

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER PROGRAM OF TOURISM

MANAGEMENT, DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

慢食意識之研究

A Study on the Ideology of Slow Food



研究生：王芊云

GRADUATE STUDENT : CHIEN-YUN WANG

指導教授：趙家民 博士

ADVISOR : CHIA-MIN CHAO Ph.D.

中 華 民 國 104 年 6 月

南 華 大 學
旅遊管理學系旅遊管理碩士班
碩 士 學 位 論 文

慢食意識之研究

研究生：王 芊 云

經考試合格特此證明

口試委員：張 惠 玲

黃 茂 基

趙 子 凡

指導教授：趙 子 凡

系主任(所長)：丁 誌 敏

口試日期：中華民國 104 年 5 月 17 日

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班

103 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：慢食意識之研究

研究生：王芊云

指導教授：趙家民 博士

論文摘要內容：

本研究採質性研究方法，透過文獻分析與深度訪談，探討受訪者對慢食意識之認知，研究結論得知對「好」的食物看法是維持食物天然性及原始風味，搭配健康烹調方式，與人共餐，能帶來愉悅的感受，並且了解食物來源取得方式。對「乾淨」的食物看法以當令當地為佳，且需增進對食物碳足跡及基因改造相關概念，食安風暴影響健康及經濟，提升食物品質及資訊公開，敦促職業道德確切落實。對「公平」的食物看法為生產者是堅持理念以土為本的人物，但受市場削價影響，付出高勞力卻利潤有限，自產自銷但缺乏行銷能力，故應建構銷售平台，拉近生產者與消費者理念，每個人善盡各自扮演的角色。對「慢食」的整體看法，認為慢食有助於喚醒在地文化記憶及樂趣，增進人與人間情誼，找回餐桌上快樂時光，善用食物選擇權，探究食物本質與價值，是一種由內而外的人生態度。最後提出建議有應積極落實慢食意識，改善食物碳足跡及基因改造食品資訊不足之現況，提升食物生產者及消費者理念，公部門須打造公平交易平台，每個人都需善盡各自扮演的角色。

關鍵詞：慢食、食物、好、乾淨、公平、永續性。

Title of Thesis : A Study on the Ideology of Slow Food

**Name of Institute : Master program of Tourism management, Department
of Tourism Management ,Nan Hua UNIVERSITY**

Graduate Date : June 2015 Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : CHIEN-YUN WANG Advisor : CHIA-MIN CHAO Ph.D

Abstract

The current study adopted qualitative approach to collect data, and based on the literature review and interview, it investigated slow-food group's awareness and perception toward the "slow food" in Taiwan. The results are as follow. First of all, keeping the original taste of food, understanding the sources of food and enjoying the pleasure of eating with others are the viewpoints toward "Good" food. Secondly, increasing the perceptions of food's carbon footprint and genetically modified information, improving the quality of food and making the information public are the viewpoints toward "Clean" food. Thirdly, building sale platform to bring the producers and consumers together is the viewpoint toward "Fair" food, due to the influence of undersell, lack of profit, and limited marketing ability. Generally speaking, "Slow Food" helps to arouse local cultural memories and happiness and to promote friendship, which is an inside-to-outside attitude to investigate food's nature and value. Furthermore, several suggestions have been provided, such as ascertaining people's awareness of slow food, improving food's carbon footprint and the problems of lacking information of genetically modified food to make a fair trading platform.

Keywords: Slow Food, food, good, clean, fair, Sustainable.

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vi
第一章 緒論	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究動機	5
1.3 研究目的	7
1.4 研究流程	7
第二章 文獻探討	9
2.1 慢食意識	9
2.2 慢食意識的形成	28
2.3 慢食發展	41
第三章 研究方法	54
3.1 研究架構	54
3.2 研究方法	56
3.3 研究設計	59
3.4 研究執行	63
第四章 研究結果與討論	65
4.1 慢食意識中「好」的食物相關認知之訪談資料分析	65
4.2 慢食意識中「乾淨」的食物相關認知之訪談資料分析	81
4.3 慢食意識中「公平」的食物相關認知之訪談資料分析	104
4.4 「慢食」的看法之訪談資料分析	130
4.5 研究結果與討論	153

第五章 結論與建議	166
5.1 結論	167
5.2 建議	169
參考文獻	172
附錄	
附錄一 訪談大綱.....	185
附錄二 訪談逐字稿整理	186



表目錄

表 1.1 國際慢食會員人數統計.....	5
表 2.1 研究學者及機構對永續性之定義.....	15
表 2.2 生物多樣性相關國際公約.....	33
表 2.3 台灣地區 2013 年~2014 年重大食安事件.....	39
表 2.4 國際慢食運動發展簡表.....	43
表 2.5 顧客參與之定義.....	50
表 3.1 本研究之訪談對象一覽表及訪談時程表.....	60
表 4.1 受訪者攝取天然食材重視方面.....	68
表 4.2 受訪者對食物帶來的感受.....	72
表 4.3 受訪者認為能帶給愉悅感受的食物.....	75
表 4.4 受訪者在食物口味上重視的方面.....	79
表 4.5 受訪者對當令、當季食物選擇.....	83
表 4.6 受訪者對食物產品碳足跡的認知.....	87
表 4.7 受訪者基因改造食品的看法.....	92
表 4.8 受訪者對近年發生的食安風暴之看法.....	99
表 4.9 受訪者對食物生產者的看法.....	109
表 4.10 受訪者對食物生產者獲得公平利潤的看法.....	114
表 4.11 受訪者對食物生產及銷售過程中利潤分配比例狀況的看法.....	119
表 4.12 受訪者在食物生產消費過程中扮演的角色.....	124
表 4.13 從事農業生產前評估商機.....	127
表 4.14 生產者對產品被接收度的看法.....	128
表 4.15 受訪者在慢食對環境影響的看法.....	133
表 4.16 受訪者對慢食帶來的生活態度之看法.....	138
表 4.17 受訪者與親友或其他人分享方面.....	143
表 4.18 受訪者在慢食施政的表現.....	148
表 4.19 受訪者在教學當中加入慢食相關概念看法.....	150
表 4.20 受訪者生產者有機農業理念的變化.....	151
表 4.21 受訪者生產者在有機農業遇上的困難.....	151

圖目錄

圖 1.1 研究流程.....	8
圖 2.1 近百年全球平均溫度變化.....	30
圖 2.2 近百年全球平均增溫速度.....	31
圖 2.3 台灣與全球溫度比較.....	31
圖 3.1 研究架構圖.....	55



第一章 緒論

1.1 研究背景

何謂「慢食」，是「速食」的相反面嗎？這是一般人看見「慢食」字面上意義的表象，或許大家會想：慢食運動？這應該是反對速食、拒買速食之類的運動吧！依研究慢食多年日本作家島春菜津言：我希望大家先別這樣妄下定論。因為，就算是已經實際採訪過的我，還是覺得這個運動超乎我想像，寓含深遠哲學(島春菜津，2008)。一般人誤以為只要花上兩個鐘頭慢慢品嚐食物，就是所謂的慢食精神，其實並非如此。國際慢食台北會會長曾柏郎開宗明義的指出，所謂慢食(Slow Food)並不只是慢慢的吃(Slow Eating)，他進一步解釋慢食主要是在闡釋取得食材的四大原則：一、必須是當地生產的。二、原料品質要良好。三、依當地習慣作法所產生。四、能提升當地活力或鄉土性的食品(王嫻智，2008)。其中所指「必須是當地生產的、能提升當地活力或鄉土性的食品」，帶動在地觀光旅遊，為慢食與旅遊之關聯，近年來區域交通建設改善，使得觀光風氣日漸興盛，休閒產業逐漸發達，各地與各式休閒農場亦逐漸興起美食觀光與慢食之風潮，舉凡使用在地食材、減少食物哩程等作法日漸受國人重視(陳香吟，2014)，但由於慢食概念在台灣剛萌芽，許多人尚不清楚此概念，或以為慢食僅是慢慢的吃，多數認為慢食是以緩慢步調及

放鬆心情享受美食，此亦為現今慢食研究之背景。

人類農業從自給自足發展到市場行銷導向，農產規模、產量不斷的擴增，尤其在二次大戰結束後，「工業化農業」為因應人口急速回升而加劇農業型態的改變。這一改變，直接影響人們飲食的食材來源、種類、途徑與品質等，再加上日益創新便利的烹調方式，讓人類飲食產生十分巨大的變革。其中最大的變化之一：「快」，是現代飲食與傳統飲食差異最大的部份。無論發展中國家抑或是已開發國家，甚至未開發國家，主政者都承受了龐大的人口壓力，因此「工業化農業」應運而生。工業化農業的最初目的是想養活大量的人口，但最後卻讓食物及農業本身都被忽略了，其原因就是追求「快」。目前的全球資本主義迫使我們不計任何代價的製造得更快、工作得更快、消費得更快、生活得更快（Honoré，2005）。如 Milan Kundera 言：速度是技術革命獻給人類的一種迷醉的方式(尉遲秀，2005)。農作、牲畜要長得快，好及早趁勢投入市場換取利潤，同時降低生產成本；農作採收、牲畜屠宰要處理得快，因為大規模產出無法放慢速度；人們進食也要快，現代社會快速轉動的巨輪，迫使每個人不斷加快自己的腳步。而用餐時間是最容易拿來節省的，讓我們忘記餐桌時光曾經是一個人、一個家庭、一群好友彼此交集的共同時刻，忘了飲食文化甚至能貫穿人類文明，餐桌就是小型的大劇場，我們的餐桌

貫穿著世界史，這句話聽來或許有些誇張，因為料理中既有家庭風味、也有地方風味，不免令人懷疑能否歸納進所謂世界的龐大框架(宮崎正勝，2013)。

飲食行為在不斷加速、縮短時間的情況下，最具代表性的飲食消費模式：「速食」被發展出來。速食，亦稱快餐，是可迅速準備和供應的食物的總稱，通常是可以徒手拿取的食物，不需要使用餐具進食，大部分可以外帶或外賣(維基百科)。速食成本低、製作時間短，從 20 世紀初期開始就越來越流行。中文環境中，對速食的認知主要體現在一個「快」字上面。一切講求「快」，製程快、購買快、食用快，善後處理要更快，進而使用一次性包裝、餐具而衍生廢棄物連鎖問題。節省的時間好拿去運用在人們認為更重要的事。「漢堡炸雞國際連鎖速食」即此產業中最容易讓人直接聯想到的，從流暢快速的櫃檯點餐、取物，到更順應時代趨勢的「得來速」，幾乎將「速食」發展的境界推展到極致。基於以上人類飲食種種變化，也因此而催化了「慢食」的誕生(Petrini, C., 2009)。

西元 1986 年，義大利人 Petrini, C. 對義大利第一家麥當勞於羅馬的開幕激發了對速食的反思，進而採取積極具體行動，此時也有其他反對的人士如：左派知識份子、歌手、演員、當地工商會會長、飲食協會負責人等知名人士。他們的擔憂與訴求為站在保護傳統口味的立場，強調

如果接受速食，將會忘了羅馬的味道、手工義大利麵、義大利寬麵或是管狀義大利麵的美味；另一個訴求，是要保護如同古代遺蹟的羅馬環境，認為速食會破壞城鎮的秩序與環境(島春菜津，2008)。而以 Petrini, C. 為主發起了以反對急速生活與速食、保護歐洲傳統飲食、提倡回到餐桌享受飲食樂趣的「慢食運動 (Slow Food)」，用「慢」和「快」做鮮明的對比。保護傳統飲食的內容包羅萬象，從食材的生產、挑選、搭配、烹調，用餐時間、地點、環境、器皿……等等，無一不是 Petrini, C. 樂於強調的，回到餐桌享受美食，他為美食學下了個定義：「美食學讓我們有機會過最好的生活，使用既有資源，並刺激我們改善人類存在之意義。」

在 Petrini, C. 身體力行之下，「慢食運動」已十分具有規模，2004 年成立美食科技大學 (University of Gastronomic Science)，與義大利 regions of Piedmont and Emilia-Romagna 地區合作的國際性且經政府認可的、私人的非營利推廣慢食的機構。這股風潮迅速的擴展至全世界，從 1986~1989 短短 3 年間 7 個國家成立慢食推動中心，約 800 個稱為 convivia(拉丁文，群體，可譯作慢食地方分會)的基本組織，依據 2012 年 12 月 31 日慢食年度財務報表 (Slow Food Annual Financial Statements at December 31 2012, P9) 資料顯示至 2012 年底全世界已有超過 1500 個 convivia 慢食組織成立，遍布 150 個國家，會員人數超過八萬人之眾，若

連同非會員之志願服務者則超過十萬人，歷年會員人數統計如表 1.1：

表 1.1 國際慢食會員人數統計

Year	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004
Number of active members	80,864	86,844	80,458	88,452	75,552	68,993	63,932	59,994	56,483

(資料來源：Slow Food Annual Financial Statements at December 31, 2012)

這些組織時常舉辦培訓班、品嚐、晚餐、旅行等活動。在臺灣亦陸續成立慢食組織，計有：台灣慢食協會(Slow Food Taipei Taiwan, 2006 年設立，台內社字第 0950082167 號)、國際慢食台北會(Slow Food Taipei Convivium, 2002 年成立)等。觀察慢食運動風行全球各地之現象，可察覺到人們已經開始從「快」的生活步調當中去反思，思考「慢」的必要性，尤其在「慢食」這一區塊。

1.2 研究動機

世人常將食物、衣著及居所視為生活之三大要素，其中當以食物為重要(陳淑華，1995)。食物乃三大要素之首，無食物則無法提供身體生理基本需求，生命將無法持續。凡經過口腔進入身體之物質，藉此供應能量，促進生長並增建或修補體組織者稱為食物(Foods)(陳淑華，1995)，即為：入口之物→能量→供給身體，但是食物並非上述如此單純，我們還

必須引起一個動機：「食物權」。聯合國大會於 1948 年 12 月 10 日頒布之世界人權宣言第 25 條第一款：「人人有權享受為維持他本人和家屬的健康和福利所需的生活水準，包括食物，衣著、住房、醫療和必要的社會服務。（資料來源財團法人中華人權協會，網頁 <http://www.cahr.org.tw/index.php>）」食物權列於首要項目。如今我們認為消費者購買食物，付出相對的代價食用它，並無虧欠。但我們必須讓食物的意義與價值真正落實，才能充分發揮食物權。地球上每個有機體都會因生態系的保存而受惠，人類也不例外(《綠色指南》，2009)。在這裡想要探究的就是屬於全人類且能讓食物的意義與價值真正落實的食物權。

在慢食的認知方面，不難發現台灣一般民眾易於陷入「慢食」字面上的粗淺認識，一般國人對「慢食」的理解尚為模糊不清的概念。在簡略思考過食物的意義價值與慢食意識之後，欲進一步了解受訪者在慢食意識相關認知和生活實踐，也想更進一步了解慢食與環境之間的連動關係。

綜合上述說明與考量，本文研究動機有四：1.國人對食物的認知與思考，似乎已失去食物本身的意義價值。2.發現一般國人對「慢食」的理解易固著於字面上的字義。3.欲探討受訪者對慢食意識相關認知和生活實踐。4.欲探討慢食與環境之間的互動影響。

1.3 研究目的

本研究擬透過相關文獻分析與深度訪談探討受訪者在慢食意識方面的相關認知及生活實踐情形。

根據上述的研究背景與動機，本研究目的如下：

1. 探討受訪者在慢食意識中「好」的食物相關認知及生活實踐情形。
2. 探討受訪者在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知及生活實踐情形。
3. 探討受訪者在慢食意識中「公平」的食物相關認知及生活實踐情形。
4. 探討受訪者對「慢食」的看法及生活實踐情形。

1.4 研究流程

本研究基於研究動機與目的，定出研究流程如下：

1. 先確定研究主題。
2. 閱讀相關文獻累積能量，與指導教授進行討論。
3. 設計訪談大綱及設定訪談對象。
4. 實施訪談。
5. 根據訪談結果進行編碼分析。
6. 結合訪談分析與文獻資料分析，做出結論與建議。

綜合以上研究流程，擬定之研究流程如圖 1.1，如下頁：

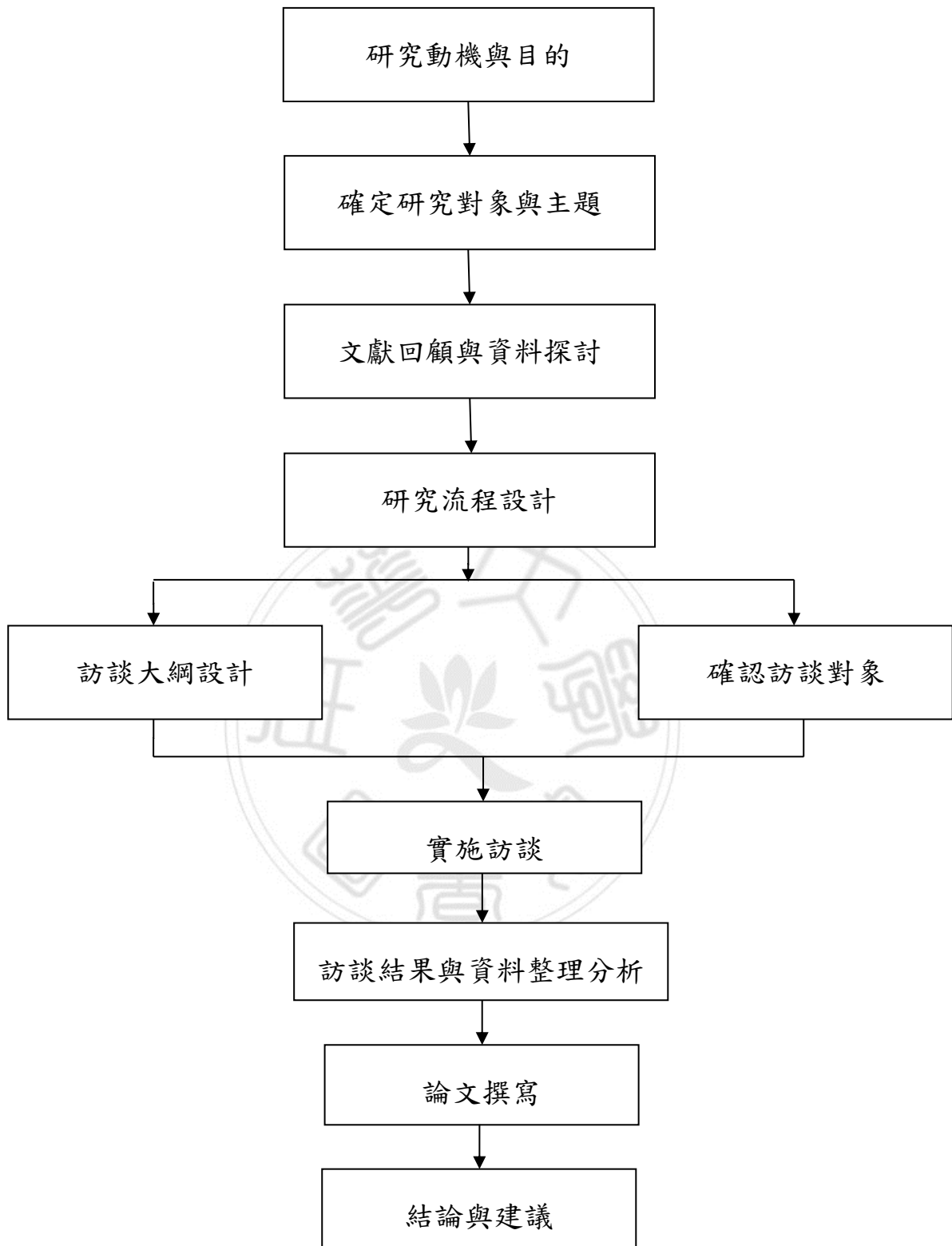


圖 1.1 研究流程

第二章 文獻探討

本章節探討慢食意識、慢食意識形成及慢食發展。慢食意識主要探討意識形態及慢食意識，食物的好、乾淨與公平。慢食意識形成方面主要探討地球生態劇變、工業化農業破產及食物新思維。慢食發展方面探討國際慢食結構組織與發展策略。

2.1 慢食意識

此節就慢食意識及食物的好、乾淨與公平方面進行研究探討。

2.1.1 意識形態及慢食意識

法國哲學家特拉希(A. D. Tracy)於法國革命時期，創造了「意識形態」(法文為 *idéologie*) 一詞，以表示「觀念學」(Science of ideas)，指的是觀念起源、演變性質等研究 (A. S. Engel, 1990)，意識形態(Ideology)是思想的柵欄，經由它我們可以瞭解世界面貌(傅錫誠，2000)，「意識」(Consciousness) 乃人所持有反映思想客觀存在的最高形式 (陳禕璠，2009)，意識的產生由「感覺」(Sensation)、「知覺」(Perception)、「意象」(Images) 三者產生構成，先由感官系統接收外在訊息、經過大腦系統整合，最後變成一種記憶而決定對下次這感覺做出自發性行動，這就形成了所謂個體的意識，學者克拉姆尼(I. Kramnick)與華金斯(F. Watkins)曾言：「人類行為便是經由心理影像(mental image)與陳腔濫調(stereotype)，

才逐漸習慣與認知他們身處的世界」(Watkins、Kramnick, 1983)，由此觀點得知，意識可經內化而成為一種「生存信仰」的表現(傅錫誠，2000)，它可以變成一種普世的價值，而誰能掌握這種普世價值，即可了解當代人的思維、想法，是故這些個體意識便容易受到菁英操縱影響，於是便使意識集體化，變成一股團結勢力(陳禕璠，2009)，由此可知意識形態對於社會甚至個人，有如全盤控制性的開關機制。意識形態一詞代表著試圖以科學方式去掌控社會秩序以及思考社會秩序的渴望(Boudon, 1989)，是故意識形態是一種思想產物(thought-product)，無所遁形於政治、社會等各種場合，它們的用語帶有相同的情感信念，最為生活系統的正當模範，它們或許是從同一大系統分出來的支脈，並且遺傳了那個巨大系統的一些特殊性質，彼此間還會試著去說服對方，反對駁斥不同的理念，對其加以批評(傅錫誠，2000)，而爭辯的過程與結果將決定人類如何去營造自己的環境，所產生的行動更對社會有所影響，所以人類的世界中存在著不同的社會形態，只要有人群，意識形態將無所遁形。

1986年以Petrini, C.為主發起了以反對急速生活與速食、保護歐洲傳統飲食、提倡回到餐桌享受飲食樂趣的「慢食運動 (Slow Food)」，其意識形態為追求食物的好(good)、乾淨(clean)及公平(fair)，在此意識形態下，「慢食」以追求好、美食的樂趣和緩慢生活步伐為目的，如同象徵慢食

的吉祥物：「蝸牛」，動作雖慢，但細細品味美食、品味生活。如今此慢食已經發展到擁抱一個全面食物的方法，承認地球、人、政治和文化之間的緊密聯繫(Petrini, C., 2009)。進一步探討慢食意識係指反對鑲嵌在大規模工業化的農業系統所形成的快速化、標準化的食物生產活動，但在支持生態農業政治的同時，慢食也提醒不可忽視來自飲食消費所得到的具物質性的社會與美學歡愉，藉著飲食活動背後的複雜社會與文化關係的關注與分析，食物的文化經濟學可以幫助我們辨認且推動多樣化、合乎人文尺度並且使環境得以永續維持的農鄉發展新模式(賴守誠，2008)。

緩慢哲學是一種平衡，該快則快，能慢則慢，盡量以音樂家所謂的「tempo giusto(正確的速度)」生活(Carl Honoré, 2005)。近年興起美食觀光與慢食之風潮，舉凡使用在地食材、減少食物里程等作法日漸受國人重視(陳香吟，2014)。全世界風行的「樂活生活」主義，雖是由西方傳來的新興生活型態，但目前在全世界普遍認為各種文化和國家中都多多少少有樂活族的存在，而尚有與「樂活族」相關的「慢食運動」、「慢活主義」等也有異曲同工之妙(李玉美，1998)。「慢食」不只有慢慢吃的意思，更有嚐味、賞味的意涵。透過「緩慢就是美」的態度，從食材的生產到烹煮、食用，都能用感情去體會食物最真實的味道(梁素茵，2008)。美國作家溫德爾貝利言飲食就是農業活動，然而飲食也是生態活動和政治活動，

人類吃什麼、怎麼吃，強烈決定了人類利用這個世界的方式(鄧子衿，2012)。

綜合以上看法，慢食意識可以幫助我們辨認且推動多樣化、合乎人文尺度並且使環境得以永續維持的農鄉發展新模式，保存當地特有飲食，使用在地食材，減少食物里程，是一種平衡的緩慢哲學，擁抱全面食物的方法，承認地球、人、政治和文化之間的緊密聯繫。

更進一步地探討，慢食意識主要內容係指對於食物品質的一個全新正確的定義：品質必須是好(good)、乾淨(clean)且公平(fair)。這是我們為食物品質這一複雜的概念所做的簡單定義，這三個互相依賴且必須的基本條件，是我們用來判斷可否接受任何特定的食物的判準(林欣怡、陳裕鳳，2009)。

2.1.2 食物的好(good)

此節探討構成食物好的要件，係指維持食物產品的天然性、是否讓我們感到愉悅(Petrini, C., 2009)。

在維持食物產品的天然性方面，「天然」指涉的是一個系統：關於整個食物生產方式的系統，指生產系統、環境、原料及處理過程中沒有使用太多外來或人工要素，在加工、養育、種植、烹飪等過程中，僅是擷取大自然的資源而不是破壞它。對原料的要求其實也很簡單，它必須是

健康、保持原始特性的，盡可能不要經過密集的化學處理程序，以食物鏈關係而言，它告訴我們食物的來源如果是健康自然的，那麼它就有一套消化和淨化的系統維持其食用者的個體健康，食物來源如果不健康，那麼這套系統就無法負荷，終究產生毒素，危害食用者之個體健康與生命(杜政榮、吳天基、江漢全，2001)。食物在製備過程所受到環境因素如冷、熱、空氣及製作過程中所添加的物質如味精、發粉等，皆能影響食物本質(黃韶顏，1993)。2006年有項研究，孩子們連續吃五天的有機飲食後，大部份受試孩童尿液中的馬拉松代謝物立刻降到檢測濃度以下，但當孩子恢復傳統飲食時，平均馬拉松代謝物的濃度也回升到1.6ppb(十億分之一點六)(綠色指南，2009)。有健康的土壤才能種出健康的食物，以天然有機的自然農法栽培，不施用化學肥料，才能種出健康無害的作物(杜政榮、吳天基、江漢全，2001)。以有機栽植農作物為例，國際有機農業運動聯盟就有一套有機作物標準，需要四個條件：維持土壤肥沃度、避免任何形式的汙染、減少石化燃料的使用量及善待牲畜(杜政榮、吳天基、江漢全，2001)。因此我們必須建立正確消費行為，在選擇食物產品時能充分掌握食物產品生產資訊，了解收成的後期作業，如清洗、包裝、儲運過程中也可能用藥。最重要的是選擇當令蔬果，不當令和反季節的時候，植物最容易遭到病蟲害(陳煥堂、林世煜，2002)。

「好」的食物另一個要件是帶來愉悅的感受，是一種有自覺的生活哲學，深入指引我們的日常美食行動，從種植到食用，從購買到烹飪，從食物系統研究到科學研究，或是缺糧地方的發展計畫，都能在這種快樂的生活哲學當中實行，快樂在這個層面的意義就是指「好」的哲學 (Petrini, C., 2009)。食物是透過視覺、品嚐和嗅覺而被體驗的，生理上的動機與日常生活不能滿足的一些需求有關連，像是完全的放鬆、轉換氣氛或是有機會嘗試新的食物，從食物獲得身體的愉悅(劉元安，2008)。以好的情緒接納好的食物有彼此加成作用，不論吃什麼，都應以愉悅的心情享用，愉悅的心對食物有加分的效果，食生色與心生色聯手出擊，能產生許多代的新色聚，滋養身心(釋自顛，2005)。

2.1.3 食物的乾淨(clean)

此節探討構成食物乾淨要件係指永續性、農業型態、食物加工運輸。

永續發展的核心思想是健康的經濟發展應建立在生態能力持續、社會正義及人們積極參與自身發展決策的基礎上 (李永展、藍逸之，2002)。這些目標與精神都代表人與自然間必須互相尊重，謹守土地倫理，維持自然環境的能力，才能塑造永續的社會。永續性說的是以「平等」、「量入為出」的概念面對地球上的萬物，建立一套人類得以存活而不致被環境淘汰的生活模式(吳亞蘋，2004)。永續發展的概念從廿世紀末提出後，

短短幾年迅速引起人類共鳴，並引入到計畫制定、區域治理、與全球合作等行動中，現代永續發展思想的提出源於人們對環境問題的逐步認識和熱切關注，產生背景是人類賴以生存和發展的環境、資源遭到越來越嚴重的破壞(王革華，2008)。1980年聯合國呼籲必須研究自然的、社會的、生態的、經濟的以及利用自然資源過程中的基本關係，確保全球永續發展。永續性的定義如表 2.1：

表 2.1 研究學者及機構對永續性之定義

提出者	定義
希克斯·林達爾	從經濟方面對永續發展提出「在不損害後代人利益時，從資產中可能得到的最大利益。」
世界環境與發展委員會 (WECD)	《我們共同的未來》報告中，對永續發展的定義是「既滿足當代人的需求，又不危及後代滿足其需求的發展。」這個定義鮮明的表達了兩個觀點，一是人類要發展，尤其窮人要發展；二是發展有限度，不能危及後代人的發展。

表 2.1 研究學者及機構對永續性之定義(續)

<p>世界自然保護聯盟、聯合國環境署和世界野生動物基金會</p>	<p>共同發表的〈保護地球永續生存戰略〉中提到永續發展的定義是「在不超出維持生態系統涵容能力的情況下，改善人類的生活品質。」</p>
<p>聯合國環境與發展大會 (UNCED)</p>	<p>《里約宣言》對永續發展進一步的闡述，「人類應享有與自然和諧的方式過健康而富有成果的生活的權利，並公平的滿足今世後代在發展和環境方面的需要，求取發展的權力必須實現。」</p>
<p>赫爾曼·戴立 (Herman Daly)</p>	<p>永續性由三部分組成：一、使用再生資源的速度不超過其再生速度。二、使用不可再生資源速度不超過其再生替代物的開發速度。三、汙染物排放速度不超過環境的自淨容量。</p>
<p>摩翰·穆納辛格 (Mohan Munasinghe) 和 瓦特·希勒 (Walter Shearer)</p>	<p>一、生態系統保持在穩定狀態，不隨時間衰減。二、永續性的生態系統可以無限的保存永恆存在的狀態。三、強調保持生態系統資源能力的潛力。</p>

表 2.1 研究學者及機構對永續性之定義(續)

國際自然保護聯盟 (IUCN)、聯合國環境署 (UNEP)和世界野生動物 基金會(WWF)	永續性需要維持基本的生態過程和生命支持系統，保護基因多樣性，永續利用物種和資源。
--	--

(資料來源：王革華，能源與永續發展)

慢食活動與環境永續性有顯著正相關(韋宇軒，2012)，永續農業之理念涵蓋農業生產對環境的影響，社會大眾接受與否，及經濟的利益，其內涵包括：維護自然生態環境、維持土壤之生產力及其易耕性，以充分供給作物之養分、水資源之淨化、涵養及水土保持、輪作、間作或有機肥料施用、病蟲、雜草之非農藥防治(林俊義，2005)。Walck and Strong (2001) 與 Aldo Leopold (1970) 所提土地倫理概念為基礎，建構土地倫理及權力關係對土地健康的影響模式，闡述前兩者將影響土地利用的行動，漸次導致土地是否健康，而土地的健康與否亦將反饋至土地利用，兩者互為因果，成為社區產業能否永續發展的關鍵所在(顏愛靜、傅小芝、何欣芳，2011)。

另外全球主要肉類食品生產供應地區，可以發現更多不符永續條件的生產模式持續發生。美國當前牲畜總量所食用的穀類與黃豆，足以供應

全國人口五億之多，這些牲畜吃下我們所種的 80% 玉米及 95% 燕麥。我們得用十六磅的黃豆和穀類去餵養牲畜才能換來一磅的肉。為了滿足一位食肉者一年的需求，我們得擁有三又四分之一英畝的耕地。把穀類餵養牲畜而不直接供人食用，我們浪費其中 90% 的蛋白質和 96% 的卡路里及所有的纖維質(張國蓉、涂世玲，1994)。

1960 年間，哥斯大黎加的牛肉產量增長了四倍，卻幾乎全出口至美國，僅有少數人可食用牛肉(張國蓉、涂世玲，1994)。砍伐森林形成農地來生產肉類，越來越多的森林為了生產肉類被開發成農地，根據農業部統計資料，一英畝地可生產二萬磅馬鈴薯，但僅能支持不到 165 磅的牛肉生產。法蘭西·斯摩爾賴樸說：1978 年美國內政部和商業部所做一份深入調查報告，揭露驚人數字，由牲畜方面生產食物所需的原料總價超過國內使用石油、瓦斯和煤的總價(張國蓉、涂世玲，1994)。近幾年天災頻仍、氣候走向極端、環境與生態日趨惡化、貧富差距與對立衝突高升、全球性糧價上漲、農業景況失衡、放任科技過度發展進而一步步溢出掌控之外，以至於這種種威脅人類生存生命，尤其再細細追索都能發現，無能置身事外，每一樁都與我們吃的食物，息息相關(謝忠道，2011)。

以農業型態方面來探討食物的「乾淨」，農產品本身應當沒有農藥等污染外，也必須確保生產、運輸過程不致於對環境生態造成污染，為了

達到環境的永續性，生態美食家(eco-gastronome)不能只關心食物的美味，也必須評估在享受美食的同時，有沒有對環境造成嚴重的衝擊(王昱海，2014)。乾淨的農業型態有「有機農業」、「自然農法」、「再生農業」、「低投入農業」及「永續性農業」等農業生產體系，期使農業生產自然化，以減少環境及食物的污染，並使此種永續性農業成為世界性的農業生產體系(謝順景，1993)。強調採用自然資源的管理與保留、和技術與制度變革的方式，以確保現在與未來世代的滿足。採用永續發展的農林漁牧業能夠保存土地、水、動植物基因，並使環境不惡化、技術運用得當、經濟尚可行、以及社會能接受(吳佩瑛、蘇明達、沈杏怡、鄭琬方，2002)。1991年聯合國農糧組織(FAO)與荷蘭政府聯合召開了農業與環境國際會議，發表了有關永續農業與鄉村發展的「登博斯宣言」(Den Bosch Declaration)，提出「永續農業(sustainable agriculture)」一詞，主張農業生產應採行有效利用及維護自然資源的方式，並施行技術變革與體制性改革，以確保當代人類及其後代對農產品的需求能不斷得到滿足。所以永續農業的作法，是在生態上使環境地力不退化，經濟上可行與社會認可的農作方法(陳能敏，1997)。簡言之，永續農業即是為追求永續發展目標具體實踐的農法。其次，在基因改造農產方面，慢食並不著墨於這些基因改造生物對人體健康是否有害，因為這還需要長期的研究基礎來

驗證，但至少已對生物多樣性產生威脅，基因改良作物有讓人擔心的原因，它們威脅地球基因多樣性及生物多樣性(綠色指南，2009)。1996年，美國稱之為「GMO元年」(GMO基因改造生物，Genetically Modified Organism)，基改作物以此年為界，開始迅速普及(孫玉珍，2009)。鑑於基改作物對於環境可能有若干風險，而小規模試驗難以正確反映其影響，因此英國政府在2000年進行三年的基改作物評估試驗針對含抗除草劑基因的基改玉米、甜菜、與油菜品種與傳統品種比較，結果發現農田由於種植基改作物所產生的雜草相變化，草食性動物、食碎屑動物，以及許多其捕食者、寄生者等生物也會因而發生改變(Hawes et al., 2003)。而且基因改造的目的就是將該作物改造成強勢物種，其結果勢必被壓縮其它原生物種生存空間。柴田明夫亦提出基改作物也有幾項隱憂：致癌的風險、可能使得全球作物單一化、可能威脅野生作物與生態。但柴田明夫沒有提及的另一個隱憂是，開發基改作物的公司可能會在基改作物中植入自殺或不孕因子，從而壟斷種子供應，使得糧食價格因為壟斷而益發容易炒作。因此，基改作物不像是值得期待的解方(孫玉珍，2009)。國內核可的基因改造食品共有81項，其種類以基因改造之玉米、黃豆為原料製成之食用油品為大宗，另有少量油菜、棉花為原料之商品。在基因改造食品標示方面，依2014年8月13日衛生福利部食品藥物管理署發布

之「我國管理產品標示管理之以基因改造黃豆及基因改造玉米為原料之食品標示事宜」，條文：1.以基因改造黃豆或玉米為原料，且該等原料佔最終產品總重量百分之五以上之食品，應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。2.以非基因改造之黃豆或玉米為原料之食品，得標示「非基因改造」或「不是基因改造」字樣。3.非基因改造之黃豆或玉米，若因採收、儲運或其他因素摻雜有基因改造之黃豆或玉米未超過百分之五，且此等摻雜非屬有意摻入者，得視為非基因改造黃豆或玉米。4.使用基因改造之黃豆或玉米所製造之醬油、黃豆油（沙拉油）、玉米油、玉米糖漿、玉米澱粉等，得免標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。5.前述標示字樣應加標於品名或黃豆、玉米原料成分之後或其他明顯處所，其字體長度及寬度不得小於 2 公厘(衛生福利部食品藥物管理署)。其中第 4 點定義按衛服部 2013/12/04 回應黃偉哲立委對此要點之質詢，回應摘錄如後：

「醬油、黃豆油（沙拉油）、玉米油、玉米糖漿、玉米澱粉等高層次加工品，因不含轉殖之新基因或此新基因所表現之蛋白質，亦無轉殖基因片段所造成之的毒性及過敏誘發性之疑慮，故豁免標示

(<http://www.mohw.gov.tw/>，2015/03/31 查詢)。

加工運輸方面，食物的生產、加工、儲運、販售，流程繁瑣耗時，產生不只一次的交易稅，及層層費用如包裝、儲運、人工、管銷等成本(陳

煥堂、林世煜，2002)，龐大的環境成本隱藏在這些完美宣傳包裝的背後。

倫敦城市大學(City University London)Tim Lang教授及艾塞克斯大學(University of Essex) Jules Pretty教授運用科學方法計算「食物里程」，意外得出一個結論，如果英國政府能夠限制人民，讓他們消耗的食物在以自己家為中心方圓二十公里內所生產的話，一整年將可為國家省下二十一億英鎊(Tim Lang、Jules Pretty, 1994)。食物里程之概念與在地食材、地方特色觀光旅遊有緊密關聯，藉由消費者到訪該地，享受在地食材，體驗當地特色觀光旅遊，亦可降低食物里程，興起美食觀光與慢食之風潮，舉凡使用在地食材、減少食物里程等作法日漸受國人重視(陳香吟，2014)，消費者選擇食物時，注意品質特色和範圍寬度，此特色和寬度集中於食物的三個特徵：當地的起源、環境的質量、社會意涵的代表性等，促使人們正視自我的反身性 (relational reflexivity) 關係的新社會運動(楊淑美，2009)。

現今食物產品標示產地，已經是法定規範，如中華民國103年12月10日修訂頒布食品安全衛生管理法中第22條「食品及食品原料之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項」第五款「製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。國內通過農產品生產驗證者，應標示可追溯之來源；有中央農業主管機關公告之生產系統者，應標示生

產系統。」及第六款「原產地(國)。」(全國法規資料庫, 2015.03.25檢索) 2015年2月28日大陸前央視記者柴靜向世人揭示研究蒐集關於霧霾原因的紀錄片成果, 片中披露PM2.5對人體、環境的重大影響, 空氣中存在許多污染物, 其中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒(particulate matter, PM), 小於或等於2.5微米(μm)的粒子, 就稱為PM2.5, 它的直徑還不到人的頭髮絲粗細的1/28, 非常微細可穿透肺部氣泡, 並直接進入血管中隨著血液循環全身, 故對人體及生態所造成之影響是不容忽視的, PM2.5來源可分為原生性及衍生性, 皆可能由自然界或人為產生。原生性氣膠主要的化學組成份與來源分別為海鹽飛沫、裸露地表經由風力作用所揚起的灰塵微粒, 鍋爐及機動車輛之燃燒排放, 污染來源均除本地污染外, 亦受到境外長程傳輸污染之影響。(行政院環保署, 空氣品質改善維護資訊網http://air.epa.gov.tw/Public/suspended_particles.aspx)。在柴靜的調查中, 發現半夜往來於城市與外地運送食物的龐大車隊, 是產生PM2.5的主因之一。

以往人們對經濟增長津津樂道, 20世紀60~70年代以後, 隨著公害的加劇以及能源危機的衝擊, 幾乎全球開始了關於增長極限的討論(王革華, 2008)。政治大學林祖嘉教授於〈碳, 一個地球上公民不容忽視的課題〉一文中指出: 1972年第一次能源危機時, 米道斯(D.H.Meadows)教授等人

寫了一本書《成長的極限》(The Limits to Growth)就是在警告世人，關於人類過度使用地球資源與環境，可能產生的諸多問題。該報告指稱，地球生態限制將對全球發展造成重大影響，人類大量使用的非再生資源，都將在二十至五十年內突然的消耗殆盡，屆時如果沒有可靠的替代手段，則人類歷史與生活水平將無可避免的倒退幾百年。此項大膽預言在當時受到強大質疑，但三十年來，我們的確看到資源耗竭的危機如何威脅著人類的前途(勾紅洋，2010)。當各國政府紛紛以國民生產毛額(GNP)來彰顯國家財富、執政效率，是否有人能看到這些數字背後的代價。印度諾貝爾經濟獎得主阿瑪提雅·善，這位快樂經濟學專家說我們應該開始計算「國民幸福毛額」(GNH)。讓我們問自己超過了哪些極限，還有哪些是快要超過的，讓我們學習改變我們的行為，試著管理極限。在原有的極限之內，我們可以發現許多我們想要的成長機會，當然，前提是我們不會凡事以金錢為考量，套句世界銀行行長巴伯·柯納布爾(Barber Conable)有一句精煉的話語「和諧的生態就是良好的經濟」(王革華，2008)。

2.1.4 食物的公平(fair)

公平在食物產品的生產過程中含有許多意義，諸如社會正義、尊重勞動者及其技能、使用者付費、懂得感恩惜福、照護弱勢生產者……等，

這些意義都是必須在食物產品生產過程中實現(Petrini, C., 2009)。慢食提倡公平地對待從事農業的人，尊重熱愛、尊敬土地，視土地為生命之源的人，這與社會永續及經濟永續概念密切聯繫，從社會及經濟的觀點來看，永續性是指確保獲取生活的食糧、公平的報酬及有尊嚴的工作，以此提昇生活品質，我們需要一種比較慢、更具耐心的投資政策，也就是一個永續農業社群的投資模式(Petrini, C., 2009)。進一步說可以從生產者與消費者間的信任與尊重開始，艾塞克斯大學 (University of Essex) Jules Pretty 教授認為社會資本可包含信任關係(relations of trust):信任可潤滑合作者間的互動關係。互惠與價值交換(reciprocity and exchanges):指同時交換彼此的價值，在社會互動中透過利益的付出與交換，以維持彼此間的信任與社會關係(Pretty, 2003)。食物在生產者與消費者之間交換過程中，應該存在上述「信任關係」、「互惠與價值交換」，即食物要求的公平，積極建立生產者與消費者之間信任與尊重，根據研究結果顯示，消費者的購買行為受消費信任的影響最顯著 (魏建和，2007)。在台灣諸多研究對此現象提出看法與建議，並有團體利用改善銷售系統方式來提升生產小農們的公平，例如厚生市集強調公平、永續的地產地消價值主張，以小農為關鍵合作夥伴，以地產地消減少中間商層級縮短供應鏈，打破原有只重視經濟層面的農產品產銷模式，進而保障農民收益與消費者的食物

安全和品質，可作為未來建立公平永續的農業產銷體系之參考(王如蘭，2013)。

以公平貿易來探討食物的公平，公平貿易提供消費者以一個合理價格，來購買公平貿易相關的產品。而公平貿易的概念與傳統貿易的差異是與生產者和購買者建立長期的夥伴關係，這是公平貿易的核心價值，基於以上所述的合理收購價，是由生產者、倡議者(NGO-Non-Governmental Organization 學者)與貿易商共同制定，而當生產者也能制定價格時，小農與經銷商貿易商之間就不是僱傭關係，而是夥伴關係了(Lamb, 2009)。公平貿易有助於實現食物的公平，為了改善貧富不均、和人權的問題，企業和消費者透過選擇公平貿易產品並且符合社會正義的商品，藉此抵制違反道德倫理的貿易活動(魏逢亨，2011)。公平貿易運動的目標在於「促進國際商品生產與分配得以在『公平的社會關係』底下獲得重置，在優越的社會與環境條件下，為農業與非農業財貨的生產發展出一個更為穩定與有利的貿易體制 (Raynolds, 2000) 。」2006年台灣開始販賣公平貿易商品，而此商店名稱為地球樹，販賣的商品主要來自日本和尼泊爾市集授權販賣(向春玲，2009)，「台灣公平貿易協會」成立於2010年6月18日，是以非營利為目的組織，使命在加強台灣社會與人民對公平貿易組織的認識，以協助第三世界發展中國家人民可以脫離貧窮，並推動全球農業和環境之永續發展(台灣公平貿易協會，2010)。

進一步去發現，其實公平貿易商品種類眾多，包括米、糖、鹽、酒、手工藝品、足球等等，消費者能藉著購買各種類型的公平貿易商品，來幫助發展中國家的生產者(台灣公平貿易協會，2010)。

然而對於一般大眾而言，即使消費者在公平貿易商品具有一定的知識，他們心中仍可能會浮現出一個想法：「我購買公平貿易產品，真的會幫助到貧窮的農民嗎？」(De Pelsmacker, Janssens, 2007)。公平貿易是想要保護一些弱勢和貧窮的生產者，使他們能夠不再為生活擔心，更能自己發展自己的社區，與生產者建立在對話、透明和相互尊重的貿易夥伴關係上，表現出與傳統貿易不同的貿易規則，能夠避免生產者受到剝削和產地環境遭到汙染破壞，消費者可以藉著消費的方式來幫助生產者使他們經濟能夠自立(朱景裕，2013)。過去的自由貿易造成生產者的利益遭到剝削，公平貿易機制的出現，是類似於合作經濟的制度試著去解決生產者的貧窮。而其中的交易模式是第三世界的農民將農產品，例如：咖啡、香蕉等產品販售給當地的合作社，農民可以從合作社得到保證農產品的收購價，合作社再將這些商品透過進口商在世界各地的超市或專賣店販售(曲如曉、趙方榮，2009)。透過經濟永續公平，可以幫助生產者經濟能夠自立，同時也能減輕對土地的壓力，以合理的收購價來付予小農合理的酬勞，就算品質再低也是以一定價格收購，在收入得到一定

保障之下小農就會減少開發土地，並且在公平貿易制度下也希望小農能把產品重點放在品質，而不是數量上(Lamb, 2009)。我們需要一種比較慢、更具「耐心」的投資政策，也就是一個永續農業社群的投資模式，要能讓他們有時間慢慢種植，不期待立即的利潤。讓經濟慢下來，是指讓大家腳踏實地(Petrini, C., 2009)。以台北農產運銷公司所經營之台北市第一果菜批發市場為例，其為台北地區蔬果提供一個公平、公開、公正的交易環境(李瓊映，2004)，保障小農、實際生產者、勞動者公平的報酬及有尊嚴的工作，以此提昇社會、經濟層面上的公平，才能維持食物產品生產者的生產動機與意願，促使食物要求的公平得以實踐。

2.2 慢食意識的形成

此節就地球生態劇變、工業化農業破產、自然農法與食物新思維方面探討慢食意識的形成。

2.2.1 地球生態劇變

地球生態係指人類及其他所有生物賴以維生的系統，它提供給人類的服務包括食、衣、住、行、育、樂等各方面的資源，我們所利用耗費的資源，幾乎都是由地球生態系統所提供(戴昌鳳，2004)。生態學是一門研究動植物及其環境間、動物與植物之間以及對生態系之影響的學問(大美百科全書 049.52 8694 v.9, 1991)。生態系統(Ecosystem)是指在一個

特定環境內，相互作用的所有生物和此一環境的統稱。此特定環境裡的非生物因子（例如空氣、水及土壤等）與其間的生物之間具交互作用，不斷地進行物質的交換和能量的傳遞，並藉由物質流和能量流的連接，而形成一個整體，即稱此為生態系統或生態系(維基百科，2015.04)。簡要的說地球生態即是所有生物包含人類生存依附的基礎。

自工業革命以降，人類利用自然資源與高科技的能力雖一日千里，但是在追求經濟成長的同時，人類與大自然之間的關係，卻也由相互依存，質變為利用自然→破壞自然→自然反噬的對立關係(許志義、陳澤義、周鳳瑛，2000)。根據英國土壤協會在2010年研究報告指出，農業耕作模式足以影響全球氣候(蔡淑芬，2013)。過度開採資源使某些人在短期間致富，然此種「殺雞取卵」、「竭澤而漁」的資源利用方式會使生態系產生巨大變化，甚或崩潰，農作施用之殺蟲劑、殺菌劑、殺草劑及工廠的化學廢物囤積於土壤中，使許多動植物與微生物死亡(池文傑，1999)。據監察院民國100年公布因應低碳生活趨勢政府相關作為與措施之探討專案調查研究報告指出，全球氣候持續暖化，極端天氣氣候事件導致森林大火、洪水、熱浪侵襲、病蟲害及傳染性疾病等事件頻傳……，造成人畜財產及農作物嚴重損失，生態系統面臨嚴重破壞。我們濫用石化燃料，已經造成氣候型態災難性的改變，每天有上百平方英里雨林流失，每3小

時有一個物種滅絕，土地喪失地力，環境災難不及備載。在追求安逸、便利與財富的同時，我們不僅犧牲自己的健康品質，還對其他物種的健康造成傷害。我們逐漸將賴以存續的生態系統耗盡，現在就得面對這個後果(Sim Van der Ryn、Stuart Cowan, 2009)。為防止暖化，全球升溫應控制在最大 2°C 範圍內，大氣中溫室氣體濃度需要穩定在 450ppm 左右，過去100年間地球平均氣溫上升 0.6 度(沈世宏，2010)，全球溫度上升情形如圖2.1、圖2.2及圖2.3所示。

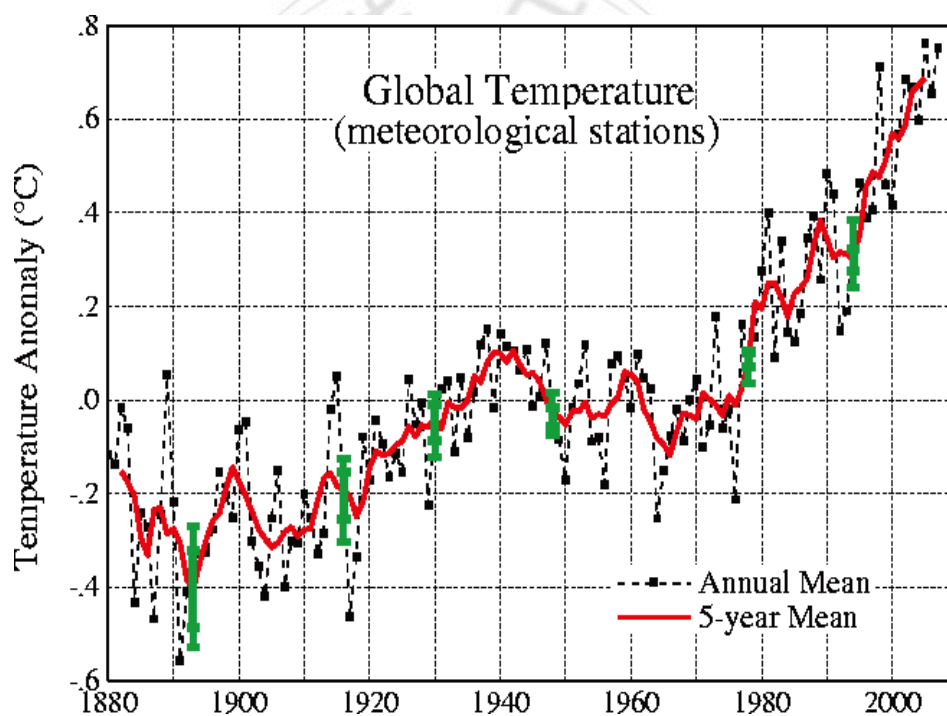


圖2.1近百年全球平均溫度變化

資料來源：新北市低碳城市白皮書

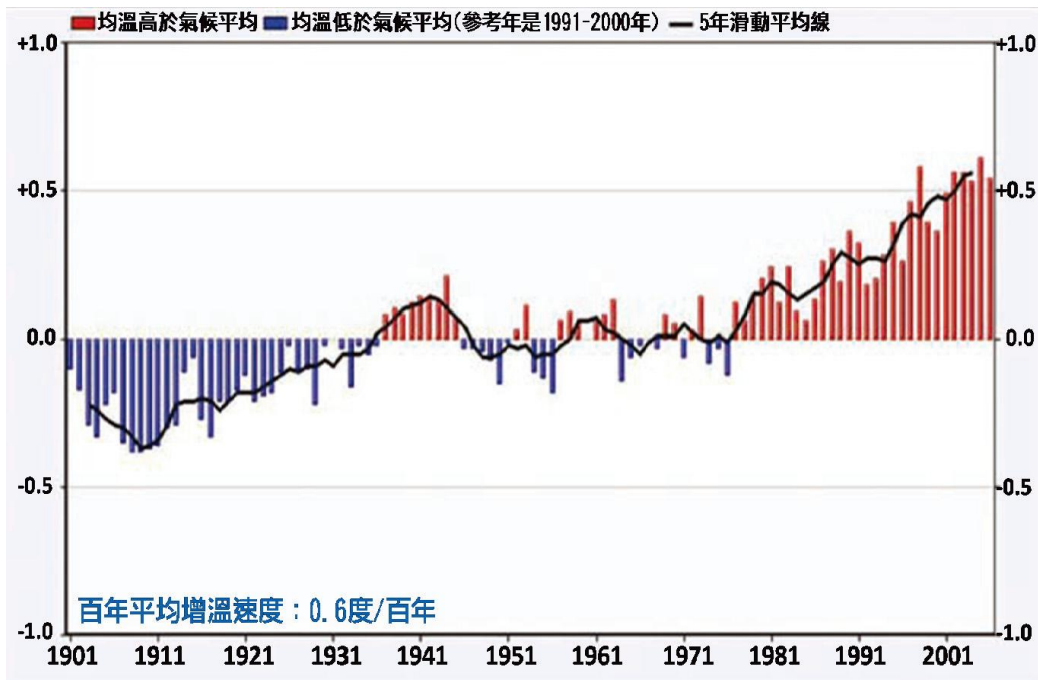


圖2.2近百年全球平均增溫速度
資料來源：新北市低碳城市白皮書

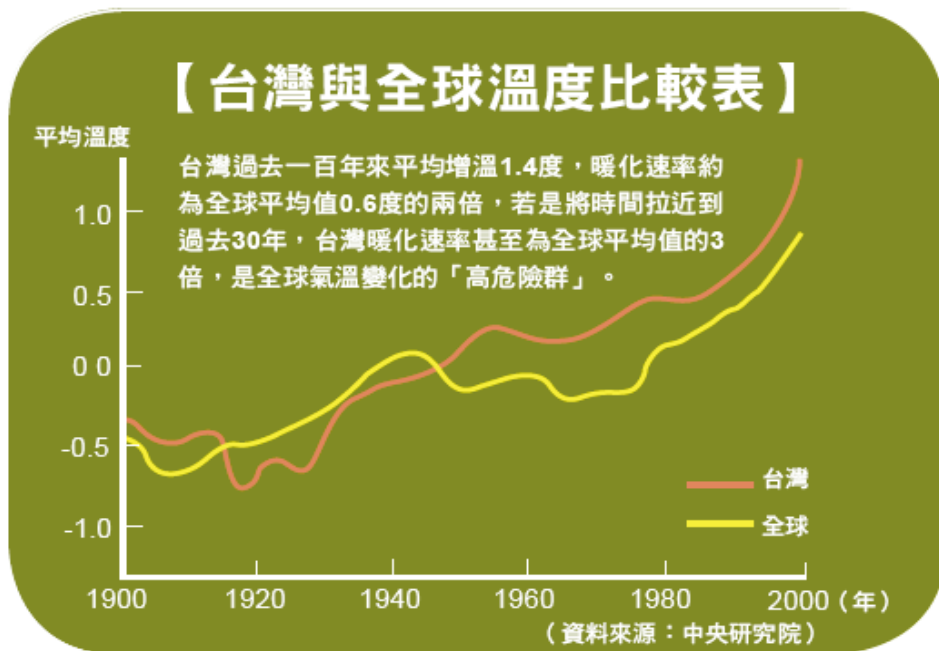


圖2.3台灣與全球溫度比較
資料來源：中央研究院

是以近年來陸續提出二十一世紀行動綱領、森林原則、生物多樣化公約、里約宣言、巴賽爾公約、蒙特婁公約與氣候變化綱要公約(許志義、陳澤義、周鳳瑛，2000)。2005年由聯合國農糧組織 (FAO)、世界自然基金會 (WWF) 等不同機構帶領千餘位專家學者完成一份地球生態系統的調查研究紀錄報告：「我們正面臨著生態系統破產，我們所擁有的財產都已經被典當了！在過去的二十五年間，每三個紅樹林中有一個消失，每五座珊瑚礁中有一個消失，每三個生態系統中有兩個在衰微，百分之二十五的哺乳類動物、百分之十二的鳥類及百分之三十二的兩棲動植物都瀕臨絕種。」地球遭逢如此狀況，而人類似乎並未真正覺悟。「人們在借貸未來」：農糧組織理事長賈克·迪沃夫如此說。地球生態以這種速度持續惡化，最直接造成的影響就是「導致地球物種多樣性的不可逆損失」(Petrini, C., 2009)。「生物多樣性」是生態系統中極為重要的必要條件之一，《生物多樣性公約》(CBD, Convention on Biological Diversity)提到的生物多樣性之定義：「活性有機體當中的變異可來自任何來源，包括陸地、海洋、和其他水生生態系統及其組合在一起的複合生態。包含了物種內或是物種間的多樣性，以及生態系統的多樣性。」但是濫捕、濫獵、濫漁、濫墾、濫伐等資源過度利用的方式，已使生物多樣性遭受重大威脅，生態系成員之間的關係是環環相扣、交織成網的，一旦其中有些物種消失或大量

減少，必使生態系發生重大震盪，甚至可能形成無法恢復的情況，造成生物多樣性巨大損失，在經濟與科技發展下，我們製造出許多污染物會破壞整個生態系，造成生物多樣性衰減(池文傑，1999)。於是國際間陸續通過各種公約、方案，以維護生物多樣性，如表2.5：

表2.2 生物多樣性相關國際公約

名稱	時間
華盛頓公約(瀕臨絕種野生動植物國際貿易公約)(Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora, CITES)	1975 年
拉姆薩爾公約(特殊水鳥棲息地國際重要濕地公約, RAMSAR)	1975 年
倫敦廢棄物投棄公約(London dumping Convention)	1975 年
聯合國海洋法公約(UNCLOS)	1994 年
遷移及野生動物保育公約(Bonn Convention)	1979 年
維也納公約(Vienna Convention for the Protection of the Ozone Layer)	1985 年
蒙特婁破壞物質管制議定書(Montreal Protocol)	1989 年
海牙宣言(地球大氣)	1989 年
赫爾辛基宣言(保護臭氧層)	1989 年
那德威克宣言(大氣污染與氣候變遷)	1989 年
生物多樣性公約(The Convention on Biological Diversity, CBD)	1993 年

表 2.2 生物多樣性相關國際公約(續)

氣候變化綱要公約(The Framework Convention on Climate Change, FCCC)	1994 年
21 世紀議程(Agenda 21)	1992 年
里約宣言(Rio Declaration)	1992 年
森林原則(Forest Principles)	1992 年
全球生物多樣性策略(Global Biodiversity Strategy)	1992 年
聯合國抗沙漠化公約(The United Nations Convention to Combat Desertification, UNCCD)	1996 年
京都議定書(Kyoto Protocol)	1997 年
生物安全議定書(The Cartagena Protocol on Biological Safety)	2000 年
跨界魚類種群與高度洄游魚類種群之保育與管理協定 (Conservation and Management of Straddling Fish Stocks and Highly Migratory Fish Stocks, 1995 UNIA)	2001 年
鹿特丹公約(Rotterdam Convention on the Prior Informed Consent Procedure for Certain Hazardous Chemicals and Pesticides in International Trade, PIC)	2003 年

資料來源：池文傑，中華經濟研究院。

本國在2001年8月經行政院永續發展委員會決議「生物多樣性推動方案」，2002年12月再通過「生物多樣性行動計畫」，成為台灣生物多樣性政策目前的施政依據(謝雯凱，2005)。上述各種方案、公約，透過種種措施與策略，積極挽救瀕臨破產的地球生態，慢食意識中要求食物的好、乾淨及公平具同樣之意涵。

2.2.2 工業化農業破產

工業化指以產業革命開始使用非生物動力資源和高效率工具的技術革命和經濟革命，即人們熟知的工業化(張培剛，1991)。工業化農業係快速發展工業的同時，對農業生產模式實現脫胎換骨的改造，使農業的勞動生產率得到迅速地提高(鍾儒剛，2005)。

在人類歷史觀，掌握食物生產和供給人們食物需求，是一個王權或執政者最有力的武器或保障，特別對工業革命後不斷擴張的城市與國家，對於無法直接生產所需糧食的都市居民來說，食糧的供給頓時成為重要的課題，一旦難以滿足所需，嶄新的社會體系也難以維持下去(宮崎正勝，2013)。人類為滿足飲食需求，在發展史上經歷了四次重大轉變：1.約一萬年前的農業革命。2.西元十五、十六世紀的大航海時代。3.西元十八世紀後期開始的工業革命。4.西元二十世紀後期開始的科技革命(宮崎正勝，2013)。而在人類滿足飲食需求的四次重大轉變中，耗時最短卻影響改變最鉅的是第四階段「西元二十世紀後期開始的科技革命」，開始於第二次世界大戰結束至今，此階段人類開發土地使用的面積，已然超過過去兩百年以來開發的總量，耕地面積更超過整個地球陸地表面的四分之一，大量土地轉為農地使用正是生態系統改變的主因(宮崎正勝，2013)。法國哲學、社會學家埃德加·莫蘭(Edgar Morin)曾說過：「驅動地球母艦需

要『四具引擎』：科學、技術、工業及資本主義，這四具引擎互相牽動輔助，產生了盲目、不斷加速的過程」(Petrini, C., 2009)。人類總想用科學技術操控自然環境，但過度的科技卻是撕裂人與土地之間連結的原因；農業工業化後，不合季節和規格化的農產品大量出現，人們逐漸失去選擇適合食物的能力與自由，也間接的助長環境破壞的速度(梁品文, 2014)。在農業方面，為了增加農產品的利用或提高其產量，近幾十年來已造成對農業環境相當大的負面影響，諸如生態體系的破壞、土壤理化性質的改變、農藥的污染等(林俊義, 2005)。而台灣這麼狹小的土地上要養活這麼多人，除了實施多作型的精耕栽培外，同時也仰賴了大量的化學肥料與化學農藥來謀求高產量(陳榮五、白桂芳、蔡宜峰, 2007)。簡而言之，工業化農業發展至今，已瀕臨破產邊緣，而慢食意識就是在這種擔憂下逐漸形成。

自然農法在工業化農業即將破產背景之下應運而生，自然農法的想法是由岡田大師於 1935 年提出，同時開始著手試驗工作，精神上主張讓作物、土壤與環境發揮出其本身自然的力量，人力只是從旁協助，嘗試以不同於有機農業國家標準的想法及作法，生產更安全與健康的食物，並藉此推廣自己的理念，希望帶給全人類幸福與快樂，以岡田茂吉協會(MOA, Mokichi Okada Association) 與施行「循環農法」的山岸會

(Yamagishi kai)為代表，其宗旨乃是追求全人類的健康幸福，建立一個真善美的世界，而農業即負責提供這個理想世界的人健康、有能量的食物來源(倪禮豐，2007)。自然農法是一種順應自然的耕作方式，有別於慣行和有機農法，自然農法不使用任何農藥和工業化肥料，甚至是有機農業允許使用的苦茶粕(有機驅蟲劑，能刺激具黏膜組織的軟體生物大量分泌黏液，使其體液過度流失而死亡；同樣也會造成人類過敏症狀)等防治有害生物的資材也不使用，為的是維護耕地的生物多樣性，和避免在殺死有害生物的同時也造成其他無害或有益生物的傷亡，是一種友善環境的耕作方法(梁品文，2014)。由上述發現自然農法與慢食意識在自然耕作、天然食材、永續性及生物多樣性等方面，互有共通相連之處。

2.2.3 食物新思維

美食家絕對不是僅只耽溺於眼前美味的老饕，必須知道食物的歷史、來源、知識。要能具備農業、環境和生態意識，懂得維護且能保留在地物種的多樣性及本來滋味的耕作方式(葉怡蘭，2009)。日本筑波大學教授宮崎正勝也曾言：回顧歷史，不禁訝異人類追求美味之貪欲，然而如今那貪欲卻尤甚於前。過去，古埃及人以食物強灌入水鳥的嘴，為取得肝醬；巴比倫時期的富裕人家利用母豬挖掘散發著與公豬費洛蒙相同氣味的松露；古羅馬時期的人們視狗魚的肝、孔雀的腦、紅鶴的舌頭等為珍

味美食。如此說來，貪欲堪稱是創造風味的基點、擴大飲食世界版圖的原動力。再仔細想想，藉食材的搭配組合卻得以創造出憑空也難以想像的風味，這件事本身就是一種神祕了(宮崎正勝，2013)。人類追求美食、美味應是與生俱來的傾向，不過，地球資源與道德良知已不容許我們毫無止境的放肆追逐，對食物必須有新的思維角度。我們所吃的東西代表著我們，或多或少決定了人類是什麼樣的生物，人類和其他自然界動物最顯著的差異，就是我們有辦法大幅改變自己所仰賴的食物鏈，身為雜食者的人類，除了有敏銳的感官與過人的記憶，還可以仰賴文化帶來的龐大優勢，其中累積了無數前人的實務經驗與智慧(鄧子衿，2012)。但如今我們需要借助專家記者的調查為我們說明食物從哪裡來，還需要營養師幫我們決定晚餐的菜單，情況怎麼會變成這樣(Michael Pollan, 2012)? 我們需要停下步伐，仔細研究食物如何製造、販賣、消耗，打開我們的眼界，能讓我們知道自己現在變成了什麼樣子，檢討近年來隨著經濟發展的進步，各種公害汙染及廢棄物，均不斷增加中，如：人口密集、工廠林立、垃圾成長、家禽畜飼養數量增多、農藥使用量增加、用水量增加(杜政榮、吳天基、江漢全，2001)。面對這種情況我們需要的不只是一個簡單的改變，更要有想法上的徹底轉變，要有更深入、更深層的思考，要更謙卑，對大自然更有責任感。人人心存環保，心靈自然健康清明，

所行之於外的行為自然就會力行環保，人類永續生存的目標才會實現(杜政榮、吳天基、江漢全，2001)。

綜合上述學者所言，對食物的新思維應從飲食文化努力回想祖先們的記憶、知識，也要思考將來要往哪裡前進。尤其歷年來台灣陸續爆發的食安事件層出不窮，光是 2013 年與 2014 年短短二年，就爆發三十三起駭人聽聞的重大食安醜聞，如表 2.3。在經歷多次的食安風暴後，人們開始重視食物的品質，隨著大家對健康飲食的自覺提高，進而對食物產生新的思維。

表 2.3 台灣地區 2013 年~2014 年重大食安事件

2013 年 5 月	毒醬油、澱粉
2013 年 6 月 7 日	變造效期賣過期粽
2013 年 6 月 18 日	使用回鍋油製作清粥小菜豆漿
2013 年 8 月	以偽藥供高屏地區石斑魚養殖業者
2013 年 8 月	毒餐盒流竄市面
2013 年 8 月	紅薏仁檢出黃麴毒素
2013 年 8 月	胖達人香精麵包
2013 年 8 月	山水米以劣質米充優質米

表 2.3 台灣地區 2013 年~2014 年重大食安事件(續)

2013 年 8 月	米苔目
2013 年 9 月	中秋節應景食品
2013 年 10 月初	連鎖漢堡店銷售之薯類商品含致毒物質「龍葵鹼」
2013 年 10 月 16 日	油添加低成本葵花油棉籽油混充，銅葉綠素調色
2013 年 11 月 12 日	粉圓、魚板、濕海帶、涼麵等違規使用著色劑「銅葉綠素」、「銅葉綠素鈉」
2013 年 11 月 20 日	幾乎所有知名大廠外購之「麥芽糊精」
2014 年 2 月 26 日	鼎王麻辣鍋湯頭由大骨粉、雞湯塊混製
2014 年 4 月 1 日	雞蛋殘留抗生素
2014 年 4 月 9 日	黑心牛、羊、豬肉，注射「保水劑」增重一倍
2014 年 2 月 13 日	工業漂白劑漂白豆芽
2014 年 6 月	豆干殘留防腐劑、漂白劑
2014 年 7 月	水產品殘致癌禁藥孔雀綠
2014 年 9 月 4 日	餽水油、回鍋油、飼料油混充食用油
2014 年 10 月 3 日	DEHP、DINP、DBP 塑化劑

表 2.3 台灣地區 2013 年~2014 年重大食安事件(續)

2014 年 10 月 15 日	中國大閘蟹驗出氯黴素
2014 年 11 月 8 日	洗腎藥桶裝仙草銷售北臺灣、化工原料豆花
2014 年 11 月 14 日	貢丸、烏骨雞含禁藥
2014 年 11 月 18 日	食品改換包裝，並竄改有效日期後再販售
2014 年 11 月 21 日	黑心醃漬薑
2014 年 11 月 21 日	營養午餐的「敏豆」殘留農藥
2014 年 12 月 16 日	致癌豆干
2014 年 12 月 17 日	豆腐防腐劑超量
2014 年 12 月 19 日	冬至湯圓防腐劑超量
2014 年 12 月 20 日	茼蒿農藥殘留超標

資料來源：維基百科。

2.3 慢食發展

此節研究國際慢食的結構組織與發展策略。依據 2012 年 12 月 31 日國際慢食年度財務報表（Slow Food Annual Financial Statements at December.31.2012）中談到慢食運動的哲學理念，談到每個人都有享樂的權利，因此有必要捍衛文化、傳統和知識，使這種快樂成為可能。慢食

哲學交織生態、美食，道德和愉悅，在新的美食的概念中，地球、人民和文化之間有很強的聯繫。慢食的目標也明確的提到是：

- 1.教育人們樂於品味，欣賞優質的食品和了解美食科學。
- 2.保護生物多樣性和與之相關的傳統食品，食品文化尊重生態系統。
- 3.促進尊重環境，新食品模型和文化身份，帶給消費者更接近世界生產，打造更多知識共享的國際良性網絡。(作者譯，Slow Food Annual Financial Statements at December.31.2012)

2.3.1 結構組織

在國際層級上，慢食運動設有國際總部，在義大利西北部 Piedmont 的小村鎮 Bra，慢食的運動由此誕生。在這裡，設置具協調性的國際理事會規劃全球慢食發展網絡和項目，理事會中有執行委員會負責導引方向。執行委員會是最高的管理機構，具有召開為期四年任期的委員會。Petrini, C.為慢食國際理事會主席。

在世界各個國家，成立慢食協會組織，其中有些較早就成立了慢食組織，如：義大利，德國，瑞士，美國，日本，英國和荷蘭等。有些較晚設立，如：巴西，肯尼亞和南非韓國等，台灣亦於 2002 年申請獲准設立國際慢食台北分會。各國分會都具有決策自主權，但他們遵循了慢食國際公約裡的指導原則，協調整合慢食活動，並為會員的基本模範。

在地方層面設置稱為 convivium(拉丁文，群體)的組織，負責舉辦慢食

活動，也協調本國或外國的 *convivia* 組織一同進行慢食運動。世界各地有超過 1500 個 *convivia*。

以下以表 2.4 說明國際慢食運動發展歷程概況：

表 2.4 國際慢食運動發展簡表

年份	事件摘要
1986	義大利第一家麥當勞在羅馬西班牙廣場開業。 慢食運動開始推展。
1989	國際慢食運動正式於巴黎簽署慢食宣言。
1990	國際慢食大會於義大利威尼斯舉行。 慢食出版成立標誌。
1992	德國成立慢食運動組織。
1993	瑞士成立慢食運動組織。
1996	於都靈舉行家具展，提出味道方舟趣味。 此後成為每兩年舉行一次，致力於手工、永續的糧食和維護當地的傳統和高品質的產品。 小規模生產者的最重要的國際博覽會之一。
1997	在布拉舉行慢食起士博覽會，第一個國際乳製品博覽會，此後成為每兩年舉行一次。

表 2.4 國際慢食運動發展簡表(續)

2000	<p>慢食 Presidia 項目啟動。</p> <p>美國成立慢食運動組織。</p>
2001	<p>起士維護宣言起草，開展國際慢食起士運動。</p> <p>由義大利慢食推出成年人一個新的教育項目。</p>
2002	<p>台灣成立慢食運動組織。</p>
2003	<p>慢食生物多樣性基金會成立。</p>
2004	<p>在義大利都靈同時舉行「大地母親、食物社區的世界會議、家具展趣味」會議及博覽會，吸引來自 130 個國家了約 5000 名代表。</p> <p>美食科學大學於義大利慢食總部近郊揭牌成立。</p> <p>熱那亞舉辦第一個慢魚運動，致力於永續發展和手工捕魚。</p> <p>日本成立慢食運動組織。</p>
2005	<p>在巴西舉辦的第一個大型傳統食品活動。</p>
2006	<p>美國慢食組織建立大地母親救助基金，以幫助遭受卡翠娜颶風襲擊的路易斯安那州境內的社區。</p> <p>英國成立慢食運動組織。</p>

表 2.4 國際慢食運動發展簡表(續)

2007	<p>在墨西哥普埃布拉舉行第五次國際慢食會議，600 名國際代表與會。</p> <p>宣布普埃布拉宣言。</p> <p>歐洲釀酒師在法國蒙彼利埃 Vignerons d'Europe 酒店舉行永續釀酒研討會議。</p> <p>在德國斯圖加特舉行第一次慢食好、乾淨和公平食物博覽會。</p> <p>在西班牙畢爾巴鄂舉行第一次 Algusto 博覽會。</p>
2008	<p>英國報紙媒體推選慢食運動發起人 Petrini, C. 為可以拯救地球的 50 人之一。</p> <p>在埃塞俄比亞、荷蘭和愛爾蘭舉行大地母親網絡組織會議。</p> <p>在美國舊金山舉行慢食優質永續的糧食慶祝活動。</p> <p>成立全球性的農貿市場網絡。</p> <p>荷蘭成立慢食運動組織。</p>

表 2.4 國際慢食運動發展簡表(續)

2009	<p>在坦桑尼亞，阿根廷，波斯尼亞和黑塞哥維那，挪威和奧地利舉行區域大地母親會議。</p> <p>在法國 Eurogusto 第一次舉行每兩年一次的食品、品味和文化團結的歐洲慢食網絡。</p> <p>發起廚師和慢食 Presidia 聯盟，使用本地 Presidia 產品。</p> <p>12 月 10 日第一個大地母親慶祝日。</p> <p>世界各地紀念慢食運動 20 週年。在 150 個國家的 1000 單位約 20 萬人團結促進好、乾淨和公平的食品。</p> <p>啟動國際慢食網絡活動。</p>
2010	<p>阿塞拜疆，巴西，加拿大，韓國，格魯吉亞和哈薩克斯坦舉行區域大地母親會議。</p> <p>巴爾幹 Presidia 及 Ustikolina 波斯尼亞黑塞哥維那味道節。</p> <p>啟動非洲園圃項目。</p>

表 2.4 國際慢食運動發展簡表(續)

2011	<p>啟動慢速歐洲活動，呼籲歐洲政策，促進永續發展、生物多樣性和支持小規模農戶。</p> <p>Shalakh 成為第 1000 個被列入品味方舟的產品。</p> <p>來自世界各地的原住民代表在瑞典約克莫克舉行原住民大地母親研討會議。</p> <p>在亞美尼亞，奧地利，韓國，克里米亞，日本，俄羅斯和瑞士舉行區域大地母親會議。</p>
2012	<p>國際慢食主席 Petrini, C.解決聯合國常設論壇土著問題。</p> <p>Petrini, C.在在聯合國會議發表永續發展「全球糧食安全和營養的對話」。</p> <p>慢食與其他非政府組織和團體聯合推動一個更好的共同農業政策 (CAP)。</p> <p>Petrini, C.展示對歐洲議會的請求良好帶給農民的飲食三月。</p> <p>220000 遊客前往都靈參加家具展趣味與大地母親博覽會。</p> <p>在都靈舉行第六次國際慢食會議，來自 95 個國家的 650 名代表，批准了新的糧食核心作用指導政策文件。</p>

表 2.4 國際慢食運動發展簡表(續)

2013	啟動農村環境永續的社會經濟發展 (ESSEDRA)。 巴爾幹地區食物的生物多樣性。 在韓國南楊州舉行第一次 ASIO 趣味活動，團結亞洲和大洋洲的慢食網絡。 Petrini, C.接受聯合國最高環境獎「地球衛士」。
------	--

資料來源：作者自行整理。

2.3.2 發展策略

發展策略就慢食教育及食物生產者方面探討。

在慢食教育探討其發展策略方面，好、乾淨與公平是這門知識的基石(Petrini, C., 2009)。多數人買食物會看產品製造日期、有效期限，很少人看成分表的，從沒有人教育我們去解讀或閱讀產品成分標示，而隨著越來越進步的製造技術和越來越多的人工添加物，還有越來越多的黑心產品或食品醜聞，我們是不是該對產品標示的要求越來越嚴格(謝忠道，2011)。做一個關心健康的採買者，在仰賴第三者的善意之外，如果能具備基本知識，面對充滿不確定性和複雜性的選擇，比較有能力消極自保(陳煥堂、林世煜，2002)。減少食物生產端與消費端的浪費也是需要教育的，環保志工作家李偉文言，食物在產地就被淘汰的不計其數，外觀

與大小不符合全球化運輸體系所需的包裝需求，因為不好包裝、運送，在全球化銷售系統中，降低成本攸關企業競爭力與存活，只有規模化的產品才方便包裝運輸，減低處理的成本(李靜怡，2012)。甚至因為生產商或貿易商誤判市場需求而大量生產，最後導致產品滯銷、過剩，產生最奇觀式的超額生產浪費(over-production waste)，製造商的產出大過於銷售需求，對製造商而言最乾脆的方式是直接載往垃圾場，拉夫堡大學瑞喜米法教授回憶「眼前滿倉庫包裝完美的即食餐包，在報表上被大手一揮，成了賬面上一個數字，貨車就這麼開進來，把所有食品載往垃圾堆。」(李靜怡，2012) 主婦聯盟環境保護基金會董事長陳曼麗指出，在全球化之下，世界糧食生產開始轉變，運用化學肥料、農藥和科技，大面積栽種大量糧食，再做分配，以致糧食有一致性的趨勢，有錢的人，買很多，吃不完就丟棄，感受豐衣足食，吃不完還有剩餘的優越感。台灣仍有百分之五的窮人，長時間處於飢餓的狀態。糧食分配不均，讓有能力操控糧食的人成為巨富，窮國向富國低頭求討(李靜怡，2012)。前行政院環保署長沈世宏言，在所謂西方先進國家，從田壟到餐盤，有百分之五十的食物不見了。從農場生產每人每日千卡洛里可食用農作物收成為 4600 單位，但實際到達餐桌僅餘 2000 單位，足足超過百分之五十的單位量被消耗。食物生產鏈事實上是全球溫室氣體第三大排放源。況且還有在餐桌上未

經食用就直接丟到垃圾桶的部分，目前我國廚餘量仍占了全國固體廢棄物總量的三分之一。研究指出 2011 年聯合利華飲食策劃報告對台北 357 家餐廳調查，發現每年丟棄食材金額高達十七億，百分之三十三的食材浪費來自儲存不當。在餐廳的銷售策略上也有個匪夷所思的策略，食材的進價遠低於售價，進了過多的食材最後扔掉所帶來的損失，遠比不上少賣一、二道菜的損失，過高的商業利益和低廉的食物成本，促成默許極致浪費的企業政策，許多餐廳日復一日地用極度浪費的方式經營，像是全世界的資源都取之不盡一樣(李靜怡，2012)。

共同生產者意指消費者在選擇食物產品時，在當下消費者已然成為此件食物產品生產者之一。此概念同於「顧客參與」之意，簡單整理如表 2.5：

表 2.5 顧客參與之定義

提出定義者	定義內容
范秀成，張彤宇，2004	顧客在服務過程中的智力、實體和情感投入。
Dabholkar，1990	顧客被捲入生產和傳遞服務的程度。
Kellogg Youngdahl & Bowen，1997	一種顧客購買行為的形式，這種形式包括事前準備、關係建立、資訊交換和干涉。

資料來源：本研究整理

慢食的實踐方式即妥善利用消費者此一食物共同生產者鍊鎖，來改善提升食物產品的生產方式，對生態環境友善。慢食要形塑的意識與實踐策略，就是從消費者本身在選擇食物產品時，能簡化思維方式，釐清消費者消耗東西時，如何降低消耗地球、空氣、水等環境資源的程度，消費者對食物產品的選擇權至關重要。全球人口預估 2050 年將達到 92 億，全球每人平均熱量消耗從目前的兩千八百大卡邁向 2050 年的三千大卡。這兩個因素具有相乘效果，使得全球糧食需求量從目前的二十億噸增加至 2050 年的三十億噸，四十年內漲幅高達 50%，由於生產一公斤的肉，需要七公斤的飼料用穀物；生產一公斤的牛肉需要十一公斤的飼料用穀物，豬肉需要七公斤，雞肉需要三公斤，因此飲食生活提升，需要消耗更多的飼料用穀物(孫玉珍，2009)。消費行為既然是生產流程中的最終行為，就應該被視為流程中的一部分，而不該被視為流程以外的東西。消費者必須覺得自己是生產流程中的一部分，瞭解這個流程，用自己的喜好發揮影響力，勇敢地拒絕不永續性的作法。

慢食發展策略與食農教育也著有異曲同工之妙，「食農教育」縮短「食」與「農」之距離，對消費者而言，藉由與生產者之交流，了解農產物之生產過程及流通過程，不只是購入當地產的農產品而已，同時具有分辨農產品鮮度或品質之能力 (詹勇雄，2009)。「食育(syokuiku)」一詞，最

早為日本著名的養生學家石塚左玄，其在 1896 年與 1898 年的著作《化學的食養長壽論》、《通俗食物養生法》中提出：「體育智育才育即是食育。」關於健康營養，石塚左玄也提出以下幾點的理論：食本主義，食是身心健康的根本，也是造成疾病的原因。飲食攝取之不均衡、不適當，將導致疾病的產生。想要有潔淨的身體，就先要有潔淨血液；想潔淨血液，就需食用健康的食物。身土不二，身體與土密不可分。強調無論身處何方，就應該吃當地土地種出來的作物或生產的農產品，就代表當地環境是適合種植此作物的，而以它當主食自然是最健康的(曾宇良、顏建賢、莊翰華、吳瑋，2012)。食育概念的面向甚廣，除了強調食品安全營養方面知識的獲得、強化民眾對在地農業的重視，同時也重視實際經驗的累積，以提升選擇適當食物的能力，確保人民都能擁有健康的飲食生活。

日本政府為了讓國民更重視糧食與農業，提出了「食育」的概念，在 2005 年，頒布「食育基本法」，以家庭、學校、地域等為單位，在日本全國範圍進行普及推廣，加強民眾對食物營養、食品安全的認識，以及食文化的傳承、與環境的調和、對食物的感恩之心等，希望能透過食育相關之環境教育，培養國民終生健康的身心和豐富的人性，並增加農民自信心，吸引青年人投入農業生產行列(曾宇良、顏建賢與蔡必焜，2010)。現今環境面臨快速的變遷，環境問題與日俱增，人類逐漸重視環境議題，也提

倡施行環境教育，然環境教育不僅止於教授對環境的認識、對生態環境的保護等概念，朝岡幸彥(2003)認為也應包含食與農的教育論，即食農學習論(曾宇良、顏建賢、莊翰華、吳璫，2012)。慢食提倡在地、當季食材方面，與食農教育具有相同認知，台灣農業推廣學會 101 年度農業推廣教育及科技研究成果提出之研究報告，探討台灣現有食農教育活動，規劃設計適合不同年齡層學童之食農教育課程，以農事教育、飲食教育和環境教育為主軸，研擬出台灣食農教育實施之課程目標和相對應的教學，融入學校本位課程食農教育案例其策略有創意空間綠色生活，社區居民活用社區內既有的特色，包含老舊宅院、閒置空間等，發揮創意提升生活品質。幸福農村樂活旅行：利用在地特色的自然、文化資源、農村景觀、故事遺跡等做為社區發展微旅行的資源(楊宏瑛、倪葆真、陳玲岑、王勝平、楊欣佳、李政錫，2011)。

第三章 研究方法

本論文採取質性研究，主要是深度訪談法。此外，也試圖透過對於各種文獻資料的分析，找出支持或闡明本研究的相關理論或解釋，使本研究更具有可驗證性與說服力。此章研究方法第一節為研究架構；第二節為研究方法說明；第三節為研究設計，包括訪談對象的選擇及訪談大綱的設計；第四節為研究執行之說明。

3.1 研究架構

根據研究目的，首先確定研究對象與主題，接著便開始蒐集、閱讀相關文獻，包括論文、期刊、專書、書報雜誌、網路資訊、政府出版品等，以便了解本研究相關理論與研究，並持續與指導教授討論。

本文研究對象選定有：地方機關首長、餐飲服務從業人員、餐飲學校教育人員、相關社會團體組織成員、農耕生產者及生機飲食經營業者為研究對象，利用深度訪談了解各個生活領域、職場背景的人物對慢食意識及實踐發展的認知、動機和策略，透過深度訪談分析與綜合整理後，提出國人在慢食意識與實踐的表現情況，獲得本研究結果與結論，具體研究架構如圖 3.1。

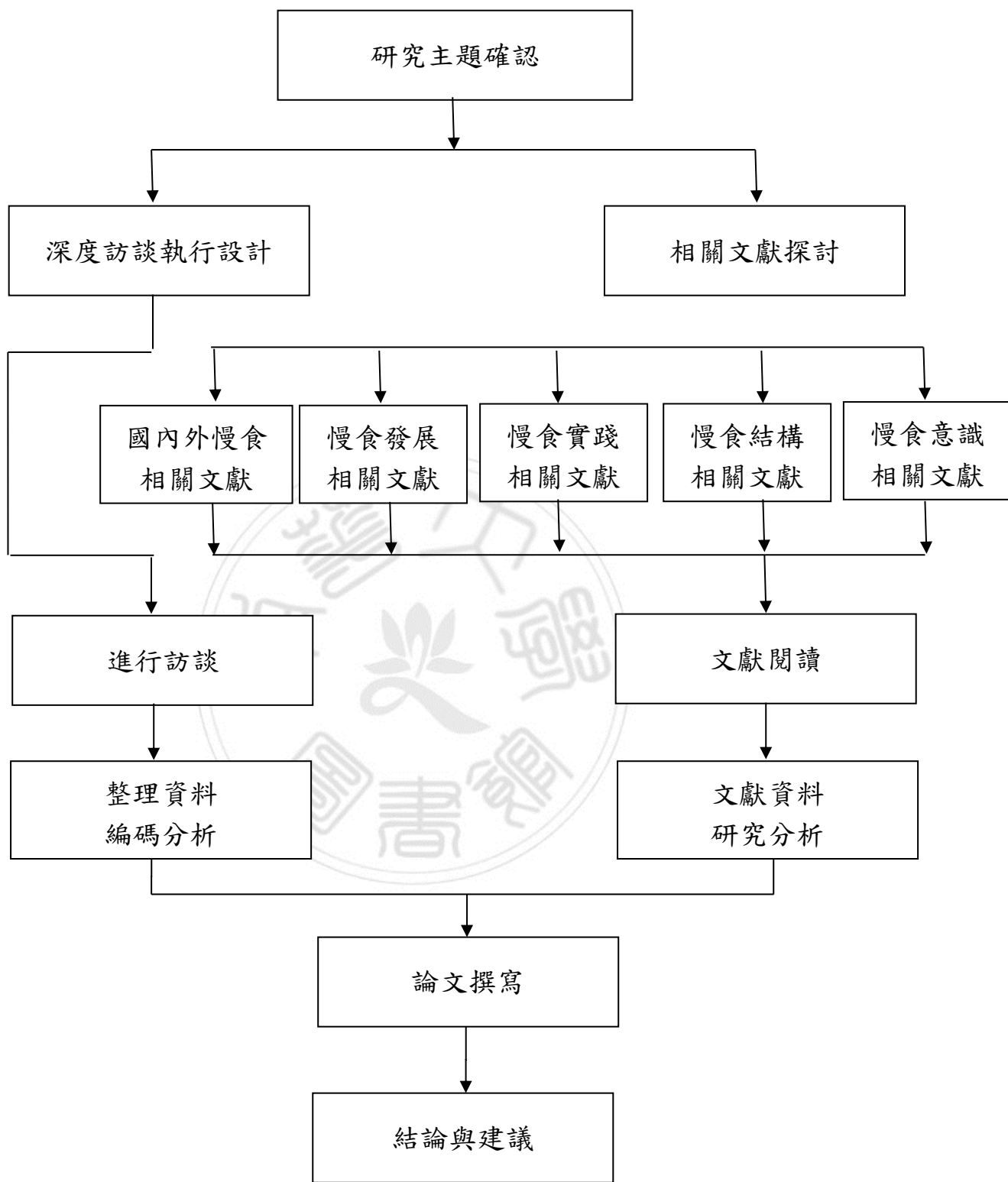


圖 3.1 研究架構

3.2 研究方法

本論文採取的研究方法是質性研究。項靖(2002)等學者認為質性研究是指針對個別現象或資料進行分析、探索，再從諸多的個案經驗中加以比對、歸納，進而得出一個具有共通性的原則或趨向。這些通則將有助於人們掌握研究對象的本質，從而建構一個可以對人類各種行為加以解釋、說明的理論。在自然情境中蒐集資料；強調描述研究焦點，針對個別現象或資料進行分析、探索，並從個案經驗中加以分析、歸納出具有共通性的原則或趨向；質性探究的意義是其關注的主軸，透過掌握研究對象的本質，進而建構對人類各種行為加以解釋說明的理論(鈕文英，2012)。相較於量化研究以數據統計、分析的方法來說，質性研究者認為每個人對於自己參與的事件都會有自己獨特的詮釋或賦予個別的意義，而這些詮釋或意義，是無法藉由數據的量化反映出真實性，尤其是探討並了解某些人們賦予其特定意義的行為時；所以透過與研究的對象直接接觸、觀察、互動及提問，藉此了解特定的社會過程或特殊族群的觀點(曾淑珍，2013)。

3.2.1 深度訪談法

深度訪談法是一種有目的，面對面的對話過程，由面談者使用非結構性、直接的方式與受訪者接觸，是一種單獨的、個人的互動方式，用

來發覺受訪者基本的動機、信念、態度等。在深度訪談的過程中，訪談者應儘可能使用最少的提示和引導問題，鼓勵受訪者在一個沒有干擾的環境裡，針對訪談主題儘可能談論自己的意見，並適當的帶入其他相關的問題。這當中研究者和研究參與者之間是平等的互動關係，而研究者扮演選定訪談對象、設計訪談大綱，並以系統性的方法紀錄受訪者所陳述的經驗並進行分析的角色，本研究除利用訪談的方式由研究者擬定問題提問外，也藉由受訪對象口述其參與經驗；研究者透過對話的過程保持開放和彈性的原則，以了解研究參與者對某個主題的經驗、感受與觀點等(綜合文獻：陳向明，2002；潘淑滿，2003；Marshall、Rossman, 2006；Miller、Crabtree, 1999；引自鈕文英，2012)。

依訪談問題的結構性，可分為結構、半結構和非結構訪談三種(Lincoln、Guba, 1985)。結構訪談是事先預擬好訪談的內容與順序，作為後續訪談的依據，又稱「標準化的訪談」；非結構訪談則未預擬訪談題綱，而視研究參與者的關注焦點問問題，並要研究參與者告訴研究者什麼對他們來說是重要的，且接續探究資料，又稱「非標準化的訪談」；本研究採半結構式訪談，意即介於結構和非結構訪談之間，會先擬定訪談的大概方向，但在後續訪談時，可視情況調整訪談的內容與順序(綜合文獻：鈕文英，2012；Bernard, 2006)。

半結構式的訪談法用來收集資料時，常有意外的收穫，且受訪者在訪談過程中較少受到限制，往往會採取比較開放的態度來反思自己的經驗，故當研究者的動機是要了解個人生活經驗或將訪談資料進行比較時，半結構式的訪談是非常適合的運用方式(Tutty et al., 1996；潘淑滿，2003)。

3.2.2 文獻分析法

文獻在現代的解釋為紀錄有信息和知識的一切有形載體，具體來說是將知識、信息用文字、符、圖像號、音頻等紀錄一定的物質載體的結合體。從學術的角度來看，文獻是為官方或民間收藏的用來紀錄群體或個人在政治、經濟、軍事文化、科學及宗教等方面活動的文字或其他載體的材料。文獻具有三個基本屬性，即：知識性、記錄性、物質性，它具有存貯知識、傳遞和交流信息的功能(維基百科，2014)。文獻分析法主要是蒐集與研究主題相關的國內、外書籍、期刊、論文、研究報告、政府出版品，並尋求歷史資料、檢視歷史紀錄並客觀地分析、評鑑這些資料進行分析、比較、整理與綜合，並從理論與實務等構面進行分析探討，從了解、重建過去所獲致的結論中，解釋社會現象的現況，甚至預測將來之發展。

3.3 研究設計

3.3.1 訪談對象選擇

本研究擬透過相關文獻分析與深度訪談探討受訪者在慢食意識方面的相關認知及生活實踐情形。研究目的如下：

1. 探討受訪者在慢食意識中「好」的食物相關認知及生活實踐情形。
2. 探討受訪者在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知及生活實踐情形。
3. 探討受訪者在慢食意識中「公平」的食物相關認知及生活實踐情形。
4. 探討受訪者對「慢食」的看法及生活實踐情形。
5. 提供具體可行之慢食策略，探究慢食意識形態與實踐策略的重要性。

故選擇之訪談對象設定為：地方機關首長、餐飲服務從業人員、餐飲學校教育人員、相關社會團體組織成員、農耕生產者及生機飲食經營業者。

訪談對象背景簡要敘述如下：

1. 地方機關首長：選擇嘉義縣大林鎮鎮長，該鎮為台灣第一個「慢城」，鎮長亦曾於 102 年率團參加韓國南楊州市舉行的「國際慢食博覽會」，與世界各國進行文化交流，推廣大林健康自然食物，行銷大林米蘭小鎮慢食、慢遊、慢活特色，為台灣、為大林在世界發聲。
2. 餐飲服務從業人員：喫菜吧蔬食餐廳廚師兼負責人堅持以有機、無毒、低環境污染的蔬食為食材，並時常辦理健康飲食、在地農產體驗等活動。

3. 餐飲學校教育人員：選擇高職餐飲科專業教師，其具備中餐、西餐、烘焙等專業證照及教師資格，在餐飲教學專業領域及生活態度上均能注重食物安全、健康料理、低汙染及飲食教育推廣。
4. 相關社會團體組織成員：選擇福智文教基金會志工老師，該師以推廣無毒食物、有機栽植及感恩惜物為理念，擔任該團體志工老師多年。
5. 農耕生產者：田裡的孩子農場以生產小番茄及美濃瓜為主，堅持以有機方式栽植，不噴灑農藥、化肥，強調自然健康、無毒的農產種植。
6. 生機飲食經營業者：里仁事業公司彰化分店長，里仁經營理念為生產者與消費者在「誠信、互助、感恩」的互動中，落實健康、關愛大地、關懷生命的慈心理念，盡心盡力的付出而讓心靈提升。

訪談對象及時程安排列表如表 3.2：

表 3.1 本研究之訪談對象一覽表及訪談時程表

單位	受訪者身分	編號	訪談日期、時間	地點
嘉義縣 大林鎮	鎮長	A	104.02.06 14：00~16：00	嘉義縣 大林鎮公所
喫菜吧 蔬食餐廳	負責人	B	104.02.08 14：30~16：30	大林鎮 喫菜吧餐廳
僑泰中學	餐飲科中、西餐烘	C	104.01.27	彰化縣和美

餐飲科	焙專任教師		20：00~22：00	鎮王宅
福智文教基金會	志工老師	D	104.02.10 14：00~16：00	彰化市 淘米樂餐廳
田裡的孩子農場	農夫兼負責人	E	104.03.05 17：30~19：00	雲林縣斗六市「田裡的孩子」農場
里仁事業公司	彰化分店長	F	104.03.06 15：30~17：30	里仁事業公司彰化分店

本研究整理

3.3.2 研究大綱設計

為使訪談的內容能契合本研究主題，並使受訪者的表述能更清楚、準確及具有階序性，本研究事先依據論文題目：「慢食意識」之核心價值，將訪談大綱設計成以下若干主題，每一主題皆由數道子題構成，並與指導教授討論其適切性，經多次討論修正後確定。並在訪談過程中得以視情況加入適當之臨時問題。

本研究之訪談大綱分為四大主題，其主題與子題內容分別如下列：

一、訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。

1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？

2.請問食物帶給您什麼樣的感受？

3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？

4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？

二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。

1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？

2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？

3.請問您對基因改造食品的看法？

4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？

三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。

1.請談談您對食物生產者的看法？

2.請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？

3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？

4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？

5.訪問生產者，從事有機農業生產前是否看到這方面的商機嗎？

6. 訪問生產者，消費者對有機、無毒產品接受度高不高？

四、訪談對象對「慢食」的看法。

1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？

2.請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？

3.請問您是否會將「慢食」跟親友或其他人分享？
4.訪問施政者，在「慢食」的施政方面會如何做呢？
5. 訪問教學者，在教學當中加入跟「慢食」相關的概念嗎？
6. 訪問生產者，現在和當初踏進有機農業的理念有變化嗎？
7. 訪問生產者，在種植有機農業遇上的困難有哪些？

3.4 研究執行

3.4.1 深度訪談執行過程

本研究為半結構式深度訪談，在確定研究問題與目的之後，即開始擬定訪談大綱，研究者依照訪談大綱之題目進行訪談，在訪談的過程中採取開放性的態度，儘量給予受訪者陳述的機會，避免中斷或干擾現象產生，偶爾訪問者也會機動性的提出臨時問題或調整問題的方向。

在訪談之前，研究者先已電話聯絡受訪者，說明研究目的以及詢問受訪者意願，然後再親自或以電子郵件將訪談題目先行給受訪者過目，在受訪者瞭解訪談內容並願意接受訪談後，再與受訪者約定時間與地點。在訪談開始之前會先詢問受訪者是否願意接受錄音，為利後續訪談資料整理，本研究訪談內容採全程錄音方式辦理，之後再以編碼方式進行資料整理與分析。

3.4.2 訪談紀錄編碼分析

研究者每次完成訪談後，清楚的記錄每次訪談的日期、時間、地點，並將訪談錄音內容整理成逐字稿，以表格化的方式呈現，表格分左右兩欄，左欄為原始訪問內容逐字稿，右欄為逐字稿訪談內容與本主題的符合程度，萃取之重點並加以編碼。

本研究訪談對象為以英文字母 A、B、C、D、E、F 作為編碼代號。對於訪談內容的各主題及子題做資料編碼。以下以主題一為例列出其所代表的編碼原則：

主題一：訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。

1. 請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？
2. 請問食物帶給您什麼樣的感受？
3. 請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？
4. 請問您在食物口味上，重視的是什麼？

依據上列問題，1-1 代表主題一之子題 1：「請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？」；1-2 代表主題一之子題 2：「請問食物帶給您什麼樣的感受？」……，以此類推。在文中若引用到受訪者 A 談到主題一「訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知」之子題 1：「請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？」，會以 A-1-1 的形式呈現。以下受訪者在各主題及子題回答內容呈現方式以此類推。

第四章 研究結果與討論

此文研究目的為闡明慢食意識形態中的核心價值，並探討受訪者在慢食意識中「好(good)、乾淨(clean)、公平(fair)」的食物相關認知及生活實踐情形，及對「慢食」的看法。最後提供具體可行之慢食策略及分析慢食意識形態與實踐策略的重要性。

本章依據訪談大綱及其主題分五節做分析說明。第一節為訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知之訪談資料分析，第二節訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知之訪談資料分析，第三節訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知之訪談資料分析，第四節訪談對象對「慢食」的看法之訪談資料分析，第五節研究結果與討論。

4.1 慢食意識中「好」的食物相關認知之訪談資料分析

本節分析訪談者在慢食意識「好(good)」中是否具備如何取決「好(good)」條件的能力。產品成分來自天然的比例要達到相當的程度，從另一角度來看即是尊重食物的原始特色；食物產品能在人類感官機能上產生足以辨識其特色的刺激，使之能在某一特定時刻、地方、或特定文化內被評斷；食物產品是否讓受訪者感到愉悅。

1. 請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？

根據受訪者 A：「每天不會太刻意去接觸這些東西，但通常鄉親農民

會很熱情給我們一些蔬菜啦、水果啦，這些我們看得到的食物面貌，因此我比一般人接觸到天然食材的機會較高。」(A-1-1)

根據受訪者 B：「會去想說吃一些比較天然的，先不說是不是有機的東西或是基不基改的，就是說真正的食物，沒有經過太多的加工，到一個餐廳你根本就不知道它的食材來源如何，隨便買一個料理包、義大利麵、咖哩飯，也不知道到底怎麼來的。有些就已經進到食品工業哪一塊，那一塊其實也已經脫離了農業，很多東西他們是用工業的標準再做那些食品，大量生產，對於口感來講、成本來講，像米漿來講，米漿其實可以很簡單來煮，但是它一定會加一些澱粉讓它更稠，再加色素讓它更像，因為原本的顏色太淡，一個米漿就可以加四、五種以上添加物。也可以很簡單用個麵包機就可以做吐司來吃，但是都加了改良粉、穩定劑，加色素、香料、代糖，就會變成不是人本來該吃的，麵包本來只能放一天二天，但是要放到放四天五天，所以現在我們自己就是吃到最原始的東西就是最好的。」(B-1-1)

根據受訪者 C：「早餐比較難，因為早餐準備時間短，比較沒有辦法找到自己喜歡的食物食材，午餐也是一樣。能夠依自己喜好去挑選食材烹煮是在假日時候，可以依照自己想法去購買食材，自己烹調，做自己想吃的菜。去傳統市場購買，不會特別去找有機供應商或有認證的廠家

之類來購買。購買時會去注意食材外觀不會有不合理的美化，盡量不找雷同性太高的食物。」(C-1-1)

根據受訪者 D：「我幾乎都是吃天然食材的，一天三餐都是吃這些東西。我都在里仁買食材，因為我當過這裡的志工，我也去觀察過他們的來源過程都是比較天然，沒有加很多的添加物。」(D-1-1)

根據受訪者 E：「除了肉、蛋之類自己沒有養和一些水果之外，基本上自己農場都有種青菜蔬果也有養雞，這些都不必向外面買。小時候也是這樣，以前阿公、阿嬤都是自己種稻、養雞、種菜，自家都會種，提供需要的食物。」(E-1-1)

根據受訪者 F：「百分之五十都是選用里仁這邊的食物產品，自己有稻田也有種菜，建議我婆婆不要用農藥，盡量用天然方式耕種，一開始的認知是沒有農藥是種不出來的，全家大小就一起幫忙除草，一、二年之後，全家另外百分之四十五吃自家種的也是天然無毒的食材。我們家的水稻雖然不算是完全有機，但是完全無毒無農藥使用，已經持續好幾年了。在外面購買也是盡量選購天然的食材給家人吃，在自己家裡的地種東西的時候，也試著用有機的方式種植，開始有一些些的成功。家裡的人在吃比較天然的食物時，已經可以分辨得出味道口味跟其他有用藥的食物的不同。鼓勵家人、親戚不要用農藥來種植。會用堆肥來種蔬菜、

給水稻施肥。蔬菜使用都是以自己種的和在里仁購買的，都是無農藥使用的蔬果。」(F-1-1)

表 4.1 受訪者攝取天然食材重視方面

重視方面	看法
合理的食物樣貌	<p>鄉親農民會很熱情給我們一些蔬菜啦、水果啦，這些我們看得到的食物面貌。</p> <p>購買時會去注意食材外觀不會有不合理的美化。</p>
低加工再製程度	<p>真正的食物，沒有經過太多的加工。</p>
少人工化合添加物	<p>米漿其實可以很簡單來煮，但是它一定會加一些澱粉讓它更稠，再加色素讓它更像。簡單用個麵包機就可以做吐司來吃，但是都加了改良粉、穩定劑，加色素、香料、代糖，就會變成不是人本來該吃的。</p> <p>我也去觀察過他們的來源過程都是比較天然，沒有加很多的添加物。</p>
自行烹煮	<p>可以依照自己想法去購買食材，自己烹調，做自己想吃的菜。</p>

表 4.1 受訪者攝取天然食材重視方面(續)

自行種植飼養	<p>自己種稻、養雞、種菜，自家都會種，提供需要的食物。</p> <p>全家另外百分之四十五吃自家種的也是天然無毒的食材。</p>
選擇認證品牌	<p>在外面購買也是盡量選購天然的食材給家人吃，百分之五十都是選用里仁這邊的食物產品，蔬菜使用都是以自己種的和在里仁購買的，都是無農藥使用的蔬果。</p>

資料來源：本研究整理

2. 請問食物帶給您什麼樣的感受？

根據受訪者 A：「它是一個很重要的元素，讓心情開心的重要元素，會因為吃到好的食物而讓一整天心情都很好，但也會因為吃到不好的東西而打亂一整天的心情和行程，所以它對我來說並不只是補充體力而已，它關係到我整個情緒的轉圜。」(A-1-2)

根據受訪者 B：「在比較忙的時候，吃東西就是讓自己有飽足有體力，支持身體生理需求。可是自己在從事餐飲這一段過程來講，再去探索食物料理時，就會發現原本可能以為理所當然的事情，變得沒那麼容易，

也許你可能只是要吃個非基改豆腐，你卻不知道要去哪裡買，一般大家都習慣到市場去買個十元豆腐或豆干，也不會去注意到基不基改。一天吃三次，一個月吃幾次，幾年下來吃的東西就很可觀，一個人不算多的話，要是全家人的量就更多。所以就要去想如何從消費端，一步一步的改變，也許從一餐開始到二餐、三餐，也算是一種改革，像是在大林有一家做豆腐的，每星期三固定做非基改豆腐，一開始沒辦法每天做，因為價位高和市場需求沒那麼多，就先從一天開始，然後大家都知道要買飛機改豆腐就在星期三去買，這也算是一個開始。如果是自己在吃的話，也會開始去想比較好的，像衛生筷，以前都習慣用，現在就不會用。現在很多都還是習慣用衛生筷，假若可以開始從一天來不用衛生筷，比如說星期一，那大家就知道星期一去吃東西就要帶筷子，然後慢慢全面執行。每個人的一餐累積起來就很多了。」(B-1-2)

根據受訪者 C：「主要是飽足感吧，然後不要吃完以後，在心理上和身體上有負擔及顧慮。」(C-1-2)

根據受訪者 D：「食物就是帶給我滿足和快樂，如果我了解這個食物的來源過程，我會充滿感恩。去了解這個食材是怎麼來的，我知道越多時，就更覺得一粥一飯當思來處不易，半絲半縷當念物力維艱。但是當我對這個食物來源不太清楚的時候，那我的感受感覺只是吃飽飽足而已。」

對方為我做那麼美好的東西時，我越充滿感恩。」(D-1-2)

根據受訪者 E：「每一季都有每一季的作物，那個作物不好吃的時候，就代表那個作物的季節已經過了，像番茄、玉米。小時候阿公、阿嬤會把菜曬成乾，像豆子之類的，就是因為產季時產的多，剩下的晒乾來保存，其他季節還可以吃。食物對我而言就好像季節一樣，會隨著季節變化。我每天的生活都在田裏面跑，就會感受到他們在生長，未來在食用它們時，會感受到和它們是一體的。不同的季節可以嘗到不同的美味。」(E-1-2)

根據受訪者 F：「除了飽足感之外，是一種享受，像是給小孩吃草莓的時候，他們那種滿足、享受的感覺，尤其是吃無農藥、很天然的草莓原味。吃到天然的原味，真的是一種享受。吃東西就是有一種幸福的感覺，知道這個東西是怎們來的，更會有一種感恩的感覺，會覺得這東西得來不易，尤其當自己親身去種過或是去看別人種的過程，更會了解這不只是書本文字上講的「粒粒皆辛苦」而已。給家人吃好的東西時，讓他們身體沒有負擔，也要讓自己去吃對身體沒負擔的食物。把這種概念講出去，一傳十、十傳百，就越來越多人知道這些好處，其實很多人都在尋找這種東西、方式，尤其是身體有狀況時，只是不知道該如何去找、去做。」(F-1-2)

表 4.2 受訪者對食物帶來的感受

感受	具體描述
飽足感，體力來源	<p>吃東西就是讓自己飽足有體力，支持身體生理需求。</p> <p>主要是飽足感吧。</p> <p>食物就是帶給我滿足和快樂。</p> <p>當我對這個食物來源不太清楚的時候，那我的感受感覺只是吃飽飽足。</p> <p>並不只是補充體力而已。</p>
安心	<p>不要吃完以後，在心理上和身體上有負擔及顧慮。</p> <p>給家人吃好的東西時，讓他們身體沒有負擔，也要讓自己去吃對身體沒負擔的食物。</p>
快樂愉悅享受	<p>讓心情開心的重要元素，會因為吃到好的食物而讓一整天心情都很好，但也會因為吃到不好的東西而打亂一整天的心情和行程。</p> <p>食物就是帶給我滿足和快樂。</p> <p>是一種享受，像是給小孩吃草莓的時候，他們那種滿足、享受的感覺。</p> <p>吃東西就是有一種幸福的感覺。</p>

表 4.2 受訪者對食物帶來的感受(續)

<p>幸福、感恩</p>	<p>如果我了解這個食物的來源過程，我會充滿感恩。 知道這個東西是怎們來的，更會有一種感恩的感 覺，會覺得這東西得來不易。</p>
<p>季節更迭</p>	<p>每一季都有每一季的作物，那個作物不好吃的時 候，就代表那個作物的季節已經過了。 食物對我而言就好像季節一樣，會隨著季節變化。 不同的季節可以嘗到不同的美味。</p>
<p>累積攝取量龐大</p>	<p>一天吃三次，一個月吃幾次，幾年下來吃的東西就 很可觀，一個人不算多的話，要是全家人的量就更 多。</p>

資料來源：本研究整理

3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？

根據受訪者 A：「在享用的過程中，要有人陪伴而不是自己一個人吃飯的感覺，但重點在吃這個食物時，能吃到它的原味，會讓我覺得比較開心，我們吃到太重口味或跳脫這個食物本身味道的時候我們會有疑問，所以今天如果我們能幸運地吃到一個很天然保留原味的食物，會覺得是一整天的小確幸。」(A-1-3)

根據受訪者 B：「簡單一點的、原始的，比較有機的或自然農法栽種的食物，它的味道就是比較均勻分布，不會特別甜，但是會讓你覺得舒服。比如說有些香蕉就是特別甜，甚至甜得過頭，你吃了就會覺得很奇怪。像有些番茄，應該是有點酸的，但是種成太甜，我覺得會有點膩，對身體不好。嘗試有些沒見過的食物組合，關於節氣飲食，還有原生種的食物，現在已經很多品種改良的食物，讓原生種的食物都找不到了。去年 12 月在竹北開了一家節氣飲食的餐廳，他們已經知道哪邊誰有種什麼，什麼時候產什麼，他們去台東部落去找到一種台灣紫米，研發成一種口味特別的茶。」(B-1-3)

根據受訪者 C：「吃自己想吃的食物，通常不要調味過重或過多的油炸。比較重視食物的原味，食物本身應該具有的甜味、香味或口感，可以保留食物的味道及口感，這樣的食物會讓我快樂。」(C-1-3)

根據受訪者 D：「不見得要很漂亮或很好吃，可是這個東西的來源和怎麼取得，是怎麼樣讓很多人去用心把它造出來，我覺得我懂得越多的時候，我是越充滿愉悅的。如果我不知道它的過程的話，那就只是吃而已。」(D-1-3)

根據受訪者 E：「就是新鮮、用簡單的烹調方式就可以很好吃、呈現食物的原味，就能帶給我愉悅。現在煮的菜就像小時候阿公阿嬤煮的菜

的味道，都沒有變過，我很懷念，所以長大以後會特意去種以前阿公阿嬤種過的菜，或是去做他們以前做過的菜，都還找的到那些以前的味道。」

(E-1-3)

根據受訪者 F：「最原始樣貌的食物，吃起來最有它原始的感覺，有幸福的感覺。看他們吃這些原始天然的草莓，就覺得很高興、很安心、很幸福。天然、原始的食物比較能吃到它的原味，我們家長期吃無農藥的蔬菜，一吃到外面一般有用藥的蔬菜，其實一吃就感覺得出來，所以看小孩吃、自己吃無毒安全的食物，是最快樂的事。像是蘋果、青江菜也是一樣，很明顯，無農藥和用農藥的味道真的差很多。另外一般大白菜、芥藍菜用藥用得更兇，所以當客人來店裡看到有這些安全無農藥的蔬菜供貨，他們都會很開心，吃起來也覺得很安心。」(F-1-3)

表 4.3 受訪者認為能帶給愉悅感受的食物

食物型態	具體說明
食物共餐共享	在享用的過程中，要有人陪伴而不是自己一個人吃飯的感覺。
新鮮，簡單，少調味	簡單一點的。吃自己想吃的食物，通常不要調味過重或過多的油炸。 用簡單的烹調方式就可以很好吃。

表 4.3 受訪者認為能帶給愉悅感受的食物(續)

<p>保持原始風味，味道 均勻分布</p>	<p>能吃到它的原味，會讓我覺得比較開心。</p> <p>比較重視食物的原味，食物本身應該具有的甜味、香味或口感，可以保留食物的味道及口感，這樣的食物會讓我快樂。</p> <p>呈現食物的原味，就能帶給我愉悅。</p> <p>最原始樣貌的食物，吃起來最有它原始的感覺，有幸福的感覺。</p> <p>看他們吃這些原始天然的草莓，就覺得很高興、很安心、很幸福。</p> <p>它的味道就是比較均勻分布，不會特別甜，但是會讓你覺得舒服。</p>
<p>有機、自然農法、無 毒</p>	<p>比較有機的或自然農法栽種的食物。</p> <p>看小孩吃、自己吃無毒安全的食物，是最快樂的事。</p>
<p>創新的組合料理</p>	<p>嘗試有些沒見過的食物組合。</p>
<p>記憶中的味道</p>	<p>現在煮的菜就像小時候阿公阿嬤煮的菜的味 道，都沒有變過，我很懷念。</p>

表 4.3 受訪者認為能帶給愉悅感受的食物(續)

了解來源取得方式	這個東西的來源和怎麼取得，是怎麼樣讓很多人去用心把它造出來，我覺得我懂得越多的時候，我是越充滿愉悅的。
----------	---

資料來源：本研究整理

4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？

根據受訪者 A：「我個人飲食比較喜歡重口味的東西，但是天然的食材要它比較重口味會很難，所以我個人會比較偏向在短時間內吃多一點東西，都是不同口味味道的食物，來滿足所謂自己比較重口味的這一塊。所以一餐裡面我可能酸甜苦辣我都有了。」(A-1-4)

根據受訪者 B：「簡單就好，不要有負擔，要順口。自己在煮食物時會盡量少一點油，少一點鹽，比外面再淡一點，外面或許是要讓菜看起來好看一點，油就用的比較多一點。再來就是說油的溫度不能太高，就算是品質好的油，用不對的烹調方式也是不好了，反過來說普通的油用對了方式也可以很 OK，不會有變質，油耗，對身體健康有幫助。」(B-1-4)

根據受訪者 C：「蘋果吃起來應該是脆的、甜的，葡萄比較喜歡帶有一點酸味的。這比較主觀，每個人的喜好不一樣。可是食物應該要有的味道和口感要具備。所以在食物口味上我重視食物本身應該具有的味道、

口感。」(C-1-4)

根據受訪者 D：「以前的話我是重視口感，好不好吃，後來就不是，我後來重視的是它的來源是不是來自清淨的，還是說它花了很多的社會成本，還是這些食物有沒有加了很多東西，因為很多食物它的背後加了許多添加物是我們不知道的。但是當我知道越多的時候就知道口感是會騙人的。這個東西的來源和製作過程，我會比較注意。」(D-1-4)

根據受訪者 E：「我們農民當然最重視它的安全，還有是不是它原本該有的味道、風味。」(E-1-4)

根據受訪者 F：「在口感上，我比較重蔬菜，吃的是自己種的或是里仁當季的蔬菜。婆婆在外面買的蔬菜，其實我先生一吃就知道是外頭買的。會去重視食物來的過程，怎麼種植的，在煮的時候，比較少加調味料，通常加一點點鹽，也不過度的烹煮。有時候要配合家人的口味時，必須加重一些味道口感時，我就會選用多一些的食物或比較天然且味道重的食材，像香椿等等，從食材本身顏色去做配色，從多種食物來搭配多一些味道，要煮麻辣鍋的話，用天然實材來調味也可以調出又香又麻又辣的湯頭。我自己本身的話，口味就比較單純、輕淡了些。」(F-1-4)

表 4.4 受訪者在食物口味上重視的方面

方面	具體描述
簡單順口，少調味	簡單就好，不要有負擔，要順口。
應有的原味、口感	食物應該要有的味道和口感要具備。所以在食物口味上我重視食物本身應該具有的味道、口感。是不是他原本該有的味道、風味。
正確健康的烹調方式	<p>在煮食物時會盡量少一點油，少一點鹽。</p> <p>就算是品質好的油，用不對的烹調方式也是不好了，反過來說普通的油用對了方式也可以很OK，不會有變質，油耗，對身體健康有幫助。</p> <p>煮的時候，比較少加調味料，通常加一點點鹽，也不過度的烹煮。</p>
以多種食材滿足口感	<p>我個人飲食比較喜歡重口味的東西，但是天然的食材要它比較重口味會很難，所以我個人會比較偏向在短時間內吃多一點東西，都是不同口味味道的食物，來滿足所謂自己比較重口味這一塊。</p> <p>必須加重一些味道口感時，我就會選用多一些的食物，從多種食物來搭配多一些味道。</p>

表 4.4 受訪者在食物口味上重視的方面(續)

乾淨、天然	<p>重視的是它的來源是不是來自清淨的，還是說它花了很多的社會成本，還是這些食物有沒有加了很多東西。</p> <p>比較天然且味道重的食材，像香椿等等。</p> <p>天然實材來調味也可以調出香麻辣的湯頭。</p>
多蔬果	<p>在口感上，我比較重蔬菜。</p>

資料來源：本研究整理

綜合上述受訪者對「好」的食物相關認知與看法訪談資料分析整理結果，可以發現在「好」的食物相關認知與看法方面，首先須維持食物產品的天然性，透過食物合理的外貌及烹調過後的狀態，來檢視天然性，並減少人工化合添加物使用，若能依照有機、無毒農法栽植，亦可取得，自行烹煮可掌控食物之天然性，選擇具公信力、經認證的品牌、商家，也是維持天然食物產品攝取的方法之一。其次食物帶給人們的感受是如何?飽足感、體力來源、帶給人們歡樂愉悅的感受，讓人感到幸福，懂得對食物生產的人投以感恩，作物生長的脈動，讓人感受到季節的更迭，都是食物帶給人的感受。每人每日累積的食物攝取量十分，意味著若是食用好的食物，對健康幫助是好的，相反的，若是攝取到不好的，其累

積的毒素量是多麼令人驚愕。在帶給人們愉悅感受的食物是什麼?根據受訪者的回應，保持食物原始風味的、味道均勻分布的能夠帶來愉悅的感受，能夠清楚了解食物來源及取得方式，確保它是無毒的食物，當令新鮮的食材，簡單、少調味料理方式或者創新的料理組合，享用的過程中有親朋好友共餐共享，都可帶來愉悅的感受。在食物口味上重視的方面，強調保持食物應有的原味、口感、少調味，搭配正確、健康的方式烹調，簡單順口且以蔬果為主要攝取來源。當口味需求較重時，會同時攝取多種食材來滿足口感需要，但仍是健康、自然為基本條件。

4.2 慢食意識中「乾淨」的食物相關認知之訪談資料分析

本節分析訪談者在慢食意識中「乾淨(clean)」的要件當中，對「乾淨(clean)」的食物產品正確認知與實踐：食物的生產過程必須符合天然、永續的條件；農業型態的轉變及良好的農業型態支持態度；良善且安全食物加工、運輸方式。以上述內容綱要分析訪談對象對此議題的認知。

1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？

根據受訪者 A：「我們對很多食物的資訊不一定那麼充足，所以通常都是店家跟我們說這是當令的時候，我會偏向選擇它。那在地這個東西我們最清楚，像我們一定是選擇在地的是因為你會覺得它是最新鮮的，它沒有經過運輸，所以對我來說這二項我都很喜歡，我比較常接觸的是

在地的這一塊，而我們的選擇會比較多。」(A-2-1)

根據受訪者 B：「我們有很多主打節氣蔬食，蔬食是講飲食的種類，前面講的節氣就是講當令，講細一點就是說春、夏、秋、冬，再細一點就是講二十四節氣，更深化的說就是關連到中國的傳統飲食，什麼時候種什麼、出產什麼，它的品質會比較好我們就會選擇那個節氣出產的蔬果。盡量將有些已經可以全年生產的蔬果回歸到它原本的產季，因為到最後都搞不清楚它到底是哪個產季，比如說高麗菜已經是全年都產，以它的產季為主打，做高麗菜炊飯，會選它也是因為當地大林地區有一個菜農種植有機高麗菜，所以現在設計高麗菜炊飯，是特別有想到是當令和當季的農作物。比較實務的方面，以雲嘉南地區的農產品為優先考量，這三個大糧倉大本營有的我先從這邊選擇來設計菜單。還有特定地區限定才有的，就可能無法符合當令或當季。但是還是盡量以雲嘉南地區有的去做。」(B-2-1)

根據受訪者 C：「我會盡量選購當季盛產的蔬果，可是我也會挑時段，當季季頭的蔬果我比較不會挑，因為比較貴，而且品質也沒比較那麼好，我會挑真正盛產的時候，產量多價格合理，品質好又有得挑選，所以我會挑當時盛產的食物。」(C-2-1)

根據受訪者 D：「會特別選擇，因為它不用特別加藥、化肥或農藥啊，

而且不用打一些植物荷爾蒙，所以我會特別注意食物是不是當令或當季的，那進口食物一般我是不會買的。」(D-2-1)

根據受訪者 E：「會啊，自己種的就是當地的，或者是去外面買的時候，會特意去挑台灣的，或是比較接近的地方的。」(E-2-1)

根據受訪者 F：「因為自己種或是在里仁購買，很清楚知道哪個季節應該要吃什麼菜，哪個地方產什麼食物。但是有時選擇性不多的時候，如歉收、缺貨，就會做取捨，像是在夏季台灣比較沒辦法種出來的菜，我們就會選擇進口的安全無毒的蔬菜，特別是顧客需求多的時候，就需要進口能種出來的其他地區安全的蔬果，也有思考過長途運送這些蔬果的影響，可是也要去考量對方也是願意努力用有機的方式種植，也是需要有人消費，因此進口來補足我們這邊因為氣候季節而產生的不足。」(F-2-1)

表 4.5 受訪者對當令、當季食物選擇

選擇	具體描述
店家提供資訊	我們對很多食物的資訊不一定那麼充足，所以通常都是店家跟我們說這是當令的時候，我會偏向選擇它。

表 4.5 受訪者對當令、當季食物選擇(續)

<p>新鮮，節氣飲食，掌握食材季節資訊</p>	<p>我們一定是選擇在地的是因為你會覺得它是最新鮮的。</p> <p>主打節氣蔬食，蔬食是講飲食的種類，前面講的節氣就是講當令。</p> <p>將有些已經可以全年生產的蔬果回歸到它原本的產季。</p> <p>清楚知道哪個季節應該要吃什麼菜，哪個地方產什麼食物。</p>
<p>降低運輸成本</p>	<p>它沒有經過長程運輸。</p> <p>比較實務的方面，以雲嘉南地區的農產品為優先考量，這三個大糧倉大本營有的我先從這邊選擇來設計菜單。</p>
<p>品質、價格</p>	<p>什麼時候種什麼、出產什麼，它的品質會比較好我們就會選擇那個節氣出產的蔬果。</p> <p>挑時段，當季季頭的蔬果我比較不會挑，因為比較貴，而且品質也沒比較那麼好，我會挑真正盛產的時候，產量多價格合理，品質好又有得挑選</p>

表 4.5 受訪者對當令、當季食物選擇(續)

傳統飲食	二十四節氣，更深化的說就是關連到中國的傳統飲食。
當季無需特別用藥	它不用特別加藥、化肥或農藥啊，而且不用打一些植物荷爾蒙。
自己種植	自己種的就是當地的。
進口食物產品之取捨	<p>特定地區限定才有的，就可能無法符合當令或當季。</p> <p>進口食物一般我是不會買的。</p> <p>有時選擇性不多的時候，如歉收、缺貨，就會做取捨，像是在夏季台灣比較沒辦法種出來的菜，我們就會選擇進口的安全無毒的蔬菜，特別是顧客需求多的時候，就需要進口能種出來的其他地區安全的蔬果。</p> <p>進口來補足我們這邊因為氣候季節而產生的不足。</p>

資料來源：本研究整理

2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？

根據受訪者 A：「這段時間才開始，當我們在推慢城的時候，很多東西都是因為以前不懂，這些東西太少了，後來慢慢接觸一些資訊才知道這些東西，才去留意，甚至發現它幫助的不只是自己的身體健康的部分，食物原來也在幫助大地的健康。對，老實說也是這幾年開始注意這一塊，在這之前幾乎都是有東西就吃，不會特別去留意這一部分。」(A-2-2)

根據受訪者 B：「食物里程是比較屬於歐美地區在提的，在日本是說「身土不二」，意思是說身體和土地是無法分開的，從佛經來的概念，講人和環境之間的關係，人離不開環境，也會影響環境，相對來說就牽涉到農業和環境的關係，從土壤到氣候的條件，決定要種什麼作物是比較 OK 的。我這家店門口那塊布上面的 LOGO 就有特別含意。在日本商家門口都會掛這個叫做「暖簾」，算是經營的商標和信譽、理念，有些是家徽、店章。我們是用身土不二的日文放在暖簾上，從經營的概念上到實際經營去落實，大概現在的做法就是這樣子。碳足跡大概就像剛剛講的食物里程，台灣幾乎沒有東西會標示它的碳足跡，尤其是農產品，要從餐廳去講這個就更不太可能，除非餐廳有辦法將每個進貨都去換算，但是不太可能做到，以現在來說是很困難的。要定量是很難，但定性應該可以，就是剛剛講的當地的選擇，減少里程。」(B-2-2)

根據受訪者 C：「我比較不會留意食物產品的碳足跡，因為我對它比較不熟悉，但我知道任何產品在生產製造時都會產生二氧化碳，也會對環境造成負擔，甚至破壞。我想肉類食品產生的碳足跡應該是最多的，可是我的飲食習慣中是離不開肉類食物產品的。」(C-2-2)

根據受訪者 D：「以前是沒有注意，現在會比較注意，因為學佛，碳排放是造成地球暖化的主因，所以我會注意這個產品產的業力是什麼，去了解食物產品的碳足跡的時候，就會發現他跟整個社會和整個地球是有影響的。」(D-2-2)

根據受訪者 E：「會啊，會希望減少一些運送路程。」(E-2-2)

根據受訪者 F：「自己本身並沒有很特別注意，有客人會反映里仁爲什麼要進口蘋果，是因為台灣本身真正有機的蘋果幾乎沒有，而國外有能種出有機的很努力的維持品質，所以我們才會進口那些蔬果，像蘋果、奇異果及蔬菜。國外有些國家開始推動產品標示碳足跡，國內這方面比較少，可以再努力。這方面的意識越來越多的話，從國民義務教育到社會大眾，我們台灣的環境會越來越好。」(F-2-2)

表 4.6 受訪者對食物產品碳足跡的認知

認知	具體看法
影響人體健康	幫助的不只是自己的身體健康的部分。

表 4.6 受訪者對食物產品碳足跡的認知(續)

<p>從不了解到清楚明白</p>	<p>以前不懂，這些東西太少了，後來慢慢接觸一些資訊才知道這些東西，才去留意。</p> <p>在這之前幾乎都是有東西就吃，不會特別去留意這一部分。</p> <p>以前是沒有注意，現在會比較注意。</p>
<p>影響大地健康</p>	<p>食物原來也在幫助大地的健康。</p> <p>跟整個社會和整個地球是有影響的。</p>
<p>人與土的關係</p>	<p>在日本是說「身土不二」，意思是說身體和土地是無法分開的，從佛經來的概念，講人和環境之間的關係，人離不開環境，也會影響環境，相對來說就牽涉到農業和環境的關係。</p>
<p>食物里程</p>	<p>食物里程是比較屬於歐美地區在提的。</p> <p>希望減少一些運送路程。</p>
<p>進口產品的取捨</p>	<p>台灣本身真正有機的蘋果幾乎沒有，而國外有能種出有機的很努力的維持品質，所以我們才會進口那些蔬果，像蘋果、奇異果及蔬菜。</p>

表 4.6 受訪者對食物產品碳足跡的認知(續)

<p>產品標示，資訊不足</p>	<p>台灣幾乎沒有東西會標示它的碳足跡，尤其是農產品，要從餐廳去講這個就更不太可能，除非餐廳有辦法將每個進貨都去換算。</p> <p>我比較不會留意食物產品的碳足跡，因為我對它比較不熟悉。</p> <p>國外有些國家開始推動產品標示碳足跡，國內這方面比較少，可以再努力。</p>
------------------	---

資料來源：本研究整理

3.請問您對基因改造食品的看法？

根據受訪者 A：「第一次聽到基因改造食品，當下我只是覺得原來食物這種東西已經可以科技化了，就是我們吃的東西已經不只是加工而已，甚至是人工產出的東西。這幾年我自己在磨豆漿，在選黃豆時都要選非基改的，大家都很強調這一塊，所以就讓大家覺得它已經跟健康畫上等號，雖然大家都還不太懂基因改造的東西到底實際上怎麼操作或怎麼產生，但是普遍人們就會想到說我要的就是食物不能有太多刻意去變更它原來東西的才是最原始天然。後來我就比較仔細關注這些資訊，所以包含媒體給我們一些很多充足的東西，像基改和非基改的東西所影響的層

面和廣泛度。原來食物並不是只有滿足我們的口慾和影響我們的健康，它影響的是整個地球生態，或是在整個食物鏈當中，它變更了某一個環節，包含做了這個基改的這個動作。我覺得這對我有很大的啓發，當我在吃這一口食物或做一件事情的時候，不會只從自己角度去看這件事情，而是從整個大環境的角度來看這件事情，會去想如果我們少做一些這種事情，是不是會降低一點對生態的傷害。我對基因改造食品的看法，我覺得它已經不是食品了，而是爲了現在這個已經很快速發展的社會當中應運而生的東西，我會覺得它會是一個影響整個食物鏈很重要的關鍵。所以我對這件事情還是保留很質疑的態度。」(A-2-3)

根據受訪者 B：「本身接觸到或上過的課大概都是說還不知道基改對人體到底有什麼傷害，可能已經有一些研究，就目前的了解還是盡量不要用。」(B-2-3)

根據受訪者 C：「很厭惡，我吸收到許多關於基改食品的負面資訊，我認爲基改食品最直接影響到我們的身體健康，對於基改食物我會避免購買和攝取，但因爲不知道某項食品是基改食品而食用，這就無可避免了，但若知道我肯定不買不食用。」(C-2-3)

根據受訪者 D：「絕對不吃這種東西，因爲基因改造食品會破壞整個生態，如果我知道了再怎麼好吃好看都不會去買。它會破會整個食物生

態，再來就是說要大規模種植這些基改食物，就要砍伐大面積雨林，雨林消失造成很多物種跟著消失。基改會讓原始物種變種，沒有辦法控制這個物種的變化，也會引起很多物種消失，這是沒辦法防治的。很多基因改造對人體是有傷害的。」(D-2-3)

根據受訪者 E：「它們現在還沒有很明朗，就是對健康的影響也還沒很清楚，對農作物來講耕作方式會改變太多，比如說會有不怕除草劑的東西出現，那個就很危險，導致未來的雜草怎麼都除不掉，那就很麻煩。我還不能接受。」(E-2-3)

根據受訪者 F：「以前沒有這些概念，不知道這是什麼，後來才知道它的嚴重性。現在選用食物產品時，都會特別看一下是不是基改，所以里仁強調使用非基因改造，會特別把關。像有些番茄做抗蟲基改後，蟲不會去要吃它，但是特別硬，所以都不太會壞掉；還有木瓜，它的蟲害很嚴重，種植不容易，可是做基改後，木瓜也不會爛，也不會有蟲害，可是我們架上的木瓜怎麼沒幾天就開始爛了。可是仔細想想，就是因為是天然的狀況，瓜果蔬菜才會有蟲去咬，會自然變爛。基改已經違反大自然的運行規則，短時間看起來很方便很快速生產，產量大，但是長時間到最後才發現問題時，可能就來不及解決。甚至造成有些原來的品種都不見了，甚至引發國際間國家紛爭。」(F-2-3)

表 4.7 受訪者基因改造食品的看法

看法	具體說明
科技突破	<p>第一次聽到基因改造食品，當下我只是覺得原來食物這種東西已經可以科技化了，就是我們吃的東西已經不只是加工而已，甚至是人工產出的東西。</p>
資訊不足，模糊概念	<p>大家都還不太懂基因改造的東西到底實際上怎麼操作或怎麼產生。</p> <p>本身接觸到或上過的課大概都是說還不知道基因改造對人體到底有什麼傷害。</p> <p>它們現在還沒有很明朗，就是對健康的影響也還沒很清楚。</p> <p>以前沒有這些概念，不知道這是什麼。</p>
食物鏈變化	<p>在整個食物鏈當中，它變更了某一個環節，包含做了這個基改的這個動作。</p> <p>我會覺得它會是一個影響整個食物鏈很重要的關鍵。</p>

表 4.7 受訪者基因改造食品的看法(續)

<p>影響身體健康</p>	<p>大家覺得它已經跟健康畫上等號。</p> <p>我認為基改食品最直接影響到我們的身體健康。</p> <p>很多基因改造對人體是有傷害的。</p>
<p>物種基因變化易失控，應防患未然</p>	<p>基改會讓原始物種變種，沒有辦法控制這個物種的變化，也會引起很多物種消失，這是沒辦法防治的。</p> <p>會有不怕除草劑的東西出現，那個就很危險，導致未來的雜草怎麼都除不掉。</p> <p>有些番茄做抗蟲基改後，蟲不會去要吃它，但是特別硬，所以都不太會壞掉；還有木瓜，它的蟲害很嚴重，種植不容易，可是做基改後，木瓜也不會爛，也不會有蟲害。</p> <p>造成有些原來的品種都不見了。</p>
<p>耕作生產方式改變</p>	<p>對農作物來講耕作方式會改變太多。</p> <p>我覺得它已經不是食品了，而是為了現在這個已經很快速發展的社會當中應運而生的東西。</p> <p>基因改造食品會破壞整個生態。</p>

表 4.7 受訪者基因改造食品的看法(續)

失去原味	食物不能有太多刻意去變更它原來東西的才是最原始天然。
違反自然法則	基改已經違反大自然的運行規則，短時間看起來很方便很快速生產，產量大，但是長時間到最後才發現問題時，可能就來不及解決。

資料來源：本研究整理

4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？

根據受訪者 A：「這個分很多層面，一開始我們看到食安就是油最重要，大家不管外食或是自己煮都會用到油，所以一開始爆發油食安問題的時候，大家都會想到說，天啊我到底是喝了多少這種油。因為我的職業關係，我到一些小吃攤的時候，或是在推一些本地行銷的伴手禮時，發現油的問題影響層面真的很廣。在小吃攤大家都在跟我抱怨，台灣曾幾何時要煮個東西給人吃時，還要先搬出用的油給人家看，讓別人確定，他會覺得我一碗可能只賺個五塊十塊的小小利潤，在食安風暴下影響真的很大，我認識的好幾個老闆，因為在一連串食安風暴後而因此決定不再做飲食這個行業，餐飲業的不確定因素很高，不是只有一波，而是連續好幾波，包含麵包烘焙業，損失慘重。這個損失已經不是在那個時間

沒有金錢的注入，他那個損失會覺得是商譽，像我們大林有很多老店那們認真，七八十年的老店，他們都做得口碑非常好，可是他們不是刻意去選用這個油，無形中他們也是受害者，消費者已經對你的商譽已經畫XX了，這對他們很無奈，他們不是刻意要去用黑心油，也是被上游廠商害到。整個食安風暴對台灣來說，已經是影響到每一個人，以消費者來說，要花更高的價格去買可以吃的東西，我覺得這是一件很弔詭的事，因為食物是每個人每天的民生必需品，讓大家都花很多錢，看到進口的就買。以前是台灣自己產的我們就買，現在卻換個方向，我去超市看大家在挑果醬類的或什麼其他的，都要挑義大利啦、歐洲、國外進口，這又牽涉到剛剛我們提到食物碳足跡增加的部分，它影響的不是只有我們吃而已，消費習慣一改變，它影響的又是一個生態了。所以我覺得食安風暴不只是台灣的事情了，台灣二千三百萬人改變了飲食消費習慣，也改變了生態，另外其他國家可能也不再進台灣生產的食品了。」(A-2-4)

根據受訪者 B：「設計菜單的時候就有想過幾個原則，就是不要做太複雜，食物來源先簡單，因為來源太廣用料太多種，增加用到不良食材的風險，又很難在每一個食材品質確實把關，所以菜單盡量簡單，少做幾道菜，從自己有把握的東西先做，先從這些開始，這樣好像感覺比較消極一點，可是要怎麼去避免呢？就我來說，我會回過頭來去檢視自己，

有沒有什麼東西「可能」有問題，就要去檢查，甚至去它生產的地方去看，或請他們提出相關報告證明給我們，用比較主動方式去了解，每隔一段時間就會去深入了解用的食材，盡量讓食材透明化，用部落格或網路來公布。像有去醃漬酸菜的農夫農場看，確實不加色素、不加防腐劑，可是用傳統方式看起來不太乾淨方式，可是卻相對安全安心，然後將這些蒐集的資訊用成網路資訊，長時間下來對品管應該有一定的幫助。不要到某個產品爆發食安問題才去看它的生產過程。」(B-2-4)

根據受訪者 C：「政府要加強職業教育、道德教育，廠商自己知道在生產違法的食品，但忽略人民健康問題，沒去思考對人體的傷害，只重視眼前的利益，我覺得這個區塊是道德教育太薄弱。食安風暴是影響全球人民的身體健康，但是台灣政府在法律規範上是非常鬆懈，就算是有證據可以依法對不良廠商判決，但通常也判得過輕。食安問題對人體是日積月累的，不像中毒一吃就致病，這影響是無形的，沒辦法即刻防治。我認為政府應當要有做法從廠商的人心、道德去著手，而且懲戒要加重。」(C-2-4)

根據受訪者 D：「我的感觸不深，在里仁能買到的我都在這買，所以食安問題對我影響不大。我有注意到食安風暴如果越嚴重，對里仁的產品來說越好賣，十九年來，師父說食物雖然是小小的東西，一天三餐都要吃，但是對我們是很有影響性。每次食安風暴一發生，我就感恩我們

師父。要吃有機的、無農藥的、無化肥的食物產品。早期會覺得很貴，後來發現說雖然貴了一些，但不用吃一些垃圾到我們的身體，產生一些病變，然後我就覺得其實還是很合算。看到一些人性的貪婪，就是想多賺一點錢，我們師父就說，人以後有三種死亡方式，第一種就是戰死，因為沒有食物可以供給，一種是餓死，因為基改造成生態的改變造成沒有糧食生產，很多糧食要拿去餵豬、牛等來換取肉類，造成更多人沒有糧食飢餓而死，另一種是毒死，因為很多東西都加上農藥、化肥和添加物，人體到最後就是被毒死。發現說大家都覺得好吃的東西其實是不安全的，我會比較重視它的內在，我會覺得比較安全。自己若是沒有透過學習，也會跟大家一樣都是很顛倒的。」(D-2-4)

根據受訪者 E：「大家沒有去注意食物從原本的樣子去變成罐頭或產品時中間的過程，大家都爲了省錢、便宜，都不去計算該有的成本，政府也疏於把關，就一定會發生這些事，希望經過這些事讓大家都能去注意食物的來源。」(E-2-4)

根據受訪者 F：「對里仁的影響滿大的，客人因此會看到里仁的希望面，也會去理解一些里仁供貨的狀況，像有些客人會反映爲什麼有些產品量不足買不到，或者說價格貴，那是因爲在做把關的時候，不符合有機的不會進貨，而且有機種植的產量本身就不大，且成本高，所以量少、

價格高。然後因為食安問題，客人才真正知道里仁在食物產品的把關是
很重要且必須的，才去理解為何有些食物產品量少貨價格高。讓大家去
重視自己吃的東西是怎麼來的，我覺得這才是重點。沒有爆發食安問題
前，大家都覺得好像沒事，日子正常過，對吃的東西也不會特別在意，
好像它就是理所當然的製造產出來給人們食用，然而一旦爆發開來，大
家才突然驚覺它的可怕性，原來我們已經吃了那麼久了。因此去重視食
物的來源跟製作過程，開始會去挑選優良的廠商，比如說里仁和其他有
誠信的有機產品商家。其實里仁在開發有機產品食，一直是走的戰戰兢
兢，都不敢馬虎，一馬虎影響的是很多消費者和廠商、農民。早期在合
作的廠商、農民，有些會覺得我們太會挑毛病，就不太願意跟我們配合，
但是經過食安風暴之後，他們也知道堅持的重要性，我們要開發某些產
品時，就會主動來談。有越來越多的生產者意識到未來的趨勢就是要做
有機、無毒，所以就越來越多人願意去改變成用有機、無毒的方式生產，
會去講求誠信互助，會注意食物對人體健康的幫助，好的廠商、生產者
就越來越多。我們提供行銷平台，讓消費者能買到好的食物產品，也讓
有誠信的生產者的產品有銷路，然後他們可以安心努力的種植、生產。」

(F-2-4)

表 4.8 受訪者對近年發生的食安風暴之看法

看法	具體說明
毒物累積量大	<p>天啊我到底是喝了多少這種油。</p> <p>食安問題對人體是日積月累的，不像中毒一吃就致病，這影響是無形的。</p> <p>一天三餐都要吃。</p> <p>很多東西都加上農藥、化肥和添加物，人體到最後就是被毒死。</p>
餐飲、食品業虧損	<p>決定不再做飲食這個行業，餐飲業的不確定因素很高，不是只有一波，而是連續好幾波，包含麵包烘焙業，損失慘重。</p>
凸顯出業者短視近利	<p>沒去思考對人體的傷害，只重視眼前的利益。</p> <p>為了省錢、便宜，都不去計算該有的成本。</p>
影響人與人間的互信基礎	<p>台灣曾幾何時要煮個東西給人吃時，還要先搬出用的油給人家看，讓別人確定。</p>
商譽牽連，台灣品牌掃地	<p>損失會覺得是商譽。</p> <p>其他國家可能也不再進台灣生產的食品了。</p>

表 4.8 受訪者對近年發生的食安風暴之看法(續)

<p>進口商品替代</p>	<p>讓大家要花很多錢，看到進口的就買。</p> <p>大家在挑果醬類的或什麼其他的，都要挑義大利啦、歐洲、國外進口，這又牽涉到剛剛我們提到食物碳足跡增加的部分，它影響的不是只有我們吃而已，消費習慣一改變，它影響的又是一個生態了。</p>
<p>飲食習慣、消費模式 改變</p>	<p>以消費者來說，要花更高的價格去買可以吃的東西，我覺得這是一件很弔詭的事。</p> <p>我覺得食安風暴不只是台灣的事情了，台灣二千三百萬人改變了飲食消費習慣。</p> <p>食安風暴如果越嚴重，對里仁的產品來說越好賣。</p> <p>要吃有機的、無農藥的、無化肥的食物產品。</p>
<p>職業道德教育</p>	<p>政府要加強職業教育、道德教育，廠商自己知道在生產違法的食品，但忽略人民健康問題。</p> <p>道德教育太薄弱。</p> <p>從廠商的人心、道德去著手。</p>

表 4.8 受訪者對近年發生的食安風暴之看法(續)

<p>尋找降低風險方法</p>	<p>設計菜單的時候就有想過幾個原則，就是不要做太複雜，食物來源先簡單，因為來源太廣用料太多種，增加用到不良食材的風險，又很難在每一個食材品質確實把關，所以菜單盡量簡單。</p> <p>回過頭來去檢視自己，有沒有什麼東西「可能」有問題。</p> <p>在開發有機產品食，一直是走的戰戰兢兢，都不敢馬虎，一馬虎影響的是很多消費者和廠商、農民。</p>
<p>法律規範，執法強度</p>	<p>台灣政府在法律規範上是非常鬆懈，政府也疏於把關就算是有證據可以依法對不良廠商判決，但通常也判得過輕。懲戒要加重。</p>

表 4.8 受訪者對近年發生的食安風暴之看法(續)

<p>發揮消費選擇權，品質要求升高，資訊公開</p>	<p>去它生產的地方去看，或請他們提出相關報告證明給我們，用比較主動方式去了解。</p> <p>讓食材透明化，用部落格或網路來公布。</p> <p>沒有爆發食安問題前，大家都覺得好像沒事，日子正常過，對吃的東西也不會特別在意。</p> <p>因此去重視食物的來源跟製作過程，開始會去挑選優良的廠商。</p> <p>但是經過食安風暴之後，他們也知道堅持的重要性，我們要開發某些產品時，就會主動來談。</p>
<p>凸顯有機無毒栽種不易，成本高</p>	<p>客人會反映為什麼有些產品量不足買不到，或者說價格貴，那是因為在做把關的時候，不符合有機的不會進貨，而且有機種植的產量本身就不大，且成本高，所以量少、價格高。</p> <p>食物產品的把關是很重要且必須的。</p> <p>越來越多生產者意識未來趨勢是做有機、無毒，願意去改變成用有機、無毒的方式生產。</p>

資料來源：本研究整理

綜合上述受訪者對「乾淨」的食物相關認知與看法訪談資料分析整理結果，在當令、當地食物方面，認為這意味著新鮮、品質既好價格又低廉，同時會依據店家提供的資訊來掌握食材季節資訊，或是自行耕種，搭配節氣設計節氣飲食。食物產品碳足跡的認知方面，受訪者不甚了解食物產品碳足跡相關概念，凸顯此方面資訊不足，應加強對食物碳足跡的認識，進而體認人與土地的關係密不可分。對基因改造食品的看法，會視作一種現代科技的突破，但透過一些跡象、徵兆，受訪者預見了可能的影響，如自然生態中食物鏈產生變化，食物生產耕作方式改變，必定衝擊原有農業結構，違反生物自然生長法則的基因改變技術，可能導致失去對此新物種的控制，失去生物多樣性而由單一化物種取而代之，這種生態結構是十分脆弱易於崩解的。對近年發生的食安風暴之看法，影響人體健康，也造成餐飲食品業巨額的經濟損失，特別是店家商譽，讓台灣品牌在國際名聲掃地，人與人之間的信任因此而搖搖欲墜。但也因為食安事件，讓國人在食品安全上頭以熱烈關注及討論，對食物品質要求升高，紛紛要求食物產品資訊公開，敦促職業道德教育確切落實，倡導消費者運用選擇權來抵制不良商品，也凸顯出有機無毒栽種的不易及高價成本。

4.3 慢食意識中「公平」的食物相關認知之訪談資料分析

本節分析訪談者在慢食意識「公平(fair)」中，是否具備如何取決「公平(fair)」條件的能力，諸如社會正義、尊重勞動者及其技能、使用者付費、懂得感恩惜福、照護弱勢生產者……等，保障農民收益與消費者的食物安全和品質，公平地對待從事食物生產的人，從社會永續性、經濟永續性及生態永續性，探討訪談對象對此議題的了解。

1.請談談您對食物生產者的看法？

根據受訪者 A：「我接觸到比較多的是農民這一塊，以大林來說，經濟作物和糧食作物都有很頻繁的接觸，像我們大林的米、柳丁、柑橘類、竹筍，還有蘭花，我們叫做米蘭小鎮，是因為我們的蘭花外銷和產米。他們各自要擔的風險不太一樣，比如說，種竹筍的農民，他們的生活作息要去配合怎麼如何產出優質的竹筍，去調整自己何時要睡覺、何時該吃飯、何時該起床耕作。對種稻米的農民來說，最怕的就是颱風，一來就是倒了一大片，還要擔心稻熱病等等病蟲害，造成空包彈災情。而且他們又不能知道政府能給他們多少安全感，因為每次政府的補助金額都不一樣，我們設想自己就是這些農民的時候，當面對這些災害時我們不知道能守住多少成本，於是很多人就漸漸在這一塊棄守。像今年水不夠的時候，又鼓勵休耕，又更難持續。像我在接觸這些第一線的農民的時候，

候，我發現他們不見得是爲了養家活口而已，尤其當他們七、八十了，他是覺得這一塊不能放，年輕人不願意回來務農，在他們的想法台灣就是應該要有自己的糧食生產，不用靠別人就有自己富有的基礎，所以這些老一輩的農夫都是抱持這不能放的想法，所以在鄉下你常常都可以看到甚至八十幾歲的老人家都還在彎腰插秧。我覺得他們是在固守台灣以農爲本的核心價值，所以我們鄉下的小朋友，雖然不必下田務農，但阿公阿嬤多會希望寒暑假跟著下田做做看，希望他們不要忘本，如果忘了，不去珍惜，包含我們吃到的食物。所以我覺得這就是我們鄉下小朋友的幸福，有更多機會去接觸這一塊。嘉義的海線的話就是漁民，出海討生活的漁民個性比較阿莎力，因爲他們比較有時效性、趕時間，所以那個講話一就是一、二就是二，跟我們的農民不太一樣。我自己接觸的漁民，他們的想法跟農民不一樣的是漁民覺得出海是致富的關鍵點，辛苦一點，出海討賺，辛苦幾年忍受海上的風波，在幾年短時間可能會有一筆小財富，我去接觸他們時，也覺得他們在爲台灣的漁業做努力。他們最努力打拚時也會接收新知，也希望年輕人接下這一棒，也希望政府能讓大家覺得做農、做漁業是有希望的，而且能提供充分的新知。像我們大林，我很喜歡推無毒農業，我們原本以爲七、八十歲阿公阿嬤沒有辦法接受，後來我才發現他們比我還要早就在做無毒農業，像他們送我青菜都會特

別說:鎮長這是我自己種的。那個意思就是沒有用農藥，那我就跟他們談全面不噴灑農藥，他們就說這是成本問題，因為種一大片面積，完全不噴農藥，收成量一定會變少，但如果今天有一個確定的市場在那邊，且大家願意用較高的價格來購買，是可行的。這些農民是有辦法種的，但是沒有辦法找市場銷售，所以如果政府可以幫他們找好市場，其實他們是很願意去經營無毒的這一塊。所以公所的職責就是去找市場，包含跟南華大學合作無毒農夫市集，也找慈濟醫院協商，是不是可以讓種植無毒農產品的農夫可以在那邊擺攤，也跟一些觀光工廠合作讓這些農民進駐。讓其他農民看到政府有在無毒農產這一塊幫助，就會想到也來試試看種無毒的農產品。我們現在就是在建立無毒農業品牌的信心。」(A-3-1)

根據受訪者 B:「以生產有機農產品的農夫來說，沒有說特別的富裕，但是他們吃的比較健康，種的東西除了賣，自己也可以吃。比較喜歡耕耘，過比較樸實一點的生活，清淨自然的生活。有一些就比較堅持想法，像斗六有個做豆腐的，就堅持用鹽滷天然的方法做豆腐，沒有用石灰去做，成本比較高，技術上面也要有一定的水準，很用心的把它做好，差一點點也不行，剛開始市場接受度還沒那麼好的時候他還是堅持。」

(B-3-1)

根據受訪者 C:「是生產者就應該堅持不能用的東西就不要去用，對身體有害的食物就不要提供給消費者購買使用。農夫漁夫等，在我認為

是屬於高勞力付出卻低所得收入的族群。」(C-3-1)

根據受訪者 D：「若沒有透過學習的話，就會覺得我有錢，想吃什麼就付錢，使用者付費嘛，我會覺得對那些食物生產的人沒有什麼感覺。可是後來透過在里仁慢慢的學習，我就發現每一個產品的背後都有一個很感人的故事，可以看到那個生產者的用心。所以我對食物生產者，從以前沒什麼感覺，覺得你應該給我吃，給我最好的，到後來越了解的時候，就會越感恩。」(D-3-1)

根據受訪者 E：「我覺得食物生產者，像農民來講，台灣農地小，農民其實是很單薄的，所以要做農民、生產者，並不是很有「錢」途，尤其本身事先沒有一些資產的話，就會比較辛苦。在台灣，當一個食物生產者，特別又是小農，當然要盡力去生產安全的東西，把關好自己的作物，然後也要養活自己。現在大家開始在農作物上面有健康、安全的需求，所以在過去可能沒有農藥、化肥的出現，但現在都出現了，大家用過後發現產生傷害，然後又轉變回更早以前有機、無毒的方式。」(E-3-1)

根據受訪者 F：「里仁很強調「三者關係」，就是「生產者、消費者、銷售者」，我們是屬於銷售者，有時候要站在消費者的立場，去了解他們的需求，想要的是什麼東西；但同時也要站在生產的立場，他們種的這麼辛苦，不能讓辛苦白費。像最近葉菜類盛產的狀況，我們的價格壓力

就變得很大，可是不能因為這樣就犧牲生產者的辛苦，在夏天他們用有機的方式又種不太出來，到了冬天又碰上盛產，在銷售上的壓力大。但是我們不會因為生產過多就不去接收他們的產品，還是會去站在生產者的立場來想想他們的辛苦，會去盡量幫忙賣。因為他們是食物最源頭種植生產部分，讓最末端的我們享用，功勞大、很重要，可是很辛苦。每年都會有知性之旅，去我們合作的廠商、農園參訪實作，去了解他們生產的過程，進一步了解他們的辛勞和面臨的問題。去了解他們的努力、辛苦的那個點，在向客人介紹這些產品時，會比較清楚，客人在食用時也比較放心、開心。信義鄉山區的一個農園，那個村莊很偏僻，那些農友都很老了，里長帶著他們一起種有機的食物，可是不太容易種，產量很少，可是他們還是選擇這樣種植，因為他們希望年輕人有一天會回來接手種植，所以他們需要努力去種出一些成績，讓年輕人看到做農的一些希望。我們看到一些原住民部落或是偏遠地區的鄉下，有很多人努力的耕作，希望年輕人能覺得這是有希望的而回來接手耕種，他們年齡漸漸老化，需要年輕人來承接，所以傳承很重要，要是斷層的話，後續就沒有這些好東西出來了。」(F-3-1)

表 4.9 受訪者對食物生產者的看法

看法	具體敘述
生活作息隨作物運作	<p>他們的生活作息要去配合怎麼如何產出優質的竹筍，去調整自己何時要睡覺、何時該吃飯、何時該起床耕作。</p>
高勞力付出，收入有限	<p>以有機農產品的農夫來說，沒有說特別的富裕。我認為是屬於高勞力付出卻低所得收入的族群。農民其實是很單薄的。</p> <p>做農民、生產者，並不是很有「錢」途。</p>
受天災蟲害影響	<p>對種稻米的農民來說，最怕的就是颱風，一來就是倒了一大片，還要擔心稻熱病等等病蟲害。</p> <p>當面對這些災害時我們不知道能守住多少成本，於是很多人就漸漸在這一塊棄守。</p> <p>今年水不夠的時候，又鼓勵休耕，又更難持續。</p>
政府補貼有限	<p>他們又不能知道政府能給他們多少安全感，因為每次政府的補助金額都不一樣。</p>

表 4.9 受訪者對食物生產者的看法(續)

<p>承受產品價格壓力</p>	<p>像最近葉菜類盛產的狀況，我們的價格壓力就變得很大，可是不能因為這樣就犧牲生產者的辛苦，在夏天他們用有機的方式又種不太出來，到了冬天又碰上盛產，在銷售上的壓力大。</p>
<p>堅持理念，以土為本</p>	<p>在他們的想法台灣就是應該要有自己的糧食生產，不用靠別人就有自己富有的基礎，所以這些老一輩的農夫都是抱持這不能放的想法。</p> <p>我覺得他們是在固守台灣以農為本的核心價值。有一些就比較堅持想法。</p> <p>那些農友都很老了，里長帶著他們一起種有機的食物，可是不太容易種，產量很少，可是他們還是選擇這樣種植。</p>
<p>希望傳承</p>	<p>他們最努力打拚時也會接收新知，也希望年輕人接下這一棒，也希望政府能讓大家覺得做農、做漁業是有希望的。</p> <p>他們需要努力去種出一些成績，讓年輕人看到做農的一些希望。</p>

表 4.9 受訪者對食物生產者的看法(續)

<p>個性鮮明</p>	<p>出海討生活的漁民個性比較阿莎力，因為他們比較有時效性、趕時間，所以那個講話一就是一、二就是二。</p> <p>比較喜歡耕耘，過比較樸實一點的生活，清淨自然的生活。</p>
<p>缺乏行銷能力、管道</p>	<p>這些農民是有辦法種的，但是沒有辦法找市場銷售。</p>
<p>對之心存感恩</p>	<p>可以看到生產者的用心。所以我對食物生產者，從以前沒什麼感覺，覺得你應該給我吃，給我最好的，到後來越了解的時候，就會越感恩。</p>

資料來源：本研究整理

2. 請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？

根據受訪者 A：「大者恆大、小者恆小，真的有賺的就賺很多，沒賺的永遠都是那一批，不是一個很平均的獲利。許多第一線農民生產者，有些比較好過，有些永遠都在想他的下一餐在哪裡，我覺得不管在哪裡，或哪個行業，都會有 M 型化的現象、趨勢，包含農民。這可能跟種植的種類、方式、先天條件有關，這也是時機，比如宜蘭三星蔥，種到很紅，

大家一窩蜂跟著種，其實真的有賺的是先的那一批人，因為他們都已經接洽好後續的銷售，而且最適合種植的田也都被挑選完，所以在農業也是要看你的遠見和商機。」(A-3-2)

根據受訪者 B：「不一定，像剛剛講的那個做豆腐，目前為止還沒有賺到，經營得蠻辛苦。就是說當比較規模經濟量產的時候，又要顧及品質的時候，利潤雖然會有，但量不多，利潤的錢就不太夠去支持成本開銷，然後價錢又要提高，消費者接受度卻又降低。有機也是一樣，很貴，量小，除非像台糖那樣面積大、有錢，機械化量產，小農面積小，種的又多元，我覺得應該很緊。可是反過來說，應該還有一些方式，像把消費者也拉進來一起參與，進化到社群、股東、認養的方式，也要出力一起除草、耕種，假日大家輪班，可以降低成本，也可以讓大家去體驗，這也是個解決方法。他們叫做 CSA，社區支持型農業。」(B-3-2)

根據受訪者 C：「許多農夫很辛苦工作但生活品質沒有因為付出高勞力而有所改善，生產食物的人付出的勞力和所得我覺得沒有成正比，跟一般其他職業比較起來，他們是比較失衡的。」(C-3-2)

根據受訪者 D：「我覺得非里仁的生產供應者可能會得不到公平的利潤，有很多很有良知的人想要種出好的食物給大家，可是要有人買，它真的是種出很好的產品，可是價錢沒辦法提高，就沒辦法支付花的心力

和成本。在里仁我覺得我們的生產者有獲得公平的利潤，我覺得要用金額來壓制這些食材是不公平的。」(D-3-2)

根據受訪者 E：「對農民來說，可能沒有，因為政府從來也不會……，像米價一直都沒有調整，跟日本已經差太多了，台灣米價是太便宜了，因為這個因素，台灣的消費者對農產品價格高是無法接受的。所以一般的農民就會用更多的農藥、化肥去生產出消費者能接受的農產品變成惡性循環。」(E-3-2)

根據受訪者 F：「我們強調的「生產者、消費者、銷售者」三者關係，從三方的角度去看，兼顧三方的需求與利益，我們常有這方面的資訊，對生產者希望能做到的不只是銷售的部分而已，還能有心靈的關懷。我覺得大部分的生產者並沒有獲得足夠的公平利潤，因為中間的盤商佔去最大的利潤，以社會整體來看是如此。里仁看到這種狀況，所以我們跟農友都是契作，當他們受風災、蟲害等而歉收時，我們都會去協助、關懷。像非洲地區，生產可可那一類的，大家都比較會去注意它的利潤，是因為後來揭發出當地人被壓榨的狀況，所以才會產生公平交易的商品，要不然很少會知道有些地區生產者是沒有獲得公平的利潤。對食物生產者的關懷方面，除了經濟上的支援，還要從教育著手，像有些地區的童工問題，這些童工因為想幫助家裏經濟，沒法去上學，還有上一代大人

並不重視孩子教育，就不讓孩子接受教育，最後因教育缺乏、資訊缺乏，讓他們並不清楚自己種的東西應該獲得多少公平的利潤，任由生意人、盤商的擺佈，甚至自己種咖啡豆、可可豆，自己卻從來沒有喝過咖啡、巧克力，有個記者去訪問種可可的部落，帶了巧克力去給當地人吃，他們都覺得好好吃，但是沒有人知道他們每天很辛苦的種植、剝殼，然後非常便宜賣出去的東西，最後做出來的是這個好吃的東西，而且售價對他們來說卻是天價，所以生產者需要有人去協助改善他們的教育問題。這也需要消費者來一同把關，去審慎挑選經過公平交易的產品。」(F-3-2)

表 4.10 受訪者對食物生產者獲得公平利潤的看法

看法	具體敘述
呈現 M 型態，狀況不一	<p>大者恆大、小者恆小，真的有賺的就賺很多，沒賺的永遠都是那一批，不是一個很平均的獲利。</p> <p>都會有 M 型化的現象、趨勢，包含農民。</p> <p>我覺得大部分的生產者並沒有獲得足夠的公平利潤。</p>
投入生產的時機	<p>其實真的有賺的是先的那一批人，因為他們都已經接洽好後續的銷售，那些田的最適合眾也都被挑選完，所以在農業也是要看你的遠見和商機。</p>

表 4.10 受訪者對食物生產者獲得公平利潤的看法(續)

<p>成本與價位，市場價格競爭</p>	<p>就是說當比較規模經濟量產的時候，又要顧及品質的時候，利潤雖然會有，但量不多，利潤的錢就不太夠去支持成本開銷，然後價錢又要提高，消費者接受度卻又降低。</p> <p>把消費者也拉進來一起參與，進化到社群、股東、認養的方式，也要出力一起除草、耕種，假日大家輪班，可以降低成本。</p> <p>有良知的人想要種出好的食物給大家，可是要有人買，它真的是種出很好的產品，可是價錢沒辦法提高，就沒辦法支付花的心力和成本。</p> <p>台灣的消費者對農產品變價格高適無法接受的。所以一般的農民就會用更多的農藥、化肥去生產出消費者能接受的農產品變成惡性循環。</p>
<p>付出與所得未成正比</p>	<p>辛苦工作但生活品質沒有因為付出高勞力而有所改善，生產食物的人付出的勞力和所得我覺得沒有成正比，跟一般其他職業比較起來，他們是比較失衡的。</p>

表 4.10 受訪者對食物生產者獲得公平利潤的看法(續)

生產者、消費者、銷售者三者關聯性	「生產者、消費者、銷售者」三者關係，從三方的角度去看，兼顧三方的需求與利益。
教育及資訊缺乏	<p>因教育缺乏、資訊缺乏，讓他們並不清楚自己種的東西應該獲得多少公平的利潤，任由生意人、盤商的擺佈。</p> <p>生產者需要有人去協助改善他們的教育問題。</p>
公平交易	<p>很少會知道有些地區生產者是沒有獲得公平的利潤，後來揭發出當地人被壓榨的狀況，所以才會產生公平交易的商品。</p> <p>需要消費者來一同把關，去審慎挑選經過公平交易的產品。</p>

資料來源：本研究整理

3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？

根據受訪者 A：「如果用旁人來看，生產到銷售利潤佔最大部分是從農民手中拿到再銷售出去的這一塊就是中盤，除非農民自售那他的利潤才會高。一般農民花所有心力在種植，銷售交給中盤，農民的利潤通常不高，所以我們現在很鼓勵農民自產自售，但農民遇到的問題是，我怎

麼去找市場，忙這、忙那，哪有那麼多時間，所以公所可以幫他們找市場，他們專心種植，我們未來也希望提供線上訂購，他們的兒女也希望幫他們弄上網路，不想爸爸媽媽的辛苦被剝削，但他們也跟我反映弄上網路後，沒有人幫他們行銷網路，很少人會去逛他們設立的網站，子女有心幫忙接單，但商機不大推銷不出，我就想乾脆統一行銷，來到大林的網站，可以選到大林的農特產品，行銷大林優質的農特產品，所以我覺得年輕人是很願意在農業這一塊付出，尤其在行銷，把老一輩種植，新一代行銷串聯起來，也許久了年輕人發現原來農業是可以賺錢的，他們就會想回來務農。」(A-3-3)

根據受訪者 B：「一般大部分就是說進貨、產銷、人事費用，最後賣出產生的利潤，就是在說行銷。之前有看有機的食物產銷，或是一些通路，也不太多利潤，除非你的量很大，像里仁、統一生機，有一、二百個店，他可能才有獲利。通路應該賺比較多，因為它那個是有保證，保證有利潤才會進貨上架，尤其在都市裏面有些東西就是固定要賣多少，把店面租金、人事等等都算進去，所以利潤一定有，且不低。後來就有發展成自產自銷、農夫市集、認購，除去中間通路的部分。但如果以服務業來說，其實是差不多，因為它可能進貨成本跟賣出差不多，但要加入行銷費用等等，所以利潤也不高，有些餐廳他們告訴我是可以賺錢。」

台北有個甲米共食廚房，高雄有個微風農夫市集，這些農夫常常要跑各地去擺農夫市集，對他們來說其實是個勞民傷財的事情，尤其要開跋到很遠的地方，比如說從台東到台北，前一天就要出發到台北住一晚，隔天賣的還不夠付住宿錢，很難推廣繼續做，所以他們後來就集資去開有機店面，將生產的天然食材自己開發通路產銷，將中間通路的利潤回到自己身上。」(B-3-3)

根據受訪者 C：「生產者本身賺的利潤是比較少的，賣給批發商的價格並不高，可是食物產品轉手到消費者手上時價格又變得很高，我覺得中間大盤、中盤商轉手的利潤是比較偏重的，反而是直接生產的人利潤偏低。」(C-3-3)

根據受訪者 D：「利潤獲得最大的是銷售者而不是生產者，利潤的分配是不公平的，因為事實上最辛苦的是生產者，花很多心血在產品產物身上，中間很多銷售過程剝削掉。我是知道說里仁在分配上是比較公平的，但是也要有利潤因為店面、人事等成本也要花。那其他的團體分配我就不清楚了。」(D-3-3)

根據受訪者 E：「以一般農民生產的農產品，大多送到盤商、台北果菜市場公司去批發，會因為價量的關係，價格有時高有時低，都是依市場機制去調整，但是末端價錢賣多少，農民其實是不知道，都是掌握在

盤商交易之間。其實農民的生產受此波動很大，除非你是自產自銷獲利較多一點，但比較辛苦，除了種之外、還要去想辦法行銷出去。」(E-3-3)

根據受訪者 F：「生產者應該是最辛苦的，因為我們自己也有種植，所以知道。生產者應該要分配較多的利潤，可是因為我們不太清楚外面生產、銷售的實際狀況，也不知道盤商從收貨到轉手中間的歷程，所以並不清楚，只能從一些新聞上面去知道中盤壟斷的情形。覺得生產者應該要能享有多一點利潤，而且長久以來務農好像被認為層次比較低，但是透過最近的食安風暴，才發現他們是最關鍵的人，他們需要被幫助、教育、獲得合理的利潤，才能支撐去生產安心有品質的食物產品。」(F-3-3)

表 4.11 受訪者對食物生產及銷售過程中利潤分配比例狀況的看法

看法	具體敘述
產地價格與市場價格	末端價錢賣多少，農民其實是不知道，都是掌握在盤商交易之間。
價格波動	因為價量的關係，價格有時高有時低，都是依市場機制去調整。
公部門輔導行銷	我就想乾脆統一行銷，來到大林的網站，可以選到大林的農特產品，行銷大林優質的農特產品。

表 4.11 受訪者對食物生產及銷售過程中利潤分配比例狀況的看法(續)

<p>生產者處於被動</p>	<p>覺得生產者應該要能享有多一點利潤，而且長久以來務農好像被認為層次比較低，但是透過最近的食安風暴，才發現他們是最關鍵的人，他們需要被幫助、教育、獲得合理的利潤，才能支撐去生產安心有品質的食物產品。</p> <p>不知道盤商從收貨到轉手中間的歷程，所以並不清楚，只能從一些新聞上面去知道中盤壟斷的情形。</p>
<p>中盤商比例大</p>	<p>生產到銷售利潤佔最大部分是從農民手中拿到再銷售出去的這一塊就是中盤。</p> <p>一般農民花所有心力在種植，銷售交給中盤，農民的利潤通常不高。</p> <p>通路應該賺比較多，因為它那個是有保證，保證有利潤才會進貨上架。</p> <p>生產者本身賺的利潤是比較少的，賣給批發商的價格並不高，可是食物產品轉手到消費者手上時價格又變得很高，我覺得中間大盤、中盤商轉手</p>

表 4.11 受訪者對食物生產及銷售過程中利潤分配比例狀況的看法(續)

	<p>的利潤是比較偏重的，反而是直接生產的人利潤偏低。</p> <p>利潤獲得最大的是銷售者而不是生產者，利潤的分配是不公平的。</p> <p>生產者應該要分配較多的利潤。</p>
<p>缺乏銷售管道</p>	<p>農民遇到的問題是，我怎麼去找市場。</p> <p>他們也跟我反映弄上網路後，沒有人幫他們行銷網路，很少人會去逛他們設立的網站，子女有心幫忙接單，但商機不大推銷不出。</p> <p>農夫常常要跑各地去擺農夫市集，對他們來說其實是個勞民傷財的事情，尤其要開跋到很遠的地方。</p>
<p>自產自銷</p>	<p>生產到銷售利潤佔最大部分是從農民手中拿到再銷售出去的這一塊就是中盤。</p> <p>我們現在很鼓勵農民自產自售。</p> <p>我覺得年輕人是很願意在農業這一塊付出，尤其在行銷，把老一輩種植，新一代行銷串聯起來，</p>

表 4.11 受訪者對食物生產及銷售過程中利潤分配比例狀況的看法(續)

	<p>也許久了年輕人發現原來農業是可以賺錢的，他們就會想回來務農。</p> <p>後來就有發展成自產自銷、農夫市集、認購，除去中間通路的部分。</p> <p>集資去開有機店面，將生產的天然食材自己開發通路產銷，將中間通路的利潤回到自己身上。</p>
生產銷售量與利潤	也不太利潤，除非你的量很大。

資料來源：本研究整理

4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？

根據受訪者 A：「我是扮演消費者的角色，但是當了鎮長之後，我就在想怎麼樣可以將生產者和消費者之間橋樑搭的很順利，因為有時候是消費者找不到好的生產者，那生產者又找不到願意消費的消費者，所以我認為政府部門，雖然只是公所基層的政府部門，但其實要做這一塊是很有力的，只是要做不做而已，我們知道所有農民的資訊資料及聯絡方式，也知道企業團體有哪些需求，舉個例來說我們大林這邊有大埔美智慧科技園區，它預計製造出三萬個就業人口，會有員工餐廳，我就想到會有採購蔬果的需求，當時我就跟他們商量與其訂購外的得不如訂購在

的的農產品，可以節省運輸成本對員工來說也是個很好的機會教育。農民不知道該怎麼去跟企業接洽，我們政府部門接觸的土農工商很多，所以我覺得我的角色就是把每一條路都通起來，是一個平台，將這個平台做得完整，機制化，SOP 制定出來，未來不管是誰做鎮長位置，都能將這各系同持續正常運作下去。」(A-3-4)

根據受訪者 B：「我們在設計料理時，不要太花俏，不要模糊掉食物的原味，不要做得太複雜，不要太多吸引人的地方，不要讓消費者太去在意食物多甜、口感如何、味覺的色香味而已。應該是要去看剛剛講的源頭，從產地到餐桌的過程，所以我覺得我是把食物再詮釋過的角色，把這些食物講清楚，把那些沒人注意或消失的過程再詮釋一次。」(B-3-4)

根據受訪者 C：「扮演消費和把關的角色，我可以從消費的選擇去選擇符合我的需求的食物，而且也不去選會危害身體健康的食物，也不會去挑選對環境會造成嚴重污染危害的食物產品。所以我認為我是消費者同時也是把關者。」(C-3-4)

根據受訪者 D：「我扮演一個很重要的角色，我沒有辦法種，我可以買來吃，或是買來給大家吃。我覺得我的角色很重要，生產者和消費者都很重要，要是種出來沒人買，就沒人要種了。或是我想買卻沒人種，我也買不到。我覺得這是一種互利，你種出來我買，我給你公平的獲利，

你相信我，我相信你，是一種互助的。可以透過這個食物結善緣，成爲一個互動良好彼此信任的好關係。」(D-3-4)

根據受訪者 E：「扮演生產者，也扮演消費者。自己有生產農作物，但有時候也必須去購買自己沒有的東西。或去了解消費者和生產者的腳色。」(E-3-4)

根據受訪者 F：「有選擇權力，從對公平交易、是否善待農友、食物品質、碳足跡等等，從銷售、消費當中，選擇就是一種力量了，我有選擇它，就是對它的一種鼓勵，表達支持，不選擇它就表示不支持它。要先對這些產品有認識，去了解它是怎麼生產、製造出來，雖然大部分沒辦法去實地現場看，但是可以清楚知道它生產、製造的方法，需要的原料是哪些，這些東西到我們手上，要透過哪些環節，都要去了解。如果知道這個產品對生產者、消費者、環境等等是不好的，我們就不要去選擇它，要是知道是好的，持了自己選擇之外，還可以介紹給周遭人，鼓勵他們選擇。這樣才不會盲目的接收一堆似是而非的資訊，尤其在食安風暴之後。」(F-3-4)

表 4.12 受訪者在食物生產消費過程中扮演的角色

角色	具體敘述
把關者	扮演消費和把關的角色。

表 4.12 受訪者在食物生產消費過程中扮演的角色(續)

<p>消費者</p>	<p>我是扮演消費者的角色。</p> <p>扮演消費和把關的角色。</p> <p>我可以買來吃，或是買來給大家吃。</p> <p>扮演生產者，也扮演消費者。自己有生產農作物，但有時候也必須去購買自己沒有的東西。</p>
<p>生產者</p>	<p>扮演生產者，也扮演消費者。自己有生產農作物，但有時候也必須去購買自己沒有的東西。</p>
<p>詮釋者</p>	<p>我覺得我是把食物再詮釋過的角色，把這些食物講清楚，把那些沒人注意或消失的過程再詮釋一次。</p>
<p>公部門是橋梁</p>	<p>當了鎮長之後，我就在想怎麼樣可以將生產者和消費者之間橋樑搭的很順利。</p> <p>我們知道所有農民的資訊資料及聯絡方式，也知道企業團體有哪些需求。</p> <p>大林這邊有大埔美智慧科技園區，它預計製造出三萬個就業人口，會有員工餐廳，我就想到會有採購蔬果的需求。</p>

表 4.12 受訪者在食物生產消費過程中扮演的角色(續)

	<p>我的角色就是把每一條路都通起來，是一個平台，將這個平台做得完整，機制化，SOP 制定出來，未來不管是誰做鎮長位置，都能將這各系同持續正常運作下去。</p>
<p>擁有選擇權利者</p>	<p>從消費的選擇去選擇符合我的需求的食物。</p> <p>不去選會危害身體健康的食物，也不會去挑選對環境會造成嚴重汙染危害的食物產品。</p> <p>有選擇權力，從對公平交易、是否善待農友、食物品質、碳足跡等等，從銷售、消費當中，選擇就是一種力量了，我有選擇它，就是對它的一種鼓勵，表達支持，不選擇它就表示不支持它。</p>
<p>學習者</p>	<p>要先對這些產品有認識，去了解它是怎麼生產、製造出來，雖然大部分沒辦法去實地現場看，但是可以清楚知道它生產、製造的方法，需要的原料是哪些，這些東西到我們手上，要透過哪些環節，都要去了解。</p>

表 4.12 受訪者在食物生產消費過程中扮演的角色(續)

推廣者	要是知道是好的，持了自己選擇之外，還可以介紹給周遭人，鼓勵他們選擇。這樣才不會盲目的接收一堆似是而非的資訊，尤其在食安風暴之後。
信任者	我覺得這是一種互利，你種出來我買，我給你公平的獲利，你相信我，我相信你，是一種互助的。可以透過這個食物結善緣，成為一個互動良好彼此信任的好關係。

資料來源：本研究整理

5.請問您從事農業生產之前，你有看到這方面的商機嗎？

根據受訪者 E：「商機是還好，我覺得自己賣自己生產有信心的東西，我覺得經濟上比較穩定。」(E-3-5)

表 4.13 從事農業生產前評估商機

評估	具體說明
有信心	商機是還好，我覺得自己賣自己生產有信心的東西，我覺得經濟上比較穩定。

6.請問您消費者對你的產品接受度高不高？

根據受訪者 E：「這要看消費者的理念和自己的理念有沒有相合，比方說生產品質高且價格高的農產品，要是消費者有相同理念但沒足夠的錢買，就無接受度了。所以消費者的經濟能力要有個程度或是特別支持你的理念，才有辦法接受生產者的理念。」(E-3-6)

表 4.14 生產者對產品被接收度的看法

看法	具體說明
理念方面	這要看消費者的理念和自己的理念有沒有相合。特別支持你的理念，才有辦法接受生產者的理念。
價位考量	生產品質高且價格高的農產品，要是消費者有相同理念但沒足夠的錢買，就無接受度了。 消費者的經濟能力要有個程度。

資料來源：本研究整理

綜合上述受訪者對「公平」的食物相關認知與看法訪談資料分析整理結果，皆認為食物生產者是一群堅持理念，以土為本的人物，付出高勞力卻收入有限，有些生產者嘗試自產自銷的模式，但遇到的困難則是缺乏行銷管道及能力，食物生產者多半是個性鮮明，對諸多困境與損失

已然練就屢敗屢戰的精神毅力，台灣從事一級產業(農)的人口大幅降低，出現勞力老化的情形，他們最擔心的是下一代不願從他們手中接下農業生產的棒子，世代交替產生斷層。受訪者普遍認為生產者投入的心血付出與利潤所得未成正比，在產品銷售的過程中出現利潤分配失衡狀態，生產一端常受市場價格削價競爭的影響，導致發生產地售價幾乎貼近或甚至低於生產成本的情形。食物產品在產地價格與市場價格落差大，且受市場價格波動大，生產者處於被動地位，產地售價主動權通常不在生產者一方，中盤商轉手銷售利潤占比例較大。而自產自銷除非銷售量夠大否則才有利潤，且生產者缺乏銷售管道，常讓生產者在生產端與銷售端疲於奔命。因此公部門應積極介入輔導行銷，建構合理透明的銷售平台，以平衡生產者、消費者、銷售者三方共同利益。在食物生產消費過程中扮演的角色認知上，可以成為具有選擇權的消費者，也是食物品質的把關者，成為食物知識的學習者，成為食物的詮釋者讓食物美味再升級，成為優質食物產品的生產者。對公部門來說，則為生產者、銷售者及消費者之間的橋梁，打造良性的生產銷售平台。受訪者E表示在投入優機農業栽植之前已詳細評估過，認為目前市場需求的量日漸增多，具有不錯的商機，經濟收入方面趨於穩定。生產者的理念與消費者的理念若一致，對產品的接受度自然就出現了，價位也是必須讓生產者與消費者

雙方都能接受的，消費能力不足或無法認同價位較高的因素，產品接受度自然下降。

4.4 「慢食」的看法之訪談資料分析

本節分析訪談者對慢食意識的綜合概念與評判，從生活態度與實踐，到地球環境生態的影響，受訪者如何從自身對食物的認知與取捨之改變，再去帶動周遭的人事物重新看待食物的意義，慢食的核心價值是如何在訪談對象的生活圈成型、擴展。

1. 請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？

根據受訪者 A：「大家在字面上看到都以為是慢慢地吃，後來才知道是提倡吃在地的、當季的，就回到我剛剛一直在講整個大林都在推環保，環保二字對民眾來講很學術，後來才發現環保其實就是在食衣住行育樂中改變習慣，變成像較早人們的生活習慣。有一個老人家跟我分享說，以前的人是去打油，用自己家的鍋子去裝油，用完再用同一個容器去打油。我就想像那種場景，那其實是一種生活的樂趣，那很有趣也很環保，我用這種方式來蒐集故事，還有以前在田裡耕種時，大家喝的大茶壺裝的茶，也都是充滿樂趣，這就像是一幅美麗的畫。我就用這種方式來跟大家分享，這就是慢食的基礎，因為我跟別人說慢食其實他們都不太懂。我說什麼叫吃當季、吃在地，在我們吃的時候都知道它的故事，它和我

們都息息相關，它已經不是健康而已，我們可能吃的是一種文化、一個歷史、一個故事，它會更有味道，它會讓你在心情愉悅之下大家一起慢食。慢食也要跟我們的生態很清楚的結合，我們曾邀約大家在綠草地上一同席地而坐，家人之間約出來一起野餐，因為現在同一家人是有多久沒有一起坐下來吃飯了，也有點本末倒置，都要約節日才全家一起坐下來吃飯，可是在以前全家一起坐下來吃飯，應該是在平常就可以做到的事情，大林為什麼叫DARLING，就是開始提倡至少大家一起坐下來吃飯，不管多忙都要一起吃飯。我發現慢食除了吃當地、吃在地之外，更深一層是它的幸福感應該要出來。」(A-4-1)

根據受訪者 B：「每個人每天有幾餐，每月、每天，再乘上每個人，累積的量是非常大的，是長久的深遠的，沒有辦法讓你馬上感受到。像是有機的食物、餐廳現在不多，但若需求變多，就會越來越多加，大家的選擇也變多，累積起來對環境的負擔應該會慢慢改善。會有越來越多的自然農法，少用農藥、除草劑、化學肥料，那對環境一定有幫助，長期來看，比如說台灣本來農藥或化肥要用 1000 公噸，過了幾年後，就只要用 500 公噸，甚至再過幾年便 100 公噸，雖然比較慢，是漸進式的，但還是有很大幫助。就是要靠每個人都去做，因為撒下去的農藥、化肥，到最後都是跑到我們每一個人的嘴裡。」(B-4-1)

根據受訪者 C：「這好難回答，前面有講到碳足跡，所以我覺得慢食應該對環境有某一部分的幫助。會使我們盡量減少在生產過程中產生的二氧化碳，減少對環境的負擔。以慢食的概念我會選擇對環境殺傷力較低的食物來食用。我覺得慢食對環境是有幫助的。」(C-4-1)

根據受訪者 D：「透過慢食我了解在吃東西的時候注意好、乾淨、公平的原則時，對環境負擔會少很多，對人的關係也有影響，對環境絕對有影響，尤其在公平對待上，生產者和消費者基本上就站在互信互利的角度上，所以我覺得對環境絕對是有好影響。」(D-4-1)

根據受訪者 E：「在吃東西時會去注意食物的乾淨和好、當季當令，這樣對農夫、生產者比較不會有壓力，農夫應著適當季節種當令的農產品，會比較順遂，農藥就用的少一些，在栽培上順利，銷售上也比較沒有壓力。是一個比較良性的方式。」(E-4-1)

根據受訪者 F：「慢食在要求食物的天然，天然的食物在生產的過程中，對土地土質、環境就有好的影響，還有對碳足跡的講求，讓碳排放量漸少，減緩地球暖化。對整體環境是好的，有點要回歸古早時代的飲食方式，吃的講求當令、當季，對作物生產不會去想要快速、大量生產，是善待環境的。這些概念都有的時候，在食、衣、住、行方面，慢食跟我們都是息息相關，人們要是對環境傷害，到最後不管怎麼繞，都會自

已成爲一種傷害，要是對土地保護的話，對自己就是一種保護。回到最源頭，都還是自己，跟自己息息相關。」(F-4-1)

表 4.15 受訪者在慢食對環境影響的看法

看法	具體說明
環保意識提升	<p>環保其實就是在食衣住行育樂中改變習慣。</p> <p>慢食也要跟我們的生態很清楚的結合。</p> <p>累積起來對環境的負擔應該會慢慢改善。</p> <p>我覺得慢食應該對環境有某一部分的幫助。</p> <p>以慢食的概念我會選擇對環境殺傷力較低的食物來食用。我覺得慢食對環境是有幫助的。</p> <p>透過慢食我了解在吃東西的時候注意好、乾淨、公平的原則時，對環境負擔會少很多。</p> <p>慢食在要求食物的天然，天然的食物在生產的過程中，對土地土質、環境就有好的影響。</p> <p>對碳足跡的講求，讓碳排放量漸少，減緩地球暖化。</p>
回歸傳統生活態度、價值觀	<p>變成像較早人們的生活習慣。</p> <p>對環境是好的，有點回歸古早時代的飲食方式。</p>

表 4.15 受訪者在慢食對環境影響的看法(續)

<p>喚醒文化、故事、記憶、樂趣</p>	<p>我就想像那種場景，那其實是一種生活的樂趣，那很有趣也很環保，我用這種方式來蒐集故事。也都是充滿樂趣，這就像是一幅美麗的畫。</p> <p>我們吃的時候都知道它的故事，它和我們都息息相關，它已經不是健康而已，我們可能吃的是一種文化、一個歷史、一個故事，它會更有味道，它會讓你在心情愉悅之下大家一起慢食。</p>
<p>人與人間情誼</p>	<p>我就用這種方式來跟大家分享，這就是慢食的基礎。</p> <p>不管多忙都要一起吃飯。我發現慢食除了吃當地、吃在地之外，更深一層是它的幸福應該要出來。</p> <p>在公平對待上，生產者和消費者基本上就站在互信互利的角度上。</p>
<p>嚮往無毒、有機</p>	<p>自然農法，少用農藥、除草劑、化學肥料，那對環境一定有幫助，長期來看，比如說台灣本來農藥或化肥要用 1000 公噸，過了幾年後，就只要</p>

表 4.15 受訪者在慢食對環境影響的看法(續)

	<p>用 500 公噸，甚至再過幾年便 100 公噸，雖然比較慢，是漸進式的，但還是有很大幫助。</p> <p>農藥就用的少一些，在栽培上順利，銷售上也比較沒有壓力。是一個比較良性的方式。</p>
當季當令食材選擇	<p>提倡吃在地的、當季的。</p> <p>當季當令，這樣對農夫、生產者比較不會有壓力，農夫應著適當季節種當令的農產品，會比較順遂。</p> <p>吃的講求當令、當季</p>
減少人工干預	<p>對作物生產不會去想要快速、大量生產，是善待環境的。</p>

資料來源：本研究整理

2. 請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？

根據受訪者 A：「它影響人的生活態度，比如說大林本身是一個很傳統的地方，但是也抵不住連鎖店的進來，如各種餐飲、便利超商，但是也有一些人堅持一些原則，例如有個年輕人在大林開了一家餐廳，強調用在地農產蔬食烹煮，常常有很多人去消費，我想它就是盡量保持食物

原來要有的味道保留下來，大家也接受這種概念。當我們知道慢食之後，也會開始去尋覓這種東西及食材，會讓我們的的生活多了很多討論，會發揮很多想法和創意，也會去屏除掉一些速食的東西，吃不只是吃飽而已，在我們細嚼慢嚥的過程當中，可以變成當下很幸福的時光，一天三餐都變成很幸福的時光，做起事來都會是很棒的。所以我會比以前更注重吃飯這個環節。」(A-4-2)

根據受訪者 B：「我變得對那些認真生產好的食物的人很尊敬，比如說要做那樣一塊豆腐，從洗豆開始，因為它比較容易壞所以就要洗很多次，然後再仔細的挑，到後面每一道手續，做鹽滷，熬煮等等，都十分累人但是都很細心，所以會覺得對他們特別尊敬。以他們這麼堅持，即使還沒有很多人認同的時候，他們仍是持續堅持、推廣，就更敬佩他們的態度。」(B-4-2)

根據受訪者 C：「我的生活飲食習慣只是單純喜歡蔬果和簡單的食物，所以仔細對照，我平常的生活飲食習慣應該有在 follow 類似慢食的概念。並沒有刻意去探究碳足跡、慢食的涵義或精神等等，所以我覺得慢食對我的影響應該不大，沒有因為知道慢食了而去改變生活或飲食習慣，應該是說我本來的生活飲食習慣就跟慢食接近，所以也沒什麼好改變。」(C-4-2)

根據受訪者 D：「以前我是速食文化，都講求方便啊快，後來比較注

意食物的來源，去注意食物背後的原因，去了解食物產品的業力，去了解人家爲什麼這樣做的原因狀況，我會覺得比較容易去了解對方。不會只是去看事情的一個表面，會去觀察這東西背後是怎麼來的，是不是有比較好的關係和公平的原則。」(D-4-2)

根據受訪者 E：「因爲比較沒辦法常吃外面的東西，會盡量自己煮，所以生活作息都要配合煮三餐的時間。像中午要自己煮，可能 11 點就要去備料。長大成家後就覺得如果沒法子控制、選擇自己吃的三餐，那就是很糟糕的一件事。尤其現在有小孩了，就會更注意給他吃的東西了。也比較能有全家一起在餐桌上用餐的快樂。」(E-4-2)

根據受訪者 F：「過去遇上超市有特惠商品時，像飲料我就整箱搬回去給小孩當水喝，接收許多資訊後，才知道這些飲料加的食品添加物的影響，也知道有些原物料的來源也是有些要注意的，才知道要去改變，慢慢的改善飲食選擇。在以前有些食物的真相是被蒙蔽住，不讓世人知道，就會覺得那些特別加工過的東西，很好吃、很美味，但是後來慢慢知道越來越多，才知道真相。現在飲食改變，以接受天然的爲主，身體健康也慢慢改善。心態上也慢慢的變成不去追求食物外表的漂亮、華麗的包裝，反而會去追求比較純樸的、環保的。有時會發現在飲食方面的概念跟其他未接觸這些概念的人有些差異，追求的和要求的不太一樣。」

這會需要一個環境、一群人彼此分享，一同努力，才有辦法慢慢轉變飲食的認知。我們每個人是一個點，再去影響周遭的人，無限的擴展出去，是會看到希望的。」(F-4-2)

表 4.16 受訪者對慢食帶來的生活態度之看法

看法	具體描述
激發年輕世代	有個年輕人在大林開了一家餐廳，強調用在地農產蔬食烹煮。
堅持理念	盡量把食物原來要有的味道保留下來。
尊敬有理念者	我變得對那些認真生產好的食物的人很尊敬。他們仍是持續堅持、推廣，就更敬佩他們的態度。
分享理念	<p>當我們知道慢食之後，也會開始去尋覓這種東西及食材，會讓我們的的生活多了很多討論，會發揮很多想法和創意。</p> <p>需要一個環境、一群人彼此分享，一同努力，才有辦法慢慢轉變飲食的認知。我們每個人是一個點，再去影響周遭的人，無限的擴展出去，是會看到希望的。</p>

表 4.16 受訪者對慢食帶來的生活態度之看法(續)

<p>探究食物本質</p>	<p>吃不只是吃飽而已，在我們細嚼慢嚥的過程當中，可以變成當下很幸福的時光，一天三餐都變成很幸福的時光。</p> <p>以前我是速食文化，都講求方便啊快，後來比較注意食物的來源，去注意食物背後的原因。</p> <p>會去觀察這東西背後是怎麼來的，是不是有比較好的關係和公平的原則。</p> <p>在以前有些食物的真相是被蒙蔽住，不讓世人知道，就會覺得那些特別加工過的東西，很好吃、很美味，但是後來慢慢知道越來越多，才知道真相。</p> <p>現在飲食改變，以接受天然的為主，身體健康也慢慢改善。</p> <p>心態上也慢慢的變成不去追求食物外表的漂亮、華麗的包裝，反而會去追求比較純樸的、環保的。</p>
---------------	--

表 4.16 受訪者對慢食帶來的生活態度之看法(續)

重視全家共餐	尤其現在有小孩了，就會更注意給他吃的東西了。也比較能有全家一起在餐桌上用餐的快樂。
食物選擇	接收許多資訊後，才知道這些飲料加的食品添加物的影響，也知道有些原物料的來源也是有些要注意的，才知道要去改變，慢慢的改善飲食選擇。

資料來源：本研究整理

3.請問您是否會將「慢食」跟親友或其他人分享？

根據受訪者 A：「因為我的職業關係，大林鎮要推慢城、慢食的時候，身為鎮長我就不遺餘力，遇到人就會講但不是刻意的去說這就叫慢食，而是會用故事的方式，目前為止我得到的反應都非常良好，他不見得會立即改變他的飲食習慣，但這個觀念和態度在他心裡面有落下一點點得根了，也許以後哪一天遇到什麼事它就會發芽了，所以我覺得現在我們撒的是種籽，就是我們在跟人講的過程中，這邊撒一點、哪邊撒一點。」

(A-4-3)

根據受訪者 B：「絕對會，現在是比較軟性的方式，第一個就是不要弄得太學術、太制式化，一開始不要就覺得太深入、太困難，覺得無聊，就不會有興趣。用比較有趣的主題去規劃一些活動，比如說產地的小旅行，不要純粹講述課程，讓顧客可以自己做，自己一同參與，比如說做

豆腐，做完可以自己帶回家煮。菜單設計也會做調整，讓客人去發現設計理念。還有擺設物品、刊物方面也會有在地食物故事、節氣飲食等元素加入，讓顧客來參與，也設計筆記本開放給所有人來寫，發表感想等等。也希望清楚的讓顧客知道食物來源、方式。讓顧客清楚知道這個餐廳食材的源頭如何，不會讓顧客搞不清楚。」(B-4-3)

根據受訪者 C：「家中飲食多半是我負責選購、烹調，所以我會挑選對身體有益、無害，簡單且對環境負擔較低的食物，然後在與家人共餐時，我會告訴我的小孩為什麼要挑選、食用桌上這些食物，也讓他們知道什麼食物是好的、對身體有幫助的，相反的也會告訴他們哪些食物是不好的，對身體、環境是有危害的。」(C-4-4)

根據受訪者 D：「會想辦法推，因為這是好的概念、好的東西。比如說我比較了解里仁的東西，像在過年的時候，會去幫孩子準備一些糖果餅乾。去注意這個產品的背後是怎麼來的，包括最近在推的有機茶糖，知道那個糖的故事的話，你會很感動，因為那不只是一顆糖。我把這些故事告訴學生時，我發現那一年很多孩子就會跟爸媽講買糖果要怎麼買才會對身體比較健康。其實他們聽了也很感動。所以我覺得既然是好的概念就要跟人分享，這不是因為要賣東西的關係，而是好的觀念要推出去。」(D-4-3)

根據受訪者 E：「會，比如說跟朋友說、網路分享對小孩比較好的食物、飲食方式觀念，他們開始就會有食物的觀念，就會特意去找好的東西、好的蔬果和好的農夫。我覺得要去教育消費者，讓他們了解我們的作物品種、栽培方式，很誠實的告訴顧客我們是怎麼耕種的，他們越瞭解就越支持，他們也變得更有理念。」

根據受訪者 F：「以我們自己種的米來說，一開始親戚朋友都認為要用我們說的方式來種植，那是不太可能會成功的，要說服別人是馬上被否決掉的。但是種出來的米拿去跟親朋好友一起分享，他們覺得吃起來的口感和滋味很好，後來都要跟我買米。或是里仁有新產品或慈心刊物新資訊，我都會跟親朋好友分享，分享一些對環境友善的理念，要所有親朋好友都接受是不可能的，但慢慢的會有越來越多人接受慈心像慢食這樣的理念。可是有時我的親朋好友會覺得我又是來推銷了，他們會有一層把你隔住，可是我會覺得那是要慢慢、要時間，要有信念，等待機會，從自己的經驗，比如說從一般的飲食方式轉變到少吃化學添加、過度調味，身體健康的轉變，這樣更有說服力。以前在開始用天然方式種有機農作物時，還會被譏笑，有些人會笑說：怎麼那麼傻，那個除草劑、殺蟲劑一噴，就有效啦，不必那樣辛苦的拔草、除蟲，還除不掉。他們從你一開始播種就開始偷偷在看，觀察你，實際上收成比他們少，

後來他們還會跟我買米，因為他們是從頭到尾看到我的堅持，他們吃這些米也覺得很開心。我們有這顆心想要去愛護這片土地，雖然辛苦一點，也要有先被譏笑的心理準備，然後忍受飢餓，最後才會績效，我們常笑稱堅持有機的三部曲是：譏笑、飢餓、績效。」(F-4-3)

表 4.17 受訪者與親友或其他人分享方面

方面	具體說明
故事引導	<p>會用故事的方式，目前為止我得到的反應都非常良好。</p> <p>最近在推的有機茶糖，知道那個糖的故事的話，你會很感動，因為那不只是一顆糖。</p>
理念分享	<p>身為鎮長我就不遺餘力，遇到人就會講但不是刻意的去說這就叫慢食。</p> <p>還有擺設物品、刊物方面也會有在地食物故事、節氣飲食等元素加入。</p> <p>我覺得既然是好的概念就要跟人分享，這不是因為要賣東西的關係，而是好的觀念要推出去。</p> <p>教育消費者，讓他們了解我們的作物品種、栽培方式，很誠實的告訴顧客我們是怎麼耕種的，他</p>

表 4.17 受訪者與親友或其他人分享方面(續)

	<p>們越瞭解就越支持，他們也變得更有理念。</p> <p>我都會跟親朋好友分享，分享一些對環境友善的理念。</p>
積少成多	<p>我覺得現在我們撒的是種籽，就是我們在跟人講的過程中，這邊撒一點、哪邊撒一點。</p>
菜單設計	<p>菜單設計也會做調整，讓客人去發現設計理念。</p>
顧客參與	<p>用比較有趣的主題去規劃一些活動，比如說產地的小旅行，不要純粹講述課程，讓顧客可以自己</p> <p>做，自己一同參與。</p> <p>讓顧客來參與，也設計筆記本開放給所有人來寫，發表感想等等。也希望清楚的讓顧客知道食物來源、方式。讓顧客清楚知道這個餐廳食材的源頭如何，不會讓顧客搞不清楚。</p>
好物共享	<p>我會挑選對身體有益、無害，簡單且對環境負擔較低的食物，然後在與家人共餐時，我會告訴我的小孩為什麼要挑選、食用桌上這些食物，也讓他們知道什麼食物是好的、對身體有幫助的，相</p>

表 4.17 受訪者與親友或其他人分享方面(續)

	<p>反的也會告訴他們哪些食物是不好的，對身體、環境是有危害的。</p> <p>過年的時候，會去幫孩子準備一些糖果餅乾。去注意這個產品的背後是怎麼來的。</p> <p>特意去找好的東西、好的蔬果和好的農夫。</p> <p>後來他們還會跟我買米，因為他們是從頭到尾看到我的堅持，他們吃這些米也覺得很開心。</p>
<p>親身實作</p>	<p>我們自己種的米來說，一開始親戚朋友都認為要用我們說的方式來種植，那是不太可能會成功的，要說服別人是馬上被否決掉的。但是種出來的米拿去跟親朋好友一起分享，他們覺得吃起來的口感和滋味很好，後來都要跟我買米。</p>
<p>執行時困難之處</p>	<p>可是有時我的親朋好友會覺得我又是來推銷了，他們會有一層把你隔住，可是我會覺得那是要慢慢、要時間，要有信念，等待機會，從自己的經驗，比如說從一般的飲食方式轉變到少吃化學添加、過度調味，這樣更有說服力。</p>

表 4.17 受訪者與親友或其他人分享方面(續)

	<p>以前在開始用天然方式種有機農作物時，還會被譏笑，有些人會笑說：怎麼那麼傻，那個除草劑、殺蟲劑一噴，就有效啦，不必那樣辛苦的拔草、除蟲，還除不掉。</p> <p>我們有這顆心想要去愛護這片土地，雖然辛苦一點，也要有先被譏笑的心理準備，然後忍受飢餓，最後才會績效，我們常笑稱堅持有機的三部曲是：譏笑、飢餓、績效。</p>
--	---

資料來源：本研究整理

4.請問您在「慢食」的施政方面會如何做呢？

根據受訪者 A：「要從生產者角度去落實，因為大林鎮大部分的人都扮演著生產者的角色，所以我覺得無毒農業這一塊要先開始，我們生產的農產很多是基本需求的作物，所以要從無毒做起，陸陸續續已經做了三年，效果覺得不錯。也有社區是有人出地，讓社區志工去種菜，種的菜提供給社區裡的小學當營養午餐的菜，也將學校學童拉進來一同耕作，每個班一小塊認養，營養午餐裡吃的就是這些自己種的蔬果。我們先做的就是改善環境，在這環境中去種適合這塊地生長的蔬果。目前陸陸續

續有許多社區加入，因為大家都看到它的好處，包含火車站旁邊有一塊精華的地，一般來說它可以蓋店面做生意，但地主願意捐出讓大家去種果樹，也提供學校。所以從學校、社區開始做起我覺得很重要。從食材方面來努力慢食，雖然無法全面進行，因為還是有許多食材不是我們完全能掌握，但核心價值沒有變的話，它是能影響人的，比如說在社區推無毒農業時，大家就會了解為什麼要推無毒，因為它真的很重要。影響耕種的人在耕種的過程中會去在意，買東西時也會去在意。比如小朋友喝的飲料，既然要喝飲料，不如去買蜂蜜泡蜜茶給小孩喝。從教育開始做是很重要的。」(A-4-4)

根據受訪者 A：「我是扮演消費者的角色，但是當了鎮長之後，我就在想怎麼樣可以將生產者和消費者之間橋樑搭的很順利，因為有時候是消費者找不到好的生產者，那生產者又找不到願意消費的消費者，所以我認為政府部門，雖然只是公所基層的政府部門，但其實要做這一塊是很有力的，只是要做不做而已，我們知道所有農民的資訊資料及聯絡方式，也知道企業團體有哪些需求，舉個例來說我們大林這邊有大埔美智慧科技園區，它預計製造出三萬個就業人口，會有員工餐廳，我就想到會有採購蔬果的需求，當時我就跟他們商量與其訂購外的得不如訂購在的的農產品，可以節省運輸成本對員工來說也是個很好的機會教育。農民不

知道該怎麼去跟企業接洽，我們政府部門接觸的土農工商很多，所以我覺得我的角色就是把每一條路都通起來，是一個平台，將這個平台做得完整，機制化，SOP 制定出來，未來不管是誰做鎮長位置，都能將這各系同持續正常運作下去。」(A-3-4)

表 4.18 受訪者在慢食施政的表現

表現	具體說明
掌握核心價值	從食材方面來努力慢食，雖然無法全面進行，因為還是有許多食材不是我們完全能掌握，但核心價值沒有變的話，它是能影響人的
生產端	要從生產者角度去落實，因為大林鎮大部分的人都扮演著生產者的角色，所以我覺得無毒農業這一塊要先開始，我們生產的農產很多是基本需求的作物，所以要從無毒做起。 改善環境，在這環境中去種適合這塊地生長的蔬果。
樹立典範	有社區是有人出地，讓社區志工去種菜，種的菜提供給社區裡的小學當營養午餐的菜，也將學校學童拉進來一同耕作，每個班一小塊認養，營養

表 4.18 受訪者在慢食施政的表現(續)

	<p>午餐裡吃的就是這些自己種的蔬果。</p> <p>陸陸續續有許多社區加入，因為大家都看到它的好處。</p> <p>地主願意捐出讓大家去種果樹，也提供學校。</p>
<p>教育機會</p>	<p>從學校、社區開始做起我覺得很重要。</p> <p>比如小朋友喝的飲料，既然要喝飲料，不如去買蜂蜜泡蜜茶給小孩喝。從教育開始做是很重要的。比如小朋友喝的飲料，既然要喝飲料，不如去買蜂蜜泡蜜茶給小孩喝。從教育開始做是很重要的。</p>
<p>打造平台</p>	<p>當了鎮長之後，我就在想怎麼樣可以將生產者和消費者之間橋樑搭的很順利。</p> <p>我們知道所有農民的資訊資料及聯絡方式，也知道企業團體有哪些需求。</p> <p>大林這邊有大埔美智慧科技園區，它預計製造出三萬個就業人口，會有員工餐廳，我就想到會有採購蔬果的需求。</p>

表 4.18 受訪者在慢食施政的表現(續)

	<p>我的角色就是把每一條路都通起來，是一個平台，將這個平台做得完整，機制化，SOP 制定出來，未來不管是誰做鎮長位置，都能將這各系同持續正常運作下去。</p>
--	--

資料來源：本研究整理

5. 請問您會在教學當中加入跟「慢食」相關的概念嗎？

根據受訪者 C：「跟教學內容有相關，我會提示學生。可是我在教學上會比較注重食安問題及食物品質把關，比較沒有刻意將慢食傳遞給學生。」(C-4-3)

表 4.19 受訪者在教學當中加入慢食相關概念看法

看法	具體說明
<p>注重食安、品質</p>	<p>跟教學內容有相關，我會提示學生。可是我在教學上會比較注重食安問題及食物品質把關，比較沒有刻意將慢食傳遞給學生。</p>

資料來源：本研究整理

6. 請問您現在和當初踏進有機農業的理念有變化嗎？

根據受訪者 E：「做到現在跟當初的理念有一些變化，農耕種植其實是非

常現實的，並沒有太多的浪漫。」(E-4-4)

表 4.20 受訪者生產者有機農業理念的變化

變化	具體說明
現實性	做到現在跟當初的理念有一些變化，農耕種植其實是非常現實的，並沒有太多的浪漫。

資料來源：本研究整理

7. 請問您在種植有機農業遇上的困難有哪些？

根據受訪者 E：「行銷的困難，要一直去找到好的位置，當你做的不錯時，別人、周邊就會開始模仿，自己就必須更堅持自己的路，不用特意去跟別人比較。耕作困難種植就像養小孩，你養它但它是個獨立個體，它是個不會說話的小孩，很難去清楚了解它的真實狀況、需求，通常要過好幾年才會跟它比較熟。」(E-4-5)

表 4.21 受訪者生產者在有機農業遇上的困難

方面	具體說明
行銷	行銷的困難，要一直去找到好的位置，當你做的不錯時，別人、周邊就會開始模仿，自己就必須更堅持自己的路，不用特意去跟別人比較。

表 4.21 受訪者生產者在有機農業遇上的困難(續)

耕作	耕作困難種植就像養小孩，你養它但它是個獨立個體，它是個不會說話的小孩，很難去清楚了解它的真實狀況、需求，通常要過好幾年才會跟它比較熟。
----	---

資料來源：本研究整理

綜合上述受訪者對「慢食」的相關認知與看法訪談資料分析整理結果，回饋多為正面樂觀的態度，認為慢食精神有助於喚醒在地文化故事記憶及樂趣，有助於增進人與人之間的情誼。透過慢食讓環保意識提升，激發人們要求無毒、有機的食物產品，減少食物產品不良人工的干預，可降低因為食物而產生的環境汙染壓力。人們開始重視全家共餐時刻，藉由食物共享凝聚家人情感，進而擴展為對慢食理念的堅持，並與周遭親友分享，透過善用食物選擇權，探究食物本質與價值所在。他們以親身實際從事農耕生產工作的經驗，向旁人展現堅持健康、無毒農產品的好處，也會利用各種適當機會加以引導，利用菜單製作設計及食物產品體驗活動規劃時加入慢食元素，讓顧客一同參與，在各個生活層面上，與他人分享慢食理念，如此積少成多，成效日漸增長。公部門在慢食施政的表現方面，首先掌握慢食核心價值，要求食物的好、乾淨、公平，

鼓勵食物生產者嘗試改變，試著不用化肥、農藥來栽植作物，透過樹立優良典範，打造生產銷售消費共利的平台，創造利潤，對於其他鎮民，則可以善用教育宣導時機，適當的切入學校、商場、社區等等。在餐飲教學當中，藉由食安問題的成因及後果，藉此強調食物品質的要求，無論是在生產、選購、加工製造及烹調料理時，都必須嚴守食物健康、安全的原則。生產有機產品者表示，農業耕種是非常現實的，一般說來投入多少心血，這片土地就會回報多少，但往往不見得如此，付出的心血多少，並不代表就可以回收多少，這中間還參雜了許多複雜因素，並不是那麼容易，特別是在成本和售價之間的交易拉鋸，更容易將當初堅持的理念吞噬乾淨。

4.5 研究結果與討論

4.5.1 訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知之研究結果與討論

維持食物產品的天然性可說是食物產品「好」的起點，產品成分來自天然的比例要達到相當的程度，即是尊重食物的原始特色。盡可能保持食物本身的樣貌、成分，在收成、運送、保存，乃至於加工處理或再製造，依然維持相當程度的原始特色，即所謂天然性。若我們能瞭解食物原料的天然性，懂得以謹慎的態度重視，如此才能培養及認知何謂「好」的食物的觀念。「好」是指一個人會喜歡它，而一個人會喜歡它，應該是

關於知覺層面的問題，這一層面深受個人、文化、歷史、社會經濟及許多其他因素的影響。可以用「它是否讓我們感到愉悅」當作客觀的基礎。人都喜歡好東西。享樂一直是美食家追尋的快樂體驗，快樂體驗是因為如果我們努力往好品質的境界邁進，我們可以享有美好的體驗，也能讓其他人體驗慢食的樂趣。

經分析受訪對象所表達在慢食意識中「好」的食物相關認知，可以歸納出以下結果：

1. 須維持食物產品的天然性。可以從判斷食物合理的外貌及烹調過後的狀態，來檢視食物產品的天然性。生產、加工及烹調過程中，減少人工化合添加物使用，對維持食物天然性也有助益。受訪者亦表示若能自己耕種，依照有機、無毒的自然農法栽植，自然能取得最天然的食材；並且盡可能的漸少外食機會，在家烹煮較能掌控所攝取食物之天然性。當然，無法自行耕種或料理時，選擇具公信力、經認證的品牌、商家購買食物產品，也是維持天然食物產品攝取的方法之一。

2. 由訪談結果得知，食物給人最大的感受是滿足人體基本生理需求、飽足感及體力來源，延伸至營養、安全的食物，能帶給人們歡樂、愉悅的感受，讓人感到幸福，懂得對曾努力於食物生產的人投以感恩。對受訪的食物生產者言，作物生長的脈動，讓他感受到季節的更迭。另外每日每

人三餐累積的食物攝取量，是十分驚人的數目字，這意味著若是食用好的、安全的食物，對身體健康的幫助是十分良好的，相反的，若是攝取到不好的、有危害的食物，其累積的毒素量是多麼令人驚愕。

3.根據受訪者的回應，能夠保持食物原始風味的、食物味道均勻分布的，是能夠帶來愉悅的感受。能夠清楚了解食物來源及取得方式，確保它是以有機、自然農法栽植而來無毒的食物，當令新鮮的食材，再透過簡單、少調味料理方式或者創新的料理組合，享用的過程中有親朋好友共餐共享，這會是一段非常愉悅的感受。

4.受訪者在食物口味上重視的方面，強調保持食物應有的原味、口感、少調味，搭配正確、健康的方式烹調，簡單順口且以蔬果為主要攝取來源。當口味需求較重時，會同時攝取多種食材來滿足口感需要，但仍是以健康、自然為基本條件。

4.5.2 訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知之研究結果與討論

一個產品若是從原始產地到送上桌之前的過程中，能有效降低對地球環境造成的污染，沒有浪費或過度使用天然資源，那麼它就是可以說是「乾淨(clean)」的。對於當地原生品種必須給予尊重，千萬年來的演化成果證明它們才是適合當地的土壤、氣候及生態系統，是當地生物物種多樣性的保證，能使自然系統進行自我平衡。化學添加物的使用越來越

隨便，導致食品營養價值缺乏，口味也變得統一單調或更具刺激性。工業技術能分離出味道，隨意地把這些味道組合起來，絲毫不尊重食品的原料及其原始特性。隨意的排列組合以製造和食品相同的外觀及口味，因此食物的成份標示變得更讓人難以理解。了解該產品的加工處理方法，釐清價格資訊背後隱藏的意涵，特別要留意該食物產品如何降低生產成本的過程，是不是有將成本轉嫁到環境資源而使其成本降低？若是為了縮短牲畜成長週期，而施打生長激素、給草食動物餵食含肉類成分飼料、使用含高卡路里或加了抗生素的飼料，這些違反自然法則的方式就毫無天然性可言。

經分析受訪對象所表達在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知，可以歸納出以下結果：

1. 受訪者大多樂於選擇當令、當地食物，因為當令、當地意味著新鮮、品質既好價格又低廉，也能降低運輸成本，順應生長季節則無需特別用藥、肥料，自然降低食物受汙染的風險。另外會依據店家提供的資訊來掌握食材季節資訊，或是自行耕種，搭配節氣設計節氣飲食，都是不錯的方式。
2. 受訪者均由不甚了解到經由學習而明瞭食物碳足跡的影響力。食物生產、加工、運輸而產生過多的碳足跡，對人體健康、大地生態是有巨大影響

的。透過對食物碳足跡的認識，凸顯出人與土地的關係密不可分，食物里程不斷的累加，日益加重環境的負擔。進而去思考對進口食物產品的取捨，並期待改善目前國內食物產品碳足跡標示資訊不足的困境。

3. 受訪者對基因改造食品的看法，都會視作一種現代科技的突破，雖然對此詳細資訊掌握不足，但透過一些跡象、徵兆，受訪者預見了可能的影響，因為基改產生了強勢物種，造成自然生態中食物鏈產生變化，食物生產耕作方式改變，必定衝擊原有農業結構。違反生物自然生長法則的基因改變技術，使食物失去原來風味，也可能導致失去對此新物種的控制，很可能失去生物多樣性而由單一化物種取而代之，這種生態結構是十分脆弱易於崩解的。

4. 對近年發生的食安風暴之看法，最直接的影響為人體健康的損失，經由每日三餐的食物攝取而累積毒物的量是非常巨大的。此外也造成餐飲食品業巨額的經濟損失，特別是店家商譽牽連受損更是難以估計，甚至直接讓台灣品牌在國際名聲掃地，就連國人漸漸失去對本土品牌失去信心，漸以進口商品替代國內產品，國人飲食習慣與消費模式因此改變，人與人之間的信任因此而搖搖欲墜。但也因為食安事件，讓國人在食品安全上投以熱烈關注及討論，對食物品質要求升高，紛紛要求食物產品資訊公開，敦促職業道德教育確切落實，倡導消費者運用選擇權來抵制

不良商品，有機無毒的食物需求大增，但也凸顯出有機無毒栽種的不易及高價成本。此外透過公民訴求督促公部門檢討改善現行法律規範鬆散、執法強度不足的現況，種種降低食物安全風險的方法逐一提出，不失為食安風暴下唯一的正面發展。

4.5.3 訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知之研究結果與討論

談到「公平性」時，除了以社會學的觀點來看，也要從經濟學的角度評估。至今仍有太多的農民、勞動者被強壓在社會的最底層，沒辦法脫離貧窮的邊緣。我們讓想耕耘土地的年輕人，能獲取金錢報酬，這樣才能刺激鄉村的生命力，重建區域財富的均衡，讓生產者與經銷者的利益有平衡點。保障小農、實際生產者、勞動者經濟層面上的公平，才能維持食物產品生產者的生產動機與意願，促使其經濟永續性得以實踐。培養共同利益，以糧食生產和消費體系為出發點，在文化和環境背景中，他們的生活和工作是促進生活方式並尊重人的社會。慢食實踐以共同利益、以糧食生產和消費體系為出發點、促進人和人、人和環境的連結。

經分析受訪對象所表達在慢食意識中「公平」的食物相關認知，可以歸納出以下結果：

1. 對食物生產者的看法方面，受訪者皆認為他們是一群堅持理念，以土為本的人物，生活作息跟隨作物生長規律運作，付出高勞力但利潤收入

有限，其原因多半為自然天候、蟲害因素，尤其是以不使用農藥的有機耕作，此外投入成本亦較一般耕作方式來得高，因此產品成本與售價承受的壓力較大。有一些生產者嘗試自產自銷的模式，但遇到的困難則是缺乏行銷管道及能力，需要突破的困境尚多。食物生產者多半個性鮮明，直爽坦白，對諸多困境與損失已然練就屢敗屢戰的精神毅力，令人對之心生敬意與感謝。但台灣從事一級產業(農)的人口大幅降低，從民國五十年占總人口數百分之五十，到民國一〇二年驟降至百分之五，農業人口不只人數銳減，也出現勞力老化的情形，這些辛勤的勞動者最擔心的是下一代年輕人看不到從事農業的希望，而不願從他們手中接下農業生產的棒子，世代交替產生斷層，是這批辛勤耕作一輩子的人物最放不下心的一件事。

2. 受訪者普遍認為生產者投入的心血付出與利潤所得未成正比，在產品銷售的過程中出現M型化狀態，大者恆大、小者恆小的利潤分配失衡狀態。生產一端常受市場價格削價競爭的影響，導致發生產地售價幾乎貼近或甚至低於生產成本的情形。生產者也會因為教育及資訊缺乏，難以有效掌握投入生產的時機，遇上市場價格崩跌時，多半是生產者承擔所有風險，因而導致未能受公平利潤。

3. 對食物生產及銷售過程中利潤分配比例狀況的看法，在受訪對象的反映

當中，認為食物產品在產地價格與市場價格落差大，且受市場價格波動大，生產者處於被動地位，中盤商除非有利潤保證否則不會向生產者進貨，因此產地售價主動權通常不在生產者一方，中盤商轉手銷售利潤占比例較大。於是自產自銷的模式漸漸增加，但是自產自銷的銷售量要夠大才能有相對地利潤來支撐成本支出，且生產者缺乏銷售管道，常讓生產者在生產端與銷售端疲於奔命。因此受訪者認為公部門應積極介入輔導行銷，建構合理透明的銷售平台，並對市場機制能做有效的制衡與管理，以平衡生產者、消費者、銷售者三方共同利益。

4. 受訪者在食物生產消費過程中扮演的角色認知上，得出相當多元的看法，受訪者認為我們可以成為具有食物選擇權力的消費者，透過選擇的機制來淘汰不良產品，鼓勵優質產品，也可說是食物品質的把關者。在推行慢食生活當中，成為食物知識的學習者，對優質食物與知識、飲食歷史文化等等，透過學習歷程了解更多，然後宣揚傳播，成為優質食物的推廣者。對餐飲從業人員來說，運用健康、安全的料理烹調技能，讓食物美味再升級，成為食物的詮釋者。對於食物生產者而言，則自我期許成為優質食物產品的生產者。對公部門來說，則努力成為生產者、銷售者及消費者之間的橋梁，負責打造良性的生產銷售平台，共謀全體的共同利益，是為盡責的領導者。

5.生產者從事農業生產前的商機評估，受訪者E表示在投入有機農業栽植之前已詳細評估過，認為目前市場需求的量日漸增多，具有不錯的商機，對自己主打生產的有機小番茄(冬季)及美濃瓜(夏季)，示有信心和把握的，經濟收入方面趨於穩定。

6.生產者對產品被接收度的看法，受訪者E表示關鍵在於理念和價位二項因素。生產者的理念與消費者的理念若一致，對產品的接受度自然就出現了，例如受訪者E以有機栽植無毒、無化肥的瓜果，會來選購的人，自然是認同此理念的人。再來價位是必須讓生產者與消費者雙方都能接受的，任何產業都有成本支出，特別在有機農業投入的成本是較高的，反映在價位上，自然比一般農產品來得高，若消費者是具有有機生產的理念認知，但消費能力不足或無法認同價位較高的因素，產品接受度自然下降。

4.5.4 訪談對象在對「慢食」的看法之研究結果與討論

慢食國際公約第3條敘述：「慢食是一種民主的國際協會，以圍繞食物核心作用來追蹤文化、環境和社會目標。為了達到這一成就，提出建立當地社區的網絡。當地慢食是一組值得個人分享該協會的理念，並打算培養共同利益，以糧食生產和消費體系為出發點，在文化和環境背景中，他們的生活和工作是促進生活方式並尊重人的社會。」指出慢食實

踐的一個方向，以共同利益、以糧食生產和消費體系為出發點、促進人和人、人和環境的連結。其中也提出提升每個人擁有好、乾淨和公平食物權利。捍衛人民糧食主權的權利，得到與食物、飲料、飲食和烹飪科學的尊嚴，維護自然和文化多樣性以及其地位的普通商品推廣，並通過採取平衡的飲食和生活方式面向、質量、多樣性和適度的保護。增加向好，乾淨，公平的糧食權利意識，特別是為青少年提供對食品、口味和製作食物則任的教育之選擇。

1980年聯合國呼籲「必須研究自然的、社會的、生態的、經濟的以及利用自然資源過程中的基本關係，確保全球永續發展。」我們必須思考除了追求經濟成長之外，我們應當還要做些什麼？當各國政府紛紛以國民生產毛額(GNP)來彰顯國家財富、執政效率，是否有人能看到這些數字背後的代價。印度諾貝爾經濟獎得主阿瑪提雅·善，這位快樂經濟學專家說我們應該開始計算「國民幸福毛額」(GNH)。讓我們問自己超過了哪些極限，還有哪些是快要超過的，讓我們學習改變我們的行為，試著管理極限。

經分析受訪對象所表達對「慢食」的看法之相關認知，可以歸納出以下結果：

- 1.慢食對環境影響的看法方面，受訪者的回饋多為正面樂觀的態度，認為

慢食精神有助於喚醒在地文化故事記憶及樂趣，倡導回歸傳統生活態度價值觀，有助於增進人與人之間的情誼。透過慢食讓人們環保意識再次提升，宣揚選擇當季當地食材的好處，激發人們要求無毒、有機的食物產品，減少食物產品在生產、製造及烹調時的不良人工干預，同時可降低因為食物而產生的環境汙染壓力。

2. 慢食帶來的生活態度之看法，認為讓人們開始重視全家共餐時刻，藉由食物共享凝聚家人情感，進而擴展為對慢食理念的堅持，並與周遭親友分享，激發年輕世代一同參與慢食生活，透過善用食物選擇權，探究食物本質與價值所在。

3. 受訪者樂於與親友或其他人分享慢食理念，他們以親身實際從事農耕生產工作的經驗，向旁人展現堅持健康、無毒農產品的好處，也會利用各種適當機會以故事、範例方式加以引導，避免條約式、授課式的僵化宣導方式，最主要目的是先引起興趣動機。也有在菜單製作設計及食物產品體驗活動規劃時加入慢食元素，讓顧客一同參與，自然而然的將慢食融入其中。用各種巧思、方式，在各個生活層面上，與他人分享慢食理念，如此積少成多，成效日漸增長。

4. 公部門在慢食施政的表現方面，依據受訪者A表示，作為地方公部門領導者，要推行慢食理念，首先要掌握慢食核心價值，要求食物的好、乾

淨、公平，鼓勵食物生產者嘗試改變，試著不用化肥、農藥來栽植作物，其間過程勢必產生阻礙，但這是可以努力克服的，透過樹立優良典範，打造生產銷售消費共利的平台，創造利潤，自然能吸引更多生產者跟進。對於其他鎮民，則可以善用教育宣導時機，適當的切入學校、商場、社區等等，用活化的方式，如在地耕作、飲食歷史，小故事及展覽會等等，讓居民有興趣且樂於參與這些活動，將農作生產、行銷及消費市場結合慢食方面的施政措施確定下來，日後無論誰接任，都可以輕易上手繼續推廣。

5. 在教學當中加入慢食相關概念看法方面，據受訪者C表示，在餐飲教學當中，會特別強調食安問題的成因及後果，藉此強調食物品質的要求，無論是在生產、選購、加工製造及烹調料理時，都必須嚴守食物健康、安全的原則，切莫為了節省成本、簡化製成而成為食安風暴的幫兇，此即受訪者一再強調的道德教育需要落實加強。

6. 生產者投入有機農業方面，據受訪者E表示，農業耕種是非常現實的，一般說來投入多少心血，這片土地才會回報多少，但往往不見得如此，付出的心血多少，並不代表就可以回收多少，這中間還參雜了許多複雜因素，例如須長時間摸索學習，才能釐出作物的特性和需要，往往在作物穩定產出前，已經耗去多年時間及大把鈔票了，許多有理念的生產者

就是撐不過這段時期而無疾而終。再者要找到適當通路將產品行銷，並不是那麼容易，特別是在成本和售價之間的交易拉鋸，更容易將當初堅持的理念吞噬乾淨。目前從事有機、無毒的農業耕作並不普遍，周邊田地依然存在大量用藥、化肥的農業生產方式，土質、水源、空氣擴散等多少會干擾，增加維持品質的困難度。以上種種，跟受訪者當初想像中的浪漫憧憬有些出入，一路走來戰戰兢兢，但據表示仍會持續堅持追求健康自然無毒的農產品。



第五章 結論與建議

本研究透過相關文獻分析與深度訪談探討受訪者在慢食意識方面的相關認知及生活實踐情形。研究目的包括探討受訪者在慢食意識中「好」的食物相關認知及生活實踐情形；探討受訪者在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知及生活實踐情形；探討受訪者在慢食意識中「公平」的食物相關認知及生活實踐情形；探討受訪者對「慢食」的看法及生活實踐情形，最後提供具體可行之慢食策略，探究慢食意識形態與實踐策略的重要性。

首先蒐集並整理相關文獻資料作為本研究之理論基礎，之後藉由對地方機關首長、餐飲服務從業人員、餐飲學校教育人員、相關社會團體組織成員、農耕生產者及生機飲食經營業者進行深度訪談，將所收集資料進行分析及整理。本章依照研究結果與討論作成結論，並提出建議，提供國人具體可行之慢食策略，使其能對慢食有實質認識，呼籲具有影響力、決策力的上位者，在施政或監督相關議題上，可以參酌慢食意識形態與實踐策略。

本章共分為二節，第一節根據訪談資料分析歸納出結論，第二節以研究結果提出具體建議。

5.1 結論

依據訪談資料分析歸納出以下結論：

5.1.1 受訪者對「好」的食物之相關認知與看法

「好」的食物相關認知層面相當廣泛，受訪者均能聚焦在慢食意識中的好，根據訪談文稿與文獻資料研究分析，得知受訪者對「好」的食物相關認知與看法之結論：1.須維持食物產品的天然性。2.能夠清楚了解食物來源及取得方式。3.搭配正確、健康的方式烹調，保持食物原始風味、味道均勻分布。4.「好」的食物帶給人們愉悅幸福的感受。5.享用食物過程與人共餐是愉悅的。

5.1.2 受訪者對「乾淨」的食物之相關認知與看法

受訪者對「乾淨」的食物之相關認知與看法，主要的討論在於環境生態相關之部分，受訪者在食物的乾淨層面上，有更多的理解和更高的要求，根據訪談文稿與文獻資料研究分析，得知受訪者對「乾淨」的食物相關認知與看法之結論：1.以當令、當地食材為最佳選擇。2.應降低食物運輸成本，但不甚了解食物產品碳足跡相關概念，凸顯此方面資訊不足。3.反對基因改造食品，因其造成食物鏈產生變化，衝擊原有農業結構，違反生物自然生長法則，使生態結構脆弱易於崩解。4.不「乾淨」的食物導致食安風暴，影響人體健康及經濟損失。5.對食物品質要求升高，

食物產品資訊公開，敦促職業道德教育確切落實。

5.1.3 受訪者對「公平」的食物之相關認知與看法

受訪者對「公平」的食物之相關認知與看法，討論的是對食物生產、製造、銷售過程中，社會永續性中的尊重、關懷與經濟永續中的合理利潤報酬是否得到實現，根據訪談文稿與文獻資料研究分析，得知受訪者對「公平」的食物相關認知與看法之結論：1. 食物生產者是堅持理念，以土為本的人物。2. 食物生產者常受市場價格削價競爭的影響，付出高勞力但利潤收入有限。3. 自產自銷模式增加，但缺乏行銷管道。4. 應積極建構合理透明的銷售平台，並對市場機制能做有效的制衡與管理。5. 食物生產消費過程中扮演的角色認知相當多元，如：生產者、消費者、把關者、學習者、推廣者、詮釋者、領導者。6. 生產者與消費者間理念若一致，有助於「公平」的食物發展。

5.1.4 受訪者對「慢食」的看法

受訪者對「慢食」的整體認知與看法，綜合「好、乾淨、公平」食物的分析討論，得知受訪者對「慢食」相關認知與看法之結論：1. 慢食對環境的影響多為正面樂觀。2. 慢食精神有助於喚醒在地文化故事記憶及樂趣，有助於增進人與人之間的情誼。3. 慢食讓人們重視共餐時刻，找回餐桌上的快樂時光。4. 善用食物選擇權，探究食物本質與價值所在。5. 慢

食是一種由內而外的人生態度，樂於與人分享。6.慢食推展需要公部門積極介入輔導。7.慢食意識需從教育紮根。

5.2 建議

本研究經整理分析訪談資料與文獻資料，提出以下五點建議：

1.應該積極推廣慢食意識，落實於生活層面。

藉由要求食物的「好」、「乾淨」及「公平」，將慢食意識與理念實踐於生活當中，慢食對地球生態系統，包含人類，具有正向積極的助益，實踐慢食意識當中食物的「好」、「乾淨」及「公平」，探究食物的本質與價值，讓人們環保意識再次提升，可降低因為食物而產生的環境汙染壓力，改善日益惡化的生態枯竭問題，亦可喚醒在地文化故事記憶及樂趣，倡導回歸傳統生活態度價值觀，有助於增進人與人之間的情誼。

2.需改善食物碳足跡及基因改造食品此二方面資訊不足之現況。

依據受訪者訪談資料，發現對食物碳足跡及基因改造食品此二方面的認識並不深入，受訪者僅能概略知道此二者對人體健康與環境生態的影響，尚不甚清楚其原因、過程及影響程度。究其原因，實為日常生活接觸此二方面資訊明顯不足，如食物產品碳足跡標示並未普及，且計量單位換算概念尚未建立。基因改造食品方面，受訪者雖一致表明不食用也不支持基因改造食品，但無法確切說明是何種原因讓他們有此觀感，

實際上國際間在基因改造食品方面的看法莫衷一是，確實需要將各種研究成果，包含各個立場角度的資訊充分揭露，讓國人掌握完整資訊。

3.提升食物生產、製造者理念及消費者認知。

依據受訪者提及之食物生產、製造者，多半屬於堅持有機、無毒生產理念的一群，但言談當中亦可發現這些人物僅是少數，絕大多數食物生產、製造者囿於成本、技術、產量等因素，仍持續以農藥化肥、人工添加物等施作、製造，若因藥劑施打過量、或違規使用未經核准原料、或未依安全期採收，對人體及環境勢必造成莫大傷害，故需要提升食物生產、製造者理念。另外消費者必須建立付出相對的代價(金錢)來換取優良、安全的健康食物產品之認知，消費者支付相對報酬給優質食物生產製造者，而食物生產製造者獲得持續資金挹注，才得以延續生產製造優良食物產品，如此才能得到良性循環。

4.公部門須打造公平交易平台、機制。

公部門相關權責單位，應成為生產者、銷售者及消費者之間的橋梁，積極介入輔導生產、通路及行銷，建構合理透明的銷售平台，並對市場機制能做有效的制衡與管理，以平衡生產者、消費者、銷售者三方共同利益。

5.每個人都需扮演好自己在食物方面的角色。

生產者應堅持原則、理念，生產優質食物；消費者應當發揮食物選擇權；把關者固守標準，淘汰不良產品；學習者努力發掘優質食物知識、飲食歷史文化；推廣者將食物價值與意義宣揚傳播；詮釋者運用健康、安全的料理烹調技能，讓食物美味再升級；公部門努力成為生產者、銷售者及消費者之間的橋梁，負責打造良性的生產銷售平台，共謀全體的健康、利益。



參考文獻

一、中文部分

1. 書籍

王敬東、于啟齋(2000)，綠色革命，初版，新竹市，凡異出版社。

王革華(2008)，能源與永續發展，初版，新北市，新文京開發出版。

王增(2007)，美味料理與健康，初版，新北市，天佑智訊。

勾紅洋(2010)，低碳陰謀，初版，台北市，高寶國際。

台灣大學(2013)，行動科技低碳金門，初版，台北市，國立台灣大學。

台灣大學大氣科學系(2011)，低碳台灣高瞻未來，初版，台北市，國立台灣大學。

朱立倫 主編(2012)，綠色奇蹟新北市低碳進行式，初版，新北市政府。

杜政榮、吳天基&江漢全(2001)，環保與生活，初版，新北市，空中大學。

林子清 等編輯(2012)，2012 CAS 台灣優良農產品專刊，初版，台北市，行政院農委會。

林郁芯 譯(2007)，21世紀研究會編，食物的世界地圖，初版，台北市，時報文化。

許志義、陳澤義&周鳳瑛(2000)，溫室效應與永續發展，初版，台北市，俊傑書局。

孫玉珍 譯(2009) , 柴田明夫著, 糧食爭奪戰, 初版, 台北市, 商周出版。

陳淑華(1995), 營養學概論, 初版, 台北市, 華香園出版社。

島春菜津(2008), 慢食在義大利, 初版, 台北市, 天下遠見出版。

陳煥堂、林世煜(2002), 台灣蔬果生活曆, 初版, 台北市, 大樹文化。

陳榮五、白桂芳&蔡宜峰 主編(2009), 有機農業產業發展研討會專輯,

初版, 行政院農業委員會台中區農業改良場。

宮崎正勝(2013), 不可不知的世界飲食史, 初版, 新北市, 遠足文化。

尉遲秀 譯(2005), Kundera, M 著, 緩慢, 台北市, 皇冠出版。

高雄市政府環境保護局(2006), 廚餘變黃金, 初版, 高雄市, 新自然主義

股份有限公司。

郭麗珍 主編(2013), 環境正義給我上的 10 堂課, 初版, 台北市, 行政院

環境保護署。

黃韶顏(1993), 食物製備原理, 初版, 台北市, 華香園出版社。

黃玉華 譯(2009), 綠色指南編輯群 著, 綠色指南, 初版, 新北市, 大智

通文化行銷。

監察院(2011), 因應低碳生活趨勢政府相關作為與措施之探討專案調查研

究報告, 初版, 台北市, 監察院。

歐洲華文作家協會(2013), 歐洲綠生活, 初版, 台北市, 釀出版。

鍾儒剛(2005)，試論農業工業化，湖北省，湖北人民出版社。

謝忠道(2011)，慢食味覺藝術的巴黎筆記，初版，台北市，貓頭鷹出版。

謝忠道(2011)，慢食之後現代飲食的 31 個省思，台北市，時報文化。

2. 期刊、雜誌、新聞文獻

王嫻智（2008），美好、乾淨、公平：反速食文化，慢食運動健吃香，
國際商情，243：58-51。

王明元、曾麗燕（2009），遊客對渡假旅館的吸引力、滿意度及忠誠度
之研究，商業現代化學刊，5（2）：71-86。

王昱海，(2014)，從樸門永續設計與慢食運動看後現代農業，南華大學環
境與管理研究 第十五卷第一期，P55-P70。

林俊義(2005)，永續農業之理念與發展策略，合理化施肥專刊:，2005，
1-14。

胡文川（2005），知識經濟時代與應有的人本價值之探討，社會文化學報
(20):19-36。

徐振雄(2004)，網路公民社群與法治社會，高雄師大學報，16，123-137。

倪禮豐(2007)，日本自然農法與循環農法簡介花蓮區農業專訊(60)，
17-21。

曾宇良、顏建賢、莊翰華、吳瑤（2012），食育之農業體驗活動對大學生

影響之探究-以國立彰化師範大學地理系學生為例，農業推廣文彙
121-136。

楊宏瑛、倪葆真、陳玲岑、王勝平、楊欣佳、李政鋤(2011)，101 年度農業推廣教育及科技研究成果，農業推廣文彙 249-255。

劉元安，2008，食饗觀光遊客動機、體驗與體驗價值量表驗證—以台灣美食展為例，高雄市。

賴守誠(2008)，食物的文化經濟與農鄉發展：義大利慢食運動及台灣客家飲食運動的個案比較，農業推廣學報；24 期 (2008 / 01 / 01)，
P45 – 72，台北市。

謝慶芳、白坤山(1993)，草屯有機米栽培法，永續農業研討會專集，台中區農業改良場編印，157-160。

顏愛靜、傅小芝、何欣芳 (2011)，原住民社區永續農業發展之實踐—以新竹縣尖石鄉石磊部落自然農法為例，臺灣土地研究，14(2)，
67-97。

3. 翻譯作品

李約翰 譯(1987)，F.Lappe & J.Collins 著，糧食第一，初版，台北市，
遠流出版社。

林欣怡、陳裕鳳 譯(2009)，Slow Food Nation /Carlo Petrini 著，慢食新世

界，初版，台北市，商周出版。

特拉姆·史都華(Tristram Stuart)(2012)，浪費全球糧食危機解密，初版，
台北市，遠足文化。

郭彥銘 譯(2009)，Sim Van der Ryn、Stuart Cowan 著，生態設計學讓地球
永續的創意法則，初版，台北市，馬可孛羅文化。

張國蓉、涂世玲 譯(1994)，DIET FOR A NEW AMERICA/John Robbins，
新世紀飲食，初版，台北市，琉璃光出版社。

鄧子衿 譯(2012)，The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four
Meals/Michael Pollan 著，初版，新北市，遠足文化。

4.學位論文

王登再(2009)，樂活量表之建構，國立澎湖科技大學觀光休閒事業管理研
究所碩士論文。

朱景裕(2013)，消費者購買公平貿易產品意願相關因素之探討，逢甲大學
合作經濟學系碩士論文。

李瓊映(2004)，台北農產運銷公司整合經營與價值鏈創造之研究，臺灣大
學農業經濟學研究所碩士論文。

李玉美(2008)，生活慢遊—探看時間與空間之形跡繪畫創作研究，國立臺
灣師範大學美術學系碩士論文。

- 何雅慧(2012)，民眾樂活觀念、生活型態、綠色消費行為、永續生活行為之研究，大葉大學管理學院碩士論文。
- 何宜芳(2012)，盤面遊戲對國小六年級學童節能減碳知識與態度之影響研究，國立臺中教育大學科學應用與推廣學系碩士論文。
- 林育綺(2012)，慢遊要素、運輸因素與慢遊意向之關係及慢遊市場之分析，淡江大學運輸管理學系碩士論文。
- 林俊杰(2014)，樂活生活認知與機能性食品消費關係之研究，淡江大學企業管理學系碩士論文。
- 沈岱樺(2009)，從飲食論述探討台灣當代飲食文化意涵—由九〇年代末談起，淡江大學大眾傳播學系碩士論文。
- 吳亞蘋(2004)，慢遊，東海大學建築學系碩士論文。
- 邱孟英(2012)，苗栗縣國小教師對樂活的認知與行為之研究，國立屏東教育大學生態休閒教育碩士論文。
- 姚春如(2008)，公平貿易運動：制度演化的觀點，國立中正大學政治學所碩士論文。
- 徐湘雲(2010)，彰化縣國民中小學教師樂活生活風格與綠色消費行為之研究，國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文。
- 韋宇軒 (2012)，慢食活動與海洋資源永續經營關聯性之探討-以七股牡蠣

為例，真理大學休閒遊憩事業學系碩士論文。

許育純(2013)，台灣菜的歷史與文化之研究，淡江大學歷史學系碩士論文。

莊淑惠(2010)，綠色消費、人格特質與旅遊行為之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文。

陳筱玟(2009)，出發去慢/漫遊— 探討後現代觀光裡的慢遊現象，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。

陳思宇(2009)，臺南市大學生樂活程度與綠色消費認知、態度、行為之研究，國立台南大學生態旅遊研究所碩士論文。

陳思羽(2012)，輔仁大學教職員工低碳飲食教育介入成效評估，輔仁大學營養科學系碩士論文。

陳香吟 (2014)，休閒農場之美食研究—以慢食為例，高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所碩士論文。

曾鐵征(2013)，「環保飲食課程」設計及其成效分析，國立東華大學自然資源與環境學系碩士論文。

楊淑美(2009)，遊客對慢遊之參與動機、遊憩體驗與忠誠度之研究~以台鐵郵輪式列車為例，國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理研究所碩士論文。

張嫻如(2008) , 生活風格運動：樂活在臺灣，東吳大學社會學系碩士論文。

張智傑(2009) , 樂活族休閒涉入與休閒效益關係之研究，大葉大學運動事業管理學系碩士論文。

張良欽(2012) , 雲林縣國小六年級學童低碳飲食知識、態度及行為之研究，南華大學旅遊管理學系碩士論文。

黃瑋瑋(2009) , 慢·漫·蔓—劉克襄漫遊系列作品研究，中興大學台灣文學研究所碩士論文。

詹勇雄(2009) , 學校營養午餐秘書選用當地生產食材態度意願之探討—以中部縣市公辦公營午餐學校為例，中興大學碩士論文。

廖吉弘(2013) , 影響消費者選擇低碳飲食因素之探討，淡江大學商管學院全球華商經營管理數位學習碩士論文。

蔡淑芬(2013) , 秀明自然農法之核心資源指標研究，屏東科技大學熱帶農業暨國際合作系學位論文。

盧妍巧(2007) , 樂活(LOHAS)理念行銷之初探，逢甲大學經營管理碩士論文。

戴昌鳳(2004) , 全球變遷與生態研究的回顧與展望，台灣大學海洋研究所論文。

薛鈺芯(2012)，以樂活生活型態區隔觀點解析遊客之慢遊旅遊特質，國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系碩士論文。

謝昕倫 (2013)，目標框架與訊息訴求影響大學生慢食行為之意願-以社會行銷觀點探討，國立中山大學公共事務管理研究所碩士論文。

魏建和(2007)，有機農場直營有機商店對有機消費者之消費行為探討，中央大學企業管理學系學位論文。18

羅慧君(2009)，綠色消費知識與生態旅遊參與意願關係之研究-以中壢地區民眾為例，國立體育大學／休閒產業經營學系碩士論文。19

蘇亭如(2013)，雲林縣國小教師全球暖化、低碳飲食知識與低碳飲食行為意向之研究，南華大學旅遊管理學系碩士論文。20

二、英文部分

Andrews, G. (2008). The slow food story: Politics and pleasure.

Bessiere, J. (1998), Local development and heritage: Traditional food and cuisine as tourist attractions in rural areas, *Sociologia Ruralis*, 38(1), 21-34.

Boyne, S. Williams, F. & Hall, D. (2002). On the trail of regional success: Tourism, food production and the Isle of Arran Taste Train. In G. Richards & A.-M. Hjalager (Eds.), *Tourism and gastronomy* (pp. 91-114). London: Routledge.

Chrzan, J. (2004). Slow Food: What, Why, and to Where?. *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(2), 117-132.

- Citta slow organization. (2009). Slow food movement. from <http://www.cittaslow.org/section/association>
- Counihan, C., & Van Esterik, P. (Eds.). (2013). Food and culture: a reader. Routledge.
- Donati, K. (2005). The pleasure of diversity in slow food's ethics of taste. *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, 8(2), 227-242.
- De Graaf, C., & Kok, F. J. (2010). Slow food, fast food and the control of food intake. *Nature Reviews Endocrinology*, 6(5), 290-293.
- Gaytán, M. S. (2004). Globalizing Resistance Slow Food and New Local Imaginaries. *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(2), 97-116.
- Hall, M. & Mitchell, R. (2000). We are what we eat: Food, tourism and globalization. *Tourism, Culture and Communication*, 2(1), 29-37.
- Hall, C. M. (2006). Introduction: Culinary Tourism and Regional Development: From Slow Food to Slow Tourism?. *Tourism Review International*, 9(4), 303-305.
- Jones, P., Shears, P., Hillier, D., Comfort, D., & Lowell, J. (2003). Return to traditional values? A case study of Slow Food. *British Food Journal*, 105(4/5), 297-304.
<http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/0007070031047709>
- 5
- Kummer, C., Schlosser, E., & Petrini, C. (2002). The pleasures of slow food: Celebrating authentic traditions, flavors, and recipes. Chronicle

Books.

- Leitch, A. (2000). The social life of Lardo: slow food in fast times. The Asia Pacific Journal of Anthropology, 1(1), 103-118.
- Leitch, A. (2003). Slow food and the politics of pork fat: Italian food and European identity. Ethnos, 68(4), 437-462.
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0014184032000160514#.VMChNdKUeBQ>
- Laudan, R. (2004). Slow Food: The French Terroir Strategy, and Culinary Modernism An Essay Review. Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research, 7(2), 133-144.
- Labelle, J. (2004). A recipe for connectedness bridging production and consumption with Slow Food. Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research, 7(2), 81-96 .
- Lotti, A. (2010). The commoditization of products and taste: Slow Food and the conservation of agrobiodiversity. Agriculture and Human Values, 27(1), 71-83.
- Luca Simonetti(2012) ,The ideology of Slow Food,Journal of European Studies 2012. 42:P168~189.
- Miele, M., Murdoch, J., Almås, R., & Lawrence, G. (2002). Fast food/slow food: standardizing and differentiating cultures of food. Globalization, localization and sustainable livelihoods, 25-41.
- Meneley, A. (2004). Extra virgin olive oil and slow food. Anthropologica, 165-176.
- Nosi, C., & Zanni, L. (2004). Moving from “typical products” to “food-related services”: The Slow Food case as a new business paradigm. British Food Journal, 106(10/11), 779-792.

<http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/0007070041056138>

8

- Petrini, C. (2003). Slow food: The case for taste. Columbia University Press.
- Petrini, C. & Padovani, G. (2006). Slow food revolution: A new culture for dining & living. Rizzoli Intl Pubns.
- Petrini, C. (2007). Slow food. The Architect, the Cook and Good Taste, 138-141.
- Petrini, C. & Padovani, G. (2007). Slow food nation. New York: Rizzoli Ex Libris.
- Pietrykowski, B. (2004). You are what you eat: the social economy of the slow food movement. Review of social economy, 62(3), 307-321.
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0034676042000253927#.VMCgqdKUeBQ>
- Parkins, W. & Craig, G. (2006). Slow Living, New York: Berg.
- Pilcher, J. M. (2008). Taco Bell, Maseca, and slow food: A postmodern apocalypse for Mexico's peasant cuisine?. Food and culture: A reader, 2.
- Ritchie, M. Schor & Betsy Taylor, (2002), Sustainable Planet: Solutions for the Twenty-first Century. Beacon Press, Boston .
- Stille, A. (2001). Slow food. The Nation, 20.
- Slow food. (2010). About slow food. from <http://www.slowfood.com/>
- Sassatelli, R., & Davolio, F. (2010). Consumption, Pleasure and Politics Slow Food and the politico-aesthetic problematization of food. Journal of Consumer Culture, 10(2), 202-232.
<http://joc.sagepub.com/content/10/2/202.short>

Van Bommel, K., & Spicer, A. (2011). Hail the snail: hegemonic struggles in the slow food movement. *Organization Studies*, 32(12), 1717-1744.

Wilk, R. (Ed.). (2006). Fast food/slow food: the cultural economy of the global food system. Rowman Altamira.

三、網路資源部分

世界衛生組織，World Health Organization：<http://www.who.int/>

行政院農業委員會：http://www.coa.gov.tw/show_index.php

衛生福利部食品藥物管理署食品藥物消費者知識服務網：

<https://consumer.fda.gov.tw/Professional.aspx>

Food Routes，食物途徑：www.foodroutes.org

Foodsecurity，社區糧食安全聯盟：www.foodsecurity.org

Generationgreen，綠世代：www.generationgreen.org

Slow Food，慢食：www.slowfood.com

The Edible Schoolyard，食用校園：www.edibleschoolyard.org

United Nations Environment Programme，聯合國環境規劃署：

<http://www.unep.org/>

附錄一 訪談大綱

一、訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。

- 1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？
- 2.請問食物帶給您什麼樣的感受？
- 3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？
- 4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？

二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。

- 1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？
- 2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？
- 3.請問您對基因改造食品的看法？
- 4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？

三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。

- 1.請談談您對食物生產者的看法？
- 2.請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？
- 3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？
- 4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？

四、訪談對象對「慢食」的看法。

- 1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？
- 2.請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？
- 3.請問您是否會將「慢食」跟親友或其他人分享？

附錄二 訪談逐字稿整理

訪談編號：A

訪談對象：嘉義縣大林鎮鎮長

訪談時間：民國 104 年 2 月 6 日下午 14 點

訪談地點：嘉義縣大林鎮公所

訪談方式：開放式錄音

訪談逐字稿內容	編碼分析
<p>一、訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？</p> <p><u>以比例上來說，大概每天不會太刻意去接觸這些東西，但通常來說因為我們住在大林，鄉親農民會很熱情給我們一些蔬菜啦、水果啦，這些我們看得到的食物面貌，因此我比一般人接觸到天然食材的機會較高。</u></p> <p>2.請問食物帶給您什麼樣的感受？</p> <p><u>嗯~，應該這麼說，它是一個很重要的元素，讓心情開心的重要元素，譬如說會因為吃到好的食物而讓一整天心情都很好，但也會因為吃到不好的東西而打亂一整天的心情和行程，所以它對我來說並不只是補充體力而已，它關係到我整個情緒的轉圜。</u></p> <p>3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？</p> <p><u>應該說在享用的過程中，要有人陪伴而不是自己一個人吃飯的感覺，但重點在吃這個食物時，能吃到它的原味，會讓我覺得比較開心，因為也受到許多新聞資訊更新的影響，所以我們吃到太重口味或跳脫這個食物本身味道的時候我們會有疑問，所以今天如果我們能幸運</u></p>	<p>編碼分析</p> <p>每天不會太刻意去接觸這些東西，但通常鄉親農民會很熱情給我們一些蔬菜啦、水果啦，這些我們看得到的食物面貌，因此我比一般人接觸到天然食材的機會較高。(A-1-1)</p> <p>它是一個很重要的元素，讓心情開心的重要元素，會因為吃到好的食物而讓一整天心情都很好，但也會因為吃到不好的東西而打亂一整天的心情和行程，所以它對我來說並不只是補充體力而已，它關係到我整個情緒的轉圜。(A-1-2)</p> <p>在享用的過程中，要有人陪伴而不是自己一個人吃飯的感覺，但重點在吃這個食物時，能吃到它的原味，會讓我覺得比較開心，我們吃到太重口味或跳脫這個食物本身味道的時候我們會有疑問，所以今天如果我們能幸運地吃到一個很天然保留原味的食物，會覺得是一</p>

<p><u>地吃到一個很天然保留原味的食物，會覺得是一整天的小確幸。</u></p> <p>4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？</p> <p><u>口味喔，有分酸甜苦辣這些嗎？因為我個人飲食比較喜歡重口味的東西，但是天然的食材你要它比較重口味會很難，所以我個人會比較偏向在短時間內吃多一點東西，都是不同口味味道的食物，來滿足所謂自己比較重口味的這一塊。所以一餐裡面我可能酸甜苦辣我都有了。</u></p>	<p>整天的小確幸。(A-1-3)</p> <p>我個人飲食比較喜歡重口味的東西，但是天然的食材要它比較重口味會很難，所以我個人會比較偏向在短時間內吃多一點東西，都是不同口味味道的食物，來滿足所謂自己比較重口味的這一塊。所以一餐裡面我可能酸甜苦辣我都有了。(A-1-4)</p>
<p>二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？</p> <p><u>因為當令這一塊，因為我們對很多食物的，應該這麼說，資訊不一定那麼充足，所以通常都是店家跟我們說這是當令的時候，我會偏向選擇它。那在地這個東西我們最清楚，像我們一定是選擇在地的的是因為你會覺得它是最新鮮的，它沒有經過運輸，所以對我來說這二項我都很喜歡，我比較常接觸的是在地的這一塊，而我們的選擇會比較多。</u></p> <p>2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？</p> <p><u>這段時間才開始，當我們在推慢城的時候，其實我老實說很多東西都是因為以前不懂，這些東西太少了，後來慢慢接觸一些資訊才知道這些東西，才去留意，甚至發現它幫助的不只是自己的身體健康的部分，食物原來也在幫助大地的健康。對，老實說也是這幾年開始注意這一塊，在這之前幾乎都是有東西就</u></p>	<p>我們對很多食物的資訊不一定那麼充足，所以通常都是店家跟我們說這是當令的時候，我會偏向選擇它。那在地這個東西我們最清楚，像我們一定是選擇在地的的是因為你會覺得它是最新鮮的，它沒有經過運輸，所以對我來說這二項我都很喜歡，我比較常接觸的是在地的這一塊，而我們的選擇會比較多。(A-2-1)</p> <p>這段時間才開始，當我們在推慢城的時候，很多東西都是因為以前不懂，這些東西太少了，後來慢慢接觸一些資訊才知道這些東西，才去留意，甚至發現它幫助的不只是自己的身體健康的部分，食物原來也在幫助大地的健康。對，老實說也是這幾年開始注意這一塊，在這之前幾乎都是有東西就吃，不</p>

吃，不會特別去留意這一部分。

3.請問您對基因改造食品的看法？

我記得第一次聽到基因改造食品的時候，當下我只是覺得原來食物這種東西已經可以科技化了，就是我們吃的東西已經不只是加工而已，甚至是人工產出的東西。但是也因為這幾年包含我自己在磨豆漿，在選黃豆時都要選非基改的，大家都很強調這一塊，所以就讓大家都覺得它已經跟健康畫上等號，雖然大家都還不太懂基因改造的東西到底實際上怎麼操作或怎麼產生，但是普遍人們就會想到說我要的就是食物不能有太多刻意去變更它原來東西的才是最原始天然。後來我是有接收這些，我就比較仔細關注這些資訊，所以包含媒體給我們一些很多充足的東西，像基改和非基改的東西所影響的層面和廣泛度。我們在涉獵的時候才知道，原來當我們在做這件事情的時候，食物並不是只有滿足我們的口慾和影響我們的健康，它影響的是整個地球生態，或是在整個食物鏈當中，它變更了某一個環節，包含做了這個基改的這個動作。比如說飼料的部分，這都會影響很深，我覺得這對我有很大啟發，當我在吃這一口食物或做一件事情的時候，不會只從自己角度看這件事情，而是從整個大環境的角度來看這件事情，會去想如果我們少做一些這種事情，是不是會降低一點對生態的傷害。所以你問我說對基因改造食品的看法，我覺得它已經不是食品了，而是為了現在這個已經很快速發展的社會當中應運而生的東西，我會覺得它會是一個影響整個食物鏈很重要的關鍵。所以我對這件事情還是保

會特別去留意這一部分。(A-2-2)

第一次聽到基因改造食品，當下我只是覺得原來食物這種東西已經可以科技化了，就是我們吃的東西已經不只是加工而已，甚至是人工產出的東西。這幾年我自己在磨豆漿，在選黃豆時都要選非基改的，大家都很強調這一塊，所以就讓大家都覺得它已經跟健康畫上等號，雖然大家都還不太懂基因改造的東西到底實際上怎麼操作或怎麼產生，但是普遍人們就會想到說我要的就是食物不能有太多刻意去變更它原來東西的才是最原始天然。後來我就比較仔細關注這些資訊，所以包含媒體給我們一些很多充足的東西，像基改和非基改的東西所影響的層面和廣泛度。原來食物並不是只有滿足我們的口慾和影響我們的健康，它影響的是整個地球生態，或是在整個食物鏈當中，它變更了某一個環節，包含做了這個基改的這個動作。我覺得這對我有很大啟發，當我在吃這一口食物或做一件事情的時候，不會只從自己角度看這件事情，而是從整個大環境的角度來看這件事情，會去想如果我們少做一些這種事情，是不是會降低一點對生態的傷害。我對基因改造食品的看法，我覺得它已經不是食品了，而是為了現在這個已經很快速發展的社會當中應運而生的東西，我會覺得它會是一個影響整個食物鏈很重要的關鍵。所以我對這件事情還是保留很遲疑的態度。(A-2-3)

留很遲疑的態度。

4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？

其實這個分很多層面，一開始我們看到食安就是油最重要，大家不管外食或是自己煮都會用到油，所以一開始爆發油食安問題的時候，大家都會想到說，天啊我到底是喝了多少這種油。因為我的職業關係，我到一些小吃攤的時候，或是在推一些本地行銷的伴手禮時，發現油的問題影響層面真的很廣。在小吃攤大家都在跟我抱怨，台灣曾幾何時要煮個東西給人吃時，還要先搬出用的油給人家看，讓別人確定，他會覺得我一碗可能只賺個五塊十塊的小小利潤，在食安風暴下影響真的很大，我認識的好幾個老闆，因為在一連串食安風暴後而因此決定不再做飲食這個行業，他們覺得農民是看天災，這個也算天災，餐飲業的不確定因素很高，不是只有一波，而是連續好幾波，包含麵包烘焙業，損失慘重。這個損失已經不是在那個時間沒有金錢的注入，他那個損失會覺得是商譽，像我們大林有很多老店那們認真，七八十年的老店，他們都做得口碑非常好，可是他們不是刻意去選用這個油，無形中他們也是受害者，但是怎麼辦呢？消費者已經對你的商譽已經畫XX了，這對他們很無奈，他們不是刻意要去用黑心油，也是被上游廠商去害到。所以整個食安風暴對台灣來說，已經是影響到每一個人，以消費者來說，要花更高的價格去買可以吃的東西，我覺得這是一件很弔詭的事，因為食物是每個人每天的民生必需品，讓大家都要花很多錢，看到進口的就買。以前是台灣

這個分很多層面，一開始我們看到食安就是油最重要，大家不管外食或是自己煮都會用到油，所以一開始爆發油食安問題的時候，大家都會想到說，天啊我到底是喝了多少這種油。因為我的職業關係，我到一些小吃攤的時候，或是在推一些本地行銷的伴手禮時，發現油的問題影響層面真的很廣。在小吃攤大家都在跟我抱怨，台灣曾幾何時要煮個東西給人吃時，還要先搬出用的油給人家看，讓別人確定，他會覺得我一碗可能只賺個五塊十塊的小小利潤，在食安風暴下影響真的很大，我認識的好幾個老闆，因為在一連串食安風暴後而因此決定不再做飲食這個行業，餐飲業的不確定因素很高，不是只有一波，而是連續好幾波，包含麵包烘焙業，損失慘重。這個損失已經不是在那個時間沒有金錢的注入，他那個損失會覺得是商譽，像我們大林有很多老店那們認真，七八十年的老店，他們都做得口碑非常好，可是他們不是刻意去選用這個油，無形中他們也是受害者，消費者已經對你的商譽已經畫XX了，這對他們很無奈，他們不是刻意要去用黑心油，也是被上游廠商去害到。整個食安風暴對台灣來說，已經是影響到每一個人，以消費者來說，要花更高的價格去買可以吃的東西，我覺得這是一件很弔詭的事，因為食物是每個人每天的民生必需品，讓大家都要花很多錢，看到進口的就買。以前是台灣自己產的我們就買，現在卻換個方向，我去超市看大家在挑果醬類的或

<p>自己產的我們就買，現在卻換個方向，像我去超市看大家在挑果醬類的或什麼其他的，都要挑義大利啦、歐洲、國外進口，這又牽涉到剛剛我們提到食物碳足跡增加的部分，它影響的不是只有我們吃而已，消費習慣一改變，它影響的又是一個生態了。所以我覺得食安風暴不只是台灣的事情了，台灣二千三百萬人改變了飲食消費習慣，也改變了生態，另外其他國家可能也不再進台灣生產的食品了。</p>	<p>什麼其他的，都要挑義大利啦、歐洲、國外進口，這又牽涉到剛剛我們提到食物碳足跡增加的部分，它影響的不是只有我們吃而已，消費習慣一改變，它影響的又是一個生態了。所以我覺得食安風暴不只是台灣的事情了，台灣二千三百萬人改變了飲食消費習慣，也改變了生態，另外其他國家可能也不再進台灣生產的食品了。(A-2-4)</p>
<p>三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。</p> <p>1.請談談您對食物生產者的看法？</p> <p>因為我接觸到比較多的是農民這一塊，農民也分很多種，種的是經濟作物，還是糧食作物。以大林來說，經濟作物和糧食作物都有很頻繁的接觸，像我們大林的米、柳丁、柑橘類、竹筍，還有蘭花，我們叫做米蘭小鎮，是因為我們的蘭花外銷和產米。當我在看他們，他們各自要擔的風險不太一樣，比如說，種竹筍的農民，他們的生活作息要去配合怎麼如何產出優質的竹筍，去調整自己何時要睡覺、何時該吃飯、何時該起床耕作。對種稻米的農民來說，最怕的就是颱風，一來就是倒了一大片，還要擔心稻熱病等等病蟲害，造成空包彈災情。而且他們又不能知道政府能給他們多少安全感，因為每次政府的補助金額都不一樣，我們設想自己就是這些農民的時候，當面對這些災害時我們不知道能守住多少成本，於是很多人就漸漸在這一塊棄守。像今年水不夠的時候，又鼓勵休耕，又更難持續。像我在接觸這些第一線的農民的時候，我發現他們不見得是為了養家活口而已，尤</p>	<p>我接觸到比較多的是農民這一塊，以大林來說，經濟作物和糧食作物都有很頻繁的接觸，像我們大林的米、柳丁、柑橘類、竹筍，還有蘭花，我們叫做米蘭小鎮，是因為我們的蘭花外銷和產米。他們各自要擔的風險不太一樣，比如說，種竹筍的農民，他們的生活作息要去配合怎麼如何產出優質的竹筍，去調整自己何時要睡覺、何時該吃飯、何時該起床耕作。對種稻米的農民來說，最怕的就是颱風，一來就是倒了一大片，還要擔心稻熱病等等病蟲害，造成空包彈災情。而且他們又不能知道政府能給他們多少安全感，因為每次政府的補助金額都不一樣，我們設想自己就是這些農民的時候，當面對這些災害時我們不知道能守住多少成本，於是很多人就漸漸在這一塊棄守。像今年水不夠的時候，又鼓勵休耕，又更難持續。像我在接觸這些第一線的農民的時候，我發現他們不見得是為了養家活口而已，尤其當他們七、八十了，他是覺得這一塊不能放，年輕人不願意回來務農，在他們</p>

其當他們七、八十了，他是覺得這一塊不能放，年輕人不願意回來務農，在他們的想法台灣就是應該要有自己的糧食生產，不用靠別人就有自己富有的基礎，所以這些老一輩的農夫都是抱持這不能放的想法，所以在鄉下你常常都可以看到甚至八十幾歲的老人家都還在彎腰插秧。我覺得他們是在固守台灣以農為本的核心價值，所以我們鄉下的小朋友，雖然不必下田務農，但阿公阿嬤多會希望寒暑假跟著下田做做看，希望他們不要忘本，如果忘了，不去珍惜，包含我們吃到的食物。所以我覺得這就是我們鄉下小朋友的幸福，有更多機會去接觸這一塊。嘉義的海線的話就是漁民，出海討生活的漁民個性比較阿莎力，因為他們比較有時效性、趕時間，所以那個講話一就是一、二就是二，跟我們的農民有不太一樣。我自己接觸的漁民，他們的想法跟農民不一樣的是漁民覺得出海是致富的關鍵點，辛苦一點，出海討賺，辛苦幾年忍受海上的風波，在幾年短時間可能會有一筆小財富，我去接觸他們時，也覺得他們在為台灣的漁業做努力。他們最努力打拚時也會接收新知，也希望年輕人接下這一棒，也希望政府能讓大家覺得做農、做漁業是有希望的，而且能提供充分的新知。像我們大林，我很喜歡推無毒農業，我們原本以為七、八十歲阿公阿嬤沒有辦法接受，後來我才發現他們比我還要早就在做無毒農業，像他們送我青菜都會特別說：鎮長這是我自己種的。那個意思就是沒有用農藥，那我就跟他們談全面不噴灑農藥，他們就說這是成本問題，因為種一大片面積，完全不噴農藥，收成量一定會變少，但如果今天

的想法台灣就是應該要有自己的糧食生產，不用靠別人就有自己富有的基礎，所以這些老一輩的農夫都是抱持這不能放的想法，所以在鄉下你常常都可以看到甚至八十幾歲的老人家都還在彎腰插秧。我覺得他們是在固守台灣以農為本的核心價值，所以我們鄉下的小朋友，雖然不必下田務農，但阿公阿嬤多會希望寒暑假跟著下田做做看，希望他們不要忘本，如果忘了，不去珍惜，包含我們吃到的食物。所以我覺得這就是我們鄉下小朋友的幸福，有更多機會去接觸這一塊。嘉義的海線的話就是漁民，出海討生活的漁民個性比較阿莎力，因為他們比較有時效性、趕時間，所以那個講話一就是一、二就是二，跟我們的農民有不太一樣。我自己接觸的漁民，他們的想法跟農民不一樣的是漁民覺得出海是致富的關鍵點，辛苦一點，出海討賺，辛苦幾年忍受海上的風波，在幾年短時間可能會有一筆小財富，我去接觸他們時，也覺得他們在為台灣的漁業做努力。他們最努力打拚時也會接收新知，也希望年輕人接下這一棒，也希望政府能讓大家覺得做農、做漁業是有希望的，而且能提供充分的新知。像我們大林，我很喜歡推無毒農業，我們原本以為七、八十歲阿公阿嬤沒有辦法接受，後來我才發現他們比我還要早就在做無毒農業，像他們送我青菜都會特別說：鎮長這是我自己種的。那個意思就是沒有用農藥，那我就跟他們談全面不噴灑農藥，他們就說這是成本問題，因為種一大片面積，完全不噴農藥，收成量一定會變少，但如果今天是有一個確定的市場在那邊，且大家願意用較高的價格來購買，是可行的。這

是有一個確定的市場在那邊，且大家願意用較高的價格來購買，是可行的。這些農民是有辦法種的，但是沒有辦法找市場銷售，所以如果政府可以幫他們找好市場，其實他們是很願意去種植無毒的這一塊。所以我們公所就是去找市場，包含跟南華大學合作無毒農夫市集，也找慈濟醫院協商，因為進出慈濟醫院的人很多，是不是可以讓種植無毒農產品的農夫可以在那邊擺攤，也跟一些觀光工廠合作讓這些農民進駐。讓其他農民來看到政府有在無毒農產這一塊幫助，鳩會想到也來試試看種無毒的農產品。我們現在就是在建立無毒農業品牌的信心。

2. 請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？

這跟台灣社會一樣，大者恆大、小者恆小，真的有賺的就賺很多，沒賺的永遠都是那一批，不是一個很平均的獲利。我接觸到許多第一線農民生產者，有些比較好過，有些永遠都在想他的下一頓在哪裡，我覺得不管在哪裡，或哪個行業，都會有 M 型化的現象、趨勢，包含農民。這可能跟種植的種類、方式、先天條件有關，這也是時機，比如宜蘭三星蔥，種到很紅，大家一窩蜂跟著種，其實真的有賺的是先的那一批人，因為他們都已經接洽好後續的銷售，而且那些田的最適合眾也都被挑選完，所以在農業也是要看你的遠見和商機。

3. 請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？

這個利潤分配比例狀況，這當然是那些實際操作的人最清楚，如果用我們旁人

些農民是有辦法種的，但是沒有辦法找市場銷售，所以如果政府可以幫他們找好市場，其實他們是很願意去種植無毒的這一塊。所以我們公所就是去找市場，包含跟南華大學合作無毒農夫市集，也找慈濟醫院協商，是不是可以讓種植無毒農產品的農夫可以在那邊擺攤，也跟一些觀光工廠合作讓這些農民進駐。讓其他農民來看到政府有在無毒農產這一塊幫助，鳩會想到也來試試看種無毒的農產品。我們現在就是在建立無毒農業品牌的信心。(A-3-1)

大者恆大、小者恆小，真的有賺的就賺很多，沒賺的永遠都是那一批，不是一個很平均的獲利。許多第一線農民生產者，有些比較好過，有些永遠都在想他的下一頓在哪裡，我覺得不管在哪裡，或哪個行業，都會有 M 型化的現象、趨勢，包含農民。這可能跟種植的種類、方式、先天條件有關，這也是時機，比如宜蘭三星蔥，種到很紅，大家一窩蜂跟著種，其實真的有賺的是先的那一批人，因為他們都已經接洽好後續的銷售，而且那些田的最適合眾也都被挑選完，所以在農業也是要看你的遠見和商機。(A-3-2)

如果用旁人來看，生產到銷售利潤佔最大部分是從農民手中拿到再銷售出去

來看，生產到銷售利潤佔最大部分是從農民手中拿到再銷售出去的這一塊就是中盤，除非農民自售那他的利潤才會高。一般農民花所有心力在種植，銷售交給中盤，農民的利潤通常不高，所以我們現在很鼓勵農民自產自售，但農民遇到的問題是，我怎麼去找市場，我要忙這、忙那，哪有那麼多時間，所以公所可以幫他們找市場，他們專心種植，我們未來也希望提供線上訂購，他們的兒女也希望幫他們弄上網路，不想爸爸媽媽的辛苦被剝削，但他們也跟我反映弄上網路後，沒有人幫他們行銷網路，很少人會去逛他們設立的網站，子女有心幫忙接單，但商機不大推銷不出，我就想乾脆統一行銷，來到大林的網站，可以選到大林的農特產品，行銷大林優質的農特產品，所以我覺得年輕人是很有意願在農業這一塊付出，尤其在行銷，我覺得很好，我就把老一輩種植，新一代行銷串聯起來，也許久了年輕人發現原來農業是可以賺錢的，他們就會想回來務農。這幾年陸陸續續有許多大學生來找我，想看看有什麼方法可以幫助農民銷售，我覺得這也是一個很好的接觸點。

4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？

如果是素人的身分，我是扮演消費者的角色，但是當了鎮長之後，我就在想怎麼樣可以將生產者和消費者之間橋樑搭的很順利，這是我們該做的，因為有時候是消費者找不到好的生產者，那生產者又找不到願意消費的消費者，所以我認為政府部門，雖然我們只是公所基層的政府部門，但其實要做這一塊是

的這一塊就是中盤，除非農民自售那他的利潤才會高。一般農民花所有心力在種植，銷售交給中盤，農民的利潤通常不高，所以我們現在很鼓勵農民自產自售，但農民遇到的問題是，我怎麼去找市場，忙這、忙那，哪有那麼多時間，所以公所可以幫他們找市場，他們專心種植，我們未來也希望提供線上訂購，他們的兒女也希望幫他們弄上網路，不想爸爸媽媽的辛苦被剝削，但他們也跟我反映弄上網路後，沒有人幫他們行銷網路，很少人會去逛他們設立的網站，子女有心幫忙接單，但商機不大推銷不出，我就想乾脆統一行銷，來到大林的網站，可以選到大林的農特產品，行銷大林優質的農特產品，所以我覺得年輕人是很有意願在農業這一塊付出，尤其在行銷，把老一輩種植，新一代行銷串聯起來，也許久了年輕人發現原來農業是可以賺錢的，他們就會想回來務農。

(A-3-3)

我是扮演消費者的角色，但是當了鎮長之後，我就在想怎麼樣可以將生產者和消費者之間橋樑搭的很順利，因為有時候是消費者找不到好的生產者，那生產者又找不到願意消費的消費者，所以我認為政府部門，雖然只是公所基層的政府部門，但其實要做這一塊是很有力的，只是要做不做而已，我們知道所有

很有力的，只是要做不做而已，我們知道所有農民的資訊資料及聯絡方式，也知道企業團體有哪些需求，舉個例來說我們大林這邊有大埔美智慧科技園區，它預計製造出三萬個就業人口，會有員工餐廳，我就想到會有採購蔬果的需求，當時我就跟他們商量與其訂購外的得不如訂購在的的農產品，可以節省運輸成本對員工來說也是個很好的機會教育。農民不知道該怎麼去跟企業接洽，我們政府部門接觸的土農工商很多，所以我覺得我的角色就是把每一條路都通起來，是一個平台，將這個平台做得完整，機制化，SOP 制定出來，未來不管是誰做鎮長位置，都能將這各系同持續正常運作下去。

農民的資訊資料及聯絡方式，也知道企業團體有哪些需求，舉個例來說我們大林這邊有大埔美智慧科技園區，它預計製造出三萬個就業人口，會有員工餐廳，我就想到會有採購蔬果的需求，當時我就跟他們商量與其訂購外的得不如訂購在的的農產品，可以節省運輸成本對員工來說也是個很好的機會教育。農民不知道該怎麼去跟企業接洽，我們政府部門接觸的土農工商很多，所以我覺得我的角色就是把每一條路都通起來，是一個平台，將這個平台做得完整，機制化，SOP 制定出來，未來不管是誰做鎮長位置，都能將這各系同持續正常運作下去。(A-3-4)

四、訪談對象對「慢食」的看法。

1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？

慢食是在我接觸到南華大學後，我才真正了解到它的真諦，因為大家在字面上看到都以為是慢慢地吃，後來才知道是提倡吃在地的、當季的，就回到我剛剛一直在講整個大林都在推環保，環保二字對民眾來講很學術，後來才發現環保其實就是在食衣住行育樂中改變習慣，變成像較早人們的生活習慣。有一次有一個老人家跟我分享說，現在的人買油都在超市買到用塑膠瓶裝的油，用完塑膠瓶就丟掉，以前的人不是這樣，是去打油，用自己家的鍋子去裝油，用完再用同一個容器去打油。我就想像那種場景，那其實是一種生活的樂趣，以我們沒經歷過的人來說，那很有趣也很環保，我用這種方式來蒐集故事，還有以前在田裡耕種時，大家喝的大茶壺裝的茶，也都是充滿樂趣，這就像是一幅

大家在字面上看到都以為是慢慢地吃，後來才知道是提倡吃在地的、當季的，就回到我剛剛一直在講整個大林都在推環保，環保二字對民眾來講很學術，後來才發現環保其實就是在食衣住行育樂中改變習慣，變成像較早人們的生活習慣。有一個老人家跟我分享說，以前的人是去打油，用自己家的鍋子去裝油，用完再用同一個容器去打油。我就想像那種場景，那其實是一種生活的樂趣，那很有趣也很環保，我用這種方式來蒐集故事，還有以前在田裡耕種時，大家喝的大茶壺裝的茶，也都是充滿樂趣，這就像是一幅美麗的畫。我就用這種方式來跟大家分享，這就是慢食的基礎，因為我跟別人說慢食其實他們都不太懂。我說什麼叫吃當季、吃在地，在我們吃的時候都知道它的故事，

美麗的畫。我就用這種方式來跟大家分享，這就是慢食的基礎，因為我跟別人說慢食其實他們都不太懂。我說什麼叫吃當季、吃在地，在我們吃的時候都知道它的故事，它和我們都息息相關，它已經不是健康而已，我們可能吃的是一種文化、一個歷史、一個故事，它會更有味道，它會讓你在心情愉悅之下大家一起慢食。慢食也要跟我們的生態很清楚的結合，我們曾邀約大家在綠草地上一同席地而坐，家人之間約出來一起野餐，因為現在同一家人是有多久沒有一起坐下來吃飯了，也有點本末倒置，都要約節日才全家一起坐下來吃飯，可是在以前全家一起坐下來吃飯，應該是在平常就可以做到的事情，大林為什麼叫DARLIN，就是開始提倡至少大家一起坐下來吃飯，不管多忙都要一起吃飯。我發現慢食除了吃當地、吃在地之外，更深一層是它的幸福應該要出來。

2. 請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？

我看到它影響別人的生活態度，比如說大林本身是一個很傳統的地方，但是也抵不住連鎖店的進來，如各種餐飲、便利超商，但是也有一些人堅持一些原則，例如有個年輕人在大林開了一家餐廳，強調用在地農產蔬食烹煮，我去吃過好幾次，我本來以為它會沒生意，因為以它的方式和價位在大林這個地方，我會想會接受嗎？可是它常常有很多人去消費，我想它就是盡量保持食物原來要有的味道保留下來，大家也接受這種概念，比如說它的甜點用荔枝乾做。所以當我們知道慢食之後，也會開始去尋覓這種東西及食材，會讓我們的

它和我們都息息相關，它已經不是健康而已，我們可能吃的是一種文化、一個歷史、一個故事，它會更有味道，它會讓你在心情愉悅之下大家一起慢食。慢食也要跟我們的生態很清楚的結合，我們曾邀約大家在綠草地上一同席地而坐，家人之間約出來一起野餐，因為現在同一家人是有多久沒有一起坐下來吃飯了，也有點本末倒置，都要約節日才全家一起坐下來吃飯，可是在以前全家一起坐下來吃飯，應該是在平常就可以做到的事情，大林為什麼叫

DARLIN，就是開始提倡至少大家一起坐下來吃飯，不管多忙都要一起吃飯。我發現慢食除了吃當地、吃在地之外，更深一層是它的幸福應該要出來。
(A-4-1)

它影響人的生活態度，比如說大林本身是一個很傳統的地方，但是也抵不住連鎖店的進來，如各種餐飲、便利超商，但是也有一些人堅持一些原則，例如有個年輕人在大林開了一家餐廳，強調用在地農產蔬食烹煮，常常有很多人去消費，我想它就是盡量保持食物原來要有的味道保留下來，大家也接受這種概念。當我們知道慢食之後，也會開始去尋覓這種東西及食材，會讓我們的生活多了很多討論，會發揮很多想法和創意，也會去屏除掉一些速食的東西，吃不只是吃飽而已，在我們細嚼慢嚥的過程當中，可以變成當下很幸福的時光，

生活多了很多討論，會發揮很多想法和創意，也會去屏除掉一些速食的東西，吃不只是吃飽而已，在我們細嚼慢嚥的過程當中，可以變成當下很幸福的時光，一天三餐都變成很幸福的時光，做起事來都會是很棒的。所以我會比以前更注重吃飯這個環節。

3.請問您是否會將「慢食」跟親友或其他人分享？

可能因為我的職業關係，大林鎮要推慢城、慢食的時候，身為鎮長我就不遺餘力，遇到人就會講但不是刻意的去說這就叫慢食，而是會用故事的方式，目前為止我得到的反應都非常良好，他不見得會立即改變他的飲食習慣，但這個觀念和態度在他心裡面有落下一點點得根了，也許以後哪一天遇到什麼事它就會發芽了，所以我覺得現在我們撒的是種籽，就是我們在跟人講的過程中，這邊撒一點、哪邊撒一點。

4.請問您在「慢食」的施政方面會如何做呢？

前面提到慢食要從生產者角度去落實，因為大林鎮大部分的人都扮演著生產者的角色，所以我覺得無毒農業這一塊要先開始，我們生產的農產很多是基本需求的作物，所以要從無毒做起，陸陸續續已經做了三年，效果覺得不錯，大家開始看到可以用溫室栽種農特產品。也有社區是有人出地，讓社區志工去種菜，種的菜提供給社區裡的小學當營養午餐的菜，也將學校學童拉進來一同耕作，每個班一小塊認養，營養午餐裡吃的就是這些自己種的蔬果。我們先做的就是改善環境，在這環境中去種適

一天三餐都變成很幸福的時光，做起事來都會是很棒的。所以我會比以前更注重吃飯這個環節。(A-4-2)

因為我的職業關係，大林鎮要推慢城、慢食的時候，身為鎮長我就不遺餘力，遇到人就會講但不是刻意的去說這就叫慢食，而是會用故事的方式，目前為止我得到的反應都非常良好，他不見得會立即改變他的飲食習慣，但這個觀念和態度在他心裡面有落下一點點得根了，也許以後哪一天遇到什麼事它就會發芽了，所以我覺得現在我們撒的是種籽，就是我們在跟人講的過程中，這邊撒一點、哪邊撒一點。(A-4-3)

要從生產者角度去落實，因為大林鎮大部分的人都扮演著生產者的角色，所以我覺得無毒農業這一塊要先開始，我們生產的農產很多是基本需求的作物，所以要從無毒做起，陸陸續續已經做了三年，效果覺得不錯。也有社區是有人出地，讓社區志工去種菜，種的菜提供給社區裡的小學當營養午餐的菜，也將學校學童拉進來一同耕作，每個班一小塊認養，營養午餐裡吃的就是這些自己種

<p>合這塊地生長的蔬果。目前陸陸續續有許多社區加入，因為大家都看到它的好處，包含火車站旁邊有一塊精華的地，一般來說它可以蓋店面做生意，但地主願意捐出讓大家去種果樹，也提供學校。所以從學校、社區開始做起我覺得很重要。從食材方面來努力慢食，雖然無法全面進行，因為還是有許多食材不是我們完全能掌握，但核心價值沒有變的話，它是能影響人的，比如說在社區推無毒農業時，大家就會了解為什麼要推無毒，因為它真的很重要。影響耕種的人在耕種的過程中會去在意，買東西時也會去在意。比如小朋友喝的飲料，既然要喝飲料，不如去買蜂蜜泡蜜茶給小孩喝。從教育開始做是很重要的。</p>	<p>的蔬果。我們先做的就是改善環境，在這環境中去種適合這塊地生長的蔬果。目前陸陸續續有許多社區加入，因為大家都看到它的好處，包含火車站旁邊有一塊精華的地，一般來說它可以蓋店面做生意，但地主願意捐出讓大家去種果樹，也提供學校。所以從學校、社區開始做起我覺得很重要。從食材方面來努力慢食，雖然無法全面進行，因為還是有許多食材不是我們完全能掌握，但核心價值沒有變的話，它是能影響人的，比如說在社區推無毒農業時，大家就會了解為什麼要推無毒，因為它真的很重要。影響耕種的人在耕種的過程中會去在意，買東西時也會去在意。比如小朋友喝的飲料，既然要喝飲料，不如去買蜂蜜泡蜜茶給小孩喝。從教育開始做是很重要的。(A-4-4)</p>
---	--

訪談編號：B

訪談對象：嘉義縣大林鎮喫茶吧餐廳負責人

訪談時間：民國 104 年 2 月 8 日下午 14：30

訪談地點：喫茶吧餐廳

訪談方式：開放式錄音

訪談逐字稿內容	編碼分析
<p>一、訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？</p> <p>現在比較會去想說吃一些比較天然的，先不說是不是有機的東西或是基不基改的，就是說真正的食物，沒有經過太多的加工，比如說你到一個餐廳你根本就不知道它的食材來源如何，或是去 7-11 隨便買一個料理包、義大利麵、咖哩飯，也不知道到底怎麼來的。有些就已經進到食品工業哪一塊，那一塊其</p>	<p>會去想說吃一些比較天然的，先不說是不是有機的東西或是基不基改的，就是說真正的食物，沒有經過太多的加工，到一個餐廳你根本就不知道它的食材來源如何，隨便買一個料理包、義大利麵、咖哩飯，也不知道到底怎麼來的。有些就已經進到食品工業哪一塊，那一塊其實也已經脫離了農業，很多東西他</p>

實也已經脫離了農業，很多東西他們是用工業的標準再做那些食品，大量生產，對於口感來講、成本來講，像米漿來講，米漿其實可以很簡單來煮，但是它一定會加一些澱粉讓它更稠，再加色素讓它更像，因為原本的顏色太淡，一個米漿就可以加四、五種以上添加物。再說麵包，也可以很簡單用個麵包機就可以做吐司來吃，都可以很簡單，但是都加了改良粉、穩定劑，加色素、香料、代糖，就會變成不是人本來該吃的，麵包本來只能放一天二天，但是要放到放四天五天，所以現在我們自己就是吃到最原始的東西就是最好的。

2. 請問食物帶給您什麼樣的感受？

在比較忙的時候，吃東西就是讓自己有飽足有體力，不要難吃到讓自己都吃不下，支持身體生理需求。可是自己在從事餐飲這一段過程來講，再去探索食物料理時，就會發現原本可能以為理所當然的事情，變得沒那麼容易，也許你可能只是要吃個非基改豆腐，你卻不知道要去哪裡買，可是一般的豆腐大家都習慣到市場去買個十元豆腐或豆干，也不會去注意到基不基改，魯一魯都很好吃啊。所以在吃東西的食物會不會去想，一天吃三次，一個月吃幾次，幾年下來吃的東西就很可觀，一個人不算多的話，要是全家人的量就更多。所以就要去想如何從消費端，一步一步的改變，也許從一餐開始到二餐、三餐，也算是一種改革，像是在大林有一家做豆腐的，每星期三固定做非基改豆腐，一開始沒辦法每天做，因為價位高和市場需求沒那麼多，就先從一天開始，然後大家都知道要買飛機改豆腐就在星期

們是用工業的標準再做那些食品，大量生產，對於口感來講、成本來講，像米漿來講，米漿其實可以很簡單來煮，但是它一定會加一些澱粉讓它更稠，再加色素讓它更像，因為原本的顏色太淡，一個米漿就可以加四、五種以上添加物。也可以很簡單用個麵包機就可以做吐司來吃，但是都加了改良粉、穩定劑，加色素、香料、代糖，就會變成不是人本來該吃的，麵包本來只能放一天二天，但是要放到放四天五天，所以現在我們自己就是吃到最原始的東西就是最好的。(B-1-1)

在比較忙的時候，吃東西就是讓自己有飽足有體力，支持身體生理需求。可是自己在從事餐飲這一段過程來講，再去探索食物料理時，就會發現原本可能以為理所當然的事情，變得沒那麼容易，也許你可能只是要吃個非基改豆腐，你卻不知道要去哪裡買，一般大家都習慣到市場去買個十元豆腐或豆干，也不會去注意到基不基改。一天吃三次，一個月吃幾次，幾年下來吃的東西就很可觀，一個人不算多的話，要是全家人的量就更多。所以就要去想如何從消費端，一步一步的改變，也許從一餐開始到二餐、三餐，也算是一種改革，像是在大林有一家做豆腐的，每星期三固定做非基改豆腐，一開始沒辦法每天做，因為價位高和市場需求沒那麼多，就先從一天開始，然後大家都知道要買飛機改豆腐就在星期三去買，這也算是一個開始。如果是自己在吃的話，也會開始去想比較好的，像衛生筷，以前都習慣

三去買，這也算是一個開始。如果是自己在吃的話，也會開始去想比較好的，像衛生筷，以前都習慣用，現在就不會用。現在很多都還是習慣用衛生筷，假若可以開始從一天來不用衛生筷，比如說星期一，那大家就知道星期一去吃東西就要帶筷子，然後慢慢全面執行。每個人的一餐累積起來就很多了。

3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？

就是簡單一點的、原始的，比較有機的或自然農法栽種的食物，它的味道就是比較均勻分布，不會特別甜，但是會讓你覺得舒服。比如說有些香蕉就是特別甜，甚至甜的過頭，你吃了就會覺得很奇怪。像有些番茄，應該是有點酸的，但是種成太甜，我覺得會有點膩，對身體不好。

或是去嘗試有些沒見過的食物組合，比如說專門在研究節氣飲食的一家出版社叫做「種籽設計」，已經出了六、七本關於節氣飲食的書。另外還有原生種的食物，現在已經很多品種改良的食物，讓原生種的食物都找不到了，他們也有出野菜的書，去年12月在竹北開了一家節氣飲食的餐廳，叫節氣佳宴。每個人850元，價位算高，下個月我們要去那一家店學習觀摩，他們能出那麼多書，就代表田調已經做的超深的，已經知道哪邊誰有種什麼，什麼時候產什麼，他們有泡一種茶，我覺得超厲害的，他們去台東部落去找到一種台灣紫米，研發成一種口味特別的茶。

4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？

用，現在就不會用。現在很多都還是習慣用衛生筷，假若可以開始從一天來不用衛生筷，比如說星期一，那大家就知道星期一去吃東西就要帶筷子，然後慢慢全面執行。每個人的一餐累積起來就很多了。(B-1-2)

簡單一點的、原始的，比較有機的或自然農法栽種的食物，它的味道就是比較均勻分布，不會特別甜，但是會讓你覺得舒服。比如說有些香蕉就是特別甜，甚至甜的過頭，你吃了就會覺得很奇怪。像有些番茄，應該是有點酸的，但是種成太甜，我覺得會有點膩，對身體不好。嘗試有些沒見過的食物組合，關於節氣飲食，還有原生種的食物，現在已經很多品種改良的食物，讓原生種的食物都找不到了。去年12月在竹北開了一家節氣飲食的餐廳，他們已經知道哪邊誰有種什麼，什麼時候產什麼，他們去台東部落去找到一種台灣紫米，研發成一種口味特別的茶。(B-1-3)

<p>就是簡單就好，不要有負擔，要順口。有時候去外面吃東西，吃完就覺得口乾舌燥的。自己在煮食物時會盡量少一點油，少一點鹽，比外面再淡一點，外面或許是要讓菜看起來好看一點，油就用的比較多一點。再來就是說油的溫度不能太高，就算是品質好的油，用不對的烹調方式也是不好了，反過來說普通的油用對了方式也可以很 OK，不會有變質，油耗，對身體健康有幫助。</p>	<p>簡單就好，不要有負擔，要順口。自己在煮食物時會盡量少一點油，少一點鹽，比外面再淡一點，外面或許是要讓菜看起來好看一點，油就用的比較多一點。再來就是說油的溫度不能太高，就算是品質好的油，用不對的烹調方式也是不好了，反過來說普通的油用對了方式也可以很 OK，不會有變質，油耗，對身體健康有幫助。(B-1-4)</p>
<p>二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？</p> <p>當令的話，就是我們有很多主打節氣蔬食，蔬食是講飲食的種類，有些人是吃葷食，有些人吃蔬食，有些人吃素食，素食又有些人是吃奶蛋，有些人連奶蛋也不吃，還有一種只吃水果較果食。前面講的節氣就是講當令，講細一點就是說春、夏、秋、冬，再細一點就是講二十四節氣，更深入的說就是關連到中國的傳統飲食，什麼時候種什麼、出產什麼，它的品質會比較好我們就會選擇那個節氣出產的蔬果。盡量將有些已經可以全年生產的蔬果回歸到它原本的產季，因為到最後都搞不清楚它到底是哪個產季，比如說高麗菜已經是全年都產，但是還是會以它的產季為主打，做高麗菜炊飯，會選它也是因為當地大林地區有一個菜農種植有機高麗菜，所以現在設計高麗菜炊飯，是特別有想到是當令和當季的農作物。當地也涉及到比較實務的方面，我目前以雲嘉南地區的農產品為優先考量，這三個大糧倉大本營有的我先從這邊選擇來設計菜單。有一些乾燥可以保存的像香菇之類的，還</p>	<p>我們有很多主打節氣蔬食，蔬食是講飲食的種類，前面講的節氣就是講當令，講細一點就是說春、夏、秋、冬，再細一點就是講二十四節氣，更深入的說就是關連到中國的傳統飲食，什麼時候種什麼、出產什麼，它的品質會比較好我們就會選擇那個節氣出產的蔬果。盡量將有些已經可以全年生產的蔬果回歸到它原本的產季，因為到最後都搞不清楚它到底是哪個產季，比如說高麗菜已經是全年都產，以它的產季為主打，做高麗菜炊飯，會選它也是因為當地大林地區有一個菜農種植有機高麗菜，所以現在設計高麗菜炊飯，是特別有想到是當令和當季的農作物。比較實務的方面，以雲嘉南地區的農產品為優先考量，這三個大糧倉大本營有的我先從這邊選擇來設計菜單。還有特定地區限定才有的，就可能無法符合當令或當季。但是還是盡量以雲嘉南地區有的去做。(B-2-1)</p>

有特定地區限定才有的，就可能無法符合當令或當季。但是還是盡量以雲嘉南地區有的去做。

2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？

食物里程是比較屬於歐美地區在提的，在日本是說「身土不二」，意思是說身體和土地是無法分開的，從佛經來的概念，講人和環境之間的關係，人離不開環境，也會影響環境，相對來說就牽涉到農業和環境的關係，從土壤到氣候的條件，決定要種什麼作物是比較OK的。我這家店門口那塊布上面的LOGO就有特別含意。在日本商家門口都會掛這個叫做「暖簾」，算是經營的商標和信譽、理念，有些是家徽、店章。我們是用身土不二的日文放在暖簾上，從經營的概念上到實際經營去落實，大概現在的做法就是這樣子。碳足跡大概就像剛剛講的食物里程，台灣幾乎沒有東西會標示它的碳足跡，尤其是農產品，要從餐廳去講這個就更不太可能，除非餐廳有辦法將每個進貨都去換算，但是不太可能做到，以現在來說是很困難的。要定量是很難，但定性應該可以，就是剛剛講的當地的選擇，減少里程。

3.請問您對基因改造食品的看法？

現在比較常見的是豆類吧，本身接觸到或上過的課大概都是說還不知道基改對人體到底有什麼傷害，可能已經有一些研究，就目前的了解還是盡量不要用。尤其大家比較常聽到的大豆油、沙拉油，有很多基改的，還有黃豆、玉米、玉米粉，玉米就衍生了很多粉囉，像玉

食物里程是比較屬於歐美地區在提的，在日本是說「身土不二」，意思是說身體和土地是無法分開的，從佛經來的概念，講人和環境之間的關係，人離不開環境，也會影響環境，相對來說就牽涉到農業和環境的關係，從土壤到氣候的條件，決定要種什麼作物是比較OK的。我這家店門口那塊布上面的LOGO就有特別含意。在日本商家門口都會掛這個叫做「暖簾」，算是經營的商標和信譽、理念，有些是家徽、店章。我們是用身土不二的日文放在暖簾上，從經營的概念上到實際經營去落實，大概現在的做法就是這樣子。碳足跡大概就像剛剛講的食物里程，台灣幾乎沒有東西會標示它的碳足跡，尤其是農產品，要從餐廳去講這個就更不太可能，除非餐廳有辦法將每個進貨都去換算，但是不太可能做到，以現在來說是很困難的。要定量是很難，但定性應該可以，就是剛剛講的當地的選擇，減少里程。(B-2-2)

本身接觸到或上過的課大概都是說還不知道基改對人體到底有什麼傷害，可能已經有一些研究，就目前的了解還是盡量不要用。(B-2-3)

<p>米凝膠、玉米澱粉，還有像蓮藕粉，有些玉米罐頭，上面就會寫是不是基改玉米。</p> <p>4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？</p> <p><u>我們在設計菜單的時候就有想過幾個原則，就是不要做太複雜，食物來源先簡單，因為來源太廣用料太多種，增加到不良食材的風險，又很難在每一個食材品質確實把關，所以菜單盡量簡單，少做幾道菜，從自己有把握的東西先做，先從這些開始，這樣好像感覺比較消極一點，可是要怎麼去避免呢？那時候看到這些新聞，覺得怎麼這個也中、那個又中，很多人會去澄清自己沒有用那些東西。就我來說，我會回過頭來去檢視自己，有沒有什麼東西「可能」有問題，就要去檢查，甚至去它生產的地方去看，或請他們提出相關報告證明給我們，用比較主動方式去了解，每隔一段時間就會去深入了解用的食材，盡量讓食材透明化，用部落格或網路來公布。像有去醃漬酸菜的農夫農場看，確實不加色素、不加防腐劑，可是用傳統方式看起來不太乾淨方式，可是卻相對安全安心，然後將這些蒐集的資訊用成網路資訊，長時間下來對品管應該有一定的幫助。不要到某個產品爆發食安問題才去看它的生產過程。</u></p>	<p>設計菜單的時候就有想過幾個原則，就是不要做太複雜，食物來源先簡單，因為來源太廣用料太多種，增加到不良食材的風險，又很難在每一個食材品質確實把關，所以菜單盡量簡單，少做幾道菜，從自己有把握的東西先做，先從這些開始，這樣好像感覺比較消極一點，可是要怎麼去避免呢？就我來說，我會回過頭來去檢視自己，有沒有什麼東西「可能」有問題，就要去檢查，甚至去它生產的地方去看，或請他們提出相關報告證明給我們，用比較主動方式去了解，每隔一段時間就會去深入了解用的食材，盡量讓食材透明化，用部落格或網路來公布。像有去醃漬酸菜的農夫農場看，確實不加色素、不加防腐劑，可是用傳統方式看起來不太乾淨方式，可是卻相對安全安心，然後將這些蒐集的資訊用成網路資訊，長時間下來對品管應該有一定的幫助。不要到某個產品爆發食安問題才去看它的生產過程。(B-2-4)</p>
<p>三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。</p> <p>1.請談談您對食物生產者的看法？</p> <p><u>以種植有機農產品的農夫來說，他們也沒有說特別的富裕，但是他們吃的比較健康，種的東西除了賣，自己也可以吃。然後，他們就是比較喜歡耕耘，過</u></p>	<p>以有機農產品的農夫來說，沒有說特別的富裕，但是他們吃的比較健康，種的東西除了賣，自己也可以吃。比較喜歡耕耘，過比較樸實一點的生活，清淨自</p>

比較樸實一點的生活，清淨自然的生活。有一些就比較龜毛堅持想法的了，像斗六有個做豆腐的，就堅持用鹽滷天然的方法做豆腐，沒有用石灰去做，成本比較高，技術上面也要有一定的水準，很用心的把它做好，差一點點也不行，剛開始市場接受度還沒那麼好的時候他還是堅持。

2.請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？

不一定，像剛剛講的那個做豆腐，目前為止還沒有賺到，經營的蠻辛苦。就是說當比較規模經濟量產的時候，又要顧及品質的時候，利潤雖然會有，但量不多，利潤的錢就不太夠去支持成本開銷，然後價錢又要提高，消費者接受度卻又降低。有機也是一樣，很貴，量小，除非像台糖那樣面積大、有錢，機械化量產，小農面積小，種的又多元，我覺得應該很緊。可是反過來說，應該還有一些方式，像把消費者也拉進來一起參與，進化到社群、股東、認養的方式，也要出力一起除草、耕種，假日大家輪班，可以降低成本，也可以讓大家去體驗，這也是個解決方法。他們叫做CSA，社區支持型農業。

3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？

是在講整個產業鏈嗎？(對)一般狀況產品比較單純，大部分就是說進貨、產銷、人事費用，最後賣出產生的利潤，就是在說行銷，我們以前在做伴手禮的時候沒有做太多的加工處理，單純的進出買賣。之前有看有機的食物產銷，或是一些通路，也不太多利潤，除非你的

然的生活。有一些就比較堅持想法，像斗六有個做豆腐的，就堅持用鹽滷天然的方法做豆腐，沒有用石灰去做，成本比較高，技術上面也要有一定的水準，很用心的把它做好，差一點點也不行，剛開始市場接受度還沒那麼好的時候他還是堅持。(B-3-1)

不一定，像剛剛講的那個做豆腐，目前為止還沒有賺到，經營的蠻辛苦。就是說當比較規模經濟量產的時候，又要顧及品質的時候，利潤雖然會有，但量不多，利潤的錢就不太夠去支持成本開銷，然後價錢又要提高，消費者接受度卻又降低。有機也是一樣，很貴，量小，除非像台糖那樣面積大、有錢，機械化量產，小農面積小，種的又多元，我覺得應該很緊。可是反過來說，應該還有一些方式，像把消費者也拉進來一起參與，進化到社群、股東、認養的方式，也要出力一起除草、耕種，假日大家輪班，可以降低成本，也可以讓大家去體驗，這也是個解決方法。他們叫做CSA，社區支持型農業。(B-3-2)

一般大部分就是說進貨、產銷、人事費用，最後賣出產生的利潤，就是在說行銷。之前有看有機的食物產銷，或是一些通路，也不太多利潤，除非你的量很大，像里仁、統一生機，有一、二百個店，他可能才有獲利。通路應該賺比較多，因為它那個是有保證，保證有利潤

量很大，像里仁、統一生機，有一、二百個店，他可能才有獲利。現在大部分都會有個有機的盤商，回先去將農產進貨在投進物流裡面，通路應該賺比較多，因為它那個是有保證，保證有利潤才會進貨上架，尤其在都市裏面有些東西就是固定要賣多少，把店面租金、人事等等都算進去，所以利潤一定有，且不低，但再壓回來生產的人的部分就沒什麼利潤。所以後來就有發展成自產自銷、農夫市集、認購，除去中間通路的部分。但如果以服務業來說，其實是差不多，因為它可能進貨成本跟賣出差不多，但要加入行銷費用等等，所以利潤也不高，可是有些餐廳我去看，他們告訴我是可以賺錢。在台北有個甲米共食廚房，高雄有個微風農夫市集，這些農夫常常要跑各地去擺農夫市集，對他們來說其實是個勞民傷財的事情，尤其要開跋到很遠的地方，比如說從台東到台北，前一天就要出發到台北住一晚，隔天賣的還不夠付住宿錢，很難推廣繼續做，所以他們後來就集資去開有機店面，將生產的天然食材自己開發通路產銷，將中間通路的利潤回到自己身上。

4. 請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？

應該說食物原本的東西就是這些東西，如蔬菜、真菌、穀物、豆奶類等等，我們在設計料理時，不要太花俏，不要模糊掉食物的原味，不要做的太複雜，不要太多吸引人的地方，不要讓消費者太去在意食物多甜、口感如何、味覺的色香味而已。應該是要去看剛剛講的源頭，從產地到餐桌的過程，所以我覺得我是把食物再詮釋過的角色，把這些食

才會進貨上架，尤其在都市裏面有些東西就是固定要賣多少，把店面租金、人事等等都算進去，所以利潤一定有，且不低。後來就有發展成自產自銷、農夫市集、認購，除去中間通路的部分。但如果以服務業來說，其實是差不多，因為它可能進貨成本跟賣出差不多，但要加入行銷費用等等，所以利潤也不高，有些餐廳他們告訴我是可以賺錢。台北有個甲米共食廚房，高雄有個微風農夫市集，這些農夫常常要跑各地去擺農夫市集，對他們來說其實是個勞民傷財的事情，尤其要開跋到很遠的地方，比如說從台東到台北，前一天就要出發到台北住一晚，隔天賣的還不夠付住宿錢，很難推廣繼續做，所以他們後來就集資去開有機店面，將生產的天然食材自己開發通路產銷，將中間通路的利潤回到自己身上。(B-3-3)

我們在設計料理時，不要太花俏，不要模糊掉食物的原味，不要做的太複雜，不要太多吸引人的地方，不要讓消費者太去在意食物多甜、口感如何、味覺的色香味而已。應該是要去看剛剛講的源頭，從產地到餐桌的過程，所以我覺得我是把食物再詮釋過的角色，把這些食物講清楚，把那些沒人注意或消失的過程再詮釋一次。(B-3-4)

<p>物講清楚，把那些沒人注意或消失的過程再詮釋一次。</p>	
<p>四、訪談對象對「慢食」的看法。</p> <p>1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？</p> <p>就剛剛講的<u>每個人每天有幾餐，每月、每天，在乘上每個人，累積的量是非常大的，是長久的深遠的，沒有辦法讓你馬上感受到。像是有機的食物、餐廳現在不多，但若需求變多，就會越來越多，大家的選擇也變多，累積起來對環境的負擔應該會慢慢改善。會有越來越多的自然農法，少用農藥、除草劑、化學肥料，那對環境一定有幫助，長期來看，比如說台灣本來農藥或化肥要用 1000 公噸，過了幾年後，就只要用 500 公噸，甚至再過幾年便 100 公噸，雖然比較慢，是漸進式的，但還是有很大幫助。就是要靠每個人都去做，因為撒下去的農藥、化肥，到最後都是跑到我們每一個人的嘴裡。</u></p> <p>2.請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？</p> <p>生活態度嗎？<u>我變得對那些認真生產好的食物的人很尊敬，比如說要做那樣一塊豆腐，從洗豆開始，因為它比較容易壞所以就要洗很多次，然後再仔細的挑，到後面每一道手續，做鹽滷，熬煮等等，都十分累人但是都很細心，所以會覺得對他們特別尊敬。以他們這麼堅持，即使還沒有很多人認同的時候，他們仍是持續堅持、推廣，就更敬佩他們的態度。</u></p> <p>3.請問您在經營餐廳時，跟你的顧客分享「慢食」相關的概念嗎？</p>	<p>每個人每天有幾餐，每月、每天，在乘上每個人，累積的量是非常大的，是長久的深遠的，沒有辦法讓你馬上感受到。像是有機的食物、餐廳現在不多，但若需求變多，就會越來越多，大家的選擇也變多，累積起來對環境的負擔應該會慢慢改善。會有越來越多的自然農法，少用農藥、除草劑、化學肥料，那對環境一定有幫助，長期來看，比如說台灣本來農藥或化肥要用 1000 公噸，過了幾年後，就只要用 500 公噸，甚至再過幾年便 100 公噸，雖然比較慢，是漸進式的，但還是有很大幫助。就是要靠每個人都去做，因為撒下去的農藥、化肥，到最後都是跑到我們每一個人的嘴裡。(B-4-1)</p> <p>我變得對那些認真生產好的食物的人很尊敬，比如說要做那樣一塊豆腐，從洗豆開始，因為它比較容易壞所以就要洗很多次，然後再仔細的挑，到後面每一道手續，做鹽滷，熬煮等等，都十分累人但是都很細心，所以會覺得對他們特別尊敬。以他們這麼堅持，即使還沒有很多人認同的時候，他們仍是持續堅持、推廣，就更敬佩他們的態度。(B-4-2)</p> <p>絕對會，現在是比較軟性的方式，第一</p>

<p>應該是絕對會，現在是比較軟性的方式，第一個就是不要弄得太學術、太制式化，顧客一開始不要就覺得太深入、太困難，覺得無聊，就不會有興趣。所以我會用比較有趣的主題去規劃一些活動，比如說產地的小旅行，不一定在這邊而已，也可以拉出去，不要純粹講述課程，讓顧客可以自己帶回家煮，自己一同參與，比如說做豆腐，做完可以自己帶回家煮。用比較有趣、吸引人的方法來做，之後就是要看大家的反應如何了，因為一開始能夠做的也是有限。另外菜單設計也會做調整，讓客人去發現設計理念。還有擺設物品、刊物方面也會有在地食物故事、節氣飲食等元素加入，讓顧客來參與，也設計筆記本開放給所有人來寫，發表感想等等。也希望清楚的讓顧客知道食物來源、方式。現在有許多餐廳是一個大漏洞，你根本就不知道它用的食材來源，而且全省餐廳的量非常大，你根本追不道它的源頭。之前在日本就有提出一個餐廳認證方法，叫做綠燈龍計畫，比方說你的食材來源有50%是日本當地，就給一顆星，再來60%、70%到90%，就給你一個綠燈龍，讓顧客清楚知道這個餐廳食材的源頭如何，不會讓顧客搞不清楚。還有像油也是。</p>	<p>個就是不要弄得太學術、太制式化，一開始不要就覺得太深入、太困難，覺得無聊，就不會有興趣。用比較有趣的主题去規劃一些活動，比如說產地的小旅行，不要純粹講述課程，讓顧客可以自己帶回家煮，自己一同參與，比如說做豆腐，做完可以自己帶回家煮。菜單設計也會做調整，讓客人去發現設計理念。還有擺設物品、刊物方面也會有在地食物故事、節氣飲食等元素加入，讓顧客來參與，也設計筆記本開放給所有人來寫，發表感想等等。也希望清楚的讓顧客知道食物來源、方式。讓顧客清楚知道這個餐廳食材的源頭如何，不會讓顧客搞不清楚。(B-4-3)</p>
---	---

訪談編號：C

訪談對象：僑泰中學 餐飲科 中餐、西餐、烘焙教師

訪談時間：民國 104 年 1 月 27 日下午 20 點

訪談地點：王家蘭老師住處

訪談方式：開放式錄音

訪談逐字稿內容	編碼分析
一、訪談對象在慢食意識中「好」的食	

物相關認知。

1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？

天然食材嗎？早餐比較難，因為早餐準備時間短，比較沒有辦法找到自己喜歡的食物食材，午餐也是一樣。平常比較能夠依自己喜好去挑選食材烹煮是在假日時候，可以依照自己想法去購買食材，自己烹調，做自己想吃的菜。通常都是去傳統市場購買，不會特別去找有機供應商或有認證的廠家之類來購買。去市場購買時會去注意食材外觀不會有不合理的美化，盡量不找雷同性太高的食物。大概情形就是這樣吧。

2.請問食物帶給您什麼樣的感受？

主要是飽足感吧，吃飽，然後不要吃完以後，在心理上和身體上有負擔及顧慮。

3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？

吃自己想吃的食物，通常不要調味過重或過多的油炸。比較重視食物的原味，食物本身應該具有的甜味、香味或口感，可以保留食物的味道及口感，這樣的食物會讓我快樂。這樣就好了。

4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？

譬如說蘋果，蘋果吃起來應該是脆的、甜的，或是以葡萄來說，我比較喜歡帶有一點酸味的。這比較主觀吧，因為每個人的喜好不一樣。可是食物應該要有的味道和口感要具備，再譬如芭樂，不甜的話就會跟自己的期望不一樣，會落空。所以在食物口味上我重視食物本身

早餐比較難，因為早餐準備時間短，比較沒有辦法找到自己喜歡的食物食材，午餐也是一樣。能夠依自己喜好去挑選食材烹煮是在假日時候，可以依照自己想法去購買食材，自己烹調，做自己想吃的菜。去傳統市場購買，不會特別去找有機供應商或有認證的廠家之類來購買。購買時會去注意食材外觀不會有不合理的美化，盡量不找雷同性太高的食物。(C-1-1)

主要是飽足感吧，然後不要吃完以後，在心理上 and 身體上有負擔及顧慮。(C-1-2)

吃自己想吃的食物，通常不要調味過重或過多的油炸。比較重視食物的原味，食物本身應該具有的甜味、香味或口感，可以保留食物的味道及口感，這樣的食物會讓我快樂。(C-1-3)

蘋果吃起來應該是脆的、甜的，葡萄比較喜歡帶有一點酸味的。這比較主觀，每個人的喜好不一樣。可是食物應該要有的味道和口感要具備。所以在食物口味上我重視食物本身應該具有的味道、口感。(C-1-4)

<p>應該具有的味道、口感。</p>	
<p>二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？</p> <p><u>會，我會盡量選購當季盛產的蔬果，可是我也會挑時段，當季季頭的蔬果我比較不會挑，因為比較貴，而且品質也沒比較那麼好，我會挑真正盛產的時候，產量多價格合理，品質好又有得挑選，所以我會挑當時盛產的食物。</u></p> <p>2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？</p> <p><u>我比較不會留意食物產品的碳足跡，因為我對它比較不熟悉，但我知道任何產品在生產製造時都會產生二氧化碳，也會對環境造成負擔，甚至破壞。我想肉類食品產生的碳足跡應該是最多的，可是我的飲食習慣中是離不開肉類食物產品的。</u></p> <p>3.請問您對基因改造食品的看法？</p> <p><u>很厭惡，我吸收到許多關於基改食品的負面資訊，我認為基改食品最直接影響到我們的身體健康，對於基改食物我會避免購買和攝取，但因為不知道某項食品是基改食品而食用，這就無可避免了，但若知道我肯定不買不食用。</u></p> <p>4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？</p> <p><u>政府要加強職業教育、道德教育，廠商自己知道在生產違法的食品，但忽略人民健康問題，沒去思考對人體的傷害，只重視眼前的利益，我覺得這個區塊是道德教育太薄弱。廠商變得沒有良心，</u></p>	<p>我會盡量選購當季盛產的蔬果，可是我也會挑時段，當季季頭的蔬果我比較不會挑，因為比較貴，而且品質也沒比較那麼好，我會挑真正盛產的時候，產量多價格合理，品質好又有得挑選，所以我會挑當時盛產的食物。(C-2-1)</p> <p>我比較不會留意食物產品的碳足跡，因為我對它比較不熟悉，但我知道任何產品在生產製造時都會產生二氧化碳，也會對環境造成負擔，甚至破壞。我想肉類食品產生的碳足跡應該是最多的，可是我的飲食習慣中是離不開肉類食物產品的。(C-2-2)</p> <p>很厭惡，我吸收到許多關於基改食品的負面資訊，我認為基改食品最直接影響到我們的身體健康，對於基改食物我會避免購買和攝取，但因為不知道某項食品是基改食品而食用，這就無可避免了，但若知道我肯定不買不食用。(C-2-3)</p> <p>政府要加強職業教育、道德教育，廠商自己知道在生產違法的食品，但忽略人民健康問題，沒去思考對人體的傷害，只重視眼前的利益，我覺得這個區塊是道德教育太薄弱。食安風暴是影響全球</p>

<p>也不覺得對不起人民，也覺得大家平時也不太關心就覺得沒關係。<u>食安風暴是影響全球人民的身體健康，但是台灣政府在法律規範上是非常鬆懈，就算是有證據可以依法對不良廠商判決，但通常也判得過輕。食安問題對人體是日積月累的，不像中毒一吃就致病，這影響是無形的，沒辦法即刻防治。我認為政府應當要有做法從廠商的人心、道德去著手，而且懲戒要加重。</u></p>	<p>人民的身體健康，但是台灣政府在法律規範上是非常鬆懈，就算是有證據可以依法對不良廠商判決，但通常也判得過輕。食安問題對人體是日積月累的，不像中毒一吃就致病，這影響是無形的，沒辦法即刻防治。我認為政府應當要有做法從廠商的人心、道德去著手，而且懲戒要加重。(C-2-4)</p>
<p>三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。</p> <p>1.請談談您對食物生產者的看法？ 我比較沒有接觸過這些食物生產的人，但既然是生產者就應該堅持不能用的東西就不要去用，<u>對身體有害的食物就不要提供給消費者購買使用。農夫漁夫等，在我認為是屬於高勞力付出卻低所得收入的族群，當然覺得他們很辛苦</u></p> <p>2.請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？ 我看到許多農夫很辛苦工作但生活品質沒有因為付出高勞力而有所改善，<u>生產食物的人付出的勞力和所得我覺得沒有成正比，跟一般其他職業比較起來，他們是比較失衡的。</u></p> <p>3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？ <u>生產者本身賺的利潤是比較少的，賣給批發商的價格並不高，可是食物產品轉手到消費者手上時價格又變得很高，我覺得中間大盤、中盤商轉手的利潤是比較偏重的，反而是直接生產的人利潤偏低。</u></p>	<p>是生產者就應該堅持不能用的東西就不要去用，對身體有害的食物就不要提供給消費者購買使用。農夫漁夫等，在我認為是屬於高勞力付出卻低所得收入的族群。(C-3-1)</p> <p>許多農夫很辛苦工作但生活品質沒有因為付出高勞力而有所改善，生產食物的人付出的勞力和所得我覺得沒有成正比，跟一般其他職業比較起來，他們是比較失衡的。(C-3-2)</p> <p>生產者本身賺的利潤是比較少的，賣給批發商的價格並不高，可是食物產品轉手到消費者手上時價格又變得很高，我覺得中間大盤、中盤商轉手的利潤是比較偏重的，反而是直接生產的人利潤偏低。(C-3-3)</p>

<p>4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？</p> <p><u>扮演消費和把關的角色，我可以從消費的選擇去選擇符合我的需求的食物，而且也不去選會危害身體健康的食物，也不會去挑選對環境會造成嚴重汙染危害的食物產品。所以我認為我是消費者同時也是把關者。</u></p>	<p>扮演消費和把關的角色，我可以從消費的選擇去選擇符合我的需求的食物，而且也不去選會危害身體健康的食物，也不會去挑選對環境會造成嚴重汙染危害的食物產品。所以我認為我是消費者同時也是把關者。(C-3-4)</p>
<p>四、訪談對象對「慢食」的看法。</p> <p>1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？</p> <p><u>這好難回答，前面有講到碳足跡，所以我覺得慢食應該對環境有某一部分的幫助。會使我們盡量減少在生產過程中產生的二氧化碳，減少對環境的負擔。以慢食的概念我會選擇對環境殺傷力較低的食物來食用。我覺得慢食對環境是有幫助的。</u></p> <p>2.請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？</p> <p><u>我沒有刻意要 follow 慢食這個議題的活動，我的生活飲食習慣只是單純喜歡蔬果和簡單的食物，所以仔細對照，我平常的生活飲食習慣應該有在 follow 類似慢食的概念。但我並沒有刻意去探究碳足跡、慢食的涵義或精神等等，所以我覺得慢食對我的影響應該不大，沒有因為知道慢食了而去改變生活或飲食習慣，應該是說我本來的生活飲食習慣就跟慢食接近，所以也沒什麼好改變。</u></p> <p>3.請問您會在教學當中加入跟「慢食」相關的概念嗎？</p> <p><u>如果跟教學內容有相關，我會提示學生。可是我在教學上會比較注重食安問</u></p>	<p>這好難回答，前面有講到碳足跡，所以我覺得慢食應該對環境有某一部分的幫助。會使我們盡量減少在生產過程中產生的二氧化碳，減少對環境的負擔。以慢食的概念我會選擇對環境殺傷力較低的食物來食用。我覺得慢食對環境是有幫助的。(C-4-1)</p> <p>我的生活飲食習慣只是單純喜歡蔬果和簡單的食物，所以仔細對照，我平常的生活飲食習慣應該有在 follow 類似慢食的概念。並沒有刻意去探究碳足跡、慢食的涵義或精神等等，所以我覺得慢食對我的影響應該不大，沒有因為知道慢食了而去改變生活或飲食習慣，應該是說我本來的生活飲食習慣就跟慢食接近，所以也沒什麼好改變。(C-4-2)</p> <p>跟教學內容有相關，我會提示學生。可是我在教學上會比較注重食安問題及</p>

<p><u>題及食物品質把關，比較沒有刻意將慢食傳遞給學生。</u></p> <p>4.請問您是否會將「慢食」跟親友或其他人分享？</p> <p><u>因為家中飲食多半是我負責選購、烹調，所以我會挑選對身體有益、無害，簡單且對環境負擔較低的食物，然後在與家人共餐時，我會告訴我的小孩為什麼要挑選、食用桌上這些食物，也讓他們知道什麼食物是好的、對身體有幫助的，相反的也會告訴他們哪些食物是不好的，對身體、環境是有危害的。</u></p>	<p>食物品質把關，比較沒有刻意將慢食傳遞給學生。(C-4-3)</p> <p>家中飲食多半是我負責選購、烹調，所以我會挑選對身體有益、無害，簡單且對環境負擔較低的食物，然後在與家人共餐時，我會告訴我的小孩為什麼要挑選、食用桌上這些食物，也讓他們知道什麼食物是好的、對身體有幫助的，相反的也會告訴他們哪些食物是不好的，對身體、環境是有危害的。(C-4-4)</p>
---	--

訪談編號：D

訪談對象：福智文教基金會志工老師，王姝丹

訪談時間：民國 104 年 2 月 10 日下午 14：00

訪談地點：彰化縣彰化市淘米樂餐廳

訪談方式：開放式錄音

訪談逐字稿內容	編碼分析
<p>一、訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？</p> <p><u>我幾乎都是吃天然食材的，一天三餐都是吃這些東西。因為我是里仁的人，所以我都在里仁買食材，因為里仁的東西來原管道比較正常，所以比較放心，它的來源我都比較知道，因為我當過這裡的志工，我也去觀察過他們的來源過程都是比較天然，沒有加很多的添加物這樣子。</u></p> <p>2.請問食物帶給您什麼樣的感受？</p> <p><u>我覺得食物就是帶給我滿足和快樂，還有就是一種這個，如果我了解這個食物的來源過程，我會充滿感恩。所以我會</u></p>	<p>編碼分析</p> <p>我幾乎都是吃天然食材的，一天三餐都是吃這些東西。我都在里仁買食材，因為我當過這裡的志工，我也去觀察過他們的來源過程都是比較天然，沒有加很多的添加物。(D-1-1)</p> <p>食物就是帶給我滿足和快樂，如果我了解這個食物的來源過程，我會充滿感恩。去了解這個食材是怎麼來的，我知</p>

<p>去了解這個食材是怎麼來的，這個糖果是怎麼做出來的，當我知道這些背後是怎麼做出來的，我知道越多時，當我在吃這些東西，我就更覺得一粥一飯當思來處不易，半絲半縷當念物力維艱。但是當我對這個食物來源不太清楚的時候，那我的感受感覺只是吃飽飽足而已。我越知道這些食物的源頭，我就越知道感恩，一種感謝，對方為我做那麼美好的東西時，我越充滿感恩。</p>	<p>道越多時，就更覺得一粥一飯當思來處不易，半絲半縷當念物力維艱。但是當我對這個食物來源不太清楚的時候，那我的感受感覺只是吃飽飽足而已。對方為我做那麼美好的東西時，我越充滿感恩。(D-1-2)</p>
<p>3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？</p> <p>我覺得這個東西不見得要很漂亮或很好吃，可是這個東西的來源和怎麼取得，它是怎麼樣讓很多人去用心把它造出來，我覺得我懂得越多的時候，我是越充滿愉悅的。如果我不時知道它的過程的話，那就只是吃而已。</p>	<p>不見得要很漂亮或很好吃，可是這個東西的來源和怎麼取得，是怎麼樣讓很多人去用心把它造出來，我覺得我懂得越多的時候，我是越充滿愉悅的。如果我不時知道它的過程的話，那就只是吃而已。(D-1-3)</p>
<p>4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？</p> <p>以前的話我是重視口感啊，好不好吃，後來就不是，我後來重視的是它的來源是不是來自清淨的，還是說它花了很多的社會成本，還是這些食物有沒有加了很多東西，因為很多食物它的背後加了許多添加物是我們不知道的。但是當我知道越多的時候就知道口感是會騙人的。反而是這個東西的來源和製作過程，我會比較注意這樣子。</p>	<p>以前的話我是重視口感，好不好吃，後來就不是，我後來重視的是它的來源是不是來自清淨的，還是說它花了很多的社會成本，還是這些食物有沒有加了很多東西，因為很多食物它的背後加了許多添加物是我們不知道的。但是當我知道越多的時候就知道口感是會騙人的。這個東西的來源和製作過程，我會比較注意。(D-1-4)</p>
<p>二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？</p> <p>我當然會特別選擇啊，因為它不用特別加藥、化肥或農藥啊，而且不用打一些</p>	<p>會特別選擇，因為它不用特別加藥、化肥或農藥啊，而且不用打一些植物荷爾</p>

植物荷爾蒙，所以我會特別注意食物是不是當令或當季的，那進口食物一般我是不會買的。

2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？

以前是沒有注意到啦，現在會比較注意是因為我們里仁是學佛的嘛，碳排放是造成地球暖化的主因，所以我會注意這個產品產的業力是什麼，可能說地球暖化我們不太清楚它和我們之間的關係，但去了解食物產品的碳足跡的時候，就會發現他跟整個社會和整個地球是有影響的。

3.請問您對基因改造食品的看法？

我是絕對不吃這種東西的啦，因為基因改造食品會破壞整個生態，那可能我不知道而買到了，那如果我知道了再怎麼好吃好看都不會去買。

它會破會整個食物生態，再來就是說要大規模種植這些基改食物，就要砍伐大面積雨林，雨林消失造成很多物種跟著消失。又因為基改會讓原始物種變種，沒有辦法控制這個物種的變化，也會引起很多物種消失，這是沒辦法防治的。然後很多基因改造對人體是有傷害的。

4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？

我是沒有在看報紙啦，也沒看電視新聞，但是我知道是很有問題。比如說毒油事件，我的感觸不深，因為我只吃里仁出的油，在里仁能買到的我都在這買，所以食安問題對我影響不大。可是我有注意到食安風暴如果越嚴重，對里仁的產品來說越好賣，那我就發現說在

蒙，所以我會特別注意食物是不是當令或當季的，那進口食物一般我是不會買的。(D-2-1)

以前是沒有注意，現在會比較注意，因為學佛，碳排放是造成地球暖化的主因，所以我會注意這個產品產的業力是什麼，去了解食物產品的碳足跡的時候，就會發現他跟整個社會和整個地球是有影響的。(D-2-2)

絕對不吃這種東西，因為基因改造食品會破壞整個生態，如果我知道了再怎麼好吃好看都不會去買。它會破會整個食物生態，再來就是說要大規模種植這些基改食物，就要砍伐大面積雨林，雨林消失造成很多物種跟著消失。基改會讓原始物種變種，沒有辦法控制這個物種的變化，也會引起很多物種消失，這是沒辦法防治的。很多基因改造對人體是有傷害的。(D-2-3)

我的感觸不深，在里仁能買到的我都在這買，所以食安問題對我影響不大。我有注意到食安風暴如果越嚴重，對里仁的產品來說越好賣，十九年來，師父說食物雖然是小小的東西，一天三餐都要吃，但是對我們是很有影響性。每次食安風暴一發生，我就感恩我們師父。要

十九年來，我們師父早就說食物雖然是小小的東西，一天三餐都要吃，但是對我們是很有影響性。所以每次食安風暴一發生，我就越感恩我們師父，十九年前他就叫我們要吃有機的、無農藥的、無化肥的食物產品。早期會覺得很貴，後來發現說雖然貴了一些，但不用吃一些垃圾到我們的身體，產生一些病變，然後我就覺得其實還是很合算。所以每次食安風暴越嚴重，我就越感恩我們師父，也看到一些人性的貪婪，就是想多賺一點錢，我們師父就說，人以後有三種死亡方式，第一種就是戰死，因為沒有食物可以供給，一種是餓死，因為基改造成生態的改變造成沒有糧食生產，很多糧食要拿去餵豬、牛等來換取肉類，造成更多人沒有糧食飢餓而死，另一種是毒死，因為很多東西都加上農藥、化肥和添加物，人體到最後就是被毒死。我自己就發現說大家都覺得好吃的東西其實是不安全的，我會比較重視它的內在，我會覺得比較安全。自己若是沒有透過學習，也會跟大家一樣都是很顛倒的。

三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。

1.請談談您對食物生產者的看法？

講實在的，若沒有透過學習的話，就會覺得我有錢，老子我有錢，想吃什麼就付錢，使用者付費嘛，我會覺得對那些食物生產的人沒有什麼感覺。可是後來透過在里仁慢慢的學習，我就發現每一個產品的背後都有一個很感人的故事，可以看到那個生產者的用心。所以我對食物生產者，從以前沒什麼感覺，覺得你應該給我吃，給我最好的，到後來越了解的時候，就會越感恩。

吃有機的、無農藥的、無化肥的食物產品。早期會覺得很貴，後來發現說雖然貴了一些，但不用吃一些垃圾到我們的身體，產生一些病變，然後我就覺得其實還是很合算。看到一些人性的貪婪，就是想多賺一點錢，我們師父就說，人以後有三種死亡方式，第一種就是戰死，因為沒有食物可以供給，一種是餓死，因為基改造成生態的改變造成沒有糧食生產，很多糧食要拿去餵豬、牛等來換取肉類，造成更多人沒有糧食飢餓而死，另一種是毒死，因為很多東西都加上農藥、化肥和添加物，人體到最後就是被毒死。發現說大家都覺得好吃的東西其實是不安全的，我會比較重視它的內在，我會覺得比較安全。自己若是沒有透過學習，也會跟大家一樣都是很顛倒的。(D-2-4)

若沒有透過學習的話，就會覺得我有錢，想吃什麼就付錢，使用者付費嘛，我會覺得對那些食物生產的人沒有什麼感覺。可是後來透過在里仁慢慢的學習，我就發現每一個產品的背後都有一個很感人的故事，可以看到那個生產者的用心。所以我對食物生產者，從以前沒什麼感覺，覺得你應該給我吃，給我最好的，到後來越了解的時候，就會越感恩。(D-3-1)

2.請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？

我覺得非里仁的生產供應者可能會得不到公平的利潤，因為也有很多很有良知的人想要種出好的食物給大家，可是要有人買，它真的是種出很好的產品，可是價錢沒辦法提高，就沒辦法支付花的心力和成本。可是後來我覺得說像我在里仁那麼久，我覺得我們的生產者有獲得公平的利潤，因為該有的成本利潤會給他們，它們是要賺一點點的傭金嘛，所以我覺得要用金額來壓制這些食材是不公平的。

3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？

這個我就很難回答，我覺得利潤獲得最大的是銷售者而不是生產者，但是我覺得利潤的分配是不公平的，因為事實上最辛苦的是生產者，因為他要花很多心血在產品產物身上，小農都被中間很多銷售過程剝削掉，我覺得目前有很多產品再生產地的價格很低，可是到你手上時已經變好幾倍或好幾十倍，我覺得是很不公平的，但這個管道我沒有在這邊所以不是很清楚，但是在里仁這邊我是很清楚，到里仁這邊的產品比如說是100元成本，因為它是從原產地直接到里仁，可能就只賣110元。可是像其他不是透過里仁的，原產地可能100元，到買方可能變150、200元，在里仁最多可能只加一成。我是知道說里仁在分配上是比較公平的，但是也要有利潤因為店面、人事等成本也要花。那其他的團體分配我就不清楚了。生產者是有一定的成本，曾經有一次賣有機西瓜，西

我覺得非里仁的生產供應者可能會得不到公平的利潤，有很多很有良知的人想要種出好的食物給大家，可是要有人買，它真的是種出很好的產品，可是價錢沒辦法提高，就沒辦法支付花的心力和成本。在里仁我覺得我們的生產者有獲得公平的利潤，我覺得要用金額來壓制這些食材是不公平的。(D-3-2)

利潤獲得最大的是銷售者而不是生產者，利潤的分配是不公平的，因為事實上最辛苦的是生產者，花很多心血在產品產物身上，中間很多銷售過程剝削掉。我是知道說里仁在分配上是比較公平的，但是也要有利潤因為店面、人事等成本也要花。那其他的團體分配我就不清楚了。(D-3-3)

<p>瓜沒有熟，這個有機西瓜是很難種，大家就說要幫助這個有機西瓜，還是進貨，我們就都買，我有買一顆是白色的，根本不能吃啊，那我就把它煮成西瓜湯，後來那個種西瓜的同學就認為這西瓜根本就不能買，但大家都買，他就當場哭了，他說西瓜不甜但是人心更甜。那時候我就覺得買的那顆西瓜很有價值，雖然不能直接吃，要煮成西瓜湯，可是我覺得在那個生產過程中，生產者有獲得公平的對待，我也覺得對方也是有用心種，只是目前還沒辦法種出有機西瓜。</p> <p>4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？</p> <p>我覺得我扮演一個很重要的角色，因為一個產品種出來沒人買，那以後就沒有人要去種了。所以我覺得是我的工作是雖然我沒有辦法種，可是我可以買來吃，我可以買來自己吃，或是買來給大家吃。所以我覺得我的角色很重要，生產者和消費者都很重要，要是種出來沒人買，就沒人要種了。或是我想買卻沒人種，我也買不到。我覺得這是一種互利的，你種出來我買，我給你公平的獲利，你相信我，我相信你，是一種互助的。可以透過這個食物結善緣，成為一個互動良好彼此信任的好關係。</p>	<p>我扮演一個很重要的角色，我沒有辦法種，我可以買來吃，或是買來給大家吃。我覺得我的角色很重要，生產者和消費者都很重要，要是種出來沒人買，就沒人要種了。或是我想買卻沒人種，我也買不到。我覺得這是一種互利的，你種出來我買，我給你公平的獲利，你相信我，我相信你，是一種互助的。可以透過這個食物結善緣，成為一個互動良好彼此信任的好關係。(D-3-4)</p>
<p>四、訪談對象對「慢食」的看法。</p> <p>1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？</p> <p>我覺得好啊，因為這樣子，透過慢食我了解在吃東西的時候注意好、乾淨、公平的原則時，比起我都不知道時，對環境負擔會少很多，我覺得透過慢食對環境的影響是這樣。那對人的關係也有影</p>	<p>透過慢食我了解在吃東西的時候注意好、乾淨、公平的原則時，對環境負擔會少很多，對人的關係也有影響，對環境絕對有影響，尤其在公平對待上，生產者和消費者基本上就站在互信互利</p>

響，所以我覺得對環境絕對有影響，尤其在公平對待上，生產者和消費者基本上就站在互信互利的角度上，所以我覺得對環境絕對是有好影響。

2. 請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？

以前啊，我是速食文化，都講求方便啊快啊，後來比較注意食物的來源，比較去注意食物背後的原因，還有去了解食物產品的業力，也去了解人家為什麼這樣做的原因狀況，我會覺得比較容易去了解對方。對我來講就不會只是去看事情的一個表面，只是看到東西好或不好來做取捨，會去觀察這東西背後是怎麼來的，是不是有比較好的關係和公平的原則，這是我會去比較注意的。

3. 請問您會在教學當中加入跟「慢食」相關的概念嗎？

當然會啊，會想辦法推，因為這是好的概念、好的東西。比如說我比較了解里仁的東西，像在過年的時候，會去幫孩子準備一些糖果餅乾，因為過年反正都要吃些糖果餅乾，那我就會去買里仁的產品，我會去注意這個產品的背後是怎麼來的，包括最近在推的有機茶糖，這個茶糖來源主要是那個糖，那你知道那個糖的故事的話，你會很感動，因為那不只是一顆糖，那是一份很強的業力，就是說那個糖來自翡翠水庫上游的坪林，有個師兄種那個有機茶，本來都沒人種有機茶，後來因為他的弟弟種茶噴農藥死掉，他就決定種有機茶，但是旁邊的茶園都不是，所以所有的蟲都跑到他的茶園，吃光它的茶，而且他的茶葉也銷不掉。他就去說服坪林的茶農一起

的角度上，所以我覺得對環境絕對是有好影響。(D-4-1)

以前我是速食文化，都講求方便啊快，後來比較注意食物的來源，去注意食物背後的原因，去了解食物產品的業力，去了解人家為什麼這樣做的原因狀況，我會覺得比較容易去了解對方。不會只是去看事情的一個表面，會去觀察這東西背後是怎麼來的，是不是有比較好的關係和公平的原則(D-4-2)

會想辦法推，因為這是好的概念、好的東西。比如說我比較了解里仁的東西，像在過年的時候，會去幫孩子準備一些糖果餅乾。去注意這個產品的背後是怎麼來的，包括最近在推的有機茶糖，知道那個糖的故事的話，你會很感動，因為那不只是一顆糖。我把這些故事告訴學生時，我發現那一年很多孩子就會跟爸媽講買糖果要怎麼買才會對身體比較健康。其實他們聽了也很感動。所以我覺得既然是好的概念就要跟人分享，這不是因為要賣東西的關係，而是好的觀念要推出去。(D-4-3)

來種有機茶，又因為坪林下面就是翡翠水庫，後來就大家都種有機茶，大家就一起維護這個水庫水質，因為如果噴農藥，都會流進水庫，那這個水庫就給台北人吃，大家都會中毒。這個師兄就發現坪林應該要種有機的茶園，後來他就找上里仁，里仁就幫他研發成糖果，用有機茶和有機糖漿，我們就打成一個文案叫作喫茶糖護水庫，這個故事就說很簡單的一個茶糖，要是都沒有人去買這個茶葉，這些農民就不會去種有機茶。也有研發那個茶酥，茶酥就要用到花生，又找那個有機的花生，有機花生在收成的時候，有很多的藤，如果是有用農藥，那是一把把的農藥下去，採收的時候用機器採收，花生的根蔓、藤全部都絞碎在泥土裡。但是有機花生採收是先用人工將藤蔓弄開，再開機器去採收，然後再烘培處理的過程都不能灑藥，是很繁瑣的，再把它磨成粉跟有機茶糖混合做成有機茶酥。當我把這些故事告訴學生時，我發現那一年很多孩子就會跟爸媽講買糖果要怎麼買才會對身體比較健康。其實他們聽了也很感動。當我跟我的學員、家人、爸媽、學生講的時候，那一年我們和美的小小的福利社業績成長了二倍，而且來買的都要買茶糖茶酥，賣到整個中部可以調來的都調來這裡賣了。所以我覺得既然是好的概念就要跟人分享，這不是因為要賣東西的關係，而是好的觀念要推出去。

4.請問您接觸里仁有多久？您在里仁扮演什麼角色？

十九年，我在里仁負責一個區域業務的主辦，我的業務其實來講不是在推這個

十九年，我在里仁負責一個區域業務的主辦，因為慢食是我們推的一個部分。

<p>慢食，因為慢食是我們推的一個部分，我的業務主要是推動讓大家來學佛，因為學佛可以讓生命改變，我負責一個教室，所以我對這個教室有的產品、影片，因為我本身是個老師，所以喜歡講影片、卡通、故事，所以我主推的是心靈的成長。對慢食的活動，其實我是接觸的比較少，是因為我喜歡聽別人講故事，當我聽到別人講了不錯的故事，我就會去講給別人、學生聽，跟別人分享。像今年就推這個米酥，就是因為那個糙米，其實養分是很高的，可是人都不太喜歡吃，後來是因為米會調整整個氣候，我就去想說我這個教室每年推一個產品，今年我就想去推這個米，就去做糙米酥，在加上巧克力，那個巧克力是99%的巧克力，不是巧克力精，我就想那小小一片糙米酥，可能才7、8元，我就買了250包小福袋，跟很多人結緣分享，今年我們就是推這個米酥，在和美就推了5500包，跟550個人結緣，在這過程中，我就更堅信說慢食的公平原則態度是我們需要的。</p>	<p>我負責一個教室，所以我對這個教室有的產品、影片，因為我本身是個老師，所以喜歡講影片、卡通、故事，所以我主推的是心靈的成長。我喜歡聽別人講故事，當我聽到別人講了不錯的故事，我就會去講給別人、學生聽，跟別人分享。我這個教室每年推一個產品，今年我就想去推這個米，就去做糙米酥，在加上巧克力，那個巧克力是99%的巧克力，不是巧克力精，我就想那小小一片糙米酥，可能才7、8元，我就買了250包小福袋，跟很多人結緣分享，今年我們就是推這個米酥，在和美就推了5500包，跟550個人結緣，在這過程中，我就更堅信說慢食的公平原則態度是我們需要的。(D-4-4)</p>
---	---

訪談編號：E

訪談對象：「田裡的孩子」美濃瓜、柑仔蜜番茄農場負責人

訪談時間：民國 104 年 3 月 5 日午 17 點 30 分~19 點 00 分

訪談地點：雲林縣斗六市深圳路「田裡的孩子」農場

訪談方式：開放式錄音

訪談逐字稿內容	編碼分析
<p>一、訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？</p> <p>除了肉、蛋之類自己沒有養和一些水果之外，基本上自己農場都有種青菜蔬果也有養雞，這些都不必向外面買。小時</p>	<p>除了肉、蛋之類自己沒有養和一些水果之外，基本上自己農場都有種青菜蔬果也有養雞，這些都不必向外面買。小時</p>

<p>候也是這樣，以前阿公、阿嬤都是自己種稻、養雞、種菜，自家都會種，提供需要的食物。</p> <p>2.請問食物帶給您什麼樣的感受？ <u>每一季都有每一季的作物，那個作物不好吃的時候，就代表那個作物的季節已經過了，像番茄、玉米。小時候阿公、阿嬤會把菜曬成乾，像豆子之類的，就是因為產季時產的多，剩下的晒乾來保存，其他季節還可以吃。食物對我而言就好像季節一樣，會隨著季節變化。我每天的生活都在田裏面跑，就會感受到他們在生長，未來在食用它們時，會感受到和它們是一體的。不同的季節可以嘗到不同的美味。</u></p> <p>3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？ <u>就是新鮮、用簡單的烹調方式就可以很好吃、呈現食物的原味，就能帶給我愉悅。現在煮的菜就像小時候阿公阿嬤煮的菜的味道，都沒有變過，我很懷念，所以長大以後會特意去種以前阿公阿嬤種過的菜，或是去做他們以前做過的菜，都還找的到那些以前的味道。</u></p> <p>4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？ <u>我們農民當然最重視它的安全，還有是不是他原本該有的味道、風味。</u></p>	<p>候也是這樣，以前阿公、阿嬤都是自己種稻、養雞、種菜，自家都會種，提供需要的食物。(E-1-1)</p> <p>每一季都有每一季的作物，那個作物不好吃的時候，就代表那個作物的季節已經過了，像番茄、玉米。小時候阿公、阿嬤會把菜曬成乾，像豆子之類的，就是因為產季時產的多，剩下的晒乾來保存，其他季節還可以吃。食物對我而言就好像季節一樣，會隨著季節變化。我每天的生活都在田裏面跑，就會感受到他們在生長，未來在食用它們時，會感受到和它們是一體的。不同的季節可以嘗到不同的美味。(E-1-2)</p> <p>就是新鮮、用簡單的烹調方式就可以很好吃、呈現食物的原味，就能帶給我愉悅。現在煮的菜就像小時候阿公阿嬤煮的菜的味道，都沒有變過，我很懷念，所以長大以後會特意去種以前阿公阿嬤種過的菜，或是去做他們以前做過的菜，都還找的到那些以前的味道。 (E-1-3)</p> <p>我們農民當然最重視它的安全，還有是不是他原本該有的味道、風味。(E-1-4)</p>
<p>二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您會刻意選擇當令或當地的食</p>	

<p>物產品嗎？ <u>會啊，自己種的就是當地的，或者是去外面買的時候，會特意去挑台灣的，或是比較接近的地方的。</u></p> <p>2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？ <u>會啊，會希望減少一些運送路程。</u></p> <p>3.請問您對基因改造食品的看法？ <u>它們現在還沒有很明朗，就是對健康的影響也還沒很清楚，對農作物來講耕作方式會改變太多，比如說會有不怕除草劑的東西出現，那個就很危險，導致未來的雜草怎麼都除不掉，那就很麻煩。我還不能接受。</u></p> <p>4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？ <u>大家沒有去注意食物從原本的樣子去變成罐頭或產品時中間的過程，大家都為了省錢、便宜，都不去計算該有的成本，政府也疏於把關，就一定會發生這些事，希望經過這些事讓大家都能去注意食物的來源。</u></p>	<p>會啊，自己種的就是當地的，或者是去外面買的時候，會特意去挑台灣的，或是比較接近的地方的。(E-2-1)</p> <p>會啊，會希望減少一些運送路程。(E-2-2)</p> <p>它們現在還沒有很明朗，就是對健康的影響也還沒很清楚，對農作物來講耕作方式會改變太多，比如說會有不怕除草劑的東西出現，那個就很危險，導致未來的雜草怎麼都除不掉，那就很麻煩。我還不能接受。(E-2-3)</p> <p>大家沒有去注意食物從原本的樣子去變成罐頭或產品時中間的過程，大家都為了省錢、便宜，都不去計算該有的成本，政府也疏於把關，就一定會發生這些事，希望經過這些事讓大家都能去注意食物的來源。(E-2-4)</p>
<p>三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。</p> <p>1.請談談您對食物生產者的看法？ <u>現在大家開始在農作物上面有健康、安全的需求，所以在過去可能沒有農藥、化肥的出現，但現在都出現了，大家用過後發現產生傷害，然後又轉變回更早以前有機、無毒的方式。我覺的食物生產者，像農民來講，台灣農地小，農民其實是很單薄的，所以要做農民、生產者，並不是很有「錢」徒，尤其本身事先沒有一些資產的話，就會比較辛苦。</u></p>	<p>我覺的食物生產者，像農民來講，台灣農地小，農民其實是很單薄的，所以要做農民、生產者，並不是很有「錢」徒，尤其本身事先沒有一些資產的話，就會比較辛苦。在台灣，當一個食物生產者，特別又是小農，當然要盡力去生產安全的東西，把關好自己的作物，然後也要養活自己。現在大家開始在農作物上面有健康、安全的需求，所以在過去</p>

<p><u>在台灣，當一個食物生產者，特別又是小農，當然要盡力去生產安全的東西，把關好自己的作物，然後也要養活自己。</u></p> <p>2.請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？</p> <p>對農民來說，可能沒有，因為政府從來也不會……，像米價一直都沒有調整，跟日本已經差太多了，台灣米價是太便宜了，因為這個因素，台灣的消費者對農產品變價格高適無法接受的。所以一般的農民就會用更多的農藥、化肥去生產出消費者能接受的農產品變成惡性循環。</p> <p>3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？</p> <p><u>以一般農民生產的農產品，大多送到盤商、台北果菜市場公司去批發，會因為價量的關係，價格有時高有時低，都是依市場機制去調整，但是末端價錢賣多少，農民其實是不知道，都是掌握在盤商交易之間。其實農民的生產受此波動很大，除非你是自產自銷獲利較多一點，但比較辛苦，除了種之外、還要去想辦法行銷出去。</u></p> <p>4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？</p> <p><u>扮演生產者，也扮演消費者。自己有生產農作物，但有時候也必須去購買自己沒有的東西。或去了解消費者和生產者的腳色。</u></p> <p>5.在從事農業生產之前，你有看到這方面的商機嗎？</p>	<p>可能沒有農藥、化肥的出現，但現在都出現了，大家用過後發現產生傷害，然後又轉變回更早以前有機、無毒的方式。(E-3-1)</p> <p>對農民來說，可能沒有，因為政府從來也不會……，像米價一直都沒有調整，跟日本已經差太多了，台灣米價是太便宜了，因為這個因素，台灣的消費者對農產品變價格高適無法接受的。所以一般的農民就會用更多的農藥、化肥去生產出消費者能接受的農產品變成惡性循環。(E-3-2)</p> <p>以一般農民生產的農產品，大多送到盤商、台北果菜市場公司去批發，會因為價量的關係，價格有時高有時低，都是依市場機制去調整，但是末端價錢賣多少，農民其實是不知道，都是掌握在盤商交易之間。其實農民的生產受此波動很大，除非你是自產自銷獲利較多一點，但比較辛苦，除了種之外、還要去想辦法行銷出去。(E-3-3)</p> <p>扮演生產者，也扮演消費者。自己有生產農作物，但有時候也必須去購買自己沒有的東西。或去了解消費者和生產者的腳色。(E-3-4)</p>
--	--

<p><u>商機是還好，我覺得自己賣自己生產有信心的東西，我覺得經濟上比較穩定。</u></p> <p>6.消費者對你的產品接受度高不高？ <u>這要看消費者的理念和自己的理念有沒有相合，比方說生產品質高且價格高的農產品，要是消費者有相同理念但沒足夠的錢買，就無接受度了。所以消費者的經濟能力要有個程度或是特別支持你的理念，才有辦法接受生產者的理念。</u></p> <p>7.你覺得台灣這種高價高品質的市場大嗎？ <u>我覺得並不大，有能力買的人，不一定有理念；有理念的人又不一定買得起。我覺得這市場並不穩定。</u></p>	<p>商機是還好，我覺得自己賣自己生產有信心的東西，我覺得經濟上比較穩定。(E-3-5)</p> <p>這要看消費者的理念和自己的理念有沒有相合，比方說生產品質高且價格高的農產品，要是消費者有相同理念但沒足夠的錢買，就無接受度了。所以消費者的經濟能力要有個程度或是特別支持你的理念，才有辦法接受生產者的理念。(E-3-6)</p> <p>我覺得並不大，有能力買的人，不一定有理念；有理念的人又不一定買得起。我覺得這市場並不穩定。(E-3-7)</p>
<p>四、訪談對象對「慢食」的看法。</p> <p>1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？ <u>在吃東西時會去注意食物的乾淨和好、當季當令，這樣對農夫、生產者比較不會有壓力，農夫應著適當季節種當令的農產品，會比較順遂，農藥就用的少一些，在栽培上順利，銷售上也比較沒有壓力。是一個比較良性的方式。</u></p> <p>2.請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？ <u>因為比較沒辦法常吃外面的東西，會盡量自己煮，所以生活作息都要配合煮三餐的時間。像中午要自己煮，可能 11 點就要去備料。這也是我比較喜歡做農的原因，要是去上班就沒辦法三餐都自己煮。以前當學生食餐餐外食，卻都沒什麼感覺，長大成家後就覺得如果沒法</u></p>	<p>在吃東西時會去注意食物的乾淨和好、當季當令，這樣對農夫、生產者比較不會有壓力，農夫應著適當季節種當令的農產品，會比較順遂，農藥就用的少一些，在栽培上順利，銷售上也比較沒有壓力。是一個比較良性的方式。(E-4-1)</p> <p>因為比較沒辦法常吃外面的東西，會盡量自己煮，所以生活作息都要配合煮三餐的時間。像中午要自己煮，可能 11 點就要去備料。長大成家後就覺得如果沒法子控制、選擇自己吃的三餐，那就是很糟糕的一件事。尤其現在有小孩了，就會更注意給他吃的東西了。也比</p>

<p><u>子控制、選擇自己吃的三餐，那就是很糟糕的一件事。尤其現在有小孩了，就會更注意給他吃的東西了。也比較能有全家一起在餐桌上用餐的快樂。</u></p> <p>3.請問您是否會將「慢食」跟親友或其他人分享？</p> <p><u>會，比如說跟朋友說、網路分享對小孩比較好的食物、飲食方式觀念，他們開始就會有食物的觀念，就會特意去找好的東西、好的蔬果和好的農夫。我覺得要去教育消費者，讓他們了解我們的作物品種、栽培方式，很誠實的告訴顧客我們是怎麼耕種的，他們越瞭解就越支持，他們也變得更有理念。</u></p> <p>4. 請問您現在和當初踏進有機農業的理念有變化嗎？</p> <p><u>做到現在跟當初的理念有一些變化，農耕種植其實是非常現實的，並沒有太多的浪漫。</u></p> <p>5. 請問您遇上的困難有哪些？</p> <p><u>行銷的困難，要一直去找到好的位置，當你做的不錯時，別人、周邊就會開始模仿，自己就必須更堅持自己的路，不用特意去跟別人比較。耕作困難種植就像養小孩，你養它但它是個獨立個體，它是個不會說話的小孩，很難去清楚了解它的真實狀況、需求，通常要過好幾年才會跟它比較熟。</u></p>	<p>較能有全家一起在餐桌上用餐的快樂。(E-4-2)</p> <p>會，比如說跟朋友說、網路分享對小孩比較好的食物、飲食方式觀念，他們開始就會有食物的觀念，就會特意去找好的東西、好的蔬果和好的農夫。我覺得要去教育消費者，讓他們了解我們的作物品種、栽培方式，很誠實的告訴顧客我們是怎麼耕種的，他們越瞭解就越支持，他們也變得更有理念。(E-4-3)</p> <p>做到現在跟當初的理念有一些變化，農耕種植其實是非常現實的，並沒有太多的浪漫。(E-4-4)</p> <p>行銷的困難，要一直去找到好的位置，當你做的不錯時，別人、周邊就會開始模仿，自己就必須更堅持自己的路，不用特意去跟別人比較。耕作困難種植就像養小孩，你養它但它是個獨立個體，它是個不會說話的小孩，很難去清楚了解它的真實狀況、需求，通常要過好幾年才會跟它比較熟。(E-4-5)</p>
--	---

訪談編號：F

訪談對象：里仁事業公司彰化分店長

訪談時間：民國 104 年 3 月 6 日午 15 點 30 分

訪談地點：里仁事業公司彰化分店

訪談方式：開放式錄音

訪談逐字稿內容	編碼分析
<p>一、訪談對象在慢食意識中「好」的食物相關認知。</p> <p>1.請問您日常生活中攝取天然食材的情形如何？</p> <p>以我本身的話，可以說<u>百分之五十都是選用里仁這邊的食物產品，我家自己有稻田也有種菜，我也常建議我婆婆不要用農藥，盡量用天然方式耕種，可是我婆婆一開始的認知是沒有農藥是種不出來的，所以我們全家大小就一起幫忙除草，一、二年之後，我婆婆也接受了，所以現在全家另外百分之四十五吃自家種的也是天然無毒的食材。而且我們家的水稻雖然不算是完全有機，但是完全無毒無農藥使用，已經持續好幾年了。在里仁上班有員工餐廳，吃的是里仁的食材，家裡買的也幾乎是里仁的，在外面購買也是盡量選購天然的食材給家人吃，在自己家裡的地種東西的時候，也試著用有機的方式種植，開始有一些些的成功。現在家裡的人在吃比較天然的食物時，已經可以分辨得出味道口味跟其他有用藥的食物的不同。彰化大部分以農業為主，幾乎大部分的人家有農地，我們都會鼓勵家人、親戚不要用農藥來種植。會用堆肥來種蔬菜、給水稻施肥。蔬菜使用都是以自己種的和在里仁購買的，都是無農藥使用的蔬果。</u></p> <p>2.請問食物帶給您什麼樣的感受？</p> <p><u>除了飽足感之外，是一種享受，像是給小孩吃草莓的時候，他們那種滿足、享受的感覺，尤其是吃無農藥、很天然的草莓原味，不像有用農藥的草莓，雖然</u></p>	<p>百分之五十都是選用里仁這邊的食物產品，自己有稻田也有種菜，建議我婆婆不要用農藥，盡量用天然方式耕種，一開始的認知是沒有農藥是種不出來的，全家大小就一起幫忙除草，一、二年之後，全家另外百分之四十五吃自家種的也是天然無毒的食材。我們家的水稻雖然不算是完全有機，但是完全無毒無農藥使用，已經持續好幾年了。在外面購買也是盡量選購天然的食材給家人吃，在自己家裡的地種東西的時候，也試著用有機的方式種植，開始有一些些的成功。家裡的人在吃比較天然的食物時，已經可以分辨得出味道口味跟其他有用藥的食物的不同。鼓勵家人、親戚不要用農藥來種植。會用堆肥來種蔬菜、給水稻施肥。蔬菜使用都是以自己種的和在里仁購買的，都是無農藥使用的蔬果。(F-1-1)</p> <p>除了飽足感之外，是一種享受，像是給小孩吃草莓的時候，他們那種滿足、享受的感覺，尤其是吃無農藥、很天然的草莓原味。吃到天然的原味，真的是一</p>

很甜但是缺少天然的香味。吃到天然的原味，真的是一種享受。我也是滿愛吃的，吃東西就是有一種幸福的感覺，有時候知道這個東西是怎們來的，更會有一種感恩的感覺，會覺得這東西得來不易，尤其當自己親身去種過或是去看別人種的過程，更會了解這不只是書本文字上講的「粒粒皆辛苦」而已，才真正知道得來不易，更覺得幸福感恩。給家人吃好的東西時，讓他們身體沒有負擔，像我們年紀也越來越大，也要讓自己去吃對身體沒負擔的食物。像我家用有機的方法種蔬果，公公、婆婆從一開始難接受到現在已經可以吃出食物的不同，他們也會把這種概念講出去，一傳十、十傳百，就越來越多人知道這些好處，其實很多人都在尋找這種東西、方式，尤其是身體有狀況時，只是不知道該如何去找、去做。

3.請問什麼樣的食物最能帶給您愉悅的感受？

我覺得是最原始樣貌的食物，吃起來最有它原始的感覺，有幸福的感覺。像我們家小孩愛吃草莓，婆婆就會種草莓，用有機方法種出來通常不是很小顆，就是比較醜，常常被小鳥吃掉，可是還是很好吃，尤其看他們吃這些原始天然的草莓，就覺得很高興、很安心、很幸福。天然、原始的食物比較能吃到它的原味，像我小孩在學校用餐，吃了一陣子，就希望我給他做自己家裡的便當，因為他說吃蔬菜時都是要的怪味，他實在吃不下去，學校又一直鼓勵小朋友多吃蔬菜，像我們家長期吃無農藥的蔬菜，一吃到外面一般有用藥的蔬菜，其實一吃就感覺得出來，所以看小孩吃、

種享受。吃東西就是有一種幸福的感覺，知道這個東西是怎們來的，更會有一種感恩的感覺，會覺得這東西得來不易，尤其當自己親身去種過或是去看別人種的過程，更會了解這不只是書本文字上講的「粒粒皆辛苦」而已。給家人吃好的東西時，讓他們身體沒有負擔，也要讓自己去吃對身體沒負擔的食物。把這種概念講出去，一傳十、十傳百，就越來越多人知道這些好處，其實很多人都在尋找這種東西、方式，尤其是身體有狀況時，只是不知道該如何去找、去做。(F-1-2)

最原始樣貌的食物，吃起來最有它原始的感覺，有幸福的感覺。看他們吃這些原始天然的草莓，就覺得很高興、很安心、很幸福。天然、原始的食物比較能吃到它的原味，我們家長期吃無農藥的蔬菜，一吃到外面一般有用藥的蔬菜，其實一吃就感覺得出來，所以看小孩吃、自己吃無毒安全的食物，是最快樂的事。像是蘋果、青江菜也是一樣，很明顯，無農藥和用農藥的味道真的差很多。另外一般大白菜、芥藍菜用藥用得更兇，所以當客人來店裡看到有這些安全無農藥的蔬菜供貨，他們都會很開心，吃起來也覺得很安心。(F-1-3)

自己吃無毒安全的食物，是最快樂的事。又像是蘋果、青江菜也是一樣，很明顯，無農藥和用農藥的味道真的差很多。另外一般大白菜、芥藍菜用藥用得更兇，所以當客人來店裡看到有這些安全無農藥的蔬菜供貨，他們都會很开心，吃起來也覺得很安心。

4.請問您在食物口味上，重視的是什麼？

以我家來講，很少外食，在口感上，我比較重蔬菜，吃的是自己種的或是里仁當季的蔬菜。像是豆芽菜，那個一吃就知道，比如自己種的或里仁的當季蔬菜沒有時，我婆婆在外面買的蔬菜，其實我先生一吃就知道是外頭買的。會去重視食物來的過程，怎麼種植的，在煮的時候，比較少加調味料，通常加一點點鹽，也不過度的烹煮。但是有時候要配合家人的口味時，必須加重一些味道口感時，我就會選用多一些的食物或比較天然且味道重的食材，像香椿等等，從食材本身顏色去做配色，從多種食物來搭配多一些味道，讓家人吃起來覺得跟外頭其實是差不多，但就是不要用調味料來增加味道、口感，像是要煮麻辣鍋的話，用天然實材來調味也可以調出又香又麻又辣的湯頭。我自己本身的話，口味就比較單純、輕淡了些。

在口感上，我比較重蔬菜，吃的是自己種的或是里仁當季的蔬菜。婆婆在外面買的蔬菜，其實我先生一吃就知道是外頭買的。會去重視食物來的過程，怎麼種植的，在煮的時候，比較少加調味料，通常加一點點鹽，也不過度的烹煮。有時候要配合家人的口味時，必須加重一些味道口感時，我就會選用多一些的食物或比較天然且味道重的食材，像香椿等等，從食材本身顏色去做配色，從多種食物來搭配多一些味道，要煮麻辣鍋的話，用天然實材來調味也可以調出又香又麻又辣的湯頭。我自己本身的話，口味就比較單純、輕淡了些。(F-1-4)

二、訪談對象在慢食意識中「乾淨」的食物相關認知。

1.請問您會刻意選擇當令或當地的食物產品嗎？

因為家裡吃的菜幾乎都是自己種或是在里仁購買，很清楚知道哪個季節應該要吃什麼菜，哪個地方產什麼食物。但是有時候選擇性不多的時候，如歉收、缺

因為自己種或是在里仁購買，很清楚知道哪個季節應該要吃什麼菜，哪個地方產什麼食物。但是有時候選擇性不多的時候，如歉收、缺貨，就會做取捨，像是

貨，就會做取捨，像是在夏季台灣比較沒辦法種出來的菜，我們就會選擇進口
的安全無毒的蔬菜，特別是顧客需求多
的時候，就需要進口能種出來的其他地
區安全的蔬果，也有思考過長途運送這
些蔬果的影響，可是也要去考量對方也
是願意努力用有機的方式種植，也是需
要有人消費，因此進口來補足我們這邊
因為氣候季節而產生的不足。

2.請問您曾留意食物產品的碳足跡嗎？

其實在自己本身並沒有很特別注意，可
是還是有客人會反映里仁為什麼要進
口蘋果，但是因為台灣本身真正有機的
蘋果幾乎沒有，而國外有能種出有機的
很努力的維持品質，所以我們才會進口
那些蔬果，像蘋果、奇異果及蔬菜。國
外有些國家開始推動產品標示碳足
跡，國內這方面比較少，可以再努力。
這方面的意識越來越多的話，從國民義
務教育到社會大眾，我們台灣的环境會
越來越好。

3.請問您對基因改造食品的看法？

以前真的沒有這些概念，不知道這是什
麼，後來才知道它的嚴重性。比方說玉
米，過去在吃的時候並不會特別去注意
是不是基因改造，可是真的知道它不好
的點的時候，才真正知道它的可怕性。
所以現在選用食物產品時，都會特別看
一下是不是基改，所以里仁強調使用非
基因改造，會特別把關。像有些番茄做
抗蟲基改後，蟲不會去要吃它，但是特
別硬，所以都不太會壞掉；還有木瓜，
它的蟲害很嚴重，種植不容易，可是做
基改後，木瓜也不會爛，也不會有蟲

在夏季台灣比較沒辦法種出來的菜，我們就會選擇進口的安全無毒的蔬菜，特別是顧客需求多的時候，就需要進口能種出來的其他地區安全的蔬果，也有思考過長途運送這些蔬果的影響，可是也要去考量對方也是願意努力用有機的方式種植，也是需要有人消費，因此進口來補足我們這邊因為氣候季節而產生的不足。(F-2-1)

自己本身並沒有很特別注意，有客人會反映里仁為什麼要進口蘋果，是因為台灣本身真正有機的蘋果幾乎沒有，而國外有能種出有機的很努力的維持品質，所以我們才會進口那些蔬果，像蘋果、奇異果及蔬菜。國外有些國家開始推動產品標示碳足跡，國內這方面比較少，可以再努力。這方面的意識越來越多的話，從國民義務教育到社會大眾，我們台灣的环境會越來越好。(F-2-2)

以前沒有這些概念，不知道這是什麼，後來才知道它的嚴重性。現在選用食物產品時，都會特別看一下是不是基改，所以里仁強調使用非基因改造，會特別把關。像有些番茄做抗蟲基改後，蟲不會去要吃它，但是特別硬，所以都不太會壞掉；還有木瓜，它的蟲害很嚴重，種植不容易，可是做基改後，木瓜也不會爛，也不會有蟲害，可是我們架上的木瓜怎麼沒幾天就開始爛了。可是仔細想想，就是因為是天然的狀況，瓜果蔬菜才會有蟲去咬，會自然變爛。基改已

害，可是我們架上的木瓜怎麼沒幾天就開始爛了。可是仔細想想，就是因為是天然的狀況，瓜果蔬菜才會有蟲去咬，會自然變爛。基改已經違反大自然的運行規則，短時間看起來很方便很快速生產，產量大，但是長時間到最後才發現問題時，可能就來不及解決。甚至造成有些原來的品種都不見了，甚至引發國際間國家紛爭。

4.請問您對近年發生的食安風暴看法如何？

其實對里仁的影響滿大的，客人因此會看到里仁的希望面，也會去理解一些里仁供貨的狀況，像有些客人會反映為什麼有些產品量不足買不到，或者說價格貴，那是因為在做把關的時候，不符合有機的不會進貨，而且有機種植的產量本身就不大，且成本高，所以量少、價格高。然後因為食安問題，客人才真正知道里仁在食物產品的把關是很重要且必須的，才去理解為何有些食物產品量少貨價格高。來詢問的客人也因此便比較多，讓大家去重視自己吃的東西是怎麼來的，我覺得這才是重點。沒有爆發食安問題前，大家都覺得好像沒事，日子正常過，對吃的東西也不會特別在意，好像它就是理所當然的製造產出來給人們食用，然而一旦爆發開來，大家才突然驚覺它的可怕，原來我們已經吃了那麼久了。因此去重視食物的來源跟製作過程，開始會去挑選優良的廠商，比如說里仁和其他有誠信的有機產品商家。其實里仁在開發有機產品食，一直是走的戰戰兢兢，都不敢馬虎，一馬虎影響的是很多消費者和廠商、農民。所以早期在合作的廠商、農民，有

經違反大自然的運行規則，短時間看起來很方便很快速生產，產量大，但是長時間到最後才發現問題時，可能就來不及解決。甚至造成有些原來的品種都不見了，甚至引發國際間國家紛爭。

(F-2-3)

對里仁的影響滿大的，客人因此會看到里仁的希望面，也會去理解一些里仁供貨的狀況，像有些客人會反映為什麼有些產品量不足買不到，或者說價格貴，那是因為在做把關的時候，不符合有機的不會進貨，而且有機種植的產量本身就不大，且成本高，所以量少、價格高。然後因為食安問題，客人才真正知道里仁在食物產品的把關是很重要且必須的，才去理解為何有些食物產品量少貨價格高。讓大家去重視自己吃的東西是怎麼來的，我覺得這才是重點。沒有爆發食安問題前，大家都覺得好像沒事，日子正常過，對吃的東西也不會特別在意，好像它就是理所當然的製造產出來給人們食用，然而一旦爆發開來，大家才突然驚覺它的可怕，原來我們已經吃了那麼久了。因此去重視食物的來源跟製作過程，開始會去挑選優良的廠商，比如說里仁和其他有誠信的有機產品商家。其實里仁在開發有機產品食，一直是走的戰戰兢兢，都不敢馬虎，一馬虎影響的是很多消費者和廠商、農民。早期在合作的廠商、農民，有些會覺得我們太會挑毛病，就不太願意跟我

些會覺得我們太會挑毛病,就不太願意跟我們配合,但是經過食安風暴之後,他們也知道堅持的重要性,我們要開發某些產品時,就會主動來談。因此現在里仁的架上產品越來越多種,因為有越來越多的生產者意識到未來的趨勢就是要做有機、無毒,所以就越來越多人願意去改變成用有機、無毒的方式生產,會去講求誠信互助,會注意食物對人體健康的幫助,好的廠商、生產者就越來越多。我們提供行銷平台,讓消費者能買到好的食物產品,也讓有誠信的生產者的產品有銷路,然後他們可以安心努力的種植、生產。

們配合,但是經過食安風暴之後,他們也知道堅持的重要性,我們要開發某些產品時,就會主動來談。有越來越多的生產者意識到未來的趨勢就是要做有機、無毒,所以就越來越多人願意去改變成用有機、無毒的方式生產,會去講求誠信互助,會注意食物對人體健康的幫助,好的廠商、生產者就越來越多。我們提供行銷平台,讓消費者能買到好的食物產品,也讓有誠信的生產者的產品有銷路,然後他們可以安心努力的種植、生產。(F-2-4)

三、訪談對象在慢食意識中「公平」的食物相關認知。

1.請談談您對食物生產者的看法?

里仁很強調「三者關係」,就是「生產者、消費者、銷售者」,我們是屬於銷售者,有時候要站在消費者的立場,去了解他們的需求,想要的是什麼東西;但同時也要站在生產的立場,他們種的這麼辛苦,不能讓辛苦白費。像最近葉菜類盛產的狀況,我們的價格壓力就變得很大,可是不能因為這樣就犧牲生產者的辛苦,在夏天他們用有機的方式又種不太出來,到了冬天又碰上盛產,在銷售上的壓力大。但是我們不會因為生產過多就不去接收他們的產品,還是會去站在生產者的立場來想想他們的辛苦,會去盡量幫忙賣。因為他們是食物最源頭種植生產部分,讓最末端的我們享用,功勞大很重要可是很辛苦。我們每年都會有知性之旅,特別是帶新加入的同仁去跟我們合作的廠商、農園參訪實作,讓我們去曬一天的太陽,去了解他們生產的過程,進一步了解他們的辛

里仁很強調「三者關係」,就是「生產者、消費者、銷售者」,我們是屬於銷售者,有時候要站在消費者的立場,去了解他們的需求,想要的是什麼東西;但同時也要站在生產的立場,他們種的這麼辛苦,不能讓辛苦白費。像最近葉菜類盛產的狀況,我們的價格壓力就變得很大,可是不能因為這樣就犧牲生產者的辛苦,在夏天他們用有機的方式又種不太出來,到了冬天又碰上盛產,在銷售上的壓力大。但是我們不會因為生產過多就不去接收他們的產品,還是會去站在生產者的立場來想想他們的辛苦,會去盡量幫忙賣。因為他們是食物最源頭種植生產部分,讓最末端的我們享用,功勞大很重要可是很辛苦。每年都會有知性之旅,去跟我們合作的廠商、農園參訪實作,去了解他們生產的過程,進一步了解他們的辛勞和面臨的問題。去了解他們的努力、辛苦的那個

勞和面臨的問題。農友是很需要去鼓勵的，像我們銷售的從業人員能去了解他們的努力、辛苦的那個點，在向客人介紹這些產品時，會比較清楚，客人在食用時也比較放心、開心。像有一次我們去信義鄉山區的一個農園，那個村莊很偏僻，那些農友都很老了，里長帶著他們一起種有機的食物，可是不太容易種，產量很少，可是他們還是選擇這樣種植，因為他們希望年輕人有一天會回來接手種植，所以他們需要努力去種出一些成績，讓年輕人看到做農的一些希望。我們看到一些原住民部落或是偏遠地區的鄉下，有很多人努力的耕作，希望年輕人能覺得這是有希望的而回來接手耕種，他們年齡漸漸老化，需要年輕人來承接，所以傳承很重要，要是斷層的話，後續就沒有這些好東西出來了。所以當我們看到他們很努力的點之後，我們也要很努力的去推。

2. 請問您覺得食物生產者有獲得公平的利潤嗎？

我們強調的「生產者、消費者、銷售者」三者關係，從三方的角度去看，兼顧三方的需求與利益，我們常有這方面的資訊，對生產者希望能做到的不只是銷售的部分而已，還能有心靈的關懷。我覺得大部分的生產者並沒有獲得足夠的公平利潤，因為中間的盤商佔去最大的利潤，以社會整體來看是如此。里仁因為有看到這種狀況，所以我們跟農友都是契作，當他們受風災、蟲害等而歉收時，我們都會去協助、關懷。講到食物公平，讓我想到像非洲地區，生產可可那一類的，大家都比較會去注意它的利潤，是因為後來揭發出當地人被壓榨的

點，在向客人介紹這些產品時，會比較清楚，客人在食用時也比較放心、開心。信義鄉山區的一個農園，那個村莊很偏僻，那些農友都很老了，里長帶著他們一起種有機的食物，可是不太容易種，產量很少，可是他們還是選擇這樣種植，因為他們希望年輕人有一天會回來接手種植，所以他們需要努力去種出一些成績，讓年輕人看到做農的一些希望。我們看到一些原住民部落或是偏遠地區的鄉下，有很多人努力的耕作，希望年輕人能覺得這是有希望的而回來接手耕種，他們年齡漸漸老化，需要年輕人來承接，所以傳承很重要，要是斷層的話，後續就沒有這些好東西出來了。(F-3-1)

我們強調的「生產者、消費者、銷售者」三者關係，從三方的角度去看，兼顧三方的需求與利益，我們常有這方面的資訊，對生產者希望能做到的不只是銷售的部分而已，還能有心靈的關懷。我覺得大部分的生產者並沒有獲得足夠的公平利潤，因為中間的盤商佔去最大的利潤，以社會整體來看是如此。里仁看到這種狀況，所以我們跟農友都是契作，當他們受風災、蟲害等而歉收時，我們都會去協助、關懷。像非洲地區，生產可可那一類的，大家都比較會去注意它的利潤，是因為後來揭發出當地人被壓榨的狀況，所以才會產生公平交易

狀況，所以才會產生公平交易的商品，要不然很少會知道有些地區生產者是沒有獲得公平的利潤。對食物生產者的關懷方面，除了經濟上的支援，還要從教育著手，像有些地區的童工問題，這些童工因為想幫助家裏經濟，沒法去上學，還有上一代大人並不重視孩子教育，就不讓孩子接受教育，最後因教育缺乏、資訊缺乏，讓他們並不清楚自己種的東西應該獲得多少公平的利潤，任由生意人、盤商的擺佈，甚至自己種咖啡豆、可可豆，自己卻從來沒有喝過咖啡、巧克力，有個記者去訪問種可可的部落，帶了巧克力去給當地人吃，他們都覺得好好吃，但是沒有人知道他們每天很辛苦的種植、剝殼，然後非常便宜賣出去的東西，最後做出來的是這個好吃的東西，而且售價對他們來說卻是天價，所以生產者需要有人去協助改善他們的教育問題。這也需要消費者來一同把關，去審慎挑選經過公平交易的產品。

3.請您談談食物生產及銷售過程中，利潤分配比例狀況如何？

生產者應該是最辛苦的，因為我們自己也有種植，所以知道。生產者應該要分配較多的利潤，可是因為我們不太清楚外面生產、銷售的實際狀況，也不知道盤商從收貨到轉手中間的歷程，所以並不清楚，只能從一些新聞上面去知道中盤壟斷的情形。覺得生產者應該要能享有多一點利潤，而且長久以來務農好像被認為層次比較低，但是透過最近的食安風暴，才發現他們是最關鍵的人，他們需要被幫助、教育、獲得合理的利潤，才能支撐去生產安心有品質的食物

的商品，要不然很少會知道有些地區生產者是沒有獲得公平的利潤。對食物生產者的關懷方面，除了經濟上的支援，還要從教育著手，像有些地區的童工問題，這些童工因為想幫助家裏經濟，沒法去上學，還有上一代大人並不重視孩子教育，就不讓孩子接受教育，最後因教育缺乏、資訊缺乏，讓他們並不清楚自己種的東西應該獲得多少公平的利潤，任由生意人、盤商的擺佈，甚至自己種咖啡豆、可可豆，自己卻從來沒有喝過咖啡、巧克力，有個記者去訪問種可可的部落，帶了巧克力去給當地人吃，他們都覺得好好吃，但是沒有人知道他們每天很辛苦的種植、剝殼，然後非常便宜賣出去的東西，最後做出來的是這個好吃的東西，而且售價對他們來說卻是天價，所以生產者需要有人去協助改善他們的教育問題。這也需要消費者來一同把關，去審慎挑選經過公平交易的產品。(F-3-2)

生產者應該是最辛苦的，因為我們自己也有種植，所以知道。生產者應該要分配較多的利潤，可是因為我們不太清楚外面生產、銷售的實際狀況，也不知道盤商從收貨到轉手中間的歷程，所以並不清楚，只能從一些新聞上面去知道中盤壟斷的情形。覺得生產者應該要能享有多一點利潤，而且長久以來務農好像被認為層次比較低，但是透過最近的食安風暴，才發現他們是最關鍵的人，他們需要被幫助、教育、獲得合理的利潤，才能支撐去生產安心有品質的食物

<p>產品。</p> <p>4.請問您認為您在食物生產消費過程中扮演什麼角色？</p> <p><u>有選擇權力，從對公平交易、是否善待農友、食物品質、碳足跡等等，從銷售、消費當中，選擇就是一種力量了，我有選擇它，就是對它的一種鼓勵，表達支持，不選擇它就表示不支持它。我們要先對這些產品有認識，去了解它是怎麼生產、製造出來，雖然大部分沒辦法去實地現場看，但是可以清楚知道它生產、製造的方法，需要的原料是哪些，這些東西到我們手上，要透過哪些環節，都要去了解。如果知道這個產品對生產者、消費者、環境等等是不好的，我們就不要去選擇它，要是知道是好的，持了自己選擇之外，還可以介紹給周遭人，鼓勵他們選擇。這樣才不會盲目的接收一堆似是而非的資訊，尤其在食安風暴之後。這是需要被教育，需要多宣導。</u></p>	<p>產品。(F-3-3)</p> <p>有選擇權力，從對公平交易、是否善待農友、食物品質、碳足跡等等，從銷售、消費當中，選擇就是一種力量了，我有選擇它，就是對它的一種鼓勵，表達支持，不選擇它就表示不支持它。要先對這些產品有認識，去了解它是怎麼生產、製造出來，雖然大部分沒辦法去實地現場看，但是可以清楚知道它生產、製造的方法，需要的原料是哪些，這些東西到我們手上，要透過哪些環節，都要去了解。如果知道這個產品對生產者、消費者、環境等等是不好的，我們就不要去選擇它，要是知道是好的，持了自己選擇之外，還可以介紹給周遭人，鼓勵他們選擇。這樣才不會盲目的接收一堆似是而非的資訊，尤其在食安風暴之後。(F-3-4)</p>
<p>四、訪談對象對「慢食」的看法。</p> <p>1.請問您覺得「慢食」對環境有什麼影響？</p> <p><u>慢食在要求食物的天然，天然的食物在生產的過程中，對土地土質、環境就有好的影響，還有對碳足跡的講求，讓碳排放量漸少，減緩地球暖化。對整體環境是好的，有點要回歸古早時代的飲食方式，吃的講求當令、當季，對作物生產不會去想要快速、大量生產，是善待環境的。到最後會發現說，我們這些概念都有的時候，在食、衣、住、行方面，慢食跟我們都是息息相關，人們要是對環境傷害，到最後不管怎麼繞，都會自己成爲一種傷害，要是對土地保護的</u></p>	<p>慢食在要求食物的天然，天然的食物在生產的過程中，對土地土質、環境就有好的影響，還有對碳足跡的講求，讓碳排放量漸少，減緩地球暖化。對整體環境是好的，有點要回歸古早時代的飲食方式，吃的講求當令、當季，對作物生產不會去想要快速、大量生產，是善待環境的。這些概念都有的時候，在食、衣、住、行方面，慢食跟我們都是息息相關，人們要是對環境傷害，到最後不管怎麼繞，都會自己成爲一種傷害，要是對土地保護的話，對自己就是一種保</p>

話，對自己就是一種保護。回到最源頭，都還是自己，跟自己息息相關。

2.請問「慢食」對您的生活態度產生什麼影響？

我的影響最大的是，過去遇上超市有特惠商品時，像飲料我就整箱搬回去給小孩當水喝，後來接觸里仁，接收許多資訊後，才知道這些飲料加的食品添加物的影響，也知道有些原物料的來源也是有些要注意的，才知道要去改變，慢慢的改善飲食選擇，像小孩子本來有異位性皮膚炎，現在就慢慢改善了。在以前有些食物的真相是被蒙蔽住，不讓世人知道，就會覺得那些特別加工過的東西，很好吃、很美味，但是後來慢慢知道越來越多，才知道真相。現在飲食改變，以接受天然的為主，身體健康也慢慢改善。心態上也慢慢的變成不去追求食物外表的漂亮、華麗的包裝，反而會去追求比較純樸的、環保的。在跟一般人或以前的同學聊天時，有時會發現在飲食方面的概念跟其他未接觸這些概念的人有些差異，追求的和要求的不太一樣。這會需要一個環境、一群人彼此分享，一同努力，才有辦法慢慢轉變飲食的認知。像我們家，我和我先生接受後，慢慢影響全家，現在全家人的飲食大多都朝這個方向。我們每個人是一個點，再去影響周遭的人，無限的擴展出去，是會看到希望的。

3.請問您是否會將「慢食」跟親友或其他人分享？

以我們自己種的米來說，一開始親戚朋友都認為要是用我們說的方式來種植，那是不太可能會成功的，要說服別

護。回到最源頭，都還是自己，跟自己息息相關。(F-4-1)

過去遇上超市有特惠商品時，像飲料我就整箱搬回去給小孩當水喝，接收許多資訊後，才知道這些飲料加的食品添加物的影響，也知道有些原物料的來源也是有些要注意的，才知道要去改變，慢慢的改善飲食選擇。在以前有些食物的真相是被蒙蔽住，不讓世人知道，就會覺得那些特別加工過的東西，很好吃、很美味，但是後來慢慢知道越來越多，才知道真相。現在飲食改變，以接受天然的為主，身體健康也慢慢改善。心態上也慢慢的變成不去追求食物外表的漂亮、華麗的包裝，反而會去追求比較純樸的、環保的。有時會發現在飲食方面的概念跟其他未接觸這些概念的人有些差異，追求的和要求的不太一樣。這會需要一個環境、一群人彼此分享，一同努力，才有辦法慢慢轉變飲食的認知。我們每個人是一個點，再去影響周遭的人，無限的擴展出去，是會看到希望的。(F-4-2)

以我們自己種的米來說，一開始親戚朋友都認為要是用我們說的方式來種植，那是不太可能會成功的，要說服別

人是馬上被否決掉的。但是我們家開始種，種出來的米會拿去跟親朋好友一起分享，他們覺得吃起來的口感和滋味很好，後來都要跟我買米。或是里仁有新產品或慈心刊物新資訊，我都會跟親朋好友分享，分享一些對環境友善的理念，要所有親朋好友都接受是不可能的，但慢慢的會有越來越多人接受慈心像慢食這樣的理念。我們是十分樂意去分享，可是在向親朋好友分享時，方式也需要特別注意，像有時我的親朋好友會覺得我又是來推銷了，他們會有一層把你隔住，可是我會覺得那是要慢慢、要時間，要有信念，等待機會。也可以從自己的經驗，比如說從一般的飲食方式轉變到少吃化學添加、過度調味，身體健康的轉變，這樣更有說服力。以前在開始用天然方式種有機農作物時，還會被譏笑，像隔壁田的人和有些人會笑說：怎麼那麼傻，那個除草劑、殺蟲劑一噴，就有效啦，不必那樣辛苦的拔草、除蟲，還除不掉。他們從你一開始播種就開始偷偷在看，觀察你，然後告訴你的草長得多高啦，有時沒空拔，草很長，他們就會覺得你變懶惰了。後來我也轉個念頭，就想他們也是在關心我，關心你到底能不能成功，收成會有多少，實際上收成比他們少，但是不會說很少很少，我們就覺得很開心很滿足，那後來他們還會跟我買米，因為他們是從頭到尾看到我的堅持，他們吃這些米也覺得很開心。我們有這顆心想要去愛護這片土地，雖然辛苦一點，也要有先被譏笑的心理準備，然後忍受飢餓，最後才會績效，我們常笑稱堅持有機的三部曲是：譏笑、飢餓、績效。

人是馬上被否決掉的。但是種出來的米拿去跟親朋好友一起分享，他們覺得吃起來的口感和滋味很好，後來都要跟我買米。或是里仁有新產品或慈心刊物新資訊，我都會跟親朋好友分享，分享一些對環境友善的理念，要所有親朋好友都接受是不可能的，但慢慢的會有越來越多人接受慈心像慢食這樣的理念。可是有時我的親朋好友會覺得我又是來推銷了，他們會有一層把你隔住，可是我會覺得那是要慢慢、要時間，要有信念，等待機會，從自己的經驗，比如說從一般的飲食方式轉變到少吃化學添加、過度調味，身體健康的轉變，這樣更有說服力。以前在開始用天然方式種有機農作物時，還會被譏笑，有些人會笑說：怎麼那麼傻，那個除草劑、殺蟲劑一噴，就有效啦，不必那樣辛苦的拔草、除蟲，還除不掉。他們從你一開始播種就開始偷偷在看，觀察你，實際上收成比他們少，後來他們還會跟我買米，因為他們是從頭到尾看到我的堅持，他們吃這些米也覺得很開心。我們有這顆心想要去愛護這片土地，雖然辛苦一點，也要有先被譏笑的心理準備，然後忍受飢餓，最後才會績效，我們常笑稱堅持有機的三部曲是：譏笑、飢餓、績效。(F-4-3)