

■嘉義縣阿里山鄉 102 年度推動學習型城鄉—社區永續發展實驗站計畫

十字巧遇酵素與芬多精

一、緣起

教育受到政治、經濟、社會、文化等不同範疇的影響，學校的經營要能掌握時代的脈動發展，與時俱進。在一所人文薈萃、精緻卓越的優質學校，如何在傳承與創新的兼容並蓄下，因應教育趨勢及親師生對學校發展的持續需求，是校長在校務經營上應有的體認。

當前五大教育施政主軸「以全人教育為目標」，亦指出健全的個體必須是德智體群美五育均衡發展的全人，而其中更必須以德育為先，輔以閱讀、創造能力的培養讓十字國小這個富有熱情、充滿希望的園地，孕出具有多元智慧、感恩惜福、健康快樂的幼苗，不斷地成長茁壯，邁向美好的未來。學生貴為教育的主體，舉凡學校各項措施，以學生安全、健康、快樂的學習成長為考量，所以「學生第一」是校務經營首要的原則；以課程與教學為校務發展核心，落實完整的課程教學與行政管理運作模式，是建立學校品牌的不二法門。以人性關懷為校園規劃理念，豐富教學場域，鼓勵創新教學、激發師生創意，發展學校課程特色；建構教師專業發展平臺，型塑學習型組織的校園氛圍，精進教師教學品質與效能。延續學校以課程為基調的文化體制、展現課程領導能力，發揮專業與行政效率；開啟學生多元智慧，構築多元學習平臺，肯定學生多元成就；重視個別差異，兼顧適性發展，培養學生帶著走的能力，絕不放棄任何一位學生，把每個孩子帶上來。

因應不同的校務發展階段，重組或建構校園文化及價值，在現有的優質基礎上，尊重既有的校園文化，發揮高關懷、高倡導、高服務的典範領導，持續建構多元完備的對話與關懷機制，促進學校內、外部的溝通、協調與整合，型塑人文關懷、溫馨和諧的優質校園；整合學生家長及社區團隊的教育夥伴人力資源，強化社區及家長互動機制，導引正向參與、互惠互助，充分開發社區資源，拓展孩子教學環境，實踐「學校社區化」、「社區學校化」的共享共榮理念，營造親師生三贏互惠的合作機制。

二、目標

- (一) 以嘉義縣鄉鎮為實施範圍，透過各類學習方案培養民眾樂於學習、喜歡學習、處處學習，營造一個適合終身學習的生活氛圍。
- (二) 結合嘉義縣田園城市目標，推動「生活、生產、生態」三生之均衡發展，開創在地特色的學習。
- (三) 形成學習資源網絡，政府單位、圖書館、學校及社區組織等能合作，提供民眾終身學習資源。
- (四) 營造社區學校化，以本校現有之閒置空間作為社區教學中心，提供社區民眾便利的

學習環境，並成為社區居民人際交流與增廣見聞、生活分享的學習平台。

(五) 增進社區居民情感交流，從一系列的教學課程中，提高學員之學習興趣與學習成效，達成社區民眾之間的良性情感交流與互動。

(六) 社區十字藝術深耕特色化，學習社區特有藝術文化，並透過文化典藏方式，展現十字村人文與生態社區特色。

(七) 結合數位社區時自在文化行銷，經由數位課程，行銷十字社區文化及特色產品，不但可以終身學習教育，而且可以促進本地經濟發展。

三、實施區域

(一) 十字社區基本資料：

阿里山鄉位於嘉義縣東部，海拔由 360 公尺至 3,997 公尺之高山地區，西與本縣梅山、竹崎、番路、大埔鄉交界，東北毗鄰南投縣及雲林縣，東南毗鄰高雄縣三民鄉，東毗鄰臺東縣及花蓮縣。阿里山、玉山一帶之地約 180,000ha。阿里山鄉位於臺灣之中，若將臺灣全島縱橫二分，則阿里山位於該經緯之交點。

鄉內四面高山環繞，岡巒起伏，叢林蒼翠，斷崖絕壁，形勢險峻之天然山谷盆地，氣候四季如春，係由太武、尖山、祝山、石水山等十八座主要山巒所構成之阿里山脈，及聞名全省之海拔 3,997 公尺之玉山支系，中部為曾文溪及清水溪兩大河流之發源地。

阿里山鄉（山地行政區域）面積為 454.37 平方公里，佔全縣總面積（195,137.45 平方公里）約百分之 22，其中達邦、來吉、里佳、山美、新美、茶山等村供原住民使用之山地保留地，面積僅 6,388 公頃，佔全鄉土地之百分之 15，其餘百分之 85 為國有林地、不要存置林野地（即原野地）及其他公私有地。

村	里	鄰 數	戶 數	男	女	公 民 數	合 計
十字村		6	115	210	141	298	351
山美村		7	184	325	294	440	619
中山村		6	162	231	198	367	429
中正村		5	89	118	102	189	220
里佳村		4	95	161	114	215	275
來吉村		5	134	205	178	300	383
香林村		9	90	115	104	199	219
茶山村		5	103	149	132	209	281
新美村		5	118	191	167	265	358

達邦村	12	343	522	504	777	1,026
樂野村	9	369	585	564	854	1,149
豐山村	5	124	221	162	294	383
總 計	78	1,926	3,033	2,660	4,407	5,693

(資料來源：嘉義縣阿里山鄉鄉戶政事務所)

透過阿里山鄉人口統計圖可知，十字村鄰近第一大達邦村的地緣關係，是為阿里山鄉推動學習型社區實驗站的首善之區域，以十字村為出發點來聯繫整個阿里山鄉，帶動社區學習營造風氣。

本年度計畫區域將以十字村為圓心（出發點）向外進行計畫推展：



(二) 阿里山鄉社群狀況：

1. 學校組織：十字國民小學、達邦國民小學、來吉國民小學、豐山國民小學、山美國民小學、新美國國民小學、阿里山國民中小學、香林國民小學、茶山國民小學
2. 政府機關：阿里山鄉公所、阿里鄉農會、阿里山鄉分駐所、阿里山鄉消防分隊、阿里山森林遊樂區
3. 地方業者：「優遊巴斯鄰族文化園區」、「阿里山賓館」等

4. 地方協會：12 村社區發展協會

5. 民間團體：十字村老人長壽俱樂部、社區巡守隊、十字金獅陣

（三）阿里山鄉人文活動

1. Mayasvi 鄒族『戰祭祭典』

鄒族的 mayasvi 是非常神聖且莊嚴的儀式，儀式中有非常多的禁忌，是不同於一般的活動，正典後的歌舞祭則歡迎來自四面八方的朋友一同娛樂。而現今 mayasvi『戰祭』儀式過程已大為簡化，僅保留下簡單的「迎神祭」、「團結祭」、「送神祭」、「路祭」、「家祭」、象徵性的「敵首祭」及「成年禮」，約在每年 2~3 月間於達邦、特富野兩大社各擁有一座 KUBA（男子集會所）輪流舉行。

2. Homeyaya，鄒族『小米收成祭』

小米是鄒族最重要的糧食，所以小米的農作祭儀是鄒族人生活主軸，相對祭儀中也是包含非常多的禁忌要族人誠心遵守。『小米收成祭』是鄒族人的過年，約在每年 7~8 月之間在各氏族本家舉行，所以遷移至別部落的子社，及長年在外的遊子，在這個節日都必須回本家團聚，認識及關懷「家族的成員」、款待「其他家族」、「受邀之親朋好友」的來訪，分享這一年的豐收。

3. 鄒族生命豆季傳統婚禮

自 2002 年開始舉辦的阿里山鄒族生命豆季，是以鄒族集體婚禮為主軸，結合阿里山部落人文、觀光、產業等資源，由地方政府輔助協辦的新興節慶。生命豆季舉辦時間，訂於每年的十一月左右，尤其在週末假日是活動的高峰期，伴侶們牽手同行，從熱戀情侶、新婚夫婦、到老夫老妻，在集體婚禮的氣氛催化下，更讓生命豆季的活動現場，飄滿愛情的香甜氣味。

（四）阿里山鄉社區營造

1. 透過計畫之執行，了解社區民眾之需求，提供弱勢族群學習機會，進而促進地方特色之發展，拓展服務領域，促使社會互動及融入，強化社會祥和及文化交流。

2. 透過計畫之執行，強化社區民眾與學校之間的合作關係，進而建立和諧共榮的夥伴關係。

3. 透過計畫之執行，建立社區主動關懷學習據點，使社區民眾藉由學校課程陶冶身心與知識汲取，營造溫馨和諧之學習環境。

4. 透過計畫之執行，對提供在地學習方面，本校提供了社區民眾良善的學習環境，並重視高齡學員之學習服務，以確保社區老人之多元化及安全性。

5. 透過計畫之執行，結合社區、民間社團、學校等單位，建立並推動以社區學習、

終身學習發展之特色。

6. 透過計畫之執行，藉以整合社區與學校資訊連結平台，並建立社區學習之永續發展機制。

四、執行內容

（一）現況分析：

阿里山公路旁的十字村，早期是平地前往阿里山的古道中途站，也是阿里山鐵路驛站，同時亦是阿里山鄉來吉、達邦、特富野等部落古道交會地點，當時造就鐵道兩旁的商店街，為當地帶來繁榮，但在阿里山公路通車後逐漸沒落，十字社區在社區發展協會與十字國小努力下，目前正積極進行社區總體營造，期待重現往日榮景。

十字路雖然逐漸失去往日風華，但驛站風華古早味未失，民國九十三年曾獲得嘉義縣文化局徵選為社區總體營造點，現正積極參與 102 年度推動學習城鄉計畫，盼以十字村為圓心，逐一記錄十字路附近的特富野和達邦古道、三座相連的阿里山森林火車山洞、佐星步道等訊息，由學校教職員與社區志工完整紀錄，未來做為社區與國小教育導覽地圖摺頁的重要資料，尋回失落的古驛站風華。

（二）團隊未來之工作願景及目標

1. 營造社區學校化：

以本校現有之閒置空間作為社區教學中心，提供社區民眾便利的學習環境，並成為社區居民人際交流與增廣見聞、生活分享的學習平台。

2. 增進社區居民情感交流：

從一系列的教學課程中，提高學員之學習興趣與學習成效。達成社區民眾之間的良性情感交流與互動。

3. 社區十字藝術深耕特色化：

學習社區特有藝術文化，並透過文化典藏方式，展現十字村人文與生態社區特色。

4. 結合數位社區十字文化行銷：

經由數位課程，行銷十字社區文化及特色產品，不但可以終身學習教育，而且可以促進本地經濟發展。

（三）推動策略

十字社區永續發展實驗站以教育、創新及關懷為出發，發展四大主題內容，並依此四大領域設置相關課程，輔以在地十字文化介紹、行銷推廣原住民文化、輔以電子商務、數位典藏、保存在地歷史與文化記錄、推動社會關懷及強化弱勢族群生存與競爭能力為課程目標，而進行社區客家文化藝術教育，發展社區學習型網路地圖與導覽。

1. 十字酵素與芬多精文化藝術特色課程：

課程名稱	實施方式
檜木精油芬多精 創作班	發展地方產業的十字文化，以景觀欣賞並發揚在地歷史文化，並且達至社區文化傳承與創新。開設「精油創作 DIY」，利用檜木的質感創造出美的造型，用視覺與味覺體驗美的文化，創造手作藝術不同的風貌。
酵素酒釀美食烹 飪養生班	發展地方產業的十字酵素酒釀文化，利用傳統酵素酒釀工藝發揚在地歷史文化並與十字長壽村相輝映，學習十字在地美食（愛玉及轆篙筍等）發揚在地歷史文化，並且達至社區文化傳承與創新。

1-1. 檜木精油芬多精創作班課程表 15 節

教學大綱	教學內容	教學方式	時數
※檜木選材 ※用鏈鋸裁成小段木頭 ※絞碎 ※裝入蒸餾鍋 ※連接蒸餾鍋管路 ※蒸餾 ※萃取裝瓶	1. 紅檜與扁柏合稱台灣檜木，俗名(台灣松羅)，為本省針葉樹一級木，最具經濟價值之針葉樹種，以其族群為優勢的森林即謂之檜木林。台灣主要分布在海拔 1500~2500 公尺山區。此段山地正是季風吹拂旺盛水汽凝結的地帶，終年雲霧升降、湧動，雨量豐沛。這雲深不知處的雲霧帶，是紅檜與台灣扁柏的故鄉。 2. 利用斧頭或帶鋸機剖切成小徑木並用鏈鋸裁成小段木頭 3. 送入粉碎機絞碎 4. 將檜木碎片裝入蒸餾鍋 5. 連接蒸餾鍋管路 6. 裝上冷凝鍋注水開始蒸餾 7. 預計 80 公升的檜木材料容積，蒸餾時間約 3 小時，可獲得 15-18 公升檜木純露，250-500cc 的檜木精油，	講授. 示範. 實作	15

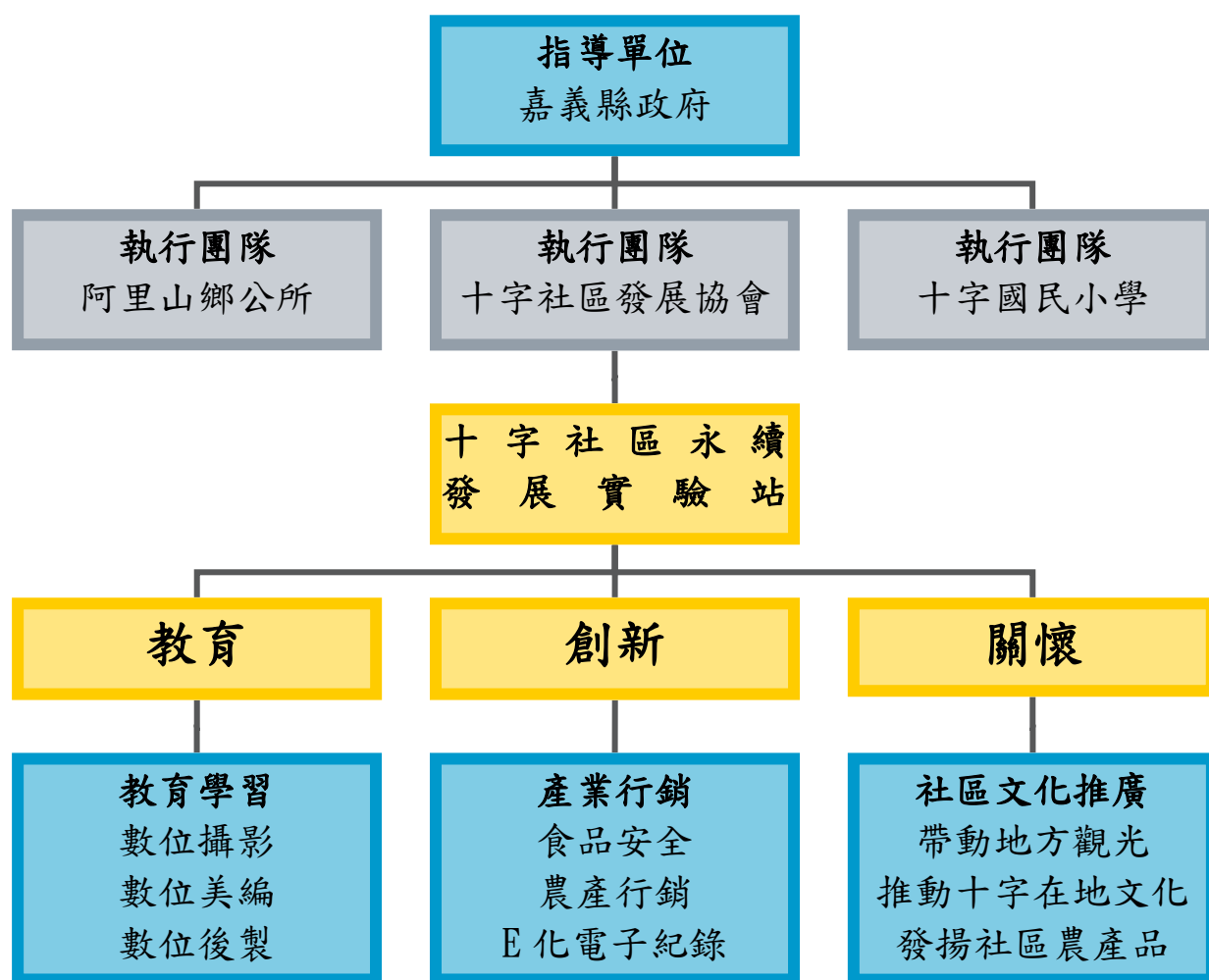
1-2. 酵素酒釀美食烹飪養生班 45 節

教學大綱	教學內容	教學方式	時數
------	------	------	----

※李子、梅子篩選良品， ※集中清洗 ※蒸煮 ※浸漬 ※加入酵母菌 ※裝入發酵筒 ※待發酵至七天加入醋酸菌醋化，醋化完畢調和果糖 ※高溫殺菌裝填入瓶中，封蓋貼標包 ※電腦製作標籤 ※建置網頁行銷 ※取愛玉、手洗法、用果汁機、愛玉凍與愛玉面膜 ※桶筍製作 ※筍絲料理 ※地方產業行銷與衛生管理	1. 一般而言，沿用古法製作酒、醋與酵素是最健康的。將李子、梅子篩選良品，淘汰不良，集中清洗 2. 加入一定比例的水及糖，蒸煮，經浸漬後讓果汁、水及糖充份融合，加入酵母菌後經發酵再裝入發酵筒因為用的是百分之百微生物去進行分解、醋化果物的成分而不是單純調味而已，所以必須耐心等待發酵的時間，不能急。 3. 微生物分解的優點是，能將養份微小化讓腸胃更容易吸收。 4. 酵母菌與醋酸菌分工將原本水果的大分子醣類與澱粉，分解成為小分子的葡萄糖、醋酸和胺基酸。 5. 除了因為醋酸加強腸胃蠕動外，也增加了小分子養份與腸道內的絨毛的吸收面積與速率。 6. 行銷與美編 7. 將顆粒的愛玉籽以不鏽鋼湯匙括下愛玉子；洗淨雙手，將 36g(1 台兩)括下來的愛玉子放入搓洗袋，把袋口打結，置於 2400cc (2.4kg) 的冷開水中，適力輕鬆搓揉約 6—7 分鐘至果膠盡溶出於冷開水中即可，靜置約 30 分鐘即凝結成愛玉凍。或將括下來的愛玉子放入果汁機，以 2400cc 之水量，用最慢速攪拌約 2—3 分鐘後，倒入過濾網將愛玉籽渣濾出，靜置約 30 分鐘即凝結成愛玉凍。 愛玉凍可加糖，黑糖蜜，蜂蜜，果糖也可加入您喜歡的水果和水果汁如：草莓櫻桃檸檬汁紅茶等調味，置於冰箱或加冰塊，	講授. 示範. 實作	45
--	---	-------------------	-----------

	清涼美味可口，為消暑之最佳涼飲。 通常在交通運輸不便的地方，或遇竹筍盛產期，為了久儲，便在竹園內，就地設置簡陋的筍寮。桶筍與罐筍的製作較簡單，先將去箨、大小相近的竹筍放入鍋內煮沸約 2 小時，再取出裝入桶內，經殺菌處理後密封製成桶筍。炒竹筍、筍絲控肉、 專家講授		
--	--	--	--

4. 阿里山鄉學習型社區實驗站推動架構



團隊組織與任務分工

組別	姓名	單位職稱	任務分工
召集人	王姿勻	十字國小校長	計畫執行指導
計畫指導	陳明利 許瑞坤 許瑞文 楊兼懷 黃進有	阿里山鄉鄉長 阿里山鄉鄉民代表 十字村村長 十字國小家長會會長 十字社區發展協會理事長	計畫執行指導
計畫研擬	吳長翰 戴惠施	十字國小教導主任 十字社區發展協會總幹事	1. 計畫推動方向與執行步驟 擬定 2. 依計畫動員人力配合

聯絡組	唐志和 戴惠施	十字國小總務主任 十字社區發展協會總幹事	1. 跨組連繫事項 2. 活動通知
攝影紀錄	侯政甫 江佳燕 黃旭輝	十字國小訓育組長 十字國小教學組長 十字國小教師	1. 計畫執行攝影與平面記錄。 2. 影像專題拍攝與後製作業。 3. 成果展板製作。
文宣組	唐志和 吳長翰 戴惠施	十字國小總務主任 十字國小訓導主任 十字社區發展協會總幹事	1. 課程活動安排 2. 課程文宣設計 3. 課程活動宣導 4. 課程招生. 受理報名
活動組	吳長翰 江佳燕 黃旭輝	十字國小教務主任 十字國小教學組長 十字國小國小教師	1. 任課講師連繫與活動事務規劃協調 2. 器材準備
服務組	呂仁傑 張德仙 黃詩猗 何書謹	十字國小幹事 十字國小護士 十字國小教師 十字國小教師	1. 活動場地規劃、布置 2. 膳食與茶水準備
預算控管	唐志和 張安辰 呂仁傑	十字國小總務主任 十字國小會計 十字國小出納組長	計畫預算執行控管、審核與撥付

五、執行期程

年度	執行策略	執行步驟（方法）
102 年 5-11 月	檜木芬多精精油創作班 (15 小時)	開設「精油創作 DIY」，利用檜木的質感創造出美的造型，用視覺與味覺體驗美的文化，創造手作藝術不同的風貌。

102 年 5-11 月	酵素酒釀美食烹飪養生班 (45 小時)	發展地方產業的十字酵素酒釀文化，利用傳統酵素酒釀工藝發揚在地歷史文化並與十字長壽村相輝映，達社區文化傳承創新。並將傳統十字美食介紹，愛玉及轎篙筍等…，讓社區民眾體驗在地美食饗宴！
-----------------	------------------------	---

102 年	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
召開工作會議	■				■			■	
計畫擬定	■			■	■				
工作協調與分配				■	■				
活動宣傳與報名					■	■	■		
酒釀美食芬多精課程						■	■	■	
成果發表									■

六、預期成果

1. 社區十字數位成果教育課程：

2. 十字文化藝術特色課程：

課程名稱	預期成果
檜木芬多精精油 創作班	1.社區民眾學習利用檜木創作精油作品 2.行銷精油創作等特色工藝
酵素酒釀美食烹 飪養生班	1.社區民眾學習十字美食食材作法 2.體驗十字在地文化的美食饗宴 3.學會酵素酒釀的才藝

	4.了解十字文化時代背景意義 5. 酵素酒釀古法養生的傳承創新
--	------------------------------------

3.學習成果展：

課程名稱	預期成果
成果展	1.吸引社區民眾學習參與、營造社區學校化。 2.凝聚社區民眾意識，並成為社區居民人際交流與增廣見聞。 3.激勵學員學習動機 4.各項特色成果行銷 5.吸引社區民眾投入學習行列，提供社區民眾便利的學習環境。 6.以本校現有之閒置空間作為社區教學中心，生活分享的學習平台。