

# 瑞云農業產銷會訊

雙月刊

Liu-Kung Agriculture Foundation

第46期

中華民國九十七年三月一日



創刊 中華民國八十九年九月一日  
發行所 財團法人台北市瑞云農業產銷基金會  
會址：100台北市忠孝東路一段10號

名 樣 點 貼 處

國內郵資已付  
監察院郵局  
許可證 號  
北台字第16174號  
台灣郵政北台字第7170號  
執照登記為雜誌文寄

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

個人資料變更，請傳真（02-2394-2591）、郵寄或E-mail，謝謝！

發行人 陳瑞雲  
編輯小組 李宗興、陳如貴、陳達、吳昭祥、孔繁慧、李昭緣、曾淑莉、高麗玲、黃翠綠  
網址：[www.liukung.org.tw](http://www.liukung.org.tw) 電子信箱：[liukung@ms9.hinet.net](mailto:liukung@ms9.hinet.net)

| 自然生活家 |

## 客家女子的力量菜園

■曾淑莉

客家人，一向給人勤勤懃懃的印象，客家婦女更是能裡能外的全能高手。一個充滿客家人堅毅特質的女子，如何營造屬於自己的幸福農場？親手打理出恬靜而幽雅的農場環境，堅持天然有機種植及純手工製作的「力量菜園」。

### 雜誌裡的一張照片



曾妃玉，一個從雜誌介紹的文字中令我想要認識的人。在這篇以生機飲食為主題的報導（康健雜誌2000年2月號），妃玉每天供應新竹科學總有股特別的氣質！園區600-700杯精力湯的起心動念，成了她持續在餐飲供應與食材堅持上的基底。

### 闢建新竹關西的家園

他們在部落格裡是這麼寫的：「多年來，我們心中一直有個願望，希望尋得一個地形獨立、生機盎然的農村社區，讓動物、昆蟲、植物、人類能和平棲息的農田。2002年冬這個願望總算在關西近郊-坪林有了著落。2003年5月我們的新農場竣工，農場的周邊主要是綠油油的稻田，因為對自然生態的堅持，農場的設計除了自然外，同時試著回歸古早農村生活模式。」

初次造訪力園（力量菜園），就是如此的身歷其境，宛如文字裡的描繪在眼前開展！這就是他們努力建構的家園，在這裡，許多關照人們健康的餐食隨著每日的精力湯外送、園區的員工餐廳供餐，以及推廣有機生活、美食、產品的不同形式影響更多的族群。

### 生機飲食的精力湯

製作精力湯需要大量的蔬果，自家園子雖然多多少少種植一些必要的食材，仍不足以應付常態的需求，特別是水果類的需求量更是驚人。因此，網羅全省有機栽培作物當作精力湯營養加分的信念，從來不曾改變過！

### 疼惜農家的心、愛護農作物的情

妃玉將來自全省各地的有機農產品善加運用在她所製作的餐食及加工製品上。特別是農產品生產過程，能夠順利賣到市場的多半是外觀及品質較優的產品，至於那些沒人看得上眼的次級品，不是賣不出去，就是留在田裡當肥料，非常可惜。在妃玉的眼裡，這些沒人要的次級品只要稍作加工就能變身為好用的食材。例如將有機水果與冰糖熬煮成果露，不僅能長期供應精力湯在果品上的需求，同時也可以變化成飲料或烘焙的點心。有機產品來之不易，任何果皮、果核都有它的營養價值，她善於保留食物的原汁原味，以及豐富的營養成分，同時也珍視每一個由土地孕育出的果實。

### 苦口婆心的說服力

在他們與湯友（精力湯友）互動交流的網站裡，定期會更新最新的菜單、農場動態、以及他們所認真推廣的產品介紹與想法。字裡行間流露了對在地農友的認可與珍惜，特別是遇到風災、雨災，農友即將收成的作物遭到無情的損傷，妃玉總是第一時間下單買下自行處理加工，或是號召湯友訂購，並傳授加工製造的好方法，無形之中減低了農友的損失，也讓更多人樂於發心護持有機耕種。

### 連米都自己種！「集體耕作」的概念打動了許多市內人



►力量菜園休閒  
風十足的陳設

►露天栽培的  
蔬果一片翠綠

2004年的元月，力園的大事就是大家集體種稻，妃玉的另一半—羅先生成了發起人，也是日後負責照顧這片水稻田的田間管理人。集結了206位有心參與「自己種的米」的人成為穀東、加入穀東俱樂部。他們說：「為了要讓都市人也能享受自己種的米，我們計畫了類似國外的集體農場，委託專家進行管理種植，這有點像自力種米，也有點像現在流行的有機契作，一般公司是發股票，我們是發糧票。」這樣的耕作模式的確打動了許多長期在都市裡成長、連泥巴都沒碰過的「市內人」，他們樂於從農耕的體驗中去感受收成的喜悅，第一次把自己種的米捧在手上的沈甸甸、踏實的感覺！

### 堅持天然有機種植的幸福園地

這兩年，力量菜園多了一些變化，原本露天栽培的土地，多了幾幢的設施栽培，讓作物的生產有個緩衝的空間，避免生產量青黃不接的情形。在慈心基金會的驗證下，也順利進入有機農業轉型期的階段，讓所有的生產都能落實到有機耕作的管控範圍。

### 給自己空間，也挪出時間與家人共度！

即使忙碌地周旋在健康餐食供應，以及應接不暇的聯繫，總還是不忘把時間留給自己與家人。種種花草或悠閒騎腳踏車享受鄉村景致、欣賞農家の日常作息，全家大小利用週休假期體驗野地露營，營車設備一應俱全，外加妃玉料理的好身手，真是俐落而愜意！

短暫的休息，並試著抽離令人緩不下來的身心勞力空間，對這位客家的女子來說，是另一種令人激賞的生活智慧！



## 農場巡禮

## 北農仙人掌園

■林宗慶

就在陽明山最熱鬧的花鐘附近，有一座夢幻花園般的北農仙人掌園，園區內處處充滿驚喜，令人流連忘返。

北農仙人掌園早年以栽培水稻、高冷蔬菜及溫室杜鵑花為主，之後歷經二次的轉型，第一次是74年受到進口杜鵑市場的衝擊，轉而栽種仙人掌；第二次是84年，接受台北市農會及北投區農會的輔導，轉型成第六市民農園，提供民眾體驗農耕生活。近年來更接受台北市瑞公農業產銷基金會的輔導，注入新的生態休閒觀念，重新整合園區內部生態環境，建構生態步道和生態池，讓消費者在園區內體驗觀察大自然的縮影。以下就依序為大家介紹園區內幾個重點區域：

## 仙人掌溫室



▲仙人掌溫室導覽解說

## 生態園區

本園位於陽明山國家公園園區內，生物種類相當豐富，從仙人掌溫室往下沿著生態步道，可以觀察到許多種昆蟲與植物。賞蝶最佳時期為四月至十月，屆時園區內飛舞著各種蝴蝶，同時也盛開著色彩繽紛的蝴蝶花卉，美不勝收。

園區內的大型溫室裡收集了上萬株數百種各式各樣的仙人掌及多肉植物，是台北地區最大的仙人掌園。消費者在這裡除了可以認識許多特殊的多肉植物外，同時也藉由詳細的說明來了解它們的生長習性，最後還可以嘗試仙人掌組合盆栽DIY，是一趟精采的知性之旅。



▲蝴蝶生態

而本園更有大屯山系流下的泉水，流經生態走廊周遭，匯集成五個大小不一的水池，成為孕育蜻蜓、螢火蟲等多種水生昆蟲的最佳環境，四月至六月的傍晚，可以一睹螢火蟲的盛況。而最大的生態池就位於

本園最底處，有一座木棧道，方便遊客觀察水生動植物，包括台灣原生魚種「台灣馬口魚」（俗稱一枝花）也在此池中繁衍復育。



▲生態步道



## 藍染活動

園區內除了仙人掌溫室和生態園區外，還有豐富的藍染及拓印教學等人文活動。藍染是用大青植物製作天然染料，是先民布染色的技術之一，也是早年台灣的重要外銷產業之一。陽明山曾經是藍染產業的重心所在，與先民歷史有密不可分的關係。藍染染料的製成中，需經過複雜的處理過程，從清晨採割葉片後，浸泡→發酵→沉澱→濾水，最後收集藍泥來使用。本園為保存藍染技術而

積極栽培大青植物，用體驗教學的方式來延續傳統的藍染文化。

此外，冬末初春是園區最適合賞花的節時，十二月份有茶花、一月份有梅花，二、三月間櫻花步道盛開著多種櫻花。賞完花後，來上一碗園區內提供的現採青菜切仔麵，更是令人回味無窮。



▲藍染作品

◎為維護優良的園區生態觀察及教學品質，本園採取預約制度，敬請大家見諒。

地 址：112台北市北投區湖山路2段40號  
場 長：蘇 明 王  
電 話：02-28617759 0968518751  
E-mail：mysu0328@hotmail.com 傳 真：02-28622136  
部落格：flockas.spaces.live.com

## 活動快訊

## 梅漿・梅醋・梅料理



清明時節雨紛紛，每年這個時候，正是梅子採收的季節，農家都會將採集的梅子，以醃漬、浸泡或是曬乾的方式保存；演變至今梅產品已有別於以往，製梅方式多樣化、產品多元化，在應用的範圍也擴大許多。本次課程將選擇梅醋、梅漿，以自然、健康方式應用於日常料理。

本單元講座將邀請嘉義東興有機梅園農場高美涬老師蒞臨教學，課程分為兩個單元：

- 一、梅醋與料理應用：介紹梅子產地與特性，DIY部份現場示範製作梅醋；並將其運用於涼拌、菜餚及沾醬等料理教學與品嚐。
- 二、梅漿與料理應用：介紹梅子產地與特性，DIY部份現場示範製作梅漿；並將其運用於涼拌、菜餚及沾醬等料理教學與品嚐。

每場次名額有限，對梅醋或梅漿及料理應用有興趣者，敬請儘早報名！

■報名費用：300元

■上課地點：瑞公基金會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號）

■報名電話：02-2394-5029 吳敏芳或許鈴蘭小姐

■報名方式：  
①請先電話報名：經確認再劃撥匯款，未經確認，自行匯款者概不退費。

2.活動報名時間：上午9:00-12:00 下午13:30-17:00

3.電話報名3天內，連同報名表及劃撥收據傳真2394-2591

4.經報名繳費，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出

## 梅漿・梅醋・梅料理 報名表（請手寫或影印放大此表格填寫）

姓 名	會員編號
連絡電話 (日)	(行動電話)
通訊地址	□□□
參加場次	一、梅醋與料理應用 <input type="checkbox"/> 第一場次 97年4月9日（星期三）14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 97年4月15日（星期二）14:00-16:00 二、梅漿與料理應用 <input type="checkbox"/> 第三場次 97年4月11日（星期五）14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第四場次 97年4月17日（星期四）14:00-16:00
郵政劃撥	19454231
戶 名	財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 (郵政劃撥收據黏貼處)

## 暢銷作家的養生觀點

三月，我們邀請了目前暢銷書的知名作家，進行兩個不同單元的講座課程，讓關心自己、也關心家人的朋友能夠透過專業醫師的觀點，汲取日常養生保健的秘訣。名額有限，報名請早！

1. 吃錯了，當然會生病！ 97年3月21日（週五）10:00-12:00 陳俊旭  
自然醫學的飲食養生之道 97年3月23日（週日）10:00-12:00 陳俊旭 醫師

陳俊旭醫師將針對飲食的八大迷思，深入淺出地一一加以破解，並進一步告訴大家，如何進行飲食改造計畫，讓自己遠離慢性病威脅，能夠健健康康活到老。

2. 體態，決定你的健康。 97年3月19日（週三）14:00-16:00 黃如玉  
黃如玉醫師的脊骨平衡全手册 97年3月21日（週五）14:00-16:00 黃如玉 醫師

擁有美國、加拿大兩國脊骨神經醫師執照的黃如玉醫師，提供各種坐、臥、跑、跳的正確姿勢以及各種脊椎保健秘訣，讓聽講者從日常生活巾就開始預防因姿勢不良可能造成的傷害。

■報名費用：每單元場次150元

■上課地點：劍潭青年活動中心（台北市中山北路四段16號）

■報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐

（請以電話報名確認名額，再行劃撥繳費！）

■注意事項：1.三天內完成繳費，連同①報名表②匯款收據傳真至 02-2394-2591。活動通知另行寄發。  
2.經報名繳費，概不受理退費。

## 暢銷作家的養生觀點 報名表（請手寫或影印放大此表格填寫）

姓 名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
地 址	郵遞區號□□□
聯絡電話	公司： 住所或手機：
單元場次	陳俊旭醫師 <input type="checkbox"/> 第一場次：97年3月21日（週五）10:00-12:00 <input type="checkbox"/> 第二場次：97年3月23日（週日）10:00-12:00 (請擇一場次勾選！) 黃如玉醫師 <input type="checkbox"/> 第一場次：97年3月19日（週三）14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次：97年3月21日（週五）14:00-16:00 (請擇一場次勾選！)
費用加總	150元×( )堂 = ( )元
郵政劃撥	郵政劃撥帳號：19454231
收據 黏貼處	戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 劃撥單背面請務必註明「養生講座」及「參加者姓名」，以方便核對入帳。