

療癒身心的食農教育

文◎社發部主任 詹政道

在初春已經培好土的田壟上，種下一排一排的菜苗，把另一頭已經長成的結頭菜、綠花椰菜，從地裡挖出來，結結實實的捧在手上，然後煮到午餐中，三月廿七日我們在鶯歌的「秦佳園農場」。



收穫之樂



羽衣甘藍



挖穴位準備種菜苗



一邊品茗一邊聽製茶講座



最佳縮腰運動



攪拌製作茶糰

在山上的朝陽中，依著青年茶農的說明，一手一手的摘下廣告中的「一心二葉」，然後學習把在大竹盤上萎凋的茶青收攏、揉茶，空氣中滿溢茶農邊說明邊炒青的茶香，是四月廿五日坪林金瓜寮溪旁的「世芳茗茶園」。



一起挖山藥

十月開始，是山藥的季節。用小鏟子一小鏟一小鏟往下挖，生怕一個不小心把山藥挖斷，整根完整挖出來價格最好。說來真的很辛苦，卻沒有人停下來。這一天，挖出的山藥最長記錄是九十公分。十月十六日在雙溪的「來來農場」（准山有機農場）。

或許在學生的喧嘩中，上課的進度壓力裡，把菜苗種下去，把成熟的綠花椰菜拔起來，用拇指擰下一心二葉，把茶青收攏在大竹盤中，漸漸地釋放了老師們心中的塊壘。

或許在都市的喧囂中，在五光十色的聲光裡，靜謐的農園、氤氳的茶園，當下沈澱了老師們的心靈。

一小鏟一小鏟往下挖，低著頭，彎著腰，看著山藥一段一段逐漸露出來，是不是像登山的感覺，一小步再一小步，鏗而不捨一定要爬到山頂。有老師不捨尚未挖出的山藥，午餐時再去挖，下午DIY課時再去挖。我一直在想，這個「持續挖」的動作，到底給了參加的老師，什麼樣的心靈撫慰。

當然，在饑腸轆轆中，吃著自己早上挖的山藥煮的湯，在焙茶的清新中，品著新泡的包種茶，又是一種身心靈的滿足。



山藥種植講解



在茭白筍田旁合影

十一月六日，我們到了三芝的「牧蜂有機農場」，有機耕作最耗時的工作就是除草，所以讓老師體驗背著電動割草機的感覺；地瓜有不同品種，吃葉子的和吃地瓜的品種不一樣；茭白筍正當時，筍的基部膨大，其實是一種菌的刺激。

「牧蜂農場」顧名思義，就是養蜜蜂的農場，主要的產品就是蜂蜜和花粉相關製品。春夏的時候，帶著蜂箱到中南部果園採龍眼和荔枝蜜，得弄清楚果園何時不噴農藥，以免蜜蜂死光光，但沒有芒果蜜，因為蜜蜂不喜歡芒果花蜜。

除了農作物的蜜外，還有「百花蜜」，烏柏、茶花、紅淡比、咸豐草、酸藤，都是多蜜的植物。請冬天休耕田的綠肥植物儘量種油菜花，因為油菜花有蜜，可以養活冬天缺糧的蜜蜂，但近幾年常種的大波斯菊沒有蜜。

「新北教產（新北市教師會）」與「新北市有機運銷合作社」，共同承辦教育局補助的「友善耕作農場學習體驗活動」（有機農場體驗研習），歡迎會員暨家屬持續參加。

