





1

場域 平原聚落

宜蘭·三星

行健村

農田實驗基地的有機夢想村 探索生態自然田

放眼望去，遠方青山綿延，近處稻田綠意盎然、隨風搖曳，路邊灌溉用的水圳傳來潺潺的流水聲……這裡是「行健有機夢想村」，一個位於宜蘭三星鄉人口約一千人、耕地面積兩百公頃的老農村；一般聽到三星，就想到是蔥的生產地，不過，自行健村 2009 年轉型投入有機農業，許多有機耕作的新案例都在這裡被實踐出來，就讓我們一起來聽聽他們的精采故事！



做有機 是天命也是人志

「做有機最怕遇到的問題就是鄰田汙染了」，這是許多從事有機農業的朋友切身之痛，因為環境不好，再怎麼努力堅持有機耕作，風一吹來、水一淹，旁邊的汙染物流入田裡，心血都白費了；好在「行健有機夢想村」擁有得天獨厚的環境，除了來自雪山山脈蘊藏豐富礦物質的肥沃土壤，再加上重劃後灌排分離，進出的水源被隔離起來，成為發展有機村的絕佳場域。

不過，要在這個平均年齡六十五歲的典型農

村裡推廣有機耕作，剛起步時，可不是那麼一帆風順；而身為行健有機農產生產合作社的發起者、同時也是行健村前村長的張美說，首先遇到的困難就是農民不願意改變！「不灑農藥怎麼種得起來？」這是張美最常要面對農友的質疑。

自己也屆六十多歲高齡的她，不忍心村內農友時常因農藥中毒而搭救護車急救，毅然相信有機是農村未來的新出路，不斷頻跑村落，透過挨家挨戶地登門造訪，也請農二代、農三代一起加入遊說的行列，從水源頭開始一路說服；然而，好不容易找到幾個有理想的

稻農投入有機生產，隨著稻米成熟，緊接著的問題伴隨而來——通路在哪裡？

網路 + 企業 + 政府相挺 有機村終得實現

原來，以有機方式種植出近十萬斤的稻米，這時才發現過往的通路並不適用，而正當大夥苦無對策之際，不願輕易放棄的張美，透過向縣長陳情、又向企業尋求契作認購，之後受到「直接跟農夫買」網路平台的大力宣傳，以及媒體人、作家、民眾的支持，在台灣引起了一股挺老農的風潮，不到年底，50,000斤有機米便已全數賣光！「種有機，友善土地，連老天都來幫我們。」張美說。

同年開始，在花蓮區農業改良場的協助之下，除了提供有機栽培的技術輔導，也舉辦經營管理、創意行銷、導覽解說等培訓課程，致

力提升當地農民的行銷能力，也邀請專家學者與農友共同參與，規劃稻米、青蔥、野菜、茭白筍等作物等有機示範田，經過不斷地試驗、調整與改善，逐漸推動行健村朝往一個具有生態、生產與觀光多方功能的有機村。





(花蓮區農業改良場提供)

魚茭／魚芋共生田 開創農業新典範

說起行健村的有機農業，除了最大宗的水稻生產之外，不能不提及行健村的魚茭／魚芋共生農業示範田。參與這場實驗計畫的農友陳國鐘，七年前開始與花改場合作，從投入研發到現在，不僅對於茭白筍的收成沒有影響，也不用灑藥，除此之外還增加了第二份、第三份以上的收入。

陳國鐘解釋，以生產面來看，宜蘭多雨的環境相當適合種植茭白筍，一年生作物，以往大概四月份開始種植，半年後採收，收成後他大多選擇休耕，讓土地休息，但有些農民

迫於生計又很密集地種植其他作物。於是，水稻田剛收成完的國鐘，閒來無事，便在田裡開始了他的實驗基地，希望能「玩」出一些新東西，「有人說做有機的人工成本太高，我就在想要怎麼用聰明的方式降低成本，也投入了很多時間跟精力去研發。」

也正因為國鐘有這樣的實驗精神，當花改場知道他在做的事情，便找他討論後續合作的可能性，除了提供農業技術上的專業諮詢，也提供肥料的補助獎勵，國鐘一聽到有這麼好的事情，二話不說就答應了，於是在田裡開始了「魚茭共生」有機茭白筍試驗田的設置工程。



(花蓮區農業改良場提供)



(花蓮區農業改良場提供)

要種有機，剛開始需要克服許多難題，例如病蟲害、通風度，以及田間水量的控制等問題。經過不斷地實驗，一方面針對魚種的選擇、放養的密度，從烏鰡（青魚）到紅尼羅魚，也對其福壽螺防治的效益進行測試與評估；另一方面，對於茭白筍的植株間隔距離與產量加以分析，從 80 到 200 公分的間隔都試過，也嘗試間作有機蔬菜供應學校的營養午餐，後來甚至突發奇想，在田裡養了鴨子，一時成為農村的亮點，也吸引越來越多人好奇國鐘正在做的事。

「剛開始嘗試過三公分、六公分的魚苗都失敗，因為鳥都把魚吃光了，等於是在餵鳥，

一直到試過十公分才成功，現在都不必餵，魚就會吃田裡的福壽螺，所以我們也叫牠們『工作魚』。」陳國鐘一面笑著說，一面指著水底若隱若現悠游的魚群。經過多次的試驗，現在國鐘的茭白筍試驗田，以生物相剋的方式，不用噴灑任何農藥，也無施加化肥，收成依然未損，反而還增加魚穫可以分送給周圍的親朋好友吃，何嘗不是一件樂事。

而有了這次的成功經驗，國鐘也另闢「魚菜共生」的戰場，先以旱作種植福山高苣、A 菜養地，產出作為學校的營養午餐來源；等蔬菜收成之後，再轉種芋頭，以放水來避免斜紋夜盜蟲的危害，成效頗佳；採收完芋頭，



(花蓮區農業改良場提供)

剩下的田把水放掉，留著養魚，把田運用到淋漓盡致，一舉數得。而國鐘目前也進一步跟幾個廠商討論魚穫日後的行銷通路。

返鄉務農 打造有機一片天

國鐘的案例，讓人不禁好奇起他的務農故事。原來，他也是村裡長大的小孩，小時候跟著長輩務農，也看過不少老一輩時常因為吸入了過多的農藥而中毒的景象；長大之後，與許多農村青年一樣離開家鄉，想在大城市裡拼出一番事業，然而城裡賺得多，開銷也大，公司裡的人情世故也相對複雜，在接觸過不同的服務業領域之後，國鐘遂興起了回鄉的念頭。

三十三歲那年，回到久違的宜蘭三星鄉，有著過往工作經驗的他，商業頭腦動得很快，從租地開始，第一年先種植水稻，第二年兼植蔥，新手務農，或許很多事情不比老農熟練，但好處也是較為開放，敢問敢嘗試，也勇於挑戰新事物。後來，一聽到行健村前村長張美正在推廣有機理念，沒多猶豫的他，毅然投入了有機農業的新天地。

凡事起頭難，第一年有機收成不好，加上老一輩的觀念保守，較難接受田裡雜草叢生，家裡的壓力確實讓國鐘面臨過不少壓力；不過，積極認真的態度，再加上一刻也不得閒地勤奮嘗試，到各處找專家、向前輩請教，家人的立場也逐漸從反對轉向支持，而有機







魚
米
共
生

魚
米
共
生

魚
米
共
生

魚
米
共
生



栽種的亮眼成績，也在一段轉型期過後，日益浮顯。如今，國鐘的共生田為農村，帶來更豐富的生態景觀，泥鰍、水蛇、老鷹也都回來了，夏季還可以讓小孩子來農村體驗抓泥鰍，發展農村的生態觀光與導覽事業，不僅吸引更多爸爸媽媽帶著小孩子回到農村，也進一步增加農民的收益。

現在務農已有七年以上經驗的國鐘，目前有三十多公頃的水田，其中二十公頃更堅持以「無農藥、無化肥、無除草劑」的方式種植有機，此外，除了五分之四的田地收成作為穩定的收入來源，其餘五分之一，則成為國鐘的實驗田園。許多農民為了自己的健康，同時也想提高農作物的經濟價值，有意識轉型做有機農業。」陳國鐘說著，臉上洋溢著自信地笑容。

【關於行健村】

地址 宜蘭縣三星鄉行健村廣富路 26 號

交通方式

國道五號下羅東交流道，右轉走宜 24 線往三星，看見仁愛路右轉，直走通過歪仔歪橋，沿 196 縣道直走，3.5K 處左轉入廣州仔過廣州仔橋，直走 500 公尺到底，左手邊即是目的地。

全宜蘭第一個有機村

2010 年「保證責任宜蘭縣行健有機農產生產合作社」正式成立，以共同行銷的方式推廣在地有機好食材，也是全台灣第一個由農友組成的有機合作社。2011 年與花蓮農改場合作設置「魚茭共生」有機茭白筍試驗田區，利用紅尼羅魚來防治有機茭白筍田裡的福壽螺，也因為第二份收穫提高了農民的收益。

有機村 給下一代最好的禮物

中生代的朋友，成長過程中或多或少還有一點農村經驗，那些在田間奔跑，赤腳浸泡在水裡捉泥鰍的記憶；然而，隨著都市化發展，以及鄉村人口不斷外移，對於下一代，與農業自然之間的生命牽繫也跟著愈來愈遠了，而要為下一代重拾一條人與自然共生的路，已是一件要緊而不容小覷的事。

行健有機夢想村的故事，不僅讓更多朋友關注到有機農業的可行性，也觸及到一些對原或許，這份力量還很微小，不過，望著農村的生機逐漸復甦，小動物、昆蟲、鳥類、魚蝦……再度出現於田野的角落，而孩子們的笑聲在田間回響，透過每一份有機蔬菜進入家庭，香甜的滋味，成為他們餐桌上的饗宴，新的氣息從村裡蔓延開來，散播到台灣各處，讓我們一起許給未來世代一個有機的夢！

烏鰡

烏鰡俗稱「青魚」，魚體光滑、體色偏青黑色，在背部及魚鰭方面最為明顯，腹部呈灰白色。野生的青魚以泥底或湖底的軟體動物或螺貝類為食，在養殖池中，青魚則扮演清道夫的工作，可將池內有害的螺類動物（如福壽螺）食用殆盡，屬於生長快速、生命力強的混養魚種。

紅尼羅魚

紅色吳郭（*Oreochromis sp.*, Red Tilapia），俗稱紅尼羅魚、紅郭魚、及埃及紅魚，由水產試驗所鹿港分所長郭河選種雜交成功並開始繁殖。因為牠的肉質、顏色均佳，而引起日本的注意，「紅色吳郭魚」也因此為台灣開啟了吳郭魚外銷的大門。