



■山苦瓜嫩心芽。



文圖 / 林國榮 台東區農業改良場

在台灣的山林田野中，
可供食用的山蔬野果至少 1000 種以上，

世世代代的原住民同胞，
有經年累月的嚐試經驗，
本文簡介其中 2 種。

山蔬野果原味足

山苦瓜

山苦瓜
與大苦瓜極
為相似，只
是形體較



■山苦瓜與丁香魚、鹹蛋及豆豉同炒。

小，仍保留苦瓜原味且
口感更甘醇。夏秋季的
山野隨地可見山苦瓜的
蹤影，以前原住民常採
集自用，最近已成為台
東許多餐廳的獨特料

理。外縣市餐廳也
前來收購，供不應
求，價格水漲船
高，已有農民開始
作經濟栽培，拓展
商機。

山苦瓜果
實可以作成沙
拉；與丁香
魚、鹹蛋及豆
豉混炒；燉鳳
梨苦瓜雞；嫩



■野生山苦瓜的花與果。

→ 成長、「思考」中進步、
「決策」中得到收穫的學
習精神。期待在這段經
驗中，培養會員企劃與組織
管理的能力，奠定會員觀察
社會活動現象與擴展學習視
野和社會關懷的養成。

結語

在付出之後才真知道原
來自己可以做的真的很少，
雖有著許多的想法及願景，
但因著現實生活中學子生存
的責任及義務；三次的出
隊，雖稱不上完美，卻讓我
們深深感受到平日受四健培
訓的小小成果。四健人的
心，在這一回中我們看見了
大家凝聚的無形力量。一群
群尚未謀面的小朋友、一群
群帶給我們成長學習的小朋
友，在社會許多的角落中等

許多的小事，來給這一群一
群需要愛的小朋友們。或許
我們沒有專業的知識技能可
以實質的給予他們幫助、或
許我們沒有實質的財物可以
支援支持他們，但身為莘莘
學子的我們，在課業空暇之
餘，伸出我們的手，讓真實
的學習應驗成為我們一輩子
珍惜的寶藏。讓知識與現實
聯繫為一體！

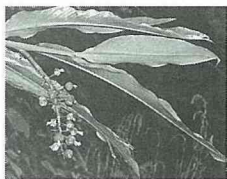
真心的出隊活動，活絡
了我們的心！好比拿一根針
將全省 75,232 四健會員彼此
用細細的紅線牽連在一起，
參加競走比賽，我們同心合
一的依賴著既有的默契及累
積的能力，一步一步的向前
邁進；時間不是我們的考量、

待著我們，期
許自己作許多

心芽可直接炒食或加丁香魚
煮湯。山苦瓜有清甘降火的
功效，是夏秋季最佳美食。

月桃

月桃是薑的
親戚，全株散發
薑的香氣，所以
才有良薑之名。
為多年生植物，鄉間處處可
覓得芳蹤，是道地的鄉土植
物。記得那首「一處一處開



■月桃全身是寶，深秋結出鮮紅果實，可入藥。

掌聲不是我們的所求，實際
的付出與回饋才是我們大夥
共同的心願，因為我們深知
『愛心不是一時的表現，而
是長久的付出與關懷』。

你看見永恆了嗎？

值得一提的是在災後眾
多青年志工團體紛紛進入災
區參與服務工作之時，卻往
往缺乏事先的規劃及與當地
學校、居民需求的溝通，往
往使得人力資源無法達到最
完善的利用，亦無法達成既
定的目標；反而觀之，四健
會在台灣 3 百多個農漁會中
早已生存了四十多年的日子，
分散在台灣各個角落中，是
災區當地原有的社團，最能
瞭解災區學童及家長們的需
要，加以考量所規劃出來的
營隊服務活動，更能突顯災



滿月桃花”的老歌嗎？每當7-8月花開時節，圓錐形穗狀花序，密集的花朵像一串串倒懸的小風鈴掛在樹梢，原住民採來煮湯或油炸，以前有人將花經過加工曬乾後，偽裝成龍眼肉，混在真的龍眼肉裡出售呢！

漏斗狀的小白花內緣帶著嫩黃色，配上幾抹艷紅，與綠意盎然的樹梗搭配出大自然的傑作，9-10月鮮紅的球形果實，刻上多道縱稜，藍灰色的種子，特有的芳香具有提神醒腦的功效，是製造仁丹及健胃藥的好材料。

成熟的果實採下風乾後，趁著顏色猶新，細細噴上一層護髮膠護住顏色，看起來像是新的，懸掛在牆上，別有一番風情。

月桃的葉鞘很長，韌性頗佳，以前常見賣豆腐及賣魚的攤販，把打扁的月桃葉鞘撕成一條一條，曬乾之後當作繩子來綁魚肉，或是摘取又寬又厚的葉片包豆腐。您吃過用月桃葉包的粽子或粿嗎？她特異的香氣不同於竹葉的清香。用葉鞘或葉子細細包包，倒是滿有環保概念的喔！

月桃的植株修長，通常在2公尺左右，也是插花的好材料；有些原住民甚至拿月桃葉來編織手工藝品，就是先採新鮮的月桃葉鞘，用小刀刮除易腐爛的葉肉部份，然後放在陽光下曬乾，即可供編織之用；勤快一點的，還編成月桃草蓆、盒子或籃子呢！

月桃是野外最美的植物，從夏初的花苞萌發，到深秋的鮮紅果實，將山野綴成一幅美麗的風光！月桃全身是寶，可插花、可蒸、可煮、可炸，還可以入藥！

區居民自我重建的希望，如南投縣鹿谷鄉四健會一樣，加上全省四健人的協助，定能發揮無形且長遠的力量。然而，四健會這樣一個具備先天條件的社團組織卻沒有將這些優點全然發揮。

從小生長在台北市都會

區的我，在現今知識資訊社會中，仍深愛著台灣的農業，更在學術自由的台灣大學校園裡不斷的學習農業各項知識，深刻體會：『農民乃農業之本』，無農業，即無美麗河川彩繪台灣寶島；要想有台灣農業，需先有台

灣農民；富麗的農漁村需要有充滿活力的農民！

今年的台大杜鵑花節已過，我們期待著明年初春的杜鵑花再次綻放，同樣的，我們亦期待看到台灣四健會綻放的花朵；朋友們，你看見四健會的永恆了嗎？

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

豐年叢書

花卉觀賞系列

台北市溫州街14號
每次郵購另收掛號郵資60元
郵政劃撥00059300
電話02-2362-8148 分機30

《台灣花木害蟲》

介紹花木害蟲的發生與為害、害蟲的習性與防治方法、安全無毒的害蟲防治、殺蟲劑的分類與運用、花木害蟲各論、花卉進出口害蟲的問題。

850元

《香花集》

介紹水仙、梔子花、含笑、桂花、茉莉、鸞瓜花、法國素馨、中國玫瑰、夜香木、月桔、百合、蘭花…等20種香花之特性、栽培方法及利用。

240元

《豐年花卉集》

介紹草木花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀葉植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等八類100篇。彩色精印。

350元

《花卉害蟲彩色圖說》

介紹昆蟲的外形、昆蟲的發育及繁殖、昆蟲的重要習性及其對環境的反應、花卉害蟲防治及花園常見的有益昆蟲、常見花卉害蟲名稱等。

470元

專業量產

塑膠

黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL：(06)6362530 · 6328329 FAX：(06)6362139 行動：0932835646

助聽器 47年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務
完善專門店 助聽器傳家
台企行 25413525
集世界名品 25512525
原台灣華僑銀行 25637392
台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)