

Seaside cottage

海邊小屋

Fresh homemade bronze-cut pasta

秋
2025



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/鹽麵(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/鹿野阿山哥紅烏龍

主廚 | 比爾的右手
甜點師 | Ivy

Dining Guidelines

用餐須知

For a smooth and enjoyable experience



- 1、內有貪吃小貓小狗，請小心食物被偷吃
- 2、生態廁所僅提供小號，大號請至7-11那裡有不錯的廁所
- 3、非營業時間無法入座（無法提早入座）
- 4、用餐空間為半戶外的座位，{沒有提供冷氣}與室內座位
- 5、蚊蟲防不勝防，可自備環境友善防蟲噴霧或藥膏
- 6、餐點外帶請自備餐具
- 7、禁帶外食，也請{自行帶走垃圾}，煙蒂請熄滅後丟入垃圾桶，不要棄之於地上喔！
- 8、沒有提供衛生紙，可以用我們提供的擦嘴巾擦嘴。
- 9、訂位只保留十分鐘，逾時取消，不另行通知
- 10、連假或客滿期間，用餐時間為90分鐘，以訂位時間為準，遲到無法延長用餐時間
- 11、家有二隻米克斯黑狗，會緊張吠叫，不會咬人，若害怕狗狗請提前告知，我們可以將他們暫時隔離起來

Table of Contents

目錄

Your journey through flavors, stories, and furry surprises

01 | 新鮮義大利麵條

page 01~page 04

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 | 餐點

page 05~page 16

前菜/湯品
主餐
甜點/飲品

03 | 海邊小巫手工製品

page 17~page 18

自然農法種的稻米
用自產稻米做的發酵品
海邊小巫的醬汁、麵條

04 | 海邊小巫簡介

page 19~page 34

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

05 | 下一步計劃

page 35~page 45

蜂蜜酒
種稻、鹽麩、米麩
地球方舟計劃
硬科幻小說

06 | 老闆們介紹

page 46~page 54

主廚 | 比爾的右手
甜點師 | Ivy

07 | 老闆的澳洲打工度假

page 55~page 65

打工度假
環澳之旅

08 | 樸門簡介

page 66

我認為的樸門是什麼？

長濱的私房景點 | 09

page 67~page 72

秘境海灘

浮潛

秀姑巒溪

溪裡的溜滑梯

車宿

野餐看海

長濱有趣的人事物 | 10

page 73~page 92

日出瑜伽 | Ivy

萬事屋 x 海風米店 | 阿賢、沛彤

長濱船團 | 冠宇

垃圾公主 | 語晨

重生呼吸 x 山海療癒 | 沉沉

Fresh Pasta

我們的麵條

Homemade bronze-cut pasta

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。



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

01 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



02 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



03 細扁麵

雖然身為細扁麵
但使用銅頭擠壓後的麵條
紮實有口感適合所有的清炒義大利麵



04 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



05 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



Appetizer

開胃菜

進入主餐前
先以清爽、味道清香的開胃菜勾起食慾



香煎時蔬佐中東芝麻醬

紅酒醋洋蔥
香煎時蔬
鷹嘴豆Tahini
牛蕃茄
香草植物
海鹽
黑胡椒
蒜頭

150

加一份酸種麵包 (2片)

十八麥/臺灣小麥，仿歐洲傳統石磨方式低溫研磨，用整粒小麥磨製成真正的「全麥麵粉」！堅持不使用任何添加物，故以少量每月排程磨製方式，呈現出最新鮮的好滋味！

天然酵母
台灣19號國產乳源發酵奶油

40

康普茶
酸甜的氣泡酒
適合的餐酒搭配

Soup

燉湯



番茄鬼頭刀燉湯

鬼頭刀燉湯則是將鬼頭刀香煎至八分熟後，

嗆入白酒和番茄燉湯，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。

180

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

康普茶
帶甜的小麥啤酒
適合的餐酒搭配

Pasta

義大利麵

康普茶
大麥皮爾森
適合的餐酒搭配



蛋汁培根花捲麵

傳統做法，
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。

360



煙燻 傳統的Carbonara使用的就是煙燻豬面頰肉，盤子裡比較大片、
較有口感的就是它了！

豬 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
面 意幫我煙燻豬面頰肉，還原出最好的Carbonara。

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



檸檬鮮蔬長捲麵

這道菜在義大利叫做Primavera，也就是春天的意思。

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。

300



康普茶
IPA 或小麥啤酒
適合的餐酒搭配

康普茶
紅啤酒、黑啤酒
適合的餐酒搭配

酸豆黑橄欖長捲麵



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，

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」。

330



奶油紅酒蕈菇花捲麵

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

350



適合的餐酒搭配

康普茶

大麥皮爾森 / IPA



橄欖油清炒海鮮 細扁麵

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。

450

適合的餐酒搭配

康普茶

義大利拉格啤酒



松子青醬 花捲麵

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

350



Risotto

燉飯

康普茶
大麥皮爾森
適合的餐酒搭配



憤怒紅醬燉飯

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！

360





青醬鬼頭刀

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。

400

適合的餐酒搭配
康普茶
義大利拉格啤酒

Dessert

甜點

最後用一個甜甜的
滿足你的甜點胃



紅烏龍 / 馬薩拉香料茶 / 薑黃肉桂 三種口味

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。

80

偶爾會出現的小甜點

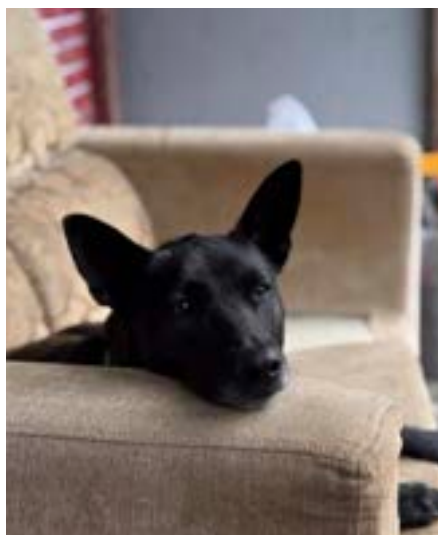
甜點師Ivy偶爾做一些小甜點會放在點餐系統裡喔

康普茶
酸甜的氣泡酒
適合的餐酒搭配

Tea

飲品

Kombucha



鹿野自然農法紅烏龍(壺) (只有熱的)

阿山哥選用台茶12茶樹，摘取小綠葉蟬吸食過的茶芽、茶葉用來製作紅烏龍，帶有一股自然的蜜香風味

160

自然農法紅烏龍鮮奶茶 (熱/冰)

阿山哥自然農法紅烏龍、友善牛牛鮮乳、本土二砂

160

自然農法紅烏龍冷泡茶

阿山哥自然農法紅烏龍

120

縱谷書書氣泡康普茶

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～

150

Homemade products

小型手工製品



天然的食材，沒有一滴化學，遵循古法，成品用途廣泛！

手工青醬

180

九層塔、各種堅果、起司、蒜頭、比爾主廚的比例

可以用來塗麵包、做義大利麵、做披薩基底等等

手工紅醬

180

羅馬番茄、九層塔、巴西里、蒜頭、比爾主廚的比例

可以用來塗麵包、做義大利麵、做披薩基底等等

自然農法鹽麴

250

自己種的米、自然農法、海鹽、日本麴菌

可以當作鹽來使用，能在鹽的鹹度之上多一個香氣和自然鮮甜
用來醃肉或是烤肉也很棒！

自然農法白米

400

自然農法、手除草、手抓螺、不含一滴化學！

2025年3月插秧，8月收成

中間經歷了寒冬和酷暑，古法日曬穀，最後進入有機碾米廠，確保不讓任何一顆米粒沾染到農藥，自己種的稻子最放心！

自然農法糙米

400

自然農法、手除草、手抓螺、不含一滴化學！

2025年3月插秧，8月收成

中間經歷了寒冬和酷暑，古法日曬穀，最後進入有機碾米廠，確保不讓任何一顆米粒沾染到農藥，自己種的稻子最放心！

米麴

200

自己種的米、自然農法、日本麴菌

如果你有手作魂，可以用來進一步製作：甘酒、清酒、味增、味琳等等
如果沒有手作魂，就把它用來加在菜色裡，可以多一個鮮甜的味道！

Our story

我們的故事



海邊小巫0.0

2021.10

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。

海邊小巫1.0

2022.09

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

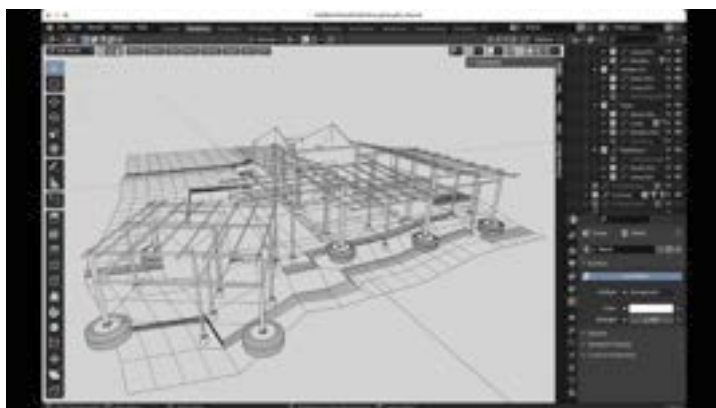
那時我用3D繪圖軟體將海邊小巫的施工草稿先畫出來

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用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，
我鋪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



防蚊蟲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。

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！



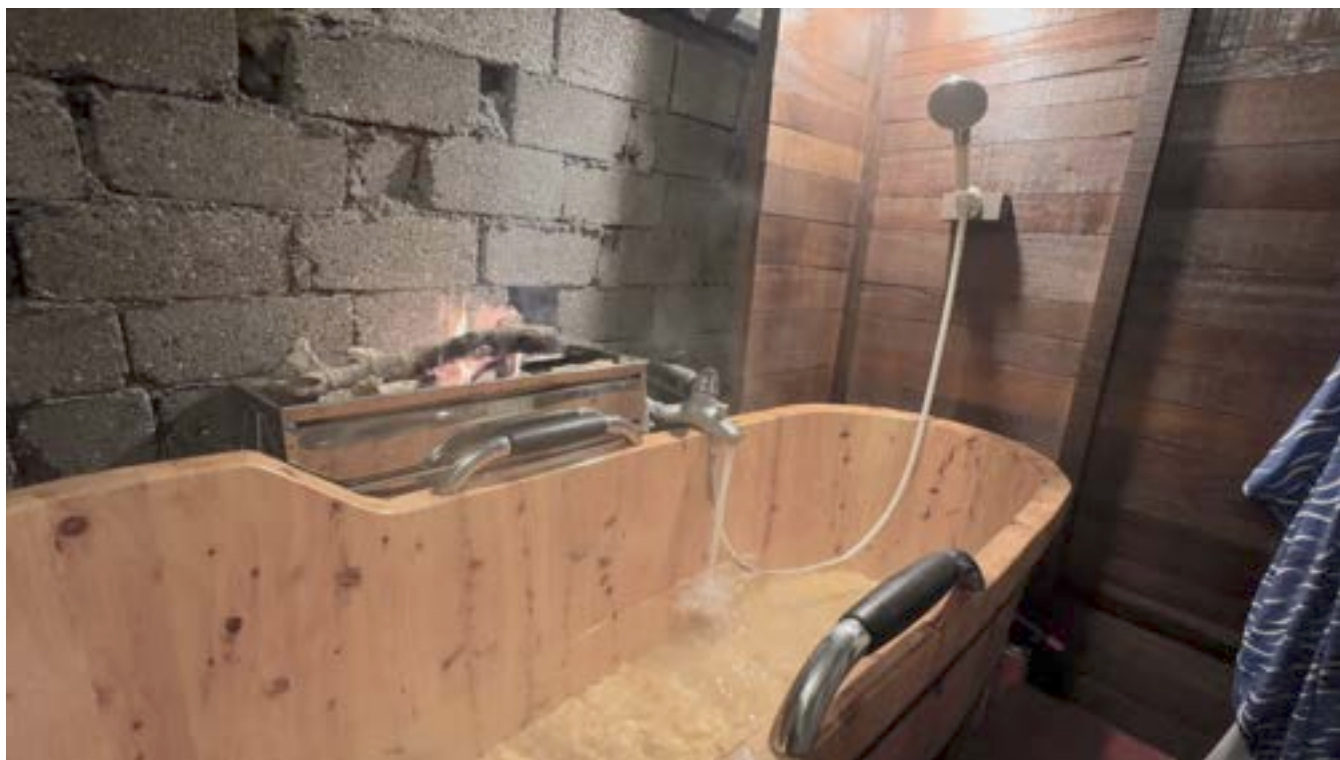
更新用餐空間：清理完現場之後，我把低矮的座位幾乎都換成坐起來高度比較舒服的大桌子，並把泡水的鋼琴拆掉，留下琴鍵和弦作為裝飾，繼續讓它留任在店裡。

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。



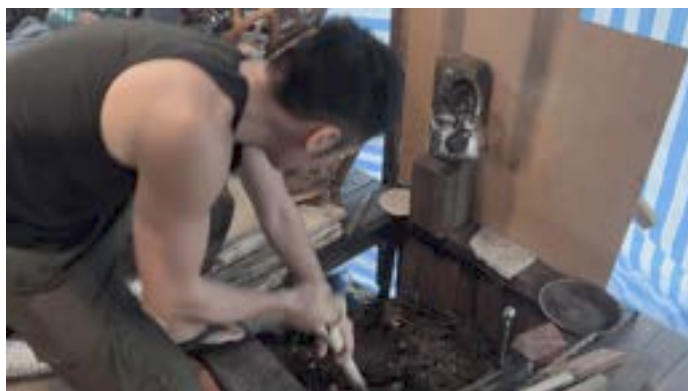


水塔：原本沒有水塔和加壓馬達，導致家裡的水壓非常小，只要有人在廚房用水，浴室就沒有水。





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。

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

寫部硬科幻小說

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

Mead

蜂蜜酒

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

Earthship

地球方舟計劃



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」

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。

新墨西哥州的氣候與室內恆溫的對比

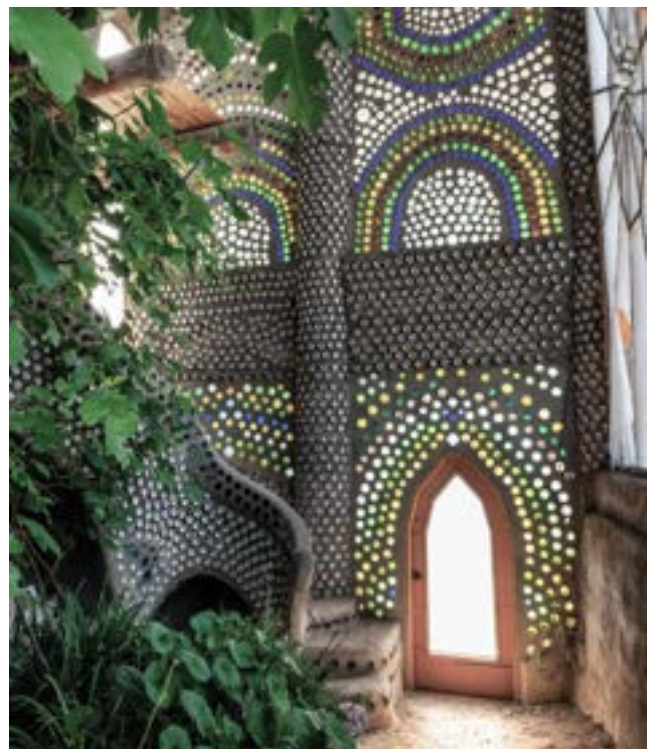
Taos 屬於半乾旱氣候，夏天日照強烈、冬天寒冷，日夜溫差大。但 Earthship 的設計正好針對這種極端氣候：三面埋入土壤形成「地熱屏障」，南向大面積玻璃窗捕捉冬季陽光，夏季則靠屋簷遮蔭與通風管道排熱。**根據實測，當戶外溫度在冬季降到零下，Earthship 室內仍能維持在攝氏 18 - 22 度之間；夏季外頭逼近 35 度時，室內則穩定在 22 - 25 度左右，幾乎不需額外能源。**

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》紀錄片也让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！



平常都要克難地燒水洗澡



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！

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

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。

碳足跡透明動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。動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。動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），動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，他的碳足跡動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放量。

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，胸口的碳足跡透明動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.....

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歲 幼兒時期
在一個全美式教育的環境中長大

8-14歲 少年比爾
進入國民教育體系，非常不適應

15-21歲 青年比爾
考入中興大學電機系

22-28歲 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歲 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年 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。

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。

當時在澳洲住的車屋



在台北開的小店



農場的幸福雞

sous Chef

Ivy



嘉義人

國小時 看了一本登上聖母峰的兒童漫畫後 便勵志要登頂聖母峰的奇葩小孩

小小的我便開始閱讀各種關於聖母峰的文學、旅行文學，並慢慢深入了解尼泊爾和印度的文化（店裡書櫃上的「不去會死」是我最喜歡的一本！」）

在好好了解過、評估過登頂聖母峰的可能性後，我意識到登頂的過程需要消耗極大的資源：仰賴當地的挑夫搬運物資、消耗大量的垃圾和氧氣瓶等，對當地環境已經造成不少負擔，且這樣的商業模式也不是我所嚮往的，因此暫時放下了這個夢想

不過查找資料的過程讓我對印度教文化的世界產生極大的好奇，因此在學生時期前往尼泊爾當了2個月的國際志工

在小學裡生活，天真的教著懵懵懂懂的當地小孩們中文、一起玩耍、學習用手抓飯



尼泊爾小學的課堂



全身的家當都裝在背包裡

（手會洗過，一點都不髒！反而覺得用手觸碰到食物的溫度觸感後再放入口中，能夠更深刻的感受到食物的層次分明，是更完整的感官體驗呢）

時間就這樣來到畢業後

身邊的同學大多都選擇繼續升學或是就業，但當時的我覺得這兩個選擇都不是很吸引我

這時突然靈光一閃：那就去旅行好了！

有鑑於從小閱讀的旅行冒險文學都非常瘋狂，因此自小就覺得「旅行」並不等於「危險」反而覺得我的旅行就是要：一個人一個背包出發才自由自在、有限的預算內要旅行越久越好

綜合評估後，我找到一張便宜的單程機票，決定前往印度

行前花了好一些時間查找資料，要怎麼讓一個登山背包維持在10公斤以內並放進所有的家當呢？最後我只帶了2-3套夏天及冬天的衣服，輕便的羽絨衣、防水外套等等，這時才發現生活真正需要的東西其實不用很多

踏上印度的土地上後，一切的文化衝擊都讓我既好奇又恐慌，面對走到哪都受到無數的注目禮感到無所適從。前幾天有時焦慮得不敢出門，交到一些朋友後勉強自己參加了根本不想去的社交局

第一個禮拜，我嘗試想要搭當地的共乘巴士移動時，司機試圖騙我，跟我說要比別人多付1000盧比（約340台幣）才能搭車

前幾天的焦慮與不安一鼓作氣的在那時爆發。我付了錢，內心的委屈開始漫到喉頭，眼淚止不住地一直掉。司機亂了手腳慌張的跟我說他不是壞人，會把我安全的送到目的地；前座不會說英文的媽媽比手畫腳的和我說：我是和他們一起的，不要害怕；對面坐的小哥面無表情地戴上耳機，眼神望向遠方…

現在想到那個畫面的時候其實覺得挺好笑的，小小的Ivy第一次面對不公時的情緒流動。前幾次為自己站出來時，聲音會無法控制的顫抖；次數越來越多後，便漸漸有了討價還價的能力，和說不搭就不搭的勇氣



參加傳統的旁遮普婚禮



路邊販賣香料奶茶的老爺爺

接著我和路邊認識的人結伴參加瑜伽師資培訓，成為一名瑜伽老師（在這之前甚至沒有做過瑜伽）到傳統的瑜伽修道院修習、參加了印度朋友的婚禮

旅行到了第8個月時，我開始對一切感到麻木了。因為我已經學會要怎麼不眨眼的跨過路邊成堆的垃圾，知道要怎麼拒絕討價還價的嘟嘟車司機和向我乞討的小孩

在這個時候，我食物中毒了。在身心疲憊的狀況下，我決定為這趟旅程劃下句點，回到台灣

回到台灣後直到現在，我開始了我的尋根之旅

在背包旅行時，不同國家的人總會問我：台灣是個怎麼樣的地方啊？
我總是答不太出來

從小在都市長大讀書，環島時的風景也都是快速的經過，我發現我跟台灣的土地沒什麼連結，不知道孕育我生命的這塊土地到底長什麼樣

因此我花了好幾個月的時間慢慢打工換宿：蘭嶼、都蘭、小馬、最後來到長濱

被長濱的土壤黏住，也被愛情黏住了



我開始練習慢下來生活，不再像過去旅行時透過移動來感覺自己正在前進

我也慢慢練習在看似日復一日的生活裡，去看到美好，享受微小且美好的片刻

拿出小時候在家裡玩烘培的童心，撩起袖子製作甜點；脫下鞋襪，在土地上玩耍
從背包旅行開始到現在，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）
我喜歡現在的自己，真實、可愛、自在：）

Australia

澳洲

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。

這是最我懷念的一座城市。
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

西澳大利亞 Perth, WA

伯斯是西澳的第一大城，最讓我印象深刻的是Freemantle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。

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！



Little Creatures

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。



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



南澳大利亞 Adelaide, SA

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

澳洲的Bush沙漠

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



阿德雷德大學

南澳大利亞 Coober Pedy, SA

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

Coober Pedy 礦坑地下城



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

北領地
Uluru, NT

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。



Uluru 的巨岩

新南威爾州 Sydney, NSW

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。

Sydney的養雞場，正在修理雞宅

生過蛋的雞，你可以揉他一下屁股，
他會開心到炸毛！

昆士蘭州
Stanthorpe, QLD

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



Evita & Dylan的樸門農場

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！

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

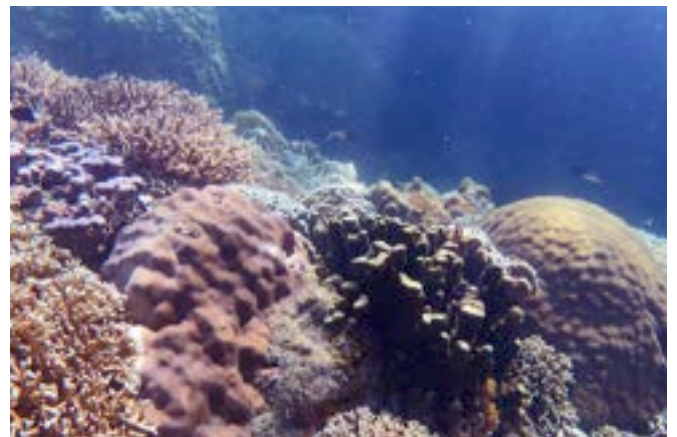
在小巫附近有一條老闆自己開的路可以到海邊
途中有一些關卡要突破

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～

膽曼的珊瑚



浮潛 | 膽曼

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.....！
需要在老闆有空的時候帶你們去！不然你們找不到～



車宿 | 樟原橋

(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嘜
（菜嘜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！

ChangBinese

長濱有趣的人類

以及來這裡可以參加的有趣小活動

日出瑜珈|Ivy

我是Ivy

平時在小巫生活之餘，我也是位瑜珈引導者

我喜歡以瑜珈作為媒介，讓身體和呼吸回到當下，也透過伸展動作替自己按摩，鬆開身體的空間

這堂課程，我們會帶你們到小巫的秘境海灘，

隨著海浪的拍打、清晨舒爽的微風感覺身心既放鬆又專注，允許自己慢下來好好的感受一切

最後以自由書寫結尾，透過文字或繪畫整合近期的感受和狀態

我們一起做的練習都是溫和的，沒有接觸過瑜珈的朋友也歡迎加入：)





活動時間 共2小時
費用 800元/人（提供瑜伽墊和瑜伽磚）

活動流程（依日出時間彈性調整）
| 集合 & 走到海邊 — 25分鐘
| 靜心 ————— 5分鐘
| 瑜伽練習 ———— 60分鐘
| 自由書寫 ———— 10分鐘
| 回程 ————— 20分鐘

欲報名或了解更多 請掃QR code 填寫表單



萬事屋 x 海風米店



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沛彤一起耕作的水稻田，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。





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。



垃圾公主 | 語晨 垃圾小教室

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（跟沉一起）

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

-海廢市集（跟沉一起）

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）

學生的攝影帳號changbin_photographer
我的攝影帳號yuchenlee1022





垃圾公主 | 語晨 海洋碎片攝影展

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 |

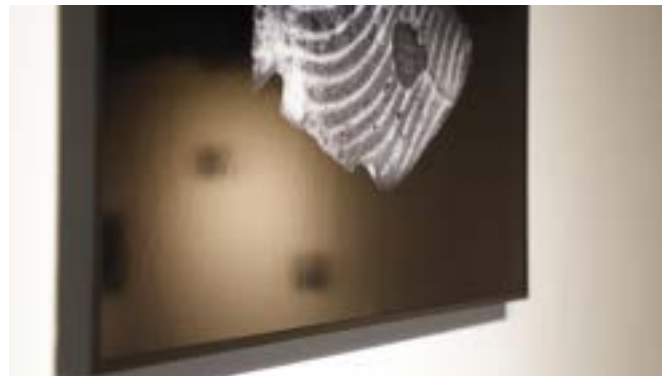
望向大海的時候，你看見什麼？
岸邊的石花菜、海面下的悠游河豚、海底的璀璨珊瑚。

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





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。

月桃葉編織 | 沅沅



邊採編吃 | 月桃全利用工作坊

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：沉沉、雨芯

聯絡方式：

FB：心開時

IG：@heartbreathing.yuan

重生呼吸 | 沅沅

帶領人：沅沅

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。



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，

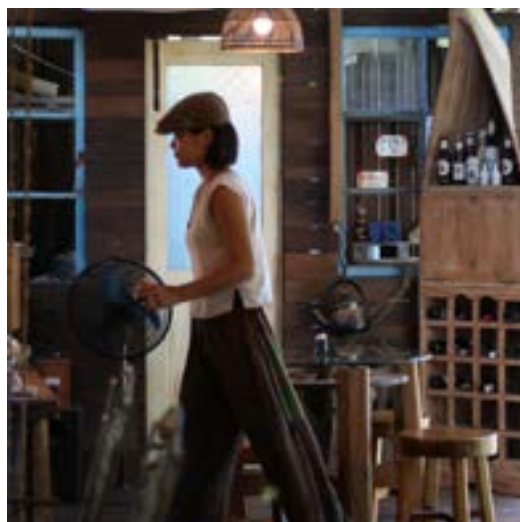
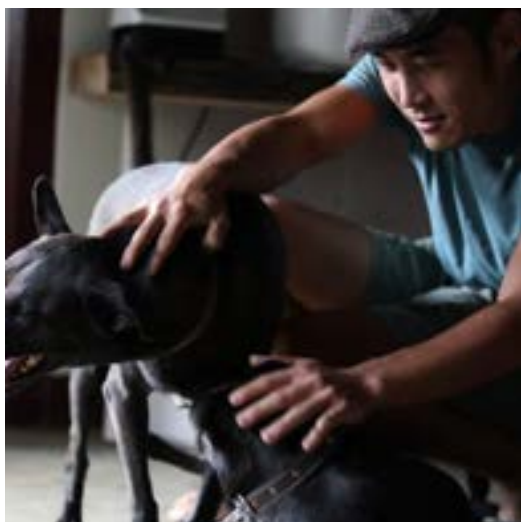
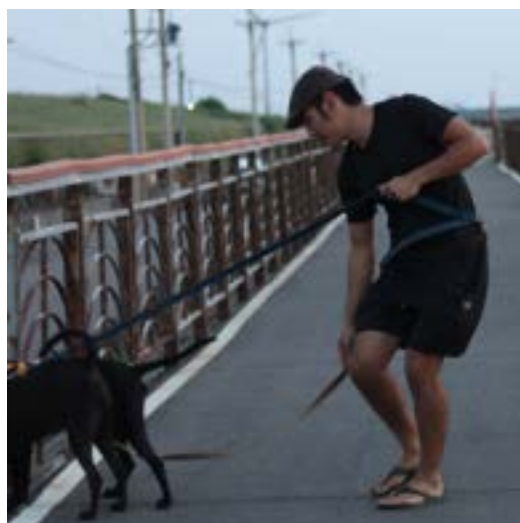
如果你認識她，會發現，她是一個沒有對自己設定任何限制的好玩伴！

Seaside cottage

海邊小屋

Fresh homemade bronze-cut pasta

秋
2025



主廚 | 比爾的右手
甜點師 | Ivy