



2017 彎腰生活節 活動計畫

藉由農夫市集、食農講座與土地音樂會，連結小農生產與綠色消費的兩端，扮演生產者與消費者間友善的橋樑，推廣四農與環境教育，深化大眾對於食物、農業及農村發展的意識及支持，開創城鄉共好的契機。

提案單位：彎腰農夫市集全體農友
台灣農村陣線

提案日期：2017年3月20日

贊助單位：財團法人農村發展基金會

目錄

內容

壹、	緣起：關於彎腰生活節.....	1
貳、	計畫目標.....	2
參、	農夫市集攤位介紹.....	3
一、	生鮮蔬果.....	3
二、	農產加工.....	3
三、	生活文創.....	4
四、	理念攤位.....	4
肆、	歷年食農議題講座介紹.....	5
一、	2013 年.....	6
二、	2014 年.....	6
三、	2015 年.....	7
四、	2016 年.....	8
伍、	2017 年彎腰生活節企劃.....	9
陸、	2017 年彎腰生活節工作期程.....	11
柒、	2017 年彎腰生活節預算表.....	12

壹、緣起：關於彎腰生活節

彎腰耕耘是農夫面對作物、天與地的謙卑身影，
更是領受天地與農友餵養恩澤的我們，彎腰學習土地的包容，與農夫的踏實
彎腰是一份反省，讓我們學習對環境謙卑，與自然萬物共生共存
彎腰是一種態度，讓我們透過直接購買、在地消費、享用當季、支持小農、保護環境
彎腰是一股自許，讓我們重新從心認識農業、土地食物與你我之間的關係

彎腰生活節起源於一群關心台灣農業的農友與台大學生，從 2009 年開始，每年 10 月的第 3 個週末，連續 2 天的農夫市集、前後 2 週的主題論壇，以及週六晚間的土地音樂會，共同組成熱鬧、愉快且教育意義十足的食農盛會。

2011 年 9 月起，彎腰生活節更進一步擴大營運為彎腰農夫市集，每個月的第 3 個星期日均常態開市。然而，作為彎腰農夫市集起源的彎腰生活節，每年仍持續舉辦，並積極關注時下台灣社會的食物、農業與消費議題。

以 2013 年為例，回應台灣當時的社會情境，化製澱粉等各類食物安全議題層出不窮，當年度生活節的主題便定位「尋回掌握食物的權利」。雖然台灣的消費環境看似多元選項豐富，但追根究底，我們對自己吃下肚的食物，掌握度究竟有多少，恐怕是發展快速講求效率的台灣，很少反身思考的問題。因此，2013 年的論壇，我們特別邀請了幾位與消費生活有關的講者，分享他們的專長與經驗，盼提供消費者一些方向，重新思考食物的來源與消費者的角色。

爾後，2014 年主題以「小農生產的多種面向、友善的支持系統」為兩個主要軸線，2015 年主題為「與農發生關係的 N 種方法」，2016 年主題為「食物溯源之旅」，延伸的三大主題為飲食與地方經濟、小農加工與組織、社會網路與綠色消費。每一年的生活節都以能回應當年度的食物、農業與環境的社會狀態及需求，來設定主題，引導消費者透過各種方式，參與及深化對農的意識與實踐。

走過 8 個年頭，如今的彎腰生活節，期許自己能夠更深化所扮演的角色。不僅僅是產銷連結、親子同樂、創造健康飲食生活的場域，更要與時俱進，發揚民以食為天、國以農為本的食農文化。透過農夫市集、食農講座與土地音樂會的具體實踐，拓展友善土地與本土認同的消費者意識。

貳、計畫目標

1. 藉由舉辦彎腰生活節，擴大農夫市集的能見度，拓展生產者與消費者直接連結的管道，深化友善土地、本土認同的消費者意識。
2. 舉辦當年度重要食農議題講座，拓展一般民眾對於農業、食物、土地及環境議題的認識與討論，加強對公共事務及國家政策的參與和行動。
3. 發揮市集「食農與環境教育」的經驗與專長，為打造都市中的綠色消費與環境教育平台努力，擴展國人對於食物安全、糧食主權與環境保育的重視。



彎腰 手作坊 | 1/15 週日 10:30-12:30
台博館南門園區 台北市南昌路一段1號



送給自己的溫柔
手縫布衛生棉體驗課
方小糖 / 織，來了

彎腰 x 稻浪論壇 | 社會網絡與綠色消費



穿一件反骨的有機棉T
時間 10/12 週三 | 晚上7:00-9:00
地點 呷米共食廚房 記得事先報名哦!
(台北市中正區新開路9號)

彎腰 x 稻浪論壇 | 小農加工與組織

友善環境：陪伴向前走
時間 10/21 週五 | 晚上7:00-9:00
地點 呷米共食廚房 記得事先報名哦!
(台北市中正區新開路9號)



參、農夫市集攤位介紹

一、生鮮蔬果

地理位置	友善小農攤位	販賣項目	聯絡人
新北雙溪	日照有機農場	ISA 雞蛋、土雞蛋	呂文志
台北士林	草山好土氣	葉菜、菇類、醋漬野菇	林樂昕
新北土城	輝要無毒菜園	蔬菜瓜果、農產加工品、果乾	邱顯輝
宜蘭員山	源禾綠的農場	蔬果、植物染、農產加工、生活用品	程超傑
新竹北埔	文吉果園	桶柑、椪柑	彭逢州
苗栗竹南	竹南崎頂	有機草莓、小番茄、木瓜、果醬	謝文崇
台中東勢	池博土池家大梨	水梨	池依林
雲林水林	水賊林友善土地組合	稻米、地瓜、玉米筍、青仁黑豆	蔡得黃
高雄湖內	阿麟師安心蝦	白蝦、蝦乾、蝦粉、手工魚丸、虱目魚肚	阿麟嫂
雲林北港	溝皂 101 有機農場	紅龍果、芭樂、茶樹純露	翁進興
全台各地	部落 e 購	葉菜、根莖、部落食材	史進發

二、農產加工

地理位置	友善小農攤位	販賣項目	聯絡人
宜蘭員山	花田厝	自然日曬米、豆類雜糧、豆花、黑豆醬油、花生醬、手炒玄米茶	游麗花
雲林北港	古早田小農之家	自然日曬米、冷壓花生油、花生醬	蔡清木
苗栗竹南	竹南大埔幸福手工美食	幸福薑糖、花生豆腐腦、有機蔬菜、冬瓜仙草茶	彭秀春
宜蘭冬山	安安農場	柚子蜜、龍眼蜜、百花蜜、蜂蠟、蜂王漿	陳敬安
高雄桃源	桃源香梅—米如呼的滋味	梅精、梅醬、脆梅、Q 梅	吳秋芬
苗栗公館	Me 棗居自然農園&穿龍豆腐坊	有機紅棗乾、果乾、果醋、豆漿、豆腐、豆乾	張雪珍
澎湖海域	海風野味	魚乾、狗蝦米、花菜乾	何欣潔
彰化快官	順安養蜂	荔枝結晶蜜、龍眼蜜、百花蜜	張永坤
台南市	1982 法式冰淇淋	抹茶、紅豆等各式口味冰淇淋	吳書瑀

三、 生活文創

地理位置	友善產品攤位	販賣項目	聯絡人
高雄美濃	野上野下	陶版飾品、植物敲拓染、農村文創、美濃自然農產	周季嬋
全台各地	青芽兒	青芽兒雙月刊	林憶芳
全台各地	來自泰緬邊境的奇姆娃手作織品	友善耕作棉、植物染、手織布、各式布製生活用品、包包	邱裕婷
全台各地	冶綠有機棉	有機棉衣服、毛巾、口罩、手帕	薛焜中
全台各地	綠兔子	自然民具、非塑膠生活用品	洪閔慧
花蓮壽豐	小村六戶	稻米、農產品、窯烤麵包、友善環境清潔用品、手作織品	歐陽夢芝
苗栗苑裡	苑裡掀海風	稻米、米香、在地蘭草編織物	鄭郁岸

四、 理念攤位

地理位置	友善議題連結	販賣項目	聯絡人
新北貢寮	貢寮自然最貴	野生川七、文創批巾	吳春蓉
新北新莊	快樂。樂生	樂生口述歷史、攝影集、貼紙	黃淶
全台各地	台灣農村陣線	農村 T-SHIRT、毛巾、書包、書籍	張宸皓
全台各地	地球公民基金會	通訊、教育手冊、主題 T-Shirt、帽子	沈慧娥

肆、 歷年食農議題講座介紹

自 2009 年彎腰生活節創辦以來，食農議題講座的舉辦一直是彎腰生活節的堅持。藉由與時俱進地探尋當下台灣社會最為重要的農業、食物、土地及環境議題，串連生產者與消費者，並透過講演、座談、手作、紀錄片放映……等等多元形式，搭建起「從產地到餐桌」的友善橋樑，使彎腰生活節不只是一個呼朋引伴、親子同樂的年度盛會，也能承擔起更多促進公共參與、深化議題反思的社會責任。



歷年食農議題講座介紹如下：

- 一、2013年，回應台灣當時的社會情境，化製澱粉等各類食物安全議題層出不窮，當年度生活節的主題便定位「尋回掌握食物的權利」。其中重要場次列表如下：

主題	講者	說明
全球為何反基改	吳東傑（台灣綠色陣線協會執行長）	基改在吵什麼？跟營養午餐有何關係？
格外也可以很好吃	許博任（時任台灣農村陣線研究員）	不符合標準規格卻一樣美味營養的蔬果
餐桌上的永續海洋	陳麗淑（國立海洋科技博物館助理研究員）	海鮮怎麼吃才能永續？
與家人的廚房小情歌	番紅花（作家、親職達人）	吃的健康、永續從家裡的廚房開始
食品的化妝師	魏誌中（主婦聯盟生活消費合作社解說員）	好看又好吃的秘密、食品添加物的體驗
食農教育的日本借鏡	胡忠一（時任行政院農業委員會農田水利處副處長）	日本食農政策推行的經驗、觀察與反思

- 二、2014年，回應聯合國提出的國際家庭農業年，盼突顯小農耕作的重要性。主題定位則以「小農生產的多種面向、友善的支持系統」為兩個主要軸線。其中重要場次列表如下：

主題	講者	說明
國際家庭農業年：台灣的小農在哪裡？	吳勁毅（東華大學博士後研究員）	花東的小農研究分析
貢寮水梯田《和禾歲記》放映與座談	薛博聞（人禾基金會專員）	小農的生態與環境意義
漫談台灣有機農業的前世與今生	陳玠廷（時任南華大學專案教師）	有機農業的脈絡與功能
溪州尚水歛米：在地經濟的價值與文化振興	陳慈慧（溪州尚水友善農產團隊）	在地實踐案例
城市裡，除了農夫市集還有……	Miffy（綠兔子工作室）、謔淑婷（記者）	生活裡的綠色消費

三、2015年，以「與農發生關係的N種方法」為題，一方面談城市裡可以與農產生關聯的管道，另一方面邀請在農鄉工作、生活的青年來分享。其中重要場次列表如下：

主題	講者	說明
南庄，青年行動中	邱星歲（老寮 Hostel 創辦人）、曾為科（時任南庄農會）	青年參與及地方發展
圍庄—石化工業包圍下的三農歌詩	鍾永豐（詩人）	透過詩歌媒材，傳遞對環境的關懷
在農村，與阿伯阿姆一起工作	吳佳玲（女農）、陳榮昌（資深農夫）	青年從農，兩代對談
城鄉連結十年回顧	賴青松（農伏）、馮小非（上下游新聞）、張正揚（旗美社大主任）	返鄉前輩經驗分享
泥水黏腳：人與土地的故事與詩歌	胡慕情（記者）、黃瑋傑（音樂創作人）	與農同行的多元媒介
碗中的未來，城鄉食農提攜再進擊	張雅雲（板橋社大講師）、洪箱（女農）	城鄉共好的食農小旅行
土城次世代—我的田園新生活	陳玉子（勤篤農場）、林雅婷（劉老師自然教室）	農鄉生活的另類想像



我被塑化了嗎？

謝和霖 / 看守台灣協會

台博館南門園區

12/18 14:00-16:00

四、2016年，以「食物的溯源之旅」為主題，探討在全球自由貿易與食品生產高度工業化的現今，消費者如何從自家的餐桌出發，探索農業生產的5W與1H，透過日常的生活飲食帶領，看見農食生產結構的真實樣貌。其中重要場次列表如下：

主題	講者	說明
餐桌上的不自由：食物的溯源之旅	鍾怡婷（成功大學人社中心博士後研究）	全球自由貿易下，消費者能否掌握食物的主權？
玉里米之道：產地認證與基層轉型	吳勁毅（德國慕尼黑工業大學博士）、高明帕桑（花蓮縣玉里鎮公所農業課課長）	基層實踐的經驗，產地認證如何扭轉傳統產銷結構
從餐桌觀天下：美濃的紅白對抗	何欣潔（獨立記者）、溫仲良（美濃農村田野學會）	在地農作生產的政治、經濟與歷史考察
油車間復興運動	孫翌軒（彰化傳統油車間第四代）	鄉村小型農產加工與食品安全
來去農村創個業：苗栗公館的有機農園生活	陳淑慧（Me 棗居自然農園主人）	農村創業與有機生活
穿一件反骨的有機棉T	薛焜中（冶綠有機棉負責人）	從日常生活著手的價值反思
買物弱者時代：移動販賣與社區送餐	林寬宏（客家青年圓夢計畫執行）、周睦怡（成大人文創新社會實踐計畫）	鄉村社會企業、服務與支持系統



伍、 2017 年彎腰生活節企劃

聯合國將 2017 年的發展目標訂為「國際永續旅遊發展年」，明確定義了永續旅遊的原則：地域旅遊的發展目標應為地區在地的永續生活 (Sustainability)，而非僅止於增加遊客人數、擴大旅遊行為。無獨有偶地，彎腰農夫市集在 2017 年的發展目標，也將思考從較為靜態的擺攤、論壇、手作坊等形式，再增加「主動出擊」的「產地小旅行」新活動。彎腰農夫市集期待消費者從自己的餐桌出發，除了能在市集認識食物完整的足跡、與生產者面對面互動、並進而認同友善土地與永續環境的價值之外，更希望透過帶領消費者走入農耕地景、走進農鄉生活、體驗農事勞動的方式，讓生產者和消費者間不僅只是倚賴價格和標章維繫的關係，而是有更多互動、互助、互信的夥伴基礎，進而拓展消費者對農村文化與本土價值的肯定與認同。

事實上，所謂的旅遊，並不僅止於身體與空間的移動，還包括了對於歷史的探索、對傳統智慧的學習、對在地文化的追尋、以及對腳下土地認同的建立。真正的旅遊是從身到心，重新發現那些生命旅程中的美好價值，這也是「身土不二」——傳統農食文化中最重要概念之一的真正意涵。以 2017 年彎腰生活節的舉辦為契機，彎腰農夫市集希望從今年開始，乃至往後的每一年，持續地推動這樣的理念。

因此，2017 年彎腰生活節的主題，預計定為「**彎腰悠遊趣-城鄉連結、文化與生活**」。彎腰農夫市集今後的自我期許，不只是作為一個連結生產者與消費者的友善平台，還要更積極地成為一個引領者：帶領人們走下餐桌、走出家門、走進農鄉、走入食物的文化，藉由生產者與消費者共同的追尋與探索，重拾台灣社會美好的傳統農食文化。

2017 年彎腰生活節 - 【**彎腰悠遊去-城鄉連結、文化與生活**】企劃

活動日期：9~11 月

【彎腰 X 稻浪論壇】

以飲食與生活、農村文化與生活、帶領我們跟著食物一起去旅行。

【彎腰農夫市集加大版】

擴大邀請來自台灣各地的生產者，透過綠色消費建立連結與信任。

【土地音樂會】

怦然的節奏，跳躍的音符，與我們一起聆聽來自土地最真切的心跳聲。

2017 年彎腰 X 稻浪論壇規劃			
類別	主題	說明	場次
飲食 與生活	剩食哪裡來?	從產地到餐桌產生多少剩食? 消費端可以做些什麼?	2 場次
	自煮共食	對於農業的漠不關心, 源自於對於食材、下廚的陌生, 一起煮飯、吃飯不僅連結情感也拉進消費者與農作物的距離。	2 場次
	稻田生態的失衡	促進一場生態與農耕的對話, 同時顧及農業生產與生態的多樣性保存兩者要如何共生共存, 農耕行為對於農村地景與生態維護的重要性。	1 場次
	海洋生態的失衡	大量的撈捕讓海洋資源岌岌可危, 吃也可以很生態? 如何永續餐桌上的海鮮大餐。	1 場次
農村文化與 生活	規劃自己的農村綠色小旅行,	一趟旅行要消耗多少資源? 旅行如何綠色? 農村到底有什麼好看的?	2 場次
	農村老屋新生命	老房子如何創造農村的新價值? 拆舊蓋新, 不是農村發展的唯一途徑, 發展樣貌很多元。	1 場次
	借鏡國際視野-日本農村綠色觀光對於永續農業啟示	日本的農村社會結構與台灣非常類似, 年輕人口外流、人口老化, 讓日本農村萎縮的厲害, 但新興的綠色觀光概念, 帶動了城市與鄉村的連結, 到底如何辦到的呢?	1 場次
土地音樂會	藝術中的眼睛與音符	運用吟唱, 唱出真實生活的看見與再出發	1 場次

陸、 2017 年彎腰生活節工作期程

計畫實施概述	執行期程											
	2017 年度											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
常態性擺攤	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
常態性手作與論壇	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
年度會議籌備			●	●								
召開年度會議				●								
訂定生活節主題 與執行細節					●	●						
各項宣傳與聯繫						●	●	●	●	●		
生活節活動執行										●		
檢討與檔案整理											●	●

柒、 2017 年彎腰生活節預算表

項目	概算			備註		
	單價	數量	總價			
彎腰生活節 農夫市集	論壇場地費	3,000	10	30,000	3000 元*10 場	場地費
	臨時工作人員	2,000/2 天	10	20,000	協助前置工作與當日場佈等事宜	人事
	工作人員餐費	80/人*3 餐	25 人	6,000	15 日午、晚餐，16 日午餐	雜支
	攤位帳棚租用	600/2 天	35 攤	42,000	擺攤帳棚租借	設備
	舞台區斜頂帳	6,000	1 頂	6,000		設備
	板桌租用	100/組	10	1,000	音樂會	設備
	椅子租用	20/張	100	2,000	音樂會	設備
	發電機	10,000	1 台*2 天	20,000	60K 含燃油運費，2 天	設備
	TRUSS 帆布桁架		2 式	5,000		設備
	小計			132,000		
彎腰生活節 系列講座	講師費	3,200	12 場	38,400	1600/時，一場次 2 小時（手做、演講）	人事
	主視覺設計	100,000	一式	80,000	海報, DM, 背板, 酷卡, 市集 T 恤	設計費
	印刷費		1 批	69,000	海報, DM, 背板, 酷卡, 場佈, 市集 T 恤	印刷
	宣傳	30,000	一式	30,000	平面與網路各式宣傳	宣傳
	茶水費		1 批	3,000		雜支
	小計			220,400		
彎腰生活節 土地音樂會	舞台背版桁架		1 式	6,000		設備
	舞台燈光音響器材		1 式	25,000		設備
	投影設備		1 式	15,000		設備
	補貼樂手交通費		1 批	72,000	20,000 以+20,000 林+6,000 交通+6000 花+20000 達= 72,000	人事：以莉高露、林生祥、阿達青年一團、麗花
	小計			118,000		
彎腰生活節總開支			470,400			