



▼ 大屯溪自然農莊的建築，充滿傳統的農莊風格。



◀ 為了種米，黎旭瀛全家從天母搬到三芝鄉下居住。



◀◀ 為了讓更多人了解自然農法，讓自己吃得更健康，黎旭瀛努力扮演一個教育者的角色。

事，尤其是占食物來源七成的米食，「我只吃自己種的米。」他依照食物攝取的比例計算，只要米是安全的，一天的飲食健康就有七十分了。

自然作物才健康

黎旭瀛位於大屯溪的兩千坪農地以栽種稻米為主，看著整遍田野，他有感而發地說，農作物容易被蟲吃掉，為了不讓作物被蟲吃，大家拚命用農藥殺蟲，「這道理就像吃藥。」黎旭瀛表示，用農藥與吃藥一樣，只是為了讓狀況不再惡化下去，是治標的做法。他直言，大家很少想，為什麼農作物會有蟲？為什麼人會生病？農作物有蟲，可能是時間、土壤有問題，但大家沒有找出根本解決之道，卻看到蟲就想殺死，就如同人生病了，不去想為什麼會生病，進而從根源解決，而是一生病就吃藥。

隨著健康意識抬頭，很多人食用有機蔬菜，認為有機就代表健康。黎旭瀛解釋，有機是指不使用農藥，但還是使用肥料，自然農法則更进一步主張「尊重自然，順應自然。」

▲ 黎旭瀛的廚房教室，將現採的新鮮農作物化為桌上佳餚，讓來訪的民眾體會健康的滋味。

訪談過程中，黎旭瀛不時與他人討論剛從日本購置的插秧機，這部機器可以將插秧的距離調整到適合其生長的空間。聊起插秧，黎旭瀛侃侃而談其中的學問，他強調，大家討論農作物栽種，都太強調經濟效益，忽略了農作物應有的生長條件。以插秧為例，如果插得太密，稻苗無法長得很好，但只要尊重其應有的生長條件，給它足夠的空間，稻米自然可以長得很飽滿，根本不需要施肥。

生活習慣要調整

坐在看台上，黎旭瀛滿足地看著眼前剛插秧的農地，兩千坪農地是黎旭瀛經營的基本區域，每年春夏季節，他還會再跟其他農民租地，舉辦教學活動並進行蔬菜栽種的試驗，經營面積最高可達五千坪。

黎旭瀛表示，稻米目前主要提供會員所需，而農莊除了栽種外，更希望扮演教育的角色，讓更多人了解自然農法，可以吃得更健康。黎旭瀛也整建農莊的硬體設施、興建廚房教室，讓來訪的民眾體會直接現採的新鮮農

將自己從醫學領域，再往前推進一步，不是只能治病，而是要提供民眾更健康的生活。

作物，成為桌上佳餚的新鮮感受。

為了種米，黎旭瀛夫妻當初學家從天母搬到三芝，即使搬家時還沒找到適合的農地，但黎旭瀛認為搬到鄉間勢在必行，如此才能讓他更輕易地接觸土地。他強調，食物不是藥品，不可能吃好的米、好的菜，然後繼續過著不正常的生活，還可以獲得健康，一定要改變整個生活習慣才行。因此，黎旭瀛非常喜歡在田裡工作的感覺，除了可以大量流汗、促進新陳代謝，達到運動的效果外，經由接觸土地，更可以獲得大自然的珍貴力量。

從醫師搖身變成農夫，身為日本僑生的黎旭瀛，舉二次大戰時日本的知名政治人物白洲次郎為例說，白洲次郎有一段時間住在鄉下，但他不是從此過著農夫般的生活，而是住在鄉下，觀察世界動態。黎旭瀛認為，從表面上看，他好像是轉為務農，但事實上並不然，他非但沒有把自己定位成一般農夫，更將自己從醫學領域再

往前推進一步，不是只能治病，還要提供民眾更健康的生活。

醫學農業相結合

雖然投入許多心力在自然農法，但黎旭瀛沒丟下他的本業，每周固定兩天看診。以前病人看到他曬得很黑時，常猜他是去打高爾夫球、網球、衝浪，當他解釋自己是去種田時，大部分病人都不敢相信，直呼「不會吧！」但現在，病人卻會說：「很好～！」顯見大部分民眾都體會到自然農作物的重要性了。

黎旭瀛在台灣接觸日本的自然農法，再把它傳回給日本的家人，「我熟悉台灣，會說日語，應能替兩邊做一些連結。」現在，他藉自然農法將台、日連結，藉專業將醫學與農業結合。實施這套理論約十年，自然農法的好，印證在他和女兒的身上，但這位農夫醫師並不就此打住，他要讓自己成為帶給民眾健康的醫師，而不單是治病的醫師。🍌