

文圖／李美雲 台灣有機農遊藝教育推廣協會理事長

樂活生活一起來

積極倡導愛護地球、支持對環境友善的消費行為，與有益於自己及家人健康的生活態度，即是這3、4年來被廣為推崇的「樂活生活」。



尊重生靈萬物

新的健康生活形態

樂活生活（LOHAS，“Lifestyles of Health and Sustainability”的縮寫），美國社會學者雷保羅將其定義為：「當一群人在作消費決策時，會考量自己與家人的健康和環境的責任」，它是一種新的生活形態。

不分國界、年齡、種族，從日常生活衣食住行育樂中，實踐對地球友善、愛護生態環境、尊重自然界的生靈萬物、注重自己與家人身心靈的健康，自我實踐過簡單的生活方式的一種生活態度，皆可稱為「樂活生活」。

目前，歐美國家崇尚「樂活生活」的人口正逐漸地成長中，這股風潮在近3、4年風行至全球與台灣。這群崇尚樂活生活的朋友們，如何從生活中具體實踐這種新的健康生活形態呢？

- ◎減少製造垃圾，實行垃圾分類與資源回收再利用。
- ◎多吃天然無人工添加物（劑）、在地生產當季蔬果與多素少葷食物。
- ◎多關懷與鼓勵有機農友並儘量選購有機產品。
- ◎盡量搭乘大眾運輸工具，減少空氣污染與能源浪費。
- ◎使用對環境、水資源友善的清潔、保養用品。
- ◎隨身攜帶環保餐具，穿著天然材質的衣物。
- ◎重視適度休息、均衡飲食，養成經常運動習慣。
- ◎喜愛接近大自然、經常參與增進有機生活知識與相關

休閒動、靜態活動。

- ◎注重個人心靈成長與喜歡將樂活生活的經驗分享給周遭親友。

以上皆是每人每天生活中很容易實行的，並非專屬某些特定族群。重點在於每個人願不願意讓自己每天的生活增添一些「樂活生活」的元素，用「心」與「持之以恆」的態度，逐漸落實在自己的生活中，相信不久的將來，人人皆可成為「樂活生活族」的一份子。

飲食活動是農業行為

幾年前我到日本參訪時，經常聽到日本人積極提倡「食」「農」運動與「食」「育」的推廣理念，個人對於這樣的理念很認同。

我們也可從上述字意上體會到「飲食」與「農業」是分不開的。如此，要建立健康的飲食習慣，食材來源是主要關鍵，所以我們應該有一個健康的農業生產環境、栽種技術與經營者正確的理念。

台灣地處亞熱帶地區，高溫多濕，病蟲害易於發生，農民為讓自家種植的農產品能夠受到消費者青睞，只好施用化學合成藥劑、賀爾蒙劑等非天然的農業資材，以從事生產與防治病蟲害，讓產品的賣相能夠討喜消費者。

殊不知長久下來，不僅影響生態環境，土壤酸化、鹽化，水源被污染、農產品農藥殘留的問題接



愛護生態環境



快樂瑜伽

踵而至。食物的風味逐漸消失或改變，農民因噴灑農藥，造成中毒的事件也層出不窮。而更有消費者擔心買回家的農產品因農藥殘留問題，而需再花一筆昂貴經費購買專用機器沖洗蔬果。這種本末倒置的作法，很值得大家腦力激盪一番，找出更好的解決方法。

近十幾年來，國內也因受到各先進國家極力推廣「有機生活」運動影響，也有不少民間公益組織不遺餘力將「有機生活」教育理念藉由不同活動方式，如有機生活講座、有機農場參訪、自然食料理DIY、有機農場體驗活動、有機農場自願工作者來引導社會大眾參與學習，以期將健康「食」「農」與「食」「育」生活理念普及至社會各個層面與各個角落，進而帶動我國有機產業永續發展。

歡迎加入食農遊藝社

一般人對於「有機農業」均較偏重於生產技術的認識，而「有機生活」教育的推廣因需長期去耕耘人的「心」，短期內很難有明顯的成效。社會大眾對於「有機農業」的認知大多認為那是政府與農民的事，所以很容易被忽視。

這也是國內有機農業已經推展了近20年了，但有機耕種面積僅占全國農地面積2%左右，如果從「有機生活」教育推廣著手，引導社會大眾落實「有機生活化，生活有機化」的樂活生活，相信有機產業未來永續經營發展，也會因提倡全民樂活生活一起來，勢必更加順暢。

17年來筆者一直從事「有機農業」教育推廣工作，舉辦過很多的動、靜態研習活動。參與研習活動的學員有來自全省各地農友、有機產品流通業者、有機生活愛好者。學員參與研習動機約分為：基於重視環境保護、飲食健康、宗教信仰、人文關懷、商業契機...等。

因「有機農業」生產、銷售，與愛好有機生活的消費者，其形態均具有獨特性，依個人觀察，很多人對於有機農業專業知識、經營管理、驗證規章、驗證執行、環境生態保育、生活文化、消費形態的需求甚為迫切，但不知從何處入門。

個人亦深知，教育是百年樹人的良心事業，良好的教育理念是要靠對的人用「心」經營與傳遞的。鑒於此，於2004年起在任職的「財團法人植物保護科技基金會」支持下，向農委會農糧署，提出以



健康食材



吃得安心

結合一群理念相似、需求相仿且具有服務熱誠的熱心人士，群策群力共同推動「有機生活教育」理念，與協助民眾落實「生活有機化、有機生活化」的生活理念來培訓「有機農業推動志工種子團隊」計畫。

參與志工研習的學員已達數百人次以上，分布在全省各地。這批經過培訓的「有機農業推動志工種子團隊」在學成之後，有人已在自己居住或工作地點推動有機產品共同購買，有人投入有機產品銷售行業，有人已定期在社區大學開課教導有機農業課程，也有多位原任教職退休老師不僅租地開始種菜，甚至到中、小學校協助設置有機菜圃與舉辦推廣農事體驗活動，有人對於健康「飲食」「食材」因有深入的認識後，已逐漸改變一些不當的飲食習慣，有人與有機農友建立良好的互動關係，成為有機農友長期忠實消費群。

為了延續這股有機志工團隊的影響力，並期待能將之發揚光大，在一些熱心志工們催生下，民國95年7月15日成立「社團法人台灣有機食農遊藝教育推廣協會」，簡稱「食農遊藝社」，作為有志於推廣樂活生活與有機生活理念的志工們，繼續發揮之平台及協助政府奠定有機農業永續發展根基。

關心台灣的生活環境、農業發展，食品安全健康等問題，絕不能只靠農民或政府單位，而是全民所要面對的課題。人類學家瑪格麗特·米德(Margaret Mead)說過：「不要低估有決心的小眾，他們也擁有改變世界的力量」。

「財團法人植物保護科技基金會」與「食農遊藝社」的有機志工們5年來不遺餘力將「推動有機散播愛」的理念，融合生態、生命、生產、生活的內涵，以各種動、靜態又不失活潑的研習體驗活動，將樂活生活概念化為「寓教於玩」方式不斷引導愛好者加入「樂活一族」的成員共同推動，您今天樂活了嗎？我們歡迎各位的加入。

