



發行所 財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
 發行人 李宗興
 編輯小組 吳昭祥、阮明宗、陳如舜、孔繁慧、曾淑莉、汪明耀、吳曉鏡、李鳳美

會址：100台北市忠孝東路一段10號
 網址：www.liukung.org.tw 電子信箱：liukung@ms9.hinet.net

國內郵資已付

台北郵局許可證
 北台字第16174號

雜誌

中華郵政北台字第7170號
 執照登記為雜誌交寄

瑞公

農業產銷會訊 季刊 80

Liu-Kung Agriculture Foundation

中華民國一〇四年六月十日 發行
 中華民國八十九年九月一日 創刊

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

客 | 庄 | 作 | 客

苗栗三義， 雙潭

休閒農業區



香甜多汁的三月桃

嫁到苗栗三義當客家媳婦，落地生根，已然把客家當故鄉，融入三義在地農產業的我，很認真地將此間的好吃好玩又好看的人文景致書寫在文中。



浪漫的桐花超吸金

文／黃瑤娜
 苗栗縣三義鄉農會

進入三義的山區小城

三義，位於苗栗縣最南端，境內多為丘陵地形，山多平地少。早期農作物以稻米、茶葉、桃李、柑橘為大宗，少部份種植仙草、花卉、香茅等，林木則以竹、相思木、油桐及樟樹為主。居民多是純樸的客家人，近年閩南人也慢慢多了，最南的鯉魚潭村還有原住民巴宰族，地方雖小，族群文化卻十分多元。

雙潭休閒農業區的整體區域沿130線道，呈西北走向東南，因貫穿整個雙潭村，因此定名為「苗栗縣三義鄉雙潭休閒農業區」。

從觀光果園到休閒農業區的優勢

沿苗130縣道兩側都有桃李、柑橘、甜柿、草莓及番茄等觀光果園，四季皆可採果，早期為推動觀光果園的重點區域。區內最高點有一瞭望台，可東望大雪山、大霸尖山、馬拉邦山；西眺台灣海峽、海岸線、台中港、後龍港、豐原、大甲；南臨卓蘭、東勢；北接苗栗、公館等，為觀日出、雲海、山嵐、賞景的好去處。離交流道僅約30分鐘車程即可欣賞到高山優美景致，在自然條件上具備了發展休閒觀光的先天優勢。

原來都是客家人的天性使然

三義，因著日據時代廣植樟樹及油桐樹，也為後代子孫帶來意想不到的觀光財。從提煉樟腦油到以殘留的樹根作天然巧雕，使三義成為雕刻的原鄉；油桐

樹最早為撿拾油桐子提煉桐油，做家具、木屐、火柴棒，現在油桐花則成了浪漫的五月雪；經費不足沒法鋪設路燈（無光害）、為了省錢不想用除草劑而用人工除草（乾淨的棲地），竟因為有螢火蟲而留下了夜間的遊客。這種種美麗的意外，應該都要歸因於客家人的善巧與勤儉持家！

豐沛的觀光遊憩資源

以苗栗縣境內的鄉鎮景觀而言，三義鄉的觀光遊憩資源堪稱相當豐富。除木雕街之外，以人文、藝術為特色的木雕博物館，還有舊山線、勝興車站及西湖渡假村等。觀光、休閒、藝術文化，逐漸取代傳統農業經營的方式。雙潭休閒農業區的劃定，由點而面，推展至全鄉，進而與同在苗130縣道的大湖鄉薑麻園休閒農業區連線，形成一休閒觀光帶。

推薦行程

與民宿結合的遊憩規劃

目前結合觀光果園採果、登山健行、農事體驗，可以規劃1-2日的遊程。雙潭休閒農業區內的特色民宿有雲洞山莊、卓也小屋、愛面子、茗緣居、福軒養生館、幸福悅樟會館等，均可依遊客喜好加入各項農事或特色體驗活動。依季節的不同，還有桐花及螢火蟲導覽。休閒區的遊客服務中心有專人為遊客提供充足的遊憩資訊，如果需要安排體驗活動或規畫遊程，也可以在這裡取得最佳的服務。

兼具口福及手作的幸福體驗

說到客家不能不提的還有客家米食，除了一般最常吃到的客家菜包的諸多進階口味（番薯、南瓜、紅麴、芋頭等），客家菜、客家粿條等道地餐食，更是一路從交流道羅列而下，讓到訪的遊客可以一飽口福。

如果遊客想要了解美味的客家米食的製作，自己動手做也是目前十分流行的體驗行程。動手搗麻糬或播茶，還有目前最夯的五行（金木水火土）湯圓，都是以天然植物做成的染色素材。

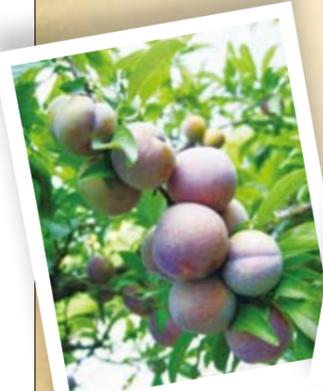
不可錯過的特色文化場館

我們有碩果僅存的木鴨工廠、全台唯一的臉譜文化館、世界級最完善的藍染工坊。諸多在地的特色軟實力是凸顯雙潭休閒農業園區跟其他地方不一樣的文化體驗特質。

小城正在改變

許多老農最開心的事，當然就是不斷返鄉的「漂鳥」，看到這些離鄉遊子願意返回家鄉、留在家鄉、認真開創新格局，也替雙潭休閒農業區注入一股清新的活力。區內的行銷除了國內的各項推廣活動，近幾年更將觸角推向國際，跟著休閒農業協會或苗栗縣政府參加國外旅展，並利用各項國際研討會推展區內觀光特點，將雙潭休閒農業區帶上國際舞台。

期望在未來的日子裡有你們的來訪，也期望這一片整齊、清新、綠意盎然的景致，可使我們的農民越來越好。



三義紅肉李



特色民宿不輸五星級飯店



農情體驗活動一日遊



李花季總能吸引好攝之徒



瑞士草根大使也來體驗藍染

1

採訪報導
Report

珍惜水源的 有機茶

文／徐沛緹 專業文字工作者

開春後，台灣陷入缺水危機，除了從生活中節約用水，一位坪林茶農，早在幾年前開始，帶頭用種有機茶來保護水源地。

北台灣的茶鄉坪林，百分之八十的鄉民是以茶維生。坪林海拔五百公尺，位處北勢溪上游，北勢溪是大台北地區重要的水源命脈。一九八〇年代翡翠水庫興建時，北勢溪上游的坪林被劃為「台北水源特定區」，受到禁建、禁墾等開發限制。也就是說位在翡翠水庫集水區內的坪林，關係到大台北地區五百萬人飲用水的安全。

開有機風氣 種茶學與萬物共生

坪林茶葉產銷班第七班班長余三和，是坪林種茶人家的兒子，但他早早離開了茶園，到台北賣茶。老家坪林舉辦茶賽是多年傳統，但冠軍茶價格容易被



▲坪林有機茶產銷班班長余三和回鄉種有機茶，並號召茶農種有機茶護水庫。

哄抬，買進成本太高。余三和想著消費者心態，可能「貴遠賤近」，所以，在台北賣茶二十年，賣的幾乎都是南部茶。不料，茶行生意還是一年不如一年。

「我發現幾個同行，他越敢吹噓、越敢講、講得很好聽、講得冠冕堂皇的人，愈有生意做。你實實在在的說，這個茶葉兩千五，價值超乎你想像，我就賣你兩千五，但是就是很困難。你要說這個茶葉價值六千，我賣你

兩千五，他的興趣就來了。要賣一斤茶葉，我們賺不了幾個錢，吹噓在我來講，好像有欺騙行為。那種話我講不出來，以後生意就漸漸走下坡。」

七年前，落寞結束茶行，余三和自我反省，生意是敗在他不懂得誇大嗎？他的結論是，好茶永遠不怕市場考驗，與其到處批發來賣，不如回鄉接手爸爸留下的茶園，自己種好茶。

人到中年回鄉的新契機，余三和看到有機栽種是趨勢，也符合坪林身處集水區內、保護水源的重要角色。種茶前，他先去推廣有機栽種與驗證的基金會當志工，邊學有機。才知道要提升茶葉品質，就要培養地力，想通過有機驗證，土地還要先經過三年轉型期。不能噴除草劑，對於那些把茶樹啃了一口口，天天來造訪的「小客人」也不能噴殺蟲劑。為的就是讓茶園生態形成天然食物鏈。「你要生態平衡就是這樣，你要尊重牠，因為這是牠的家，不是我們的家。我們為了要種點茶，忽略這個大自然是牠的家，有時候我們有刻意要去防治牠、去捉牠的時候，牠反而會產生一邊逃命，一邊產卵，反而蟲害的密度會更高。」

組產銷班 邀農友種有機茶護水庫

當時，坪林幾乎還沒有人做有機茶，這條漫長的路，余三和成立有機茶產銷班擔任班長，希望邀農友同行。「我們的產銷班有一個很明確的標語，就是我們希望喝茶護水庫。喝茶護水庫就是說，我們不用農藥、不用化學肥料、不用除草劑。這種茶園它是不是可以保護翡翠水庫。尤其是草生管理的茶園，土

壤被草抓住了，然後草又可以把露珠把水分留下來。」

涓滴細流都會匯入水庫裡，余三和對附近茶農宣導，他們的茶園都在翡翠水庫的上游，如果一噴藥，散發出去的空氣中，馬上就落到溪水上面。或是施了化肥後，要是下起雨來，流到水裡也會進到水庫中，造成水庫優氧化。他大力說服水庫邊的農友，早日改做有機茶。

號召農友的過程中，就怕轉做有機的茶農放棄，驗證是一道很大的關卡，余三和得居中協調。和農友、驗證公司兩邊溝通。還好他生長於此，知道該怎麼在大家浮動時，放低姿態穩定人心。「因為我們這裡農村生活很儉樸，農民愛面子，你叫他損失一點，但有面子，他們都願意做。你叫他說你有一點利益，沒有面子，他們不會去做沒有面子的事情。所以，我們還是會從這個點，去把他引導過來說，你如果做一做不做了，人家會笑我們說你看有機做不下去了。我們還是再努力幾年看看，也許過幾年，大家會稱讚說，你做有機很前衛、很有思想喔！」

還得拋出些誘因，例如，余三和從茶園到製茶機具都經過有機認證後，茶葉是其他坪林茶葉的雙倍價格。農友們羨慕歸羨慕，但依然認為有執行上的困難，尤其坪林製茶多為家庭式工廠，大部分農友因為家裡的空間小，有機肥料要分開存放、機具要另外清洗，實在太麻煩，更擔心的是通路問題，不知道做了有機茶要賣給誰？

於是，余三和想出與農友契作，讓農友只負責栽種，他來負責採茶、製茶、賣茶，但加入產銷班的班員一定要通過有機驗證。余三和希望日後契作的農友，都可以自產自銷，坪林的茶產業才能永續經營下去。

成立合作社 單一品牌與農友共同行銷

回鄉七年來，余三和的奔走、勸說看到成果，坪林有了兩個有機茶葉產銷班，近三十位農友投入。不過，這兩年他又發現，班員們大多沒有銷售管道、缺少曝光機會，只有少數兩位比較會行銷的，才賣出好成績。他怕大家會走回頭路，放棄有機，今年，余三和邀集班員預計在下半年成立一個生產合作社，申請有機加工分裝驗證，並請專家評鑑，將班員們的茶葉分級，以制訂價格，並建立單一品牌「綠之泉」行銷有機茶，由瑞公基金會協助品牌設計與市場行銷。



▲坪林位於北勢溪上游，屬於翡翠水庫水源特定區。關係到大台北地區五百萬人飲用水安全。

雖然，目前坪林兩個有機茶產銷班，人數只佔了所有茶農的十五分之一，但回家種茶，把喚起茶農種有機茶護水庫當使命，不用農藥、除草劑、化學肥料，避免影響水源，以食物鏈達到生態平衡，這是個對農民收入、水源生態、大眾健康都有益的結果。幾年下來，被視為環境清靜指標之一的保育類動物翡翠樹蛙，也出現在余三和的茶園內，翡翠樹蛙的復育成功，代表著水庫上游水質良好。余三和和希望分享，維護山山水水，該從源頭就做起。



▲怕機器採摘影響茶樹自然生長，余三和是坪林少數仍保留人工採茶的茶園。



▲室內萎凋



▲茶園內翡翠樹蛙現蹤繁殖，是水源清澈的重要指標。

農夫談到田裡的「草」，總是眉頭微蹙，不甚滿意。這傢伙在田裡張揚蔓延的速度，卻也拿它一點辦法都沒有。然而，對我而言，我有不同的解讀。

● 草，不是砍之為快的敵人，而是至寶

「草」的強烈求生意識是很強烈的，一片光禿禿的空地上，第一個出現的生命力就是「草」。只要有適合的溫度跟雨水，它們就能長得很旺盛、很茂密。

我對於草的觀點，一直是將其視為一群具備強韌野性、隨遇而安，卻有益果園的好伙伴。眼睛看得到的地上物是最天然的有機質肥料，看不見的地下根部是另一個生命領域「微生物」最好的庇護場所。草，可說是我們果樹栽培的至寶呢！

● 選擇適當的時機出手

千萬不要以人類的視野小看它就是一根草！果園裡的草相生長，是會隨著天氣的變化、水果的成長階段而有所不同。不論幼草、老草，效果皆有所差異，端看個別作物的需求及農夫本身的經驗值來決定除草的時機點。

接觸過農事過程的伙伴們都知道：除草，是一份最累人、也最耗費體力的農事工作。對從事有機或自然栽培的農夫而言，以人工方式把果樹下的草給砍除或拔除，還原成果樹需要的肥料來源，才能完成天然肥料養分的給予。經過了農夫介入的除草動作後，「草」都會變得服服貼貼，乖乖的倒在果樹下，經由自然界微生物的分解後，轉變成果樹需要的營養來源，而且還是最天然的自然肥料！但是，除草的時間點就很重要，掌握正確的關鍵時機，會關係到後續二~三個月後成熟果實的風味呈現。果實風味的完美表現，就是果樹栽培所要求的「甜美」答案。

● 「與草共舞」的草耕人

人力的付出，還得具備烈日工作的煎熬功力，通常可以「甘願做、歡享受、練身體」的心情來調適。長年在大太陽底下討生活的農夫，勞動



雜草成了果園裡最好的植根

的當下，往往自我解嘲：「多曬太陽有助於身體內維生素D與維生素P的合成，再透過太陽照射的轉換後，是能讓骨骼更強壯的能量來源，這可是光靠吃食物所不能滿足的。」在腳下有一諺語：「老骨硬剛剛、老皮不過風」，這是農家的真實寫照。

● 共生共存的哲學

一想到，果園裡生長的咸豐草，現階段的高度約是140公分高，又得耗費一番功夫才能處置。咸豐草，有另一個大家所熟知的外號——「恰查某」，不僅把它擬人化，也代表這種植物很兇、很會黏人的特性。只要經過它身邊必會留下痕跡，甚或變成了「人形刺蝟」，衣服和褲子都會被黏上，並且還要費很大一番功夫，一個一個的拔掉，要是沒有點耐心的人，還真是會當場發瘋或是不知所措呢！然而，咸豐草卻也是需要花蠻越冬的蜜蜂們，很重要的食物來源。嘗試把看待事情的角度放寬廣些，就會發現，大自然其實很奧妙，各有其要扮演的角色與功能，就看如何解讀。



樂天知命的果農

* 田間隨筆

與草共舞

文／吳文旭 永旭農園經營者



保育類類尾鳳蝶的結繭

草生栽培 小檔案

這是一門不大不小的學問，因為雜草本身有其競爭性，如何把握留草與除草，不干擾到作物本身的成長，提升栽培管理的有效性，既是肥料，也同時具備保水性。就好像在土地上披上綠色的地毯，也讓園子裡的生態更為多元。第二版的坪林茶農余三和，以及第三版的果農吳文旭，都是利用草生栽培的成功例子。余班長的野放茶，不施肥，卻讓雜草發揮了微量元素與養分的補給，同時涵養水分，減少管理的成本與人力。吳文旭耕耘自然農法的果園，對自己的果樹、環境與天候的相應關係，了解深切，也懂得讓「綠色的植披」適時扮演調節的角色。所以，看到草生栽培的茶園或果園，可千萬別以為是農夫懶惰不除草，原來都是有他們的道理。



咸豐草是蜜源植根

● 打工度假，除草去

這幾年，許多有心學習農事的青年學子變多了，沒辦法出國打工度假，就選擇留在原本就資源豐沛的台灣。農事勞務，除了採收，最頻繁又需要人力的就是除草，因為不定期、頻率高，也募集了年輕幫手。

除草大軍一出列，拔呀拔的，這些年輕伙伴們發現到：習慣農事的農夫，除草速度怎麼比他們快速，超前了一大截。同時還發現農夫的除草方式，怎麼是半趴在草地上，雙手雙腳配合著一起前進，而且還蠻順手的。年輕伙伴們也開始放棄了小板凳及鐮刀，開始試著學起農夫、使用同樣的方法前進。更開心的是，也聽到了伙伴們欣喜說著：「我已經可以慢慢抓到敵門了哦！」這樣的體認，更加速了大家除草的效率。單調的農事，也因為有了年輕幫手的加入，而顯得更有活力。「不累、不累、一點都不累！」下工後，大伙兒一起品嘗在地人的隱藏版地方小吃，用美味的食物填飽飢腸轆轆的五臟六腑，也撫慰了一天的疲憊。



露水也是果園裡很重要的水分補給

不管在農事栽培或職場工作上，「借力使力」還是最有效的管理方式。目前果樹栽培最要緊的關鍵點，除了看天吃飯的氣候條件之外，草相的管理，雖然費事又費力，但卻可以讓果樹汲取最天然的養分，表現出最出色的收成，也讓我皆能有健康的水果食用。誰說不能與草共舞？不起眼的雜草，善加利用之後，卻也成了果園管理上的一大利器。農耕作法及態度的改變，也適時找出一條放心吃且安心吃的栽培法則。

幾位朋友聊到了，你果園的水果越吃怎麼會越甜？！真是問到了「眉角」，我當下給了一個答案：「一枝草、一點露」。

手作趣

蘆薈 傳柔情

文/施素蘭 手作創意達人

柔情似水的蘆薈99%的成分是水，剩下1%由150多種不同元素組成，包括12種維生素、18種胺基酸、大量礦物質及如鈣、鈉、錳、鋅等多種微量元素。西元前一世紀，古羅馬皇帝尼祿的御醫狄奧斯克里蒂斯在《藥物論》記載，蘆薈能收斂、下瀉、止痛、止吐血、治黃疸、潰瘍、脫毛、扁桃腺炎、齒根炎、眼科疾病及婦女病等，並稱蘆薈為萬能藥草；John Heggars博士在《植物療法研究》指出蘆薈對燒燙傷、凍傷有止痛及抗發炎效

蘆薈葉肉

所謂三折肱而成良醫，經過無數次被刺傷經驗，終於找到片取葉肉的方法及工具。我將蘆薈分「兩側尖刺」、「圓弧面」及「平底面」，搭配長刀背水果刀，施力更加得心應手。

工 具 1) 刨刀 2) 長刀背水果刀

做 法



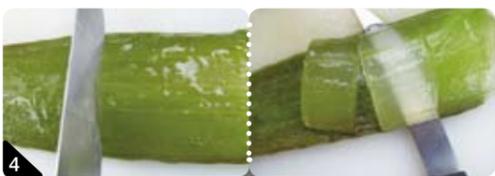
↑ 用牙刷洗淨灰塵及大黃素。



↑ 先刨掉兩側尖刺。



↑ 再刨掉圓弧面。



↑ 水果刀將葉肉分割成小段不要切斷，手抓蘆薈尖端，水果刀貼平蘆薈平底面，順勢往尾端滑過，即可輕鬆片下葉肉。

貼心小叮嚀
片下來的蘆薈葉肉打成泥，留些新鮮蘆薈泥當潔顏乳，其餘用製冰盒冷凍成蘆薈冰塊，隨時取用很方便。

果，並可加速細胞發育，刺激細胞活化。難怪有人說21世紀若只能選一種植物首推蘆薈，已流傳千年的蘆薈，一定能再傳情萬年。

蘆薈的品種非常多，並非都能拿來食用，僅非洲蘆薈、木立蘆薈、好望角蘆薈、索哥得拉蘆薈、女王錦蘆薈及庫拉索蘆薈可食。此外，蘆薈表皮含大黃素易刺激皮膚和腸胃。只要注意以上兩點提醒，就可盡情享受蘆薈的魅力。

蘆薈潔顏乳

是否有人跟我一樣有戀泡情結，有泡泡才感覺洗乾淨？這款無泡潔顏乳洗後臉部柔嫩不緊繃，是少數讓我願意鄙棄成見的清潔用品。

材 料



- 1) 新鮮蘆薈泥：2大匙
- 2) 黑糖：1小匙
- 3) 乳香精油：2滴（選項）

做 法



↑ 全部混合均勻即可。

蘆薈水果冰砂

蘆薈的黏稠，讓水果冰砂喝起來滑滑順順的，很是享受。

材 料



- 1) 蘆薈冰塊：3塊
- 2) 生薑：1小截
- 3) 鳳梨：150g

做 法



↑ 全部放入食物調理機打成泥即可。

貼心小叮嚀
蘆薈性偏寒，體質虛寒者及孕婦，請酌量飲用。



蘆薈養髮液

蘆薈含多種胺基酸及維生素，可烏髮，生髮，使頭髮變得光滑、亮麗有彈性，千萬別錯過。

材 料



- 1) 蘆薈冰塊：一塊
- 2) 中藥包：一個

做 法



↑ 蘆薈冰塊放入中藥包綁緊袋口，直接塗抹頭皮，並用指腹稍微按摩頭皮，30分鐘再沖掉即可。

蘆薈止癢膠

我家兒子是「捕蚊燈」體質，總會吸引蚊蟲青咬，有了蘆薈止癢膠，不再皮癢抓狂。蘆薈止癢膠用新鮮蘆薈泥或市售蘆薈凝膠皆可。

材 料

- 1) 蘆薈凝膠：50g
- 2) 茶樹精油：14滴
- 3) 胡椒薄荷精油：6滴
- 4) 真正薰衣草精油：4滴



做 法

將精油滴入蘆薈凝膠拌勻即可。

貼心小叮嚀

- 1. 使用前，請先於手肘內側測試是否有過敏現象。
- 2. 若用新鮮蘆薈泥，請少量製作並置於冰箱保存。
- 3. 蘆薈凝膠可至美容專賣店或化工材料店購買。

新鮮蘆薈購買指南

養生蘆薈園 <http://aloehome.tw/>
(蘆薈生鮮系列) TEL: 06-2493759

夏季的手釀醬物



在夏天，把食物放進冰箱保存，不代表不會壞，只是比較慢而已。但把食材做成醬物，那就又不一样了。食物經由醃漬、發酵的過程，即可延長保存時效，同時也因發酵的變化，產生有益健康的物質、幫助消化，又能保有食物的甘鮮及散發特殊香氣。

這次的講座，將邀請黃碧雲 (Wendy) 老師講授。課程示範兩種夏季的醬物：醬酸筍及醃鳳梨；教導學員選用夏季盛產的蔬果、如何處理食材及製作技巧。課程中由學員分組實作醬酸筍與醃鳳梨，課後帶回與家人分享。歡迎有興趣者，儘早報名，以免向隅！

報名方式

- ① 02-2394-5029 分機：31、30 吳敏芳或許鈴蘭小姐
請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00、下午14:00~17:00
- ② 參加者，請先電話確認、報名→並於三天內至郵局劃撥報名費即完成。但需於郵政劃撥單空白處註明：參加者姓名、講座日期或場次及活動通知採電子信箱者須註明。

劃撥帳號：19454231 / 財團法人台北市瑤公農業產銷基金會

課程資訊

- ① 報名費：每場次500元
- ② 上課地點：台北市忠孝東路一段10號三樓會議室
- ③ 人數限定：每場次32人，未滿24人將採不開班或併班方式。
- ④ 備註事項：報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。
- ⑤ 課程場次：
 - 第一場次：104年7月7日（週二）14：00—16：00
 - 第二場次：104年7月9日（週四）14：00—16：00
 - 第三場次：104年7月10日（週五）14：00—16：00

活動快訊