

都市中的 食農教育

顏建賢

食物,有一份屬於地方記憶與溫度的味道, 過度的都市化少了與自然環境的接觸,對於食物和農業也變得冷漠疏離。 食農教育是社會大衆「飲食」與「農業」的運動, 重新喚起人們對飲食生活與健康、農業、社區及自然環境的重視。

都市更需要農業與食農教育

在歷史發展的過程中,為了追求更便 利的生活與得到更多的工作機會,促使人 口集中而產生了「都市化」。由於土地利用 的競爭性,生產報酬較為偏低的農業在都市 中遭到選擇放棄及「移出」。這結果讓多數 的都市人口被迫從小就與自然環境隔絕,從 原本應該與土地、農業、食材緊密連結的人 們,開始與食材、農業、土地斷裂,進而發 生食安的問題,身心健康亮紅燈,甚至產生各 種不同狀況的人格與倫理問題,造成多數犯罪 在都市發生。

為減少上述的種種現象,除了對新鮮及 安全農產品的需求外,都市居民因休閒教育、



圖片來源: 種子發

防災、生態保育等多種與生活品質提升的需求增大,全球各大都市興起 「都市農業」一詞。都市農業自此發展成為一種新型態的農業,如生物農業、休閒農業、觀賞 農業、生態農業、設施農業、工廠化農業等,都充分反映了都市農業的發展及其特性。

在都市生活中,因飲食的外部化、簡便化、多樣化持續普遍,加上必須配合世界貿易組織的規範,人們過度追求飲食的便利性與口感,造成脂肪過度攝取、蔬果食用不足、飲食失衡。特別是兒童的飲食習慣雜亂,肥胖數量增加、低齡化等問題日益明顯。以上的議題加上不斷遭舉報的「食安」問題,使得社會大眾先注意食材的健康與安全性,進而欲了解與重視「農業」。



都市居民離食材生產地較有距離, 對於食品、食材、食安問題的了解比其他地區的居民更迫切。

近年來在全球及台灣開始展開全面性 的「食農教育」,加強食農教育的扎根與普 及化。這些努力終其目的是讓人們重新與食 材、農業、土地連結,能夠適度地返回自然 健康的生活,確保與提升生活品質,這種需 求在都市中更顯得迫切與需要。

食農教育的對象與內涵

廣義而言,食農教育是社會大眾的「飲食」與「農業」的推廣教育。筆者曾於2015年定義食農教育是藉由飲食與農業相關的經驗及知識的設計與傳承,培養兒童、學生和消費者具有地產地消、食材營養與安全、農業體驗、生命教育等理念的綜合學習歷程。

先進國家這幾年都是先從「食育」開始著手解決飲食的相關議題,特別是從兒童的飲食和食育開始。1999年起英國進行「國家健康促進學生計畫」,輔導學校機關發展健康校園及相關課程與活動;美國則進行了「可食校園計畫」,讓學童了解健康飲食與自然的關係,並學會料理餐食。

日本更於 2005 年通過「食育基本法」, 據以改善民眾飲食習慣,健全身心發展, 實現健康且有文化的國民生活與建立有活 力的社會。依據食育基本法,由中央政府、 地方政府及全體國民共同合作,建構推動 與支援體系,把飲食教育落實到學校、家 庭、社區、相關業者及團體等。

除了「食育基本法」外,日本中小學 推動食農教育則依據文部省公布的「學校 教育法」、「學校給食法」等相關法規辦法, 主要內容包括:充實學校的飲食教育相關 指導機制;充實學校的飲食教育相關指導 內容;充實學校供餐,採用在地食材並強 化米食供應;加強幼兒園的飲食教育,提 供支援兒童發育與發展的飲食;促進學童 與生產者的交流及農林漁業體驗活動;推 動傳承飲食文化活動等。

台灣在國民的飲食與農業發展上也遭遇相同的問題,諸如學童的「欠食」、「孤食」、食安的問題,以及農業生產與農業土地規畫和利用問題。因此近年來農政、教育、衛福等相關部門致力於推動「食農教育」,地方政府各級學校及相關社團也紛紛投入心力,並有一些績效,但仍有許多改善與進步的空間。諸如尚未完成「食農教育基本法」立法,各部會間在食農教育方面的權責與整合尚待努力,全民對食農教育的認知仍有限,值得政府與全民共同再往前落實與提升。

都市食農教育的實踐與實例

食農教育的對象包含幼稚園、中小學 學童、國高中生到大學生,甚至廣大的消 費者都是教育的對象,實施的場域從家庭、 校園、餐廳、賣場、社區到農場都可進行。 都市居民離食材生產地較有距離,對於食 品、食材、食安問題的了解比其他地區的 居民更迫切,對「食農教育」活動的認同 與支持的需求也較高。

了解和學習先進國家的食農教育推展 狀況,台灣也有自己推動的策略與步驟, 特別是絕大多數的都市居民是因懼怕食安 問題而開始關心食材的來源與生產,是先 關心「食」之後才意識到「農」的重要性。 因此在「食農教育」的推動歷程中,前期 都是以「食育」的推展為重點,先讓學童 和消費者了解食材、食品來源的安全性, 以及如何選擇作為開始。例如,衛福部強調食品的安全檢驗與營養,農委會則先著重「四章一Q」食材標示的認識和生產履歷的溯源,教育部則從課程的融入食育及推動「可食校園」著手。

各縣市政府在都市地區大多先從國小校園進行,諸如台北市政府於2015年推動「小田園教育體驗學習實施計畫」,原訂一行政區一校試辦,卻引來193所學校響應。2016年台北市政府教育局進一步規定所有小學都須實施小田園計畫,可見食農教育在台北市受到各方的關注與重視。

台南市政府更學習日本政府的做法, 於2012年在教育的五育(德、智、體、群、 美)上再增加食育成為第六育。新北市政 府也在營養午餐中規定每周有一次使用有 機食材,接著各縣市政府積極地推動各種 校園營養午餐及食農教育的各項體驗學習 活動。另以台北市政府為例,在推動小田 園計畫的同時,培育了多位的「食農教育 種子師資」,進駐校園協助推動食農教育, 產生相當不錯的績效。

在都市的食農教育場域除了校園之外,餐廳是最方便也最普遍可行的場所。 日本多年來推廣「綠燈籠餐廳」(使用 50%以上的在地食材,在店面外掛綠燈籠,每多 10%在綠燈籠上再加一顆星)、「食農教育餐廳」等。台灣近年來在都市出現許多強調健康有機或具產銷履歷食材的餐廳,分別有「溯源餐廳」(農委會認證)、「惜食餐聽」(主婦聯盟推動)、「綠色餐廳」(高雄市政府認證)等。這些餐廳除了提供健康的食材、烹煮方式外,更提供了食與農的推廣教育,這樣型態的餐廳正方興未艾。



惜食餐廳要具備的 9 大要素:主動説、可以選、可 打包、吃在地、吃格外、惜食材、零浪費、愛地球、 愛分享。



惜食餐廳菜單呈現的樣貌:使用在地蔬菜、米、麵條等製作餐點;以不分級方式採購食材;蔬菜瓜類較硬的部分會斜切成小塊讓食材易於烹調、改善口感並減少浪費。

絕大多數的都市居民是因懼怕食安問題而開始關心食材的來源與生產, 是先關心「食」之後才意識到「農」的重要性。



都市郊區的休閒農場是學童和社會大眾共同的「食農教育」好場域。休閒農場是一個能完整展現「食農教育」內涵的場域,其農業體驗課程可以從認識食材的生產基地環境(這一開端就是環境教育),接著認識食材(作物、禽畜或漁產等),再進行營養價值分析和適當烹飪技巧的傳授。當然還可以設計有趣又好玩的農業體驗活動,讓遊客親手做並有成品帶回家,整個過程的反思與討論就是很重要的生命教育。

在都市近郊或較偏遠的山城,因少子 化的影響造成一些廢棄閒置的小學校園, 經過政府與民間團體的共同努力,重新改 造設計為「食農教育渡假村」或「食農教 育體驗學校」。前者如日本沖繩北部的金勇 川小學校,後者有台灣新北市平溪區的平 溪國小分部,不但活化廢棄國小的設施與 場域,更提供都會居民一個很好的食農教 育基地。

企業和民間團體也在都市食農教育中 扮演重要角色,例如主婦聯盟推動「綠食育」 並積極投入參與「食農教育基本法」的立 法。許多相關的學術團體和協會開辦各型 講習會及推動「食育小學堂」等,讓都市 食農教育遍地開花。台灣休閒農業協會推 動的「水果小旅行」、食材旅行等,也是一 種另類的「食農教育」。

筆者在擔任天罎新飲食文化推廣協會 理事長期間,大力推廣「城鄉交流模式」 的食農教育,也就是把重視食安問題的都 市地區消費者,帶至鄉村地區的小農及鄉 村社區進行「食農教育」。因雙方的交流後 產生的信任,都市居民得到適當的「食農 教育」機會,更確保購買新鮮在地健康的



食農教育在都市的茶通信活動,用意是利用都市餐廳場域,提供主題式的餐食吸引消費者,並邀請生產者到現場分享交流互動,拉近產地與消費的 距離。

食材,小農和鄉村地區得到莫大的支持與 鼓勵,更有信心與尊嚴地從事農業,並成 為社會大眾的「食農教育」老師。

觀察都會體驗者除了親自動手製作外,重要的是融入在地故事和文化,與食材連結增加趣味性。在食農活動體驗過程中,製作的不單是食物,而是一份屬於地方記憶與溫度的味道,且烹調的過程也有農人的智慧傳授,讓食材不僅止於食,食用後還能創造其使用價值。

以往都會消費者認為食農教育只是教 導如何選擇好的糧食教育,在體驗後也明 白不僅要吃好的食物,而是在吃過程中使 環境友善並活絡在地經濟。更由活動導覽 解說與小農的互動,理解他們的生產理念 與心路歷程,深化與提升都會消費者對生 產者的感激之情,增強購買意願。

在都市進行務實長期的「食農教育」,可以增進人們的身心健康,也能落實環境教育。



二年前筆者規劃休閒農場食農教育體驗活動,運用農場自然環境和在地食材設計「四季搖擺黃綠紅」食農體 驗活動,藉由五感體驗強化參與者深度認知、行為和態度。



在台北市的白石湖休閒農業區動手體驗起火造窯,是都市農業體驗的代表。

兼具環境與生命教育

醫學技術的進步讓人們的壽命得以延長,卻不見得提升身體健康與減少疾病, 歸其原因是整個生態環境病了,食材不健 康使得食安亮紅燈,更甚者是生活與工作 的壓力更大了。增加及強調有機健康的休 閒農場,就能改善生態環境,生產健康安 全的食材,還能在休閒體驗的環境下達到 紓壓和療癒的效果。

因此筆者長年以來就主張「多增加一家有機健康的休閒農場,就可減少蓋一家醫院」的理論,多數的醫生也開始同意好的農場環境與生產就是「預防醫學」。美國醫生戴芙妮·米勒(Daphne Miller, M.D.)對土地、永續農場與醫療的現場觀察後,撰寫了《好農業是最好的醫生》一書,就是最佳的證明。在都市進行務實長期的「食農教育」,必然可以增進人們的身心健康,也能落實環境教育。

而食農教育的廣義內涵不僅是生產環 境與健康食材的確保,它更深入了飲食文 化與倫理的課題。諸多的食農教育課程也 融入了「欠食」、「孤食」問題的解決,餐桌禮儀與文化的傳承等,都與人格的養成與生命倫理的體認有直接關聯,因此好的食農教育也是務實的生命教育。

都市是一座便利生活的堡壘,全球都 在追求「智慧城市」的建構。筆者以為除 了有完善的IT技術建構在起居移動與工作 上,有優質的醫療體系為人們的健康把關 外,更應導入「食農教育」體系,讓「智 慧城市」更優質化,更全面性。在全球普 遍重視環境教育與生命教育的浪潮下,卻 發現這兩項重要的教育很不容易落實,常 流於空談或形式。愈來愈多不同領域的專 家學者發現,使日常性的食農教育生活化, 更能完整與全面性地涵蓋環境教育與生命 教育,食農教育很適合發展為全民運動, 是國家永續發展的重要策略與工作。

顏建賢

景文科技大學旅遊管理系