

# 農村食農教育方案表

農業部農村發展及水土保持署

填表單位	宜蘭縣蘇澳鎮朝陽社區		
聯絡人	陳紀宇	E-mail	agriezgo@gmail.com

教案名稱	朝陽漁人的一天—從漁港到餐桌的里海體驗		設計者	洪嘉鎡、陳紀宇
對象	一般民眾、企業團體		適合人數	15-25人
特色主題	透過蘇澳朝陽社區的人文歷史與定置網漁業，瞭解海洋永續與里海精神，並學習認識及料理在地漁獲，結合食魚教育與漁村生活體驗。		活動時間	180分鐘 每年10月至隔年5月
			活動地點	活動中心二樓、朝陽漁港
食農教育六大方針	■支持認同在地農業 ■地產地消永續農業 ■深化飲食連結農業 ■珍惜食物減少浪費 □培養均衡飲食觀念 ■傳承與創新飲食文化		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDGs 12 責任消費及生產 SDGs 14 保育海洋生態
食農教育三面六項及學習內容	農業生產與環境	農業生產與安全	■在地農業生產與特色 □農業生產方法 □農業相關生涯 □科技於農業生產的應用與影響 □農業與全球經濟	
		農業與環境	■農業生產與環境 ■農業與資源永續 □社會責任與倫理 □全球糧食議題	

	飲食健康 與消費	飲食與健康	■認識食物□飲食的均衡與健康 □生命發展階段與營養 □飲食與疾病
		飲食消費與 生活型態	■飲食消費行為 □食品衛生與食品安全 □加工食品的製作與選購 ■地產地消 □綠色消費
	飲食生活 與文化	飲食習慣	□飲食的重要性 □愉悅的進食 ■分享與感恩 □進餐禮儀
		飲食文化	■在地飲食特色 □飲食與文化的傳承 □全球與多元飲食文化
設計理念	以朝陽社區的定置漁網文化與豐富的人文歷史為基礎，旨在引導參與者深入體驗朝陽漁村的日常。從漁港的寧靜到餐桌的美味，透過親身參與及五感體驗，重新建立人與海洋、土地、食物的連結，並培養永續海洋的觀念。期望透過「親近海洋、認識漁業、永續食魚」的核心理念，讓每位參與者都能成為海洋故事的傳遞者，並學會珍惜每一份得來不易的漁獲。		
活動目標	<ul style="list-style-type: none"><li>● 了解朝陽社區的漁業型態（定置漁網）與海洋生態系統的重要性。認識不同漁法對海洋的影響，選擇友善環境的漁獲，支持永續漁業發展。</li><li>● 透過實地踏查，體驗漁村獨特的風情、信仰與文化，並認識永續漁業的意義。</li><li>● 透過近距離觀察，感受漁民的辛勞與智慧，並能辨識在地主要魚種。</li><li>● 掌握食魚處理技能，並在珍惜食物的過程中，實踐友善海洋的消費選擇。</li></ul>		
活動流程			
時間	主題	活動流程及內容	活動整備

事情準備		活動前置作業 1. 工作人員之安全與注意事項說明 2. 戶外教學設備測試 3. 活動所需器材整備與盤點 4. 活動路線行前踏查，確認是否有需調整之處	
5分鐘	開場活動	<b>【引起動機】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>說到宜蘭、蘇澳、南澳你會想到什麼？</li> <li>你進到朝陽社區的印象是什麼？</li> <li>你覺得過去朝陽社區的主要經濟活動是什麼？</li> </ul>	地點： 朝陽社區活動中心二樓  設備： 投影設備、麥克風  教具： 在地點心或咖啡
25分鐘	漁村序曲：社區與定置漁法	<b>【認識社區】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>位於宜蘭縣蘇澳鎮最南端，東臨太平洋，西接南澳鄉。社區面積約3平方公里，80%為高山，平原狹小。</li> <li>朝陽社區是少數靠海的客家村，族群以閩南與客家居多。舊名「娜娘仔」(Naniwa)，音譯為「浪速」。早期朝陽這裡是南澳、蘇花古道海運的出入口，所以運輸上以船運為主，Naniwa 意思是船進出時捲起滔滔白浪的樣子；而另一個說法則是以前這裡出口樟樹，載木材的大船叫做「浪速艦」，就是 Naniwa。</li> <li>此處未開發前到處荒</li> </ul>	地點： 朝陽社區活動中心二樓  設備： 投影設備、麥克風  教具： 社區簡介、定置漁業圖文資料、模型或影片

		<p>煙蔓草，日據時代，從桃竹苗一帶客庄，為了「焗腦」而來到蘇澳地區，只是隨後樟腦被化學製品取代，「焗腦」也隨之沒落，居民不得已只能到海上捕魚討生活，學著如何與海共存，同時發展出特殊客家漁民文化。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 社區名稱「朝陽」源於早年在海堤未封、漁港建築未建之前，取「太陽從這邊的海浪中升起」的光景，所以喚此地為「朝陽」。</li> <li>• 社區三面環山一面向海，擁有壯闊的山景與海景，自然資源豐富。</li> <li>• 朝陽國家步道結合山海景色，位於宜蘭縣南澳地區的龜山山丘上；龜山遠望好似一隻海龜停泊山海之間。</li> <li>• 步道是早年先民入山種植作物的主要山徑，沿途可由步步登高的四個觀景臺俯瞰南澳漁港，遙望蘇花海岸、烏石鼻岬、定情湖、鴛鴦山、神秘海灘，提供豐富的生</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>態體驗與漁業文化小旅行。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝陽漁港是台灣200多處漁港其中之一，漁港外海有定置漁場，每天固定時間漁船往返。</li> <li>• 除了漁業外，社區也有發展種植與生產，推動友善農耕等產品。</li> </ul> <p>【定置漁法解密】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 定置漁業是一種古老漁法，設置陷阱漁具於沿岸水域中，並等待魚類洄游經過時，使其陷入迷宮般的漁具而捕獲之，定置漁網便屬於其中一種。</li> <li>• 定置漁業網具固定、不追逐魚群，對海洋生態的干擾較小，被視為一種相對友善環境的捕撈方式。</li> <li>• 朝陽漁港外海具有定置漁場，漁民每天早上7點及下午3點左右會起網進港販售漁獲。上午場次多為在地居民，下午則有遊客特地來此購買新鮮漁獲。</li> <li>• 不同季節可捕獲的魚種不同，由於台灣夏季多颱風會破壞網具，端午後到雙十節</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>前為漁港休息期。此時，漁民們會將漁網拖上岸曬網並為破損之處進行縫補，也讓海洋休養生息。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講解定置漁業與其他漁法的差異，並說明社區漁業經營方式的演變。</li> </ul>	
20分鐘	漁港巡禮：信仰、地標與步道	<p><b>【天后宮】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>媽祖是漁民的守護神，庇祐討海人及居民的安全，所以媽祖廟大都建於面海方向。</li> <li>朝陽社區大南澳天后宮卻是「坐北朝南」，大海位於廟宇的東方，是因為客家人為了祈求媽祖娘娘庇祐從事樟腦業而興建，現今成為社區重要的信仰中心。</li> <li>廟宇後方是「蘇花古道大南澳越嶺段」的南方入口。古道呈南北縱向，北側為軍方管制道路無法通行，建議由南側登山口往北走再折返，海拔落差近七百公尺，來回行走約5小時。</li> </ul> <p><b>【客來香】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在地海鮮餐廳，說明其與漁獲的連結。</li> <li>透過餐廳，除了讓大</li> </ul>	<p>地點： 朝陽社區</p> <p>設備： 擴大機、麥克風</p>

		<p>家用一頓好的鮮魚料理更認識這個漁港；餐廳規模的擴大，也提供了社區居民更多的工作機會。</p> <p><b>【朝陽小舖】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>將漁港意象與社區日常融合，開展自營品牌之路。隨著空間啟用，社區發表自創咖啡品牌「浪速18」，並搭配五感體驗遊程，從山邊步道走到港口沙灘，讓旅人用五官記住這裡最美的日常風景。</li> </ul> <p><b>【土地公廟】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講解中秋節「扛麵龜」等地傳統習俗，感受漁村的文化底蘊。</li> <li>祈米龜打油箱是娜娘仔福德廟於中秋節的重頭戲活動，此活動已停辦約30年以上，在108年社區自行模擬活動，引起許多的回響共鳴，109年度社區延續邀請在地耆老協助，從製作器皿、米龜到祈米龜打油箱活動展開，讓更多人參與活動。</li> </ul> <p><b>【汙水處理】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>宜蘭鄉村聚落空間分布屬於散村型態，導</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>致汙下水水道建置成本高、普及率低，造成家庭生活及餐廳營業汙水都直接排入灌排溝渠，影響在地農作生產品質。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>嘗試發展在地化之汙水淨化系統，在專家進駐輔導協助下，社區居民運用在地材料學習微生物菌製作、生態池施作，完成生態池的建置。</li> </ul> <p><b>【步道入口】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在全長2.2公里、步行約1.5小時的朝陽步道體驗中，可以擁有登山的樂趣，可以聆聽海浪、火車、蟲鳴鳥叫的三聲道體驗，可以尋訪穿山甲洞、深入瞭解自然生態。</li> <li>穿山甲掘土覓食、居住在洞裡的特性，穿山甲的出沒也能當成是土地乾淨、自然環境良好的指標。</li> </ul>	
60分鐘	漁業現場：定置網漁船回港與魚貨拍賣	<p><b>【認識朝陽漁港】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在碼頭邊等待定置網漁船回港時，導覽員講解定置網漁業的特徵。</li> <li>講解漁船的構造、漁具，並分享漁民出海捕魚的日常與辛勞。</li> <li>講解漁港設施，包含</li> </ul>	<p>地點： 朝陽漁港</p> <p>設備： 擴大機、麥克風、錢</p> <p>教具： 當季魚類手板、魚貨交易流程圖、打卡版</p>



		<p>建物、鐵軌等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導參與者聆聽漁船回港的獨特聲音，感受漁港的真實脈動。</li> </ul> <p><b>【船邊尋寶】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>目視漁船進港、卸魚活動。</li> <li>引導學員觀察當日捕獲的各種魚類，並解說如何辨識魚種、判斷魚體新鮮度，以及如何挑選當季、在地、符合永續原則的魚種。</li> <li>發放固定數額，向漁民購買漁獲，作為後續烹煮魚湯的食材。</li> </ul> <p><b>【我的第一條魚】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>從拍賣的漁獲中挑選一條當季特色魚，作為今日料理實作的食材。此環節將設計「打卡模板」，讓參與者與自己選購的魚合影，留下獨特回憶，鼓勵分享。</li> </ul>	
40分鐘	漁村美食：在地海鮮料理實作與品嚐	<p><b>【準備與安全衛生】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>先請學員確實清潔手部，並熟悉烹飪區的瓦斯爐、水槽、廚餘桶與垃圾桶位置。</li> <li>向學員展示今日要處理的「當日漁獲」。</li> <li>介紹處理工具（魚鱗刨、剪刀、處理刀具、砧板），並說</li> </ul>	<p>地點： 朝陽社區</p> <p>設備： 擴大機、麥克風、瓦斯爐、煮魚器材與調味料、料理工具、餐具</p>

		<p>明：「刀具鋒利，使用時刀尖不對人，專心處理食材，避免交談。」</p> <p><b>【魚貨處理教學】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>處理魚的第一步是去鱗。請拿起魚鱗刨，從「魚尾」往「魚頭」的方向「逆向」刮除。刮下來的魚鱗可以收集起來，有些文化會用來熬煮魚鱗凍，富含膠原蛋白。</li> <li>接著，我們用剪刀或小刀，從魚的「泄殖孔」（尾部下方）往「魚頭方向，將魚肚剪開或劃開。</li> <li>打開後，會看到內臟。請用手將內臟（包含魚腸、魚肝等）完整掏出。</li> <li>同時，將手指伸入魚鰓處，將兩側的魚鰓（暗紅色）摺除，因為魚鰓是過濾器官，容易有腥味和寄生蟲。</li> <li>內臟拿掉後，請在水槽中用「流動的清水」將魚肚內的黑膜（腹膜）和殘餘血水徹底沖洗乾淨。</li> <li>洗淨後，我們可以選擇將魚切成適合煮湯的「塊狀」。</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p><b>【在地鮮魚湯料理實作】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>此項目將依據現場器材、時間進行調整，以下為範例。</li> <li>請學員先開火，將鍋子燒熱。倒入少許食用油，放入薑片，用中小火將薑片爆香，直到聞到薑的香氣。</li> <li>將我們剛才切好的魚塊（包含魚頭）放入鍋中。當魚塊下鍋後，請不要馬上翻動，必須等到魚肉接觸鍋底的那一面煎至金黃色，才能翻面。這樣魚皮才不會破，腥味也能被高溫去除。</li> <li>當兩面都略呈金黃色時，加入熱水或滾水，水量要淹過魚肉。轉大火煮滾後，撈去表面的浮沫雜質，湯會更清澈。</li> <li>湯滾約5-8分鐘後，魚肉熟透，最後才來調味。</li> <li>依序加入少許米酒（去腥提鮮）、鹽巴（或依在地習慣使用味噌），並可加入豆腐增加口感。</li> <li>起鍋前，關火，撒上蔥花，即可完成。</li> </ul>	
--	--	---	--



[96%87%E5%8C%96%E9%9D%A2%E7%82%BA%E5%89%8D%E6%8F%90%E7%9B%AE%E6%A8%99%E4%BB%A5%E7%A5%88%E7%B1%B3%E9%BE%9C%E6%89%93%E6%B2%B9%E7%AE%B1%E5%8F%8A%E5%AE%A2%E5%AE%B6/3128225247277760/](https://www.ilepb.gov.tw/PubNews/PubNewsContent.aspx?id=608)

- 朝陽生態池落成 淨化社區生活汙水  
<https://www.ilepb.gov.tw/PubNews/PubNewsContent.aspx?id=608>
- 三聲道朝陽步道 公私協力打造步道體驗設計  
<https://www.forest.gov.tw/MagazineFile.aspx?fno=7400>

## 活動附件



## 朝陽走讀生態與魚種認識



## 搶魚文化體驗與殺魚講解

活動整備彙整	人力需求	導覽、後勤
	活動地點	活動中心二樓、朝陽漁港

	設備與材料	詳列如上
	活動備案	無法進行漁港魚貨拍賣觀摩或實際漁獲展示，將以多媒體影音、圖片、模型等方式替代，輔以漁民故事分享，讓參與者了解定置漁網的運作與漁獲。
	活動宣傳及報名	社群媒體、電話等方式聯繫

活動檢討與優化	
<ul style="list-style-type: none"> <li>參加者回饋：吃的魚有好多種類，也知道甚麼是「花煙」；搶魚活動很好玩，有親眼看到漁船、喝到美味的魚湯；之後想幫媽媽一起殺魚。</li> <li>原預定觀賞的「搶魚活動」因鳳凰颱風來襲，漁船收網而大幅延後入港時間，導覽員臨機應變，改以將魚種圖卡灑落地面，讓學生搶拾指定魚種，模擬漁港搶魚的場景，未來可納入執行參考。</li> </ul>	