



# 體驗農村、傳承經驗

—專訪宜蘭縣三星地區農會四健指導員薛珍照

文／李慧津 · 協助單位／宜蘭縣三星地區農會

千呼萬喚始出來，與珍照的訪談相約可說是一波三折，總算見面了，才讓人鬆了一口氣。樸素的珍照是以蔥蒜聞名的三星地區農會的家政及四健指導員，12月剛忙完蔥蒜節的活動，接下來又忙著四健的重點鄉鎮計劃，謙虛的她，幾乎忙得沒空接受訪談，因此創下我追逐時間最長、電話打得最多的紀錄。

三星位於蘭陽溪的上游，得天獨厚的好水質加上肥沃的土壤，雪山山脈帶來西風，形成三星地區的多雨及日夜溫



園藝栽培作業組讓小會員們體驗當農夫的甘苦



薛珍照（右一）接待草根大使

差大的有利條件，使得三星的青蔥生長速度較為緩慢，蔥白的部分比一般長，約15公分左右，蔥管葉肉厚，少纖維質，所以口感細緻，蔥白長也就成為三星青蔥的獨有特色了。由於三星的青蔥品質保證般的可口，無論產地及市場的零售價格，都較一般市場價格高。

三星的另一主角白蒜，是軟骨花蒜的改良種，纖柔白細，辛香味適當，與青蔥並列三星地區的兩大主打農產品。12月的蔥蒜節，結合

→ 濃密高聳的蔥田景觀、蔥蒜大餐、油菜田中的創意稻草人以及田裡的泥塑創作，這樣熱鬧的活動就佔了身兼雙職的珍照所有時間。

接下四健的工作數年，她不問耕耘、默默實在的工作。雖然她也感嘆，鄉下的學子忙著補習，為功課而忙，有些家長並不同意讓小孩參加四健活動，但她仍然為四健的宗旨努力不懈。她與學員一樣，從做中學，在學習中成長。

三星地區農會的四健作業組，以結合鄉土文化為主軸。園藝栽培作業組是希望讓那些家長務農而其第二代或第三代不願繼續的會員，實際去體驗當農夫的感覺，尤其三星人引以為傲的蔥蒜栽培，小四健會員透過四健的作業組，正可了解栽培過程，進而體會父母的辛苦，以及豐收時那份苦盡甘來的喜悅。

結合了珍照的家政特長的健康烹調作業組，讓小四健會員成為廚房的高



健康烹調作業組讓會員完整學習烹調要點

手，實際體驗每一個烹調的過程與規則，讓會員們完整的學習，也許這些小會員們個個都具有丙級證照的水準也說不定。珍照說，烹調看起來不是大事，但專業認真的教導是她的責任。由此可見她踏實與負責的態度。至於陶藝作業組及公共服務隊，珍照認為，雖然不是很突出的作業組，但她要求確實完成，所以每個四健會員都能在付出中得到收穫。

珍照也提到縣農會督導的要求嚴格，並實際參與和解決問題，是強而有力的後援。如作業組的編寫方式，讓她們覺得雖然嚴格，卻因此有依循的方向，跟著作，實在作，沒有大功勞可言，可是「付出」與被肯定卻讓自己感到欣慰。宜蘭的四健團隊，讓人感覺到果真團結力量大，而珍照就好像三星地區的青蔥和白蒜，是四健不可或缺的辛香料，雖不起眼，卻是烹飪時的主角。



精神抖擻的公共服務隊