



『第六育~食育』

關心健康、疼惜土地、地球永續

文•國會暨議會聯絡人 游素珠





一、食育課程~以永平國小為例

永平國小師生很幸福，從四年前蕙娟校長就任後就很關心老師與學生的健康與永續環境教育，所以積極的推動食育課程。學校有一群生命教育工作坊，從91年成立後他們熱心教育，也精勤在福智基金會學習奉獻，從生命教育、品德教育到永平電視台的公播製作並結合行政支援，全校老師同心同願一起努力產生共振造福學生。

林校長看到工作坊老師用心努力的辦教育活動，她說辦活動只是曇花一現，應該利用課程才能烙印在孩子的身心靈。這幾年健康生活與永續環境課程，除了發展成校本課程外，102年9月也經課發會同意放入綜合領域全校固定授課教學。透由食育課程目標，讓學生認識生命的永續是來自他人、來自大地。建立正確的飲食觀念及飲食禮儀，可以遠離疾病、遠離災難。培養誠信、互助、感恩的情懷。維護地球環境的生生不息，從我做起。課程架構發展出美麗、健康、和樂世界的願景。

二、新北有機蔬菜政策~翻轉台灣土地的生命力

從開放教育、九年一貫、十二年國教等教育改革，相信老師從來不會改變我們原始當老師的教育初衷。政策再多，我們每天都挺起胸膛，站在自己的教育工作崗位精進教學默默付出，用滿滿的愛心關注著每一個學生。永平國小全校老師都很認真研討與策劃教學，學生很有福氣包。我們把有機護健康的理念編寫成校本課程在學校推廣，跑在全國學校推動前端，從無到有，社群老師現在回想起來還蠻珍貴！也因為推廣有機護健康的理念課程的教育，在100年11月是新北市三所試吃有機蔬菜補助的供應學校，同時很幸運也接受向日葵基金會補助吃有機米。

當時林校長啟動行政規劃，結合專業的林淑靜營養師和工作坊老師協助設計活動尋找公播影片，啟蒙孩子蔬食與有機教育的正確理念。透由影片，孩子們得知大地是有生命的，瞭解食物背後有許多人用心付出，並能知道農友的辛苦、瞭解大地的生生不息與

我有關。有機蔬食透由教育，播撒一顆顆善的種子在學生的身、心、靈，讓學生吃有機蔬食，吃出感恩、惜福、培養品格力。每次在學校聽到老師與學生感動人心的回饋與影片，我們知道，食育教育在永平是很紮根的。



朱市長於101.04蒞校參觀，四十多位記者採訪月秀老師班級推動有機蔬食教育，市長也宣布從101.09~102.09逐步到全面供應補差價每周吃一次有機蔬菜餐。有機蔬菜政策從照顧學生、老師的健康，關照農人的健康、恢復大地的健康、光復大地生機、守護地球環境永續經營。今年市府繼續推動其他四天供應安全蔬菜，為全市的學生健康守護把關。所需費用教育局林騰蛟局長說每年由農業局編列經費一億兩千萬補差價推動，也隨喜讚嘆各黨派議員都能支持有機蔬菜政策經費，也一起來為全市學生的健康把關監督。因為政策推動，其他各縣市也一起加入健康環保有機蔬菜餐政策推動，也讓有機小農的銷售管道多出一條生路，更帶動很多年輕人願意返鄉耕耘有機農業。

三、『第六育~食育』~以日本為例

天下雜誌102年4月採訪永平出刊『新良食運動新北市都市小學食育課程』，節錄內容分享新北市基層教師與行政決策。日本從2005年啟動第六育「食育」國民義務教育，教學重點是讓孩子懂得感謝食物，不再浪費。根據統計，全台一天廚餘量約有70棟台北101大樓，一年浪費2400億台幣，可以讓

全台小學生免費吃營養午餐39年。他們推動新廚師運動、新食育運動、新通路運動，吃在地，選當季，不浪費。

永平國小也是透過食育教育EASY GO，來教育孩子感恩惜福、友善地球、關愛尊重所有生命。有機教育深耕永平校園，老師家長都是很重要的教育指導者，而且越小教育越有希望和成效。永平國小是全國學生人數排名前五的小學，可視為大型學校推動食育的代表。都市學童從食品添加物的危險、全球糧食危機等課程，認識健康生活與永續觀念教育。學校從營養午餐著手，讓學生珍惜食物、大幅減少廚餘量，用生活實踐愛地球。蹲穩馬步，將食育落實在教學之中，是永平國小改變的第一步。



學校獨創的「健康生活與永續環境」課程，由校內社群老師自編教材，針對全校學生授課。舉凡認識食品添加物的危險、全球糧食危機等，皆屬課程範圍。在教案設計上，也力求具象、生活化。老師上課舉例，二〇一〇年，台灣每人分配到一千五百克的農藥總銷量。但空談數字，學生無感，老師們於是突發奇想，設計成數學題目。當一千五百克，被換算成一包半的鹽巴量時，學生嚇呆了。林蕙涓校長也常常受邀局裡演講，建議各校可以藉此機會，「教育孩子有機的觀念，學習對食物來源進行檢核，」另一方面，也應提高老師、家長的背景知識，讓校園飲食成為永續環境教育的一部份。

四、『食安~是危機也是轉機』~利用校慶園遊會深耕社區教育



食育課程除了社群老師與全校老師專業成長學習指導學生受益外，近幾年的校慶，工作坊老師也會尋求福智基金會的協助，共同辦理社區校慶闖關。林校長很有智慧與遠見，利用校本課程的推動也積極推動社區深耕教育。大家知道一般父母親為孩子準備食物，採購權雖然在家長，但決定權通常會在父母，他們會詢問孩子的喜好，最後才決定消費行為，所以透由學校教育學生，反包圍教育家長的健康觀念，也是很善巧的教育結合。

今年5月3日本校校慶園遊會主題：『樂活、健康、環保、有機』。學校邀請家長會志工、童軍團、有機小農、慈濟基金會、福智基金會等公益團體共同來協助推廣共設33攤位，大致朝主體方向設計，有感恩惜福體驗、理念講說、DIY品嘗試吃、販售有機健康食物，翻轉往昔一般刻板的校園園遊會。班級親師生設計會朝小小生意人體驗，會滿足消費者的口慾，好吃、好看，總會有一些垃圾



食物與油炸食物。最後也會以成本考量到底能賺多少錢為目的。這次，大愛台舒果誌節目，第二次蒞校來實況採訪當日活動，親、師、生透由跑站學習，更能建立他們健康飲食的知見與實踐力，了解一個人錯誤的飲食影響的是個人的健康，但一群人錯誤的飲食，恐犧牲整個地球。

五、約翰羅賓斯提倡『新世紀飲食~健康、愛心與環保』

新世紀飲食的作者約翰羅賓斯在書中指出，西方的速食飲食與肉、蛋、奶等之動物性油脂食物已經造成非常多的慢性疾病如：心臟病、癌症（乳癌、攝護腺癌）、糖尿病、骨質疏鬆症等。他長期研究東方與西方很多國家，每年都花上超多經費進行癌症之戰治療研究，但在預防醫學知識的投資教育經費鮮少。所以，因為缺乏疾病預防這方面的知識，美國人每天都毫不知情的去選擇吃容易致癌的食物，而台灣的飲食文化也趨於西方的飲食文化形式，慢性病患者增加，癌



症罹患年齡層下降中，所以，不得不審慎看待預防教育的功能。

約翰羅彬斯從健康、愛心與環保三個角度，來檢視我們的飲食文化，在美國形成一股強大的反思炫風。如果您關心健康，您可以從中認清一向遵循的營養觀可能是文明病的禍首。如果您是個有愛心、尊重生命的人士，您可以從中瞭解，我們吃進去的大量肉食，是如何在大企業的經營下成長的；當我們快樂的吃下這些食物，也造成動物的恐

懼、痛苦和夢魘。如果您關心環保，您可以深刻體驗一客牛排與一片森林的關係。他推動了革命性的飲食觀—呼籲人們吃得安心、健康，比吃得縱慾、飽足，來得迫切而重要。尊重動物求生存的願力，珍惜這些好伴侶，視動物為親手足，使生命因有動物的參與而更豐富。

六、『腸保健康 王輝明醫師鼓吹蔬食風』

守護健保珍貴資源給真正弱勢需要的人，預防勝於治療。癌症海嘯來勢洶洶，癌症時鐘再度快轉，健保資源浪費給付沉重。根據衛生署資料癌症新發人數突破9萬大關，每5分48秒就有1人罹癌；每10萬人中有391人診斷出癌症，國內發生人數最多的前10大癌症，依序為大腸癌，肝癌，肺癌，乳癌，口腔癌(含口咽下咽)，攝護腺癌，胃癌，皮膚癌，子宮體癌，子宮頸癌。大腸癌發生人數四度居首。我們知道大腸癌其危險因子主要與國人的狩獵型飲食、缺乏運動有關。真正健康的生活型態，維持理想的體重，就是藉由規律運動、高纖維低油脂少肉類的飲食，多攝食蔬果，是預防大腸癌的共通法則。

台中榮總大腸直腸外科主任王輝明身兼台灣腸癌病友協會理事長，接受中國時報採訪，他勸人改吃蔬食，為病友寫食譜，自身吃蔬食超過25年。他分享從他的手上已開過6000個病患，在大腸鏡的鏡頭下，長出癌細胞的腸壁像苦瓜，又像葡萄。王輝明醫師認為，這往往是炸雞豬排、大魚大肉等高熱量食物養出來的惡果。當年他是宗教原因而茹素，從醫之後，三天兩頭開刀切大腸癌，他為了健康，決定一輩子素下去。他吃蔬食只有小小堅持：不吃加工素料、不喝牛奶。豆腐、豆干、豆漿，是他最愛的植物性蛋白質來源，另外多吃深色蔬菜以及黑芝麻，做為鈣質來源。

他很隱憂，發現大腸癌病患的年齡層已下降到14歲，發現時癌末四期治療後已死亡

病例。王醫師追蹤這個病例的飲食史，發現他長期吃烤香腸等加工肉。他認為，大腸癌是吃出來的癌症，蔬食可減少大腸癌的發生，而且人的牙齒適合嚼食五穀雜糧，新鮮蔬果及全穀食物可幫助腸道正常蠕動，帶走有害物質，降低壞膽固醇，維持腸道正常菌相、改善便秘等。對於過度肉食的壞處，王輝明醫師說，人的腸道九彎十八拐，不適合肉類長時間逗留，況且現代畜牧肉品，使用抗生素、荷爾蒙是家常便飯，早就不是古早年代自然牧場的肉品，環境污染物質透過食物鏈，濃縮到動物脂肪內，吃多無益。



七、『預約美麗的未來』~我的飲食與地球的健康

素珠自己因為93年參加福智文教基金會舉辦的暑期生命校師成長營後，翻轉自己的生命格局，因為長期在自然領域教學，也覺得自己是一位很專業優秀的自然領域老師，但透由在基金會終生學習後，發現自己有很多的無知與高傲。回想每年教學會結合很多環境教育宣導，課程中主、副學習，會讓學生去收集很多極端氣候對人類與地球生態的影響，各班孩子透由發表製作海報，也洋洋得意的貼到學校的活動中心廣場，當時受到校長、行政與很多同事的喝采！在基金會學習我們的老師指導的四生概念『生活、生產、生態、生命』環環相扣，如果大家的飲食生活方式不改變，廠商就一直生產大家需要的美味食物，添加了更多的人工添加物。大家喜歡美麗的蔬果，農夫只好噴灑更多的農藥化肥，生態物種更大量快速的消失中。

重從新檢視自己的豐富的教學策略，發現自己很貧窮，我沒有把生命這一塊傳遞到

孩子的內心。教育就是心與心的傳遞，當我們把這份關愛的心傳遞趣入孩子的內心，孩子是可以被感動的。98年自己生了一場大病，休息了一年後99年回到學校，當時還在服用安眠藥，開學第一週極度接受挑戰。孩子很活潑好動、不服管教、口出髒話、不寫習作，教書二十多年第一次接受嚴重挑戰。幾年在基金會學習的觀功念恩、待人著想、關愛教育、智慧小語、健康蔬食等…所有珍寶全部派上教學用場。改變教學策略想趣入孩子的內心，我的下腳處，用吃吃喝喝救地球來帶領孩子們學習。讓他們看極地氣候影

片、聽有機農夫愛心的故事、帶孩子做蔬食DIY體驗、設計課程讓孩子體驗食農教育。游老師的心溫暖又火熱，那些頑童的心慢慢失去防衛，漸漸感受到游老師滿滿的愛心，最後，孩子的心也變柔軟了。

此後，在校園和生命工作坊夥伴發宏願要推動校園蔬食食育課程，深化孩子對健康食物的選擇、對土地、生態環境的疼惜、對所有物種生命的尊重、學習人與人之間要相互的關懷。從品德教育、生命教育來教導他們學習吃出健康吃出好品格。『吃吃喝喝救地球』是很好的下手處，很感謝林校長幾年來傾全力找資源，支持大家往前精進學習的動力。啟動蔬食教育巨輪的推手，就是在基層的教育工作的我們，學校老師分享，大家可以利用每天晨間或用餐前用五分鐘和學生談食安、健康、環保、有機、感恩、惜福，您將會很輕易的擄獲孩子的心。碧霞老師分享多年的蔬食教學經驗，她說：很多亞斯伯格症、過動、急躁、品格教育需改善協助學生，都有明顯改善，老師您真的可以試試看。

八、永平自立午餐~行政人員與林淑靜 營養師守護師生的健康

全校3800位學生，我們設有自立午餐與專業的林淑靜營養師，她分析煮或快速油炸，也是營養午餐菜色僵化的原因。營養師為了誘導廚工阿姨改變烹調方式，逐步降低偏高的葷食量，她首先翻出阿姨們的體檢報告，直指過高的膽固醇指數，開導兼恫嚇，曉之以理。社群老師再找來中低年級的學生，輪流組隊幫廚工阿姨按摩，孩子們的小小善行，也鼓勵提策阿姨們烹調的用心喔！

淑靜營養師也常常來關懷社群老師，並親自來指導提升老師的營養學分，補足在設



計課程中社群老師的專業能力之不足。學務處陳健平主任配合營養師宣導廚餘分類與減量，也善用福智基金會所提供的有機校園蔬食八部公播影片，定期利用永平電視台公播深化學生蔬食、健康、環保、有機的概念，營養師說透由教育與全校老師得齊心努力，永平國小每人每天的廚餘量只有30-50克，而零廚餘是各班努力的目標。食育課程推動幾年，除了林校長指導我們理念與課程架構



外，教務處丁穗中主任，常常利用教師社群共學的時間來指導、關懷、鼓勵我們，也從中了解執行課程過程老師所需的教學支援，用行政支援當老師得後盾。一波波善的循環營造永平友善校園的學習環境。

九、『蔬食健康、環保減碳、有機有生機』三合一目標~大家一起GO GO GO

最後，針對臺灣越來越極端的兩極化氣候，中研院環境專家指出，全球暖化對於低緯度國家造成的影響，比高緯度國家如美國、加拿大等國還嚴重，臺灣也名列其中。因為臺灣在過去四十五年，前百分之十的強降雨增加了一倍，近十年的土石流、水旱災特別嚴重。而且臺灣百年來的均溫已上升超過一度，遠高於世界平均值，和越南、孟加拉及南太平洋島國等國家，被聯合國氣候專家列在全球第一批氣候難民名單中。

成功大學邵揮洲教授在三合一校長營研習中分享，全球暖化現象引起氣候與棲息地的改變，可能影響人類的健康問題，這包括更多的熱浪侵襲、水患、旱災與傳染病，專家估計在二〇八〇年以前，約三億人可能面臨瘧疾的危險，臺灣南部地區未來長期暖化趨勢，極可能助長登革熱在都會區的地方性流行，中廣新聞網曾經報導：青少年暴力增加，氣候暖化也是原因。美國亞利桑那州立大學社會學家霍夫莉認為，青少年暴力行為的增多，除了社會原因外，還有很多自然原因，包括全球變暖的因素使然。科學家發現，人如果長期處於氣溫較高的狀態下，體內的細胞和身體的器官也會有不適應的反應，會讓人變得煩躁、情緒不穩定。

退休後自己有一些機會當福智文教基金會義工深入校園，我們透由一場一場的宣講



和老師、家長、學生分享學習飲食與健康、環保、有機三合一概念。透由影片欣賞，了解地球增溫全世界氣候急遽變化，試舉例：去年台北盆地溫高破表39.3度、颱風接連兩三個、土石流、南部大水災、全台災害不斷。北極漩渦挾寒流 美20年最冷冬天、日本45年來的大風雪、海燕橫掃菲律賓、澳洲大乾旱、最近南歐的豪大雨山崩等，每一次事件的發生，大家都說管它的！反正那是以後的事，還好不是發生在我們身邊？

教育是人類升沉的樞紐，進入校園我們看到教育的希望，唯有透由教育將『蔬食健康、環保減碳、有機有生機』的正確知見傳遞出去，才能扭轉我們地球永續經營的美麗希望。根據很多證據顯示我們的大量肉食的飲食習慣，已經造成健康的直接損害、經濟環境的極大損失。如果大家能夠把它改變過來，整個大環境都會隨著改過來。敬愛的老師們，孩子的健康可以培養厚實的國力，可以減少醫療浪費，掌握食育教育的巨輪舵手，啟發他們內在的那份善心，就在我們的手上。您、我都了解地球並不為人類所獨享，還有我們的子孫、動物、森林、天空和河流…『輕碳足跡綠色飲食』我們都吃對了嗎？我們必須體認到自己是環境的加害者，也是受害者。『生活、生產、生態、生命』大自然生生循環不息，如果大家都下定決心改變生活方式，少吃肉多蔬食保健康；支持農友從慣行農業噴灑農藥、化肥轉型為有機農業自然耕作，讓生態恢復四季輪替，尊重愛護所有動物的生命，光復大地生機，翻轉台灣土地的生命力。建立健康、和樂、祥和的社會，大家一起GO GO GO！

大家要先了解，臺灣冬天的雨勢小，不容易感覺到災害變化；夏天則常有大豪雨，一旦增加就會有災情傳出。今年五月梅雨季滯留鋒面帶來的豪大雨又破紀錄，泥漿宣洩、石塊崩落、路斷、溪水暴漲等。近幾年，台灣與全世界的氣候災難繁不盛舉，但大家能了解真相是什麼？真相是大家過度物質導向、經濟掛帥，如果我們不再反思！地球的資源很快就要被我們消耗殆盡了。

