

「快點，再快一點！」生活中我們常常追求快速、省時間，希望什麼都能高效率；但近來卻颳起一道「慢風」，提倡腳步節奏慢下來，臺灣甚至有些鄉鎮選用「慢」作為特色呢！

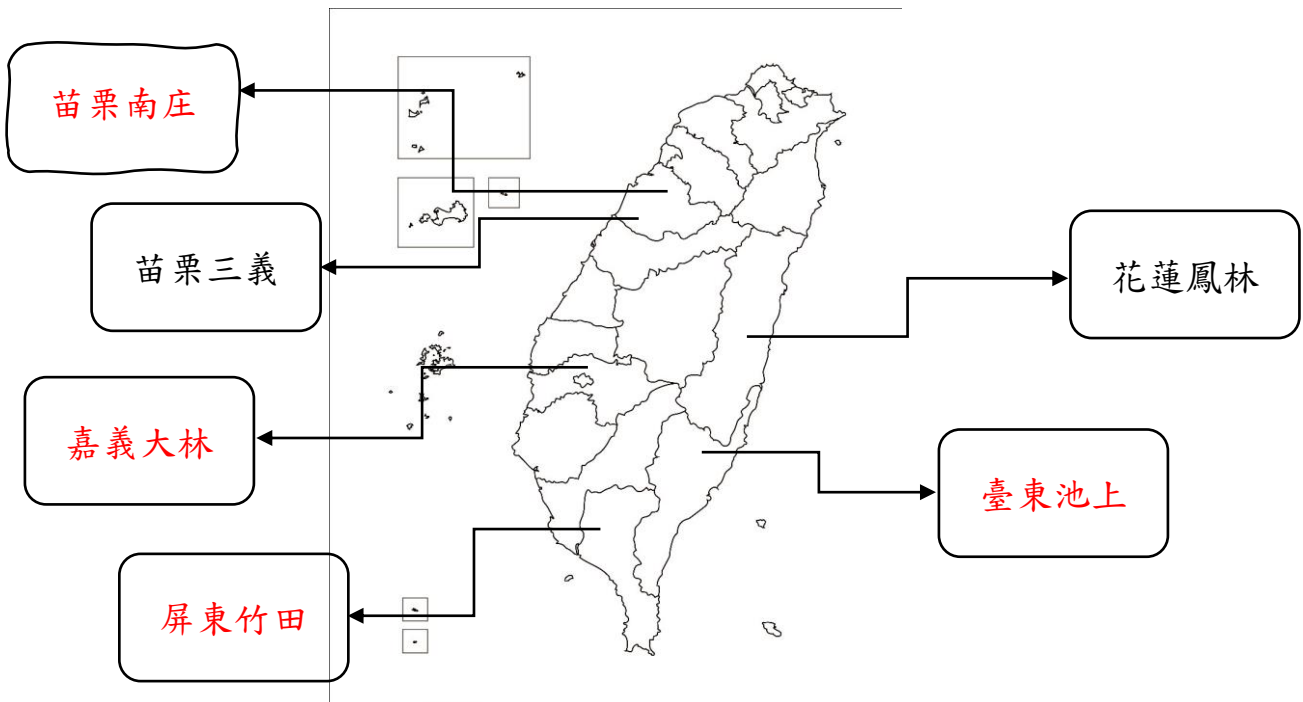
📖 任務一：臺灣哪裡有慢城？

閱讀 10 月 29 日的第 4 版〈悠然自得 發掘慢城之美〉，回答以下問題。

1. 截至 2024 年，臺灣有幾個經「國際慢城組織」審核通過的「慢城」？

6 個

2. 接續上一題，查一查地圖，這幾個慢城位於哪裡？是哪一年審核通過的？



3. 想要成為國際慢城，必須從七大面向評分，向國際慢城組織申請。七大面向是：

- (1) 能源及 (環境) 政策：公園、綠化地、可再生能源、綠色交通、資源回收
- (2) 基礎設施政策：替代性出行工具、自行車道、能讓人們駐足、短暫休息的街道家具等
- (3) 城市 (市容) 及內涵：邊緣區域的重塑和再利用、建設網絡環境
- (4) 鼓勵 (當地) 生產及使用 (當地) 產品：禁止生產基因改造農作物、提升傳統工藝技術的價值

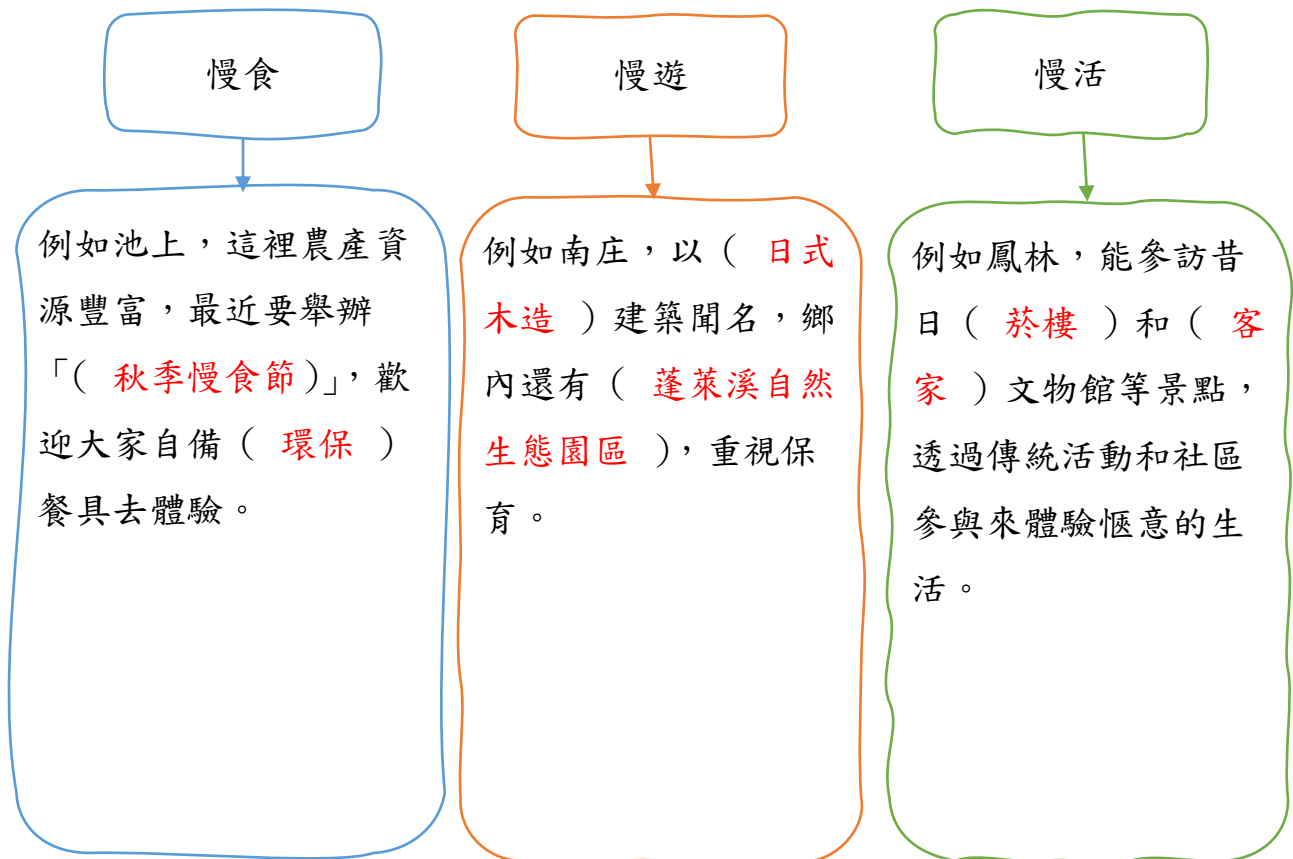
- (5) (**熱情友好**) 與社會關係：歡迎旅客光臨、提升接待品質，確保交易、價格透明
- (6) 創造慢城 (**自覺**) 意識：協助身心障礙、貧困、多元族群融入社會
- (7) 合作夥伴關係：與團體合作推廣自然和傳統食品

■給師長的話：任務一先認識臺灣已獲得國際慢城認證的鄉鎮，及其評選項目。評選項目小字的說明，係參考 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%85%A2%E5%9F%8E>，幫助學生了解其內涵。

📖任務二：慢城的特色

1. 慢城想要發揚三個「慢」精神，和同學討論，用你們的話說說看，三個「慢」可能是什麼意思？
 - (1) 慢食 → 慢慢吃，吃慢工出細活做出來的食物
 - (2) 慢遊 → 慢慢玩，輕鬆玩，深入一個地方，不趕行程，不過度消費
 - (3) 慢活 → 慢慢生活，欣賞周遭的美好，不忙也不慌張

2. 品讀這篇文章，分別舉一個慢城的例子呼應這三個「慢」精神。



和同學討論，你們還能再舉不同的例子嗎？

3. 這幾座慢城的特色中，多處提到「自然農法」、「友善耕作」、「無毒農業」，為什麼這些農法會被稱為「慢」呢？

■ 避免用速效的化肥、除草劑，種植時間比較長

■ 不同季節安排不同栽種，土壤恢復肥力要時間

□ 人們工作期間學習速度慢，動作也慢吞吞

■ 需要人力手工來維持，處理要花較多時間

4. 慢城的特色中，還提到「客家文物/文化」、「日式木造建築」、「人文工藝」、「文化底蘊」等，為什麼這些也被稱為「慢」呢？

■ 這些文化經過長時間的積累，保留和傳承需要時間與耐心

■ 修復木造、保存傳統工藝需要長時間精心投入

■ 參觀文物或參加地方文化活動，能讓人放慢步調體驗

□ 傳統文物或建築缺乏電梯等便利設備，參觀速度慢

■ 給師長的話：任務二進一步了解慢城的特色與內涵。

📖 任務三：慢精神

「慢精神」不只在慢城上實踐，平常也可以將這樣的精神融入生活。

打開11月1日第8、9版，兒童版有許多小朋友的文章。請找一找，哪幾篇文章的內容展現了「慢精神」？請找出一篇，並說明為什麼。

〈幸福粥滋味〉有慢精神。
切肉絲、泡香菇、熬煮米飯
都慢工出細活……

(略)

■ 給師長的話：任務三鼓勵生活中體驗慢精神，並從其他文章中得到啟發。版面中，〈超級月亮〉要耐心等待和用心觀察、〈釀小米酒〉要按部就班製作，等待成功，這兩篇也具有慢精神。