

耕 您 有 約

戶外教室

2020.04.01

No. 03

緣起

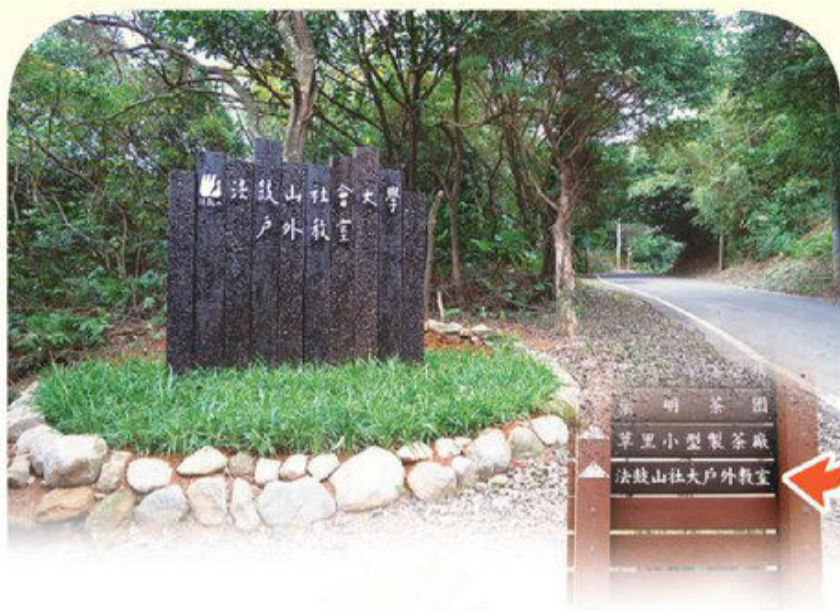


民國一〇五年五月間，法鼓山副執行長辦公室以大愛基金會所屬石門區乾華段阿里磅山區約3.5公頃土地，久未使用，擬請社大負責管理並使用該土地，社大慨然允諾。

近年來食安問題成為社會重要的議題，由於農藥的過份使用，不僅傷害了人體的健康，更污染了大地。所以社大經營本園區的原則是不灑除草劑，不使用農藥與化學肥料，使農作物在自然生態環境下成長，以達到友善的目的。

作物收成豐碩，不但枝葉茂盛果實累累，味道甘甜，沒有見過的人一定不會相信，但你見到後，無不嘖嘖稱奇，西諺云：「眼見為憑」(Seeing is Believing)正好給它作最佳的註解。

希望本園區結合地方特色，推動法鼓山的理念，落實自然環保，帶動並重視發展友善農耕、友善大地的目的。



入口意象、指示牌 跟大家見面了!

法鼓山社大戶外教室由於沒有明確的地址，欲到訪的師生常以「新北市石門幼兒園草里分部」的廣場作為集合地點，再一路引車而至；截至二月底前，包括入口意象、新北市石門區公所架設的「城鄉風貌」指示牌，以及沿途的道路指標業已完成，現在大家只要從台2線與北21鄉道的路口交接處開始，循著「法鼓山社大戶外教室」的指標一路上山，就會抵達囉！

「福慧傳家禪悅營」 祖孫三代 戶外行

2019年社大「福慧傳家禪悅營」以法鼓山的禪法為活動主軸，祖孫三代從慢步經行中開始打開感官，親近自然與土地，認識路邊的台灣本土青草；在茶園、咖啡區、蔬菜、香草區感受綠色生命的能量、體驗一心二葉的採茶、種植咖啡苗、欣賞種茶的故事影片，偶爾還會有戶外昆蟲的意外驚喜。過程中，小朋友還要全程體驗營隊歷年來的特色之一「揸西瓜」，用意在於讓小朋友感同身受祖父母在農忙時代，揸孩子從事下田耕種的辛勞，學習珍惜與感恩，進而促進親子間的情感，在輕鬆活潑的活動中體會，原來生活無處不是禪。



戶外僧活 樂趣多



12月3日，水陸法會圓滿，法鼓山僧伽大學男眾部為了讓學僧調整身心，作好重返課堂的準備，安排了兩天的戶外教學活動，其中一天就是來到社大戶外教室，除了從影片中了解這片土地的由來歷程外，也認識了園區內所種植的茶葉、咖啡、蔬菜等農作物，並親自體驗從一顆生豆到飲品的咖啡製程及沖水、觀色的大碗茶時光課程；富有創意與特色的午齋自炊；最後「茶樹乾洗手」DIY，讓學僧從這樣的精神中，領悟聖嚴法師「心靈環保」和「自然環保」的教化。而當時所製作的茶樹乾洗手，在「2019新冠肺炎」疫情期間，正好派上用場。

意外的收穫-話薑黃

園區在去年種了幾株薑黃，有一段時間，莖葉都枯了，原本已不抱任何希望，沒想到，今年又開始枝繁葉綠，年前，葉子再度枯萎，於是，我們嘗試挖了幾株，沒想到產量超過預期，令我們信心大增。

薑黃是薑科植物薑黃的塊根，從食療上它是一種食品調味料的來源，也是咖哩粉主要原料之一。薑黃在中醫藥用的應用，性溫，味辛、苦、甘，歸脾、肝兩經，功效有行氣、通經止痛、芳香健胃等作用。薑黃含揮發油、薑黃素、阿拉伯糖、果糖、葡萄糖、脂肪油、澱粉等。近幾年來薑黃無論藥療與食療上，都被廣泛大力的推廣，而且把薑黃功用闡述淋漓盡致，唯每味藥都有其優缺點，用對是藥用錯是毒。(文/康金龍老師)



▲ 咖啡果皮與薑黃結合的創意茶飲-咖啡風味果乾薑黃茶 提升免疫力

手耕幸福滋味-咖啡

105年秋天，寒風細雨，咖啡班同學們無畏風雨齊力在戶外教室種下了數十棵阿拉比卡咖啡樹，而這也是我們咖啡班探索咖啡千般滋味的起點。

三年多來，不論是在豔陽下或是凜冽北風中，我們在一點一滴的經驗累積與成果體驗中學習，由生轉熟。同學們！興趣使然、不畏辛苦，在108年春季又埋首植栽了58棵咖啡樹，大夥期許花開、花落、結實累累、咖啡果實泛紅閃耀。

雖然，我們目前產量不多，但同學們能親手摘下咖啡櫻桃、處理它、乾燥它、烘焙它、研磨它、萃取它、品嚐它、分享它……這一切的一切，信手拈來都是滋味，來！一起來喝一杯幸福好滋味吧！(文/廖中賜老師)

