



# 荒地大改造 變食物森林

**美國夫妻散播愛**

↑庫特魯比斯把荒地改造成食物森林，並將蔬果分享給社區、散播愛。

↓食物森林可以種樹、蔬菜及水果，成為孩子們最棒的大自然教室。

圖／取自mykidsaredirtyagain IG



【本報綜合外電報導】美國加州一對夫妻，在兩年前疫情封鎖期間，改造他們位於山坡上的半英畝土地，將這塊被鄰居稱為「叢林」的地方，變成豐饒的食物森林；原本的荒地，不僅成了孩子理想的大自然教室，他們更大方分享果實給鄰居、歡迎路人隨時進園採水果，在這個社區傳遞愛與正能量。庫特魯比斯（Taylor Raine Koutroumbis）說：「食物森林不僅讓我們與鄰居的關係變得更親密，也讓所有人感受到植物為心靈帶來的一種寧靜。」

庫特魯比斯是兩個孩子的母親，她與丈夫斯泰利奧斯（Stelios）在2020年的疫情封鎖期間，一起實現了他們的夢想——打造一座食物森林。如今，他們的孩子不僅是首位水果採摘者及食用者，且喜歡在大自然的懷抱中度過時光。

## 清空1噸垃圾 皮膚晒傷也不喊累

2020年5月，加州實行嚴格封鎖的幾個月後

，擁有有機農業學位的庫特魯比斯，因為厭倦足不出戶的無聊生活，萌生出一個想法——打造有圍欄的小院子，如此一來她的兩個孩子，8歲伊夫林（Evelyn）及4歲的克里斯托弗（Christopher），就有一個消耗體力的地方。

她與36歲的丈夫斯泰利奧斯，先簡單改造房子外面的院子，種植一些蔬果，但接下來他們將目標轉移到小院子下方的山坡，因為如此一來就能種更多蔬果、分享給更多人填飽肚子。

雖然這塊從屋外延伸到街道的山坡地，被一噸垃圾、雜亂的植物覆蓋，仍澆熄不了這對夫妻想打造食物森林的熱情。庫特魯比斯說：「我們花了好幾天時間清理，皮膚被晒傷，且筋疲力盡。」

不過，他們的辛苦有好的代價，兩年來，這塊山坡地的收成很豐碩，不僅有20多棵酪梨樹、結果子的橄欖樹，還有大量的葡萄樹及無數的柑橘，包括甜檸檬、無籽蜜橘、酸橙與白葡萄柚。

此外，還有兩種芒果、百香果、瀕危蘋果種類曼密（mamey）、3種桑葚、嘉寶果（

jaboticabas），甚至是整個夏天都能結出美味果實的仙人掌刺梨（nopal cactus），以及石榴、柿子、無花果及香蕉等。

## 生命教育課 他們帶孩子拯救蜂鳥

蔬果園不僅能解決食材問題，還提供教育小孩的功能。庫特魯比斯分享：「我們的孩子喜歡建造過程的每一分鐘。孩子們喜歡在戶外玩耍，把自己弄得髒兮兮，做真正動手做的事情。」

庫特魯比斯及斯泰利奧斯在屋外搭建一個小的「泥巴廚房」，讓孩子們在父母工作時可以在裡面玩耍，蔬果園成了一個大自然教室。他們一家人會觀察蝴蝶飛來飛去，捕捉蜥蜴，有一天甚至還救了一隻受傷的蜂鳥。

庫特魯比斯笑稱：「第一年，孩子們磨破身上的每一件衣服，在泥地裡玩耍、挖洞，像野人一樣在山上爬來爬去。對我女兒來說，這真的是一次逃離疫情大流行的好機會，因為她不必去想已經改變或失去的東西了。」

# 人間福報

The Merit Times

創辦人 星雲大師  
發行人 慧傳法師  
創刊日：2000年4月1日  
第8165號 每份訂價10元  
讀者專線：0800-087-828  
訂報服務：02-8787-4005



9 771607 978009

星雲大師  
《華嚴經普賢十大願》  
詳見B1版

## 貨幣匯價

幣別	買入	賣出
美元	31.795	32.465
歐元	30.91	32.25
港幣	3.946	4.15
日圓	0.2096	0.2224
人民幣	4.38	4.542

註：新台幣昨收32.185元 升值6分  
台灣銀行提供

## 亞洲股市

股市	收盤指數	漲	跌
台灣集中市場	13026.71	▲	40.11
台灣店頭市場	171.66	▲	1.36
東京日經	27199.74	▼	463.65
香港恆生	16161.14	▲	821.65

## 今日天氣

地區	氣溫℃	天氣
台北	20~20	陰短暫雨
桃園	20~21	陰天
新竹	21~24	多雲
台中	22~28	多雲
南投	21~27	多雲
嘉義	20~27	多雲
台南	21~27	多雲時陰
高雄	24~29	多雲時陰
花蓮	24~20	陰短暫雨
台東	22~26	多雲暫雨

## 世界天氣

地區	氣溫℃	地區	氣溫℃
東京	10~14	香港	21~25
曼谷	26~31	福州	17~20
雪梨	15~23	昆明	13~19
洛杉磯	13~18	武漢	11~21
紐約	15~20	上海	11~17
里約	17~20	南京	10~17
日內瓦	5~10	西安	9~17
倫敦	6~15	青島	8~15
羅馬	11~21	北京	5~14
約堡	12~25	瀋陽	-2~10

# 洪毓雯創食物銀行 照顧2000弱勢家庭

【本報綜合外電報導】洪毓雯20多年前在家鄉彰化縣定古蹟二林鎮仁和宮當義工，看見曾祖父名列日治時期重修碑誌，榮譽感油然而生，開始思考「我能留什麼給子孫？」2018年她自告奮勇成立二林鎮樂林食（實）物銀行，今年服務範圍擴及彰化、雲林兩縣沿海12鄉鎮，服務2000多戶弱勢家庭。

台灣1960年代發生小兒麻痺大流行，二林喜樂保育院收容小兒麻痺孩子，都就讀二林國中，洪毓雯也讀二林國中，不忍心身障同學爬樓梯到3樓教室上課，即主動背上樓進教室，養成幫助別人的「習慣」。發願助人是她發現曾祖父洪歪頭因樂善好施捐修廟有功，在仁和宮重修碑誌留名，感動之餘，決定效法。

57歲洪毓雯曾赴日學音樂，回鄉當鋼琴家教，後來經營文理補習班及加入省立彰化社教館二林社教站，被推選為社教站召集人，常舉辦社教活動，也與社教站學員到大城鄉普嚴禪寺做冬令救濟。

洪毓雯說，好友蔡詩傑2018年當選鎮長，找她討論落實照顧弱勢的政見，激發出成立食物銀行的靈感，她自告奮勇籌設，建議逐戶訪視和造冊並分級濟助弱勢民眾，蔡動用人脈幫忙，她的夫婿中醫師彭德桂，如今接任樂林食物銀行理事長。

「行善要看對方的需求。」洪毓雯說，有善心人士捐高級精油洗衣精、洗手乳，但不實用，白米若一下子捐贈太多易長米蟲。另外，中元普度後很多人捐米粉，也不受歡迎，原來是弱勢民眾習慣使用便宜的洗衣粉、肥皂，很需要衛生紙、

牙膏及牙刷等清潔用品，偏偏這些捐贈的很少，希望善心人士要捐贈之前可以先詢問實際需求再捐贈。



彰化縣樂林食物銀行服務範圍擴展到彰雲沿海12鄉鎮，洪毓雯立志服務弱勢。圖／簡慧珍