

# 健康與愛的園地

## 一走訪「望德園」

董毓葳

### 緣起

第一次聽到生機飲食，是緣於六月二十七日，陳秋媛、蔡中庸、林滿足等幾位同仁舉辦了一場「吃出健康吃出愛」的演講會，邀請李秋涼女士來校演講，會中提出了生機飲食的觀念。生機飲食是九三年開始的一種回歸自然的飲食文化；不吃動物性食物，也不吃人工程序干擾或污染的食品，盡量以吃新鮮的植物，按照正確的方式進食，包括吃未經煮熟的食物。人們之所以要選擇生機飲食的原因，在生理上可簡單歸納為兩種：一是為了醫病，包括癌症，一是為了健康、改善體質。在心理上，要使自己懂得順自然之道做人，而當你一旦改變了飲食習慣，就會祛除恐懼、困擾的心，一變而為喜悅、平和、感恩的愛心。

筆者有幸，在負責接待李女士這位癌症病患以及偕同前來的華光智能發展中心吳富美主任的當兒，較深入了解了一些李女士的飲食心得，以及望德園的種種。基於本校前不久一位英年的教授不幸早殞的慟惜，以及近幾年本校同仁或親眷罹患癌症的遺憾。況且簡單的飲食、簡單的生活和簡單的心，正是我喜歡的生活。所以當吃、喝過演講會中提供的精力湯和盒餐後，便愛上了這種飲食方式。但是生機飲食中需要有機蔬菜、芽菜和野菜，市中除了幾個特定地方還能買到有機蔬菜外，精力湯的材料卻實在難尋，所以演講前就徵詢過吳主任日後供應精力湯材料的可能，蒙吳主任應允，當時不假思索的就在會中做了宣布。會後也有同仁願意義務做聯絡的工作。但是，與李、吳二女

士只是初識，況且菜園狀況一無所悉，事後雖經同仁屢次探詢，實不便貿然從事，於是實地勘察也就刻不容緩了，遂於七月六日有了「望德園」之行，並敷衍出這篇報導。但我不準備班門弄斧，做飲食的另類「生機飲食」的詳細介紹，因為談如何推廣，如何飲食，站在一個初識生機飲食菜鳥的身份，不便多所置喙。況且坊間出版了不少有關書籍，諸如周兆祥先生的《生機飲食手冊》就是一本不錯的書，而「望德園」也有一系列講授生機飲食理論與製作的研習班。在此只打算站在一個想奉行生機飲食卻有決心沒毅力者的角度，談談我因找有機蔬菜而認識「望德園」的經過。

### 生機福地—望德園

民國八十四年六月，曾是病入膏肓癌症患者的李女士，到了位於新竹縣關西鎮的華光智能發展中心，以她實踐生機飲食，變換體質，重獲健康的經驗，協助吳富美主任來改善啟智孩子們的飲食調配。加上宋氏父子的熱心提供農地，並幫忙種植無污染、無化肥的天然植物，於是「望德園」就繼高雄的「愛德園」之後，在有長壽之鄉美譽的關西誕生了。

七月六日當天，從新竹驅車直奔關西，下交流道後左彎，約三百公尺，便見到了關西天主堂的尖頂，而華光中心就在其中。向吳主任表明了參觀中心及望德園的來意後，吳主任立即應允，並親切的請曾妃玉老師開車帶我們上山。中途經過中心附設的自強農場，只見一位頭戴斗笠，身著短褲的矮小婦人站立路旁，停



「生機飲食」強調自然蘊育，不受任何人工程序的污染或干擾

車一看，原來是精力無窮的李秋涼女士。一行人順著山路蜿蜒前行，終於來到了「望德園」。

我們先參觀了最早開闢的第一菜園，李女士告訴我們這個菜園採收後就要休耕了。旁邊的第二菜園種著紅蘿蔔，而欣欣向榮的空心菜正和野生的龍葵和平相處。我正納悶那堆在路旁的紅褐色東西是什麼時，李姐告訴我說：「這紅花子的渣是土壤的好肥料，經過曬、灑水、泡水之後，才能拿來澆菜。」有機蔬菜栽培的過程竟這麼煩瑣，更甯提從一片荒蕪中開墾出來的艱辛了，難為兩個小時就得導尿一次的李姐，是如何經歷這園地的人草之戰、人蟲之爭！當第一批蔬菜採收時，一定是充滿歡欣和感恩的吧！難怪李女士在演講時一再教導我們在飲食時要以感恩的心去作觀想。我也因今天才對孔子所說的「吾不如老圃」有了切身的體會。園籬外排著一盆盆智障學生種的天然植物盆栽—小望德園，身旁的吳主任在向我介紹學生的栽培工作時說：「華光的工作，旨在訓練學生生活自理的能力。我們極重飲食衛生的教育，學生吃飯都是公筷母匙，有B型肝炎者則另外分食。將來希望他們要能從事庇護工廠或農場等的工作。智障的學生要一步步的訓練，目前他們能幫忙做芽菜和小望德園的栽培，也能分辨草和菜。將來再訓練不流口水，無B型肝炎的學生，與正常人配合，穿長衣戴口罩，做餐盒的包裝。」看來樹人的工作一如種菜，除了艱辛汗水外，還要有許多耐心和愛心。望著因不忍智障家庭往往殺子、自殺的悲情，一

心想續辦智障社區，做智障孩子終身教養工作的吳主任，我也為她們的奉獻起了感恩之心；感謝自己及家人的身心健康，感謝有人為培育人間幼苗不辭勞苦，且永不休耕。接著由宋先生開車再往上行，這是第一菜園上方新開闢出的一甲來地。一畦畦的菜圃，才剛下種，想必不久又是青翠滿眼。此間的灌溉用水得天獨厚，既可生飲，又可製回春水，難怪關西人長壽，而李女士要選此處作為她養生駐足之處。李姐一再的說：「希望將來推廣人人飲精力湯，吃生機飲食，使細胞活化。」

## 芥子福田—華光中心

中午時分，回到華光中心的小餐廳午餐。這時一位離校的學生，親熱的上前摟著吳主任的脖子撒嬌。幾位早到的「生機飲食調配研習班」的學員和工作同仁，大家圍著鋪有藍粉二色桌巾的長條桌子進食。午餐是一大盤灑著海帶芽的苜蓿，配一大鍋有機蔬菜煮成的全麥湯麵條，只以味噌調味。烹調的廚房內乾乾淨淨，不論料理台上或抽油煙機內都是清潔無染。進食中，從關西的豆腐干談到他們正醃製的十八罈紫蘇梅，李姐特別推薦破布子，她說：「把破布子煮個兩個小時後放入冰庫，吃前蒸一下，再拌以味噌調味，它的營養與酪梨相同。且清肝解毒，蛋白質又高，是很好的悅性食物，整年都應該吃它。」趁此機會，我再度請教李姐的飲食，她表示：癌症病人宜以生食為主。所以她早餐是水果餐，中午之前（約一小時前）喝一些苗芽類的汁（約四、五百cc）或精

力湯，中餐熟食，吃五穀雜糧飯、苗、芽、海帶芽、水炒菜等。總之不用鹽，均以味增來調味。晚餐一小時前喝芽苗菜汁，晚餐則吃什麼都不勉強。李姐和中心的同仁每天不停地從事繁重的工作，但從她炯炯有神的雙眼中，真看不出她是癌病之身。

飯後，隨吳主任參觀中心。華光培育孩子是以輔導其能就業自立或減少其依賴為目的，所以極重學生的生活自理。平常吃飯都是員工與孩子一起在大餐廳吃，以便訓練其禮儀。飯後先放手讓孩子幫忙拖地，不乾淨時再幫其處理，難怪整棟建築物從一樓到五樓都是一塵不染，每個學生也都乾淨可愛。吳主任說得好：「不能讓孩子只在一個地方，像動物一樣地吃喝拉撒。在這裡，訓練地方與住宿地方不一樣，甚至為學生在竹北租房子，就是讓他們可以上學、放學，有家的感覺。」華光的孩子從六歲起收，屆學齡時，如果國中、國小肯收，就送去上學，晚上再回來，目的是讓智障兒也能融入社會。目前中心有一百七十多名學生，不久將有一百九十多人。院生年齡最小六歲，最大五十三歲，由教職員工日夜教養與輔導。五樓替無法外出工作的學生，設了洗衣坊，除清洗自己衣物外，將來希望接受旅館的清洗工作，為孩子謀一工作機會。四樓是日間活動的地方，有刺繡、陶藝、繪畫、串珠、烹飪等訓練教室，在老師工作室中，我們見到了不少學生的作品，尤其令我感動的是，老師為了一個腦性麻痺的孩子特製了輔助木架，使一隻手的他也能刺繡，因而完成了許多正常人也及的傑

作。這些教學作品經老師加工製成有用的成品後，就放在展售室中展售。日後將所得分配，工資存入每人皆有的存摺中。但是所有訓練，均為就業安置的轉型（待業），卻不以賺錢為目的。三樓有韻律、舞蹈、歌唱、打擊樂器的教室；一、二樓則為學齡兒童教室。在一樓打包室中，見到正在忙著分裝蔬菜的李翠琴老師，勤懇忙碌的李老師，一邊忙著秤重、包裝，一面回答我的問題。望著每天工作十二個小時以上的她，心想若不是一股宗教奉獻的熱情，怎肯被吳主任拖下水，一頭栽進這永無休止的工作中？忽然，一個孩子過來向吳主任說：「媽媽！我要回去了，再見。」吳主任轉過頭來對我解釋：「因為他沒有媽媽，所以就一直以我為媽媽。有人問，如果叫我再選擇一次：教正常的孩子還是智障兒？我不會猶豫，還是會選擇他們的。」看到真情的一幕，我能體認吳主任這「愛的抉擇」，也為孩子慶幸，因為他們終於找到了家！三時左右，帶著採購的生機食品，和做一個快樂食草族的決心，我，返回了家。

## 後記

「華光智能發展中心」是繼「仁愛啟智中心」之後設立的。當年來自匈牙利的葉由根神父，不但在中國落地生根，更在五十九年後，分別在新竹與關西發芽滋長了這兩個根苗，也灌溉溫暖了無數智障孩子及父母的心田。自民國四十五年起就追隨老葉神父的吳主任，十三年來，由於「絕不放棄任何一個生命」的理念

，從草創華光，到今日能協助智障孩子走入就業市場。最近她又在新埔鎮內購入了六甲地，除了規畫為智障社區外，更因與李女士的結緣，打算成立癌症病人的中途之家。可以想見，未來還有更崎嶇、長遠的路，有待社會大眾的參與。

葉神父說：「智障孩子沒有本事可以創作，但是他們最大的本事在於啟發愛心。」無意間，透過一場生機飲食說明會，讓我造訪了望德園。在那裡，也啟發了我的愛心，從生理的生機到心理的生機，從健康到愛。但願您也能像我一樣，在健康與愛的園地—望德園—中找到您的無限生機。

## 法 人 華 光 智 能 發 展 中 心 附 設 自 強 農 場 天 主 教



推廣「生機飲食」的李秋涼女士