

漁業推廣

FISHERIES
EXTENSION
vol.474
2026 Mar.

我們的海洋 我們的寶藏

漁業女力
為漁業注入嶄新能量



七洗七曬工法

卯澳石花凍

文 | 曾珮瑩 圖 | 游忠霖

石花菜為夏季盛產的天然紅藻，富含膠質與礦物質。
採收後遵循傳統「七洗七曬」工法，
反覆以海水與日光淬鍊，
去除腥味與雜質，使其色澤金黃、質地純淨，
並轉為乾燥狀態，便於長期保存與運用。

經熬煮後釋放天然膠質，即可製成清爽滑嫩的石花凍。
石花凍口感Q彈、入口即化，帶有淡雅海味，
常搭配糖水、檸檬或蜂蜜食用，消暑解渴又低熱量，
是夏日極具地方特色的天然涼品，
也展現卯澳漁村依海而生的飲食智慧。



編者的話

漁業女力 為漁業注入嶄新能量

本期「漁業女力」將目光投向長久以來在漁業現場默默耕耘、卻逐漸走向舞台中央的女性身影，為漁業注入嶄新能量。

在產業經營上，她們展現出靈活與創新的思維，不僅提升產品價值，更拓展品牌與通路；在婦女培力方面，透過組織串聯與教育訓練，凝聚在地力量，讓更多女性得以參與決策與公共事務；而在海上與養殖現場，也可見她們突破體力與環境限制，投入第一線工作，成為不可或缺的專業力量。此外，在社區發展與食魚教育領域，她們以文化傳承為根基，結合地方創生理念，將漁業轉化為可體驗、可學習、可永續的生活文化，讓更多人重新認識海洋與漁村的價值。從餐桌到課堂，從港口到社區，女性用溫柔而堅韌的力量，串起產業與土地的連結。

「漁業女力」不僅是一種性別角色的展現，更有一股促進轉型與創新的動能。本期透過多元案例，呈現她們如何在不同場域中發光發熱，為產業注入更多啟發與前行的力量。





漁業推廣月刊



漁業署官網



漁業署官方粉絲團



問卷回饋

版權所有 圖文未經同意不得轉載
All Rights Reserved.

01 封面故事

漁業女力

從傳統印象中以男性為主的海上作業，
到今日涵蓋產業經營、養殖技術、社區營造
與食魚教育等多元面向，
女性正以細膩觀察與堅定行動，
為漁業注入嶄新能量。
在全球面對氣候變遷、產業轉型
與永續發展的挑戰之際，
女性的參與及領導，
正為漁業開啟更多可能。

04 專題

- 04 漁港溫柔領航
兩位女性總幹事的漁業女力實踐
- 08 姐姐妹妹站出來
芳苑新住民家政班
- 12 漁業署公務船員
破除刻板迎風浪 海上女力典範
- 16 港口查報員展現韌性
女性專業力量串起漁民與政策橋樑
- 20 好美里、好美！她 翻轉漁村的力量
- 24 在傳承與轉型之間 卯澳老海女的堅毅靈魂
- 28 李記烏魚子 顛覆傳統的漁業掌門人
- 32 通利水產行 重新定義黑蜆

36 推廣

- 36 燦爛的女力漁人時光
洪佳琪的故事

40 活動

- 40 2026 各級漁會新春聯誼
產官齊聚攜手推動漁業永續發展

42 專欄

- 42 歐盟開徵碳稅影響全球漁業發展
- 46 鯖 鱈 鰵 鮫
- 50 口感與營養兼具 魚皮
- 52 一碗溫潤的滋養 魚精料理溫補身心
- 56 家政班廚房
異國海味主廚
- 56 廣告 | 政府正推動《消除對婦女一切形式歧視公約》

封面裡 海味試吃員一漫長的等待 經典鰻魚料理
封底裡 114年農林漁牧業普查
封底 工資通報不漏報 勞資雙方有保障

發行人 Publisher 王茂城

總編輯 Editor-in-Chief 陳汾蘭

編輯委員 Editorial Board

林頂榮、周淑幸、吳明峯、沈大焜、陳文深、張豪洲、繆自昌

鄭銘富、薛博元、劉福昇（依姓氏筆畫順序排列）

編輯顧問 Reviewer 廖正信、陳玉琛、沈士新、蕭堯仁

主編 Managing Editor 王一新

執行編輯 Executive Editor 高詩豪、蔡旻宏

發行所 Publication 農業部漁業署

Fisheries Agency, Ministry of Agriculture

地址 Address 80672 高雄市前鎮區漁港北一路1號
No.1, Yugang N. 1st Rd., Qianzhen Dist.,
Kaohsiung City 80672, Taiwan
10070 臺北市中正區和平西路二段100號6F
6F., No.100, Sec. 2, Heping W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 10070, Taiwan

電話 Telephone (02)2383-5678#5727 · 3393-8008#24

美術設計 Designed/Production 大山影像工作室

製版印刷 Printing Press 鴻嘉彩藝印刷股份有限公司

電話 Telephone (02)2200-3303

月刊電子檔網址：http://www.fa.gov.tw

路徑：首頁 / 便民服務 / 下載服務 / 統計與出版品 / 出版品 /
漁業推廣月刊



PUBU 電子書平台



本刊物採用有機大豆油墨印刷
與 FSC 永續林業認證紙張。

■ 漁業署政風室電子信箱：ethic@ms1.fa.gov.tw

■ 漁業署廉政服務電話：(02)2383-5650

■ 海洋委員會海巡署緊急救難服務專線：118

漁港溫柔領航 兩位女性總幹事的漁業女力實踐

文 周培文 · 圖 游忠霖 (大山影像工作室)

礮火明滅間的韌性守護 朱麗鑾領航金山區漁會

金山深夜海面上跳動的橘紅火光，是北海岸最深邃的文化記憶。傳承百年的躡火仔漁法，利用礮石遇水產生的乙炔瞬間點燃火炬，誘引具趨光性的青鱗魚集體躍出水面。這抹耀眼火光不僅是漁民與大海搏鬥的證明，也映照出金山區漁會總幹事朱麗鑾在漁業領域服務 36 年的堅韌身影。在向來被視為陽剛產業的漁業職場中，朱麗鑾由最基層的推廣員起步，憑藉女性特有的細膩觀察與溫潤溝通，帶領漁會團隊在變動的產業浪潮中，找尋文化保存與行政服務並進的新方向。

走進漁村深處的服務根基

1990 年朱麗鑾進入金山區漁會服務，具備家政專業背景的她，當時主要任務是輔導石門與金山地區的漁家婦女。朱麗鑾走進每一戶漁家，推廣衛教知識並舉辦各式講習提升生活技能。這段長期深入基層的歷程，讓她得以建立紮實的人脈基礎，在噓寒問暖間積累漁民與家屬的深厚信任。

漁港第一線的實務磨練

早期派駐富基辦事處的經歷，則是朱麗鑾執行力最紮實的養成期。為了確保漁船出海作業順暢，朱麗鑾需騎乘機車頻繁往返辦事處與漁港之間，親自為漁民辦理漁船加油與行政業務。這段在港區第一線奔波的日子，讓她深刻體察漁民在惡劣環境下謀生的不易。每當東北季風強勁襲來，她在岸際與漁船間交辦事務，培養出在壓力下冷靜處理問題的韌性。從泥土與海水中提煉出的專業實務，讓她在 2013 年 8 月接任總幹事後，能夠以同理心看待法規執行的落差，發展出兼具法制精神與實務溫度的管理模式。

守護躡火傳奇的文化韌性

面對傳統漁業環境變遷，朱麗鑾展現守護在地文化的長遠眼光。隨著青鱗魚捕獲量減少與環境因素，躡火漁船的盛景逐年凋零，目前僅剩 2 艘具備作業能力的



臺灣漁業環境正由柔性力量悄然改寫，女性總幹事在漁會組織中扮演著穩定且具備創新思維的角色。金山區漁會總幹事朱麗鑾與通苑區漁會總幹事楊資暖，分別於北海岸與西海岸深耕多年，透過細膩觀察與專業規劃，將女性特有的體貼與韌性轉化為經營優勢，帶領傳統漁業在時代更迭中穩健前行。

漁船。朱麗鑾深知若僅靠商業捕撈，這項百年傳奇漁法終將隨時代消逝，因此積極推動文化資產的保存計畫，將傳統漁法轉化為具備教育價值的觀光展演，讓更多民眾理解這項獨門技術。

結合美學視野與細膩體貼的港區經營

針對低度使用的草里漁港，朱麗鑾為改善漁港髒亂油膩的舊有印象，配合相關單位將閒置油庫周邊轉化為「金點草里驛站」，打造出具備質感與設計感的休憩空間。活化計畫將草里漁港定位為親子釣魚天堂，讓漁港成為北海岸觀光廊道上的新亮點。此外，朱麗鑾深知外籍漁工在港區生活的諸多不便，更積極爭取大眾運輸資源進入港區，改善原本封閉的交通節點。

以柔克剛的管理哲學

接任總幹事進入第 4 屆任期，朱麗鑾在面對性格豪邁、慣於大聲表達訴求的漁民時，發展出一套獨特的溝通智慧。面對情緒激動的訴求，她始終保持冷靜，適時提醒對方放慢語速，強調唯有理性對話才能解決問題。漁會內部管理上，朱麗鑾同樣展現條理與彈性。漁會利用行動通訊軟體建立多個即時溝通管道，讓行政服務不再受限於櫃檯辦公時間。這種彈性的管理方式，不僅強化了漁民對漁會的向心力，也讓繁瑣的法規推動在漁村中獲得更多基層支持。

邁向制度化的改革之路

隨著法規環境日益嚴謹，朱麗鑾也致力於將傳統漁村的人情運作轉向透明的制度化管理。從落實《就業服務法》及《雇主聘僱外國人許可及管理辦法》，到嚴格執行漁業執照作業分類，每一項改革對資深漁民而言都是挑戰。在長達 13 年的總幹事生涯中，堅持透明的人事考核，並透過不斷說服協助漁民理解法規演進的必要性，確保漁業發展能與現代法治銜接。朱麗鑾憑藉細膩觀察力與始終如一的服務熱誠，引領金山區漁會，寫下溫柔且具生命力的漁業實踐。

潮汐間的溫柔領航 楊資暖領航通苑區漁會

苗栗西海岸 20 餘公里的海岸線鑲嵌著 5 座漁港，從白沙屯、新埔、通霄，到漁會本會所在的苑港與最南端的苑裡漁港，廣大沙岸地形讓漁港成為典型的候潮港，漁民出海作業須精確掌握潮位漲落，呈現與大海節奏共生的韌性。

在隨潮汐起伏的沿岸區域，通苑區漁會總幹事楊資暖已深耕服務超過 28 年。身為全國少見連續 7 屆榮獲優等殊榮的女性領導者，她以柔軟身段與專業規劃領航漁業發展。面對複雜的漁政管理，她透過不間斷地溝通，在專業與基層需求間尋求共識，將女性特有的體貼轉化為經營優勢。

與故鄉共生的職涯之路

身為土生土長的苑裡人，楊資暖對這片土地擁有深厚情感。1991 年楊資暖參加漁業團體統一考試進入通苑區漁會，當時正值漁會籌設信用部初期。她由最基層的業務開始學習，逐步參與漁會通霄辦事處與苑裡分部的建立，直至 2000 年代理總幹事職務並於 2001 年正式真除。

金融危機中重建信任基礎

2002 年全臺農漁會面臨嚴峻金融危機，當時社會對基層金融組織普遍存有負面印象。通苑區漁會信用部成立較晚，存款規模極小，營運初期連發放薪資都顯得吃力。接任總幹事不久的楊資暖面臨重擔，她深知坐在辦公室無法解決危機，唯有透過誠懇拜訪與面對面說明，才能讓大眾重新認識漁會價值。楊資暖帶著團隊一戶戶拜訪，詳細解釋信用部的保障與服務項目，逐漸找回民眾對漁會的信心。隨著信用部服務範圍逐步擴大，並積極配合政府推動農家綜合貸款與低利專案，成功讓漁會信用部轉虧為盈，建立起漁民與居民對漁會金融體系的深厚信心。

務實設施建設與資源保育

偏鄉漁港規模資源有限，楊資暖堅持經費必須花在刀口上，優先投入改善漁民作業環境。針對白沙屯漁港等地長期淤沙困擾，漁會爭取經費添購曳引機與鏟裝



機，並交由漁民自主管理，確保漁筏進出平安。此外，針對各港口需求設置天車與漁具倉庫，並興建候潮室讓漁民休息，以安全與便利為建設核心。

除了硬體改善，推動資源保育更是展現耐心的考驗。楊資暖回憶，像是投放電桿礁初期，曾引起流刺網漁民反對甚至衝突。她發揮「能耐即是能忍耐」的精神，不間斷地召開會議說明休漁意義與生態補償。經過多年磨合，漁民親眼見證一支釣收益提升，逐步接受禁漁期規範，讓生態保育成為海域永續的集體共識。

數位轉型與觀光藍圖的連結

楊資暖也觀察到年輕漁民的行銷思維已經翻轉，現今通苑地區多數青年漁民透過通訊軟體群組建立直銷管道，即時發布現撈魚貨資訊。讓魚價優於市場水準，使漁民收益獲得實質成長；漁會則扮演輔助推廣角色，協助優質水產在網路時代開拓生機。

除了數位化趨勢，白沙屯拱天宮每年吸引的龐大香客潮，也成為漁港發展觀光的關鍵助力。配合道路拓寬計畫，楊資暖規劃讓白沙屯漁港由單一生產功能轉向休閒發展。未來預計在港區增設完善休憩設施，引導香客體驗漁村生活，使進香之旅兼具海港風情。

世代傳承與海洋產業展望

面對即將到來的職務傳承，楊資暖對漁業布局依然深具前瞻性。隨著西海岸離岸風電場開發與白海豚保育區設立，漁民作業環境面臨變革，漁會已與開發商展開對話，並推薦年輕漁民參與鯨豚觀察員培訓，掌握新興海洋產業就業機會。她認為漁會管理思維必須隨時代演進，女性領導者在應對複雜環境變遷時，具備特有的協調力，能夠在維護漁民權益與順應外部變革間取得平衡。

兩位總幹事雖然服務地區不同，但同樣以女性特有的細緻觀察力與不變的服務熱誠，引領著漁會團隊在變遷中前行，綻放出動人的漁業女性光采。🐟



姐妹妹妹站出來 芳苑新住民家政班

文 楊文琳 · 圖 游忠霖 (大山影像工作室)

2025年，全國模範漁民頒獎典禮的現場燈火輝煌，當總統賴清德親切地詢問每一位獲獎者：「在漁村養什麼？」受獎者多半挺起胸膛，自豪地回答黑蜆、白蝦或龍膽石斑等經濟產物。唯獨一位來自彰化芳苑的女性，語氣平和卻無比堅定地說出了出人意表的三個字：「我養人。」她就是芳苑新住民家政班的班長陳惠貞。

這簡短的三個字不只是幽默的機鋒應答，更是她自1997年嫁入漁村以來，長達近三十年歲月的生命縮影。對陳惠貞而言，漁村的價值從來不只在於產值與金錢，更在於生活其間的女性與新住民姊妹。她用半生的心血，將這群原本被視為「邊緣勞動

力」的異國姊妹，轉化為具備自信與尊嚴的社群主體。她是彰化區漁會芳苑新住民家政班的班長，更是翻轉漁村命運的那股最溫柔、也最堅韌的力量。

生長於嘉義大埔深山的她，剛嫁來芳苑時，連

「漲潮」跟「退潮」都分不清楚。但陳惠貞憑藉毅力，掌握了從種苗、掛蚵到收成的所有門道。這份堅持一做就是三十年。2013年，她因養殖技術精良、經營績效卓越，榮獲彰化縣模範漁民。這份榮譽對她而言，是從「外行」走向「專業」的里程碑，也為她日後領導家政班奠定了深厚的產業基礎。

漁村女性是產業中的「隱形脊梁」

在傳統漁業圈中，女性勞動往往被歸類為「家務」或「輔助」，在統計數字與產業決策中鮮少被提及。然而陳惠貞認為，漁村女性是社區日常與產業中不可或缺的「隱形脊梁」。陳惠貞分享，在產業中，「我們採蚵、剝蚵、加工；在社區日常，我們是照顧者、協調者與傳承者」，她親身經歷許多女性透過默默的勞動改變社區的案例。例如，許多漁村婦女在結束清晨的蚵田工作後，隨即轉身投入鄰里的互助網絡，誰家需要幫忙、哪位長者今天身體微恙，都是這群女性在「多管閒事」中編織出的安全網。對她而言，女性的角色並不止步



於廚房與魚塢；在社區中，女性更是照顧長者與幼兒的堅實支柱。這種對「人」的溫情，讓她自然而然地成為了社群的黏著劑。

2011年，芳苑辦事處主任洪玉映深感漁村中有許多遠渡重洋、隻身嫁入臺灣的新住民姊妹，她們語言不通、文化隔閡，極需一個歸屬感。於是，彰化區漁會成立了全縣首創的「芳苑新住民家政班」。這是一個極具前瞻性卻也充滿挑戰的任務。陳惠貞在聽聞漁會構思後，便馬不停蹄協助募集班員。她逐戶探訪，招募來自越南、印尼、泰國、柬埔寨與中國等地的姊妹，班員國籍多元到宛如「小聯合國」。

「帶人要帶心，要讓她們覺得這就是娘家。」陳惠貞回憶道。起初，各國文化差異導致誤解，向心力難以凝聚。被班員親暱稱為「古錐班長」的陳惠貞，雖然是土生土長的臺灣籍，卻化身為最強大的「娘家大姊」。她聽姊妹們訴說離鄉背井的委屈，陪伴她們度過思鄉的黑夜。

- 1 | 剝蚵是漁村婦女的日常。
- 2 | 陳惠貞將影響力帶入「綠色照顧站」協助長者相關活動。
- 3 | 2025年陳惠貞榮獲「全國模範漁民」，接受總統表揚。

她發現，提升自信最好的方式，就是讓姊妹們的異國文化被看見、被尊重。她採取「共同創作」的方式，邀請姊妹們分享家鄉料理，並將芳苑的在地食材結合。當她們發現自己的文化在臺灣也能發光發熱時，那種對自我的肯定，成為了融入漁村生活的最大突破。

舞出自信 將勞動轉化社會影響力

芳苑新住民家政班是漁會各班中平均年齡最年輕的一班，充滿活力卻也最為忙碌。姊妹們平時要在魚塭工作、處理家事、照顧小孩，但陳惠貞硬是帶領大家在夾縫中擠出時間，認真練習舞蹈。「台上一分鐘，台下十年功」是她們最真實的寫照。每一場精彩演出的背後，皆是班員們長時間努力不懈地練習。

這樣認真的態度讓芳苑家政班屢創奇蹟。第一次參賽，即以華麗的「寶萊塢風」獲得全國漁村婦女技藝培育競賽第三名，從此打響名氣；2015年勇奪全國漁會漁村技藝培育北區競賽冠軍；2019年榮獲北區漁村文化舞蹈才藝冠軍，並受邀於全國漁民節大會表演。2024年，再度受邀至農業部參與全國漁民節記者會開場演出。《繽紛海洋水舞傳》中，她們在柯美利老師的指導下，以海洋音樂結合飄扇、自製水扇，展現芳苑沿海獨有的漁村風情。這群原



本怯懦的異國婦女，已蛻變為具備專業素養的文化大使。

除了舞台上的光芒，陳惠貞也將影響力帶入「綠色照顧站」。擁有丙級廚師證照的她，負責三十人份的大灶。她不只追求營養，更將異國文化大膽融入共餐菜色，開啟了一場舌尖上的革命。例如她信手拈來利用越南料理常見的「米紙」，包裹彰化區漁會料多實在的「花枝漿」，下鍋煎至金黃酥脆，做成創意「月亮蝦餅」。這種「在地食材、異國表現」的策略，不僅讓家政班勇奪全國料理競賽亞軍，更讓漁村長者在餐桌上認識了世界。這就是將隱形勞動轉化為能見度與社會影響力的具體展現：當新住民姊妹的「煮飯」變成了「文化創意料理」，她們的勞動便具備了經濟與社會雙重價值。

作為鄉里間的女性領導者與 2025 年全國模範漁民，陳惠貞始終堅持性別平等與培力。在漁會系



統中，她積極參與各項幹部訓練，並將所學轉化為簡單易懂的資訊分享給班員。她倡議婦女應參與公共事務，帶領姊妹參與環保淨灘、衛生宣導與警察局志工。陳惠貞透過制度化的參與，鼓勵班員從「受助者」轉變為「種子講師」。

在她的推動下，家政班不再只是聯誼性質，而是具備公共對話能力的獨立組織。她鼓勵班員進入社區決策過程，不論是環保事務還是福利分配，都要有女性的聲音。

「很多人問我，妳一個臺灣媳婦，為什麼要為這些外國姊妹忙到腳不著地？」陳惠貞說，當她從嘉義深山嫁過來的時候，也覺得自己是個「外國人」。因為懂得並同理這份來到異地的孤單，她才更想成為姊妹們的「娘家」，也對每位家政班員的狀況都瞭若指掌，比家人還像家人。

女力 漁村進步的穩定力量

陳惠貞認為，漁村要進步，不能只靠男人出海，家裡的女力更是最棒的穩定力量。同時希望政府可以再多給一點機會，不只是教導手工藝，也能多開一些利用手機行銷、數位工具把家鄉味變成微型創業的課程，讓這些姊妹們不只能在家剝蚵，還能靠自己的手藝撐起一片天。

熱心的她也常常想，家政班不能只是聚在一起吃吃喝喝，如果漁會能繼續帶領大家，把新住民文



化跟漁村旅遊、食魚教育黏在一起，那麼遊客來芳苑，不只能吃到現採的蚵仔，還能聽到東南亞的故事，不是更有意義嗎？她希望讓大家都理解，漁村的溫柔力量其實很強大，只要有一個舞台，不管是文創、餐飲還是社會創新，這些新住民姊妹都能讓大家驚豔。這群「小小螺絲釘」，只要湊在一起，就能轉動整個漁村。

這種「養人」的工程，本質上是對生命尊嚴的重塑。她養出的不只是技能，更是新住民姊妹在臺灣這片土地上的「根」。陳惠貞常對新住民班員感性地說，漁會就是娘家，芳苑新住民家政班不僅是一個學習場所，更是一個溫暖的港灣。在這裡，沒有國籍之分，只有共同生活的汗水與笑聲。她用生命在漁村「養人」，養出了自信，養出了尊嚴，更養出了臺灣漁村最動人的女力光譜。

放眼未來，陳惠貞只想繼續做著這麼多年來一直在做的事。在芳苑那片鹹鹹的海風中，她守護的不再只是自家的蚵田，更是這群異國姊妹、在地長者以及漁村永續發展的希望之火，即便是微光也是暖心的明亮。

4 | 家政班利用海廢創作浮球吊飾。

5 | 彰化區漁會新住民家政班演出《繽紛海洋水舞傳》。

6 | 陳惠貞擁有丙級廚師證照，負責三十人份的餐食。

7 | 陳惠貞帶領家政班姊妹參加創意料理比賽。



漁業署公務船員 破除刻板迎風浪 海上女力典範

文·圖 謝卓融 (漁業廣播電臺)

長久以來，海上世界被視為男性主導的場域。強調體力、耐力與長時間離岸的工作型態，使「船員」這個角色在多數人的想像中，始終與男性形象緊密相連。然而，在漁業署的公務船「漁建貳號」與「漁訓貳號」上，卻有兩位女性——吳美瑩與陳佩伶，選擇逆風而行，踏上這片少見女性身影的海域，用行動重新定義所謂的「女力」。

在公務船上，吳美瑩與陳佩伶的存在，不只是性別上的突破，更是一種專業與意志的展現。在風浪之中站穩腳步，在制度與偏見之間持續前行，她

們以堅定與韌性證明，海洋不再只是男性的舞臺，而是屬於每一位勇敢前行者的方向。

輪機員的挑戰與成長，陳佩伶的海上堅持

「漁訓貳號」為漁業署所屬專業遠洋漁業訓練船，母港位於前鎮漁港。該船主要執行遠洋船員培訓、幹部訓練及海上實務操作，並負責遠洋漁業巡護，對臺灣遠洋漁業人才培育具重要地位。

陳佩伶以輪機員身份踏上「漁訓貳號」甲板，成為少數在遠洋訓練與執勤環境中工作的女性之一。她對海上技術工作的興趣驅動她踏入此行，但初登船的幾週，機艙裡的高溫、機器震動與噪音，加上輪值操作引擎等繁重體力要求，讓她一度難以適應。這種與岸上生活截然不同的節奏，也成為她航海生涯的一大考驗。

而真正的挑戰不僅是環境，漁訓貳號上密集的工作量、長時間巡航及生活空間緊密共享，也

讓外界難以理解這份職務的辛苦。她每天在機艙操作引擎與各項機械設備，長時間面對高溫、震動與噪音，對體力與專注力有著極大的考驗。親友難以想像，她必須輪值檢查發動機、維護船舶動力系統，甚至在突發狀況下立即應對。陳佩伶不只是一克服量船感、適應機械操作，更學會在同儕間建立默契、用專業贏得尊重。

隨著時間推移，她逐漸融入這個由不同背景船員組成的團隊，成為負責機艙維持與船舶動力系統運作的關鍵成員。透過實際操練與共同任務，她的專業獲得印證，也讓身旁同事理解到：性別並非能力的界線，而是挑戰與成就共存的舞臺。

1 | 漁訓貳號與輪機員陳佩伶。

2 | 漁訓貳號輪機員陳佩伶。

從質疑到成為海上典範，吳美瑩的逆風航程

「漁建貳號」為漁業署所屬的漁業巡護船，長期守護臺灣 200 海浬經濟海域，執行取締非法捕魚與盜採珊瑚、維護沿海漁業資源與漁船秩序，減少漁業糾紛並協助海上救助。

吳美瑩踏上「漁建貳號」的歷程，並非源自長久的航海志向，而是在職涯選擇中逐步接觸這份工作。初期，她對船員工作的理解有限，直到實際登船後才面對真實情境。船舶航行帶來的搖晃與不穩，使身體必須重新適應平衡感；作息也隨著勤務輪值而被打亂。長時間離岸的孤立感與海上環境壓

力接踵而至，她一邊學習基本船務操作，一邊調整自身狀態，從陌生與不適中逐漸掌握節奏，也為承擔更多任務打下穩固基礎。

隨著適應期過去，吳美瑩全面投入船上各項作業。在執行巡護任務時，她參與甲板工作，包括繩索操作、設備固定及船務分工，並依勤務安排輪值，與其他船員共同維持船舶運作。這些工作需要長時間站立、操作器具，從繩索整理、設備固定到配合船舶進出港作業，每一個環節都講求即時反應與體力負荷；海況不穩時，原本熟悉的動作也會變得更加吃力，必須在晃動中維持平衡並完成指令。

面對家人與朋友的不理解與擔憂，她曾感到壓力，但吳美瑩並未退縮。在每一次出航與實作中累積經驗，逐步提升操作熟練度，獨立承擔船務分工。隨著時間推移，她與船上同儕建立起穩定默契，從最初需要適應的角色，轉變為能即時銜接各項作業的成員，也因此逐漸獲得團隊的信任與認同。

她的歷程更被納入漁業署宣導與推廣素材，成為女性投入海上工作的具體案例，讓原本少見的身影，有了可以被看見與理解的實際樣貌。

專業與勇氣共舞，海上女力璀璨綻放

吳美瑩與陳佩伶的航程，反映出海上工作正在逐步被重新定義。從最初的不被看好，到逐步站穩腳步、融入團隊，她們用行動證明，勇氣與專業同樣可以在浪間發光。隨著更多人開始看見女性船員的身影，海上的性別刻板印象也正逐漸消融。讓真正的「女力」，不只是口號或象徵，而是在每一次出航、每一次完成任務中默默實踐，讓更多女性敢於踏上屬於自己的航道。

3 | 巡護員在船上交誼活動。(攝影/游忠霖)

4 | 漁建貳號女船員吳美瑩工作情形。

5 | 吳美瑩是漁建貳號團隊萬綠叢中一點紅。(攝影/游忠霖)





港口查報員展現韌性

女性專業力量串起漁民與政策橋樑

文 周培文 · 圖 游忠霖 (大山影像工作室)

當漁船陸續靠岸，甲板上堆滿剛從海裡拉上來的漁獲物。在這個長期由男性主導的環境裡，有一群女性查報員，每天穿梭在港口與船之間，記錄、辨識、宣導，用細膩與耐心撐起漁業調查的第一道關卡。她們是港口查報員，也是漁業永續的守門人。

什麼是港口查報員

當漁船進港的那一刻，港口查報員的工作才正要開始。他們的職責，是在漁船返港時，第一時間到現場確認船隻今天抓了哪些魚、數量多少、在哪個海域作業，同時直接觀察並判斷這艘船從事哪一種漁法。聽起來簡單，實際上卻需要相當的專業判斷力，查報員必須在嘈雜的卸貨現場，一眼辨識出船家採用的是一支釣、棒受網或是刺網作業。

雖然查報員並未跟隨漁船出海，但透過現場觀察船隻設備與漁獲組成，便能推敲出漁民在海上的作業軌跡。這種即時性的現場查報，與遠洋漁業穩定單一的模式不同，沿近海漁船經常根據現場魚汛轉換漁法，增加岸上辨識的難度與挑戰。

曾為港口查報員的海漁基金會督導莊惠婷說明，查報員在試用期間都會先接受訓練，建立基本的漁法辨識能力。「查報員可以直接判斷船隻是哪

一種作業漁法，但有的船可能出去跑水路的時候做一支釣，或是放個刺網，這些都不一定，所以才需要查報員在現場去確認。」

身為第一線港口查報員，蔡枚娥則與許多同仁一樣畢業於漁業相關科系，校園公布欄上的徵才訊息，成了她們走入港區的契機。在漁民眼中，查報員的身影代表著政府法規與數據監控，最初難免遭遇抗拒。然而，蔡枚娥以溫和的態度化解了緊繃，讓這份被戲稱為「骯髒科學」的工作，展現出活潑且富有生命力的一面。

文武雙全的第一線工作

許多人想像中的查報員，是每天站在港邊做宣導、看看魚、問問船長，其實遠不止如此。現場的工作節奏緊湊。漁船靠港時間有時集中，查報員得快速移動，看漁獲、拍照、詢問作業漁法，同時留意是否有需要補正資料的情況。「若漁業署發現某艘船在禁漁期出海作業，也會轉請港口查報員到現場確

認，釐清該船在那段期間究竟從事哪種漁業，排除法規上的疑慮。」莊惠婷說明。

回到辦公室之後，整理資料的工作接著開始，每一筆現場記錄都必須彙整成文件，定期繳交報告。「每週都要寫一次論文的感觉，文書作業其實相當的繁重。」莊惠婷形容，現場查核與後端文書，缺一不可，每一位查報員都必須兩者兼具。

除了查報與文書，法規宣導也是日常職責中不可忽略的一環。依照不同季節的禁漁規定，查報員要主動向船長說明現行法令。像是螃蟹類在8月1日起進入抱卵禁捕期，查報員在這個時間點前就要加強相關宣導，手邊備有海報與文宣，隨時因應現場需求切換宣導主題。因此這份工作的複雜度，往往超出外界的想像。

柔性溝通化解碼頭上的火藥味

在傳統漁村文化裡，碼頭與漁船曾是女性的禁區。莊惠婷坦言，早期老船長對女性上船仍存有忌諱，特別是生理期等禁忌，即便在現代仍有少部分聲音存在。然而，隨著時代演進，這類性別隔閡正逐漸消融。許多老船長將查報員看作自己的女兒，互動中多了幾分關照與叮嚀。

漁港是個直來直往的地方，船長們習慣把情緒直接說出口，女性查報員在港口工作，最明顯的優勢在於能軟化衝突。當船家因漁獲不佳、心情煩躁而想找人發洩怒氣時，面對語氣溫潤的女性，原本衝口而出的情緒往往會收斂許多，使得原本可能一觸即發的衝突，化為碎碎念般的理解。

- 1 | 港口查報員於漁船返港時，第一時間確認捕撈魚種、數量、及作業海域。(圖/蔡枚娥提供)
- 2 | 督導莊惠婷同樣具備豐富的現場查報經驗。
- 3 | 查報員蔡枚娥備有文宣，加強法令宣導。

這種意外的緩衝效果，讓女性查報員在推廣法規時多了一點空間。蔡枚娥回憶起剛入職時，面對船長的咆哮也曾感到壓力。但她逐漸掌握「搏感情」的技巧，透過耐心的傾聽與溫柔的堅持，與漁民建立起互信關係。當船長發現查報員不僅是來記錄數據，還能協助辨認不常見的魚種，甚至提供相關學術回饋時，原本的對立感便轉化成合作的夥伴關係。這種建立在實務專業上的信任，讓查報工作不再只是單向的監督。

從數據檢核到政策橋樑

相較於蔡枚娥在港口的奔波，海漁基金會督導莊惠婷則扮演著承上啟下的關鍵角色。莊惠婷同樣具備豐富的現場查報經驗，這讓她在轉任行政督導後，能以更精準的視角檢核全國 60 位查報員回傳的資料。港口查報不僅是記錄當下的數據，更涉及後續繁雜的文書彙整。莊惠婷必須面對各地的查報員，將散落在全臺一類、二類漁港的零星資訊，綜整成具有參考價值的分析報表，最後回饋給漁業署。她形容這份工作就像是政府與漁船之間的橋樑，必須在

繁瑣的行政流程中，精確反映出前線的真實樣貌。

身為督導，莊惠婷對資料的真實性有近乎固執的堅持。由於沿近海漁船種類繁多，有些漁船在禁漁期間會轉換作業模式，這時便需要港口查報員去現場補正照片、確認真實作業類別，以排除法規上的誤判與疑慮。莊惠婷的工作是確保這 60 個窗口能穩定運作，當漁業署需要針對特定魚種，如鬼頭刀或抱卵蟳蟹類進行保育宣導時，她便得調動全臺的查報力量，在短時間內將法規與宣導文宣遞送到每一位船長手中。這種高強度的資訊轉譯與傳遞，需要對漁業現場有極高敏銳度。

克服氣候與體力的專業磨練

查報員的工作環境與舒適二字幾乎絕緣，蔡枚娥與莊惠婷都曾走過那段日曬雨淋的日子。像是基隆港口的冬日濕冷、夏日酷熱，查報員必須在毫無遮蔽的碼頭邊走動。為了避免曬傷，她們出勤時總是用帽子、口罩將自己包裹得嚴嚴實實，只露出一雙專注的眼睛。對於剛畢業的新鮮人來說，脫離冷



氣房並忍受烈日曝曬或連下數週的雨，是體力與意志力的雙重考驗。即便如此，她們仍不以為苦，反而將這些日常視為工作的印記。

體力上的挑戰不僅在於走動，有時為了檢核漁獲，還得爬上爬下，甚至在濕滑的甲板上維持平衡。蔡枚娥提到，船長們雖然嘴上客氣，但心裡其實默默觀察著這些年輕女性的耐力與專業。當她們不畏腥臭、不怕辛苦地蹲在魚籃旁辨識種類，並能精確說出各種魚類的俗名與學名時，那份專業感便足以贏得老船長的尊重。這種專業並非一蹴可幾，而是透過無數次的錯誤、被漁民挑戰、再回頭翻閱圖鑑與專家討論，才一點一滴累積而成的真實本領。

漁港人情與生命力的交流

撇除冰冷的數據與法規，查報工作中最感人的部分莫過於漁港特有的人情味。當查報員在港口經營久了，與船長太太、漁民家庭都成了朋友。有時船長會主動關心這群「阿妹仔」最近有沒有感冒、為什麼變瘦了，甚至在捕獲大量高經濟價值魚類時，興奮地分享海上的戰果與判斷流水的經驗。那種純粹的分享欲，與在企業辦公室裡僵化的上下級關係截然不同。漁民送來的一兩條魚，背後代表的是對這群女性專業人士的認可與真心。

這種互動模式也延伸到了政策的推動，當新的禁捕令下達，莊惠婷與蔡枚娥採取的是溫柔堅定的立場。她們會站在漁民的生計角度思考，解釋法規



雖然限制了眼前的捕撈，卻是為了下一代能有魚可抓。她們以「溫柔堅定的力量」取代強硬的執法態度，讓原本可能引發激烈陳情的法規，能在港區內被理性的討論與接受。她們不只是在做數據，而是在經營一種對海洋資源的共同責任感。

漁業女力的未來傳承與期許

面對未來，莊惠婷對想要投入這份工作的女性提出了誠懇建議，她希望後進學妹能保持開闊心胸，不要害怕犯錯或被船長嘲笑。漁業知識深奧如海，即使是科班出身，也難免有叫不出名字的特殊魚種，這時誠實求教反而能拉近與漁民的距離。只要不排斥戶外工作、不畏懼陽光與雨水，漁業領域其實提供了極大的職涯韌性與發展空間。隨著數據應用範圍愈趨廣泛，港口查報員的勞動價值正被重新評價與重視。

這群在港邊守候的女性，用行動證明了在漁業這個傳統場域，性別並非限制，而是一種獨特的視角。從蔡枚娥在碼頭邊的堅守，到莊惠婷在辦公室裡的綜整，她們共同守護著臺灣沿近海的每一寸生機。在海浪起伏間，這股漁業女力正以最謙卑且堅實的姿態，為臺灣的永續海洋寫下不可磨滅的篇章。

4 | 查報員的工作環境是體力與意志力的雙重考驗。(圖/蔡枚娥提供)

5 | 港口查報不僅是記錄數據，更涉及後續繁雜的文書彙整。

6 | 女性查報員在港口工作，最明顯的優勢在於能軟化衝突。(圖/蔡枚娥提供)



好美里、好美！ 她 翻轉漁村的力量

文 楊文琳 | 圖 游忠霖 (大山影像工作室)



在臺灣西海岸的地圖上，嘉義布袋的最南端，嵌著一個名字極其浪漫的聚落—好美里。然而，在浪漫的名字背後，這片土地的命運曾顯得滿目瘡痍。因為當地耆老一句「如果不是這一顆粉蟻（文蛤），好美里早就散村了」，自許為蛤蜊娘的鄭怡雯決定發起一場「好美」的「蛤」命！

這裡曾是全臺海岸線退縮最嚴重的「重災區」之一，消失的沙灘不僅是地理景觀的崩解，更威脅著後方數十公頃文蛤養殖區的生計。當漁村的年輕人紛紛離鄉，試圖在城市叢林中追尋美好未來時，一位在城市中年薪百萬、卻被視為傳統漁村「附屬品」的媳婦鄭怡雯，竟選擇逆流而行。

開疆闢土 為人而戰

她留了下來，面對著逐年消失的海岸線，發起了一場名為「築籬擋沙」的溫柔戰爭。十年過去了，她不僅守住了 33 公頃的新生沙灘，更將一個人口僅 450 人、高齡化比例超過 51% 的老舊漁村，推向了國家環境教育獎特優、甚至德國柏林旅展的國際舞台。這是一場關於守護、轉身、與「共好」的生存革命。

故事的開端，並不全是外界想像的勵志與夢幻，十多年前，鄭怡雯是以「媳婦」的身份踏入好美里。在那樣極度傳統、男女分際森嚴的小漁村裡，女性往往是沉默的影子。鄭怡雯坦言，當時先生因為看好家鄉未來，說服她先行回鄉打天下，但她面對的是典型傳統漁村的側目，在那個六十五歲以上人口佔比過半的社區裡，長輩的眼光像是一道道無形的牆。在長輩眼中，一個外來媳婦理應安分地守著廚房與家庭，而非插手大男人們在談論的產業與公共事務。

2015 年，海岸萎縮的危機迫在眉睫，海水夾帶著風沙直逼魚塢。鄭怡雯沒有選擇沉默，她號召居民發起「築籬擋沙」計畫。這是一項極其枯燥且耗體力的工作：在烈日與鹹濕的海風下，她

一個女子，跟著老漁民一起扛著沉重的竹籬，依照風向紮入沙中。風沙打在臉上像針刺一樣疼，汗水滲入眼角，帶來的不僅是鹹澀，還有對未來的茫然。

比體力勞動更折磨人的，是資料的匱乏與專業的門檻。為了爭取經費、撰寫計畫書，專科畢業的她，在電腦前蒐集艱澀的海岸工程與水文資料，在滿是學術術語的海岸工程資料中爬梳，那種焦慮不亞於任何高階經理人，她笑稱，當時比寫論文還認真。她說：「如果我不懂，我就沒辦法說服官員；如果我沒辦法說服官員，長輩的文蛤池就沒了。」

正是這份「為人而戰」的初心，讓她撐過了疫情的長夜。靠著這股「不甘心」的韌性，讓 33 公頃的沙灘奇蹟般地淤積回來。當沙灘守住了文蛤池，外界的讚美聲湧入，她用汗水，完成了漁村女性的「心理拓荒」。

成立品牌 興建地標

在漁村，家庭關係往往比事業更難經營。鄭怡雯坦言，轉型的過程中最難跨越的往往是家人的心牆。公公最初對她整天往外跑、搞什麼環境教育，是抱持著懷疑態度的。但在傳統眼光裡，這或許就



是一種挑戰權威的「不務正業」。然而，當外界的肯定湧入，當原本凋零的家鄉重新有了生機，這位傳統的老人家心中那股冰霜也隨之融化。現在，提起鄭怡雯，公公雖然讚美的話從未說出口，但那抹掛在嘴角的微笑已是漁村裡最高級別的肯定。而這來自於家庭內部的和解與認同，或許是鄭怡雯在這場革命中，最私密也最動人的勝利。

2021 年，鄭怡雯決定將對土地的守護轉化為品牌，成立了「好美農漁產」，並籌備興建地標性的「好美船型屋」。這座建築承載著漁村轉型的希望，卻在啟航之初就撞上了疫情的巨岩。2021 年 5 月開始籌備，12 月底正式開幕，結果

- 1 | 好美船屋女子團體。
- 2 | 鄭怡雯為好美里量身打造了一套「食魚教育」流程。
- 3 | 「好美船型屋」成為當地的地標。



一啟航就撞上疫情最嚴峻的長夜。鄭怡雯語氣平靜卻透著當時的驚心動魄，「連續三個月，帳面上竟然一塊錢收入都沒有。」

到了2022年5月底，六百萬的籌備資金即將燒光，這是創業以來最大的斷崖。她面臨的不是個人的止損，而是對員工的責任。當時「好美船屋」擁有六位正職員工加上一位兼職，在餐飲旅遊業流動率極高的現代，好美船屋的流動率竟然是驚人的「零」。鄭怡雯堅信「我們不是老闆與員工，我們是同一艘船上的家人。」在那段沒客人的黑暗日子裡，她沒有裁員，反而帶著長輩們經營社群、研發料理、整理環境。長輩員工們看著愁容滿面的執行長，反而回過頭來安慰她：「執行長妳免驚，我們慢慢來。」這種「共好」的精神，讓團隊在危機中產生了鋼鐵般的凝聚力。最終，她向雲嘉南風管處求救，主動出擊聯絡網紅宣傳，將危機化為轉機，成功度過危機，並登上了國際舞台。

食魚教育 轉型漁村

鄭怡雯深知，要在產能過剩的農漁產業中突圍，不能只靠價格戰，而要靠「故事」與「六感」。她為好美里量身打造了一套「食魚教育」流程，讓遊客不再只是旁觀者，而是與土地產生連結的參與者海中尋寶（觸覺），帶領遊客走上好美沙



灘「挖蛤蜊」。在指尖觸碰濕潤沙土、感覺文蛤在泥沙中呼吸的瞬間，遊客感受到了這片新生沙灘的質地，這是在冷氣房裡學不到的環境教育。手作溫度（嗅覺與手感）：親手製作「爆漿蛤蜊虱目魚丸」，感受鮮甜的魚漿與文蛤的結合，讓都會區的孩子看見食材的原型。能量補給（味覺）：一碗樸實鮮甜的海鮮粥，是從產地到餐桌最短的距離。鄭怡雯堅持不加過多調味，讓食材本身的靈魂發聲，美味讓大家忍不住一碗接一碗，一大鍋海鮮粥很快就吃到底朝天。築籬故事（聽覺與心感）：聽她訴說那段長達十年的「擋沙戰爭」。遊客對產品的認同感在此刻昇華，文蛤不再只是海鮮，而是一份守護海岸線的使命認同。

她更將「文蛤全利用」發揮到極致。原本被視為垃圾的蛤蜊殼，在她的創意下，化作精緻的擴香石。而那些因堅持智慧養殖與永續品牌，售價比市價高出許多、曾被同業戲稱為「鑲金」的文蛤，開發出的多種產品，如「蛤蜊XO醬」、以虱目魚及午仔魚製作而成的「兩種魚酥」，更成功登上了中華航空的商務艙餐桌。當消費者吃下那口鮮甜，感受到的不只是美味，還有一份對漁村韌性的敬意。



智慧養殖 結合科學

在生產端，鄭怡雯並未止步於感性的訴求。她導入智慧養殖系統，在好美里成立示範區。透過數據監測水質、鹽度與含氧量，降低養殖風險，並將這套技術推廣至周邊魚塢。她深知，要留住年輕人，就必須讓漁業「現代化」且「科學化」。這種從「點」的擋沙、到「線」的體驗旅遊、再到「面」的智慧生產，全方位的翻轉，讓好美里成為嘉義大學地方創生的重要基地。這份努力，更讓好美里這個小漁村在國際上綻放光芒。2024年奪下國家環境教育獎特優，入選德國柏林旅展，並在綠色旅遊指標中脫穎而出。好美里的故事，更榮登全球百大永續故事的前六名。

對於一個只有450人的小聚落來說，這不僅是榮耀，更證明了地方創生真正的動力來自於對鄉土的熱愛。她成功吸引了大量的「關係人口」，讓這片偏鄉不再只是地圖上的座標，而是許多都市人心中嚮往的永續家園。

「我定義自己是一個『共好笑容』的收集者，」鄭怡雯說這句話時，臉上帶著與土地搏鬥後留下的淡定。她的願景從來不只是賣出多少罐XO醬，而是好美里是否能真正永續經營。她看著那些來到沙灘挖蛤蜊、笑得燦爛的孩子；看著村裡的阿公阿嬤，因為有了遊客的讚美而重新挺直了腰桿；看著那些因為有工作機會而願意留下來的在地青年。她知道，這十年的辛勞，換來了漁村最珍貴的資產—笑容。

創業十年 心繫共好

作為一名女性執行長，她用細膩的感性連結了居民與政府，用資管與創意的理性對接了市場與數位。她打破了「漁村媳婦是附屬品」的傳統宿命，成為了定錨漁村、航向未來的執行長。她證明了女性的力量，不在於力氣的大小，而在於韌性的長短；不在於聲音的高低，而在於情感的深淺。

走進今日的好美里，海風依舊強勁，但空氣中多了一種名為「希望」的活潑氣息。夕陽餘暉灑在船型屋的建築上，鄭怡雯在那裡揮著手，背景是她守護了十年的新生沙灘。那一刻，你會深刻感受到，這個地方之所以叫「好美」，不僅是因為風景，更是因為有這樣一個溫暖的人，用她的十年青春，溫柔地翻轉了一個漁村的宿命。

這場革命沒有煙硝，卻充滿了生命力。鄭怡雯向世人證明：只要心繫共好，一個平凡的漁村媳婦，也能成為改變世界的女力領袖。她的十年，不只是一段創業史，更是一曲守護土地的深情頌歌。在好美里，美的不只是風景，更是那份願意為家鄉挺身而出的「心」。

好美里，因妳而好美。

- 4 | 對土地的守護轉化為品牌，成立了「好美農漁產」。
- 5 | 蛤蜊XO醬。
- 6 | 以虱目魚及午仔魚製作而成的「兩種魚酥」。
- 7 | 帶領遊客走上好美沙灘「挖蛤蜊」。



在傳承與轉型之間 卯澳老海女的堅毅靈魂

文 賴品瑀 · 圖 游忠霖 (大山影像工作室)

「這些已經這麼大了，我明天要來採！」三月底的午後，卯澳漁村的資深海女林郭秀鳳自潮間帶回到岸上，手心裡多了幾顆笠螺；她總是那麼眼明手快，即使已年逾七十，無法再下海潛水，但這份海女的精神仍深植在靈魂裡。

十多年前日本 NHK 播出電視劇《小海女》讓世人認識海女文化，我們也因此發現不僅日韓，臺灣的卯澳與鄰近的馬崗漁村也有著這樣一群靠海吃海的堅毅女子，並正在設法保留傳統並以此振興當地。

遵循古法的石花凍 乘載著無法忘情的一生海女夢

「其實沒有賺錢，但就是要保存古法，推廣給大家知道。」卯澳社區發展協會理事長吳享蓉端上當地名產「石花凍」，這是當地資深海女在潮間帶

採集而來，由協會收購後每個步驟都遵循古法製作。造訪北海岸必嚐的石花凍，是夏季盛產的天然海藻「石花菜」經「七泡七曬」去除腥味與雜質後成乾燥易保存的狀態，後續再經熬煮與冷卻凝固，搭配檸檬汁、糖水或冬瓜茶炮製而成，是口感爽滑 Q 彈的清爽點心，且富含膠質、膳食纖維與碘等礦物質，具有很好的營養價值。

「產地會有影響，但是有沒有好好清洗浸泡、太陽曝曬也造成口感的不同。」吳享蓉解釋說，例如現在有些人想要省事，直接用自來水柱沖洗攤在地面上曝曬的石花菜，細胞壁被過度破壞能留下膠質較少，不願費工的結果就是熬煮後的石花凍口感不夠濃稠有彈性。

石花菜是卯澳灣的名產之一，由於三條來自雪山山脈的溪流帶來豐富養分，當地海域的魚蝦貝類與海菜都生長繁盛，因此居民也善用這個老天賜予的大冰箱，男人駕著舢舨船出海捕撈軟絲、鬼頭刀、龍蝦等近海魚類，女人則在岸邊潛水採摘石花菜、



珊瑚草，撿海膽、九孔、鮑魚。這樣的生活方式靜靜傳承著，本以為是平凡的日常，直到日韓重視起「海女」文化，眾人也才發現臺灣也有這樣特別的一群人。

不過，卯澳的資深海女們紛紛受年齡限制不能再下海，只能在退潮時段潮間帶採集，但卻遲遲不見新血加入的窘境。吳享蓉直言由於海女這個產業太辛苦了，她自身七十歲，家人不捨她出外工作，

- 1 | 在岸邊撿拾海菜的海女。
- 2 | 資深海女林郭秀鳳身手仍然矯健。
- 3 | 夏季盛產的天然海藻「石花菜」經「七洗七曬」去除腥味與雜質後成乾燥易保存的狀態。

同一代也有不少人做出一樣的選擇，後續更少人投入，因此現在出現了巨大的斷層。

海女林郭秀鳳回憶，早期裝備相當簡陋，並沒有潛水衣、甚至沒有手套，海女們就穿一般長袖棉質衣褲、草鞋下海，蛙鏡還是用玻璃和牛角自製的，帶著繩網和尖刀潛入 2-10 公尺深的海中，一趟一趟下潛尋找海菜與魚貝。當人們不喜歡曬太陽時，她們卻喜歡在有太陽時工作，因為海水是溫暖的。雖然在海中要與烈日與潮浪搏鬥，帶著二三十公斤的滿滿收穫游回岸邊、走過礁石也相當辛苦，但能補貼家用就讓心裡感到踏實。

永續使用大海冰箱 與現今保育概念契合

「一趟可以撿到 7、8 顆海膽，還可以順手拿點小章魚、龍蝦呢。」在林郭秀鳳的記憶中，當時海濱還沒有消波塊，各種水產更是取之不盡，但由於體力與容量有限，海女們也養成了只取需要的、生物體型太小不採、海菜不整片連根拔起的哲學與默契。

從十多歲加入至今，這批海女的數十年生涯也見證著環境變化、海洋資源減少的改變。卯澳現在肩負起保育示範漁村的角色，不僅新北市政府在

2012 年劃設「貢寮水產動植物繁殖保育區」，針對九孔、海膽、龍蝦、石花菜等水產展開保育措施，包括限制採集時段、禁止使用漁具捕撈等，2016 年更被劃設成臺灣首座栽培漁業區。在保育功能與社區人口的轉型之間，近年卯澳成為浮潛、獨木舟等海洋遊憩者的熱門據點，餐飲業者也陸續進駐，讓當地在清閒中帶有人氣的舒適氣氛，同時也在學界的協助下，發起「里海學堂計畫」，運用海女文化深化當地人文特色，更以資深海女們為主幹振興社區。

目前學校、企業、營隊與機關團體，可以聯繫卯澳社區發展協會規劃安排小旅行，包括走讀漁村、體驗採集石花菜、製作石花凍等活動，有時搭配浮潛、獨木舟等水上活動，或是進行公民科學家生態調查，並且享用道地的漁村午餐。吳享蓉指出，現在來探訪卯澳的人們不少尋求美景美食之外，也能深度體會漁村，因此不僅學校、團體如此，也曾有到福隆參加活動的年輕人，特地安排一天來認識卯澳。

原來這就是里海！ 持續穩健的社區活力

從漁村入口處祀奉著全臺唯一的「手提魚籃觀世音菩薩」的利洋宮，到見證著先民就地取材建



造的「吳家洋樓」遺址石頭厝，走讀行程引導旅人細細品味小小卯澳村面向廣闊大海的點滴累積。這些導覽行程多由協會志工娓娓道來自己生命經驗，好奇問起是否需要培訓與練習，吳享蓉充滿信心地表示不需要，因為在地人對在地大小事都了然於心，誠懇分享即可。協會裡的志工以資深海女為主，她們雖然高齡但活力不輸年輕人，總是一聲號召就盡可能參與，讓活力不只從外界注入，更在社區裡穩健的生長出來。

里海計畫不僅接待外賓分享漁村，更積極爭取各種資源，例如設立海洋驛站、綠美化、彩繪等改善環境，也有共餐、服務銀髮族的陪伴活動，從軟硬體的改變，吸引人們進入也讓社區居民樂活，進而尋求地方創生、社區營造的可能。

「不能不動呀，退休了還是要工作！」一頭黑髮且身手矯健的林郭秀鳳表示，身為海女時，因為長期浸泡海水，鹽分讓她們的頭髮長期是枯黃的，但退休後頭髮卻逐漸變黑，與一般人邁入中老年後頭髮逐漸花白到銀白的趨勢逆行了。持續參與社區發展協會的大小活動，也許正是她充滿活力的重要因素之一，包括接待來訪團體、社區共餐，當然也還有她最不能忘情的海女工作：在夏季繼續到潮間帶採集石花菜。

吳享蓉表示，接待參訪、舉辦共餐等活動的所得在扣掉成本後，由志工與協會對分，對志工來說



不無小補，對協會來說更是持續運作的底氣，而同時政府的計畫有適合的她們會積極參與，海洋大學的持續協助與陪伴也給她們繼續的動力與點子。例如由海女採集的石花菜，由協會持續向資深海女們收購並以古法製作出正統的品質，並由海洋大學團隊協助，設計成可愛討喜的禮盒，完備食品相關認證程序，以上市供民眾購買。目前不只前往參訪的人可以當場購買，企業團體也持續訂購，讓這個技藝能夠繼續傳承著。

在生活中實踐 新時代海女持續募集中

其實在每個禮盒裡，協會都附上了一張募集海女的小卡，希望不怕水、不怕累、愛海的女性加入，共同在卯澳實踐勇敢無畏、堅韌不拔也簡單純粹的海女精神。不過吳享蓉也坦言，目前還沒有人真的應徵，即便喜歡到卯澳玩水的人不少，但休閒與工作確實是兩件事，且目前若只做下海採集，海女這份工作也的確不足以維生，未來也將是以兼職、斜槓的方式去做推廣與傳承。吳享蓉表示，轉型中的海女，不僅依然要在海洋中一起強壯勇敢，更要實踐與大自然和諧共處的環保理念。

在保存地方文化、傳統與實現自我價值觀兩大任務之間，卯澳海女從過去到現在，都是卯澳社區最獨特的靈魂。

4 | 卯澳現在肩負起保育示範漁村的角色，新北市政府在2012年劃設「貢寮水產動植物繁殖保育區」。

5 | 卯澳社區發展協會理事長吳享蓉是在地優秀的女性解說員。

6 | 里海學堂。





1

李記。烏魚子

顛覆傳統的漁業掌門人

文 楊文琳 · 圖 游忠霖 (大山影像工作室)

冬日的雲林口湖，海風帶著鹹味與刺骨寒意，這是烏魚子最愛的季節，卻也是漁人最艱辛的時刻。踏入一分多地的閒置倉庫，一排排整齊疊放、在冬陽下閃耀著光澤的烏魚子映入眼簾，這裡是林怡伶轉身的起點，也是讓烏魚子變身的地點。

當金黃色的微苦焦糖遇上濃郁鹹香的烏魚子，這不是米其林餐廳的限定甜點，而是雲林口湖「李記烏魚子」顛覆傳統的文青下午茶。

1 | 「李記烏魚子」的女力團隊，掌門人林怡伶(中)。

很難想像，這項傳統年菜桌上的「大菜」，如今竟能以烏魚子馬卡龍與創意烏魚子咖啡的優雅姿態，成為跨越世代的精緻下午茶主角。這場視覺與味覺的革命，背後推手是「李記」的掌門人林怡伶。她用七年的時間，在寒冷的東北季風中，將充滿魚腥味的加工廠，轉變成閃耀著琥珀光澤的時尚實驗室。

接班轉型 從生活場景入手

身為漁業第三代，林怡伶的接班之路並非坦途。在林家四個兄弟姊妹中，排行老二的她曾是最不被看好的接棒人。她原本手握教案，在講台上領著孩子讀英文。大弟曾嘗試接手，卻因受不了在冬日清晨低溫下洗魚、搬石壓魚的體力



2

- 2 | 烏魚子拿鐵與馬卡龍。
- 3 | 炙燒烏魚子。
- 4 | 品牌名稱「李記」結合創辦人家庭背景與語音諧音，形成差異化識別。
- 5 | 修補烏魚子。
- 6 | 烏魚子下午茶。
- 7 | 將一分多地中的閒置倉庫轉型為充滿設計感的品牌空間。



3



4



5

活而退卻。林怡伶說起接手的緣由，是在數年前十月底的烏魚子旺季時，父親因過度勞累引發心肌梗塞，在陪著父親坐在救護車上奔向醫院的途中，發現父親心心念念的不是自己的身體，而是那無人接手照應的烏魚子。

在救護車上眼看著父親鬼門關前走一回的震撼那一刻，林怡伶讀懂了父輩對家業近乎偏執的守護。她與先生商量後，毅然決定回到家鄉。「李記」這個品牌名稱，其實藏著女性創業者特有的細膩，當地的烏魚子業者幾乎都和林怡伶一樣同姓林，李是先生的姓，而「李記」的台語諧音正是「二姊」，既做出了品牌區隔，也象徵著這是一份帶著家族溫度的事業。

接手之初，林怡伶敏銳地察覺到傳統批發的困境，雖然出貨量大，卻難以與消費者產生對話。她深知，要吸引年輕一代，必須從「創意」與「生活場景」入手。她成功爭取到水保局「農村好店」的輔導，將品牌空間重新定義。店內裝潢巧妙融入養殖元素，包括在曬烏魚子時用來吸收水氣的棉布、疊放烏魚子的防水木板，搭配烏魚子最具代表性的「熟成橘」色調。

打造品牌形象 建立品牌信任

為了讓年輕人也吃得懂烏魚子，林怡伶將傳統的整片烏魚子，轉化為「一口吃」的便利包裝，並開發出烏魚子醬馬卡龍，鹹甜交織的衝突美學，攻佔名媛下午茶清單。與百大青農林建榮合作，將厚切的精選烏魚子結合香糯米糕，打造年節爆款，將烏魚子從年菜桌「解封」，變成了隨時隨地都能享用的零食，推出烏魚子拌麵及烏魚子酥等多元產品。這種轉型讓「李記」順利切入企業通路與高端禮品市場，成功讓烏魚子脫離了「老氣」與「長輩專屬」的標籤。



6



7

除了一步步打造出品牌形象，林怡伶對產品品質的堅持更是她讓消費者買單的底氣。每年十一月到二月的旺季，凌晨五點的口湖，氣溫常降至個位數，清洗烏魚子時必須與冰冷的水溫搏鬥。「唯一的撇步就是耐心。」林怡伶說，為了去腥，必須仔細剔除烏魚卵上每一根微小的血管，清洗烏魚子若有破損，得用豬腸一點一滴細心修補，否則加壓時會爆漿毀損。經過六到八天的風乾與石頭重壓，原本八千台斤的生鮮烏魚，最後僅能產出約六成的琥珀珍品。

她更發揮「英文老師」的轉譯本色，將專業知識轉化為食魚教育。在店內，她教導消費者辨識野生與契作養殖的差異，引導他們嘗試用傳統的高粱酒及創新的咖啡酒或柑橘酒火烤烏魚子，創造出多層次風味。這種「透明化」與「體驗化」的策略，成功在充滿資訊迷霧的市場中，建立起無可取代的品牌信任。

一加一大於二 群體共榮才能永續

作為雲林漁青聯誼會會長，林怡伶曾代表臺灣參加日本食育大會。這次經驗徹底啟發了她對產品定位的思考，這次國際視角促使她更積極推動食魚教育。她走入校園，教導家鄉的孩子認識這片土地的恩賜。在外銷日本與新加坡的過程中，面對嚴苛的檢驗與高壓，她始終保持樂觀不認輸的個性。對她而言，外銷不只是買賣，更是讓世界看見臺灣漁業加工「隱形冠軍」的實力。

林怡伶在擔任漁青會長期間，積極帶領成員參加短影音課程，分享通路資源。她深知，返鄉的年輕人不能只顧自己，要成為橋樑，只有個人強不是強，群體共榮才是永續。她與具備產銷履歷的養殖戶契作，保證收購價，這不僅穩定了「李記」的品質，也確保了在地老漁民的穩定收益。例如前述與百大青農林建榮合作的「烏魚子米糕」，便是跨領域合作的典範，將漁產與農業結合，創造出一加一大於二的品牌效益。

在林怡伶的手中，烏魚子不再只是過年時匆匆一瞥的菜色，它是地方創生的火種，是在寒風中堅持的職人溫度，更是雲林口湖向世界遞出一張橘色名片。未來，她計畫持續透過創新、數位與食育，讓這份帶著鹹味與陽光氣息的琥珀色傳承，在數位時代裡玩出更多令人驚喜的新花樣。現在，最讓林怡伶欣慰的，不再只是報表上的數字，而是父親那句簡單卻珍貴的稱讚——「妳真的很打拚」。

通利水產行 重新定義黑蜆

文 楊文琳 · 圖 游忠霖 (大山影像工作室)

在男性主導的傳統漁業圈，楊渝涵的出現本身就是一種改革。身為家中的長女，面對的是阿公傳承下來、廣達70公頃的文蛤與黑蜆養殖場，當她決定返鄉接手那刻起，她心中盤算的就不只是「養殖」，而是一場關於品牌、永續與地域活化的「粉紅革命」。



2

接手阿公傳承的養殖場，楊渝涵沒有傳統漁民的包袱，卻有著長女的擔當，善用女性細膩的觀察力，將原本冷硬的漁業轉化為溫柔的品牌語彙。

黑蜆 外銷日本的珍寶

「以前，黑蜆是外銷日本的隱形冠軍，但在臺灣，沒人認識它。」楊渝涵說，過去通利水產行的黑蜆幾乎全數外銷，但疫情重創了日本通路，也讓她意識到過度依賴批發與單一市場的風險。傳統市場萎縮，年輕一代對處理生鮮水產感到陌生，這成了她創立自有品牌「海寶黑蜆珍品」的起心動念。

這個決定最初在家族內部掀起不小漣漪。父執輩習慣於傳統的採收與販售，對「品牌」與「行銷」這類虛無的概念存有疑慮。但楊渝涵以資管系的專業背景切入，負責官網後台與電商數據，用實績證明，黑蜆必須轉型。這不只是為了獲利，更是為了讓家族的辛苦努力能以更有尊嚴的姿態出現在大眾面前。

打造年輕人接受的黑蜆即食品

2025年，「甕滴大和黑蜆精」成功取得ASC（水產養殖管理委員會）永續養殖認證。為了這項認證，從種苗篩選到成貝採收，通利水產行必須進行徹底的管理革新。黑蜆採用純海水養殖，雖然成長週期較長，但肉質紮實且無腥味。為了符合ASC的嚴苛標準，她重新梳理了飼料來源、水質監控與生態補償方案。目前，海寶是臺灣農漁產品中，唯一同時擁有「有機水產品」、「產銷履歷」及「ASC永續認證」的品牌。

傳統觀念中，蜆精是長輩補身的藥味產品。楊渝涵透過與高科大的產學合作，打破這個框限。「我們透過嘖嘖募資來測試市場，發現年輕人

- 1 | 在魚塭中加入「剩餘乳」與「益生菌」後產生「粉紅池」的景觀。
- 2 | 通利水產行主要養殖文蛤和黑蜆。
- 3 | 品牌不只是商標，更是「責任」。
- 4 | 楊渝涵打造「黑蜆」相關產品的自有品牌。

1



3



4

5



5



7

是不喝，而是不方便喝。」於是，她開發了「黑蜆炊粉即食品」，內附鮮味十足的湯包與蜆粉，常溫即可保存，極大化了食用的便利性，甚至連「黑蜆魚薯薯」這種零嘴，也成了品牌滲透年輕族群的奇兵。

其中最成功的策略在於「短影音」與「餐車活動」。她帶著移動餐車深入市集，用現煮的黑蜆湯香味勾住消費者的好奇心，再透過短影音記錄漁村生活。這種感性與理性的交織，讓黑蜆從「長輩的補藥」變成了「都會人的鮮味首選」。楊渝涵的創意不限於餐桌。在產品生命週期的末端，她看見了龐大的蜆殼廢棄物。

突破與創新 讓黑蜆長成新樣貌

受惠於外婆家經營酪農場的啟發，魚塢加入剩餘乳與益生菌後，呈現出了奇幻的「粉紅池」景觀。這成了海寶品牌的視覺基因—「黑色與粉

色」。黑色代表黑蜆的堅韌，粉色則是養殖池生態的自然饋贈。她將廢棄蜆殼轉化為「擴香石」，這類跨界商品在生產初期面臨成本與量產的挑戰，但這不僅解決了環保問題，更將漁業品牌帶進了文創禮品市場，讓「海寶」的影響力延伸至生活美學。

身為國發會青年培力工作站「返潮」的一員，楊渝涵的格局早已超越了自家魚塢。她開設課程，教導返鄉青年寫計畫、拍影片、甚至開發風味餐。「女性在傳統漁業中更細膩，更容易連結不同的資源。」她主導在魚塢旁舉辦「風味餐活動」，吸引了三代同堂的家庭參與，讓早已離鄉的在地芳苑人帶著孫子回來，重新認識家鄉，對她來說，這就是最棒的回饋，讓原本流失的人口，因為一個品牌、一場活動，重新與家鄉產生了連結。

楊渝涵認為，不必每個人都得回鄉定居才叫地

方創生，只要能讓城市裡的人，因為認同「海寶」的理念、認同黑蜆的價值，而願意在放假時來到芳苑走走，或是固定在網路上訂購，這些人就是芳苑的「關係人口」。

黑蜆的未來還未被定義

回鄉創業的辛苦歷程中，她深感漁業署的支持是品牌成長的關鍵，從 2019 年第一次參加東京食品展的懵懂，到現在能熟練地從 B2B 轉向 B2C，甚至計畫拓展國際通路，楊渝涵的每一步都走得踏實。未來，她的中長期規劃不只是銷售，而是「食魚教育」，她希望透過海寶的成功，吸引更多人關注彰化芳苑，將觀光客轉化為「關係人口」。在她的藍圖裡，漁業不再是落日的代名詞，而是融合了科技、美學與永續發展的粉紅希望。這位 80 後的漁青，正用她的智慧與韌性，在黑色的蜆殼中，淬鍊出臺灣漁業最耀眼的光芒。



8

- 5 | 文蛤收成。
- 6 | 文蛤大小篩選。
- 7 | 文蛤裝袋。
- 8 | 在網路世界裡，楊渝涵有個更響亮的稱號—「蛤蜊公主」。

燦爛的女力漁人時光 洪佳琪的故事

文·圖 高遠文化事業有限公司

石斑魚的旅程，從魚塢到餐桌的每一步，處處都是驚喜。



漁仕海鮮品牌創辦人、再興水產三場場長
屏東漁業青年聯誼會會長
f 漁仕海鮮 YUS Goods

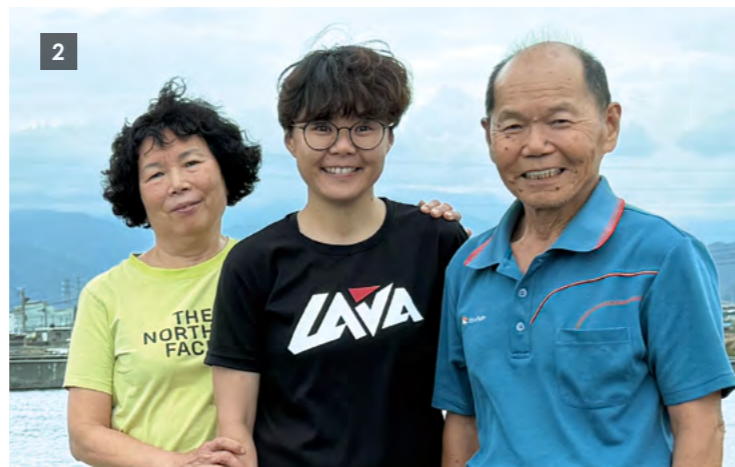
近鄉情怯裡的溫柔等待

洪佳琪和妹妹從小在屏東枋寮的漁村長大，就像家裡開雜貨店的小孩總被迫在家裡顧店一樣，她們的生活和養魚也脫不了關係。姐妹倆長大後，父親鼓勵姐妹倆外出看看世界。洪佳琪到上海擔任烘焙管理師，城市節奏讓她習慣了忙碌與精準，直到一場世界疫情（COVID-19）把她們在城市中忙碌的步伐，按下暫停鍵。

洪佳琪返臺的休假期間開始幫忙照顧魚塢，同時也發現不少同期的返鄉青年。從揉麵團的奶油桂花手，變成魚塢內萬夫莫敵的女漢子，人生的中場，跟守住漁場一輩子的親人背靠背翻滾，居然掀起一場色彩斑斕的養殖新浪潮。

洪佳琪發現，那個父親用一輩子時間照顧出來的家族養殖事業，根基已頗為深厚，但隨著年齡增長，勢必面臨傳承問題。同時，在她回家這一段

時間，跟很多返鄉的漁青產生不同的思想碰撞，一股改革傳統漁業的動力在她內心萌芽了。腦袋裡產生了一個大膽的想法：「有沒有可能，我可以接下來做！」沒想到，話音剛起，全家人就舉雙手雙腳贊成。烘焙管理師洪佳琪決定留下來，正式宣布變成漁夫，並扛起自家產業的大旗。然而，她不只是一要繼續養魚，還要打破漁民的傳統產銷模式。



2

不僅要養 還得要很會賣

臺灣傳統的石斑魚養殖戶，常常是活魚出售，盤商把車開進池邊，由漁工直接進入池子撈捕上車，大量買進，漁民已經很習慣這種「活魚出去，錢進來」的模式，產地賣的便宜，養殖大師辛苦了一輩子，賣出去的永遠是批發價。有賺錢的，永遠是掌握了通路的人，不是那個十八般武藝精通的漁民。

「從前，每逢年節，家裡都會把魚分送親友，大家吃過以後，回頭想向我們購買，可是送出去的不是商品，我們根本無法賣自己的魚！因為沒包裝，也沒辦法持續供應。」洪佳琪感嘆地說道。在商場上打滾過的洪佳琪，從來不是個逆來順受的人。她清楚意識到，唯有自己加工、打開銷售通路，打出自己的品牌，才是新一代漁民未來必走的路。



3

產地到餐桌的距離革命

於是洪佳琪成立了自有品牌「漁仕海鮮」，堅持做好每一件「愚事」；架設網站與臉書粉專，把魚塢日常、養殖知識，養魚的點滴分享給消費者，讓每一尾石斑魚都有自己的故事。洪佳琪非常堅持，「漁仕海鮮」不用走捷徑，「給人吃的食物要好，養殖的生物要自己敢吃、好吃，才能賣給別人吃！」她這種慢

- 1 | 洪佳琪返鄉後跟著父親學習養魚，同時經營品牌「漁仕海鮮」。
- 2 | 洪佳琪延續父親洪文統及母親的石斑魚事業。
- 3 | 洪佳琪自創的「漁仕海鮮」品牌。（圖／大山影像工作室提供）



4

慢的、少少的養法，網路透明化的銷售法則，不會賠錢嗎？短時間內，其實沒有把握漁家不靠低價銷售，需要多久才能獲利？但依舊相信這會是一場從產地直接上到你家餐桌的利潤革命。

為了學習該如何賣魚，洪佳琪特別請教妹妹洪佳鈺。作為兩個孩子的媽，她說：「以前回娘家，母親總讓她帶魚回去，她都不想要。」因為白天要上班，煮飯時間有限，整尾活魚太麻煩，而且整隻常常吃不完。所以她傾向食用分切好的魚，不但沒有廚餘，料理更快。洪佳琪聽了妹妹的提醒，開始思考如何將石斑魚轉化為對小家庭更友善的產品，讓「吃好魚」成為忙碌生活中，最療癒的時刻。

後來，洪佳琪更與加工廠合作，推出 300 公克小包裝石斑魚排，還貼心設計醬料包，只需簡單加熱就上桌。這些魚在經過加工後，不但保留了美味，更是沒有繁複的烹調過程。商品一推出，便獲得廣大迴響，洪家姐妹聯手，把自家養的魚，送到



5

許多人的餐桌上。從此，無論是職業婦女、單上班族，都可以在十分鐘內，成為大廚。

危機讓石斑魚遊進超市

2022 年，中國單方面禁止臺灣的石斑魚出口到大陸，石斑養殖產業雖然受到了前所未有的衝擊，但也迫使產業加速轉型。洪佳琪發現，無論是大人或小孩都對養殖過程很好奇；成年人在意食用安全，孩童們則對魚本身產生了千百個問題。於是，她在販賣石斑魚的同時，也邀請客人到產地參觀。她相信，小孩如果想吃魚，大人就幾乎都會買。為了挽回

劣勢，洪佳琪透過漁業署媒合超市量販、電商平臺，從此役之後，石斑魚脫下被商業包裝的外衣，更容易走進了臺灣民眾的日常飲食中。

漁村故事要講給世界聽

襯衫、短褲、墨鏡和球鞋，洪佳琪穿著輕便走在漁場中，比陽光更醒目的，是她爽朗不羈的笑容。洪



6

佳琪對未來的期許，「想把漁村的故事講給世界聽」。

洪佳琪的人生，雖沒有跌宕起伏的抓馬情節，卻也充滿了樂觀迎戰的劇情。她把「長假」變成高 KPI 值的生活動能，把魚塭生活端到社群媒體的鏡頭裡。摸魚吃魚，成了她的標準日常。如果說她回家養魚是一場意外，無所畏懼的她，用獨有的幽默與溫度，準備讓這段假期無限延伸。

- 4 | 為回應市場需求，洪佳琪與加工廠合作開發小包裝石斑魚排與涮片。
- 5 | 洪佳琪擔任屏東漁業青年聯誼會會長。（圖／大山影像工作室提供）
- 6 | 漁仕海鮮攜手海洋大學、銘傳大學等，共同在北投文物館舉辦「茶香漁韻」跨界體驗，將臺灣優質石斑魚與深邃優雅的日本茶道文化相融合，打造獨特五感饗宴。（圖／洪佳琪提供）
- 7 | 農業部次長黃昭欽參與活動，期盼未來藉由文化與飲食的對話，打破飲食舒適圈，讓石斑魚走出同溫層，開啟更多元的市場想像。（圖／洪佳琪提供）



7

2026各級漁會新春聯誼

文·圖 江政融 (漁業廣播電臺)

產官齊聚攜手推動漁業永續發展



中華民國全國漁會主辦「2026各級漁會三首長新春聯誼」於2月25日在台北花園大酒店舉行，現場邀集了全國各級漁會的理事長、常務監事及總幹事出席，與會長官包括農業部部長陳駿季、農業部次長黃昭欽、漁業署署長王茂城、海委會主委管碧玲及海委會副主委兼海巡署長張忠龍等，出席來賓共同進行團拜儀式，大家拱手作揖、互道新年恭喜。

漁業署署長王茂城在致詞時表示，過去一年雖然受到風災水災等外在因素干擾，漁業署仍努力帶領各漁會維持產業穩定。像是去年1月與日本達成協議解決了臺日協議作業規則中懸宕5年的緩衝區問題；針對前年黑鮪魚超量捕撈的紀錄，去年透過單船單航次管理與即時資訊揭露，成功將捕撈量控制在國家配額內。此外，對於波特船等動力浮具對漁業經營的干擾，漁業署也逐步收斂共識並將加強管理。

展望未來，王茂城指出，水產品貿易除了要做好衛生安全、合法捕撈及友善環境，漁工人權也成為關鍵，如果無法落實，將導致水產品外銷受到影響。對此，漁業署去年已經大幅改善高雄船員會館及岸上生活設施，今年更將持續補助各漁會建設盥洗空間、祈禱室等設施，並鼓勵建置Wi-Fi。而在產銷方面，去年雖面臨關稅影響，但鬼頭刀與鱸魚的出口量均逆勢成長，吳郭魚出口量也維持穩定，漁業署未來將落實放養量申報義務制、推動計



畫性生產，進一步穩定市場產銷。

海洋委員會主委管碧玲致詞時表示，漁業是國家海洋產業的重要支柱，海委會與海巡署始終站在護漁第一線，包括在海上執行常態性的巡護與急難救援，針對非法越界漁船執行驅離、登檢及扣留任務，確保我國漁場資源與漁民作業權益。

針對《海洋保育法》的推動，管碧玲強調政府會將漁民生計視為優先考量，在相關諮詢委員名單中，也會納入由漁會推薦的代表，確保政策制定時能充分考慮產業利益，讓保育與漁業發展達到平衡。

農業部部長陳駿季在致詞時首先感謝基層漁會與政府攜手應對去年各項環境與貿易挑戰。他表示，農業部將持續支持漁業經營與建設，特別是

針對基礎設施的強化，包括漁業專區內的馬路、水路等基礎建設，農業部都會全力支持，確保漁港與養殖區設施的完善。

在國際貿易權益方面，陳駿季指出，目前政府已經在《臺美21世紀貿易倡議》架構下，爭取我國漁產品出口不疊加關稅，目前的過渡期關稅已優於過往。農業部未來將持續確保我國優質漁產品在國際市場的競爭力，並透過冷鏈物流體系的建置，帶領產業穩健前行。

- 1 | 新春團拜現場氣氛熱烈，與會來賓與漁會三首長們拱手作揖互道恭喜。
- 2 | 全國漁會理事長謝龍隱擔任大會主席，祝福所有漁民馬上滿載大豐收。
- 3 | 漁業署署長王茂城說明多項政策措施執行成果，持續維持產業穩定。
- 4 | 海委會主委管碧玲強調政府會站在護漁第一線，並透過政策推動確保海洋保育與漁業發展。
- 5 | 農業部部長陳駿季感謝漁會攜手政府應對各項挑戰，同時也表達對漁業經營與建設的支持。





歐盟開徵碳稅影響全球漁業發展

文·圖 鍾國南 (公共事務管理博士)

其實說「歐盟開徵碳稅」不夠精確，準確地說應該是：「歐盟的碳邊境調整機制 (Carbon Border Adjustment Mechanism, CBAM，俗稱碳關稅或碳稅) 於2026年1月1日起進入正式實施階段」。在此之前的兩年多過渡期中，歐盟的進口商只要依據出口商的資料進行申報，今年開始就要繳交CBAM憑證費用。讓進口商花錢買憑證的結果，要不就提高進口產品的售價，要不就讓出口商分攤憑證費用，所以對出口到歐盟的生產商會造成直接且巨大的衝擊。



歐盟徵收碳稅可能導致幾個糟糕的結果：(1) 歐盟的產品因為成本提高而提高售價，國際競爭力下降；(2) 企業為規避高額碳費而出走到環保法規較鬆散的國家；(3) 歐盟客戶轉向其他國家購買廉價但高碳排的產品，結果減緩了全球減碳的成效。

今年開始實施的 CBAM 涵蓋對象僅限於鋼鐵及鋼鐵中下游產品、水泥、肥料、鋁材及鋁中下游產品、電力與氫氣等六大產業，未來範圍可能逐步擴大，費用也可能上漲，所以這只是一個新階段的開始，未來其他國家也可能跟進實施。

歐盟這個 CBAM 啟動之後，對於全球漁業會造成什麼樣的影響呢？從目前已開徵的六項產品來看，當然不會有立即直接的衝擊，但是間接的影響卻很難避免，值得我們及早著手探討。

對全球漁業的影響

要釐清歐盟開徵碳稅對於全球漁業的影響並不容易，因為世界各國在生產、消費及進出口特性各不相同，與歐盟的貿易關係也不一樣，其中變數仍然很多，不過我們還是可以依據現有的產業及貿易態勢及其與漁業的關聯性進行梳理，並

針對鋼鋁、水泥及肥料等三項產品概略分析如下：

鋼鋁材料及其製品

漁業受到最大的影響在於漁船建造、漁具釣具、機具及零件等，另外則是興建養殖場及水產加工廠所需的鋼鋁建材和養殖機具、設備等，都會受到影響。可從以下幾個面向進行分析：

一. 主要出口國如土耳其、印度、俄羅斯、韓國及烏克蘭，在歐盟實施 CBAM 後會壓縮產業的獲利空間，出口歐盟受阻後，國內鋼鋁材料價格可能持平或下跌，對該國漁業的造船、維修、養殖業較為有利，但是如果未來其產品輸歐還是會被加徵 CBAM 費用。

二. 歐盟：由於進口鋼鋁材料變貴，歐盟國家建造及維修漁船漁具的成本上升，對漁業造成衝擊，尤其可能影響遠洋漁船長期發展，而其退出後的漁場會是其他遠洋漁業國家的利多因素。另外，鋼鋁材料對於養殖場的興建、養殖及水產加工機具也會造成長遠發展的衝擊。

- 1 | 歐盟加徵碳稅對於漁業的影響大部分屬於間接長期的影響。
- 2 | 漁船使用的機具也會受到歐盟加徵碳稅的影響。
- 3 | 漁船冷凍用鋼管成本可能因歐盟CBAM而變動。

三．對全球漁業的影響：歐盟國家生產的高品質漁業機具因為進口鋼鋁材料漲價而提高售價，結果（1）為其他漁業機具製造國家在全球市場上提供更大的競爭空間；（2）依賴歐盟高品質且高價漁業機具產品的國家成本上升，獲利減少，面臨企業轉型或改為購買其他地區產品的壓力。

水泥

大型水產養殖場、冷凍加工廠、碼頭設施的興建需要大量水泥，尤其採用循環系統的養殖場、大規模的海岸基礎建設會增加成本。

一．進口國：歐盟水泥進口中參與俄烏戰爭的國家幾乎已無法出口給歐盟。其他國家想要銷往歐盟的水泥也必須改變生產方式，否則就會負擔高額的 CBAM，生產成本增加，售價提高。水泥漲價意味著新建碼頭、海堤、養殖場及加工廠的成本上升。

二．歐盟：有統計指出，歐盟進口的水泥可能因加徵碳稅而漲價 25-40%，漁業將會面臨設施更新的



阻力，漁港碼頭及設施翻新、興建養殖場和加工廠對漁業發展都會是長期的衝擊。

三．對全球漁業的影響：全球各地的水泥廠因為要生產低碳排水泥而提高售價，未來全球水泥價格看漲，對漁業各種硬體建設造成的衝擊看來很難避免。

肥料

相較於鋼鋁和水泥，肥料對漁業的影響長遠而複雜。肥料漲價直接的影響是大豆玉米等作物價格上漲，讓依賴投餵飼料的養殖漁業增加負擔。另外，陸地農業施肥對海洋生態可能有正面與負面的影響，這是因為肥料流入海洋可以增加海洋的生產力，提高漁獲量，但過多的肥料可能造成沿海及內陸地區水域優養化，影響水域生態健康，因此農業肥料用量的改變對漁業造成的影響會可



能有地域上的差異。肥料造成的影響有幾項變動因素值得關注：

一．要改用符合低碳標準的方式生產肥料必須投入大量資本，這使得肥料生產商面臨抉擇，一是投入巨資改變生產方式來產出低碳排的高價肥料，這樣可能保住歐盟市場。二是與歐盟進口商共同分攤傳統高碳排肥料的 CBAM 費用，喪失部分歐盟市場的競爭力，但仍可銷往其他國家。

二．俄羅斯與白俄羅斯在俄烏戰爭之前為出口肥料到歐盟的大宗，因戰爭時期肥料出口受限，價格降低，少數仍進口該國肥料的國家有較便宜的肥料供應。未來戰爭結束後，兩國可能恢復正常出口，壓低全球肥料售價，但也會立即面對 CBAM 的限制。

三．氮肥製造依賴天然氣，因此其成本受到天然氣供應的影響很大，而天然氣的供應又受到地緣政治、各國基礎設施、戰爭及貿易制裁等諸多因素的影響，肥料價格也會隨之變動。

四．漁業面對肥料價格變動較明顯的衝擊在於肥料導致農作物漲價，進而提高水產飼料的價格，但這種效應會延遲出現。至於陸上農業肥料流入海

洋而導致海域營養鹽的變動，造成漁業資源量改變的現象，恐怕會是更緩慢、長期而間接的效應，需要依據各地區生態環境與農漁業狀態分別研究探討。

看長遠，早綑繆

就全球整體的貿易量來看，即使美國在川普總統上任後改變環保政策並退出全球環境治理組織，也不可能讓大部分國家停下減碳的腳步，最多只是影響全球減排的成效而已，歐盟的 CBAM 不會就此回頭。

總的來說，歐盟今年開始落實的 CBAM 對全球漁業造成的影響並非直接立即的巨大衝擊，但其對漁業產生的效應負面多於正面。更重要的事實，是該制度在今年落地實施，代表這一波衝擊已經上路，而且未來只會逐步擴大。我們能做的就是及早並具體地掌握各種可能迎來的挑戰，在既有的條件下規劃出最佳的應對措施，運用創意和技術能力尋找突破口，才能繼續維持漁業發展的優勢。

4 | 水泥價格上漲將影響漁港建設的成本。

5 | 廣大養殖區的建設是漁業長期發展的基礎，也會受到CBAM的間接影響。

6 | 沿海養殖區及漁港等基礎建設受到水泥及鋼鐵材料的影響較大。

鯖・鰯・鰱・鮎

文·圖 莊健隆（《鱸故事、魚文化》作者）繪圖 莊思敏

鯖音さわら，「魚」十「春」、是日本人用漢字來描述他們喜愛的「報春魚」，臺灣人則稱本地產同屬之魚為土托或白腹。鰯也是日本漢字、音しいら，「魚」加「暑」表示此魚在炎熱夏天味道鮮美，臺灣人卻叫牠鬼頭刀。鰱則在華夏古籍可見，但似和「秋」沒有緊密的關係，鰱科（Cobitidae）當中最常見的是泥鰱，主產季為春末至夏。鮎乃是臺灣全年都有的烏尾鮎，倒真的是冬季捕獲者、肉質最肥美。



1 土托魚，右下角為土托魚排。



2 鬼頭刀（飛鳥虎），雌魚。

清康熙年間 1717 年完成《諸羅縣志·物產志》中有「塗魷、形類馬鮫……」1834 年開臺進士鄭用錫纂輯的《臺灣志略》又提「……秋冬二時，在外海捕塗魷……」；「塗魷」後來被簡體化「土托」（*Scomberomorus commerson*），因南部產得多，為嘉南高屏人所珍惜。澎湖及北部海域則以同屬的白腹（白北）（*S. guttatus*）產量大，是澎湖人最愛。清治末期 1878 年刊行的《澎湖廳志》也有「……塗魷，重者 4-50 斤，初冬出，仲春止……」說當地除白腹外也於冬到春季可捕到土托。至日治時期，1908 年在高雄哈瑪星築港，並介紹曳繩釣等新漁法，土托捕獲量大增，1925 年 2 月 6 日《臺灣日日新報》即載：「高雄州旗後町漁民潘致祥等五人在外海捕獲數量約 7 千尾鯖魚，史無前例。……」

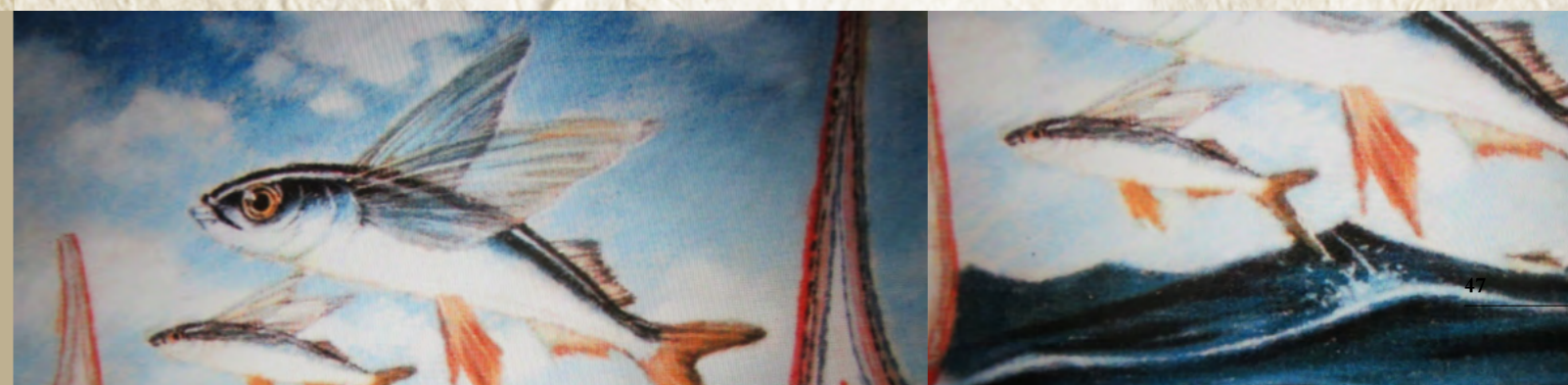
土托魚肉口感彈 Q、味甜，相對地白北肉質軟、味淡。土托常見者為 6-12 公斤，所以菜市場上都切成「魚排」、中央有塊脊椎骨。臺灣土托魚年產量於 2000 年初達 3,200 噸的高峰後，即大幅下降至近年來的 5 百噸左右，主產區在澎湖，每公斤拍賣價 1,500 元上下。農業部水試所成功人工孵化出土托魚苗，目標是完全養殖；日本研究單位也努力研發日本鯖（*S. niphonius*）的人工孵化魚苗，不

過目標是要提供放苗、復育天然資源，因牠被列為近危（Near Threatened）級別。

日本鯖主分布西北太平洋包含俄、日、韓、中沿海，多產在春夏之季；不過日本關東異於關西，其產季為冬天（12 月至 2 月），稱「冷鯖魚」或「寒鯖」（かんさわら），而脂肪含量高、味濃郁，更是刺身的好素材，也有採炙燒（あぶり），在表面用火迅速燒烤提升香氣。在關西吃法則有西京焼き或稱味噌烤、涮涮鍋乃至刺身。因地球暖化其產量銳減，價格暴漲、比養殖的鰯魚或真鯛更貴，吃不太起、也吃不太到。

鰯（*Coryphaena hippurus*）分布在熱帶或亞熱帶海域，蘭嶼達悟族的盛事—「飛魚季」每年二至九月，除捕食飛魚、並有多項祭典，達悟族語「Arayo」乃是指捕食飛魚的「飛鳥虎」，亦併入祭典中。臺灣人以為飛魚是會飛的鳥魚，故稱「飛鳥」，「飛鳥虎」以時速 90 多公里追逐飛鳥群，逼得牠們彈跳離水面 6 米以上，展翅滑翔達 50 至 200 米，歷時 30 秒以上，或可逃過一劫。這海「老虎」因其「鬼頭」隆凸像刀釜，乃稱「鬼頭刀」，其體長達 1 米、重 3 至 5 公斤。

3 飛魚（飛鳥）。





4 泥鰍。



6 白腹(白北)魚。



5 紅尾鰍。



8 石鰍。

鰻在日本部分沿海(如四國南部及本州太平洋側地區)可捕獲,牠是當地的傳統海味,是平價的白肉魚,因油脂少、肉質清淡,料理方式有漬け(醬油醃漬)、鹽烤(焼き魚)、炸魚排或作成煉製品。此魚在美國夏威夷稱「Mahi-mahi」,意思是強壯勇猛有力,很受喜愛。臺灣人對牠似乎不怎麼欣賞,也就順水推舟讓夏州人吃。

1975-1976年臺灣的鬼頭刀也開始外銷到美國,當時水產外銷冷凍加工廠近60家,競爭激烈,國貿局還出面要求統一報價。西元2000年之前此魚在臺產量是全球前兩名,2010-2020年間其年漁獲量為7,500-12,000噸,2021年曾驟降至3千多噸,之後又上升至2024的7千多噸。牠於2016年一度被拒進口美國,因為供應商沒生態標章認證,經我國提供族群數量監測數據,並經國際組織認可,始再獲准。2024年美國民間組織「Fish Choice」對未具備漁業觀察員制度的漁業列為不建

議選購對象,致東南亞及中南美洲國家受到影響,而我們有申請國際MSC海洋管理認證,通行美國,2025年鬼頭刀出口增加4成。

相較於巨長的鬼頭刀,身子只10-15公分的泥鰍(*Misgurnus anguillicaudatus*)在臺灣受歡迎多了,可作美味佳餚,還親切稱呼「𧈧𧈧」(hō-liu),意指牠有5對「鬚鬚」且鱗片細小「滑溜」,簡寫「胡溜」。華夏東漢時之西元121年定稿字典《說文解字》,就有稱「鰍」之魚;而北宋時的西元1008年的《廣韻》載「鰍為魚屬,亦作鰍。」牠的日文漢字就是鰍、江戶時代稱「どぜう」(Dozeu);19世紀初江戶的老舖鰍料理屋,至今

7 鬼頭刀(飛鳥虎),雄魚。

東京下町地區的許多泥鰍專賣餐廳,其「泥鰍鍋」(どぜう鍋)最受青睞。

臺灣當然不落人後,台式料理常見做法包括三杯、焗燒及燒酒泥鰍湯等,因為胡溜肉質細嫩、油脂適中、味道鮮美,特別適合與爆香的薑、蒜、九層塔拌炒烹調方式,展現鹹香濃郁的台菜風格。現今泥鰍都是人工養殖,在秋季捕撈,名符其實「鰍」,以當歸、枸杞等中藥材燉煮,滋補身體,迎接冬天。

歲餘之季的冬天,烏鰂科魚類(Caesionidae)中,臺灣較常見的烏尾鰂(*Caesio caerulea*)及雙帶鱗鰂烏尾鰂(*Pterocaesio digramma*),以秋末至初冬最美味肥碩、肉質細嫩;前者體型近40公分長,後者不超過30公分,有稱「紅尾鰂」、尾鰭末

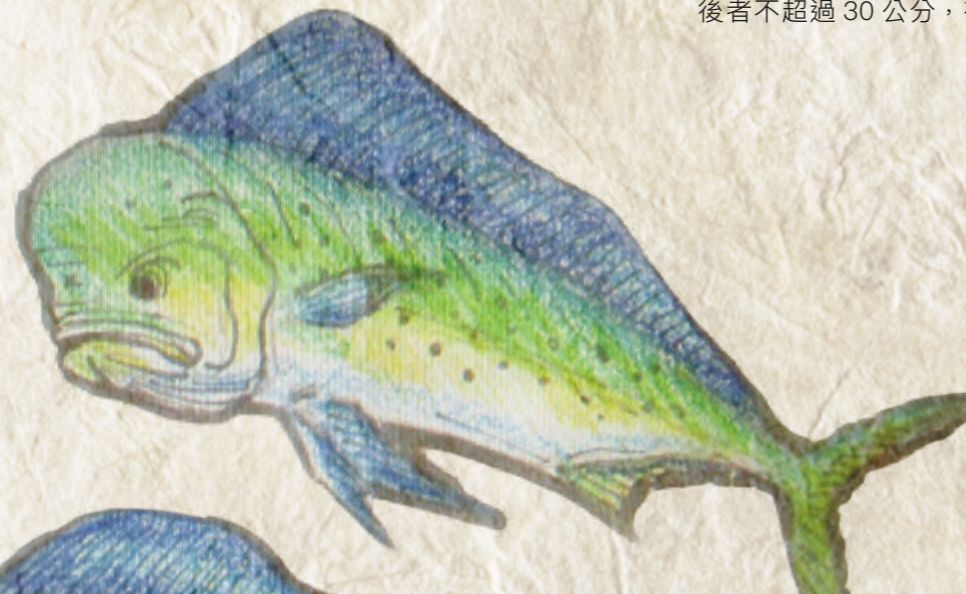
端有暗紅色緣。牠們最常見的料理方式為乾煎與紅燒,若是紅燒則加入薑、蒜、醬油、蠔油及少許糖煨煮,但不可頻繁翻面以保魚體完整。烏尾鰂生魚片是澎湖的美味海鮮,其「現撈仔」之刺身肉細甘甜入口即化。

音樂家韋瓦第(Vivaldi)的《四季》小提琴協奏曲,其一年之始的「春」之弦律:生機勃勃,形同報春之鰭以刺身呈現,美好的開始;「夏」有盛夏風雨、雷霆萬鈞的弦律,似飛鳥彈躍、鰻虎緊追不捨;「秋」慶祝豐收、醉酒農人舞蹈的音符,來一道燒酒泥鰍湯,帶來三分醉意。「冬」雪中顫抖、爐邊安享對比的弦律,圍爐時來一盤紅燒烏鰂、幸福無比。🐟

9 日本鰂。



5 紅尾鰍。



口感與營養兼具 魚皮



文·圖 黃之暘（國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授）

從水產加工業者、魚販到餐廳，因應市場需求與偏好，從選料取材、分切加工乃至料理菜式，分別提供方便選購、烹調並可輕鬆品嚐的魚皮商品。

臺灣飲食不論是早期受日治時期影響，或以其相符合國人飲食習慣與口味，加諸如迴轉壽司或天婦羅等多樣形式而成為近年飲食趨勢與潮流。但如果稍加留意，不難發現相對於以往食用的生魚片或握壽司，其中使用的魚種不但豐富許多，而且在形式上也多有變化。例如以往多以去皮的魚鮮為主，但如今常見將帶皮魚肉以滾水快速澆淋隨後冷卻，或是以直火快速來回烘烤，透過「湯霜」與「燒霜」（普遍稱為炙燒），增加口感之餘，也明顯提升風味。而其美味關鍵，便在於那魚皮中的豐富膠質，以及魚皮與魚肉間的豐富脂肪；而那濃郁鮮甜的氣味，正是當令、新鮮甚至不同於種別具特色的主要原因。

雖然歐美飲食習慣，基於使用餐具為刀叉，或入口後不吐出的餐桌禮儀，而對於水產魚鮮總是掐頭去尾並剔除骨刺，甚至因為不好過於濃郁的氣味而將魚皮除去。但是在華人或亞洲飲食中，卻深諳魚皮的美味，更何況完整的魚體不但具有美好意涵，不同部位更有品嚐過程可感受的豐富口感、氣味乃至樂趣，自然怎容錯過，而魚皮，往往是下筷夾取或入口享用，首先感受的迷人滋味。對於尤好魚皮滑嫩、粗脆或彈牙口感的饕客而言，舉凡煎煮炒炸各式料理，更是風味各異，別具特色的品嚐重點，例如清蒸石斑那膠質豐潤的魚皮、以薑絲佐味的汆燙或乾煎虱目魚皮，乃至近年多可在前菜冷盤或小菜中現身，香辣脆彈的涼拌吳郭魚皮等，皆能展現氣味濃郁，口感豐富的迷人滋味。

也因如此，所以從水產加工業者、魚販到餐廳，便因應市場需求與偏好，從選料取材、分切加工乃至料理菜式，分別提供方便選購、烹調並可輕鬆品嚐的魚皮商品。國外雖有利用養殖鯉魚的魚皮製作類似洋芋片般的零食，但卻因為調味明顯且價格稍高而多偶爾試試，但是臺灣自行生產並主要供作外銷的臺灣鯛魚片，卻因為有去皮過程中產生大量魚皮，而腦筋動得快的廠商，除經加工處理後製作為可作為涼拌的食材，或開發成為不同調味的即食商品，也分別與異業結盟，將其作為萃取特殊成分或經鞣製與染色後，作為如皮帶或皮夾等生活配件的特殊材質，一方面具體落實全魚利用，另一方面則提升了水產副產物的經濟價值。

但除了日常三餐吃魚時，可以好好感受魚皮的特殊口感與滋味，但若要單純感受魚皮則會不會很困難或麻煩？其實相對於大家喜愛的虱目魚肚，魚販在打理虱目魚時，多會將背部兩側的魚皮片下，那便成為不論餐廳或家裡廚房，都可以快速料理的

方便美味。不論是汆燙後蘸芥末油膏與豆瓣辣醬，或是乾煎到表面金黃酥脆，搭上一碗麵線或番薯粥，不然則是將魚皮、里肌與虱目魚丸煮湯，也是營養與美味兼具的一碗鮮美。而有機會造訪府城，更可以在虱目魚粥店與別具地方特色的飯桌仔，吃到裹上魚漿的熟魚皮，感受脆彈口感與盡享美味之餘，也能順道補充魚皮裡豐富的膠原蛋白，吃得好也好吃，正是魚皮無比魅力。

- 1 | 經過採製與染色後的吳郭魚皮，可作為包括皮帶、皮夾或皮包等多樣生活用品的特殊取材（圖片攝自台灣鯛生態園區）。
- 2 | 白帶魚的魚皮雖然單薄，但其顏色與光澤為辨識鮮度的重要依據，也包括料理後別具視覺與風味特色。
- 3 | 華人吃魚除多好全魚外，即便因應現今人怕刺或為求品嚐方便的魚塊或魚排，依舊會刻意保留別具口感與香氣的魚皮。
- 4 | 現今在傳統市場很容易購得完整分切的虱目魚，讓從頭到尾，由外而內的美味完全不錯過。
- 5 | 部分魚種因為魚皮不具食用價值，因此在料理前多需完整剝除；圖為魚皮撕去前後的單棘魷，以及其不容錯過的美味肝臟。
- 6 | 在臺南享用虱目魚粥外，也不妨可以換換口味，享受將虱目魚美味一網打盡的魚皮與魚丸湯。
- 7 | 在南部品嚐虱目魚美味時，千萬別錯過口感滑潤的滷魚皮或燙魚皮。



一碗溫潤的滋養 · 魚精料理溫補身心

文 · 圖 武展丞 (創意海鮮食譜作家)

我一直很喜歡魚湯，對我來說，它不是單純的料理，而是一種很生活、很日常的養生方式。很多人會覺得滋補一定要很複雜、很費工，但其實，一碗好的魚湯，就已經足夠。它入口溫潤、負擔不重，卻又能提供身體需要的蛋白質與膠原蛋白，特別適合女性在日常保養、氣色調整，甚至是身體修復的時候飲用。

過去在學習料理的過程中，我接觸到很多不同文化對「湯」的理解。像廣東人就非常重視湯，他們有一句話我印象很深：「飯前一碗湯，到老不受傷。」這句話其實很有智慧——先用湯暖胃，再進食，讓身體進入一個比較溫和的狀態。魚湯在這樣的飲食文化裡，是非常重要的環，尤其是熬得濃白的魚湯，更被視為滋補的代表。

而我自己廚房裡，最常做的，除了魚湯，就是「魚精」。很多人一聽到魚精，會覺得那是生病或開刀後才需要的東西。確實，在傳統觀念裡，像鱸魚湯這類料理，常常是為了術後補身而準備。但魚精其實不只是「補」，它更是一種「日常保養」。傳統製作魚精的方法其實很費工，用很少量的水，長時間去蒸煮整條魚，讓魚本身的精華慢慢釋放出來，在蒸煮過程中，魚的膠原蛋白、蛋白質等營養，都會融入湯裡。最後再用紗布過濾，只留下最純粹的湯液，這樣的魚精，味道濃縮、營養密集，也因此顯得珍貴。隨著時代改變，現在的設備，不管是電鍋還是壓力鍋，都可以幫助我們縮短時間。甚至市面上也有許多現成的魚精產品，讓大家不用花太多時間，也能輕鬆補充。

這次第一道示範料理，就是基礎版的魚精製作，我建議選用整條鱸魚或虱目魚，先把魚鱗清乾淨，再切成塊狀，接著用滾水稍微汆燙，去除表面

的雜質。處理好之後，放入電鍋，加入薑片、少量米酒，再加上適量的水蒸煮。如果用壓力鍋，大約二十分鐘就可以完成；如果是電鍋，外鍋加兩到三碗水即可。蒸好之後，把魚肉與湯一起攪拌，再用紗布過濾，留下來的，就是魚精。這樣的魚精可以直接喝，也可以當作料理的基底使用。

第二道蒸蛋是魚精的延伸，傳統蒸蛋通常用清水或柴魚高湯，但如果改用魚精，整體風味會更鮮明。建議用1:1的比例去調整，也就是一半魚精、一半水，避免味道過於濃厚。蒸蛋的關鍵在於蛋液一定要過篩，這樣口感才會滑順；蒸的時候蓋子不要完全密合，讓蒸氣可以均勻散出，這樣做出來的蒸蛋才會細緻、沒有氣孔。比例上，大約一顆蛋配200c.c.的液體，是比較穩定的做法。

現代人生活節奏快，回到家已經很累，不一定有時間慢慢熬湯。這時候，我反而會建議，可以在冰箱裡準備一些魚精。當你覺得疲累的時候，加熱一包，或是煮一碗簡單的麵線，加入魚精，就能快速補充營養。在廚房這麼多年，我越來越相信，真正好的料理，不是華麗，而是能長久陪伴。魚湯就是這樣的存在——簡單、溫暖，而且可靠。這一碗魚湯，獻給每一位為生活努力的女性。在妳忙碌疲憊時，好好喝一碗湯，就是對自己最溫柔的照顧。



鱸魚精

材料 鱸魚 1尾、薑 30g
調味料 米酒 30c.c.、鹽 5g、水 300c.c.

作法

- 1 將鱸魚分切三清處理。
- 2 鱸魚切塊狀，滾水汆燙。
- 3 鱸魚塊、薑片、水及米酒放入壓力鍋裡轉至煲湯類即可。
- 4 起鍋將魚壓碎攪拌，用過濾網過濾湯汁，依個人喜好調味即可。



魚精蒸蛋

材料 鱸魚清肉 100g、魚精 1包約 100c.c.、水 300c.c.、雞蛋 2顆、魚板 4片、生香菇 2朵、豌豆仁少許
調味料 鹽 10g

作法

- 1 將鱸魚片放入鍋中水煮至熟取出，魚板、生香菇、豌豆仁燙熟備用。
- 2 雞蛋 2顆、水 300 c.c.、鱸魚精 1包、鹽 10g 攪拌均勻再用濾網過篩。
- 3 將鱸魚片放入碗中，加入調好的蛋液，電鍋外鍋兩碗水至水滾後再放入，電鍋蓋留一個孔不要蓋緊，直到電鍋跳起即可。
- 4 將香菇、魚板、豌豆仁放置蒸蛋上即可。





蒜香蛤蠣義大利麵

料理者 許妃

材料 義大利麵條 1 包、蛤蠣數顆、九層塔、大蒜

調味料 義式香料、鹽、橄欖油

作法

- 1 蛤蠣以大火蒸熟備用。
- 2 5 公升的水加入少許鹽，水滾後放入義大利麵條煮約 8 分鐘。
- 3 平底鍋加入橄欖油，大蒜切片後以小火煸香至表面焦黃後撈起。
- 4 麵條倒入平底鍋，拌入蛤蠣水、些許煮麵水及適量橄欖油，充分攪拌至醬汁乳化。
- 5 以九層塔、義式香料調味後加入蛤蠣肉。
- 6 盛盤後鋪上蒜片即可享用。



黃金酸菜魚

料理者 吳佩均指導員

材料 鮮魚、酸菜、蔥、豆芽菜、辣椒、板豆腐、蒜

調味料 米酒、鹽、高鮮味精、花椒油、高湯、香油、蛋白、太白粉

作法

- 1 先將魚取肉切片，下醃料備用。
- 2 酸菜切片，板豆腐切塊，蔥、辣椒切好備用。
- 3 起油鍋依序把蒜、辣椒、酸菜、魚骨下鍋炒至香味後，加入高湯熬至香氣後，加入豆腐、豆芽菜，煮滾後把魚片擺上。
- 4 魚片滾熟後，下蔥花、花椒油即可上桌。



每一個領域 都有妳的位置

| 消除對婦女一切形式歧視 |

消除性別歧視是國際社會潮流。
我國透過立法保障婦女在各領域的基本權益，
讓婦女在社會上能夠平等參與、共治共決，
獲得平等發展的機會，擁有屬於自己的位置。
CEDAW上路，需要你我共同協力來成就性別平等的友善社會。



簡稱
CEDAW

更多資訊請上行政院性別平等會
<http://www.gec.ey.gov.tw>

政府正推動《消除對婦女一切形式歧視公約》

我國已於101年1月1日實施「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」，致力於各項法規及行政措施之檢討與改進，在政治、社會、經濟、就業、文化、教育、健康、法律、家庭、人身安全等各個領域，保障婦女獲得平等的發展機會，建立性別平權的幸福國度。

工資通報不漏報 勞資雙方有保障



通報方式



使用「漁船勞動權益
工資給付通報平台」
線上通報

誰需要通報

境外僱用非我國籍船員之
遠洋漁業經營者

必備檢附文件

工資匯款單或現金簽收單
等文件

諮詢專線

(07)811-3288
分機9751、9752

通報時間

- 每月通報：以最低風險參與工資墊償準備金機制者，應於每月15日前於通報平台通報上1月份工資完整給付情形。
- 每季通報：除每月通報者外，於每季第1個月(1、4、7、10月)15日前，應於通報平台通報前1季工資給付情形。
- 補充通報：每季通報且有工資餘額於進港給付者，應於當航次結束進港15日內補充通報，但每3個月提存每船員每月2百美元至工資保管專戶者，應自工資保管專戶提領工資後10日補充通報。

114年 農林漁牧業 普查

支持農業普查
再現農業風華

普查期間

115年4月10日~6月30日

網路填報期間

115年4月10日~6月15日，網填抽好禮



普查對象

凡從事農作物栽培、畜牧、農事及畜牧服務、林業、漁撈及水產養殖等生產與休閒活動者

普查3不2會

- 不會洩漏個人資料給任何人
- 不會詢問普查表以外的資料
- 不會要您提供帳戶或存摺
- 會佩戴普查員證
- 會遞(寄)送致受訪戶(單位)函



網路填報系統



普查專區



主辦單位：行政院主計總處

協辦單位：各直轄市、縣(市)政府及鄉(鎮市區)公所

廣告

ISSN 1019968-3



中華郵政臺北誌第 489 號執照登記為雜誌交寄

GPN : 2007500008