

文圖／林佳谷 台北醫學大學公衛系教授退休

田園樂

社區農園與快樂乳牛

年前造訪美國南卡州西北角的克里蒙森大學城（Clemson, S.Carolina）大女兒的一家。南卡州，猶如其鑲鑽般的地圖，雖小，但森林、湖泊資源與美國歷史遺跡內容豐富，是全國遊客的喜愛遊覽之地。

拉丁文“Specs”是州徽的格言，是“Hope”「希望」之意，代表「一息尚存就有希望」。從生活中的兩個小見聞，社區農園與快樂乳牛牧場，讓人深深感受這的確是一個有希望的州。

社區農園，都市農夫

一向不被認為有農藝專精的女兒，竟在餐桌上展示多種自家菜園收穫的成果，內容有玉蜀黍、馬鈴薯、日本條瓜、豌豆、青椒、番茄、香菜等，旁邊的孫子們也都興奮地表示有參與生產及採收的工作。

原來這是當地社區的都市農夫活動。社區在一偏僻地區闢出一園地，共20個單位（plots），每一plot有400ft²（10'×40'），每戶年費\$100，可盡情使用園區所提供設備，包括種子、道具、已預鋪好的供水、澆水系統。

在入口處有一名為「野蠻人的菜園」，提醒不要隨意摘取他人菜園的東西，但在此示範區內的產品，任何人歡迎採用。地大物博的美國，紅得熟透的大、小番茄落了一整地竟無人來採收。

人與大地之親近，荷鋤下之汗水，最為可貴。從小參與農事的小孩，除了能辨識五穀雜糧與各種

蔬果之外，更懂得農家苦樂與守信的態度，因為從中有「種瓜得瓜，種豆得豆」及「一分耕耘，一分收穫」的啟示。

在高倡生機、有機飲食的今日，若能更進一層地讓年輕學子有參與農事、園圃之耕耘，對其心性人格發展當更具意義。規劃中的嘉義「北回歸線健康促進學校」，在自然村與契作農業規劃前，若能循上述都市農園促進方案，以鄰近的中正、南華大學學生為對象，該是自然醫學播種、篩種的第一步。

快樂乳牛 健康奶水

雖然牛乳是母牛餵食小牛的專利營養品，但也不見得不能與人分享。今日卻有專家提出「牛奶不適合人類飲用」這樣極端的見解。2007年新谷宏實醫師的新書《不生病的生活》中，對牛奶有相當嚴苛不客氣的批評。

他指出加熱消毒與均質化後的牛奶，



社區農園



社區農園收成



社區農園工具儲藏室



社區農園採收



社區農園供水系統



社區農園10'×40'



快樂乳牛牧場

酵素已被破壞，部分蛋白質凝結，特別是震盪下的奶脂，脂肪細胞破裂，造成市面上的牛奶是一種「生鏽的奶水」。

這一本暢銷書特別是牛奶生鏽的議題，在台灣社會成了個熱烈的議題，從消費者到學界，引發許多爭論。這回有機會來到南卡Pelzer地區的「快樂乳牛牧場」，終能探個究竟。

這個牧場主人採永續性理念，從「大地牧草」到「杯中牛奶」(From Grass to Glass)每一環節的細心管理態度，認為：大地健康→牧草茂盛→乳牛快樂、健康→質、量均佳的牛奶→少作不必要的加料或人為改變→健康產品。

另一重要經營理念是「乳牛的健康擺在生產之前」。詳細內容包括如下：

1. 不加入工化肥、殺蟲劑、除草劑，使用天然堆肥，並廣植不同時令的牧草，如此才是個強有生命力的牧場，同時兼顧了不污染土壤與水域環境。
2. 乳牛的基本食物是牧草，不是穀物，更不該亂添加

造成狂牛症的骨粉。生命力強、隨四季生長出不同種類的牧草，特別是alfalfa，而不是餵食五穀雜糧如黃豆與玉米，才能提供乳牛正確的營養。

3. 所飼乳牛，不禁錮在少活動的牛欄內，讓牛隻快樂漫遊在廣闊的牧場上，逐水（有29個飲水站）、草與樹蔭，逍遙自在。這裡強調了少壓力的重要觀念。

4. 堅持不注射或添加使乳量增加的

賀爾蒙， γ -BGH（ γ -bovine growth hormone）。乳牛的乳房原已夠大，這時若有增產壓力，則乳房與乳頭容易發炎，於是抗生素問題也將緊接而生。在有機風盛行的今日，美國超市的牛奶絕大多數都有“no hormone added”不添加或使用賀爾蒙的標示。

5. 爲了避免擠出牛奶在瓶裝前之污染，特別強調其過程中間距離僅48英呎，這一來管線等污染問題也減少了。

6. 爲避免牛奶中酵素與蛋白質的破壞，採低溫消毒法。

7. 爲避免牛奶脂質中之脂肪細胞之破壞，造成氧化「生鏽」現象，決定不計較外觀之均質好看，不做外加振盪的劇烈動作。

8. 不做脫脂、減脂與添加Vit D等的牛奶加工，提供自自然健康原味的牛奶。Vit D是鈣的運搬者，與骨頭的健康有關。在陽光不足（紫外線）Vit D合成不易的地區，特別是過去的北歐，容易發生

一種退休的樂活

少油少鹽少肉多蔬果是我們的飲食，
少病少愁是我們的生活，心靈充實是我們的人生。

退休後，從喧囂的台北遷居苗栗，經好友推介，在這樸實山城近郊山坡地購得一棟獨立的透天厝。屋朝東南，山坡左右伸展盡頭為一突起的山陵，兩側稜線向下延伸至市區，寒風不吹，冬暖夏涼。

居高臨下，夜晚萬家燈火，遠眺燈色多變的新東大橋，動感十足，煞似一對情侶舞動，訴說著他倆多采多姿的愛情故事。山坡上綠樹成蔭，多樣的留鳥穿梭其間，陣陣悅耳聲穿越林梢。

近20坪的水泥前院砌出7坪大的面積，堆上土，適度改良土壤後種植菜蔬。除了平常調味用的蔥、蒜、韭、紫蘇、香菜、辣椒、九層塔，也種了些季節

文／林士鈺 家畜衛生試驗所所長退休

性蔬菜。一生務農的家父說，將尿液稀釋10～20倍，3、4天澆1次，必要時添加發酵過之牛糞、稻草及廚餘等有機肥。

因土壤稍嫌貧瘠，我2、3天就澆灌1次，這些菜蔬倒也長得肥美。每次端著滿盆的尿壺下樓，穿門過檻，小心翼翼，深怕老眼昏花連人帶壺滾下樓，遺臭難除。午間、黃昏，內人總戴著草帽抓蟲、拔草。不施化肥，不灑農藥，我們享受自栽的有機蔬菜，且是現採的、新鮮高能量的！

首次收成的是大白菜，將第一棵送給在安親班教畫的朋友，她驚訝它的碩大、鮮活，不忍烹而食之，

佝僂症。Vit D 有D1、D2、D3等多種化合物，其中Vit D3對人最重要。不過請注意Vit D3也是毒鼠餌。

主人感慨地說，牛奶與蜂蜜是人間食物之極品，這也是《聖經》耶和華所承諾賜予摩西後裔以Palestine，巴勒斯坦，一塊富饒盛產牛奶與蜂蜜地區的道理。

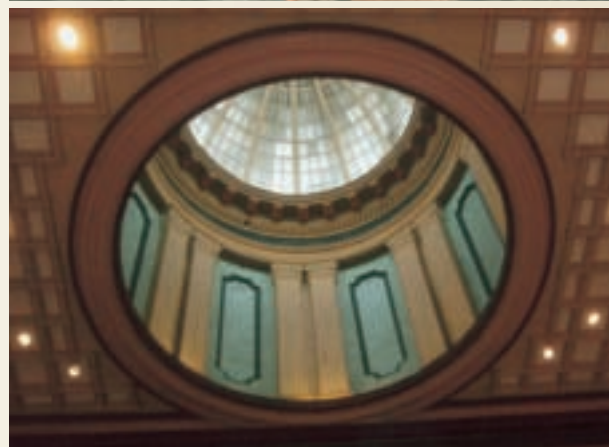
健康完整的牛奶含有較高的亞麻仁油酸，維他命A、D、 β -胡蘿蔔素等，這有別於市售架上的牛奶，它甚至是新陳代謝慢性病與減肥的健康食品。可是今日，牛奶有時也被認為是血管粥狀硬化與心血管病變的禍因。

一般乳牛約有20年的生命，不過若取代母牛之原本奶水餵以市售的牛奶，據說小牛容易早夭，僅有4~5年的生命（《不生病的生活》中指出僅能活4~5天）。

如今當走過超市的乳品區時，都會細數一下它的舊帳，包括：賀爾蒙添加（ γ -BGH）、消毒殺菌、均質化、Vit D的添加、奶脂濃度的改變（原奶脂含脂肪約4.5%、低脂low fat 2%、脫脂0%）。奶脂是牛奶中的精華，可惜人們的無知，就像丟棄寶貴米糠、胚芽與洗米水的心態來看待乳脂。

天地造物，完美具足

《不生病的生活》一書中，除了指出「牛奶不適合人類飲用」，也告誡「白米是死亡食物」，這時我們只是很遺憾地指出牛奶原本是人間食物之珍品；稻米，從「米」的造字，八方具足，絕對是個好食品；以及「迷」字之涵意（人之大迷在於不懂穀粒與米飯之組成與食用方法，把最好胚芽、米糠養分都丟



南卡州議會

棄）。都清楚地指出天地造物，原本是完美具足的，但因人類的無知，給予人為加工，改變原貌，終失去本性的真如（佛性）。這跟人性從年幼原本天真無邪到學習成長後反而更窮兇惡極沒有兩樣。

這是後天學習的誤導，也是老子《道德經》中「絕學無憂」一詞的由來。有偈語一首，更讓我們認識「自然道」的真諦：「自性本具足，何須他求；然乎般若智，天人合一；道本宇宙觀，本乎自然。」

靜

將它擺放在檯上醒目處，要學生臨摹。不誇張地說，我們致贈的白菜勝過「翠玉白菜」，因它更為壯碩且無昆蟲蟲斯！

荷蘭豆略呈心型的淡紫色小花，點綴著被藤蔓爬滿了的綠色竹籬笆，隨風擺盪，炫耀它的美麗與多姿；隱藏在綠葉叢中翠綠盈滿的豆莢，吸引我們採摘，像尋寶似的！

此外，還收成了白、綠花椰菜，地瓜葉，甜菜，A菜，芹菜等，現又種了莧菜，茄子，甜椒，空心菜，小黃瓜，紅鳳菜及番茄等。忍耐著等待它們生長結實，成長的喜悅隨處可見！

收穫是愉悅的，可是家中只有內人和我，兒女均遠赴它鄉，食量有限，生產的菜蔬過半送人。快1年的種菜經驗，悟出「少量多樣化」是我們這樣的迷你家庭的金科玉律。為求鮮嫩且符供需，每種蔬菜分數批少量種

植，每批間隔3~4週，延長採收期，可隨心所欲地享受鮮嫩多樣的有機蔬菜，不亦樂乎！

滿園的生機吸引我們在院子裏石椅上享受陽光午餐，翩翩起舞的蝴蝶相伴，成群的鳥兒吹奏起清脆悅耳的山林之歌。乍暖還寒的3月天，午后的陽光益顯和煦，不覺間，作起初春的夢。

何等的野餐！就在家門口！平日研讀宗教書籍洗滌心靈，探訪親友並適時幫助他人，安息又滿足。如今，少油少鹽少肉多蔬果是我們的飲食，少病少愁是我們的生活，心靈充實是我們的人生。

離開緊張忙碌的動物疫病防治工作，退隱山林。誰說退休後身體漸衰氣力減，從此人生彩色變黑白！我倆樂居山林間，勞動筋骨勤種植，洗滌心靈暢無比，歲首年終皆是詩。

靜