



## 都會近郊農場生產與食農教育推動策略

楊喬安<sup>1</sup>、林好蓁<sup>2</sup>、左育潔<sup>3</sup>

財團法人中嶺山內心教育基金會執行長<sup>1</sup>、  
財團法人中嶺山內心教育基金會主任<sup>2</sup>、  
財團法人中嶺山內心教育基金會企劃實習生<sup>3</sup>  
joan@htz.org.tw

### 摘要

全球因快速的工業化發展，導致人口皆集中在都會地區，都市化加上運輸便利的結果，在地食物網絡逐漸式微，導致人與食物、農業、環境之間的關係愈來愈為疏遠，然而人們賴以為生的飲食，與農村、農業發展是密不可分的，為了填補這個斷裂的鴻溝，財團法人中嶺山內心教育基金會與內心有機農場自2013年起攜手合作，除了為在臺灣為數不多的有機農業耕作盡一份心力，建立一個健康無毒、友善環境的生產系統，同時也希望重新喚起人們對於食物源頭的關注。農場採用社區支持型農業的營運模式，落實在地化生產的理念，拉近都會與農業的距離，並將永續農業的概念，對食物、生產者和環境的尊重與感恩，透過食農教育的體驗傳達給在地民眾、家庭與學校學生，培養人們持續關懷土地，以及實踐永續、友善、健康的精神。

關鍵詞：有機農業、地產地消、社區支持型農業、食農教育

### 前言

臺灣長期發展工商業促使城鄉發展不均，農村在各項資源普遍不足，造成當前農村的農業土地零碎、青壯人口外流、人口老化嚴重、產業發展停滯等問題（陳鍾仁，2020）。人口大多集中在都會近郊區，民眾因接觸大自然的機會較少，加上運輸便利，購買進口食材方便，在地食物網絡逐漸式微，人們對於在地或附近的農業環境、作物栽種到採收的過程愈來愈陌生，這些現象都導致了人與食物、農業和環境之間的斷裂，使得人們與自己生長的土地也變得更為疏離（楊鎮宇，2018）。然而近年臺灣與各國同樣面臨快速氣候變遷的衝擊，全球暖化導致季節的不穩定甚至消失、極端氣候、病蟲害肆虐，這些因素都限制及衝擊農作物的成長，使得各國皆面臨糧食生產和糧食安全的挑戰（白仁德、吳貞儀，2010）。為了因應氣候變遷，節能減碳與食物里程的概念逐漸被重視，美國和歐盟也紛紛強調低碳經濟，鼓勵生產更多有機和在地的食品，希望提升消費者對於食物產地



和生產方式的關注，鼓勵消費者選擇生產地較近的食物，以減少食物運輸過程中的能源消耗及碳排放量。此外聯合國糧食及農業組織也主張農業不應只有農糧生產功能，而應以追求永續發展為目標，同時達到環境保護、穩定生態、鄰里發展、強化社區功能等多樣性的功能及效益（李阿嬌、傅仰人，2018）。

在上述背景下，社區支持型農業(CSA)有機會成為解決上述問題的關鍵，透過一群消費者社群共同支持農場，農民生產新鮮、安全、健康農產品供應消費者所需，而消費者採購其產品支持農場營運，兩者相互支持（白仁德、吳貞儀，2010）。但現代的消費者如何從理解、認同到支持並學習關懷土地以及實踐永續的概念，教育絕對在過程中扮演著舉足輕重的角色，人們的生活與在地農業、生產環境息息相關，但消費者往往對於這片土地知之甚少，因此內心教育基金會自2013年起，與內心有機農場透過公益營隊活動的方式，帶領許多家庭親子、老師學生，從認識農業生產到體驗農耕活動，一步步帶領更多人走入山林。作為新北市近郊的有機耕作農場，除了穩定生產新鮮健康的蔬菜，也因社區支持型農業的模式逐漸獲得社區居民的信賴，並往成為一個食農教育的場域繼續向前邁進。

## 內心有機農場簡介

內心有機農場位於新北市新店區中嶺山上，海拔450公尺，背倚翡翠水庫，面望臺北盆地，全區佔地約10公頃，是一座在森林裡的農場，因地勢關係實際可耕作面積僅約2公頃(圖1)。農場自2010年，以「栽培最單純美好的食物」為出發點，在創辦人張慶祥先生長期以來的堅持下，農場施行有機耕作，從未使用過任何農藥及化學肥料。雖然環境天然，作物生產上仍面臨許多挑戰，例如冬季日照不足、山區氣候多變、野生動物干擾等，初期產量不穩，每一區農地須仰賴專業農夫的個別管理，長期觀察追蹤作物的生長情況，隨著農場逐漸累積不同作物的照顧經驗與知識，例如利用森林中的雜草落葉，或菇類生產剩餘的菇包廢材做為堆肥，建造山泉水灌溉的系統，因此雖然農場耕作面積不大，近年產量逐漸穩定，也因各區農地擁有不同的自然環境條件，可以生產多樣化的蔬菜與瓜果，內心有機農場也自2016年起連續取得有機農產品的各項驗證。



圖1.內心農場鳥瞰圖

## 社區支持型農業的理念與運作

### 前期—施由近始的理念

本著提供人們健康食物的理念，農場初期嘗試參加各地社區的農業市集，擺攤推廣新鮮有機的蔬果，然而當消費者所在的地區過於分散，就必須解決運送及保鮮的問題。例如若有天母或臺北以外的民眾希望訂購農產品，就必須仰賴物流的冷藏運輸，或配置人力親自開車運送，額外的交通運輸除了增加人力、金錢成本，也會大幅增加食物里程數與碳排放量，以長遠的角度來說，並不符合農場永續農業經營的初衷。農場及基金會創辦人張慶祥先生曾多次強調古人所謂的：「施由近始。」認為農場不應以追求行銷通路與市場占有率為目標，反而應從鄰里出發、推廣至社區再到鄉鎮，讓新店在地的居民都能吃到土生土長的蔬菜和瓜果(圖2~3)。近年農場甚至開始培育復興新店原生種的作物，例如百香果，讓作物的種子也能在地生根，一代代繁衍下去。



圖2. 內心有機農場育苗間



圖3. 原生種百香果復育園區



## 中期—深耕新店社區

在桃園農業改良場研究員的協助，與頤禾園有機農園創辦人陳禮龍老師的建議下，農場也逐漸確立CSA社區支持型農業的經營模式，將農場附近的在地居民、學校設定為主要銷售對象，曾提供有機蔬菜到附近幼兒園、小學作為營養午餐，同時也與在地餐廳合作，提供少量但多樣化的新鮮時蔬，並積極參與新店社區或區公所舉辦的農夫市集(圖4~5)、講座活動等，除了向居民介紹內心有機農場的理念，也希望透過活動與社區居民有更多的互動。

近年農場透過「訂閱制」的形式，讓民眾每週可以收到當季有機新鮮的蔬果箱，一來居民不必擔心颱風來襲菜價飆升，或因疫情影響食物的供給。二來訂閱制也為農場帶來部分穩定的收益，達到居民與農場互利互惠的狀態(陳蓓真，2014)。很多民眾吃到新鮮的有機蔬菜，也會介紹社區鄰居朋友，經由口耳相傳，農場的口碑與品牌也開始穩健地發展起來。



圖4.社區市集活動



圖5.社區市集活動II

## 後期—農業知識與勞動精神的傳承

CSA 模式強調生產者與消費者的直接溝通與參與，民眾透過體驗了解生產背後的原理和邏輯，因此農場希望不論新舊會員，都有機會更加認識自己平常吃的食物，更加認識自己生活的這片土地，也讓農場能與在地家庭有更緊密的連結，把這種緊密的連結變成他們生活中印象很深刻的一部分。現在很多忠實會員成為固定至協助農場事務、或偶而來體驗農務的志工，因為農場跟民眾有這樣緊密的聯繫，也會一同討論如何照顧作物，幫助農場的產品跟營運都愈來愈好，這就是在地的一個深度，讓在地消費者也成為農場的夥伴之一。

2016年農場也展開青年農夫的培訓計畫，開放參與農場活動後，或看到相關影片對農業有興趣、不怕吃苦的青壯年輕人，進入農場學習有機作物培植與農場經營，透過計畫呼籲更多年輕人返鄉從農。農場經營充滿



許多挑戰，除了要克服身體上的勞累，還需要學習不同的種植知識，經驗的累積通常要花上數年的時間，因此半途放棄的不在少數，但農場希望創造一個平台，讓有志從農的人學習農場的運作，包含農田翻土整地、作物栽培、蟲害防治、堆肥研究等技術(圖6)，農產包裝以及農業品牌的經營行銷，當有愈多的人了解農業生產，才能讓更多人有機會投身到農業這個領域。

「我們從有機蔬菜作為一個入口，再鼓勵人們來參與對環境的友善，在勞苦的過程我們會教他們，怎麼樣反省自己跟土地的關係，跟工作方法的關係，跟一起勞動的這些朋友之間的關係。只要在勞苦之中磨練得來，回到家再苦也沒這個苦呀！我覺得安頓現代人身心健康的一個最好的支點，就是有機農場。」

---內心有機農場與內心教育基金會創辦人張慶祥先生



圖6.農場操作情形

## 食農教育的平台建立與落實

臺灣的民眾並非缺乏飲食相關的知識，國小至國高中的課程其實教授了許多飲食健康與身體保健的觀念，然而多數在現代工業化社會成長的孩子們，從未腳踏實地走進過田埂，只認識蔬果在超市包裝的模樣，對於百香果從開花至結果、或絲瓜是爬藤作物都毫無概念。許多消費者對於有機的觀念一知半解，容易對蔬菜的外觀有先入為主的觀念，有些則是因為不知道如何料理蔬菜，或蔬菜不符口味而容易有偏食的習慣。顯然人們與飲食、環境之間的關係是斷裂的，這也是內心教育基金會自2013年開始推廣環境教育的主因，目的就是為了創造更多溝通的機會，讓人與人，人與食物、農業、土地的關係能夠重新建立連結。



## 農場耕讀之旅

積極推動食農教育的教授張瑋琦認為：「食農教育並不完全等同於農事體驗，而是透過勞動啟發學習的歷程。」基金會與農場固定舉辦農事體驗活動，邀請都會的社區居民進入農場，進行例如翻土、割草、育苗、施肥、採菜等工作，也是希望透過農務，培養學習者對食物、生產者和環境的尊重與感恩(圖7)，並激發其生命的韌性及觸碰生命的本質。

「其實都市人處在都市叢林久了，會更嚮往大自然，尤其當他流完一天的汗，再去吃農場蔬果製成的晚餐，會特別地珍惜並留下深刻印象，所以通常居民來山上看到農場的環境，瞭解農場的經營之後，就會想要訂購，有這樣經驗的人，也會更認同農場的理念，對農場產生信任感。」 ---內心有機農場青年農夫



圖7.農事體驗活動

農事體驗讓人有機會體驗到農村生活的酸甜苦辣，而消費者實地參與農業生產，因為親眼見到作物如何栽培，就能理解為何蔬果有當季和過季之分，以及氣候如何影響作物的生長，過程中消費者也會對於食物的生產者有一種信任感，並反思原先的飲食習慣。

「像很多家庭不知道怎麼煮野菜，我們就要收集各種資訊跟他說，野菜營養在哪裡、怎麼烹飪等，有些人會慢慢試著接受；有些人就還是沒辦法，所以農場體驗就很重要，我們做給他吃吃看，示範怎麼煮野菜，或是看它生長在哪，這個印象是完全會顛覆的，很多迷思會被破除，學員就會改變想法，甚至開始學習怎麼用心去做一道料理。」 ---內心有機農場青年農夫



社區的居民來到農場，會發現原來農業、飲食並沒有想像中困難，而且可以很有樂趣，如同賴爾柔（2008）所言：「不論這些居民當初是被生產者吸引，還是因農業生活體驗滿足了田園夢想的生活型態，甚至是純粹想購買健康有機農產品等，當這些消費者加入社群支持型農業，遵循其規範，並且服從對彼此的承諾時，實際上有一些改變已經發生了。」

## 家庭親子—親子食光營

父母在家庭飲食中扮演重要的角色，因為父母不僅是飲食主要提供者，對於食物的選擇或習慣，也都深深影響家庭中的其他成員。然而都會地區的家庭外食較多，大家採購食物常以價格和喜好決定，除了容易營養不均，也較沒有當季在地的觀念，也會誤以為格外品就是較差的品質。

### 1. 瓜果採集、播種育苗

爸媽帶著孩子，在與農夫面對面的過程中，可以深入體驗農耕、採收(圖8~9)、育苗、烹調的過程，從做中學，認識有機蔬果怎麼種植，實際瞭解食物生長的环境，例如農夫帶領學員到辣椒區，介紹不同品種的辣椒，有些品種的辣椒吃起來是不會辣的，很像青椒；在採收絲瓜的過程，常有學員很著急地一直問老師：「這棵成熟了嗎？可以摘了嗎？」我們要很有耐心地跟他們說明，什麼樣的大小可以採收，或是哪些果實已經不會繼續生長，農夫要果斷地捨棄，才對整株植物是有幫助的。食農教育也是一種生活教育，其實蘊藏許多古人的智慧，栽種的過程要注重時令與次第，很多事情太早或太晚都不好。在農場可以同時看到不同的作物，可能有的剛播種，有的正在成長，有的已經準備要採收，或有的只剩下空蕩蕩的田地，要等到來年再播種，這些景象如四季般不斷循環，讓來到農場的每位學員，能感受到農場就如一個生命，蘊含源源不絕的生機。



圖8. 青年農夫帶領孩童採集玉米筍



圖9. 採集辣椒



## 2. 瓜果烹調、親子共食

在活動中我們讓家人一同做料理，像是爸爸會去竹林裡砍竹，孩子們也會協助把很長的竹子拉回營地，再看著爸媽把竹子鋸成一節一節(圖10)，其實觀察也是一種學習的過程，接著他們會在裡面裝糯米，一起製作屬於全家人的竹筒飯(圖11)。農務體驗中有很多合作協調的精神，為了大家可以吃到美味的飯菜，每個人都要出力幫忙，最後完成就可以一起坐下來好好享用餐點。在課程中，老師也會請學員要把飯菜全部吃完，開飯之前以唸感恩詞的方式對食物的生產者抱持感謝的心(圖12)，並藉此練習餐桌禮儀教育，教孩子為家人擺設碗盤，準備餐點，恭敬地邀請父母前來用餐，逐漸培養孩童與父母的關係。

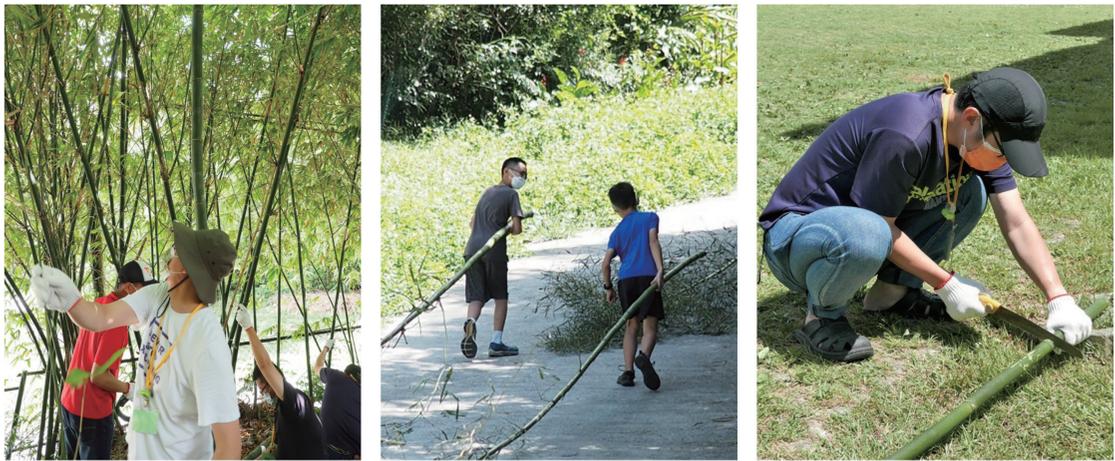


圖10. 親子共同學習與體驗 I



圖11.親子共同學習與體驗 II

「這好像是最近跟小朋友說話最多的一天，能夠這樣跟小朋友一起做菜真的很難得。」 ---親子營學員



圖12. 親子共作餐點及家人一同唸感恩詞

### 3. 分享、傳承與感恩精神

食農的體驗活動，不僅是採果實、烹飪或有吃有喝，反而是老師身體力行，帶小朋友不能橫跨菜圃，恭敬地對待每一株作物，感謝天地給我們的飲食，落實傳統文化中感恩土地、敬天惜食的觀念(圖13)。在活動的晚上，我們舉行營火晚會慶祝豐收(圖14)，無論大人小孩，每個人可以輪流分享對於家人的感謝，也將對生命的感謝在內心扎根。



圖13. 感恩土地、敬天惜食



圖14. 營火晚會慶祝豐收

### 國小校園—食農暨品格教育計畫

基金會自2017年開始與新北市教育局合作，以無償方式提供師資、課程、教具，協助各國小實施『食農暨品格教育計畫』，內容涵跨自然科學、綜合活動、健康與體育等三項領域，並以十二年國民教育的核心素養為主軸，進行蔬菜種植、當季食材、食品添加物、食品工業到餐桌飲食禮儀等有次第的12堂食農教育課程。

當前《食農教育法》已經通過，其中最大的挑戰之一即是如何計畫性、系統性建立各階段的食農課程。然而農事課程最大的困難經常不在於農事技術，而在於與非教育工作者的合作溝通(康以琳、張瑋琦，2016)。因此基金會也與農場合作設計校外教學的活動，並與班級老師溝通討論，幫助學生在農事的學習跟體驗的過程可以更為順利。



有的孩子在照顧蔬菜的過程中，學習更溫柔地對待身邊的人事物(圖15)；有的孩子知道食品加工的原理後，回家與家人分享怎麼辨別飲料的成分；有的孩子看到臺灣廚餘被運送到垃圾場影片後，開始嘗試不再丟掉自己不敢吃的東西；有一堂課程甚至帶孩子好好地在校園中探索，記錄有哪些植物或昆蟲，再與同學分享。這些回饋都讓我們更加肯定，食農教育是源自於生活的實際經驗，當學生能透過五感重新認識飲食的來源，才有可能促使反思、觸發改變與行動的契機，包含去選擇更健康的飲食、懂得感恩惜食，以及尊重並維護永續的自然生態。



圖15. 照顧蔬菜與善待周邊人事物

## 結語

未來的願景上，內心教育基金會與內心有機農場將持續合作，發展社區支持型農業，希望讓社區中不同單位、族群，都能有機會使用農場的自然環境，讓這片純淨的土地，不只照顧社區居民的飲食健康，也能照顧居民的心靈健康，在更多層面實踐農場永續農業的核心價值，落實一方水土養一方人的理念，持續在都市叢林中發揮無可取代的多樣功能，並期望號召更多人一同勾勒臺灣食農教育的核心願景。



## 參考文獻

1. 陳鍾仁 (2020)。當前食農教育發展困境分析。學校行政，(125)，210-223。
2. 白仁德、吳貞儀 (2010)。永續性農業運動-社區支持型農業與土地倫理的對話。城市學學刊，1(2)，1-35。
3. 康以琳、張瑋琦 (2016)。人與食物的距離—鄉村小學食農教育課程發展之教育實踐與研究。「研究論文」第29第1期，1-34，頁6-7。
4. 陳蓓真 (2014)。社區支持型農業在臺灣的發展概況。臺中區農業改良場特刊，283-286。
5. 賴爾柔 (2008)。臺灣社群支持型農場的經營與組織運作之研究。行政院農業委員會九十七年度科技計劃研究報告，已出版。
6. 楊鎮宇 (2018)。用體驗來修補斷裂。食·農：給下一代的風土備忘錄。臺灣:游擊文化股份有限公司，114-116。
7. 李阿嬌、傅仰人 (2018)。都市農業：U-FARMING都市農業。  
<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000003/detail?ID=d4bf2e36-7bf4-4a2f-8338-f8b13bb18bfe>



## Agricultural Production in Urban Areas and Strategies for the Education of Food and Agriculture

Chiao An Yang<sup>1</sup>、Yu Zhen Lin<sup>2</sup>、Yu Jie Zuo<sup>3</sup>

Chief Executive of Zhong Ling Shan Innerzen Education Foundation<sup>1</sup>

Director of Zhong Ling Shan Innerzen Education Foundation<sup>2</sup>

Intern of Zhong Ling Shan Innerzen Education Foundation<sup>3</sup>

joan@htz.org.tw

### Abstract

Due to the rapid development of industrialization and urbanization in the world, most of the population is concentrated in urban areas. The local food systems have been severely influenced by urbanization and the mass public transportation, which then result in the fact that the young generation has been distanced from local agriculture and the environment. However, people depend so much on food that food production is inseparable from rural areas and agriculture. In order to fill this gap, Zhong Ling Shan Innerzen Education Foundation and Innerzen Organic Farm have been working together to build a healthy, non-toxic, and environmental friendly farming system since 2013, and at the same time hope to awaken people to their food source. The farm adopts the model of community supported agriculture, implements the concept of localized food system and tries to shorten the distance between people and agriculture. The foundation and the farm integrates and convey the concept of sustainable agriculture, respect and gratitude for food to the local people, families and school students through education of food and agriculture. We expect people to continue to care for the land, practice the spirit of sustainability and live a healthy and green lifestyle.

**Key words:** organic farming, local food system, community supported agriculture, education of food and agriculture