

五感體驗 重現梯田 生態魅力



▲陳韻竹是石門地區最年輕的女青農。

位 在新北市石門區的出磺口農場，擁有景觀美麗的百年水梯田，農場主人陳國志本著友善環境的理念，除了復耕水梯田、恢復農場原生生態系外，也將農場打造為食農與生態教育場域。
走在梯田上，陳國志女兒、也是二代青農陳韻竹說：「農場裡有些田只放水不耕作，是因為與臺灣原生魚類保育協會合作，將農田無償做為原生物種的復育基地。」農場與協會合作多年，不僅復育原生魚，還有圓田螺等保育物種，希望可以透過友善大地，將更多豐富的生態找回來，讓環境變得愈來愈好。

異業結合引流不同客群

主修品牌行銷的陳韻竹，從小就不喜歡被世俗框架限制，再加上父親年紀漸長，於是決定從農。一開始父親陳國志無法接受女兒轉業，陳韻竹於是實際下田，「背著割草機割草，割到手會抖！吃飯碗拿不起來，筷子一直抖！」她笑說父親看她肯吃苦，終於同意，她也成為石門區最年輕的青農。值得一提的是，陳國志曾獲得農委會舉辦的「第一屆農村航展獎」，父女先後回鄉，也是一種「傳承」。
在父親領航下，陳韻竹將農作體驗與生態、藝術教育等活動結合，帶給遊客不一樣的農村體驗。例如：異業結合攀樹團體，在農場制高點設置攀樹基地，可三六〇度俯瞰百年梯田，也舉辦食農聖誕派對，讓遊客在樹上吊掛許願牌，並在阿嬤家的古厝享用在地食材烹調的聖誕大餐。
過去因人手不足，農場只能接待團體遊客，但團客大多是被动性來訪，散客則是自主前來農場。「他們非常用心體驗農場的活動，也會寫心得發布在社群媒體上，網路分享的效益遠超過農場官網上的宣傳。」因此，她透過數位表單將散客聚成散團，讓有興趣的民眾，即使只有一、兩人，也能參與活動。

農家文化延續食農教育

陳韻竹非常重視人與土地連結的情感，遊客來到農場體驗插秧、割稻後，再品嚐農場種的越光米，會覺得格外好吃。農場與臺北市幼兒園合作，學校師生每年都來體驗插秧、割稻活動。割稻季節適逢畢業季，活動後農場會把稻米曬乾、包裝，再送到學校，成為學童的畢業禮物。「小朋友對這包米是有情感的，很多小朋友會很驕傲跟家人說：這包米是我種的。」陳韻竹希望百年梯田的風光，透過無毒食蔬的種植與大眾分享。

▲學生體驗下田插秧，感受農夫耕作辛苦。(出磺口農場提供)



▶農場設置攀樹基地，學童登高望遠，一覽水梯田百年風光。(出磺口農場提供)



回農展食力 青年種下希望

文／張錦德
圖／李東陽、出磺口農場、寧靜海香草園、蕃婆林休閒農場、新北市農業局提供

二〇二二年通過《食農教育法》，北海岸青農配合政府政策，以食農教育為利器，友善大地，引導大眾以農為師，與農共好，讓農業與生活更緊密連結。

金山區寧靜海香草園 從零開始 堅持有機

寧靜海香草園位在金山區，農場主人王御庭原本從事製鞋業，後因產業沒落，十一年前他從農業門外漢投入有機農業，先是在臺北市北投區試種香草，試種成功後，改於金山跳石海岸開闢香草園。王御庭說：「選擇種植香草，除了香草的獨特香氣外，也因為香草應用層面廣，可用在食物料理，也可製作香氛產品。」後因母親離世，為平復喪母悲痛，將香草園命名為「寧靜海」。
改造土壤友善環境
跳石海岸環境嚴苛，除了鹽分高，還會受到海風侵襲。王御庭架起細紗網擋風，收效不大，後來接受在地老農建議，不修剪面海的雜草，任其長高長旺，形成自然屏障保護香草。後來出現蟲害問題，「附近有小農種植，大多使用慣行農法，結果他們沒有蟲害，反而寧靜海成為蟲類吃飽的自助餐。」因為香草園採行有機種植，鳥、螻蛄、青蛙等掠食性生物逐漸出現，害蟲就減少很多。王御庭因此了解到，只要友善土地，大自然是有自癒能力的。
香草園種有迷迭香、百里香、薰衣草、甜菊、墨西哥龍艾等，採收後製作成調味料、茶飲。因為愛吃芋頭，王御庭也以有機農法成功復耕跳石芋頭，收穫的芋頭，供不應求。



▼王御庭從零開始投入有機香草種植。



▲香草園種植香草種類眾多。

創意推廣食農教育

因為香草市場小眾，目前園區逐漸轉型成食農教育場域，以多元方式引導遊客認識香草，如以嗅覺感受香草的芬芳，用觸覺搓揉體會香草的含油量，帶領遊客手作香氣產品，將香草用在料理、煮甜湯、供不應求。

四季採收 從產地到餐桌



▲鄭志偉推廣食農教育，蘿蔔是農場主要作物之一。

「拔蘿蔔，拔蘿蔔，嘿呦嘿呦拔不動，老外婆快來，快來我們來幫我們拔蘿蔔。」三芝蕃婆林休閒農場鄭志偉笑著說拔蘿蔔其實很簡單，「不用工具，抓著蘿蔔葉稍微用力一下，成熟的蘿蔔就立刻出土，就連小朋友也能輕易上手。」

目前農場也配合學校時間，依照季節規畫農作體驗，包括夏季採甘藷、秋季收莖白筍，冬天則是拔蘿蔔。
鄭志偉指出，很多孩童原本不知道蘿蔔生長在土裡，甚至不吃蘿蔔；透過食農教育，參與拔蘿蔔後，許多學童開始願意吃蘿蔔。「不只蘿蔔，小朋友喜歡吃地瓜球、地瓜薯條，卻不知道地瓜長什麼模樣？如何種？也是經過農作體驗後，才有進一步的認識。」正因為回饋很大，鄭志偉將規畫更有趣、更多元的食農教育體驗，讓更多學童認識餐桌上的食物。



▲小朋友體驗動手拔蘿蔔的樂趣。(新北市農業局提供)

拔蘿蔔深受學童歡迎

鄭志偉表示，蘿蔔雖然好拔，但並不是那麼容易種，「種植蘿蔔前要先整地，沒認真鬆土的話，蘿蔔會因土壤太硬而長得歪七扭八，甚至長不大。」但因為農場有食農教育活動，增加了種植蘿蔔的面積。鄭志偉說，每一次體驗來個兩、三百人，每個人拔兩條蘿蔔，就差不多兩百公斤，不增加種植面積就不夠拔了。

透過農作認識餐桌食物

二十多年前轉型為休閒農場時，蕃婆林農場就開放給大眾進行農作體驗，第二代的鄭志偉說：「當時沒有食農教育的名稱，更沒有《食農教育法》，但父親已經帶著遊客挖地瓜、搓湯圓、煮地瓜湯。」



▲透過食農教育將香草運用到各類料理。(寧靜海香草園提供)

▲王御庭手把手帶領學童認識農場裡的作物。(寧靜海香草園提供)