

## 從食農發現幸福

◎文・圖 / 何品萱

#### 幸福是來自回歸簡單!

因為興趣投身有機食農教育的行列,帶著自我規劃的課程走入花蓮 社區,看著上課的長輩們臉上洋溢 著微微的笑容是我最幸福的事。課 堂中,總能從長輩豐富的人生經驗 裡找到最簡單的答案。

#### 飲料超級比一比

設計以食品添加物為主軸,有機農業為輔的「飲料超級比一比」課程,帶入志學、豐裡及豐山等社區。課程一開始,請長輩們自己打西瓜牛奶、煮奶茶品嚐,接著品嚐市售飲料,發現市售飲料味道雖然



外,喝了既安心又健康,還不會浪 費許多瓶瓶罐罐。

長輩們多數不太喝飲料,也知道市 售的飲料並不好,卻沒有實際比較 過,體會也就沒有那麼深。課堂 中,有位長輩分享了自己開泡沫紅

程過「飲料超級比一比」的體驗後,長輩們分享著自己的感受。也體認到子孫們在外食習慣對個人健康及環境的危害

茶店的經驗,她說:「以前的飲料 都很講究調配比例、溫度、時間等 等,看到現在的店家普遍利用食品 添加物就可以調配出飲料來銷售, 感到不可思議,也為子孫們的健康 感到憂慮。」

從體驗、分享中,引導長輩們一同

思考飲食對人體、環境的影響,從 而讓長輩們了解臺灣為什麼要推動 有機農業,除了個人健康外,也能 從消費者的角度為生態及環境盡一份心力。

#### 減少碳足跡的「食在當地」

在米棧社區及阿陶莫社區的食農課程,帶入以減少碳足跡為主軸設計出的「食在當地」課程,請長輩們以繪畫方式描述出當地食材及農產品。

長輩們畫裡呈現出自家栽種的,或 社區周遭所看到的農作物,在短暫 時間內,長輩們就畫出了十多種的 農產品,有水稻、木瓜、百香果、 車輪苦瓜、檸檬、蓮霧、地瓜、地 瓜葉、斗柚、藤心、甘蔗、香蕉、 桑樹等等,甚至有些長輩畫出自己 在田裡趕鳥的情景、或畫出傳統製 陶的意象(阿陶莫社區)、或煙囪文 化(燒陶或薰菸葉)等。

從畫裡我們了解到,在地就有如此多種類的天然食材供我們選擇與交流,但我們常覺得進口的東西比較高級,為了追求高貴、稀有,不覺中增加了許多不必然需要的碳足跡。藉由課程的分享,讓長輩們認識並學習到食物里程的知識,與建立消費時如何選擇可以降低的觀念,長輩們也分享了自己就地取材的便利及料理的分享,同時在課程中學習如何製作米布丁,並享受在地有機米料理的美味。





### 從「蕉你一生」 認識營養與有機標章

我們以認識食物的營養及標章的辨 識為主軸,設計出「蕉你一生」的 課程。本課程從臺灣「金蕉」光輝 的歷史文化談起,分享了香蕉的種 類、生產、營養價值,及對健康的 好處,最後談到有機農業。

讓長輩們體驗臺灣不同蕉種的香氣 與口感,並搭配其他有機產品製作 出營養美味的點心,同時學習辨識 有機農產品上所貼的標章。在溪口





社區有多位長輩雖曾是蕉農,但聽信坊間流言「吃香蕉對筋骨不好」 而不敢輕易品嚐,經過我們詳細說明後,才發現自己的誤信。經過此次課程的學習,這些曾是蕉農的長輩們了解到香蕉有豐富的營養價值,對情緒有正向影響;而豐富的營養素與膳食纖維,有益健康及腸道,基本上不會傷害骨骼。

香蕉雖然營養如此豐富,但生產若 有安全問題,不僅傷害人體,對土 地也會造成不可逆的傷害,例如, 採用慣行農法的農夫們為了賣相好 施用大量化肥。

# 什麼是農作物的「真正肥勇」?

在花蓮光復鄉老人會的關懷據點中,以「真正肥勇」課程,讓長輩 們學習有機農業的種植與施肥。

長輩們一般體認農作物要真正肥 勇,常常需要施用化學農藥及化學 肥料,卻在施作的過程中造成對人 體、生態及土地的傷害。由於長輩 們一般對有機農業所使用的農藥、 肥料認識得並不清楚。在課堂中, 我們透過編號及標示增加他們的觀 念,並分享些簡單的種植及繁殖方 法。透過常見的香草植物,增進長者的五感刺激,親手扦插,並交流如何透過香草植物入菜增加香氣,減少調味品的使用,從與植物親近中學習友善大地及有機農業對自己身心健康的好。

花蓮慈濟大學附屬高級中學小學部 二年三班,定期舉辦親子的戶外教 學,多以參訪景點為主,此次經由 家長們的支持,願意嘗試到農場體 驗與學習食農教育。孩子們一到農 場就興奮不已,草地、石頭就是桌 椅,花、草、藤蔓就是標記,透過 花環的製作、農場的探索,及採花 生、撿柴、升火、煮花生等一連串 的學習,體驗從產地到餐桌,完全



靠手的見流笑最有非裡西自吃一子出就福家,幸些常沒可們滿是的長心什,臉足自。原農麼附的。本場東近

4

又沒有超商,帶來了許多零食,結 果發現農場到處是寶,有吃不完的 食材,根本不需要帶外食。在農場 主人及食農老師們的帶動與引導 下,孩子們在農場中感到處處是驚 奇,點滴皆學習,家長們對於友

孩子們撿拾濕度適宜的木柴堡火。準備煮剛剛採收的花生。體驗學習古早生活方式

善大地也有所感觸,期 待從生活中做起,並期 待更深入學習食農教育 呢!

天地,其實就是最好的 課堂,只要您願意時時 親近!■

