

SEASIDE COTTAGE 2026

海邊小巫

秋

Fresh homemade bronze-cut pasta

trafilatura al bronzo

新鮮自製銅頭壓製義大利麵

天然食材

沒有其他奇怪的化學調味

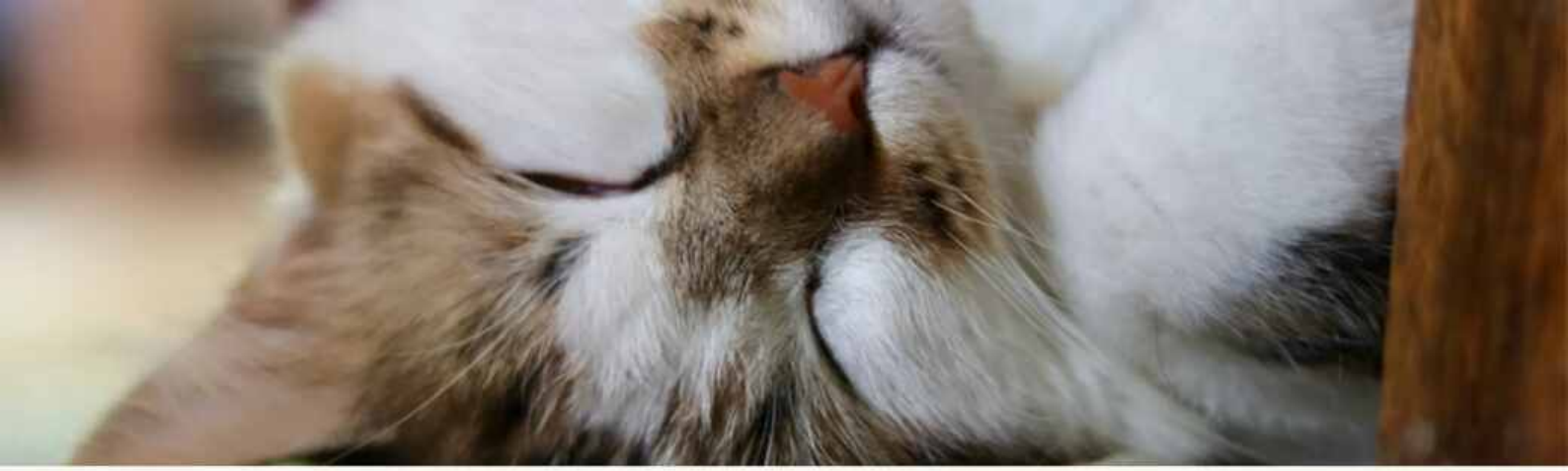
追求友善土地食材

自製義大利麵麵條/鹽麴(用我們自產的稻米製作而成)/青醬/紅醬

都歷小農煙燻豬面頰肉、培根/國產起司/動物友善雞蛋、鮮奶/國產在地白蝦/
縱谷書書康普茶/萬事屋野酵麵包/碧蘿園紅烏龍

主廚｜比爾的右手

甜點師｜Ivy



用餐須知 DINING GUIDELINES

低消：任何一道餐點品項

A few things, before you settle in

最重要的兩件事

生態廁所只方便小號

想大號請驅車前往隔壁的 7-11，開車2分鐘就到，那裡的廁所很乾淨。

男生請坐著尿

站著尿一定會噴到木頭上，木頭一吸就留下味道，洗也洗不掉。麻煩坐下來——這是我們最想拜託你的一件事。

也請一起配合

禁帶外食

帶了請勿在店內食用，也請勿留給我們丟。

垃圾請帶走

自己帶來的包裝、瓶罐請自行帶走。菸蒂熄滅後帶走，不要留在地上。

其他須知

01 店裡有貪吃的貓和狗，餐點請顧好。

02 非營業時間不能入座，恕無法提早。

03 沒有室內座位，只有半戶外空間，沒有冷氣。

04 蚊蟲難免，可自備友善的防蟲噴霧或藥膏。

05 餐點外帶請自備餐具。

06 沒有衛生紙，擦嘴請用桌上的擦嘴巾。

07 訂位只保留十分鐘，逾時自動取消，不另行通知。

08 連假與客滿時，用餐九十分鐘，從訂位時間起算，遲到不延長。

09 家裡兩隻米克斯黑狗會緊張吠叫，但不咬人。怕狗請先說，我們可以先安置牠們。

有任何不方便，或是我們沒想到的地方，直接跟我們說一聲，我們會想辦法。



基本禮貌須知 HOUSE MANNERS

如果你已經具備就不需要閱讀這個章節

擦嘴巾的使用

擦嘴巾顧名思義只服務嘴，請勿用來擦桌面、擤鼻涕、擦身體。

帶小孩用餐

勿讓小孩在餐廳裡嬉戲打鬧

勿高聲吼叫

請小孩遵守廁所的使用規則

勿干擾到別桌客人

交談音量

請勿持續發出令狐沖式的爽朗大笑

保持中等音量，不用刻意壓低，但別影響到別桌

和店裡的貓狗相處

別餵、別追、別抱。

帶寵物

寵物友善，寵物可以落地：如廁後請自行清理，我們有拖把可借

別讓寵物追逐店貓：狩獵性強的寵物請務必牽繩

別讓寵物走上木地板（大小便很難清乾淨）

手機、噪音與拍照

請勿外放聲音，打遊戲聽腳步聲請戴耳機

拍照請留意他人隱私（Ivy 不喜歡入鏡，Bill 沒關係）

拍照請勿頻繁使用閃光燈

怎麼呼叫服務

有事找 Ivy，別找正在煮菜的 Bill——他一分心，可能就忘記放鹽。

物品

店內物品請勿帶走

請勿破壞店內物品（含桌面刻字、地板打洞）

餐具

取用時請勿整隻手伸進餐具盒裡翻找

拿出來的餐具，用過就不要再放回去

氣味

請勿在聞得到煙味的地方吸菸，保障非吸菸者的肺。

座位與空間

自己移動過的座位，請物歸原位

不要打開原本沒開的門（廁所除外）

目錄 TABLE OF CONTENTS

Your journey through flavors, stories, and furry surprises

2025 之前

01

新鮮義大利麵條是怎麼做的？用了哪一種小麥？

為什麼要吃新鮮義大利麵條？

麵條有哪些形狀呢？

02

前菜/湯品

主餐

甜點/飲品

03

我們的故事

從雜草從生的海邊小巫0.0

到現在的海邊小巫5.0

04

蜂蜜酒

種稻、鹽麴、米麴

地球方舟計劃

硬科幻小說

05

主廚｜比爾的右手

甜點師｜Ivy

06 打工度假
環澳之旅

07 我認為的樸門是什麼？

08 秘境海灘
浮潛
秀姑巒溪
溪裡的溜滑梯
車宿
野餐看海

09 萬事屋 x 海風米店｜阿賢、洸彣
長濱船團｜冠宇
垃圾公主｜語晨
重生呼吸 x 山海療癒｜沅沅

2026

10 挖土機
種菜
酸種
新的事

11 場館 App
餐廳 App

01

FRESH PASTA

我們的麵條

我們從義大利進口了製作義大利麵專用的銅頭製麵機，製作最好吃的新鮮麵條。

Homemade bronze-cut pasta

什麼是新鮮麵條？

一般常見的義大利麵條是像超市賣的那種乾燥麵條製作而成。

新鮮麵條則是用杜蘭小麥新鮮製作的麵條。

新鮮製作的麵條在烹煮時多了一個麥子的香氣，並產生自然的Q度，

而非像乾燥麵條刻意不煮熟產生的麵心。

為什麼要用製麵機？

手切麵條固然有職人精神，但擠壓成型的麵條更為紮實好吃！



什麼是銅頭壓製？

擠壓義大利麵條的模具有分成幾種，大致上可以區分為：「銅頭」以及「非銅頭」。

「銅頭」較易吸附義大利麵，擠壓速度較慢，並且容易將義大利麵表皮撕破。擠壓速度慢造就麵條紮實的口感。

撕破表皮使義大利麵表皮粗糙，更易吸附醬汁。

「非銅頭」一般用於大工廠量產乾燥麵條，由於其平滑的特性，使得擠壓速度快，產量隨之增加。

什麼是杜蘭小麥？

杜蘭小麥是一種高蛋白硬質小麥，常用於製作義大利麵。其顆粒粗大、色澤金黃，煮後口感彈牙、耐煮不糊，能完美吸附醬汁。保留天然小麥香氣，是義式料理的靈魂食材。



麵條的形狀 SHAPES OF PASTA



1

花捲麵

老闆最喜歡的麵條

口感Q彈、容易包覆醬汁

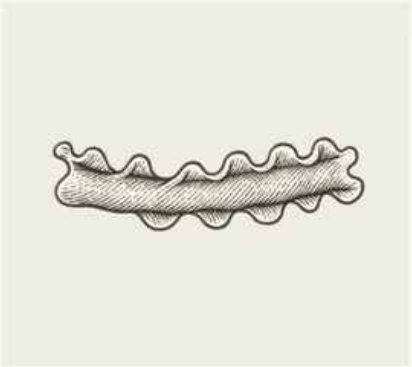
適合搭配所有口味

2

長捲麵

長麵條，但在其邊緣做上如花捲麵的紋路，增加口感

適合搭配清炒類型的餐點





3

細扁麵

雖然身為細扁麵

但使用銅頭擠壓後的新鮮麵條

紮實有口感適合所有的清炒義大利麵



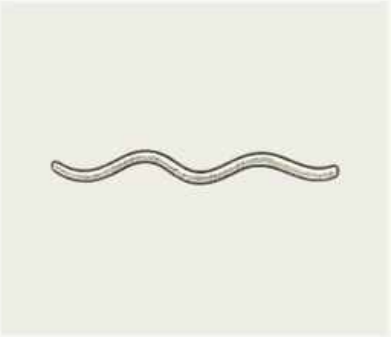
4

小管麵

相較於筆管麵更為柔軟

管狀的麵條讓醬汁能夠盛裝於內

適合濃稠的醬汁



5

天使細麵

細細的，像有口感的麵線

超級適合製作義大利冷麵

清爽、香草植物香氣的餐點最適合搭配

02

APPETIZER / SOUP / PASTA / RISOTTO / DESSERT / TEA

餐點



開胃菜 APPETIZER

進入主餐前

先以清爽、味道清香的開胃菜勾起食慾

Bruschetta (酸種麵包|紅酒醋番茄) 120

Bruschetta al Pomodoro

天然酵母酸種麵包、19號國產乳源發酵奶油、番茄、洋蔥蒜頭、巴西里、紅酒醋

酸種麵包 (2小片) 50

Pane a Lievito Madre

天然酵母酸種麵包

19號國產乳源發酵奶油

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶

酸甜的氣泡酒

SOUP

燉湯



番茄鬼頭刀燉湯 180

Zuppa di Lampuga al Pomodoro

鬼頭刀燉湯則是將鬼頭刀香煎至八分熟後，

嗆入白酒，溶出香煎鬼頭刀上的香氣、味道，

再用魚高湯和羅馬番茄一起熬煮，最後將鬼頭刀煮至全熟，灑入四方鮮乳國產起司讓湯品滑順，卻又開胃。

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶
帶甜的小麥啤酒

味覺打開後，喝一碗溫潤的魚湯

將前菜堆疊的味覺抹平

準備好迎接層次豐富的主餐

PASTA

義大利麵

蛋汁培根 360

Carbonara

小巫版做法，

將煙燻培根、煙燻豬面頰肉煎至梅納反應，

洋蔥炒至焦糖化反應，

黑胡椒粒分成兩次下，第一次入鍋煎出香氣，第二次入高湯煮出味道，

蛋黃趁熱（不能過熱）攪拌入菜，刨上起司，撒入巴西里。

你要吃到滑順的蛋汁包覆彈牙的麵條，黑胡椒和龍眼木煙燻培根的香氣、洋蔥的甜，巴西里的撲鼻，起司支撐住的中間味。

PAIRING　康普茶　大麥皮爾森





INGREDIENT NOTE

煙燻豬面頰肉

Guanciale Affumicato

傳統的Carbonara用的是豬面頰肉（guanciale），做法是鹽漬風乾、不煙燻，盤子裡切成碎丁，煎得香香的就是它了！

來到海邊小巫之後找了好久，才終於在都歷找到一個煙燻大師願意幫我煙燻豬面頰肉，做出我自己的煙燻版Carbonara。

我在Carbonara裡還是放了一些煙燻培根，主要是想取用培根的肥油，讓整道菜更滑順可口。



阿瑪特里切拉

350

Campanelle all'Amatriciana

Amatriciana 是羅馬周邊小鎮的家常味，材料簡單：豬頰肉、番茄、羊奶起司，加一根乾辣椒，就這樣。

小巫選用煙燻豬頰肉+些許煙燻培根從冷鍋開始煸，小火慢慢把油脂逼出來，邊緣轉金黃就先撈起，鍋底留下的那層油是這道菜的底味。新鮮番茄撐起中段味覺，最後以羊奶起司的鹹香貫穿這到美味的傳統菜餚。

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶

紅啤酒



PASTA

波隆那肉醬 400

Campanelle al Ragù

真正的波隆那肉醬裡，番茄只是配角，主角是肉。牛絞肉配豬絞肉，洋蔥、紅蘿蔔、西芹切成細丁先用橄欖油炒軟——這三樣是義大利人幾乎所有燉煮的起點。

絞肉下鍋用大火炒到水分完全收乾、上色。接著嗆入白酒（小巫喜歡官方做法的另一種版本：用紅酒），再倒入全脂牛奶讓肉質變柔，也把酸味收圓。最後才下番茄糊，最小火燉至少兩個小時。
這道很花時間，有空的時候老闆才做。

適合的餐酒搭配
康普茶　黑啤酒



PASTA

諾瑪茄子



諾瑪茄子花捲麵

330

Campanelle alla Norma

Norma 是西西里的菜，茄子、番茄、鹽漬瑞可塔，三樣就撐起一整盤。

茄子切成兩公分的丁，切好撒鹽靜置二十分鐘擠乾水分，用大火煎到金黃。

番茄煮成濃醬，拌好麵之後才放茄子和羅勒（沒有羅勒的時候會用九層塔），起鍋刨入 ricotta salata。那是鹽漬過的瑞可塔，鹹香帶奶味，讓整道菜濃而不膩。

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶
小麥啤酒

夏天的西西里

茄子、番茄、羅勒

簡單到不能出錯



蒜香辣椒橄欖油

300

Campanelle Aglio, Olio e Peperoncino

蒜、油、辣椒，就這三樣。材料越少越沒有地方可以藏，火候差一點就看得出來，所以這道菜我反而做得最小心。

蒜油炒出三種味道：各按比例精確掌控，蒜頭未煮時的辣、微酸；煎至金黃時的香氣、洋芋片的味道；用高湯煮熟蒜頭的軟爛微甜。

選用長濱ina漬的小米辣椒，帶點微酸呼應蒜頭，再加入些許番茄融合味覺，最後用巴西里的香氣為這道菜點睛。

這道簡單的傳統菜不簡單！



PAIRING 康普茶 IPA



檸檬鮮蔬

Primavera al Limone

300

這道菜借用了義大利文Primavera（春天）這個字。

以橄欖油將許多蔬菜焦糖化之後，加入蕃茄、香草植物，使整道菜奔放出綠意，擠一點檸檬汁，提點了這道菜的活躍奔放。

純以新鮮食材下鍋清炒的義大利麵，最重要的炒功，就是將新鮮蕃茄的茄紅素融入醬汁，使整道菜鮮美甜味充滿營養。

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶

IPA或小麥啤酒





酸豆黑橄欖

330

Puttanesca senza Acciughe

這道菜其實可以想像成去掉鯷魚的煙花女義大利麵，裡面的醃漬酸豆把黑橄欖的香氣帶領進入番茄的酸甜裡，少了鯷魚，因此我用紅酒取代白酒，讓單寧香氣撐起中間段的味覺。

選用的辣椒也是來自長濱ina製作的小米辣椒，帶一絲酸香，採用西西里風格的作法，加入一些甜椒與爆香料一起拌炒，加入甜椒的甜味之後，這道菜就具備了所有的味覺：「酸甜苦辣鹹」。



PAIRING　康普茶　紅啤酒/黑啤酒



奶油紅酒蕈菇 350

Funghi alla Panna e Vino Rosso

選用清爽滑順的法國草飼牛動物性鮮奶油來製作白醬，加上四方鮮乳國產起司和紅酒，這道菜絕不膩口，反而讓你唇齒留香。

多次獲選為小巫最愛菜色

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶

大麥皮爾森/IPA





橄欖油清炒海鮮 450

Frutti di Mare Aglio e Olio

選用三種角色鮮明的海鮮：台東蝦子、成功鬼頭刀、蛤蜊。他們所提供的鮮味有各自的定位。蝦子是味道的基底，厚實、綿長；蛤蜊的清甜則帶領你的味覺跳躍；鬼頭刀則封住了上層的味覺使鮮味不會過多產生了膩感，在口腔裡與唾液交纏出一股鮮甜。

麵裡的番茄會在下完高湯之後入鍋，讓番茄的鮮甜酸爽襯托海鮮的美味，但不會讓茄汁過多地覆蓋海鮮的味道。配上長濱Ina自製的小米辣椒，是一款大人味的微辣口感。



PAIRING 康普茶　小麥啤酒



松子青醬 350

Pesto alla Genovese

青醬是以橄欖油與九層塔等打碎而成，

因此一定會比其他的菜油一些。

煎香的松子用堅果獨有的香氣

焦糖化後的蔬菜甜味

國產乳源起司撐起厚度

番茄用作解膩小物

PAIRING 康普茶　義大利拉格啤酒



燉飯 RISOTTO

噴怒紅醬 360

Risotto all'Arrabbiata

中辣的紅醬，拌上一匙小巫手工青醬，煎得掐到好處的龍眼木煙燻的培根，配上酸豆、黑橄欖讓味蕾層次更加豐富，是一道吃起來會身體暖暖的厚重口味！

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶
大麥皮爾森



青醬鬼頭刀

Lampuga al Pesto

400

我們選用台東在地的鬼頭刀，這種白肉、味道香甜的魚類最適合以羅勒為主的青醬來襯托了！裡面所有配料都以香香的為主。

最後撒上堅果碎不只提供香氣，還讓口感層次提升了，配上小番茄點綴，在你不小心吃到的時候迸發驚喜又解膩的酸甜滋味。

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶

義大利拉格啤酒

甜點 DESSERT

最後用一個甜甜的

滿足你的甜點胃



紅烏龍 / 香草籽 兩種口味 80

Crème Brûlée

烤布蕾好吃的關鍵在於超綿密的口感（不可以吃起來像蒸蛋！），以及上面現烤的薄脆焦糖片。

我們嚴選在地好食材，吃下每一口美味的同時，也都在支持友善土地、友善動物的農夫。

PAIRING

適合的餐酒搭配

康普茶
酸甜的氣泡酒

偶爾會出現的小甜點

甜點師Ivy偶爾做一些小甜點會放在點餐系統裡喔



飲品 TEA *Kombucha*

鹿野碧蘿園自然農法紅烏龍(壺)（不冰的）

160

Oolong Rosso in Teiera

「蜜香」從哪來：茶菁必須先被小綠葉蟬吸食（台語叫「著涎」），茶樹受刺激後產生防禦性香氣化合物，製成後才有天然蜜香。這代表茶園不能噴農藥否則沒有小綠葉蟬，也代表產量完全看蟲吃多少，無法計畫生產——碧蘿園的蜜香紅茶／蜜香紅烏龍因此數量稀少。

縱谷書書氣泡康普茶（酒精含量1%以下）

150

Kombucha Frizzante

康普茶是一種由茶葉發酵而成的飲品，帶有微氣泡、酸甜風味，並富含益生菌。

每一期推出的康普茶都不一樣喔！

詳細品項請看我們的點餐系統～



碧蘿園自然農法紅烏龍鮮奶茶 160
(熱/冰)

Tè Oolong Rosso al Latte

碧蘿園自然農法紅烏龍、友善牛牛鮮乳、本土二砂

自然農法紅烏龍冷泡茶 150

Oolong Rosso Freddo

碧蘿園自然農法蜜香紅烏龍





碧蘿園茗茶坊
蜜香從哪裡來

BEELOU TEA TAITUNG
THE TEA GARDEN

我們的紅烏龍，來自台東鹿野的碧蘿園茗茶坊。1987年設廠，2010年做起自己的品牌，現在由女主人柯秀芝和第二代三兄弟一起顧——一個管種茶、一個管製茶、一個管行銷。十二公頃自家茶園、自己設廠，從採菁到焙火都在同一雙手裡。

紅烏龍是台東才有的茶。2008年由茶業改良場台東分場研發出來，重萎凋、重揉捻、重發酵，光揉捻就要一到兩個小時。茶湯橙紅明亮得像紅茶，喝起來卻還留著烏龍的韻。

那股蜜味不是加進去的。茶菁得先讓小綠葉蟬來吸食過，茶樹受了刺激，才會自己生出那股香。

小綠葉蟬只待在不噴藥的茶園，所以碧蘿園走的是友善耕作。也因為這樣，蜜香紅烏龍每年就那麼一點點——蟲吃了多少，就收多少。



碧蘿園的茶 THEIR TEA AND HOW TO VISIT

友善蜜香紅烏龍 600

四兩 150g，手摘一心二葉，重發酵中焙火。琥珀橙紅，蜜桃與花蜜香，尾韻回甘。

友善烏龍茶 500

清香型，做鮮奶茶也很好。

玉米纖維茶包禮盒 300

3g × 30 入，PLA 材質，出門帶著泡。

去茶園坐坐

台東縣鹿野鄉龍田村北三路 358 號（龍田綠色隧道旁）／089-550339／每日 08:00—20:00。有紅烏龍炒花生、沱茶、旺情水調飲，也能自己動手做一趟茶，記得先預約。

友善熟果紅烏龍 400

四兩 150g，熟果調性，圓滑甘甜，冷泡熱泡都合適。

典藏茶韻禮盒 860

半斤雙罐起，送禮用。

得獎紀錄

2025 台東特色紅烏龍評鑑金牌 6 面、銀牌 2 面／2024 iTQi 國際風味絕佳三星／2024 紅烏龍合作社年度最佳風味首獎。

上面是碧蘿園自家的售價。在店裡喝到喜歡，可以直接跟他們買。

2025

UNTIL 2025

2025 之前

開店、搬來長濱、澳洲那兩年半——到這裡為止的事，都收在後面。

03

OUR STORY

我們的故事



2021.1 海邊小巫0.0

圓規颱風剛過，我們來到了被雜草包圍的海邊小巫

當時你們現在坐的用餐空間上面沒有屋頂

主屋完全被雜草包圍

地板是土+破裂的水泥+雜草

我帶著鐮刀將周圍的雜草去除才得以進入主屋看房

看了第一眼，我就決定租下「海邊小巫」





那時也不確定自己到底能待多久，會不會一下子就受不了鄉下生活而離開

因此就地取材，開始用竹木茅草搭建我們的戶外空間

當時也沒有想要開餐廳，畢竟在台北開過餐廳，知道開餐廳的累

畢竟來到長濱就是想要好好地過生活

長濱的生存門檻很低，加上這裡的租金便宜，有時候去當時新建還未完工的衛生所掃掃地，就能夠賺夠房租。

因此我在這裡過了幾乎一年沒有時間感的生活

這也是我目前對於「好生活」的定義：感受不到時間流逝。



生存很簡單，

過好生活很難。









2022.09 海邊小巫1.0

我從YouTube上學習不同的技能

竹構工法/水電/水泥工法/木工等等

慢慢地將海邊小巫建設出來

原本只是想要有一個半戶外空間，讓自己可以不用一直待在家裡

不知為何愈蓋愈像餐廳的用餐區

直到曾經吃過在台北開店時的餐點的朋友

希望我能繼續開餐廳

我才開始認真思考，是不是要用現有技能來維持基本生活所需。

這個版本的海邊小巫用竹構搭建你們目前所在的用餐區、廚房、木工間

老闆在這個期間玩得不亦樂乎

在這期間有不少當地居民善意地提醒我竹構恐怕撐不過颱風

我的心裡雖然有些害怕，但我告訴自己：吹壞了就再蓋一個好了！

從2022年開始營業之後經過了一個冬天，

我發現竹構建築開始撐不住了！

強勁的東北季風過後，我的竹棚交界處開始漏水！！

也因為開了餐廳之後的體力已經不如遊手好閒時的狀態，

因此我開始了海邊小巫2.0的規劃。（務求堅固、踏實！）









海邊小巫2.0、3.0

那時我用3D繪圖軟體將海邊小巫的施工草稿先畫出來

這個3D軟體是Blender，簡單易學且免費，網路資源眾多

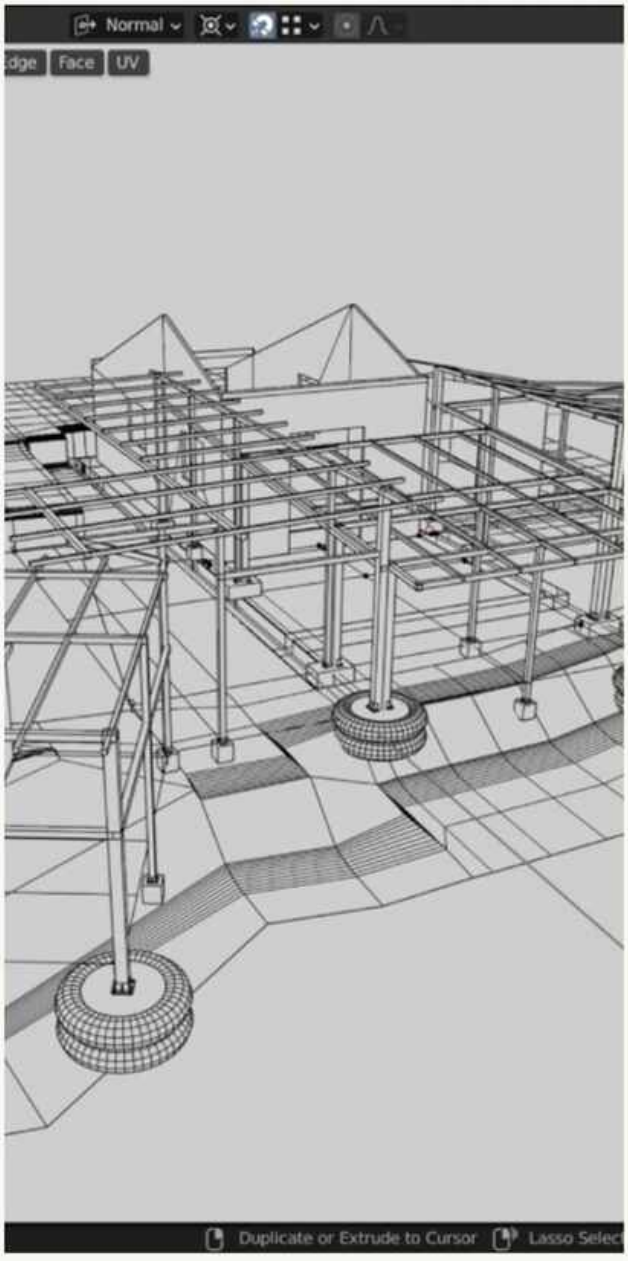
原本打算用木構的方式來建造我人生的第一個有點樣子的建築

但後來用草圖算出來所需成本之後，我想說請鐵工來估價看看，發現他連工帶料比我自己用木頭施工還便宜

因此我請鐵工幫我搭設C鋼架構，空間裡面的其他小裝潢就由我自己處理



有些事情交給專業更省。











鐵工退場後，

我舖了你們現在腳下的水泥 / 做了木地板 / 木工間 / 從老家拿了一些家具來擺放 / 重新接了水電 / 做了一個日式地爐 / 做了牆面 / 安裝投影機、投影布幕 / 鐵皮隔熱竹片 等等

防蚊紗窗簾是在一次飛蟻大入侵後裝設的！



終於施工完後，我好好地享受了一下自己建造的生活空間，當時是冬天，我舖了吊床，在地爐上生了火，心裡想著這下颱風來也不必擔心屋頂會飛走了！

就這樣過了一陣安逸的生活，直到第一個颱風來襲：海葵颱風。

剛好很多人會問我這裡要怎麼防颱，我的第一次防颱經驗不足，由於鐵皮屋底下有太多東西要保護，所以無法像鎮上的鐵皮屋店家一樣，將所有東西撤走，大開空門讓風通過鐵皮；我的防颱準備是將鐵皮屋四周拉好帆布，能用重物壓著的就用重物壓，能綁在牢固的地方就用童軍繩綁。

還好當時很幸運，海葵颱風並沒有摧毀海邊小巫，當時，我驕傲地以為從台東登陸的颱風也不過如此。

康芮颱風

直到2024年的「康芮颱風」出現，我才知道在大自然面前還是謙虛謹慎一點好！

記得颱風前夕，我用了同樣的方式綁好所有防颱裝置，並在大面積帆布裡外做了加強，放了竹子、木頭去撐著迎風面的帆布，雖然知道颱風有高機率會從附近登陸，且風速會高達130kt，但是我仍然保有巨大的自信，想說這次準備這麼好一定沒問題。

颱風當天下午，風雨開始轉強，看著風雨的勢頭，心裡覺得有些不對勁，在做完最後一次巡查之後，我們躲進主屋裡，將主屋的鐵門拉下，並且將逃難物資準備好，隨時準備逃難。

颱風只花了短暫的時間就將我正面的帆布吹爆了。

一面帆布爆開後，接下來就是所有的帆布都鬆動了。

只聽外頭風刮得所有東西到處飛，我們躲在主屋裡，心裡七上八下，心裡盤算著如果主屋的屋頂也被吹走該如何應對？





說實在也沒有什麼辦法應對，只能在家裡抱緊狗狗，帶安全帽，縮在安全的床腳靜待颱風過境。

好不容易熬到颱風過境，我們出門巡視災後狀況。

用餐區東倒西歪、鋼琴被颱風泡壞、廁所屋頂飛走、馬桶飛走、所有路徑寸步難行，地上全是雜物。

想出門吃個東西，那條森林小徑也被倒樹封路，沒水沒電，那天，對我來說是宇宙大爆炸。



颱風毀滅的海邊小巫

是4.0版本。

我們逃離了現場，

到長濱的各個角落車宿，

在這期間我們決定乾脆來休息幾個月，

更新一下海邊小巫，把之前想改進的缺點改一改！



休息一下，重新開始







拆除地爐改成壁爐：地爐生火的時候全場會充滿黑煙，都無法在營業時間取暖，因此我計劃蓋更好排煙的壁爐。





更新廚房：原本的鐵皮屋頂有很多洞，常會有昆蟲進出，應該要用白鐵板完全密封，地板也重新鋪平。

從義大利進口了一台製麵機，為了重現我最喜歡的義大利麵型態。

新鮮好吃麵條！





更新用餐空間：清理完現場之後，我把低矮的座位幾乎都換成坐起來高度比較舒服的大桌子，並把泡水的鋼琴拆掉，留下琴鍵和弦作為裝飾，繼續讓它留任在店裡。

毀滅/重生





生態廁所：重新裝上屋頂、馬桶，並且放了一個木桶浴缸，和生火盆讓冬天洗澡舒服一點。





水塔：原本沒有水塔和加壓馬達，導致家裡的水壓非常小，只要有人在廚房用水，浴室就沒有水。









還有一些小項目：美化廚房門面、製作大門、在主屋裡蓋樓中樓、更新主屋空間、種植巴西里。

現在你看到的版本是海邊小巫5.0

我決定不再發誓這是最後一個版本了！ 大自然永遠會給你意想不到的驚喜，

有好有壞，

有時候休息一下反而獲得更多的能量向前進。

最近正在一個轉變期（2025年 8月）

開店這幾年，我愈發覺得不想讓自己的時間全部都綁在這裡。

覺得人來到這個世界應該是好好體會萬事萬物才對，

如果每天都用工作把體力消耗完，用所剩不多的餘力來經營生活，

那麼，老了以後回顧這一生，就會有大半時光是重複的，

回憶過去的時候，那些時光就是會被自動省略的。

那我們還剩下什麼呢？

我也一直在思考該如何扭轉現況，

於是在2025年初我開始了一些新的計劃，

決定一步一步走向我想要的生活方式。

04

NEXT STEP

下一步計劃

我其實有好多事情想做，

養蜜蜂

製作蜂蜜酒

種稻

製作米麴、鹽麴

改造山上的老屋使山上的地成為

EarthShip

寫都硬科幻小說

製作自己的洗浴用品

寫一個方便廚師使用的App

死後2000年計劃

等等

這些都是除了煮菜之外讓我很感興趣的項目

餐廳的收入來源不是很穩定

（總是有淡旺季）

所以應該要發展一些斜槓

讓我在有穩定收入之餘

又能好好地過生活



蜂蜜酒 MEAD

蜂蜜酒（英文：Mead），是一種利用蜂蜜釀成的酒。

蜂蜜酒的歷史可以追溯到古代，它是世界上最早的酒之一。

我在澳洲喝過一次農場主自釀的蜂蜜發酵酒，

那種酸酸甜甜又有發酵飲品的氣泡感

絕對是人類史上最美好的酒精飲品

在台灣有試著做過，

但要選擇好一點、沒有殺菌過的生蜂蜜來釀造實在是成本太高了！

所以我決定，

先從養蜜蜂開始！

SELF-GROWN RICE / SHIO KOJI

種稻、做鹽麴



這是今年(2025)有完成的計劃

到現在還是覺得不可思議

從年初的手除草

插秧、補秧

抓福壽螺

巡視水源

到7月的熟成

割稻碾米

又花了14天13夜將鹽麴做出來

一滴農藥都沒有下

碾米時也選擇有機碾米廠

今年第一年自己種稻

看到收成的量我不敢置信

竟比我預期的多了很多

由於沒有下農藥、肥料

完全依靠土地的地力餵養稻穀

所以今年有這樣的收成我也感到心滿意足

雖然收成量與其他種植同面積的小農相比

實在是不成比例

但也試出往後如何一邊種稻一邊開店的方法：

早睡早起、飲食正常、保持健康

然後就是要在農忙時期需要少開一些天數

鹽麴是用自己種的米做成的，要先做出半成品「米麴」

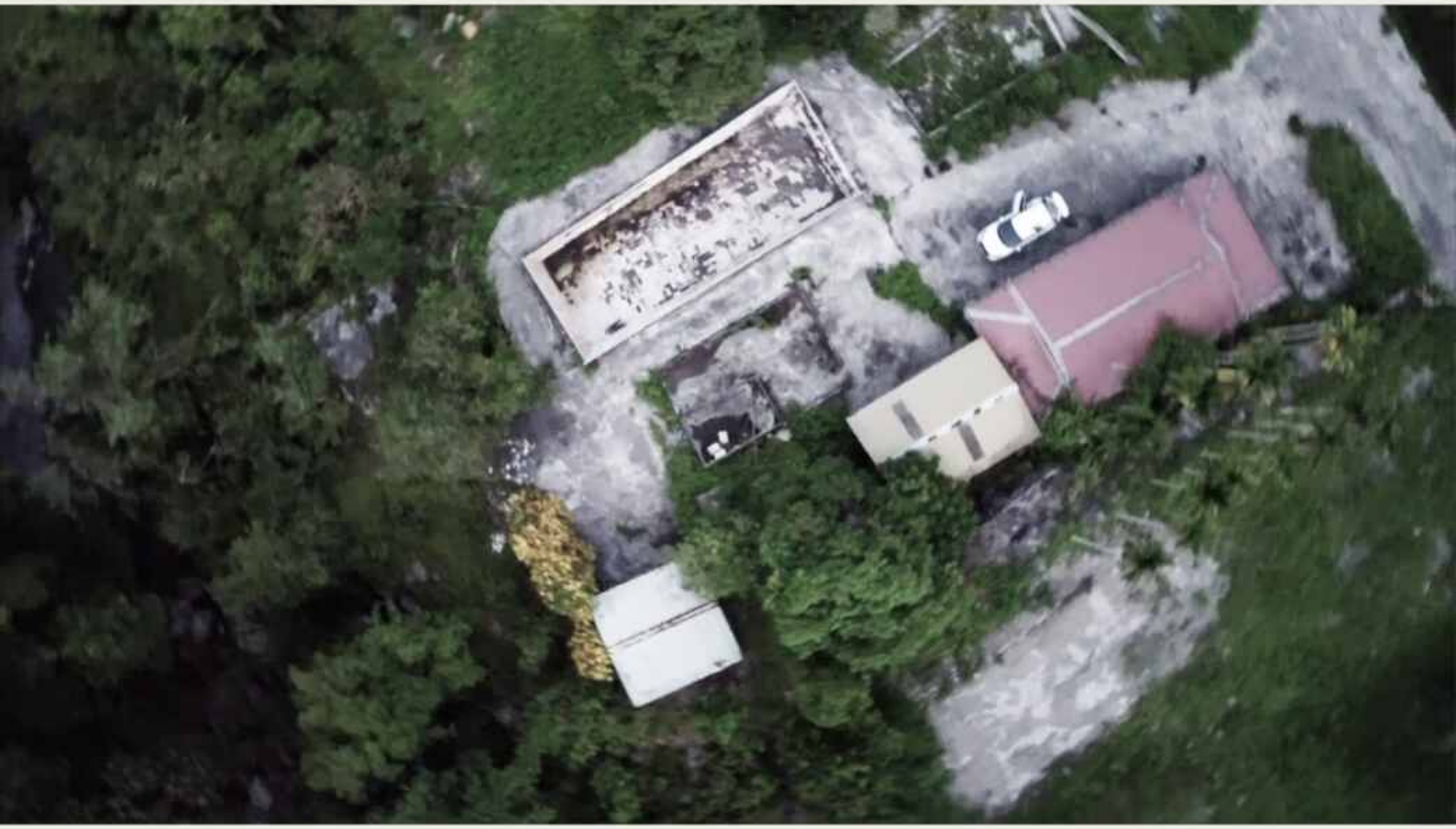
然後再加水、海鹽發酵過後變成鹽麴

鹽麴做成功之後

我要開始來用米麴試做味增、甘酒、清酒、米釀氣泡飲

這些都是未來要建設地球方舟時必備的技能





地球方舟計劃 EARTHSHIP

前年，我在附近的山上買了一個我夢裡的房子

比我夢裡的居所還美

我叫它「溪邊小巫」

那裡是夾在兩座山中間的小平原

看得到一點點的海

附近幾乎沒有鄰居

前屋主是在地耕耘幾十年的移居者

歲數高之後搬回都市

那裡有一些老屋、可種植的地

甚至還有一個溪水游泳池

我「不」打算把它改造成豪華別墅

我想用它來實現我的一個小夢想：地球方舟

那是我最喜歡的聰明建築方式

講到這裡，我們就不得不先介紹一下「地球方舟」

EARTHSHIP

當我們談論永續建築時，Earthship 絕對是個讓人眼睛一亮的存在。它不是什麼科幻小說裡的太空艙，而是真實存在、可居住的「地球之屋」，由建築師 Michael Reynolds 在1970年代創立。他當時對傳統建築方式感到失望，於是開始探索如何用回收材料打造一種能自給自足、與自然共生的住宅。這個理念後來發展成 Earthship Biotecture，並在美國新墨西哥州的 Taos 建立了第一個 Earthship 社區。

環保與能源效率的極致表現

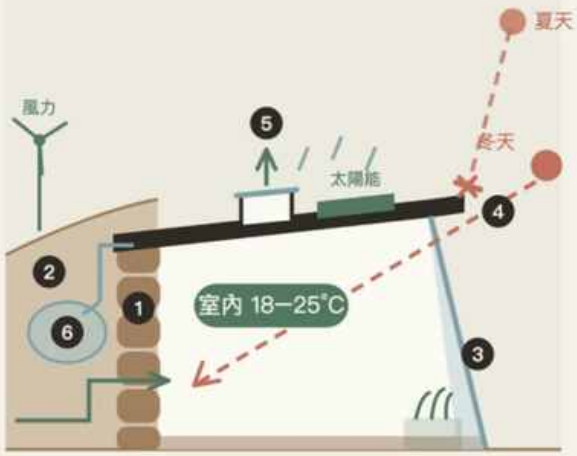
Earthship 的核心精神是「少依賴、多自給」。它的牆體通常由廢棄輪胎填土堆疊而成，搭配玻璃瓶、鋁罐、泥土等回收材料，不僅減少建材浪費，也創造出極佳的熱質量。這些厚重的牆體能吸收白天的熱能，夜晚釋放，讓室內溫度自然穩定。

它還整合了六大永續系統：太陽能與風力發電、雨水收集與淨化、灰水循環再利用、室內植物淨水、食物種植，以及自然通風與被動式冷暖調節。根據研究，Earthship 的能源消耗比一般住宅少約 75%，幾乎不需要空調或暖氣。



EARTHSHIP SECTION

怎麼讓室內舒服



1. **輪胎填土牆**
   白天把熱吸進厚牆，晚上再放出來，室溫自己就穩了。
2. **三面覆土**
   房子埋進土裡，土就是隔熱層，擋掉日夜溫差。
3. **南向斜玻璃**
   冬天太陽角度低，陽光直接曬到屋子最裡面那道牆。
4. **屋簷遮蔭**
   夏天太陽角度高，同一片玻璃就被屋簷擋在外面。
5. **自然通風**
   涼空氣從地底的管子進來，熱空氣自己從天窗跑掉。
6. **雨水與灰水**
   屋頂集雨進水塔；用過的水拿去養室內植栽，再進馬桶。

新墨西哥州的氣候與室內恆溫的對比

Taos 屬於半乾旱氣候，夏天日照強烈、冬天寒冷，日夜溫差大。但 Earthship 的設計正好針對這種極端氣候：三面埋入土壤形成「地熱屏障」，南向大面積玻璃窗捕捉冬季陽光，夏季則靠屋簷遮蔭與通風管道排熱。根據實測，當戶外溫度在冬季降到零下，Earthship 室內仍能維持在攝氏 18—22 度之間；夏季外頭逼近 35 度時，室內則穩定在 22—25 度左右，幾乎不需額外能源。

Michael Reynolds 的瘋狂與遠見

Reynolds 曾被稱為「垃圾建築師」，他的理念一開始並不被主流接受。但他堅持用廢棄物蓋房子，甚至為此推動立法，讓 Earthship 能在特定區域合法試建。他的代表作《Garbage Warrior》紀錄片也讓更多人認識這種另類建築哲學。

不只是建築，更是一種生活態度

Earthship 不只是房子，它是一種對地球負責的生活方式。在這樣的空間裡，你不只是住在屋子裡，而是住進一個能呼吸、能循環、能自我調節的生態系統。對我來說，這種建築不只是技術上的創新，更是美學與價值觀的展現。



我想要怎麼建造呢？

我想運用地球方舟的概念、部分設計

加強現有房屋的結構設計

而不是重啟一座建築

Michael Reynolds的地球方舟的理想

是想建造一座可以在地球上航行數十年甚至更久

並且自給自足的方舟

我想把他的地球方舟建築放大到我的整塊土地上

變成一個自給自足的家園

並且希望整個家園的設計可以抵抗各種災害

運用他的一些設計方法讓夏天不用開冷氣

並且這些方法要考慮到將來有一天老了體力不支時

還是能夠延續使用

並不會因為衰老而產生破口







山上超多猴子！

目前我們還在整理主屋的階段

已經暫時可以克難地住在裡面

有溪水可以洗澡、游泳

有電、微弱的訊號可以與外界通聯

不過由於溪水含有很多泥沙

所以目前還無法裝設任何熱水器

洗澡必須燒水

飲用水則來自店裡的RO水

未來會用雨水收集的方式過濾後飲用

我們會將改造過程緩慢地更新在Youtube上

歡迎追蹤「溪邊小巫 & 海邊小巫」Youtube收看最新進度喔！



平常都要克難地燒水洗澡



SCIENTIFIC FICTION

硬科幻小說

一直想寫一本基於物理學

並從真實的物理學之上加入一些社會學

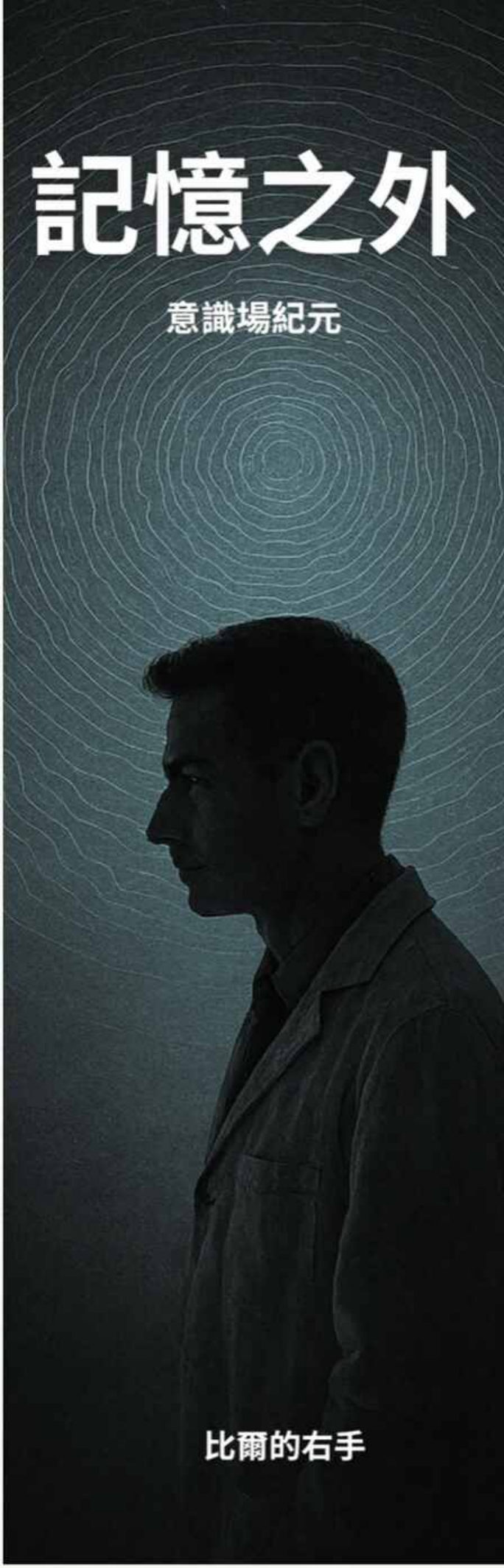
一些心理學

再加上一些真實的世界局勢

的一本小說

以下是這本書的介紹：

> 「意識是什麼？ 是神經元的電訊號？是語言的產物？還是某種尚未被量測的場域？
>
> 《記憶之外》是一部【硬科幻】小說，以哲學的問題——意識為起點， 結合神經科學、場論物理與能源工程，探索「意識場」的存在可能。
>
> 在全球碳中和秩序下，能源不再來自物質燃燒，而來自人類的認知結構。 一種腦外場域——可干涉、可放大、可儲存——開始被視為新型能源與通訊介面。
>
> 當意識被重新定義為一種可被工程化的現象， 笛卡兒的「我思故我在」不再是形上學命題，而是技術規格的起點。
>
> 本書不僅質疑「自我」的邊界，也挑戰科技如何重構倫理、政治與存在。
>
> 這是一場從哲學走向工程的旅程， 一場關於意識、能量與文明未來的深層對話。」



序幕：碳中和公約 PROLOGUE

2050年6月，斯德哥爾摩。

會議場設在市中心的「環境記憶館」，一座由回收玻璃與碳纖維構成的建築，無數的高強度碳纖維細線編織出辦公室的全貌，編織線間的孔洞捕捉環境中的濕氣，建築設計讓周圍空氣對流進入建築體，帶走空洞間的濕氣，吹入每個會議辦公室，讓已被溫室效應加熱後的辦公室維持基本的涼爽。館前廣場上立著一尊1972年會議的雕像——一位手持地球模型的女性，眼神空洞，仿佛早已預見了人類的自我欺騙。

各國代表們魚貫入場，穿著由「碳中和時尚聯盟」設計的再生塑料西裝。每人胸前都佩戴著一枚「碳足跡透明徽章」，顯示他們過去一年的二氧化碳排放量分級，紅色代表排放量過高常見於來自發展中國家的代表，藍色代表安全值大部分為已開發國家代表所擁有，綠色代表低於標準值，幾乎不存在。

碳足跡透明勳章是由數千個奈米感測器組成，連結上一個微型量子晶片，負責處理感測器數據，即時監測並計算佩戴者的實時碳足跡，並與全球碳排放數據庫同步。勳章利用佩戴者的體溫和運動動能透過熱電奈米材料和壓電效應自供電，無需外部充電。勳章表面可生成可觸控的全息圖案，顯示碳足跡數據、等級徽章或警告訊息。透過非侵入式腦機介面（BCI），勳章可與佩戴者的神經系統輕度互動，提供行為建議或警示（如過度使用高碳設備時發出微弱刺激）。

會議桌上擺著由這棟碳纖維建築外牆過濾後的雨水，幾乎沒有人伸手觸碰水杯，斯德哥爾摩這座城市早就在這幾年新興能源開發政策中，失去了擁有最乾淨空氣品質的頭銜。石化能源大國：沙烏地阿拉伯成了第一位將杯水一飲而盡的代表，他的碳足跡勳章上閃爍著猩紅色的醒目文字：超標3790%。喝下這杯低碳水有助於稍稍降低他的年碳排量。

AI主席的巨大全息投影出現在會場中央，其實準確來說是透過腦機介面傳送視覺信號到各國代表的腦中而產生的虛擬影像。AI主席的影像並非以單一國家人種，影像會隨著不同代表的國籍而變化，同樣穿著虛擬的塑料西裝，胸口的碳足跡透明勳章是象徵碳足跡趨近於0的金色，閃著耀眼的光芒。議事過程中各國代表的語言，也會透過腦機接口的即時翻譯模組實時地將對方的語言轉換成對方的母語。

這次的會議對於未來世界格局發展影響巨大，因此保留了傳統的實體見面會議，少了過往隔著一層翻譯AI的屏蔽，使得議場上的氛圍更爲火爆。自1972年的「人類環境會議」之後所產生的問題也在這次的《全球碳中和公約》更加地被放大檢視。

會議進入第二輪閉門磋商，代表們分成兩個陣營：已開發國家與發展中國家。

在會議廳的西側，已開發國家代表團聚集於一張長桌旁，語言不同，立場卻一致。

德國代表低聲說：「我們必須維持技術主導權，否則碳信用市場會失控。」

美國代表點頭，腦機介面閃爍著一份內部報告：全球碳交易平台預計在協議簽署後三年內擴張至十倍規模。

日本代表則在模擬投票結果，預測發展中國家將無法取得三分之一否決權。

他們表面上主張「全球合作」，但心裡清楚，這場協議的真正目的，是建立一個由他們主導的「碳秩序」。

而在會議廳的東側，發展中國家代表團則顯得沉默而緊張。

衣索比亞代表翻閱協議草案，眉頭緊鎖：「我們的排放量雖高，但那是為了生存，不是浪費。」

孟加拉代表則悄悄傳送一份備忘錄給鄰近國家：提議成立「南方碳調適聯盟」，共享低碳技術與災害應對資源。

他們知道，投票不會贏，話語權不在手中。

但他們也知道，若不在協議中爭取「技術轉移」、「災害補償」、「碳債清算」等條款，未來將無法生存。

於是，在正式投票前，發展中國家代表團提出一項附加條款：

「要求已開發國家每年撥出全球碳交易額的10%，作為南方國家調適基金。」

會場一陣靜默。

AI主席將條款納入議程，並以中性語調宣布：「此提案將在協議簽署後進行技術審查。」

已開發國家代表互看一眼，沒有反對，也沒有同意。

他們知道，這筆錢不會真正撥出，但允許條款存在，能換來投票的穩定。

發展中國家代表則低聲交談，語氣中帶著一絲疲憊的勝利感。

他們沒有改變世界，但至少在協議裡留下了一道裂縫。

裂縫，總是從最脆弱的地方開始擴張。

待續……

05

ABOUT BILL & IVY

老闆們介紹



謝謝你們閱讀到這裡，

其實想把一份菜單延伸到這麼多內容

（真正的菜色沒有幾道😂）

一方面是想說回答一些常常與客人聊天時被詢問到的東西

一方面是在等餐期間讓你們有事情做不會無聊

CHEF

比爾的右手



我覺得我的人生大概是每7年一個循環

0–7	幼兒時期　在一個全美式教育的環境中長大
8–14	少年比爾　進入國民教育體系，非常不適應
15–21	青年比爾　考入中興大學電機系

22–28

迷途比爾

在中興大學讀書期間，出來找更有興趣的事情做

一不小心入行餐飲業，因此辦理了休學決定走走看這個我不小心愛上的行業

26歲創業：軟體公司/餐廳

28.5歲遇到餐廳地址都更

29–35

找自己比爾

澳洲打工度假2年半

在這段期間釐清了自己未來想要的生活方式

2025

36歲

今年是我新的7年！

以上就大概是我的生平。

26歲那年，是我的初生之犢之年，

做了幾年餐飲業，由於自己有些電機系的背景學了一些粗淺的程式設計，看見餐廳所用軟體的各種缺點，並從中想出解決方案，因此開始動了想要開發餐飲軟體的念頭。所謂隔行如隔山，對於當時的我根本不屑一顧，只想著隔山打牛。在機緣巧合下遇到了一些貴人，我們一起合資創業。當時的我什麼都不懂，只覺得這一切都非常簡單。產品都還沒開發出來就先租了一個辦公室、創立了一間軟體公司。

把軟體公司設點在台北的信義誠品對面的花旗大樓裡，想著開發軟體就是一下子的事情，easy easy，然後下一步就是開間餐廳一方面可以優化軟體一方面可以實現夢想，另一方面也可以作為展示軟體的空間。

不怕你們笑，創立軟體公司時，我與另一個股東平攤資本額，就120萬。

對於一個平常沒什麼大錢流動的我來說，我當時以為120萬就很大很夠用了。

殊不知財務危機就在創業後馬上到來，雖然還沒有面臨真正的危機，但在辦公室裡算一算錢根本不夠用。

所以當時就趕快轉換戰術，先把第二步驟拿出來用，也就是開餐廳。

但由於已經將軟體公司選址在台北市信義區，我想就近再找一個適合開店的點。

說來也很幽默，

當時我看上一個在101大樓旁邊的舊國宅轉角正在出租，對於一個平常沒什麼大錢流動的我來說，以為在101旁邊的轉角處（松壽路與基隆路一段交接口）的黃金店面，起碼要30萬元月租。當我抱著隨便問一問的心態去打聽租金時，得知月租金是6萬。

對於一個當時身上有120萬的我來說，我以為6萬元的租金easy easy，而且還有另外兩個股東等著入資餐廳，在為期一個月的準備期之後，餐廳開幕了，緩解了一部分壓力。

餐廳經營了兩年半後，我突然收到都更通知，雖然在簽約時已知隨時會有都更，但看了過去政客們的施政，我以為沒這麼容易，沒想到還是被我遇上了。



當時在澳洲住的車屋

兩個月的準備期間，我將所有事情做一個結束後，

決定前往澳洲度過一段人生的gap year。

在這段澳洲打工度假的期間，

我的人生觀有所轉變。

原本我以為我的人生就是會成為大環境中的一顆螺絲釘，

對準自己應該存在的孔洞，

旋緊，直到盡頭。

在澳洲的最後半年，

我待在一個樸門農場，

（關於澳洲/樸門，稍後再跟你們介紹）

那裡的農場主以一個不可思議的生活方式在地球上生存著。

他們的目標是：自給自足。

當時我住在他們提供的車屋裡，

電來自太陽能，水來自雨水收集。

他們自己有種菜、養雞、養羊、養蜂等等，

過著低碳足跡的生活。

看著他們的生活樣貌，不禁讓我慢慢勾畫出自己未來的想像，

覺得已經有人這麼做，並且做到了，

為何我不可？

回到台灣後，我立即飛奔到台東找尋類似的偏僻角落，

第一站到達關山，發現那裡還是太熱鬧，

來到長濱看到海邊小巫的第一眼，

我就愛上這裡了！

二話不說，就將他租下，開始了現在的冒險旅程。



在台北開的小店



農場的幸福雞



Ivy SOUS CHEF

今年是我來到長濱生活的第三年，

在來到台東以前，我是一個在社會體制內的好小孩，努力的追求好表現來證明自己足夠優秀

一直到畢業前夕，身邊的同學大多都選擇了就業或是繼續升學

但看著這兩個選項，我一點想法都沒有，做不出抉擇

也不禁想著：「只有這兩條路嗎？」

這時突然有個新點子蹦出來：不然就去旅行好了！

還記得國小時，在圖書館看了一本聖母峰的漫畫，便天真地勵志要登上聖母峰

國中時，誤打誤撞地迷上了旅行文學，閱讀石田裕輔的《不去會死》時，想像作者花了七年騎行腳踏車環遊世界的種種際遇，那種胸口發燙的悸動

我想我從小就一個旅行魂在悄悄萌芽，到畢業前夕，這股想出走的渴望已經無法壓抑了

於是我開始尋找旅行的目的地

決定去印度

過去在學時，我主修的是法文，本想以法語區的國家為目標

去西非當志工，恩……看到機票的價格便放棄了

那從土耳其搭便車橫越歐洲大陸到法國好了（各種天馬行空的發想哈哈哈）！但是歐盟的觀光簽證只能停留3個月，似乎也不夠過癮

最後，在亂滑機票網站時，我發現了一張7000元的單程機票，飛往一個叫阿姆力則Amritsar的印度小城市

機票價格okay！印度的生活費符合預算okay！也找到了一年的觀光簽證可以申請

於是就這麼決定了，自聖母峰漫畫的啟蒙後，我也陸續閱讀了一些相關的書籍，進而了解了一些印度教的文化，大學時也曾赴尼泊爾的小學停留2個月做志工

我找到最適合我的選擇了！

行前我花了大約半年查資料，關於怎麼把行李輕量化到10公斤以內的背包，這樣就不用負擔航空公司的托運行李費用

最後我帶了大約3套的夏天衣物，幾件發熱衣褲、輕量羽絨衣和爸爸傳承下來的防水外套。這時才發現生活真正需要的東西其實不多

2022年的九月，我出發了！

踏上印度的土地後，一切的文化衝擊都讓我既好奇又恐慌，面對走到哪都受到的無數注目禮感到無所適從

還記得我飛到一個聽都沒有聽過的城市阿姆力則嗎？抵達後，我發現阿姆力則是印度當地宗教「錫克教」的重鎮

如果說穆斯林一輩子的願望就是前往麥加朝聖的話，阿姆力則之於錫克教徒就是同等地位

當地座落著一間巨大的寺廟，大門全年敞開，每天有上萬的信徒湧入參拜、淨身、用餐、住宿

這樣整間寺廟全靠大量的志工維護，餐食和住宿全都無償提供，他們認為每個人都曾是參拜的信徒，享受志工維護的資源

大家參拜完，便會自動前往各個志工區站服務，讓善的循環繼續流動



AMRITSAR

我曾經試著在不同的時間走到後場的廚房幫忙，半夜十二點、清晨六點、下午四點等

總是會有人留守在崗位，製作食物，發放餐點和清理環境

現場見證這樣巨大的信仰力量真的很讓人動容

剛抵達阿姆力則的前幾天時，有時候會焦慮得不想出門，這時我便會往廟裡跑，吃喝完再去服務眾人

金廟廚房

我很慶幸我誤打誤撞得來到了這座城市，也意外得被寺廟的溫暖穩穩地接住



後場廚房的空油桶疊了好幾層樓高，志工隨意地在一旁休息



在廚房幫忙擀烤餅，當地人好奇的想合照

決定去喀什米爾

在阿姆力則停留約一週後，我開始尋找下一個目的地

聽到有些當地人說北部的喀什米爾區美得像瑞士，但同時也有人告訴我，那裡和中國、巴基斯坦有領土衝突，很危險不要去

心裡有點反骨的我，別人告訴我不要去的話，我更想去

於是我買了一張半夜的火車票，隔天清晨會抵達喀什米爾的邊境，然後再轉乘公車前往5個小時外區域

聽說那裡有一座巨大的湖，湖上有許多當地居民住在木造的船屋上，行成一個聚落

我的完美計劃是：清晨在喀什米爾邊境跳下火車，找到前往湖區的公車後，我可以在5小時的車程裡慢慢找當晚的住宿、查相關資料

所以我唯一知道的，只有湖的名字Dal Lake，其他一無所知

凌晨，我在邊境的火車站醒來，打開手機

喀什米爾

發現，怎麼沒有訊號呢

我嘗試走一走讓手機連上網路、重複的重新開機、向路人借熱點

不管怎麼試，都沒有成功

雖然有點焦慮，但我仍然背起背包，在陌生的街道上走一走，尋找公車站

很幸運地被我找到了！

那是一輛民營的小箱型車，車上大約只坐滿一半的人。我把我的大背包放在對坐的空位上

這時司機大哥和我說：因為你的包包放在這個位置，所以需要多收1000盧比，約台幣300元。那是足足兩倍的車資

這個時候，前面所累積的種種壓力、不安都來到了臨界值，委屈慢慢的湧上喉頭

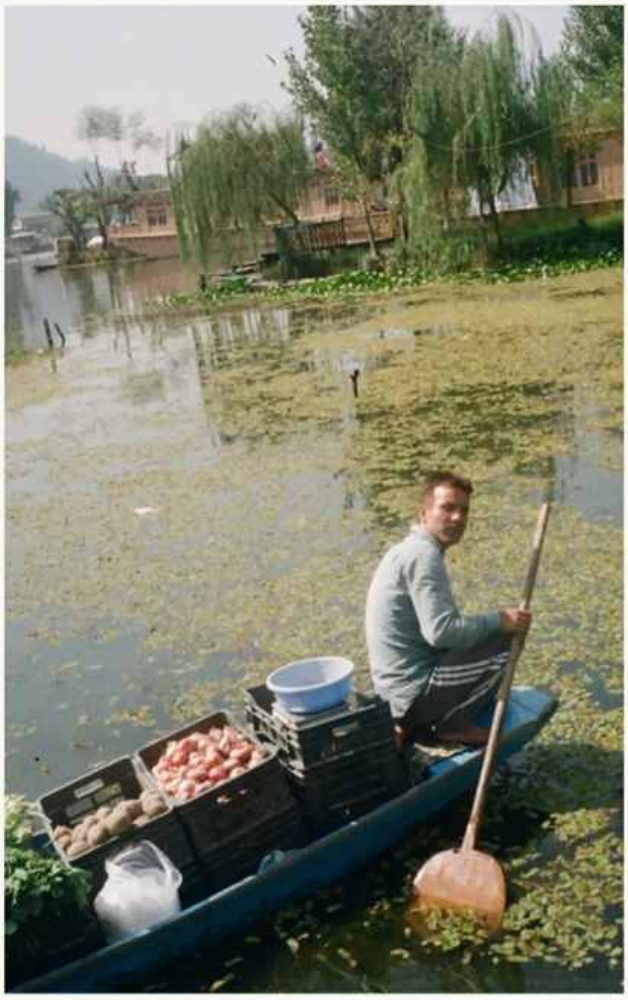
我努力的壓抑有些顫抖的聲音，問隔壁小哥：你付的車資是多少呢？

他沒有回答，只有默默望向遠方

我只好付了錢，但是眼淚再也忍不住了

整個五小時的車程，我至少哭了一半。連中途在休息站下車喝茶、吃點心時，眼前都是一片模糊的，都不知道自己吃了什麼（回想起來覺得挺好笑的）

後來才知道，喀什米爾因為領土的糾紛，當時被列爲不建議旅遊的區域，因此旅客用的SIM卡是無法使用的



在湖上划船賣菜的小販



喀什米爾一隅的風景

第一場大冒險

最後，司機雖然貪財了點，但還是平安的把我送到了湖邊，甚至聯絡他當地的朋友，幫助我找到住宿

這次的際遇，那個心臟在胸口怦怦跳著的鼓動，不知道會被載去哪，更不知道當晚要落腳何處

我會說這是我的第一場大冒險（但還是不要碰到下一次了）



哭了半路的共乘小巴

喜馬拉雅山

離開喀什米爾後，我來的喜馬拉雅山腳下的一座小城

在亞熱帶的台灣長大的我，馬上被山區的風景吸引

10月的山城，還不至於下雪，每天看著遠方的山頭慢慢變白，在山裡健行，跳進冰雪融化後的沁涼溪水裡，和朋友開心的大笑尖叫

有一天，一個蠻聊得來的朋友隨口一問

：我打算往南，找一所瑜伽學校上課，你要一起來嗎？

完全沒有後續行程的我，就這麼答應了



喜馬拉雅山上的景色，與靠背小狗



戴上山區傳統的帽子後，當地人說我像北部的尼泊爾人

瑜伽

完全沒有做過瑜伽的我，直接跳級上了一個月的師資培訓課程，成為認證的瑜伽老師

人生的瑜伽支線就這樣超展開。後續的旅程中，我到傳統的瑜伽修院生活兩週，在那裡第一次接觸到瑜伽梵唱，甚至在瑜伽修院後參加了10天的內觀，好奇地探索著古老印度的瑜伽世界



瑜珈師資結業



牛隻愜意的在恆河畔休息



瑜珈修院與朋友們的合照



在南印度的某一餐，以香蕉葉乘裝，用手抓飯

印度婚禮

後續的旅行，我去了一趟斯里蘭卡

在那裡我認識了一位錫克教的印度好友

他說：我的哥哥下下個月要舉行婚禮，你要不要來參加？

天上掉下來的機會，怎麼能不參一腳呢？！於是我又飛回了北印度

結果在婚禮的前幾天，我在新德里的一家小餐館似乎吃到了不乾淨的食物，食物中毒了……

三天的婚禮期間，我都虛弱的坐在場邊看大家狂歡，偶爾跳一跳舞就需要休息



斯里蘭卡的路邊，充滿野性風情



參加錫克教婚禮



側拍朋友



婚禮上助興的樂隊

旅行的麻木

這時旅行到了第七個月，前期雖然花了一些時間適應，但是適應後，度過了一段如魚得水的旅行蜜月期：逐漸熟悉了各種交通工具的公定價，敢討價還價確保不會被當作外國肥羊。每個不同的印度區域都有截然不同的風景和文化值得參訪，非常有趣

一直到食物中毒後，身體的不適使我必須停下來休息，無法長途移動

這時逐漸發現，前幾個月一站接著一站的旅行方式固然有趣，但同時也像速食戀情一般。當我對一個地方失去興趣後，再尋找下一個目標。

原來我用移動的方式，來感覺自己在前進。一停下來，就不知道自己為什麼要旅行了

同時，我也發現，經過幾個月適應印度後，我已經可以面不改色的穿過搭訕的嘟嘟車司機和路邊小販、跨國成堆的垃圾山、不看一眼的拒絕上前乞討的孩童

我覺得我的感官已經漸漸麻木，看見人間疾苦卻一點感覺都沒有，這樣的狀態連我自己都感到害怕

於是，我買了機票回到台灣，結束了旅行

尋根之旅

如今，距離那次的壯遊也已經過了四個年頭

現在回首來看，我會說，當時的我在尋找與這個世界對話的方式

面對上前乞討衣衫襤褸的孩童，我該給出手上的零錢嗎？這真的能幫助到他們嗎？

碰到路邊試圖多收我費用的小販和司機，台幣十塊錢而已，我該怎麼做呢？

想多了解當地文化、結識在地居民，但相處時，能量卻被重複的、短淺的話題消耗殆盡，什麼時候應該適時拒絕呢？

對於這次的旅行，我仍然無法總結出完整、明確的收穫

但是我遇見了許多美麗的靈魂，看見了不同的生活方式，這讓我想練習更放鬆的去生活，讓這段經歷慢慢在生命中發酵

在旅行時，常碰到不同國家的人好奇的問我：台灣是個什麼樣的地方呀？

我其實都回答不出來

從小在都市長大的我，即便環島時，風景也是快速經過，對於這片土地沒有什麼歸屬感

於是，回到台灣後，我決定用打工換宿的方式，慢慢的生活，重新認識台灣

我用了半年的時間，走過了蘭嶼、部蘭、小馬部落，最後來到了長濱

現在的自己

來到長濱時，我和自己默默的說：我想練習在這裡生活至少一年

從印度的旅行，到東部的打工換宿期間，我總是只背著一個背包的行李

好處是移動很方便，但同時我有點害怕承諾、害怕停留在同一個地方

在長濱的前幾個月，偶爾還是會感到無趣想離開

再過一陣子後，我才漸漸的在看似日復一日的生活裡，看見微小的樂趣

觀察四季的花開花落，累的時候待在家裡做一些手工藝，有精力的時候再到溪裡海裡泡泡水，種植作物，慢慢的為自己煮一頓飯，練習養酸種麵包

其實這樣就足夠富足了

然後，在我願意慢下來生活之際，我遇見比爾，被愛情黏住了

這幾年在關係裡、在外場的客人互動時，我們都一次次的在做微小的調整

我越來越知道要怎麼表達自己，表情變得豐富，眼淚也變得很多（比爾認證）

如今回頭看，著實走了一大步呢！

我喜歡現在的自己，真實、可愛、自在：）



種出的第一個作物，愛心櫻桃蘿蔔！



廚房裡用愛心煮的鬼頭刀魚湯



用時間慢慢發酵的英式酸種瑪芬堡

06

AUSTRALIA

比爾的澳洲之旅

還沒去打工度假前，覺得那是浪費時間。

兩年半的澳洲之旅後，

慶幸自己做下的那個決定。



MONKEY MIA, WA

Bough Shed Resort

初到澳洲，我應徵上了這裡的廚師，在大學前的英文考試都拿下好成績的我

覺得自己一定沒有任何進入障礙

直到第一次聽到澳洲人聊天後，發現什麼都聽不懂

濃重的口音加上道地的俚語組合成的英文句子

已經是另一種語言了。

Breakfast = Brekkie

BBQ = barbie

Australian = Aussie

聽不懂主廚的英文，也就代表著出餐不順

因此我在那個美麗的海豚城鎮待了一個月就離開了。

這裡的海灘很美，

有個海灘甚至叫做Shell Beach

上面全是五顏六色、各種形狀的小貝殼！

WILUNA, WA

Wiluna Traders



為了磨練英文，我到了這個沙漠邊緣小鎮的超市工作，

老闆是個很可愛的澳洲人，

對台灣人特別有耐心，也特別喜歡台灣人。

知道我英文不好，時常用台式英文跟我對話。

這是我最懷念的一座城市。

面積有五倍的台灣大小，人口數卻只有區區50戶。

大部分人口是澳洲原住民。

相鄰的城鎮，走紅土路的話要兩個小時到一個小城。

走柏油路的話要5個小時才能到一個大城鎮。

這裡的超市什麼都賣，

從生鮮水果到汽油、二手車、瓦斯罐。

在這裡認識了所有澳洲人會用到的生活用品的英文稱呼。

在這裡的日子我也從慘痛的教訓裡

學會了一些在澳洲必備的技能和認知

換輪胎/檢查車子的狀況/出門前要將備胎也充飽氣/隨車準備水和食物

那是一條全長183公里的紅土路

我開著一台700元澳幣買的小破車想去另一個城鎮吃漢堡

紅土路的兩邊都是沙漠

就在第90公里處時爆胎了，附近沒有收訊

沒有任何修車技能的我

拿出了車上的換胎工具和說明書

照著書上的作法把輪胎拆下，安裝備胎

安裝完後我發現備胎沒有充氣



WILUNA TRADERS

當時想說也無所謂，有輪胎就好了！

開了大約20公里後，備胎也爆了

沒有任何常識的我

當時想說三個輪子也無所謂，

車子還是可以動就好。

又開了20公里後，車子水箱過熱爆開，

不能動了！

當時身處於沙漠，沒什麼人經過，

沒水沒食物，

我當時想，我大概就要為了一個漢堡交代在這了！



人生第一個爆胎



20分鐘後的人生第二個爆胎

在路上枯等了一陣後

幸好當時剛好有鎮上的人途經此地，

將我安全送達另一個城鎮尋求修車廠的協助。



CANARVON, WA

Gascoyne gold Pty Ltd, Norwesta Cafe

接下來為了集簽證到了一級產業工作

（一級產業工作滿88天就能申請第二年的簽證）

發現蔬菜從農場到餐桌的過程其實已經淘汰掉很高比例的東西了

後來到了當地一間餐廳當主廚，

在餐廳辦一些活動，

將我的義大利麵專長帶入餐廳。

NORWESTA CAFE

雖說這裡是個農業大城市

但由於其位置靠海

所以每到假日仍然市場可以看到居民車後拖著小船或遊艇

徑直往海灣前去

沒有人是工作狂

大家都為了自己的生活品質而努力

環澳旅行

PERTH, WA 西澳大利亞



伯斯是西澳的第一大城，最讓我印象深刻的是Freementle這個文藝城市，

有歷史的石磚街道，也有新穎的啤酒餐廳。

書店門口擺放著盲盒，讓你讀一本與你有緣的書籍。

LITTLE CREATURES

其中有一間餐廳叫做 Little Creatures，本身其實是一個很大的精釀啤酒工廠

甫一進入店內就能看見幾座巨型的啤酒桶，彷彿現點現釀地新鮮！

很喜歡到澳洲的酒莊裡吃東西，

每個評分高的酒莊裡提供的食物和餐酒搭配都各自有自己的風格。



澳洲的Bush沙漠

西澳大利亞

西澳到南澳之間有一條將近1600km的平坦道路

必須備妥當地的無調味牛肉乾

邊嚼邊開車才不會睡著



阿德雷德大學

ADELAIDE, SA 南澳大利亞

阿德雷德是一座很有文學氣息的城鎮

如果我的大學在這裡念

我應該就不會選擇休學了

雖然止不住文明帶來的城市喧囂

但你還是可以感受到整座城的寧靜

COOBER PEDY, SA 南澳大利亞



Coober Pedy 礦坑地下城

這裡其實已經在澳洲的中間那條路了

原本這裡是一座礦場

逐漸聚集了很多礦工家庭

並就地以廢棄的礦井作為家之所在

因而產生了這個表面看起來平坦

卻暗藏了很多「穴居人」的城市

中間這條路一定要來走一下

整個地貌、景色特別不同於其他地區。

甚至到了北領地的「愛麗絲泉」後，那裡有一間好好吃的越南河粉！



地下城民宿

ULURU, NT 北領地



Uluru 的巨岩

這張照騙其實應該不是烏盧魯的那塊聖石

不過那塊聖石真的很特殊

在一個平坦沙漠裡面

突然出現一塊巨石山！

當地原住民將之奉為聖石。

SYDNEY, NSW 新南威爾州

我在這裡的養雞場工作

才知道原來標榜人道飼養的雞隻還是需要關籠訓練

生命週期一樣很短

當雞無法生蛋時就會賣給下游廠商（做雞肉泥），

或者直接以二氧化碳大屠殺雞隻。

而且記得生活空間其實還是很狹窄。

我的工作主要是負責廠裏16個雞舍的維護、修繕工作

當雞舍的雞全數淘汰後，

我就必須將整個雞舍地板拆除、用機器挖除雞糞後洗淨廠房。

生過蛋的雞，你可以揉他一下屁股，

他會開心到炸毛！

Sydney的養雞場，正在修理雞宅





Evita & Dylan的樸門農場

STANTHORPE, QLD 昆士蘭州

Sugarloaf Permaculture

這裡就是我提到的樸門農場了！

這裡是我在澳洲的最後一站

有不捨，但也有新的期待

07

PERMACULTURE

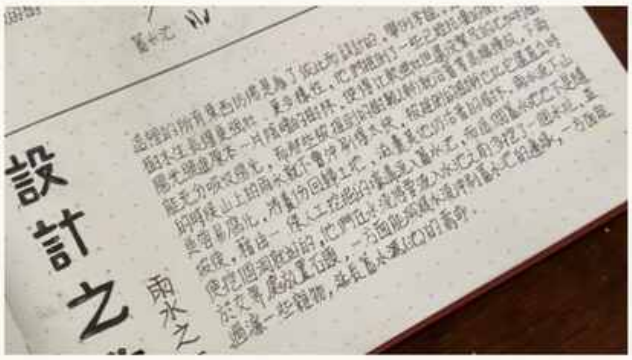
樸門

每個人對於樸門的定義都不一樣，

對我來說，樸門是一門科學的永續生活方式。









在澳洲的樸門筆記

過去我對樸門的認識是透過一些方法，像螺旋花園塔、生態廁所、雨水收集系統、廢水處理系統等。

現在我的想法是：那些都只是表面的方法，

樸門包含這些，但不只是這些。

好的設計是因地制宜的，沒有一種固定的方法可以同時使用在任何地方。

我認為最能代表樸門精神的就是樸門12條原則裡的第一條：觀察與互動。

每個人也都可以稱自己為樸門人，但不見得要做到100%才能名副其實，

你可以是30%或70%的樸門人，只要你能在舒適的範圍內「照顧地球」「照顧人」「分享剩餘」那就很樸門了！

08

CHANGBIN

長濱

長濱跟豐濱大概是台灣最難到達的地方

住在這裡幾年，發現有些喜歡去的小地方

在這裡跟你們分享



小海灘｜長濱

在小巫附近有一條老闆自己開的路可以到海邊

途中有一些關卡要突破

紅色線的部分，路上有鄰居的的小狗狗

橘色線是一段森林小徑

黃色線是一小段溪降，需要爬約2m的繩子

綠色線是1分鐘的溯溪

那裡的海灘幾乎沒有人過去

海裡有龍蝦、海膽、小魚

還有一個退潮時為淺水區的游泳好地方！

需要在老闆有空的時候帶你們去！不然你們找不到～









浮潛｜膽曼



膽曼的珊瑚

膽曼是一個天然的九孔養殖池

現在已經沒有養殖了

由於其天然礁岩形成的海池裡有很多珊瑚

當地居民都將它作為安全的浮潛點

只有在海水漲潮到最高點時

池內的海水才會與大海連接

所以不必擔心游泳不小心游進太平洋

漂到菲律賓

我就是在這裡練習游泳的！





秀姑巒溪｜靜浦

秀姑巒溪以前對我來說只是存在地理課本上的一個知識

自從搬來長濱後，這裡就成為我生活的一部分

有時帶狗狗去泡溪水

有時去划SUP

有時單純去看看溪海交界

沿著秀姑巒溪往上走，途徑瑞港公路

會到奇美部落

沿途的秀姑巒溪千變萬化

奇美部落裡的秀姑巒溪也是非常美的！











溪裡的溜滑梯｜長濱







我們的新家（溪邊小巫）附近有一條溪

其中有一段是由頁岩構成的平滑水道

我們稱他為溜滑梯溪！

在這裡適合每個不同個性的人找到自己安心的地方

可以享受大自然帶來的寧靜

也可以像我一樣在附近探索自然素材創作

也可以躺在溜滑梯裡享受溪水的衝擊

也可以

也可以.....！

需要在光陰有空的時候帶你們去！不然你們找不到～





（紅色圓圈處）

樟原橋旁邊的車宿是我很喜歡去的地方

雖然距離最近的廁所有一小段（在八仙洞）

但是這裡很安靜

晚上聽得到潺潺的溪水

蟲鳴鳥語

不會有人打擾

也有一個涼亭可以乘涼、喝茶、喝咖啡

如果你有來這裡想要找一個地方車宿

我推薦這裡喔！







野餐看海｜長濱漁港堤防





（紅色圓圈處）

這裡是一個可以看日出的地方

也可以在黃昏時分來此野餐吃點心

雖然這裡看不到夕陽

但還是可以在橘紅色天空映照下

享受海的寧靜

我最喜歡的行程之一就是

在農曆年到端午節間去街上外帶菜嗲

（菜嗲那個攤位只有在那段時間才會開）

到這裡看橘紅色的黃昏海！



09

CHANGBINESE

長濱有趣的人類

以及來這裡可以參加的有趣小活動









本想騎單車環遊世界，結果疫情蔓延，只好騎著單車在台灣晃晃，一路晃到花蓮吉拉米代部落，認識一群蓋自然建築的人們，六個月後決定在東部找地方定居，在長濱找到了現在的居所，第一份工作在柿子園當趕猴人，日出而作日落而息，而後開啟萬事屋的接案生活。

海風米店是我和伴侶济彣一起耕作的水稻田，師從自然之稻，不施肥不用藥，人工除草撿螺，拉線趕鴨，古法日曬，一年一作。







萬事屋別稱便利屋，概念源自日本，意思是客人來到，只要能付錢，老闆甚麼都會做。萬事屋是日本特有的行業，會因應客戶需求提供不同的服務，到家務式的打掃，甚至遛狗、種花、修繕、開車、修電器，等代客服務，事無大小均包括在內。

萬事屋收費方式

1.隨喜（由委託人決定價錢）

2.換物（農作物、電器或其它）

3.報價（供不喜歡隨喜的委託人使用，多天數技術類工作）

4.隨喜+換物

書籍採訪

地味手帖17　大笨蛋生活法則：長濱有間萬事屋





萬事屋有關題材

漫畫推薦：銀魂

電影推薦：真幌站前多田便利屋、夢之花嫁

證照 經歷

乙級室內配線

丙級自來水配管

電機工程 領班 四年

萬事屋 三年

比爾所認識的　萬事屋 x 海風米店



剛搬來長濱的時候

他們也剛好在找住的地方

有點記不清是誰先簽下租約了

當時覺得他們住的地方好酷

在正海邊的一處高地

當聽說他們想要藉由萬事屋維生時

我心裡無限崇拜

覺得我所感悟到的：「生存很容易，過好生活很難」這件事情竟然先被他們落實了！

我們有時一起出來玩，一起種過稻，互相交換技能。

是值得大家認識的「新。長濱文化人」



重燃連結：長濱船團從土地到海洋的航程

我們是長濱船團（WVOC，Wind Voyagers of Changbin）來自台灣東部，面向太平洋。這片土地，自三萬年前即有人類的足跡，是世界歷史中一個重要的文化地標。長濱船團親手造船、駛向大海，重新喚醒這片土地與浩瀚太平洋之間曾經存在的聯繫。

我們從沒有自己的傳統船隻開始，一邊學，一邊做，一邊試著找出屬於這片海岸的航海方式。一步一步打造各個部件、用繩結固定、將船抬入大海，在風裡、浪裡，體會航行是什麼。

我們的船員，總是在大海上成長。透過密集的的鍛鍊，我們學會怎麼在不同風浪中操作帆、分配人力，有帆手、舵手、觀風的人，這些角色不固定，我們學習隨機應變。當我們身在其中，我們就成為了一個整體。

我們也不是孤島。我們知道太平洋上，還有來自太平洋上各個島嶼的朋友，他們保留著航海知識與技藝。我們帶著敬意向他們學習，也帶著誠實的心說：我們還在摸索，還在建立我們自己的東西。

對我們來說，造船與航行不是表演，它是一種學習，也是一種宣言： 在台灣這片曾經被海禁、被封港的島上，我們有能力再次出海， 我們想走一條從土地走向海洋、從記憶走向未來的路。

我們是長濱船團。風來的時候，我們就出發。








長濱舟團








船團







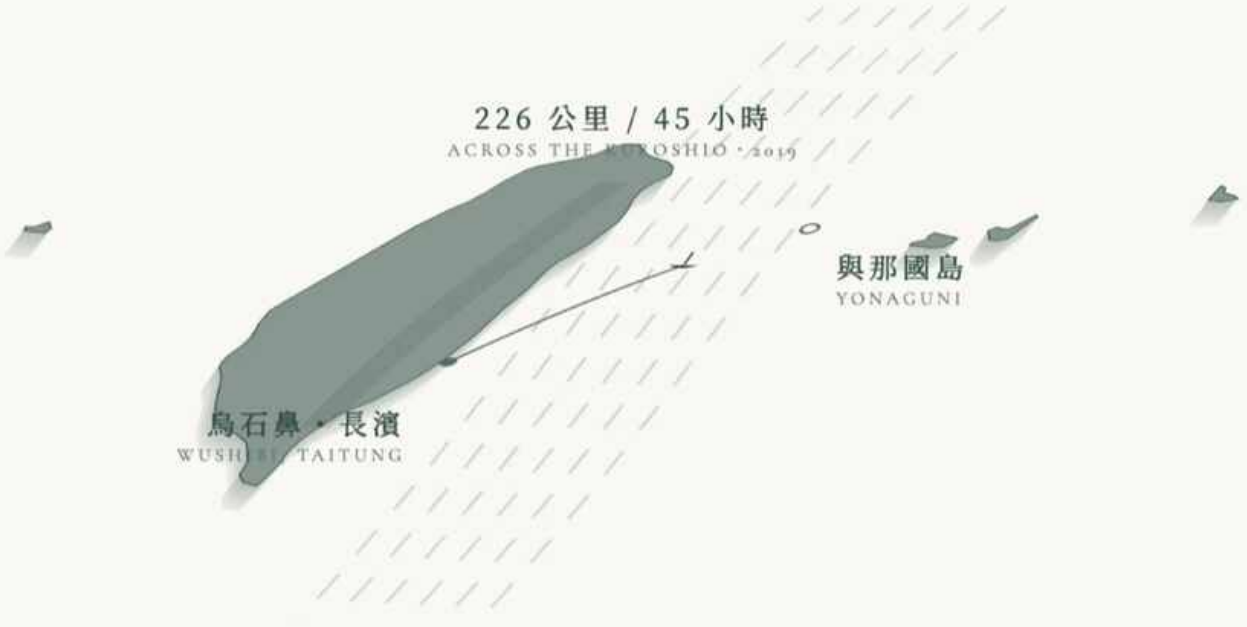
火種　長濱船團的起源故事

腳下這片海岸，叫長濱。往北一點的山壁上，有一排海蝕洞，叫八仙洞。

考古學家在洞裡挖到火塘、石器——三萬年前的。這是全台灣最老的、人住過的痕跡。考古學家直接用這個地名，幫那整個時代命名：長濱文化。

三萬年前是冰河期，海面比現在低很多。但想從台灣出發遠航，第一件事就是克服全世界數一數二強的洋流，黑潮。

所以問題來了：當時的人們，是怎麼突破洋流東行的呢？



黑潮 NIGHT II

這個問題，有一群科學家真的下海去試了答案。

2019 年夏天，日本國立科學博物館跟台灣的史前文化博物館，做了一個叫「跨越黑潮」的實驗：不用 GPS、不用引擎、不用羅盤、不用地圖——用三萬年前就有的工具，砍一棵杉木，剖成一艘獨木舟。

在那之前他們試過草船、試過竹筏——竹筏是我們長濱的阿美族竹筏師傅賴進龍（LAWAY）做的——都被黑潮打了回票。

最後那艘木舟，五個人，從長濱的烏石鼻下水，划向兩百公里外、看不見的與那國島。黑潮在船底下過，像一條看不見的大河。他們靠太陽、星星跟湧浪認方向，划了四十五個小時。

到了。

證明了一件事：三萬年前的人類，有能力橫渡黑潮。不是運氣好漂過去的，是朝著一個看不見的目標，划過去的。

我第一次讀到這個計畫的時候，起雞皮疙瘩。他們下水的那個海岸，就在我們現在造船的海岸不遠處。



出發的人 NIGHT III

八仙洞那批人後來去了哪裡，沒有人知道，考古的紀錄裡有將近一萬年的空白。然後，大約六千年前，這座島的海岸上出現了另一群人——會種小米、會做陶、會磨石器，更重要的是：會造船的一群人。

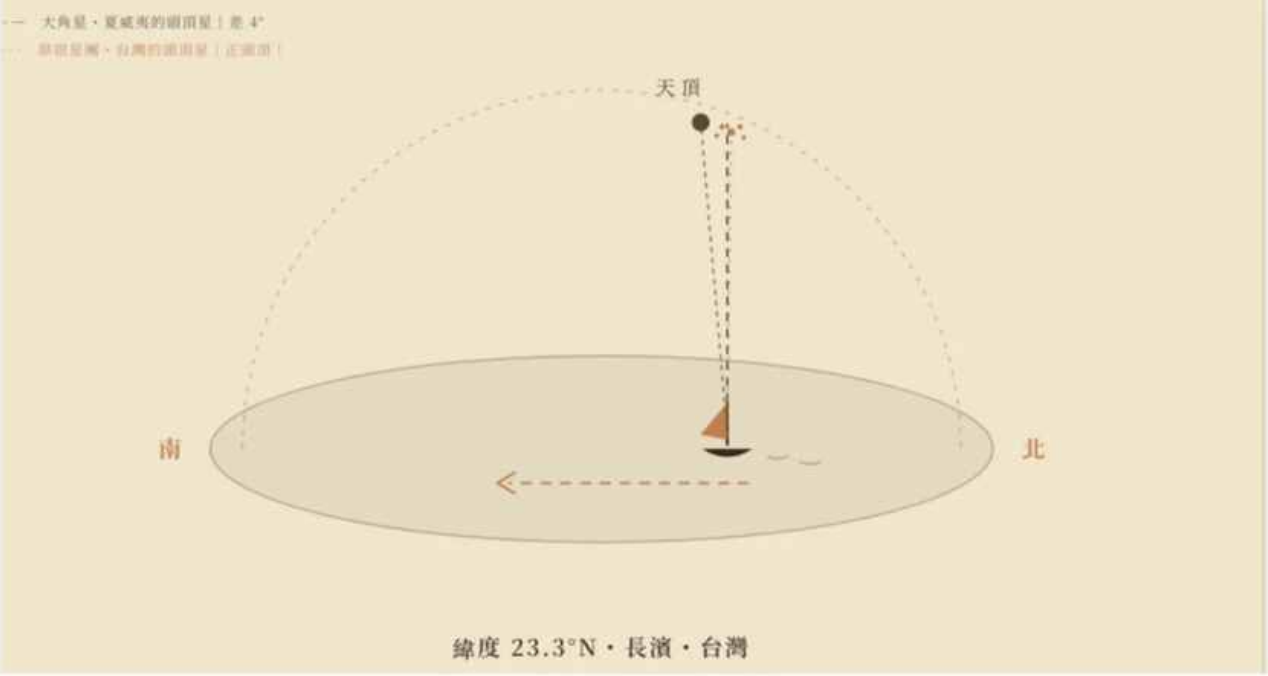
學者考證，接下來發生的事，是人類史上最大膽的一章：這群人的後代，開始出海，而且沒有回頭。

先到菲律賓北邊的島。再往南、往東。一代一代，一島一島。大約三千年前，到了斐濟、東加、薩摩亞；最後的一千多年，衝完最遠的三個角——夏威夷、復活節島、紐西蘭。

太平洋，三分之一個地球。他們用木頭、藤皮、一面帆，編織起整片大洋的航線。有學者說，這是大航海時代以前，人類最大規模的一次海上擴張。

那怎麼知道起點是台灣？語言學家追蹤這幾億人講的一千多種話，像追一條河追回源頭——發現最老、分歧最深的那一層，在台灣。南島語系十個最古老的分支，九個只存在台灣。所以這個學說就叫——出台灣，Out of Taiwan。

夏威夷人、大溪地人、毛利人的祖先，很可能，就是從我們這座島出發的。



緯度 23.3°N・長濱・台灣

頭頂星 NIGHT IV

一定有人想問：沒有羅盤，怎麼在太平洋上找路？

用星星。

老航海家的腦子裡有一座星羅盤：一整年裡，哪顆星從水平線的哪個位置升起、落回哪個位置，三十幾顆星背得滾瓜爛熟。星星會換班，但方位永遠不換。沒有星星的白天，看湧浪的方向；快到島了，看鳥往哪飛。

然後還有一招，叫頭頂星。

每一顆星劃過天空的軌跡，都固定罩在地球的某一條緯度上。你往北走，它每晚就爬得更高一點——直到某個晚上，它不偏不倚，掛在你的正頭頂。那一刻你就知道：我到了它的緯度了。

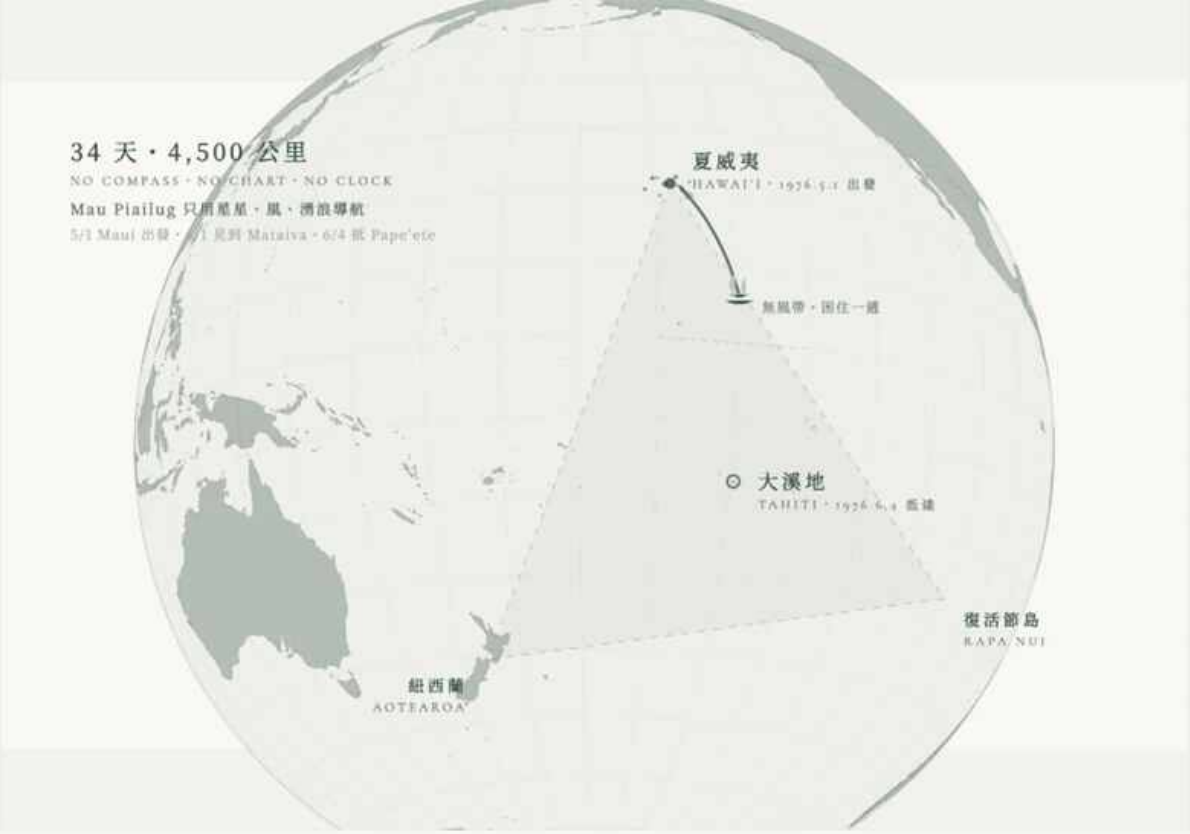
夏威夷人有一顆自己的頭頂星，名字叫 Hōkūleʻa——歡樂之星。天文學家叫它大角星。它每晚劃過的那條線，正壓在夏威夷大島上。從大溪地北上的航海家，看著它一夜一夜爬高，爬到正頭頂的那一夜，轉舵向西，沿著這條緯度，找島。

台灣的緯度，跟夏威夷離得很近。今天晚上，歡樂之星也會從長濱的海面上升起來，爬到最高的時候，離你的正頭頂，只差大概三根手指的寬度。

那你一定會問：台灣自己的正頭頂，有沒有記號？

有。而且不是一顆星，是一整團——昴宿星團。它每晚劃過天空的那條線，正壓在北回歸線上，就是穿過這座島正中間的那條線。今晚它爬到最高的時候，就在你的正頭頂。

夏威夷人叫這團星 Makaliʻi；毛利人叫它 Matariki。一邊一個天頂記號，剛好是這條海路的兩端。記住這團星的名字——第六夜，會再見到它。



大復航 NIGHT V

後來呢？

後來，斷了。

大航行的時代結束後，跨洋的長航路斷了幾百年，星星的學問在多數島上散了。西方學者甚至說：玻里尼西亞人哪會什麼導航，他們是坐著獨木舟被風浪「漂」到各個島上的，全憑運氣。

夏威夷人不服。

1976 年，他們照著古法造了一艘雙船體的大帆船，名字就取那顆頭頂星——Hōkūle‘a 號。

只剩一個問題：全夏威夷，已經沒有人會老方法導航了。他們跑到密克羅尼西亞一個叫撒塔瓦爾的小島，請來一位航海家，Mau Piailug。整個太平洋，腦子裡還背得動整座星羅盤的人，剩沒幾個，他是一個。

沒有羅盤、沒有海圖、沒有錶。三十幾天，四千公里，Mau 看星星、看浪、看鳥，把 Hōkūle‘a 從夏威夷帶進了大溪地。

進港那天，半個島的人湧到岸邊，哭著迎船。那不是一艘船到港——那是斷了六百年的祖先的路，被接回來了。

後來 Mau 把整套學問，傳給了一個夏威夷青年 Nainoa Thompson。1980 年，Nainoa 成為六百年來第一個不靠儀器領航跨洋的夏威夷人。現在，每年都有太平洋的年輕人，在大洋上用星星考照。

斷掉的東西，是可以重新學回來的。



回家的靈魂 NIGHT VI

紐西蘭最北的海角，叫 Te Rerenga Wairua——靈魂躍出的地方。

毛利人說，人死了以後，靈魂不會留在原地。它會離開身體，一路往北走，沿著九十哩海灘，走到那個海角，從一棵老樹的樹根，滑進海裡——游回 Hawaiki，祖先最早出發的那個地方。

每一個玻里尼西亞的島，都記得同一個名字——Hawaiki，更早的那個家。夏威夷的島名，就是這個字。歌謠、族譜、送別亡者的方向，全都指著同一邊：西邊，海的另一頭。

毛利人還有一個星星的節日。每年冬天，昴宿星團——他們叫它 Matariki——重新從清晨的海平線升起，就是他們的新年。老人家是這樣說的：過去一年離開的人，靈魂會被一艘天上的舟收進網裡，舟的名字叫 Te Waka o Rangi。

Matariki 升起的那個清晨，掌舟的 Taramainuku 把網一鬆——亡靈升上天空，化作星星。

夏威夷人叫同一團星 Makali‘i，它升起，開啟他們一年裡最重要的季節。整個玻里尼西亞，都認得這團星。

沒有一首古歌唱得出祖源地今天叫什麼名字。但你還記得第三夜嗎——語言學家的箭頭，是從台灣指向大洋的。歌謠指回西邊，語言指向東邊：兩個相反的箭頭，落在同一條海路上。

他們說，亡靈化作星星，聚在 Matariki 那團星裡。而第四夜你已經知道了：那團星，正是台灣的頭頂星團。

化作星星的祖先，每天晚上，都回到出發的島的正上方。

如果他們說的是真的——你就知道我們為什麼在這裡造船了吧。



造船的人 NIGHT VII

好，故事講完了。換長濱船團的故事，很短。

我們在長濱造船。手工造，不裝引擎——帆、槳、舵，就這三樣。有人覺得傻：造一艘慢的船要幹嘛？

因為第五夜那句話：斷掉的東西，是可以重新學回來的。夏威夷人把星星的路學了回來。而學者說，一切的起點，很可能就是我們腳下這座島。憑什麼我們不行？

2026 年，我們的團長登上一艘密克羅尼西亞的遠航帆船——Alingano Maisu，在大洋上航了三千七百多公里。這艘船，是夏威夷人造來送給 Mau Piailug 的致敬之舟——第五夜那位，把星路還給夏威夷人的老領航員。Maisu 的意思是「風打落的麵包果」：落在地上，誰撿到就是誰的。星星的學問也一樣——願意學的人，就給。

Mau 在 2010 年走了。可是這艘為了謝他而造的船還在海上，船上還在教人看星星。而造她的船團，名字就叫 Makali‧ i——第四夜，你頭頂正上方的那團星：第六夜，毛利人說亡靈化作星星住進去的，也是那團星。

所以那三千七百公里，我們願意這樣想：一位已經化作星星的老人家留下的學問，載著一個從長濱來的人，航行在他的星團底下。

知識會傳，靈會認路。

三萬年前，有人在八仙洞升火，渡了黑潮。六千年前，有人從這座島出發，把半個大洋走成家。他們出發前的最後一晚，一定也是這樣：一堆火，一群人，一頓飯。

對了，最後跟你說一件真的事。

那艘 Hōkūle‧ a——1976 年那艘——現在還在航。她正在繞太平洋一圈，而下一個要停的地方，是台灣。就是明年春天。夏威夷的航海家，正在把船開回學者說的那個起點。他們去年就先來過了，去了蘭嶼，去了排灣族的部落，為大船的到來鋪路。

那艘船上還在教人看星星——教的人，是 Mau 的兒子Sesario（註）。2026 年那三千七百多公里，就是他在甲板上，把父親留給他的學問，一段一段教給一個從長濱來的人。斷了又接上的那條路，就這樣，一路傳到了長濱。現在風一起，我們自己就出得了海。

所以她來的那年春天，不管海上遇不遇得到，我們都會照樣從這裡出發，同一片海。

而出發前的人要做的事，六千年沒有變過：一堆火，一群人，一頓飯。

註：Alingano Maisu的船長 / 領航員 / Master Navigator Sesario Sewralur 帶領著14位船員們成功躲避了多個颱風，完成2026年環繞西太平洋的航行。在回到母港帛琉將近二個月之後，於7月10日平靜地離開人世。

比爾所認識的　長濱船團|冠宇

冠宇哥（我都這麼稱呼團長冠宇）是個行動力和感染力很強的人類

記得當時第一次聽到他的航海夢想時，

我被他所訴說的故事震撼到了，

那是一個跨越歷史恆河的偉大夢想。

冠宇哥是將舊長濱文化人與新長濱文化連結的橋樑。

我見證了第一艘帆船的誕生與第一次的下水儀式，

我們懷著雀躍的心情，

按部就班地將船的各個部件用繩子固定到位，

在豔陽下

唱著歌將第一艘「瑪卡妮」送入（也可說"送回"）太平洋時，

萬年來，長濱的文化得以傳承。

我在長濱的小夢想之一就是可以乘坐或駕駛帆船到成功買菜。

垃圾小教室　垃圾公主｜語晨






初衷|

讓每個人覺得好玩、簡單，在海廢行動裡找到屬於自己的位置。

好玩的垃圾事|

-海廢Line貼圖（跟沅一起）

https://store.line.me/stickershop/product/30882851/zh-Hant

-海廢市集（跟沅一起）

海廢音樂會、海廢套圈圈、海廢料理、邀請各地的自然材料創作者、海廢創作者、廢棄物再生創作者來擺攤

-海廢遊程（淨灘+創作）

其他沒有照片但做過的事|

帶小朋友去海廢基地、做海廢聯絡簿、幫海廢拍美照&寫日記

學生的攝影帳號changbin_photographer

我的攝影帳號yuchenlee1022







讓每個人覺得好玩、簡單，

在海廢行動裡找到屬於自己的位置。

海洋碎片攝影展

垃圾公主｜語晨









口語版作品介紹

望向大海的時候，你看見什麼呢？

〈海洋碎片〉是把我四處蒐集的海廢偽裝成海洋生物，希望觀眾在發現真相的時候可以感受到一股衝擊，重新思考自己、垃圾以及大自然的關係。

後來我覺得海廢不只存在於視覺，他們也隨著食物鏈進入我們身體，所以我和食物設計師朋友雨芯、Zoie合作，根據攝影作品的型態與感覺，創作出海廢料理，讓參與者以視覺和味覺的方式，一起感受海廢的無窮無盡。



官方版作品簡介

望向大海的時候，你看見什麼？

岸邊的石花菜、海面下的悠游河豚、海底的璀璨珊瑚。

而在不遠的他方，有一座浮動的島逐漸壯大，滿載垃圾、纏繞海豚、攻擊海龜。載浮載沉的人造廢棄物是我們望向大海時看見、也看不見的畫面。

海廢存在於此時此刻以及恆久的明天，直到人類化為塵土，他們依然相伴左右。製造、丟棄，有天我們將以粒子的身分再次相遇。

歡迎來到我／我們的海洋世界。

我的攝影ig帳號：yuchenlee1022















海神食堂 THE TABLE OF THE SEA

2026 年的垃圾公主開始了新的項目：海神食堂。話不多說，直接掃描 QR Code，或是看我當時參加完的評價吧：

如果我是你，絕對是手刀報名。我已經去過《海神食堂》了。

我一直在思考要怎麼寫這篇文章來介紹我所體驗到的海神食堂，每多寫一個字都是在破壞那份海神食堂會讓你感受到的驚喜；每少寫一個字又怕你們感受不到我在海神食堂旅程結束後的喜悅。

我就介紹海神食堂裡我最熟識的藝術家——「垃圾公主」作為開始好了。垃圾公主——語晨，是我來到長濱後認識的藝術家好朋友。她的封號是長濱人給的，也再沒有人比她更適合這個封號。她了解海洋，了解垃圾，甚至能為垃圾拍出沙龍照；她的鏡頭下，所有的海廢像海洋生物一樣，擁有了生命。

雖然以食堂為名，但事實上她們的團隊設計了不只是食物上的味覺體驗。你可以在這場活動中打開想像力，從垃圾公主的攝影，到餐桌上雨芯的料理，到環境的設計，以及整個像遊戲一樣的沈浸式體驗，自在地感受一個你未曾想像過的世界。

原來沈重的議題，在海神食堂的有趣體驗中，很自然、輕易地內化成身體的一部分，沒有任何內耗。那個神奇世界的門票，竟然有價——還不手刀搶下一張，帶著五感去好好體驗一次！

比爾所認識的垃圾公主|語晨

我認識的語晨是從她在長濱國中帶領海洋課程時開始的。

直到她離開長濱後又再度回來，

帶著一幅幅海廢攝影作品，

到各處展覽，

在乾淨的空間布展，

也與我同去長濱的垃圾掩埋海灘撿拾過去埋入卻被浪花沖刷出來的垃圾。

用獨特的攝影作品告訴我們海廢的嚴重性，

作品裡訴說的海廢生物讓我看到

海廢是有生命力的

它會生長——隨著人類對待環境不負責任的態度

它寄生於大海、沙灘、生物體內、陸地

它的永生嘲笑著它的造物主。

無聲的創作卻震耳欲聾。





邊採編吃|月桃全利用工作坊

月桃葉編織｜沅沅









從採集到處理，從編織到撚繩，再從食器到入菜，將月桃全身上下用得淋漓盡致。

在長濱，月桃隨處可見，它是如此貼近生活。

透過全利用的概念，練習取多少、用多少，讓器物、身心與餐食，皆成為大地循環的一部分。

工作坊結合野地採集、風土餐桌與編籃手作，進入身心合一之流，也讓人重新連結植物、土地與先人的智慧。

帶走的是親手完成的器物與記憶，留下的是對土地更深的理解與敬意。





















帶領人： 沅沅、雨芯

聯絡方式：

FB：心開時

IG：@heartbreathing.yuan

重生呼吸|四天三夜內在旅程





重生呼吸是一種有意識、不間斷的呼吸法，幫助釋放長期累積的情緒、焦慮與壓力、限制信念與阻礙。

在長濱山海的滋養下，透過重生呼吸與多元整合活動，身心逐漸鬆開，時刻回歸自我覺察，感受每一瞬當下的體驗與內在變化。

課程以安全的能量場、深度引導與扎實方法，引領學員穿越表層思緒，觸及深層感受，回到身心本有的流動與清明。

這是一場全程與自己對話、重新對齊身心的旅程。

帶領人： 沅沅

聯絡方式：

FB：心開時

IG：@heartbreathing.yuan

比爾所認識的沅沅

沅沅也是我剛來長濱就認識的一個特殊人類

她也是完全落實了我的理念，努力過好生活的新長濱文化人典範。

她會的很多技能面向都剛好是我不會的，

月桃編織、處理竹子、潛水、重生呼吸等等，

如果你認識她，會發現，她是一個沒有對自己設定任何限制的好玩伴！



2026

FROM 2026

今年

2026 的故事，從這一頁開始寫。



2026 我們好像完成了好多事

先從 2025 年的計畫說起：我寫了兩支 App——一支給餐廳，一支給體育館。

原本是想先把 POS 上架的，但我發現自己對「開一間軟體公司」一點概念都沒有，不太確定上架之後會變成什麼樣子。所以我決定先把 side project 轉正，從體育館那支開始。

接下來這幾頁，是這一年真正做完的事。

01 買了一台挖土機，一個禮拜把地整成想要的樣子。

02 種菜。今年終於吃到自己種的菜。

03 酸種還在養。

04 寫完兩支 App：一支給餐廳，一支給體育館。

05 場館 App 先轉正——原本的 side project 變成正事。

06 餐廳 App 過一陣子要在海邊小巫開始封測。

寫下來才發現，一年可以塞這麼多事。

我決定買一台挖土機

有時候我在想，過這樣的生活，破口會出現在哪裡？最大的破口應該來自於「老」。

當年齡漸長、體力不支，沒辦法再像現在這樣勞動，我想像中的美好田園生活就會出現一個大洞。我的個性又很難持續請人來打理環境——喜歡自己的空間上不要有外人進入。

思來想去，我決定買一台挖土機。

可以除草、翻地、搬重物、挖我想蓋土牆用的土、修很高的樹枝，這些都是老了以後做不到的事；也可以省下我年輕時的體力。

買了之後，我花了一個禮拜把土地弄成我想要的樣子。邊弄邊學，其實也不難。

如果你問我後不後悔——我會推薦每一個住在鄉村的人都擁有一台挖土機。





有了挖土機之後，我把地翻了一遍，規劃出菜園的形狀。

原本想好好設計一下這塊農地，讓它符合各種樸門的精神：省力、不用太常澆水、菜園自己會保水、維持濕潤。

但我發現，一開始想太多的結果，就是拖到適合種植的季節都快結束了，菜還沒種下去。

所以今年我們決定不顧一切，先做幾畦平行菜園和香草園，把東西先種下去。

Ivy 是綠手指，那些我種不活的菜，在她的打理下都活了。今年終於吃到自己種的菜。









Ivy 的酸種

Ivy 今年開始餵養自己的酸種。

這件事的起點其實是早餐。我想吃班尼迪克蛋、佛卡夏，想吃酪梨加紫洋蔥、番茄莎莎、balsamico、水波蛋、Feta cheese、甜菜根，再配一片酸種麵包。（澳洲人的菜單好像很多都是直接把材料全部寫出來，幾乎沒看過菜名。）

這些東西的共同點，就是要有一條好吃的酸種麵包。

所以 Ivy 最近養了自己的酸種，陸續做出好幾款我愛不釋口的麵包：佛卡夏、瑪芬、烤餅。

玉里有個「交叉步咖啡」的老闆，連續幾年從不間斷，每個月的 15 號都會到玉長公路上看日出、賣咖啡。我們家現在就住在那附近，所以也打算每個月的 15 號——如果不累的話——上去看日出、賣早餐，賣我最喜歡的澳洲早午餐。

我們打算用這些美味的麵包，在每個月的看日出活動裡，溫飽大家的胃。





海廢滑沙

住在長濱一陣子之後，發現長濱漁港旁邊都會堆置幾個沙丘。聽在地人說，那些沙丘是每過一段時間從漁港裡清淤出來的沙子。

我覺得那幾個沙丘好適合拿來滑沙喔！

剛好垃圾公主在做海廢相關的議題，就想用海廢來製作滑沙板。

把海廢變成玩具。（下面兩張是以前在澳洲滑沙的照片，先當示意圖。）







02 垃圾二手店

垃圾公主跟我們去參觀完舊的長濱垃圾掩埋點之後，發現其實有很多垃圾最終都是回到海裡的。舊的垃圾掩埋場隨著海慢慢淘走沙子，愈來愈接近海；甚至在颱風天時，垃圾山會被雨水沖刷垮下，然後隨著湧浪進入海裡，變成海底生物的食物。

所以我們就在想：除了舉辦海神餐桌，用不說教的方式，讓人們體驗海底生物找東西吃的時候分辨不出吃的是營養還是垃圾之外，還能用什麼方式讓垃圾減量？

我之前在澳洲看到很多垃圾場都會推出自己的二手商店（台灣好像也有），把人們不要的東西篩選出堪用的，洗乾淨重新上架，用便宜的價格讓這些東西再度進入循環。很多澳洲人的休假時間都會安排到垃圾場尋寶。

所以我們想要來弄弄看長濱的垃圾二手店。還在計劃階段，希望順利！

場館 App：把打球變成一場遊戲

最開始寫這支 App，是因為我平常會去長濱國中體育館打排球。

打球的過程中發現，很多事情其實可以自動化：隨機分隊（還能平衡男女比例）、預約場次、組戰隊、計分、決定發球權、誰上場誰下場。

既然都把打球自動化了，那不如再做一個天梯和經驗值系統，讓打球結合 App 變成好玩的遊戲。

所以場館 App 可以記平常練球的積分，也可以拿來辦比賽——館際聯誼賽、區域聯賽都算得進去；你也可以組一支自己的運動戰隊去報名。

既然有了「場館」，那場館裡能做的事情就一起納進來：開工作坊、開道館教柔術、開健身房讓人預約教練。

一個場館裡能發生的事，就是這支 App 的邊界。

WHAT IT DOES

從找一場球開始

一項功能，一張畫面



找一場球

地圖上找到館，看得到今天有誰開了場、還剩幾個位子。現成的場次直接報名，不用等人揪；也可以自己挑一天開一場，找人來。



LINE 群一鍵加入

把場次卡分享進球團的 LINE 群，群友點卡片上那顆「加入場次」就報名進去——不用先叫大家裝 App，也不用在群裡數人頭。



報到

走進場館的 GPS 圍欄，App 就自動幫你報到——不用掏手機、不用掃碼，人到了就算數。

ON THE COURT

到了球場

分隊、發球、計分



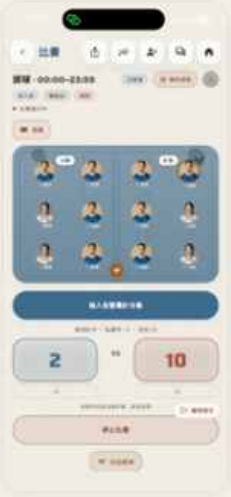
沒帶手機也能打

手機沒帶、沒電，或朋友臨時跟來但沒裝 App——現場加幾位「沒帶手機的人」，系統自動編成 A1、A2，一樣上場、一樣算分。



分隊

人到齊按下「我準備好了」，系統照報到順序排先後。分隊可以平均分（男女人數平均），也可以照積分平衡戰力。



計分

進全螢幕計分板，點數字就加分，按錯有 −1。發球權用亂數抽，也可以把裁判交給別人。

AFTER THE GAME

打完之後

輪轉、結算、你的數字



輪轉與結算

一場打完，誰上誰下、下一場誰跟誰，系統照規則排好。收場時每一場的比數、名單都在，還可以選這一場的 MVP。



戰報

今天的結算出爐：贏幾場、分數怎麼變、連續出席幾天、綜合戰力多少，一次給你。



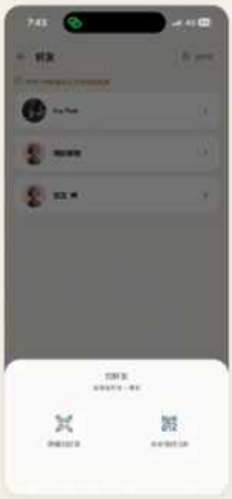
球員卡

勝率、實力分、場次都在卡上。這張卡也是你的身分——放進手機錢包，到館門口刷一下就好。

AND MORE

打久了會用到的

好友、戰隊、比賽



好友與掃描

互相加好友＝球友。App 裡那顆掃描器什麼碼都認得：加好友、入隊、入場，掃一下就好。



戰隊與隊際

打久了想跟固定班底一起，就組一支戰隊。可以用戰隊的角色參加各種比賽。



比賽

四種賽制：代表隊選拔賽、館際聯誼賽、區域聯賽、平日球局。從月曆上找賽事、報名、比賽日報到，整條流程都在 App 裡。

FOUR KINDS

可以開的場館類型

看你想做的是哪一種

打球館

可以用來打球，也可以讓教練在裡面教學上課。

教練館

球類教學，或是健身房教練、各種課程的教學館。

工作坊

各種課程工作坊。

道館

武術、舞蹈。

我只想專心煮菜

我一直希望有一個系統，能讓我用最少的時間維護店裡的各種事務，我只要專心煮菜就好。

但小餐廳的老闆什麼都得親力親為。從訂位開始，到客人結帳離開，傳統的做法會讓我忙到犧牲生活品質，也沒辦法把精神放在更想做的事情上。

所以我開發了一套解決方案，這個月即將在我自己的小店裡封測。

接下來，就算真實場景裡每個環節的問題，跟 App 的解法對照著看。

一個晚上的三個階段 HOW A NIGHT GOES

01 客人入座前

訂位、候位、帶位——開店之前就已經開始的工作。

02 客人入座後

點餐、送餐、出餐、結帳、服務——最忙的那兩個小時。

03 客人離開後

記帳、分析營業——打烊之後才真正開始的事。

BEFORE SEATING

客人入座前

使用系統前——現在的做法，以及它吃掉的時間

預約

多半是打電話來訂。我不愛接電話，所以只留 LINE 預約，再手動輸進行事曆。每天大概要花十分鐘到半小時，跟客人來回確認：還有沒有位子？當天有沒有營業？有沒有兒童座椅？有素食嗎？可以帶寵物嗎？有沒有舒服一點的位子給長輩？怎麼走？車停哪裡？臨時店休、或某個餐期不做，還要進去改一堆設定。

候位

現場登記、解釋候位規則、應付各種當場冒出來的問題。一組客人就吃掉五到十分鐘的人力。

帶位

花腦力安排座位，好讓翻桌率最大化：還要介紹餐點、點餐方式、結帳方式。客人不一定記得住，於是再問一次，你再講一次。

THE ANSWER

ChefsMate 怎麼做

同樣三件事，交給系統

預約：智慧座位安排系統

客人自己線上訂，你不用接電話。

- 自動算出每個時段還剩幾個位子
- 有長輩、孕婦、寵物、baby？先講好，系統會安排
- 人多要拆桌、桌子太大要併桌，都處理得掉
- 要收訂金、要驗證流程，也處理得掉
- 訂完會拿到一張入場券，到店掃一下就智慧入座
- 臨時店休、忙不過來想暫停接客，只要按一個鈕

候位：現場刷條碼登記

自動排序，超級公平。

- 接上智慧座位安排系統，店家仍然保有「先讓誰入座」的彈性

帶位：客人的自主服務系統

客人想知道的東西，全都在點餐頁面裡。

- 自動安排入座，不必再靠腦袋記哪一桌空著



線上訂位日曆



智慧安排入座



主控台候位管理

AT THE TABLE

客人入座後

使用系統前——最忙的那兩個小時

點餐

紙本、桌邊、臨櫃，哪一種都要卡人力。想提高客單價就得有人介紹餐點——對一到兩個人的小店來說非常吃力。

送餐

點完餐的客人常常不記得自己點了什麼，送餐的人就被拖在桌邊，陪著一起找。

出餐

傳統 POS 應付不了不同型態的店：一人小店老闆包辦全部、有外場的需要送餐介面、大型餐廳要有人控單。控單多半靠對講機，一個口誤或收訊不好，整個廚房就亂了：手濕濕的也沒辦法操作。而且還得再買一台出單機。

結帳

搶著買單、要分開結、要除以分母、有人先離席……結帳的人被卡在櫃檯，全是沒有意義的等待。

服務

客人把你叫過去，只是要問 wifi 密碼；或是要加水——你走過去、走回廚房拿水、再走回桌邊。一趟服務走了三趟。

THE ANSWER

把那兩個小時還給你

點餐、送餐、出餐

點餐：智慧點餐系統

餐點自己會介紹自己。

- 自動算出點餐率最高的品項，老闆也可以自己設推薦
- 自動問要不要升級套餐、要不要加點
- 購物車裡會出現通常會一起買的品項——蝦皮那一套行銷手法，拿來養你的客單價

送餐：誰點的，螢幕上都寫著

誰點的餐點都會顯示在出餐螢幕上，不用再問一次。

出餐：一支手機就能出餐

模組化設計，不用改自己的流程去配合 POS。

- 無紙化、完全針對手機優化：不用買 iPad、不用出單機、不用網路分享器
- 接上 Siri 和 Apple Watch，對著手錶說「A1 可以做了」，廚房就收到指令



升級套餐提示



結帳前的加購優惠



廚房出餐規則

THE ANSWER

結帳與服務

把櫃檯的等待時間拿掉

結帳：客人自己主持

客人自己線上付款，你只要按確認。

・骰骰子決定誰買單、按自己吃的東西付、自己設分母、先離席的人先付一部分——都有公平機制

服務：服務鈴系統

五個字的服務鈴，變成一張服務單。

・可以針對自己的店設定自動回覆

・收到請求可以直接在系統回覆（像 wifi 密碼），或知道要加水就一趟做完

・手動排序：先出餐再加水。打勾完成，重複問的問題會自動長成罐頭回覆



分帳結帳



快速回覆服務鈴



賣完了？設定剩餘份數

ONE SYSTEM, ANY SHAPE

同一套系統，三種店

傳統 POS 應付不了不同型態的店。ChefsMate 不用你去想流程來配合它——模組化的設計，讓你用自己的出餐模式去適配這套系統。

> 一人小店｜老闆包辦全部：主控台就在手機裡，訂位、桌況、出餐一頁看完。

> 有外場的餐廳｜需要送餐介面：誰點的餐螢幕上都寫著，服務鈴響了外場也看得到。

> 大型餐廳｜需要有人控單：廚房控單螢幕取代對講機，每一道菜的進度都在上面。



一人小店｜老闆包辦全部



有外場｜送餐與服務鈴



大型餐廳｜廚房控單



臨時狀況｜一個鈕暫停接客

AFTER THEY LEAVE

客人離開後

使用系統前——打烊之後才真正開始的事

記帳

通常你還要再訂一套記帳軟體，把個人帳和公司帳算清楚。但小店的老闆很可能兩者根本分不開——店裡就是家裡。而且記帳軟體要跟 POS 結合，多半只能手動輸入。

分析營業

手動把叫貨紀錄、發票、營業數據貼進 Excel，再套公式分析。這個月的表格用完，下個月又要重做一次。等你分析出戰術，戰場已經結束了。

THE ANSWER

打烊之後，數字自己會說話

記帳與分析營業

記帳：餐廳專用的記帳系統

結合 POS、叫貨、食譜、戰術分析、戰術設計與預算系統。

- 基本盤清清楚楚，隨時知道自己有多少溢出資金可以運用

分析營業：一眼看見餐廳的全貌

叫貨、收入、各種紀錄都在同一個地方，於是你可以回答這些問題：

- 過年菜商休息的時候，照過去的經驗該叫多少貨才夠？
- 下週的人力怎麼排？
- 營運目標什麼時候會達成？
- 我的客單價出問題了嗎？為什麼達不到營運目標？
- 人力成本、營運成本是不是太高了？
- 下個月的錢夠不夠用？什麼時候是淡季？
- 哪道菜利潤率最好？哪道菜利潤最高？
- 哪些菜的食材成本漲到不像話，該換廠商還是調售價？









SEASIDE COTTAGE

海邊小巫 秋 2026

Fresh homemade bronze-cut pasta

主廚｜比爾的右手

甜點師｜Ivy