

採訪／余淑蓮

胸懷田園心·學做陶淵明

頭城農場主人陳明女士的生活哲學

陽光下與山林間的農事活動，讓年過半百的陳明女士，看起來氣色極好，身體反應與頭腦思路也比同年齡的人靈活許多。她很願意把田園體驗與其他入分享，頭城農場將設計發展銀髮族農園，讓中年以上渴望返璞歸真的人，到農場裡種花、種菜、捕魚，接觸泥土，解除負擔。陳明說，只要心靈上有寄託，對銀髮族情緒的穩定，很有幫助。

天天看樹作朋友
有緣千里來相聚

陳明在農場裡天天看樹，那些原生的鄉土樹木如豬腳楠、筆筒樹、江母等等，她盡量保存他們原來的生長環境，不作人為破壞；至於辛苦栽培多年長成的山櫻花、龍柏、茶花、楓香等等，她已經把他們當成朋友，捨不得賣呢！

陳明說，頭城農場附近的梗枋漁港，盛產魩仔魚，到漁港參觀漁船作業，別忘了吃一碗魩仔麵，是當地名產喔！至於在她的農場裡，有自己養的土雞，滿山的桂竹筍，還有清潔野菜，如甘藷葉、神仙菜、紅鳳菜等，都是道地的鄉土料理。

今年4~5月，頭城農場將舉辦採竹筍活動，並正式對外開放，加入行政院農業委員會輔導的休閒農場行列。目前，陳明最迫切希望退休的農業專業人士能提供助緣，幫她管理苗圃、種菜、種花、養雞、養鴨、養魚，農場提供住宿，短期長期都歡迎。

有沒有人願意幫助這樣一位可敬又可愛的女士？頭城農場聯絡電話(039)772-222。

公園等，擁有豐富的文化意涵；東北角海岸風景特定區的設置，更讓宜蘭耕耘出一片美麗的鄉土，稻浪蔥翠，河水蜿蜒，藍天碧海，漁歌唱晚，都是值得細細品味的鄉土之旅。

返璞歸真銀髮族
海潤天空藝文界

距離濱海公路只有2公里的頭城農場，占了地利之便，“結廬在人境，却無車馬喧。”三條清澈乾淨的溪水，潺潺流過農場山頭；屬於熱帶與亞熱帶的次生林區，林相複雜，

鳥類、昆虫甚至野生動物，棲息其間，生態資源非常豐富，是個萬物共存共榮的大自然教室。

“龜山日出”是台灣八景之一，站在頭城農場高處，即可遠眺龜山島，這座宜蘭人的精神座標。由於景觀美麗，環境清幽，頭城農場在行政院農委會休閒農業審查小組的規劃下，將朝“靜態”設計去發展。在陳明女士心目中，也以日本的自然休養林為藍本，她希望頭城農場走高雅清新格調，能吸引哲學家、文學家、藝術家到這裡來找尋靈感，思考生命。

個性開朗談吐有禮的陳明女士，頭城農場主人，原是教學認真的小學老師，只是“性本愛丘山”，對田園生活有一種浪漫的憧憬。中年之後，可以不必再為子女事業操心，決定為自己而活，一頭栽進農場裡，想做一位現代陶淵明。

十餘年的農場生涯，經營苗木栽培，雖然自得其樂，但賠錢生意做久了，心頭難免挫折感。人生在世，恐怕不得不為五斗米折腰，陳明女士說，現在開始要“認真”經營農場了！

東北角的美麗鄉土
無污染的休閒農業

放眼整個宜蘭縣，標榜環保縣、文化縣、農業縣的大環境，與生產的、生活的、生態的休閒農業主題相切合，十分有利於休閒農場的發展，陳明女士有信心讓頭城農場經營出色。她計畫與農業單位合辦觀摩會，介紹宜蘭的蒜、蔥、茶、高接梨等農特產品；宜蘭是歌仔戲的原鄉，很多季節性的民俗活動如頭城搶孤、蘇澳中秋節盪竹鞦韆比賽等，可以吸引觀光人潮；宜蘭縣還有幾項精心規畫的大手筆建設，如冬山河風景區、全省最大的運動