

在社區生活中實踐食農教育的真諦

張明純

主婦聯盟環境保護基金會台中分會會長

國立台中教育大學、台中科技大學

通識教育中心兼任講師



分享與討論

- 在這部紀錄片中，有哪些重點值得分享？



都市農耕與菜園，把人重新連結於土地 也重新拉近居民之間原本冷漠的距離



但，為什麼是菜(農)園？



當我們與土地逐漸疏離時.....

- 「當季、當令、在地」的概念，愈加模糊
- 無法分辨「真食物」(real food) 與「假食品」的差異
- 食物里程(Food miles)提高
- 對於農業與鄉村的發展，漸趨漠視



現代人的飲食危機

過去四個世代的成年人，賦予了下一代孩子的命運，
那就是，孩子的壽命，比父母的壽命還短！

我們現在正為孩子打造的食物城堡，
讓他們比我們少在世界上生活十年。

——英國廚師奧利佛(Jamie Oliver)

2010年 TED環球會議演講



現代人的飲食現況

- 追求色香味俱全，講究精緻烹調
- 對於食物的原貌、製做過程，掌握越來越少
- 加工食品越來越多
- 對眼前食物與食品潛藏的風險，渾然不知
- 因為飲食所造成的肥胖、癌症、代謝疾病逐年攀升。

單純享受飲食的樂趣，越來越困難？

五〇年代，台灣人用嘴巴吃飯。

八〇年代，變成用眼睛吃飯

到了二十一世紀，我們要用頭腦吃飯。

——彰化老農

今日全球人類吃的東西越來越一致，
且多是二、三十年前沒有的東西。



三立新聞

海鮮危加料

130

磷酸鹽檔案

- 清潔劑:軟水劑
- 食品:
- 結著劑
- 小碎肉黏在一起
- 食品添加物
- 直接加肉類海鮮

獨家 台北市 蝦仁泡"磷酸鹽"變大 業者辯:合法

18:16 聞訊震怒 要求儘清場? 王金平動怒: 誰放話

7-Eleven

鹽烤豬肉飯糰

製造日期: 2014.10.31
有效日期: 2014.11.01 24時

大 222 小 25 價格(元)

20377981002524110118

營養標示每100公克: 熱量209大卡, 蛋白質6.4公克, 脂肪9.9公克, 飽和脂肪1.2公克, 反式脂肪0公克, 碳水化合物37.1公克, 糖42.3毫克

成分: 白米, 豬肉, 蔥, 米酒, 味露, 食鹽, 大豆油, 木花油, 醬油, 蒜, 鹽, 海苔, 胡椒, 油蔥, 香油, 馬鈴薯澱粉, 食用鹽, 洋蔥, 薑, 小糖, 調味劑(胺基乙醯酸, L-谷氨酸鈉, 琥珀酸二鈉, 5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉(無水), 淨重110公克, 保存條件: 18±2℃ 購買後請於4小時內食用完畢

總經銷: 統一企業(中國)有限公司 地址: 台北市中正區中興路16號
電話: 886-2-2711-1111

我們的飲食到底出了甚麼問題？

- 理解食品生產、糧食生產、農業工業化是當今趨勢。
- 查覺國人的飲食趨向「西化」
- 了解區域經濟整合與自由貿易協定(FTA)對食安造成威脅

飲食的西化&速食化，造成在地飲食的邊緣化。

全球化的商品鏈，讓我們日用的飲食經常不是當地所生產的。







Wresth blog
<https://www.wresth.cc/blog/parechy/>







大麵羹

台中大麵羹

在地人氣味

熱線電話 22056297

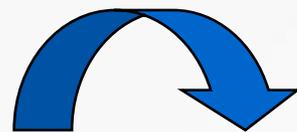
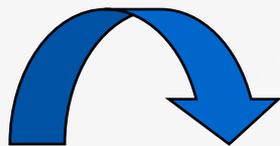
熱線電話 22063741

省20000元
18吋20組 免費拍
2275166

台南府城 椪餅



府城婦女做月子聖品—麻油桂圓蛋椪餅



有關蘋果的四個問題



十大骯髒水果之最



- 2011年美國華盛頓消費者權益組織「環境工作小組」票選「蘋果」是「骯髒蔬果」(Dirty Dozen)榜首
- 美國聯邦政府驗出，98%美國蘋果表皮有48種殺蟲劑與農藥殘留。(葡萄、草莓、桃子也名列其中)
- 為了防水分散失、提高光澤，國外進口蘋果會打上食用蠟，必須由健全腎臟及肝臟代謝。為節省成本不肖商人可能用便宜劣質工業蠟(含鉛、汞等重金屬)代替果蠟，會滲透到果肉中，經常食用記憶力和免疫功能會下降、還可能出現貧血等狀況



有毒 T

刺激性 Xi

危害環境 N

安殺番(有機氯化物)

- 長效型殺蟲劑，**劇毒**。會影響人類中樞神經、抽搐窒息、破壞生殖器官、肝功能異常、貧血。
- 已有50多國禁用，包括台灣，但美國合法使用。
- 考慮納入私德哥爾摩公約中禁止全球使用與製造
- 2011年3月前，美國蘋果經常驗出台灣禁用(零減出)的安殺番，但在同年3月底，衛生署(今衛福部)放寬標準，從不得檢出放寬為允許0.5ppm殘留。
- **為什麼要放寬？**

APEC談區域經濟整合

RCEP vs. TPP

區域全面經濟夥伴協定

跨太平洋夥伴協定

RCEP :

汶萊、柬埔寨、印尼、寮國、馬來西亞、緬甸、菲律賓、新加坡、泰國、越南等東南亞國家協會10個會員國，以及中國、日本、韓國、澳洲、紐西蘭和印度等6國。又稱「東協10+6」。

RCEP+TPP :

汶萊、紐西蘭、新加坡、澳洲、越南、馬來西亞、日本

TPP :

汶萊、智利、紐西蘭、新加坡、美國、澳洲、秘魯、越南、馬來西亞、墨西哥、加拿大及日本。

中央社製圖

RCEP

TPP

BOTH

中央社製圖

WHAT IS

TPP

TRANS PACIFIC PARTNERSHIP



WTO主導的各經濟體之間自由貿易協定(FTA)，以「開放市場」做為進入區域整合體系的條件。

在我國政府的思維中，國際關係與經貿關係，經常優先於食安的考量。

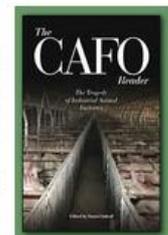
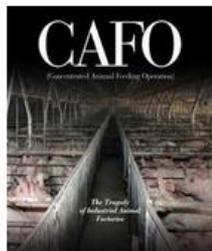
美國開放含瘦肉精美牛(豬)肉進口，做為台灣可以加入美國主導的泛太平洋(TPP)自由貿易協定夥伴成員的條件





糧食與食品生產「工業化」，倚重食品科學。在全球自由貿易的過程中「商品化」，追求「大量製造」為目標，「利潤」取代「提升食物品質」成為首要的考量。

以圈養取帶放牧，
可快速肥育的飼料取代牧草，
施打生長激素、抗生素納入SOP，快速熟成



全球暖化

- 畜牧業所排放的溫室氣體占全球總排放量18%，超過汽車、飛機…等CO₂的排放量
- 牛屁和排泄物含100多種污染氣體，其中甲烷所造成的溫室效應是CO₂的23倍，氨排放量占全球總量的2/3，而氨是導致酸雨的原因

資料來源：聯合國糧農組織



慣行農法成主流，農藥化肥大量施用

- 殺蟲劑、除草劑、殺菌劑、滅鼠劑植物生長調節劑大量使用，可以控制產量與時程，卻造成蔬果農藥殘留、人畜傷害、土壤酸化水源與土壤汙染等各種問題。



◎全球1/3農作物靠蜜蜂授粉，但2006年起，卻陸續傳出蜜蜂大量死亡，科學家稱為**蜜蜂族群崩潰症 (CCD)**，懷疑元兇是農藥。

◎公視團隊耗時兩年，橫跨台、美，紀錄學者「刺青」追蜂，**證實蜜蜂接觸農藥後會「迷航」、死在野外。**

◎今日的蜜蜂，可能就是明天人類的命運。



2014年1月公視上映

蜜蜂消失了！

- 蜂蜜價格上揚。
- 人類所食用的食材中有1/3以上來自昆蟲授粉植物，這一千多種作物中約82%需要蜜蜂幫忙傳播花粉才能順利結果留種。
- 使用人工授粉，農產品價格上揚。
- 作物種類減少。
- **糧食危機！**



導演 梁皆得
國語旁白 吳念真
台語旁白 李敏勇
音樂歌唱 林 強

老鷹想飛

Fly, Kite Fly

2015.11.20 上映



農地毒鳥



在經濟起飛的民國60-70年代，農業單位並沒有生態平衡的觀念，加上化學農藥普及，政府就教導農民，把害鳥當害蟲防治，用稻穀浸泡劇毒農藥來毒殺野鳥，既簡單又有效。這樣的觀念在現代顯然已經非常不適當，但有少數農民仍然依循此"古法"。

PX MART



全聯福利中心



友善環境種植

全聯
特別企劃

老鷹紅豆 正式上市

不灑落農劑、不毒鳥 保護台灣消失的老鷹



農友林清源和福利熊一起採收紅豆。



從《老鷹想飛》 到《老鷹紅豆》

2015年7月《商業周刊》報導台灣黑鷹的滅絕，可能導因於捨食被毒死的小型鳥類屍體後，全聯福利中心主動聯繫了台灣猛禽研究會及屏科大鳥類生態研究室，贊助支持沈振中先生與梁皆得導演歷經23年拍攝的《老鷹想飛》紀錄片的100場備釋放映，同時也向旅行友善種植的農友林清源契作了25公頃紅豆田。全聯福利中心作為通路商，除了從教育推廣著手，更期許能推動老鷹紅豆商品銷售，作為支持農友旅行友善農法和保護台灣黑鷹最堅強的後盾。老鷹紅豆系列商品於全聯已正式上市，期能透過您的支持，一同守護台灣環境。（商品資訊詳見P.36）



邀請您和全聯福利中心一同支持
老鷹紅豆，共同守護台灣環境！



人工添加物濫用，卻是合法 甚至以工業用等級取代食品級

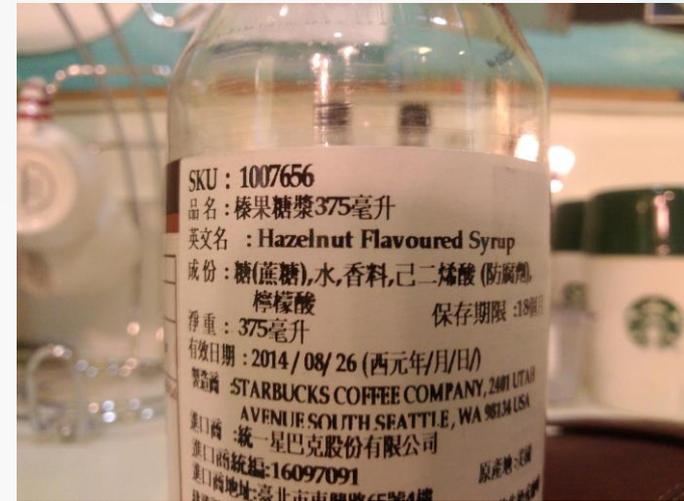
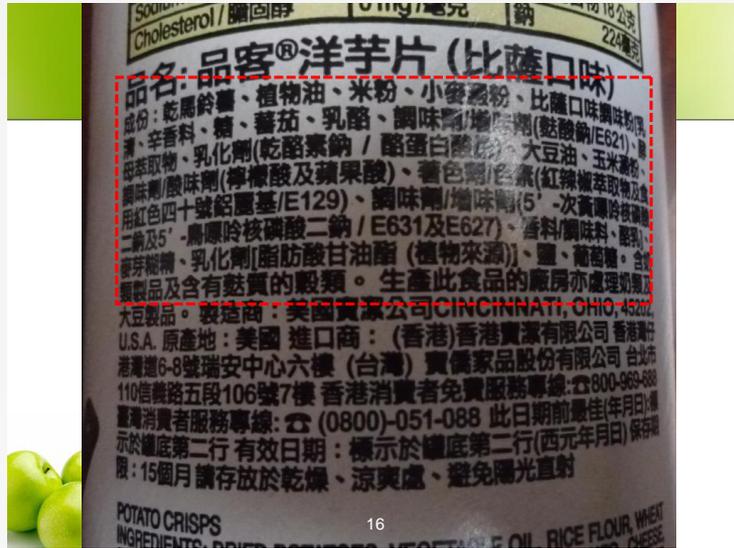


2013年毒澱粉(順丁烯二酸酐化製澱粉)事件



2015年9月 屏東校園午餐白飯放保鮮劑 (「VN-151」和「VN-103」)，但衛福部表示此為合法使用

許多人人工添加物合法，但安全有疑慮 合法添加，不但可增添風味，還能降低成本





暢銷商品大推薦

《統一》科學麵/脆麵/海苔40g*5包

香脆好吃 ◆一口接一口超刷嘴

原價\$50 促銷價\$39

搶購



你知道嗎？

哪些合法添加物有疑慮



有疑慮之
添加物



對健康
影響



糖果

**人工合成色素—
黃色四號**

可能造成過動



蜜餞

漂白劑—亞硫酸鹽

有氣喘患者可能引
起氣喘發作、暈眩



香腸、臘肉

保色劑—亞硝酸鹽

可能導致胃癌



口香糖

**人工甘味劑—
阿斯巴甜**

動物研究未發現神
經毒，但苯丙胺酸
量會上升，苯酮尿
症者不宜使用



豆干、麵腸

**殺菌劑—
過氧化氫(雙氧水)**

會刺激腸胃黏膜，
吃多了可能頭痛嘔
吐，腸胃道不適



餅乾、泡麵

**殺菌劑—
己二烯酸鉀**

毒性低，但若過量
可能過敏



沙拉

防腐劑—苯甲酸

過量食用，可能會
造成肝臟負擔



肉鬆

**抗氧化劑—
BHT、BHA**

動物實驗發現，可
能增加肝腫瘤風險



三合一咖啡粉

**奶精—酪酸鈉
香料**

少數人使用，會有
過敏問題

人工與天然香料的質量差異

25g的人工香草香料，芳香效果等於1kg的天然香草莢 (1:40)

人工香草素1kg=12(USD)

天然香草素1kg=4,000(USD)



達到相同效果的成本相差13,000倍



資料來源：Paul Trummer，2013年

《食物的全球經濟學—從一片披薩談起》

你知道嗎？

一個漢堡



有幾種添加物？

- 美國FDA(食品藥物管理局)的高級官員說：
「速食店的漢堡裡，含有90~100種之多的添加物。」

摘自：「二十一世紀兒童營養學」

作者 丸元 淑生



你知道嗎？
一個漢堡有這麼多種「添加物」！

	添 加 物
漢堡麵包	1.漂白劑 2.成熟劑 3.改良劑 4.碳酸氫鈉 5.乳化劑 6.鹽 7.氧化劑 8.砂糖 9.著色劑 10.防腐劑 11.酥油 12.營養強化劑 13.抗氧化劑 14.調味劑 15.脫脂奶粉 16.膨脹劑 17.香料 (最少約 17 種)
肉片 (牛、雞、豬)	1.防腐劑 2.增量劑 3.香辛劑 4.調味劑 5.著色劑 6.品質改良劑
培根或火腿片	1.結著劑 2.保色劑 (亞硝酸鹽類)
奶 油	1.油脂 2.奶粉 3.鹽 4.乳化劑 5.人工色素 6.香料
沙拉醬	1.醋酸 2.防腐劑
蕃茄醬	1.醋酸 2.增稠劑 3.人工色素(紅、黃)

薯條

- 含過量油脂
- 高溫油炸產生
致癌物質-丙烯醯胺
(動物實驗上，會造成老鼠視神經受損，四肢無力，甲狀腺腫瘤乳腺瘤)





Super Size Me, 2004

導演Morgan Spurlock

前後費時不到七個星期拍攝完成
連續30天

一天三餐，只吃McDonald

一個月後

體重增加了30磅

高血壓、膽固醇上升了65個百分點

肝臟呈現中毒反應

胸口鬱痛



連吃 30天 麥當勞



近日新聞



英研究：

- 孩童愛吃速食 智商恐變低
- 孩童主食調查 新鮮食物有益智商
- 窮者越吃越窮！
- 常吃速食孩童 數理成績差

上速食店吃漢堡餐

是獎勵 還是 處罰？

是對小孩好 還是 傷害小孩？

加工食品知多少

- 食品添加物的迷思—追求色香味俱全。
- 一個漢堡(某大廠牌)內有90~100種食品添加物。
- 一般人一天內吃進80種人工添加物。
- 歐盟研究報告：人工色素、人工香料引發學童過動(ADHA)，學習注意力不集中。學習效能降低，暴躁易怒，情緒較不穩定。

彩色巧克力



添加：

- 香料
- 阿拉伯膠
- 糊精
- 食用色素：紅色四十號
- 食用色素：黃色四號
- 食用色素：黃色五號
- 食用色素：藍色一號

蜜餞

添加：

- 合成香料
- 食用色素：紅色六號、黃色四號、黃色五號
- 人工甜味料：環己基(代)硫磺氨酸鈉
- 人工甘味劑：糖精鈉鹽
- 防腐劑：苯鉀酸
- 漂白劑：亞硫酸鉀(SO₂)





EverSt

木瓜香精

Papaya Flavor

食品添加物
Food Additive



EverSt

百香果香精

Passion Fruit Flavor

食品添加物



EverSt

哈密瓜香精

Cantaloupe Flavor

食品添加物



EverSt

綠茶香精

Green Tea Flavor

食品添加物

濃縮香草精

萃取物、黏稠劑(磷酸二澱粉、
糖精)、蔗糖漿、香料(黃荳蔻)

新加坡

營養標示 (每100g)	
熱量	434
蛋白質	1.0
脂肪	3.0
飽和脂肪	0.0
反式脂肪	0.0
碳水化合物	1.0
鈉	0.0

35g
110元

2014-05-20
2015-05-19

總信烘焙

台中市復興路三段109-5號

桂圓香料

成份:龍眼萃取.香料

原產地:台灣

建議用量:百分之2%適量使用

1 303003 051000

2014/4/7 有效日期 保存方式:
2015-04-07 請放於陰涼處
售價:85元 淨重:40g

總信烘焙
台中市復興路三段109-5號 TEL:04-22291399

濃縮咖啡香料

M033-3-42

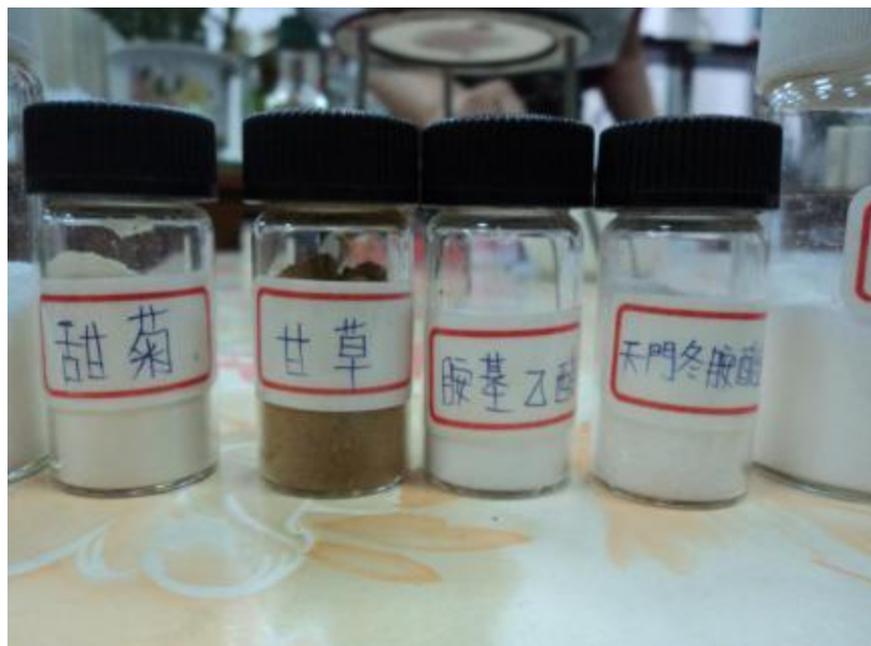
產地:台灣

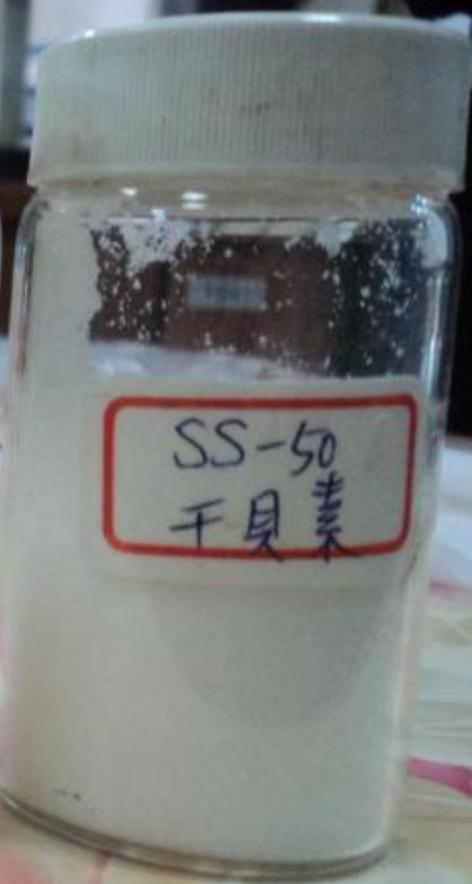
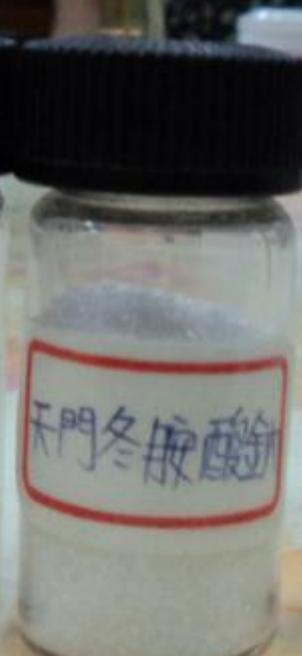
1 303303 042005

製造日期 有效日期 保存方式:
2013/10/7 2014/10/7 請放於陰涼處
售價:1150元 淨重:200g

總信烘焙廚房
台中市復興路三段109-5號 TEL:04-22291399

常見的醬油化學添加物





SKU : 1007656

品名 : 榛果糖漿375毫升

英文名 : Hazelnut Flavoured Syrup

成份 : 糖(蔗糖), 水, 香料, 己二烯酸 (防腐劑),
檸檬酸

淨重 : 375毫升

保存期限 : 18個月

有效日期 : 2014 / 08 / 26 (西元年/月/日)

製造商 : STARBUCKS COFFEE COMPANY, 2401 UTAH
AVENUE SOUTH SEATTLE, WA 98134 USA

進口商 : 統一星巴克股份有限公司

進口商統編 : 16097091

進口商地址 : 臺北...

原產地 : 美國

食品生產【工業化】，已是常態



You are What you eat !



綠色飲食教育的目標

1. 重視飲食安全，分辨何謂【真食物】(營養保健)
2. 了解食物生產背後的真相(環境教育)
3. 知曉食物的生產，高度倚賴「石油」的消耗
(環境教育)
4. 增加挑選好食物的能力(營養保健)
5. 摒棄汙染環境的飲食方式(生活環保)
6. 親近土地，珍愛農業，心懷感恩(重新連結與土地的關係)



食育 → 食農教育

- 生命的源頭是「飲食」，而支持飲食的是「農業」。因此，食與農是一體的。一面學習蔬菜栽培，一面師法大自然培養強韌的生命力。
- 食育—人與食物關係的生活教育。





帶孩子下田，體驗農事，了解土地是如何恩賜我們糧食



知道稻米、蔬菜如何從土地生長出來

自己種菜，體驗農事，生命教育的另類實踐



打造

【低碳生活圈】

- ◎三零(零廚餘, 零廢棄, 零負擔) 環教用餐方式
- ◎健康的飲食習慣
- ◎愉悅和樂的用餐氣氛(樂活沙龍)
- ◎食材(器)供應: 樂活農家團隊
(低碳食物哩程, 樂活社區地圖)

2010 樂活在地食

- ◎在地農家生產的當令食材, 在地廚師研發的特色料理
- ◎在地藝師營造的樂活氛圍, 在地低碳生活的群聚效應

田畝一管疏子為 農地農舍真農用

保田保水保食安

節能
◎提高
◎節約

利用用

有範圍 台灣土產

◎綠巴生產及消費

好的鮮乳 零元奶 奶香水餃 如意麵 水果蔬菜

乳牛的樂活牧場

樂活家 樂活坊

樂活坊 樂活園

指導單位: 農業書水土保持局、苗栗縣政府教育會、通霄鎮公所



小農經濟的價值

- 在地技藝、飲食文化的傳承。
- 在地經濟的基礎，是基礎民生穩定的支持。也是社會生活的豐沛載體。
- 永續發展的重要出路。



在地技藝&飲食文化



蘿蔔糕、年糕、麻糬、湯圓、米苔目、草仔粿.....

地景的多元化與生態化



生態的多樣化

貢寮·水·梯田

在山與溪之間的水梯田，我們向土地學習：
學習溪流、生物與人之間，合作共生的友善耕作智慧。



食農生活的樂趣與體驗



生態保育 原則的堅持





傳統農村文化的恢復與延續：
水圳洗衣、摸河蜆

藝術創作的泉源



農業，最容易受到全球化衝擊的產業，
卻也是唯一能同時照顧環境、土地、人類健康、
連結社會關係、展現在地獨特性的產業。



都市農耕，把人重新連結於土地 也重新拉近居民之間原本冷漠的距離



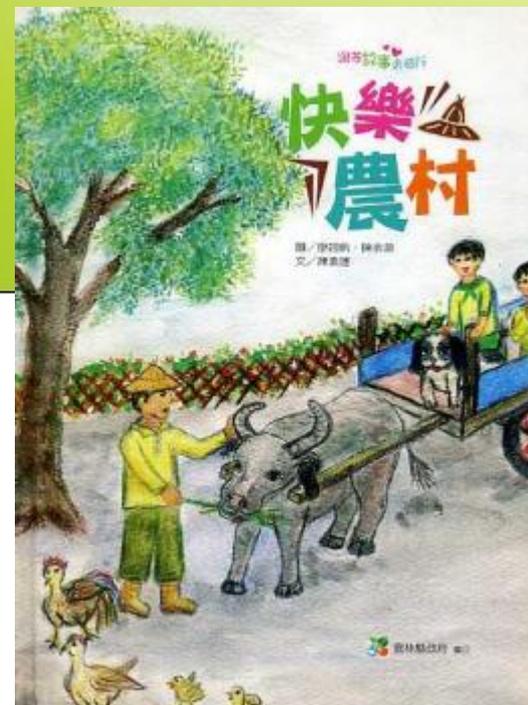
社區農場，創造了另外一個居民互動的場域 (台南市國平社區農場)



親近農村，把人帶回食物生產現場







親子團 帶我去旅行，尋找幸福感

好久不見，同學會
從花東開始

富里休閒農村

一泊二食+2體驗(二天一夜)

旅遊優惠，四人同行只要：**5600**元，可兌換

- ✓ 農村民俗四人房住宿一晚及早餐四人份。
- ✓ 農村體驗券二張。
- ✓ 園味餐二份。

1. 親子團：前20名訂購，贈價值200元伴手禮。

2. 團體團：20人成行，前7名訂購，每團贈送10,000元。

花蓮縣富里休閒農業旅遊服務站
住址：花蓮縣富里鄉富山村4鄰東港6號
諮詢專線：03-8821991 傳真電話：03-8821990
E-mail: H.ta@msa.hinet.net

吃、喝、玩、住
等你来！

農村再生 微旅行進部落

水土保持局台東分局在部落推動農村再生，舉辦了2天1夜的排灣族部落體驗活動，上週六帶遊客到達仁鄉的土坂社區以及太麻里鄉的香蘭社區進行2天1夜文化體驗。主辦單位說，本月下旬土坂正好是進行五年祭，香蘭社區則以小米文化聞名，藉由農村再生的推動，逐步培訓社區內的導覽解說人才，未來讓更多民眾都能透過微旅行的方式，進部落體驗。（圖文：記者黃明堂）



桌上的餐碗中，預示了我們的未來



More Live Canon G9
www.moreidea.com.tw



一公頃水稻田

- 等於2,600部冷氣機的冷房效果，
可減溫7-8°C
- 可吸納3,200輛2000CC的房車
行駛市區1公里的CO2排放量

多吃飯~青山綠水常在

菱角鳥-水雉



行政院農委會

吃得放心

農委會種分
台南「官田水雉特色保育」農產品



鳥住得安心
保護水雉棲地



支持農夫市集 Farmer's Market



興大有機農夫市集



在地、當令/有機

灣寶社區守護西瓜的勝利！ 環境正義與土地倫理的開始



看見台灣 台灣城市電影股份有限公司

2009年苗栗後龍灣寶社區面對高達334公頃的「後龍科技園區」開發案，灣寶里(及海寶里)的良田屢次險遭徵收。經過當地農民與環團努力，2011年好消息傳出，因為灣寶農民強烈反對，農委會也發聲表示將以保護優良農地為主旨，在沒有地主同意書也無農委會同意變更地目，且苗栗尚有閒置工業區情況下，營建署駁回「後龍科技園區農地變更案」。

An aerial photograph of a lush green valley. The landscape is dominated by terraced fields, likely used for agriculture, which are arranged in a grid-like pattern across the slopes. In the center of the valley, there is a small white house with a blue roof, surrounded by some other structures and a tractor. The background shows rolling hills covered in dense green vegetation, with a mountain peak visible in the distance. The overall scene is vibrant and rural.

支持有機農業~
讓有機好朋友的故事可以傳唱千里...

慎選洗劑~友善環境與健康



讓河水清清
讓魚兒悠游自在
~從清潔開始...



每天外食兩餐，一年外食300天，
產生1200根竹筷垃圾

龐大垃圾廢棄物處理量，增加焚化爐壓力，
也增加戴奧辛排放量。



健康影響



免洗筷 用硫磺、雙氧水殺菌

一包20元硫磺 蒸薰5萬雙 消費者一併將殘留物下肚

【本報記者王世承報導】免洗筷的衛生問題，一直是消費者關注的焦點。最近，一項調查顯示，免洗筷在生產過程中，為了達到消毒的目的，會使用硫磺和雙氧水進行殺菌。這意味著，消費者在食用免洗筷時，可能會攝入這些化學物質。調查發現，一包20元的硫磺，可以蒸薰5萬雙免洗筷。這對於消費者來說，無疑是一個巨大的健康隱患。因為，硫磺和雙氧水都是強氧化劑，長期攝入可能會對人體健康造成嚴重影響。因此，專家建議，消費者在購買免洗筷時，應選擇信譽良好的品牌，並儘量減少使用。同時，政府也應加強對免洗筷生產過程的監管，確保產品符合衛生標準。

免洗筷年用50億雙 環衛自備餐具

免洗筷的廣泛使用，不僅給環境帶來了巨大的負擔，也對人體健康構成了威脅。據統計，我國每年消耗免洗筷高達50億雙。這些免洗筷大多是由木材製成，生產過程中需要大量的化學藥劑。此外，免洗筷的包裝材料也給環境帶來了嚴重的污染。為了減少免洗筷的使用，政府應鼓勵企業和個人使用環保餐具。企業應研發更多可降解、可重複使用的餐具，並加強宣傳，提高公眾的環保意識。個人應養成使用環保餐具的習慣，減少對免洗筷的依賴。只有通過全社會的共同努力，才能有效減少免洗筷的使用，保護環境和人體健康。



- 漂白劑、二氧化硫造成氣喘者呼吸困難、腹瀉、嘔吐等過敏反應

拒絕一次性食器，拒絕傷害環境與人體健康的飲食方式



我們可以做甚麼？

1. 支持有機農夫市集，實踐低碳飲食(當季在地食材)。
2. 支持有機消費(非基改、有機&自然農法、無添加)。
3. 少買進口蔬果。
4. 減量食用肉類，不吃集中式飼養的肉類。
5. 在店家吃或外帶時，自備餐具。
6. 減少使用一次性用品，少買飲料。
7. 多多關心並參與和環境、飲食相關的公民議題與活動。
8. 減少外食，盡量自己烹煮。

在社區營造的脈絡裡，我們可以做甚麼？



分組討論

做為一個社區行動者，
我在日常生活中實踐了哪些事情，
可以重新連結與土地的生活關係？
可以延續傳統文化的價值？
可以讓社區居民邁向更健康的綠色飲食生活？