

食農教育向下紮根，在地食材最對味

紮根地方與教育 認識國產水產品

洪嘉鎂¹ 林緣珠²



壹、前言

臺灣四面環海、漁業發達，早在史前時代島上居民就已經從事漁撈活動，從沿近海地區考古遺址發現網墜等漁業用具，也有發現貝塚等狀況，可見水產品已為當時的主要糧食來源之一。

近年社會發展越來越快速，世界經濟活動交流更為密集，年輕族群飲食受到西方文化影響，多以速食、麵食、肉品作為優先選擇，降低米食、水產品等消費量。

受西方飲食文化影響在地飲食習慣的情形不只發生在臺灣，事實上鄰近國家如日本、韓國皆有面臨類似狀況，因此日本早在 2005 年公布《食育基本法》，定期滾動檢討執行方針，要求各地區政府需要制定適合在地居

民的食育政策，韓國亦在 2013 年訂定《飲食教育法》改善人民飲食習慣，並傳承傳統飲食與生活文化。

行政院農業委員會（簡稱農委會）自 2018 年起將每月 15 日訂為「食物日」，邀請全民「要在地食材當季吃」、「要揪人共食快樂吃」、「要原型食物真好吃」、「不要浪費食物適量吃」，另外也擬定《食農教育法》草案，盼能達到落實全民食農教育，共享優質國產農產品及健康飲食。目前農委會於校園午餐推動優先使用國產農漁畜食材、搭建食農教育教學資源平台提供多方面食農教育教材，近年亦辦理食農教育推廣計畫匯集各地資源，提高社會端教育推廣量能。

農委會漁業署（簡稱漁業署）為鼓勵國人食用國產水產品，2005 年起即開始輔導民間團體推動食魚教育，包含辦理宣導影片、教學手冊、

註 1：財團法人台灣養殖漁業發展基金會。

註 2：行政院農業委員會漁業署。

攝影比賽、相關講座等活動。近年考量學童怕刺而排斥吃魚，將推廣方向轉為校園行動劇、漫畫、產地活動、設置食育教室等方式，透過生動活潑的活動及圖像及實務體驗活動，讓學童可以更貼近漁業，認識在地水產及季節性魚貨。

貳、從教育著手，讓學童不怕吃魚

推動食魚第一步要先從教育著手，進而影響家庭帶動購買水產品意願，自2017年起，漁業署補助民間團體前進全國北中南國民小學辦理食魚講座，透過行動劇讓學童逐步認識食用水產品的好處，將養殖、沿近海漁業，及三章一Q政策等融入劇情中，並搭配有獎徵答鼓勵學童踴躍發言，總參與人數共超過2萬人次，因應食魚講座無法遍布全國千所小學，因此將行動劇紀錄片、教案等燒製成光碟寄出，提供全國國小教學使用。

每場食魚講座活動不僅有行動劇，更設計食魚教育學習手冊，內容包含連連看、著色遊戲、漁業知識等，更設計立體魚模型，學童可以透過手作魚模型，認識石斑魚的構造及外觀，另外根據學校需求，設

計一系列闖關活動強化學童五感體驗，包含識魚、挑魚貨、挑魚刺、認識標章等。

針對國小教師、營養師近年也辦理食魚文化研習活動，邀請專家學



食魚教育是全民運動，不分推廣年齡層，從學童到銀髮族都應該會識魚、知魚，甚至料理魚。



透過行動劇讓學童認識國產水產品及標章。



學童於闖關活動學習如何挑魚刺（右2為農委會陳添壽副主任委員）。

者、水產業者傳遞正確的漁業知識、前往觀光工廠參訪、簡易魚料理活動，讓與會者將推廣效果延伸至校園學童。2019年研習活動首度導入導覽課程，從單純知識吸收再加入活動體驗，參訪軟殼蟹養殖場、蚵寮剝殼區、虱目魚主題館等，並設計食魚研習手冊，提供與會者更瞭解食魚文化相關知識，進而帶到學校課堂中。

為了降低學習漁業知識的難度，讓更多民眾認識國產水產品，漁業署以「蠡旅奇緣」作為主體，製作4期漫畫「到陸地上找海鮮（養殖的海鮮）」、「愛吃魚的秘密（吃魚的好處）」、「大海的海鮮超市（沿近海漁業）」與「來自遠方的寶藏（遠洋

漁業）」涵蓋魚類營養、養殖方式、漁業資源、沿近海漁業知識、推動漁船監控系統等。漁業署利於食魚教育推動，也將4期漫畫裝訂為食魚文化專書（合訂本），官方網站可下載食魚教育相關資料，如講座手冊、專書、研習手冊等。

參、逐步建立各區食魚教育特色

紮根校園讓學童認識在地魚貨是推動食用國產水產品第一步，將食魚教育推動至全國各個角落，提升民眾認識在地水產與季節魚貨進而主動購買，成為最大目標。

目前全國各地方多有辦理漁業產



臺上講師正在說明如何取下白帶魚魚肉，再製成白帶魚捲。

業活動，如黑鮪魚季、旗魚季、虱目魚文化季、烏魚產業文化節、鯖魚文化季等，當地縣市政府及漁會等單位整合地方休閒景點、規劃產業體驗行程，結合漁產品行銷觀光，吸引民眾參與。以 2019 臺南虱目魚文化季為例，臺南市政府串聯北門、將軍、學甲、七股及安南等虱目魚產區聯合辦理產業文化活動，除了千人料理宴、虱目魚 DIY 活動外，更有產業文化小旅行，規劃 9 條行程讓民眾體驗虱目魚產地的環境、文化、產業等。

除了各地漁業產業活動主動結合食魚教育、體驗活動外，漁業署近年也補助基隆區漁會及梓官區漁會設置食魚教育場域，以兩區域作為食魚教育基地往周圍區域擴散。

基隆區漁會整合漁港周邊景點，如國立海洋科技博物館、八斗子車站、基隆嶼等，規劃漁村休閒體驗活動並結合環境教育，如參訪海科館、淨灘、潮間帶體驗、認識漁具、包飛魚卵水餃、夜釣小卷、體驗漁村舊房等，帶領民眾深入瞭解基隆地區季節



多功能食育場域可配合課程需求，提供民眾及學童充足學習空間。

性水產品、漁業環境及文化。

基隆區漁會更打造食魚多功能教室，教導民眾如何運用基隆在地及當令水產品料理出一道道精美菜色，包含醋醬鯖魚、酥炸白帶魚捲、透抽薑黃飯、小卷燴飯等，例如參與者跟著廚師的教學，將整尾白帶魚取下一整片魚肉，製作成白帶魚捲再進行料理。另外更有專業食魚課程涵蓋魚類辨識、認識竹筴魚、魚貨處理體驗、認識基隆漁業及當季食材等。這些活動的參與年齡層涵蓋國小學生到銀髮族，讓食魚教育變得相當多元化。

位於南臺灣的梓官區漁會則是將蚵仔寮在地漁村規劃為食育推廣場域，從魚貨生產到餐桌等環節串聯為室內課程及室外參訪，介紹魚貨的生產及加工過程，參訪 HACCP 魚市場

及加工廠，瞭解魚貨上岸後的處理過程，也規劃水產品料理示範教學、試吃、體驗活動等，讓民眾瞭解餐桌上的魚貨的生產過程，以提升採買國產水產品的意願。

梓官區漁會為推廣學校午餐採用國產水產品，與大高雄地區國中小學辦理食魚教育參訪活動，更到校園推廣食魚教育，也邀請校長、營養師及家長會長進行參訪活動，讓學校午餐相關決策者瞭解魚貨來源及處理過程，並將專業知識帶回學校，擴及更多學童及家長。

除了建構南北兩區域的食魚教育場域外，漁業署也關注漁村青少年對於我國漁業的重視與理解，因此每年均在全國 39 個區漁會辦理漁村技藝培育、漁村文化傳承等課程，讓下一代成為食魚教育推廣種子，散播到全國各個角落。

除了建構南北兩區域的食魚教育場域外，漁業署也關注漁村青少年對於我國漁業的重視與理解，因此每年均在全國 39 個區漁會辦理漁村技藝培育、漁村文化傳承等課程，讓下一代成為食魚教育推廣種子，散播到全國各個角落。

肆、結語

臺灣漁業平均年產量超過 100 萬噸，涵蓋遠洋、沿近海及養殖等多種魚貨，平均年產值超過 900 億元，但國人對於餐桌上水產品來源、生產方式、魚體原貌等相當不熟悉。根據統計，每年我國從其他國家進口 2 萬多

公噸鮭魚、9千多公噸鯖魚、8千多公噸大比目魚等產品，供國內市場食用。民眾採購時鮮少考量食物運送過程碳足跡及附加成本，如：漁業資源狀況、飲食健康等，因此識魚、知魚、挑魚更顯重要。

以國內養殖歷史最悠久的虱目魚為例，虱目魚有222根魚刺，因此不善挑魚刺的民眾總難以鼓起勇氣嘗試，但在近年加工技術進步下，市面上除了可購買到無刺虱目魚肚外，更有整尾無刺虱目魚、虱目魚柳，也有業者教學如何使用煎得金黃酥脆的虱目魚嶺，還有業者設立虱目魚主題館講解虱目魚歷史、營養，推廣民眾食用虱目魚，更開發多元化產品，讓大家認識不同樣貌的虱目魚。

漁業署期望食魚文化能深入學校、家庭甚至整個社會，融入全民生活，因此透過辦理食魚講座紮根學童教育，更協助建構食育場域希望民眾前往產地進行活動體驗，透過觀察、聆聽、手作、聞氣味、發

問等過程認識國內漁業，瞭解漁業知識、漁村文化、食品營養及安全、環境永續等議題，並從中學習挑選水產品方式、食魚好處，以及選擇在地、當令國產水產品的重要性，建構民眾正確的食魚觀念。

未來漁業署持續辦理漁業政策的同時，期盼能影響生產端關注食魚教育，透過生產者配合政策，強化生產管理及水產品衛生安全，由生產者主動串聯消費者端，教育消費者漁業相關知識，達到全民響應、共同實踐的目標。



透過實地參訪，可以讓學童更理解餐桌上的水產品生產過程。