



樂活休閒農業與食物里程節能減碳概念

簡報人：林致遠 博士
明新科技大學 休閒事業管理系
蘭陽技術學院 遊憩環境永續發展技術研發中心

中 華 民 國 1 0 1 年 0 4 月 2 6 日

前言 - 樂活休閒新主張

- Lifestyles Of Health And Sustainability (LOHAS)
- 1987年聯合國 WCED將永續發展定義為：「滿足當代需求，同時不損及後代子孫需求之發展」包含公平性、永續性及共同性等原則。

社會層面/
公平分配

經濟層面/
持續成長

環境層面/
人類與自然和諧相處

從農村生活空間美學談起

農村之環境生態美學並非單純的美學課題，而是關係到農舍、人文、自然生態環境之互動系統。因此必須以『人』為本，滿足人類追求健康舒適之物質生活和精神生活而規劃。



照門休閒農業區案例分析(一)



照門休閒農業區案例分析(二)



休閒農業之食物里程與節能減碳

認識在地農特產品與手作商品之新價值



從賣葉子典故...至春一枝冰棒興起



富了! Rich

對了，
就來賣葉子！
樹葉變事業！
你不知道的「谷底成功術」

推石知二
Tsuishi Tomonari

そうだ、葉っぱを売ろう！
「這世上再也找不到這麼快樂的工作了！」

日本朝日電視台新聞節目
「報導Station」播出後引起熱烈迴響！

Newsweek日本版選為
「改變世界的百大創業家」

這是一個窮鄉僻壤發生的真實故事。
——創業主地產公司員工
——電子商務的創始者
——建立了日本最大的地產經紀公司
——建立了日本最大的地產經紀公司
——建立了日本最大的地產經紀公司



18~20 冰棒拼宅配 日狂賣一千四百支

台灣農產推廣協會 · 台灣農產推廣協會 · 台灣農產推廣協會

熟年市場與現代老化之正面話題

- 大部分西方國家對高齡人口經驗來自負面假設的發展-健康變差, 社會福利系統負擔增加, 工作能力下滑喪失生產力, 不再獨立養賴長期照護。
- 休息或輕度活動是為了治療之理由。
- Rowe and Kahn (1998)
成功之老化過程就像個人對避免疾病及相關的失能, 保持認知及身體機能(例如透過休閒或運動)而能保有活力生活且越久越好。
- 老年是一個享受健康, 獨立, 有生產力, 創造力之時期, 而非限於衰退。

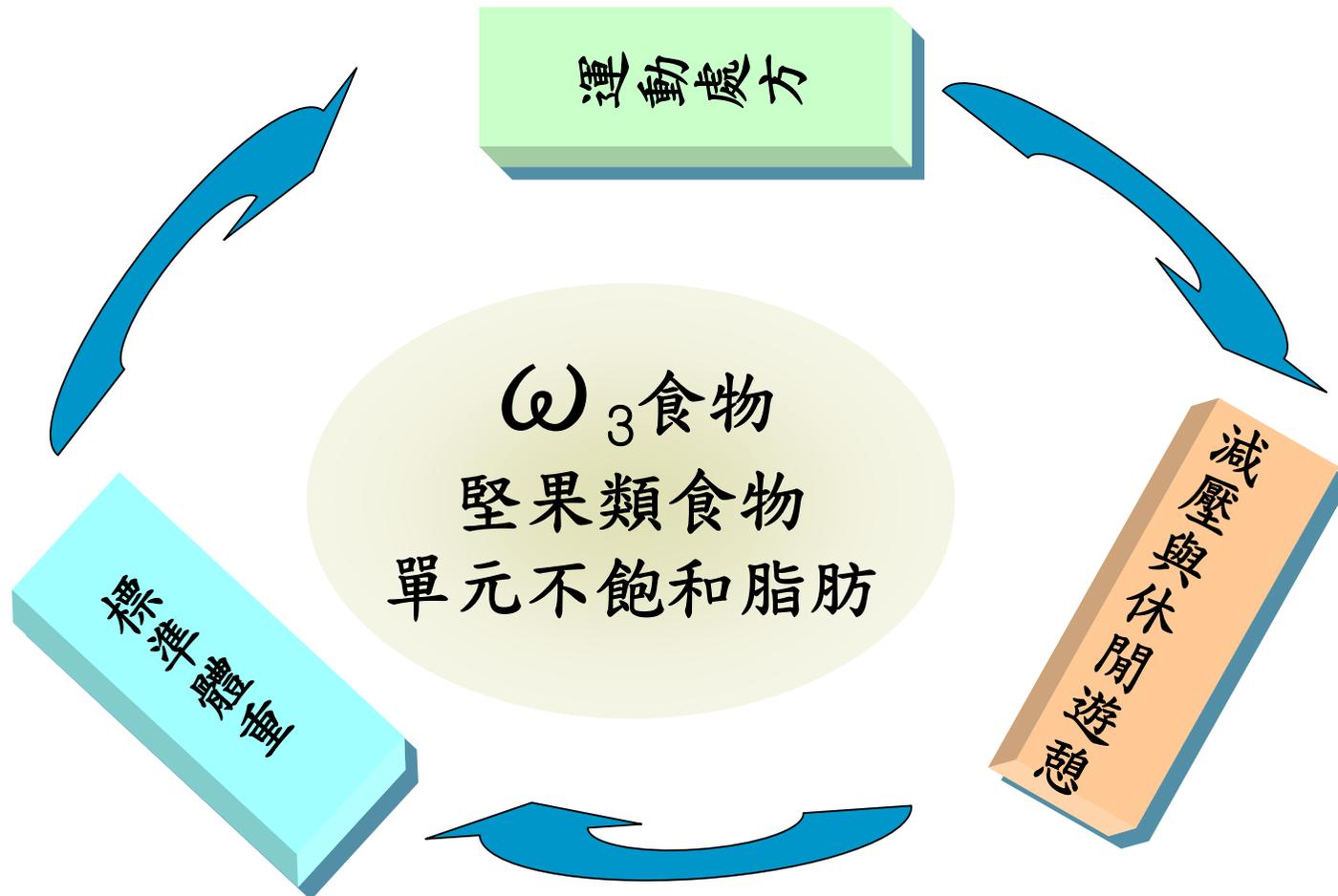
Leisure, Recreation, and Play

- 減壓為原則之休閒定義強調”自由選擇 (freedom of choice)”之重要性，然而在真實生活中”自由選擇”意義為何？
- 休閒、遊憩與遊戲三者間之異同？什麼活動可被視為休閒但卻不是遊憩行為，又有什麼活動屬於遊憩卻非休閒規劃？
- 透過提供愉悅和自我價值，像是休閒活動等來奉獻自我滿足(成就)。
- 延後進入第四年齡階段。
- 壓抑或否認第四年齡階段。

台灣健康促進之休閒動機與阻礙

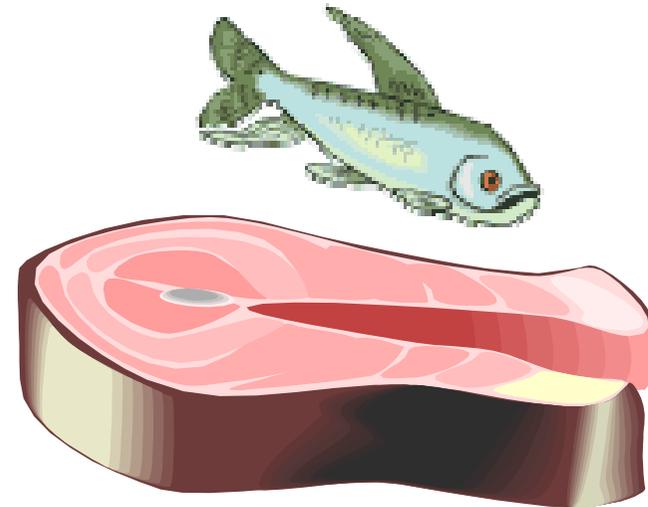
- 從事休閒活動運動項目以 ” 消遣型 ” 或 ” 和緩性 ” 運動為主(65歲以上)。
- 運動場所的不足(30.04%加強運動場館設施，20.50%應開放學校運動場地及設施)
- 休閒健康觀念不足(22.56%活動資訊缺乏)
- 休閒專業人員不足，平均每位服務約7千人
- 若依規模估算，至2010年止，台灣休閒專業人力約達三萬人左右，平均每位服務約767人。

提高HDL(高密度脂蛋白膽固醇)



從深海魚到素食者之商機

- Omega-3脂肪酸可以阻止血液凝結、減少血管收縮、降低三酸甘油脂等，對心臟血管特別有益。
- 富含Omega-3脂肪酸的魚包括鯖花魚、秋刀魚、石斑魚、鮭魚…等，美國心臟病協會（AHA）建議：1星期至少要吃兩次魚。
- Omega-3脂肪酸 蔬菜類以紫蘇與白花馬齒莧含量較高。



整合渡假與健康促進套裝旅遊案例



【平地健走與單車運動】

- 健走除了要達到 至少每週 3 次、每次 30 分鐘以上。
- 騎乘單車效果更好。
- 一定要抬頭挺胸。雙臂要主動運動。擺動雙臂使下臂呈約 90 度，有節奏地擺到胯後，向上則擺到與肩同高。



低GI食物及反式脂肪的危害

- 認識低GI食物與反式脂肪（奶精、酥油、植物性奶油、氫化油…）。
- 避免高密度碳水化合物飲食，如蔗糖、白飯、麵粉製品等，可以有效降低胰島素，而低胰島素會使升血糖素增加，升血糖素增加能讓你燃燒脂肪，降低三酸肝油脂(血脂)，降低總膽固醇，改善HDL對LDL的比例。
- 全穀類食物如全麥麵包、糙米、胚芽米等，都有豐富維生素B群。



地中海飲食文化

- 泛指希臘、西班牙、法國和義大利南部等位處地中海沿岸南歐各國，以蔬菜水果、魚鮮貝類、五穀雜糧、堅果豆類和橄欖油為主之飲食風格。
- 此外地中海地區亦盛產葡萄酒,香料,檸檬,蕃茄,海鮮,大蒜,香草和起司...等食材。其中乳製加工品含有許多有益菌種，可保持腸道健康；蕃茄、洋蔥、大蒜等則具有抗氧化功效；此外天然香草料理，更具養生特色。



『美滋糲 (muesli) 』的故事



樂活風潮衍生之健康休閒產業

休閒產業兼顧健康創意行銷

運動處方及地中海式飲食

轉型之產業空間

傳統產業觀念提升

台灣新興之健康養生飲食文化

- 鯖魚暨深海魚貝類食材
- 茶油
- 有機蔬果
(蔥蒜/番茄/地瓜葉/紫蘇/白花馬齒莧...)
- 海藻(石花凍...)
- 五穀雜糧到養生麵包...



優質台東咖啡轉型案例

原住民部落減壓慢食之旅-寒溪不老部落



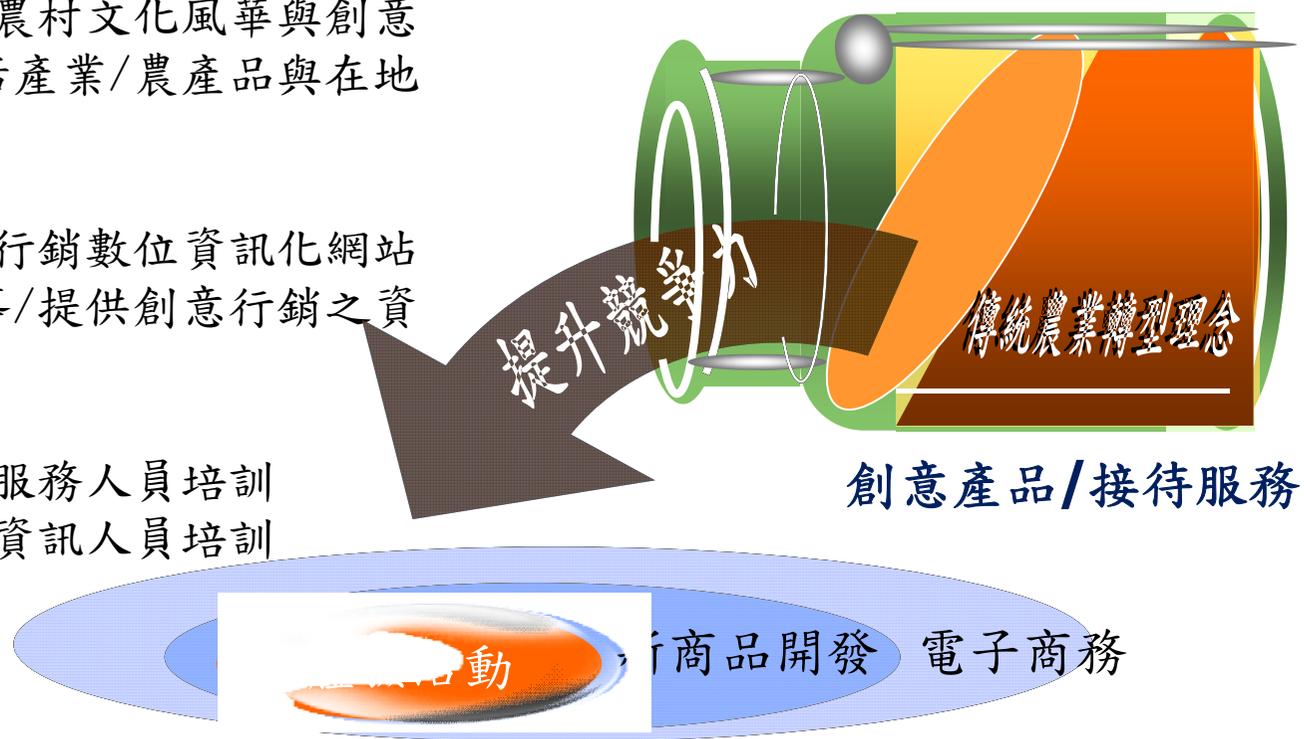
農業導入體驗活動商品之可行性分析

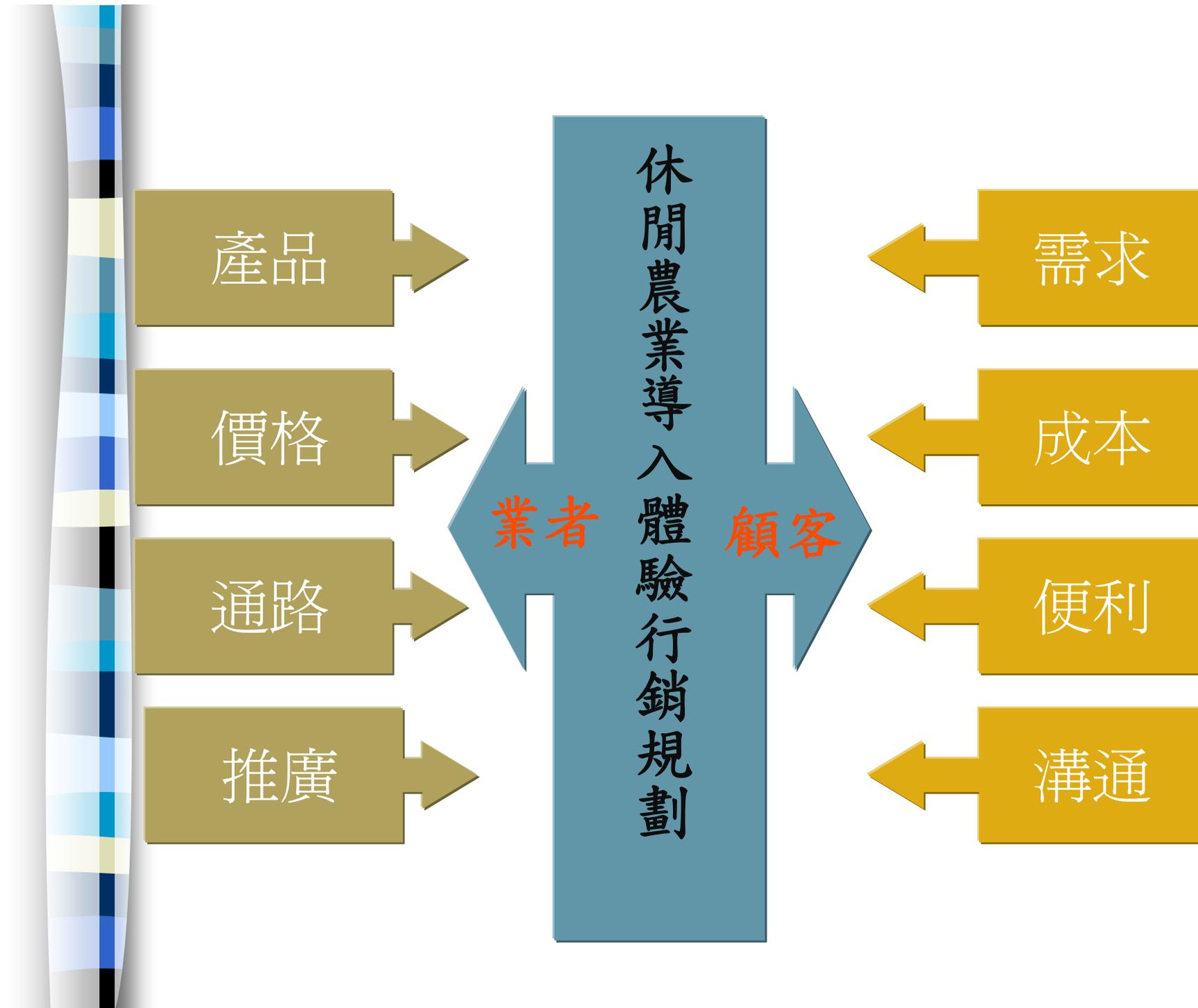
■空間增值化：協助閒置空間再利用規劃
/導符合相關法令規章，引進產官學資源

■創意生活化：再現農村文化風華與創意
魅力/懷舊料理與樂活產業/農產品與在地
特色之結合

■行銷資訊化：建置行銷數位資訊化網站
/數位化整合行銷輔導/提供創意行銷之資
訊交流平台

■轉型教育化：行銷服務人員培訓
/導覽解說人員培訓/資訊人員培訓





結論與建議

- 確立在地化休閒與健康促進之發展主軸
- 擬定優良食材來源之品牌策略
- 營造精緻慢活之休閒空間
- 落實樂活與食物里程之建議
- 規劃運動處方+減壓之套裝休閒遊程