

文圖／陳永松 國立宜蘭大學動物科技學系

羅山有機村巡禮

尋找台灣的「里山」

號稱全台第一個有機村就坐落在花蓮縣富里鄉的羅山村。趁著到花蓮考察的機會，我順道至最南端的富里鄉羅山有機村參訪。羅山村位於東部海岸山脈的西麓，土壤肥沃，水源獨立，以螺仔溪主流貫穿全村平地，且周遭無工廠的污染，溪流水系發達，非常適合水稻栽培。

全國規劃最完善的社區

羅山村的土地開發較晚，農家風貌保存較完整，民國92年間社區重劃整建工程，規劃通衢，格局方正，道路寬敞，是全國規劃最完善的社區之一。

村民有平埔、客家、閩南等族，但據筆者調查仍以客家族群最多。經台九線路旁一家生機飲食餐廳的介紹，我入住羅山村較內裡臨近羅山瀑布的一家民宿。主人夫婦都年近70，耕作1.5甲的有機水田，還有一兩甲的山林，因忙不過來，山林多已荒蕪。老夫



有機村生物資源豐富

妻待人很客氣，初到訪即泡茶招待我聊天，我想這就是民宿與一般旅館最不同的地方。碰到

好的民宿，就如同回到家的感覺，老人家也如自己的長者般溫煦，也可以學到老人家的人生智慧與許多非親身訪遇而不可得的珍貴資訊。

老人家數年前有感於耕作稻田施灑農藥不僅對自己身體不好，也對土地與其他的生物不利，故轉而有機的耕作。雖然市面上的有機稻米要較一般傳統的慣行稻米貴上1~3倍，但很意外的獲知老先生的有機稻穀交給富里農會每百斤只較一般者多400元。這個價差老實講並不吸引人，可能是非自有品牌的關係，因若是自有品牌其價差應可好上一倍，包括隨後參訪同樣在富里生產稻米，離羅山不遠的有機銀川米，就與較早出名的有機池上米享有差不多的價格。然而，老先生講反正少了點農藥錢且引用羅山瀑布下螺仔溪源頭的水也不用錢，算算還可以啦！

老農恬適自得的人生觀

筆者略估算這樣一甲田年收入約30多萬，還要扣掉機械插秧、收割、有機資材肥料等的費用，確實所賺不多。但人生不純粹是以金錢衡量，那份對土地大自然的尊重與鄉間生活的恬適淡逸，想是多少日進斗金的大老闆夢寐以求而不可得的，所以漸有新貴族願意回鄉種田，或以另外一種回歸的形式如參加穀東俱樂部的方式，來實現耕自己心中那



是經濟多了。有些地方如日月潭或墾丁的住宿動輒一晚上萬元，難怪國內有許多人寧願跑東南亞或韓日等國度假。

沉澱心靈的有機村民宿

來到有機村的收穫是在體驗周遭的自然安適與空氣清新，也可體會當地從日出到月落的情境。如我所入住的此種「體驗農家」的服務，即住宿兼導覽，遊客可以享受羅山的清風星月與綠野平疇的美景，也可藉機讓自己在緩慢的步調中，得到心靈的舒緩與沈澱。民宿另外可提供多項DIY體驗，如竹筷、斗笠、愛玉凍、火山豆腐、有機藥草香皂等，若在每年3、4月間還有有機脆梅的製作。

翌日一早在老先生的邀請下，先去屋後的有機稻田參觀，稻田是典型依山勢而闢建的梯田，原來

畝田的渴望。

羅山村有十來家經營「體驗農家」的民宿，收費有分套房及通鋪二型，一家4口人可入住一晚收2,500元的套房，若一個人則可住一樣舒適的通鋪，一晚約500~600元，人數多則每人500元，若只一個人就多收一百元清潔費。我想這樣的價錢對一個人的通鋪甚合理，對於家庭度假的兩大一小或兩大兩小而言，一晚2,500元也許不算平價，但比起國內許多風景區的住宿

並不平整，為因應機械式的耕種，經怪手整理成較方形齊致的梯田，此時的第二季秧苗已近20公分高，蓊蓊鬱鬱，生機盎然，連田埂邊的雜草也

茂盛的很，主人說非機械可及的地方可多了，那就要靠人親力為之，由此可見有機農業的辛苦。

第二季還要擔心秋末快收割時有雁鴨前來幫忙採收，故在此處田埂旁也樹立一長排尾端綁布條的高竹竿趨鳥設施。此地因多數人皆種二期稻，故鳥害不會集中於少數幾處農田裡，那就意謂要幫大家養水鳥了。

沿著主人的梯田而上就到了羅山瀑布腳下，於其引水處手摸之下略感冰涼，一問主人果如所料，因上游水溫較低，收割會較下游同時期栽種者慢2週。不過我想這樣的品質應會勝出吧！

羅山瀑布，也是羅山有機稻主要的灌溉水源，靠海岸山脈之西側，地處海岸山脈斷層線附近，高達120公尺的飛瀑，分雙層傾洩而下，瀑布分兩層，上層落差較大，下層落差約20公尺，水量甚豐，氣勢萬千，瀑布下怪石嶙峋，在群山中有一細長白帶從天而降，極為壯觀。

遊程從瀑布順著產業道路而下，沿途主人皆主動介紹一些原野植物，除了是一場感性之旅也知性兼具呢！小路旁巧遇台北下來的一個畫室成員，約10人，自早上5點開始作畫至今已2~3小時，除臨摹寫生亦徜徉於大自然



羅山有機村文化景點—土角厝



有機銀川米的專用碾米廠




偷得浮生半日閒

中，我想這群人是真正懂得生活的業餘藝術家，或新近雅士名之的「樂活族」吧！人生的選擇其實也可以很簡單，就像這群人可約集同好至不定點處消磨一個禮拜，再回到工作崗位繼續努力貢獻自己，讀者朋友們欣羨之餘是否也願付諸行動呢？

散步回來即享用女主人簡單而營養的早餐，嫩炒蛋、燙秋葵、地瓜葉、火山泥豆腐，都是自產的，尤其火山豆腐是當地特色，豆腐原料還是有機村裡栽種的有機黃豆

喔！

羅山地處斷層，附近有個泥火山，利用泥火山的水可製作出別具風味的火山豆腐，我真感榮幸能品嚐到此佳味，雖尚有時間親訪泥火山，但我想留待下次的約會，因好東西是值得慢慢品味，也值得等待，不須急在一時。

享受了一頓健康的有機早餐，便向主人家告別，互道珍重再見，期盼下次造訪。 

後記

自羅山回來之後幾天，剛好看了公視的【秘密花園新視界】紀錄片，主角是日本琵琶湖畔一個小村落，迄今仍維持數世紀以前的生活型態。房子隨溪流而建，小溪流經每戶人家，而村民日出而作、日落而息外，也善用當地極其豐富的水資源與魚類，在這裡不見竭澤而漁，有的只是知足惜福。看了日本的「里山(Satoyama)」，不禁懷疑台灣也有自己的「里山」嗎？雖然心中浮現的羅山村目前相去甚遠，但於我已足堪慰藉了。其實「里山」指的不是一個特定地點，它是人類社群與生態環境的共生，而影片中看似單調的生活，至少我在羅山村體驗到了，若您常迷惘不知要追求怎樣的生活？歡迎來一趟羅山有機村，慢慢找尋你的答案。

【LOHAS樂活族系列】

LOHAS是Lifestyles of Health and Sustainability的縮寫，即健康永續的生活態度

原作者／英格麗·紐克（Ingrid Newkirk）

喝一杯有機咖啡

「我已經用咖啡匙量盡了人生。」詩人艾略特這麼寫著，相信很多人也會說同樣的話，每個早要用一杯咖啡開啓一天生活，每晚飯後也要用一杯咖啡畫下完美句點，喝咖啡已經成為全世界共通的消遣娛樂。當英國還處於帝國全盛期時，喝咖啡的風潮造成咖啡館數量激增，連《倫敦時報》的編輯們都開始收到來信，信中反應的不是對帝國衰敗的憂慮，而是擔心傳統的英國茶會被人們遺棄。所以，除了味道以外，我們買咖啡時要看哪些部分？

其中一個就是包裝上的「公平交易」證明標籤，另一個你要找的，就是「蔭下栽種」這個神奇名詞。

根據「公平交易」團體的催生者，同時也是社區關懷人士的說法：「現在愈來愈多人選擇有機咖啡，是因為它不僅能讓我們的环境變得更好，也能讓咖啡農的經濟狀態獲得改善。由於咖啡已經成為全球第二大交易商品（僅次於石油），買哪種咖啡已經不再只是味道和健康上的決定，而是對全球經濟產生影響的一種抉擇。」

饑荒是許多咖啡產地普遍存在的問題，像墨西哥恰帕斯州的孩童75%以上患有營養不良症，而該國411個種植咖啡的城市當中，349個城市的農民處於貧窮狀態。由於墨西哥咖啡的加工和輸出基礎都掌握在政府和大型外商公司手中，咖啡農就成為被「郊狼」（中間商）剝削的一群人，而「公平交易」就是與組成合作社的農民合作，一起建立加工及輸出系統，這就是「公平交易」標籤如此重要的原因。

至於「蔭下栽種」咖啡則有著兩全其美的好處：它能让咖啡農在獲得相同經濟效益的同時，讓墨西哥、哥倫比亞及加勒比海地區的熱帶森林也受到保護，因為那是黃鶯、蜂鳥及其他留鳥、候鳥最後一塊安身立命的樂土。

栽種這種咖啡的農民，都特別注意栽種及收成方法對生態的維護，並且盡全力避免自然資源被耗盡，也就是說，他們會謹慎地耕種及採收，讓動植物被驚擾的程度降到最低。正當大型咖啡商砍掉鳥類和其他動物賴以為生的灌叢和樹木時，「蔭下栽種」咖啡農選擇讓森林保持常青，並讓候鳥繼續在傳統飛行路線上棲息；一般公司用網子把咖啡樹蓋起來並施打農藥驅除「煩人」的原生野生動物時，「蔭下栽種」咖啡農選擇讓鳥兒自在飛翔，或使用天然的除草劑及蟲害防治法。

有人說「蔭下栽種」咖啡還有一項附加優點，就是涼蔭的環境能減緩豆子的熟成速度，所以能種出糖分更高、滋味更香濃的咖啡豆。

《樂活誌》野人文化出版，2006年7月上市，定價300元