

尊嚴勞動  
合宜生活



主辦單位：宜蘭縣政府

承辦單位：財團法人宜蘭社區大學教育基金會

協辦單位：內城社區發展協會

# 夢想 新農

a dream  
about being a farmer



# CONTENTS

## chapter 1. 序文：宜蘭農藝復興

- 02 安居樂業在宜蘭 / 陳長偉 · 宜蘭縣政府勞工處處長  
03 在宜蘭農村創業 / 楊文全 · 宜蘭縣政府農業處處長  
04 「夢想新農」樸素健康的白米滋味 / 林庭賢 · 宜蘭社區大學校長

## chapter 2. 學員分享：新農不孤單

- 07 學農無止盡 / 楊鐵禎  
09 兒時的記憶 / 陳慧鈞  
10 卸甲歸農之路 / 呂學彬  
11 另類思考—獨立人力耕作的可能性 / 張正勁 (Amasa)  
13 學習再學習 / 梁有富  
14 尋找豆豆籠的家 / 陳愛玲  
15 那年，我們一起種的稻米 / 陳正益  
18 趕太陽起床的庶民 / 尤信超  
19 謝天 / 游建志  
21 問心無愧 / 黃謙來  
22 辛勤的回報 / 陳武田



- 23 [同場加映]  
遇見新農夢想 · 飛躍稻芒之丘 / 林曉宣 · 夢想新農紀錄片導演  
24 [同場加映]  
耕出桃花源—新農的期許 / 李寶蓮 · 守護宜蘭工作坊發起人

## chapter 3. 老農傳承：種田學習筆記 / 李盈瑩

- 26 lesson 1 · 下田的門檻  
lesson 2 · 阿公的大玩具  
27 lesson 3 · 手插秧  
28 lesson 4 · 拔草、除螺  
29 lesson 5 · 田性、曬田  
lesson 6 · 日曬米、倒掛米  
30 lesson 7 · 編草繩、紮草、堆草塚  
31 [結語] 青年來作田 / 陳榮昌



chapter 01

## 序文

宜蘭農藝復興



## 安居樂業在宜蘭

譚長德 /  
宜蘭縣政府勞工處 處長

隨著極端氣候變遷、傳統產業外移、高等教育普及、高齡少子女化等趨勢而來的，是結構性失業與勞動力逐年遞減的議題與挑戰。如何使勞動力的供給與需求雙方順利接軌，是促進在地就業不變的課題。

宜蘭要發展什麼產業？是消逝中的傳統產業，是當今的主流電子資訊業，還是改變未來的生物科技業？分歧的見解中，維護宜蘭的好山好水，享有健康自然的綠色生活，可說是宜蘭人的最大公約數。為倡導綠色工作，宜蘭縣政府勞工處於 103 年研擬綠色工作種子培育暨宣導計畫，經由宜蘭社區大學與佰佰甲新農平台巧思構想「夢想新農」培訓課程，兩年來的規劃執行，為友善大地培育 60 名綠色工作種子！

今年六月，宜蘭縣 65 歲以上人口數已達 14%，邁入高齡社會，較全國邁入高齡社會的時間提早約三年。伴隨高齡少子女化現象而來的，是勞動力逐年遞減的事實，高齡者的工作經驗價值顯得更為珍貴。今年夢想新農第二屆水稻班，邀請員山深溝 75 歲老農夫陳榮昌阿公帶領學員實作課程，學員吸取高齡長者一甲子的務農功力，老前輩視傳承工作為使命並從中獲得價值感，今年收成「夢想新農米」並捐贈慈善機構，是世代交融、青銀共創的動人畫面。另一方面，我國從事農林漁牧業的經營管理者平均年齡 62 歲，超過 65 歲以上的比例高達 44%，小學以下教育程度的比例超過 54%（主計總處，2010 年）。宜蘭在臺灣北部七縣市中，農業從業人口所佔

比例最高。近年來推動有機新宜蘭，農村勞動力老化問題不容小覷。今年夢想新農第二屆學員 30 人，平均年齡 44.6 歲，其中男 25 人，女 5 人，大學以上學歷 20 人，29 歲以下青年 3 人，夢想新農案的執行，為宜蘭農村帶來新生力。

落實永續家園理想，宜蘭縣政府研擬數項地方綠色法案，經宜蘭縣議會審議，陸續於最近二年通過。103 年八月訂定「宜蘭縣有機農業促進自治條例」，建構從生產到消費的農產品安全網，擴大友善耕作面積，推動過程引發社會激烈對話，影響所及，甚而觸動中央修改農業發展條例的敏感法條。今年五月訂定「宜蘭縣飲食健康補自治條例」，積極確保民眾享有安心飲食環境的權利，更讓推動食農教育有法可依。今年校校有田的夢想就要在宜蘭實現，隨著地方綠色立法，綠色生活成為新世代的基本生活條件，綠色工作成為熱門的就業選項之一。為提供更多綠色技能培訓機會，今年不僅有以員山內城為訓練基地的夢想新農水稻班，更有獲得美商摩根大通銀行支持在壯園新南開辦的兩期綠色農夫友善青蔥班。縣政府今年爭取中央及民間部門資源挹注，提供一百位友善農業免費培訓機會，場場爆滿的招生情形，顯示民眾對於綠色就業的支持。縣政府珍視這股友善環境的熱忱，希望經由一連串的培训課程，轉化為綠色就業的動力動能，創造環境、經濟、就業三贏價值，讓更多人在宜蘭安居樂業的夢想成真！

## 在宜蘭農村創業

楊文全 /  
宜蘭縣政府農業處 處長

近年來，農村已經成為創業的重要場域。在農村創業的契機，主要拜網路科技革命之賜。網路使用的便利與普及，讓農村創業者可以有效地連繫分散全球各地的消費者，建立起一種專屬個別生產者的全球消費市場。就是這樣的新興市場機會，吸引與支持了大量年輕人到農村創業。在這些創業者的眼光裡，農村不再是一個封閉、保守的社會，而是一個農產品從生產到消費者的服務，充滿各種可能性的創新場域。

宜蘭農村做為一個創業環境，有兩個重要的地理與社會條件：第一，鄰近大台北消費市場，創業者可以很容易地與消費者面對面互動，掌握消費者的偏好，開創適當的產業經營模式；第二，宜蘭社會長期關注永續發展的氛圍與作為，以及其長期維護好山好水的自然環境，有利於農村產品在消費市場關注食品安全與休閒體驗的新趨勢上，吸引消費者並取得信任。

不過，更為重要的是，在宜蘭農村已經開始形成初步的產業創新環境。這個創新環境主要是透過已進場的創業者們形成產業群聚，讓新進場的創業者可以在群聚分工的支持下，發揮各自的專長項目。同時，這個群聚透過共享機制的發揮，為新進場的創業者排除各種進入障礙，例如：尋找耕作的土地或居住的房舍，並提供各種社會性的服務。這樣的群聚正在宜蘭各農村地區形成，協助創業者開展他們的夢想。

當然，面對農村創業的興起，地方政府的態度與支持非常重要。這幾年來，宜蘭縣政府農業處一直努力透過政策計畫協助農村創業的發展，例如：成立小農市集、支持縣農會成立農民直銷站…等等，不過，顯然相關政策支持產業創新的力道仍然有限。這關係著政府的政策思維必須從過去保護產業、保障農村收益的方向，轉向協助產業創新、發展自有品牌，進入自由市場競爭。這意味著政府角色將由過去產業發展的主導者轉變為創新環境的營造者。在過去的半年裡，我們除了加強保護農地的政策作為之外，也在積極地準備相關的政策配套，並著手進行政府組織調整。不過，面對大環境的挑戰，大家都是摸著石頭過河，不要期待太高，要有在錯誤中學習、成長的心理準備。

在這個新時代裡，雖然很多人仍然停留在關切傳統農村的衰敗，談論著農村收入無法存活的話題，但其實已有不少人看上這個農村創業的大好時機，並在農村裡開展出新的產業經營方式。兩種現象同時存在是目前我們的農村歷經結構性變遷的必然現象。新崛起的農村產業經營型態需要更多創業者的投入，而對於有心投入的農村創業的實踐者而言，宜蘭則有其獨特的先天與後天優勢，期待對農村創業懷抱夢想的大家，一起齊步向前，開展宜蘭農村的新頁。



## 「夢想新農」 樸素健康的白米滋味

林益賢 /  
宜蘭社區大學 校長

「耕作很不容易，友善耕作更不容易，農田很近，真的踩進農田卻很難。入農，這困難的第一步需要有人陪伴，給新農夫勇氣與扶持。」因此宜蘭社區大學第二年與宜蘭縣政府勞工處合作，舉辦「夢想新農」培訓案。今年我們一起學習友善耕作種水稻。

「綠色工作種子培育暨宣導計畫」的名稱，很長很不容易唸，為了好上口、好宣傳、好推廣，我們暱稱這個計畫為「夢想新農」。這個專案從103年下半年時節第一次舉辦，推廣友善耕作種植蔬菜，今年我們特意在上半年開課，希望推廣友善耕作種植水稻。

新進場的農夫，在從農初期常因缺乏人脈，不易租賃到土地與相關務農設施。即使有地可耕，仍有因知識、技術與產銷經驗的不足，導致農產品品質不佳、產品滯銷或者經濟上入不敷出等問題。

新農夫從農過程中所面對的這一層層障礙，孤軍獨自摸索學習，非常需要幫忙，特別是在地團體的協助，因此宜蘭社區大學結合了兩個甲友善耕作的小農團體，資深在地老農陳榮昌，以及宜蘭縣政府勞工處、農業處…等力量，共同舉辦夢想新農培訓案。

宜蘭縣政府勞工處提供員山鄉內城村1.2公頃公有地，做為實習農場。宜蘭社大招募了30位夢想新農學員參加培訓課程。我們希望，透過一系列的綠色農業培訓課程，提供有心務農人士學習基礎的務農知識、技術與產銷管道，並使其能與宜蘭政府、學術單位與當地小農團體進行經驗交流或尋求協助，以提供新農夫進入宜蘭綠色農業的管道。

夢想新農課程四項主軸包括：友善農業耕作技術、產銷合作、食品加工、綠色工作之就業市場分析，共計96小時。



並邀請員山鄉 75 歲的資深農夫陳榮昌阿公，擔任夢想新農班導師，指導學員們採行友善耕作農法，堅持不施化肥，不使用農藥，在實習農場實作種植「台中秈 10 號」水稻 4.5 分地。

學員在陳榮昌阿公的指導下，於 104 年 3 月 21 日插下希望的秧苗，一整套的水稻栽種、管理知識，在室內理論課程與田間實作交叉印證的學習過程中按部就班進行，歷經 144 天的努力耕作、細心呵護，稻子從小秧苗成長至結穗累累，並有驚無險閃過幾個接連而至的颱風威脅，終能順利在 7 月 23 日收割。

此次稻米收割前，接連兩個颱風來襲，加上颱風外圍環流帶來間歇大雨，因此不得不再更改收割日期，直到 7 月 23 日天氣轉晴，才順利收割。承老天爺照顧，夢想新農水稻，有驚無險通過考驗，保住大半年耕種的心血米粒，讓學員們深刻體會，農民「看天吃飯」的道理。

夢想新農學員們，決定將收成的濕稻穀，以天然陽光日曬、人力翻攪的傳統方法曬成乾穀，據以提高稻米的品質與口感，收成合計 2900 台斤乾稻穀。學員們以友善耕作農法，在乾淨土地栽種出來的「夢想新農米」炊煮為割稻飯，邀請 300 餘位民眾用味蕾品嚐喜悅與感動。

左：神愛兒童之家代表  
中：宜蘭縣政府勞工處科長 楊秉宏  
右：宜蘭縣政府勞工處副處長 劉富美



### 公益捐米

宜蘭縣勞工處委託社區大學培訓夢想新農，自耕 4 分半水稻田，收成後，捐贈友善耕作白米 600 台斤給位於宜蘭縣冬山鄉的神愛兒童之家，邀請院童們食用友善耕作生產的白米，咀嚼健康白米的樸素滋味。



chapter 02

## 學員分享

新農不孤單





牽輪子畫線，方便手插秧



## 學農無止盡

首先說明我為什麼來上這門課，本來我就是無毒食農一族，時間大概有十年之久。我幾乎都使用自家菜園生產的蔬果，但久而久之會感慨食材多樣性不足，餐桌菜色不夠豐富，怎麼擴充？獨立難撐天阿，我必須再學習，我認同社大開課理念培訓種子，散播至每個角落，領域擴大，天涯海角都有新農投入，各種不同產品源源投入市場自然會讓餐桌無限亮麗，所以我來了。

這期學員共 31 位，社大編配一名行政秘書負責規劃課程與講師，另特聘一位農耕技術純熟的老農導師，他也是友善耕作的先行者，資歷已五年。課程包含綠色工作之就業市場分析、友善農業耕作理論與實作、產銷合作以及食品加工等四大類，另外還有實習農場及加工實作。而講師群有經驗豐富的先行者，有

楊讚祺



各行各業的專家，在班上激起火花、激出力量。

實作農場的情況，這五分地是宜蘭縣政府撥用廢耕多年的公地，開學前請來怪手、推土機把坵塊擴大整平，外觀雖已完備，但田區表土的平坦度就不是大機械就能充分完成。插秧前泥漿沉澱就變成坵塊兩端不同水平，一端秧苗沒入水中，一端田土浸不到水，造成深的區域螺害嚴重，同學補秧不下五、六遍，浸不到水的一端又快速長草，同學除草也花好多時間與力氣。而肥料施肥，無論基肥或追肥都使用認證的有機肥，中間選用過期乳品、糖蜜、天然磷肥海鳥糞與菌種培育液肥以改善土壤優良菌相，讓土壤可以釋放水稻可吸收的養分。

就因為田面不平螺害嚴重，先後補秧，致收割時因稻穗熟度不一致，分第一次、第二次手工收割，第三次再用割稻機大面積收割，第四次再用手工收割。後來我們的感想是感謝社大教務特別設計讓學員可以體驗到各種應變農法，比如用小田埂把坵塊分成幾個小塊以解決水位不同的問題。除草也一樣，同學們在市面上找來各式各樣的刀鋒投入除草工作，號稱「除草神器」。最終心得是農事必須百分之百務實，一有馬虎偷懶勢必要加倍償還。稻草大部分由割稻機剪斷後腐熟作為土壤有機質回補。一部份稻草老農老師陳榮昌教同學束草、堆草埕，備留其他用途，如種菜時覆蓋畦面，可抑制長草與保濕功用。收成的稻穀使

用日曬法乾燥，找來老農具讓同學體驗前人累積的智慧，也感受粒粒皆辛苦的滋味。到裝袋過磅有 2980 台斤，連同手工收割佔有 3200 台斤，不錯呢！大家臉上都浮現一抹燦爛。

友善耕作初始，好辛苦。但我們心中有夢，我們要經營安全食農願景，讓大家健康。我們要保護地球呼籲各行各業不要汙染環境，讓地球可以維持物種多樣性，把美麗地球留給代代子孫。我們期盼更多認同者投入，也希望更多支持者願意支付較高的代價以彌補手工除草、抓蟲之支出，必須合作分工讓大家的夢想早日成真。



稻禾開始結穗



米粒逐漸充實飽滿



在陽光下日曬的稻穀



陳慧鈞

## 見時的記憶

對宜蘭有一份特殊的情感，這份情感源自於兒時回外婆家的記憶。

印象中的外婆家，被一大片青綠的竹林溫柔地包圍著，左右鄰居共有十多戶，每到收割的季節，村落裡的曬穀場，每一個空間都被完美的利用，金黃色的陽光灑在黃澄澄的稻穀並連成一線，兒時頑皮的我，無畏豔陽高照，赤腳在澄黃稻穀的河流中，盡情的奔跑！這份塵封已久的回憶，在夢想新農的課程中，——喚醒那藏在內心深處的小頑皮鬼，也讓我田園生活的夢想逐漸成真！

在課堂上，講師問學員們：「為什麼來參加這個課程？」以及「為什麼想要務農？」這問題會讓自己更了解從農的動機，遇到挫折時，也重新思考當初決定從農的初衷，並以這兩項出發點，來支撐做為從農的動力，在課程即將結束的前夕，我有了答案。

家母生前為癌受苦，十多年來和病魔抗戰，在這段陪伴的期間內，本身對於食材的來源，以及養生的相關議題特別有興趣，從捨棄白米，改吃糙米或五穀飯，均衡的攝取蔬菜水果，加上固定的運動習慣，明顯地感受到你怎麼對待身體，身體就會如何回報你；就如同種稻或者種菜一樣，用什麼方式去對待她，她也會在生產中給予相同，甚至更多的回報。我想把自己的親身體驗，加上未來種植友善耕作的稻米蔬菜，分享給身邊的親朋好友，讓大家慢慢改變習以為常、大吃大喝的飲食習慣，選擇粗食是邁向身體健康的第一步！

還記得有一堂食農教育的課程，課堂上講師要大家說出對宜蘭稻田的感覺，當下這一句就跳出——「蘭陽平原像是生我養我的母親；回到宜蘭就像是回到母親的懷抱。」謹以此篇心得紀念我的母親！

## 卸甲歸農之路

呂學彬



到大陸工作已經整整十三個年頭，對於故鄉「台灣」已經漸漸產生了想家的念頭，尤其父母年紀也大了，如果要等我退休後再回台灣那還要再等十五年，想到這裡，不禁回想到當初來大陸工作的初衷——給父母、太太及小孩有更好的生活條件，但是父母與我們相隔著台灣海峽，只是透過電話關心再加上每年回台兩次的短暫相處，對於父母的關懷責任好像只是嘴巴說說而已，於是與太太商量後決定退場機制。

回台前也想過是否還繼續待在電子產業，後來看了大愛台的節目「農夫與他的田」時，深深被喚起當年田園的美好生活回憶，於是利用假日先到蘇州的大愛農場當志工，後來又在公司內成立了開心農場，一步步往回家的路邁進。去年年底很幸運在網路上看到宜蘭縣政府對於青年歸農所規劃的課程，於是報名了第二屆綠色種子培育計畫，2015/3/13新農夫培訓開訓典禮後，正式告別了電子業重新轉入農業領域，這兩個截然不同的生活形態，在眾人眼中反差很大，但是對於我們世代務農的家庭，卻是一個重新與土地再連結的契機，而不選擇故鄉桃園務農，卻來到了宜蘭這要感謝叔叔的協助，讓我在起步階段就有兩甲

的土地可耕種，而且宜蘭的環境真是好山好水好人文，小孩及父母在這裡絕對會很开心。

課程開始後每週都有不同及多元的課程安排，讓學員重新對務農有新的見解，例如課程安排從實地種植、田間管理、稻米收割及後續包裝行銷均有一系列完整的規劃，就算沒有務農經驗的小農也能輕鬆學習，在此很感謝宜蘭社大及勞工處的用心，讓新農有機會學習對土地的永續經營，並有更深入的體悟，在這麼友善的環境中，希望結業後每位學員均能順利找到自己的舞台。還要感謝活潑的大管家——靖惠，讓我們各組學員能互助完成各項任務，最後要感謝的是帶領我們實做的陳榮昌阿公，他從整地、種植到收割可能會遇到的問題均無私的傳承給學員，我們可以從他身上感受到對土地的敬重，及對有友善新農的期待。





張正勤  
(Amasa)



## 另類思考— 獨立人力耕作的可能性

首先，Amasa 要在這個地方對班上同學們，很認真地來表示歉意及感謝。因為大家的不計較，讓秉持「兩百年前生活方式」說法的我，一直有大放厥詞的機會。趁此機會，Amasa 要衷心地向您說聲謝謝：「謝謝您寬宏大量。」如果我的說法讓您不舒服，Amasa 在這裡為自己任意而說的放肆行為對您表示我的抱歉：「真的很對不起，請您原諒。」

對於這項沒有實現空間的說法，容 Amasa 再任性一次，讓我稍微解釋一下。這個個人沒由來的堅持，隱含著「以一己之力完成稻米耕種的可能性有多大？」以及「一個人的最大可能耕作面積是多少？」換句話說，Amasa 想要證實的事是：「無動力機械耕作的能力」。

經由這場為期五個多月的新農學習，我清楚地參與了一次水稻的耕作循環，這

個經驗讓 Amasa 大開眼界，也釐清了很多晦暗不明人言言殊的灰色地帶的說法。不管是生產流程、有機資材使用、銷售方式、協力團隊經營等，都有深入淺出的了解與體悟。對於水稻耕作的能力提升了一大級，著手進行的動力也強多了。由於我只打算種給自己吃，米（不是乾穀）的年產量只要 450 斤，所以 Amasa 的耕作，實驗性操作手法的空間，就變大了。

Amasa 打算挑選水源自主的梯田，累積一分地大小的田地，來種植稻米。我的作法是以人力的操作方式，進行多次淺耕翻土的整地工作。用較寬的行間距，單株人工插秧。讓水田保持終年積水，並透過有機液態肥料與微生物菌，進行環境的優化。以再生稻的操作方式，追求稻米年收穫量的提升。

在水梯田中，Amasa 會進行北部水田常見小型水生植物的保種計畫，也就是說我的稻田中會長滿農人最討厭的雜草，並不是 Amasa 不介意雜草搶奪水稻的養分，而是我想讓我的稻種野性強一點。從目前水稻的種植手法來思考，這個現象會使水稻這種植物，沒有野外生存的競爭能力，Amasa 的想法是讓水稻與這些水生植物共存，從中尋找可以避開蟲害與病害的最佳組成。

由南島民族傳播的水稻，曾出現在新石器時代晚期的浙江河姆渡文化層中，那個時候的米飯是怎樣烹煮的？吃起來口感如何？水稻是陸生植物演化成水生植

物？還是本身就是水生植物？它應該生存在怎樣的環境中？這些問題都很有趣，值得 Amasa 花時間再學習。

不論水稻在原棲地的區位為何，絕對不是現在這種狀態：人工育苗，細心規劃發芽環境；獨自佔據土地，缺乏不同植種間與同種植物間的競爭；以土壤的乾溼來左右植物生長、分蘗、開花，如果可以讓現行稻種慢慢從這種狀態還原，讓水稻多一分植物的野性，多一些植物的原始生命力，不同於農業文化下的「還原稻種」，它的米飯吃起來會是如何？Amasa 很想吃吃看。



除了機器烘乾、陽光下日曬，搭竹竿將稻穗倒掛也是將稻穀烘乾的方式之一。

稻米開始含苞的時期，稱之為「做種」。

## 學習再學習

感謝社大開水稻種植課程，讓我有這機會完整學習種植水稻的整個過程，且很多小秘訣都可運用到生活上。雖然陳阿公老師都用台語教學，但我的台語也跟著進步了。尤其在很多當地都會講台語的同學協助下，更順利地了解老師話語中的意思。

以前總是好奇農夫耕作的過程，在這次課程裡，完全體會到「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」。原來插秧前的準備工作，如耨打、細打…可一點也不可馬虎呀，因為影響著之後的耕作。手插秧和機器插秧的分別，讓我開了眼界，也曉得了每束秧苗之間距，就像人排隊需要點空間呼吸一樣。以前總覺得田裡的螺很可愛，還有粉紅色一排排的蛋，現在才知道牠是危害田間的頭號殺手，尤其是在夜晚，有種揀不完的感覺。人工除草更是一大考驗，當稻苗還小時，站在秧苗間，深怕踩扁了他；但等到稻子再高一些，每次除草，又總是傷痕累累，以及滿腳紅豆冰。

期間不時巡水，一下擔心水不夠，一下擔心水太多，真的很佩服老農的毅力。這期間觀天、看氣象的次數，已遠超過我過往累積一整年的次數，希望老天下雨，但又不希望有颱風的矛盾。越接近收割日，越擔心大雨及颱風的到來。

收割後的曬穀，真的是考驗人的耐熱度



梁有富

呀，在大太陽底下翻著穀，看著稻穀被曬得金黃閃閃，自己身體的體溫也被烤得熱滾滾，還得忍受著稻穀上頭的毛網沾到身上無敵刺痛且癢得難受的感覺。

陳阿公幾十年的經驗，大方無私地傳授給所有學員，雖然我們無法做到像阿公那樣熟練，但也是有收穫的。陳阿公總是穩穩地看著稻子一天天長大，每個學員問的問題，也總是有耐心地一一解答，因著對友善土地的熱血，及下一代生存的環境，大家都盡心盡力地維護土地生態。

沒想到綁稻梗也是門大學問，如何利用一小束稻梗，就能將二三束乾稻梗綁好，且站立得穩不會散？不是三兩句話的教學就能學會的呢。

跟著美橋阿姨學習米食加工，也增進了自己的廚藝功夫，如粿、粽、米苔目之類的小點心，傳統市場的小吃，可是經過辛苦製作過程，才能辦法呈現那麼美味的食物。

感謝社大的課程，讓我更加敬佩傳統小農的辛勞及努力，也期許自己能為土地環境多盡一份心力，讓下一代更健康。



## 尋找豆豆龍的家

陳愛玲

一直很喜歡宮崎駿的卡通，尤其是《龍貓》這部，片中的鄉村風光著實令人嚮往，很希望能住在這種地方，但那畢竟是日本的景色，我想台灣應該沒有這樣的地方吧！這只是我心裡的一個夢想。

在一個偶然的機緣下，看到電視上介紹「佰佰甲團體」，這個團體的理念我很認同，而且與我的理念接近，所以加入佰佰甲的社團學習種稻子。種稻子是必須花很多時間在除草撿螺的，要來回台北宜蘭兩地奔跑實在吃力，因此決定搬到宜蘭來住。

在我搬來宜蘭之前常常開車來宜蘭玩，曾經去過武荖坑露營，那裡的風景和清澈的溪水留給我相當難忘美好的印象。因為對宜蘭好山好水的喜愛，對於宜蘭的相關的新聞報導我非常留意，只要有介紹好玩的、美麗的風景就會去走走看看，也許是因為這樣在內心深處的一個小小角落，有一個小小的聲音在呼喚著我。

一個風和日麗的日子裡，我來到宜蘭找房子，上次去看田區的時候，發現這裡



有似曾相識的感覺，對了！這裡很像宮崎駿作品裡《龍貓》裡面鄉村的景色，雖不是百分百相似，但也有六七分像。

對於種稻子我只是門外漢，需要再加強專業知識和技能，在夥伴的推薦鼓勵下我參加了宜蘭社大的課程。這裡有來自各地的朋友，大家對於環境土地與生態的愛護都有一致的共識，也是真心的想學習種稻種菜的相關知識。

我很慶幸能參加這個課程，除了有種稻種菜一輩子的陳阿公的教導，和農改場專家們指導如何去辨別害蟲、益蟲、稻子病毒等相關知識，以及一些已經在宜蘭深耕很久的前輩，他們的經驗分享和產銷的課程。認識了想在宜蘭這塊土地上，用友善耕作方法去善待這裡的同學，我想我應該可以在這裡找到我的豆豆龍吧！



手插秧



陳正益



## 那年，我們一起種的稻米

—春分之時節 眾人綠地遍野 暑氣曬金黃

### 稻田裡的漫步

透早，稻葉尖荷著露水，透著光，亮閃閃，晶瑩的灑滿田區，何其有幸，我能夠見到這樣動人的景緻。

日時，多樣化水田管理，放水、除草、抓螺、做田埂；插秧、掌草、施肥、識蟲害；補秧、採土、曬田、嚐美食；作櫃、出穗、弄花、判熟度；收割、曬穀、碾米、慶豐年；文創、行銷、傳承、身土課。新農的夢想就在課程訓練中，讓每位學員都能戮力一面，繼續朝夢想前進。

中晝，呼便當、割稻飯，與講師近距離接觸，羌仔埤聚餐，品嚐新米大會。感謝小秘書靖惠用心安排。

下晝，結束今天的課程，預備回到溫暖的家，經過大家彩繪的儲物櫃，及室內課教室，忍不住多望一眼，期待下次的會面。

其幸何來，那是因為我們來田裡種稻～

種豆南山下，草盛豆苗稀。  
晨興理荒穢，帶月荷鋤歸。  
道狹草木長，夕露沾我衣。  
衣沾不足惜，但使願無違。

——陶潛 歸園田居之三

### 文青老農

我喜歡聽故事，陳榮呂阿公在田裡總有說不完的故事，不只口頭，還有親身示範，他說種田哪係種乜直，啥咪工作攞嘛有法度做，過去在非農忙時，還要去打工，阿公說他做過很多工作，吾少也賤，故多能鄙事。

情義稻種，古早的人生活不好過，有時候要向人賒米、賒食物來度眼前，但是農人間有種默契，今天你借來吃的，當食物者，改天一定要還人家，然若是借來當種的，就不必還，充分展現人與人之間的互助情感。

「成物不毀」，這是阿公說到令我最感動的一句話，意思是當物已成形，就要珍惜，不能浪費，對於天地所生萬物保持崇敬之心，惜物。

這幾個月來我們自己種稻，最終吃到同學慧鈞及愛玲利用我們的米煮出的米飯，過程有許許多多艱辛，每一口都是辛勤的努力，做到汗滴禾下土的程度，因此文青小農的自我期許——自己的稻米，自己種，對於世上一切都會感謝。

### 人與土地

大地彷彿平板畫布，依循節氣，起時波光粼粼，倒映山間水色，承農人之美

意，點點綠秧，就在蘭陽平原間展開，鮮綠、翠綠、青黃、金黃，一幕幕的轉換，當我赤足走入田裡，好多回憶湧上來，曾經我幫忙推過秧苗，當時我踩在田裡的時候，田土已經浸到五歲時的我的大腿，三十幾年前的影像歷歷在目，當時的溫度，當時的情緒感受，當時的人們，之後我與農田就只維持淡淡的關係，因為我們搬到城市去，只有回到鄉下老家時才會相遇，然而那種悸動，從未消失過。直到今年我有機會與土地有更多接觸，也租了一分地種植瑞岩香米，我帶著我的小孩去田裡，也找朋友來田裡，希望這種感覺能夠不斷地傳遞出去，因為接近而能認識，而能了解，更懂得愛惜。之間，孩子也教我一些事，因為他們純真，對事能有不同看法，像是有一天我們去田裡抓螺，由於秧苗剛插下去，許多螺會來吃它，因此我把螺抓起來時總有一種恨不得將牠碎屍萬段的表情與感覺，實際上也是在捏碎，我兒子就說，「把拔」你幹嘛對螺生氣～此時我頓悟，是啊！我為什麼要這麼生氣，他是螺，就是要吃秧苗，我是農夫，就是要除掉他，各有天命，不就是這麼簡單，我只要將他除去，把事情做好，何必多加諸情緒呢，也因而衍生到我的生活方式的思考歷程，關於人際互動事宜，得到不少啟發。



### 文化傳承

文青老農陳阿公，成物不毀，這句話乃積累多少智慧與文化，對人、對事、對物的珍惜，做人的謙卑與善良，都能在參與活動的人們身上見到，願意付出，親身體驗，將自己和土地間的距離拉近，不願土地孤單地哭泣，相信有人耕耘，他會是愉快的，因這其中有多少生命被他滋養。

可愛的靖惠小秘書，幫班上安排許多事務，不管課程、實作或田間管理，每項都親力親為，讓整個課程能夠順利進行，居功厥偉。

親愛的同學們，來自不同地方，不同生活，不同職業，每個人有著不同理念，想要認識農業，或半農半X，或志願農民，然而大家能有共同的想像，接受友善耕作的概念，看見土地有生機。



彩繭下在稻禾間的蛋巢

還有辛苦的講師群，介紹自己一路走來的理念，堅持對土地友善，也有行銷、文創發展的課程。

這次有兩位並不是夢想新農課程的同學，但是他們陪新農們上過每一堂課，田裡來土裡去，完全某碗驚，實際上，他們也有能力成為新農，那就是為我們這一班拍紀錄片的攝影師文祥和導演 Shirley。

最後感謝宜蘭社區大學舉辦這樣的課程，以及林校長的全力支持，希望以後有更多更多人來參與，讓人與土地的情感不分離。

相信最終的療癒來自大地，我在宜蘭當小農，你呢？歡迎加入夢想新農行列。



用曬乾的稻草來編草繩



曬穀

## 趕太陽起床的庶民

尤信超

這陣子就像是一位趕太陽起床的庶民一般，每日起床後心中逕自盤算今日半農半X的時間切割點；生命中充滿著激動與激情；改變的起點從驚蟄後的週六開始，在陳榮昌阿公的詳細教導下，我進入了米的種植世界。所謂「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」真的很辛苦：

期初的打田、施放基肥等預備動作並不會困擾著旁觀的我；倒是以老農具「牽輪仔」在田裡劃線開始，到手插秧，著實讓我體會到狗吃屎的窘境。接著面對福壽螺的無情挑釁，積極補秧之際才體會到何謂農忙時期。再則巡田水、施液肥、田間管理等等事項都讓我每日的生活記憶如此鮮明而深刻；掌草時，猛然

領悟到原來我們都成了向大地膜拜的祈願者；祈求成長、祈求平安、祈求圓夢，更是讓我明瞭友善大地的珍貴回饋——健康與愉悅。當然收割、日曬米的美好回憶更是歷歷在目，久久無法忘懷。無論什麼事，若不是先人的遺愛與遺產，即是需要眾人的支持與合作，機會來了就勇敢以赴。隨著時間演進越是感覺學習無止境，也能了解因為要感謝的人太多了，就直接以謝天做說明，感謝陳阿公的引導，更感謝全班的全程相挺；有你們真好、真棒。

結業在即，說不出的意得志滿，突然覺得我已經由夢田來到田野，準備期待美好的到來，圓夢ing。



堆草坪



## 謝天

游建志

胡適先生曾題字：「要怎麼收穫，先那麼栽。」沒有辛勤付出心力去照顧所栽種的作物，也就很難有同等的作物長成回報。不只是人和植物的關係如此，人與人之間又何嘗不是這樣的若且為若。

植物成長主要是吸收氮(N)、磷(P)、鉀(K)這三要素，我想大家應該都不陌生，經過這將近一年的假日農作經驗，突然有種自覺，從小到大接受的系統化知識，好像是被大量的氮肥灌注，雖然一直向著外面的天空成長茁壯，卻缺乏足夠的磷肥，讓根系好好的生長，去了解，吸收這片餵養你長大的大地之母，於其上所發生的歷史、文化脈絡，漸漸的也就跟土地斷了連結。

在意識到這樣的情況後，開始彎腰向土地學習，經過了這四個月的操作，從陳阿公的身上看見，歷經將近七十年的務

農生涯，隨著年復一年，二十四節氣的流轉，雖然這幾十年來農業歷經了巨大變革，從傳統依靠人力、獸力到綠色革命：農藥、化肥的使用、大型機械的輔助，再到近年來，小規模家戶農業又要開始抬頭，但阿公的身體中，早就深深刻印下這幾十年來，關於各樣農技藝的記憶，我們在這短短的四個月課程中所學到的，相信只是農技藝中滄海之一粟，關於農業，值得虛心去學習的地方還很廣。

從3/20的拜田頭，經過134天的等待，在7/23這一天，終於歡喜收割了，在參加完友善新農這個大人版的夏令營隊，除了吸收阿公這超過一甲子的務農功力，更重要的是，學習阿公在各方面待人、處事、愛物、惜物的道理。但為什麼要說這是個大人版的夏令營隊呢？我想，務農絕對不是時間到了就來插秧、

上課、收割，這麼簡單，我想很多繁瑣需要勞心準備，聯繫的多項工作，都由辛苦的秘書靖惠，幫大家代為處理。從播種到收割，除了阿公和靖惠需要感謝外，我想代耕的大哥、育苗的業者、同學間的相互合作，還有提供資源的勞工處以及社大等，都是一樣的重要。

8/8這一天，蘇迪勒颱風來襲，從黑夜、白天又到了黑夜，將人們吹離了現實世界，直到下午，經過台電人員辛苦的搶修，有一刻短暫的和現代世界接了軌，

隨即又斷了聯繫。路燈明了又暗，可以感覺到，辛苦的工程人員，努力地想讓停電地區的人們重見光明，但依然還是不敵大自然的威力，享受完這浪漫的「燭光」晚餐，覺得人生在世，平安、健康就是幸福，願一切安好。也還好稻子早已收割完畢，如果最後還有什麼是最需要感謝的，我想就謝天吧！

——寫於2015/8/8 蘭陽平原上  
外頭狂風大作的Soudler颱風夜



稻田間發現暑假眼線的幼蟲



臭屁蟲及其白色咬痕



友善耕作的稻田指標—橙瓢蟲



清晨稻禾上的露水

## 問心無愧

自從上了夢想新農的課程後，就開始與「農」有了較多的接觸。

其中，最常聽到的笑話是：「有一個人找了他務農的朋友買菜，朋友就問他是不是自己要吃的？他說這有區別嗎？朋友說有，並用手指了旁邊的地說，這邊是自己吃的，那邊是賣給台北人的。」

我原本以為這只是單純的笑話，沒想到我要好的朋友告訴我，這不是笑話，這是實在的事，而且不是少數個案，是大部份如此。聽了內心不禁直喊這哪有可能？我印象中的農人不是這樣的啊！我印象中的農人是純樸善良，是在路邊連不認識的路人都會「奉茶」的好心人！

或許時代真的在變，我們為了要增加產量，為了要節省勞力，為了要好吃，為了賣相好看，我們使用了大量的化學藥物，種出了連自己都不敢吃的農作物，只是為了賺錢，不顧其他。

黃讚來



幸好，夢想新農彙集了諸多友善耕作前輩，教導我們從事綠色工作，重拾我們純樸善良的心，友善了我們生存的土地、環境，友善了我們賴以維生的農作物，友善了我們的衣食父母——顧客，我們心懷感激，衷心感謝促成安排這課程的每個人。

「將心比心」、「己所不欲，勿施於人」、「君子愛財，取之有道」一直是我國文化的菁華，希望從此結訓的我們，不管種甚麼，都能常存於心而問心無愧，自己敢吃，對得起良心。

## 辛勤的回報

陳武田



三月下旬從育苗場運來一卷一卷的秧苗，交給身手俐落的代耕業者，在熟練的操作下，插秧機將稻苗整齊的排列在水田中，縱橫有序真是漂亮，可是美景僅維持一天，隔了一夜景色全變，東缺一塊西缺一塊如同癩痢頭般，而凶手是誰？就是大名鼎鼎的「福壽螺」！

插秧初期的照顧是最費工的，友善耕作的田區若是淹水太深，螺害就會嚴重，但水量不足的遺禍，輕微則雜草叢生清理耗時，嚴重則稻苗乾枯一切歸零。搶救大作戰於是展開，雖然手抓螺及誘捕雙管齊下，但雙手難敵福壽螺大軍蜂擁而至，於是缺損範圍逐漸擴大，我們就以補秧對付，於是雙方你來我往在吃了又補，補了再吃中循環著，過程中原先預留的秧苗已不足，最後求助陳阿公取其所有的苗來補，這也創下了一塊田分三次收割的紀錄，聽陳阿公說他六十多年的耕作經驗中這是第一次。

單一塊田已讓我們焦頭爛額，況且我們有幾塊狀況各異、特性不同但共同取水

互相連接的田，為使最末田區獲得充足的灌溉，水源端田區必須一直進水，但只要水位太深螺害隨之而來，因此大家發揮創意建起排水溝及護堤等水利設施，只是事與願違進水源頭時大時小，排水溝淤積，護堤崩塌，一切就在跌跌撞撞中渡過了。

四個月了，神奇的生命它自己就找到出路，本以為先天不良再加上一群生手管理員的後天失調，成果一定很慘，出乎意料的田裡也長出滿滿的金黃稻穗在風中搖曳生姿，割稻機伴隨著轟隆隆的聲響開入田裡，在機器吞入稻桿後瞬間產出一堆堆金黃色稻穀，這就是同學們這一季辛勤的回報。



福壽螺卵泡



## 同場加映 遇見新農夢想 飛躍稻芒之丘

林曉宜 /  
夢想新農紀錄片 導演



### 致 最近與最遠

它，就在身邊，但你卻對它一無所知。

兩歲時，我常常含著甜甜的米飯，含著含著就會睡著。長大後才知道，原來米飯能給人一股甜甜的安心感，經過飽食，帶來滿足，經過咀嚼，轉化生命；但慚愧的是，我卻從未瞭解過這個從小伴我長大，給我生命之源的食物，直到2015年的春天...

### 夢想之秧 · 友善之饋

「驚蟄」，伴著春雷的到來，宜蘭這片土地開始熱鬧了起來，隨著春意的到來，我也收到了一份大禮，就是能夠伴隨著三十位新農的夢想，一起成長於宜蘭這片美好的土地上。

開學，一切開始於認識每位同學；初期同學們的羞澀、靦腆的笑容，對我們記錄者來說總是顯得特別的珍貴，看著每一位同學說著他們立志友善耕作的夢想，聽著他們的故事，總讓我讚嘆生命的奇妙與美好；看著這麼多人做著如此美麗的夢，每個人帶著各自不同的故事與理想，因緣際會聚在一起，我不免心想：之後會發生哪些有趣的事情？我們又將在彼此的生命中撞擊出什麼樣的火花？

想到這些，總讓我期待每個星期六日的到來，每星期透過這兩天跟同學們的相處、學習與記錄，竟成了我一星期中最感豐盈的時光；也許他們圓一個友善耕作的夢，我圓一個跟著這些夢想，起飛看世界的夢。

課程中，最讓人感動的是課程安排的用心，其中除了安排許多不同領域的農業講師來提供各種農業思維外，還安排了資深老農陳榮昌阿公帶領大家實做的課程，這期間看著阿公教大家用最傳統的方式種植稻作，深深覺得農夫真的是最謙卑最讓人敬重的職業了，看著什麼都懂的阿公，用彎腰的姿態培育著這些稻作與學生的夢想，其中當然也補足了我這個門外漢對於米食的想像距離，這一切的饋贈遠遠超乎我的預期，而關於新農的夢想，伴隨著稻米的收成，課程的結束，套一句阿公說的：「這不是結束而是個開始，當夢想裝上了羽翼，飛翔也只是必然的事。」

## 同場加映 耕出桃花源 —新農的期許

李寶蓮 /  
守護宜蘭工作坊 發起人

近年來農村出現一波新農風潮，不但翻轉了農村的思維，也為農業帶來無限可能。

過去半個多世紀的台灣農村，事實上是做為整體社會工商業發展的墊腳石，政策性的壓低糧價，鼓勵單一經濟作物生產，從政策到農民，都服膺於二次世界大戰後掀起的「綠色革命」，讓農業一步步走向工業化，跟不上腳步的小農，經濟上更形弱勢，或把土地交給擁有大型農機、相對規模較大，或經營能力較強的大農，或漸漸退場，期望孩子前往都市發展，離鄉離農，不對等的貨幣交換制度，讓農民失去自我肯定，菁英人口大量外流，農業，也從一種全方位的生活，變成以GDP為唯一價值標準的行業。

這個趨勢在加入WTO、政策性鼓勵休耕之後，讓農村走到了頹敗的極限。然而，問題的反思，也在整個社會盲目追經濟，人的生活與心靈雙雙空虛的過程中漸漸覺醒！這時，重新進入農村的新農，已經和過去走不出農村的傳統農民，有很大的不同。除了「志願性」極高，曾經在都會生活的經驗，對主流社會的表相繁華已經不再盲目迷戀，更因熟諳主流社會的邏輯語言和工具，而有著充分對話的能力，這些，都為改變過去不對等的城鄉關係，提供了重要的條件。

幾年來觀察新農，有些共同的特徵，大致都在物質生活之外，有更多的理想性，照顧土地，照顧家人，從生活出發，也關注社會議題，並且選擇腳踏實地親身實踐！因為不是一味拜金，而是思考

如何對環境友善，逐漸摸索脫離慣行農業規模與量產的魔咒，既證明，也開創了農業的多元價值與無限可能。這些價值，首先從新農本身的生活內涵與心靈充實得到體現，再從產品的銷售，分潤給直接支持的消費者，讓長久以來在經濟市場上斷裂的，人與土地的鏈結重新扣連——食物不只是餵養身體的物質，也是讓生活有所感動的精神補給。

土地蘊含人所需的一切養分；食物、知識、技能、生活藝術、勞動美學、飲食文化、生態互動、心靈啟迪，生產與消費之間的彼此支持，也存在著美好的社會關係。從形而下到行而上，土地所能給予人的，遠遠超過單純的食物，一個好農人應該把土地所蘊含的這一切耕出來，一個好的消費者，也應該把這些養分一起購買，一起消化！如此，社會必然更加健康！

市場的現實是：生產者應該生產消費者真正匱乏的東西！所以，當城市人的身體因便宜的劣質食物而敗壞，我們應該提供更高品質的安全健康食材；當城市人因長期隔絕於土地自然，需要田野空間的療癒，我們應該提供開闊優美的農村地景；當城市人缺少體能勞動而失去對食物的感知與感動，我們也應該提供這樣的勞動機會；當城市人的價值觀因服從於社會結構而扭曲，我們應當慷慨分享、耐心交流，慢慢讓人看見不同的價值。

農村，不應該是城市的附庸，而是城市的維生系統，從物質的身體到精神的領域都是，城鄉對等的價值，正期待新世紀農夫來深耕發揚。



## 種田學習筆記



夢想新農學員兼任本刊物設計的盈瑩，一開始接到「種田學習筆記」這項任務時，因為常跟不上陳阿公道地的宜蘭腔，感到有些慌張。索性邊做邊學，身邊同學也很熱心相互切磋，幾個月下來仍累積了些許感受，以下就用圖文的方式分享给大家吧。



### Lesson.01 下田的門檻

起初是喜歡種菜，覺得陪伴作物一路長成的過程，那令人心滿意足，充滿成就感。而「種稻」也是伴隨稻米孕育的路程，只是它不如菜園裡形形色色的蔬果——春夏有茄子、秋葵、小黃瓜，秋冬有各式蔬菜與辛香料。反觀稻田，它僅僅擔起作為主食的大樑之姿，在廣闊的水田，就種單一作物。

老實說剛開始我對於種稻興趣並不濃厚，幾分地的田，只有單一作物無限複製，還有泥漿化的田土得一腳踏入，頭幾堂課我猶豫著真的要下田了嗎，後來才索性到宜蘭市區買了上千元的下田鞋，下定決心走入泥濘田土中。



### Lesson.02 阿公的大玩具

從稻米插秧到收成的四個半月，陳阿公一路伴隨我們，種植稻米，也種植這群菜鳥農夫。

我記得初期面對這片稻田時，陳阿公最早交給我們的觀念就是「水位控制」，要認識四周環境的水路，要觀察每塊稻

田的進水口與出水口。當田裡還是稚嫩秧苗之際，最怕福壽螺大軍來啃食，這時田裡的水必須要少，少了水，螺貝類就會鑽進泥地裡躲起來；而當秧苗逐漸長大，在地底下伸出探索的鬚根找尋養分，此時就怕雜草來競爭養分，這時田裡就需要進水，讓還在田裡的草籽因浸水而無法發芽。



農人用木板或磚塊擋住水口，進水口的木板拉開來就是開最大的水龍頭；木板擋住，就變成了細水慢流，而出水口的則像是浴缸的圓球栓塞。聽著陳阿公滔滔不絕講述水位，那是在這門課中第一次具體感受到，種稻與種菜原來是很不同的兩件事，如果你種了一甲地，你就是這一甲地的管理者，這是人與自然約定的一場很大的合作關係，農夫獨自面對這片龐然大物，而它交給你決定水龍頭開多大多小、雜草與福壽螺怎麼處理、何時曬田、何時收割。我看著陳阿公的身影，突然覺得這片田地像是阿公的大玩具，無敵放大版的玩具。



### Lesson.03 手插秧

一把蔬菜、一顆瓜果、一隻雞，在成型之前，都有許多種植或飼養途徑。種稻也不例外，每一粒稻米收成前也有千百種種植的方式。在我們學習種稻的內城村，有人走自然農法、有人學模門、有人草生栽培、有人採慣型；有人全部機械化，有人走極致的手工路線。我們所種植的稻田，大部份採取機器插秧、機器收割、進廠烘穀，但與此同時也保留一塊手工的小區，跟著阿公手插秧、手割稻、日曬米。

在手插秧之前有件重要的工作——牽輪子畫線。陳阿公為我們示範此項傳統農具的操作方式，只見阿公不急不徐，一步步優雅地游走過田間，畫出一道道筆直的線，再垂直牽出橫向的線，如此畫成的格子，成為農夫在水田畫布上打的草稿，以利秧苗對準在十字上。

奇妙的是，眼看著陳阿公曼妙的身影，直覺這項農具應該不重，也應該不難吧。於是同學們躍躍欲試，卻見到年輕的男同學一隻隻變成駝獸，彎背向前拉，雙腳深陷泥沼……啊，說好的優雅呢？

隔線畫好後，手插秧又是另一門功夫。左手臂內側盤放秧苗，一面理秧，右手取約五株秧苗插入田裡，然後五束一排，兩腳倒過即是前進。陳阿公告訴我們，插秧時兩腳要站穩，馬步要蹲好，手肘可以輕放在膝蓋上，然後絕不是彎著背在插秧。那時候我忽然將平日的喻

深溝割草！



和練習與阿公想傳達的意念聯結起來，插秧時我們的背該是直的，像一道溜滑梯，並且要微微捲起尾椎，運用腹部的核心力量來使力，倘若背拱起來像一彩虹，勢必沒多久就腰痠了。一直以來陳阿公道地的宜蘭腔閩南語常讓我聽著聽著就迷路了，但此時此刻我完全理解陳阿公，不由得在內心歡慶，為我們彼此靠近的心靈乾杯！



### Lesson.04 搓草、除螺



雖了解水位控制的重要性，偏偏命運多舛，今年宜蘭梅雨降的少，整個春季乾燥少雨，實習田區所吃的蘭陽溪水圳，就在稻田需要進水以防止雜草生長的時間點，足足乾枯了好一段時日，於是我們在烈日下有除不盡的草。面對雜草，陳阿公教我們用鐵刀微微割進土壤裡，切掉一些土壤裡的草根，接著再把割下的雜草揉成丸狀，直接埋入稻禾的腳邊，作為稻禾的糞分。

至於福壽螺的部分，當秧苗日漸茁壯，田裡沒清乾淨的福壽螺反而可以幫忙吃些幼嫩新發的雜草。所以陳阿公主張福壽螺並非一定要趕盡殺絕。像這樣把敵人搖身一變，變成糞分、變成吃雜草的小幫手，好像勾勒出陳阿公對於自然萬物包容、和諧的態度。



## Lesson.05 田性、曬田

管理一片田區有諸多需要決策的環節，像是當稻禾逐漸分蘗、作櫃、弄花、結穗，過程中何時要施肥、何時要曬田、何時能收割，一切都需要經驗累積。陳阿公覺得認識每塊田的田性，就像了解每個小孩的個性係哈米款一樣重要，例如有的田，土層較深且泥淨，台語稱為「ㄉㄨㄤ、田」，此時就要提早曬田；有的田會出泉，稻子種下去就容易缺肥，葉色會偏黃，這時就應該在水田四周挖溝，方便排水。

陳阿公教我們去觀察一行行稻禾之間，

倘若稻葉在視覺上都佈滿行間了，代表分蘗數差不多足夠了，此時就可以開始曬田。由於促進葉片生長的氮肥、磷肥多半浮在土面，透過曬田可讓土壤表面乾掉，稻禾根部一旦吸不到水份，就會往下找水、定根，同時也能吸收到較深層土壤的鉀肥，提供結穗所需的營養。

至於曬田要曬至什麼程度，阿公說雙腳踩上去能夠站穩，感覺土有點黏黏的，且不至於龜裂，就差不多了。此外，曬田一方面也是讓之後收割機方便下到田裡作業。



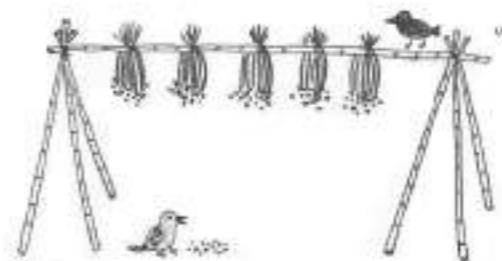
## Lesson.06 日曬米、倒掛米



七月份，暑氣漸增，來到了收穫的時節，陳阿公帶我們到田間判斷稻穗的熟度。阿公說，如果一片田有七、八成都差不多成熟，就可以收割了，因為若要等到全數的稻子都熟成，那些原本較早成熟的就會過熟，輕輕一碰稻穗就會落滿地。而選在七、八成熟，其餘兩、三成就算是青粒，吃起來也無傷。

現在的收割機能夠收割、脫穀一次搞定，或也可選擇以人力收割一束束稻禾，搭配打穀機來脫穀。我們的稻穀採機器收割，接著同學們排班，共花了三天在內城舊校的廣場日曬，整天下來，每隔二十分鐘翻攪一次，一次整成金黃色的山形，二十分鐘後在拖曳成平面，兩相交互，讓稻穀均勻地曬日光浴。

日曬米雖費工，卻比機器烘乾的香氣與口感都更好，此外，我們也體驗搭竹竿將稻穗倒掛，據說這樣能讓稻梗的養分及水分回流至稻穀，吃起來的口感更勝日曬米，只可惜我們晾在國小走廊的稻穀先是被小鳥光顧，後來遇到蘇迪勒颱風，稻穀被打濕而發了芽，因此真正的口感如何就無從得知了。



## Lesson.07 編草繩、紮草、堆草埤



請機器來收割時，可請代耕業者將脫穀後的稻草打成段，方便未來與田菁一同打入田裡，也可請他們將稻草保留完整，方便日後整理與加工。早期曬乾的稻草會拿來編草繩、餵牛、鋪蓋屋頂，就算時至今日，用來覆蓋種菜的畦面也十分方便。陳阿公教我們用手掌搓的方式將兩股稻草揉合成一股，再不斷從中間添入新的稻草一起搓揉，以延長草繩的長度。當那樣樸實的工藝在你眼前俐落呈現，其實頗具震撼力。

草繩做完，田間還有無數散落的稻草，陳阿公教我們紮草的技巧，那看似沒有「綁」或者「打結」的動作，卻著實將稻草紮整成束，也是完美工藝的具體展現。我們將這些三角錐狀的稻草聚集起來，展開堆草埤的大工程，一束束稻草自阿公所站立的中心點放射狀排成一面正圓，再疊上第二層、第三層...，只記得那天陳阿公手腳明快俐落，學員們自動如生產線不斷遞補稻草給阿公，以求無縫接軌，過程中有種屏氣凝神的專注氣氛，寧靜且流暢地完成一座大型草埤。



將近半年的課程在這些美麗的傳統工藝中逐漸畫下句點。關於稻米的種植本身，推廣自然農法的詹武龍老師曾說：「吃下米飯的那一刻，才是真正的收

成。」於是一日同學們相約在臨勇古遠的入口，各自準備了拿手好菜，用味蕾收成一口口自己種的米飯，滿足而踏實。



發行

攝影：邱靖惠、游建志、劉文祥

文編 & 美術設計：李盈瑩

發行所：財團法人

宜蘭社區大學教育基金會



## 結語

### 青年來作田

陳榮昌

傳統的老農已經一個一個老去，做農的人才一天一天缺乏，老農的祖地若應繼續做農業，沒有來學農業的事蹟，過幾年後農業就會失傳了，田沒人做，這樣咱們的稻米或國家糧食要從哪裡來？

看這些年輕人來宜蘭作農，我很歡迎！青年進來若有興趣來學做農，我的想法是，做友善小農的耕作方法，雖然不能做很大的面積，但是說如果他一個人進

來，這些田就有人來管理，有人來管理繼承做農業，照我的看法是說很好，因為在台灣，別的地方我不知道，自我長久從事農業以來，我們的環境被改變了，變成厝越蓋越多，一些汗水增加出來，還有空氣也慢慢在變，變不好，來做這個友善小農減少農藥，減少除草劑，減少化學肥料，就能對整體環境、環保、水質、土壤…都保持住，不要變壞，這樣未來就很有希望了。