全民參與的食農教育

◎文 / 林翠玲．圖 / 林翠玲

當食農是體驗時，待推廣；
當食農是教育時，推廣中；
當食農是運動時；已推廣。

每次上課，看見參與的學員們既開心又期待上食農課的表情，從推廣者的角度而言，肩頭擔負著是使命與責任，並深深覺得人生多麼有意義及精彩。同時，個人體認到「食農教育」已進入全民參與的時期，從幼兒普及至長者。然而，「有機的食農教育」仍待努力。

前往各處教學，配合單位提供給我們的種植場域非常多元，有屋頂、公園、花台、大樹下、走廊、菜圃、陽台等，總給我們多元的挑戰，菜要種得好，還真需要點功夫；而提供的料理實作場域多半是教室或活動中心，各有優缺。

食農教育
「以食為先，以農為本」
實踐於日常生活共好的素養

食農教育的口號「以食為先，以農為本」，所以料理實作時不忘推廣農業的精神與實作，農務實作時不忘分享餐桌上的美味與營養。當我們進行料理實作稱為食農教育；進行種植也稱為「食農教育」，因此需要我們解說，「進行料理實作的目的，及進行種植目的是什麼？透過解說，讓參與者了解食農密不可分。」

食農教育既然是教育，自然有其教案及教學目標，教學進行過後，並期待產生變化，影響我們的未來。都說地球只有一個，若要能永續發展，必須從現在開始在日常生活中進行點滴改變，當學校教育了知識之後，而培養了我們有選擇共好的能力與素養，而這些能力與素養是需要實踐於生活之中，這正是進行食農教育所期望達成的。在進行過程中，食農教育教給了我們知識，同時喚醒我們的觀察力、選擇力，與保護力。

然而，以台灣目前的環境進行有機栽種，再銷售給民眾食用，誠屬不易的事。一般民眾對有機農產品了解不多，甚至有些誤解，常不願意多花錢購買支持。在這樣的情況下，有機農友生存不易，因而斷念不想再從事有機栽種。為什麼有機農產品價格較高呢？在市面上能以有機農產品被販售是需要第三方驗證通過才准允的，同時種植農田的土壤與水需要檢覆合格，種植和生產過程中都要有清楚記錄，第三方隨時會派專員稽核，有機農民主動花錢請第三方來管束自己，若有不符合規定之處，還可能面臨罰則。現在誰要被管呢？但是，有機農民希望提供民眾健康、安全的農產品外，同時也關懷環境、動物福利或社會文化等面向，願意花錢接受政府通過的驗證單位稽核，及相關單位隨時的抽驗。據農委會農糧署105年10月公布資料，台灣有機農產品品質抽驗合格率近99%。這些努力，都是希望民眾對有機農產品有一定的信任與接受！

畢竟知道自己吃進肚子裡的食物從何而來？認識種植的農夫、認識食品的製作，何其重要！關心生活環境生態的永續，避開危險因子，保護自己也保護家人。■

以下分享2019年在各場域進行的工作坊活動
圖1至圖5呈現的是臺北市立中山區濱江國小二年級校園工作坊所進行的實作；圖6至圖9為台北市大安區仁愛復興社區工作坊進行的實作，一起深入食農教育的活動與實作。

圖 1 台北市立中山區濱江國小栽種場域設在校園圍牆的大樹下
除草、施基礎肥是體驗農夫的開始，做好菜圃土壤肥料管理工作，接著種植，看似簡單的彎腰蹲點，手要出力拔草，接近戶外地表的溫度比室溫要高 2 度，施作者腳、腰會痠，土壤裡的昆蟲時不時還要跑出來，嚇得學員們哀哀叫，學校提供給教學使用的肥料常常過期的居多，味道飄出又讓大家哇哇叫，體驗 20 分鐘後，農夫老師會請大家休息，但沒有吃點心。

圖 2 濱江國小學生們開始種植囉！
如何取出種苗、如何定植、間距多少、如何澆水、何時採收？先分享如何運用自身的掌幅量測出苗與苗的間距，請學生們小心地對待幼小的苗，澆水要如細雨淋濕地表，定植要穩，才不會輕易倒塌。學生們共同完成一畝菜圃，分工照顧菜苗未來的成長。

圖 3 在濱江國小的自然教室上課，在等待作物成長的過程中或天雨無法到菜圃工作時，農夫老師規畫了一場體驗課，製作了兩鍋的發糕，右手邊是採用天然草莓製成的發糕，左手邊是採用食用色素、香精製成的草莓發糕，讓學生們體驗天然食材製作出來的食物顏色與市售添加色素、香精製作出來的食物有什麼差別？藉此了解天然食材製作出來的食品顏色。關鍵，掌握了嗎？

圖 4 在濱江國小自然教室哩，我們一同認識有機驗證標章，期待學員們能夠運用到日常生活中，陪家人採買食物或食品時，可以展現出選擇好東西的實力。

圖 5 濱江國小圍牆大樹下的菜圃哩，學生們高興地採收，很有成就感。卻也有可能體驗到「不是每株蔬菜都有機會長大與收成的」。

圖 6 濱江國小自然教室裡，學生們採收後，開始動手製作簡易的菜手捲，隨後品嚐自栽自製食物的味道。

圖 7 台北市大安區仁愛復興社區利用社區空地公園栽種，規劃種植 100 株小黃瓜，預計收成會很多。成長良好，沒有病蟲害，學員們充滿著期待，卻由於種植場域夜間照明充足，黃瓜只開雄花，極少雌花，只採收到 20 條小黃瓜，六月颱風來襲，全面倒塌。功虧一潰，人算不如天算！正是農人辛酸處…。

圖 8 仁愛復興社區活動中心裡，由於作物毀損，農夫老師規劃雜糧的運用，煮黑豆茶飲及香香飯、雜糧 Q 糕。透過簡易料理，讓社區學員有機會採買與食用雜糧，並體會雜糧對人體的益處。

圖 9 仁愛復興社區的參與者運用植物天然的色彩，煮出五顏六色的米苔目。

圖 10 在仁愛復興社區公園菜圃裡，學員們全員出動，我也沒閒著負責挑菜，提供給其他學員們扦插用，承辦單位在規劃菜圃時，走道留得特別寬，適合我們一起進行管理作物。