

士林第九市民農園 自然生產安全蔬果

# 林錦盛 逗陣來種菜 健康跟著來

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照提供／林錦盛



士林第九市民農園園長林錦盛歡迎市民一起加入假日農夫行列。

於今年推動「假日農夫」計劃，釋出農地出租，邀請對種菜有興趣的民眾跟他一起學種菜，收穫蔬果之餘，更希望帶著大家贏得健康，邁向身心靈富足的快樂生活！

## 追求健康 堅持不灑藥

已屆七十三歲高齡的林錦盛先生充分享演黃金退休人生，二〇〇九年從三井物產總務工作退休的他，透過種菜創造事業第二春，也形塑了不同的人生價值！林錦盛坦言，開始種菜純粹是機緣使然，「年輕時候，家中原本有一些農地，但當時政府實施三七五減租及耕者有其田政策，那時家中只能保留一公頃農地，其餘都釋放給在地佃農種植，由於台北屬於盆地地形，田地高低不一，收成並不理想，二〇〇九年的時候，佃農不想續種，將農地還給我們

家，我們五兄弟商量過後，想著若

我們不種也會讓農地荒蕪，正好我也在那一年退休，就這樣開始了我們林氏五兄弟的農夫生涯。」

最初開始種

菜，林氏五兄弟只是單純想

著種給自家吃，自然不願使用農藥與化學肥料，林錦盛回憶：「剛開始連種給自己吃都有問題，因為沒有經驗，



牛舌菜



士林第九市民農園堅持不使用農藥與化學肥料。

士林第九市民農園，由七一歲到八四歲的五位兄弟一同耕耘的有機菜園，從最初單純種給自己吃，到分享給親朋好友，最後更釋出供農會販售。士林第九市民農園生產的蔬果每每釋出，總是瞬間秒殺，園長林錦盛感謝市民對其蔬果的支持之餘，更



士林第九市民農園的小黃瓜「一暎大一寸」。



加上原本當地佃農有使用農藥與化學肥料，整片農地連基本生態都不具備，沒有

溝、沒有蟲；，我們又不使用農藥與化肥，植物基本很難養活，即便種出來味道也不佳，前兩年根本沒有收成，但我們沒想過放棄，到農會學習種植相關知識，使用有機肥改善土壤質地，包括蚵仔殼粉、蘇力菌、那瑪夏益生菌、北海道魚精、草堆肥等大自然產物，第二年狀況才慢慢好轉。」

### 土壤肥沃 微量元素高

士林第九市民農園地形高低起伏，在農會專家的指導下，林錦盛將農地依地形區塊切分，採用「草生栽培」的方

式種植蔬果。土壤的養分影響作物至深，覆蓋

其上的有機質，

通常要累積一、兩百萬年，但

一場大雨就可能

讓這些有機質大



樹葡萄



樹梅

兼具保濕效果。

量流失，「草生栽培」一般使用在果園，能夠讓表土不易被雨水冲刷而流失，又能增加有機質，

士林第九市民農園種植的蔬果種類

近一百多種，單一季節也有五、六十種蔬果的產出，除了一般常見的葉菜及瓜類蔬菜，也有少見的牛舌A菜、青花筍等蔬菜，芭蕉、文旦柚、芒果、百香果、木瓜、奇異果、火龍果、芭樂、檸檬、橘子、柳橙等水果通通有，更種植少見的樹葡萄、樹梅、神祕果、印加果等。

經過十一年的努力，士林第九市民農園的土壤肥沃，翻開土壤偶可見蚯蚓穿梭其中。就營養價值上來看，雖然相同蔬果的維生素含量相同，但在土壤的滋養下，士林第九市民農園生

產蔬果的微量元素與礦物質含量相比一般蔬果高出許多。手指園區中翠綠飽滿的小黃瓜，林錦盛驕傲地



育苗

表示，這些小黃瓜一個晚上個頭就能長大三分之一，這是土壤肥沃的最佳見證。  
預約健康招募假日農夫  
疫情衝擊，加上食安問題日漸受到大眾關注，除了自行烹飪的風氣愈來愈



林錦盛、林錦聰兄弟與假日農夫開心合影。





會，也是另一種假日休閒選擇，還能享用親手栽種的蔬果，是C/P值超高的假日休閒選項！

林錦盛退休前有三高問題，退休種菜半年時間就減重十公斤，三高問題更是通通不見，一直維持至今，他坦言並未特別控制飲食，種菜、吃自家蔬果之後，身體自然而然而輕盈了、也

健康了！

配合政府推出市民農園，加上希望維持無農藥、化肥的種植模式，林錦盛也決定加入出租農地的行列，希望與更多人分享種菜的快樂及益處，他表示：「我們五兄弟的年紀畢竟也大了，蔬果的產量供不應求，開放農地出租，可

盛，甚至吹起一陣自行車菜的風氣，市民農園應運而生，提供市民種菜的場域，讓市民擁有走出戶外、體驗田間菜園生態的機會

以讓更多人享用到我們農園生產的蔬果，和我們一樣的老人家可以透過種菜延緩退化，父母帶著小孩一起來種菜，更有寓教於樂的效果，不僅可以呼吸新鮮空氣，也是另一種運動模式，還可以直接摘現場的蔬果免費享用！」

士林第九市民農園位於行義路一三七巷，搭公車五〇八、六一二、紅十二可達（「明山宮1」站下），以每單位（十坪／每月八百元／四個月一期）提供出租服務，租期達一年更有提供優惠價，除附加無償教學服務，亦免費供應園區現有的苗（園區無苗需自行採買）。林錦盛歡迎市民一起加入，當個快樂的假日農夫，來這裡種好菜、交朋友、呷健康！



林錦盛退休後種菜，愈種愈歡喜。



## 士林第九農園蔬果哪裡買？

★台北市士林區農會活力生活館

週一至五 08:00~20:00

時間：週六 08:00~16:00

地址：台北市文林路 342 號（側）

★SOGO百貨後門（士林天母店）

每年三至五月 週日



農地哪裡租？