

112 學年度教育部國民及學前教育署補助實施「推動海洋教育課程」

子計畫 3-3：學生海洋體驗課程活動成果報告

一、申請計畫內容簡述（與申請計畫應相符）

- (一)結合行政院「開放山林與海域」政策，透過本計畫推動落實戶外教育及海洋教育，鼓勵學生普遍學習及體驗，開發「守護我們的宜蘭海岸」課程，提供各校參考使用。
- (二)引導參與師生關心宜蘭海岸海洋環境，齊心協力清除海洋廢棄物，以實際參與關懷土地，守護宜蘭海岸，環境教育從親身面對開始，拒絕使用塑膠製品。
- (三)透過課程內涵以及環境行動，讓學生能從小了解家鄉附近之宜蘭海岸，以及保安林的重要功能。海邊的海岸林對於守護海岸極具重要性，鞏固海岸線。

二、實施過程（質化說明）

蘇澳鎮是宜蘭的海洋之心，育英教學團隊為了擴展宜蘭孩子的海洋視野，培養孩子熱愛海洋的情操，塑造「親海、愛海、知海」的海洋教育情境，配合教育部規劃「**守護海岸**」、「**食魚教育**」、「**減塑行動**」三大主軸，達成永續發展教育與聯合國永續發展目標的認識，讓師生了解國際新趨勢 **ESDG**，創造永續學習情境，以「教學模組」同一主題發展課程，規劃「**猴猴海洋夢 蘭陽海岸心旅行**」海洋教育遊學路線，到新城溪、頂寮生態公園、南方澳等教學場域。在教學策略上以 Lawson 三階段「學習環」：「探索→術語引介→概念應用」進行設計，是「以學生為中心」的探究式教學法，教師在教學中以不同形式的探索活動引導學生學習，例如海岸踏查、漁港體驗漁村文化等，有助於提升學生的學習興趣。教學評量以學生心得發表、學習單、學生實作、海洋生態保育素養問卷，了解教學成效是否能提升國小學童海洋生態保育知識與素養，設計親海課程。

在教學策略上以 Lawson 三階段「學習環」：「探索→術語引介→概念應用」進行設計，是「以學生為中心」的探究式教學法，教師在教學中以不同形式的探索活動引導學生學習，例如到宜蘭海岸踏查，有助於提升學生的學習興趣，「**成就每一個孩子—適性揚才、終身學習**」的課程願景，並結合「自發、互動、共好」的理念，期使課程以學生學習為起點，透過「**核心素養**」培養學生身心健全發展。

三、計畫成效自我評估與檢討

(一)計畫發展進程規劃

時間	執行規劃
112 年 7 月	確定講師及確定課程可執行時間與方案。
112 年 8 月	進行學校及宜蘭海岸環境場勘，與講師討論可能的課程教學方向，並開始實際執行課程，同時收集教師與學生回饋。
112 年 7 月至	持續進行課程至學年結束，並檢討課程成效。後續將訪問學校學生

113年6月	及教師對於課程之回饋及想法。
113年7月	學年結束。學校教師共同討論未來課程發展可能，並且規劃下年度課程。

(二) 整體效益評估

1. 提升參與師生環境覺知與環境敏感度，深刻認知到海洋環境保護的急迫性。
2. 藉由分享、解說和實際接觸，讓海洋科學的數據、知識普及人心。
3. 透過更多對於守護海岸和海洋廢棄物造成海洋生態危機的認識，讓海洋環境的倫理與尊重深深紮根。
4. 使參與師生更了解人與海洋的依存關係，並實際提升環保行動技能。
5. 豐富參與師生對於海洋文化與生態保育最直接的親身經歷。

四、附件（詳細活動成果、活動照片、回饋單等）

附件 1

學生海洋體驗課程活動活動一覽表：

活動名稱	活動類型(可多選)	活動日期	場次/梯次	人數
猴猴海洋夢 蘭陽海岸心旅行	<input checked="" type="checkbox"/> 縣市層級 <input checked="" type="checkbox"/> 校本層級 <input checked="" type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input checked="" type="checkbox"/> 家長/ 社區民眾 <input type="checkbox"/> 開放外縣市報名 <input checked="" type="checkbox"/> 水域休閒運動 <input type="checkbox"/> 產業技術 <input checked="" type="checkbox"/> 環境探索 <input checked="" type="checkbox"/> 食魚教育 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋保育 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術文化 <input type="checkbox"/> 職業試探 <input checked="" type="checkbox"/> 淨灘活動 <input checked="" type="checkbox"/> 場館參訪 <input type="checkbox"/> 校際交流 <input type="checkbox"/> 其他_____	南方澳海岸踏查 113年6月18日	1	40
		南方澳食魚教育課程 113年6月22日	1	20
		2023 南方澳鯖魚節 設置食魚教育宣導 攤位 113年9月16 日	1	300
		112年蘇澳地區農會 四健會公共服務活 動百人懷舊牽罟與 淨灘活動	1	400
		與宜蘭縣無尾港文 教促進會合作小燕 鷗保育小尖兵	4	100

附件2：

活動歷程（詳細活動成果、活動照片、回饋單等）至少 20 張照片(本表若不足請自行增列)



圖片說明：帶孩子們去南方澳昭安宮參拜太子爺，祈求旅途平安。



圖片說明：帶孩子們爬上坡道到南安國小，學校座落人文歷史精彩的南方澳漁港。



圖片說明：帶著孩子們漫步內埤海灣，在堤防上向孩子們說明內埤海灘呈弧狀



圖片說明：地形分為海蝕與海積兩種，這裡不適合踏浪玩水，我們在這拍照留念。



圖片說明：五忠孩子們到南方澳漁市場踏察



圖片說明：猴猴小孩海派食魚趣 解剖鬼頭刀



圖片說明：到豆腐岬中體驗划 SUP 龍舟板的樂趣



圖片說明：帶了五忠魚貨採購人南方澳出生的吳智勝小朋友，來逛魚市場



圖片說明：採購煙仔虎與長腰鮪等魚貨



圖片說明：將煙仔虎輪切灑上少許胡椒鹽



圖片說明：在這冷冷的天裡喝到熱騰騰的魚湯真是暖心啊!



圖片說明：由五忠孩子們帶著柳丁哥哥、KIWI姐姐來進行食魚教育課程



圖片說明：參加 2023 南方澳鯖魚節設置食魚教育宣導攤位



圖片說明：參加 2023 南方澳鯖魚節設置食魚教育宣導攤位



圖片說明：參加 112 年蘇澳地區農會四健會公共服務活動百人懷舊牽罟與淨灘活動



圖片說明：參加 112 年蘇澳地區農會四健會公共服務活動百人懷舊牽罟與淨灘活動



圖片說明：參加 112 年蘇澳地區農會四健會公共服務活動百人懷舊牽罟與淨灘活動



圖片說明：參加 112 年蘇澳地區農會四健會公共服務活動百人懷舊牽罟與淨灘活動



圖片說明：參加 112 年蘇澳地區農會四健會公共服務活動百人懷舊牽罟與淨灘活動



圖片說明：參加 112 年蘇澳地區農會四健會公共服務活動百人懷舊牽罟與淨灘活動



圖片說明：宜蘭縣無尾港文教促進會合作小燕鷗保育小尖兵



圖片說明：宜蘭縣無尾港文教促進會合作小燕鷗保育小尖兵



圖片說明：宜蘭縣無尾港文教促進會合作小燕鷗保育小尖兵



圖片說明：宜蘭縣無尾港文教促進會合作小燕鷗保育小尖兵

「蘭海嬉游趣」 - 蘭海學校海洋教育教材

猴猴孩子小小漁樂家的

南方澳與餐桌上的魚故事



課程概要

課程主題	
猴猴孩子小小漁樂家的南方澳與餐桌上的魚故事	
教學策略與 評量方式	<p>以「PBL 學習法」引領學生探索、合作、解決問題的學習。問題導向學習作為一種以學生為中心的教學法，強調學生主動參與問題解決的過程，培養其問題解決、合作和溝通能力。通過深入了解問題導向學習的定義、特點、實施步驟、教學效果以及未來發展趨勢，我們可以更好地應用這種教學法，提升學生的學習體驗和能力。問題導向學習的實施，不僅能夠使學生獲得豐富的知識，更能培養其面對未知挑戰時的自主學習和解決問題的能力。師角色 引導與顧問</p> <p>在 PBL 專題式學習法當中，老師也不再是以往單純「給予答案」的角色，而是在教學過程中作為一名「輔導顧問」，去引導孩子思考、討論問題，自行去找到答案，讓孩子不會受限於唯一標準答案的追求，並從中挖掘出更多種答案。</p> <p>問題導向學習的實施步驟</p> <ol style="list-style-type: none">1.問題提出 (Introduction to the Problem) : 教師向學生提出一個引人入勝的問題，這個問題應該具有足夠的挑戰性，能夠引起學生的興趣和好奇心。2.小組討論 (Group Discussion) : 學生組成小組，共同討論問題，分享各自的看法和資源。這一階段強調學生之間的合作和交流。問題分析 (Problem Analysis) : 學生分析問題的組成部分，確定問題的關鍵要素，並設定解決問題的目標。3.資料搜集 (Information Gathering) : 學生需要主動搜尋相關資料，探索解決問題的可能途徑，這有助於培養他們的資訊搜尋和評估能力。解決方案提出 (Solution Proposal) : 學生提出解決問題的方案，並進行充分的討論和辯論，以找到最佳的解決辦法。4.成果呈現 (Presentation) : 最終，學生以小組形式呈現他們的解決方案，這可以是口頭報告、實際產品展示等形式。 <p>PBL 的評量方法</p> <ol style="list-style-type: none">1.過程評估： 過程評估著重於學生在專題學習過程中的表現，例如合作、研究、溝通和解決問題的能力，教師可以接續以各個項目來評估學生的過程表現： 觀察與紀錄：教師在小組活動中觀察學生的互動、貢獻和解決問題的策略，並記錄下來作為評估的依據。 反思與自評：鼓勵學生進行自我反思，並評估自己在專題學習過程中的成長和挑戰。 同儕評估：讓學生互相評價，分享彼此的觀察和建議，以提高團隊協作的效果。2.成果評估： 成果評估著重於學生專題學習的最終產品或解決方案。以下是一些實際常用的評量方法：

	<p>報告與展示：評估學生提交的書面報告、海報、簡報或其他形式的展示，檢查他們對課題的理解、分析和應用能力。</p> <p>口頭報告：通過口頭報告和問答環節，評估學生的表達、說服和應對挑戰的能力。</p> <p>成果品質：檢查學生提出的解決方案是否創新、可行和有效，以及是否充分考慮了多方面的因素。</p>		
SDGs 指標	<p>SDGs 目標 2 確保糧食安全，消除飢餓，促進永續農業</p> <p>SDGs 目標 12 促進綠色經濟，確保永續消費及生產模式</p> <p>SDGs 目標 14 保育及永續利用海洋生態系，以確保生物多樣性並防止海洋環境劣化</p>		
核心素養項目	A1身心素質與自我精進、C2人際關係與團隊合作等。	具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。
領域核心素養 (若有結合領域請填寫)	<p>自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。</p> <p>社-E-A2敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。</p> <p>社-E-C1培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共事務，養成社會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與人類社會的永續發展。</p> <p>海-E4認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。</p> <p>海-E11認識海洋生物與生態。</p> <p>海-E13認識生活中常見的水產品。</p> <p>海-E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。</p>	學習表現	<p>ti-II-1 能在指導下觀察日常生活現象的規律性，並運用想像力與好奇心，了解及描述自然環境的現象。</p> <p>ah-II-1 透過各種感官了解生活週遭事物的屬性。</p> <p>3d-III-1 選定學習主題或社會議題，進行探究與實作。</p> <p>2a-III-2 表達對在地與全球議題的關懷。</p>
		學習內容	<p>Ca-II-1 居住地方的環境隨著社會與經濟的發展而改變。</p> <p>Af-III-1 為了確保基本人權、維護生態環境的永續發展，全球須共同關心許多議題。</p>
發現問題(學習動機)		問題解決方法	
<p>(一)學校和家裡午餐的魚不好吃!</p> <p>本課程的發現問題源自於學生在某次午餐時間說：「我不喜歡吃魚，因為太多刺了！而學校午餐的魚只有照燒鯛、鯊魚片、炸魚排、炸柳葉魚等，都是冷凍的，沒有南方澳在地捕撈新鮮的魚料理。不喜歡吃魚的主要原因，是因為魚不容易吃(魚刺多)，還是不好吃？引導孩子探究現象背後的原因。因為不容易吃，學校或</p>		<p>(一)從餐桌守護海洋，吃對魚，才能年年有魚</p> <p>孩子們先選擇適合的魚料理圖書一起來閱讀，與孩子們討論，將主題收攏聚焦在特定的 2-3 種魚，引導孩子從資訊查找，延伸至實體觀察，從深度研究開始，累積識魚知識。能在買魚和吃魚前能瞭解南方澳的魚故事，選擇海產時能有更多的食魚知識，懂得符合當季的綠色海鮮可以讓漁業與海洋生態共同永續</p>	

<p>家庭多半選擇魚刺少的魚，例如鮭魚、鱈魚等，除了累積魚知識，也引導孩子學習如何吃魚，從學習吃魚的過程中，發展出吃魚的"撇步"，提供不吃魚的孩子，知道該怎麼解決魚刺危機。</p> <p>(二)如何讓學校和家裡午餐的魚變好吃? 選擇適合的魚料理圖書或繪本與學生一起共讀，討論菜單再上市場挑魚買魚，並指導學生一起料理。</p> <p>(三)我們將食魚教育與濃食 FOODS 五力結合! 飲食力：由學生發現學校午餐魚料理的狀況，希望可以吃到在地生產新鮮好吃的魚料理。 獨創力：學生希望可以吃到自己所發想設計菜單，親手製作更美味營養的魚料理。 克服力：由學生們小組討論出來的菜單，思考如何解決從魚場到餐桌，製作更美味營養的魚料理。 成長力：由學生們小組一起討論出來的菜單到完成魚料理相當具有挑戰性，讓學生能成長。 分享力：學生們回家與家人分享討論出來的菜單與完成的魚料理，後續更能參加各項食魚教育比賽與媒體採訪，引起社會大眾的興趣與回響。</p>	<p>經營。與學生討論要做那些魚料理再到南方澳漁市場挑魚買魚，並一起動手做魚料理，最後教孩子吃魚步驟，慢慢學習挑魚刺到吃全魚。讓學生了解友善的漁法才不會破壞海洋生態。</p> <p>(二)聯合國永續發展目標 (SDGs) 的目標 希望可以讓學生們學習到聯合國永續發展目標 (SDGs) 的目標如下： 第 2 項目標：「透過促進永續農業確保糧食安全並達到消除飢餓」(Zero Hunger)。 第 12 項目標：「確保採用永續的消費和生產模式」(Responsible Consumption and Production)。 第 14 項目標：「保護永續利用海洋和海洋資源，促進永續發展」(Life Below Water)。</p>  <p>(三)濃食公益飲食文化教育基金會營養 5 餐資源網良食圖譜 與濃食公益飲食文化教育基金會營養 5 餐資源網連結以良食圖譜水產家族進行教學，讓學生了解台灣四面環海，海鮮種類超豐富，加上優秀的養殖技術，讓餐桌上總不乏美味的水產。好好的認識各種魚，做個水產小達人。</p>
<p>課程規劃</p>	<p>教學目標</p>
<p>(一)食魚教育融入閱讀教育活動 先讓學生們閱讀魚類圖鑑和食魚教育、食譜等書籍，學生討論目標魚種與烹調。</p> <p>(二)買魚前要先認識魚-魚的種類或產銷履歷圖示 「食魚教育」的第一堂課，就是要教導學生買魚和吃魚前學會如何認清魚的種類。</p> <p>(三)如何買條新鮮的魚-現流仔 為了吃得健康，如何分辨魚販是否在碎冰中加入藥劑延長魚體鮮度和魚眼發亮、維持魚體顏色等惡招。</p> <p>(四)如何買到對的魚-綠色海鮮 會如何挑選一條知道名字且又新鮮的魚之後，讓學生拿著《臺灣海鮮選擇指南》，學習如何買條健康又不會傷害環境的魚。</p> <p>(五)猴猴食魚小廚師 最後，把挑好的海鮮帶回學校與同學一起煮食，不只挑魚變聰明，也要吃魚變聰明，共同享受將生活與閱讀結合的樂趣。</p>	<p>我們將食魚教育與濃食 FOODS 五力結合!</p> <p>1.飲食力：由學生發現學校午餐魚料理的狀況，希望可以吃到在地生產新鮮好吃的魚料理。 2.獨創力：學生希望可以吃到自己所發想設計菜單，親手製作更美味營養的魚料理。 克服力：由學生們小組討論出來的菜單，思考如何解決從魚場到餐桌，製作更美味營養的魚料理。 3.成長力：由學生們小組一起討論出來的菜單到完成魚料理相當具有挑戰性，讓學生能成長。 4.分享力：學生們回家與家人分享討論出來的菜單與完成的魚料理，後續更能參加各項食魚教育比賽與媒體採訪，引起社會大眾的興趣與回響。</p>

一、課程主題：猴猴孩子小小漁樂家的南方澳 與餐桌上的魚故事

二、發現問題(學習動機)說明

(發現問題的過程及問題內容，分析其與濃食 FOODS 五力的關聯性)

(一)學校和家裡午餐的魚不好吃!

本課程的發現問題(學習動機)源自於學生在某次午餐時間說：「我不喜歡吃魚，因為太多刺了！而學校午餐的魚只有照燒鯛、鯊魚片、炸魚排、炸柳葉魚等，都是冷凍的，沒有南方澳在地捕撈新鮮的魚料理，都不是很好吃!家裡阿嬤和媽媽也都很少煮魚！」。學生不喜歡吃魚的主要原因，是因為魚不容易吃(魚刺多)，還是不好吃？引導孩子探究現象背後的原因。因為不容易吃魚，學校或家庭多半選擇魚刺少的魚，例如鮭魚、鱒魚等，除了累積魚知識，也引導孩子學習如何吃魚，從學習吃魚的過程中，發展出吃魚的"撇步"，提供不吃魚的孩子，知道該怎麼解決魚刺危機。



炸魚排

糖醋魚柳

(二)如何讓學校和家裡午餐的魚變好吃?

為什麼學校的營養午餐，還有媽媽和阿嬤都因為魚蝦等水產品烹調繁雜或甚至學生不會怎麼挑魚刺，使得學校午餐和家庭的餐桌上鮮少有新鮮的水產品料理上桌，更遑論是全魚料理，反而讓孩子越來越不懂得吃魚。因此想先選擇適合的魚料理圖書或繪本與學生一起共讀，討論菜單再上市場挑魚買魚，並指導學生一起料理，感受自己動手做的最棒的成就感，最後教學生吃魚的步驟，慢慢學習挑魚刺到吃全魚。讓「食魚」這件事能在享受美味的同時兼顧個人營養、環境永續。

(三)我們將食魚教育與濃食 FOODS 五力結合!

飲食力：是否源於日常生活中所觀察到的飲食議題或狀況。由學生發現學校午餐魚料理的狀況，希望可以吃到在地生產新鮮好吃的魚料理。

獨創力：是否以獨特的角度發現問題，發揮創意提出解決方案。學生希望可以吃到自己所發想設計菜單，親手製作更美味營養的魚料理。

克服力：解決問題是否有一定程度困難，能培養團隊合作精神。由學生們小組討論出來的菜單，思考如何解決從魚場到餐桌，製作更美味營養的魚料理。

成長力：規劃執行面上是否具有挑戰性，並能促使成員成長。由學生們小組一起

討論出來的菜單到完成魚料理相當具有挑戰性，讓學生能成長。

分享力：整體規劃是否能引起社會興趣，與大眾產生共鳴。學生們回家與家人分享討論出來的菜單與完成的魚料理，後續更能參加各項食魚教育比賽與媒體採訪，引起社會大眾的興趣與回響。

三、 解決方法規劃

(如何改變現況，過程可能遇到的困難如何克服)

(一)從餐桌守護海洋，吃對魚，才能年年有魚

我們與孩子們先選擇適合的魚料理圖書一起來閱讀，與孩子們討論，將主題收攏聚焦在特定的 2-3 種魚，引導孩子從資訊查找，延伸至實體觀察，從深度研究開始，累積識魚知識。能在買魚和吃魚前能瞭解南方澳的魚故事，選擇海產時能有更多的食魚知識，懂得符合當季的綠色海鮮可以讓漁業與海洋生態共同永續經營。與學生討論要做那些魚料理再到南方澳漁市場挑魚買魚，並一起動手做魚料理，最後教孩子吃魚步驟，慢慢學習挑魚刺到吃全魚。讓學生了解友善的漁法才不會破壞海洋生態。

(二)讓孩子了解食魚教育的重要性

- 1.提升對環境的認識及關心
- 2.培養消費在地魚產品的習慣
- 3.支持在地農漁業，維護糧食安全
- 4.維護消費者的健康
- 5.保障消費者的權益
- 6.促進有效的漁業管理
- 7.協助海洋永續的利用

(三)綠色海鮮的取得

當季的綠色海鮮的取得可以結合在地農漁業團體、農漁村社區、農漁會機構、農企業等組織及生產者，例如蘇澳地區農會、大鯖魚夢工廠(提供鯖魚水產品)等。在校園午餐時間讓孩子了解減少排碳量，在討論設計菜單時，要採買在地、鄰近的漁產與農產，把在地魚食材放入菜單。

(四)聯合國永續發展目標 (SDGs) 的目標

希望可以讓學生們學習到聯合國永續發展目標 (SDGs) 的目標如下：

第 2 項目標:「透過促進永續農業確保糧食安全並達到消除飢餓」(Zero Hunger)。

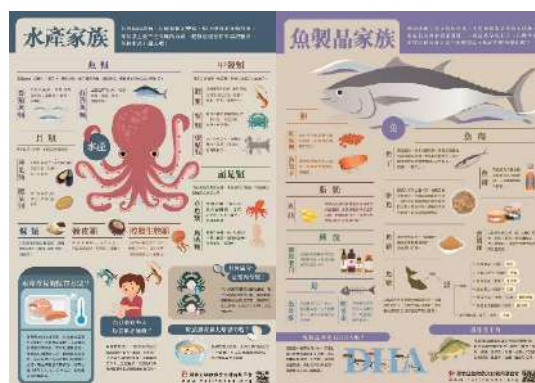
第 12 項目標:「確保採用永續的消費和生產模式」(Responsible Consumption and Production)。

第 14 項目標:「保護永續利用海洋和海洋資源，促進永續發展」(Life Below Water)。



(五) 豐食公益飲食文化教育基金會營養 5 餐資源網良食圖譜

與豐食公益飲食文化教育基金會營養 5 餐資源網連結以良食圖譜水產家族進行教學，讓學生了解台灣四面環海，海鮮種類超豐富，加上優秀的養殖技術，讓餐桌上總不乏美味的水產。好好的認識各種魚，做個水產小達人。再以良食圖譜魚製品家族進行教學，讓學生了解為了能吃到魚，人們發明出許多加工技術，來延長魚肉的食用期限，一條魚的全身上下，有哪些部位可以做加工品，魚漿製品又能產生哪些變化。



四、教學步驟說明(說明解決問題的方法及步驟)

【食魚教育】讓孩子從吃魚、懂魚到愛魚 漁業才有未來

(一) 食魚教育融入閱讀教育活動

計畫中的食魚教育課程，先讓學生們閱讀魚類圖鑑和食魚教育、食譜等書籍，並結合雙語教學認識魚類英文單字，學生們小組協同學習討論目標魚種與烹調方式，孩子們期待下次的食魚教育買魚課程。引導學習方式如下：



◆不只是吃魚，更要了解魚背後的故事...

- 物種認識：名字、特徵、生態習性、產地...
- 生產介紹：是如何被捕撈或養殖及其永續性？
- 處理方式：加工分切、料理烹調。
- 如何吃魚：挑選要訣、採買時節和挑魚刺。
- 人文風俗：與該漁產相關的習俗文化。

(二) 買魚前要先認識魚-魚的種類或產銷履歷圖示

「食魚教育」的第一堂課，就是要教導學生買魚和吃魚前學會如何認清魚的種類。為什麼要先認識魚呢？舉例來說，市面上的「扁鱈」，是大比目魚而非真正的大西洋鱈，鮮少有人見過或吃過，一般民眾在市場中實在難以分辨。為避免吃入

來路不明的漁獲，認識魚的種類與清楚的標示極為重要。

(三)如何買條新鮮的魚-現流仔

魚被捕獲後會迅速退鮮需冷藏，阿嬤和媽媽幾乎都從傳統市場、超市、賣場採買漁獲。為了吃得健康，如何分辨魚販是否在碎冰中加入藥劑延長魚體鮮度和魚眼發亮、維持魚體顏色等惡招，在超市可以選擇有產銷履歷的海鮮。在傳統市場挑選時可以採用以下三步驟：

- 1.眼看：確認魚眼明亮、無凹陷，倘若魚眼呈現灰白色或滲血情形，表示這條魚受到反覆退冰，已經不新鮮。
- 2.鼻聞：開鰓或輕按魚肚上的小洞聞味道，如果魚不新鮮，經過反覆冷凍、解凍的魚腹腔內膜易破損糜爛，一擠就有腥臭味跑出。
- 3.手摸：鮮度差和保存環境冷度不足會導致魚身軟而無彈性，相對來說魚體僵硬的比較新鮮。




(四)如何買到對的魚-綠色海鮮

會如何挑選一條知道名字且又新鮮的魚之後，最後一堂重要且困難的課，就是買到一條對的魚。什麼是「對的魚」呢？指的是符合永續海鮮標準的漁獲。倘若是大小魚通殺的刺網及三層網、對於海床環境造成巨大破壞的底拖網等方式捕撈的魚都不符合；而已遭過度捕撈導致野生數量遽減、成長慢且資源不易恢復、屬於食物鏈高層、屬於定棲性生物、撈捕方式破壞棲地或造成混獲等，若有符合以上任三項條件，這樣的魚也不應考慮。讓學生拿著《臺灣海鮮選擇指南》，學習如何買條健康又不會傷害環境的魚。

(五)猴猴食魚小廚師

最後，把挑好的海鮮帶回學校與同學一起煮食，不只挑魚變聰明，也要吃魚變聰明，共同享受將生活與閱讀結合的樂趣。為了讓學生了解減少排碳量，在與學生們討論與魚料理菜單時，以南方澳漁港等宜蘭在地出產的漁產，把在地魚產食材放入菜單，學生特別喜歡吃煙仔虎的炸魚塊，比炸雞鮮甜好吃。學生能經常享用魚料理，也攝取更多的優質蛋白質。目前與學生討論開發的魚料理目前如下：

學生討論出來的魚料理	魚料烹調步驟
飛烏虎魚丸 	飛烏虎就是「鬼頭刀」，主要以飛魚或其他表層魚類為食，在追逐獵物時，會像飛魚一樣躍出海面，所以漁民多以「飛烏虎」(台語)稱之，意即在海面上捕食「飛魚」的老虎。而南方澳就盛產鬼頭刀，肉質細緻口感Q有彈性，做成魚丸多汁味美。 孩子們將自己手做魚丸，新鮮的飛虎魚肉做出來的魚漿用手擠一下，讓魚漿變成圓形就是魚丸，看似簡單其實是需要技巧的，放到水裡面就大功告成。
鹽漬鯖魚片	台灣可以吃的到的鯖魚有三個品種有花腹鯖、白腹鯖以

	<p>及挪威鯖魚「大西洋鯖」，進行鯖魚鹽漬達人的鯖魚鹽漬加工方法，使用的鯖魚肉質肥美且油脂豐富，口感細嫩，魚油豐富，富含 omega-3、DHA、EPA、鈣質、蛋白質、維生素、鐵質、不飽和脂肪酸以及菸鹼酸，營養價值極高。將 DIY 的鹽漬鯖魚片下鍋乾煎，直到表面微焦，呈深咖啡色即可美食即刻上桌。孩子們可以品嚐鯖魚，享用了獨創的美味鯖魚料理。</p>
<p>煙仔虎兩吃</p> 	<p>煙仔虎(東方齒鯖、啪骨仔)和鯖魚同屬鯖科，煙仔虎背上的線條較細，而且只在背部，煙仔虎肉質鮮味濃郁，煙仔虎圓滾結實的身型累積著豐碩的脂肪。</p> <p>這次試做的煙仔虎兩吃有煎魚排、薑絲魚湯，煎魚排材料有煙仔虎、沙拉油、鹽、米酒。作法將煙仔虎輪切灑上少許胡椒鹽，油鍋熱了就放下去煎，大火將魚皮煎略黃定型後以中火慢煎至熟，再翻面同樣方法再煎。薑絲魚湯有材料煙仔虎(長腰鮪)魚頭、魚皮等魚雜、薑絲、蔥花、鹽、味精、米酒、香油、白胡椒粉。作法先把煙仔虎魚頭、魚皮等魚雜切成小塊狀，再準備一鍋滾水汆燙一下表層變白即可撈起，再來倒掉鍋中水後洗乾淨再加入滾水，等湯滾開之後持續把浮在水上的雜物撈起，這樣湯汁會比較鮮美，之後放入薑絲煮一下，關小火後再加點鹽、白胡椒粉，最後關火加入一大匙米酒即可，準備碗內裝蔥花與香油再把魚湯倒入碗中，這樣就完成煮魚湯。</p>
<p>把魚料理從學校帶到家里的餐桌成果發表會</p>	<p>學生們回家與家人分享討論出來的菜單，在家與家人一起完成的魚料理照片，上傳學校 FB 粉絲頁跟學校同學、家人、老師分享。後續更能參加各項食魚教育比賽與媒體採訪，引起社會大眾的興趣與回響。引導孩子學習如何吃魚，從學習吃魚的過程中，發展出吃魚的"撇步"，提供不吃魚的孩子，知道該怎麼解決魚刺危機。</p>

五、教學目標

(說明解決問題後預期達到的成效，及解決此問題所能帶來的教育意義)

我們希望藉由本計畫讓食魚教育與學校的營養午餐結合，讓孩子藉由團隊合作與討論，親手開發出八套魚料理，讓猴猴的孩子，在學校接受食魚教育，認識在地魚產，增加海洋永續與料理知識，回到家中認識餐桌上的魚料理，不只更有情感，未來將有機會返鄉，為漁業注入新血。即使是日常生活、即使是學生，也能對海洋永續出一份力，讓日常的選擇成為改善環境，實踐海洋永續的目標。「永續海鮮是食魚教育的重點，連結保護海洋觀念。」永續利用海洋資源，「好好吃魚就可以救海洋，吃對的魚，對海洋善盡保護責任，讓後代子孫都有魚吃，而不



是吃肚子都是垃圾的魚。」

我們將食魚教育與濃食 FOODS 五力結合如下，以達到計畫目標的成效：

飲食力：是否源於日常生活中所觀察到的飲食議題或狀況。由學生發現學校午餐魚料理的狀況，希望可以吃到在地生產新鮮好吃的魚料理。

獨創力：是否以獨特的角度發現問題，發揮創意提出解決方案。學生希望可以吃到自己所發想設計菜單，親手製作更美味營養的魚料理。

克服力：解決問題是否有一定程度困難，能培養團隊合作精神。由學生們小組討論出來的菜單，思考如何解決從魚場到餐桌，製作更美味營養的魚料理。

成長力：規劃執行面上是否具有挑戰性，並能促使成員成長。由學生們小組一起討論出來的菜單到完成魚料理相當具有挑戰性，讓學生能成長。

分享力：整體規劃是否能引起社會興趣，與大眾產生共鳴。學生們回家與家人分享討論出來的菜單與完成的魚料理，後續更能參加各項食魚教育比賽與媒體採訪，引起社會大眾的興趣與回響。

我們將食魚教育與學校的營養午餐結合，希望讓孩子願意把菜吃光光、吃出頭腦靈活以及超人般的好體力外，更重要的是讓孩子營養出「未來 5 力」！以達到計畫目標的成效：

挑戰力：均衡不挑食，挑戰各式魚料理，擁有滿格的健康體力挑戰人生。**引導孩子學習如何吃魚，讓不吃魚的孩子，知道該怎麼解決魚刺危機。**

團隊力：學習打飯服務，進而合作協力烹調魚料理，培養團隊合作的大格局。

美感力：認識用餐氛圍美學，將魚料理美觀擺盤，從此記得把美帶進生活。

學習力：探索飲食的知識，學習各式魚料理，擁有永無底線的學習動力。

感恩力：將自己烹調的魚料理吃光光也是一種感謝，懂得把握幸福。

六、參考資料

(一) 怪奇海產店：海島子民的海味新指南

作者：黃之暘博士 (本書作者、國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授) 出版社：遠流

(二) 餐桌上的魚百科：跟著魚訊吃好魚，從挑選、保存、處理、熟成到料理的全食材事典

作者：郭宗坤 出版社：麥浩斯

(三) 全魚解構與料理：採購、分切、熟成、醃製，從魚肉、魚鱗到內臟，天才主廚完整分解與利用一條魚的烹飪新思維，探究魚類料理與飲食的真價值

譯者：林潔盈 出版社：積木文化

(四) 韓式海鮮料理圖解聖經：800 張圖解 & 關鍵步驟，釣魚高手從用刀、活締、放血、切法、熟成，到超過 100 種醬料與黃金食譜，傳授你全方位掌握關於魚類和海鮮的知識與技法

譯者：楊雅純 出版社：常常生活文創

(五) 菜市場魚圖鑑

作者：賴春福, 吳佳瑞 出版社：天下文化



猴猴孩子小小漁樂家的南方澳與餐桌上的魚故事課程教學過程記實

活動一 猴猴孩子小小漁樂家食魚教育融入閱讀教育



五年忠班猴猴孩子小小漁樂家為了下學期的企畫主題「南方澳與餐桌上的魚故事」食魚教育課程，孩子們閱讀魚類圖鑑和食魚教育、食譜等書籍，並結合雙語教學認識魚類英文單字，孩子們小組協同學習討論目標魚種與烹調方式，孩子們期待下學期的食魚教育課程。

(一)食魚教育融入閱讀教育活動

先讓學生們閱讀魚類圖鑑和食魚教育、食譜等書籍，學生討論目標魚種與烹調。

(二)買魚前要先認識魚-魚的種類或產銷履歷圖示

「食魚教育」的第一堂課，就是要教導學生買魚和吃魚前學會如何認清魚的種類。

(三)如何買條新鮮的魚-現流仔

為了吃得健康，如何分辨魚販是否在碎冰中加入藥劑延長魚體鮮度和魚眼發亮、維持魚體顏色等惡招。

(四)如何買到對的魚-綠色海鮮

會如何挑選一條知道名字且又新鮮的魚之後，讓學生拿著《臺灣海鮮選擇指南》，學習如何買條健康又不會傷害環境的魚。

活動二 船遊東澳灣 探訪烏石鼻



我們帶著孩子們登船從粉鳥林漁港一起出航尋找偉大的航道，讓大海成就一半夏天的快樂，乘風破浪眺望東澳灣的美景，船遊東澳定置漁場，讓這次的夏天，充滿海水的味道。感謝上天給予育英的孩子們一個好天氣，讓孩子們終於順利登上觀光漁船航向東澳灣。

東澳溪於東澳東方注入太平洋，在海口形成新月狀的東澳灣。東澳灣自 2002 年起劃設海洋牧場、人工魚礁以及保護礁等禁漁區，提供仔魚良好的庇護場所，以維護當地生物多樣性及生產力。

船長讓孩子們觀察東澳灣的定置網，我們也看到飛魚在海面飛起，船長介紹「東澳水產動植物繁殖保育區」，保育區範圍包含自粉鳥林漁港溪邊到東澳灣尾處峽角往北延伸的海域，其中還設立了完全禁漁區，此外，為了養護當地的海膽資源，每年有限制可採捕人數與採捕量，且需預先申請。

海膽是以礁石上的藻類為食，海膽啃食掉海藻後，可以讓珊瑚附著在礁岩上，若是海膽大量消失，會讓海藻大量孳生，造成海中溶氧量下降，最終海中的其他魚、蝦、貝會因缺氧而大量死亡。因此，不要小看這一顆顆小小的海膽，牠可是珊瑚礁生態平衡中重要的一環。

我們接著看到壯觀秀麗而特具幾何外形的海岬，那就是烏石鼻，烏石鼻位於東澳溪口和南澳溪口之間，是一座向東突出於太平洋的狹長海岬，並且具有非常對稱的鼻狀外形。正因為這裡擁有的遺世獨立的海岬地型景觀，在台灣仍屬罕有，值得重視與保護。於是在 83 年 1 月 10 日，依照文化資產保存法公告，區劃出宜蘭縣蘇澳鎮朝陽村的這塊地方，成為烏石鼻海岸自然保留區。船遊東澳灣的活動讓孩子們能於遊海過程裡同時聆聽漁港人文故事與海洋地形景觀的精采解說。

活動三 漁村環境與食魚教育課程炒魚鬆及里海魚鬆捲 DIY 體驗



由東澳社區發展協會姐姐們帶著孩子們進行食魚教育課程炒魚鬆及里海魚鬆捲 DIY 體驗，今天做的是鬼頭刀魚鬆喔!鬼頭刀魚鬆低碳、低鈉、高蛋白，可以減少身體負擔，增加營養價值。

姐姐們將魚肉隔水蒸熟後，由孩子們用手將魚肉壓碎，在鍋中將魚肉中與小火翻炒，炒到乾後將油、糖、柴魚醬油繼續翻炒到乾完成。姐姐發下生菜與春捲皮平攤在較大的盤子上，孩子們將魚鬆和生菜放在春捲皮上擠上沙拉醬捲起來享用，自己炒的魚鬆更美味也更安心!海洋維護真的很重要，食魚教育更重要，讓我們從餐桌開始維護生態。

活動四 食魚教育飛魚一夜干-拜訪東澳國小鄔誠民校長



位於南澳鄉的東澳國小特色是射箭，學校都會義賣飛魚乾來籌措射箭隊比賽經費。每年4月底至6月底幾乎家家戶戶都在烤飛魚，學校也將「烤飛魚」列為課程之一，學生從製作烤飛魚的工具、實地動手烤飛魚，以至於最後階段的剪魚刺、包裝魚乾都要參與，也開啟了鄔誠民校長的飛魚加工斜槓人生。

鄔誠民校長開車前往附近的粉鳥林漁港，仔細挑選採買一籃籃的新鮮漁獲，載回學校準備烤飛魚。在校長鄔誠民帶領下，孩子們開始飛魚加工作業，包括殺魚去肚、去尾、清洗乾淨、抹上鹽巴，將一尾尾飛魚用鈎子勾起來，帶領孩子們到傳統泰雅家屋掛在烤爐上，接著加入相思樹木材生火烘烤，至少得烤10~15小時。後續還要收下來晾乾，身形完好的做成真空包裝飛魚乾，其他的則用手工剝魚肉、剪刺，才能進入大鍋裡翻炒成飛魚辣椒，過程十分「厚工」，

孩子們看到顧著爐火的婆婆臉都燻黑了。雖然有師生、家長幫忙，從採買漁獲、鋸木頭、收魚乾，到處理訂單、裝箱出貨，雖然有初步的分工，但為了確保品質，校長總得負責統籌的工作。

鄔誠民校長解說泰雅族的傳統家屋為山牆式，半穴居。由於泰雅族以小家庭制為主，因此家屋大小比較小。屋頂由兩個斜坡構成，屋頂的樑、棟和支柱多以木頭為材、屋頂蓋以石板或茅草，牆壁分為內牆和外牆，內牆以竹子編排而成外牆則以木柴。

活動五 五年忠班猴猴孩子小小漁樂家參觀粉鳥林漁港定置魚場的現撈仔



孩子們來粉鳥林漁港看到定置魚場起魚，可以看到搶魚實況與買魚流程，指導孩子一起看這滿載而歸的盛況，魚海裡辨識魚種是高難度的挑戰，除了每日搶魚時有較多買魚的人潮以外平時幾乎沒有人潮，讓孩子們看到最新鮮的魚長什麼樣子。

粉鳥林漁港共有三場定置網魚場，每年 6~9 月颱風季停止捕撈，10 月正式開始捕撈，魚船進港時間:早上 7:00~8:00，下午 15:00~15:30(大約)有時因作業關係會提早或延誤。東澳漁民於海面上架起深度二十到六十公尺不等，長度最遠可達四百公尺的定置網具，等待經過當地海域的迴游及底棲魚類自投羅網。

漁民每天只需晨昏各花一個多小時出海收網，就能完成作業，省時省力又省能源。在漁業資源枯竭、遠洋漁業受限多的今天，定置網作業方式，因為具備節能及漁具高度選擇性等優勢而受到重視，捕捉隨黑潮而來的迴游性魚類為主。定置網漁獲種類約 50 種魚種，其中八成為常態出現的魚種，如煙仔虎、鯖魚、炸彈魚、飛鳥虎、拉倫、甘仔魚、竹筴魚等，每年 3 至 6 月有飛魚。

這樣的食魚教育行程，讓蘇澳最北邊龍德里頂寮里的猴猴孩子們，可以到蘇澳南邊的東澳里走走，實際踏查蘇澳鎮的從北到南的風土民情，沿著東澳溪納入森川里海的概念，相信能讓孩子們體會森林、河川、人居住所及的範圍以及海洋環境生態，所帶來的富足與健康的生活。

活動六 猴猴小孩做魚丸



帶著孩子們來南方澳秀慈漁丸教室飛虎魚丸 DIY，孩子們自己手做魚丸，現煮現吃真有趣！秀慈老師還會在課堂上細細解說飛烏虎(鬼頭刀)魚丸的由來，飛烏虎就是「鬼頭刀」，主要以飛魚或其他表層魚類為食，在追逐獵物時，會像飛魚一樣躍出海面，所以漁民多以「飛烏虎」(台語)稱之，意即在海上捕食「飛魚」的老虎。而南方澳就盛產鬼頭刀，肉質細緻口感 Q 有彈性，做成魚丸多汁味美，而秀慈阿姨的魚丸也是因為自己有漁船，每天都用最新鮮的飛虎魚魚漿做出香彈有勁的魚丸。老師們指導孩子們自己手做魚丸，新鮮的飛虎魚肉做出來的魚漿用手擠一下，讓魚漿變成圓形就是魚丸，看似簡單其實是需要技巧的，放到水裡面就大功告成，準備烹煮享受美味的飛虎魚丸，現煮現吃真有趣！秀慈阿姨還會在課堂上細細解說飛烏虎(鬼頭刀)魚丸的由來，及其相關深海環境。讓大家可以吸收更多外面學不到的知識！

活動七 五忠孩子們到南方澳漁市場踏察



五忠孩子們到南方澳漁市場踏察，挑選食魚教育課程要用到的魚，有煙仔虎、鎖管、鯖魚。孩子們已經討論好要製作了鯖魚味增湯、煙仔虎鮮魚湯、乾煎煙仔虎、醬燒演仔虎、鎖管米粉、糖醋鯖魚、等好吃的料理，各式各樣的魚料理更是大滿足！

南方澳有著豐饒的魚種亦是台灣三大漁港之一，海鮮種類之多可說是全台數一數二，但海鮮餐廳吃的真的都是在地現流的魚，了解魚的生態及價值，是規劃本次課程的主要目的，以最貼近生活的「飲食」為出發點，用「食魚」建立人類與海洋的連結。

活動八 猴猴小孩海派食魚趣第一篇 解剖鬼頭刀



帶著五忠孩子們到海派生活進行食魚教育享用鯖魚燴飯，南方澳有著豐饒的魚種亦是台灣三大漁港之一，海鮮種類之多可說是全台數一數二，但海鮮餐廳吃的真的都是在地現流的嗎？那可不一定，就像常吃的鮭魚...其實是進口的，因此讓大家吃到在地現流的魚，了解魚的生態及價值，是我們辦這活動的主要目的，以最貼近生活的「飲食」為出發點，用「食魚」建立人類與海洋的連結。

在雷震洲大哥的指導下，孩子們自己進行享用鯖魚燴飯還有香煎白帶魚，雷大哥與陳大哥還示範孩子鬼頭刀如何解剖。而薑絲魚湯則是將把鬼頭刀切成小塊狀，倒入鍋中等湯滾開之後持續把浮在水上的雜物撈起，這樣湯汁會比較鮮美，之後放入薑絲煮一下，關小火後再加點鹽、白胡椒粉，最後關火加入一大匙米酒即可，準備碗內裝蔥花與香油再把魚湯倒入碗中，這樣就完成煮魚湯。在走了那麼遠的路後能喝到熱騰騰的魚湯真是暖心啊！感謝雷震洲大哥的熱情招待。

以前在教科書選用會議看到兩篇課文，南一五年級上學期國語課本中第五課「到南方澳去」和閱讀列車「鬼頭刀」，海洋教育早已融入在國語等各領域了，這次跟著課本去旅行回到故鄉南方澳一遊，達成戶外教育的意義走入真實世界的學習。

活動九 猴猴小孩海派食魚趣第二篇



在雷震洲大哥的指導下，孩子們自己進行製作鯖魚一夜乾。而薑絲魚湯則是將把鯖魚切成小塊狀，倒入鍋中等湯滾開之後持續把浮在水上的雜物撈起，這樣湯汁會比較鮮美，之後放入薑絲煮一下，關小火後再加點鹽、白胡椒粉，最後關火加入一大匙米酒即可，準備碗內裝蔥花與香油再把魚湯倒入碗中，這樣就完成煮魚湯。在這玩水後能喝到熱騰騰的魚湯真是暖心啊！

活動十 帶孩子們探訪故鄉南方澳的美好.....

今日由文正主任和瑞龍老師、佩盈老師帶著四忠與五忠孩子們，於上午 8 時搭車前往南方澳進行海洋與戶外教育課程，感謝南方澳昭安宮太子爺保佑，今天天氣陰而不雨甚至出太陽，讓孩子們可以順

利地體驗南方澳漁村風情。



帶孩子們去南方澳昭安宮參拜太子爺，祈求旅途平安。「昭安宮」是南方澳最早的廟宇。南方澳於早期尚未開發漁港之前只有一些「猴猴族」的平埔族人和極少數的漢人居住，民國初年前後，有一次一艘大陸帆船遇颱風被打上蘇澳灣的南岸沙灘動彈不得，當時住在內埤的漢人「謝福壽」於颱風過後登船探索，發現廢船艙的神明架上尚留有幾尊神像，為免船破神損，於是暫時將這些神像取下並請回家中供奉，同住在內埤的地方耆老仕紳黃極毛便建議他不妨大家出錢為這些神像蓋間小廟，又因為當時從船上請下來的第一尊神像是「太子爺」，因此這間小廟就以「太子爺」為主神，這就是南方澳第一間廟的濫觴。

昭安宮前面就是內埤漁港，政府於 1955 年將內埤擴建為港，至 1959 年竣工成為南方澳第二漁港區，俗稱「內埤仔」，漁港外側以沙丘堤岸與太平洋相隔，面對大洋的沙丘，就是景觀優美的「內埤海灘」。



帶孩子們爬上坡道到南安國小，學校座落自然生態豐富，人文歷史精彩的南方澳漁港。校址位居白鶴山頂端，三面環海，居山面海視野遼闊，海風涼爽景色優美，是南方澳旅遊熱門景點。

感謝穎秀老師的導覽，讓孩子們看看生根阿公的畫，看到南安國小充滿海洋意象的美麗校園，參觀新穎的共讀站孩子們差點不想離開，上頂樓看到南方澳最美麗的海景，真是令人羨慕。



帶著孩子們漫步內埤海灣，在堤防上向孩子們說明內埤海灘呈弧狀，地形分為海蝕與海積兩種。海蝕地形包括海岬、海底岩礁、海蝕崖等，海積地形則以細砂石礫混積而成的海灘為主。內埤灣的地形屬於陡降型海灘，這裡不適合踏浪玩水，我們在這拍照留念。



孩子們遠望內埤灣左側伸入海中的岬角，有一個非常奇特的地名，叫做「猴猴鼻」。根據目前文獻資料所載，其地名首見於 1904 (日

明治 37) 年所調製的「台灣堡圖」，自此「猴猴鼻」就屢被學術界的研究人員所引用。至於該海角為何被稱呼「猴猴鼻」之緣由，迄今仍然是一道謎題，有人依空間的角度來解讀，謂其地形類似「猴子」的鼻樑而命名；另有一說：是指南方澳未築港之前，就有平埔族 - 「猴猴社」的先住民在此居住，因此，為了標誌南方澳曾是「猴猴社」的生聚之地，於是就擇定此處深具特殊地景，取名「猴猴鼻」。

我們走到北濱公園，這裡對於文正有著滿滿的回憶，我向孩子們介紹我的阿公劉生根與北方澳老漁夫們所做的石頭魚雕塑。我們走到內埤灣左側的觀景台看到了一顆炯黑的岩岬-烏岩角，聽說那裡是中央山脈的起點，但我覺得烏岩角只是東澳嶺東側沒入太平洋的一座陸連島，大潮的時候淹沒鞍部變成孤島，我也常常划著 SUP 過去烏岩角，看看衛星地圖覺得烏岩角並不是中央山脈的起點應該另有他處。



我們前往豆腐岬看到了美麗的小海灣，到豆腐岬中體驗划 SUP 龍舟板的樂趣，由張正成教練群進行 SUP 龍舟板運動說明與操槳教學練習，首先進行水上安全救生與水域安全宣導，學生分組划 SUP 龍舟板，期間孩子們均穿著救生衣實際上舟操作，孩子們乘著 SUP 龍舟板在大海上聽著一波波的浪濤潮汐拍打聲，在歡樂的笑聲下划著 SUP 龍舟板親近海洋。孩子們划累了，就在海灘淺水處開始戲水玩得好高興。

本校積極塑造「親海、愛海、知海」的教育情境，讓孩子親近海洋、熱愛海洋與認識海洋。讓學生參與生動活潑的海洋體驗活動，從親近海洋歷程，導引熱愛海洋情操與增進探索海洋知識的興趣，讓孩子們領略海洋冒險、進取的精神。



活動十一 阿正食堂之育英國小食魚教育，本日的主角是煙仔虎與長腰鮪



由文正主任與瑞龍老師和佩君阿姨，指導孩子們進行南方澳討海人世家漁人料理煙仔虎與長腰鮪兩吃。今天帶了五忠魚貨採購人南方澳出生的吳智勝小朋友，來逛魚市場採購煙仔虎與長腰鮪等魚貨。

買到的煙仔虎(東方齒鰭、咁骨仔)和鮪魚同屬鯖科，煙仔虎背上的線條較細，而且只在背部，煙仔虎肉質鮮味濃郁，煙仔虎圓滾結實的身型累積著豐碩的脂肪。而長腰鮪俗稱黑鰭串仔，廣泛分布於印度-西太平洋的沿近海域，肉色有別於其他鮪魚常見的紅色系，而是呈現淡紅色，滋味口感不輸黑鮪，因此深受民眾喜愛，價格遠高於黃鰭鮪。



這次讓孩子們試做的煙仔虎與長腰鮪兩吃有煎魚排、薑絲魚湯，煎

魚排材料有煙仔虎(長腰鮪)、沙拉油、鹽、米酒。作法將煙仔虎(長腰鮪)輪切灑上少許胡椒鹽，油鍋熱了就放下去煎，大火將魚皮煎略黃定型後以中火慢煎至熟，再翻面同樣方法再煎。薑絲魚湯有材料煙仔虎(長腰鮪)魚頭、魚皮等魚雜、薑絲、蔥花、鹽、味精、米酒、香油、白胡椒粉。作法先把煙仔虎(長腰鮪)魚頭、魚皮等魚雜切成小塊狀，再準備一鍋滾水汆燙一下表層變白即可撈起，再來倒掉鍋中水後洗乾淨再加入滾水，等湯滾開之後持續把浮在水上的雜物撈起，這樣湯汁會比較鮮美，之後放入薑絲煮一下，關小火後再加點鹽、白胡椒粉，最後關火加入一大匙米酒即可，準備碗內裝蔥花與香油再把魚湯倒入碗中，這樣就完成煮魚湯。



在這冷冷的天裡喝到熱騰騰的魚湯真是暖心啊!而最後的醬燒煙仔虎與長腰鮪魚排更是大滿足!看到各位孩子的日漸熟練的廚藝，享受煙仔虎(長腰鮪)肉質的豐碩肥美，煙仔虎(長腰鮪)魚肉濃郁的鮮香，加上慢慢釋放出來的甜味，會讓人一口接一口停不下來。這次讓孩子們自己動手切魚，將魚以煮湯、乾煎等方式製作成美味的魚料理，從一開始孩子們討厭魚腥味、魚血和內臟，到後來飄出誘人的香味後，每位孩子認真的烹煮，最後把所有魚料理狼吞虎嚥統統吃光光，還要把剩下的魚帶回家。

延伸活動 東森電視 YOYO 點點名 「我的學校有夠酷」團隊到本校錄影



今天東森電視 YOYO 點點名 「我的學校有夠酷」團隊到本校錄影由柳丁哥哥、KIWI 姐姐主持，拍攝主題是猴猴孩子的蘭海心天

地，接下來要在濃食食育教室進行食魚教育課程，由五忠孩子們帶



看到孩子們日漸熟練的廚藝，享受鮮魚料理濃郁的鮮香，加上慢慢釋放出來的甜味，會讓人一口接一口停不下來。這次讓孩子們自己動手切魚，將魚以煮湯、乾煎等方式製作成美味的魚料理，從一開始孩子們討厭魚腥味、魚血和內臟，到後來飄出誘人的香味後，每位孩子認真的烹煮，最後把所有魚料理狼吞虎嚥統統吃光光。

南方澳有著豐饒的魚種亦是台灣三大漁港之一，海鮮種類之多可說是全台數一數二，但海鮮餐廳吃的真的都是在地的嗎？那可不一定，就像常吃的鮭魚...其實是進口的，因此讓大家吃到在地現流的魚，了解魚的生態及價值，是規劃本次課程的主要目的，以最貼近生活的「飲食」為出發點，用「食魚」建立人類與海洋的連結。

活動十二 育英國小食魚教育-《怪奇海產店：海島子民的海味新指南》



主講人：黃之暘博士 (本書作者、國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授)

今天吃魚了嗎？本校今日邀請到黃之暘博士，配合 112 年 3 月 25 日孩子們到南方澳漁市場踏察的課程，讓孩子們跟博士一起聊聊那些見過、吃過與看過，但卻不常見於市場中的有趣水產!吃其然，吃其所以然，養魚與吃魚累積深刻經驗，黃之暘博士也樂於分享箇中趣味；可以是專業角度的論述，也可以是輕鬆詼諧的分享。深信藉由分享，可以努力在生產、消費、資源與環保間，覓得平衡、永續與共榮。



接下來的食魚料理時間，文正主任在早上到南方澳漁港隨著書中的敘述準備了角魚、飛魚、鯖魚、鎖管、蝦蛄撇仔、鮪魚肚、蜈蚣藻等材料，在黃之暘博士的指導下與俊仁校長、瑞龍老師、佩盈老師和佩君阿姨的協助，孩子們製作了角魚味增湯、飛魚鮮魚湯、鯖魚鮮魚湯、乾煎鯖魚、醬燒鯖魚、川燙鎖管沙拉、三杯小卷、川燙蝦蛄撇仔、三杯爆炒鮪魚肚、蜈蚣藻煎蛋等好吃的料理。在這冷冷的天裡喝到熱騰騰的魚湯真是暖心啊!而各式各樣的魚料理更是大滿足!

感謝黃之暘博士的指導，看到各位孩子的日漸熟練的廚藝，享受鮮魚料理濃郁的鮮香，加上慢慢釋放出來的甜味，會讓人一口接一口停不下來。這次讓孩子們自己動手切魚，將魚以煮湯、乾煎等方式製作成美味的魚料理，從一開始孩子們討厭魚腥味、魚血和內臟，

到後來飄出誘人的香味後，每位孩子認真的烹煮，最後把所有魚料理狼吞虎嚥統統吃光光。

歡迎光臨怪奇海產店！這裡供應外型怪、名字怪、口味怪的各式海味，你不一定見過吃過，有些名字甚至唸不出來，但牠們都是台灣漁獲中常見的怪客。佛手、月魚、雨來菇、石狗公、馬鞭魚.....，搜奇 48 種水產食材及吃食，由行家帶領一探其怪奇名稱和外型、不藏私分享烹調處理方式，並細述實際品嚐起來的口感風味，一一揭開這些謎樣料理迷人的一面。一起跟著專家的指引，走進漁港和漁市場大開眼界，認識這些奇奇怪怪卻別具滋味的豐盛海產，逐步從外行到識貨、從抗拒到欣賞，進而養成日常挑選食材、鑑賞美食的全新品味。

活動十三 育英國小食魚教育「石斑魚魚湯米粉麵」課程



今天由文正主任、瑞龍老師指導四忠孩子們來做「石斑魚魚湯米粉麵」製作。我們使用國產優質海產生鮮龍虎石斑，來製作海鮮米粉湯與湯麵，不僅湯甜味鮮，魚肉更是口感 Q 彈，將所有鮮味散發至整道料理，孩子們整鍋吃光光！



指導孩子們起鍋熱少許油，放入石斑魚肉煎香，加入蔥、虱目魚丸、芹菜後，灑米酒去腥倒入 1.5 公升雞高湯滾後轉中小火放入米粉和油麵、烏龍麵、冬粉，讓米粉和麵等吸附魚高湯，孩子們的湯頭還有泰式酸辣、味增柴魚、蕃茄糖醋等口味，石斑魚肉質口感細嫩中帶有咬勁，美味又營養，將鮮甜的石斑湯汁及調味料的醬香吸飽飽，一口石斑肉再一口米粉與麵，好吃得沒話說！米粉與麵與魚肉鮮味完美融合，在口中散發香氣，教人意猶未盡，一口接一口相當過癮。

活動十四 育英國小孩子們的小卷米粉製作



今天由文正主任、四健會李昱賢先生、瑞龍老師指導五忠孩子們來做小卷米粉製作與茶葉蛋。首先帶著五忠孩子們來效法海洋大學嚴佳代老師的鎖管海洋教育課程模組，我買了透抽而鎖管其實是小卷、透抽、中卷的通稱，主要是以體型來分類。最特別的地方在於體內有半透明的基丁質鞘，在料理前必須取出。

我介紹米粉種類讓孩子們認識米粉因製作過程不同，分為「水粉」與「炊粉」，大家熟知的新竹米粉是細米粉，不過新竹米粉早年其實是以粗米粉「水粉」起家，早期為提升生產效率，衍伸出使用玉米粉製成的「沒有米的米粉」，雖然以玉米粉製作能大量縮短製程；但為了延續傳統，加上近年飲食健康意識高漲，許多製作新竹米粉的品牌，已紛紛強調全米製作，多會在包裝上標明 100%純米標示。



今天以 90 分鐘時間帶領孩子們上模組一（鎖管構造觀察與解剖）以及模組四（鎖管米粉料理），讓每個孩子們都了解鎖管的構造，煮出一鍋美味的鎖管米粉當成午餐。這是一碗充滿漁村風味的米粉湯，還加了魚丸和小白菜，以前的漁民工作辛苦大量耗費體力，便常煮小卷米粉湯當作點心來吃。小卷米粉湯吃起來清淡爽口，孩子們一口鮮甜小卷，再喝一口甘美的米粉湯，即使沒有昂貴的食材，依然可以做出新鮮美味的漁村風味！而魷魚、透抽、花枝、軟絲...等頭足類海鮮，經常讓人分不清，牠們全是屬於頭足綱十腕目，也就是都有十隻腳，跟八隻腳的章魚大不相同喔。

延伸活動 參加 2023 南方澳鯖魚節設置食魚教育宣導攤位



本校獲蘭陽農業發展基金會邀請，參加 2023 南方澳鯖魚節設置食魚教育宣導攤位，以「鯖魚的故鄉」- 鯖魚與南方澳的「源」與「緣」為主題，由學校孩子們擔任關主向遊客說明遊戲規則，也讓孩子們模擬以「一支釣」的捕撈方式，釣獲鯖魚圖卡並分辨圖卡上的三個鯖魚品種，有花腹鯖、白腹鯖以及挪威鯖魚「大西洋鯖」。釣到花腹鯖、白腹鯖以及挪威鯖魚「大西洋鯖」的孩子們，將鯖魚圖卡背面彩繪後，即可獲得小鯖魚寶寶布偶或鯖魚罐頭等獎品，非常受小孩歡迎，小鯖魚和罐頭已經沒有了，感謝隔壁攤位大鯖魚夢工廠支援魷魚絲試吃包當獎品。

大鯖魚夢工廠有很多美味好吃的鯖魚產品，例如、鯖魚腹肉、鯖魚魚鬆等，鯖魚肉質肥美且油脂豐富，口感細嫩，魚油豐富，富含 omega-3、DHA、EPA、鈣質、蛋白質、維生素、鐵質、不飽和脂肪酸以及菸鹼酸，營養價值極高。

文正所著「鯖魚的故鄉」- 鯖魚與南方澳的「源」與「緣」教學模組課程，獲得農委會漁業署「2022 魚你相育—食魚教案徵選競賽」特優的肯定，非常感謝蘇澳大鯖魚夢工廠產學合作，長期協助本校推動食魚教育課程而努力！

延伸活動 參加 112 年蘇澳地區農會四健會公共服務活動百人懷舊牽罟與淨灘



帶著孩子，地點在蘇澳大坑罟大玄廟後方海灘，遇到吳東和伯伯與李秋美理事長賢伉儷、陳玉萍議員、李婉萍代表、鄰居陳勝騰一起來參加活動。

牽罟亦即地曳網，為先民最早發明的網具，也是臺灣古老的捕魚方式之一。現今的臺灣各地用以舉辦方式，來展現團隊合作之精神。早期，每當魚汛來臨時，沿海的居民分派人手，全天候守在海邊，當發現魚群出沒時，居民以竹筏或舢舨立即出海，並撒網沿海繞一大圈來包抄魚群，將近海魚類都收進網內，留在岸上的人便腰纏短繩，等舢舨驅趕到魚群入網後，岸邊的人們合力拉繩，將漁網往岸上拉，凡是參與的人皆能分到一些漁獲。



早期宜蘭有句諺語『武荖坑大石鼓、阿兼城水查某、大坑罟臭魚脯』，正描述早年社區牽罟捕魚產業的興盛。孩子們拿著漁獲拍照後，在海灘戲水一下，結束了今天海洋教育的假日之旅。

學習成果發表 五忠孩子們代表蘇澳地區農會四健會以 sdgs 伊童玩食趣作業組參賽



本校五忠孩子們代表蘇澳地區農會四健會以 sdgs 伊童玩食趣作業組，參加今年的宜蘭縣農會四健會比賽。孩子們在文正主任、瑞龍老師與昱賢叔叔指導下準備四健會作業組的比賽，有海報、煎鯖魚、鵝肉丸湯、木工餐具等，這次在評審委員面前進行解說有進步了！也獲得佳作的好成績！孩子們說明年要繼續參加在評審面前剖魚做壽司喔！

延伸活動 鏡新聞記者到本校採訪食魚教育課程「南方澳與餐桌上的魚故事」





今天鏡新聞記者到本校採訪食魚教育課程「南方澳與餐桌上的魚故事」，要在濃食食育教室進行，由五忠孩子們帶著記者姐姐來進行食魚教育課程，要用到的魚，有煙仔虎、飛烏虎、鯖魚、馬頭魚。孩子們已經討論好要製作了醬燒鯖魚、糖醋酥炸煙仔虎魚柳、煙仔虎魚湯、乾煎馬頭魚與飛烏虎、等好吃的料理來招待記者姐姐，各式各樣的魚料理更是大滿足！

看到孩子們日漸熟練的廚藝，唯一可惜就是不太會煎馬頭魚都散掉了。孩子們享受鮮魚料理濃郁的鮮香，加上慢慢釋放出來的甜味，會讓人一口接一口停不下來。這次讓孩子們自己動手切魚，將魚以煮湯、乾煎等方式製作成美味的魚料理，從一開始孩子們討厭魚腥味、魚血和內臟，到後來飄出誘人的香味後，每位孩子認真的烹煮，最後把所有魚料理狼吞虎

活動十五 豆皮山藥魷仔魚壽司



本次製作豆皮山藥魷仔魚壽司，由馬賽老農賴伯伯來指導孩子們把

飯拌鬆之後，取來放到另外一個盆子裡作醋飯。吻仔魚拌上山藥、葡萄乾與芝麻混合芝麻葉再搭配京都風甜味的豆皮爽口又美味。山藥可是賴伯伯自己種的無毒山藥喔!孩子們自己來川燙魷仔魚，魷仔魚的產地是宜蘭海域所捕撈到的最新鮮!



學習成果發表 濃食公益飲食文化教育基金會到校訪視育英國小「南方澳與餐桌上的魚故事」食魚教育課程



◆ 《濃食夢想計畫》宜蘭育英國小 南方澳與餐桌上的魚故事紀錄片

<https://youtu.be/aabXN47iRmQ?si=fd8dk3233g1mEeKT>

今天濃食公益飲食文化教育基金會團隊到本校訪視並錄影，拍攝主題是「南方澳與餐桌上的魚故事」食魚教育課程，基金會舉辦《濃食夢想計畫 - 夢想食驗事》開跑，邀請本校孩童探索未來飲食生活樣貌！

育英國小五忠的猴猴孩子小小漁樂家，發現學校午餐魚料理的狀況，希望可以吃到在地生產新鮮好吃的魚料理。為了讓孩子們了解從餐桌守護海洋，吃對魚才能「年年有魚」，我們將食魚教育與FOODS 五力結合，指導孩子們選擇魚料理圖書閱讀討論要做那些魚料理，在買魚和吃魚前瞭解南方澳的魚故事，再到南方澳買魚一起動手做魚料理，最後教孩子吃魚步驟，學習挑魚刺到吃全魚。讓學生了解友善的漁法才不會破壞海洋生態。懂得符合當季的綠色海鮮，才可以讓漁業與海洋生態共同永續發展。



由五忠孩子們帶著濃食公益飲食文化教育基金會團隊到南方澳漁市場踏察，挑選食魚教育課程要用到的魚，有飛烏虎、鯖魚等現流仔。感謝泳美鮮魚店最親切的泳美大姐，指導育英國小孩子們選購最新鮮的現流仔。感謝南方澳秀慈飛虎魚丸簡秀慈阿姨提供最新鮮的飛虎魚丸漿。感謝蘇澳地區農會四健會李昱賢大哥協助指導。

孩子們已經討論好要製作了鯖魚鮮魚湯、飛烏虎鮮魚湯、飛烏虎魚丸湯、醬燒飛烏虎、鯖魚棒壽司等好吃的料理來招待基金會的叔叔姐姐們，各式各樣的魚料理更是大滿足!



接下來要在濃食食育教室進行食魚教育課程，由五忠孩子們來進行食魚教育課程，看到孩子們日漸熟練的廚藝，享受鮮魚料理濃郁的鮮香，加上慢慢釋放出來的甜味，會讓人一口接一口停不下來。這次讓孩子們自己動手切魚，將魚以煮湯、乾煎等方式製作成美味的魚料理，從一開始孩子們討厭魚腥味、魚血和內臟，到後來飄出誘

人的香味後，每位孩子認真的烹煮，最後把所有魚料理狼吞虎嚥統統吃光光。



我們希望藉由本計畫讓食魚教育與學校的營養午餐結合，讓孩子藉由團隊合作與討論，親手開發出八套魚料理，讓猴猴的孩子在學校接受食魚教育，認識在地魚產，增加海洋永續與料理知識，回到家中認識餐桌上的魚料理，不只更有情感，未來將有機會返鄉為漁業注入新血。即使是日常生活、即使是學生，也能對海洋永續出一份力，讓日常的選擇成為改善環境實踐海洋永續的目標。「永續海鮮是食魚教育的重點，連結保護海洋觀念。」永續利用海洋資源「好好吃魚就可以救海洋，吃對的魚對海洋善盡保護責任，讓後代子孫都有魚吃，而不是吃肚子都是垃圾的魚。」。

活動十六 煎鮭魚與鮭魚味增豆腐湯製作與體驗課程



育英國小五忠的猴猴孩子小小漁樂家，今天在蘇澳地區農會四健會李昱賢大哥的指導下，孩子們已經討論好要製作了鮭魚豆腐味增湯、飛烏虎魚丸湯、醬燒鮭魚、蒜香奶油鮭魚以及茄汁鮭魚等好吃的料理!

奶油煎鮭魚

- 1.鮭魚洗淨、擦乾，雙面加上鹽跟黑胡椒粒醃 10-15 分。
- 2.鍋子開中小火，放入鮭魚乾煎 2-3 分鐘，把外表煎熟，再加入奶油，轉小火煎 5-8 分鐘。奶油可在乾煎前先加入，會比較入味。

醬燒鮭魚

- 1.鮭魚洗淨、擦乾，雙面加上鹽跟黑胡椒粒醃 10-15 分。
- 2.鍋子開中小火，放入鮭魚乾煎 2-3 分鐘，把外表煎熟，再加入醬油和蔥段，轉小火煎 5-8 分鐘。醬油可在乾煎前先加入，會比較入味。

茄汁鮭魚

- 1.鮭魚洗淨、擦乾，雙面加上鹽跟黑胡椒粒醃 10-15 分。
- 2.鍋子開中小火，放入鮭魚乾煎 2-3 分鐘，把外表煎熟，再加入番茄醬和蔥段，轉小火煎 5-8 分鐘。番茄醬可在乾煎後加入才不會燒焦。

鮭魚味增豆腐湯

鮭魚先燙過洗乾淨然後另起鍋燒開水，鮭魚切塊放下去熬魚湯，這時可以加兩片薑一起下去熬湯 不影響湯的風味，小火熬煮一下鮭魚然後放入豆腐與豆皮還有柴魚，加一點酒去魚的腥味，味增用一點正在煮的魚湯壓和成味噌水，起鍋前再下味增水，最後撒上蔥花，可加入幾滴香油。

飛烏虎魚丸湯

起鍋燒開水，飛烏虎魚丸放下去煮，煮滾後再加入油蔥酥與芹菜珠，加入幾滴香油與胡椒鹽。

活動十七 製作鰻魚飯





育英國小五忠的猴猴孩子小小漁樂家，今天在蘇澳地區農會四健會李昱賢大哥的指導下，孩子們討論要製作鰻魚飯。

蒲燒鰻退冰後，使用烤箱 200 度烤 3~5 分鐘，烤後的鰻魚，直接放在白飯上，淋上蒲燒鰻魚醬汁，鹹鹹甜甜的調味超下飯，加入荷包蛋、海苔絲點綴，最後撒上芝麻就可以享用了!

看到孩子們日漸熟練的廚藝，享受鰻魚飯濃郁的鮮香，加上慢慢釋放出來的甜味，會讓人一口接一口停不下來。我們將食魚教育與學校的營養午餐結合，希望讓孩子願意把菜吃光光、吃出頭腦靈活以及超人般的好體力外，更重要的是讓孩子營養出「未來 5 力」!以達到計畫目標的成效:挑戰力:均衡不挑食挑戰各式魚料理，擁有滿格的健康體力挑戰人生。引導孩子學習如何吃魚，讓不吃魚的孩子，知道該怎麼解決魚刺危機。

我們將食魚教育與學校的營養午餐結合，希望讓孩子願意把菜吃光光、吃出頭腦靈活以及超人般的好體力外，更重要的是讓孩子營養出「未來 5 力」!以達到計畫目標的成效:挑戰力:均衡不挑食挑戰各式魚料理，擁有滿格的健康體力挑戰人生。引導孩子學習如何吃魚，讓不吃魚的孩子，知道該怎麼解決魚刺危機。

團隊力:學習打飯服務進而合作協力烹調魚料理，培養團隊合作的大格局。

美感力:認識用餐氛圍美學，將魚料理美觀擺盤，從此記得把美帶進生活。

學習力:探索飲食的知識，學習各式魚料理，擁有永無底線的學習動力。

感恩力:將自己烹調的魚料理吃光光也是一種感謝，懂得把握幸福。

今日的食魚教育課程，結合社會領域、語文領域、閱讀教育、海洋教育，讓孩子們認識家鄉的地方產業與海洋生態。這堂跨領域課程結合在地人文，並運用多元且富含趣味的素材帶領孩子們進入食魚教育的真實學習。

學習成果發表 參加濃食夢想計畫決選



本校育英國小五年忠班猴猴孩子小小漁樂家的企畫主題「南方澳與餐桌上的魚故事」參加濃食夢想計畫決選最終獲得**人氣獎與優選**。這次五年忠班猴猴孩子小小漁樂家透過 3 個月的時間探索食魚教育的無限可能，孩子們也盡力完成了夢想藍圖！

南方澳有著豐饒的魚種亦是台灣三大漁港之一，海鮮種類之多可說是全台數一數二，但海鮮餐廳吃的真的都是在地現流的魚，了解魚的生態及價值，是規劃本次課程的主要目的，以最貼近生活的「飲食」為出發點，用「食魚」建立人類與海洋的連結。這次的「南方澳與餐桌上的魚故事」食魚教育課程，結合社會領域、語文領域、閱讀教育、海洋教育，讓孩子們認識家鄉的地方產業與海洋生態。這堂跨領域課程結合在地人文，並運用多元且富含趣味的素材帶領孩子們進入食魚教育的真實學習。

希望藉由本課程讓食魚教育與學校的營養午餐結合，讓孩子們藉由團隊合作與討論，親手開發出至少八套魚料理，增加海洋永續與料理知識，好好吃魚就可以救海洋，吃對的魚對海洋善盡保護責任，讓後代子孫都有魚吃，而不是吃肚子都是垃圾的魚。

孩子們也願意把菜吃光光、吃出頭腦靈活以及超人般的好體力外，更重要的是讓我們營養出「未來5力」!以達到計畫目標的成效:
挑戰力:均衡不挑食挑戰各式魚料理，擁有滿格的健康體力挑戰人生。引導孩子學習如何吃魚，讓不吃魚的孩子，知道該怎麼解決魚刺危機。

團隊力:學習打飯服務進而合作協力烹調魚料理，培養團隊合作的大格局。

美感力:認識用餐氛圍美學，將魚料理美觀擺盤，從此記得把美帶進生活。

學習力:探索飲食的知識，學習各式魚料理，擁有永無底線的學習動力。

感恩力:將自己烹調的魚料理吃光光也是一種感謝，懂得把握幸福。

