中路食農工作坊感謝支持食農教育工作坊的長官跟朋友，讓我們有農地發揮，學習有機耕作的觀念跟技術，透過有機耕作，可以愛護家人、愛護環境，並在揮汗中與夥伴們交流與「溝陪」

中路社區壯年食農記

◎文．圖 / 林錦粧

阿蓮區是高雄市最北邊的鄉鎮，屬於偏鄉，而中路社區是阿蓮區最北的社區，與台南市歸仁區只隔著二仁溪。早期中路居民務農為主，但也會在二仁溪捕魚貼補家用，小朋友下課後也會到二仁溪邊活動，但因工業興起，年輕人到城市謀生，部份會將孩子留給阿嬤阿公帶。

幾年前，中國信託推動的「築夢計畫」，進入社區成立台灣夢兒少照護，讓村里的學童課後有個地方可以得到照顧，並等家長下班後接回家。在我心裡一直有個想法，「我能為中路社區做些什麼？」小孩部

分已有企業贊助，社區長輩有個口碑很好的關懷據點，每星期有一群熱心志工照護，量血壓、活動筋骨、做做手工藝，長輩們平均約75歲左右。然而，社區裡55到65歲的人呢？這群人負責農事跟家事的人，於是我想鎖定這群辛勞的人。

『高齡者生活改善研習班』緣起

我們夫婦這些年跟著「台灣有機食農遊藝教育推廣協會」的腳步，參加行政院農委會農糧署推動的有機食農教育，初期到學校推廣有機食農教育，今年拓往社區，我們同時是推動有機的志工，如果能讓這些人認識有機農業，對環境的永續與人們的健康有很大的幫助，能維護環境又能照顧家人的健康，真是一舉數得。

正在盤算如何進行時，阿蓮區農會輔導員陳美惠小姐，因緣際會找到我說：「可不可以成立『高齡者生活改善研習班』，年齡在55歲以上？」這與我醞釀許久的計畫不謀而合，就答應了。同時，將「以有機耕作的食農教育為主軸」的想法告訴她，但輔導員告知，「農會只能補貼農地租金跟午餐的伙食費，其他的要我自理。」已經有人起頭，接下來的再想辦法克服，於是向協會尋求協助，很快地得到美雲姊的回應，「有機食農教育可以給八節課，並提出能夠持續多年，不要只進行一次。」

招生前，我單純地認為，招滿學員

種菜時看到學員的孫子也來幫忙，期許更多家人投入與參與，共同關心阿公阿嬤的秘密基地，一起成就

應該沒有問題。當上課的日子越來越接近時，開始擔心人數不足，原本寄望來幫忙招生的人，也因各種因素沒有發揮效果，發現自己必須改變作法。意識到這點，只有靠自己努力地找人，並不斷地向其解說才可能有所斬獲。找人說明時很氣餒，但想著台灣整體環境的惡化，社區凝聚力的不足，如何推動有機及友善的耕作理念，又如何改善環境，為這大環境及社區的未來，盡點心力。現在能做多少就做多少，以後可能也沒有機會了。

我先生余盆成跟我說：「為了社區、為了有機農業、為了環境，不管有沒有資源，大不了自己吸收，一定要做出成績。」成就一件事，不是一個人或幾天的時間就可以達成，需要很多人經過一段時間努力，才能看到成果的。阿蓮中路食農教育進行了將近三個月，每次上課看到大家興致勃勃的樣子，很感動他們沒有退場，反而要求繼續上課，在我心裡暗暗下了決定，即使沒有了補助，就自己出錢出力。

課程進行到第三次，種菜時看到學員的孫子也來幫忙，內心期許有更

身懷數十年耕作經驗的長者分工合作，快速建畦

純熟下苗，快速植入

瞬間一畦一畦地完成

多學員的家人參與與投入，共同關心阿公阿嬤的秘密基地，可以一邊做農事一邊聊天，一起成就屬於他們的園地。農作時，相互支援，有人建畦、有人分苗、有人定植、有人整理溝渠，亦不樂乎。

班上的學員，加上志工與老師全部有31位，所有學務相關工作採分工方式進行，有課程規畫、農場運作、伙食準備、班務處理、會計銷售等，各司其職，既分工又合作，目標一致。在此要特別感謝志工們的協助，與其說是志工，其實也是學員，除了義務性的服務外，同時是繳費上課的學員，打破了志工不用繳錢的傳統。

突破困難 改變耕作模式

工作坊的運作也會遇到困難，因而改變耕作模式。本想將菜種滿田，

討論如何有計畫栽種，減少豐收時，
處理不完的難題

討論過程中，答案越來越鮮明
呈現於白板上

或一次種很多，就可以滿足大家與社區的期待。經過幾次的栽種與收成，意識到種多少量是一個關鍵，種多了吃不完，也不知道如何處理過剩的問題，收成反而傷透腦筋，前來採收的人也不多，不禁讓人思考是價格出問題，還是數量？

課程進行第三次時，我們認真討論菜園到底要如何運作？談到學員售價與消費者的，經過一番討論形成共識。菜以300公克為一份，不分菜種，學員每份20元，消費者每份30元，豆類每份50元，全體贊同，收入作為公積金，以支應未來缺乏資源時的運用。

針對每月種植的蔬菜進行了規劃，邊做邊修正，收成二、三次後，發現水菜類種植過多，必須調整種類與數量，以學員能消化為主，加種玉米、芥菜、蘿蔔、芹菜、蒜頭等，再種些可以統一採收，如此一來，可以一次分配處理無需找人來購買，經過幾次的栽種與收成的經驗來調整運作模式，越來越順，目前仍在調整中。

有機耕作 飲食安心 環境永續

環境維護與食物安心，是食農教育的主要訴求，用有機耕作方式，可以改善環境。課程中，除了希望學員們改變種植方式，課程也做了調整。學員們耕作了一輩子並未深思糧食危機與食物哩程，更不懂環境對人的影響，只想吃得安心就自己種，沒有意識到自己的消費習慣也是可以改變環境的重要因素之一。

課程近尾聲時，準備了成果感恩餐會，學員們利用菜園裡自栽的菜料理出一道道美味的佳餚

我們談食品添加物，讓學員們了解買東西時的選購要點，也談到台灣民眾食用稻米與小麥數量的變化，在食物烹調上可以選用對身體健康的烹調的方式，讓他們了解食物加工的重要。有些阿嬤們根本沒想到自己也可以是改善環境的天使，從他們的身上也學到先人的智慧。

品嚐豐收的滋味

課程接近尾聲時，我們準備了成果感恩餐會，學員們利用菜園裡自種的蔬菜料理出一道道美味佳餚。除了利用自種的蔬菜外，其他需要的食材自行出錢採買，也要感謝支持中路食農教育工作坊的長官跟朋友，讓我們有農地可以充分發揮，學習有機耕作的觀念跟技術，也讓學員們了解透過有機耕作，可以愛護家人與照護環境的永續，並在揮汗中與夥伴們交流與「逗陣」。■