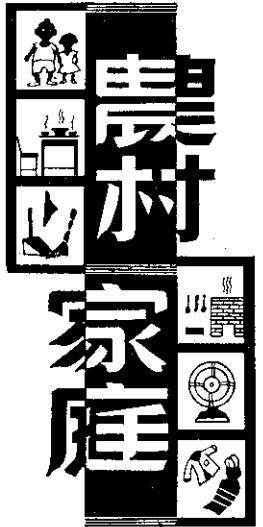


神精動運的胞山族眉阿

• 照 炯 吳 •



阿眉族山胞喜愛運動，每年都要舉行各村聯合運動大會，與每年一度的豐年祭，成為阿眉族的兩大社會活動。他們的運動會是一大事，全村居民都停止工作，遠近親友齊集，無論參觀者和參加競賽的運動員，無不興高采烈，融洽於一片興奮中。

公平競爭·有益身心

他們是藉運動會的機會，鍛練體魄，並從公平競爭中，鼓勵青少年心身向上，以養成百折不撓的精神。

重要的聯合運動會，必須由年高的長者領導，各村中領袖贊助，並透過村長或村代表們發起，召開籌備會，決定大會日期，籌足經費預算，並分配工作。

運動大會日期決定後，各村在村長領導之下，正式展開各方面的準備工作。村長就召集各隣長，村中男女青年幹部，運動宿將，選派運動員。

凡是體能好，有運動興趣的人，不祇限於居住本村的村民，有些是在他鄉謀生，或在都市中求學的，只要能返鄉參加運動會，都在按各人的技能與興趣，分配工作，進行集體訓練。村中選手名單決定後，由村長領導有關幹部，

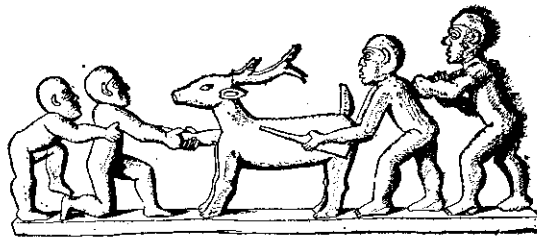
徵求被選人之意見，參照本人特長，決定參加項目。此外，並公開徵求村中自告奮勇的族人，正式組隊。由村長指定或由隊員推選教練，開始訓練。

自動自發·集體訓練

訓練中其實並沒有種嚴格的規條，因為無論教練，幹事或選手們的參加，都是自發自動地，全憑個人之興趣與熱情，所以大家都非常起勁，一點也不勉強，認真參加團體活動。

他們訓練時間，都是利用田間工作的餘暇，浸晨與傍晚都是最好的鍛練時間。訓練疲倦了，大家席地而坐，聽着村中長輩們，講述運動經驗或生活體驗，以及有趣的傳說故事等等，這一段時間對於溝通村民感情最有價值。

發展體能·跑跳占先



隊員技術上的進步，着重於體能的發展，所以他們的運動技能都是偏重於跑跳的徑賽方面。這種情形，可在歷屆省運會以阿眉族籍運動員佔大多數的花蓮男女田徑賽成績上看。

阿眉族女子在徑賽的表現也是很特出，平地女性是無法比擬的。在組訓成員中，也有許多已婚男女及尚在求學中的男女學生，他們這種組訓，是村中族人對體育運動有興趣的一種組合，也是男女青少年的社交活動。

歡洽合作·共襄盛舉

運動大會日期近了，各村族人就依照工作分配，實行分工，整修場地，搭建各種設備，借用器材

秩序安排，都在各隣長負責之下，有條理的逐一完成，好像家裏辦喜事一樣，大家在歡洽的合作下共襄盛舉。

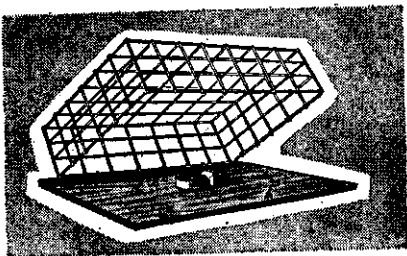
運動會的經費，除了由各有關團體之捐助，不足之部份都是以自由募款方式來完成。但這種經費不需太多，僅夠選手們之中餐及少量的獎品費就可以。他們對獎品的份量並不重視，珍貴的是勝利的光榮。

競賽中得到光榮的勝利後，無論男女，他們在族中的身價立刻增高百倍，在村中馬上被人重視。誰的家中出現了一位運動健將，那是一件光耀門楣的大事，家族親戚們大家都引以為榮的，求婚的人就跟着來了。

運動會進行時，由酋長親臨主持，致詞訓勉，村中領袖人物，必須自始至終坐在司令臺上，鼓勵士氣。在運動會上，他們也歡迎外人參觀或參加他們的競賽。

怎樣吃木瓜

木瓜因為有外皮保護，所以果肉潔淨，最好是不剝皮。因為剝皮後果肉容易染污，養份會氧化。吃時，只將木瓜剖成兩片，用湯匙。先將木瓜種子挖掉，然後一下一下挖起來吃。既方便，又衛生。(玉麟)



自製捕鼠器

利用脚踏車上裝東西的鐵絲籃，再用粗鐵絲變成鐵鉤，就可以自己製造捕鼠器。舊罐頭釘在木板上，裏面可以放毒餌。

(末)