
生態原鄉有機農業促進服務平台-社群共食計畫 (成果報告書)

執行單位：台灣樂活有機農業協會

執行期間：106年2月20日至106年12月31日

計畫主持人：李鴻圖理事長

行政院農業委員會水土保持局 編印

中華民國 106 年 12 月

(本報告書內容及建議純屬執行單位意見，僅供本局施政參考)

摘要

「生態原鄉有機農業促進服務平台-社群共食計畫」計畫源於 2011 年底，台灣樂活有機農業協會走入新竹五峰花園部落，推動幸福花園村，從生態教育開始到有機農業至部落有機農業人才暨輔導團培訓，課程超過上千小時，計畫內容從產地到餐桌，執行此計畫時，推動幸福部落守護山林工作已來到第三階段。所謂「產消」是指農產品和消費者兩者的鏈結，理念不僅於產銷~生產和銷售服務，而是從人和農產品關係深化著力於消費者教育，盼能入人的意識和生活中，進而提升消費市場，帶動部落小農經濟。

工作項目規劃六項：1.建置生態農產”產消”服務平台&2.建立友善、自然、有機小農群體名錄&3.一起共食&4.舉辦森林旅遊活動&5.共食作業手冊&6.生態飲食指南，執行面以「社群共食為手段」串聯計畫工作主軸，依計畫 100%完成各項工作。

社群共食命名為「擁抱生命 團圓共食」，以自然飲食中上一堂生態課和大地母親團圓為訴求，鎖定台北都會忙碌又具消費能力的菁英意見領袖社群，食材採用來自部落和小農有機栽種及友善農耕的農產，內容包括從大地母親養護、採種育苗、栽種、採收、採收後處理、物流配送、儲存、烹飪、加工儲存（乾燥、醃漬、釀造），藉由餐桌菜餚體會和課程分享讓農產和消費者建立美好感情，烹飪力求原味簡單但美味，容易落實帶回生活中去實踐，計畫於 5 月 6 號由協會年會正式啟動，執行 3 個月時便達成計畫預定目標 300 人次，時至 11 月 18 日，共累計 40 場次，18 個社群，626 人次體驗了「純屬自然」的生態飲食，其中同一社群來次最高者達 8 次。

「純屬自然的食力~生態飲食指南」印製 32 頁 32 開本 500 冊，就「從觀念起、照護地母、自然食材、食力料理、生命長榮」等，送給共食社群及在地居民內容加強學習生態飲食知識，以延長深度效應；2 次部落森林旅遊則深入產地深度接觸，就部落特色作物落蕎及花生兩個主題了解生態、栽種與作物背後成

長的故事。

匯集經驗而成「團圓共食作業手冊」，從緣起、前置作業、共食作業、菜色剪輯、循環服務，共收錄 38 頁，爾後內容將持續更新以更加完善，協會希望發揮共食服務平台機能，共食作業手冊可以成為社區、社團、企業...引用的模板，在各地都能有不定期或定期的生態飲食共食，成為拓展主動的生態農產消費者的一種服務模式。

計畫擬定社群目標主動邀約，透過臉書和 Line 傳遞活動訊息，同時運用網路新聞平台廣佈展延活動訊息與影響力，目前為止收集到 10 家媒體報導露出，11 月並獲得大愛電視台來洽「蔬果生活誌」節目報導（刻正拍製中），從各方反應來看，以共食議題開發高消費社群可以說廣泛獲得了肯定。

找到認同「純屬自然」觀念的小農與消費民眾，並且陪伴他們精進與成長，媒合或組織小農社群與消費者社群，生態農產「產消」服務平台協助提供有品質的食農教育、有機農產品或其他相關教育服務，社群間的互動自然而然會連結到更多社群，期盼社群共食的藍海市場，開啟「數群社群扶持小農群體」~社群扶農的潮流，成為培養促進農村再生及水土保持有機農業友善農耕的一股新力量。

培養愛護山林大地擁護農村與水土保持的粉絲社群是持續可努力的方向，未來構想以社群扶農發動「社群有機會」運動。

關鍵字：守護山林、團圓共食、生態飲食、有機農業、友善農耕、社群扶農

目次

| | |
|------------------------------|------|
| 摘要 | I |
| 第一章 計畫內容..... | 1-1 |
| 一、計畫目標 | 1-2 |
| 二、實施步驟 | 1-2 |
| 三、重要工作項目與執行方法 | 1-3 |
| 第二章 工作項目與執行方法..... | 2-1 |
| 一、工作項目與進度說明 | 2-1 |
| 二、建置生態農產"產消"服務平台 | 2-1 |
| 三、建立友善、自然、有機小農群體名錄 | 2-4 |
| 四、擁抱生命團圓共食 | 2-4 |
| 五、舉辦森林旅遊活動 | 2-4 |
| 六、團圓共食作業手冊 | 2-5 |
| 七、純屬自然的食力~生態飲食指南 | 2-5 |
| 第三章 執行成果及效益..... | 3-1 |
| 一、建置生態農產"產消"服務平台 1 款 | 3-1 |
| 二、建立友善、自然、有機小農群體名錄 1 份 | 3-4 |
| 三、都會社群共食活動舉辦 10 場 | 3-4 |
| 四、森林旅遊活動舉辦 2 場 | 3-8 |
| 五、原一共食作業手冊 1 款 | 3-9 |
| 六、食的力量~原一生態飲食指南 1 款 | 3-10 |
| 第四章 結論與建議..... | 4-1 |
| 一、結論 | 4-1 |
| 二、建議 | 4-2 |
| 參考文獻 | 參 1 |
| 附錄 | 附錄 1 |

表次

| | |
|---------------------------|-----|
| 表 1 工作項目與執行方法說明表..... | 1-3 |
| 表 2 工作項目與進度說明表..... | 2-1 |
| 表 3 社群團體共食人數及次數統計一覽表..... | 3-2 |
| 表 4 各家媒體平台報導連結..... | 3-5 |

圖次

| | |
|---|------|
| 圖 1 生態農產產銷服務平台架構圖..... | 1-3 |
| 圖 2.一起樂活館一景~花園部落長老彭興福（首排左三）蒞臨團圓共食活動 | 2-2 |
| 圖 3 一起樂活館一景~新北市新世代扶輪社蒞臨共食活動..... | 3-3 |
| 圖 4 社群共食 Facebook 粉絲專頁 | 3-3 |
| 圖 5 活動代表照片 | 3-6 |
| 圖 6 森林旅遊活動採露薺現場照片 | 3-8 |
| 圖 7 森林旅遊採花生活動現場照片 | 3-9 |
| 圖 8 團圓共食手冊目錄..... | 3-9 |
| 圖 9 純屬自然的食力~生態飲食指南目錄..... | 3-10 |

第一章 計畫內容

振興部落需復興原住民自然農業，持續的重點則是經濟支持~耕作後的直接收入，穩定的消費者支持將成為關鍵，從生態教育著手「幸福花園生態村」計畫持續推動 6 年，從五峰跨及尖石，2017 年啟動第三階段消費者教育，除了持續原鄉自然農法產地教育與促進耕種，正式邁向食農教育，以開闢藍海創新的思維及做法，針對意見領袖社群推動生態飲食體驗、認知和實踐，拓展行銷以協助突破原鄉部落友善農耕、生物多樣性小農的經濟問題。

我們把這個計畫命名為「生態原鄉農產”產消”服務平台」，"產消"是指農產品和消費者兩者的鏈結，不同於產銷~生產和銷售服務，從人和農產品關係深化著力於消費者教育，以「社群共食」為手段，鎖定台北都會忙碌又具消費能力的菁英意見領袖社群，主動邀約其參加具有原鄉風味的共食活動，透過專業的社會企業集合式專責採購，以部落為主或符合生物多樣性栽種的生態食材原料烹飪成美食，含括開胃菜、主食、涼熱菜、湯品、點心和飲品全套，聚集大家共餐，在共餐中，藉由”純屬自然的食力~生態飲食指南”，讓共食者從飲食中了解生態飲食知識，並搭配舉辦兩梯次部落森林旅遊，深入產地深度接觸了解生態，共食烹飪力求原味簡單但美味，容易落實在生活中去實踐，透過臉書和 Line 傳遞活動訊息及”純屬自然的食力~生態飲食指南”文章轉貼，在計畫結束時，並彙整"團圓共食作業手冊”，建立起共食服務平台模式，希望可以成為社區、社團、企業...引用的模板，在各地都能有不定期或定期的生態飲食共食，成為拓展主動的生態農產消費者的一種服務模式。

讓消費者透過共食及配套措施瞭解生態農產對生命及環境的益處，提升對原鄉小農友善耕作、自然農法及有機驗證農產品的支持，落實於日常生活消費，擴大從事友善耕作、自然農法及有機驗證農民的農產需求量，進而提高銷售量，這樣模式得以讓原鄉部落原住民及小農專心投入友善耕作或自然農法，以求保護祖靈穩固水土保持基礎的山林大地。

我們認為，讓原鄉的農作物走入都會人的生活，要比讓都會人走入原鄉體會更具有生活實踐的促進效益，透過整合平台發展「產消系統」，對於原鄉有機農業經濟提升要更為有效，整合都會消費端鏈結農產品並帶動生產端規模，讓農友專心生產，使消費者專業消費，讓生產端產地與消費者之間物流與種種成本，藉由整合服務平台降低，形成產業良性循環系統，突破現有有機農業發展瓶頸的關鍵！

一、計畫目標

1. 建置「生態農產」產消」服務平台」1 款
2. 建立友善、自然、有機小農群體名錄 1 份
3. 都會社群共食活動舉辦 10 場
4. 森林旅遊活動舉辦 2 場
5. 原一共食作業手冊 1 款
6. 食的力量-生態飲食手冊 1 款

二、實施步驟

計畫架構圖如圖 1 所示，本計畫同時接觸原鄉小農與邀約都會社群，彙整原鄉小農年度可提供的食材，協會設計共食菜色，透過社會企業專業採購農產品，舉辦都會社群共食活動，依社群對象安排定點不定時或是到點不定時的服務，定點服務位於 1765 館（台北市北投區公館路 198 號 2 樓），距離奇岩捷運站 600 公尺，可容納 80 人左右的多功能空間；到點服務則視對象指定場域，將料理設備、食材、餐具、手冊、文宣等攜帶至現場辦理。製作「共食作業手冊」完整記載都會社群共食執行具體事項，「純屬自然的食力~生態飲食指南」將共食中體會到的觀念帶著走，分享給親朋好友，實踐於生活之中，鼓勵更多社群參與共食，支持原鄉農產品，透過一社群培養一群小農，數群小農餵養數個社群，創造互利共生的循環經濟，逐漸在全國開枝展葉。

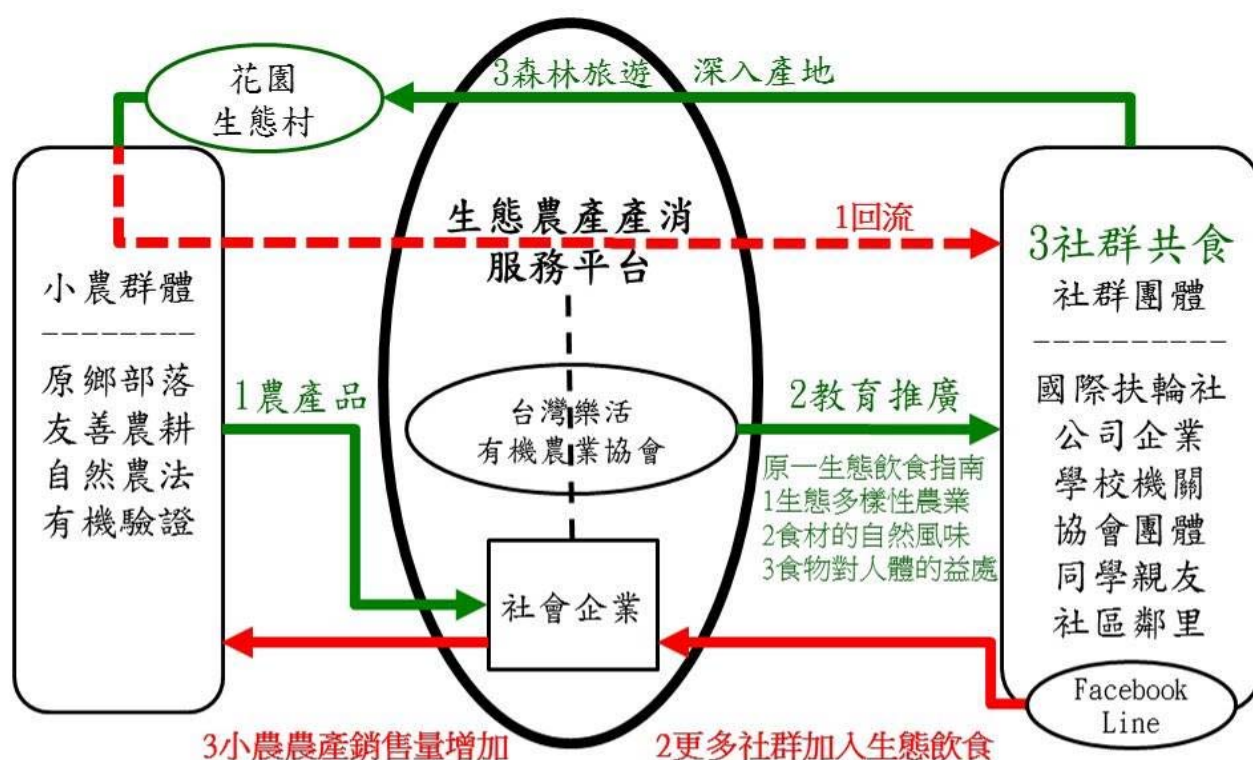


圖 1 生態農產產銷服務平台架構圖

三、重要工作項目與執行方法

表 1 工作項目與執行方法說明表

| 重要工作項目 | 執行方法與步驟 |
|------------------|-----------------------------------|
| 建置生態農產”產消”服務平台 | 首都台北市建置實體據點一處與網路一起共食交流平台（FB、LINE） |
| 建立友善、自然、有機小農群體名錄 | 收集部落、生物多樣性栽種小農及農作物基本資料，便於產消服務。 |
| 擁抱生命團圓共食 | 針對都會不同社群對象舉辦社群共食活動 10 場 |
| 舉辦森林旅遊活動 | 以花園村或合適地點因應時節安排 2 場森林旅遊活動 |
| 團圓共食作業手冊 | 收錄共食作業流程~前置作業、共食作業、菜色剪輯、循環服務 |
| 純屬自然的食力~生態飲食指南 | 從觀念起、照護地母、自然食材、食力料理、生命長榮等 |

資料來源：本計畫

第二章 工作項目與執行方法

一、工作項目與進度說明

表 2 工作項目與進度說明表

| 重要工作項目 | 工作比重 | 預定進度 | 106 年 | | | | |
|------------------|------|--------|-----------------|-------|----------|----------|--------|
| | | | 1-3 月 | 4-6 月 | 7-9 月 | 10-12 月 | 結案進度 |
| 建置生態農產”產消”服務平台 | 15% | 工作量或內容 | 建置 FB 與 LINE 群組 | 客戶服務 | 客戶服務 | 客戶服務 | 持續提供服務 |
| | | 累積百分比% | 50 | 80 | 100 | 100 | 100 |
| 建立友善、自然、有機小農群體名錄 | 5% | 工作量或內容 | 接觸小農 | 接觸小農 | 接觸小農 | 接觸小農 | 小農名錄一式 |
| | | 累積百分比% | 20 | 50 | 70 | 100 | 100 |
| 擁抱生命團圓共食 | 50% | 工作量或內容 | 活動籌備與辦理 | 活動辦理 | 活動辦理 | 活動辦理 | 626 人次 |
| | | 累積百分比% | 20 | 50 | 70 | 100 | 100 |
| 舉辦森林旅遊活動 | 10% | 工作量或內容 | | 活動辦理 | 活動辦理 | | 2 場 |
| | | 累積百分比% | 0 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 團圓共食作業手冊 | 10% | 工作量或內容 | 活動紀錄 | 活動紀錄 | 活動紀錄彙整編輯 | 活動紀錄彙整編輯 | 手冊一式 |
| | | 累積百分比% | 0 | 0 | 60 | 100 | 100 |
| 純屬自然的食力~生態飲食指南 | 10% | 工作量或內容 | 編纂指南 | 增修指南 | 增修指南 | 增修指南 | 指南一式 |
| | | 累積百分比% | 60 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 累積總進度 | | 百分比 | 25 | 60 | 80 | 100 | 100 |

資料來源：本計畫

二、建置生態農產”產消”服務平台

重視人和農產品關係深化著力於消費者教育，以「社群共食」為手段，鎖定台北都會忙碌又具消費能力的菁英意見領袖社群，平台分為實體「一起樂活館」與虛擬「網站、Facebook 粉絲專頁、LINE」等媒體，一起樂活館提供有機農產品、有機飲食體驗、手作工藝、拾得好禮與多功能空間運用服務，場地一覽如下圖 2~3 所示，活動消息仍不定期持續透過網路宣傳，例如 Facebook 粉絲專頁如圖 4 所示，亦使用 LINE 與各社群團體或個人聯繫，計劃期間與各社群團體聯繫熱絡，各社群成員逐漸了解一起樂活館可以提供哪些服務，到一起樂活

館不僅僅是場地上的使用，最大特色是「生態飲食教育」，透過食材、料理、經驗分享與親身體驗等方式，將自己的體驗分享給他人，逐漸串聯社群之間的活絡，漸漸喜歡使用生態農產「產消」服務平台。

本計畫先期採用定點不定時的推廣方式，主要是考量 1.執行策略（社群共食僅為累積支持有機與友善農產品的消費社群的方法之一，共食不是計畫目的）、2.服務設施（一起樂活館屬於展售及教學場域，僅提供具有生態飲食教育內涵的體驗菜色）、3.建立社區品牌知名度（社區鄰近社群團體使用本平台的頻率與機會較高），目前消費端繼續以都會活動力強定期聚會之社群、生產端以五峰尖石為主搭配本會合作小農為服務對象。



圖 2.一起樂活館一景~花園部落長老彭興福（首排左三）蒞臨團圓共食活動



圖 3 一起樂活館一景~新北市新世代扶輪社蒞臨共食活動



圖 4 社群共食 Facebook 粉絲專頁

三、建立友善、自然、有機小農群體名錄

本計畫蒐集原鄉部落或採取生物多樣性栽種的小農與農作物基本資料，與本協會理念相仿的小農們將持續接觸，收集部落、生物多樣性栽種小農及農作物基本資料，便於產消服務。

四、擁抱生命團圓共食

針對都會不同社群對象舉辦社群共食活動 10 場，鎖定台北都會忙碌又具消費能力的菁英意見領袖社群，主動邀約參加具有原鄉風味的共食活動，透過專業的社會企業集合式專責採購，以部落為主或符合生物多樣性栽種的生態食材原料烹飪成美食，含括主食、湯品、點心和飲品全套，聚集大家共餐，在共餐中，藉由「食的力量~原一生態飲食指南」，讓共食者從飲食中了解食材生態故事。本計畫一開始便草擬社群共食名單，由在地社區團體與親朋好友社群開始邀約，同時透過電話及 LINE 宣傳與張貼宣傳 DM 給名單中所列社群，透過親身體驗食材自然風味及認識生態飲食教育課程，將活動成果張貼於 facebook，在持續逐一邀約既有名單與接受預約（經由曾參與共食來賓介紹而來、接獲好友轉發宣傳 DM 得知、在地社區居民組團而來），如此一來便能點燃社群共食的風潮。

五、舉辦森林旅遊活動

以花園村或合適地點因應時節安排 2 場森林旅遊活動，本計畫舉辦森林旅遊活動原無預定目標作物，參考歷年舉辦經驗預定桂竹筍、紅肉李、段木香菇、白柚、地瓜…等，但不以此為限，例如 6/12 採收落蔭、與 8/4 採花生等 2 場即為活動之一，一年四季運行原鄉部落與「永續農業教學基地」皆有不同特色作物及農事可以體驗，例如年底 12 月尚有地瓜、山紅豆、花生、樹豆、樹薯可列

入食農教育，協會重視生物多樣性耕作，最多一年間栽種 40 多種作物，教學基地栽種作物分配現況圖詳如附錄七。

六、團圓共食作業手冊

都會社群共食 10 場及森林旅遊 2 場舉辦內容如附件所示，製作「共食作業手冊」，完整記載都會社群共食計畫推動歷程收錄共食作業流程、對象邀約要點、推廣模式、活動紀錄歷程、…等。

七、純屬自然的食力~生態飲食指南

指南精神以此為起點「生態飲食以純屬自然為中心思想，本著從產地到餐桌街道德的理想，用吃關懷生命，照護我們和大地母親的健康，吃出萬物生靈原是一家人的無限愛」，分為從觀念起、照顧地母、自然食材、食力料理、生命長榮等五部分陳述生態飲食實際行為，期待社群共享生態蔬食的模式可以開枝散葉到台灣各地，社群每年的聚會可至少選擇一次共享蔬食，當越多社群參與，就越能成為更多原鄉及平地小農投入友善耕作的後盾，不但環境可以受到保護，消費者也可吃到更多讓人安心的生態蔬食，更促進所有生命的幸福。

第三章 執行成果及效益

一、建置生態農產"產消"服務平台 1 款

隨著計劃生態農產"產消"服務平台於 2017 年正式成立，台灣樂活有機農業協會從產地到餐桌的食德文化推廣邁出了第一步，計畫原定透過共食活動觸及 300 人次推動生態飲食，藉由共食體會部落少量多樣的生態農產，進而帶動原鄉部落守護山林生物多樣性的耕作，促進部落經濟。

本計畫原定於"產消"服務平台，共食屬於食農教育創新手段，公益教育機能為主，新竹五峰花園生態村計畫能持續多年，應乃得力於李鴻圖理事長多年產業通路經驗，借助旗下無我(社會)企業之營運專業及人力以及協會許多志工支援，去年政府資源挹注，使計畫得以邁向第三階段開始整合消費端，產消服務平台得以開啟。

本計畫至 11 月 18 日止共舉辦 40 場次擁抱生命團圓共食活動，平均每週 1.4 場，共食社群共分 18 大群(參見下表)，含散客共食，人次共計 626 人次，比原先每月 30 人次共 10 場次的估算，來客平均每人消費約 800 元，626 人次計算為 325,520 元，若以產地價平均六成五估算，創造生產端約 33 萬元銷售效益參與熱絡超出預期，都會高消費社群社群團體間的影響力引領著現代行銷 4.0 的發展，生產高品質的部落生態以及有機或自然農產品的小農，和擁有喜歡高品質農產品的都會消費社群，產銷通路隨時都能開通透過服務平台鏈結，互蒙其利，這是值得努力的方向。

所辦理共食活動中所使用的農產品品項約 70 項，其中來自原鄉的食材包括香菇、高麗菜、大白菜、桂竹筍、麻竹筍、鳳梨、李子、白柚、馬告、秋葵、豆薯、薑黃、落蕎、刀豆、芋頭、樹薯、小紅豆、山芹菜、山萵苣、過貓、甘蔗、筆筒樹、樹豆、花生……等佔比約三分之一，採購來源包括五峰鄉花園村何正雄、朱美芳、陳登順、彭興福、彭明月；梅花部落祝福農場、尖石那羅部落

邱嘉集等六戶部落農友，採購金額約占 45%，估算為 148,500 元，從 600 人次推動向 6,000 人次，每戶所得 $24,750 \times 10 = 247,500$ (元)，可以養活一戶一人。

適逢今年 106 年 5 月 5 日農委會發布「友善環境耕作推廣團體審認要點」，台灣樂活有機農業協會擬申請成為推廣團體，輔導與本會友善農法「原一農法」理念相符的農友，培育友善小農與教育消費者生態飲食的價值所在，期許達成一群小農餵養數個社群，數個社群支持數群小農的循環經濟圈。

民國 105 年底「原一農夫子學堂學員」願意投入友善耕作面積約 35 公頃，詳如附錄四；目前有 7 位農友向本協會提出申請，面積約 31 公頃，詳如附錄五，另於，本協會將持續接洽，並於 8/26 前往新竹縣五峰鄉花園村辦理「友善環境耕作推廣說明會」，9/21 前往行政院農糧署參加「友善環境耕作推廣團體」申請審查會，現正等待農糧署審核通過流程中，一同促進原鄉小農生活品質提升與兼顧水土保持的永續利用。

我們的未來目標是讓原鄉生產端 1 戶至少 2 人安心耕作，這除了共食，尚需其他行銷配套措施。

表 3 社群團體共食人數及次數統計一覽表

| 日期 | 場次 | 社群團體 | 社群編號 | 來次累計 | 人數 |
|----------|-----|----------------------|------|------|----|
| 5 月 6 日 | 1. | 台灣樂活有機農業協會+中華綠文化協會 | 1+2 | 1 | 35 |
| 5 月 10 日 | 2. | 陳許銘家族 | | | 8 |
| 5 月 14 日 | 3. | 顏正雄(中華全球藝術文創協會理事長)家族 | | | 10 |
| 5 月 16 日 | 4. | 中華全球藝術文創協會 12 金釵 | 3 | 1 | 15 |
| 5 月 27 日 | 5. | 中華全球藝術文創協會理監事會議 | 3 | 2 | 16 |
| 5 月 29 日 | 6. | 林榕美家族 | | | 11 |
| 6 月 1 日 | 7. | 北投法鼓山社會大學種子班課程結業式 | 4 | 1 | 20 |
| 6 月 10 日 | 8. | 北投法鼓山社會大學旅遊班謝師宴 | 4 | 2 | 8 |
| 6 月 14 日 | 9. | 社區鄰里街坊好友餐會 | | | 8 |
| 6 月 17 日 | 10. | 中華全球藝術文創協會會員大會 | | | 34 |
| 6 月 18 日 | 11. | 台北市高智爾球大聯盟協會會員大會 | 5 | 1 | 31 |
| 6 月 24 日 | 12. | 社區鄰里街坊好友餐會 | | | 12 |
| 6 月 28 日 | 13. | 還願精舍-和平組會議 | 6 | 1 | 14 |
| 7 月 12 日 | 14. | 社區鄰里街坊好友餐會 | | | 7 |
| 7 月 16 日 | 15. | 餐聚人桌球委員會 | 7 | 1 | 45 |
| 7 月 19 日 | 16. | 社區鄰里街坊好友餐會 | | | 8 |
| 7 月 22 日 | 17. | 康維數位科技有限公司-班級授課 | 8 | 1 | 28 |
| 7 月 23 日 | 18. | 新北市新世代扶輪社 | | | 31 |

| 日期 | 場次 | 社群團體 | 社群編號 | 來次累計 | 人數 |
|--------|-----|-------------------------|------|------|-----|
| 8月4日 | 19. | 覺行信義聞法中心餐聚 | 10 | 1 | 5 |
| 8月7日 | 20. | 覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會 | 10 | 2 | 8 |
| 8月12日 | 21. | 德國 PM-International 說明會 | 11 | | 16 |
| 8月21日 | 22. | 覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會 | 10 | 3 | 7 |
| 8月24日 | 23. | 士林區天和里志工會議 | 12 | | 17 |
| 9月4日 | 24. | 覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會 | 10 | 4 | 6 |
| 9月16日 | 25. | 台灣休閒生活教育協會會員大會 | 13 | | 22 |
| 9月18日 | 26. | 覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會 | 10 | 5 | 5 |
| 10月2日 | 27. | 覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會 | 10 | 6 | 5 |
| 10月11日 | 28. | 雙溪扶輪社-寶眷聯誼會 | 14 | 1 | 14 |
| 10月14日 | 29. | 康維數位科技有限公司-班級授課 | 8 | 2 | 8 |
| 10月14日 | 30. | 泛博公司健康講座 | 15 | | 13 |
| 10月16日 | 31. | 覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會 | 10 | 7 | 7 |
| 10月21日 | 32. | 餐聚人讀書會 | 7 | 2 | 18 |
| 10月26日 | 33. | 國際禪友會 | 16 | 1 | 7 |
| 10月30日 | 34. | 中磊旅行社 | 17 | 1 | 7 |
| 10月31日 | 35. | 社區鄰里街坊好友餐會 | | | 9 |
| 11月5日 | 36. | 台北市高智爾球大聯盟協會 | 5 | 2 | 30 |
| 11月7日 | 37. | 中磊旅行社 | 17 | 2 | 16 |
| 11月13日 | 38. | 覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會 | 10 | 8 | 6 |
| 11月15日 | 39. | 跨群團圓共食 | | | 23 |
| 11月18日 | 40. | 李氏家族團聚 | 18 | 1 | 36 |
| | | 合計 | 18 | | 626 |

資料來源：本計畫

藉由平台同時也透過臉書和 line 提供各項相關採購和實用資訊諮詢及各種健康主題活動給消費端。臉書和 LINE 發布訊息功能佳，促進締結行動需要時間與信賴培養，本計畫一開始便主動草擬邀約之社群共食名單，由在地社區團體與親朋好友社群開始邀約，同時透過電話及 LINE 宣傳與張貼宣傳 DM（詳如附錄一）給名單中所列社群，透過親身體驗食材自然風味及認識生態飲食教育課程，將活動成果張貼於 facebook，在持續逐一邀約既有名單與接受預約（經由曾參與共食來賓介紹而來、接獲好友轉發宣傳 DM 得知、在地社區居民組團而來），6 個月破 600 人次。持續使用 facebook 及 LINE 陸續發布消息。

藉由共食議題，計劃期間截至 11 月底獲得 11 家媒體平台採訪或轉載報導，詳如附錄二，整體回應良好將促使社群共食人數倍數增長，協會將「產消服務平台」推進第二階段（消費者組織化、建立品牌、社群扶農運動…等），推向更大規模「數群社群扶持小農群體」的未來。

二、建立友善、自然、有機小農群體名錄 1 份

現今資通訊技術普及，農家及農產品資訊只要有紀錄於網路上的，一般民眾都能搜尋到理想的農產品，本名錄亦蒐錄台灣有機農民市集資訊與知名原鄉農產品網站銷售平台，歸納整理後詳如附錄三所示。

三、都會社群共食活動舉辦 10 場

首場共食活動於 5/6 啟動，至 11/18 止已辦理 40 場次，共計 626 人參與，社群共食活動辦理至今已獲得媒體報導，簡錄如表 4，詳如附錄二。社群共食精神為「在自然飲食中上一堂生態課」，主題「擁抱生命團圓共食」，主張讓生命和大地母親團圓，生態飲食以純屬自然為中心思想，本著從產地到餐桌皆道德的理想，用吃關懷生命，照護我們和大地母親的健康，活動項目包含報到入座、迎賓奉茶、共食”響”起、能量飲食、食滋有味、幸福食話、自食其力、影片欣賞、純屬自然、津津樂道…等，生態飲食講義教材收錄本協會歷年所見所聞之精華，配合時令食材搭配教學內容（都會有機美食之旅），擁抱生命團圓共食備有菜色及說明一覽表，於上菜時一一向賓客介紹食材產地、特色與獨到風味，並由講師親自現身介紹眼前所見有機蔬食料理簡報，期能讓賓客感受最佳生態飲食知識及體驗。最新生態飲食簡報詳如附錄六。

表 4 各家媒體平台報導連結

| 媒體平台 | 標題 | 連結 |
|--------------|-----------------------|---|
| 中時電子報 | 擁抱生命 團圓共食 | http://act.chinatimes.com/market/content.aspx?AdID=4472 |
| 中央通訊社 | 都會社群共享蔬食 助原鄉小農守護山林 | http://www.cna.com.tw/news/asoc/201708160172-1.aspx |
| TVBS 官網 | 都會社群共享蔬食 助原鄉小農守護山林 | http://news.tvbs.com.tw/life/757495 |
| 聯合新聞網 | 都會社群共享蔬食 助原鄉小農守護山林 | https://udn.com/news/story/7320/2645907 |
| YAHOO 新聞 | 都會社群共享蔬食 助原鄉小農 (圖) | https://tw.news.yahoo.com/都會社群共享蔬食-助原鄉小農-圖-065101258.html |
| PChome 新聞 | 都會社群共享蔬食 助原鄉小農守護山林 | http://news.pchome.com.tw/society/cna/20170816/index-15028665421399918002.html |
| 新浪網 | 都會社群共享蔬食 助原鄉小農守護山林 | http://news.sina.com.tw/article/20170816/23486828.html |
| 更生日報 | 都會社群共享蔬食 助原鄉小農守護山林 | http://www.ksnews.com.tw/index.php/news/contents_page/0001036296 |
| TAIWAN TODAY | Organic treats | http://taiwantoday.tw/news.php?unit=36&post=120101 |
| 中央通訊社 | 「擁抱生命 團圓共食」跨群團聚邀約 | http://www.cna.com.tw/postwrite/Detail/223030.aspx |
| 上報 | 「擁抱生命 團圓共食」有機蔬食都會美食之旅 | http://www.upmedia.mg/news_info.php?SerialNo=29080 |
| YAHOO 新聞 | 「擁抱生命 團圓共食」有機蔬食都會美食之旅 | https://tw.news.yahoo.com/擁抱生命-團圓共食-有機蔬食都會美食之旅-074200483.html |
| PChome 新聞 | 「擁抱生命 團圓共食」有機蔬食都會美食之旅 | http://news.pchome.com.tw/expense/upmedia/20171116/index-51081812037719236013_2.html |
| 壹訊 | 「擁抱生命 團圓共食」有機蔬食都會美食之旅 | http://oneinfo.tw/tv/ent/prog_main?tral_id=N17L5j8w |

40 場中 18 類社群已有 7 個社群再次蒞臨一起樂活館，其他社群亦表示未來願意將聚會優先考慮安排於一起樂活館，目前參與共食社群之中宗教團體覺行信義聞法中心-揭開真相讀書會來過 8 次，來次最高中華全球藝術文創協會來過 3 次、台北市高智爾球大聯盟協會來過 2 次、餐聚人桌球委員會來過 2 次、康維數位科技有限公司來過 2 次、新北市新世代扶輪社、雙溪扶輪社...等進行生態飲食全餐或簡餐共食，活動代表照片見圖 5。



圖 5 活動代表照片

本計畫以「教育推廣生態飲食」為主軸，屬於食農教育的範疇，鎖定都會高消費族群，一起樂活館是多功能活動空間，後場是「國立成功大學頒證認可的有機農產品及有機農產加工品分裝及流通空間」，料理烹煮非屬餐廳營業性質，是生態飲食（食農）教育活動的體現方式，單據是採兩個解決方式以符合法令，一是協會開立活動費或是捐贈費或是無我企業開立發票（再由協會開立捐贈收據）。

一起樂活館分為前場多功能活動空間與後場，後場是「國立成功大學頒證認可的有機農產品及有機農產加工品分裝及流通空間」，社群共時所使用有機農產品皆來自於此處，食材常溫或冷鏈運送由農友委託物流公司或本平台合作的社會企業冷藏車運送，進入有機分裝場即刻按標準作業程序善待各式食材，

冷藏設施及常溫倉儲設施皆保持整潔，食材來源、物流、分裝環境安全無虞。

料理方式主要為「美善品多功能料理機」，在全球超過百萬個美善品使用者已瞭解美善品是經過精準人性化的設計，能在每日持續使用下仍保有長久的壽命，並擁有福維克公司 130 年來的工程與設計經驗以及高品質保證與標準，只要將食材依步驟指示放入機器，僅需操作面板即可完成料理，大幅減少碰觸食材的機會，搭配電鍋及烤箱電晶爐等家電用品無火烹飪，料理方式及烹調品質安全無虞。

料理空間與一起樂活館前場為一般用途，平時會打掃環境保持整潔，料理用水皆為淨水器的過濾水、餐具為瓷製盤碗杯勺、木筷、不鏽鋼菜夾與湯勺，使用自然白柚皮自製天然洗滌劑，洗淨後用乾淨布擦乾，靜置風乾後放入櫥櫃中，料理品嘗環境安全無虞。

本計畫於社群共食活動設置專案中心，配置專案經理、財務組、宣傳組、企劃組、總務組、後場組、理貨組，詳見「團圓共食作業手冊」第二頁，人員機動調配並按各組作業內容作業，由專案經理統籌分派，培訓方式多為現場指導模式，活動前向各員說明活動日期、時間、使用型態、賓客人數、菜色需求、食材籌備狀況、現場配合情事...等，活動中靈機應變突發狀況彈性調度作業人員或項目，活動後進行檢討，找出並改善關鍵問題，累積各員實務經驗。

啟動「社群扶農」運動，帶動社群有機餐會風潮，一起樂活館保持「食材安全」及多功能活動會館的優勢，未來可以考量專業廚房、職業廚師、餐廳營業場所...等專業資源的整合，以「分點共食」或「共食聯盟」的方式合作，合作夥伴則提供「料理安全」及「用餐環境安全」的優勢，共同促進台灣有機與友善農業的發展。

四、森林旅遊活動舉辦 2 場

舉辦森林旅遊活動的直接助益為產地銷售，透過竹林園、李子園、白柚園或香菇寮等，邊聽解說邊購買竹筍、李子、柚子、香菇或其他小農耕作的農產品，今年以落蕎和花生為主題舉辦兩梯，可惜部落偏遠共只有 14 人次，但醃漬的落蕎在一開始便有人預訂，顯示參與體驗效應。

間接助益為體驗與教育，當農產品產量不足以產生明顯的銷售金額時，讓社群團體親身看到、聞到、聽到、摸到、感覺到什麼是「有機或友善耕作的環境」，從認識食材的原貌開始，經由農事體驗重新檢視農產品「價格」與「價值」的不同之處，再透過「生態飲食」課程與「社群共食活動」品嚐箇中滋味，促使社群們支持有機與友善農產品，其中便包含原鄉部落的有機農產品。

首場於 6/12 舉辦「採落蕎」，有請五峰鄉花園村耆老彭興福擔任講師教我們落蕎怎麼種植栽培、要怎樣輕鬆的採收落蕎、如何挑選可以留種的落蕎、要怎麼吃最對味、根鬚剪除及沖洗要領，彭老師說泰雅族會種落蕎的人不多，因為採收起來後要清洗整理，然後醃漬起來保鮮，這些都很需要人手，部落最常用鹽漬來保存落蕎，偶而會搭配山豬肉一起吃，有點殺菌作用。



落蕎採收技巧教學



落蕎清洗與日曬瀝乾

圖 6 森林旅遊活動採落蕎現場照片

8 月 3 日協會舉辦「採花生」，讓學員們學習認識花生的原貌，在台灣俗稱「土豆」生長在土中的豆科植物，民眾平常僅能在市場或賣場看到包裝好或散裝的花生仁，但在協會「永續農業教學基地」可看到整株花生，葉子還呈現鮮

綠狀但已有花生仁開始發芽，表示花生已可採收，此一情形與一般農業知識所講述「葉片轉黃、枯萎、花生蹦芽時即知可採收」不盡相同，花生葉、枝、根與殼都有不同的功效，例如花生葉煮水可治療失眠、花生殼可加入麵包烘焙增加膳食纖維、水煮花生最能保留營養成分...等。



拔花生要有技巧與手勁



採收後將枝葉與花生殼分離

圖 7 森林旅遊採花生活動現場照片

五、原一共食作業手冊 1 款


已將歷次共食活動經驗紀錄完成，介紹緣起、前置作業、共食作業、菜色剪輯、循環服務、參考附錄等內容，目錄如圖 8 所示，詳如附錄八所示。

| 目次 | |
|---------------------------|----|
| 壹、緣起..... | 1 |
| 貳、前置作業..... | 2 |
| 一、組織分工..... | 2 |
| 二、邀約..... | 3 |
| （一）、客戶來源..... | 3 |
| （二）、宣傳單..... | 4 |
| 三、食材來源..... | 7 |
| （一）、採選原則..... | 7 |
| 參、共食作業..... | 8 |
| 一、流程..... | 8 |
| （一）、流程圖..... | 8 |
| （二）、時序表..... | 8 |
| 二、作業..... | 9 |
| （一）、菜色規劃..... | 9 |
| （二）、食材統計..... | 9 |
| （三）、調味料與辛香料..... | 10 |
| （四）、作業工具..... | 10 |
| （五）、作業注意事項..... | 11 |
| 三、購物與服務..... | 12 |
| （一）、現場購物..... | 12 |
| （二）、人力安排..... | 12 |
| （三）、交通停車方式..... | 12 |
| （四）、檢討與改善..... | 12 |
| 肆、菜色剪輯..... | 13 |
| 一、開胃小品..... | 13 |
| 二、飯食..... | 13 |
| 三、主食..... | 13 |
| 四、涼菜..... | 14 |
| 五、熱食..... | 14 |
| 六、應時食蔬..... | 15 |
| 七、部落風味..... | 15 |
| 八、湯品..... | 16 |
| 九、飲品..... | 16 |
| 十、點心..... | 16 |
| 十一、甜品..... | 16 |
| 十二、水果..... | 17 |
| 十三、自調醬料..... | 17 |
| 十四、共食明星食譜..... | 18 |
| 伍、循環服務..... | 22 |
| 一、經濟促進..... | 22 |
| 二、後續服務..... | 22 |
| 三、場地合作..... | 22 |
| 陸、參考附件..... | 23 |
| 附件 1 食材清單彙整表..... | 23 |
| 附件 2 調味料與辛香料清單彙整表..... | 28 |
| 附件 3 作業工具清單彙整表-器材..... | 29 |
| 附件 4 作業工具清單彙整表-器具與配件..... | 30 |
| 附件 5 手工製品材料彙整表..... | 31 |
| 附件 6 搬運料理程序..... | 32 |
| 附件 7 活動流程單..... | 34 |
| 附件 8 顧客基本資料表及意見調查表..... | 35 |
| 附件 9 一起遊游館場地合作辦法..... | 36 |
| 附件 10 一起遊游館場地合作申請表..... | 38 |

圖 8 團圓共食手冊目錄

六、食的力量~原一生態飲食指南 1 款

- 1.數量：500 份
- 2.規格：32 開(21cm* 14.8cm)
- 3.紙張：150 磅雙銅
- 4.內容：以「純屬自然」為中心思想，從產地到餐桌皆道德為指引，從觀念起、照顧地母、自然食材、食力料理、生命長榮等 5 部分等內容詮釋「生態飲食」內容以「大地之母」為起頭，說明生態飲食第一課是人類必須以謙卑姿態去奉養大地，重回母親懷抱，重拾生命所繫的大地深厚感情，和當中所蘊含的生命脈動韻律和內涵的意義，母親不是生產工具，是我們永續幸福的依怙...，詳如附錄九所示，生態飲食指南將贈送各社群團體或在地社區居民，目錄如圖 9 所示。
- 5.字數：單頁文字，12 級字，段落 18 點，全冊文字計約一萬三千字(不含圖)
- 6.撰稿風格：融入故事的實用指南
- 7.編排：大圖自然風格。
- 8.印刷：全彩
- 9.裝訂：騎馬釘



| 目錄 | |
|----------------|----|
| < 從觀念起 > | |
| 奉養地母 續養物命 | 5 |
| 隨順節氣 應時應季 | 6 |
| 無二原一 尊重生命 | 7 |
| < 照顧地母 > | |
| 為何要照顧大地 | 8 |
| 健康的土壤才能長出健康的蔬菜 | 12 |
| 如何照顧大地 | 13 |
| < 自然食材 > | |
| 純屬自然 | 14 |
| < 食力料理 > | |
| 低溫烹飪原味取勝 | 18 |
| 維持活力原味 | 21 |
| 降溫烹調有撇步 | 24 |
| 請你吃飯 | 25 |
| < 生命長榮 > | |
| 阿嬤的手工食物 | 28 |
| 富饒風味的自然加工品 | 29 |
| 1765 產消服務平台 | 31 |

圖 9 純屬自然的食力~生態飲食指南目錄

第四章 結論與建議

一、 結論

- (一)生態原鄉有機農業促進服務平台-社群共食計畫是創新的試驗計畫，定位於產”消”服務平台，相較傳統農產品運銷通路，較能集中服務目標小農與民眾，降低彼此媒合的成本，本計畫使用相關資源創造體驗場域，台北市北投區一起樂活館與五峰鄉花園村各自扮演獨特的生態飲食體驗之旅，以共食為「教育」方法之一，一方面培育小農有機、友善或自然耕作觀念與知識，另一方面教育民眾認識有機農產品的價值所在，提供「生態飲食指南」分享純屬自然的產地到餐桌，教育民眾奉養地母的理念，在實際體驗中感受自然食力的力量；提供「團圓共食作業手冊」讓有興趣的社群團體參考使用，鼓勵共同發展愛護水土保持的創新平台。
- (二)共食屬於食農教育創新手段，公益教育機能為主，新竹五峰花園生態村計畫能持續多年，應乃得力於李鴻圖理事長多年產業通路經驗，借助旗下無我(社會)企業之營運專業及人力以及協會資源及許多無償志工支援，去年政府資源挹注，使計畫得以銜接第三階段~開始整合消費端~產”消”服務平台得以開啟。
- (三)2017 年新創啟動期，所幸獲得水保局計畫支持，推出團圓共食活動，以 680 元／每人訂價，致力推廣時，為了吸引社群，價格策略以「一人繳費兩人同享」進行，消費端參與人次超乎預期熱絡，計畫目標一一達成，成效初具，未來仍需持續努力經營各類社群，達成「社群扶農」目的，為原鄉少量多樣的「精品」食材開闢一藍海市場，為部落農耕開闢一條持續經營的出路也守護山林開闢另一條路。

(四)思考未來，以商業模式自給自足永續經營運作是努力的方向，需要配套多方措施，2017 年整個計畫人力和食材兩大成本佔比分居一二位，估計專案自給自足損益平衡點為 200 萬營收，以 680 元／人定價，3,000 人次是基本，而若固定相關專業人力投入，營運成本極高，的確需要精密計算成本，強化營運模式。

二、 建議

以下是強化營運模式的幾個策略：

(一)加強客源開拓

1. 鎖定高消費社群

從社群來客分析單場次消費力來看，雙溪扶輪社寶眷聯誼會、康維有機班人均消費超過一千，可見經濟力和喜好度是消費關鍵，但喜好仍需消費力支撐。扶輪社、獅子會例會為例，其餐費皆在 800 元到 1000 元之間，共食全套約 20 道菜，以 680 元/每人收費，在台北都會社群具有競爭力，其中新北市新世代扶輪社與雙溪扶輪社表示願意將來協助推動「社群有機會」，國際扶輪社台灣地區據 2017 年統計，台灣已經有 12 個地區共 772 社，臺北市即包含 276 社，估計每週一社，一年 52 週，14,352 次例會，商機極大。估算一社 30 人*52 週／年，即有 1,560 人)，以每人 800 元估算，可創造 1,248,000 元營收，若持續推廣累積至 10,000 人次，按平均每人消費約 800 元計算，以六成估算產地銷售值則可創造 480 萬(800*10,000*0.6)元的小農營收。

2. 策略聯盟主辦穩定客源

來次最多的是宗教團體，串聯宗教團體有助於提高穩定來源，可主動邀約宗教團體共同主辦，此外，可嘗試鏈結在地社群主辦之可能性，例如北投社區大學及北投法鼓山社會大學。

(二)強化銷售提升營收

活動現場進行展售機制，提升來客購買機會，除了共食本身的收費營收，更可以將食材買回家或是將部落已經發展展成熟的商品藉由產消服務平台銷售，增加營收所得，作業手冊循環服務經濟促進作業流程可再精進。

(三)資源整合提升效能

如果就非營利組織和社會企業以資源整合方式聯手運作，不失為一種可行的創新模式，前者達到教育推廣效益，培養愛護山林大地擁護農村與水土保持的粉絲社群，後者增加來客，以其他商品提升經營獲利，又解決法律營業稅問題，後續彼此雙方的分工與益處分配宜再明確。

當「社群扶農」來到時，可考量專業廚房、職業廚師、餐廳營業場所…等資源的配置與經濟共享，同時考慮「分點共食」或「共食聯盟」的方式合作，一起樂活館保持「食材安全」及多功能會館的優勢，合作夥伴則提供「料理安全」及「用餐環境安全」的優勢，共同促進台灣有機與友善農業的發展。

參考文獻

1. 李鴻圖，樂活的 9 個覺悟，聯合文學出版社股份有限公司，PP.001-271，2007 年 1 月
2. 李鴻圖，樂活的 10 個主張，聯合文學出版社股份有限公司，PP.001-238，2009 年 12 月
3. 施云，台灣有機生態家園：27 處充滿生機的友善社區深度導覽，晨星出版有限公司，PP.150-159、PP.218-227，2015 年 12 月
4. 吳文希，有機農業，新學林出版股份有限公司，PP.307-402，2016 年 9 月
5. 丹.巴柏，第三餐盤，商周出版，PP.34-107，2016 年 11 月
6. 碧.威爾森，食物如何改變人，大寫出版基地，PP.360-393，2017 年 2 月
7. 菲利浦.科特勒，行銷 4.0，天下雜誌股份有限公司，PP.9-23，2017 年 10 月

附錄

附錄一、宣傳單 DM

附錄二、各家媒體報導影本

附錄三、友善、自然、有機小農群體名錄

附錄四、原一農夫子學堂學員擬投入友善環境耕作農友土地面積與加入情形一覽表

附錄五、友善環境耕作申請名單一覽表

附錄六、生態飲食簡報

附錄七、五峰鄉花園村永續農業教學基地作物分配圖

附錄八、團圓共食作業手冊

附錄九、純屬自然的食力~生態飲食指南

附錄十、社群共食活動簽到單影本

附錄十一、期中審查委員意見回覆

附錄十二、期末審查委員意見回覆