



2022休閒農業的  
**浪漫與幸福** 學術研討會

# 研討會集



指導單位：  行政院農業委員會 主辦單位：  台灣休閒農業學會  
委辦單位：  景文科技大學  旅遊管理系  視覺傳達設計系

# 目錄

- 理事長的話..... 3

## 主題演講

- 主題演講(一) 吳宗瓊 教授 (國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系)  
農業與鄉村旅遊現況與發展趨勢-面對改變與趨勢 - 農業旅遊的下一步? .... 5
- 主題演講(二) 張樑治 教授 (國立空中大學生活科學系)  
後疫情休閒體驗心流研究之現在與未來 ..... 15
- 主題演講(三) 范雅鈞 執行長 (凡止文創有限公司)  
漫步台灣風土味-臺灣地酒文化創生 ..... 24

## 休閒農業的浪漫與幸福論壇

- 幸福論壇(一) 余家斌 教授 (國立臺灣大學森林環境暨資源學系)  
森林療育的浪漫與幸福 ..... 33
- 幸福論壇(二) 張俊彥 教授 (國立臺灣大學園藝暨景觀學系)  
景觀療育的浪漫與幸福 ..... 38
- 幸福論壇(三) 張育森 教授 (國立臺灣大學園藝暨景觀學系)  
園藝療育的浪漫與幸福 ..... 45
- 幸福論壇(四) 葉美秀 教授 (輔仁大學景觀設計系所)  
農業療育的浪漫與幸福(一) ..... 50
- 幸福論壇(五) 陳淑芬 諮商師(國立臺北教育大學心理與諮商學系已退休)  
農業療育的浪漫與幸福(二) ..... 56
- 幸福論壇(六) 李姿蓉 執行長 (易橙國際行銷有限公司)  
農業療育的浪漫與幸福(三) ..... 59

## 台灣休閒農業學會 顏建賢 理事長

今年的研討會首先要感謝行政院農委會計劃的大力支持，另外一個是承辦的單位景文科技大學的團隊，本次研討會由旅遊管理系與視覺傳達設計系兩系一起來承辦，所有的夥伴們都滿卯足全力，從視覺的設計震撼，到所有的服務系統都是非常講究。

今年我們還請了旅遊管理系空姐的老師來擔任司儀，這個應該是蠻空前絕後的，真的很高興我們終於可以辦實體的學術研討會了，特別是我們在台灣的休閒農業這個領域裡面，我們大概也走了 40 年，這 40 年的光陰裡面有前 20 年是萌芽期，在摸索的階段，後面的 20 年就是我們農委會在政策法令上全力的投入跟輔導管理，如今已經有相當可觀的成就，但是放眼未來的 20 年大家怎麼走？正是今天我們聚集在此開研討會的目的所在。

從農委會陳吉仲主委和陳俊言處長、楊欣佳科長一直在給我們很多的推動說要好好的去規劃發展，我想今天是一個起步，全世界的休閒農業大概都不是叫休閒農業，而是用綠色旅遊或鄉村旅遊的方式呈現，在台灣是一個很特別的發展模式，就是從農業為基礎發展的休閒農業。在休閒農業中我們目前已經有 300 多家的休閒農場，104 個休閒農業區，再加上地方上已經有 10650 多家的合法民宿，各地區 100 多家的田媽媽餐廳，已經構成一個非常綿密的綠色旅遊跟鄉村旅遊的一個基礎，在這個基礎上真的是越來越發展越好。

然而全世界的旅遊都已經講到觀光 4.0 旅遊 4.0，所以我們應該後面的 20 年中，雖然叫做休閒農業的 3.0，但事實上我們在做的時候應該要到 4.0 要跟智慧的農業科技的導入都要來進入，但是我們也去想到一個很重要的議題，休閒農業應該不止只是很好吃很好玩的層面，我們是應該要再往前提升。

所以這次的提升裡面有各位可以看到今天研討會的主題叫做浪漫與幸福，蔡進興老師是視覺傳達設計系的前主任，他明年就要退休。可是這一次他真是卯足全力為大家做了視覺上的設計，我想他是真的很用心的，除了有農業的元素以外，筆尖的地方就是代表學術，然後花仙子這表示浪漫跟幸福。各位也可以感受到今天整個會場的布置都是有浪漫跟幸福的感覺，讓大家感受到知識跟心靈的饗宴的浪漫幸福的連續劇。

最後我要提的農委會一直很關心的就是未來 20 年要怎麼走，我覺得要跟全世界同步外，等一下我們的主講人都會講到這些事情。我覺得很重要的兩個觀點就是除了吃喝玩樂以外，我想有兩個，一個就是 S 緩慢，一個是綠色，這是我們將來要追求的，這也跟企業界在講的 ESG 跟 SDGs 把它同步在一起的，所以我自己曾經發明了一個說我們休閒農業未來至少也要有 6G 第一個 G 就是綠色的環境 (green environment)，第二個是因為有這樣綠色的環境，我們可以進入到綠色農產業 (green Agricultural Products)，所以我們的食安就可以解決。有這兩個基礎之後我們就進行綠色旅遊 (green treatment tourism)，再進行綠色運動 (green exercise)，再到農委會現在做的綠色照顧 (green care)，甚至到我們今天希望做的綠色療育 (green therapy)，我想這個應該也是我們未來很重要的方向，再次的感謝所有的投入，也感謝我們好幾個協辦單位，包括到世界休閒協會台灣分會，台灣鄉村發展協會、中華觀光管理學會及財團法人農業科技研究院農業政策中心，祝福今天大會順利圓滿，大家都能夠感受到浪漫跟幸福，謝謝大家。

台灣休閒農業學會 理事長

郭建安



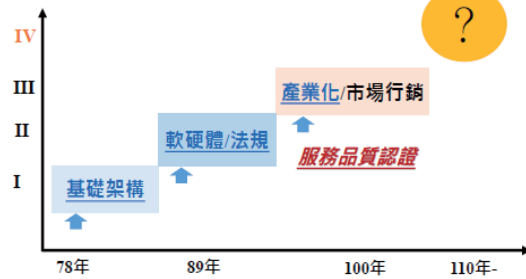
## 農業與鄉村旅遊現況與發展趨勢

### 面對改變與趨勢 — 農業旅遊的下一步？

演講者：吳宗瓊 教授（國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系）

休閒農業是民國 78 年以後開始定調，農委會進行各項基礎的建設，例如農場，有休閒農場的輔導辦法，休閒農業區成立辦法，然後相關的法規、軟體、硬體進來，這個階段裡面，休閒農業休閒農場，好像被市場接受的還蠻好的，因此大家開始注重農業相關的市場行銷，如何產業化，於是農場跟休閒農場的服務品質，也逐漸的提升。

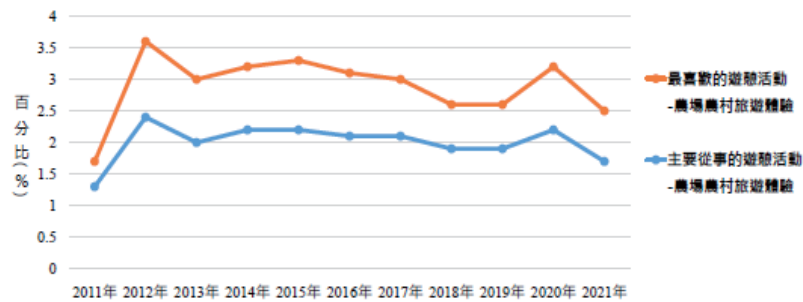
休閒農業策略發展階段



台灣國旅市場從 2011 年到 2021 年左右，每年差不多有 2 億左右的旅次，其中將近 2.5% 到 3% 的人，最主要去農業旅遊，然後說他的旅遊裡面最喜歡農場

## 國人國內旅遊調查報告

2011-2021年國人國內旅遊從事「農場農村體驗」比重變化趨勢圖

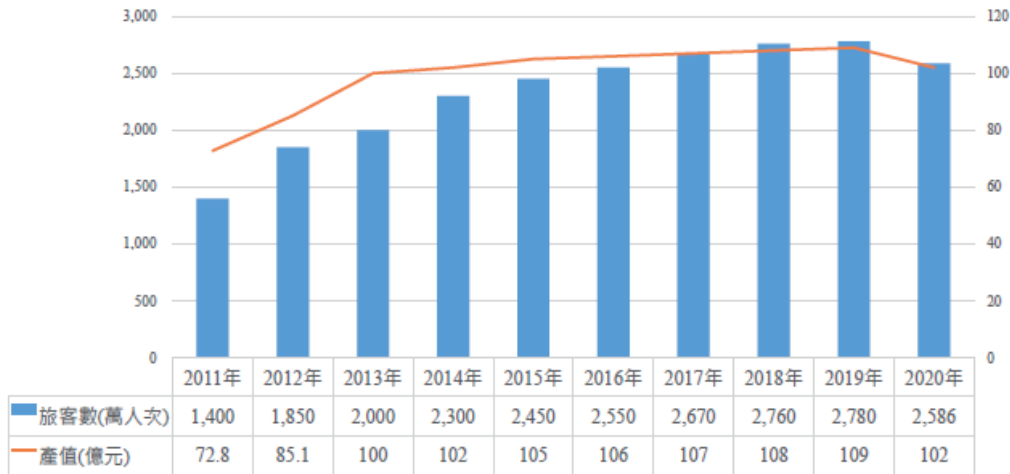


資料來源：農委會農業旅遊狀況調查

跟農村旅遊體驗的，有的時候大概 3.5% 到 4%，好的時候平均大概 3% 多到 3.5% 之間。也就是說有非常穩定的將近 500 萬到 600 萬的粉絲是強力支持農業旅遊。我覺得農業旅遊或者鄉村旅遊在這裡還有很大的成長空間。

國際來台農業旅遊的部分，從 2007 年大概一年有 4 萬，然後到 2020 年 400 萬，它成長幅度是很高，表示未來的潛在性是很高的。雖然 400 萬好像沒有很多，但是已經很不錯，在很短的時間之內，表示在國外市場的部分其實是很有發展的一個空間。遊客從 2011 年到 2020 年有去農場的，大概有 2586 萬人次，產值大概是 102 億左右，這個部分這幾年應該有受到疫情的影響。不過從需求面來看，它的成長幅度大概都是一個平的，就是說在看未來要怎麼做，其實很重要的一個部分要知道我們的危機在哪裡。

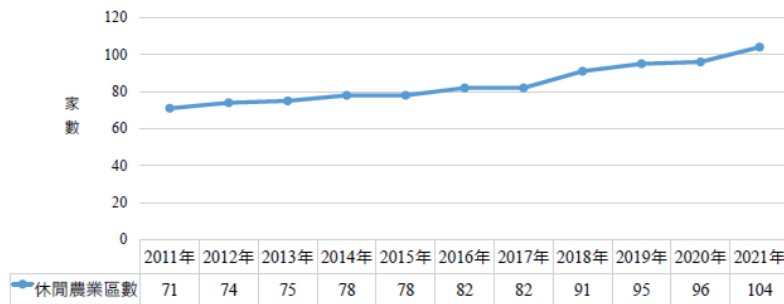
2011-2020年台灣休閒農業旅遊產質及遊客數變化趨勢圖



資料來源：行政院農業委員會

在供給面的部分，**2021年休閒農業區104區**農場數從2011年到這邊是增加，然後變掉下然後再成長，所以我們的供給普遍上來講是一個約略成長的趨勢。然後從休閒農業區來看，從2011年的71區一直到2021年的104區，是呈現一個成長的趨勢。由此可知道供給與需求之間，如果再往下走是會失衡的。

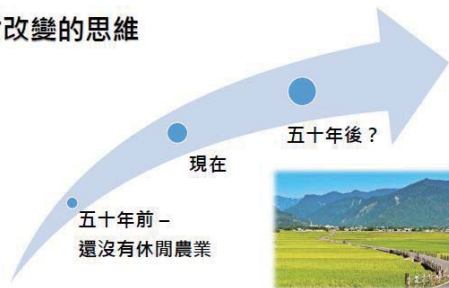
2011-2021年台灣休閒農業區數量變化趨勢圖



資料來源：行政院農業委員會

50年前沒有所謂的休閒農業，你覺得50年後的休閒農業會怎樣？會更好，還是會不見了。現在休閒產業科可能不太願意聽到這一點，但是我們時代在變化，然後產業在變化，環境在變化，我們怎麼樣去思考50年後，我們的需求跟供給的環境會怎麼樣的一個改變。

面對改變的思維



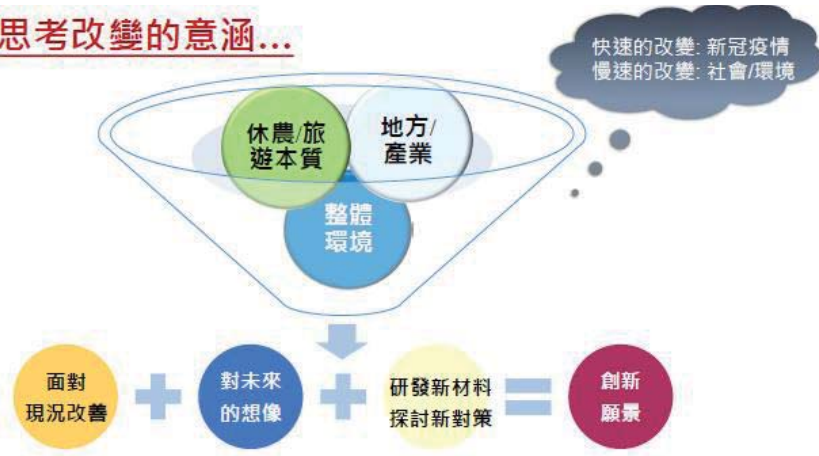
休閒農業跟旅遊本質，它其實是在改變的。現在的休閒農業已經跟我30年前看到的休閒農業是完全不一樣。休閒概念，整個休閒旅遊的本質，跟它對生命的價值，其實隨著時代的改變，它是在異動的。地方也是，例如：宜蘭，就改變很多，包含交通、農產業、政治、

社會等整體環境，這二十多年來變化太多了，彙整起來，我們需要去想象未來30年、50年後，希望的休閒農業或希望的台灣農業環境、旅遊環境是怎麼樣？

我們有哪些新策略、新科技，哪些東西是我們必須放在研發的策略裡面，如此，才有辦法去訂定所謂的創新的願景。

**認真思考改變的意涵...**

在這個時候有一個東西常常被遺忘，我們活在當下就會覺得當下就是永遠，其實它有一個東西會一直在改變，就是所謂的慢速



改變跟快速改變，改變有那種碰一聲，你隔天不知道怎麼樣，最明顯的例子就是新冠，新冠剛發生的時候，我心裡想說，可能一星期之後就都沒事了，等到一陣子想說明年我就可以出國了，我現在已經三年沒有出國，這就是所謂的快速改變，我們會面臨一個快速改變之後，我們必須面對的情況。

**快速轉變 COVID-19 議題**

**Meaning**

**對地方**

- 地區與地區的瞬間流動停止
- 整個地區的 Lock down
- 全球性的普遍
- 延續期間的長度與反覆
- 貧富與階級的差距
- “全球化” vs “不全球化”

**對人**

- 移動的限制
- 人與人的接觸/關係
- 工作與生活模式
- 休閒與遊憩模式/角色
- 科技、創新
- 常態與非常態

**Lessons**

過去 → 現在 → 未來

另外，還有一個叫做慢速改變，整個刺激在轉變的過程當中，慢速改變也是一個很重要的課題。舉例來說，我用了 covid-19 當成是快速改變，當我們在看改變的時候，不能只是想說，改變現在看到

很多人要用科技，或改變看到很多人是怎麼樣，我們要去思考，這個改變對於地方，比如像對於農場，對於休閒農業區，它到底代表什麼意思？非常快速的改變，對人代表什麼意思，比如像 covid-19 對地方代表地區與地區的瞬間流動停止，航運價格一團混亂。瞬間停止，整個地方不管政府有沒有特別把它封鎖起來，整個地方是自動阻擋起來。

旅遊產業是什麼？它是一個流動的產業，當這個東西發生的時候其實就非常的嚴重。然後 covid-19 很嚴重的是，它是全球性跟時間延長非常長的東西，這也是所謂的非常快速轉變，但到現在大家還在適應階段，還在思考它到底怎麼樣的一個情況。



另外，對人本身移動的限制，因為 covid-19 會傳染，所以害怕接觸，所以在人跟人之間的關係，會在接觸上會做一些限制，例如搭車子安排梅花坐，其實就是考慮到 covid-19 對人的影響。另外工作跟生活的模式，也大部份改為線上非實體的模式進行。

現在大家都愛休閒渡假，就是在休閒渡假裡面工作的一個概念，日本從很多地方就開始談，我們如果現在習慣了，或者是說以前我們從來不認為這樣子的一個工作形態會是這樣，那是相反過來 covid-19 對於休閒的形態是什麼？這個部分會看到對人快速的影響，影響到工作跟生活的模式，然後影響到非常快速的依賴科技跟創新的東西。

經歷了 covid-19 的快速的影響，接下來要來看說它對於比如像說休閒農業或農業，在面對疫情的時候，在變化過來之後的反應，其實就是需要從大災難的視角去檢視自體的智能，自體本身如何因應這件事情。



### 面對 COVID-19 議題...

- 從大災難的視角，檢視“自體”的智能、免疫力與應變力
- 隱藏的過患與永續的原則
- 恢復力 (Resilience), 暴起暴落
- 轉變 (Transformation): 演化(進)歷程
- 在地 (市場) Focus
- (非) 全球化 i.e. 飛地 (Enclave)、泡泡
- 流動性 (Mobility)、連結 (Linkage)
- 數位科技
- 安全、健康
- 創意、創新、應變策略
- 危機的類型與因應管理
- 農、農村、農業、農遊的價值與型態
- 休閒旅遊與工作；人與人；人與社會

Covid-19 之後，人們體會到很多事情是會暴起暴落的，所以平常累積練習，是要增加的揹負力與韌力。比如一些數位科技、安全健康、創新，然後創意還有應變策略，然後對於危機的類型跟因應的部分，其實是需要放在我們在面對未來的發展的一個考量裡面。



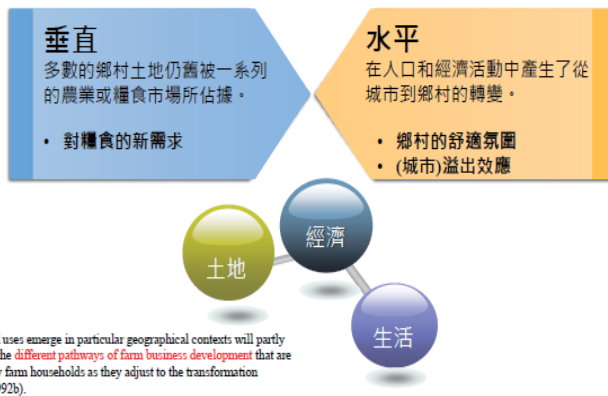
Holmes, J., 2006: Impulses towards a multifunctional transition in rural Australia: gaps in the research agenda. *Journal of Rural Studies* 22, 142-160.



從鄉村傳統產業的變革，以下將以宜蘭的案例來講慢速的改變。農村的改變在學理上有三種東西會影響到鄉村的改變，一個是鄉村空間的消費，以前鄉村的空間消費，其實休閒跟遊憩是不在裡面的。然後另外就是農業技能的一些改變，另外就是在整個社會資源，本身它社會價值被賦予不一樣的意義。比如幸福浪漫，就是一個社會在追求資源運用不同的一個價值。

另外，在看到改變之後，有一種叫做垂直的改變，它還是對於鄉村本身，農場糧食的需求還是一致的。另外一個是，它把鄉村環境裡面不是賦予農業所需要的東西放進來，然後就會產生都市的人想要來農村，所以就變成是在農業跟農村的環境裡面，它會變成是一個水平，橫向平移的方式來發展，這樣就可以看得到農村土地、農村經濟還有農村生活上的一個改變。

## 鄉村經濟



以宜蘭的休閒農業區為例，研究當地旅遊做成地方的發展動力的時候，結果顯示有四種不同的類型，分別為加深、加廣、離農與弱化。加廣的部分，其實要談的就是原來的農業資源，然後再加

上休區的樣態，增加了遊憩活動或者是農業產業的供給，還有一些新的社會企業參與。然後每一個對應出來，會有不同的資本投入，然後就會影響到整個鄉村的變動跟影響。四種類型裡面其實都會有類似這樣子的一個，我們第一個加深的部分是在農業本身，比如像說做有機，然後做一些就是科技的進入等等的，它會產生不同的一個類型的發展。

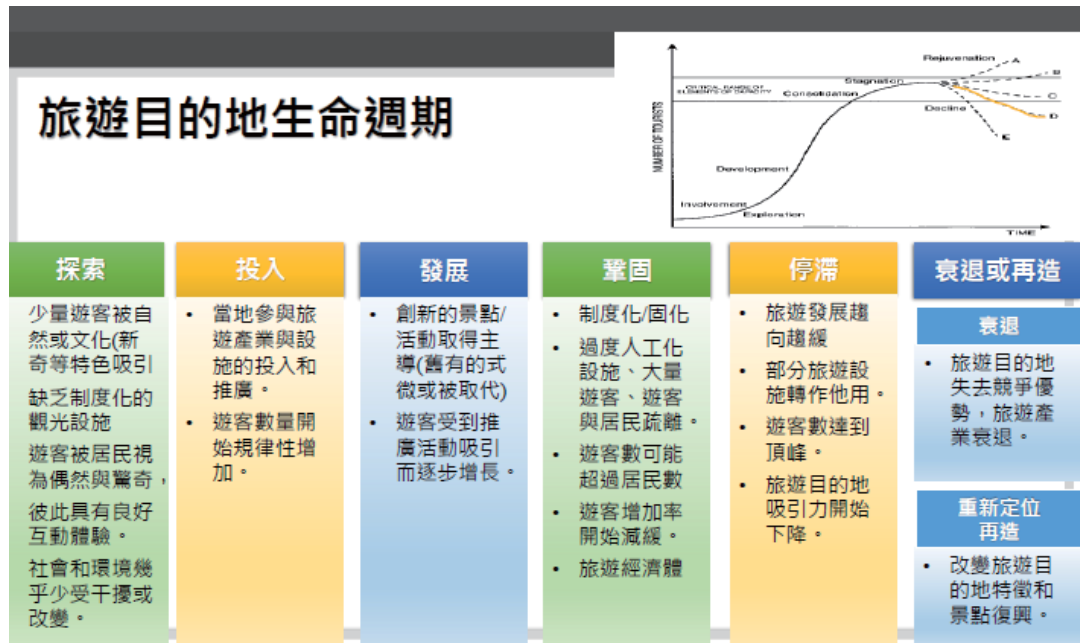
## 鄉村經濟的轉型



經過這四個變化裡面，其實會產生四種不同的轉換類型，每一種轉換的類型，它呼應的是不同的社會價值跟資本。然後我們會看到裡面很明顯的是跟休閒跟旅遊產業的鏈接，然後有高科技的農業，它也會嫁接多功能性的一個發展。比如像是蘭花生物產業等等的，然後也會有整個的一個遷移，就會變動到不管是土地工作形態、生活模式，還有整個對於經濟跟社會權利、動力的差別。

這邊要講的東西是，其實當我們看到有關於宜蘭在發展休閒農業的同時，它的變化裡面就會產生一些，就是說不是只有單單旅遊產業或農產業會做變化，它變化裡面的機制其實是非常多的。所以接下來我想要談的一件事情是，它改變的路徑就是這些東西它是怎麼樣去產生改變的。

從一個旅遊目的地的生長週期來講，都會從探索、投入、發展，然後一直到停滯跟衰退或再造，大概是這樣的一個圖形出來。所以如果路徑的一個連接，理論上如果我們不再做一些什麼東西的時候，它其實會往下掉的，那是一件麻煩的事。這種路徑的變化裡面，如果不做，就會很慣性的依賴，如果要做改變的時候，就需要有一些創新或者是興起。然後在變化的時候，並不是單一主體的變化，而是跟區域的、政策的、政府的跟其他領域的東西，一起做共同演化。內容的特徵其實不少，然後主體，就是說比如像農業區或者是農場本身，它在主體變化裡面，會看到它會有一些變異，會做一些選擇影響到本身會不會做停留或是創新，然後會做一些調適跟自體強化的部分。



談農村旅遊或者是農村在變化的時候，在整個歷程裡面受什麼東西的影響。Mitchell，研究鄉村古蹟跟鄉村景觀，談到在刺激變化的時候，有一個很重要的就是資本家的投入，台灣的休閒農業為什麼會好？當初為什麼會做得起來？其實就是有企業家的精神，創業家的信任，台灣的中小企業為什麼當時可以走出去那麼好？常聽過拿著一個包包就走全世界，那種企業家的精神必須要放在整個發展的軸線裡面，它才能夠往前走。它就會很自然的去因應時代，或者是現況的一個變化，當然它還是需要非常多的資本，資本的投資。

另外是不同類型商品資源的消費，當然鄉村本身會做一些改變，甚至有一些破壞。台灣休閒農業的演變歷程，從過去 1.0、2.0、3.0，當時的 1.0 就是 GATT 傳統農業的困境，所以就有休閒農業的正名及法規上的因應。

休閒農業 2.0 階段，農民對休閒農業開始覺得可以做起來，當時的國民旅遊盛行，陸客市場蓬勃發展，國際旅遊也開始興起，因此有很多農民想從事休閒農業工作，所以開始經營休閒農業區，然後開始注重農業品質，慢慢的有更多的市場導向。

## 台灣休閒農業的演變歷程

	環境背景	政策/方案
休閒農業1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GATT</li> <li>- 傳統農業的困境</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 休閒農業正名</li> <li>- 休閒農業法規</li> <li>- 休閒農業環境</li> </ul>
休閒農業2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 農民對休農契機</li> <li>- 國內旅遊</li> <li>- 陸客旅遊市場</li> <li>- 國際旅遊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 休閒農業區</li> <li>- 休農體驗與品質 (市場導向)</li> </ul>
休閒農業3.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 國際與國旅市場</li> <li>- 重大災害(新冠疫情)</li> <li>- 地域政經</li> <li>- 永續SDG /全球氣候</li> <li>- 休農新移民</li> <li>- 農企業/農村/農業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 商品策略、創新、品牌 (行銷導向)</li> <li>- 特色農業旅遊場域</li> <li>- 農村再生、地方創生、精緻農業</li> <li>- 環境教育、生態旅遊、微旅行、食農教育、</li> </ul>

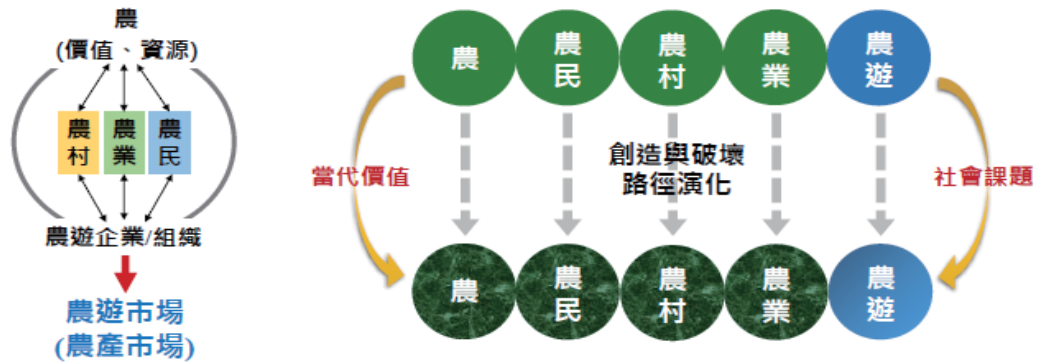
在休閒農業 3.0 遇到的一些情況，我們還是有很多的國際市場、國民旅遊，然後像 covid-19 這個問題，影響地域政經的改變，兩岸關係很明顯的就是一個地域政經關係的改變。現在不再有那麼強大的全球化的一個世界的氛圍，現在區域聯盟的氛圍，其實是比較重的。比如像這種 SDGS 和全球氣候的問題。然後休閒農業的新移民，青農看起來就像一個新移民。有很多退休的人回來做休閒農業，或者是很多人投入，原來不做的很多人投入進來，這些都是休閒農業的新移民。

在農產企業、農村會有一個狀況，比如像商品化的政策，創新品牌行銷的導向，然後特色農遊場域，不能只有休閒農業，需要有特色。比如像說農村再生、地方創生、精緻農業，強調很多概念性的理念，如像永續例如 SDGS 等等。所以有環境教育、生態旅遊、微旅行、食農教育等等，甚至以後的療育旅行，都會談論整個環境的變化情況。

接下來如何思考休閒農業 4.0 的問題？如果單純談農遊 4.0 太簡單，面對整個農遊市場，還有農產的市場如何去變化？農遊企業本身的變化或是發展的原型，跟我們的農村，農業及農民本身組成的變化，跟它的議題其實都是環環相扣的，最終會回歸到討論農業本身的價值跟它的資源。



## 轉變的解析



所以談農遊的時候，其實是需要串回去說它背後的這一些整個體系裡面，它對農遊本身的一些串聯。然後之前所談的路徑的演化或創造性變化裡面，它其實就需要去解釋說，為什麼會去做如此的變化？然後它會反映到當代的價值。農業它會有過去與現在不同的社會課題，以前社會的課題是可能是增加糧食的數量，大家要吃得飽，現在是讓大家覺得我要重視休閒產業、休閒生活品質。現在的社會課題其實跟過去的社會課題其實就會不一樣。

農業本身的價值在過去比較偏重糧食的生產，吃得飽吃得好，然後大部分談到的是農業的資源。但現在的農跟未來的農裡面，反映了很多生成跟生命的本質。比如像說食農教育裡面，談到農業本身反應的人跟土地，人跟糧食之間的一個關係。

農是人類生存應該有的智能，如果在一個大的災難來的時候，即使有種子你都不知道怎麼讓它可以變成你生活的能源。現在的農業環境裡，資源環境裡不是只有農業，它有更多反映到環境社會跟文化。很早以前的農民在我們總人口大概百分之五十以上，是比較專業的，然後現在的農民大概 4.8。現在農民的組成裡面，有非常多的青農，退休的一些槓農、企業農進來，農民本身的組成也改變了，不是那麼的一致。當然這也影響到它有的資源跟能力與能量也會不一樣。以前的農村是，以農生產連結的生活場域，但是現在透過很多的農村再生、地方創生、金牌農村等等，慢慢把農村本身變成是一個宜居宜遊，農村有非常多次文化的興起。

然後農業的部分，過去是追求糧食的生產的效率。現在農業有更多的、多元的、好的，然後精緻的科技跟智慧。談到有機健康永續及更多的行銷跟區域的發展。過去的很早期的農遊，它是農業的副產品，農業發展的副產品，甚至是不太起眼的農遊產品。但是現在它其實是一個主流商品，已經可以在市場裡面佔有一席之地，然後它的市場很多元化，國際化，現在有農遊的市場，打的是高端的市



場，所以它的差異度是越來越高的，然後會有跟不同的議題的結合，還有區域特性的一個連結這樣子。

## 路徑依賴的NEXT

### 創新與突破

- 環境：危機與轉機
- 彈性與新常態

### “台灣農”品味的農業旅遊

- 具有市場魅惑力
- 具有經營行動力

- 核心價值與“創新”市場特色
- 核心價值與“創新”經營模式

核心：以農為本的獨特品味，發展具有獨特生活風格印記(在地幸福)的價值。

- 在地化的台灣農倡議
- 綠色永續的當代議題與價值

市場：區隔化、差異化既有的鄉村旅遊，使農業旅遊邁向兼具品質與特色品味的優質旅遊品牌。

- 開發與深化國際市場
- 反映多元快速的「特殊興趣旅遊」需求

經營：面對快速巨大轉變的環境，提升台灣農業旅遊的經營效力、競爭力與韌力。

- 休農組織的企業家精神－產業力、地方力
- 建構台灣農遊網絡－關係人生態系、健康、增能
- 強化企業韌力－適應力、調適力、創新力
- 經營環境－法規、硬體、軸帶環境
- 經營效能－行銷力、知識力、數位力、策略力

如何突破路徑的依賴，就是要去正視整個環境的危機、變化與轉機是非常重要的。要讓它維持在軌道裡面還是往上，所以台灣農品味的農遊還是要存在。但是品味本身需要有市場魅惑力，像幸福浪漫就很具有吸引的能力，這就叫市場的魅惑力，每個年代魅惑的程度不一樣。另外是要具有經營的行動力，如果只有魅惑而沒有辦法把它變成實際的商品，對於農場或休閒農場來講是沒有用的，所以如何把核心價值跟創新市場的東西合在一起，然後把核心的價值，它跟創新的經營模式放在一起是很重要的。然後把它演繹出來，就可以看到怎麼樣去把以農為本的特殊品味，首先該做的事情是，在地化的農、台灣的農的倡議。我們要講自己的故事，自己農品味的故事，而且自己要講，然後要洗腦給台灣人，要洗腦給全世界的人，在地化的台灣農的倡議，是很重要的事情。

第二個事情就是要整個農的價值必須要跟社會的價值是齊一的，所以綠色永續當代議題的串連跟勾連，是所謂的全世界的當代價值。在市場層面裡，還是要持續去開發跟深化國際市場。國際市場的部分就是有一種魅力，所以要持續來去做這件事情。

另外一個事情是，我們要去反顧，多元跟快速國內的旅遊市場裡的特殊興趣，有不同的旅遊的形態的需求。接下來就是在經營面怎麼樣去做，它其實就是需要有能夠去反映到經營的效力跟競爭力跟韌力的部分。

## 藍圖下的具體行動機制



- 特色農業旅遊場域認證。
- 建構更綿密的特色農業旅遊場域網絡以建立共同品牌及多元合作機制。
- 發展經營模組有效率地回應新興的旅遊需求，多元的特殊興趣旅遊(例如，療育旅行)，及創新的旅遊型態轉變(例如，鑲嵌化旅行)。
- 不斷地、多元的有“台灣農”品味的特色農業旅遊，建構台灣農業旅遊的地位、新常態。
- 培養“品味”台灣特色農業旅遊的市場客群。
- 加強國內與國際“台灣農品味的特色農業旅遊”的整體品牌行銷。

在農業組織的部分，企業家精神是很重要的，農場的企業主非常需要能夠很有力的去發揮他們的企業家精神，把產業力發展出來，把地方力發展出來。產業要讓他們能夠自己生存，所以會有應變能力，快速的反應，而且是到位的樣子。

另外是要建構台灣農遊的網絡，網絡不是只有某一群，其實它就像台灣農遊發展到現在，就像是一個生態系一樣。一個生態系就是要健康，要能夠增能，這個生態系是要越來越增能，這個是重要的事情。

另外一個是企業的韌力，因為這次從 covid-19 疫情大家非常清楚認知，農業要有創新力、適應力，要讓台灣的農遊的經營環境是好的，所以在法規面、硬體面還有軸帶的環境，整個軸帶的環境。然後最後就是在整個經營效能裡面的提升數位力、知識力、行銷力及策略力。

**後疫情休閒體驗**  
**心流研究之現在與未來**  
**演講者：張樑治 教授（國立空中大學生活科學系）**

主持人、各位先進、各位嘉賓，大家早安。很高興今天能夠跟大家分享我的研究主題，我今天帶來的研究是心流研究之現在與未來。顏老師有特別交代要談，後疫情休閒體驗，所以我就把這兩個結合在一起。在開始今天的主題之前，我想跟各位分享一下，疫情下的生活改變。

我不知道，各位在這兩年中，對疫情有什麼看法？我就只有一個印象，就是戴口罩，只要一出門就是把口罩戴起來，而且不管什麼時候，就是要排隊、排隊、排隊。買口罩要排隊，然後快篩也要排隊，後來雖然有改善，不過這個印象一直在我的腦海裡面。我第二個印象是原本應該是門庭若市的機場，現在卻變成門口羅雀。

在這邊也跟各位分享，我是在去年教授休假的，那時候我做了一個決定，很大的一個決定。每個人都跟我說，台灣是防疫模範生，優秀的防疫寶寶，做得非常好。國外的疫情是非常糟糕的，休假就不要亂跑，待在國內就好了。我那時候內心非常掙扎，因為我一直有一個想法，就是我要利用我休假時間，帶兩個小孩子去國外體驗一下國外的生活。如果我去年不帶他們出去，等小孩子長大，在座如果有小孩子應該會知道，小孩子長大可能就不跟父母出國了，所以那時候我就很掙扎。最後我就鼓起勇氣，然後做一個很大的決定。我還是決定我要出去，我就覺得說，做事情，真的要有一點點勇氣。生活是可以不一樣的。這是我人生拿到的第一份工簽，因為那時候他們還停留在一個 Lockdown 的政策，是沒辦法進入加拿大的，他們為了讓我進去，所以那個時候就給了我一個工簽。

這是我第一份工簽，這輩子從沒拿過，原來長這樣子，還不錯！因為我拿的是工簽，還可以有醫療保險。除了這個之外，我在台灣 46 年，從來沒看過雪。去合歡山兩次，也沒看過，可是呢，我竟然在加拿大看到雪，而且是那種電影演的暴風雪，我在那邊終於體驗到，一個晚上，就一個晚上，可以下雪積雪 60 公分。那時候，整個交通都停擺，小孩他們學校停了兩天課，我就帶小孩子出去玩。小孩子跟我說他們要在冰雪上面游泳，我看到那個場景，覺得當時還蠻感動的，還好當初做了一個正確的決定，帶了小孩子出國，要不然，我人生這一段可能就是一個空白，所以我覺得說，在疫情下，有時候還是要有一個勇氣去做一些該做的事情。

第二個，在疫情下，我們可能會有兩個情況，一個就是非常焦慮的去擔心，疫情不曉得會發生什麼情況？我會不會確診？之後會不會有後遺症？擔心東擔心西。但比較積極的人，他可能會朝另外一個想法，疫情歸疫情，該做的事情還

是得做。我有第二種想法，所以我在這兩年期間，我也很努力的去幫一些期刊審查論文，自己也很努力的做一些研究。

跟各位分享，這個期刊，它是一個護理老人學的一個期刊，它是 SSCI。它在去年說，我幫他們審查很多 Papers，大概一個月幫他們審一篇，它說我是他們的那個 Top ten reviewers。然後今年更誇張，它又寄了一個 Email 給我，它說我已經從 Top ten reviewers 變成他們的 Editorial board，他們裡面是沒有副主編的編制的，所以主編下來就是 Editorial board 的 member 了。我覺得還蠻妙的一點，因為我跟他們的互動，所以他們給了我一個，那個叫什麼編輯委員的職務。這個期刊我是覺得還不錯，如果各位有相關主題可以投稿，它免審查費、免刊登費。除了這個期刊之外，還有一個期刊也找我當那個 Guest editor，不過，它雖然 Impact factor 比較高，可是我覺得它品質沒有剛才那個好，所以我把它放到後面。

講到這個，我也想要跟各位分享一下，在這兩年期間，其實我和國外的朋友也有很頻繁的互動。互動過程中，讓我深深的體會到一件事情，為什麼古人說獨學而無友，則孤陋而寡聞。在我和 John Dattilo 的互動過程中，我發現到一件事情非常重要，以前我都覺得說研究可能要石破天驚，做一個非常了不起的題目，然後才有機會發表在那種頂級的期刊。每天把腦袋都想破了，還想不出來。可是在跟他互動的過程中，我才深刻發覺到，研究就來自於生活，其實我們生活周遭很多細微的東西，都是非常好的一個研究主題，只要您能夠把那個題目講清楚，問題講清楚，就能夠發表，所以我和他的互動過程中，我們也發表了蠻多的 papers。

這一些是因為它們跟今天主題有關，所以我把它們列出來，其實還有其他沒有關係的，我就沒有列。第一篇是在談，在 Covid-19 的時候，外籍生他們所面臨的 Loneliness。我們怎麼去推敲這個問題？我用的是休閒社會支持跟心流，去預測他們的 Loneliness。第二篇呢，它就跟 Covid-19 沒有關係了。我是研究高齡者，他們的承諾、心流跟生命意義之間的關係。第三篇也是一樣在研究 Covid-19 底下，高齡者的 Loneliness，也是用 Social support 跟 Flow 去預測它。第三篇有一點點差別，不一樣，在第三篇，我們要強調的是，年齡對於心流與 Loneliness 之間的調節。第一篇我們在 Social support 底下，我們把它分成兩個部分，一個是情緒性的支持，一個是工具性的支持。這個研究比較大的發現是，我們可能還不曉得在 Covid-19 的時候，其實您對親朋好友的關心，尤其是口頭上的關心、安慰，遠比您對他實際上的幫助大，所以這兩個還是有不一樣的地方。等一下，我會再對它們做比較深入的分析，所以我們先進入到我們今天真正的主题—心流。談到心流，什麼叫心流？所謂心流，就是心無旁騖，專心致力在一個事物上，那種渾然忘我的體驗。



講到這個部分，很多人可能問我說，張老師很多文獻上提到說心流有 Enjoyment，您怎麼又說它是一種渾然忘我。已經「忘我」了，它怎麼還會跟 Enjoyment 同時出現？我們會有疑惑，是因為心流它有三種東西，我們把它交互在談論，所以今天我要把這三種心流的東西澄清一下，這樣子接下來我們會比較好談。

其實我們在談心流時，心流包含三個部分，第一個是心流條件，第二個是心流狀態，最後一個才是心流結果，我們在講的 Enjoyment 是心流的結果。

我們現在談一下第一個部分—心流條件。根據心流理論的說法，當挑戰性跟技能呈現平衡的狀態，參與者才能夠進入到心流狀態。有關挑戰性與技能的部分，等一下我會有更詳細的圖解，所以我們現在先來談心流狀態。在心流狀態底下，第一個我們常講到的是活動與意識的融合。在座如果有在游泳的，您在游泳的時候，就是不求速度，是在那種很放鬆，在游泳池浮游狀態下，那種狀態，就有一點類似這種，就是人跟水，水乳交融，用中文常講的一句話，就是天人合一的感覺。如果我們不要那麼哲學的話，就說像魚跟水，在水裡面優游自在的那種感覺。

第二個，注意力的集中，這是最必備的，如果說，您沒有好好的注意，就像打球的時候，如果在打羽球也好，打網球也好，只要稍微一個分神，球就沒接到了。

第三個狀態，自我暫時性的消失，這個部分我覺得是 Mihaly 在論述心流理論的時候，最弱的一個部分，也是他沒有講清楚的部分。這個部分講到這裡的時候，很多人會問說，都要注意力集中，怎麼可能還會出現自我暫時性的消失。我不曉得各位有沒有這樣的疑惑？面對這個部分，我不是 Mihaly，我沒辦法去幫他回答，而且 Mihaly 已經過世了。我只能用我的個人經驗來跟各位分享，要解釋這個部分，我覺得有一個地方是很好的例子，就是打坐。我不曉得在座有沒有打坐的經驗，當我們第一次學習打坐的時候，師傅提醒說要放空。如果在座有在打坐的人，師傅告訴您要放空，您聽到放空，您會不會有一個想法，就是睡覺的時候最放空，那我幹嘛還打坐，我就好好的睡覺就好了，所以也不用修行了，我就睡覺，我每天就睡飽飽的就好了，我就達到修行的目標了。是這樣子嗎？不是。為什麼？睡覺的時候是放空沒錯，但是完全沒意識的。可是，您在打坐的過程當中，如果在座有在打坐，您會發現到，打坐的人是放空沒錯，但是他還是在，他的意識，他還是關照著他自己，可以說他的意識有一點點在上面，然後看著他這個軀體，用他們的講法叫關照，所以那是不一樣的感覺的。所以當 Mihaly 在講，自我暫時性消失，我覺得比較像在打坐那種狀態，是一種放空的狀態，但是他的意識還是關照著自己。

為什麼我會說是類似那種狀態呢？如果您們有看 Mihaly 的研究，您會發現到，他在形成心流理論的時候，他自己講，他有三個源頭，第一個源頭是馬斯洛的高峰經驗，所以您們在心流的時候會跟高峰經驗有一點像，有沒有？Mihaly

最了不起的地方是，馬斯洛他還沒有提出，我們怎麼去達到高峰經驗，以及高峰經驗只有那種藝術家、菁英分子才有嗎？一般人有沒有？他在這些問題都還沒有釐清的時候，就與世長辭。Mihaly 他把這些處理好，他處理過程中，還有一個很重要的源頭，就是實證主義，大概從 1929 那時候，美國心理學派—行為學派盛行的時候，那時候有一個很重要的主張，即心理學要成為一門科學，它必須要和物理、化學一樣，能夠重複性的實驗，能夠得到驗證性的結果，所以他那時候，他的心流是經過很多實證研究所證實出來的，而且 Mihaly 還有一個很了不起的地方，他除了提出心流理論，他還提出了體驗取樣法，幫助後來的人去進行相關的體驗研究。他最後一個源頭—東方的哲學，所以您在讀他的心流理論的時候，你會發現到，其實跟我們東方哲學很像。譬如說，他有講到渾然忘我，忘記時間，如果在座有讀論語的，您會發現到，論語曾經提到一個人(顏回)，一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。他樂在其中的感覺。孔子也說了另外一句話，樂以忘憂，不知老之將至。他快樂到連自己老了都沒有感覺到，其實心流跟這些很像。

真正把心流理論講到那種出神入話，我覺得是莊子的坐忘。我不曉得各位有沒有讀過莊子的坐忘，那是莊子描述的一種境界，他用顏回跟孔子對話來討論這個境界。有一天，顏回就跑去跟孔子說，老師我有成長，然後孔子問他說，你有什麼進展？他說，我把仁義給拋到腦後了。孔子對顏回說，這只是小小進步，你還有很大的進步空間。顏回就回去了，隔了幾天，顏回又跑去跟孔子說，老師我又進步了，孔子說，那你有什麼進步？我這次把禮樂都忘光了。孔子說，你只是比之前更進步一點點，但是火候還不夠。隔了一段時間，顏回跑去找孔子，跟老師說，老師我是真的通了，然後孔子就問他說，你通了什麼？老師我體會了坐忘。孔子那時候就問顏回，什麼是坐忘？他說：「我在坐忘的時候，我已經忘記了我身體的存在，連自己身體的存在都感覺不到了，已經與世界融合。」那個時候孔子就說，該換我拜您為師了。所以莊子所描述的一種「坐忘」的狀態，其實就是心流的最高境界。您已經真的渾然忘我，忘到連自己的身體都忘記了，那才是真正的最高境界！

各位：您們應該知道，這種文化的東西，您如果沒有深深的在那個文化生活個好幾年，您是沒辦法體會的。Mihaly 畢竟他是一個外國人，他沒辦法這麼深刻的體會到中國文化，他說他在做心流理論的時候，第三個源頭是來自於東方哲學，但是，因為他畢竟沒有在東方真正的生活過，所以他沒辦法把這一段講的這麼出神入化，所以他才會有一個部分講的這麼不清楚，這是我對他的補充。

第四個是駕輕就熟，這是最基本的，如果您連駕輕就熟的勝任都沒有，您怎麼可能在打球過程中，渾然忘我？不可能。

第五個是清晰的回饋，在座有在打羽球的，您一定會知道，球打過來的時候，沒有人在算角度的。這個球 45 度，我要怎麼接？您有這種想法時，球已經落地

了。羽球過來時，您一定是自然而然地拍，有沒有？所以這是最基本的，清晰的回饋。

第六個自發性的參與，自發性的參與在心理學上，其實我們講內在性動機，心流絕對不可能是外在性動機的。如果您在參與一個休閒活動時，是來自於外在動機，基本上比較不可能達到心流的狀態。

還有隨著時間的流失而不自知，Mihaly 也把它視為一種心流的狀態。但我沒放進來，等一下各位先進、各位嘉賓就會了解到，為什麼沒把它放進來了。

Totally 就是大概有這六個，我覺得比較重要的。當您體驗了這六種狀態，您就會進入到心流的結果，這時候才是真正的 Enjoyment。所以下次我們再談心流的時候，請各位一定要把心流條件、心流狀態以及心流結果分開來談，雖然它們三個都叫心流，但它們是不一樣的東西。如果您這三個沒有分清楚，您就會常常混淆。

接下來，我們要談的是心流條件的演變，這是最一開始，1975 年 Mihaly 的博士論文實證的。他那時候有一個最基本的想法，他覺得說任何的體驗都可以由挑戰性以及技能這兩個構面來解析。當挑戰性非常的高，而技能非常低，這時候您會有一種壓力、焦慮的感覺。反過來，如果您的技能非常的高，可是挑戰性非常低，您就會有一種無聊的感覺。只有當挑戰性跟技能產生一個平衡狀態，如圖中間的平衡狀態，您才能夠真正進入到心流體驗。這是 1975 年 Mihaly 提出來的，一個最原始的概念，而在 1988 年就被挑戰了。就有研究質疑，技能跟挑戰性平衡真的就能產生心流了嗎？如果說技能跟挑戰性都非常低，但是平衡的時候，會產生心流嗎？沒有，那時候是一種無趣狀態。我舉一個例子，譬如說有兩個網球初學者，然後在對打網球，對這兩個初學者而言，他們的技能都是低的。彼此的球技，對於對方來說，也都是一種低的挑戰性，這是一種平衡狀態。可是 A 初學者球發過去的時候，B 初學者沒有接到，然後他就跑到後面去撿球了。B 初學者把球發過來，A 又沒接到，A 就跑去後面撿球，這兩個初學者就在那撿球的過程中，度過這次初步的練習。請問這時候有心流可言嗎？沒有，這時候只有一個無趣，所以從 1988 之後，Mihaly 的心流理論就改成這個樣子，四個面向，當低技能跟低挑戰性平衡時，處在一個無趣的狀態，只有高技能跟高挑戰性平衡時，才有辦法處於一個心流狀態。這是有關心流條件的演變。

接下來，我想跟各位先進分享的是，心流條件是必要條件還是充分條件？我簡單講一下，什麼叫充分條件？充分條件是 A 造成 B，但 B 不一定來自 A。搞不清我在講什麼 AB？那我簡單講一下。視網膜破裂可能會造成您眼睛看不到，但您眼睛看不到，不一定是視網膜破裂，有可能是神經的問題，也有可能是白內障的問題。遇到這種情況，這個叫做充分條件。那什麼叫做必要條件呢？A 不一定造成 B，但 B 來自於 A，這又是什麼情況呢？我想每個人都有手機吧！手機成癮的人，他一定曾經滑過手機，但滑過手機的人，不一定會成癮，這個就叫做必要



條件。在這邊想要請問各位先進，心流是充分條件還是必要條件？這個是充分條件的？這個是必要條件的？覺得都不是的？這個是值得我們探討的一個議題，假如真的像 Mihaly 講的，只有高挑戰性、高技能的平衡狀態，才能夠形成心流體驗的話，那就玩不下去了。我覺得非常幸運的，我們發現到它既不是充分條件，也不是必要條件，它只是有高度的相關，所以在未來的研究建議，我舉了我最近做的一個研究為例，就是我剛才提到的卡拉 OK。

我在這邊先解釋一下，我這個卡拉 OK 的研究，我們是要去預測高齡者的生命意義。那什麼叫做生命意義呢？有人說，生命的意義在創造宇宙繼起之生命，這太高深了，這種做不到。也有很浪漫的數學家說，妳是 3，我是 9，我除了妳還是妳。您把 9 除以 3 還是 3，那個數學家也太浪漫了，9 除以 3 還是 3，我除了妳還是妳。不管是那種任重而道遠的使命，或是那種鶼鶼情深的愛情，這都是少數人的。大部分的人的生命意義不是那個，大部分人的生命意義大概只是在生活上參與自己覺得有價值的事物，但是各位不要小看這件事情，在參與自己覺得有價值的事物上，它所帶來的效益非常多。譬如說，如果您覺得您的生命是比較有意義的，您的生活會比較健康，也會覺得生活比較滿意，有高的 Happiness，所以生命意義對人而言，是非常重要的的一件事情。因為這個原因，所以我們在研究時，就想要去預測，到底是什麼能夠促進生命意義？只要我們找出這個因子，就能夠幫助更多的高齡者獲得生命意義。

在挑預測變項的過程中，我第一個想到就是心流，為什麼？在心流過程中，我們講過那種渾然忘我，美妙的感覺，甚至之後的心流結果，那 Enjoyment 對我們而言，可能就是我們最重要的東西，最有價值的部分。我們再複習一下，什麼叫心流？即心無旁騖，專心致力在一個事物上，讓我們渾然忘我的經驗，這種經驗對個人而言，是非常有價值的，所以我那時候有一個 Assumption，心流可能是可以預測生命意義的。

那除了心流之外，我們又進一步去探討，是不是真的像 Mihaly 講的，只有高技能跟高挑戰性的平衡才有心流呢？難道其他東西就沒有了嗎？我進一步找到一個承諾，那什麼叫承諾？是一種高度的意願，您願意努力去參與這件事情。您如果有這種意願的話，我相信您會比較投入，那您比較投入的話，您就比較能夠達到心流。這是我們第二個 Assumption，為了證實這個 Model 的存在，我們就找了 305 位高齡者。因為我們想要讓這個 Model 可能會比較符合我們的預期，所以我們人沒有隨便找，我們用立意取樣，我們去找一些有在唱卡拉 OK 的，而且至少一個禮拜要唱一次的。不見得一定要去好樂迪，譬如說家庭的歡唱機，對著電視唱我們也算。針對這 305 位高齡者，我們拿了三個目前既有的量表，去做問卷調查，最後得到一個結果，真的符合。承諾，對心流是有高度的預測能力的，路徑係數高達 0.88，相當的高。心流，對生命意義也是有預測能力。不過，承諾對生命意義是不顯著的，所以它這個是屬於我們一般講的 Fully mediate，叫做完全的中介。後來發表在 Leisure Studies，主要就是這一段，我們在結論裡



面有提到那個，假如說，心流如果真的要高技能高挑戰性才能達成，那些五音不全或者是沒有唱歌技巧的高齡者，不就永遠沒機會在唱卡拉 OK 的過程中，享受那種感覺，然後獲得生命意義了嗎？幸好，我們發現，其實不是只有高技能跟高挑戰性的平衡，還有其他因素存在。

在這邊，我再跟各位分享一個實際情況，但是我沒有做驗證，您們可以去思考看看。我覺得不只是承諾跟心流，其他的東西也可以預測心流。譬如說，大家再回想一下，我們在那個年少輕狂的年代，或者是在座有年輕人的話，回想一下目前，如果一個漂亮的正妹，邀請您打球。那個正妹球技不好，對您而言是一種低挑戰性，可是您是高技能的，您還是可以跟她渾然忘我的一起打球。您那時候的心流可能不是來自於正妹提供的挑戰性，可能是來自正妹對您的吸引力，因為您比較喜歡她，覺得跟她一起打球樂此不疲，所以心流可能不見得是那種必須在一個特定的活動上，技能與挑戰性的平衡，可能在活動的一個附加價值的過程中所產生的一種關係，也可能導致您高度投入在裡面，但這些都是需要日後再進一步去發展、驗證的部分。

接下來我們要談的是下一個部分，心流狀態都是美好的嗎？各位再回想一下，我剛才有提到心流狀態，我列了六個，但第七個在文獻上常提到，時間的流逝而不自知，可是我沒有把它放進去，為什麼沒有把它放進去？這時候就是要談這個部分，在座我們不曉得可不可以回想一下，當年在寫論文的經驗，我們把時空拉到我們當年還很年輕的時候，在寫碩士論文的時候。譬如說指導教授要求我們明天把前三章交出來，然後我們就開夜車趕工，但怎麼想就是想不出來，搜索枯腸、絞盡腦汁都寫不出來，時間一秒一刻流失，然後抬頭一看，天亮了—隨著時間的流逝而不自知。可是，那是一種好的狀態嗎？不是。如果您好好的回想，那時候挑燈夜戰、搜索枯腸，然後突然天亮了！把自己嚇一跳，時間怎麼這麼快，我前三章都還沒寫出來，等一下怎麼去見老闆？

另外一個情況，在座我不曉得有沒有打麻將的，雖然說打麻將不太好，但這是一個很好的例子。在聽牌時，尤其聽一四七萬的時候，心情特別的嗨。檯面上都沒有出過一四七萬，是多張的機會，每一把都在摸，有沒有？摸起來時，心裡面在幻想門清一摸三的時候，結果不是一萬，是一餅，然後打出去被人家放槍了，這時候會有心流嗎？沒有。心裡面只是多了又又又而已。所以心流狀態都是美好的嗎？在這邊，我的答案是沒有。這幾年，也開始有一些國外的學者在研究心流，他們把它稱作 Dark 黑暗心流，這個主題主要在講說，心流會讓人產生一種錯覺，因為太樂在其中了。他們以那種在玩機器，玩賭博的那種機器為例。您以為您贏錢，其實您是輸的，因為您太渾然忘我，都是心流造成的，所以研究員就把它稱為 Dark 黑暗心流。我其實不太主張這種東西，所以我沒有要準備講這個部分講很多，我只跟各位講說，這種東西很不好，但有一些學者注意到，不是所有的心流狀態都是美好的。

我比較想講的是這個，這是一種心流的情況。在座我不曉得各位先進有沒有那種消費的經驗，去買衣服，到店裡面，燈光美氣氛佳，有沒有？每件衣服都非常的漂亮。我想就是有這種人，想都不用想，就買下來了。包起來之後，回到家裡，對著鏡子，在那邊試穿。奇怪怎麼都走樣了？甚至一度懷疑，這件衣服是被調包的。有沒有這種錯覺？主要是心流造成的，您在那種瞎拼的過程中，是有快感的，我不曉得有沒有那種在購物的人，我們不要講那個是購物控，就說是比較喜歡這件事情的話，您可能就很容易出現這種狀態，您在購物的過程中是渾然忘我，您知道嗎？我記得，我那時候在讀書時，因為我是森林系畢業的，我們要上山下海，我們要走很遠的路。對森林系而言，走個一兩公里都算簡單的，譬如說，離屏科大很近的南仁湖，這樣就四公里了。女生每次走都在那邊，我好累，我不行了，可是一到百貨公司，那樣子逛的時候，我告訴您，七個小時都不嫌累。到底什麼促成的呢？就是在那種氣氛下，渾然忘我。用這個，您把它用在正面情況，是讓您心情比較愉快，有比較正面的 Positive motions。但是，如果把它用在負面，就是我們剛才講的 Dark flow，會讓您暫時性的迷失，然後您好像花了很多不該花的錢的時候，您都沒有注意到。這個就是我們講的，它不見得都是帶來正面效益，它有時候也是負面的。

最後，我們要談的一個部分叫做心流結果，它總是只有 Enjoyment 嗎？沒有其他的嗎？我們就舉這兩個來看，從這兩個我們就發現到，它不盡然只有 Enjoyment，它還幫助我們對抗 Loneliness。在 Covid-19 的狀態之下，心情非常的枯燥乏味，很苦悶。面對這麼苦悶的狀態底下，心流露出了一線曙光，讓我們有暫時離開那種苦悶的狀態，進入到一種比較愉悅的狀態，所以我利用這兩個研究，要跟各位分享的就是，心流的結果不單單只是 Enjoyment，我覺得它還有其他的。

我也要跟各位分享一個我還沒有做驗證，但是我覺得這個是非常重要的研究議題，就是腦霧，因為最近大家都在談 Covid-19 後遺症。每個人都在擔心說會不會中了？Covid-19 會不會有後遺症？應該不是現在了，已經談一陣子了。就是說有百分之四十的人得到 Covid-19 之後，會有腦霧出現，講的好恐怖。在座您們知道什麼叫腦霧嗎？腦霧就像是我們走在森林裡面，雲霧繚繞，看不清方向，有一種迷失的感覺，現在年輕人的用語就叫做鬼打牆，走不出去。在學理上，腦霧是一種認知功能的一種問題，它會出現那些症狀呢？譬如說健忘、注意力沒辦法集中、做事沒有條理。

腦霧跟心流有什麼關聯嗎？這個是我前陣子看到的，有人在討論這個問題，打電動對抗腦霧，其實他就是用心流的觀點，讓您渾然忘我的投入過程中，達到這種對抗腦霧的效果。其實，這個部分我在今年年初，我就提出來這個概念過了，我覺得心流是對抗腦霧，非藥物的治療方法。講到這部分，我們必須要先把它的一些理論架構釐清。這又回到 Mihaly 的心流理論了，Mihaly 的心流理論大家最耳熟能詳的是高技能跟高挑戰性的平衡，其實 Mihaly 不只談到這個，Mihaly 還

談到一個很重要的概念，叫做 Entropy，在熱力學把它翻成熵。什麼叫做熵？熵是一種自然現象，耗散，譬如說您煮了一壺熱水，您就把它放在那邊，兩個小時之後，熱水會怎樣？冷卻，熱量就耗散掉。Mihaly 把 Entropy 稱為能趨疲，他沒有用熱力學的熵，他直接稱能趨疲。那什麼叫能趨疲呢？能趨疲就是擾亂我們的意識結構，讓我們心神不寧的負面能量。他覺得，不是只有自然狀態是耗散的情況。對人而言，我們的認知(意識)，能量也是耗散的。譬如說，我現在正在演講，各位先進在聽我演講，可能突然會插過來一個念頭說，是不是等一下要跟誰去吃飯或什麼的，那個就叫能趨疲，它會擾亂您當下的一個狀態，就讓您分心了，聽演講就注意力不集中了。

我們再回到熵，我們回到熵的時候，Mihaly 說我們如果要維持這個熱能，我們要怎樣做？對它做功，我再加熱，那水壺不就繼續沸騰了嗎？那對人而言，能趨疲也是一種耗散狀態，我要對它做功才能維持能量，我怎麼對它做功呢？就是心流，如果您能體驗心流的話，您就可以避免那種分心的狀態，這是 Mihaly 對心流的解釋，剛好我覺得可以應用在腦霧的研究上，我覺得這會是將來一個很重要的主題。

對我而言，我一直不希望打電動，因為在座如果有小孩子，您會發現用電動來治療腦霧是飲鳩止渴，未蒙其利，先受其害。我們家小朋友本來一直都控制得很好，都不玩 3C 產品的，可是就在之前，Covid-19 的時候，學校變成 Online 的時候，他們開始玩，這樣子，我告訴您們回不去了。雖然現在都變實體課，還是回不去了，每天就是吵著要玩，所以我都一直非常反對用那種電玩的東西來產生心流，然後試圖想要達到那種解決腦霧的問題，我都覺得說，這是飲鳩止渴的作法。達到心流有很多的方式，打球、寫作、跟知心好友相談甚歡，其實這些都可以融入其中，得到我們想要的心流結果。透過電玩絕對是最下下策！

在這邊，我就用腦霧的研究幫我們今天的演講做一個 Ending。心流的效用非常多，除了我一開始講的，我相信未來對腦霧的治療上，它也會是一個新的研究曙光，我今天演講到這邊，謝謝各位。



## 漫步台灣風土味－臺灣地酒文化創生 演講者：范雅鈞 執行長（凡止文創有限公司）

今天要談的是漫步台灣風土味－臺灣地酒文化創生。我們先來看一下，我先自我介紹一下，為什麼我今天有榮幸可以在這邊跟大家分享這個題目，首先是 20 年前，台灣酒的故事 2002 年出版，那是我的碩士論文的改寫。

我 2000 年畢業的時候出版社來邀請我，因為那時候他算是出版界第一個想要把台灣史裡面比較硬的題目，改寫一些比較科普的書，可以給一般對台灣歷史有興趣的讀者看，所以包括省道台一線、台灣客家地、台灣行業地圖，我的台灣酒這樣的系列。我要談的是從我當年讀碩士論文挑題目跟他邀請我來改寫科普書，我們都不知道在我出書的同一年，100 年在台灣實行的專賣制度就廢止，同一年菸酒專賣制度就廢止了，1 月 1 號菸酒專賣廢止了。同年的 7 月 1 號，台灣省菸酒公賣局改制，現在叫做台灣菸酒股份有限公司，他還是百分之百的官股，可是跟以前的公賣局的制度已經有差很多了。這個是 20 年前，那酒到底為什麼跨進農業這一塊，因為釀酒要有原料，所以因緣際會之下，十年之間陸陸續續有介紹一些認識的信義鄉農會酒莊的廠長，然後接觸到農訓協會，然後發現說一樣是米釀米酒，哪裡的米有什麼差異？

一樣是葡萄，你要用哪裡的葡萄釀葡萄酒，為什麼？所以讓我的從歷史學界裡跨到農業，從圖書館裡也跨出來台灣，所以這兩本很重要，對我來講一個打基礎的兩本書，這個是我的研究專業領域。

今天我要談剛開始的第一步曲是吉野米跟在地清酒的前世，那吉野這個地名就是百年前的吉野村，現在的吉安鄉。因為接受花改廠的邀請去在吉野一號米這個在我 20 年前的研究跟我的書裡面大概只有 50 個字，沒想到 20 年後我會有這個機會，把 20 個字變成一本書，所以我們就來談一下機緣跟細節。

現在叫做吉安鄉的這個地方，它其實在百年之前，它是原住民的世居之地，我們談到清末的開山撫番，在現在的台灣這一塊台灣的寶島上，最後一塊開發的地方是花蓮，為什麼？因為花蓮蘇花公路大家開車的時候就知道它有多驚險，所以在天然的交通狀態的阻礙上開發到了宜蘭，就卡住了就過不來花蓮，那再往如果說往南台灣最早開發的時候，地方是台南，台南的隨著宜居人口越多，他就往北往南，所以從台南到高雄到屏東，稍微繞一下，墾丁到了台東，到了花蓮又卡住了，要往北又卡住了，為什麼？

因為天然的阻礙，很多很大條的河川他們過不去，但清朝末年的時候，各國列強開始看中台灣的地理位置也好，我們豐富的物產原物料也好，開始來台灣的時候清朝不得不開山撫番。今天如果講到番，是因為時代名詞，就是像原住民，這塊土地上從清朝末年開始一直到日本來統治，台灣都開始有公權力，進駐到花



蓮，在那之前在花蓮的漢人，就只有 30 到 50 個人而已。這樣子的花東所謂我們的後山，就是護國神山的東邊，這邊它的開發時間比較慢。

在這一片以前還沒有開墾成田園之前，它其實就是莽林，就都是森林，然後都是大石頭或者都是河川沖積地，可是要開始開墾的之前第一個是發生了幾場戰爭，原住民之間用挑撥離間或者是武力的方式把原住民趕出他們的世居之地。

然後但是雖然 1895 年日本就統治了台灣，但是當時的台灣總督府既沒有錢也沒有人，他只有派一點點人來，光是西部就一直在打抗日戰爭了，沒有辦法管到東部去，但是東部的土地這麼的大，資源這麼的多，他又不想要平白無故的放著不管，所以他用什麼方式？他就找了有錢又有膽的人叫做賀田金三郎。就說我給你特權，你去開發，以開墾蔗園為主，你要什麼地我都給你，不用付租金，等你開墾成功了，你再付我租金，那有錢又有膽，就像美國西部大拓荒的牛仔一樣，當然是你上面都給我那麼一大遍地，我圈地是哪裡就是哪裡。所以賀田金三郎很開心的就去東台灣開墾的了，但是他去開墾的時候，他非常樂觀的覺得說，開墾這裡呢我會需要很多的勞力跟耕種者，沒關係這裡有很多原住民，原住民看起來都非常的和善，我應該這個勞力沒有問題。至於說他還會需要一些什麼農機具，他說我要用這個大農的狀態，大農的經營我不要用西部的小農，他要用這種規模經濟，它可以降低它的生產成本，但是這一切都是想象的太美好了。因為原住民也不想理他，也不想要理他的招募，來上班以後領了錢下午就走了。

這一代的農機具它是要很大的一片能進去，但是它還有莽林，它有樹木石頭，他要怎麼去清除，他要清除但他的人力不夠，這樣形成一個惡性循環，再加上比較親切溫暖的原住民，只是不想來，但比較兇悍，保護自己地盤的原住民，看到他們就出草，所以我們做起來的傷亡比例非常的高。所以也就是說剛剛講的私人移民找了一個有錢有膽的賀田金三郎，他的移民是失敗的，但是因為這件事情關乎到台灣總督署的面子問題，還有國土資源開發的問題，所以他不能讓這件事情失敗，於是他就改採官營移民，就是我用國家的力量直接來做移民這件事情，用國家的力量直接來做這個事情最大的差別就是什麼？武力征討。

凡是阻擋我的就一定用武力征討，所以那時候發生了很算是很殘暴的事情，叫做七腳川事件，而七腳川社他本來居住的地方就是現在大概吉安鄉的範圍，因為他看中了這片地，所以他就找一些有的沒有的理由說這樣好就把他弄掉看。



但是基本上現在吉安鄉這一塊地就清除出來了，當時吉野村是他們設立官營移民的第一個村，但是這麼大一片花東，他怎麼可能只有這些吉野村，吉野村是原住民七腳川社世居之地，所以他把七腳川社的原住民驅趕之後有的是殺掉，有的是併到別族去躲起來。

這裡是吉野村就像吉安鄉，剛剛講的賀田金三郎，他有很多拓墾的地方，就是這些地，你們看當年的老地圖這裡圈起來都是平原的地方可以耕作，這中間是比較是山坡地就不能耕作。這裡是豐田村，各位猜是現在的哪裡？壽豐鄉。這裡是林田村，各位猜一下是現在的哪裡？鳳林鎮。

但是當時的花蓮廳的官營三移民就是指這三個地方，那各自的移民指導所成立的時間大概差一年，其實這整片地是七腳川原住民的，在旁邊一點點一樣是阿美族的，可是它叫荳蘭社，因為它是相對比較歸順的，但是這一個指導所剛開始取名叫做荳蘭移民指導所。但是第一批移民來這裡的日本移民，根據台灣總督府是這樣，他覺得要做就一定要做成功，所以要記取賀田他們私人移民失敗的經驗，不能跑去日本招募，然後跟大家講說你要移民就來，這樣會有一大堆阿里不搭的人來，什麼欠錢的、殺人的通緝犯，然後女生就是想去做風俗業的，所以他這次官營移民是有進行嚴格的篩選跟家世調查的。你必須有當地的村長證明，要搬來的人，世世代代都是務農的，是專業的務農的，而且不准單身男子赴任，一定要以家庭或家族的方式才可以搬過來，而且必須要有帶一定的資產跟現金才可以移民到台灣的官營三移民的所在地。也就是說，這件事情有一點改變我們的預定想法，就是說他不是已經走投無路才來。這群人是帶着投資跟開墾新天地的心情來，而且它是以家族的方式，不是單身男子來。

所以你們看這個是 100 年前日本人的官營報告書留下來的，他去招募的時候、去面試的時候為什麼改名叫吉野村？他去招募的時候，發現他要去先做調查，在當時的日本是很大規模的經營移民，包括已經很成功的北海道移民，他們去北海道探聽一下，說你們的移民風評最好是哪裡？德島縣，尤其是吉野川沿岸。所以他們主要就是吉野川沿岸去招募移民，所以這批移民優先被台灣總督府勸誘移民之後，就說服他們來移民，台灣多麼的好，台灣是寶島，台灣一年可以三穫，不像你們這邊一年只能種一次。所以他們來了以後就把這個地方改名為吉野村，因



為他們吉野川沿岸的移民，在招募動作的同時，在台灣移民官員把預定要開墾的這一片地，方方正正的畫好，像棋盤狀，每一塊方塊就是一甲地，旁邊會留好它的道路跟水路，開始那個留好。然後每一片地他要去調查它的土性，它有分上中下三等，上的就是最肥沃的，中間的就是比較中間，然後下等就比較是砂礫地或者是它的水源比較不夠。

那來了以後的移民一戶可以抽籤三次，因為一戶可以分到三甲地，第一批來了移民是一抽就決定三甲，這真是很看籤運，要是一抽就三甲都是下等地，這樣也太不幸運了，所以他們就去抗議說籤運差這樣。他說好，從善如流，就你一戶有三次抽籤的機會，那就一次抽一甲地，可是這個時候也還是要賭一下籤運，整個吉野村官方要放領的耕地，如果你籤運還是不好的話，你可能會有一甲在這裡，一甲在這裡，然後你家裡住這，所以你每天都奔波就夠了。但是這樣至少比你一次抽三甲都是同塊地的好，所以我舉這個例子是說，台灣總政府在進行移民的時候，是經過非常縝密的調查。不是說就像賀田金三郎私人移民的時候，這裡有一塊地，這裡有人，人過去墾，就這樣結束，他們都是有經過很縝密的調查，然後人也有篩選過，也有面試過，土地也調查過，什麼土性是怎樣，一等地一律只能種水田，你不可在好的地方種別的東西，所以他們都是有經過調查的。

這一切的經過在現在吉野村現在叫做好客藝術村的地方，留下唯一一片可以證明的是拓地開村紀念碑。這一塊石頭非常的大，下面有一個小土丘，為什麼這片石頭還可以在這裡？你們現在看到還清楚還沒有糊上，這一塊在 15 年前不到 20 年前，它還是糊上水泥的，因為在去日本化的時候，所有在吉野鄉跟日本有



關的東西全部都被拆掉，然後毀掉，這個是被糊上水泥的。但是當地人都記得這一塊，為什麼這一塊在國民政府來的時候沒有被搬走？因為太重，它是因為太重太大顆所以整個神社都被剷平了，只剩它還在，那時候沒有重機具，這麼大一顆石頭怎麼搬？所以它是因為太重了，但是又不想看到日文，所以就用水泥把它糊上去，這樣我們現在才看到它，所以很多東西都是這樣留下來的，這一段過程他都寫在拓地紀念碑裡面。

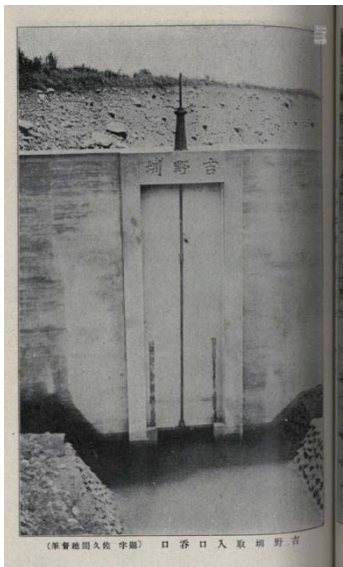
還有我們現在還看得到的，這跟各位的休閒農業也會有關係，這是用空拍機拍的，可是如果我們到吉安鄉有一個風鈴小徑，就是一個山腰上往下看，到現在的吉安，你都還可以看到他們的天，還有他們的市

區都還是像剛剛看到的，像棋盤狀方方正正的樣子。

他們的田園景觀這一些是比較靠近花蓮市的，所以都已經千頃良田變成，套句農民講的話，以前他們種田的時候是一甲一甲算，蓋房子以後是一坪一坪算，所以在這已經變房子了。但是在這一片跟這一片我們看得到的地方，都還看得到 100 年前日本人規劃好的樣子，房子到現在都是方方正正的，而且每一片田都一樣大。我第一次去吉安鄉的時候，我有發現這件事情就是吉安鄉的土地重劃做的太完美了，每一塊都方方正正，這裡的農業專家真是太了不起，原來了不起的是 100 年前的規劃。



所以這個是我們現在都還看得到的，剛剛講的吉野神社只剩下那一塊很大的石頭搬不走的，當年的吉野神社的老照片是這樣。然後這是當初我說他們一來了以後要去抽籤，要去登記，去分房子的地方，在這裡花蓮港廳的出張所，然後也是他們後來所有的行政機關都是在這裡，那一塊土地就是現在的吉安鄉公所的所在地，只是說房子舊了就拆了，但是一直是在同一片天地去用這樣的行政功能。



所以他們的鄉的中心就是行政功能旁邊就是田地，就是像我們剛剛看的土性調查表，到現在 100 年來都沒有變，這裡談到一個很重要的事情，剛開始他們其實來耕種沒有錯，很辛苦，都是用人力去砍樹去搬石頭，可是他們的收入並不好，為什麼？因為他們只能做旱作，為什麼呢？因為沒有水，有水才有水田，有水圳才有吉野村，有了完整的水圳，之後他們才可以遍植水稻，在那之前他沒有水圳他沒有水，他就只能種旱田，他們收入就不好，所以水圳是吉野村非常重要的一個水利建設。

接下來我們來講一下青木繁，講到這本書裡面比較細節的資料在這邊，那講到青木繁跟吉野米，當地人就會說青木繁種的啊！就是什麼的。可是要講到說在我們進行這種考證，在進行這種研究的時候，我想要強調一件事情，我們一定要避免一件事情，我們歷史學就叫做古史層累說，所以講到青木繁，他種了跟帶來吉野一號米這件事情的時候，我去進行了一些考證。

當時的青木繁，如果照他講說 1919 年青木繁種出了青木種，但是對比他的戶籍資料來講，青木繁那時候才六歲，應該是沒有辦法自己種出吉野一號，但我們可以說他是青木家，這個應該是沒有問題。他是青木氏去做出這個，他們從 1910 年來吉野村移民到後來走，其實有很多第二代第三代的灣生在當地出生，他們回去以後仍然非常的懷念他們的故鄉，所以有機會有能力以後常常回來，而



且會畫出一些靠記憶畫出來的地圖。說那個時候的鐵路在這邊，那時候獻上米、天皇帝種在這邊，青木田當初吉野一號開始種的，在這邊全部是老人家的回憶畫出來這些東西，就證明也可以說應該是青木氏一家人帶來這個米跟種這個米，但不見得是青木繁。

然後接下來地方上就有傳說說我們吉野一號米有多吃又多好吃，所以我們有天皇帝，我就去考證這件事。除了青木繁這個人是不是帶米來的以外，第二個考證就是那天皇帝的傳說是真的還是假的？

這個時候有二手研究可以使用，因為有一個碩士論文他就是考證，他也是跟我一樣，我們歷史學系的最常聽到就是說，范老師我跟你講，我們這個米是天皇帝米，所以我就在新竹先聽一次。等我去高雄，范老師，我跟你講我們米是天皇帝米，然後我就說證據在哪裡？沒有我們老人家都這樣講，你們應該也聽過很多天皇帝的傳說吧？

這位碩士呢這個我的同行同學屈的學弟，懷抱的追根究底的心情，去找出說到底為什麼各地都有天皇帝的傳說。多謝有他的研究，就可以證實說其實從 1922 年台灣總督為了證明我們的統治，他的統治已經成功了，所以從 1922 年開始從台北州逆時針的五州二廳，輪流挑一個當地最好的田去做天皇帝米，什麼叫天皇帝米？就是種一塊田，然後在他們的新嘗祭的時候獻禮上去，那因為講什麼新嘗祭獻穀田，人家聽不懂，直接跟農民講說就是種給天皇帝吃的米。

所以大家知道這就是天皇帝米，所以其實全台灣都有天皇帝米。在這樣的傳奇中，他也很清楚地找出來說，1928 年的天皇帝的地號是吉野 950 跟 951。我們在傳說在找的時候，這個時候我要提醒一下，我們要講到宏觀的歷史，也要講到微觀的歷史，宏觀的歷史就是我剛剛講的，我為什麼要從花蓮開拓開始講起？從私人移民、官移民講起，從講到花蓮的開墾講起。因為這個是時代的背景，它的趨勢它是一個浪潮，談到自然的風土，然後它本來是樹，它本來是莽園，它有個微觀的歷史是這些傳說全部都是當地人講的。

我們當地有個吉野米很好吃，我們當地有一個天皇帝米就是給天皇帝吃的，這些叫做微觀的歷史，他是會談到他的在地特色，談到他的作物，談他的農民或者有姓名，這兩個東西是不是能扣結？還是互相衝突，這就是需要考證的地方。通常大家都一直在看微觀歷史而已，老人家講什麼？當地講什麼？傳說是什麼？然後就把它寫出來了，有沒有去進行一個時代的考證呢？有符合那個時候真正的歷史背景的，所以這個考證是真實可以考證，孤證不得立，就是你找出一份史料跟一個人講，然後你就依照他的史料跟他的講話，去說了一整串故事。

但是我是做了很多的考證以後，甚至於有一個意外的驚喜，我都還記得當下請花改廠拿出他日治時期地籍資料對照出來的前三個版本，用手寫的，寫出它的地號是吉野 950/951 的時候，我跟花改廠廠長同時起雞皮疙瘩，完全有證據，他

們現在的慶安段的這兩個地號，就是當年的同一片地，就是當年的天皇帝米 1928 年。這個是去做了這樣的考證之後，然後接下來有沒有真的獻給天皇？當年的報紙是有報道的，就寫在日日新報，光榮、光輝吉野村新米、新穀謝納。這個是用童男童女，少年少女，大概現在現場的工作人員的年紀，一顆一顆的去挑，用眼睛一顆一顆去挑，挑了以後用手工去碾米，再包在小銅盒裡面，用白錦送上專人搭船送去日本，整個過程細節都有寫。

我要講到酒的部分，酒的部分就是當時的米，因為在 1928 年是昭和天皇即位擴大舉辦的，所以他多種了很多米。大家腦海裡浮現一個台灣地圖，他就從花蓮搭船到基隆，基隆這些米再搭火車到台中，再用汽車把這些米載去台中釀清酒，釀清酒就是為了要做成祭祀用的白酒跟紅酒給全台灣各地的神社祭祀用。也因為這次的機緣，當時的清酒，因為台灣是熱帶，清酒是在北國日本做的，所以當時的清酒品質好的，80%全部是要靠日本進口，所以當時看得到清酒，其實現在你們都還看得到，像月桂冠、若翠、黑松白鹿。



在這樣子的機遇之下，台中酒廠突然發現說這個米跟我之前用台中 65 號，跟平常一般的米，做起來怎麼會完全不一樣，它的發酵率很高，得酒率也很高，而且他香味完全可以比得上日本來的清酒。所以在這份史料裡面，清清楚楚的寫出來，為什麼台中 65 號不用了，他要改用吉野 1 號米，1930 年以前，整個台灣的社會是比較歌舞昇平很繁華的，所以那時候在地做的清酒是用比較一般的蓬萊米去做的時候，它取的名字就叫萬壽，取名叫做福祿。等到 1930 年日本開始想要發動去佔領滿洲，發動了中日戰爭，漸漸的還甚至於發動太平洋戰爭的時候，從總戰到決戰時期釀的清酒取名就叫瑞光，最後兩年取名就叫凱旋，從酒的名字可以知道當時的社會氣氛就不一樣了。這個是剛剛講的，他們會很確切的，不是



說我想用什麼就什麼比較便宜，他們會去做出他各式各樣的酒類試驗報告，然後他要用吉野米、宜蘭米跟中南部的米去做研究，然後去看他的發酵什麼。

我在帶千浩老師去台灣文獻館看資料的時候，他當場落淚，因為他用來做比較的方式，到現在他們製酒業者還是用這幾個做。他沒有想到他會看到一個一模一樣的東西，比較的方法，你要驗什麼這樣子，所以他很感動。然後剛剛是花蓮港做的研究，然後這個是在台中酒廠做的研究，然後他們做的這些研究以後才會有前面你們剛剛看到說專賣局決定要全面上等清酒的釀酒米全面改用吉野 1 號。

你們想想看我剛剛請你們腦子裡有一個台灣，當時的交通非常的不方便以及昂貴，這個米有多好，好到可以讓他搭船。從花蓮到基隆，在用鐵路運送到台中，才在台中酒廠做酒，這個米的好，一定值得他付出這樣的交通費，從這個就可以看得出來。這個是其他試驗報告，就寫說為什麼要這樣，因為要證明要給你老闆，證明說你為什麼要用這個米，這裡面甚至有寫說，這個酒米做出來的酒完全不輸日本買的米。

當時做頂級的清酒的米，甚至要從日本進口，因為他們不相信跟覺得台灣的米做清酒品質不會好，這個都是有各式各樣的報告。而現在關於吉野一號米在當地的傳說，歷任的吉安鄉長，歷任是指 1945 年以後都記得吉野一號米有多好吃，他們會跟農民契作作為贈送貴客的地方名產，然後甚至於縣長也聽過這個米有多厲害，所以會特地去契作這個米，送給總統敬獻總統府。當年的新聞也都有，蔣經國拿過，李登輝也拿過，每年一期米的時候，他們都要獻給總統府，他們還是維持著當年獻天皇米的習慣跟傳統。



但是曾經擔任吉安鄉長的徐永滿，接了吉安鄉農會要走下去之後，他就決定農會要自己種跟買賣。所以以前只是種來送給貴賓的米，現在在吉安鄉有偷偷的種跟偷偷的賣，為什麼？因為太難種了，所以吉安鄉農會不停的提高契作價格，全吉安還是只有一個農民願意種，所以吉安鄉農會再三跟我說，范老師你不要一直講，因為我們已經供不應求了，所以他已經偷偷賣十幾年了。為什麼它難種呢？你看這個是一般稻子的長度，大概 150 公分到 160，他足足比人家高出了 2、30 公分，然後等下看這個米是顏老師的禮物，所以他的米的又比較大，他頭又大腳又長，所以他一陣風他就倒了，所以農民就會又倒了不要種了。所以他的天皇米是好吃沒有錯，但是農民抱怨說比我小孩還難顧，但是因為地方上人對它充滿了

期待，吉安鄉農會的總幹事覺得對這個米有使命感，他覺得不能讓他斷，所以才繼續走。但是有個重點，吉安人只記得這個米不知道有酒。

一直到 2020 年，陳千浩老師來找我，然後說吉野米是不是在吉安？然後他就打了這個電話，之後在政權交替人事更迭，百年的獻穀田就是我們講這一塊，是花蓮改良廠的獻穀田，這個是看起來就很明顯很大顆的吉野一號，這個就是我負責講的吉野一號的前世。我找出了它的歷史、它的傳奇，這片田還留著，這個米還留著。



## 森林療育的浪漫與幸福

演講者：余家斌 副教授（國立臺灣大學森林環境暨資源系）

糟糕，我講完可能大家都不會浪漫與幸福，因為我投影片放好多，非常謝謝顏老師，還有主辦單位的邀請，然後在這邊也看到很多新朋友，然後還有老朋友，然後我是臺大森林系余家斌，然後目前是臺大實驗林的副處長。可能講實驗林大家不太清楚，講溪頭大家就知道了，然後我們在那邊推動一些森林療癒的活動還有研究，然後前兩年我有機會到哈佛的公共衛生學院當訪問學者，大家可能會好奇說公共衛生，你是森林系的老師跟公共衛生有什麼關係？

公共衛生在研究公眾的健康，然後大概環境、疾病跟人類健康的關聯性，然後大部分會探討的就是說污染，可是自然環境裡面只有不好的東西嗎？只有污染嗎？其實不一定，現在慢慢越來越多的研究，發現自然環境其實可以提供好的東西，像是好的環境品質與景觀可以改善人的健康，所以就慢慢在公衛學院變成一個小的分支出來，所以其實也蠻有意思的。

我自己的研究領域就是自然遊憩跟健康，因為我自己喜歡戶外活動到處跑來跑去的，如果把這樣子的自然遊憩跟健康的放在森林的範疇，我們叫做森林療癒，如果放在觀光休閒旅遊的範疇下，其實我們就叫它保健旅遊、健康旅遊。我自己對於這一個新科技也有點興趣，像虛擬實境的東西，所以會把虛擬實境的東西應用在遊憩跟健康的研究上面，像是有一些人他不能舟車勞頓去森林裡面去做一些健康的體驗，所以我們用虛擬實境的 goggles（眼鏡），讓病人看，讓安寧病房的人看這樣子。

所以這個是簡單的自我介紹，然後可能在座的大家不太清楚什麼是林業，我請大家眼睛閉上，然後想象一下你是個農夫，然後你要種稻子，你要先選種，然後在田間裡面田間管理，然後稻子慢慢長大的，然後三個月以後管得好的話，裡面有蜻蜓，然後有蝸牛，然後大概三、四個月這個稻子就熟成了可以收割了。然後現在想像田一直放大，你的稻子慢慢一直變大變大，它變成一棵樹，然後你的田也越來越大，然後蝸牛就會變成穿山甲，蜻蜓就變成老鷹，過了三十年後這些樹也可以收割了。其實林業的概念大概是這樣子，林業是農業的一部分，然後其實傳統利用方式就是砍伐，有經濟上的利用，可是因為它的場域非常的大，所以它有很多不同的功能。除了經濟上的林木生產，還有副產品的利用，然後環境基本上在森林的環境裡面，它可以涵養水源，然後它有固碳減碳，然後還有生態保育的功能，像現在其實大家有錢有閒的，其實遊樂或者是療癒這件事情是越來越重要的事情。

可是像這個東西早在大概 1990 年代的時候，其實就有人提出來，就是說森林它其實有一個很重要的功能是能夠疾病預防，然後它其實有公共衛生的價值存在這裡面。我們林業為什麼需要森林療癒？傳統我們在講農業、林業它的一級產業三級化，一級的農林產業的生產製造，二級加工，然後三級轉型到服務業上

面，森林療癒的 business 是其實就是一個健康旅遊產業，然後它是一個一級產業三級化的過程，然後它的一個附加價值最高。我們如果講服務業的話，其實像教育、餐旅，然後有很多不同的服務業的類型，然後醫療保健其實也都是服務業的類型，可是醫療保健像這樣子的服務業類型其實是附加價值最高的。森林療癒關乎保健，是六星級產業，6plus 的林業。

另外還有一個很重要的功能就是它可以拿來振興山村，日本跟台灣一樣，基本上山村跟農村有很多人口的流失，他們透過一個森林療育的推動，然後來幫助當地的社區把年輕人再找回來。

為什麼現在的社會需要森林療癒，或者是我們講自然療癒，基本上在都市化的生活環境裡面其實帶來非常多的健康問題，如果從人類的演化來看的話，我們大概工業化革命之後，大量的人口移居都市開始，我們才有非常大的都市的範疇。

可是從演化的角度來看，人類的演化大概 0.01% 的人生存在都市環境裡面，約有 90% 的時間是在室內裡面度過。在 2050 年時，大概人口將近 70% 的時候會在都市裡面。都市裡面有很多的問題，比如說空氣污染的問題、噪音污染的問題，然後一些熱島現象會讓這些問題更加劇。

然後另外一個就是活動空間減少，然後也會不健康的生活形態，那就跟以前我們習慣的身體習慣那種演化下來的那種身心理其實是不太一樣的。所以會造成一些緊張、憂鬱、焦慮，然後心情不好，心理有問題，基本上也會影響到生理，三高，然後可能有一些犯罪或暴力的傾向，所以近幾年來有一些學者就提到面對這些問題有沒有一些什麼樣的解方會比較好的，有些學者就提出來說跟自然的連結其實會是一個好工具。

一個方法就是把自然帶進室內，叫 Biophilic design 就是親自然設計法。可以猜一下這個是什麼地方？它是電商的辦公室，Amazon 的在溫哥華的辦公室搞得跟 Amazon 雨林一樣。那就是希望透過這樣的方式提升員工的生產力，所以就將大自然帶進辦公的場所，就現在有些醫院基本上他也不像醫院在先進國家，像植物園。

然後另外一個基本上就是說我們把人帶到大自然去，我們其實就講森林療癒，因為我做森林療癒，當然這個可以有許多詞。

這個影片其實短短的，可是其實讓大家也知道，就是說很多的健康問題是從都市來的，我們接觸自然、森林環境其實都可以有這樣子的改善。其實就是我們一直在做森林療癒的研究跟推廣的原因，然後什麼是森林療癒？基本上其實我們希望透過森林資源進行一些療癒性的遊戲活動來促進大家的健康。更精確一點的來說就是說，有時候我可以用森林環境裡面的一個步道，然後用一些它的空氣，然後或者木頭、植物，用這樣子的森林元素設計課程來讓大家舒壓，或者是達到

一個你想要的目的性的療癒效果。背後我們在這個課程中其實會安排這一個健康教育的知識跟管理，舉例有時候我們在帶活動的時候，比如說去北歐式健走或者是一些五感體驗的活動，其實我們就會教他們一些森之呼吸，其實就是腹式呼吸法。這就是醫生給高血壓患者一個練習，讓他平常的時候能夠放鬆降低血壓、減少用藥。

其實像這種健康衛教的知識都散見在網路上或者是醫院的衛教單。可是當人拿到醫院的衛教單的時候，你已經生病了，人在什麼時候學習能力最好？第一個就是有需求的時候，第二個是玩的時候，所以森林療癒活動基本上它是一個玩，然後這個是他來的目的就是為了健康。所以這時候你傳遞一些，你要怎麼呼吸，然後你的肌肉骨骼要怎麼用，然後回到都市裡面才不會受損傷，基本上學員會記得特別清楚。另外一個其實就是我們的理念，就是說我們希望人如果從自然裡面得到健康的話，會去照顧自然，所以其實就是一個健康森林健康人群這樣子一個正向循環一體兩面的一個概念。

其實現在各位我們經過疫情然後之前可能有愛滋有 SARS 有什麼樣不同的，其實它背後一個原因就是我們破壞了一些野生動物的棲地的環境，讓本來在那些動物身上的病菌跑到人類身上，所以自然環境不健康，我們人是不會健康的。所以我們希望這樣的一個研究、活動的課程，然後一直傳遞大家這樣子永續的概念。

接觸自然環境會有什麼樣的健康的效果？有一些實證的研究，比如說像是走到森林裡面或者是坐著觀看森林，相較於都市，心跳跟血壓其實都會比較低。對於免疫系統的功能也有提升，各位有沒有聽過三天兩夜森林體驗可以提升免疫力一個月？這個是日本李卿老師做的研究，基本上免疫系統裡面有很多不同的細胞，自然殺手細胞是一個抗癌的細胞，它的活性跟數量基本上可以殺掉我們身體裡壞的增生細胞。他的研究找一群人進森林體驗三天兩夜，出發前一天在都市，第一天在山上，以及第二天在山上，受試者都被抽血驗自然殺手細胞的數量跟活性。結果發現這兩個數值在山上都顯著的比出發前（在都市）的還高。之後，第七天已經回到都市裡面，受試者再被抽一次，發現他們的自然殺手細胞的活性比出發前還高；然後第 30 天再抽血檢驗一次，還是比出發前還高。這研究驗證了到森林裡面三天兩夜，免疫系統的功能基本上是提升，而且可以維持一個月，這後來就變成一個非常有名的研究。

自律神經系統裡面分交感神經系統跟副交感神經系統，我專心在講話時候，這時交感神經系統就很亢奮，讓我有精力完成這場演講。當然這個活動結束，我晚上回家休息的時候副交感神經功能就會提升驅使身體好好休息。可是都市人的生活形態常常是交感神經系統被過度刺激，然後副交感神經系統的功能就沒這麼強，所以就有點類似像跑車的引擎，然後搭上了腳踏車的剎車。所以常常我們有些人會發現就說哪裡不舒服，胃痛、頭痛找不出原因的，有可能醫生找不出原因，



都跟你說這是自律神經失調，所以接觸大自然、接觸森林環境，它其實也發現就是說可以把副交感神經的功能的活性提升，然後交感神經的功能把它稍微抑制下來，有調節自律神經的功能。

心理健康這更不用講了，進到森林裡面大家有沒有第一個就是覺得心情愉快，環境比較涼，空氣新鮮，讓你心情愉快，發現晚上睡得比較好。有一些研究驗證在森林中負面的情緒會改善，正面的情緒會提升。我們的研究也發現一個半小時的森林療癒體驗，基本上對於心跳血壓有改善，情緒也有改善。另一個實驗針對樂齡族群，讓他們參加森林療癒營隊，發現他們的創意可以提升大概 28%。

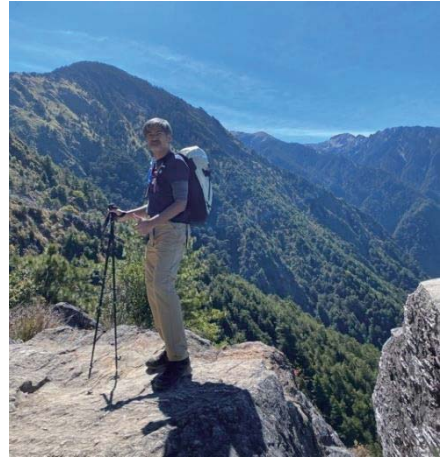
基本上在世界各國都有森林療癒的應用，像是德國、韓國、日本。日本利用森林療癒來促進山村經濟，日本現在有 65 個森林療癒基地，也培養森林療癒指導員，等於變成一個健康旅遊的行程在社區裡面。我們有到奧多摩森林療癒基地參訪並體驗森林療癒活動，先去進行一些簡單前測，之後走步道體驗。前面剛才講了一堆研究，研究如果沒有秀出來給大家看，基本上就是放在書架上爛掉了，他們把在這個基地做的研究，前面講的血壓會降，副交感神經會功能會提升等等之類的，就放在步道後面，告訴你說，你如果這樣做的話可以有這樣子的改善，至少我們先前的研究成果是這樣子，通常我不會建議就是說，每一個活動都安排那種很 heavy 的那個實驗，因為其實有時候會干擾到參與學員的體驗。

森林療癒基地其實也都經過規劃，這個步道，然後他們就跟我說，余老師這個步道，我們規定是 1.5m 到 1.8m。我說不能太窄我知道，不能太寬是什麼意思？然後他就跟我說，太寬就不像森林了，我就覺得日本人那種匠人心態很值得欽佩。我們本來要在木平台做瑜伽，然後因為下雨天只能改在室內做瑜伽。在室外群山森林環繞做瑜伽跟室內相比，感覺真的完全不一樣，那個氛圍完全是不一樣的。

當然瑜伽講師是當地人，我們是大概食衣住行育樂能夠用到當地的東西，他們就是盡量用當地的東西。然後他們目前現在這個地方一年大概有 2000 個遊客來參與森林療癒體驗。



目前台灣森林療癒做什麼？其實我一直在做的事情就是研究，現在在科教館，我就跟幾個醫學院的老師在幫老人家，看能不能通過自然體驗，讓他的認知功能的退化是比較慢的。然後像這個是在溪頭跟鄰近社區合作，進行一些不同的活動，像瑜伽、持杖健走等。也結合當地的社區，進行揉茶體驗。而在太平山、阿里山也有進行森林療癒活動。然後這個是礁溪有一位設計師規劃森林療癒場域，無償讓台大的師生使用，訓練森林療癒師。



其實我們一直想要推動就是說，一個森林療癒中心。換另外一個角度想，它其實就是一個綠色健身房，45歲以上的中高齡，然後對個人健康相當重視的，然後裡面有一些療癒性遊憩活動，教導身心健康方式與永續生活模式。其實我覺得這個是相當重要的，尤其對於台灣在高齡化、老齡化的趨勢越來越明顯，台灣花了很多錢在健保上面，在長照上面，可是我覺得台灣需要的是短照，就是人在還沒到不舒服，人還在健康的狀態下的時候，其實要繼續讓它保持健康。所以森林療癒師定位是在保健、預防，這治療復健就是讓專業的來。



我們把森林療癒師定位成一個森林裡的健身教練，他們要學的就是戶外安全，人帶的出去要帶的回來；森林資源、森林生態、森林文化的知識；森林遊樂活動以及心理健康課程，總共加起來60個小時課程，再加上活動與實習課程，我們在推動從研究開始到成為產業。這其實相當不容易，所以我們發現我們的機會就是說這是一個高齡化的社會，然後大家會注重健康，然後大家開始也有錢有閒。我覺得不管是森林療癒或者是農業療育及各種療育其實都一樣，相同的是以「綠色」出發。進一步面對的挑戰是要有服務業的思維，從傳統的農林導向，著重在生產面的話，要轉化成服務業。基本上，我覺得講師是相當重要，也需要重新訓練，或者是引進有服務業思維的人進來。

森林療癒基本上是預防醫學的一環，也有環境保護功能，還可以振興地方，目前世界各國也有這樣子的案例，很值得推廣。謝謝大家。



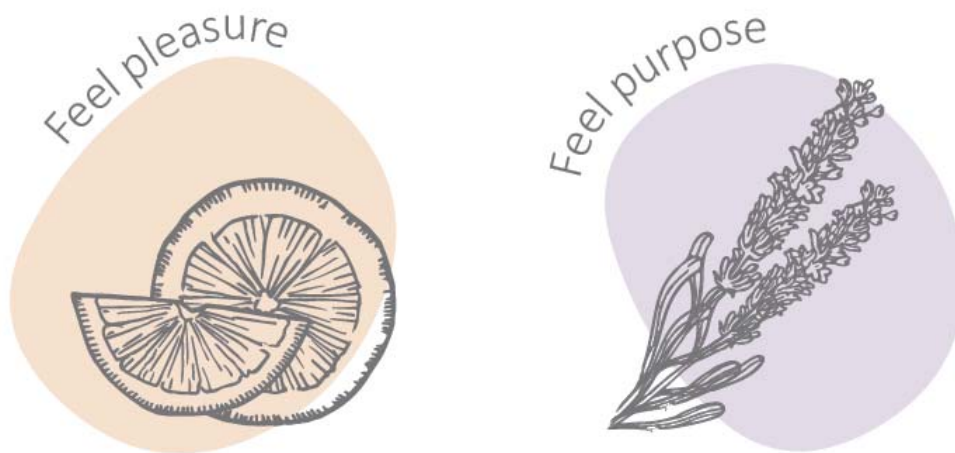
## 景觀療育的浪漫與幸福

演講者：張俊彥 教授（國立臺灣大學園藝暨景觀學系）

大家好，很高興有這個機會跟大家分享，有關於接觸自然的健康效益的研究我們做了很多年，但第一次收到這種指令，要去談浪漫跟幸福，我想了很久，一直到今天早上還稍微改了一下，我們都在做研究，其實不太浪漫的，每天都是收案子分析做統計，我們研究生那邊大概也不會覺得有浪漫，幸福大概更難了。

但還好這一兩年的時間有機會跟心理系老師合作，他們給我們一個題目，就是探討環境如何影響幸福，包含幸福與人生的課程，去探討什麼叫做幸福以及其影響因子。幸福其實分為兩個部分，一個叫做 hedonic，另一個叫做 eudaimonic，其中的 hedonic 比較像是我們一般在講 happiness 到心裡的快樂，即時的快樂。

### Hedonic v Eudaimonic



資料來源：<https://www.perfectpotion.com.au/blog/the-scent-of-happiness.html>

另外一個 eudaimonic，比較像成就感，就完成一件事情，我會覺得可能像說爬山接受挑戰，在山上的時候都哀叫走不動了，我怎麼會來這個地方，我怎麼會做這種決定，回去的時候會變成說我好厲害喔！回程的回憶階段就不太一樣了。所以在談這些幸福的時候，其實回過頭來想我們為什麼要做這些研究，我們大概面對一些問題，事實上剛才也提到了，很多的包含這個社會的年齡的老化，然後 depression 抑鬱或者 dementia，很多的心理相關的這些疾病，目前在 WHO 統計大概是全世界第二嚴重的疾病。以前我們認為健康好像都是在談生理的健康，事實上心理的問題現在是很嚴重，特別是在經過疫情的催化之後，我想在心理的這方面的疾病其實是我們大家很關心的。



圖片中是我辦公室前面的基隆路，隨便哪一天下班的時候我就拍了一下，想想如果我一天工作的很辛苦，工作了一天之後，下班的時候，我還要經過這種很困難的情境，實際上你根本不容易放鬆下來。相較另外一個



地方，我有機會在美國教了幾個禮拜的課，上課的時候很緊張壓力很大，因為我們也不熟悉這個語言，每次上課前都準備了很久，上完課之後就全身沒力，下了課我就會騎腳踏車到這個地方來吃晚餐，也就是說我工作完之後疲累，可以有個場域可以讓我回復，回復我的心理跟生理的健康。所以我覺得這個地方就對我來講是一個蠻重要的場域，疲累之後去一個安靜的地方看看自然美景對我是蠻重要的一件事情。



圖片中看到是一個鐵道改的自行車道，它叫 Kickapoo Rail Trail，是鐵道改成了自行車道，然後我就騎自行車道到剛剛的 Homer Lake Park，這個路線就變我固定每個禮拜大概要騎個四五次的道路。漸漸我就發現這條道路，從夏天到秋天，然後到冬天了都有不同的景色，有一天，騎

到半路，突然發現有一頭鹿站在路邊就對著你對看，對看了一下子之後牠走牠的我走我的，就這樣各自分手，牠給了我一個很開心的一天。

我個人是景觀設計的背景，景觀設計在做什麼？其實我們在做景觀設計的時候，就是去提供一個好的生活環境，健康的生活環境，在你每天的日常生活裡面能夠提供你接觸自然，看到好的景觀，然後看到野生物接觸的這種體驗。這些東西我們怎麼樣子能夠把它變成是我們計劃中的，那能夠有我們假如說我們最近在談說 right to contact nature，就是有權利去接觸自然。我怎麼樣保有這個權利，野生物牠也



有這個權利，就是說都市裡面雖然是人為主的基地，但我們也希望野生物能夠跟我們和平共處在這都市裡面，所以我想這是一個在景觀上面我們最常遇到的一個觀念。接下來我們大家會去想說，怎麼樣去做一個好的景觀，事實上我們要舉那個例子，設計的好設計的不好，的確在景觀的美質上差別很大，我想大家都有經驗，尤其現在設計不好的話很容易就上報紙了。但設計的好的話，讓我們怎麼去感應這個環境，獲得浪漫跟幸福感，想想是裡面的什麼元素？是裡面的色彩嗎？它的季節變化？它的層次到底是什麼樣子的元素？這個是我們最主要想要去了解，也是我們在研究上面在做進行的。

回顧了一下一些相關的理論，像 Henry Thoreau 很早期的 Walden Lake 的作者，他強調說人要住在自然裡面才是一個完整的人，所以他在 Walden Lake 旁蓋了一個小屋，現在變成美國的一個國家公園，他住在那個地方。之後 Olmsted，景觀建築之父，提倡約塞米蒂國家公園的自然景觀的永續保存，約塞米蒂國家公園是經由他鼓勵倡導而設立的。然後紐約的中央公園他也參與設計，所以他參與了很多設計之後，他強調的就是說，人在接觸自然裡面，自然有某些影響我們健康的物質，這很重要的，所以他倡導就是說我們在都市裡面必須要有公園綠地。Aldo Leopold 這個是沙郡年曆的作者，他是強調這個季節的不同感應這個自然。Richard Louv，是大自然缺失症這本書的這個作者，他強調的就是說我們現在的小孩子還有沒有機會去接觸自然，現在的小孩子很多是大自然缺失症。所以包含 Henry Thoreau 還講說 “Nature is but another name for health”，他講了 nature 就像是健康的另外一個面向，Olmsted 講這句話很有趣，他就說 Gradually and silently，慢慢的 the charm comes over us，然後 we know not exactly when and how，感受到景觀的美，只是有時候很難明確的說出來是什麼。

我們去看日出、日落、夕陽，甚至有一些枯枝落葉，你就會覺得它很美，但是有時候說不出來，那到底是什麼？我們一直在想要做這類的研究，Henry Thoreau 強調就是說自然就是健康，所以美、景觀、療癒、幸福、健康，好像就是一個我們應該需要去知道的事情。所以包含我想這個理論的部分有興趣的話，大家可以去談，就是從早期的 Kevin Lynch 在講都市意象，都市環境美學的重要論述，到景觀生態理論，說明健康的環境設計，我們景觀偏好的環境，由環境美學，稀樹草原假說，親生命性，剛剛有提到 Biophilic。然後包含注意力恢復力，壓力減低理論，人是喜歡資訊的，環境提供什麼樣的資訊，讓你感覺到那些景觀的偏好等等這些理論。世界經濟論壇裡面我記得是 2018 年，在蘇格蘭的醫生他可以開處方箋，你去自然裡面走一走，納入健保，另一個報導是醫生開處方箋告訴你水邊走走。這一類的報導越來越多，BBC 說在辦公室裡面 “Why you can't afford to ignore nature in the workplace”，所以在 contact with nature 方面，像剛才看的 Amazon 的總部、Google 的總部、Bloomberg 的總部，都設計了一些這些很自然的工作空間，讓同事之間的相處能夠更和諧，跟客戶之間的談話會更愉悅，產量會更好。這個報導也提到，Cities Should Think About Tre



es As Public Health Infrastructure, 都市行道樹應是公共衛生的基礎建設, 來說明都市綠帶的重要性, 我覺得也很具有說服力, 這一張圖片是強調生態, 強調就是說你這個 mental health, 跟 physical health 跟環境裡面的這些生物的多樣性、植物的物種的豐度、鳥類的豐度等許多生態因子之間是相關的。也就是說我們在談說自然環境裡面的生物多樣性, 它事實上是跟我們的健康是有關的。這個是德國的一個研究很有趣的分析了 341 位老年人的腦區掃描, 發現如果老人居住在樹林的邊緣一公里的範圍內的話, 你的杏仁核是比較健康, 杏仁核對我們的情緒、記憶都蠻重要的。然後是英國的研究, 以死亡率來探討更乾脆, 英國有五個大都市, 總共 4000 多萬筆資料, 用 4000 萬筆資料來分析總共 36 萬多人的死亡的死亡率。居住在都市綠化程度比較高的地區裡面, 因為貧富差距所造成的死亡率的差距是比較小的, 所以像是我沒什麼錢, 我就住在都市綠化程度比較高的都市, 看看是不是跟有錢人死亡率差不多。

剛剛看到就是說, 自然環境裡面的 ecosystem, 它本身在環境的生態系統裡面, 它就是直接、間接的會影響到我們的健康, 所以回過頭來其實我一直在想今天到底要怎麼浪漫, 怎麼幸福, 我覺得要讓大家看我拍的一些自然景觀, 看看是否會幸福一些, 這是台灣的一個休閒農場。我覺得它是傳統的台灣的生態的景觀, 我覺得真的很棒的自然生態平衡的環境, 我覺得應常到這個地方去看看想想, 這樣子的景觀來讓大家獲得幸福的感覺。

這個是快到通霄的白沙屯的這個地方, 到這個地方去看西岸的溼地景觀。這個是宜蘭東澳叫粉鳥林, 在漁港那個地方, 你到那個地方去, 你就被這些自然的美, 被它吸引過去, 很想待在那個地方就一直待在這個地方, 而且不會覺得無聊, 就是一直在看這些自然景觀的變化。這個是光豐公路, 光復到豐濱, 出去你看到叫做天空之鏡。我覺得那個是一個 shock 的經驗, 就是說當你從這個山區然後到海邊看到這樣子遼闊的景觀的話, 那就是景觀的開闊性。我們講了一個很重要的 openness 的一個景觀理論概念, 這個是剛剛的 Homer Lake Park 的秋天, 季節變化的這個色彩應該是更紅一點, 季節讓它的色彩非常的豐富, 同樣一個景點在不同的季節裡面有著不同的風貌。夏威夷的這個海也是一樣的, 大家可以去感受一下, 就是說我怎麼樣子在生活旁邊能夠找到, 像你的住家的開窗, 能不能看到植栽, 能不能看到美的景, 我覺得其實對健康來講是蠻重要的。所以像現在水岸第一排, 這個房價就特別高, 看遊輪的價格就好了, 郵輪沒有窗戶的遊輪的房間跟有窗戶的房間價差就很大。所以我覺得景觀本身來講, 其實大家好像不會太在意, 因為他有時候事實上是看得到, 但是摸不到。但是它本身就是有價值的, 實際上是某種價值, 就是說我怎麼從這個環境裡面來辨認出有價值的景觀或者辨認出美的景觀的價值。這是一些相關的理論, 我想時間的關係, 有興趣我想可以再看一些相關的景觀, 為什麼會有這些美質? 如同剛剛的 openness, 假設我們有幾種狀況, 再看行道樹跟行道樹的互動, 我可能站在一個街角, 它是沒有行道樹的, 我可能坐在一個公車經過一個道路, 很快的瞄一下, 但是我沒有意識到說我



到底有沒有看到行道樹。跟我站到街角等人，我看到這個行道樹，跟我在公園裡面，我試著去辨認說這個植栽是什麼樣子種類的植栽專心的去看，我們用四種不同的 treatment。從沒有樹，然後快閃的樹，然後中等的跟高度的注意，快閃是 0.03 秒，就是很快的閃過去，事實上不會注意到有看到這個樹。但是我們在做這個 Digit Span Backward Test，記憶力廣度的測試時，發現就是說其實只要有行道樹，不論觀看的時間長短，注意力的提升都是比較好的，然後沒有行道樹是比較差的，這是蠻有趣的一個實驗。

而且如果這個是事後我再去比對，就是說前測跟後測的差值很有趣。我找了一篇醫學的期刊，測試利他能的成分的藥效，我不知道大家知不知道這個，就是提升注意力的一種藥物，健康的大學生 20 毫克的利他能，提高的用同樣的測試的方式，它用相同注意力測試的方法提高的程度跟這些程度差不多。我記得約是 0.89，這邊是 0.55 到差不多 1.5 左右的差值，所以這個是很有趣的一個事情，就是說可能藥效沒有很長，但短時間之內它可以讓你提升你的注意力測試成績。MRI 的部分我們對神經腦的系統去做一些景觀的測試，發現就是水景對 Cingulate Gyrus 的這區包含 pain processing，情緒記憶來講大概都跟這個腦區相關。Lymbic System 中的一區，在腦區的算是很重要的一個腦區，水景大概相較於都市景觀來講，對這個腦區是能夠造成差異。

另外我想跟大家談一下就是景深，我們在開始去思考自然環境很無聲無息的、慢慢的你會被它吸引過去被它影響，事實上這種美景我們以前就知道。這貝律銘設計的蘇州園林博物館，他就是用這樣子的概念，同樣的手法在板橋林家花園也可以發現，如果大家有興趣的話，他的方鑑齋的右邊就是在福建老家的假山，他用有點像是浮雕的方式來展現山的景深層次。我們用電腦模擬的方式想辦法就是把這個情況進行分析，同樣的由 A 到 B 點，但是以不同的景觀序列安排，在看不同序列景觀時我們去分析受測者腦區的變化，其實這個概念有點像說我們看一個景，我就直接放著讓你看到或是先看不到等走進了才看到，像是像蘇州留園的設計，設計者就是先故意不讓你看，先由空間的壓縮、轉折，暗示，最後豁然開朗。或者如同現在的雙溪公園和原設計不同時，雙溪公園現在的後門跟前門倒過來，景觀的序列不一樣的時候，腦區的感應會不會不一樣？這個研究我們可以發現有一些心理的情緒的差異，右邊這邊大概是比較愉悅的感受，然後不同的腦區對於呈現景觀序列的順序，會有不同的感受。這是另外一個實驗，也是用模擬這個方式。我們常常看說這個公園是一個軸線的對稱的，這是軸線的，這個是對稱的，這個是階層的，然後這個是比較迂迴的，用不同的這種方式，腦區的變化是不是感應上面也有差異。我想再讓大家看一下這一類的研究，蠻有趣的就是說視覺的訊息的影響，從腦區接受收到訊息視覺區及空間認知都有影響，因為不同的空間的鋪陳。然後 pleasure、memory 跟 emotion，我覺得這 emotion 是比較重要的，就是說跟 emotion 相關的這些腦區，我們在不同的景觀設計的設計序列那會有不同的影響。回過頭來就是說我們在做設計的時候，事實上在圖面上面大家畫圖，

討論溝通，有一個很重要的工具，就是用 image 討論。我們去 IKEA 買家具，他給你個型錄，我想要哪個傢俱，什麼樣的沙發配什麼樣子的燈，那都是用想像力的這個 image 進行模擬想像，所以我們現在是一個做法，我們讓每個景觀影像帶有健康的分數，我們整理過去發表的研究，測試過的景觀圖片，標準化他們的研究數據，所以像這個研究的生物多樣性、自然的感知，然後注意力、恢復力跟偏好程度是幾分，我們就把所有在研究裡面發表裡面用過了景觀去把它收集起來，當然再加上其他的實驗的結果，讓每一張影片是帶有健康的分數。我們在頭城農場也操作過一次，然後我記得在台中、台南農改場，在實地和線上操作了幾次就用這樣的方式。這個是在民生社區的一個公園設計參與的方式，用影像討論的方式想像未來的願景，有點像是我們在尋路一樣，想想看怎麼樣子把景觀建構出一個能夠帶有健康效益的一個公園。

我們根據這個理念，非常感謝農委會的支持，我們就開發了一個 APP，就是穿戴式心生理量測裝置，就是紀錄位置和測量心跳，在不同的活動的時候，以問卷方式評分，在手錶上面評分，然後資料就送到雲端了，所以是一個用大數據跟這種穿戴式裝置的記錄方式。農委會支持我們四年，所以我們開發 Health Cloud 在 apple watch 上面去記錄健康的生理的、心理的各項資料，然後環境的資訊，通通送到雲端，所以這個是可以在後台的資料庫上面，在世界各地通知，進行一些研究。現在台灣、泰國已經使用，我們會在不同的地點會繼續使用。

這個影片中我們展示資料收集的作果，在不同的地點，大家可以看到比較偏紅的心跳比較高，比較偏藍的、綠的就是心跳比較低的。所以包含在美國伊利諾州的，這就是 Kickapoo Rail Trail 自行車道，然後到記得是加州這邊有一個測試，泰國這邊有測試，然後台灣這邊資料的累積在包含台北到台中、台南然後到台北市區的這個資料。這就是淡水沿線到社子島，一直到台大校園裡面。我們目前也在評量說怎麼樣運用這樣的穿戴式裝置，收集學生的生心理資料去建構一個幸福校園，因為現在學生反映說他們不太幸福，我們就是說怎麼樣把校園景觀設計得讓學生覺得幸福一點，就不同的景觀如何影響他們的生活。

所以其實我們基本的概念就是說，我們在改造空間的結構，不同的布局、不同的景觀序列，不同接觸自然環境的機會，另外一方面是我們要怎麼去設計遊程、設計路徑。背後我們所討論的就是說景觀的類型，它的不同的參數，包含生理心理的問卷，包含資料的分析，在找出他們之間的參數之後，放到遊程設計上面，提供給每日生活都能夠獲得療育景觀，這樣子的一個概念。所以就像 Google Map，我們每天看到這些景觀，我們如果用 AI 來做分析的話，哪一條道路是比較健康的、比較放鬆的、比較美的。



這個是臺大造園館後院，後面的這一段就是療癒景觀的案例了，我剛才講的那些大概有個印象怎麼表現，影片中這已經牠第二次來做築巢了，每次都來兩個月，黑冠麻鷺來築巢開始孵蛋，然後小鳥離巢，我覺得是很棒的生活自然景觀。



另外這個是臺大舟山路，大家其實蠻熟悉的，當它有一個瞬間景觀產生出來的時候，大家就在這個地方拍照，或中秋節或者是貓頭鷹出現時，在這個地方築巢就很多大砲相機都在拍，晚上的河濱公園，陽明山很近，但是陽明山大家可以想像一下，想像聽到聲音，蟬的整個山都是個蟬鳴的這個聲音。



嘉義的這個林初埤，我覺得景觀是很美的，這種景觀花蓮的山，這是法國 Angers 的一個植物園，巴黎的盧森堡公園，這個是海德堡，然後海德堡的哲學之路，看多走幾趟，研究會不會做好一點。我覺得溪頭也是一個很漂亮，這個是天空步道往下看的景觀，就看這些植栽的組合，跟光影的變化，我覺得就是一個很美的 scene，就是一個景觀。以這個美的 scene 怎麼去影響到你的腦、心理的感受，我覺得這就很有趣，甚至身邊的一個花園開花，我覺得都是一個生活裡面可以接受到的美景。

最後其實我就想談我的每日生活景觀。就是說我們常說我們吃什麼像什麼，但是我們的研究，我們認為你看什麼就像什麼，而且你在這個環境裡從事什麼活動就像什麼，以上分享，謝謝大家。





## 園藝療育的浪漫與幸福

演講者：張育森 教授（國立臺灣大學園藝暨景觀學系）

前言：什麼是「浪漫」？什麼是「幸福」？

各位先進大家好，因為今天的主題要講浪漫與幸福，如果要講整個園藝療育是沒有辦法的，所以我是比較客製化、聚焦化，今天比較強調文學跟音樂的賞析。也就是說園藝療育的浪漫與幸福不是只有這些，今天只是讓大家品嚐一下，將來如有時間，可以再進行更充分地介紹。

首先我們先來看什麼叫做「浪漫」？什麼叫「幸福」？然後我就依親情、友情跟愛情來分別說明一下浪漫跟幸福，每一個部份介紹兩個植物的例子，還有機會讓大家聽一下歌曲，可是因為時間關係，可能沒辦法聽完整曲，敬請見諒！

我們查一下教育部的《重編國語辭典修訂本》，「浪漫」是什麼意思？就是富有詩意充滿感性氣氛的。它的相反詞就是現實，也就是說：跟現實相反就是浪漫；「幸福」就是平安吉祥，順遂圓滿，相反詞就是悲慘、災難、痛苦，所以這樣讓大家大概瞭解了浪漫與幸福，所以之後我盡量講跟這個比較有關的東西。

### 親情篇(一)：油桐花

我們現在先來看親情，我用油桐花跟魯冰花來做介紹。現在我們知道客家有「桐花祭」對不對？可是桐花怎麼來的呢？其實我們原來生產外銷的是一種叫台灣泡桐的樹木，它的木材的品質比較好，但是在1979年80年代的時候，台灣泡桐感染了簇葉病，80%以上的泡桐都受害，所以沒有泡桐可以外銷。我們農民很聰明，就想說反正油桐跟泡桐同樣都有「桐」，長得也有點像，因此是不是可以魚目混珠一下，而且它又長得比較快，所以大量種植油桐，結果銷了一兩次就被退貨回來了，所以這一些油桐就沒有被砍掉，繼續生長在山區，因此其實這個是一個美麗的錯誤，才使我們現在有油桐花可以欣賞。因為如果它就順利取代泡桐的話，我們現在就沒有五月雪可以欣賞了，可見有時候經濟沒有發展也不見得是一件壞事。

泡桐簡介：泡桐開紫色的花很漂亮，又叫做紫桐，唐·元稹《桐花》：「朧月上山館，紫桐垂好陰。」泡桐開很漂亮的紫花，木材品質也很好，但是得了簇葉病，所以現在就變成改種油桐。

油桐簡介：油桐大多生長在客家人居住的山坡地，也代表客家人這種隨遇而安的這種精神，所以是象徵客家人的花。油桐原來就是製成桐油，就是可以把銅器擦得比較油亮。當兵的時候S腰帶的銅製釦環，就是擦這個；另外就是美濃的油紙傘，也是用這個桐油來防水。2002年就開始有這個桐花祭，我意思就是說：如果油桐今天被砍光的話，其實我們是沒有桐花祭可以欣賞的，還好就是因為滯銷，所以我們現在就有五月雪，還有桐花祭可以來參訪客家庄。

但是我今天要講的重點不是這個，大家在欣賞桐花的時候，有沒有注意它的花會掉下來，可是它掉下來花，其實絕大多數是雄的花，因為油桐是雌雄異花，雄的花跟雌的花很容易認，雄的花就是中間有一點紅紅的，比較沒有色彩是雌的花，油桐同一棵樹上會有雄花跟雌花，但是完成了授粉受精了以後，因為雌花需要結果，結果需要更多的養分，所以雄花就自動飄零落地，離開樹把所有的養分都留給雌花來孕育下一代，犧牲自己，完成下一代。

這個就是一個很浪漫的親情父愛，也是生命動人的地方，為了孕育下一代，犧牲自己，飄零落地！這個是油桐花的故事。

### 親情篇(二)：魯冰花

接下來我們來看母愛，這是魯冰花，「魯冰花」電影很有名，但它的英文翻譯是錯的，什麼 The Dull-ice Flower，它的英文叫 Lupine，所以「魯冰花」是從英文翻過來的。魯冰花當綠肥的種類是以黃色的為主，可是它其實有很多很漂亮的花色，有的跟紫藤一樣漂亮，可是紫藤花是垂下來的，因為它是直立的，所以有個別稱叫「藍立藤草」，像紫藤一樣漂亮。魯冰花又叫羽扇豆，因為它是一個豆科的植物，它的葉子是掌狀複葉，長得像羽毛狀的扇子一樣，所以叫羽扇豆。

「魯冰花」電影其實是台灣文學大師鍾肇政先生原著小說改編，他是客家大佬也是台灣文學的創新者，他寫魯冰花來比喻一個天才的生跟死，因為魯冰花它就是作為茶園的綠肥，因為早期在苗栗附近地方是我們重要的一個「老田寮茶區」，現在比較沒落一點，那時候就是種植茶樹，而茶樹就種魯冰花來當作綠肥。魯冰花雖然漂亮，可是它的花期短短兩個月，花葉凋謝後可作為肥料，滋養茶樹，就像故事主角阿明在短暫的一生中，讓周遭人的生命更加豐富有意義。

魯冰花的故事聽過嗎？內容就是有一個叫阿明的小孩，他是一個天才的畫家，自幼母親就已經往生，然後他跟老爸跟姊姊相依為命，結果有一個美術老師郭雲天發現他很有天分，然後要拿他的畫作去參加國際比賽。可是鄉長的兒子跟他是同學，他比較有勢力，學校老師都決定用鄉長的兒子的畫作去參加比賽，不讓阿明去參加。於是郭雲天老師就憤而離開學校，可是拿阿明的畫去參加比賽而得了首獎回來。

但是這一個小朋友他已經得了肝病，不久就離開了人世，當老師拿這個獎回來時，大家都肯定他是一個天才，可是他個人已經往生了，就是在敘述人世間的這種現實。一般認為鍾肇政就是將魯冰花比喻為這一個天才(阿明)的花，花開又謝掉了以後，希望給世人的一些啟示。

但是在電影裏面，魯冰花用來象徵母愛，它開滿鄉間田野，點染農村景致，而在花葉雕零後化作春泥更護花，卻正如同世間最真摯的愛——母愛一樣無私和偉大，由於魯冰花總是在5月份的母親節前後開花，因此魯冰花被臺灣人形象地稱為「母親花」，有「客家母親花」的稱呼，因為母親節如果用康乃馨的話，其

實 5 月份台灣不太適合種康乃馨，所以用魯冰花還蠻適合的。可是電影故事中他媽媽又已經往生了，所以在這裡有另一種意思是說他的姊姊代替媽媽來照顧他，「姊代母職」的意思。這個電影很有名，得了很多的獎，1989 年歌曲《魯冰花》獲得第 26 屆臺灣電影金馬獎最佳電影插曲，原來的電影主題曲是曾淑勤唱的，兩年之後(1991 年)的春晚(中國大陸中央電視台春節聯歡晚會)上由甄妮與南京小紅花合唱團共同演唱。所以這一首歌不只在台灣很流行，而且紅到大陸去。我們接下來讓大家聽這一首好聽的歌。

-----【魯冰花】歌曲播放-----

**友情篇(一)：柳樹**

李白寫的詩《黃鶴樓送孟浩然之廣陵》應該大家都有背過，「故人西辭黃鶴樓，煙花三月下揚州，孤帆遠影碧空盡，惟見長江天際流」。唐朝時李白在武漢的黃鶴樓送別孟浩然，孟浩然要到揚州，為什麼他要去揚州？揚州是一個很好的地方，在春天百花盛開的時候，開得像煙火一樣漂亮的三月，在揚州又特別的漂亮，所以孟浩然要過去；李白在黃鶴樓來送他。這一首是千古傳頌的名詩，李白一直送到沒有看到船帆的時候才停下來，代表彼此深厚的友情；所以揚州這麼有名，之後也很多的詩人都有寫到煙花三月。有人說隋煬帝他之所以要開鑿運河，其實就是因為他想要來揚州看瓊花，所以從西安這邊開運河一直開到揚州這個地方。後來揚州就一直有辦理瓊花節欣賞瓊花的傳統。但是到了 1999 年的時候，揚州旅遊局決定要來選一首歌來代表揚州，這一首《煙花三月》後來得榮獲首屆中國旅遊歌曲大獎賽的金獎。結果這一首歌就變成揚州的著名的歌曲，揚州大街小巷到處都可以聽到大家傳唱這一首歌。揚州本來每年是辦瓊花節，但是在 2000 年以後，它就改叫做「煙花三月節」，前幾年我還曾接受邀請去參加他們揚州煙花三月節研討會的活動。這一首《煙花三月》原來其實是吳滌青唱的，但是童麗唱的就更好聽，也更流行，所以我們現在來聽一下童麗的這一個版本。

-----【煙花三月】歌曲播放-----

歌詞中有「煙花三月是折不斷的柳」，就是指柳樹，柳樹枝條纖細柔軟，婀娜多姿。因其樹形與葉形，古人常用以比喻「女子」，如「柳如眉」、「楊柳小蠻腰」。自古文人視柳為溫柔謙遜的象徵，多喜在家居四周種柳以自勵，如陶淵明「五柳先生」。又因「柳」與「留」同音，古人送別時，常折柳以表達留客、留戀難捨之情，所以古時候不是常在江邊餞別嗎？餞別的時候，其他那些樹都很高，就只有柳樹自己把枝條垂下來，所以折枝餞別的時候就最容易折柳枝。但其實這個是有貓膩的，就是說如果你跟他感情不是很好的話，只要折短短的一小段柳枝就好，意思就是說其實你不用回來也沒有關係；如果希望他要回來，你就要折長一點；如果真的請他一定要回來，你就要折成這樣一圈，然後把它圈起來，套在脖子上就是「回」的意思，這樣子有了解嗎？所以這個就是留的意思。我們在詩詞常看到「渭城朝雨浥輕塵，客舍青青柳色新。勸君更盡一杯酒，西出陽關



無故人」之類的詩句，所以柳大概是中國的文學裡面最多歌頌的植物。柳樹的成語如花紅柳綠、尋花問柳、柳暗花明又一村…等。

### 友情篇(二)：桃花

每年春天，揚州的瘦西湖桃紅柳綠，景色非常漂亮，所以古人常常將柳樹是跟桃花連結在一起。現在我講一個桃花的故事-「桃花跟李白」，李白名滿天下，所以我們現在不是有所謂的「韓粉」跟「柯粉」，唐朝當時就有很多「白粉」，就是李白的粉絲。汪倫也是「白粉」之一，他就是很仰慕李白，可是李白仰慕的人很多，你要邀請他不容易，所以他就要使出一點手段，汪倫就寫信給李白說：「先生你不是很喜歡桃花嗎？我這裡有十里桃花；你不是很喜歡喝酒嗎？我這裡有萬家酒店」，所以李白看到這個信就欣然前往，結果去才知道原來是碰到詐騙集團。「十里桃花」的意思是說從我汪倫的家要走十里之外可以看到桃花，那「萬家酒店」只有一家，老闆的名字姓萬，所以李白一開始非常的失望，可是汪倫非常盛情的款待他。等到過了一個禮拜以後，李白在桃花潭這個地方，渡船要離開的時候，「李白乘舟將欲行」，我搭的船快離開了，「忽聞岸上踏歌聲」，汪倫組成一個送行的部隊來歡送他，他覺得非常感動，旁邊的「桃花潭水深千尺」，雖然深千尺可是還「不及汪倫送我情」，這就是表達友情的千古名詩。所以以後你到安徽的桃花潭，然後看到桃花，想到李白跟汪倫的情誼，應該也是有不同的感受了。

桃花有不同用途的桃花，食用性的有水蜜桃、蟠桃…等；觀賞用有碧桃、七寸桃、垂枝桃…等，此外臺大山地農場梅峰的桃花廊道也很有名。桃花也有很多各種成語，其中「人面桃花」就跟愛情比較有關。所以最後就來看一下愛情篇：

### 愛情篇(一)：木棉道

這個部份我們來聽兩首歌，第一首就是《木棉道》，木棉道是我們在大學的時候(1980年代)重要的民歌，這一首歌是馬兆駿作曲，他的吉他師父洪光達填詞。主要指的木棉道是在光復南路華視那一帶，也是他上班的地方，他那時候跟女朋友感情出了一些問題，結果他做了木棉道這首歌，再寄給女朋友，女朋友就很高興，來成功嶺看他，兩人感情漸入佳境。所以這個是一首愛情的歌，那時候為什麼不是馬兆駿自己唱，因為當時民歌最有名的歌手就是王夢麟，《木棉道》是王夢麟1980年出的專輯，所以我們來聽一下王夢麟唱的木棉道。

#### -----【木棉道】歌曲播放-----

木棉就是英雄樹，臺大附近的羅斯福路也是木棉道，不過蓋了捷運之後移走不少，現在已經比較稀疏一點了。木棉可能還是在中南部開得比較好，在臺南這邊甚至有一條白河林初埤的木棉花道，曾經當選全球12條最美花海步道。木棉一開始在樹幹上會長很多的疣刺，但是慢慢經過歲月的消磨，疣刺就會逐漸磨平；這就好像我們年輕的時候年少氣盛，年紀比較大的時候就會比較圓融一點，這是木棉告訴我們的故事。

## 愛情篇(二)：楓葉情

最後我們就來聽《楓葉情》，這是鳳飛飛的歌，這是由那時候的港台第一美女林青霞跟鄧光榮主演的電影主題曲，電影是一個愛情故事，就是男女雙方家世懸殊，男的是高富帥的，女的是母親還在酒館裡面上班，所以雙方家長不答應，結果他們就私奔，私奔以後，結果這個男的就罹患腦癌，最後又變失明。所以等一下會看到影片中他們原來可以雙手對碰在一起，後來為什麼沒有辦法，就是男的已經失明了，但是故事最後是一個 happy ending。

電影當時是白景瑞導演的，場景在苗栗的楓葉林拍攝，我特別找電影的影像配上這首歌的影片。當年只要是鳳飛飛主唱、林青霞主演的電影就是金字招牌了，所以唱片當年就賣了 70 萬張，非常的流行。我們就來聽一下鳳飛飛的楓葉情這一首歌。

### -----【楓葉情】歌曲播放-----

秋天時楓葉會變紅，其實是因為葉片上層的葉綠素分解，所以如果它葉片下層是花青素的話就會變紅；如果葉片下層是胡蘿蔔素的話就會變黃。所以我們可以看到秋天時銀杏葉是會變黃，楓葉的話就會變紅。楓葉變紅是很詩情畫意的，我們再來看唐朝杜牧的一首詩《山行》，這首詩被冤枉了 1000 年。「停車坐愛楓林晚」，這個是很浪漫的，但也容易被想歪！「遠上寒山石徑斜，白雲深處有人家」的意思就是說他的朋友住在白雲深處，但是山路不太好走，這個石徑是斜的，遠上是指石徑盤旋曲折向上伸展；寒山是指處於深秋季節的山。「停車坐愛楓林晚」就是因為詩人去找他山上的朋友，可是沿路上轎子看到楓林非常的漂亮，所以他就停下車來，坐著欣賞楓林，欣賞到很晚，太陽都快下山了還在欣賞。「霜葉紅於二月花」，霜葉是指經過霜凍之後的楓葉，顏色非常鮮紅，在夕陽的餘暉下，霜凍的楓葉掩映一片火紅，比江南二月的春花還要豔麗呢！

## 結語

園藝植物有許多浪漫和幸福的情事，有待我們一起去開發和運用。

敬祝大家，浪漫幸福，紓壓益康，謝謝大家！

## 農業療育的浪漫與幸福(一)

演講者：葉美秀 教授 (輔仁大學景觀設計學系)

### 農業療育的基礎與定位

農業療育一詞，源於幾年前行政院農業委員會為推動農業療育職能基準的任務；但它並沒有前面三位學者所講述的森林，園藝，景觀療癒等的學術基礎，而是一個從基礎的定位、定義、內涵等都需要重頭開始來好好研究的一個領域。以台灣休閒學會的立場來說，若能透過農業療育的推動，把以玩樂為主的農業體驗，提昇到療、育的層次，進一步能把農業的價值發揮出來，是我們最重要的目的。但常常有人問到：農業療育的理論基礎在那兒？效果可證明嗎？講到這個其實還要再感謝張俊彥教授，張教授建議：農業療育立基於農場，主要操作者亦是農民，應可先基於以往在相關領域作的基礎來引用應該就可以了，若需進一步驗證，再讓學術界來做。所以我們先就也先從在農業場域中，可吸取其他療癒作法的實務運中開始。

如景觀療育，剛剛張俊彥老師也放了很多美景的照片。我們的農村景觀感覺上其實也是不輸，而且農村裡面一個最大的特質就是它的多樣性，這也應該是我們農村裡面一個非常大的資源。除了山水稻田景觀，拔個菜都是非常美的一個景觀，而且應該也可達到園藝療育的效果。



講到森林療育，我常常在想農業療育可以有什麼不一樣：農村裡面其實也有很多生態資源，如農村周遭的森林、埤塘邊野生的苦楝、生態水渠等等，雖然可能不是原始生態，但較有優勢的部分除了農村裡總是有很多食物可以吃之外，跟自然的互動也更多，因為農業本來就是人與自然共存的一個場域，在農村裡面是比較自由的，好像也是不輸森林療育。



再加上在動物療育領域也很豐富，我們今天富田農場有三貴兄有來，在他那邊就是一個動物的共和國，他的動物們在這農場裡面真是幸福無比，遊客也被感染那快樂悠閒的氣氛，簡直比家中寵物還療育。



還有如藝術療育部分，在休閒農業裡，可以運用的資源更是非常的多，尤其是手作方面，從傳統的童玩到現代的手機架、從手工皂到稻桿等廢材的創作，都可融入藝術治療的概念。



農業療育用了教育的育，我們並不強調治癒，而是強調它也有一些教育的功能，基於農業體驗及食農教育經驗，也就是玩跟育的經驗，發展出具有在地特色的農業療育。我們基於農村中生產、生活、生態、生命各項資源，對比於園藝療癒，我們就有農藝療育，對比於森林療癒，我們有生態療育，對比於寵物療育，我們也有農村動物療育等等，吸納各個領域的優點運用之。

經過以上的分析，我們定位農業療育為：以吸納坊間各種療癒（如森林療癒、園藝療癒、音樂療癒、景觀療癒，寵物療癒、藝術療癒、心靈療癒等）的優點與作法，並運用農場資源（生產、生活、生態、生命）為主，基於農業體驗及食農教育經驗，發展出具有在地特色的農業療育活動。

### 農業療育的定義

農業療育是一項開創性的研究，台灣休閒農業學會也必須先用田野調查來開發，跨領域的合作夥伴非常重要，除了我們三位演講者之外，還有一個非常重要的人物，就是思凡農園的羅勒-屠崇軒，他是一個想要用農場做社工的青農，也是社工碩士，擔任我們農療推動的重要推動者，第二年也投入擔任班長，成為第一屆的農業療育士。我們的組合正如農療的新思潮一樣，也令農場夥伴們耳目一新。



有了推動團隊及基礎調查研究後，我們也在 2021 年邀請六個對農業療育有興趣的農場，一起操作「沉浸式」的方式共學，也就是用「做中學」的方式，經過三輪，每周一次一個農場的實際操作，六個農場最後都產出了屬於他們的療育行程，也都覺得對原有遊程有了提昇，對農業療育的推廣產生了信心。



2022 年為配合以後可能的推廣，改用課程的方式，上課時間共 60 小時，完成者並以台灣休閒農業學會的名義頒予農業療育士的證書。邀請了有休閒農業區或農場經驗的 12 位學員，課程共分為 10 次的時間，每一次 6 個小時，每兩周一次，周間必需作作業，基本上課程中大都是以來「沉浸式的體驗」的方式來學習。



從 2020 年的基礎研究，到今年的試辦完成。我們在過程中探索農業療育的各項內涵，並嚐試清楚的定義。簡要來說，要達到農業療育等級的體驗活動，它的場域必須是要具有藝術美感的，然後我們要深入它的「五感性」，配合「時令」，講出他背後的「故事」，還有「儀式」的連結，學習如何透過一個儀式方式跟大自然來連結也是非常重要。

而在體驗活動內涵的發展部分，重要就在如何充分運用農村裡的資源，而不是從外面引進或抄襲。農村除了生產資源之外，生活資源，生態資源，還有生命資源，我們只要加強它的「藝術性」，還有「五感性」、「時間性」、「儀式性」跟「故事性」，就可提昇到農業療育的層次，至此農業療育的定義也就很清楚了：

農業療育是指運用農業場域，以四生資源（生產、生活、生態、生命）發展五性體驗（藝術性、五感性，時間性，故事性，儀式性），透過專業人員規劃引導，促進人與自然的連結，達到身心靈舒暢之效能。（台灣休閒農業學會，2021）



### 四生五性的農業療育案例

以下即是運用四種資源，所發展農業療育的各種案例供大家參考，今年我們已經正式開了農業療育士的課，以後也會繼續推廣，希望能夠多廣納大家的意見，能夠讓農業療育走出一條自己的路。











## 農業療育的浪漫與幸福(二)

演講者：陳淑芬 諮商師（國立臺北教育大學心理與諮商學系 已退休）

謝謝大家給我這個機會，自從離開學校工作早早退休之後，我想，再參加這樣的場合對我來講實在是有點陌生了。能夠參與農業療育的推廣工作甚至參與今天的盛會，對我來講真的就是一個比較不安於室的一個心理師吧！

昨天晚上我參加了一個還蠻有意義的諮商心理專業座談會，現場年輕的主持人就問了我們，請我們想像對於心理諮商，如果你有一個最好的畫面，那個畫面會是什麼？

現場很多年輕心理師說是一個吊橋，就是要帶著個案往前走，有人說是一個安全堡壘，有人說是一個盆栽，有人說同在的陪伴！而我的畫面就是有藍天、有白雲、有綠地、有鳥鳴、有友伴…那就是這三年來我在農業療育場域中的美好。

結合今天的主題是浪漫跟幸福，不曉得大家對心理師工作場域跟環境的想像是什麼？好像是燈光美氣氛佳有沙發是不是？其實就是在一個室內空間氛圍裡；而我昨天的想像畫面卻是藍天白雲跟綠地。所以三年下來，我們三人這樣的機緣組合，對於一個從事將近 30 年的助人與教學工作之後，可以開始開展一個在農業、農場這樣的場域裡面去實踐所謂的助人，或者去傳遞所謂的農業療育的知識共學或嘗試做法。對我來講這就是一個很幸福很浪漫的事情，所以我想呼應一下今天的主題。

我想問大家，你們相信療育嗎？那大家相信心理諮商嗎？大家也點頭，真好！。早年我的工作不說諮商而是輔導，我曾聽過有人說「就是一輔就倒！」，輔導也好，心理諮商也好，發展至今，包括現在疫情當前，或是早期從 921 地震之後助人專業開始，因著群體的投入與表現，我們現在才比較會被看到與重視。

諮商對於人心理的部分，能不能產生一個正向的效應？我覺得「相信」才會是一個重要的啟動。我想包括我在內，我相不相信農業療育，這在我跟兩位夥伴在團隊開始接觸時，我也都一直在問自己，深刻喚起內心在我童年成長的鄉村生活記憶裡面，我發現了好多體驗其實都可以一一驗證農業療育的影響。這在我們介入的過程中，對我而言就是非常重要的一個開啟。

跟大家介紹一個很有趣的實驗，Kelly Lambert 的實驗（Sue Stuart-Smith, 2021），將老鼠分為三組，分別安置下列鼠籠：基本版鼠籠—僅提供食物與水。城市版鼠籠—提供跑輪、球、通道、梯子與水池。以及鄉下版鼠籠—則給予土壤、樹枝、木頭與空心圓木。歷經十六週觀察結果：城市跟鄉下老鼠生化檢驗都優於基本版老鼠。鄉下老鼠的去氫皮質酮 DHEA 激素與皮質酮比例較健康。行為分析—鄉下老鼠表現最佳，對壓力耐性較高，探索時間較長，表現較有毅力，與其他老鼠社交互動也較多。這給我們一個農業療育很好的參考與借鏡！



生物-心理-社會模式，指的是健康的面向已經不是單一。剛前面三位老師，都已提到類似的論述。我想要跟各位分享的是「沙郡年紀」書籍裡面，提到「生態社群」的概念，生態社群在助人專業工作裡面的人際網絡、支持系統，那絕對是一個很重要的概念跟聯繫。所以所謂「農業療育」，我最大的感受就是農業鄉村裡面有人，常住其中，有其生產與生活；這不同於森林療癒或園藝療育；在農場農業裡面，我馬上就想到是我阿公、叔公、孀婆、我的父母家人們，他們就在這當中生活作息。

所以在農業療育當中我們期待主其事的是農民或者是農場工作者時，我覺得因為「人」而有了鮮活的連結！就如「生態社群」中有了一個所謂的依附跟連結。我覺得那個連結也是在我們做農業療育的活動規劃裡面，我覺得是很重要的一個議題，所以人很重要！生活其中的你在農村農場裡面，你能不能將你所感受傳遞傳達出去？

你能不能傳遞這個感受？因我今天要分享的時間很短，不見得能夠說得很清楚。可是個人自己，如果能夠在這樣的一個場域裡面，我自己獲益，能夠透過你獲益的感動，透由一個技巧、方法或設計讓別人也能領受。這個也就是「沙郡年紀」書中談及的土地美學，美學就是感知，我覺得這個感知，也就是昨天在座談裡面看著年輕的心理師時，想著是不是也能夠去傳遞我在農場自然工作中的共學、幸福與滿足。我很希望年輕人是不是也能夠了解，在大自然裡面、在農村裡面、在農場裡面可以怎麼樣運用我們所學的知識？透過接觸、體驗創造可能的合作，讓農業療育能夠不斷的能夠推展出去。所以更有感覺很重要！所以諸位在你所在的場域裡能不能更有感覺？剛剛的三位老師的精采引領，對於浪漫幸福，對於好多的文字呈現，我不見得能夠馬上清楚，可是透過畫面、音樂一放是不是就都有感覺了！

所以感受力這個部分其實是在我們在做活動設計裡面其實很重要，這是要引發的第一個部分。第二個部分就傳遞，你要怎麼樣把這個東西傳遞出去？我想謝謝美秀老師，謝謝 Erica 老師，給予我這樣一個機遇。他們都給了我很多很好的一個回饋，來到這裡做一個心理師，好像我光講話就很有療癒，這是真的還是假，我到現在還是不知道，但我覺得這真的是一個幸福，也是一個浪漫的組合，能夠有這樣的一個合作。

所以更有感覺這件事情，我想我還要繼續努力，然後一起再努力發展許多更能夠傳遞的方法。農業相關知識這個部分我不及各位，你們在農場裡面，你們所具備的對於農業、對於自然、對於生態部分的知識，這是不會的，我只是曾經在鄉下長大的人。可是透由連結與合作，我想我的浪漫跟幸福還有一部分其實就是來自於-我不是一個人，而是團隊！因為心理師的工作通常是一個人的單獨作業。

我要面對個案，那個個案後面可能有小孩，有爺爺奶奶有阿公阿嬤，如果是 couple，大家都知道，後面還有更多，可是我要一個人面對。我的幸福跟浪漫就是我們有一個團隊，這個團隊我們可以共同來發展所謂的土地美學、所謂農業療育，我們可以用什麼樣的方法來做？所以人真的很重要，在座的各位，請相信你就是一切繁花盛開的原因。

好，我想我到這邊，接下來交棒給 Erica 老師，這也是我的幸福跟浪漫來源所在很重要的一個人。

### 農業療育的浪漫與幸福(三)

演講者：李姿蓉 執行長（易橙國際行銷有限公司）

大家好，我是 Erica，我的自然名是山芙蓉，因為我是山芙蓉開花的季節出生的，所以自然名就取名叫山芙蓉，這樣也比較好記。

剛剛前面兩位老師講的，就是由美秀老師先說農業療育的想法及定義之後，由淑芬老師剛剛帶領大家了解土地美學及感知，如何讓人與人之間做連結之後，在農業的場域發揮療育的效果，那我再更濃縮一點。

今天如果有人從頭，上午參加早茶點心，還有中餐的療育餐，然後到剛剛下午茶點心，整個過程中會發現今天研討會最特別的地方是什麼？就是不斷有好吃的東西可以吃。因為我發現只要以往去參加研討會，常常就是三合一咖啡，來賓泡一泡後很快就進來會議廳等候下一場演講，想要趕快把研討會開完。可是今天的研討會比較特別是，中場休息時間都過了卻要去外面把來賓喊進來，就說用餐這件事情，美食這件事情是很容易讓人與人與食物間產生連結的。因為我們每天至少會吃東西，然後有人吃三餐，有人可能早餐、晚餐、中餐不管，就是跟吃這個連結有很大的關係。所以今天就從美食開始，談起我們農業療育的沉浸式體驗；坊間常常都會說沉浸式、五感體驗，可是沉浸式它都是只是淪為口號。

其實各位來賓您們已經參加了一整天的研討會，在我們沉浸式安排的系統裡面都體驗到了，吃也吃到了，然後感受也感受到了，就是所謂的沉浸式。跟我們去上課，用 ppt(簡報)告訴人家沉浸式這三個字，那都是口號。當我們到台下這些前輩的農場裡面，一進去的感官就已經開始進入一種沉浸式的體驗了。

美食能夠療癒人心，這句話大家都了解，然後我們在農場裡面如果能夠善用食物的療癒能力是很容易也是最簡單的方式，直接跟進來農場的人做連結。小朋友也是，肚子餓了，你給他吃個東西或者是他口渴給他喝個水，他馬上就會很開心，所以連最簡單不會講話的小朋友都可以用食物跟他做連結。



所以我們剛剛前面有講，我們從三年前開始，一開始是接到計劃，先做一些是文書上的文獻探討，到了第一年找了六大農場做一個實驗性的教學。到了今年



度(111年)，我們開出有系統的課程，從裡面就是找到了關鍵，跟「吃」有關係的，大家會發覺在「吃」上面做文章，是很容易就達到效果的。

俄國的小說家托爾斯泰說過：「藝術是一種人的活動，個人有意識的藉著某種外在的符號，然後將所經歷的情感傳達予其他人，使致他們感受、感染，並且能夠經驗這些情感。」，將自己經歷過的感覺，傳達感受給別人，就是沉浸式之後在你內心做翻轉的契機。

當契機發生時，應該說今天你們吃到蛋糕或這個點心很好吃，你是不是會想要把它分享給別人？這個很好吃。所以我們在進行農業療育課程時，首先必須讓農場主人自己先感受到被療育，然後他們就會知道要怎麼樣去將這樣的感覺～愉悅、快樂的感覺，傳遞給來參觀他農場、進入他農場的這些人。所以農業療育很重要一點就是，每次的課程很特別，跟一般上課方式不同，不會就是只是給書面文字，然後口頭講講再由學員自己回去做，後面的PPT(簡報)會看到我們所有上課的過程。

然後農業療育沉浸式的五感體驗為什麼要將藝術性帶進去？因為藝術性很容易就可以做到，如同今天只是做了一些花花草草的簡單布置，然後再將餐點擺放上去，就可以營造出美好的用餐氛圍，這樣就達到視、聽、嗅、味、觸五感的藝術性。所以簡單來說～藝術性只要把雜亂的東西變得比較整齊，或者是比較有一點秩序性，就很容易看到農場裡面一些藝術性的效果。這個也是我跟美秀老師合作後去輔導農場發現的，只要請他把東西弄整齊，或是把他原有的自然素材展現出來，就容易帶出藝術性，所以藝術性這件事情也是在農場最容易做到的。

既然藝術性跟美食加在一起，這樣就加分再加分了，所以讓所有的人到你們的農場裡面最大的加分就是，農場的景觀很美，然後又享受到很好吃的食物，讓人來到農場之後流連忘返，那就是農業療育所謂的藝術性的註解。

我再舉例說明，今天大家中午有吃到花泉休閒農場的粽子，水晶粽或者是鳳梨豆腐乳或是辣椒醬，花泉休閒農場是田媽媽很會做吃的，剛開始輔導時就是覺得花泉做的食物很好吃，可是包裝卻很普通，所以首先就是要先幫他們的產品包裝與內涵做提升。

我們第一年的六大農場，每次都針對農場量身定做設計課程；先上課後再由其他農場來觀摩提供意見。花泉休閒農場花費比較多心力的是，雖然很會做吃的，但每次有學校團體到花泉休閒農場，就煮自助式的大鍋飯，人手不足弄得人仰馬翻，然後就吃得剩食亂七八糟，一下這個不夠吃，一下那個不夠吃。

在上過課之後，花泉休閒農場就可以提升用餐品質做出比較精緻的自助餐。110年我們做了三次共學，中間有一次是因疫情關係是線上共學，第一次跟第三次都到現地做實際操演。第一次花泉農場做出來的是下方的照片；生菜沙拉或者水果，水果小黃瓜還有左下方果凍上面裝飾的食用性鮮花，都是老闆娘親手做的，手藝真的很好。然後再看主餐台上擺出來的菜色目前看起來，跟一般到其他農場相比較，如果享受這樣的菜色應該也是很不錯了，還有考慮到把宜蘭的特色都放進去，當時只有先輔導要做餐桌布置，他們就先做到這些，然後把菜色弄整齊，當天的課程讓學員們已經吃得很開心了。

### 花泉休閒農場 (田媽媽花泉美食坊)

#### 110年第1次共學

課程到訪前，由花泉依照已經上過相關農業療育藝術性的課程後，透過線上輔導依專長自行設計出自助式午餐菜單及田園餐桌佈置。



第三次共學時，中間又過了兩三個月，也去觀摩過其他學員的農場，看看別人可以做得怎麼樣？都很精彩，然後我們再來檢討討論。第三次花泉休閒農場用更精簡的人力，因為農場的人力真的不夠；所以改用一道一道的位上服務。跟現在五星級飯店最高級的用餐方式一樣，是不是也就幫你送到你的餐桌前面？

經過設計後的用餐方式，請看下方的照片，我們會先準備一張菜單，讓客人知道用餐的菜色；所以在跟花泉休閒農場討論菜單時，他們也覺得自己很厲害，變得很有文學造詣，會盡量提供針對野薑花的訊息給我們，然後再來輔導他們把菜單做得很精緻。



然後接下來請看左下方那道菜，就是當天全部的菜色。然後最精彩是這個，先舉例說明，現在花泉休閒農場夫妻手上端的那一盆火龍果跟紅心芭樂，每次要是大鍋飯的用餐方式，他們就是要切好多紅心芭樂好多火龍果根本就不夠吃，吃完了還弄的餐台上髒兮兮的；討論菜單時，想說這水果怎麼辦？剛好就有大白盤，當時這道菜是用視訊輔導，找了參考用的照片給他們看，然後詢問他們有辦法做嗎？那是從法國餐廳餐後水果的擺盤設計。於是他們把火龍果切成方塊練習擺盤，結果火龍果用量從本來 10 顆變成只要 2 顆，再加上樹葡萄抹醬，紅心芭樂也只要兩片，不用給到半顆。就可以解決 20 個客人的餐後水果。而且只要簡單的切整齊，老闆娘在切水果時，覺得自己是在做藝術創作，過程當中用心準備餐食時，已經覺得很開心很療癒了。

### 花泉休閒農場 (田媽媽花泉美食坊)

110年第3次共學課程再訪時，經過2階段共學之後，花泉調整上菜方式，以位上服務送上個人專屬的套餐，在讓每道菜充份發揮五感體驗效果，更顯主廚專業度，整體評價非常高。



上菜時學員們都拿來拍照，而且因為紅心芭樂味道很濃，一端上桌時就很香，所以大家就開始熱鬧地擺拍起來。讓每一道菜停留在客人的面前很久，用餐時因為擺盤很美而一直拍照；所以每道菜在解說時，客人就能把每道菜跟風土時令及五感體驗統統放到心裡面，而且對這個農場產生了非常深刻的連結，覺得這農場怎麼可以做到這麼棒。夫妻兩個也覺得他們的菜從大鍋炒變成高級的法國料理就覺得很開心很有成就感，全場的人不管是忙的人還是吃的人、享樂的人，都會過得很開心。其實每道菜跟餐具農場裡都有了，因為花泉休閒農場是老田媽媽，受了很多田媽媽的輔導，所以這些素材農場裡都有，只是改變一下想法調整一下做法就激發出不同的火花。照片上這些五彩的湯圓都是他們自己做的，大家一顆一



顆慢慢品嚐，這套餐吃得比前面更久，全部的食材用的比之前更少，只是多洗盤子而已，卻能達到意想不到的滿足感，這就是農業療育。

最後的效果是花泉休閒農場覺得這樣子出菜方式非常好，下次要若有參訪團預約行程，他們都會盡量以這樣的方式出餐；而且個別餐是可以事先準備的，不用等客人到現場才下鍋炒熱，之前的自助餐都為了要炒熱，來賓都坐好了才馬上上菜，會弄得很忙碌。

前後對照之後就發現花泉休閒農場的午餐是一個農業療育很成功的案例，只要一點點藝術性，跟美食做連結，就可以達到基本的療育效果。當然那一整天其他時間還有其他農業療育的體驗行程，只是午餐對大家來講，對花泉休閒農場的連結非常深刻，結論就是學員們都知道，到了花泉休閒農場一定有好吃的，到現在學員們的印象還是這樣，你們剛剛也都吃到他的鳳梨豆腐乳了。

接下來還有頭城農場，我就不做前後比較，因為他們本來就很厲害了，他們最厲害的就是這些餐都不怎麼樣，也不是不怎麼樣，已經很厲害了，所以沒有辦法再往上加分了，就是 before 和 after 沒辦法差很多。可是頭城農場有個地方讓我很驚艷的是，那時候林宏達經理讓學員們去採野菜，採

### 頭城農場 大地(綠色)餐桌

頭城農場的魔法湯，是最具代表性的農業療育五感體驗，跟自己親手摘採的蔬果透過儀式性的代領展開連結，簡單的三個字讓來賓打開“心”用“心”品嚐療育美食。



了一盤野菜後讓學員們先洗一洗，之後又請 Pia 將野菜擺得美美的；就是說學員們採的菜是一堆，擺上桌之後卻是在一個竹篩裡面擺的美美的。接著讓學員們把自己摘的菜放到很像石頭湯裡的鍋子裡，鍋子其實就是清水，只是湯就一直煮一直煮。學員們把自己喜歡的一片植物放到湯裡面，就說三個字，就簡單的三個字，很多大男人站在那邊講不出來，就是要對著湯很有愛心，然後深呼吸的說“我愛你”，但就是講不出來。可是講完後，那個湯根本就不是高湯，但大家卻說那鍋湯很好喝，所以頭城農場很厲害，操作手法很棒，這就是農業療育。

“我愛你”這三個字真的是太療癒了，很多人站在那就是不講，現在我真的就覺得很好笑，你就講我愛你，小朋友講得很快，年紀越大的男士越講不出來，他們就講得很尷尬很好笑，可是還是講完，越靦腆的越覺得那鍋湯越好喝，所以

這就是頭城農場最厲害的地方。你們下次去一定要請他體驗這個，雖然我已經把梗講破了，可是自己去講的時候又是感受不一樣。

好時節農場有個大灶，在我們還沒去上農業療育課程之前，好時節農場的場主也是會操作大灶，可能就是煮一煮，然後請一個阿嬤，在一旁做示範車輪粿，將車輪粿上灶蒸就結束了。

### 好時節農場 農家在地好滋味

好時節農場的大灶廚房是帶領農業療育體驗的最佳場域，從丟柴火到熬油大鍋炒儀式性及故事性的特質非常強烈；最簡單的米湯加入爆米香喚起記憶中農村最原始的美好記憶。



農療課程則是做一個最簡單 before 和 after；大灶裡面，其實當天剛好遇到採收稻米，於是場主讓學員們將稻子去殼打成稻米，課程設計時想說稻米就白白的就只有米，吃起來沒有什麼感覺。剛好，好時節農場有一個爆米香體驗，所以有爆米香機，所以先讓學員把自己去殼的米變成米香，在做爆米香時就留了一些沒有沾麥芽糖的米香；先用學員們碾的米煮了一鍋米湯，當那個米湯煮熟一打開木蓋時，就把爆米花丟到米湯裡，陣陣爆米香焦燒道瞬間撲鼻而來，那個米湯好香，學員們對米湯烹煮過程的印象就非常的深刻。

其實剛剛講的前面不管是花泉休閒農場、頭城農場或是好時節農場，都是把既有的、目前已經有的、並沒有多生出來的一些體驗行程，做了一些微調和改變，就能夠引起學員們五感上強烈的感受，這些就是農業療育。

剛剛前面是110年，去了六家農場，介紹了其中跟吃比較有直接連結的農場。然後經過去年六家跑完之後，我們的心得就是，現在大概可以排出比較有系統的課程，所以今年，在111年，找到一個教育訓練基地，所有上課的場域都在福田



園休閒農場，我們可以透過福田園休閒農場的場域實際操作體驗課程的教學，可以讓學員的學習較深刻。

印象中第一天，因農場來參加時是一個團隊，所以比較容易各別跟農場溝通。但是這十個人是來自不同的地方，我們跟學員也不太熟，我們在想要怎麼讓這十個人第一次就讓他們感受到農業療育的威力呢？早上學員們也都不熟，都安靜地入座，還有的學員穿著戰鬥服，就要準備要來”上課”，就是總幹事常常會穿得很像競選的那種衣服就來上課，可是明明就是療育課。這時就會想說要如何療育這樣的學員呢？讓他將來可以換掉他的戰袍，穿得輕鬆點來上課。所以就很用心的準備了午餐餐盒，因為4月去福田園休閒農場剛好有楓葉，很特別，福田園休閒農場有4月的楓葉。



那天訂了餐盒，像今天這樣子，就是可以甜甜大家的嘴，甜甜大家心的餐盒；只是餐盒裡面要有酸甜苦辣，就是所有的味道都在裡面，然後有清新的，有吃得飽的，那個餐盒訂得滿滿的。當然在用餐時，不像今天你們很隨性的吃，那天不同平常用餐方式，為了讓他們專心的品嚐餐食，當然要出動淑芬老師。那天做了一張小卡片，照片上看不太清楚，學員們拿到時卡片是翻過來的，下一個指令請他們自己到溪邊找一個地方靜靜用餐，不要跟別人講話，自己獨處，然後慢慢去體會餐點；便當打開時裡面就是一句話提醒他”滋味需要細細咀嚼”。

設計一個結界，讓學員打開餐盒之後開始慢慢品嚐，竟然把這滿滿份量的餐點都吃完了。然後下午課程分享時，學員們的心都打開了，然後都覺得原來一個人靜靜用餐是多幸福的一件事；這十個人來自四面八方，平常都是非常忙碌的。



今天讓他們不要講話，自己吃飯就好不用跟別人應酬，就認真的把便當吃完；下午的課程就真發現學員們有被農療的五感打入到他的心了，替第二次農業療育的課程，做了一些很大的暖身。

接下來另外一天的課程，因為福田園休閒農場本身在餐飲上是比較單薄的，是有桶仔雞，桶仔雞很好吃，可是就是四人份的套餐。既然來到福田園，當然就要回饋福田園，所以當天我們用最簡單的方式，讓桶仔雞可以華麗的轉身。事先請福田園準備一些生菜，這其實都很容易準備的，因為福田園休閒農場也是有人手不足的問題，可是生菜、水果、沙拉可以事先準備，還有一些香草植物都是園裡有的。請他們都先把分好類，還有一些水果都圓圓的，它其實在操作的時候是有一些技巧，就是把水果都切成圓圓的也比較好擺盤。



分組之後，學員們就直接先將生菜水果鋪底裝飾擺盤，最後完成就像照片這樣，再把桶仔雞放上去，結果就跟普通的桶仔雞前後差很多，而且因為有蔬菜的關係，以及這些水果，跟油膩的烤雞做了中和之後，那天學員們都吃光光，所以在福田園很成功的讓原來的桶仔雞做了一個轉動。其實農場裡面很多有烤雞或是跟雞相關的食材，因為有很多養雞的農場，所以這道餐也可以在農場裡做其他更多的變化。



然後再來還有，其實照片中這個便當你們中午都吃到了，中午有吃的人都知道，我只是多了野薑花葉，然後上面放冰晶粽，大家那天也是吃得很開心，那天還沒有鳳梨豆腐乳跟辣椒醬。

經過了十次課程，中間包含了有去其他農場觀摩的課程，最後我覺得最厲害最讓我感動的是，要透過學員們最後一次的展演，把他們這九次課程上所學到的知識變成一道屬於他自己的菜。如果沒有聽我解說課程的進行方式，會覺得我是在教人家做菜或是做擺盤，所以這就是農業療育最奧秘的地方，就是只可意會不能言傳，現場有上過課的人就知道 Erica 在講什麼東西，沒上過課只把 ppt (簡報)copy 回去的，還是不會農業療育，所以農業療育一定要來上課。

學員們都很厲害，裡面剛剛提到一個人，是種羅勒的，就是我們的羅勒先生屠崇軒先生，是種羅勒的青農，所以他要設計出一道羅勒沙拉。接著是羽泰製茶廠的造林，茶園農閒時是會種蘿蔔，所以她設計出一道菜是有跟白蘿蔔有關係的雞湯。





然後呢，剛開始的時候菜單不是這樣，學員們都出一道菜，設計這份菜單最厲害的是美秀老師，她建議來出一道法式料理的菜單好了，於是就統整了學員們的菜色變成這樣吸引人的菜單。然後前菜「蔗香甲鳥戲青龍」，這個是就是宜蘭的鴨賞，今天台灣杉(子僑)有來，他很厲害，打開裝盛鴨賞的陶蓋

時裡面竟然會冒煙。然後還有太陽是貓空阿義師。學員裡面最厲害是我們有專業廚師，但是其他人做起來也不輸給廚師，廚師在裡面也只是其中一個同學而已，他的手藝當然是很好，可是其他同學因為農業療育這五感的體驗都讓自己的食物加分，我們今天是五感而不是只有口感，所以這時候阿義師並沒有比較佔便宜。

然後旁邊「波羅醬香炆黑豚」，今天也有來到現場，那天她拿了一個小碟子，大家印象非常深刻，是一個富士山造型的小碟子，口感很有層次，看我現在講都覺得快流口水了，然後接下來這個麵包就是五感操作很厲害的地方，這個是我們的花月夜(湘翎)。

福田園  
農療田園饗宴



接下來麵包這邊做完之後，這個就是果醬及手作司康，然後還有主廚。我們今天的主角也有來，雅芳小姐做了一個很棒的「蓬萊五穀慶豐收」，之前第一次去大梯田農場，她拿出好大碗割稻飯，很好吃但是吃不完，份量太多了。

跟她說了之後，這次真的是讓人太驚艷了，這是網美版的割稻飯，我現在講你們就會流口水，去跟他預訂吧！網美版的割稻飯，然後接下來就是專業廚師嘛！



所以出了兩道菜，其實阿義師出了三道菜，「武夷岩茶燻雞腿」搭配「觀音茶醋脆白玉」是苦瓜但是不苦非常好吃，還有也有一道雞湯「神農功夫燻雞盅」，如同我們去吃喜酒時，喜宴將結束前會有一道雞湯。

最後的甜品，這是小果愛玉，很特別 QQ 口感的愛玉。還有帶來咖啡體驗的白龍今天也來到現場，當天手沖咖啡。剛好福田園休閒農場設計了手工餅乾；這些都不是事先說好的，就是學員們把菜單開出來之後，美秀老師再依照菜色，編排成這張菜單。大家我光聽我講沒有用，所以我們再來看一下菜單。

這就是剛剛羅勒講他做的沙拉，他的生菜沙拉裡面有羅勒，所有的連盤子，看到這些容器通通是用心去挑選設計的。因為羅勒的餐點比較西式比較北歐風，所以他就選了一個這樣的餐盤。看連這道最簡單的，剛剛講的小果愛玉，也是準備了一個野薑花葉配搭這些甜點。

我記得顏建賢理事長吃到第一道就讚不絕口，而且吃的時候我們要在前面講 15 分鐘，下面的學員品嚐這道菜就像品菜的樣子，他在前面介紹羅勒，我們在吃的時候就直接感受，然後就馬上評分，就是現場評分。第二道菜你看它這個裡面是蘿蔔，蘿蔔錢就是把蘿蔔切薄薄的，然後用太陽曬乾後變得很像一片銅錢(蘿蔔錢)，吃下去蘿蔔湯清甜之外，還會脆脆的口感，覺得蠻特別的。

然後這一鍋，用一個古早味的鍋，品嚐湯之後再吃料，感覺吃了很想再吃，吃不夠意猶味盡。然後接下來這第三道，蓋子蓋起來之前，先用燻壺將煙燻倒入陶甕裡，所以上菜時叮嚀先不要開蓋，依照說菜人的引導，將儀式感融入說菜中，結果一打開的時候煙冒出來就非常的療癒了。

這是阿義師做的過貓跟百香果醬，他怕百香果太酸，還加一點點梅粉，所以吃的時候只會覺得百香果特別甜，好像有什麼香味，可是講不出來。他最後都看大家品嚐完了，才介紹他的百香果醬作法，然後這就剛剛「波羅醬香炆黑豚」的，看這個是他們的燻滷豬肉。

還有五感體驗的「螞蟻人的味蕾享饗」，司康跟草莓果醬，草莓果醬的體驗也可以做這麼完整。這時候阿義師的雞腿又來了，這就是苦瓜，白玉苦瓜都不苦，連我不敢吃苦瓜的人都吃。

這麼棒的割稻飯，這麼棒的餐具是不是很療癒？然後還有雞湯，跟剛剛小果愛玉，手沖咖啡跟咖啡配的餅乾。所以這完成了我們 12 個同學一起做的一期一會的饗宴；真的是一期一會，下次再也不會遇到這樣的朋友，跟你一起共同完成這樣接力，這麼完整這麼完美的菜單，這就是我們農業療育的田園饗宴，謝謝大家。



2022休閒農業的  
浪漫與幸福學術研討會

# 研討會集

