



顛覆你的原鄉想像，我們的飲食健康實踐在尖石
營養×人文創新×社會實踐

NuHuPa (Nutrition × Humanities × Practice, New 互助趴)



趙振瑞 教授兼院長
營養學院 保健營養學系

107年6月14日



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

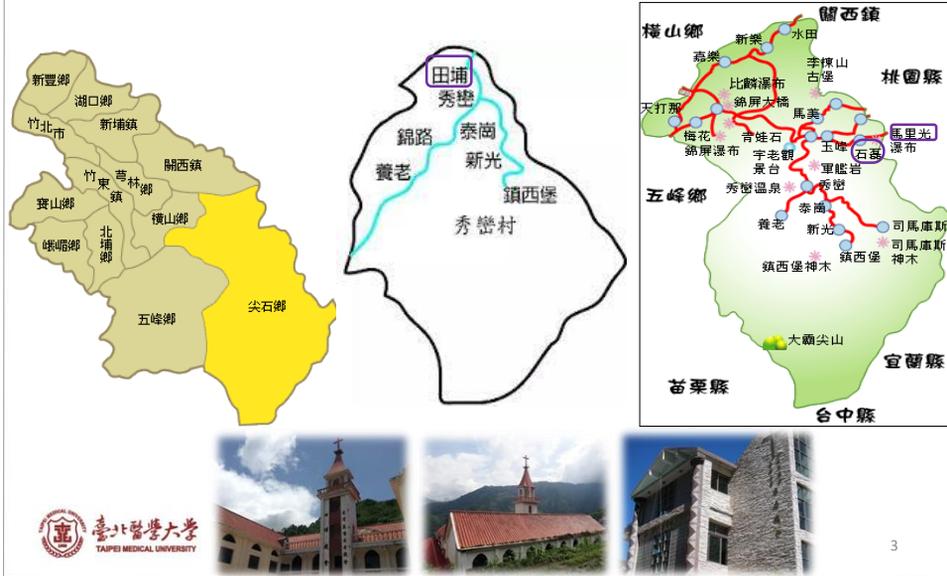
LOVE



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

源起

2016科技部人文司「人文創新與社會實踐」計畫
【以照護為本的活力展齡創新結盟】



源起

台灣福爾摩沙寶島Papak waqa (大霸尖山，新竹、苗栗)
山脈、rgyax Hagay (雪山，苗栗、台中)山脈、rgyax
Topoq (南湖大山，宜蘭、台中)山脈是泰雅爾族人遷徙的
生活足跡

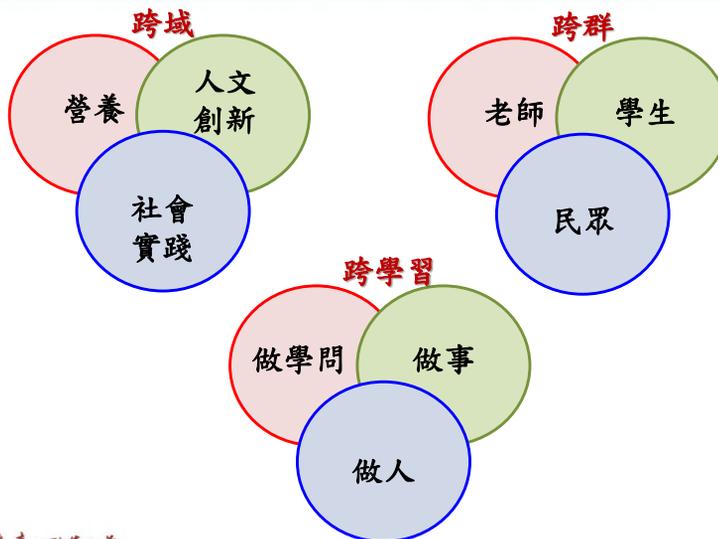
tgliq Cinganpiru【吉安壁魯小瀑布】，經Hbung
Mhebung(鎮西堡溪與塔克金溪(泰崗溪)匯流處)再至
Ilyung Tqzing(塔克金溪)，Hbun Pehan(秀巒溪與白歡
溪匯流處)，現在的田埔部落、hbun Bililaq(馬里光溪匯
流處)是現今之馬里光



緣起

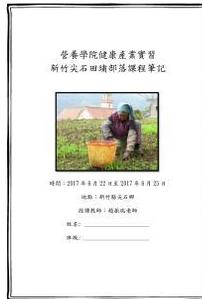
孩子啊，如果我們繼續守護待在原居地，
 我們可能將會因此而饑餓束腰，
子孫們!或許甚至會為了圖溫飽連山胡椒的果實都要爭相
 搶奪，而望天興嘆！
 因此，你們要興起，去尋找可穿梭潛越的獵場，
 去尋找手鋤可挖鋤的肥沃新耕地，
 好使你們的後代子孫能在豐饒的土地上生衍拓展，
 得著太陽光照和清澈的溪水，
 就會如同箭筍般生長迅速而**興盛發揚**。
 另外，要尋求**光亮正直的心**，
 切勿倚門冷漠觀望不相往來，
 亦勿以荊棘、木板彼此阻撓相隔，
 若有意的對象，須好好選擇分辨血脈，
 好使你們**興旺茁壯**

跨域×跨群×跨學習



準備與回饋

- ✓ 學習課程會議討論
 - ✓ 搭配課程或專業服務
 - ✓ 規劃學習內容與評量規劃
 - ✓ 規劃經費
 - ✓ 準備泰雅傳統作物清單
 - ✓ 準備尖石後山疾病狀況
 - ✓ 製備課程筆記
 - ✓ 申請創新教學課程補助
 - ✓ 預習與準備團體營養衛教
 - ✓ 練習製備料理
 - ✓ 訓練體位測量與個人衛教
- 團體討論
 - 成果發表(影片、農作物企業發想)
 - 傳承經驗
 - 學生滿意度調查表
 - 回饋新竹尖石 (健康食通信、農藥快篩、開發新型農作物)



第一次-田埔體驗

06/22~06/25/2017 (1052)-健康產業實習(一)(1061)

時間	6/22(四)	6/23(五)	6/24(六)	6/25(日)	
0830-0900				早餐	
0900-0930	北醫集合 出發移動		團體討論/分組備課	衛教- 婦女會、弟兄會	
0930-1000					教會禮拜
1000-1030				製備中餐	中餐
1030-1100					
1100-1130					
1130-1200	綠木頭餐廳用餐	番茄農事體驗/ 參與記錄當地生活	中餐	中餐	
1200-1230					
1230-1300	部落青年創業經驗分 享/瓦旦		小米園農事體驗/芭 翁區耆老	團體討論	
1300-1330					
1330-1400					
1400-1430					
1430-1500	認識泰雅民俗可食植 物/芭翁				
1500-1530					
1530-1600					
1600-1630	團體討論				
1630-1700		團體討論			
1700-1730	晚餐		晚餐	賦歸	
1730-1800					
1800-1830			衛教-青年團契		
1830-1900	寄宿家庭/參與記錄 當地生活		隔天活動準備		
1900-1930					
1930-2000					
2000-					



第一次-活動剪影



第一次-成果發表



第二次-石磊體驗

12/02~12/03/2017 (1061)-健康產業實習(二)(1062)或系專服小時數

106年12月2日(六)				106年12月3日(日)			
活動時間	活動行程及內容	講師或負責	備註	活動時間	活動行程及內容	講師或負責	備註
07:00-07:30	集合(北醫校門口)			07:00-07:30	起床		
07:30-10:00	前往尖石(沿途導覽)	玉萃老師	車程2.5小時 途中廁所(建議在尖石加油站或字老景觀台)	07:30-08:00	早餐	農場或民宿	
10:00-10:20	課程說明以及介紹	瓦旦老師		08:00-08:30	預備衛教		
10:20-12:10	養雞養身快樂農夫 明香有機農場	錦山叔叔	1.5小時	08:30-9:30	婦女會活動 (石磊教會)		(衛教)
12:10-13:10	石磊禱告山 食再美好餐	農場	食有機餐	10:00-12:30	教會活動 信仰生活、中餐	教會	
13:10-14:10	部落巡禮!(導覽) 走踏部落的環境	世偉	1小時	12:30-13:30	衛教活動 (石磊教會)	學生	
14:10-17:10	部落老人的生活生計 羅慶郎自然農場	部落耆老	3小時 含世偉活動	13:30-15:00	整理心得、討論與分享	玉萃老師 瓦旦老師	
17:10-19:00	共學共好 大家一起煮晚餐	農場與學生		15:00	返回台北囉!		預計18:00抵達台北
19:00-21:00	部落老人的生活 經驗 農業、疾病、死亡	部落耆老	2小時				
21:00	(預備衛教資料)晚安						



11

第二次-活動剪影



12

第三次-馬里光體驗

12/16-12/17/2017(1061)-健康產業實習(二)(1062)或系專服小時數

活動時間	活動行程及內容	講師	備註
12/16/2017			
10:00-12:00	部落導覽	部落族人	2
12:00-13:30	享受在地食材-介紹美味食物 在地食材		
13:30-16:30	拉瓦自然農場 體驗農夫生活 傳統生態知識	部落族人	3
17:30-19:00	好食無價 在地食材晚餐		
19:00-21:00	頭目時間	部落族人	2
12/17/2017			
08:00-08:30	早餐	分享廚房	
08:30-09:00	預備衛教工作		
09:00-11:00	參與教會時間 了解部落族人的生活	教會	
11:00-12:00	教會 衛教工作	學生	
12:00-13:00	部落的風味餐	農場	
13:00-14:00	討論		
14:30	活動結束		



13

第三次-活動剪影



14

第四次-重返田浦、石磊、馬里光

03/10-03/11/2018(1061)-健康產業實習(二)(1062)或系專服小時數

3/10 (六)		
時間	行程	備註
08:00	北醫校門口出發	
10:30	到達尖石鄉田埔部落芭翁老師家 行程說明、介紹芭翁老師	
10:30-11:00	在芭翁老師家的庭院烤肉	蘇颯瑜助理 烤肉+湯+飯
11:00-12:00	請同學準備約15人份的午餐 作為給部落的回饋	同學需準備食材上山，結合營養概念備餐
12:00-13:30	午餐	
13:30-17:00	學習採蔬果樣本、 農藥殘留快篩 參訪小米倉、小米田	行程依實際情況調整 台灣尖端先進生技醫藥公司柳欣儀小姐
17:00-18:00	田埔教會住宿	晚餐於教會自理

3/11 (日)		
時間	行程	備註
08:30	田埔教會出發	早餐自理
09:30	第一組抵達馬里光教會 第二組抵達石磊教會	趙振瑞院長 林益仁主任
09:30-10:00	邀請參加主日的長者做 復測	
10:00-11:30	一起參加主日	
11:30	同學報告	主日主要儀式結束後
12:00	主日結束後下山	午餐於內灣自理



15

第四次-活動剪影



16

健康食通信

創刊號01/16/2018

大安●尖石●暖暖●一份禮三份情， 以人情味兌換土地的溫暖

過好年·幸福普拉斯

大安●尖石●暖暖●一份禮三份情，以人情味兌換土地的溫暖



大石的有機蔬菜—具在地知識的自然農法

自然農法順應自然，保護土地生產力

大安●尖石●暖暖●一份禮三份情，以人情味兌換土地的溫暖

鳳梨必情自然園分食派

鳳梨必情自然園分食派

鳳梨必情自然園分食派

鳳梨必情自然園分食派

鳳梨必情自然園分食派

鳳梨必情自然園分食派



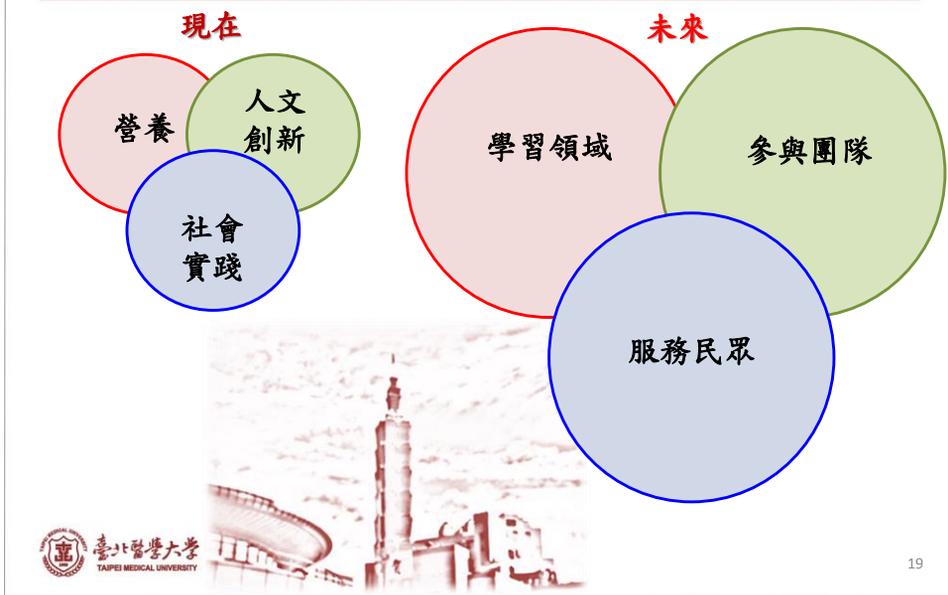






18

Nutrition x Humanities x Practice



感謝有您 讓美夢成真

- | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 新竹尖石朋友 | 人文創新
與社會實踐
研究中心 | 營養學院 | 業界盟友 |
| ■ 芭翁老師 | ■ 林益仁所長 | ■ 楊淑惠老師 | ■ 捌捌陸食室(湘雯、宋燦) |
| ■ 恩加(瓦旦)老師 | ■ 玉苹 | ■ 詩雅 | ■ 台灣尖端先進
生技醫藥公司(欣儀) |
| ■ 世偉老師 | ■ 恩加 | ■ 書毓 | |
| ■ 部落耆老 | ■ 雅鴻 | ■ 柏淵 | |
| ■ 錦山大哥 | ■ 君蓉 | ■ 亞辰 | |
| ■ 綠木頭餐廳 | ■ 信翰 | ■ 盼如 | |
| ■ 田埔教會 | ■ 芷瑄 | ■ 晚婷 | |
| ■ 石磊教會 | ■ 姿其 | ■ 亭軒 | |
| ■ 馬里光教會 | ■ 佩瑜 | ■ 芷群 | |
| ■ 明香有機農場 | ■ 育誠 | ■ 錦利 | |
| ■ 羅慶郎自然農場 | ■ 政宏 | ■ 芳好 | |
| ■ 拉瓦自然農場 | ■ 貽菱 | ■ 雅筑 | |
| ■ 新竹尖石原鄉部落
網夢小組 | | ■ 佩芸 | |
| | | ■ 郁辰 | |
| | | ■ 好玄 | |
| | | ■ 子玄 | |
| | | ■ 冠霆 | |
| | | ■ 琇茵 | |
| | | ■ 宇華 | |

