

中，我想這群人是真正懂得生活的業餘藝術家，或新近雅士名之的「樂活族」吧！人生的選擇其實也可以很簡單，就像這群人可約集同好至不定點處消磨一個禮拜，再回到工作崗位繼續努力貢獻自己，讀者朋友們欣羨之餘是否也願付諸行動呢？

散步回來即享用女主人簡單而營養的早餐，嫩炒蛋、燙秋葵、地瓜葉、火山泥豆腐，都是自產的，尤其火山豆腐是當地特色，豆腐原料還是有機村裡栽種的有機黃豆

喔！

羅山地處斷層，附近有個泥火山，利用泥火山的水可製作出別具風味的火山豆腐，我真感榮幸能品嚐到此佳味，雖尚有時間親訪泥火山，但我想留待下次的約會，因好東西是值得慢慢品味，也值得等待，不須急在一時。

享受了一頓健康的有機早餐，便向主人家告別，互道珍重再見，期盼下次造訪。 圖

後記

自羅山回來之後幾天，剛好看了公視的【秘密花園新視界】紀錄片，主角是日本琵琶湖畔一個小村落，迄今仍維持數世紀以前的生活型態。房子隨溪流而建，小溪流經每戶人家，而村民除日出而作、日落而息外，也善用當地極其豐富的水資源與魚類，在這裡不見竭澤而漁，有的只是知足惜福。看了日本的「里山(Satoyama)」，不禁懷疑台灣也有自己的「里山」嗎？雖然心中浮現的羅山村目前相去甚遠，但於我已足堪慰藉了。其實「里山」指的不是一個特定地點，它是人類社群與生態環境的共生，而影片中看似單調的生活，至少我在羅山村體驗到了，若您常迷惘不知要追求怎樣的生活？歡迎來一趟羅山有機村，慢慢找尋你的答案。

【LOHAS樂活族系列】

LOHAS是Lifestyles of Health and Sustainability的縮寫，即健康永續的生活態度

原作者／英格麗·紐克（Ingrid Newkirk）

喝一杯有機咖啡

「我已經用咖啡匙量盡了人生。」詩人艾略特這麼寫著，相信很多人也會說同樣的話，每個早晨要用一杯咖啡開啓一天生活，每晚飯後也要用一杯咖啡畫下完美句點，喝咖啡已經成為全世界共通的消遣娛樂。當英國還處於帝國全盛期時，喝咖啡的風潮造成咖啡館數量激增，連《倫敦時報》的編輯們都開始收到來信，信中反應的不是對帝國衰敗的憂慮，而是擔心傳統的英國茶會被人們遺棄。所以，除了味道以外，我們買咖啡時要看哪些部分？

其中一個就是包裝上的「公平交易」證明標籤，另一個你要找的，就是「蔭下栽種」這個神奇名詞。

根據「公平交易」團體的催生者，同時也是社區關懷人士的說法：「現在愈來愈多人選擇有機咖啡，是因為它不僅能讓我們的環境變得更好，也能讓咖啡農的經濟狀態獲得改善。由於咖啡已經成為全球第二大交易商品（僅次於石油），買哪種咖啡已經不再只是味道和健康上的決定，而是對全球經濟產生影響的一種抉擇。」

饑荒是許多咖啡產地普遍存在的問題，像墨西哥恰帕斯州的孩童75%以上患有營養不良症，而該國411個種植咖啡的城市當中，349個城市的農民處於貧窮狀態。由於墨西哥咖啡的加工和輸出基礎都掌握在政府和大型外商公司手中，咖啡農就成為被「郊狼」（中間商）剝削的一群人，而「公平交易」就是與組成合作社的農民合作，一起建立加工及輸出系統，這就是「公平交易」標籤如此重要的原因。

至於「蔭下栽種」咖啡則有著兩全其美的好處：它能让咖啡農在獲得相同經濟效益的同時，讓墨西哥、哥倫比亞及加勒比海地區的熱帶森林也受到保護，因為那是黃鶯、蜂鳥及其他留鳥、候鳥最後一塊安身立命的樂土。

栽種這種咖啡的農民，都特別注意栽種及收成方法對生態的維護，並且盡全力避免自然資源被耗盡，也就是說，他們會謹慎地耕種及採收，讓動植物被驚擾的程度降到最低。正當大型咖啡商砍掉鳥類和其他動物賴以為生的灌叢和樹木時，「蔭下栽種」咖啡農選擇讓森林保持常青，並讓候鳥繼續在傳統飛行路線上棲息；一般公司用網子把咖啡樹蓋起來並施打農藥驅除「煩人」的原生野生動物時，「蔭下栽種」咖啡農選擇讓鳥兒自在飛翔，或使用天然的除草劑及蟲害防治法。

有人說「蔭下栽種」咖啡還有一項附加優點，就是涼蔭的環境能減緩豆子的熟成速度，所以能種出糖分更高、滋味更香濃的咖啡豆。

《樂活誌》野人文化出版，2006年7月上市，定價300元