

從一本書、一種食物認識食農教育

慢讀好食刻 認識盤中飧

食物背後蘊含的人文與產地故事，是了解文化的最佳窗口。配合《食農教育法》正式通過，國立公共資訊圖書館特別以「慢讀好食刻」為主題，舉辦全國公共圖書館巡迴展，期待將食農教育扎根於日常，並進一步推廣為全民運動。

撰文／蔡蜜綺 圖片／國立公共資訊圖書館提供

食物與農業密不可分，我們餐餐入口的食材與農業發展息息相關，但時代的變遷卻讓人們對這份關係與連結日漸疏遠，以至於出現「西瓜長樹上」的誤解，或者搞不清楚稻子與雜草的區別，更遑論認識各種食材特性與品質，建立吃得安心又健康的素養與能力。2021年5月，隨著蔡英文總統頒布《食農教育法》的施行，食農教育正式走進你我生活，開啟全新篇章。

了解、重視我們的盤中飧

食農教育不僅關乎我們的飲食、營養和健康，也是關懷自然，實踐環境永續共存之道。食農教育六大推動方針，分別為「支持認同在地農業」、「培養均衡飲食觀念」、「珍惜食物減少浪費」、「傳承與創新飲食文化」、「深化飲食連結農業」以及「地產地消永續農業」。希望民眾吃在地、吃



1 | 2 | 3

1. 食農教育主題書展精選好書。
2. 楊文科縣長與六家國小學生一起觀展。
3. 國資圖前館長劉仲成（左4）、農委會主秘范美玲（右5）等人以倒入國產五穀雜糧方式啟動「慢讀好食刻」巡迴展。





當季，並檢視食物來源、在乎產地與風土，減少食物運輸里程所造成的碳排放量。

《食農教育法》新法上路，使食農教育成了朝野焦點，許多策略正如火如荼進行，鼓勵消費者與農業更加親近，並且支持本土農業茁壯，協助培養飲食知能、合理對待我們的土地，推行健康又符合生態永續的飲食生活。

力挺新政策的單位包括政府機關與各級學校，而作為民眾獲取知識重要場域的公共圖書館當然也不會缺席。以往國立公共資訊圖書館（以下簡稱國資圖）便常透過館藏、人力、物力等資源共享推廣閱讀，於全國辦理主題巡迴展服務各地民眾。此番為了深化食農教育，引導民眾自動自發實踐飲食健康新概念，國資圖特地攜手行政院農委會（以下簡稱農委會）、豐食公益飲食文化教育基金會、觀樹教育基金會，推出「慢讀好食刻」全國公共圖書館巡迴展，盼藉著精心策劃的

主題展與書展，縮短城鄉知識差距，提升全民對飲食及農業的理解。

閱讀是獲取知識的基本功，也是跨領域學習最佳途徑。本次策展旨在將「飲食素養」與「農業素養」概念整合為「食農素養」，以終身學習達成推展食農教育的目標，藉多個看點引人潮相招，到圖書館共學、共玩。

內容聚焦精關老少咸宜

民以食為天，食農教育本就存在於生活當中。國資圖館員洪敦明表示，此次巡迴展採圖像化、視覺化、組織化的方式，拉近民眾與教育的距離，讓飲食學習變得簡單、有趣。同時精選食農教育相關叢書，供讀者進一步閱讀探究，「真正的食農教育不僅隱身在農田或市場裡，觀展、閱讀、討論也能體現食物溯源之旅，提升全民食農素養與行動力。」洪敦明說。





主題展共有「臺灣節氣食堂」、「良食圖譜」與「食農教育書展」三大看點。因臺灣農業依節氣運作，「臺灣節氣食堂」區域透過大型展架說明不同節氣意義及飲食變化，內容取自農委會「臺灣好食農產週曆」，以春夏秋冬 24 節氣講述相對應的農事活動、養生食材，介紹臺灣各地當令農漁產，並附上農村文化及農產品小知識。而色彩繽紛的擬真插畫讓民眾對常見及常用食材建立產地概念，更進一步領會臺灣農漁產的豐富性。

「良食圖譜」區共有 20 幅掛軸，由深耕食物教育的濃食公益飲食文化教育基金會提供，透過活潑生動的圖文編排，將飲食知識轉譯為視覺學習指南。例如「飲食文化」

介紹臺灣傳統節慶美食、不同宗教的飲食禁忌、特色族群料理；「米食文化」可認識米的品種、米食製品，以及米在生命禮俗和歲時節慶的意義；「魚製品家族」解說魚的加工部位和各種加工技術、產品。

「食農教育書展」區則為本次巡迴展的主題書展，由國資圖負責選書，提供 150 本食農教育各類書籍，像是《食農教育教學知能手冊》、《地球上最健康的 150 種食材》、《廚房裡的偽科學》、《食托邦》等兼顧理論與實作的好書，以及《食物從哪裡來？》、《吃的東西，原來如此！》《小朋友的廚房》、《大野狼的餐桌》、《台灣早餐地圖》等各類知識繪本，引導民眾參與食物從產



$$1 \frac{2}{3}$$

1. 市集邀請小朋友一同認識三章一Q的農產品標誌。
2. 除了靜態展覽，還有桌遊、教具箱可供互動。
3. 說故事活動讓大小朋友體驗食農教育的趣味。

地到餐桌的過程，建立起友善土地、均衡飲食的觀念，同時認識在地農業與飲食文化。

有吃有玩還有好禮相贈

除了靜態展覽，還有桌遊、教具箱可供互動。其中，名為「農場大叔的倉庫」的食育教具，寓教於樂的設計頗為吸睛。它是個食物分類器，從屋頂投幣口投入食物幣，就會自動順著分類軌道，掉到底部抽屜並知道分類結果，讓小朋友在遊戲過程中認識食物原型與六大分類。

觀樹教育基金會也配合巡迴展，委派講師到各地公共圖書館辦理「餐桌上拯救未來」講座，內容將提及糧食危機，透過「台

灣糧食自給率」桌遊帶出危機感，並分享近年糧食危機案例，鼓勵民眾從餐桌開始行動，吃在地、友善耕作的農作物及支持小農等，讓友善環境的消費行動更加被關注。

「慢讀好食刻」全國公共圖書館巡迴展自2022年10月31日（一）起以新竹縣政府文化局圖書館為第一站正式展開，後續將於全國各地展出，包含桃園、苗栗、臺中、雲林、臺南等縣市。新竹縣文化局圖書館作為首發站，特別邀請在地青農共襄盛舉，展覽期間每逢假日便在周邊廣場舉行慢食農夫市集，分享當季好物。市集有優質農產品展售攤位，也推出互動體驗、DIY等活動，以及街頭藝人表演與民眾同樂，讓大朋友買得開心，小朋友玩得愉快。

此外，參觀巡迴展還可抽好禮。只要完成闖關任務及填答問券，就有機會抽中永續食農便當盒，便當盒與餐具都採用可分解材質，零塑、無毒、實用，共同為友善環境盡一份心力。✦

▶ 活動官網



✦ 「慢讀好食刻」活動資訊