





# 序

近年來，「農夫市集」有如雨後春筍般在台灣各地出現，顧名思義，「農夫市集」就是由農夫組成的市集，平常在田裡辛勤耕作的農夫，這時候難得抽空放下鋤頭，親自和消費者面對面，販售自己種出來的農產品；而消費者來到市集，則可以透過農夫的解說，瞭解農產品背後的生產過程，買到健康、安全的新鮮蔬果。透過農夫市集，讓消費者得以直接支持辛苦耕作的農夫，使農夫的收入更有保障，農夫也可以用更優惠的價格，回饋消費者的肯定，如此一來買賣雙方皆可獲利，成為雙贏的銷售與消費平台。

同時，因應國人日益重視健康樂活，在花蓮、宜蘭地區，本場發揮有機、保健及休閒三大核心技術專長，促進有機農業結合休閒旅遊，積極推動各項有機專區及有機村輔導業務，並期能進一步發揮綜效將各



點串連起來，形成一條東部有機休閒樂活廊道，在這裡不論從事有機或友善環境耕作，這些在地用心生產的好產品，除了傳統行銷通路之外，更需要透過農夫市集、餐廳採用在地食材等另類食物網絡或結合農村傳統文化，吸引消費者購買或前來從事休閒旅遊，提升農友收益，並確保消費者飲食安全。



在花蓮，一群熱愛土地的小農，在東華大學蔡建福老師號召下，於2010年成立了「花蓮好事集」，農夫每到週末，即不辭辛勞的從花蓮各地前來和消費者見面，分享自家生產的好產品，好事集也舉辦各種體驗活動及演講，讓民衆及小農對飲食、農業與環境間的互動關係有更深的認識。本場在2011年配合夏日好事集活動開幕，設置活動攤位，辦理有獎徵答及DIY活動，鼓勵民衆以具體行動支持在地的農夫市集，同年也邀請好事集到本場開放日活動設攤，推廣地產地消的觀念。本場將繼續提供這些小農相關技術諮詢服務，開發在地特色之加工產品，與花蓮好事集共同推動農業在地化。



為增進外界對農夫市集的認識與支持，本書即以花蓮好事集為例，分別從稻米、蔬菜、水果、加工品、手工藝等產品類別介紹各個攤位，讓讀者窺見這些小農的理念、友善環境的耕作方法、產品特色及鮮享在地的美味秘訣等。農夫市集不但販售各種友善環境的農特產品，縮短食物里程，也是小農共同實踐反璞歸真的交流平台，在這裡可以發現農夫的可愛和手作達人的創作力，在市集走一圈，透過來自各鄉鎮農夫的解說，還可以增進對腳下這片土地的瞭解。百聞不如一見，來趟農夫市集微旅行，一起感受地產地消的樂活情！



行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 **黃鵬** 謹識

中華民國101年8月