



義盛國小



圖 1-1 小烏來瀑布



圖 1-2 義盛里行政區

第一課

義宇驚豔的義盛部落

義盛跟小烏來地名的由來

義盛村，範圍指宇內溪與沿著溪流兩岸的泰雅部落，成立於民國34年，102年桃園升格直轄市後改為義盛里。

沿著大漢溪的谷口，本有義興社 (Gihen)，因與新竹縣尖石鄉義興村同名，故取澤仁、義盛之對，改名為「義盛里」。

烏來，泰雅語為 Ulay，原意為滾燙的熱水或形成的煙霧。由於大自然中，滾燙熱水所形成的煙霧只有溫泉，所以泰雅族的稱呼中，所有的溫泉都叫做烏來。不過為本地方在後來的年代中，為與鄰近新北市烏來區的「烏來」做區別，便俗稱為小烏來。

義盛里的形成

位於桃園市復興區東北部，里內包括義興 (Gihen)、小烏來 (Ulay，又以閩南語音譯為「宇內」)、上宇內、卡普 (Qapu，柿子的意思)、大利幹 (Trikan，有作戰的意思) 等 5 個部落，里中心為小烏來 (下宇內) 部落。

【泰雅小字典】

小烏來：Syaw Ulay 2. 宇內溪：Hbun Qlahan 3. 義興部落：Gihen



圖 1-2 義盛里行政區



圖 1-4 天空繩橋



圖 1-5 小烏來風景特定區



圖 1-6 小烏來風景特定區導覽



圖 1-7 天空步道

小烏來風景特定區

為北部橫貫公路沿線著名的觀光旅遊景點，風景區內以小烏來瀑布、龍鳳瀑布以及昔日的風動石等景觀，最受遊客青睞。

宇內溪乃是小烏來瀑布上游，由於雨量豐沛，溪水流量可觀，小烏來瀑布幾乎不受冬季乾旱影響。近年來天空步道以及天空繩橋的園區規劃，可隔著玻璃俯視瀑布跌落的壯闊景觀，驚險刺激，是令遊客絡繹不絕的觀賞景點。

圍繞在溪流旁的義盛國小

義盛國小位於小烏來風景特定區內，學校校門口以泰雅族勇士及美女文面圖騰呈現，搭配三角形浮雕圖像，以中西合璧方式呈現原住民最具特色的文化，校園裡處處都是小朋友一筆一畫完成的泰雅故事牆面，極具手作、樸實的趣味。



圖 1-8 宇內溪



圖 1-9 義盛國小校門口



圖 2-1 義盛天主堂

第二課

走讀小烏來雲端仙境

義盛天主堂（石頭教堂）

饒富特色的石頭教堂，值得深入探究，以瞭解社區居民精神象徵及匯聚所在，此教堂是民國 45 年所建造。由於教堂是以石塊砌成，造型樣式特別，常常吸引遊客。這些石頭是當年由許多的教友，從義盛國小底下的溪流背負上來的。

小烏來天空步道

小烏來天空步道懸掛於小烏來瀑布的上方，可以實現你漫步在雲端的夢想。凌空伸出 11 公尺的廊道，只要站上距離瀑布底 70 公尺高的玻璃平台上，就能居高臨下欣賞小烏來溪谷的秀麗美景，以及氣勢磅礴的瀑布景觀。

義興吊橋

還記得電影《賽德克巴萊》中，賽德克勇士們站上彩虹橋為自由奮勇而戰的畫面嗎？這條通向永恆獵場的道路與場景，神聖而美好。

建於民國 55 年的義興吊橋是桃園唯一水管橋，長約 200 公尺，站上鐵網橋身、木頭鋪面、15 層樓高（約 70 米）的吊橋，帶著彷彿走鋼索的刺激感，俯瞰大漢溪谷的迷人風景，潺潺河水聲令人身心都備感舒暢。



圖 2-2 宇內溪 -1



圖 2-2 宇內溪 -2

宇內溪與夏日戲水區

宇內溪戲水區涵括在小烏來風景特定區裡，這裡的河水大部份的地方很淺，搭配園區內的各個景點，老少咸宜！湍流的水總是特別的清涼又清澈，這裡不只是消暑勝地，秋冬時可見雲瀑及綿延壯闊的山嵐，更是享受森林芬多精的絕妙去處。

插天山與赫威神木群

插天山依據南北方向可分為南插天山、北插天山，海拔最高達將近 1800 公尺，往北可接三峽滿月圓，往右可接台北烏來，假日往往可看到許多登山客到此地進行登山活動。

赫威神木群位於北插天山西麓以及宇內溪的上流，赫威是泰雅族語，意思為圍繞，壯闊之奇景，令人體會到大自然的奧妙。



圖 2-3 插天山



圖 2-4 天空步道



圖 2-5 義興吊橋

第三課 品嘗泰雅的原味料理

泰雅族非常遵守祖訓（GaGa）、尊敬山林。活動開始前，都要用泰雅語祈求祖靈保護，讓活動能豐收。過程中，族人必須遵循 GaGa，帶著神聖的心情，不亂講話，不隨意進入別人的領域，以平常心對待山林裡的動、植物，不過度採集或捕獵，並分享收穫，因為這些都是祖靈賜予的，不能獨享。大家都有義務保障食物來源生生不息。

上山，除了獵具，族人身上一定帶著鹽。鹽是保存食物及補充電解質的重要物品。

泰雅傳統提神飲料

材料：馬告、薑、鹽、冷開水

工具：竹筒（竹製水壺）、刀、砧板、碗與湯匙

步驟：

1. 切薑片數片，倒進竹筒。
2. 於竹筒中加入 500c.c. 冷開水。
3. 馬告 5-6 粒壓碎再倒進竹筒裡。
4. 加適量鹽調味。



薑片放進水壺



馬告壓碎放進水壺

泰雅族的生活與飲食態度——分享。因為山上物資取得不易，以親族為組織基礎的泰雅族，要讓大家都生存下去，即使食物很少，也會基於公平與愛，將食物分享出去。若有來客，一定熱情招待，從不吝嗇。

與大自然互動密切的泰雅族更發展了特別的飲食觀。他們辛勤種植，也能辨識、採集大自然中的各種可食用的野菜，當季盛產什麼就吃什麼。因為推崇原味，川燙、蒸煮是他們常用的烹調方式。

山芹菜捲

材料：高麗菜、山芹菜、百香果

工具：鍋子、碗

步驟：

1. 高麗菜燙熟、山芹菜燙熟，瀝乾。
2. 百香果粒挖進碗。
3. 高麗菜葉鋪平，放上山芹菜，再加上百香果粒。
4. 把山芹菜和百香果粒捲起來。



高麗菜山芹菜以開水燙



百香果粒挖進碗裡



高麗菜鋪平



加上百香果粒



捲起來



山芹菜捲

傳說中，泰雅族與神靈住在同一個地方，想吃飯，只要將一粒小米剝開後，就能煮出一鍋小米飯。但是有一個懶惰的婦人，想一次煮很多米飯，於是她將一把小米丟進鍋裡煮。結果鍋子裡飛出許多的麻雀。麻雀告訴人類，神靈決定將人類趕出樂園，並且告誡人類必須努力流汗耕種，不貪心、不浪費，才能獲得溫飽的生活。

泰雅族以小米的故事傳承古老的 GaGa，並運用小米釀酒、醃肉。泰雅族的祖靈祭、播種祭、收穫祭、狩獵季……等所有祭儀都與小米的成長有密切的關係。由此可知，小米是生活中的珍貴主食、慶典中的重要食糧。對泰雅族來說，小米文化就是他們生活的根基。

小米麻

材料：小米

工具：電鍋、杵與臼

步驟：

1. 小米放進電鍋蒸熟。
2. 杵臼抹上油。
3. 把小米放到臼中，用杵搥打成麻糬。
4. 用棉線把小米麻糬從杵上刮下來



趁熱搥打小米，待小米出現黏性



以杵捲起小米麻糬



用棉線刮下小米麻糬



小米麻糬

麻糬是婚宴喜慶常吃的料理，大家合力搥打蒸熟的小米，讓小米粒變成黏在一起的麻糬，以祝福新人如膠似漆，也象徵族人團結和諧。

香蕉小米糕

材料：小米、香蕉、香蕉葉（須燙過、裁剪）、棉繩

工具：鍋子、湯匙、電鍋

步驟：

1. 小米浸泡於滾燙的開水中，15 分鐘後，瀝乾。
2. 把香蕉壓成泥。
3. 小米和香蕉泥攪拌在一起。
4. 把香蕉小米泥鋪在香蕉葉中間。
5. 香蕉葉子捲起來，兩端用棉繩綁緊。
6. 放進電鍋裡蒸熟。



加入香蕉



把香蕉壓成泥



小米香蕉泥放在香蕉葉子上



兩端用棉繩綁緊

香蕉小米糕是一道工序繁複的料理。泰雅族人以此迎接賓客，除了表達至深的歡迎之意，也呈現了他們善用自然的能力。

【泰雅小字典】

1. 祖訓：GaGa 2. 山胡椒：maqaw 3. 小米：trakis

參考書籍 古屏生、祝文君 合著《山裡來的健康原味》，大寫出版，2011。



放進鍋子裡蒸熟

第一課

學習單 義宇驚豔的義盛部落

一、選擇題

- () 1. 義盛里的範圍，是指哪條溪與沿著溪流兩岸的泰雅部落？
A. 宇內溪 B. 庫志溪 C. 義興溪 D. 大漢溪 E. 濁水溪
- () 2. 義盛里的里辦公室，是指以下的哪個部落？
A. 義興 B. 小烏來 C. 上宇內 D. 卡普 E. 大利幹
- () 3. 小烏來瀑布的上游是哪條溪？
A. 義興溪 B. 庫志溪 C. 宇內溪 D. 大漢溪 E. 濁水溪

二、填充題

1. 義盛國小的大門有勇士及美女文面圖騰，他們是_____族的原住民族。
2. 小烏來風景特定區風景區內，以_____瀑布、_____瀑布以及昔日_____等景觀，最受遊客青睞。
3. 小烏來風景區內，可隔著玻璃俯視瀑布跌落的壯闊景觀是_____步道與_____，是令遊客絡繹不絕的觀賞景點。

三、泰雅語連連看

- | | |
|-----------|------------------|
| 1. 小烏來 ● | ● 1. Gihen |
| 2. 宇內溪 ● | ● 2. Hbun Qlahan |
| 3. 義興部落 ● | ● 3. Syaw Ulay |

第二課

學習單 走讀小烏來雲端仙境

1、填充題

1. 「義盛天主堂」是以石塊砌成，造型樣式特別，這些石頭是當年由許多的教友，從_____國小底下的溪流背負上來的？
2. 小烏來天空步道」懸掛於_____瀑布的上方，凌空伸出_____公尺的廊道，距離瀑布底大約_____公尺。
3. 「義興吊橋」是桃園市目前唯一水管橋，長約_____公尺，曾經是電影_____的場景。
4. 宇內溪戲水區在_____風景特定區裡， 秋冬時可見_____及綿延壯闊的山嵐，更是享受森林精的絕妙去處。
5. 「插天山」依據南北方向可分為_____插天山、_____插天山，海拔最高達將近_____公尺，往北可接三峽的_____，往右可接台北的_____。

二、歌曲賞析：苦花魚之歌及宇內溪之美

「苦花魚之歌」及「宇內溪之美」這兩首歌，歌詞是由學生所創作，加上老師的編曲而成。苦花魚 (qulih balay) 是生長在宇內溪裡面的珍寶，要在清澈的河水下才能生長；宇內溪則是孕育義盛部落的母親，有許多可愛的鳥兒與昆蟲們。讓我們一起透過樂符的傳遞，聆聽這兩首屬於義盛大自然的樂章吧～



圖 2-7 苦花魚之歌



圖 2-8 宇內溪之美

三、在走讀小烏來這一課中，你最喜歡哪一個景點？為什麼？

1. 最喜歡的是：_____
2. 因為：_____
- _____
- _____

第三課

學習單—品嚐泰雅的原味料理

經過一整天的踏查與操作，您對泰雅文化是否有更進一步的認識呢？回想一下今天的活動，並試著留下學習記錄吧！

1. 泰雅文化中，哪些祖訓與生活態度讓您印象深刻？為什麼？

2. 繞了校園及社區一圈，您認識了哪些可食用的植物？

3. 今天親手做了，也品嚐了幾道泰雅美食，哪一道讓您印象深刻呢？為什麼？

4. 在這次的泰雅美食體驗中，您有什麼心得或感想？請您拿筆寫或畫下自己的感動記憶，並與其他人分享。

義盛國小【一日遊學行程】安排

- 08:30 相見歡
- 09:00 小烏來風景區
(小烏來瀑布→風動石→天空步道→天空繩橋→龍鳳瀑布→宇內溪)
- 12:00 義盛泰雅風味餐饗宴
- 13:00 義宇驚豔學校景點導覽
- 13:40 山裡來的原味 DIY 動手做(一)—泰雅傳統提神飲料、山菜捲
- 14:40 山裡來的原味 DIY 動手做(二)—小米麻糬、香蕉小米糕
- 15:00 泰雅傳統射箭
- 16:00 快樂賦歸

