

文圖／曾美珍

知性 休閒 有機 生機

有機農業知性之旅

日前參加由豐年社所舉辦之「稻浪飄香~有機農業知性之旅」，一行人南下苗栗，參觀「城南有機農場」及苑裡「山水米」生產介紹等，沿途心中感受很多，以一位長期生活於都市中，生活步調緊張的上班族，參加這一趟知性之旅，點滴在內心深處，「知性、休閒、有機與生機」為最大收穫。

休閒，可以儲蓄能量

休閒最好的方式就是利用工作之餘，暫時放下手邊忙碌的事物，遠離工作場所，選擇一處山明水秀、地靈人傑、心曠神怡的地方，徹徹底底的將自我放鬆，紓緩生活上、工作上緊張的心情，調節長期以來因工作而產生的身體疲勞和精神壓力，使自己返回生活環境和工作崗位時，重新充滿活力與朝氣，不但提高工作效率，更能促進身心健康。



快樂農家主持人－王莉莉小姐



遊覽車上帶動唱



城南有機農場休閒景緻



遠眺通霄田野

筆者在職場衝刺多年，深感工作績效和身體健康必須透過適度的「休閒」做調節的重要，如能在「休閒」過程中增加一些「知性」，在自己專業領域外，增進寶貴的生活知能和情趣，對人生的意義增色不少。尤其以「有機」正確的觀念推展生活的落實教導，不但能促進大環境全方位的清淨提升，更能讓個人、群體乃至於自然生態上，不論在實質上、精神上都生機盎然。

旅遊，加深環境意識

然而，在國內卻鮮少人能掌握此一原則，安排有意義、有內涵的休閒活動，一般人不休息還好，休假或休閒活動之後更加疲累。一家人長途跋涉，強忍塞車之苦不說，到達目的地又不能真正好好利用「環境」讓自己真正、徹底地舒緩身心；通宵嬉戲的玩樂，造成睡眠不足，飲食無度，大吃大喝，看似歡樂無比，其實反而消耗和透支更多的資源和能量。而沒有甚佳選擇的食材和飲料，除了增加自己身體的負擔之外，更吃進體內不知多少污染且無營養的毒

素，不但影響身心健康至鉅之外，和原先的「休閒」意義背道而馳。

這是個不容忽視的大問題，週休二日現已實施多年，國人年所得和健康意識與日俱增，大家有錢有閒但就是身體不靈光，文明病一大籬筐，生活品質未能隨經濟成長而有所提升。其實週休二日不但是讓廣大民眾休養生息，更是發展「有機休閒」旅遊事業，促進自然生態清靜，民眾生活、飲食健康的最佳時機。透過「有機休閒」之旅活動的參加，推展正確「有機」觀念，除了可以讓一般民眾了解什麼叫做有機農業，經由參觀農場栽培，也清楚的了解我們所吃的農產品是否清境安全，加深了大家對食物以及環境的一個關心程度。

這次的"稻浪飄香~有機農業知性之旅"遊程當中又安排了許多有趣又附知性的活動，包括了在遊覽車上由我們美麗的"快樂農家主持人"王莉莉小姐教導大家手語歌曲，分享農業與有機的概念，以及做有獎徵答等趣味活動，讓此趟旅程展開美好的開始，也讓一車彼此互不認識的陌生人凝聚共識，熱絡了起來。

有機，土地調養生息

來到第一站「城南有機農場」，這是個科技人爲了自己以及下一代健康而投資經營的農場，原本只是自給自足，種植供給自己食用的



體驗艾草包製作之一



剪裁用來襯底的月桃葉



艾草包利用月桃葉襯底增添風味



體驗艾草包製作之二



第一次自己完成艾草包製作，滿心歡喜

有機蔬菜，到現在可以有餘的提供給一般民眾訂購，顯示「有機農業」的投入雖然辛苦，但是只要有心、用心，假以時日，當受盡化學農藥以及化學肥料破壞的土地休養調節過來，當我們的環境達成自然協調的狀態，享受自然健康的食物以及環境並不是一件難事。在「城南有機農場」大家體驗了親手製作艾草包的樂趣，從剪月桃葉、撕艾草、揉麵糰、包餡到使用古早的灶來炊煮，對於生活在都市中的城市鄉巴佬來說，著實是一樁難忘的經驗。接著參觀農場的各式有機蔬菜栽培，由於不使用化學農藥，所以菜園中利用黃色的粘蟲板來除蟲，而人工除草的痕跡也可以在田埂旁隱約發現。中午一行人在農場餐廳中享用有機餐，新鮮甘甜的有機蔬菜、輕爽無負擔的少油少鹽料理，再加上肉質Q嫩的放山土雞肉，雖算不上山珍海味，但真是美味健康又營養的一餐。

共生，鴨間稻的哲學

第二站到達苗栗苑裡參觀「鴨間稻」，這是個利用鴨稻共生的有機米栽種方式，著實讓我們大開眼界，也深深體認到自然界食物鏈的巧妙之處，人類應該少破壞，利用生態平衡來許下一代一個純淨健康的地球才是。「山水米」

的負責人便是有鑑於此，積極推展「有機米」的產銷，希望國人能夠吃的健康無污染，而又能保有環境的清淨。雖然當初在推行的過程中也飽受辛苦與挫折，不過目前已有一定的成效，農友們也漸漸能夠有共識與配合。

接著第三站到了苗栗公館的農業改良中心參觀蠶業文化，對於養蠶、抽絲、製程有了全面性的了解，才體認到原來我們平常所接觸的蠶絲製品得來真是不易。一天的遊程下來，除了達到休閒的目的之外，在知性方面更是獲益良多，實在值得多多推廣與參與這樣的活動。

以往傳統觀光旅遊事業，是破壞自然生態環境資源的產業，尤其是農村產業；大批觀光旅客湧進所謂觀光勝地，雖然替當地帶來了些利潤，但也帶來了



蒸熟後的艾草包令人垂涎



城南有機農場露天菜園



城南有機農場溫室蔬菜栽培區



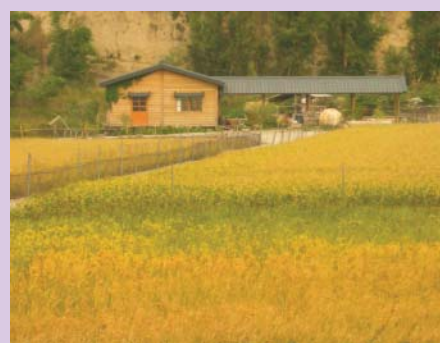
城南有機農場育苗場



合鴨是鴨間稻成長的好幫手



山水米鴨間稻場之一



山水米鴨間稻場之二



參觀苗栗農改場蠶業文化館

污染和破壞。台灣地區原本土地面積窄小，觀光資源極為有限，一旦被破壞後即無法再生，所以推展精緻的有機知性之旅，將一般人所迫切需要的健康意識融入休閒農場旅遊、渡假休閒的經營理念中，使人們透過旅遊休閒的過程中，將完整性、教育性、知識性與生活化帶入其中，一方面可享受真正休閒度假的樂趣，一方面又可獲得真正「有機」的概念，回到原有生活、工作崗位之後，做起事情來得心應手、信心十足，更生了「生」活「機」能外，對於國人的健康意識及自然生態的促進，亦有了潛移默化的作用。

◎