



觀樹教育基金會

我們來自「觀樹教育基金會」

華碩電腦施崇棠先生私人捐助成立

1999年成立至今  
以環境教育為核心

2006年起，以「有機稻場」為起點  
開始推動食農教育

2012年  
榮獲環保署第一屆國家環境教育獎「民間團體組」特優

觀樹教育基金會

裡山塾要做什麼？

兩個工作主軸：

- 1.食農教育：環境教育中的食與農議題
- 2.里山倡議：環境教育中的生物多樣性保育與永續生活

其實，都是「環境教育」！

觀樹教育基金會

「裡山塾」環境學習中心

井仔窩

這裡的環境，就像是日本的「里山」一般！

「里山 (Satoyama)」是指住家、村落、耕地、池塘、溪流與山丘等混和地景，不僅提供了糧食、水源與生活物資，涵養在地文化，增加生物多樣性，是公認的永續型社會生態生產地景。

觀樹教育基金會

所以…？

「裡山塾」  
是一個以「食農教育」為主軸  
的「環境學習中心」

觀樹教育基金會

「裡山塾」環境學習中心

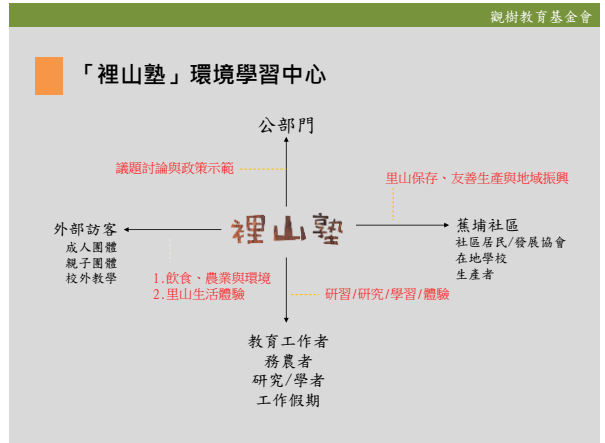
裡山塾 環境學習中心

觀樹教育基金會

## 「裡山塾」環境學習中心



經過整修與環境整備，於2012.04成立「裡山塾」



觀樹教育基金會

## 「食在很重要」

為什麼「食」在很重要？

1. 「飲食」與每個人的健康有緊密的關係
2. 「飲食」與節能減碳、環境保護也有很緊密的關連
3. 「飲食」與農業振興、國家安全也有很緊密的關連
4. 「飲食」三餐：  
每人每天都有至少3次照顧自己與改變世界的機會！

觀樹教育基金會

## 「食農教育」的三個關鍵能力

1. **會種/生產能力**  
培養能夠生產安全、高品質食材的能力
2. **會買/採買能力**  
懂得採買安全、有品質，且愛護環境、支持台灣農業的食材
3. **會煮/烹煮能力**  
知道怎麼煮出好吃的食物

**會「煮」是最關鍵的能力，也是對抗食安最好的方法**

觀樹教育基金會

## 裡山塾的「食農教育」

1. **自辦食農體驗活動**  
推動大眾的食農教育
2. **產地旬味GO!**  
前進產地，拉近生產與消費的距離
3. **「校園食農教育」專案**  
讓良好飲食觀念從小扎根



觀樹教育基金會

## 裡山塾的「食農教育」

4. **裡山青果社**  
輔導在地果農走向友善環境種植
5. **裡山小學堂**  
友善環境飲食與里山概念的在地扎根



2007年的首度嘗試



因為「鐵品閱讀」裡一篇Alice Waters 的報導文章...



2009年開始與蕉埔國小的合作教學



「食農教育」· why ?

先來看一段影片

如果你「自己」做一份三明治？



食農教育 就只有種菜嗎？

「食農教育」在美國

起因：肥胖問題、新陳代謝症



行動

- ◆ 1995年於加州金恩中學發起了可食校園計畫(從種子到餐桌計畫)，提供學生親身實踐體驗包括種植、收割和烹飪的食物循環活動的機會。
- ◆ 2010年 政府公布新版美國人飲食指南，建議要降低熱量的攝取與增加運動量。
- ◆ 2010年將10月訂為「從農場到學校月」。美國總統夫人蜜雪兒·歐巴馬於2009年更在白宮裡開闢了一塊有機菜園。發起全國預防兒童肥胖運動和鼓勵健康的飲食習慣

「食農教育」在義大利

起因：飲食文化衝擊



行動

- ◆ 1986年 卡羅·佩屈尼發起慢食運動，對大量生產模式下全球口味均一化而導致傳統食材及菜餚消失及對速食式的生活價值觀之反省。
- ◆ 慢食運動影響擴及世界各地，目前已有八萬個會員分布在世界各地。
- ◆ 2004年成立慢食大學，學生來自全球各地。



## 「食農教育」在英國

起因：[改善英國人健康](#)



**行動**

- ◆ 2003年英國政府發起校園飲食計畫(Food in school)帶領孩子學習烹煮、農事重新認識食物並選擇健康的食物。
- ◆ 2005年由英國知名主廚傑米·奧利佛與珍妮特·歐雷發起「給我好食」運動。希望喚起家長、政府與社會對學校飲食嚴重偏差的重視。
- ◆ 2006年英國各地學校與社區共同組成「生活飲食夥伴聯盟」，目的要改善學校飲食、教育孩子認識食物，鼓勵家庭減少外食，最終要改變英國飲食文化。
- ◆ 2014年9月食育正式列為所有英國中學的必修課程，英國中小學生必須學會20道料理才能畢業。

## 「食農教育」在日本

起因：糧食安全、農村新價值



**行動**

- ◆ 2005 政府頒布「食育基本法」，以憲政的高度，推動日本國內飲食教育。
- ◆ 將每年6月訂為食育月，每月的19日訂為食育日。
- ◆ 該法中宣示食育成為全民運動，要求學校加入飲食教育課程。
- ◆ 各不同等級的地方政府依檢核的10目標數值(如提高關心食物的國民比例，家人共進早餐的次數，有吃早餐的國民比例，體驗過農林漁牧業的國民比例，學校營養午餐地產地銷的比例等)，制定相關推行計畫。

## 「食農教育」在台灣

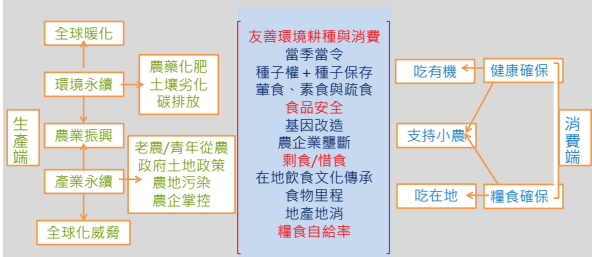
起因：層出不窮的食安問題



**相關行動**

- ◆ 國內民間組織、老師、學校小規模推動
- ◆ 推動食農教育相關法案之立法與施行。
- ◆ 北中南三區分別成立食育聯盟，討論食農教育的發展。

## 「食農教育」涉及的概念網絡



任何一位食農教育工作者，都應該有自己的「食農教育」概念網絡

## 「食農教育」是一教育過程

所以，「食農教育」的重點在「教育」！

我們可以透過種菜、煮菜、看電影、讀繪本、看漫畫、逛市場、逛超市、參觀農場、分組討論、遊戲、作文、製作海報、專題研究.....來進行「食農教育」。

但是時時反問自己：

我要透過這些策略方法來「教」什麼！

## 「食農教育」是一教育過程

所以，「食農教育」的重點在「教育」了什麼？

時時問自己，教了之後：

- 1.教育對象學到了哪些食農相關概念與必要資訊？
- 2.教育對象會認同哪些對環境友善的食農概念？
- 3.教育對象會因此學會該怎麼做來解決食農問題？

上述這些問題的答案，教育工作者應該在食農教育實行之前就大概要有個底了！

### 「食農教育」要怎麼教？

對一位初入「食農教育」之門的夥伴而言：

**「就從你看到的問題開始吧！」**

最好的開始，是從「問題的抽絲剝繭」入手！

### 以校園「剩食」為例

#### 學生方面

- 1. 挑食。不愛吃蔬菜或特定食材
- 2. 零食佔據胃部空間
- 3. 零食餵養出高油鹽糖的胃口
- 4. 沒有營養均衡的概念
- 5. 不了解「食物得來不易」

#### 餐廚方面

- 1. 調味、烹煮方式
- 2. 食材新鮮？當令？生產方式
- 3. 份量過多
- 4. 菜色缺乏變換

#### 用餐方式

- 1. 用餐時間太趕！
- 2. 用餐前課程內容的影響
- 3. 用餐盛裝方式
- 4. 強制規定用餐份量

### 結合在地特色來設計課程主題



### 可與蔬菜耕種結合的教學策略

以耕種為主軸往外延伸

- 自然觀察、紀錄。與網路學習結合
- 烹煮、蔬菜的後續處理
- 販售、體驗市場生活
- 友善環境的烹煮方式
- 食物里程、當令飲食
- 蔬果運銷的機制、農民的甘苦
- .....



### 蔬菜成長記錄本、文學創作

透過觀察與記

--培養觀察能

--培養記錄能

--培養發現問

--配合E化教學

結合作文、新詩創作



### 繪本閱讀、繪畫、藝術創作



### 甚至與音樂結合？



### 處理廚餘——來做堆肥吧！

不只耕種、飲食，連廚餘也能變黃金

- 解決校園裡惱人的廚餘跟落葉的問題
- 轉化為農園所需的養分
- 廚餘堆肥中的科學



### 體驗烹煮的樂趣



### 學習阿嬤的智慧

沒有冰箱的年代，貯存是一種功夫

- 酸菜、福菜、梅干菜
- 曬成乾
- 各種泡菜
- 醃製品、漬物



### 真實的買賣·體驗菜市場生活

不止體驗農夫，也體驗菜販的生活

- 走訪傳統市場或超市
- 調查蔬菜的價格波動
- 學習怎樣購買蔬菜
- 學習怎樣推銷蔬菜



- 與校園遊園會結合：在校內舉辦蔬果市集
- 真的去市場擺攤：體驗一日市場生活

### 農場拜訪學習

瞭解真正的農夫、農場的辛苦

- 事前蒐集資料、瞭解
- 相關農耕新聞的時事閱讀
- 協助農場或農夫真正的工作
- 當個實習小記者
- 選購食材





### 種菜也能出國比賽！

## 國中女生 開心種菜 出國比賽

【本報記者王怡蓁報導】「好農、好食、好生活」是觀樹教育基金會推廣的「好農業」理念。在「好農業」的推動下，許多青少年開始參與種菜活動，不僅能體驗農作的樂趣，還能將所種之菜帶到國外參加比賽。

高雄縣鳳西國中四名國二女生，在校園空地打造成實惠價實的開心農場，經營一年半，頗有成績。日前，她們帶著自己種的菜，參加在加拿大舉行的「2019 World's Best Produce Contest」國際蔬果比賽，並獲得優異成績。

這四名女生分別是：陳怡蓁、陳怡璇、陳怡璇、陳怡璇。她們在比賽中，不僅獲得了「Best in Show」的殊榮，還獲得了「Best of Show」的殊榮。她們的獲獎作品是「好農、好食、好生活」的「好農業」理念。

觀樹教育基金會表示，這項比賽是國際性的，旨在推廣健康飲食和農業生產。獲獎作品將在全世界展出，並作為推廣健康飲食和農業生產的教材。



高雄縣鳳西國中四名國二女生，在校園空地打造成實惠價實的開心農場，經營一年半，頗有成績。日前，她們帶著自己種的菜，參加在加拿大舉行的「2019 World's Best Produce Contest」國際蔬果比賽，並獲得優異成績。記者蘇維江／攝影

### 看書時間！



### 也可以看電影！



### 新媒體



### 要不，看漫畫也行！



### 來種菜吧！



## Where(種哪裡)



尋找種菜的地方

## Where(種哪裡)



## 種菜，其實可以這樣



注意蔬菜之外的空間需求

- 菜畦之間有足夠的通道，讓學生通行
- 讓學生集合的空間

## 或者，也可以這樣



## What(種什麼)

- 現場環境
- 在地特色
- 可行性



觀樹教育基金會

### What(種什麼)

**冬季蔬菜**

高麗菜 青江菜  
 大白菜 小白菜  
 大頭菜 油菜  
 芥菜 萵苣  
 花椰菜 茼蒿  
 蔥、蒜、芹

**夏季蔬菜**

青椒 空心菜  
 茄子 萵菜  
 絲瓜 地瓜葉  
 苦瓜 秋葵  
 大、小黃瓜 長豆  
 瓠瓜 皇宮菜  
 玉米

觀樹教育基金會

### What(種什麼)

觀樹教育基金會

### When(什麼時候種)

	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
茄科											
蕃茄											
茄子											
甜椒											
辣椒											
馬鈴薯											
胡瓜											
甜瓜											
苦瓜											
甜菜科											
甜瓜											
絲瓜											
甜瓜											
冬瓜											
瓠瓜											
南瓜											
禾本科											
玉米											
高粱											
蕪菁											
黃秋葵											
豌豆											
四季豆											
綠豆											

✓ 採收時間+生長時間

觀樹教育基金會

### HOW(怎麼種)

工具

觀樹教育基金會

### HOW(怎麼種)

材料

- 一種籽、種苗
- 培養土
- 有機肥料
- 農藥?(有機資材)

資金

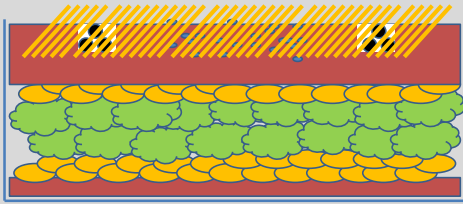
- 成立一個學習農園, 未必需要大筆經費
- 量力而為, 做出成績

觀樹教育基金會

### HOW(怎麼種)

[王老先生有塊地呀~](#)

厚土種植法(千層蛋糕種植法)



觀樹教育基金會

「食農教育」最關鍵的一件事



千里之行，始於足下  
Just do it!