

<初階題>

請閱讀以下文章，並回答相關問題：

■ 原住民族日

每年的八月一日是「原住民族日」，是為了紀念 83 年 8 月 1 日憲法增修條文將「山胞」正名為「原住民族」，回復原住民族在臺灣的地位，並喚醒國人對原住民族正確認知。長期關注環境生態的「綠色和平組織」在 113 年的原住民族日前夕，公布調查指出臺灣原生小米，在過去 15 年產量減少了八成，品種則由原本的 324 種降至 92 種。在產量、品種雙雙驟減之下，呼籲政府和各界重視小米的保育。為什麼綠色和平組織要在原住民族日的前夕，疾呼小米的重要性呢？小米是什麼？小米和臺灣原住民族，又有什麼關係呢？

■ 小米是什麼

小米是一種古老的小型穀物，顆粒比一般的米還要小一點，顏色通常是黃色。雖然小米體積小，但營養非常豐富，屬於全穀雜糧、不含麩質，脫殼即可料理食用，且保留完整營養成分，含豐富的纖維、維生素 B 群等多種維生素，幼兒、長者都適合食用。由於小米容易種



圖片來源：人間福報（2024-08-19）。台灣原生種小米 風味獨特營養豐富。

https://www.merit-times.com/newslistdetail_tw_1.php?id=62906

植，適合在山區和土地比較貧瘠的地方生長，所以臺灣的原住民早在很久以前就開始種植小米。

■ 臺灣原住民的小米文化

臺灣栽種的原生種小米歷史悠久，由於小米既耐旱又較能忍受惡劣環境，在原住民文化中扮演重要角色，各族分別發展出獨特且豐富的小米文化。各族部落都存在小米起源的神話故事，傳說中的小米出現於天上、地底，是來自遠方神靈送來的一種神聖作物，具有靈性，因此從播種到收割，都須舉行許多繁瑣的祭儀，以安撫敏感的小米精靈。

小米不僅是原住民祭典上的聖物，也是飲食文化的重要代表。臺灣原生種小米帶糯性，顆粒較小，易烹煮、風味獨特，口感軟黏、香甜，常見的美味料理，除了傳統的小米粥、小米糕、小米麻糬、小米粽之外，還有深受大人小孩喜愛的小米甜甜圈、小米布丁等，料理變化多樣，充滿各種創意。

小米也象徵財富，例如布農族人認為小米若是曬得越多，越能顯示家族的富有。小米是早期原住民日常生活中的主食，各部落廣泛流傳著「半粒小米煮一鍋飯」的神奇故事，所以小米對原住民而言，就是奇妙的穀粒，是上天恩賜的珍饈，遠超過金錢所能衡量。

■ 小米文化的保存與推廣

在重視營養均衡的現代社會，更多人關注小米的保存和推廣。許多學校和社區都舉辦關於小米文化的活動，例如屏東縣武潭國小和平分校的五年級小朋友，參與「認識排灣族搖搖飯」活動，用大鍋、大木杓烹煮小米粥，並添加肉

塊和野菜提味。吃搖搖飯的規矩是小孩要等長輩先吃，撈飯時不能深挖或從中間部位吃，得從鍋邊往自身方向撈，避免粥面凹凸不平，吃飯時人忙著搖動湯匙，因此有「搖搖飯」之名。

小米對臺灣的原住民族來說，不僅是食物，更是一種文化的象徵，透過認識物種、傳說故事，以及體驗活動，讓我們更加了解臺灣原住民豐富的小米文化。

◎ 參考資料

人間福報 (2024/08/19)。臺灣原生種小米風味獨特營養豐富。 https://www.merit-times.com/newslistdetail_tw_1.php?id=62906

陳芝瑄、沈育如報導(2024/8/1)。臺灣原生小米產量、品種雙雙驟減。國語日報。
https://mdnkids.com/content.asp?link_string_=228100000xzmgfb&utm_source=rss&utm_campaign=rss

莊舒仲報導(2024/9/3)。認識排灣族美食 屏東縣武潭分校煮搖搖飯。國語日報。
https://www.mdnkids.com/content.asp?Link_String_=229300000KUIKRX

農業部臺東區農業改良場。原住民的小米產業。
https://www.ttdares.gov.tw/upload/ttdares/files/web_structure/6567/58-04.pdf

臺北市政府原住民族事務委員會發布(2020/11/25)。原住民族日。
https://www.ipc.gov.taipei/News_Content.aspx?n=EA2FD0F6539FEB5C&sms=78D644F2755ACCAA&s=17144945EA5A2037

1. 原住民族日的設立是為了紀念什麼？

(1) 憲法增修條文將「山胞」正名為「原住民族」

(2) 綠色和平組織成立

(3) 原住民族小米文化的推廣

(4) 原住民族祭典的復興

2. 為什麼小米在臺灣原住民族文化中具有重要地位？(請複選)

(1) 小米是一種進口的高級穀物

(2) 小米是傳統祭典上的聖物

(3) 小米是早期原住民族的主食

(4) 小米只能在特定地區種植

3. 小米的營養豐富，主要包含下列哪些？(請複選)

(1) 纖維

(2) 維生素B群

(3) 鐵質

(4) 鈣質

4. 對原住民而言，小米代表哪些意義？
(請複選，答案至少兩項)

- (1) 個人獨享
- (2) 具有靈性
- (3) 神聖作物
- (4) 財富

5. 屏東縣武潭國小的小朋友參加「搖搖飯」活動，是哪一族的傳統美食？

- (1) 魯凱族
- (2) 卑南族
- (3) 達悟族
- (4) 排灣族

<進階主題>

閱讀以下文章，回答相關問題：

■ 臺灣小米進駐諾亞方舟

由中央大學等科研團隊歷經多年的共同合作，在飛越近半個地球之後，終於在 2024 年 5 月 29 日把「臺灣小米種原」共 170 種，送達位於挪威北極圈內的「斯瓦爾巴全球種子庫」（Svalbard Global Seed Vault）保存，運用「異地安全備份」的原則，以維繫小米基因的多樣性。這也是我國第一批正式進駐全球農業諾亞方舟的小米種原，後續還會分批讓 400 多種小米種原全部入庫，以確保在旱災、水災、疫情、戰爭或其他全球性危機中，提供安全的保護場所，以利未來的應用。

由於小米不僅能適應乾旱環境、抗病力強韌，更能負荷嚴峻的氣候變遷，因此小米種原的保存乃攸關著全球永續農業的發展，而小米本身對臺灣而言，不只是一種植物，更是原住民文化的重要象徵。

■ 小米的起源與多樣性

小米是一種古老的穀物，為粟類的的一種，原產於中國，是由青狐尾草演化而來，具備耐旱、耐寒、耐瘠的特性，能夠適應惡劣的環境，成為早期農業社會的重要糧食作物之一。在臺灣，考古學家發現新石器時代遺址就已有小米的存在，顯示其種植歷史超過 4,000 年之久。而由於臺灣地形多山，早期原住民生活的地區往往土地貧瘠，不適合種植大量的水稻或其他大型穀物，小米因其適應力強而成為理想的作物。

臺灣小米因栽培年代久遠，品種豐富多樣，而且「留傳種原」是各族原住民的傳統習俗之一，也造就了小米田間留存著

多樣性的種原，這就「藏種於農」的最佳寫照，是十分珍貴的農作物遺傳資源。然而，受到產業結構變遷、飲食習慣改變、原鄉人口流失等因素的影響，導致臺灣小米耕地減少、種原遺失的危機。為了持續保有豐富的小米品種，以及傳承小米文化，國內的許多團體都致力於記錄、保存或是改良品種，例如發起小米復耕計畫、小米製品的營養午餐、校園種植小米、研發小米創意料理、整理耆老口述小米故事，或是舉辦小米文化節等，都是保育小米品種、推廣小米文化的具體方法。

■ 最神聖的農作物

「一顆小米就可以長出很多小米，只要一點種子，就可以養活一族的人」，基於這樣的信仰，原住民在遷徙過程中，一定會帶著小米，是生存的基本配備。小米是原住民的主食，各族對於小米的稱呼雖然各不相同，例如魯凱族稱 Pao、卑南族稱 Dawa、達悟族稱 Karai 等，但把小米視為最神聖作物，卻是一致的。此外，在臺灣的七千多種植物之中，只有小米是臺灣原鄉的祭祀作物，具備環境生態、社會經濟、宗教信仰的重要性。原住民的所有農耕儀式、祭祀典禮、神話傳說，幾乎都與小米有關，小米酒更是各族豐年祭不可或缺的祭品。

臺灣原住民有關於小米的傳說故事非常豐富，由農業部臺東區農業改良場出版的《原住民的小米生活文化》，整理了臺東地區各原住民族的小米起源神話。例如魯凱族的傳說是很久以前，有一對夫妻在開墾田地時，把幼子放在大樹下的搖籃，當工作告一段落時，孩子卻不見了。他們遍尋不著，十分焦急。過了幾天之後，他們的小兒子和神靈一起回來了，而且已經成長為一位壯碩的青年。在神靈的教導之下，部落開始種植小米，使得族人得以

溫飽，自此魯凱族以聖物小米祭拜神靈，祈求年年豐收。

■ 小米與歲時祭儀

臺灣原住民的四季歲時祭儀，大部份都是依照小米生長的時間節，以劃分出不同的祭典儀式，例如開墾祭、播種祭、除疏祭、收穫祭、進倉祭、豐年祭等，詳如下圖。



開墾祭
(國曆 11月~12月)

由家族長老引領前往開墾的土地立標，告知其他家族，此地已有人準備耕種，現今已轉化為對豐收的祈禱。



播種祭
(國曆 12月至隔年 1月)

在播種小米之前，先舉行播種祭儀，以祈求所播種的小米能有好豐收。



除疏祭
(國曆 3月~4月)

由長老至小米農地拔小米數根，邊祝禱邊種回去，祈求祖靈庇佑小米能順利長大結穗纍纍。

進倉祭(國曆7月~8月)

小米進倉前，家族長老會祈求神靈保護小米經得起存放，讓家族永遠吃不完。
照片提供：布農族東群部落學校胡傳技先生。



收穫祭(國曆6月~7月)

在每年的農作物收成後，各部落的居民感謝上天帶來農作物的豐收，並祈求上天賜予平安。
照片提供：布農族東群部落學校胡傳技先生。



圖片來源：農業部臺東區農業改良場。原住民的小米生活文化。

https://www.ttdares.gov.tw/upload/ttdares/files/web_structure/6567/58-02.pdf

根據這些祭儀的名稱，大致可觀察出小米的種植過程，並且體現部落中共同生活價值，表達族人對天地的感恩，展現人與大自然之間的和諧互動，同時也是訓練年輕人的生存能力，以及凝聚族人的向心力。

■ 國際小米年

小米的種植歷史悠久、品種多樣、易於生長，具備適應極端氣候的潛力，不僅是臺灣原住民最神聖的作物，也是全球重要的糧食之一。有鑑於此，聯合國農糧組織（Food and Agriculture Organization, FAO）將2023年訂為「國際小米年」

（International Year of Millets, IYM），目的是為了呼籲各國重視小米的保育，提升對小米營養和健康的關注。無論是從原住民傳統文化、自然生態保育，或是全球糧食安全而言，小米都扮演著重要的角色。身在臺灣的我們，擁有良好的機會可以接觸到小米，讓我們多多關注小米的相關訊息，以實際的行動參與保育小米計畫或是推廣小米文化，為人類的糧食安全盡一份心力。

註：種原 (germplasm)：決定生物種性
及遺傳性，並將其遺傳信息從親代傳遞
給後代之遺傳物質總體。

◎ 參考資料

Green Media 綠媒體。國際小米年 01 神聖的
蛻變：小米的正名之路。

https://greenmedia.today/article_detail.php?cid=86&mid=875

曹晏郡、陳柏諭報導(2024/5/30)。首批臺灣
小米種原抵世界種子庫 抗旱及抗病力強
係原住民象徵。公視新聞。

<https://news.pts.org.tw/article/697616>

農業知識入口網。種原。

https://kmweb.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=pedia&sub_theme=km&id=1134

農業部臺東區農業改良場。原住民的小
米生活文化。

https://www.ttdares.gov.tw/upload/ttdares/files/web_structure/6567/58-02.pdf

農業部臺東區農業改良場。原住民的小
米產業。

https://www.ttdares.gov.tw/upload/ttdares/files/web_structure/6567/58-04.pdf

農業部臺東區農業改良場。小米之栽培
管理與利用。 <https://www.ttdares.gov.tw/ws.php?id=2138>

1. 為什麼要送臺灣小米種原到「斯瓦爾巴全球種子庫」保存？(請複選，答案至少兩項)

- (1) 小米是唯一適合高山種植的作物
- (2) 小米具備耐旱、耐寒、耐瘠的特性
- (3) 小米較能適應氣候變遷
- (4) 確保在自然或人為的危機中，提供小米種原的安全場所

2. 臺灣小米的栽培歷史可追溯到新石器時代，距今大約有多久？

- (1) 約 1,000 年
- (2) 約 5,000 年
- (3) 約 3,000 年
- (4) 約 4,000 年

3. 以下哪一項是臺灣原住民針對小米進行的歲時祭儀之一？

- (1) 春耕祭
- (2) 除疏祭
- (3) 夏收祭
- (4) 秋豐祭

4. 臺灣原住民的四季歲時祭儀，大部份都是依照小米生長的時節，以劃分出不同的祭典儀式，這些祭典儀式具備了哪些功用？(請複選，答案至少兩項)

- (1) 體現部落中共同生活價值
- (2) 凝聚族人向心力
- (3) 訓練年輕人的生存能力
- (4) 表達對天地的感恩

5. 聯合國農糧組織為何將 2023 年訂為「國際小米年」？

- (1) 為了慶祝小米在全球的高產量
- (2) 呼籲各國重視小米保育與其營養價值
- (3) 推廣小米的商業種植
- (4) 鼓勵各國改變飲食習慣

6. 請簡述小米對臺灣原住民的意義。

答: _____

7. 請簡述小米對全球糧食安全的重要性。

答: _____
