
2022主婦聯盟合作社公益金結案報告

節氣小食光2－小農生活篇，認識小農的10種方法 執行成果報告

執行單位：台灣綠市集協會



一、計畫緣起

去年，綠市集以小食光活動，透過「食材」串聯小農與消費者的互動。今年，我們回到「人」本身，從小農的角色，讓消費者認識他們的多元面貌。

我們預計從餐桌料理、小農書房、生活美學、手作、嗜好、與動物的關係等面向來認識小農。這樣的軟性訴求，增加消費者對小農的好奇心，也打破小農與消費者單純的買賣關係，因不同主題發現小農的有趣面貌，進而支持小農的農業選擇與其栽培製作的產品。

計畫執行方式以演講、活動、展覽及podcast節目等動態、靜態形式來增進與消費者的互動。去年開啟的podcast節目，設備都是外借，今年希望能申請足額經費作為長期設備，讓錄製聲音節目成為綠市集的一種特色與風格。

二、工作內容

1.分輯主題介紹——認識小農的10種方法

我們從務農之前的行業、餐桌料理、生活美學、嗜好、毛小孩、手作等面向展開，每個主題邀請一位小農或攤友於樹下講堂分享，現場舉辦相關活動與展覽，並錄製podcast節目。讓市集的消費者以及線上的聽眾，打破對小農的刻板印象，原來小農也有這些才能，原來可以這樣當小農。

No.	五個主題	內容	小農名稱	預計時程
1	《小農餐桌》	自己務農做加工，那小農自家的餐桌長甚麼樣子呢？吃多少採多少，當季食材最對味。	柿藥園 受訪：葉淑玲	六月
2	《小農的生活嗜好》	小農和攤友有哪些嗜好或收藏，經過這個主題徵詢，才發現小農深藏不露，一聊起來可以聊上一整天！	客庄等路 受訪：王文宏	七月

3	《小農的美感生活》	小農具有自然美感，只是不擅表達。小農對美感的敏銳度，在布置攤位上又呈現甚麼樣貌，這個創作過程與務農有哪些異曲同工之妙。	Pick Food Up 扠合 受訪：黃尹宣	八月
4	《小農的毛毛小夥伴》	轉職務農從整地到多年來的經驗累積，毛毛小夥伴既是當初轉職的初衷更是生活中的陪伴。	卓沐有機農場 受訪：陳景文、蔣嘉禾	十一月
5	《人與野生動物、與流浪動物的關係》	人親近動物之後反饋給人的觸動，人與動物之間關係的拿捏，如何與這個想靠近又不能太靠近的矛盾共處	李足歡手工皂 受訪：施芬如	十月

2.podcast採訪錄製

以podcast形式與消費者分享小農生活的不同面向，讓消費者更認識生產者。希望透過聲音平台吸引新的族群，也讓老客戶更認識綠市集。

3.小農短講

綠市集經典活動「樹下講堂」，以往向外邀請講者來市集經驗分享。從去年2021年開始回過頭邀請市集小農站上台現身說法，分享自己的生活點滴。

4.現場布展

以自然素材的農藝現場布展，加上相關主題的書籍展示，每個月將以不同主題的展覽帶給消費者，增進消費者對小農的好奇心與連結。

5.搭配活動

規劃各個主題相關的活動，增進與消費者互動。舉辦節氣教室分享米糠漬製作。舉辦節氣手作「手作花圈」，以小農打工的庭院整理出來的自然素材，讓消費者發揮創意做成手作花圈。

三、執行成果

小食光podcast/小農開講一覽：

日期	主題
2022/6/25	小農短講《吃草不吃藥－牛筋草》
2022/6/25	《小農餐桌》podcast錄音
2022/7/23	小農短講《客庄等路的友善農業與義渡史》
2022/7/27	《小農的嗜好》podcast錄音
2022/8/27	小農短講《小農的美感生活》
2022/8/27	《小農的美感生活》podcast錄音
2022/9/15	《小農的毛毛小夥伴》podcast錄音
2022/10/22	小農短講《跟青蛙做朋友～認識生活周遭常見的青蛙和有趣的蛙蛙生態》
2022/10/22	《人與野生動物、與流浪動物的關係》podcast錄音
2022/11/30	《小農的嗜好》podcast完成剪輯，上架至spotify
2023/1/25	《小農餐桌》podcast完成剪輯，上架至spotify
2023/2/7	《小農的美感生活》podcast完成剪輯，上架至spotify
2023/2/21	《小農的毛毛小夥伴》podcast完成剪輯，上架至spotify
2023/3/8	《我與野生動物、與流浪動物的關係》podcast完成剪輯，上架至spotify

四、活動與工作照



2022/6/25 小農短講《吃草不吃藥－牛筋草》



2022/6/25 《小農餐桌》podcast錄音



2022/7/23小農短講 《客庄等路的友善農業與義渡史》



2022/7/27 《小農的嗜好》 podcast錄音



2022/8/27小農短講 《小農的美感生活》



2022/8/27 《小農的美感生活》 podcast錄音



2022/9/15 《小農的毛毛小夥伴》podcast錄音



2022/10/22 小農短講 《跟青蛙做朋友～認識生活周遭常見的青蛙和有趣的蛙蛙生態》



2022/10/22 《人與野生動物、與流浪動物的關係》 podcast錄音

五、綠市集小食光podcast製作、小農開講計畫總支出表

2022年綠市集小食光團隊設計五個主題，訪談五位小農，共上架六輯podcast節目，於市集現場舉辦四場與受訪小農搭配主題的小農開講。

2022年綠市集小食光經費支出表		
項目	支出	備註
podcast錄製費用	20000	單場受訪者出席費800，前置與主持人事費用1200，錄音剪輯費用2000。單輯錄製費用為4000。共五輯。
小農開講	8000	單場講師費2000，共四場。
麥克風設備費用	22000	添購錄音用指向性麥克風兩支。
總計	50000	

六、2022綠市集小食光執行概況與成果

今年的主力放在podcast錄製，因此首先在設備上添購了專業的錄音設備，兩隻新的麥克風，期待在錄音品質呈現上更完善。

在內容上，去年第一季綠市集小食光podcast節目，經過六輯跟農友的訪談，聚焦在作物、農場、務農的工作本身，今年第二季的節目我們轉換了一個視角，從市集夥伴的日常生活與嗜好切入，希望帶領聽眾認識小農的不同面向，去認識農場跟產品以外，以一個朋友的角度去認識小農，讓聽眾跟小農產生不同角度的連結。

這一季的節目，我們設定了幾個主題。「小農餐桌」主題邀請柿藥園的葉淑玲分享自家農園的野菜如何變成美味的料理。「小農的嗜好」主題邀請客庄等路的王文宏分享農場友善農業與自己家族史如何結合成豐富的小旅行，以切身的方式認識在地歷史與風土。「小農的美感生活」則是邀請Pick Food Up 拮合的黃尹宣分享自己從大自然及生活中擷取烘焙的靈感，創造出美感與友善環境兼具的小食，也分享永續生活以及剩食利用的生活實踐。「小農的毛毛小夥伴」走訪卓沐有機農場現地錄音，農場主人陳景文分享務農的初衷以及轉職從農從整地到養地的經過，家裡的毛小孩是生活中的陪伴。「人與動物的關係」邀請李足歡手工皂的施芬如分享自己多年來跟野生動物、流浪動物相處的心境轉換，也分享了遇到野生動物時合適的應對方式。

市集現場的「小農開講」活動，就我們提出的主題結合綠市集長期舉辦的樹下講堂，讓小農在市集現場直接分享生活點滴。邀請柿藥園分享《吃草不吃藥—牛筋草》；客庄等路分享《客庄等路的友善農業與義渡史》；Pick food Up 拮合分享《小農的美感生活》；李足歡手工皂分享《跟青蛙做朋友～認識生活周遭常見的青蛙和有趣的蛙蛙生態》。

錄音技巧上，經過第一季的做中學，第二季的podcast我們長出了提綱挈領這一季節目發想精神的片頭跟片尾。在剪輯功力上，經過一季的摸索也更進步熟練，剪輯成果也更順耳好聽。

節目上架後，有聽眾反應聽完才認識到市集成員的另一面，這是在市集現場與小農相遇時不易認識到的平日生活面向，對小農有產品以外的認識。與小農在真正意義上成為農「友」，打破傳統上單純的買賣關係。這也是我們製作節目的初衷，與聽眾跟消費者產生更多更廣的觸及。不只是希望對市集產品銷售有幫助，更是分享這些多材多藝的小農他們多采多姿到生活。多才多藝的，還有憑著想分享小農不同的樣子的精神，從零開始學習，長出錄製podcast能力的團隊夥伴們。

目前節目的觸及率跟收聽人數還有很大的成長空間，如何串聯推廣節目，找到習慣聽podcast的族群還是我們需要努力的方向。未來希望持續製作錄製小食光podcast，除了是錄完整所有市集夥伴，搜集大家的故事留下紀錄，更多元的節目設計也是我團隊之後持續努力的目標。

綠市集小食光podcast第二季分集介紹

第一輯《小農的嗜好——關於客庄等路》

主持：鍾宛宸

受訪：客庄等路/王文宏

聲音剪輯：江新燕

台中清水客庄是一個什麼樣的地方？又蘊含甚麼樣的歷史故事。請跟著綠市集小食光PART2，帶您穿越百年，聆聽客庄等路的歷史故事。

本輯時間目錄：

01' 00 客庄等路的由來

02' 05 大甲溪官義渡碑

06' 05 由科技業返鄉務農的關鍵

08' 50 有哪些作物

09' 20 食農教育與農場體驗

11' 30 猛禽棲架，老鼠剋星

12' 20 文史與務農的初心

14' 03 清水客庄私房景點大公開

第二輯《小農餐桌——關於柿藥園》

主持：巫惠渝

受訪：柿藥園/葉淑玲

聲音剪輯：江新燕

薑薑薑薑～柿藥園淑玲，可愛的藥草魔法師，市集攤位上的瓶瓶罐罐，都是園子裡長出的寶。聽聽看淑玲把草當寶的生命故事～

本輯時間目錄：

01:12 柿藥園誕生的原因

02:50 農場面積與作物

03:47 (柿)的由來

06:34 食農教育/拔野菜做料理

08:55 野菜如何料理才好吃

11:26 吃草不吃藥/生命記憶

13:26 柿藥園攤位上神秘的瓶罐

13:40 薑薑薑薑！

16:00 用對的方式用薑

18:05 一般家庭生活飲食建議

21:13 讓水變好喝的祕方

第三輯《小農的美感生活——關於Pick Food Up 拺合 上集》

主持：鍾宛宸

受訪：Pick Food Up 拺合/黃尹宣

聲音剪輯：江新燕

每趟從土地到餐桌的旅程，都是海洋與大地真心付出的累積，加上人的溫度，堆疊出美味與回饋。我們拾回可能被浪費的好食材，發揮美和創意，做出滿足視覺與味覺的料理。

「ㄊ合」重視從生產到用餐之後的每個環節，推動剩食與格外品的再利用，實踐友善環境，連結人類飲食的初始與末端，並與大家共感飲食、生活及大自然的種種趣味與美好。

本輯時間目錄：

- 1:38 讓人眼睛一亮的甜點/ㄊ合的自我介紹
- 2:40 採集者稱號的由來
- 3:41 咕咕霍夫經典巧克力，格外品的來源
- 6:20 先有食材再想料理嗎
- 9:01 意料之外的食材組合
- 10:29 創辦ㄊ合的養分
- 13:23 願意自己下廚的人越來越少，對於這種現象的分享
- 15:55 不需要好廚藝，從感受不同種植方式的食材味道開始
- 16:30 簡單煮就好吃的秘訣
- 17:10 用剩食做料理
- 19:58 用綠市集的食材做料理與甜點

第四輯《小農的美感生活——關於Pick Food Up ㄊ合 下集》

主持：鍾宛宸

受訪：Pick Food Up ㄊ合/黃尹宣

聲音剪輯：江新燕

每趟從土地到餐桌的旅程，都是海洋與大地真心付出的累積，加上人的溫度，堆疊出美味與回饋。我們拾回可能被浪費的好食材，發揮美和創意，做出滿足視覺與味覺的料理。

「ㄊ合」重視從生產到用餐之後的每個環節，推動剩食與格外品的再利用，實踐友善環境，連結人類飲食的初始與末端，並與大家共感飲食、生活及大自然的種種趣味與美好。

本輯時間目錄：

- 00:50 來自大自然的烘焙靈感
- 03:05 地瓜葉成為甜點食材的過程
- 05:50 台北搬到新竹峨嵋農場，創作靈感與食材使用有不一樣嗎
- 10:15 野菜.野草創作
- 11:00 東莒大浦駐村30天,靈感大噴發
- 15:10 永續生活方式分享
- 17:40 工作×音樂
- 18:40 科學+甜點
- 19:14 哪裡能找到，吃到ㄊ合甜點

第五輯《小農的毛毛小夥伴——關於卓沐有機農場》

主持：巫惠渝

受訪：卓沐有機農場/陳景文、蔣嘉禾

聲音剪輯：江新燕

在綠市集上，看見卓沐農場晶亮如寶石的百香果，迷人的香氣，酸甜的口感，宛如精品的水果是用什麼方式種出來的呢？因為一個颱風天的偶遇，改變兩個科技人的人生，聽它們節目中娓娓道來，從零開始累積的務農生活。

本輯時間目錄：

- 01:50 從工程師轉務農
- 02:50 放棄都市生活

04:03 北埔，從橘子園開始
05:26 半農半X，從零開始的務農生活
09:55 朝全職務農前進
10:45 選農地的原則
12:50 Google map找到桃花源
14:08 第一年開始墾荒
16:00 讓土地無法呼吸的抑草蓆
19:22 缺氧的土壤
23:20 第一年，開始種百香果
25:05 果實蠅叮過的百香果可以吃嗎？
25:30 百香果用摘還是用撿，掉地上會變酸？
26:40 第一年不錯，第二年非常糟
31:40 不小心又收編了
32:40 會幫忙務農嗎

第六輯《人與野生動物、流浪動物的關係——關於李足歡手工皂》

主持：鍾宛宸

受訪：李足歡手工皂/施芬如

聲音剪輯：江新燕

「李足歡手工皂」因為偶遇，有了「李足歡」這個名字，為了送禮，開始手工皂創業的基礎。再用手工皂，完成動物保護、友善環境的理想，讓施子老師告訴你，這中間動人的故事。

本輯時間目錄：

01:05 誰是李足歡？
03:08 跟小幼獾之間的故事(李足歡，胖歡，恰歡)
12:47 認識野生動物的方式
13:37 加入荒野，發起幫青蛙過馬路
24:25 關於生態廊道
26:55 喵喵隊，週二的收容所志工
32:40 目前台灣野生動物與流浪動物之間的關係
37:35 為什麼做手工皂，品牌由來
41:59 友善環境的手工皂與一般手工皂，不一樣嗎？
43:00 寵物皂
47:00 李足歡手工皂哪裡買？

綠市集小食光在spotify的收聽連結：<https://open.spotify.com/show/30jVJW14aAaeVSzn8TBfq>