

客製桌曆

◆雲林 冬陽

正值新年頭，舊年尾，案頭上需要換個桌曆。ㄍㄨㄢ上看到好友陳明泉，也就是古坑慈心農場工程負責人自製的桌曆，畫面賞心悅目，我非常喜歡……

這本吸睛桌曆上放的照片不是世界美景，也非帥哥美女，相對的，景觀只是農場裡自然樸實的花草樹木，主角也只是吃草的老牛、漫步的鴨鴨，但每個鏡頭都深深觸動著我——工作上的關係，我常和明泉互動，也常到農場走動，看著這些圖案的當下，一幕幕影像、一個個故事悄然躍出桌曆，不斷在我腦海浮現。

動人的故事來自走在幽靜田埂上、微風徐徐下，明泉的分享。在他眼中一瓦一石，一花一草，貓狗牛鵝鴨，甚至不討喜的鼠和蛇，一切的一切都那麼美好。歡喜心的源頭是他最常掛在嘴邊的——我的師父說：「要和一切有情共存共榮……我只是聽話，去做而已。」簡單一句「聽話，去做」要何等的胸襟和智慧啊！

我打了個電話給明泉，問他何以客製桌曆？樂於分享的他說：「住在古坑慈心農場，和這兒的有情萬物一同生活，充滿感恩。所以試著將平時透過相機抓住的很多美好鏡頭，以農場生產、

生活、生態、生命四生之美為主軸做成桌曆，讓人感受到農場之美，也感受到一群人在做一件有意義的事，進而觸動內心，引發省思。同時，在這一年將盡的日子裡，總結自己生命中有意義的『業』績，希望善業繼續增長。」

經常在ㄍㄨㄢ上分享農場點滴、寫下雋永話語的明泉表示：「農場四季都種植不同農作，隨著季節變化會有不同景致。今年試做六套桌曆，希望明年能有一系列的分享……」我繼續期待。



▲美景與故事，相融入桌曆。

火鍋裡的茼蒿

◆雲林 春耕

「吃火鍋，喝農藥湯？」這則新聞標題吸引了我，定睛一看：「消基會日前抽驗市售茼蒿的農藥殘留量，結果十九件樣品中，竟發現十一件樣品驗出殘留農藥，不合格率達百分之五十八，甚至有樣品的農藥殘留量超過規定值的九倍之多。」

正值寒流來襲，吃熱呼呼的火鍋是一大享受，鮮綠的茼蒿為火鍋加分不少。茼蒿翠綠的葉片提供豐富的纖維質，還有一種特殊的口感，而且只有冬天才吃得到。冬至吃鹹湯圓加上茼蒿簡直是絕配，如果茼蒿的農藥殘留量不合格率那麼

高，多吃會對身體有益嗎？

我自己種有機蔬菜，雖然沒種茼蒿，但鄰田有機農友種了很多畦，根本不用農藥就長得非常好。我們談到農藥殘留問題，他說明，茼蒿是冬季的蔬菜，氣溫較熱就易長蟲；慣行農法因為長期施用化肥造成土壤酸化、不健康，茼蒿容易得病；因此農友噴灑含有劇毒農藥以除蟲、除病，且常用的是多種藥物的混合劑，噴過之後易殘留在植株上。

茼蒿的種植時間較一般小葉菜長，產量卻只有一半，氣溫高會長蟲，氣溫太低還會停止生

長，又需要很多有機肥料、工資等，所以成本很高，要吃到茼蒿就得花較高的價錢。

茼蒿是一種嬌嫩的蔬菜，葉子含水量高，不能受到擠壓，否則容易爛掉。小時候，每次吃茼蒿，爸爸就會說起茼蒿又叫「打某菜」的故事：「好久以前，有位先生到市場買了一大把茼蒿回家，但太太下鍋炒好送上餐桌，只看到一小盤，先生以為太太偷吃了，因而非常生氣，把太太打一頓。『打某菜』名稱就這樣傳開了。」誇張的故事，就為形容茼蒿的含水量高和嬌貴。

其實，有農藥殘留問題的不只有茼蒿，聰明選擇才能確保健康。



▲捧著晶瑩露珠的茼蒿，是一種嬌嫩的蔬菜。