



臺北市一〇九年度
國際發展教育月

城市大教室2.0

國中學習資源手冊

北北基探索趣

讓我們即食享樂趣——陽明山竹子湖

臺北市蘭州國中 林郁均

Rice City—稻香的起源地



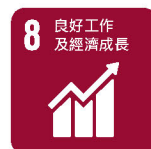
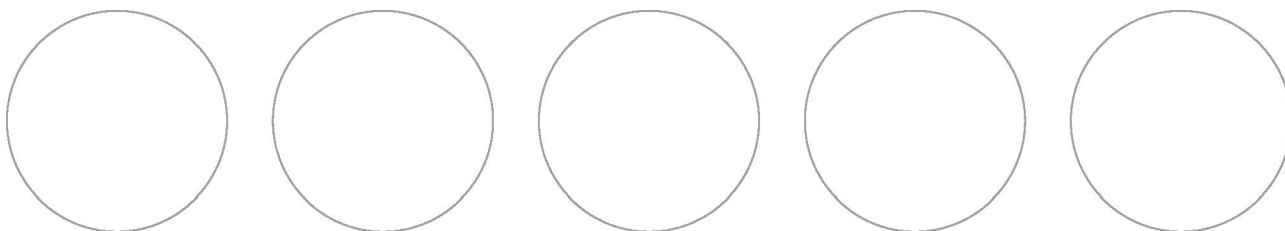
「還記得你說家是唯一的城堡，隨著稻香河流繼續奔跑，微微笑，小時候的夢我知道……」，周杰倫的《稻香》大家琅琅上口，但聽到這首歌時，你腦海中會浮現的是哪裡的畫面呢？想必多半數的人多聯想到嘉南平原、花東縱谷平原等地區，其實，在台北市的我們也可以就近找到有如歌詞形容般的一片景色喔！

任務一 走讀蓬萊米原鄉

陽明山國家公園管理處在 2014 年以日據時代的「臺北州七星郡竹子湖蓬萊米原種田事務和倉庫」為基地，籌設竹子湖蓬萊米原種田故事館，並於同年底對外開放免費參觀，讓民眾更清楚蓬萊米的發展歷史，一起去故事館走讀一下吧！

任務一 1

館內保有早期臺灣在來米、日本品種粳米，以及其他米的樣品，仔細觀察一下，你能描繪出不同米種的差異嗎？（試試看，至少繪製出三種米種的特徵）



位於北投的關渡平原是目前台北市唯一面積廣大的平原，也是台北最後一塊大片水稻田，水稻種植面積達數百公頃，一年可以收成兩次，只要挑對時間，在台北市也可以看到稻穗累累的壯闊景觀。而提到臺灣的稻米，曾經讓日本天皇讚不絕口、讓臺灣人引以為傲的就是蓬萊米。而蓬萊米的原鄉在哪呢？就在我們的台北市！當時，日本農業專家磯永吉和其助理末永仁，在臺灣許多地方實驗改良稻作，終於在 1921 年於台北市的竹子湖，依據獨特且良好的地形環境和氣候，首度栽種成功，並開始育種與推廣。當時竹子湖四十餘甲的蓬萊米原種田，甚至供應範圍包含現今雙北、基隆、宜蘭的台北州四萬甲田的蓬萊米稻種。





任務一 2

農業深受地形與氣候影響，因此延伸出二十四節氣諺語，試著選一個氣候諺語，搭配館內的場景佈置，拍一張「諺語情境照片」吧！



任務一 3

看完了故事館的介紹，你能說出竹子湖有哪些得天獨厚的環境讓蓬萊米成功栽種嗎？請列舉至少三個。

1.

2.

3.

與國家公園共生—農耕反璞歸真



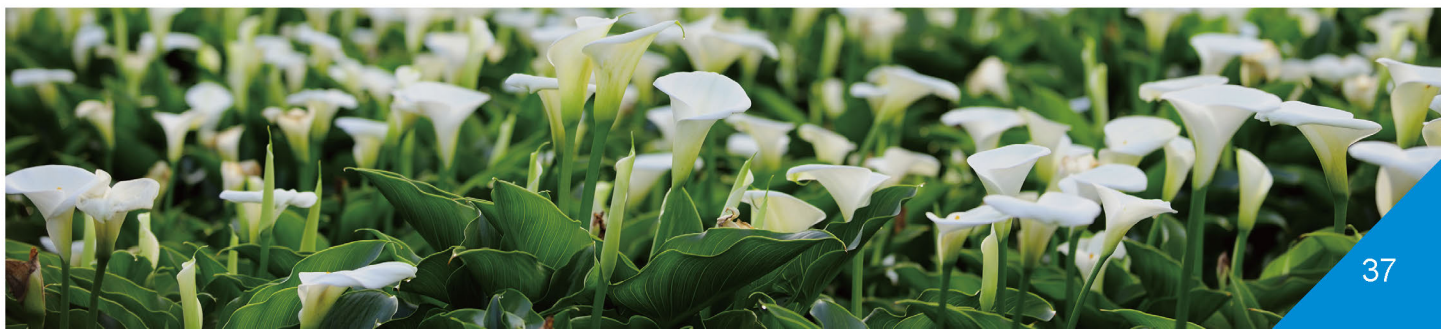
蓬萊米的成功培育，帶動竹子湖附近地區的發展，農民們還運用農閒時間，一起建設了書屋、休憩所、道路，形成一起為地方打拚的「共工」傳統。

直到一九七〇年代，臺灣糧食政策轉變，各地農試單位都有不錯的育種改良成績，竹子湖的稻作與原種田歷史才逐漸走入歷史，開始種植高山蔬菜，甚至供應整個大臺北地區的蔬菜。

但中山高速公路開通後，中部蔬果專業生產區出現，竹子湖面臨轉型。轉型種植花卉讓竹子湖迎來第三波的農業高峰，但因位於國家公園內，除既有設施外，不鼓勵新設休閒農業設施，並於景觀及環境營造強調以生態工法施作，以及融合自然環境的減法美學，撤除不必要的人工設施，主要發展農作採收及生態體驗，並善用現有溫室設施，規劃食農教育體驗活動。

這種強調產業與生態共存的型態，在美國的西雅圖也在進行，一座與地球共享的食物森林 - Beacon Food Forest。創辦人賈桂琳葛枚 (Jacqueline Cramer) 與格蘭赫里希 (Glenn Herlihy)，看到人和自然、食物之間越來越疏離，於是說服西雅圖政府將大約九千坪的公有地交給他們認養，打造一座人人可共耕、共食、共有的食物森林，企圖達成三大生態倫理：保護地球、照顧人民、共享多餘。

食物森林是一種混合栽培系統，在同一塊土地上栽培各種不同的作物來模擬多樣的自然環境，搭配不同高度、不同生長期的作物，形成全年度都可採收的生產場域。讓這些生物與植物們回歸自然界的循環，彼此照應、彼此授粉，建立起完整的生態圈，就不需要太多人工介入照顧。





「壯大食物，壯大人民。(Grow Food, Grow People.)」這是必肯食物森林的標語。如同高矮胖瘦的植物，在森林裡各司其職，必肯食物森林的志工們，也是如此，老人貢獻智慧，壯年人執行勞力，孩子們則負責當知識載體，準備在未來扛起責任。為了傳遞食物森林裏的生態知識，當地志工也選出五種使用人口最多的語言：英文、中文、西班牙文、索馬利亞文以及越南文，把它們通通放在森林內所有的解說看板上，供民眾參閱。如同植物間共存互補，必肯食物森林裡的西雅圖居民同樣互相照映，森林與人成了彼此間，最生動的對照。

另一項必肯食物森林的特色就是共享，裡面生產的一切作物，都將免費提供給所有人，更希望能讓那些沒能力負擔食物的窮人們，也享受到一樣的食物權利。唯一的規則

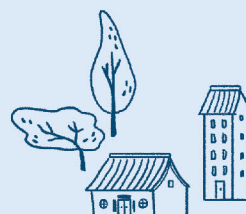
是：「別摘光，為別人留一些。」群體共享的概念，反而讓人與人間，多看見彼此的辛勞，因此在拿取食物時，也就能多節制點慾望。「分享多餘」除了是指與人分享之外，還包括與其他生物分享、與未來分享，因此也要兼顧現存的物種保留。採收種子保留起來是其中一種方式，讓種子自由落地，等待下一輪適合生長的季節來到是更為輕鬆的不作為。生生循環是食物森林自然運作結果，如果在採收的時候不要斬草除根，也不要獨占獨享，就能夠年年有餘。除了短期作物之外，陪伴樹木長大也是城市食物森林的目的之一。



食物森林一開始只是課程裡的構想，後期在市政府推動城市鄰里共耕下，不斷循環，成為由公民共同參與勞作的場域，比較傳統的社區菜園食物森林全球面臨氣候變遷的此刻，食物森林可降低城市排碳量，創造都市綠島，兼顧環境綠美化與生物多樣性和循環自生的永續可能。



想了解更多食物森林的故事嗎？請掃描 QR code
在城市中種下一座座「食物森林」- 美國





任務二 打造臺北食物森林

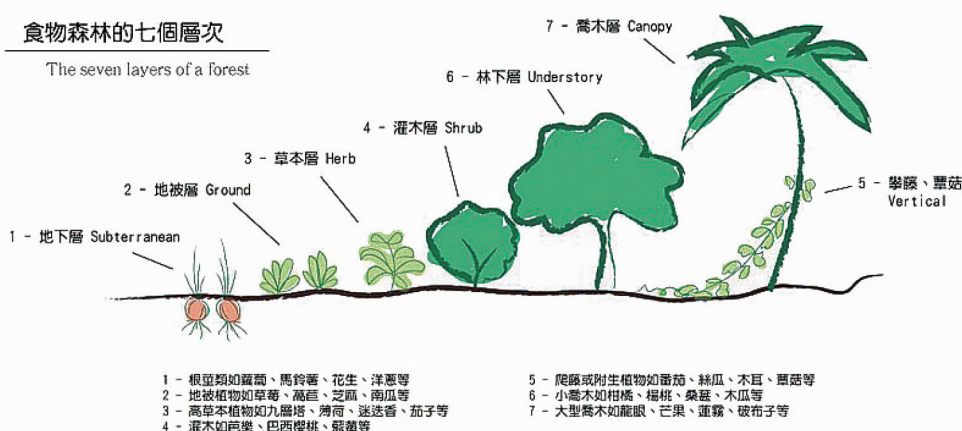
任務二 1

食物森林除了講究適地適種外，每一個生命都有存在的使命和價值，高矮胖瘦多層次的作物，在不分年齡、職業、性別、體能狀態的民眾照顧之下，在城市中的食物森林裡開心成長，為市民提供身心靈共享的健康食物。隨著作物的自然成長，照顧的時間會越來越少，收成也會越來越豐富！

若參考食物森林的七個層次，你覺得竹子湖區域可以如何種植呢？

食物森林的七個層次

The seven layers of a forest

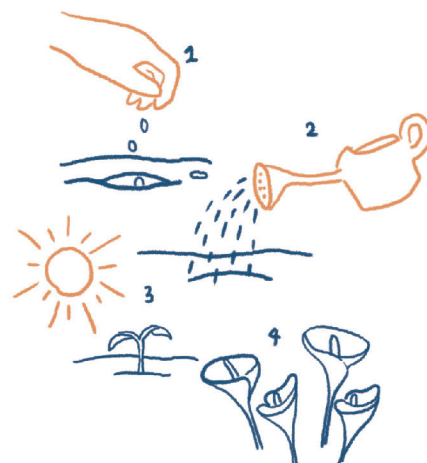


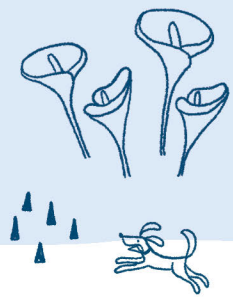
必肯食物森林仿照自然森林，利用植物原有的高低落差，在小小一塊地上，種出人工植物群落。

圖 / 必肯食物森林提供，原繪者：葛拉漢·柏內特

任務二 2

西雅圖市政府推動城市鄰里共耕（P-patch）計畫的口號「Together we grow」具有多重意義，除了「我們一起耕種」之外，也有「我們一起成長、一起進步」的寓意，從市政府甚至為市民準備的『小技巧』學習單，請參考QR code的連結，訪問或參觀竹子湖地區，設計一份竹子湖的種植指南。

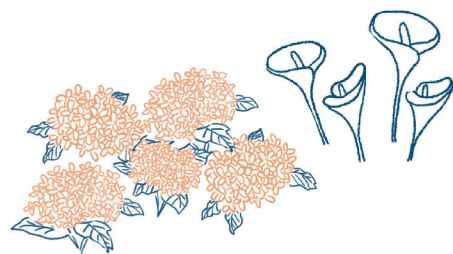




任務二 3

日本自然農法創始者福岡正信曾說：「農耕的目的，不是生產糧食，而是幫助人類完善自我。」賈桂琳認為社區花園 (Community Garden) 為了美觀，大規模種植單一種景觀植物，又為了讓植物定型，而修剪掉分岔枝葉。這些行為既不自然，又浪費資源，更重要的是「它們還不能吃。」

你覺得這樣的說法與竹子湖目前以海芋花、繡球花發展農民友善耕種的「精緻花卉」有無衝突呢？說說看你的想法。



自己種菜自己吃——城市農夫打造低碳城市

但共享農業並不侷限於大面積的森林農地，在荷蘭這個國土面積與臺灣差不多，又有半數以上土地低於海平面的地方，真正能開發、利用的土地並不多。但透過高效率的土地利用，奇蹟似的成為僅次於美國的全球第二大農業出口國。

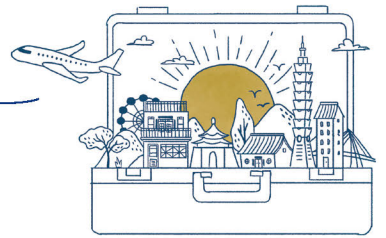
做為全世界最先發明「股票」、最早成立「股份公司」、並叱吒於大航海時代的領頭羊國家，荷蘭將群眾集資的精神與都市農園的生活概念結合，發展出「紳士農場」。這是由城鎮裡志同道合的中產菁英因熱情而發起，來自各行各業的每戶有基本投入額，透過集資買下農地，聘請專業農民負責生產。但參與者都能審視營運績效，並且互相分享經驗，每一件事都是經過團隊定期會議討論而定的，像是有成員希望增加每週的牛奶產量，下一步，便有人計算要多養幾頭牛、

增加多少牧草，若需額外再租土地，擁有代書、律師、會計師等背景的成員便會協助，確保以合適價格租到，並以合理價格產製牛奶，保障每個人的權益。

近幾年，臺北市在推廣休閒農業、有機農業的過程中，也有 9 萬多人投入「都市農耕」，民眾開始關注自己吃進什麼以及食物的生產過程，利用公有的屋頂，或是閒置的國有地上種菜，打造「另類小農村」。像是北投區公所開放里民上屋頂種菜，收成的蔬果還能替社區共餐的長輩加菜、顧健康，也能在享用安心蔬果之餘，有效利用雨水、減緩都市「熱島效應」。



YOUTUBE 世界翻轉中
城市農夫自耕共餐樂



任務三 讓城市的綠地增加



任務三 1

你有看過臺北市中，許多城市農夫在水泥叢林中的忙碌身影嗎？掃描下面的 QR code，找找看鄰近的城市綠地，去現場瞭解一下當地的種植情況，說說看你覺得臺北市的發展和荷蘭有何異同之處？我們還可以如何推廣北市農業呢？



臺北市有機農場



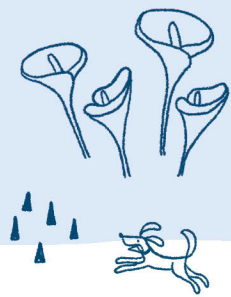
臺北市休閒農場



臺北市市民農園

任務三 2

竹子湖發展休閒農業的基礎，便是利用該區尚存的鄉村綠帶，藉由資源整合及創意加值，帶動一、二、三級產業鏈結，促進當地休閒農業蓬勃發展並提高農民收益。請觀察一下竹子湖有哪些農業與其他產業結合的痕跡，若他們要設計宣傳海報，你會怎麼做呢？



即時享樂・食在安心

或許不是每個在城市生活的人，都能投入農業生產，與大自然和諧共處。但在永續發展的意識建立後，我們依然可以透過消費者的身分投入糧食生產系統，促進當地有機、休閒農業蓬勃發展並提高農民收益。

早期英國倫敦便有個「耕種社群」(Growing Communities) 在執行，是由社區居民跟當地農民簽訂糧食契約，居民將希望採購的蔬果清單交給農民，並預先支付耕種所需的費用，農民則必須以消費者認可的方式耕作與採收，產品還會附上一張產地說明列表與建議食譜，簽約的居民只要到配送點就能將量身訂做的蔬果箱帶回家。這種彷彿是「當季蔬果福袋」的服務，長期運作下來也開始提供幾個特定種類的蔬果箱供應一般



民眾選擇購買，在「耕種社群」的網站上就有一個有機蔬果箱專區，以箱子大小與蔬果種類來

區分消費品項，非常有趣的是，有意願購買的民眾還可以點選看看本週箱子裡裝的是甚麼，再決定是否要買。

城市的糧食供應系統
倫敦首都種植



在臺北市各區的假日也有「讓農夫與消費者面對面」的農民市集，消費者們可以透過選擇以及與農民的互動，拉近有機農業與城市生活的距離。這些市集除了是農夫在都市的據點外，更是農業議題的策動基地。市集夥伴們以實際行動，為這片土地盡一份心力，例如「小農復耕計畫」，這些農民透過討論、交流，並將自身經驗分享傳承，以輔導陪伴與經濟支持的方式，協助重建區的農民進行產銷管理的轉型，來改善農民的經濟情況並修復自然環境。



任務四 消費者的綠色宣言

任務四 1

臺北市是全臺最大的農產消費城市，這裡的消費者講究農產品質與生產過程，帶動有機農產、小農市集等新型態銷售管道的興起，政府也相繼推動並扶植 44 座以上經過驗證之有機農場，每個農場都兼具了食農教育的功能！

趁著假日，去逛逛小農市集或是體驗有機農場的「一日農夫」吧，還可以將你的經驗用抖音或是短片的形式記錄下來，吸引更多人加入綠色選擇。



任務四 2

臺北市有大量的人口屬於外食族，因此文化探索協會推動綠色餐廳的「綠食宣言」運動，希望從這一片土地開始，重新教育人們對土地價值的重視，並正視農業目前面臨的問題，讓消費者的選擇改善困境。

找一間你最常去的餐廳，訪問並檢視看看店家是否有達成「綠食宣言」吧！



參考資料

1. 北市農業主題網：<https://www.recreational-agriculture.taipei>
2. 臺灣旅行趣：<https://taiwan.sharelife.tw>
3. 臺北市政府產業發展局：<https://www.doed.gov.taipei>
4. 城市學：<https://city.gvm.com.tw>
5. 劉子寧 (2015 年 10 月 02 日) 地球共享的食物森林【網路部落格資料】。
取自：<https://www.gvm.com.tw/article/53475>
6. 財團法人梧桐環境整合基金會 (2019 年 09 月 27 日) Together we grow - 食物森林由西雅圖落地新竹的奇幻旅程【網路部落格資料】。取自：<https://eyesonplace.net/2019/09/27/12662/>
7. 章凱閔 (2015-09-16) 食物森林創辦人 種出西雅圖的夢想家園【網路部落格資料】。
取自：<https://vision.udn.com/vision/story/12171/1191288>
8. 林燕如 (2016 年 01 月 11 日) 打造一座食物森林【網路部落格資料】。取自：<https://ourisland.pts.org.tw/content/%E6%89%93%E9%80%A0%E4%B8%80%E5%BA%A7%E9%A3%9F%E7%89%A9%E6%A3%AE%E6%9E%97>
9. 楊天豪 (2019 年 11 月 18 日) 休閒和事業的完美結合 荷蘭「紳士農場」厲害在哪？【網路部落格資料】。
取自：https://city.gvm.com.tw/article.html?id=69205&utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=daily&utm_content=CT_post&fbclid=IwAR2av3bsJNFRb1GH44UmLobUR-HeksujMOLXRwptSNuDqUhwTlrnT9uKRRc
10. Youtube 影片：“上屋頂拔菜”城市農夫自耕共餐樂 世界翻轉中 20180415
<https://www.youtube.com/watch?v=cm1iPqpWET8>
11. Youtube 影片：在城市中種下一座座「食物森林」| 公園種植蔬菜
<https://www.youtube.com/watch?v=NY6RxxFk7vY>
12. Youtube 影片：聯合報【借鏡國外】都市農夫Ⅱ★倫敦時髦都市佬 農耕戀
<https://www.youtube.com/watch?v=BjzXqngkKLs>
13. Youtube 影片：有機農業 永續安心 feat 柯文哲 <https://www.youtube.com/watch?v=1v1J64x9Puc&t=37s>