



你農我濃

有人的地方就會有故事，有故事的地方就會有情感。

目次

編者的話 P. 06

土地介紹 P. 08

社區介紹 P. 09

關於捌個零 P. 10

小農介紹 P. 12



陳三郎
P. 14



林秋月
P. 16



張夏妹
P. 18



邱金成
P. 20

植物地圖 P. 22

刺蔥 P. 24



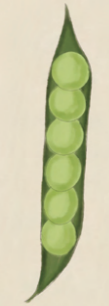
紅藜 P. 26



小米 P. 28



樹豆 P. 30



幕後花絮 P. 32

製作團隊 P. 34

編者的話



這是我編寫書的初體驗，很新奇、很酷，也很興奮。在內容編寫時，於土坂部落期間的種種回憶湧上心頭，和郎叔、秋月姨、夏妹 ina、金成阿伯訪談的畫面彷彿又重新回到訪談的當下。從小農們的談話中可以感受到他們對於這些作物的愛，就像自己的小孩一樣，需要花時間了解、栽培與細心呵護，只希望能長得好、品質佳，雖然很辛苦但卻很值得。這令我十分感動。也很感謝因為有這個機會讓我好好認識到台灣東部這片美麗的土地，對我這個都市人來說真的是世外桃源，也更了解台灣的作物。最後，感想是小農們真的很辛苦，要種出這麼漂亮的作物屬實不容易，當我們在享用時一定要心存感激！有機會也可以多了解作物，也從中了解每個作物都富含許多營養價值，對身體都很好，希望大家也看完後，也能跟我有相同的感受。

林詩琪
chia



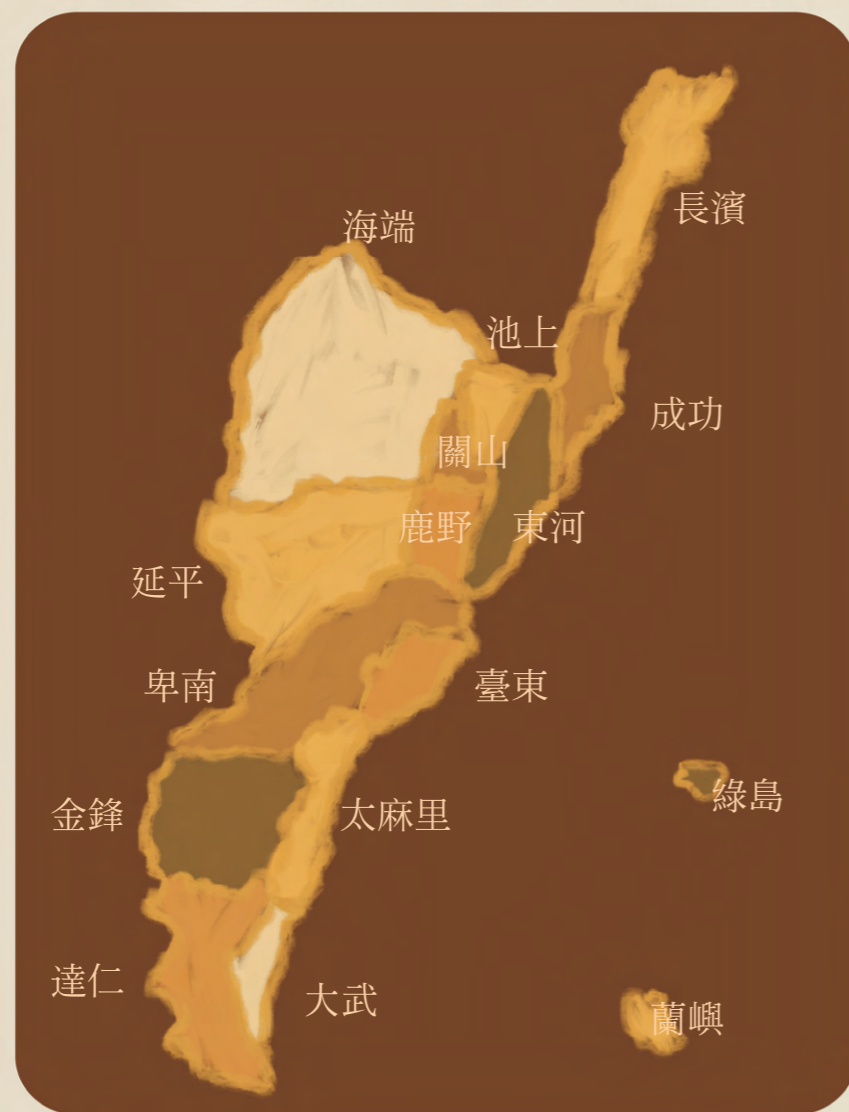
在一開始進行地方誌的內容初步規劃時，我對於土坂這個地方一無所知，在田野調查時發現捌個零社正的臉書上有介紹農特產品，於是我們就想到了關於那些種植作物的小農們的故事，他們與這些作物有什麼樣的故事呢？為什麼會開始種植作物呢？又是怎麼與捌個零社正相遇的呢？促成了我們這次地方誌的主題，我們也抱持著好奇心，到了土坂部落實際採訪了四位小農們，小農們都非常熱情且有趣，他們有著一個樂觀且堅毅的精神，就是這股精神才讓他們持續種植這些作物到了今日吧！我們也藉由製作這本地方誌的過程中，更了解了土坂部落這片土地，了解了在這塊土地上的捌個零社正，了解了在這片土地上生活的小農們，了解了這片土地所孕育出的作物們，也從與小農的談話中獲得了許多鼓勵，希望大家藉由閱讀這本地方誌後，能更了解這塊土地上的人、事、物，也可以在之後到實際到土坂部落去看看土坂的美好。

農亭

土地介紹

臺東縣

臺東縣人口約有 21 萬人，是臺灣本島人口最少的縣市，人口結構豐富而多元，有閩南、客家、外省族群，由於開發時間較晚，因此臺東縣內的臺灣原住民文化保留下來的相對較多，更擁有阿美、卑南、魯凱、布農、排灣、雅美（達悟）、葛瑪蘭等七大族群，原住民人口佔全縣人口約三分之一，是全國原住民人口比例最高的縣市。



社區介紹

土坂部落

台東縣達仁鄉，南迴四鄉之一，地處中央山脈南段，90% 以上均為丘陵山坡地，氣候上屬熱帶季風氣候。達仁鄉內居民以台灣原住民排灣族為主，產業則以農業為主。而土坂部落就位於達仁鄉，是少數未被卑南族統治過的「排灣族」部落，和保有完整五年祭傳統祭儀的部落。



從臺東市區到土坂部落會經過擁有「全台最美公路」美稱的南迴公路，這裡依山傍海，除了有國際級的美景之外，也保留自然原始風貌。進入土坂部落前會先經過擺放著五年祭雕像的意象公園，進入後更能感受到濃厚的排灣氣息。



關於捌個零

南迴協會



「臺東南迴健康促進關懷服務協會」是成立於 Tjuwabar (土坂部落) 的社福機構，以改善南迴線醫療服務為職志，創設十年以來也將觸角伸得更遠更廣，關注家鄉教育、生態農業。而「捌個零社企」附屬在台東南迴健康促進關懷服務協會裡面，屬於營利組織，推出了無毒無害的食品，目的是希望能成功行銷土坂部落的農特產，以及推廣觀光，以促進部落發展。



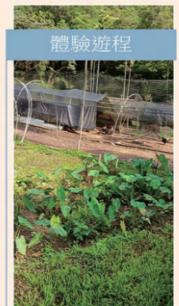
捌個零社企



「捌個零」其實是排灣族語 Paqeljing 互助的意思，近期在南迴線各大夜市巡迴的 Takec Pizza 公益餐車就是捌個零的行動餐車，使用來自部落的食材、聘請來自部落的廚師與銷售人員，讓大家吃得安心、吃得開心，又能創造更多機會讓部落族人能夠留在家鄉工作。



捌個零服務項目



小農介紹

當初臺東縣南迴健康促進關懷服務協會底下的「捌個零社會企業」希望有效的利用所擁有的自然資產，經由土地生態復育作為基礎，更能帶動社區的生活水平進而提昇整個社區的發展。預劃自有農地，用簡單的工具培育傳統作物，地方在食物方面能夠自給自足，並推廣各樣無毒營養蔬食，也因此希望推出農產品，希望將行銷土坂部落的農特產行銷出去，因此決定製作農特產品。在決定找尋合作小農前，事先做了地方上作物的盤點，以及人地物產的盤查。起初有許多合作的小農，而會一直長期與「陳三郎先生」、「林秋月小姐」、「張夏妹小姐」以及「邱金成先生」這四位小農合作的原因是因為他們一直都有在務農，四季都有在輪作這些作物，因此有穩定的產出作物，作物也都具備一定的品質，產量也相當穩定，所以才繼續合作下去。



「南迴有心，讓您吃得安心。」

捌個零社企的平台主要是在介紹以及分享這些小農們產出的作物，希望農產品能藉由在這個平台上露出，讓對外的消費者們知道小農的故事。

並透過這個平台的販售來進行購買，爾後若想要訂購更大量的作物也可透過這個代售平台來做訂購。目前推出的產品有：野生刺蔥粉、野生刺蔥青醬、段木香菇、樹豆、紅藜以及小米，都是部落族人細心、耐心地耕種及養殖。

這些都廣受各方朋友的喜愛。

陳三郎



陳三郎，大家都稱他「郎叔」，台東大溪人，喜愛爬山的他有著一身黝黑的皮膚和一顆熱情的心。



我單靠雙眼便能分辨刺蔥香不香，從種植到採收再到製作一手包辦，卻不會感到累，因為習慣了。

種植作物



2012年，當時郎叔在南迴協會當廚師做風味餐，負責研發原住民的食材，所以才會做原民料理。某天在家鄉突發奇想，就到山上採集植物，經過一連串的嘗試，研發出「刺蔥醬」，附近餐廳也都訂購好幾十瓶，廣受好評。後來辭掉南迴的工作，回去大溪經營麵店，直到2022年因為疫情影響，麵店結束營業後再度回到南迴協會。

郎叔說刺蔥以野生的占多數，要讓刺蔥又香又好吃的秘訣就是「常修剪！」假如不常修剪的話便會長太高，長出白色的部分，這種就會變得不香，因此當看到幼葉呈現紅色或者刺很多代表越香，這是透過多年種植經驗得出的判斷技巧。

刺蔥醬的配方屬於郎叔的獨門秘方，但郎叔仍不吝教別人。他表示：「我是希望教人家啦，把我的秘方告訴他們，可是就是就算我教他們做就是做不出那個味道，還是不一樣。」可惜至今仍沒人能做出相同的味道。郎叔一直延續當初的做法，從未經過改良，十年的好味道深植人心。



林秋月



林秋月，曾為向日葵幼兒園的廚房媽媽，現今為農特產品行銷者，嚴格把關作物品質。

「東西一定是當季的，東西不會做多，賣完就沒有，絕不會囤貨」

種植作物



2014年，林秋月認為「部落農產品很好，但小農們不懂行銷，有人要就隨便賣，賣不出去他們就餵豬、餵雞，我就覺得很可惜。」這個情況讓她決定要做農特產品，將農作物推廣出去。她的行銷方法就是做名片，發給購買的客人，現在都有貨到付款的服務，現在已經做了五年，疫情期間即使我沒有出門做生意，還是會有人打來說他要多少。儘管未曾做過生意，但熱忱就足以成功，目前和捌個零合作，推出精緻產品。

林秋月表示：紅藜很好種，只要你把他顧好即可。但小米比較嬌，不好養。尤其特別怕颱風和下雨，還有怕遭受小鳥攻擊，兩個月的生長期他們都需要在天亮之前和天黑之後趕鳥，才能安心回家，也能改用搭網的方式來防止攻擊，但需要一些花費，可以評估看看是否值得。

雖然主要是和小農收購作物，再進行後續處理與包裝，但她十分注重品質，認為自己也須了解作物，要先吃過才能確認品質。在她的心裡「東西一定是當季的，東西不會做多，賣完就沒有，絕不會囤貨。」這也代表她夠了解這些產品。



張夏妹



張夏妹小姐，身為長女的她從國小就跟著父母開始接觸種植，即便孫子已經三十歲了但身體仍很硬朗、活力十足。

「還不想退休，身體還很好就什麼都想做，現在膝蓋也不會痛，而且山上比較涼啊！比較快樂，不會無聊」

種植作物



張夏妹目前以種植紅藜和檸檬香茅為主，兩者都是近年開始種植。紅藜在父母那個年代有種但有中斷過，因為小時候不容易吃到肉，多半以野菜、作物為主，小時候也常吃猴子的腦，所以變得比較俏皮一點。但是後面孩子比較不常吃紅藜，加上收成後的後續的處理有很多細節的操作，相當繁瑣。但因為紅藜營養價值極高又美味，才選擇繼續種植。檸檬香茅則是因為香茅是東南亞料理中不可或缺的辛香料，因此東南亞料理的餐廳有需求，屬於好銷售的作物。

張夏妹是個極富同理心的人，雖然猴子都會偷跑進農田偷吃作物，但她說：「不用特別去趕，自然就好。牠們想吃就吃、想採就採啊，沒辦法趕那些猴子啦，牠們也是要生活。」

張夏妹表示目前沒考慮要退休，認為還有體力可以做下去，為何不呢？而且有事做也不會無聊，等到體力較差時，就改種植像水果這種不需要常除草的作物，希望能繼續農田裡耕作。



邱金成



邱金成先生，號稱「全土坂最時髦阿公」，從小就跟著外公外婆學習種植，因為父母親跟他說「不用去讀書，兄弟姊妹那麼多，希望你可以在照顧弟弟妹妹們。」



「不用擔心沒人接手，人總是跟這個樹一樣『落葉歸根』到時候小孩他們自然會回來。」

種植作物



邱金成目前種植的作物包括樹豆、花生、小米、紅藜，又以樹豆為主，而樹豆又分為好幾種，像是黑色、黃色、白色，還有一種是有紋路像鵝卵石那種。黑樹豆較受歡迎，因為身體很好且花青素比較高。

邱金成提到他們都是在五六月種樹豆，因為七月颱風季的時候還很矮，所以不割草的話，草會擋到樹豆，頂多垂下去而已，不會有太大影響。假設在二月種的話，七月已經長得很大，颱風一吹過來不是斷掉也會死掉。

即便種植了這麼多年，仍會遭遇到氣候變遷和病蟲害等困境，因為大氣層被人類破壞掉。氣候變熱，加上病蟲害，邱金成表示「樹豆是不易死亡，有病蟲害的才容易死，但只要一感染後，就會一棵接一棵的影響到周圍的樹豆，就很麻煩，像這個新冠肺炎一樣。所以存活率降低不少，至今仍未找到最有效的解決辦法，感到無奈也沒辦法，邱金成也在心裡默默的期望未來的日子能找到一個好的解方。」



植物地圖



刺蔥



紅藜



小米



樹豆





植物名稱

刺蔥

產季

常年生

刺蔥以野生的占多數，種的比較少。要將刺蔥養的又香又好吃的秘訣就是要常修剪，幼葉呈現紅色的或刺越多代表越香。假設長得很高，便會長出白色的部分，這種的不香也不好吃。刺蔥與花椒、薑並列為「三香」，因為營養價值最高，又被稱為蔬菜之王，膳食纖維是地瓜葉的 5 倍；刺蔥是紅鳳菜的 4 倍之多。

南迴山之味

野生刺蔥粉



產品故事

【刺蔥】屬於部落高山野生植物，刺蔥為排灣傳統香料植物，香氣濃郁 烤肉、煮湯或是搭配飯菜都是絕妙好滋味。
可食用方式：適量灑於熟食上如湯、肉品等皆可。

保存方式

常溫保存

食用方法

刺蔥粉和牛排最搭，適量灑於熟食上如炒飯、炒麵或煮魚湯也可加入，加在麵包、饅頭內也都合適，放一點點在咖啡上面提味也很棒，可使料理的香味口感大升級，是款百搭的調味粉。



植物名稱

紅藜

產季

第 1 季 (1-3 月)
九月初種，五月採收

紅藜屬於好種植的農作物，但後續處理卻不簡單。其含有豐富的膳食纖維，100 克就含有 10-15 克膳食纖維，是一般白米飯 15-20 倍，也含有豐富的纖維質和多元不飽和脂肪酸，可以穩定血糖及保護心血管，但擁有較高的鉀含量，因此腎功能不全及腎衰竭患者建議先請醫師或營養師評估。

南迴山之味

嚴選紅藜



產品故事

【紅藜】源自台灣東部原鄉，是南迴山間最美麗的點綴，挾巍峰伴涓溪的「紅藜」，有穀物中的紅寶石稱之，且作為原住民的傳統食糧，擁有補足現代人重要身體機能的全方位營養，並列為全球十大健康營養食品之一。

保存方式

拆封後立即冷藏及食用完畢

食用方法

紅藜吃法百百種，加入白米中一起煮、加進蔬菜中、煮熟後灑在沙拉上也是一種選擇。



植物名稱

黃金糯小米

產季

第 2 季 (5-6 月)

黃金糯小米富含多種維生素、胺基酸、纖維素、胡蘿蔔素等，營養價值極高，維生素 B1 含量更是位居糧食之首，此外，還可促進消化，快速補充能量。由於好消化不易脹氣的特性，黃金糯小米相當適合長輩、小孩、胃腸較弱的人食用。但小米比較嬌，很怕颱風和下雨也容易遭受小鳥攻擊，兩個月的生長期間需要每天要趕在天亮之前趕小鳥，天黑時也要等小鳥走後，才可以回家，因此黃金糯小米不太好養。

南迴山之味

黃金糯小米



產品故事

【黃金糯小米】源自台灣東部原鄉天然環境的天祖之祚，擁有比大米更豐富的營養價值，顆顆米粒金黃飽滿，完整吸收自然環境的精髓，多種維生素及礦物質，且纖維質溫和好吸收，滿滿補足人體所需的能量。

保存方式

拆封後立即冷藏及食用完畢。

食用方法

可製成小米粥、小米粽，也能加南瓜、地瓜、堅果、紅棗等食材一同熬煮，甜鹹都合宜。



植物名稱

樹豆

產季

第 1 季 (1-3 月)

樹豆是原住民的傳統作物，主要生長在台東和屏東一帶，由於營養價值極高，有著「豆中之王」的美稱。樹豆主要分為三種顏色，黑樹豆、紅樹豆、白樹豆，三種的味道吃起來雷同，只是營養價值不同。其中，黑樹豆比兩者更富含了花青素，加上產量較少，屬於較稀有的品種。樹豆比一般豆子較硬脆，採收方式跟豆類一樣要撥開，特別之處是只要乾了後，你一摸，就會「啵」自己蹦開，所以儘量分熟的時候拔下來，再放在桶子，曬個太陽就很容易撥開了。

南迴山之味 樹豆



產品故事

來自台東縣土坂部落排灣族，為傳統作物之一，且擁有排灣族男人、女人保養品的美稱勇士豆。

保存方式

拆封後立即冷藏及食用完畢

食用方法

可將樹豆與肉類共同熬煮成湯，排骨和豬腳都是好選擇，或是拿去做炒飯，樹豆炒飯也別有一番風味。

幕後花絮



製作團隊



林詩珈：採訪、文案編寫、排版、攝影



黃蕙亭：採訪、美術設計、排版、攝影



感謝社團法人臺東縣南迴健康促進關懷服務協會
及捌個零社會企業全體同仁
協助資料、照片等相關素材提供以及接受採訪

版權頁

你農我濃

編著者：黃蕙亭／林詩珈

主編：黃蕙亭／林詩珈

發行人：中華電信基金會

出版者：中華電信基金會

出版年月：民國111年10月1版

電子書設計製作：黃蕙亭／林詩珈

電子書播放資訊：

作業系統：Indesign

檔案格式：EPUB

故事結束了，
但是在土坂部落的捌個零及小農們會繼續他們的故事。