

10801_食農嘉年華同學心得全文版

一、食農教育組學習心得

經濟三 陳沛穎

1.食農與食育

平時的我根本沒想過自己吃的食物背後有怎麼樣的故事，只知道農夫種稻米

很辛苦，至少要把碗裡的飯吃乾淨，不倒廚餘。而在修習這堂課後，在老師的介紹及引用文章中，才意識到，確實因為全球化，人們在食物方面選擇越來越多元，實在不需要每餐都有米飯，然而這樣的選擇卻造成了米農的衝擊，且衝擊不小，而現今的小孩也對米飯的依賴越來越低，種種因素都導致人們對於食農教育的輕視。幸好政府意識到這個問題，並以政策加以推廣食農教育、慢食運動等理念。

在查詢了以後才發現原來不只是國中小，現在從幼兒園開始便已經開始有了食農教育的推動，食農教育之所以重要，在於對土地的認同感，也因而更能飲水思源、懂得珍惜，甚至訓練一個人的心智、合作力與抗壓性等等能力。成長於非都市中心地區的我，在長大以後深切感受到食農教育的重要性，令人欣慰的是，政府也更加重視食農教育了，雖然制度上仍未到完全成熟，但相信越來越多人看重的情形下，食農教育必能好好地落實在我們的生活中。

2.Endnote:

這次利用 Endnote 學習用更清楚明瞭的方法閱讀電子文件，也能方便地將書目資料歸類，在老師清楚的教學步驟下，對於電腦一竅不通的我，也學會使用了 Endnote 這個軟體！不只更深入的了解食農教育，也在查詢期間有了許多收穫。

3.將軍村:

將軍村是一個很棒的眷村規劃地，為了讓眷村文化能持續保留，開了間麵館，也推廣食農教育，那邊靜謐的空氣使人放慢腳步、沐浴在陽光之中感受環境，也使人靜下心來品味食物。多虧這個課程的戶外教學，讓我第一次手作天然的氣泡飲，無須添加人工香精，用最原始的方式將農物變成美食，在實作其中，也感受到食農意義的深遠。

4.檔案職涯講座:

學長回北大分享從大學到畢業後一路上的經歷，最令我印象深刻的是在國史館的工作，原來所有的檔案歸類都是這麼的繁瑣且嚴謹，國家好好地整合歷史的脈絡，並將所有資料保存，以供後人參考。而從學長的分享中，不禁令我想像我畢業後的日子，也許會與現在的所學截然不同，但只要是自己所愛，便能

樂在其中，在其專業中發揮得更好。

5.海報及簡介參與:

我覺得在北大舉辦一個有關於食農的展覽是個非常棒的行動，除了課堂上的教學，也將之付諸行動，真正的使食農的理念推廣給北大的師生。我很幸運地被分在隊友都十分認真且願意付出的一組，有問題也會提出，共同討論，希望展出當天活動一切順利，也有很多師生共襄盛舉！

歷史一 郭宇騰

在學期初參加了顧老師和辛老師舉辦的參觀學校圖書館活動，老師生動的講解，讓我對圖書館產生了莫大的興趣，於是加選了這門課。

在老師的帶領下造訪新竹將軍村圖書資訊園區，我對該園區與此次的參訪充滿興趣與心得，該園區除了將舊建築融合在地產業外，也將一些現代新穎的觀點注入這片曾荒廢的建築群，例如慢食與食農教育等，重新定義了將軍村，老事物也能展現出新活力。這讓我想到了坐落在我家附近的基隆港務局宿舍，大規模的村子卻是人去樓空，其實每個地方都有他獨特的美麗之處，倘若缺乏人的元素，便是無法展現價值所在。經過這次的參訪讓我對於身邊的事物有了更多且創新的想法。

除此之外，這次的參訪也是我對食農議題接觸的濫觴，從食物森林自行製作氣泡飲的過程，摸索著自然與人類的關係。社會快速發展、世界瞬息萬變，大自然成為人類發展下的犧牲品，我們忽略了它的重要性。我想這就是食農這個課題所要告訴我們的，就是人與自然密不可分的關係，這是個新穎卻又根本不過的觀念。

以食農為主題，認識各種平台來收尋資料，如國家圖書館的碩博士論文加值系統、台大圖書館的館藏查詢和 ceps 等，對於自身資料檢索的能力是一大突破，也在查找資料的過程中對食農教育有進一步的認識，發現食農教育議題的延伸是相當廣泛且豐富的。

看到有許多文章都以學校教育為出發點，幼兒園到中學教育都有相關論文，我非常認同將食農教育與永續發展的概念透過教育系統向下扎根。也可以發現，食農等議題在社會大部分人的認知上已經漸起波瀾，大眾更會對自己的飲食健康更加重視，多一層把關。

食農教育是現代人對於環境永續發展的強調，也是對健康的交代。尤其我國自古以農立國，農業抑是多數糧食來源，若是我們能了解食物的來歷、以及各種加工過程，甚至親身進行食物的生產，何嘗不是提升生活品質與守護健康的不二法門?因此，我認為食農教育有種救命仙丹的作用，補齊對於現代人不足的觀念，加深對環境與自身負責任的態度。我感受深刻。

我們也體會到 endnote 的實用性，endnote 軟體儼然成為了一位得力的助手，

在資料爆炸的情況下能幫助我們有效且清楚地整理，使我們能將自己所需要的資料妥善運用，並將其發揮極致。

在課程中也有職涯發展的講座，學長分享他的求學與求職歷程，我覺得對我自己也是很大的幫助。他的主修科目不是成為職場上的限制，反而是讓他有更多選擇的機會，從捷運駕駛到公務人員，以至現在到檔案局服務，其實人生可以有很多突破，不必將自己局限在既定的框架中，還是有很多選擇的機會。除此之外我對這門課還有很多體會，讓我在實務能力與既有的認知上有很大的進展，可以說是獲益匪淺。以上姑且敘述我對這門課的心得。

歷史一 林金樂

從一開始學習 Endnote，參訪將軍村認識了慢食運動、食農教育、食物森林等以前所不知道的議題，然後就是體驗到學校思巢的演講，同時也關注了對食物的延伸議題——台灣米的情勢，直到現在要準備策展，每一堂課都非常的充實、實用。

在學習 Endnote 這個書目匯集整理的軟體前，我根本不知道原來如果要寫研究、論文、報告，還有這麼方便的軟體。它可以從各個資料庫裡匯出自己想要的書目，甚至是摘要、全文也可以取得。過程中，我也認識到了許多資料庫與台灣博碩士論文價值系統，我認為這是我今後要寫報告是一定會用得着的。

參訪將軍村的同時也略微涉獵到了眷村的文化與歷史，將軍村原本就是其一，但是後來荒廢掉了之後政府也能夠更好的利用這塊土地。在將軍村令我印象最深的就是手作氣泡飲，透過克萊的講解，我了解到了我們可以利用生物本身的性質去產生我們想要的東西，而不是加化學原料或是機器的輔助。因為植物本身會含有野生菌，我們利用這些菌在密閉的容器裡進行的發酵作用，自製氣泡飲，這麼做不僅不用人工香精或氣泡水機，還可以得到純天然的氣泡飲。而過程中我也認識到了食農教育的重要性，因為這樣一來我們就知道原料來源，原料成分，使我們吃得安心健康，食物森林就是其中的一環，我們自己去採集那些香草植物，自己就會知道自製出來的氣泡飲是如何做成的，原料添加了什麼，食材的生長環境.....而後來的台灣米的議題於此相呼應，台灣米有許多被認為是不健康的，不受消費者信賴，再加上中盤商的剝削使台灣米農生存不易，因此就有米農為了避免這種狀況而自己架設網站，以米的種植情況公開透明的特色，以期許重新獲得民眾對台灣米的信任。

直到現在要策展了，之前所學的 Endnote 也可以派上用場，也在不斷的運用這堂課的所學，使我對課程內容的知識更加扎實、精進。

歷史一 翁一豪

食農教育是個我以前從來沒接觸過的一塊領域，雖然偶有聽聞，但我卻從

未探討過食農教育到底是什麼樣的一個東西，直到選修了這堂課，經過了老師的一些介紹以及發下的相關資料，還有透過老師在上課所介紹的各個平台，例如華藝線上圖書館、台大圖書館、ceps 中文期刊以及本校的圖書館等，查找了很多文章，發現不管是台灣還是大陸甚至是全世界，都有不少關於食農教育的探討以及研究，大陸地區的文章相關數量更是讓我震驚。

看到有許多文章都以學校教育為出發點，幼兒園到中學教育都有相關的一些論文，從文章中我發現了台灣的食農教育多停留在小學教育而且多在中南部地區，這非常的可惜，我認為食農教育不應僅限於小學階段，雖然國高中的課業較小學來說繁重了許多，但是在繁忙之餘也應該親近大自然。另外我也發現了食農等議題隨著一件件的食安問題浮現，已經有愈來愈多人知道了食農教育，大眾更會對自己的飲食健康更加重視。

台灣食農教育推動多僅限於地方政府，在中央整體規劃下並沒有整合，而切具體措施也不夠明確，需要再改進並做實體評估會更好。

Endnote 的使用讓我獲益匪淺，我學會了用更方便更好用的方法閱讀電子文章，也能方便地將書目資料歸類，感謝老師開設了這門課程讓我以及班上的其他同學能夠學會這麼多的知識與技能。

社學一 陳俐臻

未修習這堂課之前，對於「食農教育」這個名詞其實我未有深入的了解，但在課堂上透過顧老師的介紹及尋找資料後，才一窺食農教育的面貌，認識了食農教育的概念及內涵，除了課堂上的講解以外，顧老師也帶我們至新竹市將軍村圖書開放園區校外教學，實地訪查食物森林及手做氣泡飲，以及厚實聚落中的小農市集，而後在使用 Endnote 書目管理軟體時對於「食農教育」主題又有更深的認識，了解其歷史背景、在台發展、政府政策及未來展望，製作課程海報成果展時，又對於我國食農教育之發展有更進一步的認識。

理解其概念後，我們能得知食農教育簡單來說就是飲食教育與農業教育，透過與自然環境互動，認識我們身處的這塊土地且有永續發展之目的，剛認識食農教育概念之時，也不禁聯想到所就讀的國小裡所設置的生態池及小植物園及國小老師所宣導的與食農教育相關概念，以及高中選修課程中一門名為「城市農夫」的課，其課程內容其實也算是一種食農教育的實踐。

而我認為食農教育為我們生活之中不可或缺的一部份，在經濟社會發展的同時，也必須兼顧到環境保育，而食農教育就是其中方法之一，其背後所代表的意義並不僅止於永續發展的目的，更是一種自然之道，我們應將食農教育之概念銘記在心、應用於我們生活之中，並從身邊的朋友推廣其概念，使得食農教育的概念更加普遍。

數位行銷三 黃復亨

食農教育，在我就讀高職的時候就有大約接觸到，在我們學校因為有農業類科（園藝科、食品加工科），因此能接觸到食物與農業的機會也不算少，從台北市的小田園計劃中，用可食地景來美化原本雜草叢生之地，到減少物流碳足跡，使用全天候自動化的植物農場，種植綠色蔬菜，既是環保的裝飾品，也是一個立體的小農場，或是說學校實習農場的溫室，培育者許多植物的幼苗。在檢素食農教育的資料中，逐漸發現食農議題一直都與我們的飲食息息相關，從食物的種植到採收，從採收到烹飪，從烹飪到用餐，一路從農民的生產方式一路到消費者的口中，皆是食農教育可以探討的主題。

在這次參訪新竹市將軍村開放圖書資訊園區，認識可食地景與都市食物森林，以及學習如何運用香草植物製作氣泡飲，到翟九用餐親身體驗慢食文化，接著再到厚食聚落，一個在竹北市的城市森林，有著充滿著人情味的小農市集，每位小農詳細地解說自家的產品，不論是如何對環境永續，還是產銷履歷公開透明，又或是一些飲食上的獨門絕活，都讓我們有種不同的食育體驗，在台北這高度工商業化的都市中，該如何讓食農的精神融入城市，我覺得不僅僅需要政府政策的支持外，更重要的是市民能否接受不同的生活體驗，不同的街道景觀，以及對食農教育的認同感。

行政三 翁榮秀

1.食農與食育

在看完食品改革者史華璐的故事之後，我對於這塊地感受與投注可以說越來越深刻，從小身體不好，對乾淨食物的注重本身就來自原生家庭，我個人認為除了學校之外家庭也是非常重要的一環，養成一個健康的飲食習慣是維持人身體機能的最基本，不然就像是在慢性自殺。

2.EndNote

這學期大量使用了 endnote，越來越意識到它的強大。除此歸納書目方便外，全文放置也很方便，原本雜亂無章的電腦首頁變得更系統化。希望能繼續推廣朋友們並使用它。

3.將軍村

第一次參訪食農森林，裡面植物都是利用自己所種植的，不含農藥等化學成分。而令我印象深刻是手作氣泡飲最是能代表食物天然發酵的面貌，許多台灣的發酵品多添加非天然的化學藥劑，對人體侵害非常大。克萊給我們愛環境的觀念和啟示，她的博學他的愛環境不分國籍，值得我們反思和學習。

4.檔案職涯講座

文佑學長的演講聽了第二次也非常精彩。從公共行政系轉到歷史，開捷運到考上國考都非常跳痛，的確人生有許多不可能和意外，但我們要忠於自己的

內心，傾聽自己的內心，創造屬於自己的一個斜槓人生。

5.海報及簡介參與

我們這組的美編有太多強大的隊友，完全欽佩，之後有時間也想好好投入使用 AI 這塊。當然身為公行系的我提供文書文章編纂好像比較適合，各發揮所長，真的很感謝我的隊友們！希望在當天的展覽可以成功落幕，整個三峽大學城都能熱情參與。

二、農夫市集組學習心得

社學一 施宥愷

上課已經快要一個學期了，我學到了各種圖書館博物館的知識。首先是閱讀食農教育的兩篇文章，包括牛奶製造跟稻米，我了解了生產製造線直接給消費者百分之百的了解，其目的是要透明化，讓消費者知道代表底下的作業要公正：不噴灑農藥或者是不進到工廠裡面加工，一切都會是最原始的。

再來是將軍村跟厚食聚落的參訪，我依然是第一次接觸到農夫市集跟食物森林這個新觀念。農夫市集我在將軍村看到了，他們很多人在擺攤，主要是賣蔬果、手工皂、花花草草裝飾品。食物森林我也盡是到了很多，基本上有地方種植即可，花園裡面擁有各種可以食用的花草，我們在實際層面學習如何製作氣泡飲就是用食物森林摘的花草而來，在厚食聚落中，他們很強調「環保」跟「手工製造」從他們的建築植物便可以了解，我甚至學習到了永續發展的重要。

再來是論文檔 Endnote，我瞭解了如何把我的論文統整分類，還有網路上的論文資源包括：台大圖書館、北大圖書館、華藝網站以及全台灣碩博士論文。這不只對本堂課有幫助，是大學四年皆能受益。

接著是溫文佑老師的演講，他也是大學時期輾轉的人，並且很有想法，還有捷運員，他說學習不是為了就業這個觀念，更確定我的觀念。

最後是海報與簡介，已經開始準備了，身為一個組長我學習不能老是自己下去做，要交給他人，並且適時的幫忙，我可以想像結束之後，我能更了解如何製作海報、摺頁以及籌備成果展。

企管一 許好靜

經過這半個學期，雖然我沒參與到最一開始的將軍村拜訪，我仍然學到了很多。在上這堂課前的我，對食農教育與農夫市集都一知半解，但看了老師給我們的資料後，我進入了食農教育的世界，開始對這個主題感到好奇並漸漸感受到了食農教育的重要性。

還有前陣子學長回來分享經驗的講座，我也獲益匪淺，知道了歷史系的出

路並不是只有教職，知道了發展自己的興趣喜好其實對職涯也有一定程度的影響、幫助，更對公務員的工作有了不一樣的想法，公務員在我腦海中的形象不再像過去一樣輕鬆。

之後，透過學習 Endnote 的應用，我知道了如何統整各大網站能蒐集到的論文、期刊資料、專著，感覺對未來做研究報告會非常有幫助!除了學習到如何應用外，還對農夫市集有了更多的認識，像是綠色消費與在地環保、產消互動，以及更能改善農民受各層經銷商剝削的不公平貿易制度的新型貿易型態(雖然整個概念已經不新了)。

我很喜歡農夫市集的概念，也許我們所習慣的超市、大賣場讓我們能享受便利的生活，但透過農夫市集與食農教育的結合，我們能更了解我們所生活的這片土地，知道哪個季節有哪項農產品，與農夫互動體會他們汗滴禾下土的辛勞，更珍惜我們現在所擁有的食物，也能透過更公平的交易方式讓台灣的農業長久發展。

會計一 許惠婷

剛開始聽到食農教育這個主題時，我當下第一反應覺得這個一定很無聊，但是隨著老師每堂課的介紹，漸漸地我對食農教育產生了興趣，了解到食農教育的重要，以及它所帶來的影響。尤其是在這個變遷的環境裡，環保、節能、減碳是很重要的，所以食農教育就擔任了非常重要的角色，透過食農，我們可以知道食物的來源，讓我們吃得更加安心。

透過 Endnote，我整理了許多的文獻，在搜尋文獻的過程中，我也領悟到了小農市集的魅力，它並不像我所想像的枯燥乏味，反而使我更加著迷。我很佩服那些努力推廣小農市集的農夫們，他們努力為地球、顧客著想，只是為了種出健康的食物，讓消費者們吃得安心，雖然有人會覺得那些食物的價錢比一般的食物還貴，但是他們所付出的心力是不可比擬的。

還記得去將軍村的當天，天氣很晴朗，就好像預告著接下來都會很順利。透過一整天下來的導覽，我最有印象的是釀造手工酒，親手摘的食材，以及免費試喝的釀造酒，都令我非常開心，而且親手製造的比外面買的更有紀念意義！

這堂課讓我學到了許多，尤其最後的海報製作更讓我們有了團隊合作的經驗，從一開始的懵懵懂懂的到最後的成品，中間經歷的許多，都是在課本上學不到的東西，從教室走到將軍村，從原本空泛乏味的收集資料，變成出一張有意義的海報，讓人更加了解農夫市集的魅力。

歷史一 陳子涵

1.食農及食育

我看見了一股力量，那是某些人的堅持所聚集起來的。這股力量一步步的改變

了當代的飲食型態，他們的訴求是親近土地，了解我們口中食物的來源，和生產者進行面對面的交談。這不是一個枯燥的過程，也許有些困難，但它是體驗式的行動，有吃有喝有得玩，大人帶小孩一起學習，樂趣無窮。有句諺語說：「吃米不知道米價。」在現代恐怕十個人裡有七個人能應驗這句話，吃在嘴裡的東西，你完全不知道它的來源，你能安心嗎？提到農夫時，大多數人應該會聯想到鄉下，可以明顯感覺到農夫這類人離我們很遙遠，然而卻是他們提供我們生存的糧食，在交通和冷藏技術的進步下，距離不再是問題，拉近彼此的距離，為社會飲食型態帶來無窮無盡的驚喜。

2.Endnote

使用這個系統能夠非常方便地統整所有我需要的論文，一目瞭然。

3.將軍村

我感覺這趟旅程非常具有趣味性以及深度，親身去體驗「食農」二字，所表達

的意義。感受我與土地之間的關係，讓我對將來的展覽更有想法，明白我也許能呈現什麼樣的東西給同學們看，使他們對這方面的事有更多的了解。

4.檔案職涯講座

主講人分享了很有意義人生經歷，從捷運隨車員到文化局公務員最後是國史館

工作人員，期間有種種只有經歷這個行業才能體會的艱辛與快樂，對我未來的職涯選擇產生良好的幫助，而我感受到他最感謝的是父母無言的支持，我相信我的父母也會是這樣的，也為此感激他們。

5.海報及簡介參與

我負責統整 endnote 並在裡面附上摘要，每個人都有屬於自己的工作，我也會

努力做好，希望市集能夠順利成功。

歷史一 許又臻

已經上課上了半個學期了，大家為了辦展覽的目標付出了很多的努力，不論是學習如何使用 endnote 或是去將軍村一日遊，認識慢食文化以及小農市集等等...

在學習製作 endnote 的時候，一開始不知道那是什麼樣的軟體，在老師精闢又生動的解釋之後，終於了解它的實用之處。在上課的時候老師介紹了很多的論文網站，在課程結束之後，私底下也會運用老師上課介紹的網站作為學習時候的補充參考，總而言之，在學習 endnote 之後，發現不只是在學業方面，就連像是辦展覽的時候也可以用到，真的覺得非常的有意思。在蒐集每一篇論文的

時候都覺得看到了很多從來沒有看過的內容，真的覺得很有趣。

剛剛提到有參加將軍村一日遊，在抵達將軍村之後，講解的人非常仔細的和我們介紹將軍村的設立過程，還有他們設立的初衷以及概念。最令我佩服的就是慢食的概念，因為在這個生活步調快速的時代，我們不論做什麼都講究快狠準，從來沒有想過要放慢步調，去觀察生活周遭的細節，慢食的概念就是讓我們細細品嚐食物的味道，我在慢食餐廳吃飯的時候，深刻的體會到了這個概念於我們的有益之處。

在將軍村導覽結束之後，接著老師讓我們聽職涯導覽的講座，演講人把自己的生平以及求學過程講得非常仔細，並且好的壞的都有告訴我們，我覺得這是非常寶貴的經驗，讓我看到一個人如何摸索自己的方向，找到適合自己的讀書節奏。

最後在學期末，透過我們一整個學期下來的經驗，我們即將辦展覽，讓大家都知道我們這個學期的學習成果。在大家熱烈的討論海報以及摺頁如何製作的同時，期望自己能將大家討論出來的成果完整的報告，呈現給班上的同學們知道。

歷史一 蔡美珊

1.食農及食育

現在這個時代講求快速和結果，這樣的精神也反映在食物身上，導致「速食」越來越多。這次的課程理解了「吃」也是一門大學問，農業結合飲食，並將之分享、教育給更多的人，才能吃得開心且活的健康。

2.EndNote

學會這個軟體的運用後，更能有效率的整理和閱讀論文。之前還不會用時，從網路下載或供客需要閱讀的論文總是雜亂無章的散落在電腦的各個地方，臨時需要用到時總需要花費很多的時間找尋，但有了使用這歌軟體的知識後，期刊論文和網路資源能被更有效率和邏輯的使用。

3.將軍村

這堂課程走出了教室，到將軍村參訪更理解了食農。製作氣泡飲時，我們到食物森林採集需要的植物，發現原來知道自己吃的東西來自哪裡，才會更珍惜食物，且更能掌握吃進肚裡的東西到底健不健康。市面上的發酵飲，通常都添加了很多化學物質來達到發酵的效果，此次製作使我學到了發酵的原理和體會了動手做的趣味。

4.檔案職涯講座

聽到了不同領域的人的分享，眼界變得更開闊了，且更能認識畢業後能發展的方向。且講者的人生態度很值得學習，勇於追求自己想要的，不畏懼脫離舒適圈和傾聽內心的聲音。

5.海報及簡介參與

以前的教育和課程沒有學習過這方面的製作和技術，經由這次團體分工發現一張完整呈現的海報需要非常緊密的分工和默契，也學會了製作摘要的能力，如何將一篇論文以簡短的一句話介紹需要仔細的閱讀和理解後才能做到。

三、食物森林組學習心得

休運二 林育呈

1.食農與食育

我平時不太在意這些知識，但是當我看到這些知識的理念後，我覺得應該要了解，吃得食物的來源和製造過程，不外乎是要讓自己更健康，但真正的重點是地球只有一個，我們應該跟地球和平相處，在使用資源時，消耗最少的資源，讓我們的資源利用最大化，如果做的到，才不會製造出無法生存的環境。

2.Endnote

這次的作業，我覺得很重要也有趣，能夠將資料放在一起，當需要的時候，一次性地使用，真的很方便。一開始學的時候，我被一下子大量的操作和資訊搞得暈頭轉向，但當我漸漸熟悉後，我覺得查找資料蠻有趣的，從關鍵字到找到我要的書目，接下來找全文，雖然有時候會碰壁，但是因為這些意外，我也找到了其他的網站和搜尋方式，當正在找資料時，要花費一些時間，但當花費了心力並找到想要的資料，我感到十分滿意。

3.食物森林

這次的題目是我在日常生活中不常遇到的主題，我找資料的同時，也在學習新知識，而且我發現樸門的理念跟環保的概念有些類似，看完一些資料後，我更確定地球只有一個，我們應該要珍惜，同時和地球和平相處是首要的目標。為了讓我們能夠不消耗大自然的太多資源，也能令人感到知足，樸門的理念包含了永續的生活設計，我認為在餘生也要考慮這種生活方式，讓下一代有良好的生活環境。

4.職涯講座

在聽完學長的講座後，我覺得找到適合自己的工作，是我在離開大學前一定要想過的一件事，做不喜歡的工作，不僅有害身心，也會影響生活品質，而且，學長為了要轉換跑道已找到自己適合的工作，不停地準備考試，他驚人的毅力讓我感到佩服。我認為我們應該在現階段努力充實自己，了解自己的特質，並能勇於嘗試新事物，讓我們未來的路更寬廣也更有成功的可能。

5.將軍村

我很贊同將軍村的理念，讓大眾可以更了解食物的來源，並且各種學門都可以教育大眾，讓大眾重新定位自己的生活，了解到我們應該懷著感恩的心生活，同時要想起我們只有一個地球，不可以太浪費。

中文一 何昱萱

1.食農與食育

我過去很少思考我所食用的加工產品的過往，只要能吃、好吃，就照單全收。它的來源、製造過程、造成的影響皆被我忽略。今天過後，它們的故事將成為我每天的課題。

應該要先從我們的土地以及在上面生長的植被開始。老實說，我只能認得他們在餐桌上的樣子。或許是時候陪著媽媽上菜市場買菜了！不求成為什麼植物學家，只求能認得常食用的蔬菜模樣，與他們的季節和產地。

2.Endnote

在這個單元哩，我學習了如何查找資料以及整理資料。查找資料可不僅僅是簡單的 google 查詢，專業論文的查詢與使用，才是大學生的必備技能。Endnote 在這方面幫助甚大，大部分的資料都可以直接下載轉存 Endnote，避免檔案遺失、缺漏，最棒的是，它還會附上論文的基本資料(比如:作者、出版日期、摘要.....)，減少了輸出輸入的錯誤。一份報告一個資料夾，內容清清楚楚、一目了然，在作業上讓人更得心應手的完成工作。

3.將軍村

將軍村是都市中難得見的一點綠。雖說平常道路上有一些花花草草做裝飾，但不像將軍村的食物森林那樣自然，保證有機無添加。這座食物森林是建造在一塊公有空地上，梧桐基金會的義工帶領著附近居民或者志工種植植物，讓這塊地重新活了過來，也使人們更親近他們所居住的地方。食物森林不只具有景觀性，同時具有可食性，隨著季節播種與採收，收穫的快樂，證明了食物不一定需要長途跋涉才能到人們的餐桌上，大多的植物類食物是可以利用身邊的空地種成的。

4.檔案職涯講座

成為公務人員或許是我人生中的一個選項，聽聽過來人的看法，可以幫助我對公務人員這份工作的了解。我認同講者所說「要聽自己心靈的聲音」，選擇自己有所熱忱的工作。若是遇上困難，就把它當作是磨礪自己的機會，不要退縮；若這份工作無法給你愉快的經驗，就要及時止損，勿讓它影響未來的自己。

5.海報簡介參與

身為一位文宣，美麗的設計與簡潔的版排設計似乎是必備能力，但，以上我都不具備。我會成為一位文宣是因為我會使用一些設計軟體，向他人的創意借鏡。除此之外我還擁有一位對色彩敏銳的夥伴，和其他隊友提出的意見。最後的成品，是大家想法的匯集。製作文宣品，最重要的便是知道作品需要多大，其實，我對紙的尺寸一點概念都沒有，我的想像力只不適用於空間上，還好隊友不厭其煩的用 A4 紙對折比劃給我看，擁有好隊友，大家合作愉快，做事事

半功倍。

中文一 黃子純

1.將軍村參訪

一整天的活動，我發現原來新竹，除了遊樂園，還有這麼多有意思的假日去處，有這麼多好地方，和重視健康、環保理念大於營利之心的人們，在默默耕耘著、堅持著。真的學到了很多，讓我體會到其實我們每個人只要在生活中改變一些的行為，雖然可能會造成一點點自身的不方便，但就可以讓環境有大大的改變。

2.Endnote

學習軟體使用當天，通過老師仔細的教學，讓我們習得完整的使用方法，從頭到尾的能夠自己完成，這堂課雖然很忙，但也很充實。而期中透過書目報告，我也是更熟悉了 **Endnote** 的運用。因為之前也用在別科的作業上，所以大致覺得自己會使用了，但是在這次報告中，又學到了許多新功能，此外我還認識到許多收藏各式文獻的網站，這對我未來在撰寫論文時，非常有幫助。

3.食物森林主題

透過蒐集許多論文和資料，我發現食物森林和可食地景有許多益處，除了能夠自給自足與吃的安心之外，還能夠整理市容，讓冰冷的水泥叢林煥然一新。更讓我感到訝異的是這些觀念最早在古埃及和巴比倫時期就出現了，直到現今，為了讓世界恢復生機，重新開始推廣。發展食物森林有很多好處，不但可以促進民眾之間的交流，互相交換心得與技巧，還能從中找到志同道合者，雖然，發展食物森林的路還很長，也有可能失敗，但是近年來，民間、各地政府一起努力地推廣，讓我相信只要堅持下去，一定能越來越廣為人知。

中文一 郭奕伶

1.將軍村

在將軍村圖書資訊開放園區，學到他們對環境永續有很多很好的想法，例如:食物森林、修復學、慢食、永續飲料等，下午到厚食聚落學到木炭的許多妙用，不僅可以除臭、除蟲，還可以做成環保的清潔用品，讓我體會到其實我們每個人只要在生活中改變一些小小的行為，雖然可能會造成一點點自身的不方便，但就可以讓環境有大大的改變。

2.Endnote

在學習 **endnote** 時，我學到原來可以把大量文獻整理得井井有條的軟體，還有把網路上找到的文獻匯集在一起，輸出成 **APA** 格式，另外，我還認識到許多收藏各式文獻的網站，這對我未來在撰寫論文時，非常有幫助。

3.食農教育:

讀完老師給的文章才知道，原來現在國人飲食的改變，居然會有巨大的影響，不僅是影響人們對食物生產過程的認識度和對環境的關切程度，還會影響我們的飲食，進而影響我們的健康，所以我要將食農教育的觀念告訴更多人，讓他們在做飲食選擇時，能選擇食用環境友善的農耕方式所生產的食物和食用最少化學添加物的在地食材料理，去體會人、農耕和環境的密切關係。

4.職涯講座:

在聽完學長的講座後，我深深體會到找工作是要找適合自己的，不然真的會很痛苦，不僅有害身心，也會影響生活品質，更影響工作的熱情和在工作上的學習，所以我們應該在現階段努力充實自己，並了解自己的特質，以在未來能找到適合自己的工作。

5.海報和摺頁製作:

在製作海報文案時，讓我又再認識食物森林一次，並思考食物森林與我們這學期課程的關係，我發現不管是食物森林，還是食農食育，皆是在提醒我們去重新了解人與環境的關係，並去學習和環境友善相處。

中文一 祿氏雪玉

將軍村給我很好的紀念。下午的時候吃了一碗牛肉麵湯。經過這次參訪我學到很多東西，我對一些草木有更加了解，看到很多不一樣的植物。通常去旅行我都會做一些 DIY，這次做了泡泡水，雖然成果不是很完美，但是也留給我一個很好的回憶。很謝謝各位老師上了很好的課，不只介紹了很多植物，還提醒我們要記得環保。

聽完職涯講座，我以後找到一個適合自己的工作很重要。有人說：“一定要找到適合你的工作。這樣你才可以從上班到下班感到開心。”如果做了一個自己不喜歡的工作，自己會感到很壓力，對那份工作沒有熱情。適合自己的工作比一份好的工作更好。了解自己的興趣對未來找工作很重要。

我這次的題目是"食物森林"中的"可食地景"，通過這次的報告，我對可食地景有一點了解，可食地景是種植可以吃的食物，包括蔬菜、水果、香料、香草及中草藥植物等。最近因為氣候變熱的問題，台灣開始注重食農，可食地景吸引了很多觀光客，成為一個旅行熱。

在找資料的過程中，我發現很多書本內容跟可食地景的研究有關，我已經看過一些書的摘要，感覺蠻有趣的。這次報告讓我學到如何使用 endnote，以及分類資料。我很開心可以跟組員一起討論，一起完成報告，我得到很多同學們跟老師的幫助，我可以感受到團隊合作的重要性，如果有機會，我希望能跟老師，同學們再一次去參觀可食地景，期待這次的報告能達到好的成果。

中文一 王欣淪

之前我對於食農教育其實沒什麼概念，只知道到大抵是要讓民眾吃得安心之類云云。不過經由老師的介紹與查詢相關資料後，我從中學到許多新的想法及概念，例如食農教育不只是一要讓民眾能夠吃得安心，還使我們注意到食物的產地、來源與永續環境，藉此從新拾起我們與土地之間的聯繫。

在實地參訪將軍村及厚食部落後，我看見食農教育的另一個發展面向，即「食物森林」。食物森林有許多益處，除了能夠自給自足與吃的安心之外，在冰冷的水泥叢林中開闢出一處生機蓬勃的新天地，還能順道兼顧市容。其發展自然需要民眾配合，在發展食物森林的期間，不但可以促進民眾之間的交流，互相交換種植心得與技巧，或許還能從中找到志同道合者，何樂而不為呢？

除此之外，老師還教導我們運用 **Endnote** 來查找與蒐集散布於不同系統間的各種類型之論文。此一軟體對我而言很有助益，我所修的另一堂課需要蒐集各個圖書館的書籍資料，使用 **Endnote** 能有效的蒐集並加以整理，我認為我最滿意的是 **Endnote** 資料輸出的功能，用這個功能輸出的書目，資料整潔又具有一定的格式，十分方便。

為了發表食農教育的成果展，我們這一組所負責的主題是「食物森林」。我與另一位組員負責的是文案的部分，為此我去查找了其他相關資料，雖然要看很多資料，但也因此對此議題有更深的瞭解。

關於檔案職涯講座方面，我認為我學到的是要找到適合自己的工作，以及興趣也能當飯吃等。與其說選什麼科系，未來就要走某一條特定的道路，我認為這並不正確，就像演講者說的，找到「適合自己的工作」是很重要的一件事，如果工作只是不停的折磨身心，無法帶來成就與滿足感的話，那麼便很難說服自己繼續撐下去，還不如去發展與興趣相關的工作。每個人所走上的道路皆不同，因為機會是由自己創造出來的，端看自己能否掌握時機，並開拓屬於自己的康莊大道。

四、慢食運動組學習心得

歷史二沈鴻運

什麼叫做慢食？又什麼叫做慢食運動？慢食作為一種運動究竟又代表著甚麼？其實我以前不曾想過相關問題，或許以前的我總是在意生活週遭許多也很重要的事情，像是古蹟、語言、文化記號與我們生活之間的關係及價值詮釋，但是慢食這件事我倒是不曾想過，但是說沒有想過也不全然是事實，在我大一的時候，曾經為一位筆名叫做魚夫的傳統美食插畫家所吸引，他嚐遍台灣島上天南地北的小吃、查詢它們的文化、歷史與人文脈絡，並與古蹟做連結，最後用他手上的畫筆為他們鋪上另一種類似原貌卻又鮮豔且據獨特色彩之樣貌。我相信我多少受了這位魚夫先生的影響，我對食物的在意度一定也是從以前就有

所關心，只是沒有特別意識到我也在意食物文化這層面的問題而已。

雖然我之前或多或少也有了類似「慢食」的概念，但有如此概念是一回事，當我要提筆發表看法時又是另一會事，我想我在開始做有關此類報告前要先對他們進行一番了解的必要。為了徹底「萃取」慢食、慢食運動的關鍵精神及意義，我在搜尋書目時，並非以慢食運動作為優先搜尋的關鍵字，之後再以慢食運動作為主題關鍵搜尋一次，我所蒐尋的方向是，慢食、慢食運動，以下我將會把我所閱讀到的感想做個簡單的分享。

何謂慢食？慢食並不是慢慢吃東西的意思，亦非細嚼慢嚥的過程，慢食是一種放慢步調的飲食文化，是慢生活的一環。在一個工業化、都市化、迅速化的時代下，人們在生活中的每個環節都快了起來，「迅速化」的毛細管作用蔓延至人們生活的每個環節每個角落，最終蔓延到了飲食這塊「極樂淨土」，如此，人們快速飲食，不去在意食物為何而來、從何而來，也不去在意健康的寶貴與美食的滋味，去脈絡化的現象成為了生活文化沙漠化的嚴重現象。「慢食」就是要對抗這種現象的存在，「慢食」作為一種「運動」無非是一場文化革命文藝復興，人們一方面重新慢下來品嚐食物的美味回到過去的飲食習慣，一方面則是追求超越而開始尋找飲食文化的根源與飲食與生產方式、環境、健康的關係，並要將這種新的飲食概念落實於生活中。

如果慢食運動所追求的是要探索反省飲食與文化、環境、健康、生產方式之間的關係，並要把這種反性探索落實在生活上的話，那麼慢食勢必要與各種產業做有連結，於是我蒐集了有關「慢食」與「藝術」、「產業」、「觀光」、甚至「社會工作」的論文，以及討論「慢食」與「快食」之間的比較文章，並嘗試尋找其他與慢食相關的文章，如此我們應該可以更加的認識到慢食的概念及精神吧？

最後，多虧了有本次的作業，讓我有這機緣能接觸「慢食」以及「慢食運動」的概念，過去的我是否也是一位「快食主義者」「飽食後放下匙箸、拭拭嘴唇，不帶走一片雲彩」呢？我想並不是如此的（我喜歡去品嚐各地小吃），但卻也時常犯下快食的「錯誤」（但也特別喜歡就近而造訪連鎖餐廳）人是很軟弱的，就算有了自覺，也還是常常就範於陋習的捆綁。

此外本次的作業必須使用 **ENDNOTE** 跟不少論文網站，這些論文網站後來變成我應付課業的一個最佳夥伴，這次作業之後，我開始在課後上華藝圖書館找有與課堂上老師所講過的內容有關的論文，如此讓我更加的在課堂上回應老師時舉一反三，甚至能拓寬眼界了解更多在相同課題上，老師上課不曾講過的文本訊息（這是說真的，不過有「得」似乎也會有「失」這也導致了我的另一個問題，那就是發現了時間不夠或者貪圖吸收更多知識而無法跟上課堂進度的問題）。不過整體上是獲益良多的，尤其是 **Endnote** 的操作就，使得搜尋檢所資料更為方便，我在電腦知識上有了新的突破，也是難得的資訊體驗。而之後的分工則是使我深刻的體會到，每一個人的環節都非常重要而不得出任何的差錯，才能使作業得以完成。

雖然在做報告的過程中，因為舊電腦的種種「問題」，讓我私底下多次為作業的事發了不少脾氣，但最後仍然找到了「回應」的方法，整件事算是平安落幕了，感謝顧老師與這次的作業、裴同學及其他共事的組員，讓我在學與德以及種種方面上皆有所成長。

歷史二 裴琪宇

關於這學期的整個活動，起初我會選這堂課是認為這應該只是一個教我們如何處理資料與分析資料的課程，可能會對於我未來做論文或是做相關研究報告時有多少的幫助，不過開始上課之後，老師一步步地帶著我們去認識了諸如食農教育、食物森林、慢食運動或是一些跟生態保育與地球永續生存相關的議題的探討，我才知道這些我以前完全不曾想過的問題，可以說我並不熟悉這些領域，但是透過老師的介紹，論文的閱讀與做摘要，還甚至去了將軍村做了實地的採訪與品嘗氣泡飲的製作，我才發現原來社會上有這麼一群人在默默地為地球做出貢獻，尤其是將軍村和厚食聚落更是讓我驚嘆，因為我是新竹人，從小我自認為已經和新竹很熟識了，但是卻在距離我高中母校不出一個街口的樹林裡，竟然藏著一個厚食聚落，這是我之前完全不知曉的地方，讓我著實驚嘆連連，也讓我往後會去更加認識地方上的特色，並且更加關注鄉里與家鄉的特產與地方文化。

至於 Endnote 軟體，在這堂課上了解到它的操作模式後，其實起初還是不太習慣，可能是因為之前也沒使用過相關的工具吧，總之愈來愈熟之後才發現它真的是一個不可或缺的論文寫作工具，也包括我修習辛法春老師的明史的書目報告，著實受益良多。

而對於溫學長的職涯發展講座，除了讓我知道圖書館原來有思巢這麼一個舒適又實用的藝文場所以外，也讓我對於讀歷史系未來的出路有了一些些的概念，不至於如此徬徨，很感謝學長願意回來分享。

應外一 林品蓁

加選「圖書、檔案、博物館概論與實務」這堂課後，我收穫到了許多預期外的東西。首先就是使用 Endnote 這個書目管理軟體。若不是修了這堂課，我不會知道學校有這麼好的資源提供給我們學生使用。第一次看完老師教我們使用後操作並不是很上手，對軟體的各項功能也都不熟悉。但是透過專題書目查詢

這項作業的練習之後，我能順暢操作使用 Endnote 最基本的功能。相信在未来日子裡，Endnote 都將成為我學習的好幫手。

先前老師安排了非常特別的活動，讓我們有機會到新竹參訪將軍村。參訪前我並不知道這個地方，對食物森林、慢食等題材也都沒有任何接觸及認識。經過該次參訪，我不但了解了食物森林的起源，慢食的基本定義，更有機會從

園區內食物森林採剪新鮮左手香，親自製作氣泡飲。雖然最後未能參加活動全程，但該次參訪確實讓我大開眼界，對許多新興的食物、環保議題有新的了解。

參訪後，課程邁入專題報告的階段。在被分配到「慢食運動」這個主題後，我開始搜尋關於慢食運動的各種資料。透過此次機會，我對於「慢食」這個熟悉又陌生的詞有了新的了解。除了認識慢食運動源於對速食的對抗，它的發起者為義大利人 Carlo Petrini 先生以及它的定義之外，我更知道了慢食所衍生出的生活型態和品牌 Eataly 等相關事物。

透過這堂課，我有機會接觸到平常不會接觸到的事，也有機會練習實用的資料管理軟體和基本文書處理，課堂多元的面相讓我獲益良多。

企管一 王士弦

剛開始選到這門課的時候，完全不知道這門課到底可以教什麼東西，感覺這些東西都離生活好遙遠，後來漸漸地參與了課程後，其實完全可以感受到教授的用心，並且是一門能學到非常多東西的課程，從一開始的介紹什麼是圖書館、博物館及檔案館，讓我們對於這堂課能有初步的認識，到後來的介紹慢食、小農等主題，讓我們在生活中找到處處可留心的地方，到非常實用的書目軟體，在未來撰寫論文報告的時候，已經具備一項十分便捷的技能，我完完全全的改觀，並認為這堂課真的十分有意義。

剛開學的時候，有一個到將軍村參訪的活動，我很可惜的，沒有參與到，現在也依然覺得十分惋惜，當時的我，並不能了解到這樣的一個活動能對我造成什麼樣的幫助，無論是課業上還是生活上，但是，在後來經過老師的課程介紹，慢慢地開始接觸到社會上一些常被忽視掉的議題，如慢食等。我開始發覺，那樣子的一個活動，其實不就是讓我們有一個機會去親身體驗這樣子一個常被忽視的重要議題嗎，於是乎，我開始對於課程抱有期待，每一個禮拜對於這個議題都能有新的獲取，像是自己透過書目的蒐集獲取知識、或是透過其他組的分享來吸收新知，我認為這個課程變得相當充實且有意義。

希望在未來，這些議題能夠被相當的重視，且在未來，學生們都能透過這樣的一門課程，來關心這個其實有更多值得我們關注的事務的世界。

歷史一 陳昱宸

1.校外參訪心得

- (1)在將軍村的導覽中，我學到在一個展區如何陳列展品及製作好看的導覽手冊
- (2)食物森林的演講讓我對未來要辦的展覽有更全面的理解。
- (3)這次的參訪活動相當充實，從早上逛將軍村，讓我充分體驗到眷村活化後的生機及維護人員的用心，園區內的場館我也學到很多知識。到食物森林的演講

，做氣泡飲的過程很有趣。最後的厚食聚落，商家對他們所賣商品的熱情和信賴，以及與環境完美共存的建築，使我留下了深刻印象。

2.EndNote 使用及書目製作心得

在這次的報告中我瞭解慢食運動的來龍去脈，從為何要進行，到中間推行時遇到的阻礙，最後終於能使一群人願意奉行這個論點的過程，以及其在台灣的推行與發展，另外也讀到很多平常不易接觸或查詢到的數據，幫助我對慢食運動要如何更讓不知其優點的人去了解它這件事有點想法。在操作 EndNote 製作書目時，從資料庫抓取資料，到分類及整理，使用這個軟體真的比使用其他軟體或利用資料夾分類要來得快也清楚許多，而且不會漏掉論文的基本資料。在寫摘要時我也對文字的精準掌握有更多的體悟，並且對我未來的課業有益。在這些專書或論文中，我學習到了很多非本科系難以獲得的知識，在現在教育跨領域整合風行的年代，能夠多了解一點是一點，而知道這些資料庫的使用方法與訣竅，相信對未來的我而言至少比別人多了一項有用的技能。

歷史一 葉季翰

1.食農及食育

從食農的學習我們可以體認到食物的可貴，並透過了解一個食物背後的產出過程知道現代農夫生產的概況。

2.Endnote

學會了如何透過一個軟體彙整需要的資料，也就是書目，這對未來要寫論文的人十分的有幫助，畢竟如果不知道怎麼使用這個軟體還有認識各大資料庫，在寫論文時一定是勞心又勞力，endnote 可以一個按鍵就載入想要的書目，並且有所分類，十分方便。

3.將軍村

參訪將軍村的過程吃到好吃的牛肉麵，看了不少的展館並認識修復學，還學會了如何做氣泡飲及認知背後所有的慢食精神，實屬一個寶貴的經驗。

4.檔案職涯講座

在講座中了解了和歷史系相關的可能出路，對我來說最重要的是捷運公司的相關介紹，講者不藏私地分享他的經驗並提供大量的照片，對我來說頗有幫助。

5.海報摺頁的參與

從要用什麼樣的軟體到其中的技巧都是自己第一次嘗試，不斷試了很久才能畫直線和填色等等，而在最後完成實頗有成就感的，又學會一樣東西。