

公農會訊

雙月刊 2004年1月號 第21期

創刊：中華民國八十九年九月一日
發行所：財團法人台北市公農會農業行銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧、李昭緣、曾淑莉、陳向宏、吳曉毓

發行人：陳瑞卿
會址：100 台北市忠孝東路一段10號
網址：http://www.liukung.org.tw
本刊圖文，未經同意不得轉載！

先睹為快

- 1 專題報導 荷鋤種田，圓一個都市農夫的夢
- 活動VCR 健康蔬果汁DIY推廣巡迴講座
- 日本農林水產省官員來台訪問
- “茶”道生態、自然、人文活動
- 安心蔬果產銷班長座談會
- 3 食品營養與健康 膳食纖維
- 安心蔬果 漫談瑞芳“柱擊的伴手禮”
- 蔬果小百科 辣椒
- 4 休閒農業 宜蘭壯圍綠園有機農場
- 田園詩賞 田家
- 台灣諺語 細細雨，落久土也會濕



創造新農業文化

訂閱資訊已付
郵票院郵局
許可證
台北字第16174號
免費贈閱

專題報導

荷鋤種田，圓一個都市農夫的夢

■ 李美雲



在台灣都會區，人們總是行色匆匆、生活步調緊湊，難得輕鬆。特別是在這樣一個分秒必爭、寸土不讓的生活環境，總讓人痴心夢想者退休之後，能在台灣或異地的某塊淨土，找尋餘生之年的悠閒日子，或種菜，或蒔花莖草。即使是在現在一棟棟直向天際矗立的高樓大廈中，也有些陽台菜園的擁護者，樂於在土壤耕耘、收穫的方寸之間，偷得浮生半日閒，順便享受一下都市農夫的粗淺樂趣！

筆者在民國八十九年八月參加了一趟「德荷之旅」，行程中，參觀一處市民農園。進入農園，讓我印象最深刻的是：它簡直就是一座花園，裡面除了種植農作物之外，幾乎每一家菜園都有一個以上不同造型的花園，甚至會在花園裡裝飾一些很可愛的卡通人物、動物等，非常具有巧思與創意，讓人看了覺得心曠神怡，久久流連忘返。或許這樣的情境，讓我們一夥人太愉快了，整個心情都放開來，當晚與農園的德國朋友一起用餐時，大家暢飲德國啤酒，載歌載舞，賓主都非常盡興，雖然語言不通，但從表情與舉止上判斷，可體會出彼此都是熱愛與自然共舞的一群人。這是這趟國外旅行對於市民農園所留下的深刻印象，殊不知多年之後，會有醞釀發酵的機會。

因工作關係之故，筆者常有機會接觸大自然，並與有機農業戀愛了近13年，這十多年來，周遭的親朋好友，相繼成為有機產品支持者，甚或與農友建立不錯的互動關係。記得一位上班族朋友分享他

當假日農夫的感受：「因為種植有機蔬果，讓自己與家人的健康獲得改善，也經常將栽種經驗與成果跟同好或同事分享；當朋友也有農作收穫時，無論我身在何處，也一定會預留一份，彼此共享成果。」這位身體力行的都市農夫，很喜歡這種彼此真誠對待的感覺。聽了他的一番話，三年多前，德國市民農園所感受到的印象又重新在我腦海，也重新燃起了規劃「有機農業技術研習營」的念頭！

有感於近年來都會區人們希望親自體驗有機栽培的家庭菜園樂趣，卻苦於不知從何著手，亟欲尋求一個正確的學習途徑，「有機農業技術研習營」的催生就顯得格外的迫切。相對的，催生這樣的一個體驗活動，也具有以下的推廣目的：

- (1) 讓消費者從中體驗有機農民的辛苦，瞭解為何有時買回來的有機蔬菜會不如慣行農法種出的蔬菜漂亮？
- (2) 有機栽培理念強調適時適作、適地適作，所以鼓勵消費者要吃時令菜。
- (3) 目前政府積極推動廚餘回收，如果將這些廢棄物經過嚴格的處理過程而化腐朽為神奇的話，那是一件很棒的事。我居住的社區作廚餘回收已有一段時間，發現鄰居的參與率也滿高，據說有多位鄰居乾脆就租了一塊地種起有機蔬菜，一方面健

身，另一方面又可互相「漏氣求進步」。

(4) 讓平日過著緊張生活的都市人能多多親近土地，享受清靜與悠閒，更可藉機增加與家人相處的機會。

(5) 讓消費者學習觀察與體會「土壤是有生命的道理」，我們應該「尊重它」、「善待它」，它才能回饋給我們最真實、最美味、最健康的果實。同時也要釐清一般消費者認為有機農產品都是長得很醜的誤解。據我的經驗，土壤培育做得好，種出漂亮又有活力的蔬菜並不是一件不可能的事，很多有機農友是這方面的佼佼者。

利用週休二日假期到有機農場，實際體驗有機栽培技術並品嚐新鮮、美味的自然食，是促成這次舉辦「福隆農場有機農業技術研習營」的規劃動機，一方面提供知識的學習，另一方面又兼具休閒。研習內容安排上，以農場主人莊玉隆先生從事有機蔬菜栽培的實務經驗為學習主軸，搭配改良場研究人員技術指導。從有機栽培的基本概念、有機質肥料的認識、季節蔬菜選擇、整地、作畦、移植、施肥與田間雜草、水分、病蟲害綜合管理，讓您具備建構一個有機菜園的基本概念。接著，堆肥製造與田間作物栽培管理及加工、料理，則是一個都市農夫如何種出健康又有活力的蔬菜，並進而與家人、朋友健康分享的看家本領。對於一個初學者而言，落實到自己的「家庭菜園」上應該可行，但對於種植之後的田間管理則因耕地環境的不同，而必須因地制宜。建議您可就近向各區農業改良場研究人員、有機農民請益，或各農業改良場、農試所網站、參考出版書籍及刊物，增加自己的專業功力。當然，如果可行的話，不妨安排每月、每季定期前去農場作複習或作更深入的學習。



舉辦有機(家庭菜園)栽種的實務體驗，因需天、時、地、利、人的配合，非一般有機農場所能擔當。整個規劃內容，承蒙福隆農場莊玉隆先生、福田農場俞興先生、桃園農改場施錫彬副研究員與廖軒華博士及張富香老師全力配合，並提供場地作為實習，從整地、施肥、播種到加工料理，提供這群朋友們到農場「練功」的機會，除了讓大家學習農事實務體驗，相信更能加深對環保、有機農業的重視與支持！



※ 筆者在自家頂樓用盆栽方式種了：小蕃茄(已長了20多顆)、秋葵、朝天椒、蔥、韭菜、地瓜葉、貝殼花、木瓜...都正成長，還算小豐收，感覺不錯！有興趣的話，就一起來吧！





健康蔬果汁DIY 推廣巡迴講座

吳曉鈺

現代人由於工作繁忙，很多年輕的上班族都成為老外（老是吃外食），久而久之，經常會造成營養不均而影響到健康，有些小朋友也因為挑食不愛吃蔬菜，而老人家因為年紀大了身體難免有些病痛，這時候如果來杯適合您體質飲用的蔬果汁，相信對您的健康一定會很有幫助，這也就是我們要舉辦健康蔬果汁DIY的主因了。

這個單元我們一共舉辦了七個場次約1,100人次參加，在此我們首先要感謝瑞公農田水利會，由於它的支持，我



們才有機會舉辦一系列的講座，也要感謝這個單元的協辦單位：北投區農會、松山區農會、內湖區農會、木柵區農會、新店地區農會、松山奉天宮管理委員會，他們除了免費提供場地，還派人支援，十分感謝。此外本單元的講師賴秋月營養師，她除了要準備演講的資料外，還非常費工的為學員製作果凍，為此她經常忙到凌晨一、二點，在此我們也要向她表示感謝。

這個單元為本年度的最後一個單元，明年我們也將持續推出不同主題的DIY講座，屆時希望大家踴躍參加。



日本農林水產省 官員來台訪問

孔繁慧



台灣位處熱帶及亞熱帶交界處，因此每年可收兩作水稻，但自去年加入WTO開放國外稻米進口後，造成國內稻米消費量下滑，售價低落，嚴重影響稻農之收益。

為此行政院農業委員會亟思將國產良質稻米推銷至國外，以提高農民收入，另外在財團法人中正農業科技社會公益基金會協助下，促成稻米銷日的佳音，並於十月二十八日邀請日本農林水產省兩位官員來台訪問四天，以瞭解臺灣稻米相關事宜。訪問期間，特別指定至本會農業檢驗中心參觀，中心為中華民國實驗室認證體系（Chinese Laboratory Accreditation，簡稱CNLA）的認證實驗室，因此獲得各方的肯定。

十月二十九日當日在中心由台中改良場、農業藥物毒物試驗所及動植物防疫檢疫局分別介紹台灣稻米栽培、品種、防疫及檢驗相關事宜。隨後由筆者負責基金會及檢驗中心簡報，報告內容包含本基金會成立時間、成立宗旨、組織架構及基金會業務。接著介紹中心成

立時間、成立宗旨、組織架構、環境設施、儀器設備、服務檢驗項目、檢驗之品管流程以及檢驗量。

針對稻米農藥殘留及重金屬分析詳細說明檢驗及品質管理流程，並特別舉出本中心每年參加政府所舉辦的能力試驗比對的成績。簡報後，日本官員並實際參觀實驗室，瞭解每一個實驗的過程，對本中心的品質管理所要求的精準、效率、公信與檢驗技術能力及環境設備讚賞有加。

台灣於50年代曾外銷稻米到日本，賺取不少外匯。後來因台灣農業生產成本提高，米價明顯高於國際價格，較難開拓外銷，只有公糧曾低價外銷非洲，但自加入世界貿易組織後，面對進口稻米競爭，低價公糧不許外銷限制等因素，稻農面臨相當大之挑戰，亦極需轉形以開創更美好的未來。近年來，台灣的稻農秉承過去優良的生產技術並配合現代科技，不斷改良稻米品質，若在政府機關協助下，能將優質稻米外銷至國外，不只可提升稻農的收益，更可鼓勵年青一代投入這項產業，不斷地精益求精，才能確保產業永續經營。



「茶」道生態、自然、人文活動

曾淑莉



是一種賞心悅目的幸福享受。

接著，主人以五個主題帶出茶園生態與管理。十年來，茶園主人以攝影鏡頭記錄茶園過往的病害、蟲害、飛禽走獸、雜草或野花，無緣親自目睹，卻在單槍投射的大幅解說照片裡精彩呈現。在這兒，我們看到主人與茶園環境互相關照、認識、真誠以待的智慧，因為，那是他全心投入的一片土地。

單純的一泡好茶，對一個年輕的種茶人來說，卻是十年來養土、看土；觀察蟲害、病害；用心經營茶園生態，所成就出來個性獨具的「生態茶」。

這一趟行程的安排，先是二個半小時的茶園導覽。在二公頃的茶園中，分佈著年僅兩年到高齡五十年的



茶樹，分齡管理之外，休耕涵養土壤的區域，雖雜草比茶樹來的高，卻見雜草成了涵養水分的工具，在乾旱期之後，功成身退，又成了最佳的土壤肥料；蚯蚓、台灣鼯鼠也成了茶園中免費的鬆土工人，不用人力或機械費時翻堆。來到群樹簇擁的「夢幻」茶區，絕佳的封閉環境，降低了天然環境的不必要干擾因素，太陽的「漫射光」，讓茶葉更加香醇，卻大大降低了影響健康的咖啡因。茶園主人為茶樹的栽培管理，下了一個寫意的註解：瞭解這塊土地的時序舞台，上場與下場之間所取得的生態平衡，自然不需多餘的肥料或農藥！

也是茶人，也是藝術家。進入品茗空間，有著一份悠閒。主人的空間格局恰似凌空眺望觀音群山、淡水出海口、台北縣市盡收眼底。充滿禪意的素淨午堂，伴和著眾人讚不絕口的欣賞，盤盤見底，回應掌廚的年輕太太太細膩的巧思！原來，在這兒用餐，

飛舞的美妙姿態，喝茶的人所喝的不是單純的茶湯香醇，心領神會之餘，種茶人的用心已在言談問答間悄悄地傳遞給在场的有緣人！

對於歷來的推廣活動來說，這是一趟人數限定、條件嚴苛的活動規劃。每一位參加者，或是茶人、性情中人、文人雅士，都沉浸在茶園渾然天成的氛圍中。誠如受邀到訪的銀川好米老闆娘所言：「他在茶園中看茶，我在田埂上看稻」，所不同的是：對這塊土地所投注的關愛，亦爾的主人，多了一項自我興趣、樂在其中的圓滿！



安心蔬果產銷班長座談會

李積銘



投區農會、士林區農會、八里鄉農會、瑞芳地區農會等農事推廣人員列席參加。

會議中，針對本會自民國七十八年起即開始輔導創立的「安心蔬果」品牌，重新調整行銷的策略，同時也為因應市場消費者的需求及建立優良農產品品牌形象，再度對在座各位安心蔬果產銷班長提出品牌標語維護的要求。整場座談會在歷經兩個半鐘頭，並獲得在場參與人員的共識、輕鬆的享用簡餐後圓滿結束。

為提升本會所輔導的【安心蔬果】產品品質及加強品牌形象的落實觀念，本會特別於九十二年十一月十三日（星期四）在本會三樓會議室召開了安心蔬果產銷班長座談會；與會人員除了包括了蔬菜、水果、茶葉產銷班長外，同時也邀請了木柵區農會、北

食品營養與健康

膳食纖維

■ 陳向宏

首先在此，對「蔬果與健康」專欄的長期讀者說聲抱歉囉！由於本會編輯小組希望開闢新的專題，遂推出了「食品營養與健康」單元，希望讀者能進一步認識食品中之營養元素與身體的關聯，進而在選購食品之時，能多一分認識。

相信大家都有到過大賣場或超市採購罐裝或包裝食品的經驗吧！你是否注意過包裝上的食品營養標示呢？倘若沒有，我們就從今天開始認識食品營養元素對人體的重要性與影響性吧！由於國人對於健康意識的抬頭，所以衛生署實施包裝食品營養標示制度，以因應消費大眾的權利，並提供國人每日營養元素攝取量之基準值（表一）作為參考，以避免國人因飲食不均而影響健康。

你常便秘嗎？常覺得肚子脹嗎？由於腸壁肌肉隨著年齡的增長而呈現鬆弛，使蠕動能力減弱，且攝取過多的動物性脂肪也是造成便秘的因素，如果你常有便秘的情形，就應該避免攝取過量的脂肪食物，如肉類、奶油、油炸物等。膳食纖維常被稱作「第六種營養素」，也是腸子的清道夫。它是一種不被人體腸道酵素分解的多醣類及天然聚合物。植物就是靠這種成分來支撐它的形狀、結構與力量。它廣泛存在於五穀雜糧、蔬菜、水果之中。攝食膳食纖維，將會使腸內的乳酸菌大量繁殖，有益菌增

加，有害菌減少，不但可軟化糞便，而且可以幫助食物消化，自然有益於人體健康。而一般膳食纖維又依是否溶於水分為兩大類：

1.可溶性纖維：一進入腸胃道就開始分解，而變成黏膠液體，它能吸附一些會引起高膽固醇與癌症的物質。可溶性纖維包括果膠、樹膠、藻類、多醣類，可由麥片、豆類、燕麥麩、柑橘、蘋果、蕃薯、水果中獲得，尤其是蒟蒻的可溶性纖維為不可溶性的兩倍，而未成熟的水果果膠是不可溶性纖維，但成熟後則轉為可溶性纖維。其功能可延長食物在胃中停留時間，對於減肥者或穩定血糖、避免血管阻塞、有降低血中膽固醇及血脂肪的效果。

2.不可溶性纖維：這是指不溶於水的纖維，它會吸收水分且原封不動地通過小腸，使糞體積變大而加速通過腸道，排出體外，含有這一類不溶性纖維是以纖維素、半纖維素為主，主要存在於麩皮、不加工五穀、蔬菜、水果表皮。其功能可以增加糞量，刺激腸壁蠕動，縮短糞便滯留腸道的時間，減少致癌物質的生成與腸黏膜的接觸時間，且因吸收水分而促使糞便濕軟易排泄，有助於預防便秘、痔瘡、大腸癌的功效。

雖然，膳食纖維有以上這些功效，但食用過量也是有其負面效果。由於高纖維食物，含有植酸，會

干擾人體內維生素A、B、礦物質、鐵、鋅、鈣、鎂、銅的吸收，這對於急需要營養元素的孕婦、授乳婦女、老年人及病後復原者會造成影響。且不可溶性纖維含量太多，易損壞腸壁，對嬰幼兒較有不利影響。如果纖維素中的木質素太多，容易因吸水量太多而導致便秘。如果水溶性纖維素含量太多和腸內細菌會產生有機酸，形成表面活性劑作用，使腸內活動變快，水分都來不及吸收就被排出來而造成腹瀉。

由於國人對於食物的攝取，常因過量或不均而導致肥胖、膽固醇及血脂肪過高等疾病。所以營養師建議，適量的飲食、適量的運動；避免過度勞累或進食刺激性、發霉、燒焦等食物，肉及油炸食物容易導致便秘，宜少用；戒煙酒；養成定時排便習慣。這對自己的健康及壽命就多加了一份保障。

(表一) 每日營養元素攝取量之基準值

膳食纖維	20公克	維生素A	600微克
蛋白質	60公克	維生素B1	1.4毫克
脂肪	55公克	維生素B2	1.6毫克
碳水化合物	320公克	維生素C	60毫克
鈉	2400毫克	維生素E	12毫克
飽和脂肪酸	18公克	鈣	800毫克
膽固醇	300毫克	鐵	15毫克
熱量	2000大卡		

資料來源：行政院衛生署

新鮮·營養·健康

安心蔬果

漫談瑞芳~

“柱薯的伴手禮”

■ 李積錦



山藥的別名有：柱薯、懷山、山藥薯



相信曾經去過金瓜石、九份的人對於必經之地「瑞芳」應該不會太陌生才是，尤其如果你是位喜歡吃山藥的老饕，就更加清楚瑞芳地區所生產的「基隆山藥」，肉質細膩且吃起來黏中帶Q，口感極佳！然而，由於所種植的基隆山藥產期僅集中在十月至十二月份，為了讓消費者能有更多品嚐山藥的機會，瑞芳地區農會也特別研發了用新鮮山藥製作成各種的山藥加工產品~名為【柱薯的伴手禮】，在此不妨向大家推薦介紹一下。

首先介紹的是『瑞芳冷凍山藥塊』，還記得上期會刊介紹的『陽明山冷凍山藥塊』吧？兩者的差異性僅在於內容物的產品不同，前者是以基隆山藥切塊而包裝完成的，後者則是以陽明山所生產的白皮削皮切塊而成。而其實早在三年前，瑞芳地區農會早已與本會合作共同

研發出冷凍山藥塊產品，只是由於所生產的生鮮山藥始終在市場上供不應求，因此冷凍加工產品也就一直拖延至今才正式上市。該產品的特色就是山藥經過去皮、切塊處理後，以全自動真空包裝機包裝完成，既方便料理，又保存了基隆山藥特有的黏Q口感，是烹調上挺好的選擇。

其次是『山藥養生饅頭』，以山藥、南瓜子、葡萄乾、枸杞子打入麵糰混製而成的饅頭，完全出自手工製作，因此吃起來的味道極為香醇可口，目前在所有產品中也是口碑最好、銷售量最高的產品。『山藥椰球』則是由綿密的山藥內餡裹上一層雪白的椰子粉所做成的球狀精緻小點心，吃起來的感覺清甜爽口，挺適合用來當飯後甜點或下午茶點心食用。

『山藥果凍』乃是以新鮮的山藥加入奶粉、果膠定型後，再以高溫封口殺菌而成，經過冷藏後風味尤其好，並且保證絕對沒有添加任何人工添加物及防腐劑。



蔬果小百科

■ 曾淑莉

辣椒

Capsicum annuum var. longum

近年來，哈韓的風氣極盛，韓式辣味料理大行其道，配合不同辣度的喜好，在異國美食中亦獨占鰲頭。在冷冷的寒冬，辣椒中的辣味所

後，容易自然雜交而產出品種變異，常有果形、色澤上的變化，時下許多觀賞用的辣椒品種，如五彩椒、櫻桃小辣椒、雞心椒、朝天椒，都有著鮮豔而討喜的外表，廣受觀賞植物買家的喜愛。

辣椒的辣勁因品種的不

辣，原產地在熱帶的中南美洲，台灣光復初期，引進台灣。在台灣，全省各地都可以看到辣椒的栽培，七月至十一月則產量較少。屬於茄科一年生或多年生草本植物，植株與甜椒類似，葉片小而狹長，高度由30至120公分不等，開白色小花，結果量甚豐，嫩果青綠色，中果為褐色，成熟的果實則為鮮紅色。但因開花之

同而有程度上的差異。顏色鮮豔奪目的朝天椒，別稱雞心辣椒，是辣味的調味聖手，小小一粒的功力就足以讓辛辣料理發揮到極至。常覺得自然界的造物實在是一門相當有趣的學問，越是色彩鮮豔的植物，吸引人們的注目，越是不可小覷，使用過程更是不得不小心注意！



植株高度約30公分，幼果期向下，成熟果完全朝上，故稱朝天椒。

『山藥糙米漿』也是由新鮮山藥添加糙米所打成的精力湯，由於山藥及糙米的營養成份極高，所以本產品很適合用來當做早餐、飲料食用。

此外，為因應年節需要，瑞芳地區農會也針對中秋節、端午節、元宵節、農曆年推出山藥節慶禮品及外燴餐點製作。此

刻，年的氣氛已近，該農會即將推出的是山藥八寶年糕（象徵團圓團圓）和山藥紅麴發糕（象徵恭喜發財），建議有興趣在今年換個年糕、發糕口味的消費者，不妨可以訂購品嚐。

◎瑞芳地區農會的訂購專線◎
02-24965363 02-24978704



休閒農業

宜蘭壯園綠園有機農場

■ 曾淑莉



防制、土壤肥力的維護、銷售與營收的低迷期、自行配送的繁瑣等，一路走來，始終如一。走出有機的栽種，黃王杰更不吝惜指導當地有心從事有機的農戶，主動提供技術支援，同時

談到宜蘭，對於有機產業來說，真是地靈人傑之地。

綠色產業向來是宜蘭縣府政績的重心，除了綠色執政的政黨印象之外，「綠色奇蹟在宜蘭」一點也不令人懷疑！早期的有機農業在宜蘭的極盛時期，從有機農民的聯盟、學術研究單位、廚餘回收團體，到綠色環境組織，多如過江之鯽，同時居於領導地位，因此培育了相當多綠色事業的支持擁護者。

綠園有機農場當然也不例外。農場主人黃王杰是個土生土長的宜蘭人，承接父執輩的農作經營，技術的傳承之外，如何走出另一番局面，對一個剛從軍中退伍的年輕人來說，肩負更大的期許與使命。有著種菜人家樸拙的個性，卻也有著對有機農業的堅持與毅力，黃王杰經歷了所有慣行轉作有機可能面臨的問題：病蟲害的

解決銷售的難題。

除了家業的土地面積之外，為了擴大栽培面積，黃王杰另行租地，同時發心在農作人力上，雇用伊甸園的病友，除了讓這些已在恢復期的病友有一個可以舒展身心的場所，消耗體力，接觸大自然，平穩地進入正常人的生活；更時而免費供應自己所生產的有機蔬菜給所屬伊甸園文教基金會做為伙食食材。努力打拼有機事業之餘，更實質回饋給需要幫助的社會邊緣人，在外人的眼裡，這位樸拙的年青人不僅為農業努力耕耘，關懷社



會更是不落人後！

在宜蘭富饒的土地上，農產品的栽培與產量是無庸置疑，相對要在豐沛的物產中，讓有機產品能夠受到消費者的青睞，而願意長期訂購，成為固定消費戶（會員），的確是相當不容易的一件事。多年來，綠園在宜蘭地區打出一片好成績，並建立了自產自銷的銷售模式。黃王杰在作物栽培選擇上，也盡量把握地方特色，例如，宜蘭青蔥很有名，但提供有機宜蘭青蔥給北部的消費群，就成了綠園有機農場區隔商品與行銷上的作法，期許在普及度甚高的有機蔬菜栽培領域裡，藉由帶動地方物產特色來增強消費者的品牌印象！

許多來到宜蘭探訪有機農業的朋友或團體，都一定不會遺忘綠園有機農場，因為，這裡是東北部有機農業交流的必經之地。

◆銷售點◆

店家名稱	地址	聯絡電話
有機綠地	台北市內湖區成功路四段30巷9號	02-2794-5853
宜蘭縣農會	宜蘭市林森路155號	03-937-0702
宜蘭市農會	宜蘭市小東路6號	03-932-3116 03-935-4704
健康之友	羅東鎮維揚路77號	03-951-3136
綠園宅配	宜蘭縣壯圍鄉過嶺路71號	03-930-1678

品名	綠園有機農場 全年度供貨內容											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
高麗菜												
熱冬瓜												
青 椒												
小黃瓜												
甜蘿蔔												
小白菜												
青江菜												
寬 葉												
空心菜												
茼蒿												
茼蒿												
A 菜												
地瓜葉												
紅鳳菜												
韭 菜												
地瓜葉												
小麥草												
大麥草												
蓬蒿菜												
白鳳菜												
芥 藍												
香芹菜												
九層塔												
青 蔥												

場址：263 宜蘭縣壯圍鄉過嶺村過嶺路71號

場主：黃王杰

電話：03-930-1678、0919-282896

傳真：03-930-6411

田園詩賞

南山嘗種豆
碎莢落風雨
空收一束萁
無物充煎釜

陳達



鍋子裡卻沒有可煮的東西。

田家 宋梅堯臣

〔作者〕梅堯臣（西元一〇〇二年—

一〇六〇年）字聖俞，安徽宣城人。崇尚平淡的藝術風格，善用比喻手法，反映較廣闊的社會生活。

〔賞析〕以諷刺朝廷混亂，造成農民貧困的情境。

詩的意思是嘗試在南畝種豆，豆莢給風吹雨打得七零八落。只能收一些豆子的萁，雖然可以用來做燃料，但是鍋子裡卻沒有可煮的東西。

【台灣諺語】

「細細雨，落久土也會濕」

陳如舜

目前教育普及，年輕一代學歷提升，有很多人認為自己是天之驕子，總是高高在上，不肯腳踏實地的工作，夢想一夕成為大富翁，因而適合他的工作少，失業多。最近在我家樓下，有位氣質不錯的年青人開了一家電行，經驗解，他是業科技大學電機系高材生，多年來，他不計工程的細小，只要找他，他都接辦，所以生意接不完，雖然很辛苦，收入不多，但很實在。他說：「細細雨，落久土也會濕」，也就是說賺的錢不多，但累積久了，就有一筆可觀之數來開店。

「細細雨」就是毛毛雨，毛毛雨雖然雨量不大，似有若無，但如果一直下，時間久了還是可以滲透地表，滋潤萬物；大雨雖在極短的時間內可以得到長時間毛毛雨的效果，但也有可能變成洪水，地基被沖刷崩毀，或大雨後久晴，地表水蒸發快，面臨再度乾枯的危機，這就不如毛毛雨持久而實在了。

人做事賺錢也是如此，大生意故可一夕成為富豪，但如日後再無收入，這些錢還是會耗光。如你不計工作細碎，天天有小錢可賺，單錢而實在，更何況小錢賺久，累積多了，還是會變富翁。各位兄弟姊妹們，我們就字字地記著「細細雨，落久土也會濕」這句諺語吧！