



黑暗部落的金針產業。

採訪實錄

◎ 曾淑莉

當部落不只是部落

踏進部落，映入眼簾的是滿眼的綠，部落通常散居在山邊緣林之間，晨昏雲霧繚繞，景致煞是迷人。

走入部落，步調很慢，村子裡通常只剩下老人和孩子守著家園，有點寂寥，少了蓬勃生氣，卻多了慢活的難得氛圍。

部落出走，為了掙錢，部落裡的多數人前往他們所不熟悉的都市，在似乎並不太適合他們的平地學習營生。

部落回流，當部落的農產業逐漸被挖掘，愈來愈多的族人選擇回到部落，拓展部落裡的土地生機，期待留一條路，讓部落青年回家。

老師對部落農事的專注，以個人在設計創意的專業，全力協助部落建立產品的形象包裝。一系列的產品，不管是來吉部落的手工蔗糖、崙山部落的梅子醋、奇美部落的洛神花茶，或是黑暗部落的不日花（金針），都試圖在輾轉流傳的故事裡找出足以表徵個別部落的創意發想。同時還

◆ 我的採訪對象是部落農事的參與者

人稱「部落媽媽」的吳美貌老師，是這場早期部落農事革命的參與者，因為參與，因為投入，而成了她至今不悔的使命。

美貌老師說：「我把部落工作當作生命的一部份來經營」。她認為在部落做農事，就是給孩子留一條回家的路。從民國89年開始接觸部落的有機輔導工作至今，笑稱自己走上了一條不歸路。陪伴，一直是部落工作最有實效的輔導手段，卻也一步一腳印走來漫長。因為長期的接觸與教育，才能實際掌握需求，也才能持續維持部落農事的動力。這個從花蓮縣起步的社區產業發展計畫，一步步推廣到桃園縣、新竹縣、苗栗縣

及嘉義縣，目前包括新竹縣後山的石磊部落，有10多個部落參與。

在部落，有機產業所帶動的應該不只是耕作方式的調整，而是整個部落大家一起動起來的共識，就如桃園復興鄉的比亞外部落，群策群力進行社區營造與投入的那股力量。

◆ 豐富部落產品的獨特性

部落有了好產品，需要好的包裝設計，才有賣點與競爭力。

塗克萍設計師在偶然的機緣下與美貌老師在奇美部落有了初步的認識。看到了部落的努力，也感動於美貌

極富巧思地為每個部落設計了專屬的明信片及故事本，企圖讓大家從亮麗的手繪風格中尋找出屬於部落的精彩之處！



採訪後記 | 二至三小時的採訪，我聆聽了這位部落輔導的前行者，一路陪伴部落的小農落實理念與實務，晨起耕作、採菜、理貨、包裝、銷售，如今，以部落為主視覺，開發一系列原鄉部落的特有農產品，悄然隱身在部落背後，成為一路走來的支持力。部落裡就需要像美貌老師這般的無私耕耘者，因為再多的基礎建設，都不如深入部落來得更為實際。當部落不只是原住民來到人間的落地處，更是他們賴以維生的生根、發芽、成大樹之地。

部落的 產品 與 故事

許多部落因為海拔高度或地形氣候的優勢條件，可以培育出優異的農作物。為了賦與農作物的在地性與獨特性，部落本身的故事往往就足以讓人印象深刻。因為有了故事，產品更有令人感動的張力。

資料來源：<http://www.taiwanorigin.com.tw/>

* 桃園復興鄉 比亞外部落

產品 高冷季節性蔬菜、甜柿、枇杷、水蜜桃、香菇



桃園復興鄉大漢溪上游的泰雅小型聚落，已有兩百年歷史，只有十餘戶、人口不足百人，依循祖靈Gaga的指引與自然共存，一同耕作一同生活，群集團結自給自足。

從前的比亞外狩獵文化規範了打獵季節與儀式，絕不獵捕幼小與懷孕的動物，只拿取足夠族人生活的資源，皆出自對大地的微妙觀察、對萬物的尊重。於是頻臨絕種的台灣特有種鳥類藍腹鵲與帝雉，也在這裡找到可以安心棲身之地。



↑比亞外甜柿在山谷中盛產。

* 花蓮富里鄉 黑暗部落

產品 金針、香菇

位於富里鄉六十石山附近的「達蘭埠部落」，三年前才有電力到達，長年來被稱為「黑暗部落」，部落居民一度為了是否要「來電」意見分歧。老一輩希望供電，讓生活更便利，但年輕人則希望保持無電生活，藉這個難得的生活體驗來發展觀光事業。但隨著電來了，及附近六十石山因金針花季繁榮的影響，達蘭埠開始接受供電，也開啟了有機金針產業，逐漸蛻變成為模範的原住民部落。

* 花蓮瑞穗鄉 奇美部落

產品 洛神、玉米、花生

在花蓮瑞穗鄉秀姑巒溪的北岸，隱於海岸山脈之中，是阿美族發源地。部落名的阿美族語Kiwit，是從前於此地茂密叢生、質地堅韌的植物，正象徵族人生命如Kiwit一般強韌。



↑洛神。

* 嘉義阿里山鄉 來吉部落

產品 手工蔗糖、南瓜、苦茶、愛玉、咖啡

來吉，阿里山溪溪谷的肥沃之地，位於鄒族聖山「塔山」之下，鄒族特富野部落的獵人們於獵捕山豬的途中來到此地，便以此處為家，安身立命，肩負守護聖山祖靈的使命。

族人將種植於塔山的甘蔗榨汁，以木材文火慢熬蒸發水分，提煉出蔗糖結晶，古法煉製為自然甘甜的手工蔗糖，也從中熬出了一份來吉人的相依相惜。



↑甘蔗成熟可以採收了。

秋の選

自家講座

實用講座

◎ 曾淑莉·許鈴蘭

天然當歸

Dang-gui

美白去斑
好氣色

中藥材是老祖宗的天然至寶，不僅可以治病、食補入菜，這回也能替代許多要價昂貴的化學保養品，成為緊緻白晰的天然保養聖品。學文老師對於當歸的解讀是：當歸美顏不是粗暴的提刀拿槍，剷除、破壞黑勢力，而是透過溫柔的滋補，營養活化肌膚底層，促進新陳代謝，自然的汰舊換新。

當歸茶

- 1 當歸以布拭淨後，用食物調理機將當歸磨成細粉。
 - 2 杯中放入一茶匙當歸粉，沖入200-300ml沸水泡成當歸茶。
 - 3 當歸茶微涼後，加點蜂蜜，順口好喝。
- 備註：原味當歸茶放涼之後，也是很好用的保濕化妝水。

當歸小米粥

- 1 小米1米杯的量，加上5-6量杯的水，電鍋外鍋放入2杯水，蒸熟即成香濃的小米粥。
- 2 當歸汁可預先煮好或泡好，喝小米粥時拌入，即可。



↑ 小米。



↑ 當歸。

Lecture 1 有機美人手做體驗

Do It Yourself

天然食材保養達人 | 向學文老師

這是一堂善用天然食材的手做體驗課程，講師是很具說服力的天然食材保養達人一向學文老師，完美的膚質與體態，人也長得很美。

入秋時節，天然當歸與有機薑黃是向老師所篩選的兩個主食材。我們分組讓大 DIY 乳液，體驗現場直接塗在手或臉上，吃喝塗抹，很有誠意又好玩的一門課程。

有機薑黃

Turmeric

緊緻淡斑
平肚腹



↑ 薑黃植株。

有機薑黃來自南投國姓，就地取材的好品質，讓體驗的成品更有加分的好效果。薑黃的用途，包括做為食物的著色劑、烹飪香料、醫藥、及染料。它也是咖哩粉裡很重要的成分。且常做番紅花香料的廉價替代品，所以有人說薑黃是窮人的番紅花。薑黃粉中含有神奇成分—薑黃素，是天然抗氧化和消炎劑，能深層滋養皮膚，促進肌膚老化角質脫落、淡化斑點、去除色素沉澱。

薑黃體膜

- 1 準備薑黃粉、燕麥粉、原味優酪乳、茶花籽油。
- 2 等量的薑黃粉加上燕麥粉一小茶匙約3克，調入適量優酪乳，請視濃稠度自行增減。
- 3 拌3-5滴茶花籽油，一起調勻即可。
- 4 敷約15-20分鐘後，或敷劑變乾時，將皮膚用水拍濕，先用面紙擦拭乾淨，再用水清洗。



《有機美人：32個天然食材保養妙方》【時報出版 版權】



↑ 地下根莖。

檢驗觀測站

從塑化劑事件看食品安全

◎ 孔繁慧

今年五月，國內爆發了嚴重的食品塑化劑污染事件，連部分消費者信賴的食品大廠也出現問題，使得民眾對食品安全品質產生高度的疑慮，間接造成食品廠商與關聯產業的經濟損失，更重創國家形象。就筆者二十多年來從事檢驗的實務經驗，深切體會到食品安全問題的發生，其實與你我都有關係，從消費者、製造廠商、通路商到政府都有責任。與我們生活相關的食品安全物質，如塑化劑、反式脂肪、人工甘味、防腐劑、瘦肉精、三聚氰胺、漂白劑、基因改造農產品與農藥殘留等，要避免重大食品安全事件重複發生，今後應建立各供應鏈完善的監督管理制度，並確實落實食品安全把關的檢驗工作。

整體食品產業從

原料、生產製造到通路行銷之供應鏈相當複雜，若任一環節不注意品質管控，就會造成食品安全問題的發生。為確保民眾吃得安全、喝得放心，各階段生產者或通路商，應本著社會責任，建立嚴謹的品質稽核作業；政府機構應不定期持續追蹤實驗室之檢驗技術能力，並建立不適任的淘汰機制，不要僅侷限於符合性實驗室查驗的表面工作。

就以有機農產品而言，雖訂定生產基準、驗證規範與程序，但部分農民為降低驗證成本或保證送驗產品一定可通過檢驗的心態下，常會委託配合度高或把關不嚴的機構進行產品檢驗。也有實驗室為了爭取業績造成許多惡性競爭，不但將檢驗費降低，甚至也有檢驗結果合格才收費，不合格就不收費的傳聞，這樣的檢驗結果報告準確性能相信嗎？因



▲ 本會檢驗中心受理塑化劑檢驗，所核發的報告及中英文證明。



Lecture 2 日式煎餅

お好み焼

日式料理講師 | 張瑞文老師

「日式煎餅」顧名思義是來自日本的煎餅，而這日式煎餅可與我們以往有著幾粒花生、咬起來酥脆的煎餅印象的有所不同。

日式煎餅、大阪燒、廣島燒...等名稱，是怎麼出現？又是怎麼發明的呢？原來與第二次世界大戰有關，當時日本戰敗，物資缺乏，遭受原子彈摧殘的廣島居民只能將配給的麵粉加一些水和成麵糊，加上蔬菜絲，家境稍好還會再加上些許肉末及佐料，煎一煎就成為全家美味的一餐。雖然是戰爭下，為求生存產生出應變的食物，卻也因它的美味，而開始在食材與佐料上有了變化，漸漸也出現在日本各城市，成為一道相當受歡迎的日本料理。

張瑞文老師是本次「日式煎餅」授課講師，目前於高職教授料理。擁有相當豐富料理經驗的她，不但現場示範燒麵、蛋包乳酪、大阪燒三種方便營養的日式料理，更教授如何製作燒麵醬、大阪燒麵糊。這三種料理再配上適當的調味佐料，便更加美味可口。嘴裏吃著熱呼呼的大阪燒，同時欣賞到張老師的烹飪風采，真可說是一大享受呢！

蛋包乳酪

材 料：蛋6顆、蔥花2支、乳酪絲200g

調味料：低筋麵粉15g、太白粉15g、柴魚素2g、七味粉1g、水150g、豬排醬、美乃滋、柴魚片（細）、青海苔粉

- 作 法：
- 1 低筋麵粉、太白粉過篩備用。
 - 2 蛋打散依序加入水、柴魚素、七味粉攪拌均勻，慢慢加入（作法1）攪拌，再加入蔥花，靜置30分鐘。
 - 3 鍋熱加入沙拉油，倒入適量作法2後，再均勻撒上乳酪絲，快速攪拌成凝固狀之蛋餅，整型成蛋包狀。
 - 4 移入盤中，依序淋上豬排醬、美乃滋、柴魚片（細）、青海苔粉。



▲ 蛋包乳酪

Lecture 3 膠質料理

Healthy Idea

陳建志營養師 | 黃碧雲Wendy老師

近來，坊間常會看到或聽到「膠質」這個名詞，但大部分的人對「膠質」還是一知半解。因此，基金會特別在這秋高氣爽的季節首開「膠質料理」講座，讓大家一同探索膠質的奇妙。

何謂「膠質」呢？它是具有黏度或凝膠特性的高分子化合物，是許多不同化學物質的總稱。食物中的膠質分為動物性與植物性。動物性膠質如：豬耳、魚皮...等；植物性膠質大多以水溶性膳食纖維型態存在例如：果膠、藻膠...等。

本次講座結合了陳建志營養師與溫蒂廚師黃碧雲Wendy老師，分別將「膠質」做一詳細介紹及如何烹調合豐富膠質的料理。課堂中陳營養師妙語如珠的將什麼是膠質、如何幫助身體製造與保護膠原蛋白等完整的說明、解釋。Wendy老師更展現出好手藝，為我們示範秋葵拌納豆、蘋果煲雞翅...等五項料理，都是可隨手在家自己動手做的健康料理，不僅美味且兼具營養新觀念。

看著學員們專心學習，開心品嚐，相信「膠質料理」講座一定帶給學員們不同感受與收穫。

蘋果煲雞翅

材 料：蘋果3顆、南杏3錢、北杏2錢、雞翅（中段）20支

調味料：鹽少許、紹興酒2大匙

- 作 法：
- 1 將雞翅洗淨，燙去血水備用。
 - 2 蘋果去籽、切塊備用。
 - 3 鍋內入水加入雞翅、南北杏，煮20分鐘後放入蘋果，再煮約10分鐘，放入調味料即可起鍋。



↑ 蘋果煲雞翅。

田園詩賞

◎ 陳達

鋤草怨

唐 司馬扎

種田望雨多，雨多長蓬蒿。
亦念官賦急，寧知荷鋤勞。
亭午霽日明，鄰翁醉陶。
鄉吏不到門，禾黍苗自高。

全篇前後絕句

陳達

鋤草怨

唐 司馬扎

種田望雨多，雨多長蓬蒿。亦念官賦急，寧知荷鋤勞。亭午霽日明，鄰翁醉陶。鄉吏不到門，禾黍苗自高。

賞析：本篇寫貧苦農民因稅賦徭役的繁重而怨恨不平。全篇前後語意是：明知拿鋤頭除草非常辛苦，但是官賦催促非常緊，不得不去做。農民中午在太陽下工作，地主卻在家裡高興的喝得醉醺醺。只要稅官不上門，田裡的幼苗就會快快長大。

作者：司馬扎，大中時人。他一生奔波，追求功名，沒有達到目的。他的詩對農民疾苦多所反映。

此政府機構可就人事成本、相關設備投入與折舊、消耗材料等費用，精算各不同品質檢驗的合理費用範圍並公開資訊，讓相關業者或消費者有所遵循。所謂一分錢一分貨，產品價格或檢驗費用特別低時，難道大家不會有存疑嗎？就像我們去水果攤買水果都那麼貴，怎麼會相信以低價買到真材實料且安全可靠的果汁呢？

食品業及其關聯產業，應本著安全、綠色、善念的考量，以誠實服務態度善盡社會責任，並確保民眾的食用安全，也為產業奠立永續發展的基礎。不要在美麗產品的外衣下，謀取違背良心的利潤，危害國人健康。如何透過這次塑化劑污染的教訓，將危機化為轉機，重新建構食品安全網，實有賴消費大眾、生產製造商、品質檢驗機構及政府單位的共同努力。



舒馬克與費雯麗的後花園

我們的後花園種的不是花，而是用愛心，耐心，良心灌溉而成的蔬果；
除了產品本身濃濃的風味外，更有暖暖幸福的滋味～

◎ 李晨均

車神「舒馬克」與30、40年代的超級巨星「費雯麗」，兩人怎麼會扯上關係？這是很多人的疑問。不用懷疑！舒馬克與費雯麗真有其人，唯一不同的是他們不是德國人，也不是英國人，而是土生土長在這美麗寶島上的小居民。

農場的男人：舒馬克，是個務實的實踐主義者，有著對土地炙熱的情感，堅信只要努力與勇氣，任何困難都能迎刃而解。女人：費雯麗，雖是個愛作夢的完美主義者，卻擁有鋼鐵般的堅毅，一直不斷的追求心中最美好的人生境地，就這樣「舒馬克與費雯麗的後花園」孕育而生了。

「舒馬克與費雯麗的後花園」位於中壢市郊，佔地3公頃，其中溫室2.2公頃，農場主人為了多點時間參與孩子的童年，於是轉換跑道，接觸農業，由剛開始的一竅不通，經過不斷的農場實習與見習，以及向農改場的專家與業界前輩們請教學習，如今農場運作已上軌道了。

自2007年開始從事專業生產，以短期葉菜類為主，並取得吉園圃的認證。經過一年多的實務操作，漸漸發現，葉菜類的有機生產並非不

可能，只要多了解病蟲害的習性與環境、氣候與水分的關係，再加一點用心，雖然產量沒有慣型農法來得多，成本也高出許多，但因吃起來讓人安心，且特別甜美，所以於2008年開始改變農法，朝著無農藥栽培的方向經營農場。

喜歡美食，也挑剔食材的費雯麗，一直希望過著自給自足的農耕生活，漸漸地園子的作物種類越來越多，伴隨而來的生產技術也面臨越來越多的挑戰。由於對於「吃」的講究，費雯麗認為種的東西當然也要符合自己的高標準。也因為這樣，栽培技術必須不斷的精進。因為好吃又好看的食物，通常不好照顧，必須用心對待每種不同作物，就像栽培孩子一樣，給他們最合適、最安全的呵護。

2009年至今，園子已不單純只種葉菜類，而是順應時節，採多元化種植，農場作物有玉女小番茄、桃太郎番茄、日本栗南瓜、水果玉米、草莓、甜菜根、小黃瓜、苦瓜、木瓜、洋香瓜、美濃瓜、各式萵苣，各類短期葉菜。費雯麗說：唯有多樣化種植，才能滿足我的田園生活之需，這才是從農的最大樂趣！

歸賦田園已四年了，舒馬克與費雯麗一步一步慢慢實現自己的理想，希望孩子在自然的懷抱中成長，希望過著自給自足的農耕生活，希望能親近土地，並對環境有所貢獻，理想已慢慢的接近了！



↑ 小果番茄。

舒馬克說：看著自己的家人與朋友放心的吃下我們產出的作物，總有一絲絲的滿足感湧上心頭。舒馬克從農至今，最想把這份幸福的感覺，分享給更多的朋友，讓大家都和他們一樣，每日接觸的就是最自然、最健康，不管是入口的食物或是內心的感受。



↑ 日本栗南瓜。

小檔案 Information

產品策略

新鮮、安全、健康是我們對品質的執著與要求。

行銷策略

我們的農產品，就近供應北台灣消費者使用，均採當日採收，即時配送。因於溫室栽種，並採自然耕種方式，讓植株本身健康自然茁壯，因此保留植物的自然原味，且無農藥殘留，讓消費者安心食用！

產品供應

春：玉女小番茄、桃太郎番茄、日本栗南瓜、草莓、香瓜、水果玉米、高麗菜、葉菜類
夏：香瓜、水果玉米、苦瓜、小黃瓜
秋：香瓜、水果玉米、苦瓜
冬：玉女小番茄、桃太郎番茄、日本栗南瓜、草莓、高麗菜、葉菜類

聯絡方式

部落格：<http://tw.myblog.yahoo.com/ur-garden>

E-mail：vivien920@gmail.com

訂購專線：0970-690-176 費雯麗



↑ 活潑健康的農場二公子。

↑ 耕作，就像栽培孩子，給他們最適合、最安全的呵護。

台灣諺語

入山觀山勢，入門看人意。

台灣諺語是閩南語中的一小部分，但它卻是精華中的精華，涵蓋了人生、家庭、婚姻、教育、養生、理財、做人處事、哲學、環保、地理、生物等各領域，道破每個人在一生中都會碰到、談到的境遇，對我們來說是一種具智慧的文學諷喻和口語。

「入山觀山勢」是告訴你到山裡去做事或健行，必須先了解山形地勢、天候條件，才能免去誤蹈險地發生意外。「入門看人意」意指到別人家做客，要注意察言觀色，主人家喜不喜歡你，歡不歡迎你，懂得見風轉舵，不要自討沒趣。回到自家裡，也要了解長輩或父母對你的期待，多溝通，多交流，增加家庭和樂。

廣義來說，「入山觀山勢，入門看人意。」這句話真正的意義是告訴我們：要隨時注意身邊所發生的事物，充分了解、用心關切，留意人際關係，避開意外，以達到安詳和樂的境界。

有些人明明知道山勢或周邊的環境不利於登山或砍柴，卻偏偏不信邪，要逆向操作，與大自然相對抗，結果吃虧受害的還是自己。記得凡事多準備，多考慮，安全第一，否則怨不得老天爺或外人。

人的喜怒哀樂，通常都顯現在臉部或肢體，聰明的你，應細觀對方的表情，做適當的回應與處理。該謝就謝，該走就走，套句話說：「識時務為俊傑」，留給別人一個好印象。總之，對於身邊的事物應多了解，求福避禍，才能穩穩當當的過著幸福快樂的日子。

陳如舜

會員告示板

年度收刊意願調查

到了年終，除了感恩所有會員朋友對這份刊物的愛護，基於物盡其用的環保考量，我們將進行例行的刊物收寄意願確認，讓目前可能形成浪費的寄發比例降至最低。

- 一、不希望繼續收到這份刊物的會員朋友，請協助回傳調查表。
 - 二、將該表格影印放大填寫，或是將相關資料謄寫於其他紙張，傳真 02-2392-0974、郵寄、電子郵件（本會通訊資料詳見第一版刊頭）回覆。
 - 三、盡快在100年12月31日前回覆這份調查。
- 珍惜我們的地球資源，就從這小小的支持行動開始吧！

編輯小組敬啟

「瑠公農業產銷會訊」收刊意願調查表

姓名	會員編號
意願調查 (請依實際情況進行選項勾選)	<input type="checkbox"/> 不需再寄發此刊物。 <input type="checkbox"/> 原收件人已搬離該地址，請勿再寄發！ <input type="checkbox"/> 同一戶或同一地址有2位以上收到此刊物，只保留一人，請將前列收件人刪除。(這個選項並不影響您日後參加本會活動的權益，請放心！)
收件地址異動	如果您希望調整目前的收件地址，請您一併將異動資料填入。 郵遞區號 □□□

善心請託：收件人如已不在該地址，也請現住戶協助處理這項調查，您的舉手之勞，將會為我們節省許多不必要的資源浪費，不勝感激！