

\*教案二

## 學童種稻體驗教育計畫

**活動名稱：**《Give 米 Five》闖關活動

**活動地點：**高雄市鳳山區「陳家成有機米產銷班第一班」農場

**活動時間：**102 年 6 月 6 日星期四 08:40-10:00

**教學目標：**

- 一、增進學童對稻作生產過程的瞭解以及對台灣稻米文化的認知與傳承，使稻米文化與米食飲食習慣深耕學童，落實米食教育。
- 二、增進學童參與農事的生活經驗，啟發學童對農業活動的興趣，使農業向下紮根。

**教學主題**

- 一、 體驗稻米插秧
- 二、 瞭解稻米與健康的關連性
- 三、 認識稻米及農耕文化

**活動方式**

- 一、學生以小組的方式進行闖關，各組自行持闖關卡闖關（每組的闖關卡顏色不同以示區辨），建議每次約 15 人時，關主才開始進行解說，既可減少解說次數，又不至於因為人數太多而失去闖關學習效果。
- 二、闖關流程：關主先針對「闖關學習內容」進行解說→進行闖關挑戰活動→完成時關主可針對各組的題目簡要再說明以加深印象，每關時請控制在 10 分鐘左右。
- 三、過關的小組，關主於每個人的過關卡蓋過關章，全部闖關完畢者即可進行米食DIY(爆米香、搗麻糬、紅龜粿)。用心完成者皆可過關，不用心者可不蓋過關章。

**學生行前通知**

- 一、遮陽物品：因會有一段時間於戶外割稻，因此建議準備以下遮陽物品～遮陽袖套或薄外套，學校會準備台灣文化傳統遮陽帽～斗笠。
- 二、雨鞋：由於割稻時會脫鞋踩於水中，請自行決定是否攜帶雨鞋（本田地為有機田地，不使用農藥且無化學物質，無須擔心赤腳之安全問題）。
- 三、輕便雨衣、茶水、小毛巾（擦汗、擦腳用）、學校中餐碗筷、其他個人物品。

### 活動一、阿公阿嬤的插秧智慧

|   |                   |                             |
|---|-------------------|-----------------------------|
| 活動人數：15 人   |                   | 解說人員：陳家成、<br>林豪朗<br>郭志榮、劉峻河 |
| 教學目標：學習稻米生產的技能，體驗種稻的辛苦。   |                   |                             |
| 教學資源：斗笠、秧苗、水田   |                   |                             |
| 活動內容  | 時間                | 教學評量                        |
| <p>事前準備：</p> <p>(一)秧苗的準備</p> <p>(二)農地的整理</p> <p>發展活動：</p> <p>1.由老師先解說插秧的步驟。</p> <p>2.各組在時間內互相合作完成插秧。</p> <p>3.由關主評斷用心完成者即可過關。</p> | <p>3</p> <p>7</p> | <p>能完成插秧的基本步驟</p>           |

### 活動二、Do you Know 米？

|                                 |    |                 |
|---------------------------------|----|-----------------|
| 活動人數：15 人                       |    | 解說人員：劉絲仔、<br>志工 |
| 教學目標：認識稻米收割後的處理過程，知道米食的營養價值及重要性 |    |                 |
| 教學資源：字卡、海報                      |    |                 |
| 活動內容                            | 時間 | 教學評量            |
| 事前準備：                           |    |                 |

|  |                            |  |
|--|----------------------------|--|
| <p>(一)搜集米食與健康的相關報導</p> <p>(二)稻米收割後的處理過程的字卡</p> <p>(三)稻米營養成分的海報</p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.進行拼圖活動，請學生將圖卡排序再說明，依照稻米收割後的處理過程。</p> <p>2.藉由海報認識稻米的營養後，請學生大聲說出稻米所含的營養成分。</p> <p>(米除含有大量澱粉外，亦含有豐富的蛋白質、維生素及多種礦物質，是相當營養且優良的主食。)</p> <p>3.老師宣傳米食的重要性：根據台灣地區第二次營養狀況調查資料顯示，目前國人的營養有失衡的現象，蛋白質及脂肪的攝食量則有偏高趨勢，碳水化合物的攝食嚴重不足。因為飲食不適當，攝取大量的動物性高蛋白。脂肪食品及高糖份食物，又缺乏適當的運動，容易使國人罹患各種慢性病，如高血壓、糖尿病、肥胖等比率逐漸偏高。反觀美國醫學界，近年來正積極輔導美國人攝取充分的穀類食物，以求營養均衡及預防慢性疾病的發生。故我們亦應重新倡導以米為主食的飲食模式，宣導米的營養價值，獲得均衡的營養。</p> | <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> | <p>能說出稻米收割後的處理過程</p> <p>能舉出稻米營養的成份</p> |
|--|----------------------------|--|

### 活動三、稻米三兄弟

|           |           |
|-----------|-----------|
| 活動人數：15 人 | 解說人員：宋秋變、 |
|-----------|-----------|



|  |                            |                    |
|--|----------------------------|--------------------|
| <p>(一)收集米食相關的典故</p> <p>(二)節慶米食的海報</p> <p>(三)節慶和米食的字卡</p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.老師說明傳統節慶與米食的關連性，引領學生回顧節慶應景的米食。如：過年吃蘿蔔糕、端午節吃粽子、冬至吃湯圓</p> <p>2.學生進行翻牌記憶挑戰，配對節慶和米食，並在時間內完成。</p> <p>3.老師簡單說明「從米食看人生」，說明米食的多樣化發展是稻米文化的極致。</p> | <p>3</p> <p>5</p> <p>2</p> | <p>能將節慶和米食字卡配對</p> |
|--|----------------------------|--------------------|

#### 活動五、“田”言“米”語

|  |                    |      |
|--|--------------------|------|
| 活動人數：15 人  | 解說人員：<br>慧娟老師、秋華老師 |      |
| 教學目標：學習農耕鄉土俚語  |                    |      |
| 教學資源：字卡、海報   |                    |      |
| 活動內容   | 時間                 | 教學評量 |
| <p><b>事前準備：</b></p> <p>(一)收集農耕鄉土俚語的資料</p> <p>(二)製作農耕鄉土俚語的海報</p> <p>(三)農耕鄉土俚語的字卡</p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.由老師引領學生用本土語練習念一遍，並解說<br/>例如：*呷飯皇帝大(吃飯最重要，吃飽再說。)</p> | 6                  |      |

|  |   |              |
|--|---|--------------|
| <p>*種瓠仔生菜瓜(事與願違，和心中想的不同。)</p> <p>*一樣米飼百樣人(不同環境中造就不同人性。)</p> <p>2.學生進行抽題，用本土語念出該句鄉土俚語，並解釋俚語的意義。</p> | 4 | 能說出農耕鄉土俚語的意思 |
|--|---|--------------|

(四) 學習日誌

| 未來家園行動共學讀書會   |               |
|---|---------------|
| 時間  | 2012年8月29日(三) |
| 閱讀書籍  | 剩 食           |
| 分享與討論紀錄事項：  |               |
| <p>二、 此次討論先分組，由一位組長帶組三位成員共學。</p> <p>三、 選出班長一位。</p> <p>四、</p> <p>每組先從 CH. 1-1 ~ CH. 1-13 的重點先了解在討論。</p> <p>這本書是描寫記錄香港當地現實情勢。有些字義不是很理解，每位成員就有不同的解讀。</p> <p>CH. 1-2(走進廚房):</p> <p>酒店一斤菜切剩六兩能用上桌，因為人們選擇來酒店吃飯就是要吃「精華」。因為「精華」其他的就是「廚餘」。</p> <p>CH. 1-5(超市的代價)</p> <p>超市賣的食物，要求的「規格」一般都比菜市場更高。不符合資格的食物都被扔掉。等於一次丟掉生長、運送和生產那些食物所使用的資源。</p> <p>CH. 1-9(一棵菜)</p> <p>農地裡一整棵菜心，幸運的送出市場賣的部份可能一半都沒有。批發市場內的蔬菜賣不出去的，七十年代還能切碎餵魚、餵豬。八十年代開始，就只能送去焚化爐，燒一噸菜要用半噸石油，這是什麼心態阿！農夫種菜很辛苦的。</p> |               |
| <p>五、 CH. 1 章 問題延伸：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 除了 CH. 1 之外還有哪裡會有廚餘？</li> <li>2. 超市的便利性，付出高環境成本，可否有具便利性又友善環境的方法？</li> <li>3. 農業與現代化社會，城市與鄉村產生廚餘的差別性。</li> </ol>   |               |

六、 學員分享紀錄：

成員徐秀琴小姐希望能組成一個團隊到社區或學校教導減少廚餘的量和廚餘的利用。

郭志榮老師希望能推動學校營養午餐多餘的送給社區需要的人。

七、 行動方案

郭志榮老師提出 9/5(三)他將帶紅蚯蚓，請學員帶生廚餘，一起來試作蚯蚓堆肥。

未來家園行動共學讀書會

時間 | 2012 年 9 月 12 日(三)

閱讀書籍 | 剩 食

分享與討論紀錄事項：

1. 剩食的最後一節課：快樂是因為需要的少，科技始終來自人性，便利不是要使我們快樂嗎？到底我們得到或失去了什麼？
2. 下週紀錄片探討：假設沒有了石油，我們會怎麼辦？
3. 你覺得從剩食這本書，獲得了什麼？

學員分享討論概要：

1. 鼓勵用餐打包，這才是環保的觀念，自己先有觀念，才能去影響家人。
2. 學會清理冰箱，尋找二手資源（跳蚤市場），因為需求少，家裡就有空間，心情自然清爽。
3. 可以追求理想，也不用汲汲營營、勞碌一生，由於此書引發檢討、建立、改進。
4. 不被廣告及廠商迷惑，要聰明消費，可由學校推動，從營養午餐著手，從中減少廚餘，每個人都不要忽視個人的力量，可以去影響周遭。
5. 多餘的消費，會造成自己和家人的困擾。

問題延伸討論紀錄：

1. 香港人的習慣，所造成的問題是不自覺的，慶幸有人發現、覺醒，並將他的觀察心得出書，並舉出一些實例，讓理想和現實更有希望落實，雖然他們只屬於少數，但會引發人們的覺醒和改進。
2. p152 的白食野人，食用速食店顧客剩食的薯條，還有 p162 用廚餘的魚骨來熬湯再利用，發心和用意雖好，但藏有危機，因為現在的食材並不單純，污染嚴重，例如：速食店用的馬鈴薯都是噴過抑芽劑的，河水、海洋污染，無論養殖或海撈的，都不一定乾淨、安全，毒物科醫生有警告：只可食用魚肉，至於魚頭、魚骨、魚皮、內臟，都盡量不要食用，因為那些部位，都是累積毒素的部位，誰也不敢保證長期食用，會有何種後果。因此，選購安全食材是首要，再來才能盡量利用食材，減少廚餘和不剩食。
3. 腎臟科主任江守山有在宣導：急速冷凍的食材是最安全的，因為任何生物都會有

寄生物，只有急速冷凍才可把蟲卵、、等凍死。就如 p168 中所說：急凍、藏鮮、方便。

4. p164 所刊登的剩菜食譜網站，可多參考、運用。

行動方案：

學員劉絲仔提出，家中若有吃剩的食物，大家是如何讓吃剩的食物改變又成為一道新的菜色，回家作菜時可以想想創意，下堂課可以來分享讓剩食創新的手法。

### 未來家園行動共學讀書會

|    |                    |
|----|--------------------|
| 時間 | 2012 年 9 月 19 日(三) |
|----|--------------------|

|       |                  |
|-------|------------------|
| 紀錄片欣賞 | 社區的力量：古巴如何度過石油危機 |
|-------|------------------|

討論概要：

- 八、 以古巴的經驗，思考台灣該如何度過全球石油危機，滿足基本的需求「糧食」。
- 九、 經由危機，激發了古巴人的文化：萬物與人分享是「幸福」。
- 十、 古巴的有機農是 80%，年輕人回鄉務農，回復到 50.60 年代：騎自行車、用牛犁田、喜慶才殺豬宰羊、平日蔬果粗食。
- 十一、台灣的人口老化、生育下降、大樓四起、生產力不足、農地不足、、許多問題等待解決。
- 十二、 其實不用杞人憂天，凡事天生天化，老人一定會死，等這一代老人都走了，也夠吃也夠用，房子也太多了，現在只是過渡時期而已。
- 十三、 古巴人的精神、毅力讓人佩服，沒油就沒肉可食，就得改變飲食，要有逼迫式的危機，才能有逼迫式的改變。
- 十四、 推廣多多使用太陽能板，政府也有補助電動車，鼓勵我們購買，對環保盡個人棉薄之力，對於石油危機的可能發生，有危機意識的就少住大樓、大廈，以免慘況發生。
- 十五、 『等到最後一條河乾了，等到最後一條魚被吃了，等到最後一棵樹被砍了，才知錢是不能吃的。』，早期軍公教有配給麵粉、食物，每家都會動手發揮創意、利用食材，那時感覺是很幸福的。
- 十六、 生質柴油：利用糖、玉米粉、、都可生產油，是比較容易、簡單的。
- 十七、 替代能源：是利用大自然的能源，如水、風、火（焚燒拉圾、溫泉熱源、、等）
- 十八、 人類在這麼短的時間，就把百萬年累積的能源耗用殆盡，是非常恐怖的。

結語：

節約能源、減低消耗、改變習慣，若過度追求，則心靈空虛，。

| 未來家園行動共學讀書會  |               |
|--|---------------|
| 時間   | 2012年9月26日(三) |
| 閱讀書籍   | 糧食與戰爭         |
| 分享與討論紀錄事項：   |               |
| <p>1. 地理因素:研究發現生活愈接近美國那種多醣、多脂肪飲食習慣的墨西哥家庭就越容易超重。</p> <p>2. 「糧食」在超市裡被「便利」這個字眼麻痺了消費者的神經，不再注重食物原來的營養、味道和價值，更不在意我們的選擇如何奪走了農民種植作物的選擇。被規模經濟的暴利企業集團控制種植者，也控制了消費者。</p>                    |               |
| <p>學員分享討論概要：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要追尋吃的真正自由，必須靠每一個人的覺悟。你的每一次消費改變會慢慢的改變這個糧食市場的方向。</li> <li>2. 希望政府對我們的糧食政策，不要把自己的喉嚨放在別人的手上，生死由人。糧食自給能力需要積極行動。</li> </ol> |               |
| <p>問題延伸討論紀錄：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 台灣現在面臨農業的休耕問題、水資源的分配問題、產銷的剝削問題，真的需要盡快處理，不能等到「有一天我們要吃甚麼？」才開始想到要去進行就太慢了。</li> <li>2. 加入WTO對台灣有甚麼影響？</li> </ol>          |               |

| 未來家園行動共學讀書會  |               |
|--|---------------|
| 時間   | 2012年10月3日(三) |
| 閱讀書籍   | 糧食與戰爭         |
| 分享與討論紀錄事項：   |               |
| <p>1. 第五章：消費者是我們的敵人，競爭者是我們的朋友，這句話是ADM的董事長說的。因為競爭者都聯合起來壟斷市場利益共享，他們當然就變成朋食友。但是消費者希望他們互相競爭，壓低價格，削弱利潤，消費者當然就成為他們的敵人了。</p> <p>2. 聯合的方式就是「合併」。少數幾個企業就能掌控下整個大部份的糧食市場，糧食價格由他們來決定。因為它們的背後有個強而有力的政府為了維護「國家利益」這句口號，而不惜去傷害農民與消費者。這是發生在號稱全世界最鄧民主的國家美國，真的很令人驚訝與憤怒。</p> <p>3. WTO的貿易協定是一個單一全球經濟的共同法則。這種國際糧食策略，它的目的並不是想要改善窮人的生活品質，也不是為了發展農業，只是藉著他來供應便宜食物以防止暴動的新方法。</p> |               |

學員分享討論概要：

1. 飢餓的人只會聽令於手中有麵包的人，食物變成是一種工具，它是美國用來談判的武器之一。
2. 美國與加拿大政府宣布國民在日常飲食中應該減少動物脂肪的攝取，這個背後的意義不是科學驗證的勝利，而是蔬菜油產業戰勝了肉品與乳品業，因此我們可以看出當前政治捐獻當中是誰佔了上風的。這個世界真的很現實！
1. 在台灣的我們要如何在這個如此邪惡的市場機制體系中逃脫出一條路，我們要如何自救呢！！

問題延伸討論紀錄：

1. 現在大街小巷林立的茶飲店人手一杯的飲料中添加的都是果糖，但是~~~很少人知道果糖是什麼原料做成的，更不知道製作的過程添加了哪些化學物，在P155中有詳細的製作過程，玉米先經過濕式碾磨、乾燥之後分類，浸泡到亞硫酸之中，玉米的胚芽被去除，然後洗淨、過濾、脫水，再加入稀釋過的鹽酸加熱，就可製成玉米糖漿，再經過淨化與後續處理，甜度可達到糖的四分之三。如讓果糖跟酵素起反應，甜度會更高到百分之八十至九十，可是它不是糖
2. 跟基改交易，就像是在跟魔鬼交易，只是一時的美景，最終還是要付出代價。
3. 辛巴威的政府能拒絕了美國，是他們了解他們自己要的是什麼、怕的是什麼，而且是真正的在為這個國家長遠的未來著想。我們台灣政府呢！！

行動方案：

1. 如果我們外食盤上所附墊上的不是塑膠袋而是樹葉盤子（香蕉葉、荷葉、月桃葉、竹葉、菜葉）那會是如何的景像，無毒又環保，值得大家去深思。
2. 「聯合果品公司」改名為「奇基塔公司」打著『公平交易』的旗幟，它控制著生產、分配、行銷與資金管道，它操弄著「國家利益」，強化了第三世界的種族分離。像這種無良的公司，我們應群起抵制它！

### 未來家園行動共學讀書會

時間 2012年10月17日(三)

閱讀書籍 糧食與戰爭

分享與討論紀錄事項：

1. 原來世界糧食體系就像一個沙漏，上下兩端分別是廣大的生產者和消費者，但溝通兩端的卻是中間細細的瓶頸，食品企業與通路，以市場力量宰制了無能為力的生產者和消費者。
2. 糧食與戰爭的作者帕特爾完整的揭示世界農業、糧食是場與國際趨勢，希望我們深刻的思考與實踐，而能啟發並改變一些購物的方式。
3. 當你看完這本書，它啟發了你甚麼？
4. 下週紀錄片欣賞：搶救農地大作戰。

學員分享討論概：

1. 現今台灣健保的醫療沉荷大洞，來自於全民不健康的顯現，不健康的食物體系，讓台灣人的身體已漸漸的嘗到了苦果。如果再不改變將來所付出的代價會更大。
2. 如果家人不再想要在家吃飯，一個家就會漸漸瓦解了，請盡可能的自己下廚為孩子準備一個燦爛的未來。
3. 生產一公斤的穀物要用上一公噸的水，而大部分的穀物都拿去給動物吃的，生產一公斤牛肉得用七公斤穀物，所以生產一公斤的牛肉是用七公噸的水和七公斤的穀物所換來的。如果大家都少吃肉，那這個世界就較不會有糧食危機的發生。
4. 台糖公司的土地在全國各地都是大面積的，該可釋出多些給予農業的須要，可成為社區的菜園，可縮短運銷過程，符合減少碳排放量，對國家城市都是正面的。與學校合作加入一些課程，讓學生從小也能學習到各種有關食物的知識。

問題延伸討論紀錄：

1. 為什麼漢堡、雞塊都是絞碎了的肉做成的，是因為現代人的牙齒都退化了嗎？
2. 現在的牛奶其實不能喝太多，為了讓乳牛能多產乳汁，就濫用雌激素去刺激牠，分泌更多的乳汁，長期使用就得乳腺炎，所以產出的牛奶就是不健康的。
3. 超市能節省女性的時間，卻減少了女性選擇食物的自由，如果能掌握現代優勢科技，如網購、宅配、假日農夫市集，也許兩項皆能擁有。
4. 條碼可變成產銷履歷，在日本行之有年，但在台灣做得不太好，因為老農大多不會使用電腦，所以政策推行不易。時代的腳步在進步，小農一定要跟著進步，寄望年輕的一代能加入，使產銷管道直接到消費末端，使利潤不受到剝削，小農才有生存空間。

行動方案：

郭志榮老師提議，行動讀書會下次到農場共學，可集結更多人的想法。

未來家園行動共學讀書會

時間 | 2012年10月24日(三)

紀錄片欣賞 | 搶救農地大作戰&(大埔事件)

分享與討論紀錄事項：

1. 美國洛杉磯的搶救農地事件和台灣的大埔事件，在基礎上是不同的。洛杉磯開墾的農地是當地政府的，所以在擁有前，只能靠爭取。大埔事件是強勢政治、經濟，對弱勢農業、農民的掠奪。
2. 面對紀錄片的呈現，讓每個人的心不只五味雜陳，更是心痛不捨，對於官員的官腔，一切依法行政，真是無言以對，在地的人民真的需要思考一下，這竟是你們選出來的嗎？
3. 憲法是保障基本人權，當它是一個人的時候，也要能保持的憲法，才是憲法，但看看大埔事件，人權在這個事件之中，根本不存在。在自稱民主的台灣真是個諷刺。
4. 下週閱讀書籍「糧食危機關鍵報告—台灣觀察」

學員分享討論概論：

3. 台灣國土規劃的主因不是要保護人民嗎？
4. 依法行政在(徵收、都更、眷改…)的背後，常是財團養地，跟政府勾結的利益交易。
5. 台灣如果一直以經濟為主，只講求競爭，無限制的發展工業，不知台灣的領導團隊是否有深憂，沒有了石油，台灣要吃什麼？

問題延伸討論紀錄：

5. GDP 的迷思，科技業代工的代價，都是無限制的擴張，都是犧牲台灣農業所換來的，可是真的值得嗎？
6. 可以靠自己種植食物，真的很偉大，在地經濟，自給自足，這是不可被摧毀的無價之寶。
7. 台灣的糧食自主率 31%，進口 70%，這是很嚴重的問題，但是我們的政府都視而不見。

行動方案：

在社區、學校或自家陽台、頂樓，種植容易栽培的蔬菜，享受蔬菜生長的驚喜。

### 未來家園行動共學讀書會

時間 | 2012 年 11 月 21 日(三)

紀錄片欣賞 | 出賣牙買加(紀錄片)

分享與討論紀錄事項：

1. 從英國殖民地到獨立，牙買加人民歡心鼓舞，期望有更好的生活，支持領導人的政策。也許太過躁進，沒有長遠規劃，也沒有意識到環境被破壞了，要回復是很困難的事情。
2. 想靠觀光業成就國家是好的創造力，但引進比自己人口多出兩倍的觀光客就要看能不能承受的了外來的破壞。
3. 影片所呈現的事實是整個七百公里的海岸線都被政府出售而破壞了。
4. 自己人民應所擁有的海灘全被財團包圍而不得其門而入，這應不是他們當初所想要的吧！

學員分享討論概：

1. 政府總是說紅樹林是海洋的肺，不可破壞，但他們卻是把紅樹林砍掉的真正元凶。這叫只許州官放火，不許百姓點燈的最佳寫照吧！
2. 看到影片中的觀光客在問當地漁夫，鳥都到哪裡去了？你們覺得牙買加的觀光業還會有明天嗎？
3. 一廂情願的政策，使整個國家音一、二個人的失職而受害，連沼澤也可以被填平，殺雞取卵的經濟，這就是現在進行式的牙買加。

問題延伸討論紀錄：

1. 台灣也有這種現況，台東的美麗灣、墾丁的夏都。套一句海角七號的台詞：山也 BOT，海也 BOT。專家都去哪裡了？
2. 經濟發展 VS 環境保護真的沒有兩全其美的方法嗎？
3. 我們也想知道政府一天到晚再說經濟發展，到底是在發展誰的經濟？應該是在說

財團的經濟吧!

行動方案：

1. 財團壟斷了媒體，所以我們都被置入式行銷了整個資訊。要打破這種現象，請利用網路搜尋資訊，如：我們的島、勞苦網、上下游、台灣立報、新頭殼、彭明輝個人網站…等等。
2. 下週糧食危機第三部。
3. 新野菜主義。
4. 農場體驗野菜的滋味。

### 未來家園行動共學讀書會

時間 2012年12月19日(三)

書籍 新野菜主義

分享與討論紀錄事項：

1. 這期最後這本書也要結束了，配合野菜蔬果就近觀察，在社大仁武農場上了3堂課，中午大家在農場用餐，隨手一摘新鮮的蔬菜馬上到餐桌，這就是食物最短的旅程，那也是最理想的未來家園。
2. 我們幾個學員也在農場學習種植，從吃的食物慢慢去了解土地永續的必要性，感受食物安全的重要性。
3. 孟山都的員工餐廳食物都是有機的，這是多麼諷刺的事呀!

學員分享討論概：

1. 德國有位學者說：「多興建一座有機農場，就能少建一間醫院，安全健康的食物對身體有益，醫療就會減少，政府如果在這方面大力推廣，健保沉荷一定會減輕。
2. 在原住民採集文化裡，野菜占了很大的一塊，如果在地原生物種，一但被破壞了，要回復就要花費很多的心力。

問題延伸討論紀錄：

1. 早年的家鄉，到處的野菜隨手可得，不管能人要吃的或是動物要吃的，只要勤勞就有收穫，現在回家鄉無處可尋，全部被除草劑毒死了。
2. 有一群人體認到野菜的重要性，致力研究從野在的特性中發覺生物的秘密，對醫療有貢獻，就可大量種植，使原住民能收到生計上的效益，就能促發原住民勤奮的農耕，就能創造美好的未來。

行動方案：

1. 改變食物烹飪的方式，使野菜更可口，還能保存原味營養，透過食物教育它是可以實現的。
2. 多位學員在農場實地採集野菜，集合在一起再討論分享，誰能認識最多，不斷核對新野菜主義這本書的圖鑑，討論再分享，都不想下課了!

### 未來家園行動共學讀書會

時間 2012年12月26日(三)

紀錄片欣賞 健康逆轉勝

|  |  |
|--|--|
| <p>分享與討論紀錄事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這部影片程現了冠心病和飲食習慣真的息息相關，改變飲食習慣就能控制心臟病的實例。</li> <li>2. 科學家也發現家族基因只是發病其中的一個小部分因素，所以不要怪祖父母的基因。</li> <li>3. 下期希望培植小朋友的未來家園想像，希望他們未來長大對農業產生興趣。</li> <li>4. 以輕鬆的心情去面對嚴肅的問題，大人以開心的心情去做，小朋友才會快樂。</li> </ol>  |  |
| <p>問題延伸討論紀錄：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 美國政府一年要發費 150 億美元用在治療心臟病上，另一方面又大力推動會誘發心臟病的美國食物如：起司、漢堡、牛肉、、、等。難怪美國胖子很多，就容易引發很多種疾病。</li> <li>2. 醫師研究：美國未來出生的小孩有百分之三十是糖尿病患者，這是多麼令人擔憂的事。</li> <li>3. 1979 年營養學家提出的”食物金字塔”理論，不被政府採納，補助健康的蔬菜類只有百分之二，卻補助不健康的畜牧業達到百分之十一，這可能讓人大量攝取不健康食物的原因之一。</li> </ol> |  |
| <p>學員分享討論概：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全穀類、豆子、莢果是“食物金字塔”的基礎位置，蔬菜、水果是中間的基位，肉類才是尖尖的一小部份，每個學員都認同這個理論。</li> <li>2. 我們的健康未來在過去，用過去的生活方式來過未來的生活方式，肯定比較健康。</li> </ol>  |  |
| <p>行動方案：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下年度要到原住民部落參與實做。</li> <li>2. 明年的書單 1. 樸門，2. 雜食者的兩難，3. 一座小行星的心飲食方式，4. 女農討山誌。</li> </ol>   |  |

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <p>未來家園行動共學讀書會</p>  |                           |
| 時間  | 2013 年 5 月 22 日(三)        |
| 閱讀書籍  | 未來家園行動讀書會九周課程說明、食育小學堂大綱說明 |
| <p>主旨：</p> <p>說明未來家園計畫與九周課綱、食育小學堂一書述導讀</p>  |                           |
| <p>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學員理解未來家園計畫的用意與內容，未來家園讀書會的用意與重點(培育食育種子師資，作為未來家園的核心推動者)</li> <li>2. 藉由食育小學堂一書，理解小孩子的食物教育觀點</li> </ol> |                           |
| <p>分享與討論紀錄事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 人的價值-讓自己、讓家人、讓世界更好</li> </ol> <p>人的責任，是隨著孩子出生成為父母的人，就是要對孩子關懷，直到孩子可</p>                        |                           |

以關懷自己。

5. 身教、身體力行

身教的重要性是不容忽視的，如老師要求小孩不能吃泡麵，但卻從教師休息室傳來泡麵香，言教不如身教。

6. 天、地、人

先前看漫畫，紅酒講究天地人合一，才能創造出頂級的紅酒，食物也一樣，是天地人的產物。

7. 用心飲食

吃的天才，不能小看每天一次又一次選擇食物的行為，每一次的選擇，就已經在改變自己與世界，所以要用心於飲食這件事情上。

8. 食物的旅程，產地到餐桌，身體內的旅行

食物的旅程可分為產地到餐桌與身體內的旅行，產地到餐桌部分，食物的碳足跡，地產地消，支持在地農業。身體內的旅行，我們常忽略我們的食物問題，因而不清楚我們的飲食行為已經破壞環境與傷害自己健康。

9. 雜食者的兩難

許多動物憑直覺就知道該吃甚麼，人其實也能體會各種食物之間的微妙作用，只是常忽略我們的本能。

10. 食物與食品

避免過多廣告包裝與人工香料以及食品添加物，不要吃食品，要吃食物。

11. 飲食文化

飲食是從古至今累積下來的文化，所以每一國的飲食文化都不同，要好好維護自己的飲食文化。

12. 我們該吃什麼？

飲食的問題，該如何吃對東西？吃甚麼東西？吃對東西很重要。

13. 吃可以改變世界

不要小看吃這件事，這是與大家相關，最容易做的改變，從吃改變世界。

14. 吃的記憶

研究顯示，12歲以下的孩子，會把常吃的味道，當作媽媽的味道記憶下來，這個吃的記憶，就會在腦海中保留下來，所以食物教育要越早開始越好。

15. 食育基本法

日本2005年通過食育基本法，從小就要教育好孩子有正確的飲食觀念。

16. 甚麼是正確的決定？

不能因為孩子想吃速食，就給他吃，要做正確的決定，就好像你會讓孩子去吸毒嗎？如果不會，那食物教育也是一樣的道理，要做正確的決定。

17. 人也是自然的一部分

人也是自然的一部分，判斷各種飲食訊息時，可以思考，這樣的情形，在自然界會發生嗎？

18. 別迷信專家說

不要迷信專家說，有些專家其實是廣告代言人。

#### 19. 糧食自給率

台灣糧食自給率過低，是因為整體食物教育問題，因此更需要加強食物教育。

#### 20. 林豪朗社長分享上學期行動讀書會內容，讓第一次加入的成員，了解上學期主要的內容與觀點。

### 未來家園行動共學讀書會

|  |               |
|--|---------------|
| 時間   | 2013年5月29日(三) |
| 閱讀書籍   | 全新的我們紀錄片      |
| 主旨：<br>播放全新的我們紀錄片，藉由全新的我們生態村的概念，與未來家園想像結合。   |               |
| 目標：<br>1. 藉由全新的我們當中生態村的概念，與未來家園想像結合，藉由成功的生態村經驗，進行計畫執行中的參考，並帶領學員討論。   |               |
| 分享與討論紀錄事項：<br>1. 生態村的概念<br>生態村是一個以讓社會、環境、生態更具有可持續發展為目標的理念社區，因此在確認生態村的概念與執行方式，對未來家園未來構想是有所幫助的。                                  |               |
| 2. 自給自足<br>絕大多數的生態村都追求自給自足，雖大多數仍然無法100%自給自足，但追求高的糧食自給率，對生態村的自給自足是有幫助的。   |               |
| 3. 社大農場也有存有一種生態村的價值<br>社大農場雖然不是生態村，但是卻有當中若干生態村的價值與實踐，如有機栽作、食物分享、自給自足等。   |               |
| 4. 生態村的模式較難普及，但價值是可以參考與推廣<br>生態村不受社會經濟壓力的驅使，不一味符合社會的期待，帶領我們向前的是對未來美好生活的想像力、願景、彼此尊重以及互助的精神，計畫也期望能藉由有機栽作與食物教育創造出未來圖像。            |               |
| 5. 從產地到餐桌<br>生態村與社大農場就是一種從產地到餐桌的實踐，自產自消。   |               |
| 6. 自己動手做，較不依賴外界<br>片中生態村常自己動手做東西，如修理器具、蓋房子等，現實中我們也可以開始嘗試自己修理東西，如水電或家具等。  |               |
| 7. 全新的我們拍攝起源<br>Stefan 在小農場長大，對於自給自足率高達50%~60%的生活十分熟悉，長大離家之後，發現這樣的生活方式漸漸消失，甚至在都市、市郊已不復見。「四年前，我開始明顯感覺到社會主流正在走向錯誤的方向，加上自己在身心靈上都需 |               |

#### 1. 生態村的概念

生態村是一個以讓社會、環境、生態更具有可持續發展為目標的理念社區，因此在確認生態村的概念與執行方式，對未來家園未來構想是有所幫助的。

#### 2. 自給自足

絕大多數的生態村都追求自給自足，雖大多數仍然無法100%自給自足，但追求高的糧食自給率，對生態村的自給自足是有幫助的。

#### 3. 社大農場也有存有一種生態村的價值

社大農場雖然不是生態村，但是卻有當中若干生態村的價值與實踐，如有機栽作、食物分享、自給自足等。

#### 4. 生態村的模式較難普及，但價值是可以參考與推廣

生態村不受社會經濟壓力的驅使，不一味符合社會的期待，帶領我們向前的是對未來美好生活的想像力、願景、彼此尊重以及互助的精神，計畫也期望能藉由有機栽作與食物教育創造出未來圖像。

#### 5. 從產地到餐桌

生態村與社大農場就是一種從產地到餐桌的實踐，自產自消。

#### 6. 自己動手做，較不依賴外界

片中生態村常自己動手做東西，如修理器具、蓋房子等，現實中我們也可以開始嘗試自己修理東西，如水電或家具等。

#### 7. 全新的我們拍攝起源

Stefan 在小農場長大，對於自給自足率高達50%~60%的生活十分熟悉，長大離家之後，發現這樣的生活方式漸漸消失，甚至在都市、市郊已不復見。「四年前，我開始明顯感覺到社會主流正在走向錯誤的方向，加上自己在身心靈上都需

療癒，於是決定去找出對我自己、對社會都有正面力量的實際證據。」Stefan 決定以拍攝紀錄片的方式，走訪歐洲生態村和社區。

### 未來家園行動共學讀書會

時間 2013年6月5日(三)

閱讀書籍 經典雜誌-不願面對的黃豆真相

主旨：

基因改造黃豆議題，在經由主婦聯盟關心後，已有部分人士關心，但主流民眾(包括社大學員)，多數仍不清楚這些相關議題，因此希望能藉由研讀該篇文章，讓更多人關注該議題。

目標：

1. 藉由黃豆，讓學員理解基因改造的問題。
2. 讓學員了解藏種於農的重要性。

分享與討論紀錄事項：

1. 長途運輸的黃豆，新鮮與否？  
黃豆從產地到台灣，需要兩個月，從產地美國中西部運輸到密西西比河港口，在乘坐接駁船到墨西哥灣，搭乘集貨船穿越整個太平洋，最後才抵達台灣，經過兩個月長途運輸的黃豆，新鮮與否？
2. 沙拉油由黃豆萃取  
黃豆最主要用途是萃取沙拉油，業界估計，台灣每年進口 200 多萬公噸，九成供榨油與飼料使用，食用占一成。
3. 我們大量進口食用基因改造黃豆  
我們吃的豆子幾乎全是基因改造黃豆，豆腐業者表示，全世界可能只有台灣人，如此大量直接食用這種豆子。
4. 中國吃的黃豆也都還比我們好  
日本每年進口食品級黃豆食用，大陸食用的則是國產非基因改造黃豆，我們吃的是基因改造黃豆，連大陸都吃得比我們好。
5. 我們吃的黃豆是飼料豆  
美國出口黃豆，既然有食品級黃豆，就有非食品級的，台灣大量進口的黃豆，在業界就有飼料豆之稱。
6. 殘留農藥安全容許量的問題  
我國的殘留農藥安全容許量標準，進口黃豆標準值是國內食用毛豆標準值 50 倍，黃豆有農藥殘留量的問題。
7. 基因改造造成健康的疑慮  
基改黃豆餵食老鼠，造成成長緩慢與生育力受影響，也有導致老鼠致癌的研究，基因改造產品對健康造成疑慮，基因改造不是對環境與對健康，完全無影響。
8. 一座發燒小行星的未來飲食方式

關於基因改造與飲食問題，也推薦一本書，下學期讀書會會讀到，一座發燒小行星的未來飲食方式。

9. 不知的無知

消費者因為不知道而造成的無知，如認為基因改造食品，因為有改造所以比較好，或認為非基因改造食品，因為有個非字，所以比較不好。

10. 食品安全問題不小於核能安全

食品是我們每天會碰觸到的，面對食品安全問題，應比照對核能安全的反省來思考。

11. 現行食品衛生法規

衛生署雖規定使用 5% 的基改食品，就需要標註，但仍僅限於有包裝的產品，散裝產品目前仍無標示機制，讓民眾選擇時無足夠知訊。

12. 原料改變後，產品一定跟著改變

使用飼料豆之後，豆香氣不見了，原料改變產品一定也跟著變，飼料級的豆子不會有食品級的產品。

13. 休耕田

台灣曾有 6 萬公頃的大豆種植面積，但目前耕地極少，大豆自給率不到萬分之一。

14. 種子(藏種於農)

大豆復耕之路艱辛，原因之一為種子不足，也跟學員說明藏種於農的重要性。

未來家園行動共學讀書會

時間 | 2013 年 6 月 19 日(三)

閱讀書籍 | 食育小學堂-第一課到第八課

主旨：

食育小學堂，主要是小朋友的食物教育為題材，共有 16 堂課。

目標：

藉由食育小學堂一書，理解如何對小孩子進行食物教育。

分享與討論紀錄事項：

1. 種子的體驗，一粒種子就可以長成一碗飯

說明一粒飯也是很重要的，因為只要一粒種子，就可以長成一碗飯，所以要珍惜每一粒食物。

2. 福壽螺的防治與利用(也可利用來吃雜草)

福壽螺農民都很不喜歡，因為會吃掉作物，因此農民都稱他為天壽螺，因此需要以水位控制或生物控制等方式來處理，另外，等到稻子長大後，福壽螺則反而變成防治稻草的。

3. 種子的重要性

因為一粒種子就可以長成更多種子，長成的種子，可成為我們的食物，也可繼

續播種，長成更多種子，因此種子很重要。

4. 插秧趣，協助復興國小插秧活動分享

郭志榮老師分享帶領復興國小插秧活動的照片，並藉由照片說明如何插秧。

5. 以前幫爸媽插秧都很心不甘情不願，插秧活動每個小朋友卻很開心

學員素春分享過去幫爸媽插秧的心情，跟現在小朋友完全不同。

6. 讓小朋友了解食物如何產出

工作人員柏余說明，這些活動是為了讓小朋友了解食物如何產出，藉由實際了解，接觸農事，很有可能替國家在未來培育一位食物工作者，不論是農夫或者是食物教育推廣。

7. 最佳食主角，食物比食品好

作者製作飯糰，文中提及食物比食品好，食品有食品添加物問題，自己做則清清楚楚。

8. 愛心早餐，早餐要吃得最好

古語有云，早餐要吃得像皇帝，但實際上大家早上通常都是麵包牛奶，不像過去重視早餐，幾乎都亂吃。

9. 現在大多數人都在外面吃早餐，爸媽幾乎都不煮

郭老師也分享小時候，他媽媽每天早上都會煮飯跟菜，但現在的爸媽都不會煮了，都讓小孩去吃外面的早餐店。

10. 為什麼要少吃肉，食物的換肉率

七公斤的飼料才能換一公斤的牛肉，五公斤的飼料換一公斤豬肉，三公斤飼料換一公斤雞肉，而食物的換肉率，也是減少糧食的因素之一。

11. 蔬食的好處

吃蔬食，可緩減氣候變遷，畜牧業是溫室氣體甲烷的主要排放氣體，其對溫室效應有其一定的影響。

未來家園行動共學讀書會

時間 | 2013年6月26日(三)

閱讀書籍 | 食育小學堂-第九課到第十六課

主旨：

食育小學堂，主要是小朋友的食物教育為題材，共有16堂課。

目標：

藉由食育小學堂一書，理解如何對小孩子進行食物教育。

分享與討論紀錄事項：

1. 好吃的豆腐漢堡，減少肉食使用

作者藉由製作豆腐漢堡給小朋友吃，說明可以藉由使用豆腐，而減少肉類使用，學員絲仔姐也分享豆腐製作的料理製作方式，說明豆腐可以製作許多料理。

2. 豆腐要用非基因改造黃豆，不願面對的黃豆真相

學員回應先前讀過的不願面對的黃豆真相一文，說明豆腐使用非基改黃豆製成的比較好，並推薦主婦聯盟就可以買到這非基改豆製品。

3. 只花一半時間長大的食物

慣行農法相較於一般有機栽作，只需要一半時間，所以營養量與能量，是否也只剩一半？

4. 慣行農法，化肥，成長快速

因為慣行農法，大量使用化肥，所以作物成長快速，但學員也表示慣行農法的作物比有機農法的更容易壞掉。

5. 動物使用抗生素與生長激素情形

林豪朗社長分享動物使用抗生素與生長激素情形，如他以前養雞都會在食物中加抗生素，所以她到現在都很少吃雞肉，另外一般養豬戶也會偷偷用瘦肉精，因為不用瘦肉精豬肉價格不好，現在人不喜歡吃肥肉。

6. 有機農法栽種方式

郭志榮老師分享有機農作栽種方式分享，現場討論熱絡。

7. 多吃本地生產的糧食，地產地消，食物里程數，碳排放

要避免吃到農藥殘留的食物，最好是多吃當季食物，另外，減少食物里程數，要多吃本地生產的糧食，支持在地農業，地產地消。

8. 福利社裡的陷阱，食品添加物，不會發霉的蛋糕

文中提及現在的食物有許多食品添加物，如防腐劑，造成不會發霉的蛋糕，小朋友也藉由討論不會發霉的蛋糕，理解食品添加物的可怕。

9. 不會融化的冰淇淋

因為提到食品添加物與蛋糕不會發霉，學員分享現在網路上很夯的話題，完全不會融化的冰淇淋，並與學員分享圖片。

10. 真食物，假食物

現在的食物難分真假，比如化學工業可以製作出咖啡，要謹慎挑選真食物或假食物，要注意製作成分，有太多看不懂的成分，就盡量不要買。

11. 進口水果的問題，打蠟，輻射

文中提及蘋果經過長期飄洋過海來到台灣，所需經過很多處理，郭老師也分享該進行的處理模式，如輻射與打蠟，都是為了保存。因此進口水果不見得比較好，林豪朗社長也指出台灣的水果自給率算高，應多支持本土在地水果，好吃又便宜。

未來家園行動共學讀書會

|   |              |
|---|--------------|
| 時間  | 2013年7月3日(三) |
| 閱讀書籍  | 紀錄片-不花錢過生活   |
| 主旨：<br>藉由簡單生活，讓學員知道不花錢也可以過生活，並讓學員藉此理解一種新的生活 |              |

方式。

目標：

1. 理解一種新的生活方式。
2. 簡單生活與資本主義社會的反思與思考。
3. 討論如何簡樸過生活。

分享與討論紀錄事項：

1. 簡單過生活

片中主角以以物易物方式不花錢過生活，告訴大家簡單過生活，其實是不需要花太多錢的，生活其實可以不用花大錢，也可以很快樂

2. 怎麼完全不花錢過生活，似乎只能少花錢，不花錢困難

有學員提及生活似乎不可能完全不花錢，很多東西都需要錢，但討論中，學員也認知這是一種生活態度，不適完全不花錢，而是減少自己不必要的浪費

3. 加入農園社後，花費大幅減少，自己種自己吃

學員素春姊說明自己在加入農園社後，吃自己種的東西，有空的時間也都在整理菜園，比較少時間購物，因此在花費上節省很多，雖然沒有像影片中完全不花錢過生活，但是簡單過生活就很不錯

4. 一種新的生活可能方式

14年來完全沒花錢的生活方式，也許我們無法做到，但盡量簡單不要浪費的生活，是我們可以努力的新生活方式

5. 沒錢的生活，內在的自由

片中提及，因為過沒錢生活，所以感受到更多的內在自由，沒有所求與慾望，生活活得更自在，也更自由，學員也認同自在與自由，不一定要藉由金錢生活

6. 台灣先前有人不花錢環島，不花錢旅行

7. 以物易物的生活方式

8. 先前有人用一根火財棒換到一棟房子的故事

9. 資本主義下的浪費

未來家園行動共學讀書會

時間 | 2013年7月10日(三)

閱讀書籍 | 天下雜誌-新良食運動

主旨：

天下雜誌-新良食運動，主要是藉由探討台灣的糧食浪費問題，更進一步說明食物教育的重要，內文也有多國的經驗，可供參考。

目標：

1. 希望學員能藉由該雜誌的報導，理解台灣良時浪費狀況，與其數據。
2. 藉由參考他國經驗，形塑自己的新良食運動，從自己改變做起。

分享與討論紀錄事項：

1. 上學期讀書會讀的剩食  
因一開始說明糧食浪費問題，上學期所讀的剩食又再次被提出(足見我們選書的用心)，剩食是浪費糧食的開始。
2. 請客吃不完，卻沒人會打包  
文中提及現在請客吃不完，卻沒有人會打包，學員提及過去請客打包，是珍惜食物，也為家人加菜，現在大家吃得好了，請客卻通常都不打包，應該是覺得沒面子。
3. 吃在地，吃有機  
良食運動除了不要浪費食物之外，也要選對食物，如在地與有機，支持在地小農與有機產業，來愛護地球。
4. 食材再利用  
食材再利用也是重要的，不吃的食材也以經過轉化，成為另一道菜，透過食材再利用來減少浪費。
5. 從產地到餐桌-浪費的旅程  
雜誌以一顆高麗菜為例，來說明浪費的旅程，一顆高麗菜從產地到我們手上，已經剩下三分之一的大小了，中間丟棄掉的菜葉與毀損，相當可觀，工作人員政旭也分享，市場收攤後他觀察到丟掉的菜葉堆積如山，另外也分享在一次爬山經驗中，一位媽媽學員把高麗菜葉外的綠色的葉子剝掉，被老師念，老師說在山上任何一點食材都很珍貴，隨即就把剝掉的綠葉丟下去煮，豪朗社長也說明綠色的葉子其實比較營養。
6. 有機食材大家都會比較珍惜，減少浪費  
學員也補充說明，吃有機，反而會減少食物浪費，因為覺得食物有機，會盡量減少浪費，每一部份都盡量使用。
7. 廚餘收費  
國外案例-韓國透過廚餘收費，來減少廚餘量，亦及是減少食物浪費，隨後學員也質疑台灣的儲於到底回收後到哪裡去了，堆肥是由誰製作呢？
8. 日本廚餘換花卉，廚餘做堆肥  
日本以廚餘製作堆肥，也提供用廚餘兌換花卉，打造花卉城市，學員對這個案例頗為讚賞，還直說台灣政府應該要多多學習。
9. 台南市食物教育  
台南市透過教育局發展自己的食物教育教材，以台南在地食物為主角，發展教材，並在國小進行推廣，高雄應該也要有所行動。
10. 小農市集，在地經濟  
雜誌列出一些小農市集，並呼籲支持小農市集，政旭也分享高雄微風市集與社大的合作(在社大擺攤)，並請大家今後也多多支持，支持在地經濟。
11. 糧食自給率  
雖然雜誌並無強調糧食自給率，但讀書會資深成員豪朗社長，也再次提出糧食自給率的問題，並說明良食運動，也該討論該議題。

## 12. 小朋友沒看過食物，番茄當馬鈴薯

英國案例中，奧利佛名廚致力於食物教育中，他也提及一個經驗，有一次他在小學，拿著番茄問學生這是什麼？全班都不知道，唯一回答的確說這是馬鈴薯，現在小朋友很多已經不認識食物了，學員也戲稱以前是沒吃過豬肉也看過豬走路，現在的小朋友常常吃到豬肉，卻可能不知道豬長怎麼樣？因此，更凸顯出食物教育的重要。

### 未來家園行動共學讀書會

|    |               |
|----|---------------|
| 時間 | 2013年7月17日(三) |
|----|---------------|

|      |          |
|------|----------|
| 閱讀書籍 | 紀錄片-食物危機 |
|------|----------|

分享與討論紀錄事項：

1. 雜食者的兩難
2. 食品添加物問題
3. 吃食物，不要吃食品
4. 食物旅程運輸時間
5. 農藥問題
6. 芒果外面黏黏的部分，要洗乾淨
7. 食物長途旅行輻射、燻硫、打蠟
8. 吃的重要性

### 未來家園行動共學讀書會

|    |               |
|----|---------------|
| 時間 | 2013年7月24日(三) |
|----|---------------|

|      |          |
|------|----------|
| 閱讀書籍 | 紀錄片-永續餐桌 |
|------|----------|

分享與討論紀錄事項：

1. 影片段落為農業史、畜牧業、素食、永續食物體系等段落
2. 農藥使用，土壤流失問題
3. 農民是現代社會的金絲雀
4. 農業的價值
5. 工業化畜牧產業
6. 畜牧業的汙染
7. 石化業與農業
8. 吃素也可以很健康-吃素的健美先生
9. 吃素對身體及健康的好處
10. 家族有機農場
11. 食物里程數

12. 我們可以做什麼?
13. 有機農業不是潮流，是正確的生產方式
14. 有機農業的消費端
15. 小農市集
16. 對環境友善的飲食方式
17. 當你改變了，世界就會改變了

#### 未來家園執行紀錄與反思

|    |            |
|----|------------|
| 時間 | 2013 年 8 月 |
|----|------------|

|      |  |
|------|--|
| 執行內容 | 參與生活在南方:獻給未來世代的生活選擇-縣市合併後的城鄉關係工作坊、參與社區大學未來想像與創意人才培育計畫徵件說明會 |
|------|--|

分享與討論紀錄事項：

102 年 8 月本校正值暑期班執行之際，計畫主要處於參與工作坊以及規劃下半年度之活動階段，主要為規劃下半年度的行動共學讀書會與三間國小的校園菜圃課程，在參與工作坊部分，計畫專員政旭，全程參與生活在南方:獻給未來世代的生活選擇-縣市合併後的城鄉關係工作坊，並在該工作坊的操作過程中，分配到兩張的字卡撰寫與編撰。另外，社區大學未來想像與創意人才培育計畫徵件說明會則由專員政旭與柏余共同參與，參與後也開始著手進行新年度計畫的討論與撰寫。

問題延伸討論紀錄：

無

行動方案：

後續完成 2 張字卡以及關鍵字與圖片。

後續著手進行新年度計畫的撰寫。

#### 未來家園執行紀錄與反思

|    |            |
|----|------------|
| 時間 | 2013 年 9 月 |
|----|------------|

|      |  |
|------|--|
| 執行內容 | 行動共學讀書會-一座發燒小行星的未來飲食法與發揮想像力、仁武國小校園菜圃課程、鳳雄國小校園菜圃課程、灣內國小校園菜圃課程 |
|------|--|

分享與討論紀錄事項：

上月份所規劃的課程，都順利在本月開始一一進行，9/11 開始的讀書會，由於有不少新生加入，所以一開始也進行了自我介紹以及未來想像與創意人才計畫的簡介以及說明，在認識計畫與認識彼此之後，計畫先以發揮想像力這部紀錄片，告訴學員未來想像的重要性，並邀請新學員在未來計畫中共同努力。9/18

後，則開始閱讀一座發燒小行星的未來飲食法一書，藉由本書，我們理解吃與消費的力量，並理解我們如何被口中的食物所蒙蔽。

另外，校園菜圃部分，經過 101 年度完成旗津國中與復興國小的課程後，雖停止一陣子，但在本月底又重新在仁武國小、鳳雄國小與灣內國小三校重新開始，其中仁武與鳳雄國小課程還安排在同一天，計畫團隊還常需要趕場或將成員劃分為二來進行校園菜圃的課程。

問題延伸討論紀錄：

1. 氣候變遷與食物之間的關係？
2. 慣行農業與生態有機農業的比較？
3. 是否該吃素食，糧食與換肉率的關係？

行動方案：

1. 消費可以改變世界，藉由吃來改變世界。
2. 進行正確消費，吃有機。

### 未來家園執行紀錄與反思

|    |             |
|----|-------------|
| 時間 | 2013 年 10 月 |
|----|-------------|

|      |   |
|------|---|
| 執行內容 | 行動共學讀書會-道德飲食慢食的故事與一座發燒小行星的未來飲食法、仁武國小校園菜圃課程、鳳雄國小校園菜圃課程、灣內國小校園菜圃課程、部落有機農作課程、未來想像生活系列講座-微生物菌與生活的親密關係 |
|------|---|

分享與討論紀錄事項：

本月份除了持續進行的校園菜圃課程之外，讀書會則完成了一座發燒小行星的未來飲食法一書的閱讀，另外也開始了部落有機農作課程與舉辦一場未來想像生活系列講座-微生物菌與生活的親密關係。

校園菜圃進入實作課程，由於校地不夠的關係，學校主要都是以盆栽方式進行，也算是都市農耕校地不足的操作。讀書會部分，說明了永續農場，書中提到，我們需要的氣候永善農業有五項重要的元素，分別為：

#### 元素一：師法自然—追隨真正的領導者

古語有云：「道法自然」，所以依循自然模式的無為農耕，是永續農業的第一重要元素，自然農法重要的防蟲方法，其實就是依循著生態系統，所有的蟲害都有其天敵，只要相信自己，相信大自然，讓自然法則自行演化，農場與農地自然會找到最佳的平衡方式，也帶給你想像不到的收穫。

#### 元素二：回復生機—重新找回農場的生機

現在慣行農法的農田，土壤通常都非常硬，像停車場一樣，但種子是不能灑在停車場上的，因此每次都需要鬆土，但真正自然的土地，土質本來就應該是鬆軟肥沃的，而且還有隔絕碳的功能，對氣候變遷是有相當的幫助的。

#### 元素三：可再生—緩和氣候變遷對農場的影響

書中數據指出，有機農場排放的碳是工業式農場的一半，因為有機農場是可

以自給自足，可以循環利用的，也因此可以緩和氣候變遷的影響。

#### 元素四：韌性—也是給未來的食物

書中提及農場剛以驚人的吸收力躲避一場大洪水，永續農場有滯洪池的功能，因為工業農場的土壤跟水泥一樣硬，完全無法吸收水分，但有機農場卻不然，可以幫助我們度過大洪水，因為信賴大自然，成就了一個幫助地球冷卻的糧食系統，這不只是現在的食物，也是給未來的食物。

#### 元素五：社群的力量—促進經濟的永續

有機農場因為並非工業式摘作，所以農夫並無法提供大量的供應需求，但這件事情在網路發達的現在，其實已經解決，透過積少成多，有機小農可以透過聯合，以達到市場的需求與銷售，也可藉由社群，互通有無，達到社群的力量。

其他部分，本月份也開始了部落有機農作的實作課程，每周一次上山藉由實作教導茂林部落族人有機農作的技術。而未來想像生活系列講座-微生物菌與生活的親密關係，則實作了愛河河水的淨化。

問題延伸討論紀錄：

1. 氣候友善飲食七原則
2. 基因改造會造成的問題?
3. 何謂永續農場?與有機農場的不同之處?

行動方案：

1. 符合氣候友善飲食七原則的消費。
2. 部落有機農作的開始，在部落開墾有機示範區。

### 未來家園執行紀錄與反思

時間 2013年11月

執行內容 行動共學讀書會-雜食者的兩難與給予孩童食物教育、屋頂菜圃講座、仁武國小校園菜圃課程、鳳雄國小校園菜圃課程、灣內國小校園菜圃課程、部落有機農作實作課程、部落有機農作參訪、參與南北社群聚會-期末成果展討論會、社區大學未來想像計畫複審、未來想像生活系列講座-樸門農藝、參與社區大學未來想像教育行動方案教案發展工作坊

分享與討論紀錄事項：

本月份3間國小的校園菜圃告一段落，也讓執行團隊能稍微喘一口氣，不然從10月中以來，包含讀書會、部落有機農作實作、工作坊及講座再加上3間校園菜圃的課程，每周至少有三天在執行未來家園計畫，為了更能推廣食農教育，密集的活動讓核心幹部疲於奔命的情形，也得以紓解。

在校園菜圃部分，仁武國中還獲得聯合報的報導，執行成果可見一斑，讀書會的部分，雜食者的兩難，藉由速食、有機與野生食物的自然史，讓我們思索我們究竟該吃什麼？

部落有機農作部分，除了持續進行的農作，第一批種下的作物已經收成，也有不少民眾詢問是否可以購買，但由於民宿自己也有餐廳，主要收成作物都以自己營運餐廳食材為主，而種下的第二批作物，也預計於下月分所規劃的部落有機農作成果分享會剛好可以展現，另外，計畫也帶領部落族人進行有機部落農作參訪行程，藉由成功案例的參訪，讓部落族人加強對有機農作的信心，進而在自己部落操作有機農作。

其他社群參與部分，我們參與了南北社群聚會-期末成果展討論會、社區大學未來想像計畫複審、社區大學未來想像教育行動方案教案發展工作坊，當中的教案工作坊，我們也盡地主之誼，出借捷運站教室，未來參與的社大與民眾，提供便捷的交通方式。

問題延伸討論紀錄：

1. 飲食文化是為了解決雜食者的兩難？
2. 生態倫理學與動物權
3. 大型有機工業是真的對環境友善嗎？
4. 加工食品的問題？

行動方案：

1. 拒吃或少吃麥當勞等速食業。
2. 少吃肉。
3. 進行對環境有益的綠色消費。

### 未來家園執行紀錄與反思

|      |   |
|------|---|
| 時間   | 2013年12月  |
| 執行內容 | 行動共學讀書會-「穀子穀子、鴨子鴨子、孟山都眼中的世界、食物如何影響城市的發展」、高雄食安有機工作坊、部落有機農作課程、部落有機農作成果分享會 |

分享與討論紀錄事項：

本月份的讀書會，因為欺騙的種子一書，較為艱澀，在大家的討論下，這本書就暫不閱讀，改以影片討論為主，共計看了4部紀錄片，其中孟山都眼中的世界，是為了取代欺騙的種子一書，也讓大家更了解基因改造種子，另外食物如何影響城市的發展，則搭配與續航辦公室一同進行的高雄食安有機工作坊，讓大家理解食物與有機之間的關係。

在食安有機工作坊，計畫團隊將也將讀書會成員、農園社、公民新聞寫作社、促進會幹部、社大工作人員、以及理監事等與計畫相關的成員，聚在一起討論這兩年來計畫成果與未來計畫展望，討論內容熱烈，不少成員也希望能繼續進行這樣的工作坊與討論，也藉此凝聚團隊的向心力。

在部落有機農作部分，除進行最後一次的教學之外，也籌備成果分享會，當

天更有茂管處官員前來了解與參與，足見成果被更多人看見，對未來的執行應該是一件好事。

問題延伸討論紀錄：

1. 基因改造食品在台灣的現況?
2. 食物與城市之間的關係?
3. 部落有機農作是否延續?如何延續?

行動方案：

1. 支持非基改食品。
2. 關注政府基改議題。

### 未來家園執行紀錄與反思

|  |   |
|--|---|
| 時間   | 2014年1月                                     |
| 執行內容   | 行動共學讀書會-餓不飽的地球、行動共學讀書會成果分享會、未來想像與創意人才計畫期末審查 |
| 分享與討論紀錄事項：<br>本月份為計畫執行的最後一個月，因此沒什麼活動，只有讀書會看了餓不飽的地球紀錄片以及舉辦成果分享會，紀錄片部分，再進一步理解剩食，以及食物分配不均的情形，成果分享的部分，大家都較羞於表達自己的感想，大部分都只是說明自己學習到很多，並希望讀書會跟計畫可以繼續。<br>另外，計畫期末成果沈城也於1/22審查結束，緊接著的就是製作成果報告了，也感謝未來想像計畫兩年的支持與續航辦公室長期的陪伴。 |   |
| 問題延伸討論紀錄：<br>1. 大家有沒有食物浪費以及剩食的行為?該如何減少?  |   |
| 行動方案：<br>1. 不吃吃到飽餐廳，減少食物浪費。<br>2. 成果結案。  |   |