

農村 Young 好樣

奔向機會大道，台灣農村正青春！



農村好Young樣

奔向機會大道，台灣農村正青春！



行政院農業委員會水土保持局



農村正好樣 奔向新夢想

近年來，前進農村成為最「好樣」的一件事，什麼是「好樣」？它代表著「多元」、「年輕」和「有本事」！臺灣農村應該呈現何種「多樣的」風貌？在農村裡可以進行哪些天馬行空「好young的」想像？夢想可以化為「好樣的」現實嗎？

我出身於農村，對於農村，我有著很複雜的情感，故鄉的純樸與美麗長存我心，但務農的辛勞，也是刻骨銘心，「做農，不容易啊！」我心裡總是這麼覺得。但，近年來，我的感受改變了！而且改變就發生在我家，我的太太是個道地都市人，她迷上在院子裡種菜，看見她為了種出多樣的蔬菜，揮汗間徒手拔雜草、呵護成長，對抗蟲害……，她內心充滿歡喜，也感染了我們一家。我開始明瞭，田間農事不僅只是一分辛苦的工作，也是親近土地，透過雙手勞動得到大自然回饋的最佳體驗。這說明了：「觀點影響感受！」

這幾年來，水保局致力於農村改造，為農村注入新的活力，農村的新鮮、可塑性與療癒特質，逐漸被傳播開來。退休後到農村過田園生活，是一種想法，但現在有更多的人，更想趁年輕在農村開墾自己的一畝田，以青春調配內容，以熱血書寫夢想，農村的風貌，就這麼一點一滴的逐漸轉型。

今年水保局策畫的專書，就是以這樣的角度出發，人親土親的情感依舊，但更可喜的是新的經營理念、生活理念被實現，田間農事，不再被詮釋為一份辛苦的工作，而是在親近土地、雙手勞動後，得到大自然回饋的甘美體驗。在書中，我們尋訪了三十個人物故事，述說三十種擁抱農村的熱情，從他們的故事中不難看出農村的確變得多元、年輕，而每位在農村奮鬥耕耘的人，不但各顯本事，也充滿了「好young」的活力與期盼。

這三十個人物中，有熱愛鄉居的名人和企業家，返鄉務農的青年，還有用農產品打造文創商機的創業青年，他們有的迷戀農村的人情味，或是愛上太陽的照耀及汗水的味道，甚至是懷抱打造夢土的理想，釋放自己在都市蒙塵的靈魂，對



於回歸田園的單純生活充滿憧憬，讓他們有了冒險的勇氣，以創意結合農村的資產，開創出一番新局，讓農村亮了起來！

值得一提的是，在「農村好樣」這三十個人物故事中，有十位是水保局「N個理由到農村」徵文活動的得獎作品，從放棄高薪投入有機耕種的小農、以醫學角度從事健康農業的專業醫生，還有搭建企業採購小農產品行銷平台的博士生，也不乏從都市移居鄉間的新農，他們的熱情令人驚豔，也吸引更多人到農村築夢，成就自己，也成就社區。

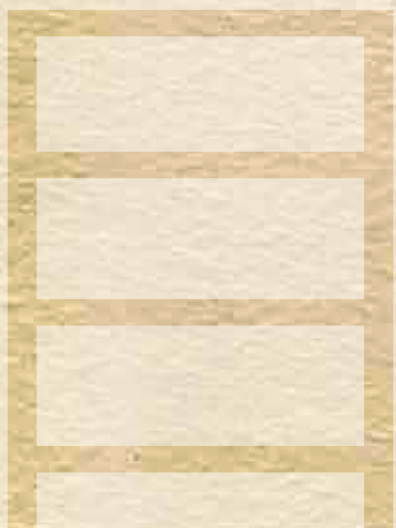
現代的農夫多才多藝，和以往認知完全不同，也因為他們的勇於創新並結合專長，見證了落實農村生活的夢想，觸發民眾內心回歸土地生活的悸動，激勵並喚起走入農村生活，或促進農村產業發展的行動力。而為了讓年輕學子們有機會接觸農村，將創意與思維導入，讓農村社區年輕化，水保局也舉辦了「青村白皮書一大專生洄游農村計畫」，實施3年來，已有許多迴響。

徵件活動及出版專書只是一個開端，透過圖文並茂的方式，以及不同於以往更為活潑的編排設計，希望讓大家對農村有耳目一新的感受，也讓大家發現農村其實可以有各種可能，而且已經有很多成功的案例可以參考依循。類似的活動未來仍會持續規劃，希望藉此加強城鄉交流，擴大人口回流農村新聚落的漣漪，達成農村再生的發展願景。

行政院農業委員會水土保持局局長

董明耀





第一篇

迷○戀

OPENING 8

水果的魔術師

林哲豪用果醬找回記憶 10

山與海的召喚

肯夢創辦人朱平的都蘭人生 16

戀上小農的微笑

提起一籃子幸福的莊雅萌 24

戀鄉

種水蓮的南科工程師阿銘哥 30

找回惜福感恩的古早心

在農村找到滿足的胡文偉 34

第三篇

樂 ○ 活

OPENING 74

住進貢寮 天天賞鳥

林紋翠在水梯田體會鄉居生活的感動 76

縱谷的呼喚 花蓮移居趣

放下金融奔向農村的陳伶吟 84

是花園也是廚房

陶爸退休後打造桃花源 90

傳承農村媽媽的美好自家味

鍾順龍、梁郁倫 好日子笑口常開 96

第二篇

愛 ○ 家

OPENING 40

唱出台灣農村的美麗與哀愁

詩人吳晟與吳志寧的父子傳承 42

與「蘭」共舞的新人生

從傳播人變成綠手指的曾明進 48

為你別上忘憂的花朵

張茂游和蔡枝卿的金針花山谷 52

生菜村的綠金傳奇

麥寮小女孩郭淑芬的經營夢 58

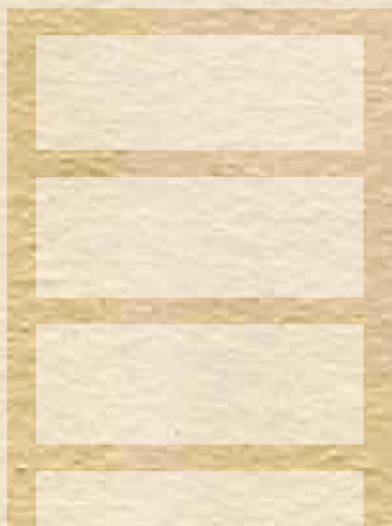
台灣心農夫

鳳梨農夫李浚源創業成功記 64

因為愛 從農樂

黃淑娟與她的心福田 68

目錄



第四篇

樸 ○ 心

OPENING 104

醫學下鄉 創新健康農業

研究生陳名婷最敬佩的醫農團隊 106

大自然是美好人生的奧義

李育青與天地共享安定能量 112

回到鄉間做夢吧！

旅遊達人溫士凱的鄉居夢 118

山谷裡的園藝治療故事

回歸初心的出版人黃盛璘 124

有機黃豆的復興運動

合樸農學豆腐工坊楊興豐 132

第五篇

傳 ○ 承

OPENING 140

古老土礮唯一傳人

賴咏華與水礮間的文藝復興 142

異鄉遊子回家拚觀光

菁寮老城行銷尖兵黃永全 148

不老文旦 蟬蛻

盧紀燁微甜微酸的歸鄉情 156

傳襲百年好茶香

留英碩士謝雯先賦予老茶新魅力 162

三代種稻 三代同道

馮聖方回鄉種田也種熱情 168

目錄

第六篇

夢 ○ 想

OPENING 176

都市孩子的浪漫之眼

何佳霖和李坤陽畫「農妝」 178

回鄉重溫故鄉土地的味道

陳宏欣與鄰鄉良食的故事 182

走路到紅香

與部落一起守護土地的趙浩宏 186

天公疼憨郎

立志回饋大地的工程師農夫馬清宮 190

有機農夫的奇幻冒險旅程

陳帥之享受大自然的餽贈 196

迷

迷 ○ 戀

是什麼吸引了你的目光？
那一畦畦金黃色的稻穗？
那結實累累的豔麗果樹？
那勤懇小農亮晶晶的汗水？
還是那沁入人心的孩童笑顏？
一個不注意，
心就被留在這兒，
陷入無法自拔的迷戀……

戀

芭樂樹香
純樸與幸福
蘭。山與海
新鮮和甜美
一株的黃褐稻
螟蛾。大肚魚
芭樂樹香氣。果
純樸與幸福。真
蘭。山與海的召喚
新鮮和甜美。一籃子
一株的黃褐稻穗。夏
螟蛾。大肚魚。福壽螺
芭樂樹香氣。果醬滋味
純樸與幸福。真心和時間
蘭。山與海的召喚。內在
新鮮和甜美。一籃子的提籃人。
一株的黃褐稻穗。夏天的熱浪。恆
螟蛾。大肚魚。福壽螺。泰國線鱧。
芭樂樹香氣。果醬滋味。燈籠果。獨
與幸福。真心和時間。清晨太陽
山與海的召喚。內在渴求的一方安
甜美。一籃子的提籃人。食育。精
黃褐稻穗。夏天的熱浪。恆溫的依
肚魚。福壽螺。泰國線鱧。自然萬物

水果的 魔術師

林哲豪用果醬找回記憶

當大部份的水果都因為適應都市消費而失去原有香氣時，園藝系畢業的林哲豪，努力用果醬找回記憶中的香氣。他像一位水果的魔術師，發掘台灣各地的優質水果，製作出獨具特色的果醬，也讓台灣的原生水果更具價值。

文／陳泳翰 攝影／陳郁文 圖片提供／在權紅

Profile | 林哲豪小檔案

下鄉資歷：6年

下鄉地點：全台走透透

下鄉頻率：每月1次





「我還記得小時候，經過外公家巷口時，遠遠就會聞到芭樂樹上傳來的香氣，那是由芭樂釋放的乙烯，催熟果實後自然散發出來的。」園藝系畢業的林哲豪，即使談的是感性的回憶，也都嘗試用理性做剖析。

「但是現在這種香氣，已經聞不到了，不是因為沒有人吃芭樂，而是芭樂的品種，已經為了適應大城市消費者的需求，被淘洗過一輪了。」林哲豪補充道，「什麼是大城市的需求？就是樹架壽命——要耐貯存，要能在架上、水果攤上擺夠久，香氣不再是考慮的重點了。」

對林哲豪來說，製作果醬，就是留住那些記憶中的香氣和風味。

林哲豪販售的果醬，和早餐店的厚片吐司上頭，痛快塗上一層不覺可惜，吃完後卻也沒留下太多餘韻的那種截然不同。每瓶要價超過三百元，容量還比別人小，但是獨特的風味，讓許多顧客一試成主顧。每月產量從一千瓶不到，如今已經達到六千瓶了。

21歲時，林哲豪頭一次創業，台灣南北跑透透，尋找適合製作果醬的品種；光是油錢，就花掉了十萬元。但也因為走訪得夠多、夠廣，許多少見的品種，像是「狀元紅荔枝」、「香蜜芭樂」，就這樣「重新復出」，成為餐桌上的佳餚。至今固定與林哲豪合作的果農，已經達到35位。



Tips | 到農村的心得與建議

創業最重要的，就是要能做出市場區隔。每個人一定都有擅長的事，只要找到自己獨特的靈性、特點，專心去做，就會有東西可以拿出來和市場做交換。

台灣的風土條件是很有特色的。「消費」絕對是「保種」的好方法。任何水果，只要放對地方，就能發揮價值，用不懈的努力，就能讓信念成真。



「我們的主廚有句名言，水果就跟人一樣，每個水果都有自己的特色，差別在於有沒有被放對地方，發揮自己獨一無二的價值。」林哲豪強調，隨便

一種水果，品項都五花八門，不可能每個品項都適合鮮食。但是戰場如果從鮮食換成水果加工，原先的劣勢，這時反而可能成為優勢。

就像林哲豪自己也有劣勢，他坦言台語講得不流利，

跟農友溝通時難免遇上障礙。但是他的優勢在於，相關的背景知識一應俱全。「信和誠兩個字，是我們最在乎的。曾經有農友強調『百分百有機』，可是你到現場觀察一下，從雜草和昆蟲等蛛絲馬跡，很容易就可以看出，一定是有施用農藥。」

經過八個月無數次的試誤，甚至前往法國拜師學藝，林哲豪和夥伴們，摸索出用不同水果，製作果醬的訣竅。「幾乎你喊得出名字的水果，我們都實驗過，就連大家覺得匪夷所思的西瓜都嘗試過！」西瓜，其實是林哲豪自己最愛吃的水果，雖然實驗結果證明，水分太多又太甜的西瓜，真的不適合製作果醬，但是從這裡也可以看出，這群人向不可能挑戰的決心有多強。

台灣一年四季都有盛產的水果，品項之多，讓林哲豪的團隊，研發能量不虞匱乏。率先推出的「紅心芭樂」和「燈籠果」兩款果醬，很快就贏得消費者的青睞，一直長銷熱賣迄今。對許多人來說，紅心芭樂偏軟的口感，加上濃郁的香氣，喚醒了不少童年記憶；燈籠果雖然名氣稍差，但也是道地台灣土生土長的水果，有陽光氣息的特殊酸味，製成果醬恰如其分，同樣套牢了許多好奇消費者的味蕾。

果醬遠征法國 做另類「美食外交」

隨著名聲越來越響，團隊的工作地點，也從自己家，轉換到擁有專屬廚房的辦公室，產品線也越來越多樣化，除了果醬以外，還研發出法式水果軟糖、抹醬、果凝的新花樣，前年，一家位於法國巴黎，由台灣人經營的茶莊，甚至大老遠找上門來，經過反覆協商後，現在台灣果醬的獨特風味，巴黎民眾也品嚐得到。雖然果醬讓乏人問津的品種、產銷失衡的水果，得到了嶄新的舞台發揮，但問起林哲豪，是否覺得自己，解決了水果產量過剩的問題，他一逕地猛搖頭：「我只敢說，我們提升了水果的附加價值，和農人建立了共利關係；但以我們進貨的數量來看，離解決產銷失衡還有努力的空間，畢竟果醬並不是個『大眾化產品』。」果醬不是大眾化商品，不過咖啡豆是。問起林哲豪的下一個目標，他笑笑地說，要讓台灣本土的咖啡豆在國際間發光發熱。

事實上，高中時的林哲豪，就已經在知名咖啡館打工；上了大學，一不小心栽進威士忌品評的世界後，他更索性在台大創立了威士忌研究社。果醬、咖啡、威士忌，一個個故事爬梳下來，不難發現，林哲豪的冒險，其實都有條共同的線索——對氣味的無盡追求。「咖啡有足夠的吞吐量，而且適合以莊園的概念做推廣。」已經取得美國精品咖啡協會認證杯測師的林哲豪，談起下一步，又滔滔不絕起來。他上山下鄉的旅途，永遠有新的目的地。

「我希望用專業知識，協助農友生產出好的咖啡，不要花了錢卻血本無歸。」追求共利共好的未來，林哲豪的腳步，絲毫不敢怠慢。



小農們辛苦耕種收成的特色水果，因為在濃紅的果醬製作，以另一種型態，重新被大眾肯定其風味。



自己做果醬 你也可以試試看

「好的果醬不是用賣不完快爛掉的水果，而是要用最新鮮的水果。」林哲豪說，在櫟紅成立以來，持續製作令人驚艷的「彰化紅心芭樂果醬」，每當客人試吃時，總是覺得芭樂香味非常濃厚且清爽，並帶有變化十足的香氣。

「每次我們給客人試吃時，都會介紹客人這款果醬除了芭樂香味以外，還會帶有宜人的花香氣息與梅子香，但多數客人都會疑惑的看著我們。」林哲豪說，其實非常容易，只要用冷泡茶就可以了，冷泡茶剛好中和掉果醬的甜味，讓芭樂香變成次要的氣味，在口中留下的，盡是細緻高雅的花香與淡雅梅子香，非常驚艷！大家一定要試試看！

而果醬也可以自己動手做，在家裡只要準備一只鍋子，選用新鮮的紅心芭樂，將中間的籽挖除，切丁並以糖醃漬，然後加以熬煮，收乾成為泥狀醬汁，便可以裝瓶食用，自己做的果醬，吃起來最有成就感哦！



01 挑選原料

相較於珍珠芭樂，紅心芭樂的香氣更濃、肉質更軟，更適合做果醬。但入手後要儘快處理，冷藏過程容易產生耗損。



02 挖出果肉

芭樂中心有種子的部分（籽邊肉）挖出來備用，若有過熟果肉，最好先行剔除，避免它發酵後影響風味及保存期限。



03 準備切丁

將果肉切丁時，最好固定切塊大小，確保果肉丁都是在同樣的程度內被糖漬，避免產生風味不均，或容易發酵等問題。



04 入糖醃漬

糖漬方便果醬保存，也可以減少皮的澀味但保留香氣。為了確保糖能夠被完整吸收到果肉中，最好可以醃漬一晚。



05 熬籽邊肉

芭樂主要的香氣來源，除了表皮以外，就是籽邊肉了。將籽邊肉熬煮後濾去渣籽，有助保留濃香。



06 準備封瓶

糖漬後的果泥，再經熬煮就可以準備封瓶了。要注意的是，果泥越煮會越濃稠，過程中記得適時攪拌，避免焦底。



07 煮沸殺菌

封瓶後將果醬倒扣，置入沸水中滾過一輪，加強殺菌後，就大功告成了。





山與海的 召喚

Profile | 朱平小檔案

下鄉時間：4年

下鄉地點：台東都蘭

下鄉頻率：每個月一星期

肯夢創辦人朱平的都蘭人生

清晨，當太陽緩緩自太平洋彼岸升起，蜿蜒的海岸線只有一個身影，他在裸跑，享受完全與大自然合而為一的自由自在。傍晚，夕陽餘暉下，手持一杯酒，漫步在沙灘，沈浸在生活中俯拾皆得的小確幸。最近4年，「肯夢」公司創辦人朱平每個月都會回台東都蘭小住，回應山與海的召喚，追尋內在渴求的那一方安靜。

文／梁欣怡 攝影／吳東峻 圖片提供／朱平

與都蘭結緣，時間要拉回到48年前。那時朱平徒步走完東西橫貫公路，應邀在台東小住兩個星期，每天走到海邊，獨自望著大海，對自己的未來就如同大海一樣一望無際、一片茫然，「我想大海對我的吸引力、召喚力，就是從那時開始的。」朱平回憶。

簡樸生活 回歸自我

1989年他自美返國，花蓮鹽寮像塊磁石吸引著他，他前往跟隨區紀復學習過簡樸生活。去批發市場撿拾賣相不佳被店家丟棄的菜葉，自己挑水、生火，只能用樹葉、清水和手解決如廁問題。一晚，他和一位不知名的長者在海邊分享彼此的人生故事，「如果您是我現在的年紀（40歲），您會給我什麼建議？」朱平問道，「我希望我在年輕時，能多冒點險！」長者的回答像是一記閃電，擊醒了他一直在尋求的答案，從此，改變了他對生意、生活、愛情、人生的定義，朱平走上一條較少人走的道路。

朱平每個月都會回台東都蘭小住，回應山與海的召喚，追尋內在渴求的那一方安靜。

Tips 到農村的心得與建議

有機會一定要來台東流浪！一開始不要急著買地，多去幾個地方嘗試、多住幾天，真正確定之後再買地。長濱、泰源美得像香格里拉，地價也還不算高，容易負擔。買地之後不要急著蓋屋，有空先住在附近民宿或搭帳篷，自己慢慢割草、整地，累積一定資金後再蓋小屋，享受生活。

人類是最大的污染源，既然來到農村，就要儘可能保留土地原有的面貌，整地、蓋屋時少鋪水泥，讓大地呼吸。





朱平因為嚮往簡樸生活而來到都蘭，也因為耕種而認識阿美族的朋友。

廿年後的鹽寮，
一棟棟異國風情民宿
占領海岸線絕佳據點，
海天一色不復往昔清新
脫俗，因此當朱平發現
宛若世外桃源的都蘭時，
喜出望外。2009年他到台東

出差，當計程車行經加路蘭灣，清晨
的曙光照亮都蘭山的緩坡，美得光

采奪目，他請計程車司機往山上開，從都蘭山上往下看，面對湛藍的太平洋，這世界級的風景徹底擄獲他的心，「我終於找到可以真正過日子的地方。」朱平確信，「都蘭就是我的選擇！」

雖然公司在台北，朱平每個月都會回都蘭住上一個星期，與土地產生更緊密的連結。在那裡，他沈思、他避靜、感受全身心靈與大自然同步呼吸的愉悅；少了電視的干擾，拋開手錶上時間的制約，一天只吃一頓飯，固定去海邊跑步，過著極為簡單卻規律的生活；放慢腳步，放大細節，探索內心，真正認識自己。他的親密夥伴陳郁敏是知名企業教練，雖然大部分的工作在中國大陸、香港，但和他一樣儘可能待在有山有海又有愛的都蘭。





朱平還為都蘭築起一個改變農村經濟面貌、創造並提供讓人心智成長的就業機會大夢，「去鄉下發掘更多不一樣的人。」他舉例，就像為他耕作的阿美族友人，也因著參與他們的生活而擁有更豐厚的生命能量，屆時，台東令人驚豔的不再只是未經過雕琢的質樸之美，不再只具有單純的觀光功能，那裡有朋友、有故事、有生活，值得來客一再駐足停留。

多元文化 人文薈萃

擁有原住民、閩南、客家及來自中南部的八七水災移民，都蘭與生俱來具有多元文化背景，朱平相信，只要能夠為都蘭建構起暢行無阻的網際網路，更豐富先進的醫療資源，更公平美好的教育環境，這裡是最適合全球創意人士居住的地方，他有意在都蘭建立一個國際藝術家社群，讓所有從事創意工作的人士來到這阿美族人口中的聖山接受心靈洗禮，將都蘭打造成一個品牌，成為與台北、上海、東京一樣具有代表性的城市，成就工作與生活合一的都蘭現象。

台東人文薈萃，具有多元的文化背景，也讓朱平有了建立國際藝術家社群的想法。



朱平在都蘭的小屋，享受擁有一大片天空的「大陽台生活」。



朱平的海邊小屋是他推動心靈課程的基地，總有一群志同道合的朋友聚集在此。



朱平大力號召有志之士前往都蘭，但又擔憂都蘭最原始的自然面貌被人類粗暴的對待，他鼓勵大家買下土地，才能保護大地不被過度開發。他建議年輕人，比起台北市，都蘭土地真是便宜，為符合法令，買下至少兩分半的地，蓋棟13.5坪的小屋，享受擁有一大片天空的「大陽台生活」，若再加上往返的交通費用，40年可能只要花費一千萬左右，這筆錢在台北市幾乎是買不起任何住屋，但卻可以讓人在都蘭擁有可期待的未來，「那才是生活啊！」他讚嘆。

「22K讓年輕人更有藉口，追求不一樣的生活。」朱平直言，下鄉或許帶來全新契機，但他也提醒，下鄉並非那麼羅曼蒂克的事，交通、醫療、教育等資源沒有城市方便、多元，享受空氣好、空間大、與大自然為伍的生活之餘，也要能接受隨時隨地有動物、昆蟲出現在周遭的心理準備，畢竟是人類侵入牠們生活的領域，預期比城市相對單純的人際關係，到了鄉間恐怕是互動得更為頻密。



大陽台是朱平放鬆的角落，也是附近鄰居孩子們玩耍與吃喝的秘密基地。

大企業家 第三生命

從世俗眼光來看，朱平是個成功的生意人。「每個人的生命都有不同的先後次序。」朱平說，他已經歷學習生存價值的第一生命和賺錢的第二生命，現年64歲的他正要展開第三生命 give back，重新出發，回饋社會。2010年他和陳郁敏成立「漣漪人基金會」，就是要藉由微型貸款與輔導創業，幫助更多有心在台東發展的人實現夢想；這項借貸無須利息和抵押，還款將用來再借給下一位築夢的人，確保善的循環就像一波波的漣漪般不斷擴散。

「我是一個生意人，讓生意生生不息；我是一個悅日人，每天真正的快樂來自於參與及讓他人快樂；我是一個漣漪人，相信我可以從改變自己開始，產生漣漪效應來改變這世界。」就像傳教士般，朱平從不吝於分享他堅信、他深愛和他正在做的事，一如他對都蘭的迷戀。

看不到的小屋 是對大地的謙卑

美國普普藝術家安迪沃荷說過這樣一段話：「I think having land and not ruining it is the most beautiful art that anybody could ever want to own.（當一個人擁有一塊地，而不把這塊地破壞掉，他才算是真正擁有一件最美麗的藝術品。）」朱平說那正是他的心境寫照。所以他在都蘭山坡上買了五分地，卻只起建13.5坪兩層樓小屋，周邊的6塊梯田、65棵椰子樹全都被完整保留；往下蓋的一樓擁有大片露台，與屋外的稻田、海灘連成一氣，三面通風的二樓甚至可以遠眺綠島。「站在平地，你完全看不到我的小屋。」朱平說，面對大地，人要學習謙卑，都蘭是最後一塊淨土，絕對不要破壞它。

朱平的家與周遭環境融合得天衣無縫，站在平地，幾乎完全看不到小屋，這是他對大自然謙卑的表現。





戀上小農的 微笑

提起一籃子幸福的莊雅萌

台大研究所畢業的莊雅萌，原本學的是農業推廣，畢業後卻從事整合行銷，雖然事業如日中天，但求學時期所見到的小農微笑，仍始終讓她無法忘懷，莊雅萌因而跑回農村，尋訪小農的故事，結合自己的所學及整合行銷工作經驗，推動「一籃子食育」的概念，和所有小農們一起在田裡看著收成微笑。

文／吳立萍 攝影／林建豐 圖片提供／一籃子、商周新事業部

Profile 莊雅萌小檔案

下鄉時間：20歲至今

下鄉地點：全省各地兩百個鄉鎮

下鄉形式：走訪小農，提供銷售管道





田裡的稻草人，也和小農一樣露出親切的微笑。

頂著攝氏36度的豔陽，「一籃子」公司負責人莊雅萌，在一塊玉米田的中央，看著已經結穗的玉米，想像著半個月後的豐收，不禁和這塊玉米田的小農一起笑開懷。

她不是農村子弟，也不是務農者。從台大研究所畢業，學的是農業推廣，步入社會從事廣告整合行銷工作，經常台灣、大陸兩地跑，事業非常成功。她在求學時代經常有機會到農村探訪，小農的故事和他們臉上單純的笑容，是她最迷戀的農村風情。



出走 只為戀上小農的微笑

「他們的笑容就是和都市人不一樣！」

在她的心裡經常出現小農的微笑，這個迷戀伴隨著她，從求學到進入社會工作多年後，一直都沒有消失，更促使她在40歲那年，決定再度尋訪小農的故事，與他們一起在田裡看著收成微笑，結合自己的所學及整合行銷工作經驗，為台灣農業做點事情。

Tips 到農村的心得與建議

不管是坐在板凳上、漫步田埂間，與小農們聊起每一樣農作物的背後，都有說不完的故事，這些故事沒有矯揉造作，只有一顆單純的心，以及對大地萬物的敬仰。一個健康的環境，帶給人們的是隨手摘下即可生食的新鮮和甜美。首次到農村的人，不妨先從這兒體會。



小農們的微笑，是吸引莊雅萌決定跑回農村的最大理由，他們的笑容洋溢著樂天知命的智慧。

她從農會開始接觸，又透過農會的推薦，認識了更多栽種有機農作的農民朋友。他們每個人都有不同的故事，她一一下鄉拜訪，挖掘出許多不為人知的小插曲，而她也深受感動。

「他們都很單純。」記得有一次，她到台中潭子拜訪一位種馬鈴薯的小農，他的馬鈴薯很特別，摳一摳外皮，可以聞到淡淡的人參味，這是他花了許多年心血自我摸索栽種出來的。莊雅萌在前往馬鈴薯田的半路上迷路了，請對方來帶路，但他開的竟然是曳引機，「那個畫面現在回想起來還覺得好笑。」



攝影／吳昌儒

她和一位在三星種上將梨的小農聊天，問起為什麼想種梨子，對方說因為小時候家裡經濟環境不好，不常吃水果，所以立志長大以後要種水果。就是這麼一個簡單的理由，他一種就是33年。

屏東有一位蓮霧產銷班的班長，他是台灣第一位通過歐盟認證的農民，相當不容易。在被問到種蓮霧的緣起時，他笑著說是為了要當班長，一圓小時候功課不好沒機會當班長的夢。



莊雅萌推動五育之外的「食育」，從耕種到餐桌，讓孩子體驗整個食物的生產流程。



食育 一籃子網羅有機好食材

小農們致力有機栽培、辛勤工作的身影，更加堅定莊雅萌想要做的事情，為他們找到合理的收入管道，同時也為消費者「食」的安全把關。於是，她願當「一籃子」的提籃人，為不擅於行銷的小農以文創來包裝他們的心血，將那些令她感動的故事講給更多人聽，並讓消費者可以透過方便的網購宅配方式，買到最安全、新鮮的農漁畜牧產品。

「再也沒有什麼事情比當提籃人更幸福了！」她說台灣有302家農會，40家漁會，他們擅於研發加工產品，卻也不會包裝行銷。她把部分的農會產品納入「一籃子」裡，豐富了籃子裡的各種好食材。

由於大學的學習背景，讓她體悟到「食育」的重要性。五育以外的「食育」，長久以來被國內教育界忽視，然而在日本、英國卻是小學的必修課程。為了讓孩子從小親近大地，知道餐桌上的菜餚都是從何而來，她在小農們提供的農田上舉辦親子農業體驗營，從栽種、澆灌、收成，再到炒一盤菜或加工農產品，都讓孩子自己親手操作。她說：「不用告訴他們飲食均衡的道理，自然而然就會愛上這來自農田的收穫！」

「一籃子」盛裝的，是對天、對地、對人好的事物。莊雅萌可能不知道，她的笑容其實也和台灣鄉間無數的小農一樣，充滿著陽光般的燦爛和單純。





宜蘭綠油油的稻田間，看到孩子們幫忙農事的身影。

「田野教事」 用愛灌溉學童心中一畝田

「大地開學了！」孩子們快樂地呼喊著，在莊雅萌和商業周刊共同舉辦的「田野教事」，他們打開眼睛觀察正在啃噬蔬果的昆蟲，明瞭原來昆蟲並沒有所謂的益蟲和害蟲之分，從生態的體驗中，他們學會生活中的事情總有兩面，沒有絕對的一面……。

莊雅萌說，創辦「田野教事™」是希望將正確的「農育」和「食育」觀念推廣給下一代，讓學童光著腳丫踩在每一吋泥土上，感受泥土的溫度與氣味。從親自下田插秧、除草、鬆土、撒芽、修苗、蓋稻草、種菜、做堆肥、拔菜、摘果、捕水產等等，領略凡事只有一步一腳印，精準到位，再加上老天爺眷顧，才有那餐餐美味的食物，珍惜每一次的擁有。此外，「田野教事™」還設計了一系列的食育體驗，讓學童從摘菜、洗菜、切菜、下鍋到品嚐，體驗從農場到餐桌的點點滴滴，想想食物生產的不易，進而懂得珍惜食物、減少浪費。

在食育專家和小農的協助下，莊雅萌巧妙地將「食育」植入活生生的體驗學習場域。孩子們領略了零哩程的食物距離，同時也接觸真正的飲食安全觀念，了解食物與加工品的不同，灌輸食物的正確知識，同時也在土地、作物、環境、生態的互動中，學會感恩與堅毅。



戀鄉

種水蓮的南科工程師阿銘哥

從小在鹽水長大的黃宇嫻，因緣際會認識了種植野蓮的「阿銘哥」，曾昭銘原是位南科客服工程師，因為深刻體認到農藥的危害，決心返鄉以最原始的方式來栽種野蓮，而黃宇嫻也將阿銘哥的堅持，用筆紀錄下來，希望能讓更多人了解家鄉的美好。

文、圖片提供／黃宇嫻（N個理由到農村得獎作品） 攝影／顏國仰



Profile 曾昭銘小檔案

下鄉時間：7年

下鄉地點：台南市麻豆區

下鄉形式：從科技業轉而回鄉，學做農夫



每一次的旅行，都能發現屬於自己的小確幸，台灣，這島國，總令人留連縷縷。2011年，離開了研究所2年的七期霓虹燈，也懷念起大學4年的墾丁啤酒海，卻仍敵不過睽違6年的鹽水不夜城，站在命運的十字路口，向右轉是已知，向左轉是未知，我迷惘了，或許該選擇右轉，但卻總在意著左轉後的可能。

在這古都，有稻苗的美麗與哀愁，翻攪著井字方格的田壟，遮拾一株又一株的黃褐稻穗，夏天的熱浪，每一波都是激情的。在這古都，有我恆溫的依戀與眷戀，我依戀著那住在月津港旁3樓透天厝裡的真摯小男孩，祈禱他平安健康的成長，遙想，他未來的模樣，幸福的形狀；我眷戀著那位於關子嶺半山腰上的15桌cafe' 杯子裡的香柚茶，啜飲著記憶中的味道，嗅聞當地才有的悠然飄香，窗外的那抹落日餘夕，相信也同樣映照在你左臉上。在這古都，我浸泡在龜丹溫泉裡，感受這專屬於台南32° C 的安定溫度，深深明白，人生總有許多的不完美，把握每一次的機會，珍惜每一次的相聚。

顛覆刻板印象的農夫——阿銘哥

而相識，是一種緣分，在寫過3次e-mail、通過2次電話、相約麻豆代天府前初次見到他，一身墨綠色軍衣T-shirt，一頭及肩的長髮、一雙肅殺的眼神、一個顛覆刻板印象的農夫——阿銘哥。

「你聽，這是忠實房客小雨蛙的奏鳴曲」在阿銘極有個性的臉上露出笑容，開心的對我說著，我們就靠坐在水社柳池畔，靜觀野蓮。7年前，阿銘原是位南科客服工程師，因懷念兒時的旗山美景，加上曾是種稻高手的阿公長期噴藥而罹患肝癌，讓他深刻體認到農藥的危害，決心返鄉以最原始的方式來栽種野蓮，成為一區又一區復刻式的文旦柚子園外，與眾不同的麻豆加輦邦野蓮池。

野蓮是餐館的炒水蓮，學名為龍骨瓣苔菜。對客家農民而言，保持蓮池的乾淨整潔是一種信仰，也是既定的種植行程，因此阿銘這座雜亂無章，魚、蝦、圓田螺皆進駐的蓮池，令人匪夷所思。

身穿迷彩服的阿銘哥，顛覆一般人對農夫的想像。



Tips | 到農村的心得與建議

只要有新思維的注入，台灣農業就能化危機為轉機，即使有機栽培既費時又費力，這是台灣農業唯一的曙光。





抓福壽

池中央釣

純天然的生態防治法

清晨時，他就偎在野蓮旁撐大雙眼，仔細地觀察著水螟蛾的一舉一動，看著牠一口一口、緩慢地蠶食鯨吞掉他寶貝的野蓮葉。夜晚時，他就來到水圳邊，頭戴探照燈，拿著小撈網在圳溝中打撈大肚魚，再放回池中，訓練飢餓的牠吃水螟蛾。有時在冰凍的池裡，翻攪著底土徒手螺，有時又拿著長長的釣竿，像個雕像似的佇立在泰國線鱧……他的種種行為，是那麼的脫序。但也正因他如此異於常人，才這麼珍愛萬物的生命，堅持不施肥，不嗑藥，自然萬物漫活於此，共生見證他與野蓮的神奇魔法。

在阿銘的細心調教下，烏鰡獨愛福壽螺解饞，錦鯉則以覓食藻類養生，當牠們所吃的有機質消化分解後產生的排泄物，最終回歸至底土層而被野蓮吸收，水域循環即相當的健康、穩定。看到這片天然生態，不需看驗證證明書，就足以說明，這片蓮池，既無施用化學藥劑，又可避免如慣行農法因肥力控制不當所造成的過肥問題，此即阿銘利用「純天然的生態防治法」形塑的理想國。

早期阿銘曾因投入無農藥野蓮栽培這難題，導致生活經濟拮据。他說：「這也是沒辦法的事，還是要忍耐。土地是爺爺留給我的，我不能放棄，若放棄了，我反而變成沒有在尊重它，因土地對農民來說是最重要的。」經由他每日用心經營的部落格，他的野蓮採產地直銷，客人用e-mail和電話訂購，並擁有「買買氏粉絲團」這忠實顧客。他堅持客人下訂後才採收，從不預採囤放，只為保有野蓮最清脆的口感，再經過二次謹慎到龜毛程度的沖洗、包裝後，他才能安心的利用宅配將貨送達客人手中。「我寧可拖時間，也要把野蓮的品質顧好，一切就交給客人去咀嚼、感受，這就是所謂的認同感吧！」

阿銘哥的蓮池就是個生態池，水源
來自潔淨的地下水—逕流。



野蓮即是我們餐館中常見的水蓮，學名為龍骨瓣荇菜。

有機栽培是台灣農業的曙光

由於台灣農業人口老化，根深蒂固的農業經營觀遲遲無法革新，阿銘認為只要有新思維的注入，台灣農業就能化危機為轉機，即使有機栽培既費時又費力，但他深信這是台灣農業的曙光。他田裡的土壤和水質送農改場檢驗後，轉型期認證是通過的，但就現行制度，真正的有機栽培是連空氣都得是有機，在他身處生態孤島的蓮池，只能算生態農法種植。自詡為有機種植，全憑藉著良心保證及身為農夫的最後一份尊嚴與責任，更重要的是，心態也要有機。

此外，他的栽種水源來自潔淨無福壽螺的地下水一逕流，是經蒸發後又降雨落回土層的循環水。池裡面的動、植物就吸收這些可不斷重複利用的水分，進一步來為環境涵養水源，因此土壤的肥力會一直維持在平均值。在這塊儼然已演變成沼澤濕地的野蓮池內，孕育出豐富多樣的生態物種，除了具有復育的責任外，也成為學生上課時最生動的活教材。

「我只是真理大學R棟6樓實驗室的兼任助理，就這樣而已啦！」他將悉心照料蓮池的經驗與過程，藉由講課的時候，再次將他的理念、知識宣揚擴散，等於是間接將生態的訊息傳達給世人，那種效果，反而比再去鼓勵年輕人回鄉種田還要好。時序進入立秋，朝陽透過老式玻璃窗花透進光暈，有微笑醒在我的雙眼，覺得現在的自己幸福嗎？我想，就像阿銘說的：「幸不幸福是一回事，畢竟那只是不同的生活方式而已。」在這古都中，閒適怡然的生活步調，雨後空氣中的泥土香氣，成長的所有印記，無形的幸福感，從「心」抓住了我，這令人感到安心踏實的力量，令我向左轉了。



撰寫家鄉依戀的黃宇嫻

任職於臺南市新營區農會的黃宇嫻，對於寫作十分有興趣。她認為現今的農村與都市，普遍存在著一個有趣的過渡現象，那就是多數自幼在農村成長的青年，會極度嚮往都市的繁華生活而離開農村，而在都市中打拚的青年，卻又極度渴望農村的閒適怡然而離開都市。這令我想起電影海角七號裡的鎮代表所說：「這海這麼漂亮，怎麼留不住年輕人？」

在外地求學的6年光景，畢業後，黃宇嫻理所當然的於台中就業。2011年，黃宇嫻決定回到台南老家，希望把家鄉的美好介紹給大家，透過訪談在地有機農民，讓人們對其堅持與平凡中的幸福能感同身受，並了解生物多樣性的重要。「生命自有其出路，值得我們尊重與愛護。」文中的阿銘哥即是黃宇嫻所認識的有機農夫，透過她的筆，完整紀錄下農民對大自然的愛。(採訪整理/盧家珍)



找回惜福感恩的 古早心

在農村找到滿足的胡文偉

編輯企畫胡文偉，因推廣學童種稻的活動，意外來到中央山脈旁的玉里小鎮工作，在農村和部落的生活，對他來說就像冒險一樣，紀錄著每日新奇的體驗，享受真實且滿足的生活，找到人生中未曾擁有過的感情與信任。最後，他選擇留在花東這片溫暖的土地上，讓「心」有個永遠的家……

文、圖片提供／胡文偉（N個理由到農村得獎作品） 攝影／吳東峻

Profile | 胡文偉小檔案

下鄉時間：4年

下鄉地點：花蓮縣玉里鎮

下鄉形式：來往城鄉





胡文偉（右一）鼓勵棒球隊的孩子們用耕作來圓夢。

2010年的夏季，我因農委會推廣學童種稻的活動，而來到了花蓮南區的偏遠小鎮玉里，花蓮是全台灣最狹長的縣，一南一北農業與觀光的發展，完全是兩個世界，中央山脈的山高路長，農村居民和山裡的孩子因城鄉的距離，也幸運的保留了一顆純潔的心與知足常樂的態度，因為財富在農村並不代表富有，懂得感恩與分享才是真正的滿足。

揮汗做、勤奮讀、努力夢 老農學無止盡篇

這些年裡我與農村不同的夥伴們，開始教導學童認同在地產業與耕作圓夢的計畫，將每一期的水稻耕作變成一個個圓夢故事，讓關心偏遠農村的人有機會支持孩童的梦想，如此一來，耕作變成一件有期盼的事情，不但學童能自食其力耕作圓夢，也讓農民能提高承租稻田的收入，並轉型從事有機耕作。陪伴農民找回對土地的「信任」，我相信比任何的認證都重要。

在農村的日子，讓我更了解這裡需要的不是改變，其實農村並不悲情，只是缺少了些許的自我認同。我在許多農產品行銷課程擔任導師，認識了玉里、富里、高寮、東豐等不同農村的居民，大家為了想將自家的農產品推廣出去，克服了心理障礙，努力學習理解電腦與facebook等社群網站。60多歲不識字的阿嬤來上電腦課，輕微中風行動不便的柚農用一隻手打字，同班同學們一起幫助老柚農，拍照寫故事賣柚子，不同的農民卻擁有相同的目標與心願，這些回憶點滴都讓我感動不已。

Tips | 到農村的心得與建議

有時候忘記時間，也許才能看見未曾發現的幸福。如果你正在人生路上等待，那花東農村是個不錯的地方，在這裡有一群心靈滿足的人，陪你思考，陪你等待，或是陪你留下……



陪孩子打一場逆轉人生的比賽 熱血野球篇

玉里地區地以耕作水稻為主，三民國中棒球隊的孩子，家中以務農居多，到了收割期或插秧的時節，孩子都會幫忙家務，也會找隊友一起來家裡幫忙，順便賺些零用錢，不增加父母的負擔，雖然比一般的打工辛苦許多，但這群鄉下的小子早就習慣了這凡事不求人的態度。

從國小棒球隊成軍的第一年開始，球隊就因偏鄉資源缺乏而面臨解散，我與阿美族青年夥伴們，開始了棒球隊孩子的圓夢計畫，阿美族的青年捐出了一分地，並教導孩子耕作的體驗，而我負責秧苗、肥料、打田、收割等支出與紀錄，帶著孩子每周從插秧、





棒球隊的孩子們拿著自己種出來的有機米，那是他們圓夢的主要經費來源。

除蟲、除草、施肥、收割這些耕種的工作中，學習自食其力的態度與認同在地的產業。另一方面，我也在網站上說明這群農村孩子們為了棒球夢努力不懈的經過，經媒體朋友的幫忙，與全國各地朋友的愛心，孩子種的稻米很快銷售一空，收入也由學校用來繼續支持孩子的棒球夢。

一邊讀書、一邊練球、一邊學習有機耕作，這群孩子就好像讀大學修雙學位一樣，吃苦當吃補，用淚水與汗水寫下自己揮汗耕作、揮棒圓夢的故事，在畢業前拿下花蓮第一的成績，也

為自己贏得了尊重與榮耀，而種稻就和拿冠軍一樣，努力耕耘迎接收成。現在這群棒球小子升上了玉里三民國中，又是一個重新的開始，我也會陪著野球孩子，繼續打這場改變命運的比賽。



老農們為了推銷自己的農產品，努力學習新知，與年輕人一起成長。



赤柯山上樂天知命又可愛的黑豹家族。

六十歲的客家阿嬤也希望家中的農產品能賣出去而有努力向學的心。



赤柯山的黑豹家族 不能開的母親花篇

炎熱的夏季，來到洪媽媽打工的金針田裡，看著一家人忙碌著，一般孩子六日休閒的假日，洪媽媽的孩子清晨5點起床就得準備一天的工作，而每年金針採收季開始，也是洪媽媽全家忙碌的日子，要搶在金針開花前採收，因為花一開就無法食用，也賺不到工錢了。

玉里海岸山脈旁的樂合部落，有一個阿美族家庭，皮膚亮黑的阿美媽媽有著樂天的個性，靠著至赤柯山採收金針花的工作，養大了一家4個小朋友，天真活潑皮膚黝黑的兄弟姊妹，因為從小在高山上幫忙採收金針的工作，也有了強壯的腿力及耐力，山上的農民都稱他們這一家人為「黑豹家族」。

小黑豹千慧從國一開始，連續三年拿下花蓮縣400/800/1500公尺女子金牌，而弟弟千禧，看見姐姐靠體育贏得眾人的目光與尊重，也想用棒球來改變自己的人生，而我帶著千禧加入了國小的棒球隊，千禧的體能好協調性佳，在加入球隊後，很快的成為了正式球員，也在國中第一年就入選了花蓮縣代表隊，踏出了成功的第一步。

這些年看著孩子漸漸長大，母親感動又驕傲，雖然家中的貧困環境尚未改善，但已經看見了希望，而陪伴相識4年的孩子圓夢，也是我的希望。



從小，暑假都在赤柯山度過的
原住民小女孩。

純樸裡找到幸福

在農村的日子裡，能使人找回失去已久，人與人間單純互信的感覺，也更懂得知足，了解純樸善良的人，把真心交給自己的感受；年長的學生彼此互相幫忙老柚農賣柚子，棒球隊裡家庭不圓滿的孩子，依然維持著赤子之心，天真的想要我當他的爸爸，這些點點滴滴的情感累積，讓我更明白幸福的定義，快樂不是擁有多少，而是付出多少，收穫是老天爺決定，付出是由自己來決定的！

我想說：「雖然現在是一個講求效率的時代，很多事無法慢慢體

會，但我相信『感情與人情』絕對無法快速擁有，只因付出真心和時間，才會更懂得珍惜，而在都市長大的我，也在此找回了遺失的『被信任感』，希望各位能到農村裡，找回那種人與人之間互助的感情，用時間去交流的真實溫度；如果問我為何要到農村？我想我在農村找回了真實的感情，擁有了被信任的滿足！」



小黑豹千禧體能佳，加入棒球隊後很快就成為正式球員。

愛上鄉間的大男孩胡文偉

3年前的夏季，胡文偉因為農委會推廣學童種稻的活動而來到花蓮玉里，開始教導學童認同在地產業與耕作圓夢的計畫，他在許多農產品行銷課程擔任導師，協助老農行銷他們的產品，也組織棒球隊，教孩子們以耕種來募集圓夢的基金。在農村和部落的生活，每天都是那麼新奇，胡文偉享受這種真實且滿足的感受，並隨時期待著下一次的新鮮感。

旅人在假期時，總是更珍惜那短暫擁有的幸福，胡文偉的工作雖有結束的一天，但離開這片土地，卻已讓他有離家的情懷……（採訪整理/盧家珍）

愛

愛 ○ 家

戴上斗笠回鄉種田，

在一望無際的田野間為鄉親們唱一首歌，

那曾經熟悉的農家溫暖，

如今又再一次重回心田。

所不同的是，

這次不是孤單一人，

這次的自己，

擁有滿滿的家庭之愛！

家

與蘭共舞。省。種樹。漫。心福田。歷制度。美。原住民勇士。台灣農村和土。肖楠。桃花心木。霧降溫。詩歌吟唱。潤茶湯。一縷霧雨。耕。安全蔬果認證。作品。採苗。砍苗。的陀螺。甜蜜的負荷。台灣原生樹種。樟樹。態。永續。節能。綠建。沙質壤土。強風。原生油。傳統。鳳梨田。廢棄漂流木。自由自在。農村詩人。樹林中。珍惜土地。愛護樹。金針花。鄉野花茶飲。正港。察美生菜。排水良好的沙質。後立業。農業社會的傳統。梨農夫。返樸歸鄉夢。的碧綠水稻田。寬闊的樹林。業。梨。會呼吸的溫室。手工插秧。赤柯山金針。爽口。生菜沙拉。麥芽。心與勇氣。內埔三寶。鳳梨。

唱出台灣農村的 美麗與哀愁

詩人吳晟與吳志寧的父子傳承

你還記得國中課本裡讀過的《負荷》嗎？被譽為「農村詩人」的吳晟，當年為了小孩，每天像個轉不停的陀螺，而詩中「甜蜜的負荷」，正是歌手吳志寧。如今志寧跟隨著父親的腳步，守護台灣農村和土地，並改編他的詩作，用全心全意的愛，吟唱出對台灣這片土地的感情，吳晟心滿意足地笑了。

文／曹沛雯 攝影／顏國仰



Profile | 吳志寧小檔案

下鄉資歷：利用假日往返農村

下鄉地點：彰化縣溪州鄉

下鄉形式：計畫歸鄉的音樂工作者

下班之後 便是黃昏了
偶爾也望一望絢麗的晚霞 卻不再逗留
因為你們仰向阿爸的小臉 透露更多的期待

加班之後 便是深夜了
偶爾也望一望燦爛的星空 卻不再沉迷
因為你們熟睡的小臉 比星空更迷人

阿爸每日每日的上下班
有如自你們手中使勁拋出的陀螺
繞著你們轉呀轉
將阿爸激越的豪情 逐一轉為綿長而細密的柔情

就像阿公和阿媽 為阿爸織就了一生
綿長而細密的呵護
孩子呀！阿爸也沒有任何怨言
只因這是生命中最沉重
也是最甜蜜的負荷



吳志寧跟著父親的腳步，守護台灣農村和土地，並改編他的詩作，用全心全意的愛，吟唱出對台灣這片土地的感情。

你是否還記得赤腳踩踏在泥土上的感受？你是否曾因為這片美麗的土地而感動？關於這些對於土地的愛，農村子弟吳志寧總是緩緩地吟唱著，讓他們暖暖地流進你心底。

以詩歌革命 唱出台灣農村的美麗與哀愁

在《全心全意愛你》這首歌中志寧唱著：「我們全心全意的愛你，親像愛自己的母親。不是你的土地特別香，因為你的懷抱這麼溫暖。我們全心全意的愛你，親像愛自己的母親。並非你的物產特別豐富，因為你用艱苦的乳汁，養大了我們……我要用全部的力氣唱出對你的深情，歌聲中，只是真心的讚美，也有感謝和依戀、疼惜和憂煩……。」

這首歌的歌詞原作是出自於鄉土詩人吳晟的作品。而志寧也就是大家在課本裡都讀過的吳晟《負荷》那首詩裡，那個「甜蜜的負荷」。志寧不只傳承了父親豐潤的文采，更擁有像吳晟一樣對於這片土地的關懷。

Tips 到農村的心得與建議

希望大家可以對於經濟至上、工業掛帥的現況，以及對於土地、水源所產生的傷害能夠有所省思，學習珍惜並重視我們的土地與農業。

支持「水田濕地保育計畫」，將水稻田視為一種涵養水源、含納眾生的「濕地」，不但讓農民在經濟收益與自然生態中取得一個平衡，也試圖提升農村環境的價值。





溫柔而堅毅 充滿了對社會的關懷與自省

音樂擁有強大的力量，是一種容易觸動人心的語言，讓人享受般地聆聽並傳唱著。

吳志寧相信音樂的力量，並且用它傳達對環境的關懷，也鼓勵民眾多多為自己的土地發聲。

來自彰化溪洲的志寧，是個在鄉間原野成長的孩子。當自然環境遭到破壞時，自然覺得無法接受。聊起創作的理念，他的歌是充滿了人文關懷的！

從小跟著父親與母親的步伐，學習關心各式各樣與生活相關的事情與周遭的環境，關心著森林，關心著河川，關心著社會街頭上所發生的事情。想想自己是不是也可以做點什麼？關心自然而然就成為了一件很正常的事。也許是這樣的背景讓他的歌曲創作總是圍繞著我們所關心的周遭以及這塊土地，讓這些故事總是如此貼近我們的生活，並喚起我們內心的感動！

遼闊的自然農法耕種稻田，
讓農村的生態生生不息。



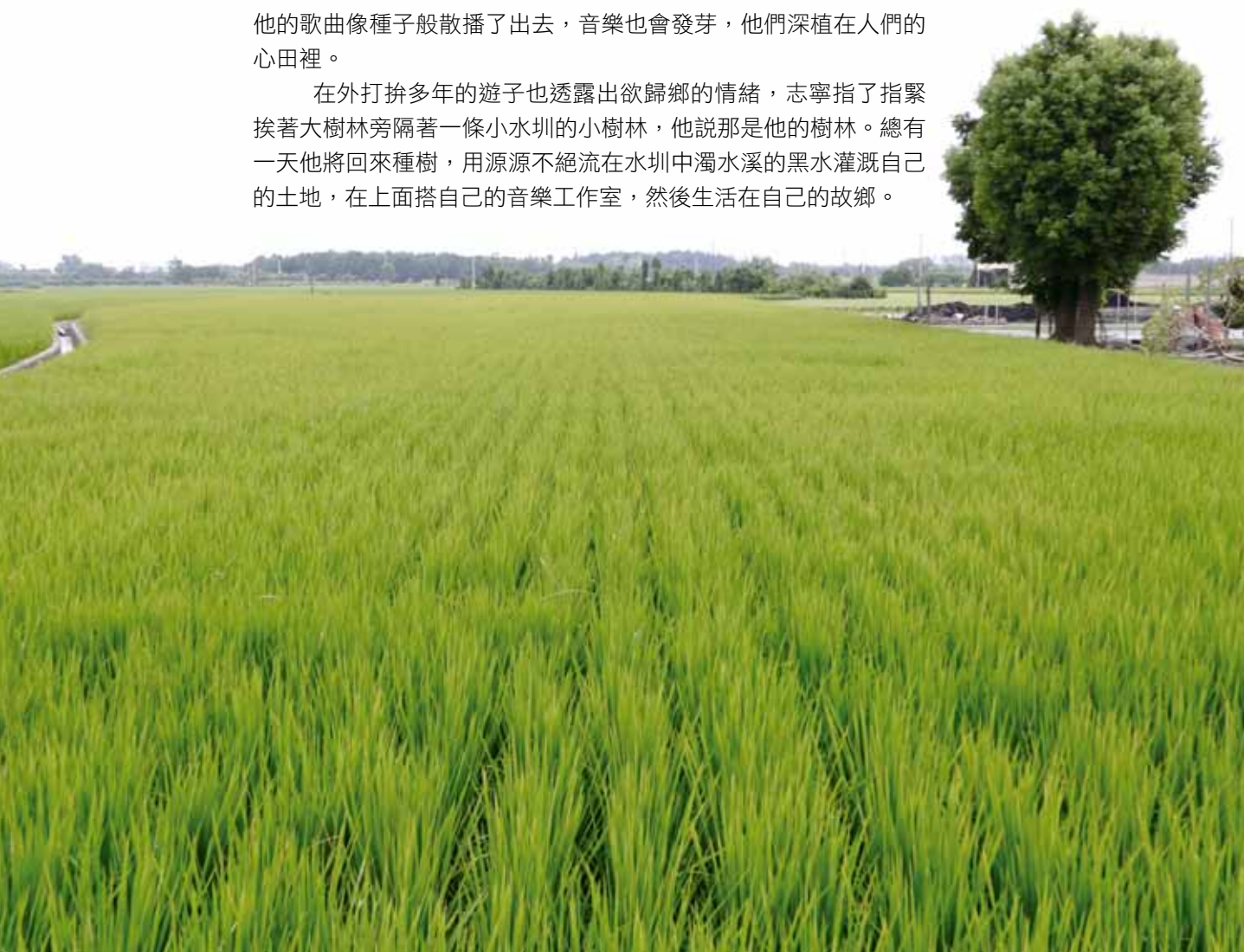
種樹 讓世界少一點水泥多一點綠意

志寧指著身旁遼闊的田地對我們說，這裡有一群農民，正努力嘗試著以水田濕地的自然農法種植水稻，朝向無汙染與生態共生的方式在經營農業，不僅讓大家可以吃到好米，也能保護農村的生態生生不息。

穿過如浪的碧綠水稻田，我們與志寧一同散步在寬闊的樹林中。原來這片樹林是父親吳晟在退休後，在休耕數年的農地上，以珍惜土地、愛護樹木的心，堅持種植台灣原生樹種。經過多年來慢慢地澆灌、施肥，以無比的耐心和毅力等待後，林間的樟樹、台灣肖楠、桃花心木……等，多已綠樹成蔭。

父親熱愛種樹的志業，也深深影響著他。並非音樂科班出身的他，大學念的是森林系。提到這段往事，志寧說：當年就是被父親連哄帶騙拐入中興大學森林系的。身為詩人的吳晟，除了寫詩，並將種樹當成了畢生的志業。當年志寧考大學，他也將種樹的夢想寄託在孩子的身上。只是沒想到志寧仍然瘋狂迷戀著音樂，最後選擇了追逐音樂夢想，並組織了九二九樂團，擔任起唱片製作人。於是他的歌曲像種子般散播了出去，音樂也會發芽，他們深植在人們的心田裡。

在外打拚多年的遊子也透露出欲歸鄉的情緒，志寧指了指緊挨著大樹林旁隔著一條小水圳的小樹林，他說那是他的樹林。總有一天他將回來種樹，用源源不絕流在水圳中濁水溪的黑水灌溉自己的土地，在上面搭自己的音樂工作室，然後生活在自己的故鄉。



母親的啟發，哺育他音樂的能量

說起吳志寧的音樂路，就不能不提到志寧的母親莊芳華老師。志寧在六歲的時候，便從母親手中學會吉他彈奏，母親是他音樂之路的啟迪者。

吳志寧的母親來自書香世家，從都市嫁入農鄉。一開始除了在國中擔任教職，平時也得在田裡勞動。日常工作的繁瑣辛苦早已將年輕時那雙愛彈鋼琴的纖手，化為勞動者粗黝的雙手。當吳晟與我們分享當年的故事，總是說自己很「慫慢讀冊」，不過好險他很會選老婆，娶到了當年念屏東農專時班上名列前茅的同學當太太。不管是家務還是農務，樣樣難不倒她。在她的身上，我們見識到了農村婦女堅毅而勇敢的力量。

莊芳華老師也與我們分享了其他農家媽媽的心聲與來頭，其中有生來就是農家子弟的、有都會女子來從農的、有為愛嫁入農家種番茄的富家女、也有許多的外籍媽媽，更有為了守護家園農田戮力抗爭的……閱讀著這些堅毅十足農家媽媽的生命故事令人欽佩又溫暖人心。務農不是簡單的事，農夫，得通上知天文、下知地理、熟識風土和作物，日曬雨淋，還未必有收成，豈是一般城市裡的上班族能夠體會？



媽媽莊芳華是吳志寧音樂之路的啟迪者。





吳晟堅持種植台灣原生樹種，如今已綠樹成蔭。



自然無毒 打造「梨享」樂園

向晚，吳志寧與母親帶領我們到梨園中採些鮮蔬幫晚餐加菜。這片梨園的園主是一對年近80的老夫妻，由於老人家年紀大了，無法繼續管理他們照料了14年的梨園，但也捨不得忍受其荒廢，於是就由幾個溪州當地的年輕人接下。這群小工每天努力向土地學習、與蟲鳥和平相處，用無毒的方式耕作，期盼經濟能與生態平衡，與自然永續共生。

美麗的梨園中絲瓜爬滿藤，地瓜葉遍地繁衍，香茅、香菜、薄荷……等植物恣意生長。這些別無分店的當地風土料，健康與美味兼俱，是體驗在地幸福滋味最新鮮的食材。更重要的是，你必須親自參與採集農作物，足履泥地，才能真正體驗那種親近土地的幸福感。之後梨園也計畫讓外地的朋友來溪州體驗農事與親近自然生態。志寧與母親也熱情地邀請大家一起來梨園體驗農事野趣，兼參加焗窯趴喔！



與蘭共舞的新人生

從傳播人變成綠手指的曾明進

從媒體傳播人的忙碌生活中，心念一轉，嚮往悠閒的農耕生活，不料卻讓自己的命運轉了一個大彎，從此與蘭花共舞新的人生！這就是曾明進的故事，如今他不但種花，更積極參與地方的農業推廣與生態保育工作，一步步實踐與土地共生共榮的綠生活。

文、攝影／曹沛雯 圖片提供／曾明進

Profile | 曾明進小檔案

下鄉資歷：鄉居16年

下鄉地點：嘉義縣大林鎮

下鄉形式：中途轉業，歸農新人生



如
何從拍廣告、紀錄片的傳播人，
成為一位帶著台灣文心蘭名揚海外的綠手指？曾明進擁有一段與文心蘭共譜的人生新戀曲。在校念的是電機，畢業後不久就在嘉義市設立了傳播公司，從事廣告、紀錄片的拍攝工作。由於拍片工作緊張的生活步調經常令人喘不過氣，為了紓壓，曾明進開始透過種一些花花草草來紓壓。沒想到就這麼愛上了蘭花，一頭栽進了他的園藝事業。

中途轉行大不易 家庭伴隨著事業一同成長

種花的生活，讓曾明進陪伴家人的時間變多了，身體也感覺比以前健康不少。不過中途轉行是辛苦的，要將興趣當事業，開始除了一股決心之外，欠缺的是專業能力。於是他在三十五歲的時候和一般的年輕學子一樣，報考嘉義大學的園藝系，繼續進修園藝方面的專業。曾明進說，他在大兒子滿周歲的時候開始種花，在女兒出生的時候剪了第一支花開始上市販售，文心蘭就像家人一樣，和全家一起成長。

台灣是目前世界上文心蘭切花市場最大的產出國，由於日本春分、秋分之際的祭典多，花量需求大；加上聖誕節前後遇日本國內農作物冷期，也依賴台灣的進口花卉，所以日本一直是台灣各項花卉的主要外銷市場。但是曾明進意識到單一市場的危險性，於是開始積極的開發中國市場。帶著台灣的文心蘭出訪長春、遼寧、北京。與當地的婚慶公司跨界合作，舉辦結合花藝的婚紗展。曾明進笑著說：因為不斷創新的想法和積極的行動，也讓自己覺得越來越年輕有活力了！

Tips | 到農村的心得與建議

新一代務農，要重思考，敢創新，身體力行去研究。產品精緻了，自然不怕外來的競爭。縱觀世界花卉市場東南亞各國有崛起的趨勢，如果台灣花農可以更加團結、願意分享彼此的專業，而政府願意花更多的心力協助花農爭取申請各項花卉改良的新品種權，相信台灣的花卉市場會更有前瞻性。

友善對待我們的土地，才能與環境共生共榮，朝向永續經營的目標前進。





與土地共生共榮的綠生活

除了文心蘭事業，曾明進更積極參與地方的農業推廣與生態保育工作。文心蘭的溫室旁邊種植著一片有機甜筍的竹林，曾進明蹲下身隨手折了一段從泥土中冒出頭的筍子，剝開灰白灰白的外皮後遞了過來請我們品嚐，乳白的嫩筍吃起來果然鮮脆甘甜！

曾明進說，這種甜筍有別於當地原本所盛產的烏殼綠竹筍，由於烏殼綠竹筍遇陽光照射，筍尖會產生氰酸呈現綠色，稍有苦澀的口感。所以大林三角里這個地方首先試種了這種高甜度的竹筍，他們叫它甜旺筍。

曾明進與當地的筍農們一同成立了諸羅樹蛙綠標竹筍推廣委員會，組成了有機筍園產銷班。除了研究新的保鮮技術，進行筍子採後的技術處理，克服了竹筍不易保存的難題。並親自設計了包裝，打造了甜旺筍的品牌與行銷。

目前包括曾明進在內的當地筍農與主婦聯盟結合，推動諸羅樹蛙與筍農共存共榮的共生計畫。有機筍園不但提供了諸羅樹蛙生存環境，所生產的有機筍，則由主婦聯盟代銷。讓諸羅樹蛙和筍農，各得其所、各取所需。

曾明進與我們分享了一支他自拍自導、自剪輯的諸羅樹蛙生態紀錄片。在夜幕低垂的向晚時分，他帶我們進入竹林尋找這些綠色小精靈的蹤跡。雨後的泥土浮散著微熱潮溼的氣息，樹蛙們此起彼落的鼓鳴聲是交配儀式的前奏曲。穿梭在生態豐富的竹林中，讓我們見識到大自然充滿蓬勃而神奇的生命力。

節能減碳 為蘭花打造會呼吸的房子

形容曾明進的文心蘭像是情人般被呵護著，真是一點也不為過！曾明進帶領我們參觀溫室，為了友善地對待土地，明進以生態、永續、節能的概念打造文心蘭的房子。有趣的是提到當初打造這個溫室的靈感，竟然是來自於兒童節目！由於卸下了傳播業工作之後，他有了更多的時間陪伴小孩，有一天在陪小朋友觀賞兒童節目的時候，看到了關於德國環保部的建築介紹，見識到德國領先全世界的綠建築技術，因此啟發了他決定要用環保的概念來打造文心蘭的房子。

於是，在沒有建築相關背景與先例可循之下，曾明進嘗試著自己找材料、出設計圖、與當地的工程行溝通施工，成功以綠建築原理打造了環保的溫室。由於跳舞蘭的生長環境如果超過三十度就易生病蟲害，而壓縮機冷氣又耗能。於是他將溫室挑高至六米，讓空氣在室內對流產生煙囪效應。並挖深地底至三米，讓地下室成為天然的熱對換器，將外頭的熱空氣抽入地底冷卻後，再從地底送入溫室中。再搭配上氣霧降溫，讓文心蘭減少依賴冷氣房生長。

溫室的屋頂更是別有洞天，攀上六米高視野寬闊的屋頂，四周綠油油的稻田讓人心情舒坦，令人驚艷的是一片片的太陽能板布滿了溫室的屋頂像一座湛藍藍的湖泊。曾明進說：希望利用太陽能來供給整個園區的用電，目前非常滿意的是，這些電力自己用不完，多的電力還由台電收購回去。



燒粥傷重菜，美某損奩婿

為你別上 忘憂的花朵

張茂游和蔡枝卿的 金針花山谷

一位赤柯山上的金針花農，一位4、5年前因採訪與其結緣的花蓮市文字工作者姜慧珍，以她柔軟的筆觸，紀錄了張茂游和蔡枝卿在赤柯山上的點點滴滴，而美麗的金針花山谷，也成為姜慧珍結交雋永友誼及忘卻煩憂的人間仙境。

文、圖片提供／姜慧珍（N個理由到農村得獎作品） 攝影／吳東峻

Profile | 張茂游夫婦小檔案

下鄉資歷：退伍至今

下鄉地點：花蓮縣赤柯山

下鄉形式：返鄉從事有機農業

我喜歡將那裡喚作忘憂山谷，不僅在舖滿金色萱草的時節。

當金針以休閒農業的形態包裝行銷後，夏末秋初花季，像個信物，說好無論如何都要赴約相會。也不是一定要盛宴招待，哪怕只有短短一、兩刻鐘，見著就安心了。那麼不開花的季節呢？那些山頭長什麼樣，人們又做些什麼？我，是在如此好奇的情境，認識張茂游和蔡枝卿，和他們3個活力十足的孩子。

農事忙不完的赤柯山麓

過完農曆年的3月天，海拔8、900公尺的赤柯山麓，輕霧不時略過身子，抵達枝卿家，下車的第一個動作就是深呼吸。雖說住在花蓮，仍深刻感覺吸進肺葉的分子比市區輕盈。笑靨燦爛的少婦抱著2歲的兒子，從屋裡走向我們，「茂游到田裡去了，馬上回來」。此刻是赤柯山旅遊淡季，農事卻永遠忙不完。我們閒聊的半開放空間，地上堆積如山的薑還帶著土，手推車擺滿綠色小苗，「前陣子雨下不停，影響菜園進度，再不種就錯過節氣了」。枝卿順著我的目光，解答我的疑惑。

茂游爸爸是嘉義人，八七水災後，聽說玉里有座山土壤肥沃，幫忙打聽的人告訴他「離大路很近，下車很快就到」，於是決定到赤柯山打拚，舉家遷移時，茂游還很小。真的來了，才發現根本不是聽說的那樣，離大馬路要拐好多彎（居民稱這段山路為十三彎）才會到開墾的地方，長滿竹林、芒草，沒一處平地，沒有機具輔助，一家人徒手開墾。



Tips | 到農村的心得與建議

現代農夫其實很辛苦，除了忙農事之外，還要忙著進修、寫企畫案，以及行銷，幾乎所有的事情都是一手包，若沒有堅強的意志力，很難撐得長久。尤其一開始從事有機農業，一定是付出多回收少，必須堅持「善」的意念，最終會得到大地的回報。





山豬野兔是農作物的天敵，要嘛踩的稀爛，好不容易等到成熟，山豬老搶在前頭收成，茂游媽媽常嚷著要回嘉義。上學則是孩子要面臨的問題，唯一小學在高寮，茂游的兄弟天還沒亮帶火把下山，走到半路，將火把放在山壁固定的洞裡；回家時恰好相反，天色暗到摸不著路時，從這裡點燃火把繼續回家。枝卿說的這段往事，曾在社區組成的「十三彎劇團」演出過。

勇敢投入有機農業及休閒農業

在薑堆爬上爬下的男孩，見到茂游回來開心的要抱抱，黝黑強健的體格根本是一個模子印出來。茂游幾乎沒離開赤柯山，退伍就回來接農務，他習慣山上寧靜自在的生活。他坦承：「枝卿比較勇敢」。

辭去鎮公所的工作，婚後留在山上幫忙農事。娘家也有耕地，家裡從沒讓枝卿做過一天農。當時，政府正積極推動有機和休閒農業的轉型，茂游猶豫該不該改變，枝卿不但給正面的力量，主動收集資料、參與課程，而且還必須說服茂游媽媽。

不用農藥真的辛苦，長輩不願年輕人「復古」，枝卿的立場很尷尬，轉型有機首先就是減產，成本又提高，等於是另一種形態的創業。他們不斷參加各個展售會，爭取行銷機會，投入多收入少，枝卿經歷懷孕、生女，還得親自照顧小孩，接著開始經營民宿，枝卿形容：「不知道是怎麼度過那段日子」。



生長在大自然中的孩子們，也會幫忙枝卿分擔農務。



某次有機農產品觀摩，枝卿拿了一根小黃瓜請茂游媽媽品嚐，婆婆本來有點抗拒，咬下第一口，她吃到「正港小黃瓜的味道」，那根小黃瓜徹底扭轉她對有機農法的觀點，轉而支持茂游夫婦。我想起有一回來山上，茂游媽媽在餐桌不斷鼓勵我夾菜，還很自豪的說：「這全都是自己種的，沒農藥而且很好吃，花蓮市吃不到！」

茂游為我再沏一壺茶，
菊科特有

赤柯山的原生油菊，鼻尖立即浮上清香，甘潤茶湯為心神洗了一次泡泡浴。一縷霧雨，在眼前翩然行過，春意用浪漫的步履推著我走向下個季節。



天氣好的時候，赤柯山可以看見中央山脈。



花開了，你要上山嗎？

盛夏早晨8點不到，整座山頭早已人聲鼎沸，賞花採花的。枝卿包上花頭巾，只露出眼睛，為了拍照美感，象徵性的在怒放花田擺姿勢。採金針是和太陽比賽的，專挑未開的花苞，雙手毫不猶豫的移動，一下子功夫就裝滿背簍。

比起我笨拙的找路走，這是張家三姊弟的玩樂天堂。赤腳在泥土奔跑，看蝴蝶，找小蟲，或將橙黃花朵插在耳際，嘴裡還倒啣金針花吮著蜜。枝卿一點都不擔心學業競爭力，農村能教下一代更多，於人、自然、土地的生命教育。

以直接脫水的金針泡茶，散發鄉野真實的花茶飲；誰說金針湯一定加排骨，與地瓜葉再打上蛋花，枝卿教我烹調無敵美味的金針湯。可遠眺中央山脈的庭院，是赤柯山經典照的攝影點，他們免費開放停車，貼心擺上桌椅遮陽傘，你愛停留多久都行。

常在研討會、觀摩場合遇見枝卿，粗活幾乎都由茂游包辦，枝卿負責出席這類資訊課程，認真筆記，堅持到最後。我佩服她遠從花蓮最南端舟車勞頓，她卻滿懷感激的說，能免費聆聽專業講師、同業經驗交流的機會不多，在山上務農也要隨時自我成長。

當我再度撥通電話，枝卿依舊盈滿笑意的聲音「花開了，你要上山嗎？」

不是花開而忘憂，因為有你們守護的山頭，即便只是共飲一壺熱花茶的片刻，都足以讓人思念。





情牽赤柯山的姜慧珍

姜慧珍是一位在花蓮市上班的媒體文字工作者，4、5年前因採訪而認識蔡枝卿一家人，後來就成了好朋友。

「枝卿家就是赤柯山那條路上的第一家，金針花開時一片金黃，非常壯觀，天氣好的時候，還可以看到對面的中央山脈！幾乎你所看到的赤柯山花景照片，都是在她家門口拍的。」然而讓姜慧珍印象深刻的除了金針花海之外，還有枝卿的熱情和善解人意，面對家門口嘈雜的人群，好客的枝卿不但不以為意，還特別開闢一處停車場，方便大家取景。

由於孩子年紀相仿，兩人總會聊到教育的話題，姜慧珍曾擔心枝卿的孩子在偏鄉小學，教育資源較少，但枝卿認為小孩應該在山上長大，才有大自然的陪伴。有一次姜慧珍上山，枝卿年幼的女兒竟然為她解說，帶給她相當大的震撼。

「我只想讓更多人知道枝卿的努力。」由於祖父和爸爸都務農，姜慧珍對農村也留下了淳厚的記憶，因著工作，有機會拜訪農村和農民，他們很少說漂亮的話，卻教了許多生活哲理。枝卿和茂游在海拔900公尺的赤柯山，堅持友善土地，才能安心讓孩子赤腳在田地奔跑。他們時常特地下山參與講習座談，路程奔波不以為苦，那份守護的心意，是台灣農民的典型，讓人有安定的力量。對於握筆的姜慧珍而言，鋤頭是何等的重，因此她謹以微小的書寫，表達對農民至深的感動和謝意。



生菜村的 綠金傳奇

麥寮小女孩 郭淑芬的經營夢

Profile | 郭淑芬小檔案

下鄉地點：雲林縣麥寮鄉

下鄉頻率：長住

下鄉方式：回鄉協助爸爸種植美生菜

阿芬呵護著美生菜，能夠在自己的家鄉工作，她覺得比什麼都幸福。

十月中旬，東北季風掃過麥寮鄉的田野，風裡挾帶著沙子，讓人睜不開眼。「這只是刚开始，下個月風會更大！」郭淑芬是在地長大的七年級生，這樣的風對她來說司空見慣，她還把風視為「天時」，因為風可以讓美生菜長得更好！這位當地人口中的「阿芬」，把握住麥寮的天時、地利、人和，創下了台灣生菜村的傳奇。

文／吳立萍 攝影／顏國仰



在東北季風漸起的季節，麥寮的一畦畦菜園裡，農民們正忙著種下美生菜的菜苗。「阿芬啊！今天的菜苗不漂亮！」一位農婦將小小的菜苗種進土裡，一邊笑著向田埂上的阿芬嘟囔著。

「不會啦！您種的菜長大就漂亮了！」阿芬也笑得燦爛，這些在田裡工作的阿姨們，都是從小看著她長大的鄰居。雖然現在的阿芬已經是在當地管理300甲菜園、140多個農戶的「大掌櫃」，但在她們的眼中，阿芬還是阿芬，那個親切的鄰家女孩。

麥寮—美生菜的新故鄉

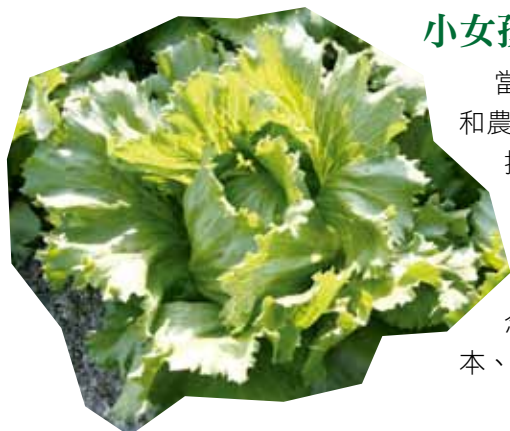
美生菜就是結球萵苣，每年9月到隔年3月是它的生長季節，光是在麥寮及附近地區的生產量，就占了國內市場的九成。這段期間來到麥寮，一顆顆翠綠的美生菜整齊排列在菜園裡，景色美不勝收。

不過，把時光推移到1996年以前，這裡幾乎沒有人種美生菜，每年入秋水稻收割後，東北季風揚起濁水溪畔的沙子，使麥寮一整個秋冬都受風沙吹拂，農民擔心許多蔬果根本種不活，又擔心大豐收，造成生產過盛、價格下跌，因此大都種植耐旱、耐風，但廉價的花生和番薯，也有少數人種大蒜、榨菜，度過漫漫的冬季。

阿芬的爸爸郭明讚，眼見農民長久以來的困境，1996年聯合鄰近小農成立產銷班，進行計畫性栽種，為麥寮引進契作的概念。一開始種高麗菜和青蔥，但獲利有限，直到有一年，美國生菜歉收，許多大型的速食連鎖店轉而向台灣採購，於是郭明讚看準了商機，開始栽培美生菜。

Tips | 到農村的心得與建議

到農村發展耕作，產銷班是很大的助力。產銷班提供統一來源的菜苗、肥料和用藥，並教授耕作的技術，只要按照他們建議的時間表進行田間工作，萬一遇到天災及任何損失，都由產銷班承擔，以保證收購的價格購買，讓農民有穩定的收入，不再「看天吃飯」。所以建立與產銷班的良好關係，對於鄉居生活是很有幫助的。



小女孩和小農建立信賴感

當時，大部分的農民都不知道怎麼種美生菜，郭明讚和農民繳了很多學費，從不斷的嘗試中累積經驗，終於揣摩出將美生菜種得脆又好吃的技術。正好，麥寮的土質和氣候也非常適合美生菜，「美生菜需要種在排水良好的沙質壤土，還有強風可以讓它的口感更脆！」阿芬說，經過幾年的經營，認同他們的理念、加入契作的農民愈來愈多，並且成功外銷到日本、新加坡等地，每年出口400個貨櫃。

美生菜的育苗區



對農民們而言，大掌櫃阿芬依舊是她們心中的鄰家小女孩。





農民們正為美生菜
小苗澆水。

剛種下小苗的皺葉萵苣田。



現在，進入冬季的麥寮，農民不再苦哈哈，這一切有賴於郭明讚打下的基礎，以及阿芬的經營頭腦。

當阿芬還在台中讀大學財務金融系二年級的時候，便利用課餘時間在家裡幫忙。即使求學期間曾經住在都市長達十年，但她還是喜歡鄉村的環境和人情味，因此畢業之後，到蔬果產銷公司學習了幾個月，便回到家鄉成為產銷班的一員，以自己的所學，為產銷班導入新的經營理念，幫爸爸一點忙。

雖然阿芬在鄰居叔伯阿姨的眼裡還只是個小女孩，但這一點也不影響她和農民們的相處，反而很容易「搏感情」，建立彼此的信賴感。阿芬說，產銷班提供統一來源的菜苗、肥料和用藥，並教授耕作的技術，只要按照他們建議的時間表進行田間工作，萬一遇到天災及任何損失，都由產銷班承擔，以保證收購的價格購買，讓農民有穩定的收入，不再「看天吃飯」。

在東北季風漸起的季節，麥寮的一畦畦菜園裡，農民們正忙著種下美生菜的菜苗。



年產值超過五千萬元的幸福事業

「其實，一開始很多阿姨們都不敢吃生菜。」阿芬笑著說，她花了很多時間讓農民們知道，無毒安全的農耕方式是未來的趨勢，產銷班導入安全蔬果認證及生產履歷制度，保證每一顆青翠的美生菜都是美味爽口、絕無藥劑殘留的安全蔬菜。「你們能想像嗎？現在阿姨們都愛上吃生菜沙拉，還會主動向外地的親友推薦多吃美生菜呢！」

年輕人導入現代化的產銷模式，善用麥寮的天時、地利、人和之便，

年紀輕輕的阿芬，帶領著家鄉的叔伯阿姨們，一起生產高品質的美生菜，幾年下來國內外的年產值已超過五千萬元，為麥寮打響了台灣生菜村的名號。

入秋，東北季風漸起，現在的麥寮不再一片蕭瑟，而是產銷班及農民們正準備迎接美生菜農忙期來臨的時候。在幾個月的忙碌之後，到了春夏季節，阿芬也沒辦法空閒下來，她得擬定當年的生產計畫，到國外的農場觀摩學習，並帶回新的技術，讓產銷班的美生菜更具競爭力。

阿芬從不喊累，能夠在自己的家鄉工作，她覺得比什麼都幸福！



麥寮現在已經成為台灣的生菜村，入口處還有一個大大的美生菜標誌。



三種萵苣比一比

國內美生菜的主要產區在雲林及彰化縣，光是雲林地區的產量就占全台約90%，以麥寮、褒忠、崙背、二崙、西螺為主。

從多年前開始，麥寮地區民眾信仰中心拱範宮的主委，第一次在當地舉辦「台灣生菜村美食文化節」，教大家吃生菜、品嚐生菜的美味。活動連續辦了好幾年，獲得廣大的回響。

美生菜又稱結球萵苣，在郭淑芬契作的農場裡，除了大部分種美生菜以外，還有少部分栽種蘿蔓萵苣及皺葉萵苣。這三種萵苣的外形不同，結球萵苣呈圓球狀，蘿蔓萵苣呈長形，皺葉萵苣的葉片邊緣有漂亮的皺褶。三種萵苣擺在盤中都能為美食加分，當然吃起來的口感也不一樣。

皺葉萵苣

又稱青生菜，常見的有黃綠葉色及暗紅色兩種，滋味略苦、葉肉柔軟。因外形美觀，經常被用來當成餐盤的鋪底裝飾，也用於速食漢堡、生菜沙拉；台灣的韓式烤肉餐館所用的生菜，或越南春捲包的生菜，大都是皺葉萵苣。



結球萵苣

又稱美生菜、包心妹子菜、包心萵苣。此種萵苣是生菜沙拉的主要食材，可以說是萬用的沙拉蔬菜，清脆多汁、滋味甘甜。速食店及早餐店用來夾漢堡、三明治的生菜，大都以結球萵苣居多。

蘿蔓萵苣

通常使用在沙拉上，單價較高，著名的「凱撒沙拉」就是使用這種食材；由於口感很脆，應用在漢堡的內餡也很適合。

台灣心農夫！



Profile | 李浚源小檔案

下鄉資歷：鄉居4年

下鄉地點：屏東縣內埔鄉龍泉村

下鄉形式：崇尚簡單生活，返鄉創業

鳳梨農夫李浚源創業成功記

因為大二時的一個打工機會，讓李浚源在大三的時候決定了畢業後就要返鄉種田。屏東縣的內埔鄉，擁有特殊氣候以及環境，也具備了種出優質鳳梨天時地利的好條件。住在這裡的李浚源自我期許為鳳梨農夫，他對鳳梨有著大大的忠誠，而種鳳梨的簡單生活，也讓他獲得大大的滿足。

文／曹沛雯 攝影／顏國仰

屏東縣的內埔鄉，擁有著名的三寶：鳳梨、啤酒、交趾陶！而這裡出產的鳳梨，是國內產期最早、品質最好的鳳梨之一。由於特殊氣候以及環境，擁有了種出好鳳梨天時地利的好條件。住在這裡的鳳梨農青年李浚源深深明白這點，所以打從大學的時候，就很清楚自己未來想成為一個鳳梨農夫的梦想！

返樸歸鄉夢 是最美的初衷

學的是水產養殖，又是賞鳥社的社員，阿源從大學的時候就一直與大自然為伍，並長期關注生態保育等相關議題。在思考未來職業的時候曾經想過要從事養雞業，或是園藝業？卻因為大二時的一個打工機會，讓他在大三的時候決定了畢業後就要返鄉種田。

當時阿源在人稱鳳梨伯的鳳梨達人，劉添明老先生的鳳梨田幫忙，由於老師傅不吝傳承自己的經驗和專業，讓阿源因而有機會了解到種植鳳梨的技巧與市場生態。阿源半開玩笑的說：「不管養雞或養魚都需要時時關護著，種鳳梨就不一樣了，每天早上四點半出門下田，大概七八點太陽大的時候就可以回家稍作休息了，而且這時候又是孩子們都剛起床的時候，可以趁機好好陪陪他們。待下午三點以後再下田，然後六點就可以準時回家吃晚餐了。日出而作，日落而息，中間還有休息的時間，除了可以多陪陪家人，又可以發展自己的興趣。你們說！種鳳梨聽起來是不是相對輕鬆許多？」



Tips | 到農村的心得與建議

青年返鄉，農地取得不易，創業貸款門檻高。不妨先從小佃農做起，一方面累積資金，一方面增加經驗。千萬別賭博性的一窩風種植時下價好的農產品，建議可以選擇像鳳梨一樣長期價格平穩的農作物，穩健經營、不投機，才是長久經營之道。

可以在農閒的時候培養自己的專長和興趣，一方面排解靠天吃飯的不確定感與不安，也可以避免在面對日復一日田事時感到倦怠。

生活自由自在 收入也是自由自在

不過畢竟這是個靠天吃飯的工作，生性樂觀的阿源說，關於這一行，還是有著許多困境與挑戰是全心全意投入其中後，才能有的體會。

例如種鳳梨是需要一年半時光的耐心等待才能有收成的。鳳梨伯曾經跟他說過，種鳳梨要先心理建設，準備被壓個三年喘不過氣的日子。就像很多行業一樣，學徒要熬出師，需要的是經年累月的磨練。天氣好的時候還好，要是遇到氣候差的時候，每一天則都是煎熬的等待了……有時候自由自在的生活，相對的換來的收入也是自由自在的。

雖然有時候也會羨慕上班工作有穩定收入的人，但只要回想起初衷，阿源打趣說：「那股決心就像經過當兵一年海軍陸戰隊的洗禮般，人生目標永遠不會變。我要種鳳梨！就像海軍陸戰隊常喊的：永遠忠誠！我對鳳梨有著永遠的忠誠。」





鳳梨農青年

先成家後立業，是早期農業社會的傳統。年紀輕輕的阿源也接受了老傳統，不但很早就知道自己要走的路，而且在畢業後就成了家。看著阿源嫂帶著兩個可愛的女兒在田裡玩耍。阿源嫂說，鳳梨田的蚊蟲少，這兩個小丫頭從小就在鳳梨田裡打滾，陪著爸爸和爺爺一起種鳳梨，好熱鬧！

平時全家最大的休閒就是在附近田野或海邊散步。在某些規定合法的時間，還可以撿些廢棄的漂流木回家。因為阿源農閒的時候特別喜歡玩木頭，幾年累積下來，也累積了不少令人滿意的木雕作品。

年紀輕輕就步入婚姻的阿源嫂也不吝分享自己的馭夫之道，她說，夫妻要彼此尊重各自的角色，給予對方一定的空間，像她就不干涉過多鳳梨田的事。而阿源也完全放心將家務交給她一手打理。能夠在各自的領域發展，又可以互相分享。

站在鳳梨田中，即使每天都在鳳梨園打滾。阿源還是忍不住驚歎著：「很美吧，鳳梨田！採苗、砍苗、將砍好的鳳梨堆疊在貨車上。這一切都自己來，每天都在忙著重複的工作，有人問我會不會膩？當然是不會，因為這是我的使命！」

阿源指著腰際佩帶著的一把番刀，這是他的收藏之一，他說這是原住民勇士的象徵！其實我們從他的身上，也看到了一個勇士般的決心與勇氣。



因為愛 從農樂

黃淑娟與她的心福田

黃淑娟的雙親也一起加入心福田的陣容，一起為食農教育努力。

Profile | 黃淑娟小檔案

下鄉資歷：4年多

下鄉地點：高雄市鳥松區

下鄉形式：返鄉長住

從小在農村中長大的黃淑娟，離開農村之後就很少吃到健康無毒的蔬菜，等到兒子異位性皮膚炎愈來愈嚴重，自己的過敏性鼻炎發作次數愈來愈多時，她才驚覺食物的重要。如今回到農村從事有機耕種的她，找回了自己和兒子的健康，她也將這段過程和大家分享。

文、圖片提供／黃淑娟（N個理由到農村得獎作品） 攝影／顏國仰



當我看著年邁的父親下田時還噴農藥傷害自己的身體，母親的健康也每況愈下，我的小孩異位性皮膚炎愈來愈嚴重，連我自己的身體狀況也一年比一年差，我開始思考，怎麼樣才能給他們最健康的生活？所以我決定回鄉當農夫。「當農夫很累喔！」知道的人都這麼說。我說：「不會。」因為愛，從農樂。

嚴重過敏 啟動歸農契機

從小就在綠油油的農村中長大，門前盡是一片良田，後面爬過山坡就是美麗的澄清湖，農村生活難免辛苦，但有趣的採果、釣青蛙、控土窯卻也是我最好的回憶。隨著都市快速發展，良田已變成一片硬梆梆的水泥屋，山坡也被賣掉蓋起擋土牆，後來移居他鄉，童年快樂的景象已不復見。

脫離農村後很少吃到健康無毒的蔬菜，雖然大學念的是農業相關科系，但畢業後卻在速食餐廳工作，每天吃的幾乎都是鹽酥雞、滷味或速食，每天都要來上一杯搖搖杯。不正常的飲食長期累積讓我懷孕時就有妊娠糖尿，兒子出生就有異位性皮膚炎的症狀。但我都不以為意，直到兒子3歲時異位性皮膚炎愈來愈嚴重，也開始出現過敏性鼻炎的鼻塞徵狀，過敏指數從1飆到4最高等級，連每天都會吃的蔬菜也是4。買好貴的益生菌，擦好貴的乳液，並接受大醫院減敏治療一年仍不見好轉，兩隻腳經過反覆的抓傷已經出現象皮症狀，還沒好的傷口也引來老師的關心，詢問是否有家暴？

職業婦女真的很辛苦，忙了一天還要打理三餐，以往總是利用假日到大賣場補貨。總是比較那個便宜就買哪個，不會注意食物到底有哪些成分，愈方便的愈好。漸漸的不只兒子，連我背上的濕疹也愈來愈嚴重，過敏性鼻炎發作次數愈來愈多，體力也愈來愈不好！



Tips | 到農村的心得與建議

農夫需要改變，但改變的路上需要消費者的支持，才能讓農夫堅持走下去，環境才會愈來愈好。

阿媽和孫子一起採地瓜葉。



毅然離職 靠有機飲食治癒疾病

還好心裡的從農夢一直沒消失，毅然決然離職去參加台南農業改良場舉辦的有機農業班，開始接觸有機，閱讀相關書籍，才了解原來我們每天吃的食物必須經過這麼多農藥，才能如此的完美無瑕，食品也是添加無數的人工添加物，才會這麼好吃，更有研究指出，農藥、抗生素及賀爾蒙也是造成過敏的原因之一。究竟我們吃下肚的是食物？還是毒物？而我卻用這毒物在餵養我的小孩。

改變，就有希望。於是我大膽假設兒子的過敏是因為農藥而引起的！並開始買有機食物回來烹煮並且只吃蔬食，慢慢的發現兒子抓癢的次數減少，半年後皮膚已慢慢回復原有膚色。而且只要常外食，隔天兒子的皮膚就會抓到破皮，更讓我相信兒子的過敏真的是因為農藥和食品添加物所引起的。

現在兒子已經8歲，皮膚跟正常的小孩一樣，晚上也不會因為身體癢影響睡眠品質。上課專注力十足，課業成績也不會因為沒有補習而落後，身體也愈來愈健壯，就連全家都有的過敏性鼻炎也不藥而癒，連我的濕疹也好了，體力當然愈來愈好。這些改變，都只是因為我吃無毒健康的有機蔬果，提升身體的自癒力進而改善過敏現象，完全沒有依賴任何藥物及保健食品。



黃淑娟很享受和兒子一起
照顧農作物的時光。

生態教室的紮稻草人活動。



返鄉當農夫 耕耘心福田

後來有機會到台北學習自然農法，才知道除了農藥，肥料對土地的傷害很大。消費者都喜歡便宜又漂亮的蔬果，農夫為了穩定收入，只能一直依賴農藥和肥料，惡性循環的結果，受害的還是消費者跟農夫。想到父親從農多年，一直使用農藥跟化學肥料耕種，身體所累積的毒素不禁心疼。此時，年邁的雙親身體也紛紛出現病痛，為了讓家人吃到健康又安全的蔬菜，決定返鄉當農夫，堅持用自然農法耕種出最健康的蔬果。

我的農地名叫「心福田」，就是希望用最自然的農耕方式，善待這片照顧我們許久的良田，用心感受耕耘福田。今年一期水稻從美濃的農友取得稻穀後，自行育苗、手工插秧、手工割稻並採用人工日曬。過程雖然辛苦但卻很幸福，因為需要人力幫忙，所以可以藉此拉近家人與朋友的關係。機械雖然可以取代人力，但卻無法取代消失已久的人情味。我希望透過手心的溫暖，讓食物多了暖暖的人情味，所以吃過米的人都讚不絕口，直說好香。未來除了水稻外，會種植多樣化蔬果，並規畫「心福田」成為生態食物森林，除了提高糧食自給率外，也希望成為生態教室讓更多人可以認識食物的來源，珍惜自然健康生產的無毒蔬菜。





原本我們單純的相信生產者應該會為消費者種出有益健康的食物，但事實是，農夫為了增加收成大量的使用農藥與化學肥料，不僅讓食物的營養價值降低，破壞生態，更造成自己身體的負擔，後代子孫過敏及過動的比例增加。我希望透過自身的經歷及改變，讓消費者了解無毒農業的重要性，進而願意支持社區型無毒農業，才能讓農夫願意改變噴農藥及大量施化學肥料的農耕方式，生產安全的糧食。

當農夫除了要讓家人吃健康的食物外，也希望藉著農耕教學可以重新找回土地與人之間親密的關係，教導正確的食農教育，讓消費者了解健康的食物原貌，進而支持友善耕種的小農，帶給周圍農民一個新的農耕選擇。所以當農夫辛苦嗎？因為愛。我樂在其中。



農村是我的遊樂場



黃淑娟的寶貝兒子原本受異位性皮膚炎及過敏性鼻炎所苦，回到農村，食用有機蔬菜之後，所有症狀皆不藥而癒，而且體力及專注力變得更好。對他而言，整個農村就像是個遊樂場，每天都充滿著趣事。

當都市的孩子忙於補習，閒暇時只能打電腦、玩電動時，黃淑娟的兒子卻在田裡赤著腳跑跑跳跳，拿著豔紅色的花灑，用各種不同的灑水方式，為農作物解渴，也滿足了他的玩心。女孩子們看了會尖叫的蚯蚓，在他手中成了可愛的寵物。夏天來臨時，田邊的水圳成了消暑最好的去處，只要坐在水圳上，把兩個腳丫子放在水裡，挑動水花，就能涼徹心扉。

農作物的收成，是他最有成就感的時候，無論是成片蔓延的地瓜葉、細細高高的甘蔗，或是長長綠綠的絲瓜，都是他從小看大的，當然，他的笑容也特別燦爛了。



這樣坐在水圳上踢水，是夏天最清涼消暑的活動。

為愛而下鄉的黃淑娟

從小在鄉下長大的黃淑娟，大學唸的也是農業科系，畢業後進入都會，接觸到的食物卻愈來愈不健康，除了食物添加物之外，現行的慣行農法為了增加收成，大量的使用農藥與化學肥料，不僅讓食物的營養價值降低，破壞生態，更造成自己身體的負擔，後代子孫過敏及過動的比例增加，黃淑娟的兒子即是一例。

為了找出讓孩子體質改善的辦法，黃淑娟從有機飲食開始，後來回鄉從事自然農耕，不但讓兒子的過敏疾病康復，更致力於食農教育，希望將這份愛擴散出去，影響更多的人。黃淑娟認為，食農教育就是一種素養，它就像是衛生教育，必須在日常生活中落實，而且要從小教導孩子土地的知識，了解食物製程與來源，找回人與土地、食物間的感情。「食物跟我們有密切關係！」黃淑娟說，讓孩子了解食物之後，當黑心商人瞞騙大家，就能輕易地被指認出來。

樂

樂 ○ 活

遠離塵囂，

你是否也有過一個關於農村的夢想，

是否也嚮往著土壤與稻穗的芬芳，

想要心靈自由、過著天寬地闊的生活？

轉個念，一迴旋，

這本關於農村樂活的書，

正等著你用生命去寫。

活

貢寮賞鳥。南瓜。親近泥土。大竹籐。剝好的完整花生仁。蘇。梅醋。米酒。糖水醃漬的嫩薑。眼的陽光。震撼感。卡。那裡每天。的山脈。湛藍的天空。移居花蓮。耕耘心田。草。生態米。移居。滿山鳳仙花。牽手相伴。白丁農莊。花東縱谷。快速爐。大。金黃的晨光。花東縱谷。客家花布。炒花。花丟入油鍋爆香。客。驚嘆號。晴朗的冬。態樂園。水梯田。食蟹。新事業。父親留下的農莊。搭配。花花草草。花卉綻放。鹹香酥脆的花生。有溫。甘美的福菜。梅干菜。起。在永遠常新的光裡重新來過。貢寮賞鳥。丹頂鶴。白花紫。南瓜。親近泥土。老天爺臉。的注意力養花蒔草。成就。竹籐。刺好的完整花生仁。醋。米酒。糖水醃漬的嫩薑。光。震撼感。卡。那裡每天。湛藍的天空。移居花蓮。耕耘心田。米。移居花蓮。耕耘心田。光。滿山鳳仙花。牽手相伴。花東縱谷。快速爐。大。鍋爆香。客家花布。炒花。

住進貢寮 天天賞鳥

林紋翠在水梯田 體會鄉居生活的感動

熱愛花鳥蟲魚的林紋翠，本是個都市孩子，當年因為朋友的介紹，接觸了擁有豐富生態的貢寮，因緣際會下客串了國小代課老師，隨後又成了正式教員，進而在此結婚生子，林紋翠就這樣在貢寮落腳下來，一晃眼就是20年光陰過去。談起貢寮的好，林紋翠有許多體會，無論是水梯田的保育，或是豐富的生態，都是讓她流連貢寮的最主要原因。

文／陳泳翰 攝影／陳建文 圖片提供／林紋翠

Profile | 林紋翠小檔案

下鄉資歷：20年

下鄉地點：新北市貢寮區

下鄉頻率：每天



清瘦的身形，細細的聲音，第一眼見到林紋翠，難免有點訝異。沒有想到，一肩扛起那麼多責任的人，竟然這般嬌小。林紋翠既是家庭主婦，又是社區報主編，時不時寫些環境教育的文章，最近呢，還要忙著貢寮水梯田的復育……。

其實，熱愛花鳥蟲魚的林紋翠，本是個都市孩子，當年因為朋友的介紹，接觸了擁有豐富生態的貢寮，時不時就來造訪。哪想到因緣際會下，在當地國小客串了代課老師，隨後又成了正式教員，進而在此結婚、生子。一連串的巧合，林紋翠就這樣在貢寮落腳下來，一住至今，就是20年光陰過去。

談起貢寮的好，林紋翠有許多體會，不過賞鳥，是讓她流連貢寮的最主要原因。「台灣超過一半的鳥種，在這裡都可以看到！」林紋翠口中，貢寮的頂級賞鳥勝地，就是位於雙溪河口的田寮洋。



享受賞鳥與耕作人生的林紋翠。



Tips | 到農村的心得與建議

要想清楚，最初鄉居生活讓你感動的理由是什麼，記住這點，才能長久住下去，而不是一時的浪漫。

有的人搬到鄉村，就會覺得這裡要加個亭子，那裡要加個什麼，當一切建設如他想像中到位後，反而會失落，因為原本的自然特色不見了，改造過後的鄉村，和其他各地沒兩樣。若是抱持這種心態，遲早有天還是會離開。

瀕臨絕種的丹頂鶴，也出現在貢寮。（謝文欽攝影）



傳奇仙鶴現蹤 候鳥樂園名揚

「田寮洋最傳奇的故事，就是2003年時，意外現蹤的丹頂鶴！」有點害羞的林紋翠，說到賞鳥時，話匣子大開，活像變了一個人。「有趣的是，一般農民會怕鳥害，但是這兒的農民看到丹頂鶴，都知道小心翼翼地不要干擾到牠；停留大約一個月後，我還記得當牠飛走那一天，幾個老農都唸唸有詞，『一定是仙鶴呀！』」光是一隻鳥的蒞臨，就讓貢寮民眾，有了被賜福般的喜悅。

瀕臨絕種的丹頂鶴，因為頭上有個紅肉冠而得名，是國際間出了名的保育類動物，越冬時會從北方往南方遷徙。在此之前，台灣已經超過70年沒有見過牠的芳蹤了，謎樣般的丹頂鶴，選擇田寮洋做落腳地，讓這裡「賞鳥樂園」的名號，於是不脛而走。

位於河口的田寮洋，樹林、草叢、灌木、水田、旱田、沼澤交錯，地貌多變兼且糧食富饒，又處在候鳥的遷徙路線上；冬季候鳥過境期間，包括雁、天鵝等大型鳥類在內，一天要看到60幾種鳥，完全不是難事。除了候鳥外，平時不容易見到的留鳥，像是台灣藍鵲、台灣畫眉、黑鳶等，也很樂意在田寮洋現出芳蹤。



候鳥長途跋涉，田寮洋成重要休息站

「這裡是東北角最大的濕地和平原，是候鳥最愛的棲地。」林紋翠做了個妙喻，「田寮洋就像是候鳥高速公路的休息站！」越冬換季時，鳥類遷徙的距離，是人們很難想像的，「有些候鳥會從大陸東北，一路跋涉到南非，幾乎就是飛越了半個地球！」

「而且特別的是，這裡人鳥相處的問題不大。」林紋翠解釋道，「冬天是田寮洋鳥況最好的時候，剛好農人收穫也告一段落了，錯開稻作季節，比較不會出現所謂『鳥害』的狀況。」身兼猛禽研究會的會員，林紋翠樂得三不五時來此，觀察紀錄鳥類變化。

喜愛貓頭鷹的她，還會自己縫製貓頭鷹吊飾贈送親友。「不過……，」話鋒一轉，林紋翠提了一段有驚無險的故事。



林紋翠在貢寮除了護鳥，還復育水梯田。



串聯社區居民 保住重要濕地

「這裡種田很好，但是種房子不好啦！」幾年前，田寮洋傳出土地將被徵收為建築用地，居民們一瞬間都慌了。不只是心疼世代居住的家園要換了風貌，更是因為他們心知肚明，處在行水區的田寮洋，是天然的滯洪池，可以屏障貢寮地區，免受洪泛威脅。此外，沖積平原的特性，更讓田寮洋土壤有機質肥沃，擁有適於農耕的先天條件，一旦全面改為建築用地，那就像是派王建民去打桌球一樣，完全無法適材適用。

深知變更地目在田寮洋是期期不可，林紋翠當仁不讓，不但時常投書請願，還在自己主編的「貢寮人社區報」上，隨時將徵收案最新發展，傳遞給

居民知道，逐漸凝聚起所有人的共識。後來徵收案在輿論壓力下，

不了了之，居民歡慶之餘，擔任穿針引線要角的林紋翠，卻毫不居功，謙稱自己沒幫上什麼忙。只不過，賞鳥勝地因此

被保留下來，做為一位愛鳥人，林紋翠的臉上，還是不自禁地露出了幸福的笑容。





為環境奉獻心力 絲毫不以為苦

「不知道是不是因為氣候變遷，這幾年田寮洋開始出現，一些從前很難見到的候鳥，像是小型猛禽類的紅腳隼，這幾年都有現蹤！」如果有喜愛接觸大自然的民眾，林紋翠鼓勵大家，不妨趁著每年11月，或是隔年3到4月間，來田寮洋好好賞鳥。「不過要記得，候鳥飛到這裡時，大多已經累壞了，所以賞鳥時，儘量沿著田間溝渠走，不要刻意驚擾候鳥，這樣牠們才能得到充分休息。」

臨別前，問起林紋翠，看你每天為了社區忙來忙去，如果有空休閒的時候，都在做些什麼？她起初有點愣住，不知道該怎麼回答，思考片晌後，才有點不好意思答道：「我覺得我每天的生活，都是在休閒呀。」

山間瑰寶水梯田



花蓮豐濱、金山八煙，都有罕見的水梯田，不過說起最壯觀者，內行人都會建議，一定要去貢寮山區走一遭。沿著雙溪河谷上溯，逐級而下的水梯田，逐漸映入眼簾。這裡，是林紋翠的秘密基地。

一年四季有水的梯田裡，生物種類繁多，令人咋舌。走近一看，海霸蜻蜓、田鱉、青魚，這些因為人為破壞，逐漸消失的物種，一個接一個映入眼簾。

負責在水梯田做田間觀察記錄的工作者，信手往地上一指：「你看，白花紫蘇草，這是很受歡迎的魚缸造景植物。只要農藥一噴，它馬上就死給你看。所以現在要看到野生的白花紫蘇草，已經不太容易了。」言下之意是，這片水梯田，貨真價實沒有施藥。

不只如此，伴隨著水梯田保育而來的，還有小穀精草、瘤果簕藻、小苔菜、鴨舌草等等水生植物。貢寮水梯田，活脫脫就是個絕佳的自然生態教室，教人明白生物彼此依存的道理，也領會要維持如此多樣性，是多麼不容易。

雖然水梯田的稻米產量，只有平地的一半，但在污染、造假事件頻傳，食安問題日益嚴重的現在，有純淨土地和水源護持，反而成了這裡的一大特色。林紋翠和一塊復育水梯田的夥伴們，將食蟹獾、田螺、小穀精草，這三種重新回到貢寮的動植物，印在米袋的包裝上，成為獨特的「生態米」，讓消費者能夠分霑老天爺「與萬物共享」的恩典。

「我自己也很少下田，但是能幫的忙我都儘量去幫。」從水梯田的宣傳、包裝、行銷，乃至於生態導覽行程，林紋翠都當仁不讓。這位當年的國小老師，卸下教職後，用另外一種方式，回饋貢寮這個第二家園。



1. 收割

金黃飽滿的稻田，稻子成熟了，大家呼朋引伴一起幫忙收割。



2. 打穀

用傳統的打穀機，讓稻穀脫離稻桿。

3. 篩穀

穀篩是將稻穀與稻芒、草莖分離，篩下的稻穀再往地上扒送曝曬。



水梯田生態米收割

4. 曬穀

稻子收割後的第一件事情，就是要把濕穀子烘乾。早期農夫使用「日曬」的方法來將濕穀子烘乾，所以水梯田收穫的季節，常常可以看到農人們利用馬路或者廣場來曬稻穀，濕穀子經過約一周左右的日曬，才可以打包儲存。



5. 曬稻梗

打完穀後的稻梗，就這樣一束束地立起來，放在田埂或路邊曬乾。

6. 穀粒

金黃色的穀粒，就是水梯田的生態米，也是老天爺「與萬物共享」的恩典。



縱谷的呼喚 花蓮移居趣

放下金融奔向農村的陳伶吟

在銀行工作20年的陳伶吟，不斷思考自己的生命本質是什麼，4年前，她在花蓮買了一塊地，然後心就飛到那兒去了！她提早辦理退休，和先生一起移居花蓮，享受重新開始的人生，也以陳伶吟為筆名，寫下這4年來的點滴甘甜。

文、圖片提供／陳伶吟（N個理由到農村得獎作品） 攝影／吳東峻

提早從金融業退休，奔向花東縱谷學習當農夫的陳伶吟，最愛俯瞰她的田地。

Profile | 陳伶吟小檔案

下鄉資歷：4年

下鄉地點：花蓮縣壽豐鄉豐裡村

下鄉形式：提早退休，移居花蓮，
學做農夫

草叢間發現的野鳥蛋。



在銀行工作20年之後，上班這件事變得很掙扎，曾經義無反顧的人生道路，越走越疑惑。回想年輕時，埋頭工作是那樣理所當然，完全不做他想，似乎生命的意義與存在的價值都在工作裡，可是現在那份理所當然卻沒有了，即使職位比以前高、薪水比以前多。開不完的會、盯不完的業績，覺得自己像實驗室裡踩著輪子的小老鼠，永無止境，而生命一點一滴在流逝，還來不及搞懂學測與基測，小孩就已經長大了，徒留悵然。是不是到了該讓自己休息的時候了呢？夜深人靜，竟難入眠。

我試著沉澱自己，報考了C大EMBA，企圖用校園的知識芬多精沐浴自己，尋求再出發的力量，然而接收越多的刺激發想，越讓我不安於工作，內心衝突更大。想想，念這EMBA，還真是念壞了！在這段期間，閱讀給了我很大的安定力量，透過作家的文字功力，帶領我前進探索自己內心的感受與渴望，猶如敲響內心的鐘一般找到共鳴，我反覆咀嚼，心底模糊的夢想逐漸清晰……

令人意外的驚嘆號 從生活上重新出發

念完EMBA，我真的重新出發了，只是，不是在職場上，而是在生活上！我和另一半決定Quit，並移居花蓮，耕耘我們心中的那塊田，灌溉滋養已逐漸枯竭乾涸的心靈。雖然Quit並無法解決「人生為何」這樣的大哉問，但卻是shift自己很重要的關鍵，我知道如果我繼續守著那份劫貧濟富的銀行工作，夢想永遠不會實現。猶記得抱著兩箱雜物走出辦公室的那一剎那，身輕如燕。雖然事後還是有點悲喜交加的情緒湧上心頭，喜的是我終於釋放自己，可以好好做人；悲的是組織照樣運作，如同香港回歸中國一樣，馬照跑、舞照跳，原來我就像螺絲釘一般微不足道，這會兒還是個報廢的螺絲釘呢！朋友說得好：「美麗是瞬間的現在，凋零是永恆的未來。」是的，從出生那一刻起，我們就注定終將老去、腐朽。

Tips | 到農村的心得與建議

住到鄉下實際接觸後才發現，其實政府對農民的照顧比勞工多，不論休耕、災害皆有補助，也有老農津貼。農民最大的問題是銷售，各地農會應該更徹底發揮其功能，以解決農民銷售通路的問題。

同樣在金融業服務多年的先生，栽種植物成了最大樂趣。



許多親友初聞我和另一半想移居花蓮，過類似半農半X的生活——自己耕耘小部分農作自足，減低開銷（既然勞保老年給付與國民年金都靠不住），同時運用所長，創造價值的生活理念。他們在驚訝之餘，都覺得這樣太苦了，尤其小時候家裡種田的朋友們，個個都說打死再也不從事農作，讓我們頗有如入虎穴般的壯烈，其實我自己也很懷疑我的半X是什麼？因為簡樸的生活最不

需要的就是銀行服務，唉！過去20幾年的銀行工作算是白幹了，讀著Robert Frost的《The Road Not Taken》，希望這樣的換場是有意義的。

Two roads diverged in a
wood, and I took the one
less traveled by,
And that has made all
the difference.



一呎大一寸的竹筍、茂盛的香蕉、耐旱的鳳梨。



縱谷的呼喚 花蓮移居趣 87



花蓮的陽光 帶來卡繆式的震撼

初到花蓮，晴朗的冬季、開闊的視野、耀眼的陽光，有一種震撼感，就如同卡繆所寫的「那裡每天世界在永遠常新的光裡重新來過」一般，後來才發現原來是自己想太多了，那不過是因為花蓮的紫外線太強罷了。花蓮的雲氣勢磅礴，分秒變幻，舉目綠色的山脈與湛藍的天空則顯得無事可做，儘管圍繞著城市與村落，我不禁驚訝原始的大自然與都市文明竟如此會合在一起，不需緩衝，也無界線。

2012年9月，農舍終於動工了，由於構造簡單，RC毛胚屋4個月即完成，加上水電、門窗、水泥細作等工程，總共費時7個月。我們迫不及待選了好日子入厝，3月下旬天氣微涼帶寒意，在農舍自宅的第一個夜晚，打開蓮蓬頭洗澡，溫暖的水嘩嘩灑下，像是從皮膚滲入五臟六腑，身心舒暢。花了3年時間從零到有，自己覺得很感動，如同西蒙波娃在《西蒙波娃的美國紀行》一書寫道：「有些時刻充滿希望，有些時刻值得紀念。而此刻值得一切。」

陳伶吟今年剛落成的農舍，雖是RC粗坯，卻有一種樸拙的現代感。



房屋搞定後，接下來的重頭戲就是園裡的栽種計畫。首次面對滿園雜草，宛如狗咬泰山，不知從何下手。每每鋤畢，稍做喘息，不到兩周又是綠浪一片，原來一眠大一时的不是嬰仔，是野草。如此鋤了又長、長了又鋤，周而復始，實驗室裡那隻踩著輪子的小老鼠再度浮現我腦海……不過，親近泥土、栽種植物，讓我體會到大自然的奧妙與驚奇力量，更懂得知足。置身大地，流汗也是一種放空，拔草猶如拔煩惱。鋤不完的韌草、充滿野性的南瓜、耐旱難死的鳳梨、繁殖茂盛的香蕉……交織成熱鬧的田園，各有使命。

充滿期待與收成的下半生

話說種菜雖血汗，但栽種時卻充滿期待，收成時則充滿成就感，看老天爺臉色似乎比看老闆臉色容易，在包著糖衣的資本主義下當被剝削者，其實更血汗。住到鄉下實際接觸後才發現，其實政府對農民的照顧比勞工多，不論休耕、災害補助或老農津貼，相對勞工被企業主壓榨、裁員，或遭遇工安意外時，無法獲得合理賠償之情形，更有保障。

而農民最大的問題是銷售，當新聞報導青蔥批發價一公斤跌到20塊時，消費者在台北東門市場根本買不到青蔥，因為沒有人賣；而花蓮愛買量販店賣的青蔥竟來自彰化，碳足跡甚高。各地農會應該更徹底發揮其功能，以解決農民銷售通路的問題。



離家不遠的碧蓮寺，是陳伶吟最喜歡散步前往的地方。

清晨，我喜歡坐在陽台，看山，看樹。翻著梭羅的《湖濱散記》：「我遁跡山林，只因我刻意存活，以便面對生命唯一不可或缺的一些事物。同時更試看它在教誨中的我怎樣學而不足，而不是到自己臨終時發覺——白活一場。」



陳伶吟喜歡一邊閱讀，一邊從陽台望向花東縱谷平原。

在大自然中探求生活本質的陳伶吟

筆名陳黛西的陳伶吟，在金融業已相當資深，但自從4年多前，她在花蓮買地後，心就飛走了！後來她毅然申請退休，離開職場。

陳伶吟轉了一個好大的彎，來到了風光明媚的花東縱谷，也開啟了她對有機農業的想像，耕種的學問不簡單，讓她有一種很想學習的衝動，此外，在這兒還感受到農民的質樸單純。「務農的人雖然年長，但很有活力，這應該是自然環境帶來的好處。」她說。

「我和先生以探索自然的心情奔向農村，一開始兒子和親友有點懷疑，但也支持，會說，看我們玩夠了，也許就會回來。

可是四年了，我還是樂此不疲！」陳伶吟說，今年是嶄新的一年，她用一磚一瓦將農舍蓋了起來，當她進駐的那一刻，充滿了對未來的期待。

即便面對親友們的質疑，陳伶吟仍篤信日本塩見直紀推動半農半x時說的一句話：「一定有一種生活可以不受時間及金錢的逼迫，而能回到人的本質，也相信有一種人生，既能夠做自己，也可以貢獻社會。」



陳伶吟先生親手打造的木製家具。

是花園也是廚房

陶爸退休後打造桃花源

推開一道不起眼的大鐵門，映入眼簾的，卻是無法忘懷的世外桃源。每個來過三芝「白丁農莊」的訪客，大約都會有同樣的心情。十甲的土地，遍植了各類樹木、花草，自成一格的自然秩序，讓錯落其間的兩棟住宅，倒像是配角了。

文／陳泳翰 攝影／陳郁文

Profile | 陶爸小檔案

下鄉資歷：4年
下鄉地點：新北市
下鄉頻率：每周3到4天





陶爸的香草花園，就像他的廚房，回到田園生活的他，感覺和父親更靠近了。

這裡，是奇哥童裝董事長——人稱「陶爸」的陶傳正——退休後的「新事業」。

「你看，我這是神農嘗百草，」陶爸邊走邊摘下園子裡的香草，送進口中咀嚼，沒有噴灑農藥，吃得自然又安心。「你們也嘗嘗看，是不是很甜？這個叫甜菊，拔個幾片丟進白開水裡就很好喝了。」



四年多以前，陶爸開始整理起這塊父親留下的農莊，坡地上原先過密的林木，請人重新疏整，空間變得更開

闊。「高中時，壓根沒興趣來這塊農莊，顧著玩都來不及了，田園生活的樂趣，實在不是當時的我所能體會的。」

一排南洋杉，道盡父子傳承

不過時間，終究是會改變一個人的。這些年，逐漸從奇哥的經營中淡出，陶爸突然想起了這塊荒蕪的農莊，卯起來重新打理，沒想到越打理越是愛上它，現在下午只要沒事，就往這兒跑，一星期總要在農莊裡住上個三、四天。在對田園生活的感情上，現在的陶爸，似乎離辭世多年的父親更靠近了些。

Tips | 到農村的心得與建議

現在這時代，只要你產品夠特別，要上網賣很容易。把握住網路提供的優勢，要在農村討生活，一定有機會！

了解市場需求很重要，不能太一廂情願，結果做出來的產品沒人埋單。當然，如果不用考慮謀生問題，單純只是想到農村生活，那就另當別論。



一排南洋杉，是陶爸父親留下的，如今這個農莊成了陶爸的桃花源，南洋杉也見證了父子傳承之情。

志氣最盛，一意參天的南洋杉，是陶爸父親留下的，當年栽下時，高度還不及一個人，今天已經是仰之彌高，像是成排的巨靈般守護著農莊，也無聲地傳達出「傳承」兩字的意義。

「我告訴陶媽，投資事業一不小心就要賠錢，但是你投資在農莊上頭，很容易就有成就感。」其實一開始，別說陶爸，陶媽更不適應退休後的生活，老是放不下公司的事；陶爸便說服妻子，不如將用在工作上的精力，轉而耕耘這片遼闊的農莊吧。

滿山鳳仙花，訴說鶼鶼情深

認真的個性，讓轉念後的陶媽，真的從田園生活中，慢慢體會到樂趣。「陶媽現在早上六點開始，就出門修剪花草，一路弄到11點。」陶爸說，「五個小時說來不短，常常又要反覆蹲下，修剪低處的枝葉。可是說也奇怪，陶媽反而不嫌累，反倒把身體原有的病痛都忘光光了！」一趟走完，回到屋子裡，剛好可以準備吃陶爸精心準備的午餐。

或許是對病痛的注意力，被分散了的緣故，陶媽在養花蒔草的過程中，得到了成就感，還順道發揮了原先在奇哥工作時練就的本領。

「做童裝做了那麼多年，對色彩搭配也有了點心得，我就會開始設想，應該要讓花草草，以什麼樣的形式互相搭配。」對陶媽來說，不僅是花草的顏色，要相襯得自然且協調，她還精心挑選過花種，確保白丁農莊內，一年到頭都有不同的花卉綻放。

正因為有陶媽，如此用心的經營和維護，雖然農莊只請了一位園丁協助維護，但是美輪美奐的程度，常會讓訪客誤以為，是砸下重金在維護的。

一畦玉米田，化身幼教基地

小拱門上，黃槿盛開，裡頭是陶爸的「實驗菜園」，番茄、辣椒、香草、玉米，分畦領有一方天地。拔尖到等身高的玉米，

是特別種來給小朋友觀賞用的。「現在的孩子，從小接觸到的就是手機、平板電腦，對自然越來越陌生了。」陶爸說，「有了這一塊地，小朋友就可以知道，原來玉米是長這個模樣。」

種東西的興趣，是每個人與生俱來的。看到小孫女瞥見綠豆發芽時，欣喜的神情，陶爸更篤信了這項本能。只見他一邊解說，一邊又摘下了幾片薄荷葉，「和甜菊一樣，薄荷葉泡水沖也很棒，我常常來這走個一趟，回去就可以做出舒緩身心的花草茶了。」陶爸再次強調，「非常容易，種這些香草，非常容易！」

鳥語蟲鳴，在這片天地裡，從來沒有停過。白丁農莊的好，甚至吸引了一名陶爸的員工，自願在園丁休假時，來此代班看顧，所求者，不過就是換得遠離城市喧囂的寧靜。陶爸也樂於與人分享，凡是有親朋好友



造訪，都會希望他們能住下來，好好體會箇中之美。

私底下能歌擅演，是舞台劇常客的陶爸，田園歸隱夢，雖然開始得晚，卻永遠不嫌遲。白丁農莊裡，有父子傳承，有夫妻相互扶持的故事，拔了一整手的檸檬，陶爸呼喚陶媽來拍張照片，「農莊的幕後功臣！你看她適不適合來做代言！」調笑間，一切放鬆而美好的感情，盡在不言中。

人人都可擁有的 簡易香草園

陶爸隨興打理的「實驗菜園」，說它是簡易的香草園亦不為過，因為裡面栽種有甜菊、薄荷、香草……都是主婦施展廚藝，可用來做為食物提味的最佳配料。就連近年來在台灣一躍成為酸味最佳代表性水果的檸檬，

在白丁農莊內也有種植，所以，陶爸不用上市場跟人爭搶價格飆漲的檸檬，也不需要跟著流行，排隊購買翡翠綠茶，因為他老早就在白丁農莊裡，種了好幾棵檸檬，年年都會開花結果，讓屋宇四周，不時散發出一股幽幽香氣。

心血來潮時，陶爸就來摘個幾顆檸檬，送人自用兩相宜。「我這兒的檸檬，也沒有什麼蟲過來咬，不用費心照顧，它就能夠自己長得好好的！」陶爸

說著說著，手中就多了一大落現摘的檸檬，「你們一個人拿幾個回家去吃，酸歸酸，很營養的。」

對台灣民眾來說，檸檬不只營養，它的酸味畫龍點睛，和許多飲料、點心都是百搭的夥伴：從早年的檸檬愛玉，到後來的檸檬多多，這一味，都是台灣味覺資料庫中，不可或缺的一環。

陶爸種的檸檬，雖然沒經過改良，表皮比市面上的檸檬還要來得厚，但是營養成份是一樣也不少。「再多拿一顆走！」陶爸的熱心，怎能不讓人大方笑納。

事實上，只要肯動手，

人人都可以擁有技術門檻相當低的簡易香草園，就誠如陶爸說的：「非常容易，種這些香草，非常容易！」因此，還猶豫什麼，開始動手吧！





迷迭香

迷迭香的花語是一一回憶。
有香草貴族之稱，香氣濃郁，
可搭配月桂或玫瑰等香草植物
泡茶飲用。

義大利芹

義大利芹又稱巴西利，莖、葉含豐富的維
生素與礦物質，常裝飾菜餚一起食用。



甜菊

甜菊的甜度是蔗糖的250倍，
可以當作糖的代用品，已成為
漸受歡迎的藥用植物。

薄荷

薄荷的花語是一一美德。
全株均有清爽的芳香，可
以提神醒腦、驅寒、解
熱、消炎及鎮痛。



傳承農村媽媽的 美好自家味

鍾順龍、梁郁倫 返鄉好日子笑口常開

被父母視為「再平常不過」的農家生活事務，在鍾順龍、梁郁倫這對30多歲回鄉定居的年輕夫妻眼中，卻是溢滿溫暖人情、生活智慧、愛護土地與慢活健康的好價值。維持並發揚農村生活價值，成了他們夫妻現在最樂於投入的工作。

文／莊安華 攝影／吳東峻

Profile | 鍾氏夫妻小檔案

下鄉資歷：4年

下鄉地點：花蓮鳳林

下鄉頻率：長住

下午泡茶，晚上早睡，鍾順龍、梁郁倫這對30多歲回鄉定居的年輕夫妻，現在的生活作息已經完全跟著農村節奏走。



凌晨5點多，金黃的晨光照耀在花東縱谷平原上。住在花蓮鳳林鎮街上的鍾順龍、梁郁倫，已經起床端坐在餐桌前，吃著鍾媽媽劉秀霞煮好的早餐。

早餐用畢，鍾媽媽與鍾爸爸鍾煥年就騎車上山去照顧果園的柚子與柿子。而鍾順龍、梁郁倫收拾了碗筷後，拿出快速爐、大鐵鼎、大竹籐、剝好的完整花生仁、細沙、鹽，準備開火炒花生。

爐子烈焰把整個廚房烘得熱乎乎的，鍾順龍、梁郁倫輪流拿著鍋鏟，不停地翻炒著花生，兩人因此也都練出了鐵臂；到了中間休息空檔，吃些點心後，再繼續上工；不到中午12點，就已經做完當天所有工作。

「下午沒工作，就很輕鬆，可以做自己想做的事情，晚上也早早在9點、10點就睡覺了。」鍾順龍坐在茶桌前悠閒地泡茶，談到他們夫妻現在的生活作息已經完全跟著農村節奏走。

返鄉為花生產業創價

這對出身農家、擁有海外留學高學歷的小夫妻檔，4年前原本都在台北工作。當過報社攝影記者的鍾順龍是個自由攝影師，而梁郁倫則做藝術策展的規畫。

當時，他們本來打算在台北買屋落戶，一直工作到退休再回鄉養老。然而，面對台北都會的高房價，要把沒日沒夜辛苦工作賺來的錢押入房貸上，讓從事影像工作的鍾順龍感嘆「這樣哪能有錢可以繼續做創作！」



Tips | 到農村的心得與建議

「當今天我們有能力照顧好自己，才會去思考要去過怎樣的生活與面向。」過去在台北當上班族，過著起早趕晚、假日補眠睡到中午的生活，回到鳳林定居後，花了一段時間適應「起早睡早、沒有聲光娛樂與購物商場、生活一切以動手做為優先」的農村環境，要為小狗弄間狗屋，農村也沒有商店可買，那就動手自己拿木板釘。在鄉下生活會把物質欲望降得很低，然後會注意農作物的生長收成，這事關一家人肚子的溫飽問題，再來就是在年節幫忙長輩準備拜拜的食物，這些就是生活再真實不過的最基本面貌。習慣之後，就會愛上了這般務實、純樸的鄉下生活。

於是，夫妻兩人決定提早在30多歲的年紀，辭掉工作先完成老來返鄉的計畫，把所有家當搬回花蓮鳳林，接手經營媽媽的炒花生事業，生產「美好花生」品牌的鹽炒花生、花生醬，以及代銷鍾爸爸、鍾媽媽有機栽培的南瓜、大白柚。炒花生，是過去農村每戶人家都會自己動手做的食物。鹹香酥脆的花生拿來配飯，滋味極好，是許多阿公阿嬤吃飯不可缺少的小菜。他們堅持使用鳳林在地種植的花生，粒粒嚴選、售價平實，藉著台灣成熟的網購宅配管道打出市場，成為人人買得起的平價美味，也因此讓鳳林花生產業鏈得以繼續運作下去。

因為挑剔品質、支持在地農業的鍾順龍，以合理價格收購鳳林在地花生進行加工，讓當地一些7、80歲的老農夫願意繼續下田種植花生、供貨給他們，而鎮上的阿婆阿嬤們也有了剝花生仁的零工可做，賺些收入穩定的零用錢。在陽光燦爛的午後，睡飽午覺的婆嬸們大聲吆喚著街坊鄰居三五人，拿著小凳子、小工作桌，坐在門前廊下，邊閒話家常、邊剝花生仁，有溫度的人情交流盡在其中。





已經在台灣東部大多數農地上消失的花生，透過創造產業鏈價值的農業經濟，正為鳳林延續著昔日那份單純質樸的農村生活面貌。「這就是我認為『農村最有價值的東西』！」今年也加入種植花生、成為鳳林最年輕花生農夫的鍾順龍說。

學藝術的鍾順龍並非透過賺取一般商品的高額利潤，去創造農村生活的價值，「生意人一定要賺錢，但要賺合理的利潤。而我願意用合理價格收購花生，這樣做是希望有更多年輕人願意回來鄉下務農，大家在這農業環節裡得到合理的利潤，才有辦法按部就班、產生規模，維持農村生活的價值。」

然而鍾順龍父母親的那一輩農村居民，卻認為自己在平日與歲時節令要做的農務，是「再平常不過、最沒價值」的事情。但在鍾順龍與梁郁倫的眼中，種田收成、編製家庭用具、炒花生、包粽做糰、曬瓜醃菜脯才是他們夫妻現在最想學習、紀錄、傳承的工作，因為那裡面溢滿著現代人疏離已久的溫暖人情、生活智慧、愛護土地與慢活健康等好價值。

已經在台灣東部大多數農地上消失的花生，透過美好花生重新創造產業鏈，為鳳林延續著昔日那份單純質樸的農村生活面貌。





精彩的常民文化就在廚房裡

骨子裡也狂愛農村生活的梁郁倫，喜歡下廚，把擅長炒花生及各種農家料理的婆婆——鍾媽媽，當成學師求藝的導師。

閩南人的鍾媽媽，當初嫁入客家家庭後，必須幫忙開農機修理店的鍾爸爸顧店，同時也要下廚張羅一家大小吃飯，遇到年節還得在婆婆嚴格的督導下，學會做好吃的米食點心。

鄉下每一戶家庭的媽媽，都會磨米炊粿、醃醬漬、做些自己拿手好菜。各家媽媽拿著自己得意的料理，彼此互換品嘗，展開良性競爭。精彩的常民文化，就在廚房裡交流著。

菜餚與年節點心，是農村生活的一部分。梁郁倫回來婆家做媳婦，自動自發地找婆婆學手藝，邊做、邊學、邊問，「我去年自己磨米、仔細地爆香所有材料、獨立完成草仔粿，公公吃了後，說很像婆婆的口味，讓我好高興。」





為了傳承這項充滿歸屬感的「自家味」，梁郁倫決定寫書出版，婆婆也因此受到鼓勵，與另外一名朋友的媽媽示範24道米粿、醬菜、醃醬、果醬、拿手菜，由她動筆紀錄、鍾順龍拍照攝影，母子兩代共同完成一本充滿生命經驗與感動的私房食譜。

「做這一本書，寫了一年的時間，學了八成的手藝。其實我婆婆很喜歡種菜、不喜歡煮菜，喜歡下廚的我可以跟婆婆互補，婆婆高興地說我們兩人配得『嘟嘟好』。」梁郁倫說。

農村與土地互相依存，萃取出台灣常民文化生活的元素，收斂在生活的各個面向裡，而農村媽媽的自家味就是其中的一個好價值。接下來，鍾順龍、梁郁倫仍要繼續從這個自家味，發揚農村生活更多的好價值，讓農村的長輩更有自信。

留住家的味道 向媽媽挖寶好手藝

拿起鍋鏟，翻炒著炒鍋內的蒜頭，熱油慢慢地把蒜頭煎炸出酥香的氣味。「爆香都要很仔細！」梁郁倫盯著爐火小心翼翼地做著婆婆教給她的烹飪手藝。

下廚是鄉下媽媽都會做的事情，已經成了她們生活的一部分。而且每一家的媽媽都會迎合自家人喜好的口味，做出一道有自家味的料理。

過去留學英國的梁郁倫，因為想家，當時不會做菜的她只好從味覺記憶與看過自己母親下廚的片斷印象裡，想出幾個似是而非的下廚步驟，把蔥花丟入油鍋爆香，做出一鍋滋味很差強人意的滷肉。

那鍋滷肉讓梁郁倫明白了原來出門在外，若要吃有媽媽味道的料理，只能自己動手做。從那之後，她深深認同跟媽媽學下廚手藝的重要性。

婚後，梁郁倫常常收到婆婆自己種植、經過嚴選、用心翻炒的花生。這是鍾

家人最熟悉不過的自家味，這看似簡單的花生裡，卻有著婆婆讓孩子吃到最好吃、最健康食物的疼愛心意。於是，回鄉定居後，傳承婆婆的好手藝也成了她扛在肩上的使命。

「我婆婆會很多傳統料理，就像武功高深的師傅。她要教我手藝，就像是把武功祕笈給我，我一定要好好練功。

練對、練錯，都還有她這位師傅可以問，我很珍惜這樣的學習機會。」梁郁倫說。

鍾家的自家味，從炒花生、各式各樣的米食點心到醃菜、醬漬等，都是鍾媽媽能夠一手包辦的拿手料理。於是，這婆媳倆待在廚房練功時，是一唱一搭，感情好得不得了。但即使現在梁郁倫有了婆婆這本家傳手藝的武功祕笈，仍得在反覆練習中，融入自己實際操作的體悟，找出屬於自己這世代的價值。





炒花生

古早味的花生，是以前鄉下媽媽自己動手揀選最好的花生仁，仔細用沙、鹽翻炒後裝入瓶裡，給家人或離鄉的孩子，當作米飯的營養配菜，幾顆炒花生就能配上一碗冷飯。花生也是傳統結婚禮俗的六禮之一，代表著多子多孫多福氣。會做女紅的鍾媽媽，還特地剪裁客家花布，縫出盛裝瓶裝炒花生的環保袋，讓許多客人愛不釋手。



福菜

客庄農民利用冬日休耕的稻田種植大芥菜，把大芥菜曝曬去掉水分，灑上粗鹽經過自然發酵後，就成了風味鹹香甘美的福菜。過去農業社會沒有塑膠袋，客家阿婆為了保存福菜，必須展現個人的竅門手法，將福菜擠塞於陶甕或玻璃瓶中，然後用木杵擠壓，既不會弄碎福菜，又能保持賣相與口感。



醬菜

鄉下媽媽很勤樸，會利用季節盛產的便宜蔬菜，製作醃漬菜存放，隨時能為餐桌上的料理加菜，或是當作每日早餐稀飯的配菜。像用紫蘇、梅醋、米酒、糖水醃漬的嫩薑，糖、酒、鹽浸漬的大黃瓜（醃瓜仔），都是鍾家廚房常見的自家味。



梅干菜

梅干菜與福菜、酸菜，系出同門，都是用大芥菜鹽漬發酵、反覆曝曬而成。依照醃漬時間長短，分為稍微濕潤的酸菜、幾近全乾的福菜、完全乾燥的梅干菜。

樸

樸 ○ 心

來吧，

回到農村，自給自足

是簡單生活的開始。

脫去了世俗的桎梏，

拾回純樸的一顆心，

張開雙眼，

你將看到那一 無盡延伸的翠綠，

以及人們眼裡盈盈的笑意！

愛吃白飯
命的洞察
岸。阿美族
序的濤聲。
人的和諧關係
踏雨鞋。出門
返鄉種田。白面書
業領域。現代精緻
眺望太平洋。濱海
的混凝土房子。線條
稜線。涼風徐徐。美
彎。園藝治療。樸門農
作流程。濃郁的豆香味
夫。雲林的綠色基地。惠
康農法。周日午後。炙豔的
期稻作。綠色稻浪。一波波
老的醫療智慧。能量治療
人安心熟悉的姿態盛夏，頭
心。靈有狀況的人。合樸農
。科學思維。嚴謹態度。作
美族小部落。窗台花卉，搖
。海岸線上唯一建築物。加
關係。山林環抱的 陸小鎮。
門巡田水。人生半百漂亮郊
。做豆腐。有條不紊的工
面書生。古銅色兼職農夫。
精緻農業。草間稻。健康農
海梯田。結穗中的二期稻作

醫學下鄉 創新

研究生陳名婷 健康農業 最敬佩的醫農團隊

陳名婷（左一）在蘇奕彰老師（左三）的帶領下，與醫農團隊一起醫學下鄉。



中國醫藥大學的研究生陳名婷，無意中發現自己的指導教授蘇奕彰有一個「醫農團隊」，致力於開創健康新農業，不僅當醫人的醫師，還成為了一位醫農，讓自己回歸到質樸的一顆心。感動的陳名婷因而以「愛吃白飯的女孩」為筆名，寫下蘇醫師與團隊在「醫農」這段路上的堅持與甘苦。

文／陳名婷（N個理由到農村得獎作品） 攝影／顏國仰

Profile | 蘇奕彰與醫農團隊小檔案

下鄉地點：雲林縣惠來健康農場

下鄉形式：結合學術與傳統方式耕作

下鄉頻率：每周



以健康農法所耕耘出來的成品：草間稻。

身為醫師與教授的蘇奕彰醫師，原本待在診間與講堂中，卻毅然決定返鄉種田，成為一位「醫農」。每當許多病友關切問道，何以他從白面書生變成古銅色兼職農夫的時候，他總是爽朗地笑著回應：「我現在只到印度，還沒到非洲！」究竟是什麼緣故，讓一位醫師有如此大的轉變呢？

從被動面對絕症到積極返鄉耕種

由於長期在醫療上面對各種癌症、病友痛苦無助的實況，對照近年來陸續爆發出的塑化劑、瘦肉精、毒澱粉、人工香料等事件，以及農藥不當使用之隱憂，令蘇醫師感慨萬千。經過一番反思，他不願再被動應對，決意回到影響人體健康的關鍵源頭：食物，積極爭取預防疾病的最大可能性。於是，在懸壺濟世、傳道授業之餘，集結了一群志同道合的醫師、研究生們，組成一支「醫農團隊」，返鄉培育起無毒食材、重建自然生態。

從繁華的都會生活，前進位於農業大縣雲林的綠色基地：惠來健康農場，醫農團隊帶著醫學對生命的洞察、科學思維的嚴謹態度這兩項利器，踏入傳統的農業領域。這群醫師、研究生們，立志發揮研究的精神鑽研農作，開創現代精緻農業——

「傳統產業」與「學術專業」的完美結合。做為華人主食的稻米，成為他們的首要目標。為了培育兼顧健康、美味的「草間稻」，從書籍、網路，到農試所專家、經驗豐富的農民，他們四處奔走、虛心請益；藉由勤作筆記，加以分析比較，逐步研發出獨一無二的健康農法。



Tips | 到農村的心得與建議

雖然以科學思維的嚴謹態度，踏入傳統的農業領域，仍需虛心請益，從書籍、網路，到農試所專家、經驗豐富的農民，加以分析比較，才能找到最適合本土的健康農法。





用醫學的角度為土地診脈

他們對於農業有一套與眾不同的看法：慣行農法與現代醫學的對抗療法相似，稻米一旦發現有病蟲害，就趕快噴藥趕盡殺絕；猶如人體內的病原體，必以抗生素殺之而後快。然而，大量使用農藥，不僅汙染土地，更間接對人體造成了傷害，而現代醫學上窮追猛打的後果，也造成超級抗藥細菌的產生，製造了更大的問題。有鑑於此，這群中西醫師以臨床上豐富的經驗，提出了「強化體質」的觀念：人體本身夠強壯，就不容易生病，稻株也是一樣，應強化其自身的抗病能力，自然能免去化學藥劑的使用。

惠來健康農場對於自家「草間稻」安全無毒之信心，由其嚴格的學術監控，可見一斑。比如，以隨機採樣不同深度的黑色沃土、清澈井水，確認惠來田純淨天然的基礎。在稻田周圍又預留土地，打造溫、網室並架設隔離板，以阻絕由鄰田水流所帶來之汙染。最後在收成之後，又將稻米送至具公信力的SGS國際檢驗機構，測得農藥零檢出的安心成果。

除此之外，依傍著稻田，另挖掘一方水池引入、活化井水以灌溉稻田，也做為生態復育觀察站，畜養了台灣原生水族：溪哥、山鱧仔、土鯽、大肚魚、溪蝦自在優游，布袋蓮、水松、荷花招展美麗風姿。由於自然生態逐漸恢復，稻田裡青蛙、豆娘、瓢蟲、蚱蜢、蜘蛛紛紛出現，麻雀、白頭翁、夜鷺、白鷺鷥、八哥也常來光顧，一派生意盎然的熱鬧景觀，具體呈現了健康農作的珍貴價值。



惠來健康農場從原本的三分地擴展到一甲多，週遭生態也因為落實無毒耕耘而獲得改善。

醫農團隊特意加寬間距，讓每株稻苗都能自在呼吸，將染病機率降到最低。



堅持落實健康農作 守護這片土地

由於完全不使用農藥、除草劑，更需要花費心力處理病蟲害、雜草、福壽螺等問題。譬如插秧時，特意加寬種植間距，由慣常的5吋增為8吋寬，並減少每一叢秧苗的株數，由一般的25株降低為20株，讓每株青翠稻苗都能自在呼吸，將降到最低。為了防治雜草，在插秧後隨即

染病的機率

用雙手抹平濕潤的泥土，固定稻苗與抑制雜草生長，並於隔天立即淹水，令草籽難以發芽。即使如此，雜草的生命力還是相當驚人。有一回這群憨人正忙著拔滿田的雜草、撿拾福壽螺，一位務農的阿伯看了許久，終於忍不住出聲：「那麼辛苦做什麼？五百塊（除草劑）灑一灑就好啦！」令他們不禁莞爾，雖然確實是腰痠背痛，但還是不服輸地堅持落實健康農作、守護土地的信念！

誠如大家所知道的，許多農民將田地劃分成兩區，一區採慣行農法大規模種植，以供銷售，再另闢一小區種自己家裡要吃的，完全不灑藥。醫農們則秉持「自己愛吃的安心美味，才推廣給大家」的誠信理念，他們的田永遠都只有純淨的那一區，在稻米收成後更特別請碾米廠幫忙清空管線，避免混入慣行農法的米粒。期盼藉由用心培育的香Q米飯，串聯起他們自己和各地朋友的餐桌，共享一碗又一碗的幸福好滋味。





綠色心念獲認同 健康農場漸漸擴大

從單純的綠色心念開始，醫農團隊以堅定步伐向前邁進。起初，他們為了提高效能，親自拜訪在地農民，宣傳理念，希望找到更多參與者同心奮鬥。然而，農民們總是多所質疑：「不噴藥？收無米會賠錢喔！」幸得老天眷顧，連續三期稻作都交出相當不錯的成績單：稻米總產量約為慣行農法的一半，售價卻能達到市售的三倍。於是，附近幾位農夫得知民生問題可獲得解決，也願意加入，健康農場從原本的三分地擴展到一甲多，對他們而言是相當大的鼓勵與肯定，並覺得必須為了台灣的健康農業而更加打拚！

未來，醫農團隊仍將堅守力求安全、品質之誠信原則，持續投入健康農業，以創新思維與效能，培育安心、無毒的高品質食材，為台灣農地扎下永續發展的密實根基。同時，更要持續散播綠色新富農理念，讓青年回流農村，逐步接替做為奠基者的老農，推動世代交替的巨輪，為台灣生態農村開啟嶄新的面貌！

由於不以農藥施作，因此吸引許多小動物來當鄰居，青蛙即是其中之一。

依傍著稻田的生態池，不但可活化井水以灌溉稻田，也做為生態復育觀察站。



愛吃白飯的女孩 陳名婷

陳名婷是中國醫藥大學的研究生，偶然間與蘇奕彰老師聊天，才知道平時講授醫學尖端知識的老師，竟然還有著業餘農夫的隱藏身分！在實際前往農場體驗後，鄉村的純樸風光，以及老師親自帶領團隊在豔陽下揮汗工作的模樣，深深地感動了她。她總記得收成後初嘗那一碗香甜的米飯，口齒間盈滿幸福滋味，心裡也為醫農團隊的努力有了成果而感到高興。特別是他們回歸農村帶動農民復育自然生態，與建立新農業產學的樂觀積極態度，能鼓勵更多人勇於踏實追夢。她說：「醫農團隊是寶島農村的綠色小尖兵，他們的精彩表現值得讓更多人看見！」



從醫人到醫農 蘇奕彰醫師

具備中西醫資格的蘇奕彰醫師，是中國醫藥大學的教授，帶著他的學生建立「醫農團隊」，在雲林打造了惠來健康農場，陳名婷即是他的學生之一，也因為陳名婷看到了他「醫人又醫農」的心力，感動之餘，寫下了這篇文章。

蘇奕彰行醫廿年，接觸過不下兩千個癌症患者，也看過許多因為施作農藥而引發的急慢性肝炎，令他感慨萬千。「中醫講求全面性的醫療，提升人們的體質，疾病便不易上身，農地也是一樣。」蘇醫師說，如何在維持生態平衡的條件下，培養出健康的農作物？這是「醫農團隊」培育無毒食材、重建自然生態的初衷。

「我用行醫的心去耕作，尋求農村的永續發展，醫學下鄉的腳步，這才剛開始！」蘇醫師很高興已有農夫從惠來健康農場的收益成績，體會到健康耕作可行，收入不會比較差，也願意加入這個行列，希望這個善的循環能愈來愈大。(採訪整理/盧家珍)

大自然是 美好人生的 奧義

李育青與天地共享安定能量

親近大自然，是李育青拋開苦悶的救贖。感受大自然那份愉悅而安定的能量，開啟他感性的一面，讓他的生命有了新的啟發。他遠離都會，移居東海岸的小部落，在這裡實踐美好人生的奧義。

文／莊安華 攝影／吳東峻

Profile | 李育青小檔案

下鄉資歷：6年

下鄉地點：台東縣

下鄉頻率：周末、周三



夏末周日午後，炙豔的驕陽把台東海岸一處阿美族小部落烘得熱呼呼，部落居民躲進屋內打盹午睡。寂靜的乾淨街道上，只有家家戶戶種著窗台花卉，搖曳繽紛花姿，向著藍天展現熱鬧。

往海邊的方向拐進更窄更小的路，盡頭就是一片可以眺望太平洋的濱海梯田。結穗中的二期稻作迎著微風，翻出一陣陣綠色稻浪。旁邊不到20公尺的礫灘，也有一波波白浪湧來拍打著海岸，奏鳴出轟轟有序的濤聲。與梯田同樣矗立在海岸線上的唯一一棟建築物，是牙醫師李育青的另外一個家。灰樸樸的混凝土房子，線條簡單、沒有任何裝飾，在興建之初，還曾讓當地人誤以為是海巡署的安檢所。

追尋土地與人的和諧關係

李育青的身份很混搭，既是服務身心障礙者的牙醫，也是懂得使用大自然古老能量的靈氣治療師，當過高山嚮導及農夫，也加入關懷生態保育、環境倫理的NGO組織。

出生、成長在南投埔里的他，喜歡大自然，對農村也不陌生。從高中起開始爬山，大學參加登山社，在某一次登山過程中，他發現自己能敏銳地感受到

大自然的生息，非常不同於他過去醫學訓練的理性經驗，「我知道大自然裡有某種我不太了解的力量！但我喜歡到山裡，跟大自然親近就覺得好快樂。」

1998年時，李育青啟程前去英國舒馬克學院（Schumacher College），研習生態哲學，與來自世界各地關心生態的頂尖學者與學生，展開靈性、科學的跨領域對話，心靈獲得人文哲理的豐澤滋養後，讓他的生命也轉了大彎。

從此，他從過去學醫的苦悶中，進入了徜徉自然智慧的寬闊領域。接著，他到美國向一位浸淫薩滿領域多年的人類學家，探究古老的醫療智慧，學習印加療法，之後前往秘魯，跟著印第安巫醫與居民一起生活，每天爬山觀察自然世界的生命變化，做能量治療儀式，領略土地與人的和諧關係。

「心情不好，去大自然走一走，就會好了，那一定是我們的生活有跟大自然連結的意義。生活與自然的連結，是天賦的，本來就有的，一旦脫節就會失去力量。」李育青解釋，即使科技進步了，人卻沒有變得比較快樂，原因在於人的生活遠離了大自然。

親近大自然，是李育青擁抱快樂生活的起步。東海岸，成了他移居鄉間築夢的目標。



東海岸上的混凝土建物，像是一座碉堡，誰也沒想到裡面藏著一座特別的圖書館。

Tips 到農村的心得與建議

對移居鄉間，先不要抱持浪漫想法。要做好進行大改變的準備，不要在都市、鄉間兩端腳踏兩條船。

做長遠的規畫，先一點一點移過來，先來住一周，接著每年四季來拜訪幾次，感受當地四季的變化、食物的風味，慢慢有了習慣鄉下的那種心情後，再慢慢移過來。



在鄉間複製舒馬克學院

李育青瞄準東海岸，是因為學長在花蓮開業，以前常常帶著他們到東海岸去玩，跟當地特色民宿主人相當熟稔。當時，他與太太住在台北市，為了給兒子正常的童年生活，於是從市區搬到市郊，讓兒子就讀學業壓力較小的郊區國小，依照自己的興趣學音樂、練體育。等到兒子要上國中了，李育青搬離都會的想法與決心更加成熟，更獲得太太的支持。他在台東海岸看中了一塊離海很近、四周被梯田包圍的地，並在上頭蓋起房子，成了他現在周三與周末居住的家。他與太太的醫師工作也轉到台東，周間看診日住在醫院宿舍，儼然已在台東落戶。

「我想把這裡複製成為台灣的舒馬克學院。」李育青說，英國舒馬克學院有座小而美的圖書館，藏書不多，只有三千多本，都是生態環保、靈性哲學的專門書籍，因此他在這座海濱房屋也特地規劃了有著圓穹屋頂、挑高三層樓、環狀書牆的圖書室，在比人高的書架上緊密排放著他過去以來搜集豐富的自然觀察、生態環保、哲學、文化、個人傳記等各式圖書。

東海岸的陽光就從圖書室牆上狹長的窗戶，灑入滿室的明亮，空氣中瀰漫著濃厚的書卷情懷。就個人藏書的規模而言，這座圖書室算得上是數一數二的壯觀。縱然遇到冬日的北風、夏日的颱風，狂妄地吹肆虐著，在厚實混凝土牆的屏障下，這裡

仍舊安靜，滿室震撼中西文化的擲地之書裡，藏著隱秘的智慧，滿足一顆顆好奇而求知若渴的心。

李育青抬頭望著排列有序的文學全集，透露「這裡曾經出了兩個PHD（博士）喔！」，有兩位攻讀博士學位的朋友，曾因為在外面圖書館、書店找不到相關研究圖書，特地跑來找他詢問、借書寫論文，因而拿到博士學位。

請花顧家 水牛當園丁

從室內走到戶外，映入眼簾滿眼的大自然空間，充滿了療癒作用；廣闊的海天、一縷清風、幾聲鳥啼、如同低音鼓般的濤聲，都有助釋放壓力、穩定心情。

李育青坐在露台上休息，太平洋的海、海岸山脈的綠林、東海岸的陽光、隔壁鄰居家的稻田，都豪爽地將最美好的景緻分享給他。而他也一定誠心站在這些大自然面前，向他眼見所及的草花樹木、昆蟲動物，主動問好。

平日李育青不在家，就把這棟房子委託給自己親手栽植的曼陀羅看管。

「曼陀羅是平埔族種在門口保護家園的植物，我會跟門口的曼陀羅說『我們不在家的時候，請你要幫我顧家』。」他說。與大自然毫無阻隔，附近鄰居家的水牛、貓狗，甚至是蜥蜴、蛇類等爬蟲類也把這裡當作遊戲場，而李育青都大方地跟這些動物分享戶外空間。鄰居的兩頭水牛是無償幫忙維護草地景觀的園丁，最喜歡在房子外的草地上吃草、奔跑，甚至還把旁邊的小樹林當作產房生小牛。附近人家的貓狗，也愛跑來房子的露台上閒臥。有幾次李育青在露台上煮菜，貓兒就站在欄杆上直視他炒菜的動作，好像在問：「你今天煮什麼菜啊？」

和自然萬物交流，對李育青來說，是很「自然」的事，他也透過教授薩滿課程，讓更多青年朋友理解人與自然的關係，像是：開啟個體和大自然交流的頻道、從中汲取養分與能量；「大地的智慧能教導我們這一切！」當人們懂得謙遜，就能在面對紛擾的俗世時，永保純淨與溫暖的心性。





台東海邊舉辦的薩滿儀式，禮敬天地、表達感謝，亦傳遞內心願望，乞能實現。

虔敬天地生命 美好人生的奧義

與活生生的大自然和平共生，對生命常懷感謝和虔敬之情，李育青用行動移居鄉間，去感受、體驗自己在大自然扮演的角色。

他非常滿意這個鄉下居住環境，「這部落社區很乾淨，屋舍種了很多花，我很喜歡這裡。」當時他把地買下來之後，鄰居都跑來關心他是不是要蓋民宿，「他們不喜歡民宿，那會為社區帶來吵雜，知道是我們自己來住，就把我們當成這裡的人。」

向晚的東海岸，空氣中一下子多了濕潤水氣的味道。「快要下雨了！」李育青指著西邊海岸山脈頂上一片烏灰的低雲層。

雨落下，滌清了大地的塵埃，也滋潤了渴水的土壤。這帶了塵土的雨水，流入河川、奔往大海，再度進入大自然最有秩序的循環。

大自然能為你帶來能量，人離不開它。李育青感恩並謙虛地聆聽大自然，因為它是美好人生一切的奧義。

和世界溝通，不一定用語言和文字，堆疊石塔是和世界溝通的另一種形式。



石頭

聽大自然說歷史的專線電話

石頭很古老，就像是人們聆聽地球說生命歷程的電話機，一頭接向宇宙、一頭落在地球。「石頭記錄很多歷史、看過很多時代，秘魯原住民稱石頭為『石頭人』，跟石頭人族群建立關係，在探索自然、療癒自我的時候，它們可以幫上很多忙。」李育青強調。

「印第安人認為，大自然的每件事物都有生命能量穿流其中，懂得去運用它，就會有科學性，這就是療癒的工作。」李育青在南美洲秘魯向印第安原住民學習印加能量療法時，從撿石頭、握石頭的感覺中，理解了石頭的神祕特質。

難怪有許多石頭發燒友，經常跑到山間海岸，自找麻煩的把沉甸甸的石頭硬是搬回家。台灣這個獨特的島嶼，特別是撿石頭的好地方，像是李育青落腳的東海岸，就是有名的奇石區，山區與

海岸遍佈著沈積岩、火成岩、變質岩等各式各樣的石頭，隨性撿起任何一顆，都能見到千變萬化的紋理與石色。

而這些石頭也成了李育青用來進行能量療癒、與自然溝通的「小電話」，每一顆都分別記錄著不同的時代、不同的故事。像山區的石頭，有稜有角很個性，會傳達出閃電的訊息，而水裡與海邊的石頭，圓滑溫潤很細緻，卻也帶著深奧不可測的感覺。

把石頭握在手中，在調勻順暢的呼吸中，閉起眼睛用心體會，「去感受石頭的質地」李育青總是這麼說，多試幾次，石頭的溫度、節理、觸感、外形，會說出它們所經歷過的大地遞嬗、光陰行走、人事變遷，感受浩渺寰宇，人也會因此變得遼闊起來……。



回到鄉間 做夢吧！

旅遊達人溫士凱的鄉居夢

不旅行的日子，溫士凱喜歡回新竹老家。

很多朋友不能理解，旅遊作家溫士凱走訪了世界各地，為什麼還是如此眷戀鄉下的老家，更不明白鄉鎮農村並沒有便捷的交通及生活機能，大家都巴不得往摩登城市跑，他卻反其道而行，總是一有空就窩在鄉間。

文、圖片提供／溫士凱 文字整理／吳立萍

美在虛無飄渺間的山峻線，
用最美麗的畫面，最令人安心、熟悉的姿態，引領溫士凱回家。

Profile | 溫士凱小檔案

下鄉時間：有空就回家

下鄉地點：全台各地鄉鎮

下鄉形式：走訪小農，體驗鄉居生活。

每每面對這樣的質疑，溫士凱總是微微的笑著，腦海泛起了徐志摩在〈我所知道的康橋〉一文中，最後的一個結語：「…，不說也罷，說來你們也是不信的！」然後，如果興致來了，他會緩緩的回答：「當你通過千帆、看盡世界，你便會懂得農村的樸實、真摯，是上天留給我們的寶，也是讓人身、心、靈找到安定溫度的所在！」

山稜線是最美的景致

溫士凱的老家在新竹縣竹東鎮，是個被山林環抱的內陸小鎮。每一次他在國外介紹他的故鄉新竹時，他的眼睛總是會不由自主的眯成一道弧線，看著遠方，彷彿在言語間，同時也看見台灣的「山稜線」——那個被他驕傲的稱為台灣最美及最具代表性的景致。

每一次回老家時，家人從新竹高鐵站來接他，然後，他們總喜歡沿著芎林的鄉間老路回竹東。而他，也總喜歡把窗戶搖下來，半趴在車窗上，讓涼風徐徐的拂面而過，吹散堆積的煩躁浮氣。然後從路的這一邊，望著頭前溪另一畔的景致，讓那頭美在虛無飄渺間的山稜線，用最美麗的畫面，最令人安心、熟悉的姿態，引領他回家。

特別是遇到夕陽霞彩紛飛，又或是煙雨濛濛的日子，那層層疊疊的山巒，宛若幻化成張大千的潑墨山水畫；亦或是席德進的渲染水彩畫，在黑與白之間、絢爛與靜謐之中，交會出一幅幅雋永又雅緻的美麗畫面，令人看了心情特別的美麗。而每每只要一見到那畫面，他身上背馱的那些工作壓力，也總是輕易的在一個深呼吸間，隨著嘴角的微揚，淡淡的退去！



Tips | 到農村的心得與建議

不管在搭乘哪一種交通工具，只要在經過郊區時，用兩手的食指與拇指在眼前框成一個四方形，美景就會進入眼簾。這是最容易發現鄉村之美的一種方式。

在竹東鄉間轉身歸零

溫士凱說，在城市中生活，最辛苦的便是夜夜無法好眠了！先不說生活或工作上的壓力，單就是那馬路上無盡的車聲、人聲，還有鋼筋水泥悶住的熱、冷氣狂送的乾燥冷風，要想安靜、放鬆的睡個好覺都難，更不用說那永無止盡的工地建築、大樓內及馬路上永遠鑽不完的牆及地了！即便你耐不住脾氣和他們抗爭、攤牌，換來的卻是依然我行我素。無奈、精神壓抑，在城市的生活中，彷彿已經成了沒有選擇的課題！

還好，溫士凱的老家竹東，依舊是個帶有農村氣息及生活步調的小鎮。在老家的夜晚，不用開冷氣，那從山林間緩緩吹送而來的涼意，便會輕輕的撫平身上的浮氣。偶爾，那涼風，那吹送的夜來香花香，還會帶來舊時回憶，讓人躺在床上，在不知不覺中抱著甜甜的笑意睡去。要是遇上夏日，老家旁的水田、菜園裡，還會有蟲鳴蛙叫，用最自然的音律替他唱催眠曲。在他還來不及意識到的時候，那緊箍的身、心、靈早已投降，在安心中一覺到天亮。

當別人紛紛議論、或是不懂，為何國際知名的阿曼集團創辦人的另一個國際知名連鎖飯店品牌小阿曼GHM（General Hotel Management），會選擇在竹東蓋一個令國

際注目的頂級度假村「神去村」？溫士凱總是很想和阿曼共用的首席設計師Jean Michel Gathy說：「我懂得你要的安定、美麗！」

其實原因無他，溫士凱說，當你被時代的腳步、生活的壓力綁得喘不過氣來時，你會發現，鄉鎮農村有股自然的力量，彷彿山水畫留白的意境般，自動的平衡了你的急躁與不安，靜靜的撫慰著心靈上的傷；而一個轉身，在歸零質樸的畫面、氣息裡，找到令人安定的溫度。



遇上煙雨濛濛的日子，竹東那層層疊疊的山巒，宛若幻化成張大千的潑墨山水畫。

有時，山峽線又像席德進的渲染水彩畫，在黑與白之間、絢爛與靜謐之中，交會出一幅幅雋永又雅緻的美麗畫面。





位於海拔1250公尺，台18線隙頂的「生力農場」茶園。

最有滋味的一杯茶

茶香，是溫士凱愛上鄉村的另一個理由。

當手中的烏龍茶湯香氣撲鼻時，一個深深的呼吸，他的心牆便悄悄的動搖著；而當湯韻在舌尖輕舞到舌根，他不自覺的閉上了雙眼，微著嘴角享受著這溫潤的美好滋味；只是沒有想到，才稍稍一個不注意，口中茶香的回甘冷不設防的溢出，無可言喻甘醇的滋味，就這樣輕易的誘出他眼角的濕潤。他那所謂的男兒堅強，被手上這杯親手採製的阿里山烏龍茶瓦解了！

他自我解嘲，自己是道地新竹北埔客家茶農的孩子，這輩子第一次親手採茶、製茶，竟然不是在外公的家鄉北埔，卻是在阿里山的茶園，人生的意外與不意外，實在是件好玩的事，不是嗎？

茶園位於海拔1250公尺，台18線隙頂的「生力農場」。茶園主人黃先生沒有太多老舊茶園陋習式的客套，快速的介紹了茶園及採茶的技術面後，一個轉身，他和友人就載上斗笠及背起茶簍，在主人的帶領下進入茶園，親手將青嫩的一心三葉烏龍春茶摘入茶簍中。



溫士凱在阿里山實際體會茶農採茶的過程，覺得彷彿回到孩提時代。

融合童年歡樂記憶的採茶時光

在採茶的過程中，那些片段式的童年歡樂時光，便有如電影倒映般，或清晰或模糊的在他的腦海中浮現著，彷彿每摘下一片茶葉，就瞧見那年外公在山中老屋揉茶的身影、外婆對著山的另一頭大喊：「準備吃飯了！」

要不是親自來茶莊採茶、製茶、玩茶及茗茶，在平常的生活裡，他還真的無法和自己是茶農子弟的身份有所真正的聯結呢！而那些沉睡已久的茶農子弟DNA及回憶，很有可能繼續沉睡在心中的某個角落，至於遠在天國的外公、外婆的身影，則更加模糊了！

他認真的認為，無論是日本鳥取的20世紀梨果園、法國勃根第紅酒酒莊，還是台灣的阿里山或新竹北埔的茶莊農村，在現在的時代，它們早已經跳脫出單一經濟作物物的功能性，而成了人文景觀、文化辨識、教育學習及心靈療癒的多元發展重要場域。

他說，這輩子喝過最有滋味的一杯茶，就是在這座茶園，我們既然已經擁有它的存在，又怎麼能不好好的運用農村的真善和美，在最真摯的互動中，為忙碌的生活及疲憊不堪的身、心、靈找個平衡及再出發的感動呢？這，正是他所驚豔的農村撫慰人心的力量！



茶葉的揉捻

溫士凱除了體驗採茶，還體驗了揉茶。茶葉透過揉捻，不但可去除水份，也可以塑造不同風味。傳統的手工揉捻，是將初揉的茶青用布包成球狀，然後一手提著布巾的頭，另一手將布球依同一方向搓揉滾動，如此「布球」就愈揉愈緊，緊到一個程度之後，就可以放置一旁，讓其降溫固形，然後打開將茶青鬆散，加熱後再行包布揉捻，這樣一次又一次，直到揉成需要的外形與茶性。這種揉捻的方法稱為「布揉」，也叫「團揉」。



阿里山烏龍茶是溫士凱愛上鄉村的另一個理由。



山谷裡的 園藝治療故事

回歸初心的出版人 黃盛璘

黃盛璘於人生半百時來個大轉彎，回歸初心，成為台灣首位取得美國認證的園藝治療師。

Profile | 黃盛璘小檔案

下鄉資歷：10年

下鄉地點：三峽草盛園、台北象山農場

頻率：每星期兩天以上

從遠流出版社副總編輯到台灣首位取得美國認證的園藝治療師，拋卻女強人頭銜，選擇終日與植物、泥土為伍，黃盛璘於人生半百時來個大轉彎，回歸初心，孩提時的最愛。

文／梁欣怡 攝影／薛展汾



盛夏，清晨5時半不到，朝陽喚醒了黃盛璘。親手沖煮始終戒不掉的咖啡，放涼，稍等片刻才好入口。頭包布巾、腳踏雨鞋，出門巡田水去，這是她最快意的時刻。深呼吸仍微涼的空氣，緩步前行，雙眼所見、雙手觸及，在心中擬定今天的工作內容。

引領黃盛璘在人生半百時漂亮過彎的，是她在美國遊學期間接觸的兩件事：園藝治療（Horticulture Therapy）與樸門農法（Permaculture），用植物來服務身、心、靈有狀況的人，以一種尋求並建構人類和自然環境平衡點的態度與方法來生活。過去10年，這是她一貫的生活哲學，放眼未來，也將是她戮力終生的唯一志業。

拼命三娘 中年危機

但在此之前，朋友眼中的她，是個超級工作狂。打從她1977年踏入漢聲雜誌開始，直到2000年離開遠流，加班、熬夜如影隨形。經典刊物「漢聲小百科」、「深度旅遊手冊」、「觀察家系列」全都出自她的編輯，其中，「岩石入門」還獲金鼎獎肯定。職業生涯一步步攀向顛峰，學理工的黃盛璘相信，意志力足以戰勝一切。中年危機卻在此時冷不防地向她襲來。

「那就像爬山，開始時你會想像登頂，於是埋頭苦爬，但當有天你終於到頂，眼前所見全都是往下的山路，你清楚地看見自己的未來，不免質疑，這條路真的還要再走下去嗎？」黃盛璘認為那就是所謂的中年危機。那年，她45歲。

其實，這場中年危機的風暴早在5年前便開始醞釀。40歲之後，有個微弱的聲音時常在她耳邊縈繞，「有沒有我想做卻還沒有去做的事？除了編輯，我還能做什麼？」黃盛璘說，那個聲音一直沒有消失，甚至不停地長大，於是她在電腦桌面開了個資料夾，想到什麼就寫，裝滿她對退休生活的各種想像，寫到後來，她意外發現，每一件她想做的事都與植物或大自然有關。

Tips | 到農村的心得與建議

廣義的農，包括植物、土地、大自然三元素。因此，我們鼓勵農場附近學校學生都來親近土地，傾聽內心的聲音，創造人與大自然對話的空間。

日本人塩田直紀提出「半農半x」主張，一種半自給自足的農業，和理想工作齊頭並進的生活方式，是最令人羨慕的生活。園藝治療是我的x，農業就是我的生活。歡迎有意願的人都來農場，並在這裡找到各自可以發展的專長，那個x，例如植物染、拼布、料理、青草茶等，讓這塊土地提供更多發展自己喜歡做的事，並延續半農生活。



黃盛璘對退休生活的各種想像都與植物或大自然有關，如今終於得償宿願。



要下定決心離開自己擅長又喜愛的工作，並不容易，即便是如她一般的行動派，那幾年，她醞釀、也猶豫，好幾次想走都沒走成，「因為決心不夠！」她說。直到那聲音大到讓她無法忽視，幾乎就要占據全部，她非得去試一次不可，黃盛璘頭也不回地離職，時年47歲。

勇闖美國 發現新大陸

經過一年的摸索，年邁父親辭世，辦完後事，她心無罣礙地勇闖美國，當時她根本不知道自己要什麼，黃盛璘形容那段時間，整個人「飄飄的，很不踏實。」直到一場演講—園藝治療，與喜愛大自然的方向不謀而合，觸動了她，「原來我的興趣還可以服務人！」黃盛璘興奮地跑去找老師，上完短期課程之後，進入Merritt社區大學修課，認識樸門農法與園藝治療，從植物學到實習課程，花了一年多終於取得園藝治療師認證，老師希望她待在美國多實習，但她卻急著回台灣，興沖沖地要實現。

「與藝術治療、音樂治療、舞蹈治療一樣，園藝治療也是一種輔助療法，它不能取代正統醫療，但利用種植和製作與植物有關的園藝活動，對五感的刺激，來啟動生命力，改善生活品質，不只是特殊族群，對所有大眾在遭遇挫折、沮喪等情緒問題時，都很有幫助。」2004年，返台後的黃盛璘像傳教士般勤跑各地演講、授課，只要有邀約，再遠她都去，希望讓當時在美國還沒有多少人了解的園藝治療，也能為台灣接受。

在此同時，她積極尋地，希望實踐樸門農法。她在三峽朋友的地開闢「草盛園」，從整地做起，憑藉圖鑑辨識野草，栽培上百種植物，實踐樸門生活的可能，省水、省力、有機、多栽植原生植物，並邀請有需要的人前來，藉由翻土、灑種、澆水的照顧過程，撫平情緒。她還跑去台北龍山寺旁的青草巷拜師學習，尋覓適合台灣本土的植物素材，能夠與服務對象產生更多文化上的連結。

失業一年多以後，黃盛璘終於接到第一個服務案例，翠柏新村老人安養院，為高齡者進行園藝治療。當時，她在戶外設計「益康花園」，考量老人膝蓋弱不方便蹲，特別提高花台的高度，讓老人家站著操作，同時還設計另一種可讓整台輪椅嵌進去的花台，讓行動不便的老人家也得以親近植物與泥土。



朋友提供台北市信義區象山近千坪土地
改作農場，黃盛璘逐漸將重心移往這
裡，暫訂名稱「象山農場」。



親近泥土 植物療癒

慢慢地，接受早療的孩童、癌症與安寧病友、精神障礙人士……，愈來愈多特殊族群學著對植物敞開心胸。黃盛璘還曾為監獄受刑人上課，療癒家暴施暴者不安的情緒，結果竟發現，有學員會在家書裡寫下「如果身體不舒服，可以找艾草煮來喝。」對家人展現難得柔情的一面，植物意外成為傳遞情感的媒介。

去年底有位朋友的朋友願意提供台北市信義區象山近千坪土地改作農場，黃盛璘逐漸將重心移往這裡，暫訂名稱「象山農場」。延續樸門精神，廢物利用、節約能源，她帶領一批女農扛回人行步道拆下棄置不用的石板塊，回收成建材，希望打造無障礙環境，讓輪椅族也能行動自如的農場，預計明年底正式對外開放。地主兒子是僅剩微弱視力的障礙者，過去一段時間，已在農場闢一畦地帶著他種玉米，展開治療，也在第一時間為農場無障礙環境進行測試。





邁向第十年的園藝治療師生涯，黃盛璘始終相信，她只是植物與人之間的橋梁，植物才是真正老師，當人們感覺到有個生命需要照顧的時候，相對的便能夠增加對自我的肯定。就像在美國實習時第一個服務對象，一位重度腦性麻痺的黑人，在插花課結束之後的那抹微笑，黃盛璘相信，那正是植物施展的魔法。

從小愛植物，小小黃盛璘的抽屜裡堆滿發芽馬鈴薯與植物標本，自然與生物是拿手科目。大學一心想念農卻被父親阻止，陰錯陽差考上台大藥學系，但因不喜歡到藥廠、醫院工作，熱血文藝女青考上漢聲雜誌後，一頭栽進編輯的行列，但仍不忘與陽台花草交流。人生繞了一大圈，中年危機讓她與植物再續前緣，這一回，她不再憑藉意志力逆風而行，而是享受御風飛行的暢快淋漓。

為了讓讓輪椅族也能行動自如，黃盛璘扛回人行步道拆下棄置不用的石板塊，回收成建材，希望打造無障礙環境。



一般人很難想像，園藝也能用於身心治療。



你所不知道的園藝治療

園藝治療是透過園藝活動，如花卉及蔬果種植、治療性園藝景觀設計等活動，讓參與者獲得情緒、身體、精神、社交及創意等方面的刺激與改善。園藝治療師必須擁有園藝治療專業訓練，而且要懂得園藝實務技巧，才能夠根據參與者不同的能力和需要，為他們量身訂做合適的園藝活動，以達到治療效果。

黃盛璘表示，植物有它的生命週期，就好像人類的生命一樣，需要悉心及耐心照顧料理，經過幼年期、青春期、中年期、老年期，最後結種子死亡，藉由簡單而重覆的步驟，不僅可以得到收成，還可以了解生命的韻律。「園藝治療其實是在建立植物和人之間的良好關係，所以必須

先讓土地長出健康的植物，才能提供給參與者最好的能量來源，利用植物來喚醒他們的五感——觸覺、嗅覺、味覺、聽覺和視覺。」

園藝治療可應用於不同年齡、不同背景及不同能力的對象，如長者、老年癡呆症患者、中風病人、兒童、青年、精神病患者、酗酒者、吸毒者等。黃盛璘表示，在美國進行園藝治療時，常會使用香草植物，但台灣的土壤和氣候並不一定適合這些香草生長，所以黃盛璘將腦筋轉

了個彎，將焦點放在國人熟悉的青草店，找到許多台灣原生植物，如艾草、魚腥草等，它們不但生命力旺盛，且用途十分多元，是她推廣樸門農藝與園藝治療的秘密武器。

「不論城鄉，每個人都能和植物做連結，無論是家中或居家附近菜園都可以隨手種，而親身體驗有機植栽，對自然產生尊重的人，對在地農產品應該也會更捧場。」黃盛璘說。



黃盛璘與地主的兒子一起感受園藝活動的感官刺激。

園藝治療據說起源於古埃及時代，當時醫生讓情緒波動的病人漫步花園，藉以穩定情緒。19世紀時，美國開始將園藝治療應用於精神病患者，1920至1930年代，園藝治療被認為一種治療方法，不但廣泛應用於不同對象，連大專院校也開辦園藝治療課程。1973年，美國園藝治療協會成立，開始推廣園藝治療及執行專業註冊制度。



視覺刺激

觸覺刺激



嗅覺刺激



聽覺刺激



有機黃豆的 復興運動

合樸農學社區豆腐坊楊興豐



Profile | 楊興豐小檔案

下鄉頻率：每天

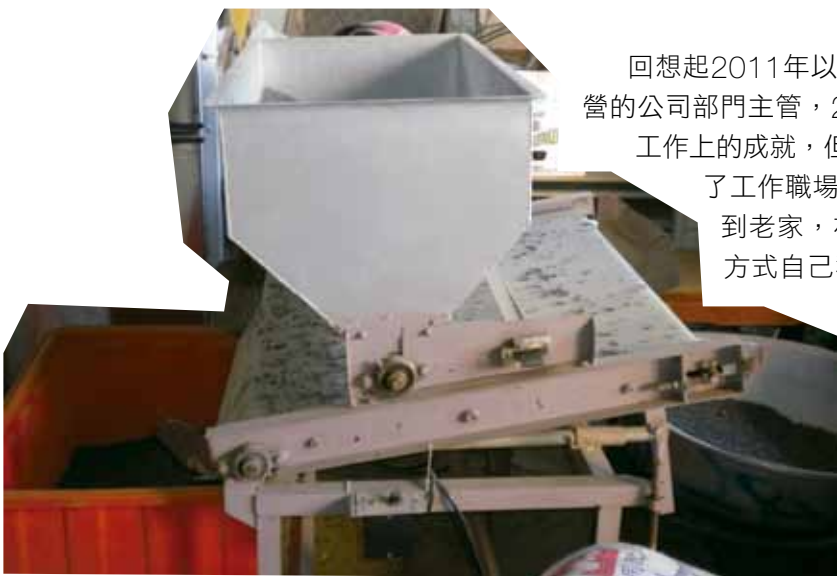
下鄉地點：台中市西屯區

下鄉方式：種植有機黃豆，手工做豆腐

早上六點半，可能許多人才剛起床，合樸農學位在台中市西屯區永安二巷的社區豆腐坊，就已經聚集了許多學員，他們正準備磨豆漿、做豆腐。

楊興豐是社區豆腐坊的營運達人，在他的帶領下，一連串有條不紊的工作流程展開了。在煮豆的過程裡，空氣中飄散著一股濃郁的豆香味，大夥都說這是幸福的味道。

文／吳立萍 攝影／顏國仰 圖片提供／合樸農學



回想起2011年以前，楊興豐還是一個鎮日汲汲營營的公司部門主管，20幾年的職場經驗，雖然獲致了工作上的成就，但他卻不快樂，幾經思考之後離開了工作職場，在轉換人生跑道的期間，他回到老家，在附近的一塊菜園裡用最簡單的方式自己種菜自己吃。不久之後，他接受合樸農學的邀請，負責合樸公田與市集內的工作，這是一個以適當使用資源的簡樸生活為宗旨，致力成為農民與消費者橋樑的民間公益組織。也就是因為這個機緣，楊興豐有機會到社區豆腐坊學做豆腐。

喚起台灣有機黃豆在地栽培的生機

說起合樸農學社區豆腐坊的緣起，也是一則感人的故事。大約13年前，當時擔任有機農產檢驗工作的黃學緯，去日本受訓時，看到日本推行種植本土黃豆，意識到台灣也應該種植黃豆，查詢相關資料才知道國內的黃豆自產率不到百分之一，我們平常所吃的各種黃豆加工食品，大都採用國外進口、經過除草劑基因改造的廉價飼料級黃豆，而不是價格相對較高的食品級黃豆；此外，為了避免黃豆在長途運輸的過程中發霉，還會使用抑菌劑，想想真令人不安。

為了喚起台灣有機黃豆在地栽培的生機，黃學緯花了一番功夫拜師學做豆腐，希望透過手工製作的天然黃豆製品，傳遞黃豆食品的價值。就在這樣的堅持之下，他開了一家豆腐店，完全採用有機黃豆和黑豆製作，成了合樸人人口中的「豆老闆」，並促成豆腐農藝班的誕生。



Tips 到農村的心得與建議

社區豆腐坊是一種參與式創業，參與式創業就是一種投資，但這種投資和買股票、買基金或一般創業完全不同，你不一定需要先拿出現金，你主要的「投資」是你的參與，投入時間愈長、參與愈深，你的「獲利」也愈多。

楊興豐是社區豆腐坊的營運達人。

與荳之鄉結盟 本土有機豆類重新抬頭

合樸豆腐農藝班所使用的黑豆，種植農友包含台南佳里區蘇榮燦的「荳之鄉」。這位曾經開著價值三、四百萬元的大型農機車、年年耕種兩、三百甲的台南農夫，整整花了25年，走出用化肥、農藥催生高產量的迷宮，尋求「適地適種」的台灣本土非基因改造農作物。

蘇榮燦為了要找到適地適種的台灣本土優良品種，跑遍了改良場、政府機關、種苗場，還被取笑「用買的比較快」，但他堅持不要施肥灑藥

後就能有高產量的種苗，他想找蟲不愛吃、不容易生病的種子。目前綠豆、黃豆、蕎麥、小麥、黑豆、薏仁、芝麻，都是他親手栽種、留種的成績，是最適合台南佳里天氣與土壤的種子。

台灣缺非基因改造豆的種源，「荳之鄉」努力留下種子，透過與豆腐農藝班的合作，不但可以貫徹有機的概念，也讓本土的非基因改造種子有了堅持下去的空間，蘇榮燦可以繼續生產質優的黑豆與黃豆，而豆腐農藝班也有了好的食材來源。



社區豆腐坊學員黃郁仁，與蘇榮燦在台南佳里區一起種植大豆，致力保留本土非基因改造種子。



從豆莢中誕生的黑豆。

成員來自各地的合樸農學 社區豆腐坊 開課

豆腐農藝班在合樸農學台中西屯區的豆腐坊裡開課，透過公開招募，吸引許多認同合樸理念的朋友加入學習行列。在2011年4月加入的楊興豐，如今已是豆腐坊裡的資深學員，每個禮拜一、四、六的早上，帶領新加入的學徒學做豆腐。

學徒們來自各行各業。宜如是一家大公司的CEO，平常管理一、兩百名員工，她在每個禮拜固定兩天的早上，一定堅持要來豆腐坊報到。她已經做了兩年的豆腐，希望將來退休能從事豆腐的行業。

蔓蒂在台中市摩天嶺有一處農園，她和先生以有機的方法栽培經營，希望學會做豆腐之後，將來可以在自己的農園向大眾推廣。

年紀最輕的銓晏最近才加入豆腐坊，為了一圓創業開豆腐店的夢，他一大早遠從苗栗過來，從拖地版、洗器具開始學起。

凌晨3點多就從台南出發到豆腐坊的黃郁仁，是一個頂著城鄉研究所碩士光環、在台南從事有機耕作的小農，豆腐坊使用的部分黑豆從他的農園生產，但豆腐坊的黃豆有部分還是得買進口的有機黃豆，因為國內的產量太少，根本不足以供應。「豆科植物的根部具有固氮功能，可以將空氣中的氮聚集在根部，增加土壤的養分。豆子採收之後，將植株直接犁進土裡，是很好的肥料。」郁仁自己種豆，也參與做豆腐的行列，就是基於一顆關愛土地的心。



荳之鄉的黑豆植株。



一塊塊有機豆腐，
蘊含著種植者及製
作者的心意。

從豆漿到豆腐 絲毫不得馬虎

大約7點半左右，豆腐坊裡充滿了豆香，熱騰騰的豆漿在大夥的合力之下完成了，接下來就是要把豆漿倒進裝有鹽滷的桶子裡。這是影響豆腐成敗最關鍵的時刻，每一個人都聚精會神，「傾斜一點、再傾斜一點！」興豐和宜如指導銓晏如何倒豆漿，倒入的角度正確，可以將桶子底下的鹽滷帶上來，自然就能與豆漿混合。

與鹽滷作用的豆漿，一段時間之後凝結成豆腐腦，破腦之後，再經過壓模的過程，一塊塊方正整齊的豆腐才大功告成，這當中每一個細節都不能馬虎，豆腐的口感要硬要軟，也都要靠沖豆腐腦壓模時的技巧來決定。

大約8點半，三大塊板豆腐完成了，大夥圍著今天早上的成品，小心翼翼地切成小塊，並將其中一小塊再分切成丁狀讓每一個人品嚐，雖然只是小小的一口，但裡面混和著多重的滋味，有手作的芬芳，也有對環境友善的愛心。就像看待自己的孩子一般，大夥臉上露出滿意的微笑，然後，忙著9點上班的人趕著去上班，有空的人則留下來清潔器具。



採收的黑豆要經過太陽的曝曬。



大豆植栽的根部有固氮作用，
是最佳的綠肥植物。

友善環境的推手 創造有機食物鏈

結束了一大早的忙碌，社區豆腐坊也整理妥當了。楊興豐說，等一會就會有人提著盒子或罐子，裝著還溫熱的豆腐或豆漿回家，與家人一起分享滿滿的幸福。他相信，只要有消費者的支持，創造有機黑豆及黃豆製品的市場需求，就能促進農民栽種的意願，這是一個環環相扣的「食物鏈」，透過社群的力量，可以發揮廣大的連鎖效應，慢慢改善我們的環境。

在合樸，楊興豐的人生跑道轉了個彎，他現在不只是一個豆腐達人，更是一個友善環境的推手。



合樸農學社區豆腐坊
的有機手工豆腐。

合樸

共同實踐「合作、簡樸」的生活

2006年10月，一群關切環境、農業及社區互助的人們聚集起來，成立了「合樸農學市集」，他們認為如果可以讓更多社會大眾認識有機農業，就可以有更多農友採用有機農法來照顧土地，整體的環境就能永續維護，生產與消費的距離也會更接近，甚至可以逐漸形成一種互助合作的生活模式。

「一個萬物眾生和諧相處、生態永續的農業生產方式，是美好生活的起點與根基。」在這個理念之下，合樸構思了幾個不同的行動，包括定期舉辦「農民市集」，讓生產者與消費者面對面，拉近彼此的距離；定期舉辦講座，提倡食用當季本地食物的慢食觀念、強化市民與鄉村間互利共生的有機

關係；並舉辦有機栽培學習課程，讓生活者有機會親近農事，從自然中獲得心靈愉悅的收穫，可以更了解生產者的辛勞。

參與合樸的方式，除了加入每個禮拜一、四、六早上社區豆腐坊的學習，還有手作果醬、手工皂、活體芽菜、公平貿易咖啡、好好生活、好好務農、居家堆肥、手作釀造、化學食品添加物、食農教育等課程，以及咖啡沙龍、共同廚房、手工窯烤Pizza、生態空間合力造屋務農假期、產地拜訪等活動可以參與。合樸邀請對於美好生活懷抱想像和希望的人們，一起在學習中實踐合樸的夢想。

社區豆腐坊的工作流程



01 磨豆

將有機泡好的黃豆及黑豆加水磨碎



02 煮漿

磨好的的生豆漿煮沸

03 過濾

煮沸的豆漿將雜質過濾





04 沖豆腐腦

把豆漿倒進裝有滷水的桶子



05 破腦

把豆腐腦打碎

06 入模

倒入豆腐模



07 壓模

在豆腐模上加壓成形



08 脫模

成形的豆腐從豆腐模中取出



09 成品

一塊完整的有機豆腐完成了

傳

傳 ○ 承

那是阿爸的田，
也是爺爺的田，
今天起成為我腳下的大地。
我踩著他們一路走來的足跡，
懷抱著與他們相同的謙卑心情，
敬天，惜福
祖先們的美好心意，
都將從我這兒，繼續流傳下去！

承

三灣客家
穀成糙米
說不出的欣
象。不老文
茶事業。餵養
頁。逃離計畫
應。讓祖先的稻
波如茵的平野。和
與小孩。落寞的時
務。甘之如飴。四處
株茶苗。製茶的絕藝
菜葉。餵豬。搬運穀包
穀東俱樂部。家族遺留
道。戶埕曝曬的醃菜。南
年人回來。菁寮。沒落的
子的鄉愁。返鄉計畫的第一
南投。百年歷史茶莊。第四
代的愛。稻田中揮汗勞苦的
卻步。廚餘做成有機肥。無
念。三灣客家村落。乾淨模
說穀成糙米。河南堂。水藝
不出的欣慰。無米樂紀錄片
不老文旦。善待土地公平正
計畫。漂鳥營計畫。祖先們也
的稻田活起來。靠近農
野。桃李和春風。貫穿祖孫三
的時期。社區營造。闖出
。四處落果。老機文旦。壽
絕藝。鹿谷山區。傳承祖文

古老土礮 唯一傳人

賴咏華與水礮間的文藝復興

站在幾近空無一人的「文武宮」，削瘦的賴咏華看來卻沒啥力量，平頭、T恤、卡其褲加上藍白拖，倒像個在寺廟掛單的羅漢腳仔。不過他可是這間雄偉大廟的大客戶，一人租了三間房，以供睡覺、做土礮、穀倉使用。報章媒體曾認為他做了最「浪漫的事」：因為這位交大高材生想復興台灣農村文化，而向83歲的土礮師林裕祥拜師學藝……到底賴咏華為何「知青」下農村？並完成他的一生志業。

文／潘雅君 攝影／薛展汾

Profile | 賴咏華小檔案

下鄉時間：2年

下鄉地點：苗栗南庄大南埔

下鄉方式：寺廟掛單



車行過三灣，客家村落乾淨樸實的味道似乎隨著矮牆伸頭招展的黃花和戶埕曝曬的醃菜，頓時立體起來。轉進南庄，很快就到了南富村大南埔，滿眼翠波如茵的平野，即使沒有桃李和春風，也美得像每個人心中的那畝田。而都市囡仔賴咏華真的在這兒種田，他種的米真的可以吃，甚至是用他做的土礱脫殼成糙米，吃過的人說，嗯，很有能量。

都會囡仔與土礱的初見面

賴咏華坐在昏黃的工作室裡，削著長長的竹箴正做著第二個大土礱，回憶起7年前第一次來這裡的緣由，賴咏華說，只因與國中同學回到他兒時和阿婆住的農村裡辦營隊。他本是台中都會長大的孩子，不認識村裡的人，更別提農事概念。隔年暑假的活動認識師傅，才知道土礱；這個脫殼的器具。

其實礱不只是土製的，明朝宋應星的《天工開物》中還提到木礱、石礱。土礱最早記載則見於元朝王禎的《農書》，民間還有謎語「竹唇竹齒，食穀放米」流傳。而台灣廣泛使用的是土礱，但是目前只見傳統木製的風穀機，較少看到土礱。當年，賴咏華雖然跟著師傅林裕祥這個台灣農村活字典長了不少知識，對於這個昔日繁華重要的大南埔卻只有消亡、凋敝之感，來此只為辦辦活動而已。

當兵後到紐澳度假打工，做了6份工作：採收草莓、夜晚打掃商辦的清潔工、青年旅舍房務、在農場煮大鍋飯的廚師、端盤子、滑雪場披薩餐廳的洗碗工。在南半球的異鄉闖蕩一年多，賴咏華體認到：「當地的歷史是相對貧乏的，但是他們認真對待。」飛機抵台時，他把手機sim卡放入，累積的號碼都是同一人：是大南埔的同學，原來是告知他青平台基金會提供農村工讀薪水，聘學徒跟林師傅學手藝。

賴咏華說：「他認為我最適合做這件事情，因為我第一次推土礱，就自然會靠腰力以一手輕鬆操作；第一次剖竹箴就能到底；第一次焗窯挖出的土塊媲美老師傅……」若真因這些理由就離開親友住到連語言都不通的鄉下，未免太白了！果真他拜師頭半個月只學劈竹子，土盤不知「打掉重來」多少次，兩個月才完成第一個小土礱（約工作型的1/4），3個月才完成了第一個大土礱。而且為了能留下最符合生態的傳統小農耕作模式，他還得經營「副業」——學習獨自耕作原為「大南埔農村辦公室」承租的三分地，礱自己種的米。



賴咏華在全村信仰中心「文武宮」掛單，最近因受香火影響，廟內幾不見人出入。



Tips | 到農村的心得與建議

都市孩子遷居鄉下，一要忍受孤獨，二要習慣早晚溫差大，三要記得種田是社交活動。

小土礮只是尺寸小，一樣馬虎不得。



現實一點也不浪漫

「我自認不是熱血的人，也不愛說做不到的事。兩年多前，只覺得討厭看不到夕陽，不喜歡呼吸的每口空氣都有汽油味，而我是適合做此事的人，學會做土礮，並做成文字紀錄，階段任務完成後離開，後面的人也可以依照紀錄來完成。況且，把農村的文化和智慧傳承下來是有意義的。曾經聽過某哈佛大學教授演講說，有意義的感覺也是成功的定義之一，這是份我能成功做好又有意義的工作。」賴咏華淡淡地說。

沒想到，當初那份薪水只有半年。還有，即使一年兩期稻作收成所得，平均每個月不到萬元。今年一半改種黑豆，蹲著橫向移動1500公尺種完1分7的地，花了8小時種了3000穴，腰痛了3天。不旋踵就被雜草攻占，20分鐘只能拔九牛之一毛。而孤獨更是日日的試煉，這些現實可浪漫不起來。他說，這不是農村事業，也不是工作，因為，他既不能賣土礮，也賣不了多少農作物，連自己都養不活。

幸好有家人的支持、林生祥和賴和等人的音樂陪伴。今年2月肯定留下來後，8月時，水礮間的構想成形，猶如強心針般，賴咏華終於可以大聲宣告：「這已是我終身志業。」



賴咏華本是台中都會長大的孩子，學剖竹箴花了半個月。

種稻雖是賴咏華的「副業」，也得好好照顧。



讓水礱間找回年輕人與發話權

路過重建的蕭家老宅「河南堂」、線道旁巨大的沙石場後，他指著文武宮新建牌樓樂捐名單，介紹這客家庄中認識的人，不知是否因逐漸毒辣的太陽曬的，他臉紅了起來？強調地說：「水礱間可以靠土地與文化的力量，讓青年人回來；農村的腦子回來，發話權也回來。」

「若是土礱只能成為博物館裏的化石，我相信它一定很鬱悶。讓它繼續運作，得有個方法。」他指出，明朝徐光啓的《農政全書》卷18中記載：「水礱」水轉礱也。礱製上同，但下置輪軸，以水激之，一如水磨。日夜所破穀數，可倍人畜之力。水礱間須集合各方人才共同醞釀、激盪，群體的力量完成。

「土礱已是個奄奄一息的老人；給他釣竿，而非給他魚吃。」賴咏華認為，水礱間會是專屬的魔法釣竿，也是有志者的「石中劍」。展覽、講座、觀光等更多活動因應而生，接著基金會法人、信託、食農教育、上下游面對面、有機小農契作，這是跟自己對話、跟家鄉對話，身邊文化再發現。他開始寫信給建築、設計、機械、科技、歷史等系所，希望跟學術能量激盪合作，重現水礱間，並且積極主動演講傳播理想。想把復原水礱間變成群眾運動、變成農村文化復興運動的宣言，因為「記得祖先怎麼生活」，是人類在萬物中獨一無二的這種能力，我們稱為『歷史』。」

小礱板是體驗營示範，一樣是紅土加鹽，再多次噴水，用鐵鎚敲就會變硬。水分比例、軟、硬得憑「感覺」就是經驗，泥水若混不均勻，乾掉後很容易裂開。





學做土磨只能讓技藝不失傳，但不能改變它成化石的命運。



沒有事情是容易的

原來賴咏華真正的吶喊是「拿我的青春，夠不夠買，一個世界遺產？」

「憤青」老了都到哪去了？賴咏華說，「台灣的多半很鬱卒」怪不得現今政論性談話節目成了中老年人的政治夜店。那國外呢？「我在澳洲農場打工的主人，年輕時是個憤世嫉俗的嬉皮，現在則是個自

給自足的有機農，和妻子孩子單純地生活，我在那住了十天，宛如天堂。」賴咏華說。

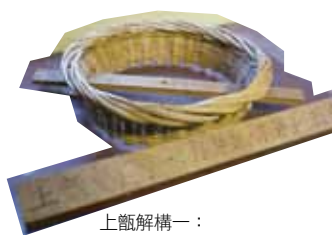
的確，叔本華說過，沒有無刺的玫瑰，但有很多沒有玫瑰的刺。做根礙眼的刺很簡單，但是，要在夢田裡栽滿燦爛的希望之花，正如同賴咏華自己的結語：「沒有事情是容易的！」



磨好的粗糠及糙米混在一起，以前需用風穀機分離。

土礱製程表

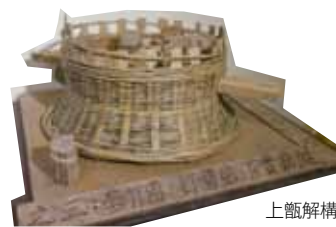
土礱分成上、下甌，供人施力推動的上甌的礱勾、支撐佇立的下甌礱腳。上甌有8個方向的刻紋，相傳是八仙教導人類製作的；紋路刻得好，穀皮才磨得掉，下甌最重要的是磨穀用的土盤，用紅泥加鹽製作。竹編外殼以較硬的桂竹和有韌性的烏葉竹上下編成，賴咏華說，剖開的桂竹有淡香，烏葉竹細部加工中須先泡水保濕，以免失去彈性。大型土礱重達上百斤，約磨3萬斤左右稻穀後，就要重整，土礱身仍堅固只需換礱齒。舊時製作土礱得3位師傅，兩位分別完成木工，土礱師負責竹編、土盤與組裝，雇主須備妥材料延請師傅，因此有「搭礱不殺雞，三人也拉歪」的農家諺語。土礱師周遊各地，博學多聞，是鄉里尊重的人物。



上甌解構一：
竹甌、木礱手相嵌



上甌解構二：
疊石占住空間然後夯土



上甌解構三：
套竹圈、釘礱齒、
夯實齒縫



下甌解構一：
木結構支撐著竹片



下甌解構二：
竹片上鋪稻草，然後夯土



下甌解構三：
釘完礱齒編礱衣

土礱間與水礱間

在大南埔「礱穀」是動詞，農民若自行在家完成耗費太多人力，因此出現土礱間的生意，直徑兩尺的大型土礱及壯漢日夜開工，大量出產及品質統一的稻米，不僅超過農家維生所需，也成了可銷售商品。土礱間逐漸發展有碾米業、資金借貸者、米穀仲介商等功能的小資本工業。

水礱間則是土礱和水碓等稻米生產設備一應俱全，結合了生產、體驗、觀光、市集、小農、有機、歷史文化等的概念。



賴咏華談土礱必尊師傅林裕祥，他一人完成一個大型的土礱只需45天。現土礱成了收藏品，在村里開設「土礱間」，堅守這項傳統技藝，並接受訂製。

異鄉遊子 回家拚觀光

菁寮老城行銷尖兵黃永全

菁寮曾是繁華的小城，布莊、戲院、旅館、酒店……熱鬧繽紛，但50年後卻成為沒落的農村聚落，壯年人都出外工作，只留下老人和小孩守著老街。後壁菁寮庄社造文史工作室執行長黃永全，多前返鄉推展文化觀光社造，介紹菁寮豐富的文化資產，在《無米樂》紀錄片效應下，一波波遊客湧入菁寮，讓村落名氣大增，也讓當地產業復甦有了新契機。

文／曹沛雯 攝影／顏國仰



傳統的三合院閩南式住宅，在菁寮仍保持完整。

Profile | 黃永全小檔案

下鄉資歷：2007年開始，至今7年

下鄉地點：台南市後壁區菁寮里

下鄉形式：回鄉從事社區營造

「半個世紀前的菁寮，因地處交通要道而崛起的繁華，小小的一條老街上就擁有布莊、戲院、旅館、酒店……」拿著大聲公為遊客們進行社區導覽的黃永全，敘述著菁寮當年的風華，眼中盡是熱切的光芒。

多年前的菁寮，就和所有沒落的農村聚落一樣，只剩了老人與小孩。守著老街上，菁寮唯一一家自行車店的老師傅，是黃永全年逾八旬的父親黃協成，提起那段落寞的時期，黃協成說，有時一天連一個客人都沒有。自從兒子返鄉投入社區營造，現在每天有人陪伴吃晚餐覺得很幸福。雖然一開始也會擔心兒子回歸故里能不能闖出名堂。但幾年下來，看著兒子的努力，讓蚊子老街又開始熱鬧了起來，讓做父親的有說不出的欣慰。黃永全向我們展示古老的單車牌照，腐蝕的鐵牌依稀看得出「台南縣」字樣。回憶40、50年代初期，腳踏車是台灣人最倚賴的交通工具，當時一律要掛車牌、繳牌照稅才能上路。



Tips | 到農村的心得與建議

帶著資金回鄉創業，一開始總是獲利緩慢。但是與其在城市裡每個月把大把的房租奉給房東，不如回鄉好好扎根，好好耐住性子堅持下去。以前在外地拚賺錢，現在回鄉拚的還有「被鄉親肯定的成就感」。

在外地打拚多年，每每回家見年邁的父親好像又老了些，這時候就會害怕失去，會變得不想離開家。現在每天可以陪爸爸晚餐，就是人生一種簡單的幸福。缺乏青年就業人口的鄉村，要如何傳承老長輩們的技藝？讓農村文化與經濟得以永續經營，希望大家也可以好好思考。



帶動社造風潮，創業之路不孤獨

黃永全是念完高工後，才離開菁寮到中北部求學的，但菁寮的一磚一瓦、一草一木，及厝邊頭尾「濃濃的人情味，卻是黃永全一輩子也忘不了的資產，腦中總想有一天要回到可愛的家鄉生活」，並將故鄉之美介紹給更多人。

陶瓷科系畢業的黃永全，原本致力於陶藝創作和教學，在桃園一帶打下知名度，並在北部擁有不少社造經驗。受到《無米樂》紀錄片感召，黃永全認為該是遊子歸鄉的時刻了，因此他毅然決然返回故鄉，將北部的社造經驗複製在家鄉，為家鄉架設網站、設置部落格，介紹《無米樂》的故鄉。



黃永全（左）與八旬老父，還有菁寮唯一的自行車店。



隨著黃永全帶路，我們四處拜訪耆寮的鄉親、在田間小路間穿梭、認識當地其他的社造工作者，快樂農場的林振隆是其中一位。為了推廣自然農法，快樂農場裡提供土地讓大家來認領耕種。林振隆也在當地社大開班授課，18周的課程從最基本的認識土地開始，到豆類、秋葵、洛神花的栽種與採收，還要學習如何拿鋤頭、如何種菜與拔草。農場裡有一座竹屋，是「後壁協力造屋」團隊的成果，他們小到一個古早灶、大到一個屋子，透過傳統「換工」的傳統、友善互助的精神，學習用竹子、茅草、泥灰蓋一間傳統、會呼吸的房子。堅強的工作團隊中還有一位84歲的老師——廖枝德，是國寶級的建築工匠。



黃永全帶著大家體會農村婦女早期在河邊洗衣的情境。



大地是最好的導師 農村是孩子們的遊樂場

建於日據時期的菁寮國小，崑濱伯、煌明伯……們也都是畢業校友。校園裡有動物牧場，小鴨用來向小朋友示範「合鴨農法」，為了生產出無污染的米，於是讓種稻和養鴨同時進行，採用稻鴨合作的耕種方式。

稻田內的雜草、害蟲，可做為合鴨的食物，完全不使用除草劑與農藥，合鴨的排泄物可做農作物肥料，就不用使用化學肥料，鴨子活動時，讓土壤增加含氧量，幫助稻米根部吸收氧氣及養分。

菁寮的天主堂，造型有別於一般的教堂，像個小巧的金字塔。對照斜前方的傳統的五營小廟，形成有趣的對比。



菁寮國小藍色的外觀十分醒目。

小學大門的斜前方，有座傳統的五營小廟，前面的香爐與後方的菁寮天主堂，形成有趣的對比。黃永全打趣地說小時候他們都稱教會是麵粉教，因為常常可領到教會發放的補給物資。更有趣的是天主堂裡有供奉當地教友的祖先牌位，可拜拜。也顯示了天主教融入在地文化的包容性。

今天恰巧有一群台中道禾實驗國小夏令營的小朋友，來到菁寮，體驗使用傳統灶、住三合院、吃割稻飯的農村生活。黃永全帶領著小朋友挽起袖口、褲管下田學插秧，負責指導的就是黃永全的父親。見小朋友們認真聆聽黃爺爺的指導，他們的老師說，這次特別帶領小朋友來到這裡，透過老農民們勞動的身影與樂天知命的生活觀，從田莊阿公阿嬤的生命智慧，讓小朋友體會敬天畏地、愛人惜物的精神。

往昔的小鎮繁華雖轉眼凋零了，但經過社區總體營造，現在我們看見的老街反而擁有一種經歲月沉澱後質樸而低調的美。今日的菁寮風景，已成為我們心中對於農村永遠美好的印象畫。



台中道禾實驗國小夏令營的小朋友，來到菁寮，在黃爺爺的指導下插秧，體會老農民勞動的身影與樂天知命的生活觀。



瑞榮鐘表店的殷伯伯，收藏了許多古老的時鐘。



當越來越多的人造訪菁寮，住在這裡的人也開始主動和遊客們分享農村三合院生活的故事。老街上的豐昌商店有崑濱伯和大家分享冠軍米的故事。還有煌明伯的棉被店，不僅彈得一手好棉被的煌明伯，談起棉被更是專業，「做棉被一靠良心，二靠品質，三靠技術。沒良心，棉被買回去是好是壞，人客也不知；有良心，蓋了再久還是可以翻新，蓋個幾十年不成問題，不浪費！」農村的活絡與復興讓像瑞榮鐘表店殷老闆這些長輩們，又再度神采奕奕回到了工作檯前。

老城故事多



賣五金及花布的阿姨，豐富了小城的面貌。



阿嬤的柑仔店

老街上阿嬤的柑仔店是小鎮裡孩子的百寶箱，下課了口袋裡如果有幾個銅板，總忍不住會繞過來買些小零食、作業簿、文具、童玩，或者花個五塊錢試試機會與命運的抽抽樂；還有塑膠糖果罐裡頭那些香魚片、色彩鮮艷的棒棒糖……明明知道大人發現了準發脾氣，還是忍不住嘴饞把舌頭、指頭都弄得紅咚咚、五顏六色的才過癮。



不老文旦 蟬蛻

盧紀燁微甜微酸的歸鄉情

因為父親的車禍，盧紀燁決定返鄉，重新審視家裡的果園，不老文旦是歲月的痕跡，刻劃著父親的努力，如今他也承接父親的老欖，並以「冬雨晴」為筆名，紀錄下這份微甜微酸的歸鄉情。

文、圖片提供／冬雨晴（N個理由到農村得獎作品） 攝影／吳東峻

那年秋，歸鄉

歸鄉，雖土地青黃不接、天灰白，仍需老老實實的踩著這片土地一步一步向前。至今1300多個日子，終究我們跟土地之間的感情改變了，更善待我們的土地。27年前文旦樹下修剪枝葉的父親，堅定告訴7歲的我：「種田很辛苦，不讀書長大就是回來種田。」之後的20年我信以為真，而我也相信價值取決於那個年代的共識，致使這段期間人離鄉賤，只為餬口。

4年前，一場父親的車禍觸動我歸鄉，呆坐一地眼見四處落果，才崩潰承認內心原來也屬於這片土地，父親與我相差40歲，農業輾轉在這片土地上失落了40年。人家說，文旦是老欖好吃，想起他們種下文旦，至今欖老了，但他們也老了，不老文旦是歲月的痕跡，一直會延續紀念老農不老精神及老欖文旦的轉變。1300多個日子回顧至今，從對壽豐印象一無所有，到「不老文旦」的品牌建立，從協助農端金流、物流和消費端的資訊連結，一直到善待土地公平正義，一切始自4年秋，我歸鄉。

Profile | 盧紀燁小檔案

下鄉時間：4年多

下鄉地點：花蓮縣壽豐鄉

下鄉形式：返鄉長住

翻車的蹦蹦車主人是盧紀燁的爸爸，幸虧人沒事。





從慣性落果到生機蓬勃

從2010年的化學施肥慣性落果，到2011年泉叔72歲及家父73歲年邁無力從事柚田，至2012年皮醜醜文旦，內大方的不老文旦上市，今2013年東華大學蕭朝興、蔡建福教授已採生物防治及無藥栽種。

回想慣性的農法裡，有幾十年沒有見過蟬蛻甲殼，柚田裡生機蓬勃的景象了？農村的改變總有人會犧牲是為了更好的將來，而改變注定價值很高，產值很低。4年前文旦從落果結局的慣性農法窘境逐漸蛻變，一直以來協助老農轉換善待土地觀念。從慣性化學施肥、噴灑藥物、落果、低價市場收購不斷的循環。終於我們有機會慢性轉換成有「雞」肥料、生物防治、降低生產量、提高整體收益價值，也能讓農民笑得開懷。

跳脫落果2010→慣性農法2011→無毒安全吉園圃2012→無藥2013→有機轉型到有機。善待土地注入改變的力量仍有努力空間，無藥管理放養土雞雖使產量下降，卻提供

更好的出路，無藥的概念是給這老農一個好的契機，也給歸鄉的青年一個機會，這是歷史也是故事，但記得打從開始到現在這不是可憐的乞討文，不老文旦是一個支持老農不老精神、改變及環境善待土地印象，只要我們都願意堅持，繼續努力下去，修正過往錯誤，這故事都會延續下去。



不老文旦的皮雖然醜醜皺皺，卻蘊含著農人的心意，以及自然耕作的生機。

Tips | 到農村的心得與建議

歸鄉的抉擇是件困難的事情，即便我們都清楚那是原本的自己。如果要說最困難的是歸鄉後該如何生活繼續下去，無論是物質貧乏或者生活不便性，轉變從精神提升堅定自我奮起，像是初生一般重新體驗，最後我們都要重新學會善待食物。

歸鄉 回到最真實的自己

現今社會的價值取決於表面上的產值，當所有產業都在緩慢的進步，只有農業因為老農的年邁及新血快速的流逝而不停的退步。我絕對支持郭台銘先生所說：「年輕讀書人不該去從事產值較低工作。」但對我們來說這是傳承，誰能替後代社會想想正義的價值是多少，又如何計算莫忘初衷？哪天也許你也失落，看到這個轉變的故事，也請記得千萬別灰心，尋找內心的自我，來走一趟農間，低頭看一下農夫會是一趟心靈的旅程。回到壽豐鄉樸實可見一番，仍含著許多年輕人最簡單的希望，歸鄉。回到土生土長的地方，然後回到最真實的自己。





盧紀燁說，歸鄉總而言之就是要堅強生活下去，當然有人會質疑你這樣子賺多少？



歸鄉是一件困難的抉擇，因為無論年輕或年長都會猶豫害怕眼前抉擇，但實際上真正困難是歸鄉後，所繁衍的各項問題，才是你所難以克服的事情。鄉下生活如此不易，無論在物質或生活便利層面都會讓你感到很大的失去。唯獨精神層面的提升，我不是要勸你回家，是要提醒你重新體會一瞬間。嘗盡了悲歡離合的滋味時光已不復健在，卻還是如此黏膩著。把這份思念及柔情化為遊子思念或遊客眼前美麗及說不完故事，這不真實的場景是你離開的故鄉，卻逐漸變成你度假的場所。事實跟回憶總有些落差，想回家看看卻僅限制在相片中。這都市充滿了海市蜃樓的虛假，而照片才是真實的。壽豐有些孤獨的年輕人正在奮鬥。

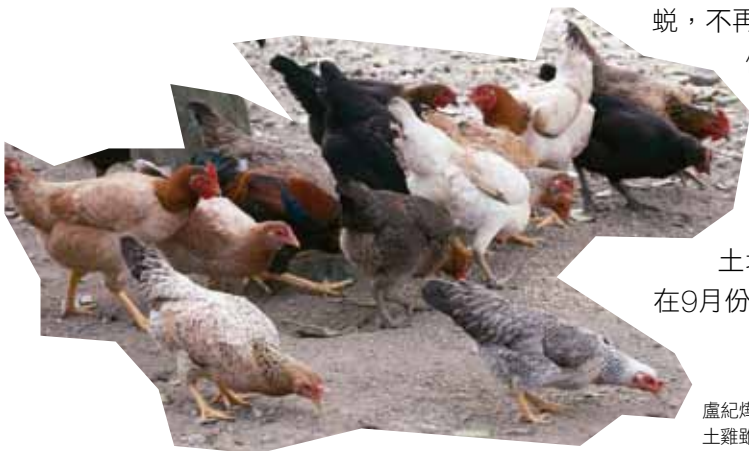


一同鑽進文旦樹下 看見蟬蛻

要感謝的人很多，由衷感謝我的父親、我的好朋友小金、莎莉，還有未曾見面的外公，跨時代的人一同種下夢想柚田的芽，讓一片美好的花香柚田不再循環落果，別嫌棄老農改變太慢，因為這是40年的落差，走太快會讓他們跌倒，要求太多會讓他們倒退回市場低價收購機制，而我們才正要開始，帶著他們一起向前走。

改變是善良的正向，如果你也支持，秋天，願一同鑽進文旦樹下，眼見蟬蛻，不再被深深埋藏，那是正向改變中發現的價值。

雖然改變得很慢，卻很踏實，讓柚田生生不息，維持善的循環，才是農村長久生計。由衷分享2013年壽豐印象出品不老文旦皮醜醜肉質大方，微甜微酸的文旦及故事，而希望離開這片土地後依然黏膩著情感，同時也歡迎大家在9月份來柚田。FB搜尋：壽豐印象。



盧紀輝在父親的老機園裡養雞，無藥管理放養土雞雖使產量下降，卻提供更好的出路。



盧紀燁歸鄉承接父親的柚田之後，除了累累結實的柚子之外，還有紅橙橙的南瓜，甚至還另外養殖了大閘蟹，創造多元的「壽豐印象」。

盧紀燁的歸鄉情

筆名「冬雨晴」的盧紀燁，因為父親的一場車禍而決定歸鄉。他說：「歸鄉的抉擇是件困難的事情，即便我們都清楚那是原本的自己。」

盧紀燁認為，最困難的是歸鄉後該如何生活繼續下去，無論是物質貧乏或者生活不便性，轉變從精神提升堅定自我奮起，都像是初生一般重新體驗，最後則要重新學會兼顧善待食物，

歸鄉的路走到這邊，盧紀燁慢慢的改變老農40、50年的慣性耕作，這一切來自於他對土地的情感。因為他生在這裡的每個故事都是最棒的感動，他也相信每個故事的好、壞、對、錯都沒有原因，也不必去探究。從四處落果到自然農耕的生機蓬勃，從文旦、南瓜，甚至到最近飼養的大閘蟹，盧紀燁支持老農不老精神、堅持改變土地與環境，修正過往的錯誤，讓這感動的故事延續下去。（採訪整理／盧家珍）



傳襲百年 好茶香

留英碩士謝雯先
賦予老茶新魅力

Profile | 謝雯先小檔案

下鄉資歷：5年

下鄉地點：南投市

下鄉方式：長住，回鄉協助家族種植茶葉



擁有百年歷史的謝江林茶莊，經過四代的傳承，歷經百年的考驗，如今已由最新第四代年輕人接手，也就是老闆的女兒謝雯先跟兒子謝沛倫，其中謝雯先還為此特別到英國進修品牌行銷，希望將英國百年品牌的概念帶回國內，將台灣文化的特質放進茶葉的包裝當中，讓百年老茶莊呈現新氣象。

文／曹沛雯 攝影／顏國仰



在南投有個擁有百年歷史的謝江林茶莊，第四代子孫謝雯先向我們說起關於家族的故事。相傳在曾祖父謝金火的年代，由於獲贈當地茶農林萬順百株的茶苗，並受當時厲害的製茶老師父江水來傳授製茶的絕藝，就這樣開始在鹿谷山區種茶。而曾祖父為了感念江水來和林萬順這兩位恩人，特別把兒子取名為「江林」。這就是「謝江林茶莊」名稱的由來。接下來雯先的父親繼續傳承祖父種茶事業，而今傳到了她的手上，對於她而言，茶餵養了整個家族血脈，也象徵著祖先們世世代代的愛。

突破再創新 老行業也有令人期待的春天

曾經在英國念書的七年級女生謝雯先說，小時候她曾經認為種茶是跟不上時代的行業。但在英國求學的時候，卻發現台灣茶的口感、內涵，絕對不輸外國茶，深深體會到台灣茶的魅力的她，在回國後不久，就返鄉加入家族的事業。

她用新的思維賣茶，致力發想年輕化的商品，開發有別於傳統茶的花草茶產品，並設計色彩鮮明的年輕化的包裝，大大開闢了年輕女性的茶市場。除了創新產品，她也努力開發新市場，將茶國際化，透過參與國際性的茶展，增加台灣茶在國際的能見度。謝雯先受訪的這天，正好是即將前往參加靜岡世界茶葉展的前夕。

目前在日本、澳門的百貨公司都買得到謝江林茶莊所產的茶，特別是在英國的中國城也買得到，之前謝雯先將在英國所學的品牌行銷相關專業帶回台灣，現在有幸把台灣茶賣去英國，這對她而言也特別有意義。

目前公司有15個員工，其中客服人員就占了6位。雯先相信如果售後服務做得好，讓顧客產生信任感，自然也才能建立起長久的關係。

Tips | 到農村的心得與建議

要先放下高傲的心態，試著丟掉成見，嘗試學習與尊重前人所留下來的經驗，許多老前輩所留下來的經驗法則是很珍貴的。

鄉下往往失業率高，如果年輕人可以回來幫助自己家鄉的老物產創造新價值，相信一定可以創造更多的就業機會，回饋鄉親也為自己的家鄉盡一份心力！



設計色彩鮮明的年輕化的包裝，大大開闢了年輕女性的茶市場。



秉持誠實精神 開發大陸市場

搭著2008年兩岸開放政策的便車，謝雯先主張積極開發大陸市場。沒想到經過用心的推廣，讓台灣茶深受大陸人士的歡迎。在2010年已經擁有了30多家的大陸經銷商，2011年於上海設立辦事處，2013年更設立了南京辦事處。



謝雯先說，起初開發大陸市場也遇到了一些困境。例如太依賴經銷商，反而因為經銷商往往穩定性不夠，有時量大有時候量小而無法掌握。尤其現在大陸市場熱錢流動活絡，有的經銷商發現了更有賺頭的生意，就把茶的生意擺一旁，轉而投資利多的行業去。

還有大陸的應酬文化，讓單打獨鬥的年輕女性更無法恭維。面對困境，謝雯先並沒有放棄。大學學的是企管，曾經在英國學習品牌行銷，為了更加了解中國大陸的市場，她特別又到北京大學進修了EMBA的課程，希望透過到大陸進修學習，並與大陸同學相處的過程中，更清楚了解大陸人士的思維模式。



不過她發現了近期台灣層出不窮的食品安全問題，讓台灣好產品的形象在國際間大大打了折扣。她深知做食品的是良心事業，誠實經營才是穩紮穩打的不敗之道。做買賣雖然會有品牌迷思，一開始的推廣過程總是充滿了挫折與煎熬，但是謝雯先秉持著家族一貫的誠實精神，只要貨真又價實經過時間的累積，就一定可以被看見！





返樸歸真 找回心的節奏

謝雯先表示，一開始的改革與創新，真的非常感謝當地茶農的配合。他們願意捨棄原先幾十年來種茶的習慣，改以較費工卻符合安全標準的方式，一同創造了優質茶專區。安全的種植方式讓成本也提高了，最辛苦的莫過於要說服消費者，為什麼本來500元的茶葉現在要賣到550元？除了不斷強調生產過程的安全，讓大家可以喝到安心的茶。並透過讓消費者試泡的方式，一步一步建立起好口碑並打開知名度。她也很感謝父親的愛與包容，願意讓她投資這麼多的心力與資金在創新研發與參與像ISO2000等國際認證。

現在回到家鄉，有了更多的時間陪伴父母了。左鄰右舍們時常透過泡茶聊天聯絡感情，而不是吃飯聚餐或唱KTV，樸實的生活讓消費成本節省了許多。她變得知足，而且是精神層次的滿足。鄉下少了百貨公司，減少了物欲，但心靈的層次卻提高了。有時候客戶對產品的一句讚賞，比買了名牌包包還開心。

謝雯先也發現了純樸的鄉下人充滿了義氣，茶農與員工對於公司強大的向心力，讓她感到非常欽佩與感動，就像謝江林茶莊的Logo，是由很多顆代表著農民的心，組合而成一朵綻放的茶花。一個人或一個家族的力量是有限的，但透過如此團結的團隊，大家才有辦法不斷地傳承與創新，共榮與共進，在最不景氣的時候，這群人相信——台灣還是有令人期待的春天。

謝雯先與父親謝炳勳父女靠著
傳承茶事業，兩代情深。



茶界也有女兒紅

有些烈酒是越陳越香，而許多老茶也是。像許多20年以上的高山陳年老茶，茶湯會呈現琥珀色、口感柔順、質純溫和、耐泡質佳，因此有了「茶界的女兒紅」之稱。雲南有普洱茶，而在台灣凍頂烏龍茶則是名氣最響亮的，同時也是目前最受到消費市場青睞的。



如何品鑑一壺好茶？

如何品鑑一壺好茶？謝雯先說，先看外觀，在揉捻的過程葉粒是否結實，粒粒分明，每一粒大小是否均勻。接著可以看看茶湯色，茶湯色具明亮、透徹、金黃或混濁黯淡。然後聞聞香氣，先聞味道，然後判別茶葉的味道，香氣是否帶有臭菁、焦味、霉味等雜味，香氣的強弱也是品鑑重點。

接下來，喝喝茶湯的滋味是否有回甘，韻味、濃郁、甘醇為上選，若有苦澀現象則不佳。喝完之

後，看看茶葉的枝葉底，泡完茶之後，茶葉展開後的葉子嫩度、厚度都可辨別茶的種類、茶區及海拔的高低，葉子較完整，葉片較為厚實者，茶葉等級較好。



三代種稻

三代同道

馮聖方回鄉種田也種熱情

龍德米庄庄主馮聖方，一位來自農村，卻始終想逃離農村的年輕人，卻在大學畢業前夕決定返家重拾鋤頭，成為農夫，讓雙手再次為污泥占據。這看似大膽的決定，始終不曾因施行有機農法的種種困難而放棄，因為他有了更大的夢想。他要讓祖先的田再次活起來，並以最自然的方式，種出最健康的食物，然後與人分享，為人帶來健康。

文／姚淑儀 攝影／薛展汾

Profile | 馮聖方小檔案

下鄉資歷：4年

下鄉地點：桃園平鎮

下鄉頻率：每天





許多人的童年充滿了愛的記憶，而對馮聖方來說，他的童年充滿了在稻田中揮汗勞苦的畫面。

放學後，同學們呼朋引伴玩耍去，馮聖方總得急忙回家，書包一丟就往田裡奔，小小個頭在收菜葉、餵豬、搬運穀包等工作裡打轉，農忙時甚至忙到夜晚才回家，邊寫功課邊打起瞌睡。這樣的童年催促他離開。念高中時，特別選了與「農」字毫無瓜葛的機械系，暗自策畫人生新頁。沒想到，一個好奇，鬆動了馮聖方的逃離計畫。

一個理念 貫穿祖孫三代情

因為好奇，馮聖方參加了農委會的漂鳥營計畫，一方面想要了解農村發展現況，另一方面，「我實在很好奇，為什麼有這麼多人想更換跑道，而且逕往我不喜歡的農村跑？」答案始終未得揭曉，但他學習到許多不同於傳統的耕作方式卻是事實，靠近農村的腳步也不自覺的挪移了。

改變馮聖方一生的關鍵人物此時登場，如，將廚餘做成有機肥的劉力學老師、在宜蘭從事無毒農業的賴嬌燕老師、穀東俱樂部發起人賴青松老師等等，他們對土地的情感以及愛護土地的心意，馮聖方備受感動，「有的人甚至沒有一吋屬於自己的田地，卻甘願付出一生守護它們；而我空有家族遺留的田產，卻缺乏對土地的回應。」

如同被熱火點燃，馮聖方終於在畢業前夕做出決定：「回去種田，讓祖先的稻田再次活起來，以最自然的方式、種出最健康的食物，然後與人分享。」於是他各取祖父「龍江」與父親「德水」的名字，起名「龍德」。

「從小爺爺就說，我所種出來的任何一樣東西，一定是自己敢吃的。爸爸也用這句話教育我們，所以我們相信，我們如何對待土地，土地也會如何對待我們。」一個理念，飛越時空，貫穿祖孫三代。



Tips 到農村的心得與建議

如果想回鄉並非慣行農法耕種，一定要有心理準備，至少得花2~3年的適應期，這個時間是給自己適應，也讓土地適應的。

病蟲害與草害是一定會出現的問題，要想清楚如何面對它們？方法有很多種，但絕不要採取強硬的方式與之為敵，而要用最自然的方式與之共生。



馮聖方把田犁出了外星人神秘麥田的模樣，姊姊馮瑞雯逗趣地坐在田中間。



不搶快 靜候時間回報

然而，做決定容易，實踐理想困難；想改變維持了兩代的耕作方式，從慣行農法改為無毒農法，迎面而來的就是可怕的病蟲害與草害侵襲。立時可見功效的方法是噴灑農藥、除草劑，但馮聖方堅持不走回頭路，想盡辦法用最自然有機的方式，以時間換取成效彰顯，「不要只想快、只圖有效，解決問題的方法很多，要想辦法在不破壞生物鏈的前提下，用自然的方式克服。」

他以生物防治的方式克服蟲害，福壽螺太多，就養鴨子吃福壽螺，草太多，就翻草做肥料。也曾使用苦茶粕除福壽螺，雖然取材天然，但因效果太強，強鹼殺傷力對水生動植物形成傷害，無形中破壞了生態環境。



「也有老師告訴我，可以在入水口做一個生態池，飼養福壽螺的天敵烏鰂，而生態池亦可淨化灌溉用水，我打算明年來試看看。」只要有方法，馮聖方就敢嘗試，這位26歲的年輕農夫，雖然膽大，卻有難能可貴的耐心，不搶快，靜候時間的回報。

巡水田是馮聖方每天都必須做的事。

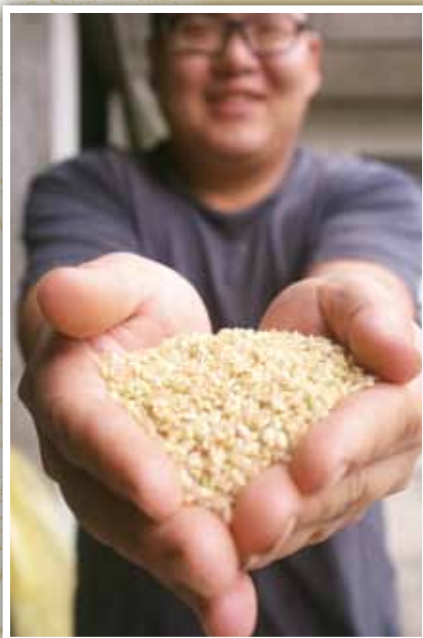
現代農夫 會種也要會賣

他不斷上網找資料，結識許多有機小農，在意見交流中獲取養分。而從小看馮聖方長大的鄰居長輩們，在田地風景是一片豐盈；而聖方的田則是草生得比稻還兇時，總會關心地勸上幾句：「草也該除一除啦~用除草劑比較實際…」、「ㄚㄋㄟ做，是頭殼有問題啊!」，但長輩們的豐富農耕經驗也不吝嗇地與我分享。

鄰居的懷疑不無道理，同樣的1.5甲地，父親在時可收成2萬台斤，而他只能達到3,000台斤，數量少得嚇人，只好卯起來靠自己行銷。「對農民來說，行銷的問題大過種田」，早期農民就是會種不會賣，沒有行銷能力，才會處處受人牽制、忍受被剝削的痛苦。

他不要重蹈覆轍，既然產量少就自己來賣，自己設計產品、與消費者直接溝通，說一份屬於自己品牌的故事。經由朋友介紹，馮聖方加入了「248農學市集」，現在每周前往市集擺攤，賣產品也行銷理念，目的就是讓更多人認識有機稻米，認識「龍德」這個品牌。

不過剛開始，連市集也賣不好。他又開始想，「有誰逛街會帶沉甸甸的米在身上啊？」於是改以發糕、年糕等米製品打頭陣，米則利用宅配，網路上販售。由於馮聖方種植的米種「桃園三號」充滿獨有香氣，製成的加工品也廣受好評；再加上推出「農村體驗營」，吸引都會家庭帶著孩子，成群成群的來學插秧、種稻、收割，實地體驗農村生活，從此打出名號，媒體訪問不斷。



龍德米的「祝福米 - 祝米幸福」。



龍德米庄的招牌爆米香。



龍德米庄豐富的行程及滿滿的照片。



孤軍奮戰 種田種到上電視

「種田竟然種到上電視」，這回鄰居納悶了。而這並非馮聖方的目的。「我希望讓更多都市孩子知道，他們手中的食物不是從冰箱來的，而是農夫一步一步辛苦種出來的；人不能只追求吃飽、美味，而不知道如何吃的健康。」

回鄉4年，馮聖方感受到這塊從父親手中承接的土地，有了明顯的轉變。蝌蚪、魚、烏龜、水鳥回來了，果樹上的獨角仙（甲蟲）也回來了，田裡稻浪隨風擺動，還有多樣生物共舞，「那真是一種活起來的感覺」。產量也活起來了，今年開始以倍數成長，收成達到7,000多台斤。米庄的庄主呢？當然活得厲害了，從遠處就可聽到他的爽朗笑聲，彷彿之前的孤獨摸索只是田徑上的小石粒。



馮聖方帶大家進行插秧體驗活動。



草仔粿的親子DIY活動十分受歡迎。



他的朋友也越交越多，市集裡志同道合的農夫與顧客，時常給予意見與鼓勵；還有每次來參加體驗營的大小朋友，「尤其是這些沒踩過爛泥巴的都市小朋友」，他形容，剛到米庄的時候，孩子們各個怕泥巴，大人得硬把他們抓起來塞進土裡，整片田頓時揚起一陣尖叫，「到後來，玩的不亦樂乎，都不想回家了。」從恐懼到快樂，對庄主來說也是一種成就。

稻田有了孩子稚嫩的笑聲，變得更遼闊了。從前，馮聖方也在這片田中勞苦工作，他想逃離的過去，如今成了他的歸屬，繼續滋養著他，更照料無數人的健康飲食。

馮聖方接下了爸爸和爺爺的田，決定從事無毒、自然的有機耕種。



阿嬤的米食製品

巧克力發糕



龍德米庄有名的不只是稻米，還有香味迷人的各式米製品。為了在市集內方便販售，馮聖方三姊馮瑞雯憑著兒時記憶，蒐集各方資料，皆以整顆的米粒，親自研磨製作各式的傳統米食，最近還推出創新研發的「米糠蛋糕」，引來話題不斷。

這些米製品都是遵循古法製作，充滿了阿嬤廚房內的懷舊氣息；同時製作不易，為呈現新鮮口感，不但食材新鮮、製作也新鮮，只能趕在市集前一天徹夜炊煮。

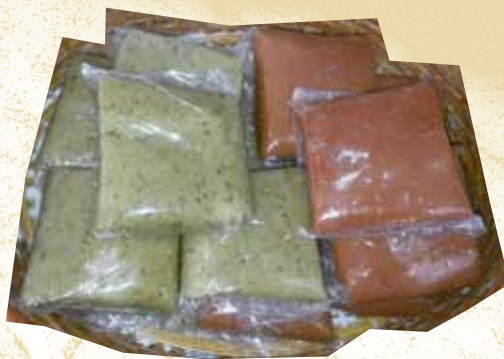
就拿米發糕來說，必須將米粒洗淨後，浸泡4小時以上，再用磨米機研磨成米漿，加入酵母靜待4~8小時發酵而成。如此費時的米製品，就是為了保留它的最佳風味。加入黑糖，成為香氣十足的「黑糖米發糕」；加入桂花醬或金桔醬，又有不同的風味。最近推出的巧克力與抹茶發糕，也賣得嚇嚇叫。

馮聖方表示，以前農家過年時分一定會準備的有發糕、年糕、蘿蔔糕，然後隨著節令，端午是粽子、清明是草仔粿、元宵節是湯圓、割稻農忙時則是米苔目登場。這些，馮聖方都照樣走一遍，什麼時節就在市集推出什麼產品，讓消費者身在都市，也能透過食物感受農家節期氛圍。

市集擺攤前一天，就是馮家全員大集合的時候，六個姊姊、一個哥哥，都會放下手邊工作回來幫忙，有人磨米、有人調味、有人顧火，分工精細、熱鬧非常。「我們家這麼多人，但是到現在仍然只有一台電視」，為的就是讓各自忙碌的家人，仍有聚在一起的時刻。這片祖先留下來的田，也是這樣，田在，人就聚集，田若沒了，人也失去了相聚的理由。



馮瑞雯自己釀米醋，並開發許多米食製品。



草仔粿和黑糖粿



等著蒸熟的紅龜粿



荷葉粽子



油飯



年糕



草仔粿

苗
夢

夢○想

每個人心裡一畝田，

每個人心裡一個夢，

一顆種子，

就能讓夢想發芽。

不論是種桃。種李。種春風，

只要灑下努力的汗水，

讓愛滋潤過土地之後，

屬於你的豐收之秋就會翩然降臨！

想

都市孩子的 浪漫之眼

何佳霖和李坤陽
畫「農妝」



Profile | 何佳霖與李坤陽小檔案

下鄉資歷：4年

下鄉地點：全省各地鄉鎮

下鄉形式：走訪小農，打造農妝品牌

「我還記得傍晚看到的夕陽，是一整顆的，」何佳霖用誇張的神情，手畫了一個圓，像是怕人無法體會她當時的感動般，又強調了一次，「一整顆的夕陽，沉入田裡去，這在台北怎麼可能看到。仔細想想，那可能是我人生中，最悠閒的兩年了。」

文／陳泳翰 攝影／陳建文 圖片提供／北緯23.5度



1983年出生的何佳霖，現在已經是一家保養品公司的負責人了，她結合傳統農產與現代美妝，打造而成的「農妝品牌」，拿過許多新創事業獎，也是2012年數位時代網路人氣賣家一百強。但是說起創業的初衷，對何佳霖來說，「一顆完整的夕陽」就足以道盡一切。

她和研究所同學李坤陽，都是台北長大的孩子，研究所到了嘉義念書後，農村不一樣的景致，讓他們玩瘋了。當地人看慣的風土，在他們眼裡，都有那麼點異國情調。雖然畢業後，還是先回到都市就業，但是兩個人的心裡，都有著要把那一份感動，重新傳遞出去的渴望。

在朋友的引薦下，他們認識了生技公司的老闆，何佳霖有了將農產品和保養品結合的點子，雙方一拍即合。問題是，有了點子後，該怎麼開始呢？

挑戰！初期常被誤認詐騙集團

十萬元，這是何佳霖和李坤陽一開始的創業資金，網路時代，免店租的網拍和網購，給了他們微型創業的大好契機。他們選定了具有保養功效的農產素材，接下來就是去找配合的農家了。「沒想到一開始，最困難的就是這個部分，足足有半年的時間，我們碰了無數的軟釘子。」李坤陽說道。

何佳霖想要說故事，在她心中，一直希望把田野生活的感動，傳達給都市的消費者。不管農產品粹取出來的精華有再多的功效，缺乏人和故事，就缺乏必要的溫度，如此就和一般市售的保養品，沒有什麼兩樣。她和李坤陽上山下海，就是希望找到志同道合的農達人，一塊說故事。

「農人其實都很親切，可是看到兩個一無所有的年輕人找上門時，大家都會擔心我們是不是詐騙集團。」何佳霖笑談創業初期這段層出不窮的糗事，「直到在峨眉鄉，遇到一戶做東方美人茶的茶行，接班的剛好也是年輕人，願意相信我們，合作成功後慢慢把知名度打開，其他合作對象也才慢慢放下了戒心。」



Tips | 到農村的心得與建議

先確定自己的目標是什麼？不要為「棄業」而「棄業」。想清楚自己是要登象山還是喜馬拉雅山。開始一定會有一段燒錢的時間，先問問自己能否撐得過去。

做喜歡的事，再讓喜歡的事有價值，用適當的方式呈現特點，才會長久。

樂趣！下鄉當作體驗另類生活

部分是運氣，部分也是他們兩人的誠意，打動了農人。可是當李坤陽回憶起這段時光時，他卻不覺得累。「過去幾年，我們真的去了很多地方，每一趟拜訪農達人的行程，都像大冒險一樣刺激。」李坤陽說，「有一次南下彰化二林，四周田野景觀完全沒有變化，根本就迷路了。」

「但是我們想，既然都來到這裡了，至少看看當地人生活的環境吧，乾脆就跑去參觀了一家鹿茸養殖場。」何佳霖笑著補充。

隨著產品種類的多元化，品牌業績也逐漸成長，口碑行銷得宜，讓他們的公司網路上闖出一番知名度。東方美人茶、桂竹、紅薏仁、酪梨、白米，都有各自的故事，實際走訪產地，與農人相處的過程，也帶給何佳霖許多感動，她將感動透過部落格、臉書、季出版品，傳達給消費者明白。傳播媒介會因為科技演進而改變，但是不變的，是土地恩惠帶給他們的感動。

農妝品的概念，讓許多人覺得，是何佳霖和李坤陽提升了農業的附加價值。可是何佳霖謙虛說道，「我們不是給農夫附加價值，那太偉大了，反而是農夫讓我們學到很多。學到怎麼觀察土地，注意到環境細節，還體驗了採筍、插秧、曬穀，以及認識形形色色的植物。」

「很多富豪喜歡假日花錢到宜蘭種田，可是我們不用花錢，就什麼都體驗到了。」兩人說著說著，不約而同大笑了起來。因為是打從心底，體會到土地帶來的感動，這份事業對他們來說，便能夠久久長長，一路帶著熱情，走下去。

專注就是一種力量，何佳霖和李坤陽，專心地把故事說好，終於經營出自己的特色和利基。他們的熱情和在地關懷，也讓一向很少找保養品進駐專櫃的誠品，主動找上門來。從網路走向實體零售，屬於兩人的新時代，才正要開始。



農產入美妝

桂竹

桂竹含天然的保濕因子，能形成滋潤保護膜，有效抗老化，活化肌膚。



東方美人茶

東方美人茶可以掃除油光，深入潔淨毛孔，讓肌膚全天清爽無負擔。



米

米粹萃取大量的親水性基團，能有效凝聚水分子，防止皮膚角質層的水分蒸發。



紅薏仁

紅薏仁能柔軟肌膚，代謝老廢角質，深層淨化肌膚暗沈，使肌膚水亮白淨。

回鄉重溫 故鄉土地的味道

高中時離開故鄉的陳宏欣（右二），因為創辦「鄰鄉良食」網站，終於又回到農村。

Profile | 陳宏欣小檔案

下鄉時間：2年多

下鄉地點：苗栗縣苑裡鎮

下鄉形式：來往城鄉

陳宏欣與鄰鄉良食的故事

生長於農村，成長於農村的陳宏欣，高中時求學離開故鄉農村，在都市中遇到的各種挫折與磨難，總在回故鄉時得到舒緩，走在父親、爺爺、祖先們曾經踩踏的農田，立刻就得到心靈的力量。兩年多前他和學長共同創辦「鄰鄉良食」網站，為了尋找台灣的優質農產品，遠離鄉村的他，終於又可以回到農村。

文、圖片提供／陳宏欣（N個理由到農村得獎作品） 攝影／薛展汾

23年前我15歲國中畢業，懷抱夢想到台北求學，經歷求學從高中到現在念博士班，加上工作十多年歲月，一轉眼即將步入40歲中年。兩年多前爺爺87歲高齡過世，留下幾分祖先田地，爺爺一直耕種到60多歲，後來年事已高，才委託鄉親代為耕種，在老一輩心中，田地不能休耕也不販售，希望將祖先田地繼續耕種下去。

美麗故鄉苑裡的歷史

我的祖先是客家人，清朝年間來到故鄉苑裡，苑裡向來是「苗栗穀倉」盛產稻米。我家田地就是就緊鄰著大安溪畔，靠近火炎山，鄉親引大安溪水建成阡陌相連、田間縱橫的溝渠，成為灌溉農田的豐沛水源，因此孕育出品質良好的苑裡米，是鄉親們最引以為傲的成就。

苑裡西濱台灣海峽，是苗栗縣最早開發鄉鎮之一，有媽祖廟和許多古厝古蹟，地名源自平埔族道卡斯族苑裡社（宛里社Wanrie）發音，當時道卡斯族語言中翻譯成「里灣里」，沿襲成為「彎里」、「灣麗」，古文獻中則稱為「宛里」、「苑里」，這是美麗故鄉的歷史。我在故鄉生活到15歲，小時候光腳在田野中馳騁，爺爺帶我們一起耕作：插秧、除草和收割等，我記得爺爺奶奶居住的三合院大宅，及圍繞在宅院外，連綿不絕的稻田。

爺爺過世後，我思考一陣子做出重要的決定，在台北工作十多年的我想轉移生活圈回故鄉。家人生了重病開始思考生涯選擇，我一邊攻讀博士班，一邊思考怎樣回到故鄉生活。因緣際會下和學長成立「鄰鄉良食」網站，過去分別在金融業、網路業工作的學長和我，逐漸拋棄步調繁忙工作，開始到台灣各地農村訪視鄉下的小農朋友們，我們將各種農產品利用網路行銷，在電子商務通路販售。

利用過去工作累積知識，「鄰鄉良食」網站兩年多拜訪台灣各地小農，認識許多堅持用自然天然、無毒有機的方式耕種的小農。每個小農都珍惜自己擁有的農地。我們足跡踏遍新竹尖石、苗栗卓蘭、台中、南投、雲林、高雄等鄉村，更遠到中央山脈下的原住民部落：如新竹尖石的泰雅族部落，南投信義的布農族部落等，結交許多堅持用天然有機農法耕種的原住民以及農民朋友。

Tips 到農村的心得與建議

每一次去拜訪農民，你會聞到這塊土地散發出來的悠悠清香，土地有農作物的味道，也有農民汗水的味道，有大自然的薰風和烈日，當然也有鄉愁的味道。只要親近農田，你就可以聞到故鄉土地的味道。



爺爺過世一晃眼兩年多過去，每次踏在鄉村土地上，我總喜歡光腳去踩土地，蹲下來用手摸索土壤，用鼻子聞聞故鄉的土地味道。觀察各種農作物和果樹生長的狀況，看到自然生態在農民朋友堅持下維持最自然原始的狀態，台灣仍有許多可愛樸實的農民，堅持用最天然無毒有機的模式耕種，這個精神和做法逐漸得到更多農民朋友支持。我們也遇到許多原本在都市霓虹燈生活的年輕朋友，開始回鄉、回到鄉村從事農業耕種，或是農產品銷售的工作，大家都不約而同想念起故鄉的味道，尤其是故鄉土地的味道。

回到故鄉 重溫故鄉土地味

許多農民朋友開始採用對土地最好的耕作模式，年輕朋友利用網路行銷把台灣鄉村的美好傳播給更多人知道。越來越多都市朋友支持這樣的農業耕作模式，主動購買天然無毒有機模式耕種的農產品，願意付出更公平價格給農民朋友，尋找堅持自然生態的農民，更多人在意不讓某些通路壟斷農產品銷售，願意支持「鄰鄉良食」銷售。

在越來越多企業合作支持下，「鄰鄉良食」站穩了腳步。企業直接認養故鄉苑裡有機認證農田小農的水稻田。我珍惜這樣的機會，我在故鄉土地上忙碌著，也將爺爺留下的田委託鄉親轉型為有機無毒栽種模式，有機認證土地需要經過3年以上時間檢驗，故鄉許多農民朋友都開始轉型進行有機稻米耕種，也有越來越多鄉親委託銷售有機或無毒的稻米。

透過網路的力量，稻米不再廉價被對待，銷售給盤商，農民朋友和故鄉新一代年輕農友合作，故鄉有機或無毒稻米開始直接銷售給更多消費者。而「鄰鄉良食」也尋找到更多堅持用有機或無毒耕種模式的小農，銷售越多的優質有機或無毒農產品給認同的消費者，形成一種更緊密了解耕種農民的新消費模式。

每一次回故鄉，我總喜歡脫掉鞋走在泥土上，這裡是過世的爺爺、也是爺爺的爺爺生活的地方。鄉親們靜謐安詳地耕種著，我曾經一度離開故鄉，但我知道聞著那土地的芬芳，我又回到故鄉的懷抱。春耕稻田全部翻土充滿清新的青草味，農夫將各種兩期耕種期間的田間草一同翻攪到泥土中成為稻米的養分；夏季稻田開始抽



陳宏欣舉辦親子活動，邀請大家大手牽小手一起下田收割，體會農人的辛勞。



陳宏欣最喜歡嗅聞空氣中稻穀的清香。



穗，金黃色一大片的稻田從我搭火車回故鄉沿途就映入眼簾，田中水位變低準備收割，空氣中瀰漫稻穀的清香。

收割完夏季到秋季兩期稻作之間，農民們播種種綠肥——油菜花，金黃色閃耀的油菜花形成一大片稻田上灑落的金黃色，土地味道開始濃郁起來。7、8月即將進入秋季，第二期稻作插秧開始耕作，稻田又開始引水灌溉充滿秧苗的味道。第二期稻作收割後，到下一年第一期稻作插秧前，農民們會開始種蔬菜，土地味道開始變成多樣化的蔬菜味道，甚至會有各種蔬菜開花的燦爛味道。

這兩年多親近故鄉、販售農產品的生活，我很清楚知道，這是我必須回到故鄉的理由。都市很繁華工作機會很多，都市生活便利、有各種藝文和先進資訊分享，而我知道，我不想要都市中充滿煙味和汽油的味道，我想要每天睜開眼睛，光腳漫步在故鄉田野間，我喜歡大大吸一口氣，用力聞故鄉土地的味道。

而我知道，那就是屬於故鄉的味道，也是我夢中甜美的味道！

陳宏欣搭起小農和企業間的橋樑

從小在苗栗苑裡長大的陳宏欣，創業經驗總是不如預期，但謙遜地表示，運氣很好考上博士班，學習經營知識，並且在兩年多前，和學長共同創辦了鄰鄉良食網站，尋找台灣的優質農產品，深入偏遠的農村，遇到許多認真耕種、採用無毒或有機耕種的農夫，更多是一輩子守著土地的小農民。於是陳宏欣開始努力販售小農的農產品，和企業搭橋，不但銷售一空，還常常得到消費者的鼓勵和支持，發現台灣社會非常善良的一面，讓他享受到前所未有的快樂，還能在很多農村趴趴走，特別是這次創業，成果很不錯唷！（採訪整理/盧家珍）

走路到紅香

Profile | 趙浩宏小檔案

下鄉資歷：7年

下鄉地點：南投紅香部落

下鄉方式：往來城鄉之間

與部落一起 守護土地的趙浩宏

7年前開始，趙浩宏前往偏遠的原鄉部落從事農村陪力的計畫，從一開始的兒童教育，後來為部落好茶正名，一路步履蹣跚。為了達到公平交易的夢想，他決定與村民一起參與課程，挑戰從未接觸的行銷和包裝，只希望能讓部落的族人有更好的生活。而這一切動力有更是來自於山上的孩子，以及這個仿若仙境的美麗境地。

文、圖片提供／趙浩宏（N個理由到農村得獎作品）

7年前走入南投紅香部落的趙浩宏，從兒童教育開始，漸漸將關心的觸角延伸至部落的農民及生活文化。



7個小時，從霧社走路到紅香部落，這是我們距離夢想的路程。沒有太多的藻飾與話語，在部落的第七個年頭，我們變得越來越單純且知足。開始懂得如何感謝與珍惜身邊的一切，也許是源自於祖靈留下來的古老智慧，也許是源自於農民對於上天的依賴與交托，自從我們的喜樂與部落緊緊相繫之後，對於生命的觀點便開始昇華，這是相聚農村難以言喻的自我改變。

走路 返回農村的實踐過程

回到農村，或者稱是留在部落，對於深居高山的泰雅族人來說具有超越經濟與文化、族群的意義。部落的農村生活除了讓族人能夠踏實的用最傳統的生活方式生產之外，保留族群的生活方式也是守護民族文化的最好方法，包含平日面臨各種氣候環境的智慧還有打獵與採集的生活藝術。

這些傳統的生活方式，看似簡單，卻延續了部落族人千年以來傳承守護的生活態度，雖然辛苦了一些，但心裡卻踏實許多也幸福許多。「就算收成和菜價多不好，我們也有豐盛的食物可以吃呀！」因為山林給人的信賴，部落的人們總是有著更樂觀的態度。

走路到紅香部落，是我返回農村的實踐過程之一，為了紀錄山路的坍方路段和山林的水土保持現況，我時常來往於多處坍方與地基流失的產業道路，而這一條道路是一段對於當地泰雅族來說非常艱辛重要的道路，控制了南投仁愛山區8個泰雅發源地部落的生計，但是這條唯一的大型車聯外道路因為長年以來的開發與九二一大地震的破壞而柔腸寸斷，時常在暴雨過後中斷部落的對外交通，成為部落生計的最大難題。雖然如此，但我們依然很敬重這條重要的道路，而且平日走起來，這裡的風景格外的美麗又讓人感動，沿路看著一個又一個古老的部落在遙遠的山壁上、河岸邊屹立千年，就讓自己更想投入自己所熱愛的部落，守護這片土地。



趙浩宏帶領部落的孩子參與活動。

Tips 到農村的心得與建議

回到農村，或者是留在部落，對於深居高山的泰雅族人來說，具有超越經濟與文化、族群的意義，保留族群的生活方式，便是守護民族文化的最好方法。在部落裡，人們會漸漸變得單純而知足。

紅香部落可愛的泰雅族壁畫，畫下了族人、台灣黑熊和香菇。



在農村保留文化 在都市找到希望

守護土地的方式很多，而我們在做的事情則是協助部落的大家如何來「持續」守護自己的土地，試圖尋找到一個讓族人能更安心留在部落的生活可能。從陪伴孩子念書和部落社區美化，到農產品產地直銷與建立「美好社區互助系統」幫助山區的農作物固定賣給新北三峽地區的居民，我們採納更多方的意見並且嘗試各種方式來活化我們的部落，「在農村保留文化，在都市找到希望。」是我們的發展策略。也因為對於在地的熱愛和認識，我們在與部落朋友的溝通上從來沒有遇到過任何困境，總是能夠在最大的共識下做出最合適的方法。



儘管我們的部落在仁愛鄉的最深處，這裡依然有很多的年輕人陪伴著老人與小孩，不同於過去，新時代的農村青年更了解什麼是永續與水土保持，也深知自己的文化遇到了前所未有的危機。雖然有許多人不理解土地與故鄉對於泰雅族人的重要，但面對外人對於原住民堅持要保護和居住在自己部落的歧視，部落的族人總是能夠諒解，就像是原住民對於漢人過往歷史所加諸的傷害一樣，他們不習慣記恨，而是選擇包容。

原住民之友社的年輕朋友，陪伴著部落的孩子生活與學習。



為了紀錄山路的坍方路段和山林的水土保持現況，趙浩宏時常來往於坍方與地基流失的產業道路，也因此愛上了紅香部落。



通往紅香部落的道路，一般車子是無法開進去的，常因颱風等天災而坍方。



土地是祖靈與生命的聯繫

不過，面對土地的去留，不會有任何理由可以讓泰雅族人輕言放棄，畢竟這就像是穆斯林與聖地一般，這片土地上不是只有眼前所看得到的事物，在我們的部落土地上，有的是祖先的靈魂與部落千年傳承的規範以及記憶，與自身的生命緊緊相繫。

7年的投入，有人覺得很不簡單，但說真的，比起1999年九二一大地震讓山河劇變，生活不再輕鬆之後，部落居民14年的辛苦生活才是真的受人敬仰。就算心裡深刻了解山路只會越來越差，下大雨就斷電的日子很難以改變，要持續每個周末都要花8個小時帶老人家去台中看病，但是點著蠟燭快樂泡茶的精神將讓他們持續無所畏懼，就像部落長老所說，「待在部落的日子，什麼事情都會被祖靈與天父保佑祝福的」。



熱血青年趙浩宏

趙浩宏是中大學社福所的學生，從大學二年級起便

積極走訪台灣最難進入、同時是泰雅族發源地之一的「紅香部落」。徒步到部落必須走上6個小時，趙浩宏沿途記錄環境路況、拜訪其他部落居民。他跟著居民一起做禮拜、為小朋友輔導課業，甚至幫忙下田耕種、學習看陷阱與打獵，深入瞭解泰雅族文化。

7年來，他用文字與影像記錄、分享在紅香部落的所見所聞，也和部落居民一起到各種活動場合擺攤推廣紅香好茶，發展實體及虛擬平台的銷售通路，只希望能讓部落的族人有更好的生活。(採訪整理/盧家珍)



趙浩宏與社團朋友們一起幫紅香部落行銷茶葉。

天公疼 憨郎

Profile 馬清宮小檔案

下鄉時間：4年

下鄉地點：高雄市燕巢區中崎有機農業專區

下鄉形式：棄業歸農，中年創業

立志回饋大地的 工程師農夫馬清宮

回歸自然做憨郎，是馬清宮的新人生哲學。原本是日月光的建廠主任工程師的他，因為一部紀錄片《±2°C》的啟發，感慨工業化對地球所造成的傷害。為了在後半生能夠回饋大地，於是在職涯巔峰毅然棄業，落腳高雄市燕巢區中崎有機農業專區，開始經營起憨郎農園。

文／曹沛雯 攝影／顏國仰

自稱憨郎園主的馬清宮，最初因為一個單純的夢想，卻讓他的人生鍊條好似上了潤滑油，重新快速啟動。

遵循大自然的定律 回歸自然與萬物共生共榮

馬清宮務農之路原本半路出家顯得經驗不足的缺點，卻剛好讓他可以拋開包袱，不受慣行農法的牽制，以最原始單純的心，種植出健康又好吃的芭樂。

馬清宮對於務農也有一套自己的哲學，他說：「大自然有一定的定律，溫、網室的設施只是在防蟲、防雨，都是與大自然對抗，然後再從中奪取利益。」他主張回歸最根本的課題是——如何將田間管理做好？重點在於培養出有機質高、肥沃的土壤，打造可以呼吸的空間供作物使用。讓土地打好底子，土地自然就會產生原有的本能，讓生產的作物越來越健康。

「不用防治的防治，就是最好的防治」。聽起來像繞口令，其實這是馬清宮從資深農友楊安和那兒習得的務農哲學。他們認為把果樹交給大自然，減少人為的干擾，植物自然會發揮本能，吸收陽光、空氣及土壤中的養分，然後產生它該有的能量抗體，就可以抵抗外來的侵略。原本作物就是要有
充足的日曬
及風吹雨淋才能產生足夠的抵抗力。有時候發
生病蟲
害，並不是因為對作物的保護不周，而是過度保護，讓作物吃錯「肥料」所致。馬清宮說當他越了解植物生理的一點皮毛，對大自然越是心存敬畏。要與作物、雜草、昆蟲共生共存，才能產出有能量的產品。



觀水宮是燕巢有名的信仰中心。

Tips 到農村的心得與建議

我們要學習尊重在地傳統，並且充分掌握自己的生產資源，包括水、土壤、和優秀的保種。以友善土地的種植為目標，並充分認識生產的過程還有資源，重新連結農業、生態、環境、社會之間互賴共生的循環關係。





有別於一般耕作的習慣，馬清宮的果園不除草。他說昆蟲和雜草都是他的助手！「草吃三分，還五分」，活的時候保存了肥料，死的時候更是肥料。果樹下蔓生的草，就像是為土地穿上了衣服，增加了土壤的保水性。而果園裡的昆蟲，可以讓土地內蘊含豐富的微生物相，間接製造微量元素，自然果樹上結出來的芭樂也就充滿了能量。接過馬清宮剛摘下來芭樂，拿在手中真的可以感受到一股沉甸甸、很實在的手感，就像他所說的：「吸收了天地間的飽滿能量之後，絕對不會只有外表好看的虛胖。」

大家都消費得起的健康 是最美初衷與最大夢想

「來！多吃點有能量的有機芭樂！來我們這裡不一定要買東西，來這裡多交朋友，認識農夫！」馬清宮渾厚爽朗的熱情招呼聲、還有充滿高雄陽光般的黝黑笑容，這就是我們眼中所認識的寶貝憨郎馬清宮！

除了健康，支持他堅持下去的動力還有出自對土地的熱愛。馬清宮說，如果一味追求農作物漂亮沒有瑕疵的外表，但少了最原始的元素，那將是虛胖的好看。一旦濫用農藥除蟲，受害的將是農夫、消費者，最終連整個環境都被破壞了。



台灣有機棗子達人楊安和，是馬清宮的貴人。

已經有太多的農地因為長期使用農藥、化學肥料，使得土壤被破壞得很嚴重。受傷的土地需要漫長的時間療養，才修補得回來。因此他使用自製有機堆肥，將堆肥施在芭樂樹下，再用中耕機翻土混和土壤與肥料，藉此慢慢改善地力，恢復土壤的活性。

馬清宮說有時一天要施堆肥2千至3千公斤，常常做到腰酸背痛。施堆肥那麼累為的是什麼？為的就是有機耕作。可見從事有機耕作，的確是一份辛苦的良心事業。而且有機給人的刻板印象就是又貴又不好吃。而馬清宮的夢想就是期盼有一天，有機農產是大家都能消費得起健康。



馬清宮的農園裡，除了有機芭樂，還有結實纍纍的木瓜。

馬清宮落腳的燕巢地區，有知名的泥火山地形。



對的事就不該停擺 不可心存僥倖等待奇蹟

馬清宮說，最初幾年的衝擊與挫折下來，讓他虧損了兩百多萬。很慶幸自己能夠在關鍵時刻遇到了生涯的知音貴人楊安和先生。楊安和先生從事有機耕作已經有20年的歷史，一向堅持以安全的來源自製完整發酵的有機堆肥，復育土壤和生態，成為獨樹一幟的台灣有機棗子達人！

楊安和先生很心疼這些下鄉的年輕人，雖然充滿了理想和抱負，卻不得其門而入。他們需要專業知識的引導，透過前人經驗分享，將可減少盲目探索的時間。平常農閒的時候，楊安和先生喜歡在家門前的老樹下泡茶，利用泡茶的農閒時刻與同業和後進互相分享交流。楊安和先生的住所周遭和農園都充滿了蔥鬱的老樹，他認為有樹的地方，居住才會舒服。而田區一定要有大樹，除了可以乘涼，還可以阻擋冬季強烈的北風，為農作物提供自然的屏障。

比起慣行農法，憨郎農園需要花更多體力和心力，還不一定會有好產量。但這一群可愛的憨郎仍然堅持要做對的事情。這不僅是自我理念的滿足，友善對待土地的方式。最終，土地也將滋養回饋到芭樂的風味與品質上了。

和大多數的農友一樣，馬清宮專職在耕種，專心生產出好吃的農產品，卻對於銷售卻沒那麼擅長。如果沒有通路，找不到銷售管道，那麼一整年的心血就可能白費了。於是馬清宮又再次發揮憨郎精神，他自告奮勇，在禮拜六的時候自費搭乘高鐵，定期將憨郎農園以及周遭芳鄰農友們的優質有機棗子、芭樂、西施柚……背到台北的花園有機農夫市集擺攤，目的就是希望可以將美好的信念分享給更多的人。

我們在憨郎有機農園中，感受到土地所蘊含的豐沛生命力。放眼望去，每顆果實充滿著陽光般的朝氣，一口咬下去的香脆甘甜，立刻就能感受到豐美的滋味，這些都是馬清宮每日細心的照料下的成果。芬芳的泥土上住著蚱蜢、螳螂、椿象、螢火蟲等等，生態豐富。馬清宮笑著叮嚀：「你們可要小心，不要把我的蝸牛嚇跑啦！」

1999年成立的「殤滾水紀念碑公園」，是燕巢地方社團發揮自主力量，凝聚鄉民意識的成果。



憨郎芭樂 的四大訴求



果園不除草，讓芭樂樹和雜草共生共榮。



充足的日曬及風吹雨淋。



作物與昆蟲共存，才能產出有能量的產品。所以憨郎農園還有一堆蝸牛是嬌客，生態豐富。



自製完整發酵的有機堆肥，對土地友善，作物也會回報你的友善。

有機農夫的 奇幻冒險旅程

陳帥之享受大自然的餽贈

原本在中國大陸擔任工廠管理階層的陳帥之，放棄高薪的工作，回到故鄉宜蘭，從一個什麼菜都不認識的年輕人開始，到現在已經可以把呵護備至的農作物送到別人手中，這真是一段成就感十足的有機奇幻冒險旅程。

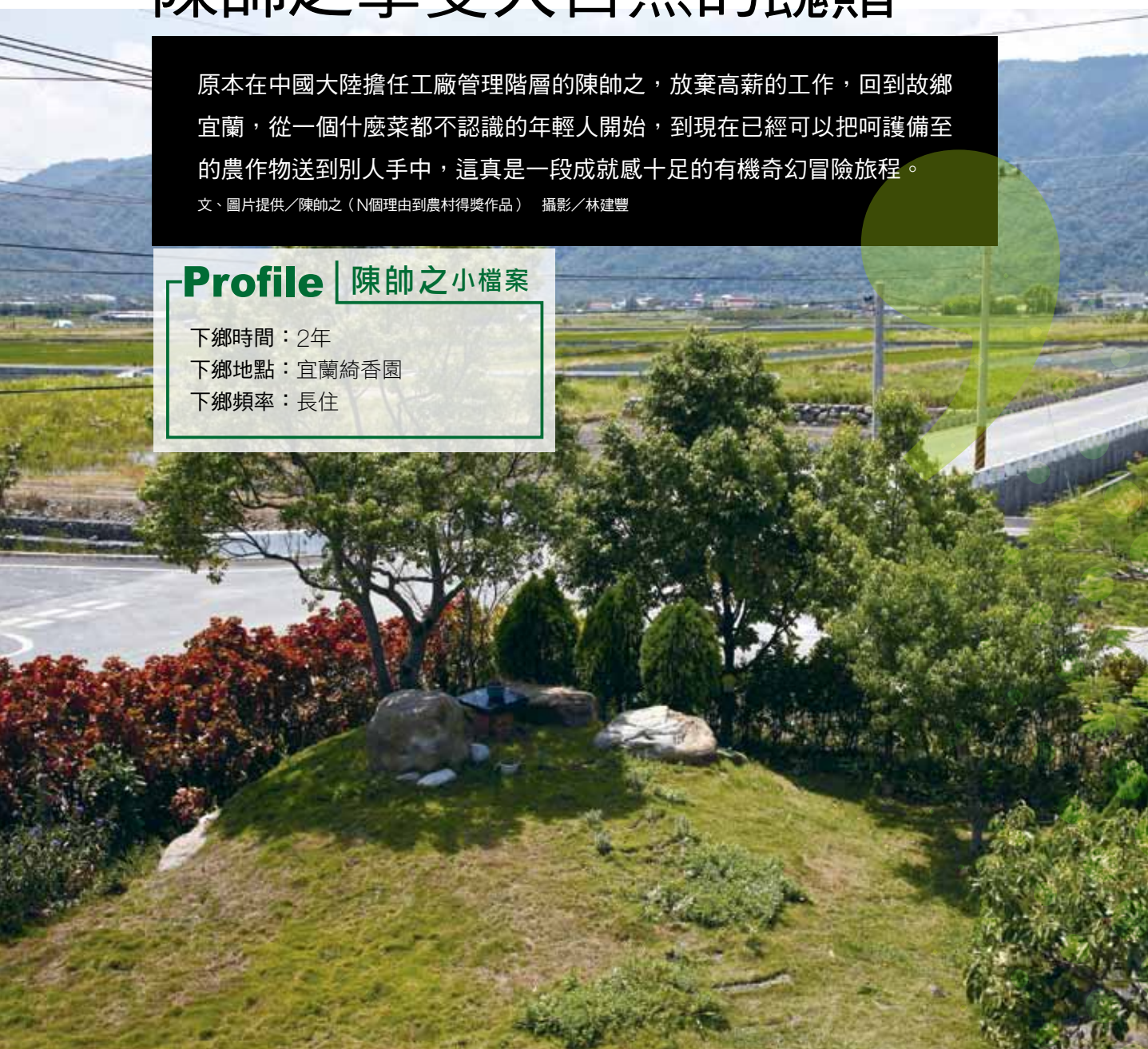
文、圖片提供／陳帥之（N個理由到農村得獎作品） 攝影／林建豐

Profile | 陳帥之小檔案

下鄉時間：2年

下鄉地點：宜蘭綺香園

下鄉頻率：長住





厭倦都市杯觥交錯燈紅酒綠的日子，討厭在商場上與人勾心鬥角，酒醉金迷的生活，我毅然決然放棄百萬年薪，返鄉做個自由自在的大地耕耘者。當我把這個決定告知父母時，媽媽欣然同意，隔著台灣海峽大聲呼喚我回來，她說：「千金萬金到頭來，換不回你健康的人生。」爸爸也說：「反正家裡有塊地，你來玩玩看。」於是我飛也似地回到宜蘭老家種田去，結下了戀上農村的一世情緣，我學習靜心聆聽大地的心聲，用心種出甜美的蔬果。

從工廠管理階層 回到陌生農業領域

從工廠管理階層，回到陌生的農業領域，一邊到農委會辦理的農民學院上課，一邊跟老爸學習農耕實務操作課程，每天黎明即起，先得幫植物澆灌，讓他們吃飽喝足，好等待燦爛的陽光，幫我行光合作用，期待植株健壯、果實纍纍、年年豐收。

有機耕作最辛苦的就是消滅雜草與病蟲害，感謝農委會、農改場、農會與縣政府、鄉公所等機關，不斷提供許多專業知識與實務課程或派專家學者親臨指導，讓我學會如何運用生物防治、培養好菌、多樣化種植等技術，營造友善環境，讓生態能共存共榮，二年多來，有機種植出來的蔬果，果然風味有別於慣行農法的成果，品嘗過的遊客或親友都讚不絕口說：「怎會這麼甜，這麼好吃。」

當然初期有機耕作也碰到一些困難和挫折，一不留神整間溫室番茄，都被斜紋夜盜蟲攻占，蟲蟲大軍人都不敢進去，整間溫室也了無收成、心都涼了半截，防治資材用得不夠，整間青江菜變成如網球拍的菜，完全沒有賣相，颱風一吹，整片玉米應聲倒地，雖然辛苦付出，會遭逢鼠害、天災、蟲害、竊賊等損失，但是看見農民們在各式災損過後，又認命地整地做復耕工作，心中雖有無奈，也得趕快學習勇於面對挫折的精神，換個更淡然自得的心態，繼續努力讓田園恢復生機。

Tips | 到農村的心得與建議

有機農業需要更多的勞力，這使得我和親戚朋友的關係更加緊密，而像我這樣的青年農夫們，其實並不孤單，因為我們已經在串聯，希望把宜蘭變成有機農業專區，吸引更多人下鄉。有志從事有機農業的人，也可以用這個方式增加更多力量。





積極參與農村再生計畫

媽媽要我每天晨起先跟老天禱告，請祂賜給我合宜的氣候和收穫，而老天似乎也聽到了我的請求，今年雖然氣候異常，收成略減，但仍足以溫飽，也堅定了我可以繼續在農村生活的信念。媽媽還說我是福星，一回農村就遇到農委會推動青年返鄉計畫與鼓勵有機耕作，提供各項優惠與專業技術指導，讓我在短時間內找到方向與努力的目標。

我更積極參與村內農村再生計畫，透過農村再造將大家組成一個團結的農村發展平台，讓我們產品更豐富更多元，大家又能針對自身專長，種植發展自己的產業特色，我們綺香園也在百大青年返鄉的輔導中，逐漸往休閒農業園區與專業有機網文洋香瓜觀光農場發展，水保局更特地為農村青年創業開課，讓我們有更多的角度去思維如何活化產業與在農村創造出屬於我們這個世代的快樂新世界。

我一邊多樣化學習各類種植技術，一邊找尋未來可行的發展方向，每種植一項新的植物，就是一種新的體驗學習和冒險，今年試種有機新世紀哈密瓜，初期長得不錯，正當心中暗喜之際，病蟲害及落果問題緊接而來，專家學者說，我初生之犢不畏虎，選了難度最高的瓜果，當然成果欠佳。而沒有賣相的哈密瓜，讓我們養的有機土雞和親友們，每天有吃不完的瓜，也算是難得的經驗！

舉辦各種體驗活動 每天面對不同驚奇

緊接著我們嘗試做遊客的各式DIY體驗活動，辦理兒童夏令營，讓新生代認識有機農業，並體驗當一日農夫的辛苦，也配合縣政府辦理綠色博覽會，鄉公所辦理銀柳節與米香節等各項農村特色活動，我們家的傳統打穀機，今年竟成了鄉公所、水利會等單位辦理傳統活動爭相借用的寵兒，真是既新鮮又有趣！



白天忙完了各式農耕工作，已是汗流浹背，疲累不堪，仍須打起精神，聯絡客戶，撰寫生產履歷與部落格，真是校長兼撞鐘，一人當超人用，還把爸媽也拖下水，累壞一家人！但是每天能吃到自己種植出來的有機食材，既安全又衛生，真是羨煞人啊！

有機農夫的生活，每天必須學習面對不同的驚奇、喜悅或傷心，雖然工作辛苦，但天天可以欣賞美麗的自然風光，聆聽大地的天籟之音，能將健康食材分享有緣人，也算人生一大樂事！雖然努力未必有同等收穫，但聽到客戶滿意的回饋及對產品的喜愛，許多的辛勞也就跟著煙消雲散了！有機農夫的生活，就是一連串的奇幻冒險旅程，希望你喜歡，也一起加入我的奇幻冒險旅程吧！



放棄百萬年薪 戀上農村的陳帥之

今年31歲的陳帥之，兩年前決定跟隨父親的腳步，離開都市來到宜蘭三星鄉。對帥之來說，田園生活其實離他很遠。他在大學讀海運管理，退伍之後在汽車零件製造的企業上班，受到上司的肯定，派他到大陸杭州負責設廠業務。年紀輕輕的他，前途一片光明，但卻因為體認到自己所從事的是排放高汙染廢棄物的行業，於是決定離職，下鄉當一名在田裡流汗的小農。

胼手胝足的開墾初期，並不如想像中的愜意，尤其陳爸爸堅持栽種有機米，附近的居民冷眼旁觀，認為這根本是不可能的事。憑著一股傻勁，陳爸爸的有機米雖然量少，但總算是成功收成了，幾年下來，因為吃得健康，又沒有環境的汙染，身體也更硬朗了。

在陳爸爸的號召之下，許多前來度假的親朋好友，看到這片美麗的田原風光，無不心生嚮往，請陳爸爸幫忙留意附近是否有地要賣。就這樣，親朋好友紛紛成了鄰居，有機栽培的概念也就因此逐漸擴散開來，並影響了原本在當地耕作的農民，一起發展有機村。

陳帥之將自家的園地取名為「綺香園」。「對農事我可是一張白紙！」帥之到各大農改場上課，從一個連施肥都不會的都市鄉巴佬，到現在對自家的3、40種植物如數家珍，進步相當神速。

用力呼吸帶著芳香的空氣、大口喝下剛採下來的哈密瓜原汁，放心享用大自然的饋贈，只不過短短的兩年而已，陳帥之成為一個向大自然彎腰低頭的小農，在他純樸的臉上，已經看不到一絲都市人的氣息了！（採訪整理/盧家珍）





農村好樣

YOUNG

國家圖書館出版品預行編目(CIP) 資料

農村好樣：奔向機會大道,臺灣農村正青春! / 莊安華等撰文. -- 初版. -- [南投市]: 農委會水土保持局, 民102.12

面; 公分

ISBN 978-986-03-9336-1(平裝)

1.臺灣傳記 2.農村

783.329

102024835

奔向機會大道，台灣農村正青春！

- 出版 行政院農業委員會水土保持局
- 發行人 黃明耀
- 編審委員 林長立、簡俊發、吳菁菁、陳榮俊、宋文彬、柯勇全、林永昇
- 專案統籌 王學呈
- 專案策劃 汪幼萍
- 專案執行 張靖媛、馬嫻育、葉碧琪
- 主編 盧家珍
- 撰文 莊安華、陳泳翰、吳立萍、曹沛雯、梁欣怡、潘雅君、
姚淑儀、陳名婷、陳伶吟、陳帥之、姜慧珍、陳宏欣、
胡文偉、趙浩宏、黃淑娟、盧紀燁、黃宇嫻
- 美術設計 林沛宇
- 攝影 林建豐、吳東峻、陳郁文、陳建文、薛展汾、蔡世豪、顏國仰
- 印製 漾格科技股份有限公司
- 出版日期 中華民國102年12月
- 版次 初版
- 展售處 國家書店、五南文化廣場
- ISBN 978-986-03-9336-1
- GPN 1010202969
- 定價 350元



30 個人物故事，

述說 30 種擁抱農村的熱情，

傳遞一股由內在散發出的清新氣質，

還有追求夢想的可貴。

「農村好Young」證明農村蘊藏著不凡動力，

相信讀者的心也將跟著跳動起來！

ISBN: 978-986-03-9336-1



9 789860 393361

GPN: 1010202969 定價350元