



▲ 綠建築圖書館 鉛筆素描 潘蓬彬

感謝：

行政院內政部

行政院文化建設委員會

行政院衛生署國民健康局

行政院教育部

台北市教育局

台北市文化局

台北市北投區公所

社區大學全國促進會

中華民國社區營造學會

指導出版

北投文化雜誌季刊 第17期

2001年6月30日創刊發行

2006年11月5日發行

發行所：財團法人台北市北投文化基金會

立案證書：

2000年5月22日台北市政府文化局北市文化三字第8920405000號核准設立

2000年6月14日台灣士林地方法院登記號數：第498號（案號為89年度法登財字第123號）

地址：112台北市北投區中央南路一段45號之1

電話：(02) 2891-7453

傳真：(02) 2896-2660

e-mail：ptcfmail@ms56.hinet.net

http：//www.ptcf.org.tw

郵政劃撥帳號：19558705

戶名：財團法人台北市北投文化基金會

發行人：洪德仁

顧問：王美珠、王世燁、李欽賢、周素卿、詹儒宗

林榮泰、林經甫、施並錫、柯蕙苓、高美華

胡應銘、翁徐得、張義芳、郭城孟、陳板

陳文豪、陳其南、陳亮全、陳章波、陳德利

陳錦煌、陳麗妙、黃世輝、黃瑞茂、楊其文

廖嘉展、劉益昌、蔡奮鬥、蔡曉芳、薛瑞元

游原正、鄭進明、顏綠芳、劉榮宏、陳文彬

蔡素貞、蔡瑞崇

法律顧問：賴素如律師

財務顧問：賴振昌會計師

常務董事：林振春、洪德仁、陳王時、詹儒宗、楊志彬

董事：邱再興、林振春、洪德仁、洪德俊、陳王時

黃清泉、黃勝宗、張銀釵、詹儒元、詹儒宗

楊志彬、蔡育寶、蔡薦堅、簡上仁、戴寶村

常務監察人：陳榮祥

監察人：陳世揚、陳榮祥、蔡柳池

執行長兼社長：潘蓬彬

執行編輯：周家慧

編輯委員：陳王時、潘蓬彬、張鈺微、鄭人豪、陳姿安

曹錫智、洪德揚

財務：張鈺微

印刷設計：伯驊印刷有限公司

電話：(02) 2816-2574

歡迎上網查詢本刊內容：http：//www.ptcf.org.tw

版權所有 文責自負



封面裡

序／永續農業與城鄉交流

楊志彬

5 專題：北投永續農業

6 北投農業產業特色

北投農會

8 北投社區農園永續發展共識會議暨論壇

陳姿安

10 北投農業大觀園

陳姿安

23 北投農村體驗營 體驗北投農家樂

周家慧

24 學員心得分享

採訪／撰稿 張家菱、高建忠

27 我們相遇在旗美農民市集

賴梅屏

30 基金會／社大能量站

31 健康關懷宅急便

周家慧

32 參與馬拉威國慶晚宴感想

溫芬嬌

34 北投社區天使與醫師 建構健康防疫網絡

周家慧

35 基金會／社大活動剪影

張鈺微

北投美食追追追—

牙口—義大利麵、咖啡、下午茶

37 周家慧

美學漫談—

在北投看見了綠建築

潘蓮彬

封底裡 2006年第三屆臺北學學術研討會



北投社區創意學習行動

北投永續農業

■ 編輯小組

北投的農業在產業轉型之後逐漸沒落，許多農友紛紛嘗試轉型為觀光休閒農園或推廣市民農園、有機耕作等等，由於北投的農友普遍面臨農場面積小、法令限制多等問題，因此自2005年起，北投文化基金會與北投社區大學便邀集北投農會、在地農友及相關權責單位，舉辦一系列的座談，讓農友與公部門有直接對話的機會，並延伸出共同形塑北投農園永續願景與相互合作、培力結盟的想像。此外，北投社區大學也藉由農村體驗營等課程的規劃，嘗試讓更多民衆認識北投的農業，一起將北投的農業推廣出去。

北投農業產業特色

北投社區農園永續發展共識會議暨論壇

北投農業大觀園

北投農村體驗營 體驗北投農家樂

我們相遇在旗美農民市集

北投農業產業特色

北投區農會

北投的農業區分布於

中和、大屯、湖山、湖田、泉源、關渡、一德、豐年、桃園、八仙、建民、洲美、復興、立農、力和、清江以及奇岩等十七個里。主要的觀光農園多集中在中和里、大屯里、泉源里以及湖山里內的陽明山公園和湖田里內的竹子湖等頗富詩意的山區，農園就錯落在景緻優美的遊憩據點間。由於山區潮濕涼涼的特殊氣候，本區栽種的作物大多是高冷地蔬果與花卉，在這些農園裡可以讓您攜帶親朋好友來採摘水果、欣賞花，並品嚐現採的炒青菜，談笑間輕鬆愉快的體驗農村生活。除了以作物為觀光主題的農園外，本區還有以體驗耕作野趣為主的市民農園。溫泉鄉的北投除了暖暖的溫泉外，還有暖



■ 稻田

暖的鄉村風情，喜歡親近大自然的您，千萬別忘了抽空來北投，體驗一下樸實的鄉野情趣。

北投區的觀光菜園主要分布在竹子湖路沿線的腹地，園區內大多栽培高冷蔬菜，以甘藍菜為主，栽培面積約8公頃，還有番茄、玉米、番薯以及多種的野菜。由於山區氣候環境得天獨厚，因此所生產的高冷蔬菜品質特佳，也就成為台北市民樂於品嚐的佳餚，許多遊客下山前總不忘帶一些高冷蔬菜回家。除此之外，大屯

山區、泉源里及行義路沿線農園所產的綠竹筍，栽種面積約20公頃，口味甜美可口，亦屬本區主要作物。竹子湖內所產的孟宗竹筍及各地所產的桂竹筍，市場亦獲得極佳口碑。

本區所生產的山藥，栽培面積雖然不到2公頃，但品質極佳，口感特好，頗受市民喜愛。其他如絲瓜、苦瓜、南瓜、甜椒、山芹菜、玉米、藤三七等作物，也有栽培。

花卉也是本區的重要經濟作物，本區的觀光花園主要位於陽明山後山公園及竹子湖附



■ 海芋

近地區，栽培農戶多達七十餘家，栽培面積約40公頃，除了陽明山最為聞名的杜鵑、茶花外，也展售各種美豔的四季草花及風格獨特的盆栽與球根花卉。而切花植栽中，以竹子湖的海芋佔了約10公頃最具代表性，其它如向日葵、愛情花、馬格麗特、葉牡丹、天鵝絨、飛燕草、綉線菊、鬱金香、唐菖蒲、愛莉絲等約佔了5公頃；櫻花、桃花、楓樹、松柏等庭園木約3公頃，年產值六千多萬元，均屬於高經濟作物。而本區「北農休閒農場」以園藝設施來克服當地低溫溼重的氣候環境，栽培數百品種的仙人掌與多肉植物，奇形怪狀，各異其趣，令人嘆為觀止。

北投的觀光柑橘園大致分



■ 橘柑



■ 草莓園

布在兩個區域，一部分集中在大屯里的山上，另一部分於泉源里的登山路上，栽培面積約20公頃，以開放採果為主，入園繳交清潔管理費後，即可在園內親手採摘享用新鮮甜美的柑橘。而北投所種植的柑橘大部分為桶柑，風味獨特，是廣為人知的冬季水果。在五月中旬，本區另一新興水果『平地水蜜桃』盛產，汁多味美甜度佳，品質絕對不比拉拉山水蜜桃差，但產量有限且產期短，是相當值得推廣的農產品。

北投區的觀光草莓園位於十八份產業道路上，嬌嫩的草莓都種植在覆蓋膠布的網室裡，以免山區的強風和雨水傷害到。每年的一至四月是草莓的盛產期，草莓的果實轉成鮮豔的紅色時，味道最為鮮美甘甜，而且還會散發出一股清甜的芳香呢！本區更有農友專門栽種楊梅，酸中帶甜的口感，更加令人垂涎欲滴，農友更從海外進口『乒乓球』大小品種楊梅，一般楊梅需透紅才會

甜，但此品種只要果實由綠轉紅即香甜味美，是相當鮮見且具特色的果實。

關渡平原這號稱台北市最後一片水稻田即位於北投區內，水稻種植面積約300公頃，堪稱是本區最大宗作物。每年夏、冬兩收，但近年因加入WTO，稻米價格低落，目前已有農友轉種蓮藕等水生作物，夏季賞蓮，秋天採收蓮藕，相當符合休閒農業的條件，相信經過轉型，農業定可走出另一片天空。▲



■ 仙人掌

北投區農會

北投早期為淡北古道上稻米交易、運輸的重鎮，現存之北投穀倉遺跡仍可想見當年稻米製成、包裝之盛況。北投區農會設有信用部、會務股、會計股、企劃稽核室、推廣股、供銷部、保險部及電腦室等部門。協助在地農友從信用放款、肥料購買、人員培訓、資材補助、行銷推廣等等各項推動不遺餘力，建立出長期互動合作的夥伴關係。

台北市北投區光明路96號
TEL: (02) 2892-4185
FAX: (02) 2892-4221
<http://www.tfa.org.tw/pta/>

北投社區農園 永續發展共識會議暨論壇

■ 陳姿安 北投文化基金會專員/多元就業開發方案經理人



■ 94 年度休閒農業與生態旅遊座談

北投為台北市最重要的綠帶自然環境（面積365.14公頃，佔全台北市27.14%），亦擁有蓬勃發展的農業活動，尤以關渡平原（關渡米）、竹子湖（蓬萊米、高麗菜）、陽明山區（高冷蔬菜、箭竹筍、桶柑）等地為大宗。

近年來，休閒觀光風潮盛行，鄰近都會區的農業活動逐漸將原先以生產為導向的傳

統農業轉化為休閒觀光農園，由一級產業提昇至三級產業。因此，北投出現大大小小類型不一的休閒觀光農園，有的位於陽明山國家公園境內、有的位於保護區，而關渡平原及其農業區已成為規劃中的休閒農業產業園區，每家農園面臨的問題涉及土地開發、建物建設、法令規範、資源整合、異業結盟、環境保育、文史串聯、永續經營等多面向的課題，種類

繁複龐雜，非單一農園可全面兼顧，且牽一髮而動全身，不但影響農園與農業自己本身，更與北投大環境的樣貌及未來息息相關。

在94年度曾透過行政院文化建設委員會指導「北投文化產業論壇系列--休閒農業與生態旅遊座談」的舉辦，和在地農民、農會、社區夥伴、相關主管機關（北投區公所、陽明山國家公園管理處、台北市觀光委員會、台北市建設局）交流與激盪，延伸出共同形塑北投農園永續願景與相互合作、培力結盟的想像。

因此，第一場邀請北投區農會推廣股林文獻先生針對北投農業的特色與發展對農友與北投農園有興趣的民眾作全面性的介紹，進而認識北投農園；於第二場次中邀請北投區農會及北投區農友共同討論籌畫辦理--北投農園博覽會、介紹北投永續農業網，且將博覽會與台北學學術研討會結合，



■ 法規與現實的挑戰

並於研討會中設置農場次專題，以社區文史與休閒農業的結合--以十八份為例，邀請北投文化基金會周家慧小姐、立祥草莓園吳方村園主以在地唯二的草莓園經營優弱勢與週邊可串聯資源分享，另邀請泉源國小何裕成老師用詩句讚頌，及圖片介紹了陽明山最早開發十八份地區四季風貌，從兩者交流之討論中彙集出農園與在地文史結合的可能。

在法規與現實的挑戰--鄉村休閒農場案例分享、北投農園的過去與現在中，邀請鄉村休閒農場場主許月華先生、北投社區大學主任潘蓬彬先生、北投區農會推廣股股長王文安先生及相關公部門進行討論與對話，從合法成立通過的鄉村休閒農場分享成立經驗談，引發北投農友、民眾對於如何解決現有道路、指示牌、廁所設置等等問題，一一與相關單位進



■ 觀摩學習—臨海農場

行對話，並尋求雙贏的可能。

本系列場次希望延續合作互助之力量，以社區營造策略及方法，透過論壇、走動學習觀摩，以結合社區培力共善之精神，更藉由培力課程，促使農園間的經驗獲得分享交流的管道、匯集北投大環境相關議題與政策法規、深化且營造出北投農業之特色，並建構出「社區營造農園永續發展」，期待為社區產業的發展方向與脈絡，有更清晰與具體化的呈現，做為自我省思與未來結合社區共同發展的基礎。▲

日期	主題	主講人 / 主持人
95.09.05 (二)	北投農園的特色與契機	北投區農會推廣股 林文獻
95.09.18 (一)	北投社區農園永續發展共識會議暨論壇--北投農園博覽會	北投區農會 北投文化基金會董事長 洪德仁 北投社區大學主任 潘蓬彬
95.09.26 (二)	「有機農業的發展與經營」與觀摩學習互動--臨海農場	臨海農場場主 劉力學
95.10.13 (五)	北投社區農園永續發展共識會議暨論壇 專題一：社區文史與休閒農業的結合--以十八份為例 專題二：法規與現實的挑戰---鄉村休閒農場案例分享 綜合討論：北投農園的過去與現在	立祥草莓園園主 吳方村 泉源國小教務主任 何裕成 北投文化基金會社區專員 周家慧 鄉村休閒農場場主 許月華 陽明山國家公園管理處 台北市北投區公所 北投社區大學主任 潘蓬彬 北投區農會推廣股股長 王文安 北投區農會推廣股專員 李秉誠
95.10.17 (二)	「法規與現實的挑戰」與觀摩學習互動--鄉村農場	鄉村休閒農場場主 許月華

北投農業大觀園

■ 陳姿安 北投文化基金會專員/多元就業開發方案經理人

楔子

北投的休閒農園以海芋及園藝花卉居多，集中於竹子湖一帶，其他區域則有為數不少的觀光果園與菜園，此外，亦有讓民眾體驗農耕的市民農園及教學型農場，各農園雖然規模不大，但均有其發展主軸與特色。為了讓更多民眾認識北投的農園，北投文化基金會及北投社區大學於95.10.13~14邀請北投的農友共同籌劃了「北投農園博覽會」，配合臺北學學術研討會的舉行，將各農園的特色於現場展示，介紹給與會的朋友。

北投農業大觀園

在北投農會的協助之下，北投文化基金會與北投社區大學透過座談舉行及課程規劃持續與北投的農友互動，並蒐集農園資料，於「北投農園博覽會」中輸出海報展示各農園的特色及相關資訊，亦規劃「北投永續農業網」，除了讓民眾認識北投的農園之外，也希望能作為農友之間或農友與民眾的互動交流平台。各農園的介紹詳見第11~22頁，並將農園特色摘要如下表。

農園名稱	特色	區域
苗榜海芋園	海芋花田、咖啡花茶飲料	竹子湖
發現生活園藝	植物栽培、花卉、DIY 活動	竹子湖
花與樹園藝	盆栽、香草植物	竹子湖
二崎生態農園	山藥、綠竹筍、各式竹工藝教學	大屯山
華之友自然景觀農園	海芋花田、木本花卉、蔬菜	馬槽
綠山谷海芋茶坊	海芋花田、咖啡茶坊、花藝教學	頂湖
靖涵小舖	海芋花田、花束包裝	頂湖
立祥草莓園	採草莓、草莓露	中正山
草堂花譜	水生植物、香草及觀花植物	關渡平原
元極有機蔬果農場	有機蔬菜、DIY 活動	忠義山
花田花草集	四季花卉、草花組合盆栽	湖山里
北農仙人掌園	仙人掌、植物染、組合盆栽	湖山里





苗榜海芋園

提起竹子湖觀光海芋園，「苗榜海芋園」絕對不會缺席，本園區不僅是竹子湖面積最大的海芋園，且產量亦最多，平均年產約 50 萬支花，於 3 月底過後，園區內一片白茫茫花海，非常壯觀而美麗，是相當吸引遊客前往採花、賞花及拍照留念的最佳選擇地點。

本園區為提供遊客賞花最佳環境，特別種植許多樹種，讓整個園子更加自然美觀，尤其園區內種植約 80 株槭樹，楓紅搭配白花海芋堪稱一大美景。自 92 年起，高園主更別出心裁利用視訊系統教遊客如何採摘海芋，以及採摘海芋時應注意事



項，並將海芋帶回家後該如何保存才能活得更久的秘訣傳授給遊客；入園處更種植一片紫嬌花與白子蓮〈愛情花〉相間的花園，四、五月開花時節一片粉紫色調，相當具有吸引遊客入園遊憩的號召力。

除了園內的花卉植物頗具特色外，經典菜餚向日葵苗炒野菜，是在向日葵七天之後就將其苗心摘下作為調理菜餚的材料，頗具風味，在園中喝咖啡、品嚐美味佳餚，真可謂一大享受。



貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

◆特色：海芋花田、咖啡花茶飲料

◆園主：高于玄

◆地址：台北市北投區湖田里竹子湖路 56-7 號（海芋大道）

◆電話：(02) 2861-5419、0937-888951、0937-888959

◆交通：

1. 可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型 9 號公車，直達竹子湖，並在本園區入口處下車即可。
2. 搭乘皇家客運「台北—金山」線，於竹子湖站下車，步行約 25 分鐘可達。



網址：<http://miauban.gogoshowroom.com>

北投區農會

臺北市北投社區大學

北投文化基金會  
PEITOU CULTURE FOUNDATION



# 發現生活園藝

陽明山竹子湖的『發現生活園藝』休閒農園，擺放著一個個綠色的鳳梨、皮包、吊飾等，它們是活生生得植物，這是店長曹昌正親手製作的綠雕藝術，走進發現生活園藝，如同置身山林之中，正門前有一個瀑布，兩旁是大片的海芋花田，庭院面對著整片青山，沿著柵欄放了一排古色古香的圓形木板。

發現生活園藝園主說：『我希望顧客來到店裡，不光是享受一些花大錢裝飾出來的東西，而是用心體會自然的美。』相信這個新的創作能夠得到更多讚賞，鼓勵更多人把園藝帶進家中，真正成為『生活園藝』。



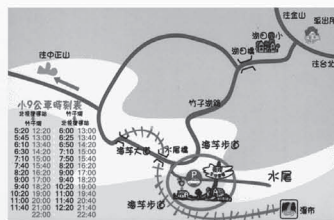
組合盆栽是近年流行的盆花應用方式，號稱綠的雕塑，不僅適用於辦公室、居家環境美化，也是未來花店商業經營的主流趨勢。做綠雕和一些藝術品最大的不同，就是要考量它日後會不會存活，爲了讓綠雕在完成之後依然能長得好，就需要技術，爲它找出最適合的位置，綠雕常用的植物有薛荔和長春藤，其他像苔蘚的地表，土馬鬃也都可以利用。用植物來做藝術

## 貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

- ◆特色：植物栽培、花卉、樹木生態、導覽解說、DIY 活動
- ◆園主：曹昌正
- ◆地址：台北市北投區湖田里竹子湖路 35 號
- ◆電話：(02) 2862-7898、0932137123
- ◆交通：

1. 可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型 9 號公車，直達竹子湖，並在本園區入口處下車即可。
2. 搭乘皇家客運「台北—金山」線，於竹子湖站下車，步行約 25 分鐘可達。



網址：www.5657.com.tw/fashia



花與樹園藝

「花與樹園藝」座落在竹子湖海芋大道上，一個結合休閒與產業的觀光休閒花園；在園主細心規劃下，園區保留了相當大的自然景觀空間，更提供一般遊客休憩飲茶的服務，而園區豐富的自然生態，更是學校鄉土教學最佳場所。



園區內除了初春最著名的竹子湖海芋外，在仲夏時節（六月至十月）陳園主更將適合高溫的向日葵，引進氣候冷涼的竹子湖地區，讓夏季竹子湖增添一片活力感，也提供台北

市民夏日避暑賞花最佳休閒遊憩據點。目前陳園主更突破環境限制，將生長在高緯度地區的薰衣草栽培在園子裡，這座薰衣草花田雖只佔地百來坪，但搭配周遭自然景觀，視野相當遼闊，讓人宛如置身於紫色仙境，美麗極了！

陳園主為了提供最佳教學場所，將溫室整修成一間農業體驗教室，除了作為室內解說專用外，園主還親自教製香草花組合盆栽、薰衣草手杖 DIY 體驗及香草精油果凍蠟燭 DIY 教學等活動，將園區內植栽運用在農業體驗活動



中，增加休閒活動內涵，是值得民眾到此一遊的好地方。

貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

◆特色：盆栽、香草植物、海芋花田、向日葵花田、咖啡香草花茶

◆園主：陳永如

◆地址：台北市北投區湖田里竹子湖路 51 號（海芋大道）

◆電話：（02）2862-1791、0937-898621

◆交通：

1. 可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型 9 號公車，直達竹子湖，並在本園區入口處下車即可。

2. 搭乘皇家客運「台北—金山」線，於竹子湖站下車，步行約 25 分鐘可達。



# 二崎生態農園

二崎生態農園以生產竹筍、山藥為主，位於台北大屯山海拔500公尺的山麓，吸取清甜甘泉水的滋養，蘊育園區內豐富的天然資源，以及完整的生態體系，是一處相當值得學校從事校外農村體驗教學的場所。

由於採用生產休閒並行的耕作模式，不同於一般遊樂式農園，尤其使用自然生態耕作方式，活化園區內土壤，在這運用有機模式耕種的農園內，看似雜亂無章，其實蘊藏著無窮的寶藏、生機無限。園區內更擁有兩、三百年的老樹群，其中在百年楓香樹下休憩別有一番滋味。

園主本人有豐富的植物知識，尤以藥用植物探究極深，且解說功力深厚，區內種植各式植物，隨時隨地可供解說之用，凡領略過園主解說功力的人，絕對會佩服的五體投地，常見園主於解說途中，信手捻來就是一件愛不釋手的小童玩，讓遊客有豐富的收穫。

園區除了可依時價訂購有機農產品外，亦接受團體預約解說活動，相信只要進入二崎生態農園，一定會留下深刻的印象與回憶。



## 貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

- ◆特色：藥用植物園、山藥園、綠竹筍、各式竹工藝教學
- ◆園主：詹水源
- ◆地址：台北市北投區復興三路355巷39號
- ◆電話：(02) 2891-7787、0919-310553、0928-831459
- ◆交通：

1. 搭乘公車或捷運至北投站下車，步行至北投台北銀行前北投國小站，轉搭大南小型公車6號往大屯山至吳氏宗祠下車，前行至355巷步行約10分鐘即可抵達。
2. 自行開車由北投中和街，右轉復興四路經復興三路，在左轉進入355巷即可抵達。





華之友自然景觀農園

「華之友」園內蘊含豐富的自然景觀，進入園區，即可感受到園主細心規劃的成果，園主選擇了最佳的觀景點，搭蓋了一處休憩的空間，提供簡餐、飲品的服務，遊客在享受美味之餘可同時遠眺北磺溪口渾然天成的景致。

延伸著園區四周，有豐富的植物生態，充滿花香及清涼；春天，海芋花朵搖曳生姿，偶而飄來一陣山嵐，襯托出海芋的潔白高雅，仿若人間仙境，值得您來細細品味。時值夏季，在步道兩旁，點綴個白色野薑花，夏日晚風吹送，空氣中一股甜甜、香香的氣味，令人心身舒暢，另一旁小溪潺潺，襯著箭竹林，溪中蝦群恣意的游來游去，是最吸引小朋友駐足留連，因水只及溪，是夏日戲水最佳的享受。

秋季時分，園區的楓樹由綠轉紅，此時的馬槽氣候宜人，秋高氣爽，以別於山下「秋老虎」的酷熱天氣，有閒，不妨到山中作客，點一壺養生茶飲，在楓紅中，享受一下午的寧靜。馬槽的天氣雖又濕又冷，但「泡湯」變成此時最佳的享受，馬槽溫泉遠近馳名選擇至園區菜圃現採蔬果交給林老闆，或由其運用自家的山產野菜所作的料理，肯定新鮮而美味可口。



貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

◆特色：海芋花田、向日葵花田、咖啡花果茶、木本花卉、各種 DIY

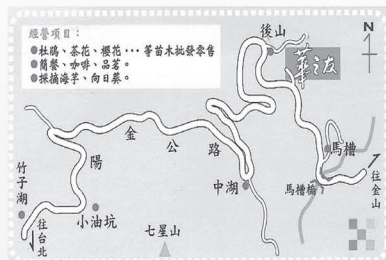
◆園主：林振華

◆地址：台北市北投區湖田里竹子湖路 79-1 號（馬槽橋附近）

◆電話：(02) 28613260、0932171150

◆交通：

1. 搭乘皇家客運「台北—金山」線，過竹子湖，於後山站下车，步行約 200 公尺可達。
2. 自行開車由陽金公路台北往馬槽方向，到馬槽橋前回轉直行 600 公尺，右邊叉路下即可達。





# 綠山谷海芋茶坊

「綠山谷」座落在竹子湖最深的角落，一個叫「頂湖」的地方，這裡環境幽靜，視野寬廣，可遠眺小油坑全貌，欣賞硫



磺煙霧冉冉上升，有如一幅美麗的山水畫呈現眼前，堪稱是竹子湖最美麗、最天然的地方。此地更有一座具歷史性的石頭厝，是用竹子湖當地的石頭所砌成的，亦是綠山谷的地標。

綠山谷早期是以海芋、愛情花、切花、茶植株販售。店裡嚴選的義大利 illy 咖啡豆加上曹老板煮的一手好咖啡，常讓到店裡的客人驚豔在這山裡居然喝得到這麼好的咖啡。曾經參加北投農會所舉辦花藝比賽常名列前茅。

在講究健康養身的流行趨勢下，綠山谷也不定期販售安全蔬菜隨季節不刻意栽培、節氣不好生長自然不好也就不販售，這就是園主的堅持，曹先生極力推荐綠山谷的景色他說是各區看小油坑景色最棒的景點，尤其春天、景觀多變前一刻陽光普一下照、下一刻霧氣迷朦視線所及彷彿蒙上一層薄紗。在這山中輕靠在舒適的椅子上，飲著咖啡消磨一下午真是偷得浮生半日閒呀！



## 貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

◆特色：海芋花田、咖啡茶坊、花藝教學

◆園主：曹益嘉

◆地址：台北市北投區湖田里竹子湖路 67-8 號（頂湖）

◆電話：（02）2862-2969、0932-255292

◆交通：

1. 可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型 9 號公車，可直達竹子湖至冠宸餐廳路口下車，再沿產業道路走到底，步行約 10 分鐘可達本園區。
2. 自行開車就在入竹子湖後雙叉路往右線開，不久即可看到一指示牌頂湖小鎮就在眼前。
3. 皇家客運『台北—金山』線於竹子湖站下車步行約 25 分鐘。





靖涵小舖(花谷)

「花谷」位於頂湖地區面積最大的海芋園，座落在竹子湖最深的角落，這裡環境自然幽靜，視野寬廣，可遠眺小油坑全貌。

靖涵是以老闆娘來命名的，自家生產的海芋固定供應花市，近年上山採海芋的風潮興起三年前園主重新整理裝飾其中一座搭蓬暖房頗有異國風味，形成了一個在花田間的茶屋(靖涵小舖)讓採花的遊客可以有休息的地方坐下來，喝喝花茶、欣賞竹子湖的絕佳美景。



來此處絕不能錯過 DIY 海芋拓印筆記本，在八款由專人設計封圖絹板、用衣服染料做拓印、自己創作非常有記念價值。

園主最自豪的是園內水田是全竹子湖僅存的一塊水田、當海芋盛開之時、園主刻意不把田裡的水放掉，讓換穿青蛙裝的



遊客可以親近爛泥，感受身處其中採海芋的樂趣。爲了讓居住在水泥叢林的孩子可以認識水中生物，園主又會貼心的放掉一些田中的水，讓孩子

們能較清楚看見田裡的蝌蚪、泥鰱、田螺、鱔魚。園內也提供團體報名教製海芋花束包裝，將園區內之海芋花運用在農業體驗活動中，增加休閒活動內涵，達到寓教娛樂的功效。

貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電喔！

◆特色：海芋花田、花束包裝

◆園主：盧柱成、曹靖涵

◆地址：台北市北投區竹子湖頂湖

◆電話：(02) 2861-2079、0910-027824

◆交通：

1. 可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型 9 號公車，可直達竹子湖至冠宸餐廳路口下車，再沿產業道路走到底，步行約 10 分鐘可達本園區。
2. 自行開車就在入竹子湖後雙叉路往右線開，不久即可看到一指示牌頂湖小鎮就在眼前。
3. 皇家客運『台北—金山』線於竹子湖站下車步行約 25 分鐘。







# 立祥草莓園

立祥位於十八份地區，離北投鬧區並不遠，有公車可達。順著登山路來到立祥商店，右手邊是中正山步道的登山口，沿著左前方的小路向下步行約 3 分鐘，便是立祥草莓園。立祥農場從前園主便開始栽種草莓，承繼兩代的種植技術，加上堅持有機的栽植方法，立祥出產的草莓令人安心，農場雖然不大，但在園主的細心照料下，每到草莓的產季總有許多忠實的顧客來電詢問。

由於北部地區氣候較為溼冷，草莓的產季多可從 12 月持續至翌年 5 月份，農曆年期間是旺季，每年產季過後，吳園主也會在園區內自行育苗，希望能種出品質優良的草莓。對於草莓的栽種，吳大哥也堅持使用有機的方法，不使用農藥，雖然需要付出更多心力去照顧，種出來的草莓可能也沒有市面上的搶眼，但「吃的安心」是立祥農場多年不變的堅持。

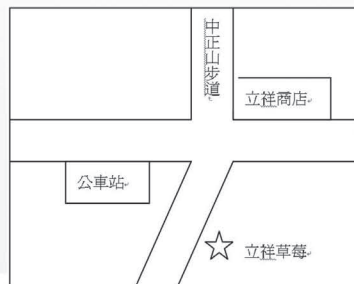
立祥商店旁邊的小路便是中正山步道的登山口，沿著步道拾階而上，兩旁可見果園、傳統石砌屋及樹林，樹林中隱藏了不少炭窯的遺跡，並有一座保存完整的炭窯，見證十八份地區的開發故事，與路旁的阿伯閒聊，記憶裡總有早期十八份地區製炭產業的榮景；登上中正山觀景台，開闊的視野讓整個關渡平原及北投地區的美景盡收眼底，心情豁然開朗。



## 貼心小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

- ◆特色：導覽解說、採草莓
- ◆園主：吳方村
- ◆地址：台北市北投區登山路 114-4 號
- ◆電話：(02) 2891-8578、2896-6066、0916604239
- ◆交通：
 1. 公車——於北投國小前搭乘小型公車 7 號至十八份雜貨店（立祥商店）下車。
 2. 開車——從新北投往十八份方向，順著登山路前行，看到立祥商店即達。





草堂花譜

草堂花譜位在捷運復崗站附近，這裡原本只是一塊空地。92年間，朱清煌先生因機緣參加了由荒野保護協會溼地植物底護中心的「溼地植物」相關課程，因此與荒野結緣，進而愛上溼地與水生植物、當起荒野的志工。恰好草堂花譜所在這塊空地有意出租，於是租下這塊地，在裡頭挖下水池，種起了超過 150 種水草，以及 50 多種香草植物、30 多種蝴蝶食草及蜜源食物等等。幾乎是全台北市及近郊水生植物物種最豐富的地區，也是認識水生植物的最好入門地點。

1600 坪大的草堂花譜被規劃成一個新型態的「生態保育池」，除了「景觀池」、「隔離池」之外，也以水族箱陳列水生植物，讓民眾更清楚地了解水生植物在水面下的面貌。

草堂花譜結合了水生植物園區、香草園區、物種培育區、香草茶區、生態教育區，以溼地生態導覽與自然體驗為主，介紹



台灣原生的水生植物與了解台灣溼地面臨的問題，園區蒐集到的水生植物有將近兩百種，提供了多樣化、多功能的自然生態環境，讓孩子與自然相處與學習，讓父母重溫兒時鄉野情趣，更提供專業生態教育解說，讓民眾實際體會自然環境與生態保育的深層關聯，親近並尊重美好的大自然、感受到多樣豐富生命的躍動。

貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

◆特色：水生植物、香草及觀花植物

◆園主：朱清煌

◆地址：台北市北投區中央北路 2 段 257 巷內

◆電話：0920118197 韓小姐、(02) 2823-3931 (夜)

◆交通：

1、開車：中央北路 2 段 257 巷車行地下道進入，400 公尺右邊。

2、捷運：復興崗捷運站出口往右走人行步道底，再往右人行地下道直走 400 公尺右邊。



# 元極有機蔬果農場

元極有機蔬果農場位於在北投區桃源里，地址是中央北路三段 220 巷底，因為經過農場就沒有接續的門牌，一路直通牛眠山上，農場所處地點舊名為(湖內)，恰好在山溝間，田地依照天然地形錯立，菜園夾雜於山谷中，概分成十一個段落，約一甲多，包括蔬菜區、竹筍區、保健植物區、教學棚等，開闢為有機蔬果休閒農場。

薛園主幾年前辭掉工作開始學習摸索耕作，除了有機耕植外



園主也在國小教導有機栽培，有機蔬菜的解說除了讓學生認識常見的蔬菜，知道植物生長所需的條件，步道沿途及園區內植物解說和一些竹筒飯、艾草糕、仙草凍等 DIY 活動，從實做中體會大自然的奧妙與樂趣。

農場環境的清幽翠綠，讓人彷彿置身塵囂之外，過去是水稻田和相思樹林，在從事有機開發後，已經變成老榕樹林和有機蔬菜，自然景觀與農作也順利成章成為絕佳的田園教材。農場目前提供直接宅配服務，讓民眾也能分享無農藥、無污染、無化肥的有機蔬果。



## 貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

- ◆特色：有機蔬果、導覽解說、DIY 活動
- ◆園主：薛蘭瑛
- ◆地址：台北市北投區中央北路 3 段 220 巷底
- ◆電話：(02) 28949678、0921820987
- ◆交通：

- 1、開車：由中央北路三段轉入 220 巷上山，行駛約 3 分鐘可抵達。(需底盤較高車輛)
- 2、搭車：捷運淡水線忠義站下車或搭乘 302 公車於忠義廟下車，步行至北投行天宮，由寺廟後方忠義山登山步道上山，約 20 分鐘即可抵達。



花田花草集

在群山環繞的陽明山區，一個結合休閒與產業的觀光休閒花園座落其中，「花田」顧名思義就是花團錦簇的農園，在園主巧心安排下，園區展現俱歐洲風味的景觀空間，景色自然優美，視野遼闊，宛如一座「世外桃源」，園主更提供一般遊客休憩飲茶的服務，讓民眾享受最佳休閒服務品質。

生性浪漫的園主夫婦，隨著四季的變化將園區佈置不同的草花，更運用本身創意，將園區步道命名為櫻花道、杜鵑花道



及茶花道等不同景致，目前園主更突發奇想，在園區的一角種植約 900 棵百合，預計在三、四月間開花，到時候百花齊放，美景盡收眼底，簡直是一大享受！

除了賞花，園主特別調製的清香花茶與香純濃郁的咖啡，才真是令遊客流連忘返的因素。所以園子常是三五好友相約閒聊，或家庭聚會的好地方，也是情侶約會的秘密花園。園主更運用園區生產的草花，教民眾體驗組合盆栽的樂趣，並帶領民眾做草花生態解說，將草花栽培技術及照顧方法傳授，讓民眾有深入的體驗之旅。



貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

◆特色：四季花卉、咖啡花茶、導覽解說、草花組合盆栽、各式蠟燭製作

◆園主：巫淑美

◆地址：台北市北投區湖山里湖山路二段 40 號（近陽明山花鐘）

◆電話：（02）2861-9648、0920-219712、  
0936-329876

1. 可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型 9 號公車，至大坑福德廟站下車，步行約 10 分鐘可達本園區。
2. 搭乘 260 或紅 5 公車至陽明山總站下車，往花鐘方向，步行約 20 分鐘可達園區。





# 北農仙人掌園

位在陽明山花鐘旁的「北農仙人掌園」已經 20 多年了，共有 200 至 300 種仙人掌品種，號稱北臺灣最大的仙人掌園，園區溫室內，一眼望去整齊排滿上萬盆密密麻麻的仙人掌與多肉植物盆栽，紅、綠、黃、橘各色仙人掌花熱鬧璀璨，好不熱鬧。園中最特別的，要屬體積龐大的巨型仙人掌，直徑一公尺的「金鯪」球型仙人掌，和高度超過三公尺的柱型仙人掌，貴為「鎮園之寶」。

園區除了培植仙人掌外，亦是本區第六市民農園，因此也提供學童從事農耕體驗活動教學空間，常有老師帶著學生來此校外教學，園主會詳述仙人掌特性，讓更多人瞭解沙漠植物之美，將關懷大自然的種子蘊藏在下一代心中，是一處相當完備的教育休閒農園。

園主更本著在地人了解在地產業，將陽明山原生植物「大青」復育、自種、自製染料，作為植物染 DIY 的材料讓民眾親身體驗藍染的樂趣，並運用各種綁染、夾染的技法，創造出不同充滿創意圖案的方巾。

假日帶著家人一起來了解沙漠植物之美，動手做一做大青藍染，肚子餓了來上一頓健康美味自助式燙蔬菜、切仔麵配上特製醬汁，不但滿足了味蕾，也藉由園內豐富的活動，一次得到身、心、靈的飽足。



## 貼貼小叮嚀

~~~參觀前請先來電預約喔！

- ◆特色：仙人掌、導覽解說、植物染 DIY、仙人掌組合盆栽
- ◆園主：蘇天來、蘇明玉
- ◆地址：台北市北投區湖山里湖山路二段 40 號（近陽明山花鐘）
- ◆電話：（02）2861-7759、0968518751
- ◆交通：

1. 可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型 9 號公車，至大坑福德廟站下車，步行約 10 分鐘可達本園區。
2. 搭乘 260 或紅 5 公車至陽明山總站下車，往花鐘方向，步行約 20 分鐘可達園區。
3. 開車經新北投捷運站接新民路左轉經大同之家接東昇路到底再接湖山路經陽明公園後門右邊第一下坡右轉。



北投農村體驗營 體驗北投農家樂

■ 周家慧 北投文化基金會/北投社區大學專員

北投農村體驗營自2004年開設至今已邁入第三期，課程內容以認識北投的休閒農園及體驗為主軸，將上課地點拉到戶外，每週安排至不同的農園上課，由園主擔任講師，讓學員實地走訪認識北投的特色農產業。

在課程規劃初期，北投社大也一一拜訪各農園，了解各農園的特色與經營現況，並尋求合作的意願，希望能透過課程的經營間接地將北投農園推廣出去。學期課程由北投農會協助安排，依各家農園的時令特色安排課程時間與內容，至今已參訪北投農園約十二家，並依課程及學員需求，亦將上課地點帶到北投區以外的農園，比較不同區域間農園發展的異同。

而在每次的課程規劃上，通常都會先請農園主人進行園區導覽解說，或就其專長部分與學員分享，若園區有供餐點，也會讓學員品嚐農園的風味餐，午後則視農園的特色及學員的興趣安排DIY課程。北投的休閒農園以竹子湖一帶的

觀光海芋園最為集中，雖均以海芋為主，但每一家農園又各有其特色；亦有讓民眾體驗農耕的市民農園及教學型農場，這類型的農園園區看起來都較為樸實自然，卻處處藏著寶藏，功力深厚的園主無論走在園區的哪各角落均有說不完的故事。此外，水生植物、觀光果園等也都逐步安排至課程當中。

北投農村體驗營開課至今頗受好評，參與的學員人數逐年增長，未來在課程規劃上也有一些可以持續努力及發展的方向，簡單歸納如下：

一、課程教學品質的維護。由於學員人數逐年增加，九十五年度第二期更多達五十人，但農園導覽解說較適於小班制教學，再加上部分農園規模較小，較無足夠的人力接待，因此可能會因班級人數過多而影響課程教學品質。

二、課程的永續經營。農村體驗營每一期均有不少新學員加入，舊學員也維持一定比例，開課至今已有學員反應每一期的上課地點多數相同，對

舊學員較無吸引力，但就課程本身而言又希望能讓更多的新朋友認識北投在地的農園，因此如何兼顧新舊學員的需求一直是課程助教努力的方向；此外，由於課程已即將邁入第四期，未來在課程經營上應可以逐漸定出較明確的規範，例如社團費的使用原則、班級聯絡網絡的建立等等，並可以嘗試讓學員自主運作，以使課程能夠邁向永續經營。

三、課程的深化。由於舊學員參與維持一定比例，且每一期均有部分學員對更深入的體驗課程有興趣，因此未來在課程規劃上或許可以有更多元的嘗試，例如有學員建議可以將農園體驗的地域範圍擴大，非僅侷限於北投區；此外，或許也可以嘗試規劃有機栽培、耕作體驗的課程，讓學員除了認識農園之外，也可以進一步學習耕作，透過實作更深刻地體驗農家樂趣。▲

北投農村體驗營 體驗北投農家樂

學員心得分享

■ 採訪/撰稿 張家菱、高建忠 北投社區大學專員

徐愛維

愛維姊在雙溪有一塊地，來參加北投農村體驗營，主要是想學習農村生態和認識水生植物，至今已參加2期的課程了。

愛維本身從事廣告創意設計，一直想尋找一塊純淨的土地，供自己好好思考與創作，終於在雙溪鄉發現了150坪的地，這塊地在百年前是個水田，已經有20年處於休耕狀態了，剛開始，附近的人以自己的經驗批判愛維並不是所謂的好經營者，而建商的慫恿，使得愛維做出不適當的決定，破壞了一些原有的生態。後來，愛維發現這樣動工程並不是正確的行為，一定要多向先進學習專業知識才是正道。

於是，愛維發現北投社區大學有開設許多環境相關的課程，便加入了「植物的殿堂」、「綠色園藝」、「農村體驗營」等課程。

自從參加「農村體驗

營」，愛維跟隨朱清煌老師，積極請教老師眾多水生動植物的知識。在一次的機緣之下，朱老師去雙溪上課，戶外教學中發現愛維的濕地上內含許多寶藏，如鴨舌草、連萼穀精草、針蘭、台灣水荳、吳氏莎草、田香草、野慈姑等等原生植物。而且，這些珍奇的水生植物都出現在破壞過的水溝中，讓愛維深深受到震撼，領悟到自己不要再破壞美好的自然生態了！應該是要好好慎重規劃土地並珍惜及保護我們的



原生植物，所以，她不斷虛心地向朱老師請教，以取得寶貴的建議來增進自己的知識。愛維期許自己能營造出一塊古樸而非現代感的房舍，配合大自然又能夠兼具休閒與修行功能的淨地。



目前，愛維發現自己的土地有三大特色：1.泉 2.溪 3.大鵬山，更有難得的溼地，孕育出許多寶貴珍奇的動植物。愛維認真學習的態度和愛好自然生態的心，值得我們大家鼓勵，而她會積極找尋各種資源去解決問題，這過程讓我們清楚地了解愛維是相當聰明且積極付出行動的。

愛維抱持感恩的心，她覺得社區大學有關生態的課程，如農村體驗營，讓她受益良多、學習到實際的知識，帶她進入到一個的專業領域。若你發現有一位美麗的女子拿著相機認真的捕捉大自然的一景一物，很有可能是遇上了我們的愛維，她正在蒐尋著可以創作的素材及記錄自然環境的奧妙。

李永裕、潘月審夫婦

在北投農村體驗營，有一對恩愛的李氏夫婦，他們和其他的學員一樣喜愛接觸大自然、習慣用力呼吸新鮮空氣及享受茂盛的綠色植物。很幸運地，經由自己親戚的介紹，便開始積極參與北投農村體驗營課程，進而從上一期接續到952期。



李太太從小自農村長大，更是在大自然的環境中長大，後來搬到都市卻過著忙碌的日子，生活步調變快、承受的壓力也隨之變大。而李先生以前從事中藥商相關事業，對於花草有興趣，平常也喜歡研究。現在，家中的寶貝終於長大獨立，能夠悠閒地與丈夫選擇北投社區大學的農村體驗營，讓自己好好享受及回味自己家鄉的感覺，看到好山好水，改變心情。夫妻兩人手牽手走在大自然中，吃著農園提供的有機蔬菜，和其他學員相處融洽，看著班代幽默好笑，老師親切用心，背景盡是一片翠綠，讓他們覺得上課很快樂！

對於農村體驗營的建議，李氏夫妻感到上課場地有重覆，比較沒有新鮮感，也可能會想缺席，希望能有更多機會參觀其他農園。

印象中比較有趣或好玩的農園是「北農」仙人掌園，因為有DIY，還有好吃的青菜切仔麵，讓他們相當喜愛。「北投農村體驗營」對有些學員是體會農村，而對李氏夫妻則是回味農村生活！因為他們覺得人本來就要回歸大地的。

蔡佩君

11月7日星期二，早上到草堂花譜參訪。一路上周邊的景色從白鋼鐵骨的北投捷運站到路邊櫛次鄰比的高樓大廈，從越來越矮的建築物到兩旁青蔥蔥的綠地，心情也跟著輕鬆快活了起來。小小一段路程之後，車子在一个沒有預期的地方停了下來，整大片高高低低的草木及大大小小的沼澤攤在眼前，心中著實畫了好大一個問號，難道眼前這個景色看似蕭蕭地方就是我們今天要參觀



的「花圃」嗎？這年頭在台北市怎麼還會有這麼一大片荒地阿？如果拿來培育花卉、經營果園、培植經濟作物、種植健康蔬菜多好呀！甚至是單純的擺個吊床、設個盪鞦韆讓大家悠閒的在鳥語花香中或秋風月色下閒散的擺盪也好啊！雖然心中有許多的疑問，卻還是因為現實的關係只能快步走進園內的教室中上課。

真的非常慶幸自己能有機會聽到這樣子的一個講課，課堂中老師非常認真的告訴大家這一片園子的來由及歷史，當然也教大家辨識了許多隱含先人智慧結晶的植物。在聽完老師對目前生態環境的分析之後，我實在覺得很慚愧，身為一個知識份子卻完完全全沒有想到要好好保護孕育我們的大自然環境，也深深佩服老師對生態護育的用心，不僅願意花下巨額資金更投入全部的心力無怨無悔的來經營這樣的一個天然的水生植物環境，實在很令人感動。

室內講課後老師更帶領大家走到戶外直接認識園區中更多的水生植物，這一次踏出教室雖然映入眼簾的仍然是出入園之時的草木，但心中看到的卻是另一幅別具生趣的畫面。遊園導覽的途中印象最深刻

的就是老師手裡拿著一個三箭形的葉子問大家看到這個植物聯想到什麼？當時社區大學的大哥大姐們此起彼落的回答，有人說像飛鏢，有人說像風車，也有人說像竹蜻蜓.....老師笑笑的說大家都很有童真的心情，完全沒有像前幾梯的人馬一樣只想到名門轎車的標誌！哇，當時，真是眼前一片暈眩阿，我我我...就是那個一看就想到benz標誌的傢伙啊！天啊，原來我的銅臭味這麼重阿，真是該好好檢討反省一下自己太過現實的性情了！

總之，初次的農村體驗，整個心境的轉變是很難用隻字片語言語的，好多的衝擊深深撼動我的心靈，讓我有更多的空間可以好好的思考，也讓我更期待下次的農村之旅啦。

陳威達

2006年的11月7日，一個帶著些許寒風的陰冷早上，我隨著北投文化基金會等一行人，踏入了這間如果依原來的生活方式，應該一輩子也不會踏入的都市桃花源：草堂花譜。

其實在走向草堂花譜的小路上，我就已經驚奇連連，難道這真的是台北市嗎？擁擠的人潮，喧鬧的車流都消失在



身後，取而代之的是整眼的綠意，清新的空氣，還有離開鄉下老家以後就不曾聽見的蟲鳴蛙叫。帶著閒適的心情，踏著輕鬆的步伐，進入了這滿是水生植物，花花綠綠，蝴蝶紛飛的庭園。

負責人朱老闆帶著笑臉迎接了我們進入草堂花譜，朱先生笑著問我們的第一個問題就是，你們不覺得我把花譜的譜這個字寫錯了嗎？乍看之下，或許就是如此，但是轉念一想，卻又不由自主的泛出了會心笑意。

透過朱先生的講解，我才知道，原來台灣竟然有這麼多的水生植物，竟然有這麼多國際間極為少見的稀有植物。我更意外的知道，原來爸爸口中那些他兒時常玩弄的花花草草，竟然各都有各的故事，各都有各的背景，有些，甚至還是現在已經不復見的了。

朱先生一邊唱著孤戀花，一邊指著台灣水萍蓬說，歌詞

中告訴我們，這樣的花以前是處處可見的，但是現在呢？原生的棲息地，幾乎已見不到這樣的植物，所有保留下來的，都是移植到其他地方進行保育搶救的成果了。他舉了一個很貼切的例子，如果有一天，我們去了非洲的大草原，結果發現那邊竟然都沒有獅子了，人們告訴你，要獅子有啊，去動物園看就好了。那樣的諷刺，聽起來荒謬，可是就正發生在我們的身邊，保育一日不立刻執行，一日的拖延，我們可能就又毀了一片生態樂園。

離開草堂花譜，帶著對於朱先生的敬佩離去，卻同時也在心理頭回味著些許的悲哀。看著以往是北淡線的火車鐵軌，現在已經變成了淡水線捷運，帶著很多當地人兒時回憶的火車，現在已經成了房地產業的金雞母。面對人類的發展，台灣的進步，是不是同時也帶了什麼挽回不了的遺憾呢？▲

我們相遇在旗美農民市集

■ 賴梅昇 旗山區社區大學主任秘書



「餐桌上的食物不只是農產品，更不是商品，而是集食物、信任與文化於其中。」對於這件事，生活在農村裡的我有越來

越深刻的體會。也因有這樣的體會，更想邀請城市朋友來農村走走看看，認識我們站在土地上的生產者及生產環境。

一天到鐵民老師家，和師

母聊到紅燒肉。她說，家裡只吃美濃黑豬肉，固定跟一位住在九芎林的農民買。「他賣的豬肉都是自己養的。他們的豬是吃餵水的，所以豬肉沒有臊味。」「他每天出去載餵水，回來還要煮過之後才餵豬。」師母如數家珍將豬肉的生產路徑告訴我們，熟悉程度就像是自己家養的。還有一次，房東拿了一把蕃薯葉給我。她指了指門前的一塊地，說以後有需要就自己去摘。那一塊靠近家門的地，我知道房東每天傍晚會澆水，常常蹲在菜園裡拔草。這片菜園提供他們一家時蔬，安全無虞。我當然也就放心的道謝之後收下。

生活在農村，尤其是在這裡生活一輩子的老人家，對每天進到肚子裡的食物瞭若指掌。誰家養的豬、自己種的菜，甚至是澆灌的水從哪裡引來、乾不乾淨等。因為認識生產者，所以信任；因為瞭解生產的路徑，所以吃得安心。只是，話說回來，農村生產的農作物，主要消費群還是廣大的城市住民。他們知道拿在手上



包裝整齊的空心菜，從哪裡來嗎？他們清楚整個種植的過程嗎？我想答案大家都猜得到。難怪這包空心菜拿在手裡時，心裡總是想著這麼漂亮沒問題吧；甚或是想也不想，因為很便宜就買了吧。走在大賣場裡，我總是想：他們會不會想認識種出這些菜的人？難道城市裡的朋友對作物生長的環境一點都不好奇？

我很幸運的生活在農村。也因為在農村裡辦一所社區大學，所以我們比其他人有更多的機會思考這樣的問題。如何鏈起斷裂的產消關係，怎麼重拾農村居民的自信心。我們怎麼扮演橋樑的角色，試圖一吋一吋的拉近生產者與消費者，也與城市朋友分享山、水、天空和泥土。

為了找尋接近的答案，我們做各種嘗試與累積：

2004春，我們蒔下有機的秧苗

2005春，我們喊出「農村是一所學校」

2005秋，我們開始「建立城鄉有機網絡」

2006春，我們推動「地產地消・自給自主」

2006的二月，在旗美農村的大地上，無數生命正在迎風昂揚



在這樣的季節，我們整合了以上的理念，籌畫了第一次的「旗美農民市集」。

「誠摯邀請舊雨新知，共同踏訪旗美農民市集。把眼睛、耳朵交給青山白雲、土地與農民，開心擁抱生命，用心浸入感動。」

～摘自「旗美農民市集」
文宣

去年夏天一趟日本觀摩之行，參觀了北海道的「道之驛」，一個讓消費者可以看見生產者的農產品賣場。在參考了道之驛的作法，以及積極的拜訪了農政單位及農民朋友（拜訪記錄請參閱<http://www.wretch.cc/blog/cmccu>），將道之驛的作法轉化為旗美農村版本的「農民市集」。在這個市集裡除了農民與消費者認識、建立信任關係外，教育及農村體驗，也是我們想藉著市集傳達的想法。因此除了「農產品展售區」外，亦設有「消費者教室」、「農村創意DIY」、「活動展覽區」及「農事體驗旅遊」。

農產品展售區

這個平台是消費者與農民朋友的媒介。農民就站在他的農作物前，背後是他用心種

出來的農產品以及農民介紹。在這裡消費者有再多的問題，都可以直接在農民身上得到答案。包括：有沒有噴灑農藥？作物種多久才可以採收？過程中何時施肥、施什麼肥？買回去後怎麼料理？好吃的話怎麼再跟你聯絡？看來大家都是備而來的，而且對於這種面對面的交流期待已久。如果消費者願意的話，農民朋友甚至很願意帶大家到生產地走走看看呢。

消費者教室



在消費者教室裡，我們請來綠色陣線協會執行長吳東傑，跟大家談「食物的旅程—地產與進口農產」。外國來的食物所消耗的能源、爲了長途運送所做的防腐處理.....等，對環境及健康造成相當的負擔。相對於外國食物，地產的新鮮、安全，才是消費者最好的選擇。另一方面，由社大講師鍾易澄告訴我們如何運用在地食材，煮出一道道色香味具備的佳餚。蔬菜燉飯清新爽口，巧

克力地瓜甜美誘人，讓在場的朋友們大呼過癮。

農村創意DIY

農村裡俯拾即是種子、樹葉，只要稍加點創意就是個精美的裝飾。龍肚國小的老師，用各種各樣的自然素材教小朋友們製作小動物飾品。杉林愛鄉協會的何明賢理事長及何欽賢先生，專注的在小葫蘆上刻鏤；爲了讓小朋友在葫蘆上彩繪，製作出獨一無二的小夜燈。在DIY教學區裡，兼顧到孩子們戲耍的需要，亦開發出孩子在大自然中創作的本能。並在過程中讓孩子們一點一滴的認識農村，讓這一堂「認識農村課程」從小紮根。

活動展覽區

許多的理念，我們擔心無法在短暫的市集裡傳遞，所以特別選了一個半開放空間，將想要傳達的理念訴諸文字，藉助青山湖水的魅力吸引眾人的目光。我們希望農村價值重新確立，重拾農村居民的信心；我們希望消費者以行動支持地產地消，帶動地方產業永續發展。

農事體驗旅遊

朋友們都來到了農村，

除了在市集的空間參觀外，我們同時希望大家在農村到處走走，到農作物生產地瞧瞧：我們手邊拿到的農產品就是從這長出來的。這下總算看到作物是在怎樣的環境下生長了。泥土無疑是孩子們的天堂。脫了鞋便開心的、專心的玩起田裡的土，忘了這一趟來是爲了要挖地瓜。

一天的農民市集我們能傳達的不多。希望築起一座城市與農村的橋樑，讓彼此間的聯繫不僅僅是這一天，而可能是未來的每一天。希望農村居民與城市居民的聯繫不僅僅是商品，而是讓大家看見產品背後的農民朋友的面孔。希望城市裡的朋友多來走走認識農村，不僅僅是消費。希望朋友們細數的是，田裡的作物與生物，而不只是鈔票。希望朋友們也清楚食物的生產路徑與背景，每天吃得安心。希望孩子們在這裡自在的玩耍、發揮創意。我們提供藍天、青山、泥土與圳水；我們也想聽聽朋友們帶來城市的消息，增長見聞。希望朋友們對農村的想像更多元豐富，一起關心農村生活文化。有閒常常來聊。🐾

(轉載自“青芽兒”第16期 p.12~15)



基金會／社大

能量站

- 健康關懷宅急便
- 參加馬拉威國慶晚宴感想
- 北投社區天使與醫師 建構健康防疫網路
- 基金會／社大 活動剪影
- 北投美食追追追一牙口
- 在北投看見「綠建築」

健康關懷宅急便

紀錄北投 健康情・服務心

■ 周家慧 北投文化基金會／北投社區大學專員



北投文化基金會95年7月6日在青輔會青年交流中心舉辦『健康情。服務心—北投社區溫馨送餐的故事』紀錄片首映會，呈現北投社區合作進行老人關懷故事和感動。

在法鼓山慈善基金會的贊助之下，北投文化基金會結合鄰近財團法人振興復健醫學中心、台北北區社區醫療群、北投社區大學、北投區社區發展協會理事長聯誼會、奇岩、文化、福興、榮光、東華、吉慶、清江等社區資源，一起推動「關懷長者、溫馨送餐」活動，每週一至週五提供70多份免費午餐給社區獨居長者，由社區組織志工準備餐點，親自送至各個長輩家中，以減少高齡老人炊食之危險及購物之不便。並由台北北區社區醫療群

醫師及志工配合送餐時段訪視，給予溫馨的關懷與問候，宣導健康養生之常識，讓長輩們更懂得如何保養自己，為長者們的健康把關。

推動送餐關懷近一年來，自助餐的老闆不惜成本地提供低價便當給社區長者、社區媽媽在小小的茶水間裡揮汗做出符合長者需求的健康餐食、洗腎的志工大哥每天頂著烈日送餐，還有老奶奶給木瓜樹點名的故事，因為有這些志工的愛心付出，讓社會更加溫暖。2006年4月起，透過鏡頭，我們將這些在社區日常生活裡發生的點點滴滴紀錄下來，希望透過動態影像的紀錄與故事的分享，讓民眾更加認識在地的社區團體。「健康情・服務心」是一部由工作團隊自行拍攝的影片，沒有專業的手法卻是實實在在地紀錄在地的生活。2006年7月6日，我們舉辦了一個首映會，與社區夥伴及長期關心北投社區的老師們共同分享這部紀錄在地生活的影片，獲得與會來賓的肯定。

法鼓山慈善基金會陳果開總幹事在觀賞紀錄片後提到，

在北投除了送餐工作之外，更重要的是與長者的互動，要讓長者們覺得活著還是有意義的，因為他們活著才讓我們有機會可以為他們服務。長期陪伴北投社區執行健康關懷服務合作計畫的輔仁大學社工系蘇景輝老師也認為在北投看到的不只是送餐，還有更多的關懷，而且北投文化基金會結合老人服務中心、健康服務中心等團隊，成功的達到資源動員的效果，且結合許多在地組織，打破村里的界線，將整個北投視為一個社區的概念是學界努力推動但卻很少看到的。

資深新聞人劉蕙苓老師認為這部影片是個值得鼓勵的開始，社區紀錄片最重要的精神在於拍片的目的是什麼，在片中看到社區志工的身影，成功紀錄當下的真實與感動，對紀錄社區故事而言，專業並不是最重要的，因為跟社區有關的人跟事都是美麗的。

「傳遞愛、關懷與健康」是我們共同的理念，後續我們也將推出一系列的活動，邀請您一同來感受北投的故事。▲

參加馬拉威國慶晚宴感想


■ 溫芬嬌 北投社區大學唱歌學美語班成員

我參加北投社區大學開辦的歌唱學美語班已有一段時間了，透過唱美語歌曲，可以提升自己的英文能力。起初學的時候，覺得單字很多，感謝秦玉琪（Tony）老師教導有方，時常鼓勵我們，因此每位學生都更喜愛唱英文歌曲了。

七月六日，適逢馬拉威國慶日，我們全班師生，因為飛龍同學的邀請，參加該國再臺北麗晶酒店舉行的國慶晚宴。在Tony老師的帶領下，男同學個個都是西裝筆挺，女同學也是個個婀娜多姿，氣質高貴。加上我們最敬愛的Tony老師更是顯出紳士風範，我們班上的班長Joan身穿旗袍，可媲美中國小姐，真是漂亮極了。會場中，除了帥哥美女同來慶祝，



交誼、談話，更拉進彼此的認識，也算是一項外交的交流。

感謝飛龍同學，讓大家有機會認識其他的國家，在餐宴中，大家也很盡興，這時令人難忘的回憶。 

大家互相爭奇鬥艷搶鏡頭外，也享受了豐富的佳餚、山珍海味，別有一番味道。

在熱鬧的晚宴中，大家吃得好開心時，突然音樂一響，那種優美、浪漫的旋律，加上活潑的節奏，在那氣氛中，馬拉威的朋友們全部上台去了，台下的我們也忍不住停下吃東西，跟著節奏起舞了。啊！多麼快樂呀！跳舞完，大家忙著和馬拉威大使和來自馬拉威的國際友人們拍照，多麼開心啊！

藉此機會，能更認識其他來自馬拉威的朋友，透過彼此

MY IMPRESSION ON THE MALAWI NATIONAL DAY RECEPTION

I joined the opening of music-learning English class at Peitou University for a period of time. Through singing English songs, I can really uplift my English proficiency. At first when I was learning it, I came across with so many vocabularies. Thanks to Teacher Tony for coming up with such good teaching method and encouragement that made each and every student to have more interest in singing English songs.

July 6 which is also the Malawi National Day and we were all invited by our classmate Mr. Dragon Fei Long to attend the said occasion at Formosa Regent Taipei Hotel. With the



guidance of our Teacher Tony, all male students were in coat and tie attire, while female students exude their elegant, sophisticated aura. Our Teacher Tony shows off his gentleman gesture and our class leader Ms. Joan in her Chinese Qibao that exemplifies Miss China and she was really so pretty! In that occasion, aside from flooding with handsome guys and pretty girls, everybody was trying to catch each other's attention and enjoy the good sumptuous, delectable dinner ever! At the midst of enjoying the food, music strung suddenly. That romantic, classy melody, plus the energetic beat made all the Malawi friends to go up the

dance stage. We stopped eating and dance with the rhythm too. After dancing, we all went to take shots with the Ambassador. It was really such a nice and happy evening!

Through this event, we were able to know more Malawi people and get more acquaintance with them by getting close to them through talking, exchanging of ideas. This can likewise be considered diplomatic exchange. We would like to thank deeply our classmate Mr. Dragon Fei Long to let us experience this once in a lifetime event worth reminiscing and to let us learn more about Malawi country. Everybody really had fun that night! 🐉

Ms. Wen Fen-chiao
Singing Class Student
12 July, 2006

北投社區天使與醫師 建構健康防疫網絡

■ 周家慧 北投文化基金會／北投社區大學專員



■ 社區健康防疫諮詢站揭牌

北投區健康服務中心與北投文化基金會於95年10月19日進行社區防疫志工培訓，由陽明大學周碧瑟教授團隊規劃課程，招募社區志工團隊、慈善團體及醫院的志工參與。本來很嚴肅的健康議題，在老師生動的帶領下，及臺北市衛生局宋晏仁局長、北投文化基金會洪德仁董事長、和平醫院璩大成院長、周碧瑟教授及北投區健康服務中心朱玉如主任見證中，180位志工承諾對社區的感情和熱情，願意為北投的健康防疫努力。

在課程中，除了增進大家對結核病的關懷與認知之外，並以小組討論的方式討論

各組未來將執行的宣導策略，包括：於鄰里長集會與社區活動中宣導、結合社區學校及便利商店等等，並採用「動之以情」及「緊迫盯人」的策略，讓社區領袖及居民支持防疫的衛教推廣，此外也將於社區原有的保健諮詢活動中進行宣導。在課程結束後，志工們也將回到各自的社區進行宣導，並於11月23日再相聚分享彼此的心得與成果。

這批參與培訓的「社區天使」依志工團隊所在之地理位置分成14組，每組搭配一位社區醫療群醫師及兩名輔導員，協助引導志工討論，提出在社區推動的衛生宣導策略。嘗試導正一般大眾對結核病的誤解，對結核病人採取尊重包容的態度，落實於生活中，以保障社會大眾的身心健康。

我們同時於社區團體及社區診所設置「社區健康防疫關懷站」與「社區健康防疫諮詢站」。北投、石牌地區的社區醫療群醫師積極參與健康促進及疫病防治，共有二十五位社區診所醫師參與，提供健康防疫諮詢及關懷服務，為北投地區結核病及其他疫病提供社區衛生教育宣導。臺北市衛生局宋晏仁局長親臨為參與培訓的志工授證，並至石牌路的李伯匯小兒科診所揭牌，宣誓社區健康防疫諮詢站正式啟用，防疫網絡也於今日開始運作，為建構台灣健康防疫網絡開啓新的里程碑。



■ 社區醫療群醫師參與設置社區健康防疫諮詢站



▲ 10月1日參加社區產業展示會由信義房屋主辦



▲ 7月7日北投社區大學社區音樂會二



▲ 10月1日北投大富翁繪畫比賽得獎作品展覽於北投戶政事務所



▲ 7月8日北投大富翁繪畫比賽頒獎典禮



▲ 10月3日參訪法山慈善基金會



▲ 7月8日北投大富翁繪畫比賽成果展



▲ 10月9日師大運休所與密西根大學教授參訪北投



▲ 7月8日北投社區大學成果展

基金會・社大活動剪影



▲ 7月8日健康關懷服務愛心園遊會由法鼓山免費提供餐點



▲ 8月3日北投青年暑期遊學團到北投榮光社區參觀



▲ 7月8日社區醫療群健康諮詢服務



▲ 8月5日小醫師走入社區紀錄片首映會



▲ 7月22日新北投捷運站前協辦健康人生Young起來園遊會活動



▲ 8月5日小醫師走入社區首映會社區長者表演



▲ 7月26日社區防疫工作小組會議



▲ 8月18日社造學會暑期工作營隊參訪曉芳窯

基金會・社大活動剪影

北投美食追追追

牙口 · 義大利麵 · 咖啡 · 下午茶

■ 周家慧 北投文化基金會／北投社區大學專員

午後，窗外的陽光灑進來，映著門口植栽的綠意，喝杯咖啡，不自覺地輕鬆起來，這是「牙口」給人的印象，溫暖、自在。

一走進「牙口」，迎面而來的是老闆與服務人員親切而有活力的笑容，店面雖然不大，但具巧思的佈置、好口碑的餐點與親切的服務，讓人禁不住想一再光臨，來到這裡有種令人放鬆的力量，就像在家裡一樣舒服自在，這便是老闆想帶給顧客的感覺，如同家人朋友般的親切及溫暖。

「牙口」在這裡已經經營三年了，鄰近北投捷運站，但遠離車站的喧鬧，或許位置不是很顯眼，卻擁有景觀好、環境乾淨、安靜、交通便利等優勢。老闆夫婦倆都喜歡種些花草，因為植栽讓人感覺很有生命力，所以老闆用門前的開放空間營造了一個小庭園，坐在

戶外用餐也別有一番風味。店內的桌椅、擺設更是由學美工設計的老闆娘一手包辦，且多為手工打造，例如店內的餐桌桌面便是用馬賽克磁磚拼貼而成，整體佈置簡單大方又蘊含著無限巧思與創意。

牙口的餐點以義大利麵及咖啡為主，其中以蛤蠣類及海鮮類的餐點最受歡迎，白酒蛤蠣麵及手工千層麵更是店裡的招牌料理，蛤蠣及海鮮類餐點因為真材實料且新鮮而頗受好評，千層麵則因為是請外國朋友純手工製作，每週僅限量提供16份，要品嚐可得碰運氣呢！除此之外，各式醬料也都是老闆夫婦自己調配的喔！老闆認為餐點應該要有自己的特色，用廠商供應的就吃不出自己的感覺，所以店裡的餐點都盡量自己動手做。咖啡則是店裡值得推薦的飲品之一，各式咖啡的口味都是由老闆夫婦一

一調配，配出最合適的咖啡豆比例，所以口味也都與外面的店家不大相同，只有在這裡才喝的到，義大利美式咖啡與特調冰咖啡推薦一試！

除了義大利麵之外，配合顧客需求，牙口每日均會推出不同的商業午餐，並嘗試多樣化的餐點，平均半年左右會推出新菜色，並且會在商業午餐中試推，由顧客的反應決定是否推出。熱情的老闆將顧客當成朋友，總希望能多照顧到顧客的需求，店名取名「牙口」便表示出這種訴求，老闆張先生表示，因為店裡以提供“吃”跟“喝”為主，而吃喝需要藉助“牙齒”與“嘴巴”，因為希望能讓同時滿足客人的牙齒和嘴巴，故取名「牙口」。

在這裡，除了看到老闆夫婦倆對環境及餐點的用心之外，秉持著交朋友的念頭，



老闆認為不只環境要溫馨，人的溫馨更是重要，因此總鼓勵店裡的服務人員要多和客人互動，熱情的老闆也總會和來店裡的顧客多聊幾句，只要來過幾次，用心的老闆便會認得。老闆和許多客人變是因為這樣而成為好朋友，有些原本在附近工作的公司行號員工，在辦公室搬離北投之後假日還常常回來用餐，讓老闆覺得備受感動。

營造溫馨的感覺，不走商業化經營是「牙口」的經營理念，訪談當日，看著老闆和店內用餐的客人輕鬆地話家常，真的讓人有家的感覺，而店裡那種溫暖及愉快的感覺，在訪談結束之後也還一直留在心頭，整個人都開朗了起來。▲

◎ 地址：台北市北投區光明路2巷13-5號

◎ 電話：(02)2896-4048

◎ 營業時間：

週二至週日
AM11:30~PM9:00

下午茶
PM2:00~PM5:00

◎ 逢週一公休，每月第一週週日公休，隔天週一正常營業

