

瑪利亞基金會
19th 小學生 公益行動
真人圖書館 HERO Talks

親子好食光



彰化縣彰化市南郭國民小學



感受

調查發現孩子正向飲食行為提升的關鍵原因在於有家長陪伴。數據分析發現，共同備餐和親子共食的頻率越高，孩子吃全穀、蔬菜、水果等健康食物的頻率也越高，吃油炸食物、偏挑食的頻率越低。在疫情期間，家長有更多時間陪伴孩子下廚、共食，這樣不僅能增進親子關係，也能讓孩子養成良好的飲食習慣，如感官探索、不浪費食物等。家長的陪伴能幫助孩子攝取更多健康食物，減少挑食，有益情緒發展。所以，增加家長陪伴與共同備餐、親子共食，是提升孩子正向飲食行為的關鍵。

此外，傳統市場曾是重要的買賣場所，許多過去生活記憶都還留存在此。但隨著時代演變，超市逐漸取代其功能。儘管如此，菜市場仍是食材的搖籃，蘊含著豐富飲食文化。逛菜市場可體驗不同季節食材的新鮮變化，不同地方風味的差異，與攤商們互動交流各種烹飪心得。透過重新發掘菜市場的教育價值，可讓學童認識在地飲食文化，體驗採買烹調的樂趣，培養正確的飲食態度。

而從我們學校走路只要十分鐘就可以抵達彰化市其中一間公有零售市場「華陽市場」，而在八卦山上的卦山村有一家「俗女小餐館」，經營者是詹玲涓阿姨，曾經和她女兒一起出現在吳念真監製人文紀實節目《真世代》第2集小小江湖，南郭國小的學長姊過去曾經和詹阿姨合作，以菜市場職人為訪談練習對象，在一連串的田野調查與踏查學習活動後，蒐集許多彰化市民生市場老攤商的故事，並舉辦市場小旅行，勾起民眾過去和家人逛菜市場的記憶，也讓更多人認識這個存在已久的傳統市場。

因此我們想要再度和詹阿姨合作推廣在地飲食文化，傳承飲食智慧，帶著親子家庭一起做伙逛菜市仔，體驗市場裡的新鮮事，並設計親子料理課程，教導家長和孩子利用在地食材製作料理，並傳承傳統美食的文化和故事。



查看華陽市場的攤位分佈圖



實地觀察華陽市場



想像

一、規劃實驗階段

- 1.學生飲食喜好及家庭飲食習慣調查：設計問卷調查家長和學生們平時最喜歡的食物，以及在地傳統市場有販售之食材，請合作的專業廚師並整理出一份最容易準備及烹煮的健康菜單。
- 2.攤商訪談活動：事先會選定願意接受訪談的攤商，並設計訪談提綱。把職人們告訴我們的故事寫成導覽解說稿。
- 3.市場小旅行：由我們擔任解說員，帶領自己的家長進行市場導覽，分享攤商職人的故事，看見彰化的食材來源以及各種食材的運用，最後和家長照著設計好的菜單在菜市場採買所需食材。
- 4.市場料理課：我們和家長一起在詹阿姨的餐館，並邀請詹阿姨和她的女兒進行示範教學，如何親子合作使用菜市場採買的食材，依照菜單製作各道料理。
- 5.數位菜單：在網站上將菜單及料理烹煮方式數位化，讓大家可以透過文字、照片及影片，跟著我們一起逛菜市場採買食材，回家親手料理 DIY。

二、推廣分享階段

- 1.校園示範教學：帶領學校不同班級同學實際走訪華陽市場，解說市場特色、食材挑選技巧，並依照食譜分組採買海鮮湯麵的食材。在學校，帶領同學們一起製作海鮮湯麵，由老師從旁協助，讓孩子們學習正確的料理步驟、技巧和衛生習慣。
- 2.親子假日共煮：以家庭為單位，鼓勵校園同學們利用假日邀請家長一起重溫「作伙煮菜市仔」的體驗，並在家裡挑戰製作海鮮湯麵。並建立線上平台（例如：班級群組、學校網站專區），讓孩子們分享與家人共煮的照片、影片或心得。
- 3.達標加菜趣：設定親子假日共煮挑的參與比例目標，50%家庭完成挑戰。若全班達成目標，將於學期末安排「雞捲慶功宴」，帶領全班一起製作雞捲，作為午餐的美味加菜。
- 4.彰化縣特色遊學提案：向彰化藝術高中提案，將我們設計的路線納入彰化縣的特色遊學活動中。相信一定能為參加者打造更優質、更具在地深度的遊學體驗。



討論行動方案



查詢相關資料



實踐

華陽市場導覽：

我們參與華陽市場導覽活動，探索了彰化縣的在地美食文化。這次活動是我們計畫中的一部分，旨在透過菜市場的體驗，培養正確的飲食態度，並增進家長與學童之間的互動。在活動中，我們跟隨著詹阿姨的引領，深入了解了華陽市場的獨特之處。詹阿姨帶領我們認識了許多老店家，分享了他們的故事，讓我們更加了解了市場背後的歷史與文化。除了認識市場，我們還學習瞭如何挑選優質的食材。詹阿姨給予了我們許多寶貴的建議，教導我們如何辨別新鮮的蔬菜、選擇健康的肉品，讓我們在採買食材時更加有信心。



詹廚師為我們導覽



【彰化在地飲食考】講座

彰化飲食考講座：

我們參加了一場精彩的講座【彰化在地飲食考】，由彰化出生的陳淑華老師擔任講者，她是《彰化小食記》的作者，對於彰化的日常飲食與文化進行了大量的田野調查。透過這次分享，我們有幸深入探索了彰化在地飲食的歷史、文化、特色等，開啟了一段美味而有趣的旅程。

在這次講座中，陳淑華老師帶領我們穿越了彰化的飲食歷史，從家裡的手路菜到現代的美食文化，將彰化豐富的飲食傳統展現得淋漓盡致。她透過豐富的資料和生動的故事，向我們介紹了許多彰化在地美食的獨特之處，讓我們更加了解了這片土地的文化底蘊。

除了對於歷史的追溯，陳淑華老師還向我們介紹了許多彰化在地美食的特色與技藝，每一樣食物都蘊含著彰化人對於飲食的熱愛與堅持，彰顯了這片土地的獨特魅力。

訪問華陽市場管理員：

活潑有趣的學習體驗就在眼前！這次我們親自前往彰化市著名的華陽市場，專訪管理員瞭解這座現代化傳統市場的獨特之處。從流暢的購物推車到活絡的營運現況，再到豐富多元的促銷活動，華陽市場處處彰顯與眾不同的風采。透過實地參訪，不僅能近距離觀摩市場運作模式，更可領會在地人情味的生活智慧。走入傳統市場，感受濃濃的人情味，這絕對是寶貴的學習體驗，快來挖掘華陽市場的無限魅力吧！



訪問市場管理員



問卷調查

學生飲食喜好調查、家庭飲食習慣問卷調查：

為了讓大家體驗傳統市場的魅力，學習選擇健康在地食材，同時以『吃當季、買當地』的永續精神作為設計菜單時最重要的原則，希望在品嚐美味的同時，也能減少食物浪費，友善環境，所以，我們到班上調查了同學們對於料理食材的喜好度，以便完成大家會喜歡的在地風味的菜單。透過仔細收集同學們的意見，我們將運用調查結果與詹廚師討論，為大家設計出一份理想又美味的菜單。為了深入了解現況和推廣的可行性，我們也進行了家庭飲食習慣問卷調查。調查，結果顯示，平均每四位同學中就有一位家中很少開伙甚至都外食，代表同學缺乏在家烹飪與認識在地食材的機會。



分析統計問卷



與廚師討論菜單

攤商訪談活動：

我們實際走訪華陽市場，認識不同攤位，並訪問了市場裡的製麵、蔬菜、肉品、海鮮等攤商，學習挑選新鮮食材的技巧，也更實際感受到人與人之間溫暖的互動。我們認真聽取老闆的講解，同時在紙上記下重點：麵有生麵、熟麵之分，豬肉的部位怎麼搭配炒出香氣，哪種青菜好吃又不搶戲，海鮮怎麼挑選才能熬出鮮味。這次的市場之旅不僅讓我們學會了挑選食材的技巧，還讓我們懂得如何以最經濟實惠的價格採購新鮮又豐盛的食材，帶回滿滿的知識。



訪問蔬菜攤商



訪問海鮮攤商

學習製作料理：

選好食材後，我們步行到卦山村，跟著專業廚師詹阿姨學習料理。我們學習製作改良版的雞捲和海鮮湯麵。我們從一開始恐懼油鍋的噴濺，到後來能穩定地放下雞捲並耐心等待雞捲變色翻面，完成的雞捲顏色超美又香。製作海鮮湯麵時，我們一邊放入蔥白和豬肉片，一邊閃躲油爆噴濺，直到香味飄出，再加水熬湯頭，放入海鮮及蔬菜後，一鍋自製的海鮮湯麵就完成了。雖然比預期花了更多時間，但我們卻充滿期待，親自料理的美食讓我們更能體會每道料理的珍貴，也希望能帶著爸媽一起實踐。



製作雞捲



製作什錦海鮮麵

親子料理課：

為了讓成果發表當天，大人小孩都能輕鬆上手製作美味料理，我們邀請詹阿姨和進行示範教學，如何親子合作使用菜市场採買的食材，依照菜單製作各道料理。我們和家人一起在進行料理測試，從食材準備到烹飪步驟，仔細確認每個細節，並不斷調整，經過反覆練習，我們終於找到最適合親子同樂的料理方式，也有信心能引導大家一起創造美好的烹飪時光！



與家人共享親手共創料理



親子料理課測試成功

成果發表-市場小旅行：

我們身為小小導覽員，帶領校內的學長姐和他們的爸媽一起探索華陽市場，認識食材與保存知識、聆聽彰化在地料理的由來和故事，並體驗親手製作料理的樂趣！當天很多人都是第一次和家人一起做料理，這樣結合市場導覽和親子烹飪的活動，大家覺得學習變得更加有趣，也增進了親子間的互動和情感交流。



市場小旅行-小小導覽員



親子共創料理

校園示範教學：

我們首先帶領學校 5 個班級的同學實際走訪華陽市場，化身為小小市場達人，為大家解說市場的特色、攤位的分布，以及如何挑選新鮮又優質的食材。接著，我們依照事先設計好的海鮮湯麵食譜，讓同學們分組進行食材採買，體驗在傳統市場購物的樂趣。回到學校後，在詹阿姨的協助下，帶領同學們一步步製作海鮮湯麵，從食材的清洗、處理，到烹煮的技巧和火候的掌握，都仔細地示範與講解，讓孩子們學習正確的料理步驟，同時也培養良好的衛生習慣。



小小導覽員介紹攤位



示範料理什錦海鮮麵

親子假日共煮：

[成果上傳區 https://reurl.cc/A6xO3Q](https://reurl.cc/A6xO3Q)

為了讓更多家庭體驗「作伙煮菜市仔」的樂趣，我們鼓勵校園同學們利用假日，邀請爸爸媽媽一起重溫在市場採買、料理的過程，並在家裡挑戰製作美味的海鮮湯麵。我們還邀請大家分享與家人一起下廚的照片、影片，或是寫下烹飪的心得，彼此交流、互相學習。經過這次體驗之後，五個班級總共有 67 個家庭，自己在家裡一起製作料理。



與家人共煮



與家人共食

達標加菜趣：

為了激發大家的參與熱情，我們設定了一個「親子假日共煮」的挑戰目標，希望有 50% 以上的家庭能夠完成這項挑戰。最後高達 67% 的家庭完成順利達標，我們在學期末安排一場別開生面的「雞捲慶功宴」，帶領全班同學一起製作香噴噴的雞捲，作為午餐的美味加菜，讓大家共同分享努力的成果。



大家一起製作雞捲



大家一起享用現做雞捲

彰化縣特色遊學提案：

我們為了擴大影響力，整理成一份詳細的提案，向彰化藝術高中提出，希望能夠將我們設計的路線，納入彰化縣的特色遊學活動中。我們相信，透過這樣的遊學體驗，一定能讓更多人認識彰化在地的飲食文化，感受到傳統市場的魅力，同時也能為參與者打造更優質、更具在地深度的學習體驗。

感謝彰化藝術高中校長接受我們的提案，新學年度會將我們規劃的路線納入彰化縣特色遊學活動中。

《親子天下》陳雅慧總編輯當天也有蒞臨現場見證我們的提案，也謝謝他將期末我們帶身障資源班同學進行的市場小旅行撰寫文章分享。

學期末 PBL 同樂會：想走就走 3 個心法

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/009827>



向彰藝校長提案



感謝校長支持我們的提案

尋找彰化味：

寒假期間，我們帶領彰化縣其他學校的學生，深入探索傳統市場的文化價值與在地美食特色，不僅親身走訪市場、與攤商互動，更運用數位科技記錄、傳播市場故事。此外，大家發揮創意，設計出獨一無二的「AI 彰化美食」，讓更多人認識、喜愛並走進傳統市場，體驗其獨特魅力，共同促進傳統市場的永續發展。

「尋找彰化味」成果作品

https://drive.google.com/drive/folders/1j96_urOFW0R5qf4DyL8tO8oYfemXgt-x?usp=sharing



我們為大家導覽



大家親自動手煮午餐



首場外校導覽成功



感謝詹阿姨陪伴我們每一場



詹阿姨分享如何運用食材設計菜單



大家用 AI 來設計彰化味

「跨校協同教學」

擴大食育社群網絡 我們將飲食文化的推廣從單一學校擴展為跨校連線。我們實際前往夥伴學校(彰化市民生國小、員林市僑信國小)，順利進行了兩場的跨校協同教學活動。在協同教學中，我們帶領夥伴學校的親生體驗了市場走讀與料理實作，成功建立起跨校的在地文化與食育合作支持系統，培育出更多食育種子師生。



民生國小市場走讀



民生國小料理教學



民生國小寒假作業



民生國小寒假作業



僑信國小市場走讀



僑信國小料理教學



13號.何忻苡



僑信國小回家作業



Daydreaming

僑信國小回家作業



僑信國小料理體驗



僑信國小校長、家長會長蒞臨

數位菜單 <https://sites.google.com/chc.edu.tw/traditional-market/>

在網站上分享我們設計的菜單及料理烹煮方式數位化，讓大家可以透過文字、照片及影片，跟著我們一起逛菜市場採買食材，回家親手料理 DIY。

設計料理說明：

我們的夢想計畫是希望大家可以透過簡單快速又美味的料理，跟家人一起做飯、一起吃飯，所以，聽過彰化飲食文化專家：陳淑華老師的講座之後，再加上料理達人詹阿姨的指導，設計了這兩道料理：雞捲、什錦海鮮麵，既符合簡單快速製作的原則，也非常具有彰化在地風味。另外，我們也以吃當季買當地，不要產生剩食的永續精神，作為我們設計菜單時的重要原則，所以，到班上調查了同學們對於料理食材的喜好度，希望讓大家能夠把料理吃光光不要產生剩食，造成浪費。

為了讓大家製作方便，我們作的雞捲沒有使用網西或腐皮，而是直接裹了地瓜粉，而這個改良配方也是因為陳淑華老師告訴我們，彰化有名的肉圓、涼圓、肉圓仔等等，都是使用地瓜粉來製作外皮，使得詹阿姨有了這個靈感，替我們改良了這個配方。而什錦海鮮麵則用了兩個祕密武器，一個是麵條，我們使用的是彰化傳統麵食所使用的大麵，也就是油麵，它是一種熟麵，口感和生麵完全不同；另一個是蛤蜊，因為根據陳淑華老師的調查與研究，彰化的湯麵和其他地方最大的不同就是湯底，使用的是蛤蜊和肉末熬湯，而不是大骨，因此，詹阿姨就教我們把這兩樣重要又具在地傳統味的食材，製作成了什錦海鮮麵。



雞捲



什錦海鮮麵





分享

與我們合作的四個班級共有 107 個家庭，根據問卷調查結果，在家自行烹煮 1 天以下(含 1 天)有 28 個家庭【26%】，2-3 天有 33 個家庭【31%】，4 天以上有 46 個家庭【43%】。有參與親子共煮的家庭共有 67 個家庭【63%】，其中自行烹煮 1 天以下的家庭有 18 個家庭參加，而後續有持續共煮的家庭也多達 28 個家庭。這些數據明確顯示了我們的行動方案成功地提升了家庭對在地飲食和親子共煮的重視，並促使他們增加了共煮共食的頻率，充分達成了我們推廣在地飲食文化和促進親子互動的目標！甚至，我們團隊成員的家庭也深受影響。其中一位成員的家裡原本每週只煮一天以下的飯，但在家人參與這次行動後，現在每週都會烹煮兩天以上！寒假時，這位成員的爸爸還特別提到，他對這樣的改變感到非常感動。這證明了我們的行動方案不僅能帶來數據上的改變，更能觸動人心，帶來真實而溫暖的家庭轉變！

我們的提案成功被彰化藝術高中採納，這不僅是對我們團隊努力的肯定，更在多個層面產生了深遠的影響力。首先，對彰藝而言，我們的提案豐富了他們的特色遊學課程，注入了更在地化、更貼近生活的元素，提升了課程的吸引力。同時，也促進了南郭國小和彰藝之間的校際合作，為未來的交流奠定了基礎。對參與遊學的學生來說，他們透過我們的路線，更深入地認識了彰化的飲食文化，培養了健康的飲食觀念，並有機會與家人共享共煮共食的樂趣。更重要的是，我們的行動方案也為社區帶來了正面的影響。透過推廣在地文化和傳統市場，我們希望能吸引更多人關注這些珍貴的資產，並為社區經濟發展盡一份心力。

而對我們團隊成員來說，這次的提案經驗，不僅讓我們培養了多元的能力，建立了自信心，更深化了我們對家鄉的認同感。我們相信，我們的行動方案，能為彰化帶來更多美好的改變！

從發現問題到提出方案，從校園推廣到跨校合作，我們的行動，不僅是一場在地飲食文化的探索之旅，更是一次凝聚家庭、學校、社區力量的實踐。我們深信，透過我們的努力，能讓更多人重新認識傳統市場的價值，愛上在地食材的美味，並在共煮共食中，找到屬於家的溫暖與幸福。未來，我們將持續關注在地議題，用我們的熱情和創意，為家鄉創造更多美好的可能。