

繁華與荒野生態二重奏

來到台南市後花園

體驗淺山森活美學

張彩鳳



隱身淺山的好所在

深沉響亮的「囀、囀、囀、囀」，與低沉羞澀的「嘎歸～」組合的對唱，一對羽色鮮麗的小彎嘴畫眉，在入口兩旁的茂密灌木綠籬，款款情歌對唱，時不時輕快跳躍著。

入口不遠處，草地上拾起一片大冠鷲的羽毛、令人驚喜，自己拍了那麼多鳥類照片，還真是第一次近距離親眼看到珍稀保育類的大冠鷲羽毛。

蘊含濃厚自然氣息的視覺與聽覺清新體驗，結合輕鋼構工法＋高腳屋設計，以「全生態」經營理念，打造這座淺山森活農場，遠離喧囂，走近療癒，值得利用假日，來一場觸手可及的靈魂微旅行。

位於西拉雅丘陵地，國立中興大學管理的實驗林場—新化林場內，二十年前農場主人陳榮華，以不高的價格，承接這塊親朋



園區內撿獲的大冠鷲羽毛

戚友都不看好的土地，但他目的就是保護生態，即使農場位於虎頭埤水庫上游水源保護區內，使用權受到高度的限制，包括開發建築與整地限制，以及農作與林業經營限制，

還有禁止任何造成水污的行為。但是對陳榮華而言，這才是他一生夢想要的地方。

陳榮華說：「我本來就非常嚮往和接近大自然，自給自足的生活，加上豐富生態環境，二十年來，每一棵樹，每一株花草，每一隻昆蟲，都不斷在這個農場上演自然樂章，始終讓人感到逍遙自在。」

香草茶的舒坦暢快之感

從小在台東長大，也在都市的水泥叢林待久了，腳步和呼吸似乎都變得急促，中年之後，知道自己身體出了一些狀況，大病雖不犯，小毛病卻不斷，才明白英國人俗諺：「不要把藥物當食物，而要把食物當藥物。」甚且很多藥物都是直接或間接萃取自植物，中藥使用的比例更達八成之多，

拜訪農場時，主人就隨手採了園地的魚腥草，搭配薄荷沖泡，招待遠道的



上 陳榮華種植魚腥草相當相當有心得
下 復古文青現代感的林間小屋



訪客。魚腥草含有魚腥草素（decanoyl acetaldehyde），陳榮華說，中醫認為魚腥草有抑菌和抗發炎的效果，有人稱之為「中藥抗生素」，除了拿來治療感染和發炎，也可以用來泡茶甚至有預防感冒的功效。更重要的是，這裡的天然山泉水，十分清涼甘甜，更有一種舒坦暢快之感。

一邊喝茶，一邊閒聊，坐在採光好、通透強的方格子玻璃窗屋內，悠閒自在地聆聽林間的蟲鳴鳥叫聲，此時彷彿懂得什麼叫做生活了，把時間和空間都留給自己。

坐落於城市邊緣、車程僅需半小時的「淺山森活農場」，給了現代都會的人一個最完美的答案。這裡不屬於高聳入雲的深山百岳，也沒有喧鬧嘈雜的打卡商圈，它恰好處地佇立在繁華都市與深山野嶺的交界處。這裡，是專為都會城鎮人打造的「淺山療癒」秘密園地。

陳榮華說，他是學電子出身，有著喜歡自己親自動手的習慣，這裡的一草一木、一磚一瓦，都是自己一個人獨力完成。他說：

從小就很喜歡勞作課，用自己的手藝完成一件作品，甚至包括園藝造景和植栽種植，親力親為，卻都是滿滿的成就感，心精手巧，別具一格。

三育農場：復育、保育、教育

由於地處平原與高山之間，擁有豐富的生物多樣性的優勢，在陳榮華的個人興趣和理念堅持下，對於休閒農場的保育、復育工作，可謂不遺餘力，保有並強化了土地生機，也成為人與自然共存的重要場域，起了一個不錯的示範作用。

透過主人親力親為的友善耕作、原生植物栽植與棲地植被營造工法，20年來農場可吸引鳥類、各類昆蟲與小型動物回歸，包括種植許多芸香科、野薑花等蝴蝶幼蟲寄主植物，建構食物鏈與生態平衡。其次結合推廣環境教育與休閒生態旅遊，讓一般民眾在體驗農村生活的過程中，也能輕鬆理解保育工作的可行性和重要性。



園區內有大片的野薑花和鳶尾花



非常清香的野薑花的花瓣是很好的炒菜料理



由此轉入落葉小徑

很難想像，他從年輕開始，電子背景、從事影像多媒體工作 30 多年，對於美的事物有自己獨特眼光和看法，主人陳榮華望著窗外，心有所感地說：「或許是從小生長東部的關係吧！」

穿過落葉小徑，生態豐富的所在

從國道三下來，往新化方向行駛，經過有「小日月潭」之稱的虎頭埤水庫風景區，抵達綠西拉雅，轉個彎，從柏油路切換到落葉小徑，偶遇一些民眾造訪新化林場後山步道，踏入農場，最讓人驚喜的是，這裡不需要任何專業的重裝設備。

不用穿上生硬的登山鞋，只需一雙舒適的休閒鞋、一頂鴨舌帽，就能輕裝上陣，隨著指標往林深處走去，身體感官的切換就在瞬間發生，大約只走了三五分鐘，腳下的



| 貢德氏赤蛙



上 霜白蜻蜓
下 荷花池為數眾多的的粗腰蜻蜓

觸感從生硬的碎石變成了布滿落葉的泥土小徑。每走一步，乾枯的落葉便發出細碎的「沙沙」聲，像是林間專有的迎賓樂章。它縮短了人與自然的距離，讓逃離都市不再需要隆重的儀式，而是一個隨興而起的遠方輕旅行。

玻璃帷幕的林間小屋旁是一條小溪流，更提供豐富生態萬象，不僅有鱔魚、鰲、龜、魚蝦，還吸引十幾種的蜻蜓和豆娘駐足，各式各樣蝴蝶或沿著蝶道經過，或停下來輕訪花草，輕柔而持續的潺潺流水聲，白天的貢德氏赤蛙「狗！狗！狗！」的狗蛙叫聲，夜晚的白額樹蛙（布氏樹蛙）「達！達！達！」的夏夜小精靈，一場規律的自然生態協奏曲，此起彼落上演著。有人略帶興奮地問：「晚上應該有螢火蟲吧！」



| 鄰近虎頭埤水庫

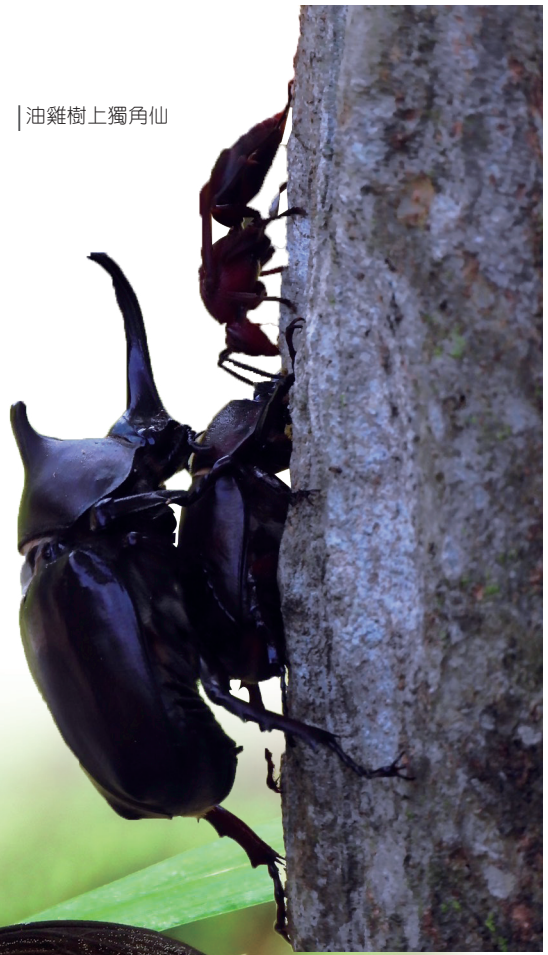
二十多年來農場長期堅持不灑農藥、維持純淨水源，每年春夏交替之際，這裡便會成為「螢火蟲的星光舞台」。夜幕低垂，成千上萬的螢火蟲在草叢間、溪畔旁緩緩升起，點點綠光閃爍，如同一條掉落在森林裡的銀河。陳榮華說，運氣夠好的話，還能聽到遠處樹梢傳來貓頭鷹「嗚—嗚—」的低沉呼喚，像是溫柔的催眠曲。

午後林間突然下起雨來。久住在此，望著天空的雲朵，一團團像棉花糖的積雨雲飄來，陳榮華再看著輕急的風吹過，便能知道夏天的常客即將到訪。

細細碎碎的雨聲，落在層層疊疊的樹冠上，發出沙沙的輕響，答答聲打在輕鋼構屋頂，接著匯聚成珠的雨滴從屋簷滑落，叮叮咚咚地敲擊在窗外的石階與泥土上，節奏沉穩而舒緩，湍而不急。

然而，雨勢對於光蠟樹樹上談情說愛的獨角仙，絲毫不受干擾，胡蜂也忙著跟牠們搶食樹液，反而多了一分清涼快感。

| 油雞樹上獨角仙



| 幼蟲以芸香科為寄主食物的玉帶鳳蝶

來一場身心靈療癒的森活SPA。

曾經幫經濟部水利署所轄曾文水庫拍過3年鳥類生態影片，以及2年植物影片，陳榮華對自然生態特別敏銳及喜歡，農場內還在繼續興建著，這裡距離市區近，號稱是台南市的後花園，很多市民會來爬山走步道，中午可以順道進入農場參觀。

除了視覺與聽覺的療癒，淺山森活農場也沒有忘記照顧旅人的味蕾，農場內設有一座有機生態菜園，採取與自然共生的農法。「森活輕食」分享的自然食材料理，例如野菜時令沙拉：剛從土裡摘採的高苳、山蘇、野薑花，帶著清晨的露水與爽脆，搭配農場

自製的香桔醬，滿口都是自然的鮮甜。在地香草茶：採摘園區內的魚腥草、芳香萬壽菊、薄荷與檸檬草，沖一壺溫熱的香草茶。

用甘甜的山泉水沖泡，當熱氣蒸騰，草本的香氣撲鼻而來，由內而外地溫暖，在都會區工作和生活節奏所帶來疲憊的身軀，心情的煩悶，瞬間一掃而空。所以，不妨給自己留出半日的空白慢活，前來淺山森活休閒農場，脫下都市的面具，走一趟泥土小徑，聽一場溪流與蟬鳴的自然對話。讓這片淺山，成為最溫柔的靈魂避風港，一個身心靈療癒的深思與沉澱SPA。（本文作者為資深媒體人）■



| 茂密樹林下綠草如茵