



Slow Food®

「慢食」

簡介:

在 1980 年代中期，「慢食」(Slow Food)運動在義大利由 Carlo Petrini 初步發起推動後得到相當廣泛的迴響，在 1989 年 12 月，慢食正式以一個全球組織的方式誕生。總會設於義大利北部 Piedmont 省 Bra 市，目前已在世界 48 個國家設有 700 分會。

「台灣慢食會」由六位推動「生態美食主義」人士發起籌組，於 2002 年 8 月經「慢食會」義大利國際總會核准登記註冊正名為 Slow Food Taiwan-Taipei Convivium，成為國際總會之台灣慢食會。承繼國際慢食會宗旨，目前「台灣慢食會」主張維護台灣水稻及米食文化。

慢食運動心得:

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。（歷史二沈鴻運）

EndNote 使用及書目製作心得:

在操作 EndNote 製作書目時，從資料庫抓取資料，到分類及整理，我發現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。知道各資料庫的使用方法與訣竅，對未來的我而言多了一項技能。（歷史一 陳昱宸）

將軍村參訪心得:

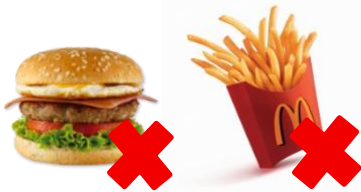
去了將軍村做了實地的採訪與品嚐氣泡飲的製作，我才發現原來社會上有這麼一群人在默默地為地球做出貢獻，尤其是將軍村和厚食聚落讓我很驚嘆，因為我是新竹人，從小我自認為已經和新竹很熟識了，但是卻在距離我高中母校不出一個街口的樹林裡，竟然藏著一個厚食聚落，這是我之前完全不知曉的地方，讓我著實驚嘆連連，也讓我往後會去更加認識地方上的特色，並且更加關注鄉里與家鄉的特產與地方文化。(歷史二 裴琪宇)

檔案職涯講座心得:

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(歷史一 葉季翰)

海報摺頁的參與心得：

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。(歷史一 葉季翰)



結論:

什麼是「慢食」？是指放慢時間的飲食習慣嗎？還是放慢咀嚼的飲食過程？「慢食」絕對不是指細嚼慢嚥，這種慢，是一種放慢生活步調的「慢」。慢食所強調的「慢」無非是在飲食上除了能夠品嚐食物的美味外，還能夠放慢時間去「細細品嚐」食物與土地及人文之間的脈絡以及食材與當地自然環境之間的關係，這就是「慢食」所強調的精神。

書目:

1. Paul Petrini. C. (2009.05.08). 慢食新世界, 商周出版。

摘要：論述慢食運動的興起與發展的專門書籍，由慢食運動的發起人保羅貝特尼親自寫作。

2. 黃渝滂 (2017). 以農食文化為基礎發展地方創生之研究 - 臺東池上鄉為例. 藝術與設計學系-藝術管理碩士班. 桃園縣, 元智大學. 碩士: 148.

摘要：本研究針對臺東池上津和堂推動的「一個人的產地餐桌計畫」，並以慢食為理念所推動的地方創生活動之影響與發展作深入探討與分析，再定義「農」與「食」間的關係。

3.侯家淵 (2012). 「慢城」經驗引進國內之可行性評估. 資產管理與城市規劃研究所. 台南市, 康寧大學. 碩士: 133.

摘要：本研究目的為：對國內適合發展慢城之各鄉鎮地區經逐步篩選、分類後，依據鄉鎮觀光發展進而比較分析其可行性及發展性。

4.廖家佳 (2017). 台灣慢城運動指標發展之研究-以苗栗三義鄉為例.客家語文暨社會科學學系客家研究碩士在職專班. 桃園縣, 國立中央大學. 碩士: 264.

摘要：本研究經由文獻回顧法來回顧三義鄉的歷史、地理及發展現況，也了解慢活的起源及精神。第二，本研究經由國際慢城訂定的 72 項指標之 38 項必要指標來探討三義鄉於慢城推動的方向。

5.蔡麗雲 (2017). 台灣慢城認證過程與旅遊發展之研究. 旅遊管理系觀光與餐旅管理碩士班. 新北市, 景文科技大學. 碩士: 88.

摘要：本研究的目的是為了解台灣四國際慢城鳳林、大林、三義、南庄申請國際慢城認證之過程，分析比較台灣 4 個國際慢城的差異與特徵，做為台灣 4 個國際慢城發展及其他鄉鎮申請國際慢城之參考

6.徐仲 (2008.04). "慢食藝術--慢食與美食."鄉間小路 34 卷 4 期:55-57.

摘要：透過觀察鄉下的飲食傳統，與現代慢食主義做出比較。

7.徐仲 (2008.05). "慢食藝術--知味：建立鄉土料理與市場間的橋樑." 鄉間小路 34 卷: 55-57

摘要：鄉土的料理及飲食傳統，與能夠產生經濟價值的生產方式之間的平衡方式。

8.維基百科 (2018.8.10). "慢食運動."

摘要：網路的維基百科上，大致講解何謂慢食運動的出現與發展。

9.王芊云. (2015). 慢食意識之研究. (碩士), 南華大學, 嘉義縣.

Retrieved from

<https://hdl.handle.net/11296/htm5j9>

摘要：結論提出應積極落實慢食意識，改善食物碳足跡及基因改造食品資訊不足之現況。

10.何杰霖. (2016). 台灣慢食意識與慢食行為量表設計之研究. 南華大學, 嘉義縣. 碩士

摘要：研究發現台灣民眾的慢食意識方興未艾，其而慢食意識量表可以「好」、「乾淨」及「公平」等構面衡量，慢食行為量表則可分為「說服行動」、「消費主義」、「政治行動」等三類且以消費主義為最強烈。

11.陳婧. (2007). 快餐，還是慢食 - 兩種食文化的比較. 中華飲食文化基金會會訊,

摘要：先簡述快餐與慢食的定義，再說明現代人推崇慢食的原因

12.賴守誠. (2008). 食物的文化經濟與農鄉發展：義大利慢食運動及台灣客家飲食運動的個案比較. 農業推廣學報(24), 45-72.

doi:10.29788/raes.200801.0003

摘要：客家飲食文化在台灣的興起，並非以對抗高度同質化、標準化、資本化且全球化的餐飲文化為基調，反而主要是通過不同型態積極涉入客家飲食文化建構或推動的社會行動者，運用「商品化」、「差異化」、「產業化」、「文化化」這些社會機制，促成客家飲食在最近二十年的台灣社會逐步崛起

13.劉致昕. (2015.05.31). 【走訪慢食】專訪慢食創辦人談「吃」的危機：「消費者就是擊倒巨人的大衛！」. 慢食，掀起全球「吃」的革命.

摘要：台灣團隊對慢食運動 (Slow Food Movement) 發起人 CarloPetrini 的專訪

14.Scaffidi,C.(2014). Slow Food:The politics andthePleasure.Development,57(2),257-261 .doi:10.1057/dev.2014.83

摘要：此文主要介紹傳統慢食 - 傳統農業的永續性，

說明其執行中所考慮及遇到的問題和其所帶來對人類更健康有營養的生活。

15. 換日線 CROSSING. (2015/12/11). 【圖文】一張圖帶你了解「慢食」祖國義大利·如何用「吃」改變世界

摘要:其實在 1917 年時,美國食品組織便發表了六項維持良好飲食生活的準則:1.有意識地購買食物 2.用心烹調 3.少用麵粉與肉類 4.購買當地食物 5.適量供應 6.使用剩餘物,不要浪費。

16. 掌慶琳, 陳香吟, & 蔡振蒼. (2015). 休閒農場遊客飲食消費動機之研究:兼論慢食之觀點.

. 餐旅暨觀光

摘要:作者透過深入訪談休閒農場之遊客,探討慢食概念與休閒農場經營的關係

17. 王姝丹 (2015). 觀光與日常之飲食管理:碳排放之觀點. 旅遊管理學系旅遊管理碩士班. 嘉義縣, 南華大學. 碩士: 279.

摘要:食物里程是近年來各國用以呼籲節能減碳的概念之一。民以食為天,但我們甚少去了解日常所食之食材種類、來源、採購及運輸方式,究竟對環境造成多少二氧化碳排放當量。

18. 黃俊嘉 (2017). 國小教師慢食知識、態度及行為之研究 - 以嘉義市為例. 旅遊管理學系休閒環境管理碩士班. 嘉義縣, 南華大學. 碩士: 105.

摘要:本研究旨在研究嘉義市國小教師慢食知識、態度、行為之關係,以作為政府推動慢食之參考。

19. 藍惠玲 (2017). 食農議題融入統整課程對學生親環境行為表現之協同行動研究. 科學教育暨環境教育研究所. 高雄市, 國立高雄師範大學. 碩士: 277.

摘要:本研究以「慢食」理念為發想,採行「樸門」自然農法,結合「食」、「農」作為環境議題,讓學生經由真實情境下的教學活動,了解健康食物、農業生產和環境三者之間深切的關係。

20. 羅秋祝 屏東縣墾丁英語村建置之研究--以海洋教育、慢食文化為主軸. 國民教育研究所. 屏東縣, 國立屏東教育大學. 碩士: 155.

摘要:本研究探討其設置的限制及困難、課程規劃及資源整合策略,同時尋求解決之道。本研究以墾丁國小英語專長教師、學生、教育部配發之外籍英語教師、來村體驗之團隊為研究對象。

