永續「食」踐新潮流

每天都是「良辰吉食」搭上綠色飲食潮流，永續「食踐」的可能

金門縣　**蔡純玉**

我是蔡純玉，之前任職於專案服務公司，有水土保持環境教育推廣、環境教育桌遊帶領等經驗。本身雖然不是金門人，但因緣際會之下接觸到金門的飲食文化與永續飲食推廣，希望透過這次的教案甄選，「食」際推動惜食教育。

惜食理念

∨ 主動說 ∨ 吃格外 ∨ 吃在地 ∨ 惜食材 ∨ 愛地球 ∨ 愛分享 ∨ 愛推廣。

教學理念

以惜食概念串聯四節課程，說明氣候變遷與糧食危機，融入在地觀察，導入惜食環境教育的議題進行教學，透過課程教學，能瞭解永續飲食與產業現況，並連結到氣候變遷與 SDGs、2050 淨零綠生活等環境議題。

教學對象

以 16 歲以上之民眾或、社區志工或親子族群為主，每節課設計 50 分鐘。

教學目標

1. 瞭解食物浪費與食物供應鏈及氣候變遷之關係，認識臺灣綠色餐飲指南，小組討論設計綠食宣言。
2. 觀察在地傳統市場，瞭解格外品、醜蔬果的比例與情形。
3. 透過討論惜食議題，反思生活習慣與瞭解後續的行動策略。

特色教案獎

課程說明

第一節課

引起動機

「氣候變遷與糧食危機」／10 分鐘

課程開始前請學員先準備日常飲食觀察到的 3 個問題。

1. 先說明氣候變遷與糧食危機議題。
2. 2020 年至 2023 年，世界各地高溫、洪水和乾旱等災情頻傳，包括東非乾旱、北美乾旱和熱浪、歐洲極端天氣、南亞和南美熱浪、澳洲水災等，嚴重損害全球糧食供應和儲備。這些因氣候變遷而引發或加劇的天氣事件，使全球糧食系統對俄烏戰爭等衝擊的抵禦能力降低，因此導致 2022 年初全球小麥儲量極低，加上地緣政治、經濟、自然等因素，使 2022 年全球糧食價格迅速飆漲，糧食供應短缺。氣候變遷影響作物生產，令糧食危機愈趨嚴重。
3. 聯合國 IPCC 報告顯示，全球有約 33 至 36 億人生活在氣候危機高風險的環境。氣候脆弱的國家和地區遍布西非、中非、東非、南亞、中南美洲、海島國家、北極地區等。中東和北非地區，除受到國際局勢及糧食緊張影響，當地居民更持續面對氣候變遷對糧食和水安全的威脅，飽受水資源短缺、空氣污染和廢物管理不善等環境壓力。而土壤養分、生物多樣性和海洋生物的喪失，更嚴重打擊他們依靠當地資源解決糧食問題的能力。
4. 聯合國環境規劃署發現，2019 年產生了 9.31 億噸食物垃圾。其中近 1/3 來自餐飲服務。這表明每年有 5% 的全球糧食生產浪費在食品服務上。
5. 臺灣的食物浪費也是不遑多讓！依環境部統計，平均每人每年生產 150 公斤的廚餘，一年浪費的食物平均多達 384 萬噸，每年把浪費的廚餘放進廚餘桶，把廚餘桶一個一個疊起來的高度，就相當於「1 萬 3500 座 101 大樓」比中國大陸、日本、韓國平均多 20%，2020 年推估臺灣一年就浪費 360 萬噸，約 4,000 億台幣，並約有三分之二的食物浪費發生在零售端，與此同時，臺灣有 60 萬個邊緣家庭是餓著肚子睡覺。此外，這類食物透過掩埋方式處理後會成為溫室氣體 (甲烷) 的主要來源，使地球暖化更加嚴重。
6. 請學員將觀察到的問題投入箱內，由講師隨機抽出，請其他學員分享解決方式與其中的議題。

開發活動

「每一次消費都是為未來投下重要的一票」／20 分鐘

1. 認識永續食材指南

「永續食材指南」整合聯合國永續發展目標 SDGs、國際先進國家與國內產業經驗，將以「友善耕作」、「少添加物」、「低碳蔬食」、「本土生產」與「資源循環」五大永續原則為基本指標。

2. 認識臺灣綠色餐飲指南

民間綠色餐飲指南運動自 2018 年開始推廣，至今已募集約 240 家環保餐廳一起成為推動綠食宣言的夥伴。

邀請注重食材安全、友善環境的餐飲業者，共同向消費者承諾綠食宣言的 6 項準則。消費者可藉由綠食宣言旗，認明綠色餐飲指南推薦的環保餐廳。

https://greenmedia.today/article_category.php ？ cid=10

https://www.sustainfood.tw/

3. 學員透過認識綠色飲食指南，瞭解臺灣綠色餐飲發展現況，瞭解如何檢索綠色餐飲指南認證餐廳。

綜合活動

小結與討論／20 分鐘

1. 請學員分組 (3~4 人為一組) 設計各組的綠食宣言，並請各組學員發表對於宣言的看法與如何實踐。
2. 由教師發給各組學員不同顏色之點點貼紙，請學員互相評比，積分較高之隊伍可獲得小禮物。

特色教案獎

第二節課

引起動機

零浪費低碳飲食／10 分鐘

除了民間推動的環保餐廳外，政府目前也推動了環保餐廳。原名為綠色餐廳，7 月 6 日正式更名為環保餐廳。

1. 為利於政策的推動執行與擴大推廣，將既有「綠色餐廳」轉換為「環保餐廳」，以與民間倡議之綠色餐廳區隔。
2. 秉持鼓勵性質，維持自我宣告及響應機制。符合「環保餐廳」標準者，鼓勵加入「環保餐廳」。
3. 建立消費者對「環保餐廳」之信心，加強訪視機制，確保餐廳符合響應之條件，以鼓勵民眾參與。
4. 介紹環境部淨零綠生活行動指引
5. 環境部於 112 年 4 月發布淨零綠生活行動指引，其中關鍵議題包含－零浪費低碳飲食，將向學員說明環境部指引內容與未來的實踐方向。

開發活動

我們與惜食的距離／10 分鐘

1. 環保餐廳是以環境友善為理念，提供環保、低碳之供餐及用餐環境，以減少對環境的衝擊，也呼應氣候變遷、食品安全、循環經濟等議題。
2. 環保餐廳響應的 3 大主軸 : 做好源頭減量、使用在地食材、推行惜食點餐。
3. 源頭減量－不提供一次性用品使用在地食材－優先使用國產食材推行惜食點餐－提供餐點份量調整服務
4. 學習查詢住家附近的環保餐廳，支持綠色餐飲產業。

綜合活動

廚房的共好生活／30 分鐘

1. 由綠色餐飲指南餐廳－樸食 Àtable 主廚分享對於學員料理之看法，主廚分享將生活體驗轉換成藝術美學幻化呈盤，這些新鮮單純的菜色皆被賦予著豐富意涵，在「樸食」每一道猶如可以食用的畫作，各種感知將得到滿足。「樸食」是金門限定的回憶，在旅遊戰地歷史外必須收藏的金門記憶。
2. 可依據不同縣市進行環保餐廳或綠色餐飲指南邀約。

第三節課

引起動機

「食」事求「市」1／10 分鐘

1. 第 1 節課與第 2 節課針對目前公私部門的綠色餐飲指南與環保餐廳介紹後，第 3 節課前進菜市場，瞭解目前產業現況。
2. 以金門東門菜市場為例：金門東門市場短短一百公尺，從國家一級古蹟、台閩第一坊「邱良功母節孝坊」到代天府，可以吃到金門傳統小吃，買到清晨剛採的蔬菜、捕獲的魚，新鮮的石蚵、花蛤，甚至買個明清的碗盤。請學員分組，以參與式觀察與體驗的方式，瞭解市場攤商販售蔬果、食品之情形。
3. 集合時間約於早上市場接進收攤時間 (約 13:00）。
4. 可授課地點附近的傳統菜市場為主進行調查。

開發活動

「食」事求「市」2／30 分鐘

1. 由教師設計問題與學習單，請學員實際訪問與觀察蔬果攤商對於格外品或醜蔬果的處理方式。
2. 問題設計：
   (1) 攤商如何判斷格外品或醜蔬果？
   (2) 對於格外品或醜蔬果如何促銷與販賣？
   (3) 每次批發大約都有多少比例？
   (4) 賣不完的蔬果去處如何？
3. 瞭解格外品產生的原因。格外品產生原因可能是過大、過小、曬傷、碰撞、蟲咬、歪扭，缺乏完善的冷藏、冷凍或防止碰撞受傷的設備就難免造成耗損。

綜合活動

「食」事求「市」3／10 分鐘

1. 綜合學員觀察與對攤商的訪問及記錄，由教師進行歸納。
2. 金門傳統市場的食材來源主要來自於農戶自行生產或是從臺灣海運過來，供給一般民眾日常生活所需。
3. 反思議題，從傳統市場批發上，如何落實自己的綠色飲食宣言。

第四節課

引起動機

「良辰吉食」食當季　食在地／10 分鐘

1. 請學員思考對於良辰吉食的見解，認識與分享從小到大的金門在地飲食文化。
2. 每到清明節，餐桌上的潤餅成了不可或缺的存在。至於潤餅該放些什麼樣的食材，各鄉鎮地域有不同的堅持，真實呈現臺灣社會多元的飲食風貌。
3. 一海之隔的金門島上，潤餅自然也是有的，另有拭餅、薄餅、七餅、妻餅等不同名稱。
4. 相傳拭餅來由與明朝萬曆年間的金門進士蔡復一有關。由於他勤於公務無暇吃飯，他的妻子苦思良久，最後靈機一動，便用薄餅將切絲後的食材包裹成捲，讓蔡復一可以邊辦公邊用餐。
5. 金門稱為拭餅，因為拭餅皮是把麵糰在煎盤擦拭一層，待溫度到而熟了，就成為一張張的拭餅皮，故金門稱為「拭餅」。
6. 臺灣把拭餅稱為潤餅，實際應為韌餅才是，因為拭餅皮要有彈性，有展延性，包內餡時才不會裂開。潤餅的由來應是指拭餅皮的韌性，「韌」閩南音和「潤」同，潤有豐富的意思，吃潤餅，把豐富的內餡吃入肚中，故臺灣多稱為潤餅。
7. 臺灣潤餅攤商的包裹方式是把準備好的內餡各別盛放，由各種餡中各取出少許，用潤餅皮把其包裹，和金門的方式不同，金門是把各種內餡合鍋炒熱成一盤，再用拭餅皮把盤中的內餡放入，包裹而成。

特色教案獎

開發活動

「良辰吉食」食當季　食在地／30 分鐘

1. 利用醜蔬果、格外品製作拭餅，邀請學員利用從市場買來的食材，製作創意拭餅。
2. 金門拭餅常見的餡料包括蒜苗、芹菜、大頭菜、紅蘿蔔、符奶豆（豌豆）、豆腐、豆干、五花肉及海蚵等，也有甜料如貢糖、麻荖。
3. 其中，以海蚵及麻荖兩種食材最具金門特色，加入三月正肥的海蚵，讓拭餅多出一道鮮味；或只簡單地包入麻荖及芫荽（香菜），一入口，先是麵香十足的柔軟餅皮，接著是麻荖的酥脆與花生的濃烈香氣，幸福滋味便在口中蔓延開來。

綜合活動

「良辰吉食」食當季　食在地／10 分鐘

1. 品嘗手做拭餅，瞭解早期人民珍惜食物的用心與傳統金門文化。
2. 拭餅可由學員自行加入創意元素進行製作。
3. 學員分享 4 節課的心得與回饋，從環境議題認識、產業現況與發展、飲食文化的保存、剩食共享的實際體驗，體認在地的「食際現況」。

教學評估

1. 每堂課透過學員實際分享或回饋，促使學員反思目前臺灣的飲食環境現況。
2. 第一節課以各組綠食宣言瞭解學員對於惜食議題的想像與願景。
3. 第二節課認識目前的環境部環境議題與現況，邀請產業業者分享綠色餐飲的推動現況。
4. 第三節課前進傳統市場，透過田野調查與觀察紀錄的方式，瞭解第一線的產業現況帶給學員的衝擊。
5. 第四節課以導入金門飲食傳統文化，鼓勵學員瞭解早期民眾如何善用與處理食材，品嘗懷念的味道。

「食事求市」前進傳統市場活動學習單

「食」事求「市」活動學習單

觀察日期：　　年　　月　　日
觀察組別：
觀察組員：
市場地點：
攤商性質：□蔬菜販賣 □水果販賣 □兩者皆有

問題與回饋紀錄：

1. 如何判斷格外品或醜蔬果?
2. 對於格外品或醜蔬果如何促銷與販賣
3. 每次批發大約都有多少比例?
4. 賣不完的蔬果去處如何?

氣候變遷與糧食危機前後測問卷

永續「食」踐新潮流 惜食環境教育

前測問卷

您好：

感謝您參與本次永續「食」踐新潮流 惜食環境教育活動，本測驗僅供後續分析使用，請依照您現在的實際想法作答，請勿上網查詢答案，本測驗不計分，謝謝您！

環保時事與政策議題

(　　) 1. 環保署推動全民綠生活，期望全民從生活各面向轉變，共有 5 大推動面向，下列何者不是?
(A)綠色網路 (B)綠色居家 (C)綠色旅遊 (D)綠色消費

(　　) 2. 臺灣與世界共同邁向 2050 年淨零轉型目標，共規劃四大策略 2 大基礎，請問四大策略中不包含以下何者？
(A)能源轉型 (B)產業轉型 (C)循環轉型 (D)生活轉型

(　　) 3. 在 2022 年全球飢餓指數地圖中，有超過 40%亟需糧食援助的國家中，下列哪一個未列入?
(A)剛果民主共和國(B)伊索比亞 (C)阿富汗 (D)伊拉克

(　　) 4.依據 FAO(聯合國糧食及農業組織)於 2022 年 3 月發布消息，因烏俄戰爭關係，世界營養不良人口數量可能增加多少萬人?
(A)100~200 萬人 (B)200 萬~300 萬人 (C)300 萬~500 萬人 (D)800 萬人以上

(　　) 5.行政院環保署推動環保餐廳，業者加入環保餐廳須符合下列何項原則
(A)源頭減量 (B)使用在地食材 (C) 推行惜食點餐 (D)以上皆是

惜食環境教育活動

(　　) 6.永續食材指南主要原則不包括下列何者?
(A)友善耕作 (B) 低碳蔬食 (C)生廚餘可再利用 (D)資源循環

(　　) 7.臺灣各地都有獨特的飲食文化，請問下列何者不是常見的金門傳統飲食？
(A)老酒麵線 (B)宴菜 (C)鹹甜燒餅 (D)拭餅

(　　) 8.格外品產生的原因主要來於？
(A)生產過程中過大或過小 (B)運送過程中的碰撞 (C)保存不當 (D)以上皆是

(　　) 9.綠色飲食強調食當季、食當地，減少食物里程，食物里程概念為何?
(A)農場採收到批發商的距離
(B)從農場(農、畜的生長地)到消費者購買地(市場、商店)所運送的距離
(C)批發商到販售通路的距離
(D)以上皆非

(　　) 10.根據環保署統計，2021 年全台一般廢棄物總量 1,006 萬 2,344 噸，其中包含一般垃圾、資源垃圾及廚餘，請問廚餘佔比多少？
(A)3.2% (B)3.8% (C) 4.4% (D)4.8%

～感謝您的填寫～