



因愛料理：食育、EQ和環境永續的八堂課

【第八堂】 里山生活的願景： 環境與美學的感知生活

計畫緣起

漢字的「食」，是人+良，意為人吃了好的食物，身心自然就會健康。但隨著時代的變遷發展，速食文化快速崛起，大大侵蝕著現代人和孩子的身心健康。

消費和糧食浪費助長了全球暖化、氣候危機和許多生態環境、公共衛生等問題。人民的健康是國家發展重要的資產，光復文教基金會邀請您一同參與「因愛料理：食育、EQ和環境永續」系列課程，培養孩子的食育力，攜手實踐地球公民應有食農品格及環境永續素養。

課程

第一堂 | 因愛料理：他山之食的新趨勢

第二堂 | 動手做早餐：健康活力、頭好計壯的開始！

第三堂 | 選食力：揭開飲料和糖的甜蜜陷阱

第四堂 | 因愛料理：健康腸胃好EQ

第五堂 | 共好食代：綠色友善的食物正義

第六堂 | 節氣美學：身上不上的風土飲食

第七堂 | 環境永續：理想的飲食和消費倫理

第八堂 | 里山生活的願景：環境與美學的感知生活

第八堂 | 活動目標

- 1.認識了解里山倡議的願景和台灣的里山社區。
- 2.疫情和缺水缺電，經濟與環境平衡之行動落實—以伏流水及以色列的水資源行動做探究傳遞。
- 3.感恩與祝福：美學感知生活的無限可能提案。

地球，並不是我們從前人繼承而來.....

We do not inherit the earth from our ancestors,

而是我們向孩子們借來暫用的，

we borrow it from our children.

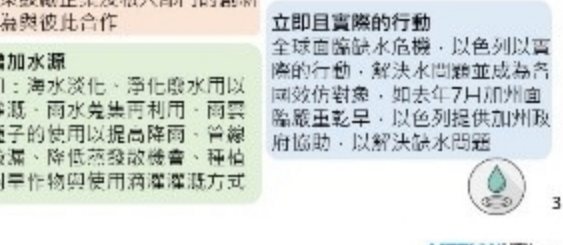
~美國原住民諺語

前言

2019聯合國世界水資源發展報告中指出，因全球人口增長、社會經濟發展和消費模式改變等影響，至2050年全世界用水需求將增加20%至30%。然而，一年中至少有一個月時間，將會有超過20億人生活在缺水的環境之中，約有40億人遭受嚴重缺水之苦。隨著對水的需求增加以及氣候變遷的影響加劇，人們對水的需求壓力程度將持續增加。

臺灣年降雨量十分充沛，每人每年實際分配到可用水量卻很少，只及世界平均值的1/6。

你知道每個人一天大約的用水量及比例是多少嗎？



2019年國人每人每日用水量約為280公升，在行政院訂定的台灣永續發展目標中，2030年國人每人每日用水量應減少幾公升為佳？

【活動一】生活禮儀探討~疫情、缺水、缺電

里山，是一種生活的願景與動盪，而2020年至今，全球受到 covid19 的疫情肆虐，臺灣在2021年更面臨缺水與缺電的議題，顯著環境變遷，人類面對環境議題的挑戰更趨複雜，人類不可能戰勝大自然，最好的方式是與之共處。

先從大家最有感的疫情思考：

1. 疫情之前，你的生活樣貌是什麼？
2. 疫情之後，自己與家人的生活有哪些改變及影響？
3. 面對這些改變，你有哪些情緒感受？

防疫期間，臺灣面臨到半世紀以來，最嚴重的乾旱危機，許多水庫的蓄水量不到20%，有些甚至低於10%，重創民生與經濟...，水資源是很珍貴，但我們是有足夠的降雨量，可是為什麼還會缺水呢？而台灣的水都用到哪裡去了？

想一想：依據水利署統計，你知道臺灣用水三大類當中，「農業用水、工業用水、生活用水」哪一類占的比例最多嗎？

小組分組以心智圖討論

1. 這次臺灣有哪些地區缺水？你看見政府有那些因應政策？
2. 臺灣缺水的可能原因，以及你觀察到缺水對社會、生態、經濟與生活的影響可能有哪些？
3. 缺水對我們的生活、生態、經濟、社會可能會產生哪些影響？

【活動二】他山之石借鏡與思考~以色列案例及「伏流水」

除了看見臺灣面臨的現況與狀況之外，探索更多可能性也許可以有助於減輕臺灣缺水的危機，以下從以色列案例與伏流水做分享：

【關於以色列省水的故事】

以色列位於沙漠地區，過去曾面臨相當嚴重的乾旱及缺水問題，但在政府積極推行水資源管理政策與相關科技的發展下，以色列已經成為國際公認的水資源大國，其推行策略彙整如下：

- 水權歸於國家
- 建立節水文化
- 用水管理全國統一
- 建立未來計畫
- 引起媒體與民眾關注
- 水稅用以水資源投資

立即且實際的行動

全球面臨缺水危機，以色列以實際的行動，解決水問題並成為各國仿效對象，如去年7月加州面臨嚴重乾旱，以色列提供加州政府協助，以解決缺水問題。

同/光復文教基金會資深專者的編製
伏流水系指流動或儲存於河道下方砂礫石層中的水流。

討論分享
生活中可以透過哪些方式來珍惜水資源？有哪些方法或方式可以用於減輕或解決臺灣缺水議題？

在能力所及範圍之內，我們生活可以如何因應與調整關於缺水與缺電所帶來的挑戰？

【活動三】里山生活的願景

「里山」不是一座山，也非特定區域。「里山」一詞源自日文，發音為satoyama，是一種人與環境交互互動，希望找到環境與和諧共生的生活模式。簡單而言，意指環線在村落周邊的山、林、川和草原，經人類適當的耕耘，提供動、植物多樣性的棲地，達到社會面、環境面以及生產面三贏的局面。鑰子孫世代「靠山吃山、靠海吃海」，同時不破壞在地生態，達到兼顧生物多樣性與資源永續利用的願景，是一種「社會、生態、生產地景」相輔相成的方式。



！包括：慈雲、里山移居社、里山農會
(資料來源：行政院農業委員會發展局/2018年4月24日林務局 森活情報誌)

人類的開發造成了棲地的破碎化，使重要的生態系統彼此隔絕，生物的基因庫變小，有些物種更可能因侷限的棲地遭破壞而就此消失。

健康的棲地才能承載多樣的物種，有了不同族群的基因可以交流，增加基因多樣性，維持族群的健康，政府也推動不同的計畫，讓保育的同時也能兼顧人的需求，推翻以往直接徵收或限制原地使用的方式，以聆聽當地、尊重當地、協助轉型，也推動綠色保育標準，讓農友與里山 步步邁向雙贏局面。

林務局整理有里山精神的11處社區，分布於台灣各地及鄰島，你曾經探訪過區中哪一個里山地點嗎？在里山地圖中，分享你對於哪一個里山地點印象深刻，你有觀察到當地人文習俗或地景景觀有那些是符合里山精神的呢？

【活動四】繪水分享《小莊做飯糰》

小莊一家人居住在向陽農作物種豐富的東北角向陽綠地，藉由做飯糰的契機，引導孩子懂得分享及感謝，家長也可以帶領孩子，共讀時，同觀農豐富的天然生態及景觀風貌，找尋各種不同的昆蟲、動物以及當地特有種分別出現在哪些桌呢？除了享受飯糰DIY的樂趣外，更加入水梯口的友善耕作，期盼透過此書讓孩子感受大自然美好，懂得知足感恩、友善對待我們的母親——大地。

小莊做飯糰
作者：許應巧
繪者：許應巧
出版社：幼獅文化
出版日期：2020/11/10
(圖取自同名書)

討論與分享
在書中，你看見了什麼？書中哪些行動與里山生活模式有關？

【Ending】里山生活的實踐

如果可以，妳願意以里山生活方式生活嗎？
在現有的生活狀態下，妳願意做哪些調整，與自然和諧共生？

【Ending】回家延伸活動
書寫/畫下對環境生態的感恩與祝福，並寫下可以在環境中實踐的一件事，以及在過程中我們可以做哪些事情照顧自己的身心健康。

因愛料理：食育、EQ和環境永續的八堂課

企劃製作 / 財團法人光復文教基金會社區認輔小組

- 參考書目：
- 1.財團法人光復文教基金會社區認輔小組編製
 2. https://portal.stpi.ncl.org.tw/index/article/10611
 3. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 4. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 5. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 6. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 7. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 8. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 9. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 10. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 11. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 12. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 13. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/
 14. https://www.cna.com.tw/story/20220709-water-restrictions/

光復文教基金會：https://www.fwpa.org.tw/ 聯益：光復文教基金會 聯益