



## 重溫童年農村夢 宜蘭阿嬤的里山後花園

位於東北角海岸線上的頭城農場，坐擁宜蘭縣梗枋山區一百多公頃的土地，經營至今將近 40 個年頭，老牌的頭城農場始終堅持著農業文化及自然生態的發展方針，讓頭城農場在與時代潮流並進的過程中，發展出自己農場獨特的體驗活動，在激烈競爭的市場中，保留一片天空。









### 從舌尖上展開一場食農旅程

走進農園，映入眼簾的蓊鬱樹木、大庭院與湖畔，好客的卓家班員馬上帶著舟車勞頓的旅人先來遊客中心享用一整桌的美味菜餚，以自家生產的友善水果、有機蔬菜、手工湯圓、米苔目……琳瑯滿目的豐收盛宴，餵飽旅人的胃與心，舌尖上的天然滋味，更是一堂最讓人容易親近、感受四季時令的食農體驗課，美好的食物記憶留在唇齒間，自然引人探尋背後的農業生產故事，於是，下一站，農場導覽員安排大家上山一探農場的園區規劃與豐富生態！

長達 6 公里、1,400 階枕木步道的園區，二十多年以來，當初種下的花果苗木皆已長成茂

密的樹蔭，除了觀賞用的桂竹、山櫻、山茶花、杜鵑、黑松、圓柏樹，還有兼具食用價值的果樹，如蓮霧、桃子、小葉桑、茂谷柑、年柑、金桔、金棗……，以及採用友善農法輪間作兩公頃的有機菜園，提供遊客導覽與限量摘採。

許多的自然作物，更直接應用作為餐廳裡的食材，如紫蘇饅頭、香椿果醬、竹筒飯等，豐富的料理，隨著四時節令變換，更有一位飄洋過海來農場實習、學做農夫的瑞士廚師，大展廚藝，使用農場食材百花蜜、香草、雞蛋，製成特殊風味的瑞士半熟蛋而大獲好評，從產地到餐桌，形成頭城農場的特殊風景。





### 兼顧生態保育與動物福祉

在兼顧自然資源利用與生態保護的發展之下，當年的原生種：白袍子、豬腳楠、筆筒樹……，也沒有因為建設而砍伐掉，如今保留了盎然的生機，取得了良好的平衡，也充分展現了里山倡議「社會－生態－生產地景」的核心精神。擁有了得天獨厚的自然條件，再加上卓陳明女士（農場主人，大家多叫她「卓媽媽」）精明幹練地打理，農場的工作人員無不被她凡事親力親為、勤跑的一線與工人、農人學習的精神所感動，許多創造的可能性也在這樣的過程中被激發出來。

為了推廣農場裡的食農與生態教育，在園

區的有機菜園旁邊設置了「昆蟲旅館」，利用長竹管、蘆葦莖，或鑽許多動の木塊，吸引獨居蜂棲息以幫助蔬果授粉，並透過農場導覽、解說牌、昆蟲旅館木箱親子DIY體驗課程，讓更多大小朋友知道蜂類保育等的重要性；而坐落一旁的生態池，也蘊藏了數十種蛙類，悅耳蛙鳴齊唱著交響曲。

除了生態地景的規劃，在畜牧管理上，農場也充分發揮了智慧與巧思，呼應歐盟早在1999年頒佈的「蛋雞廢籠指令」，為尊重動物也享有免於痛苦與恐懼等權利，並與動物平權的國際思潮前線接軌，採用人道的友善飼養的方式，讓蛋雞不僅有一大片後山可以趴趴走，還有農場自產的有機米飼料、稻草築成的巢窩、鋪滿米糠的



雞舍，以及各種為雞設計的遊樂設施。

農場管理員也補充，雞其實是農家的好幫手，生產的蛋可以食用，平時也能幫忙除草、除去土地害蟲，而排出的雞糞集中起來，連同農場的其他家禽家畜，鴨、鵝、豬、牛、羊等，將沖洗出來的排物流放到沉積池，以布袋蓮吸收重金屬，經過時間沉澱，變成為營養的有機堆肥讓果樹菜園使用，充分展現「生態循環」的概念。

## 傳承傳統水稻耕作文化

水稻文化在亞洲的發展有千年歷史，春耕、

夏耘、秋收、冬藏，其中蘊涵著豐富的傳統文化與不同時節的農村風貌，而在頭城農場，也可以近距離體驗完整的水稻生產過程與米食文化！以無農藥、無化肥的方式耕作的水稻田，除了在生態的功能上，提供了各種水生昆蟲、甲殼動物、魚類與兩棲類棲息的環境，從插秧、收割、碾米到曬穀的農事體驗，也提供民眾一個寓教於樂、重溫農村記憶的場域。

種植完成的稻米，接下來，還有米食的DIY課程，推石磨、搗草仔粿、搓湯圓……品嚐最新鮮的米苔目與鼎邊銼，古早味的香純口感讓人沒齒難忘，而透過自己動手做所帶來





的滿滿成就感，在端上餐桌享用的時刻，每一口也更是有滋有味，無形中傳遞著傳統飲食文化的價值與魅力。

頭城農場體驗活動的成功因素，是遵循運用在地資源作為體驗活動的素材、體驗活動蘊涵農村文化的特色內涵，加上團隊的創意不斷精進、列出詳細周延的事前活動準備事項，並在事後檢討改進，讓活動的品質更加完滿，也開展出更多可能性。

### 充滿生機的水生天地

偌大的園區，走了一段路程，或許有點想歇歇腳兒；位於頭城農場上游的疊音瀑布，是農場夏日戲水的重要地點，脫下鞋、捲起褲管，雙腳泡在沁涼的溪水中，清澈的水質，清楚可見野生的溪魚在水底悠游，蝴蝶與蜻蜓輕巧地擦身而過，展現大自然與人和諧共存的美好。到了夜晚，透過種植鄉土的水生







植物，營造適合螢火蟲棲息的水域生態，每當螢火蟲繁殖的季節，舉辦觀賞火金姑的生態導覽，吸引許多親子客群協伴參加。

種種具有生態環境的保護、棲地復育與環境教育功能的成功案例，在在顯示人們對於資源管理與土地的運用方式，絕不是只有不斷地開發而已，只要用心經營，因地制宜、努力維持生態的平衡與盎然生機，自然會替人們找到一條兼顧經濟發展與永續生活之路。

### 里山倡議 重拾農村價值

回憶四十年前，農場主人卓陳明女士在自己四十歲生日的前夕，許下心願要重拾心繫已久、純樸而充滿大自然趣味的童年農村生活，毅然收起經營多年營收百萬的成衣事業，捲起衣袖，一頭栽進農園的披荊斬棘之路，成為台灣第一批經營休閒農園的先行者；在毫無前人經驗的情況下，獨自摸索、透過不斷地實驗一點一點築起農莊、果園、土窯、有機菜園、生態池與動物園區。如今已是廣為舊雨新知津津樂道的好去處。

隨著生態觀念與時俱進，頭城農場的管理也調整步伐，也響應農委會的「保育台灣原生種植物生態計畫」，結合蘭陽技術學院休閒事業系的學生，每個月定期舉辦摘除外來種

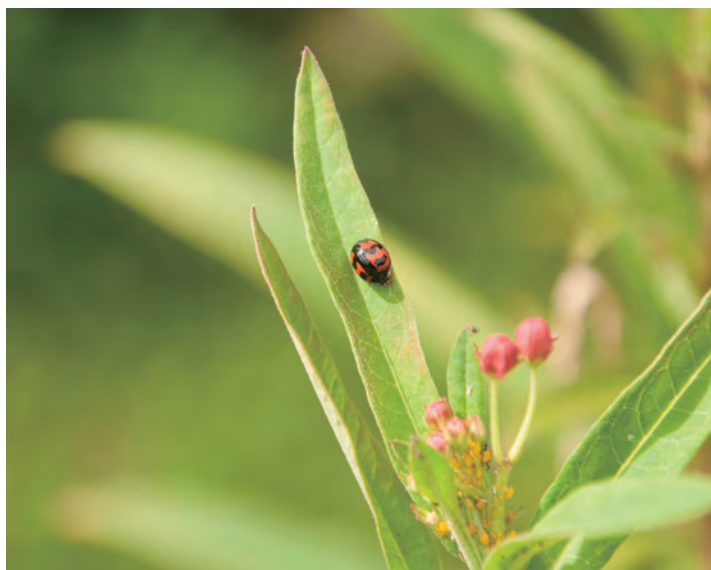


「非洲鳳仙花」的保育行動，邀請遊客共同參加，農場裡不時舉辦的山林生態導覽、農事體驗、料理 DIY……等豐富的課程，朝往「三生」——生產、生活、生態的理念前行。

早一輩台灣人的記憶裡，或許都曾有一個雖然物資較為貧瘠，但生活中處處充滿自然美好光景的記憶——如隨風搖曳的金黃稻穗與其伴隨而來的豐收氣息，小溪裡成群悠游的小魚、可愛的螃蟹，還有圍繞四周的蜻蜓。隨著台灣經濟發展，自然環境不斷面臨過度開發、破壞及汙染，特別在淺山以及海岸地帶，許多生物棲地因人為而遭受毀壞，昔日珍貴

的地景與自然資源因此逐漸消逝中。

近年來，「里山」一詞逐漸受到國際重視，各地也開始有人相繼投入里山倡議推廣的自然復育、水梯田復耕等實踐行動，開啟台灣一個重新尋找過去人與自然和諧依存的關係，一個兼顧生物多樣性與自然環境的生產創造活動的學習契機。頭城農場的案例，是一位宜蘭阿嬤的童年農村夢，同時也是我們台灣土地，重新從實務、環境和人類的視角，找回美好生活的農村夢，並許在下一個世代，讓它真正實現於我們的家園。





## 輪間作

友善農法輪間作是里山倡議的指標之一，透過輪流種植不同的作物，如紅藜與波斯菊，以達到減少土壤侵蝕、保持土地肥力並減少蟲患等目的，維持環境的負載力。

## 社會－生態－生產地景

里山倡議的核心概念是「社會－生態－生產地景」，係指人類與自然長期的交互作用下，形成的生物棲地和人類土地利用的動態鑲嵌斑塊（馬賽克）景觀，並且在上述的交互作用下，維持了生物多樣性，並且提供人類的生活所需。

## 獨居蜂

全世界有八成以上的蜂類屬於獨居蜂，而這些獨居蜂也有各式各樣的面孔，如體型較蜜蜂小的蘆蜂，或是體型較蜜蜂大的木蜂。這些野外的蜂種往往因為棲息地被破壞，數量逐漸減少，然而牠們對保育生態平衡與農業發展卻會帶來不容小覷的影響，也需要更多人重視這個議題並推廣生態教育。

## 有機飼養

相較於室內平飼，有機飼養的蛋雞採用有機飼料餵食，且平均每隻雞有 0.15 平方公尺的室內空間，及 0.15 平方公尺的戶外空間，雞隻可以自由來去室內外空間，可築巢、砂浴、覓食、抓扒。







## 【關於頭城農場】

**地址** 宜蘭縣頭城鎮更新路 125-1 號

### 交通方式

國道 5 號穿過雪山隧道後即靠外線，由頭城交流道下後向右轉往頭城、基隆方向（台 2 庚線）行至頭城銜接（台 2 線濱海公路），經烏石港、梗枋，請在跨越梗枋橋後即刻左轉，由橋墩旁道沿指標前進就能到達農場。

**創立於 1979 年，第一批成立休閒農場的經營者**

在尊重自然、生態環境之前提下，利用農業生產、自然生態、及農村文化等資源，提供國內外遊客休閒遊憩與對農業農村之體驗。