

## 吃出健康，活在健康---「有機生活研習營」紀實

1月7日，一個風和日麗的日子，一場關懷土地、關懷人們健康的活動--「有機生活研習營」，就在花蓮區農業改良場熱熱鬧鬧的舉行。此次活動由花蓮區農業改良場和財團法人植物保護科技基金會共同舉辦，參加人員包括花東地區農會家政班輔導員和基金會有機農業推動種子志工。

第一堂課程由重量級的侯場長主講「有機的概念與實施」，侯場長一開場即點出有機種植的要義-- 尊重自然、保持生態平衡、維持生物多樣性、永續經營以及重視土地倫理。

瞭解國內有機農業發展狀況後，接下來就是和個人健康有著切身關係的課程囉！由台中榮總家醫科總醫師王雅瑜主講「創造健康的有機生活飲食」，經過王醫師的精闢解析，學員總算徹底了解選擇優質食物對維護健康的重要性。林妙娟老師的「認識自然食烹調要領」讓這堂課充滿輕鬆歡樂的氣氛。晚餐將由學員們親自操刀，一道道美味就在眼前躍動，惹得大夥兒垂涎欲滴。

1月8日以戶外為主，參訪羅山有機生態村及林田山。羅山是全國第一座結合有機農業和休閒旅遊的示範村落，希望藉由旅遊、農家生活體驗，拉近與消費者的距離，促進有機農業發展、維護自然生態環境。林田山曾經是繁華一時的伐木基地，隨著林業政策的改變，山村也隨之沒落，然而林田山在「台灣林業開發史」上的地位卻不容抹滅。本次活動就在林田山這座充滿滄桑的山村，劃下句點。



▲學員熱烈參與課程，收穫豐富



▲有機園地，學員親身體驗採摘有機蔬菜