

111 年度「共童遊戲，食農教育」彰化縣兒少食農體驗營方案

壹、緣起

1989 年 11 月 20 日聯合國大會決議通過《兒童權利公約》，明定兒童為權利主體，非國家、父母的附屬品。在全球化與權利意識的提升影響之下，臺灣於 2014 年 11 月 20 日正式施行《兒童權利公約施行法》，保障 18 歲以下兒童及青少年在教育、經濟、醫療、法律、受保護等各項層面中，享有與成人同等權利。

兒童權利公約施行法在臺灣推動已有 7 年時間，本府兒童青少年福利服務中心設立目的即為落實兒少權益、協助兒童及青少年自我探索、社會參與，並致力於推廣兒童權利公約，然實務與兒少接觸的過程中發現兒少對於兒童權利公約仍不清楚，故本府欲透過辦理本方案，將兒童權利公約概念融入方案設計，並參考聯合國永續發展目標（UNSDGs）中的第二項指標「『消除飢餓，達成糧食安全，改善營養及促進永續農業』-2-4 確保建立永續糧食生產體系並執行具有抗災能力的農作方法」，透過連結聯合國永續發展目標，使參與對象藉由與土地的互動、食農教育，思索生命與土地的連結關係，打造以食農教育及兒童權利公約之遊戲權為主軸之兒少食農體驗營方案，期望創造友善兒少的永續社會。

貳、目的

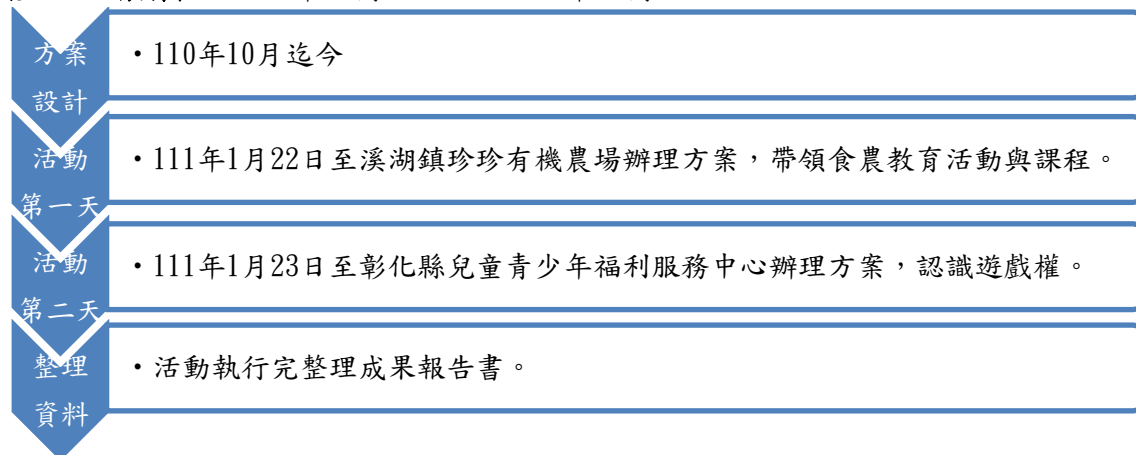
- 一、 提升本縣兒少對兒童權利公約的認識，讓兒少知曉自身權利與義務。
- 二、 為提供正當休閒育樂，辦理冬季食農體驗營讓本縣兒少於假期間得以學習並思索生命與土地的連結關係。
- 三、 透過食農教育讓兒少認知永續糧食的重要性，並認識均衡健康飲食。

參、主辦單位：彰化縣政府

肆、協辦單位：朝陽科技大學

伍、參與對象：本縣國中一年級生至三年級生

陸、活動期程：111 年 1 月 22 日至 111 年 1 月 23 日



柒、活動內容

活動名稱	Day1 - 「遊」我守護， 食在健康	參與對象	國一至國三 (12 - 15 歲)	活動日期	111/01/22
活動地點	溪湖珍珍有機農場			活動時間	9：30 - 15：00
				活動時長	5.5hr
活動目標	1. 結合聯合國永續發展目標落實「消除飢餓」之觀念推廣食農教育，促進永續農業之發展。 【2 消除飢餓 Target】 2-4：到 2030 年，確保建立永續糧食生產體系並執行具有抗災能力的農作方法。 2-4.1：實踐具生產力和永續農業的農業面積比例。			參與人數	30 人
				設計者	余蓁 許家蓁 黃品瑄 許雅淳
活動流程				時間	器材
一、報到 （一）成員簽到 （二）填寫前測問卷				30 分鐘	簽到單 、前測問卷 *35 文件夾板 *6
二、開場 （一）工作人員介紹 1. 小組成員自我介紹 2. 社工自我介紹 3. 農場主人自我介紹及大略介紹該農場之環境與農作物，並提倡有機農業。				10 分鐘	、名牌*30 、筆*40 小蜜蜂 麥克風*2
三、認識及採收韭菜花 （一）介紹韭菜花 農場主人向成員介紹「韭菜花」之生長環境、品種及品種來源、種植與生產過程需注意的事項、營養成分、挑選方法及保存方法、料理方法…等，以利成員認識及瞭解該農作物的相關知識。 （二）採收韭菜花 先由農場主人向成員說明正確採收韭菜花的方式，在由成員實際體驗採收韭菜花，一起準備稍後野炊之食材。				30 分鐘 30 分鐘	小蜜蜂 麥克風*2
四、休息時間				10 分鐘 (休息)	盤子*10 、刀子*2 、鋼盆*2
五、野炊韭菜花之料理 （一）野炊韭菜花炒蛋（分四組進行）					、筷子*10

<p>利用剛剛成員採收之韭菜花，先將成員分為清洗食材組*2、韭菜花切段組、打雞蛋組，共四組，待各組成員完成該組之工作任務後會由農場工作人員進行烹飪及教學，成員則在一旁觀摩與學習，過程中成員亦可嘗試協助烹飪。</p>	<p>40 分鐘</p>	<p>、雞蛋*30 、鹽巴*1 、蒜頭*1 、胡椒*1 、食用油*1</p>
<p>六、午餐時間</p>	<p>60 分鐘</p>	<p>便當*45</p>
<p>七、認識及採收小番茄</p>		
<p>(一) 介紹小番茄 農場主人向成員介紹「小番茄」之生長環境、品種及品種來源、種植與生產過程需注意的事項、營養成分、挑選方法及保存方法、料理方法…等，以利成員認識及瞭解該農作物的相關知識。</p>	<p>30 分鐘</p>	<p>小蜜蜂 麥克風*2</p>
<p>(二) 採收小番茄 先由農場主人向成員說明正確採收小番茄的方式，在由成員實際體驗採收小番茄，在成員採收前工作人員會事先向成員說明稍後採收完成會將小番茄收回之緣由，再讓成員進行採收。</p>	<p>30 分鐘</p>	<p>透明盒*45 (農場備)</p>
<p>八、休息時間</p>	<p>10 分鐘 (休息)</p>	
<p>九、參觀農場其他農作物</p>		
<p>農場主人帶領成員一同參觀農場當季之其他農作物(地瓜葉、大番茄)，並簡易介紹該農作物之相關知識。</p>	<p>30 分鐘</p>	<p>小蜜蜂 麥克風*2</p>
<p>十、結語</p>		
<p>(一)活動結尾 進行 QA 問答時間，供成員向農場主人提問，提問者可獲得小禮物一份，QA 結束後會請農場主人說一段話作為結尾並贈送其感謝狀與禮物，最後則由工作人員向成員說明今日活動到此結束，且帶領成員一同感謝農場主人。</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>小蜜蜂 麥克風*2 、感謝狀*1 、禮物*1 、簽退單 、後測問卷 *35</p>
<p>(二) 成員簽退+填寫後測問卷 (三)大合照</p>		<p>、筆*40</p>

活動名稱	Day2 - 「遊」我守護， 食在健康	參與對象	國一至國三 (12 - 15 歲)	活動日期	111/01/23
活動地點	彰化縣兒童青少年福利服務中心			活動時間	9:00 - 16:00
				活動時長	7 hr
活動目標	1. 藉由活動使青少年認識與了解 CRC，進而知曉自身權利，且能實際維護及享有其「遊戲權」。 2. 透過推廣食農教育，使成員學習烹調在地食材之技能外，另與成員說明六大類食物，以認識如何均衡飲食維持健康。			參與人數	30 人
				設計者	余蓁 許家蓁 黃品瑄 許雅淳
活動流程				時間	器材
一、報到 (一) 簽到 (二) 填寫前測問卷				30 分鐘	簽到單、 前測問卷 *35 、筆*40
二、開場 (一) 工作人員介紹				5 分鐘	
(二) 破冰遊戲 1. 成員自我介紹 請成員輪流做簡單的自我介紹。				5 分鐘	投影設備 、麥克風 、音響 、電腦
2. 瘋狂蘿蔔蹲 進行「蘿蔔蹲」活動，透過名字的串聯（個人&團體）讓工作人員及成員有初步的認識。				10 分鐘	
3. 幸福豬家庭 (1) 成員三人為一組，角色分別為豬爸爸、豬媽媽、豬小孩，成員自行分配，而豬爸爸與豬媽媽需牽手將小豬圍住。 (2) 在台前的小豬若說：「摳摳摳~我要找小孩」，擔任小孩的需立即找其他家庭進入，若沒進入或最慢的則要到台前自我介紹，另外找的主題可變為爸、媽、家庭，若主題為找家庭，成員需重新找人一組。				10 分鐘	
三、CRC 之遊戲權 (一) 遊戲 - 我是權利富翁（成員分五組進行） *本遊戲將用絕緣膠帶貼至地板，形成放大版之大富翁。 1. 遊戲開始前，會先向成員說明各權利牌之內容，權利				50 分鐘	絕緣膠帶 *1(3 網)

<p>牌分別為保障生存發展、不歧視、維護最佳利益、尊重意見及遊戲，共五張，再請各組抽取一張權利牌，此權利牌有特殊功能，各組可自行決定使用時機。 (此效能不可公開，到達終點前須使用完，否則將失效。)</p> <p>2. 各組分得八個氣球，每停一格，各組可自行決定是否要放置氣球(只能放置自己顏色的氣球，其他顏色的氣球僅能計分)，當有其他組在自己放有氣球的地區停下時，可請該組交出一顆氣球(如該組已完全沒氣球，則不用給)。</p> <p>3. 遊戲中也會有抽取機會卡的部分，機會卡內容分別為 (1) 攻擊卡：可自行選擇捏爆其中一組的一顆氣球。 (2) 防禦卡：可阻擋懲罰，像是後退 2 格或退回終點。 (3) 守護卡：可阻擋其他組捏爆本組的氣球。 (4) 好運卡：可額外獲得一顆氣球。 (5) 休息卡：該組暫停一回合。 (6) 支援前線卡：根據工作人員的題目，迅速找齊該題之物品，限時一分鐘，完成後該組即可前進 2 格。 *題目 ex:五個眼鏡、三雙不同顏色的鞋子…等。 (7) 負擔卡：該組一成員需抱著娃娃完成三回合。 (8) 搖擺卡：該組派出兩個成員，成員衣服上皆黏貼四張便利貼，限時一分鐘內成員須將便條貼弄掉，完成後即可獲得兩顆氣球。</p> <p>4. 積分最多的組別獲勝，該組每人可獲得一隻娃娃，第一名到達終點得 50 分，第二名 40 名，第三名 30 分，第四名 20 分。一顆氣球得 10 分，待所有組別到達(含經過)終點後，再結算總分。</p> <p>(二) 回顧與總結 透過我是權力富翁之遊戲，引導成員回顧 CRC 四大原則及其他權利，並強調其遊戲權，以此加深成員印象。</p> <p>(三) 休息時間</p>	<p>10 分鐘 (休息)</p>	<p>、雲彩紙*9 、便利貼*3 、氣球*1 (100 個) 、寶特瓶*40 (固定氣球) 、骰子*1 、娃娃*6 、A4 紙*5 、筆*5</p>
<p>四、「遊」我做主 (自由桌遊時間)</p> <p>工作人員會提供四款桌遊 (UNO、拉密、說書人、狼人殺)，青少年可自行從中選擇喜歡的桌遊進行遊戲，享有其遊戲權。</p> <p>(一) 向成員介紹四款桌遊，並協助成員各桌遊的人數配置 (二) 第一輪桌遊 (三) 休息時間 - 轉場 (四) 第二輪桌遊 (五) 分享及回顧</p> <p>邀請成員分享在遊玩的過程中遇到的困難或特別之處及喜歡的桌遊為何。</p>	<p>10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘 (共 70 分)</p>	<p>UNO、 拉密、 說書人、 狼人殺 (四款桌遊 各 2 組)</p> <p>便當*45</p>

五、午餐時間	60 分鐘	投影設備 、麥克風 、音響 、電腦 、簡報
六、六大營養	25 分鐘	菜單*10 筆*10
(一) What is 六大營養?(介紹六大營養類)	30 分鐘	
以 PPT 介紹六大類食物及五大營養素，並搭配小短片(臺大醫院－認識六大類食物)內容，教導成員每餐飲食需營養均衡與了解該類食物適當的攝取份量，以達到足夠營養維持健康。		
(二) 健康行不行(檢視自我營養狀況)	10 分鐘	(休息)
將成員分為五組，並請各組拼湊出前三天早、午、晚的餐食各為何，且由工作人員分別帶領各組檢視與分享成員自我是否有達到飲食均衡，檢視完畢後請成員將須改善之餐食重新設計成營養的食物。		
(三) 休息時間	15 分鐘	
七、食農教育	20 分鐘	投影設備 、麥克風 、音響 、電腦 、簡報 、海報*1 、農作卡牌 *1 副
(一)「食」在健康(介紹當地農特產-小番茄&韭菜花)	15 分鐘	
1. 以 PPT 介紹食農教育之意義與內涵。 2. 以 PPT 複習昨日採收小番茄及韭菜花之產季、品種與營養成分及介紹溪湖當地的其他農特產，如：葡萄、花椰菜。 3. 以海報的方式向成員介紹農產品標章(3 章 1Q)，使成員可以認識農產品標章的相關知識。 4. 農作翻翻樂		
將成員先分為五組，遊戲會用卡牌的方式進行，卡牌內容有昨日去農場所認識之農作物圖片及各農作物名稱，各組成員輪流翻卡牌，每輪限時 5 分鐘，共計兩輪，而翻到的農作物圖卡須對應其農作物名稱，才算成功，成功者則可將該圖卡拿回組內，計時結束後會請各組計算該組獲取卡牌之數量，最多卡牌之組別則為獲勝。		平底鍋*6 、鋼盆*12 、紙碗*12 、冰塊 、小番茄*30 盒 、砂糖 *4 包 、竹籤 *1 包 、電子秤*6
(二) 講解「糖葫蘆」之製作方法(示範)	15 分鐘	
1. 把番茄以每串 4 顆的方式串好備用，每人兩串。 2. 準備一個小鍋子，將 200g 糖與 100g 水放入後不要攪拌開大火。 3. 待開始慢慢冒大泡泡後轉至中火。 4. 待顏色慢慢接近焦化後拿小叉子用沾滴的方式放入水中測試是否會變硬。 5. 關火後立即將番茄裹上薄薄的一層糖衣。		

<p>6. 最後放置冰水中等待冷卻凝固後即可享用。</p> <p>(三) 成員開始製作糖葫蘆 將成員分成五組，清洗食材則各組推派代表負責，待清洗完後各組於同時進行烹飪製作，成品為每人各一份。</p> <p>(四) 成員共同享用糖葫蘆 若因疫情不能群聚飲食，則會提供塑膠袋盛裝糖葫蘆。</p>	<p>30 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>、塑膠袋 *1 包</p>
<p>八、結語</p> <p>(一) 活動結尾</p> <p>(二) 回饋+填寫後測問卷+簽退</p> <p>(三) 大合照</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>簽退單、 後測問卷 *35 筆*30</p>

捌、防疫相關措施

一、人員健康管理

- (一) 報名參與本次訓練課程之兒少均採實聯登記制，針對出席貴賓、工作人員及參與者名單進行造冊，並訂定會後發現確診者之應變措施。
- (二) 掌握活動所有人員之旅遊史、確診病例接觸史，並落實體溫測量與列冊管理。
- (三) 出席貴賓、工作人員及參與者於活動前若有肺炎或出現發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常或不明原因腹瀉等疑似 COVID-19 症狀、類流感症狀或最近 14 日曾接觸或疑似接觸確診者，應主動向專責人員報告，並儘速就醫接受評估及處置。
- (四) 出席貴賓、工作人員及參與者應全面佩戴口罩，並避免近距離接觸。
- (五) 出席貴賓、工作人員及參與者若有發燒及健康狀況異常，經就醫評估接受 COVID-19 相關採檢者，應落實「COVID-19 採檢後應注意事項」相關規定，自採檢醫療院所返家後，應留在家中，不可外出，等待檢驗結果：
 1. 於未使用退燒藥之情況下，退燒超過 24 小時且相關症狀(如：咳嗽、呼吸急促)緩解後，且檢驗結果為陰性，始可恢復到班。
 2. 如檢驗結果為陽性，先留在家中不要離開，等候公衛人員通知，一人一室，避免與其他同住者接觸或使用相同衛浴設備，務必佩戴口罩和注意手部衛生，若有就醫需求，禁止搭乘大眾運輸工具前往。

二、人流管制措施

- (一) 本案系列活動人數限制均依照中央疫情指揮中心公告，室內不超過 80 人，室外不超過 300 人之限制，各場次活動均已明定參與人數。
- (二) 活動場地採保持至少 1.5 米以上社交安全距離。
- (三) 場地外公告室內之容留人數上限(每人 2.25 平方米活動空間)，會場室內張貼標語、海報提醒人員落實戴口罩及手部衛生。

三、衛生防護裝備

- (一) 加強本案系列活動工作人員防疫教育訓練，要求全程佩戴口罩，並於工作前後量測體溫進行健康管理。
- (二) 量測體溫，並備置酒精消毒液，供參與本案系列活動人員清潔消毒。
- (三) 維持活動場地環境通風。

四、場域管理及環境消毒

- (一) 所有人員於活動進行中全程佩戴口罩；各場次活動場域禁止飲食，如因生理需求需飲水，則於飲用完畢，儘速戴好口罩，職人手作體驗，活動上僅製作，不開放食用。
- (二) 活動辦理結束後確實進行環境消毒。

五、活動辦理後發現疑似病例或確診者應變措施

- (一) 將參與本次活動所有相關人員造冊，向該等人員宣導配合疫情調查，並將立即就現有已知之資訊，通知確定病例及可能與其有接觸之人員留置於家中、暫勿外出或在家等待衛生單位之調查與聯繫，禁止自行搭乘大眾運輸前往醫院或篩檢站。
- (二) 曾確診工作人員返回工作場域，應配合中央疫情指揮中心及其他衛生主管機關之規定。