

分享愛◆愛分享

靜修中學 生命教育校園文化享食計畫

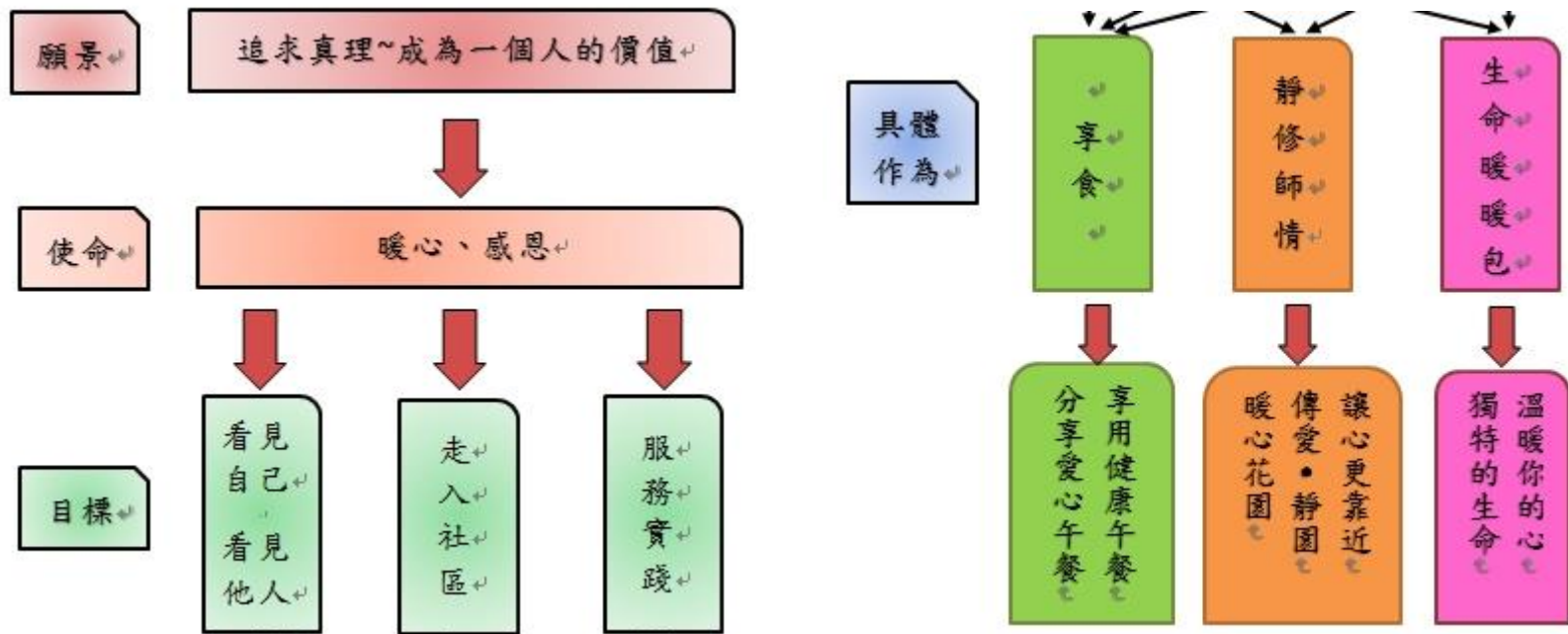


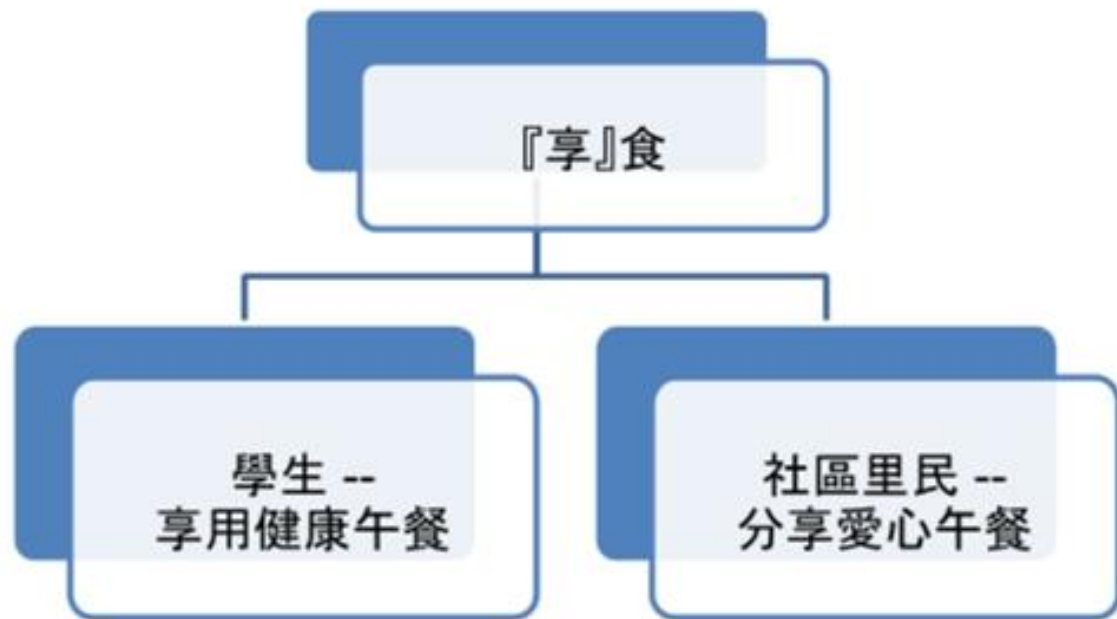
故事的開端

- 一段學生晚自習的對話
- 一場停不下來的研習

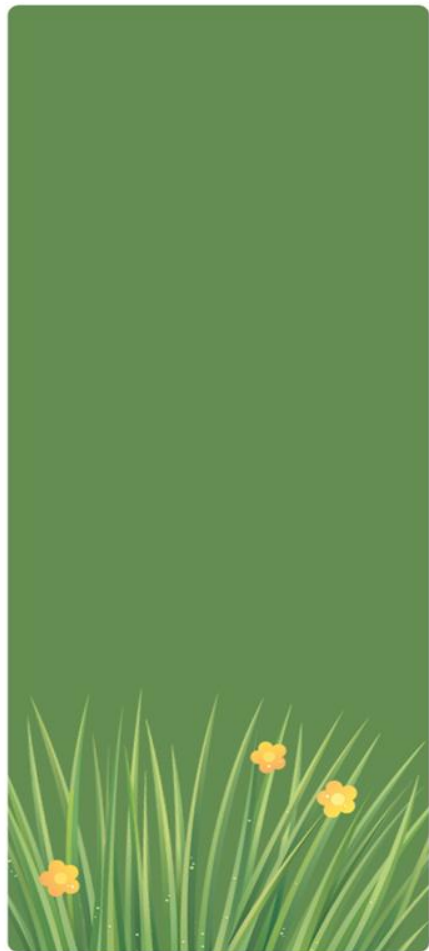


計畫申請-架構圖



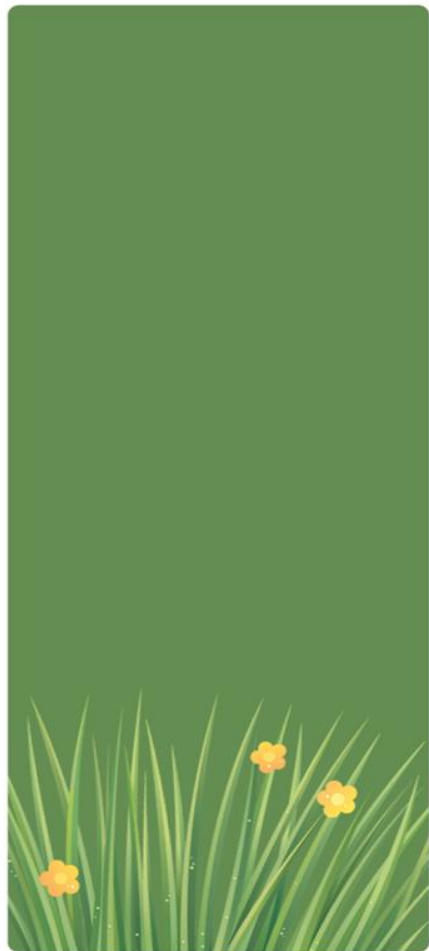


享食元年



我們一起做

- 高二每班2位團膳大使
- 小團體課程
 - 認識食物營養、健康飲食概念
 - 觀察班上用餐剩食情形
 - 觀察全校廚餘桶剩食情形
 - 討論剩食原因
 - 設計用餐回饋問卷
- 里長：社區文化與需求參訪



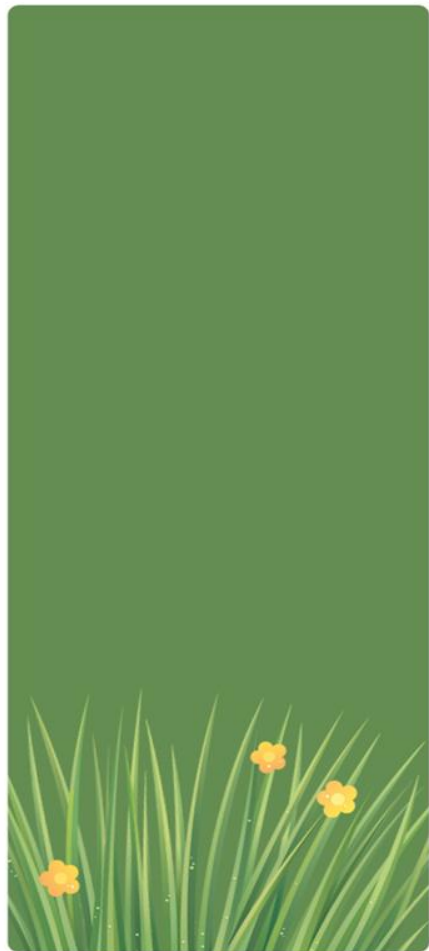
我們一起做

- 芳和國中參訪
- 社區送餐SOP
- 分食SOP
- 全校朝會宣導



新發現

- 廚餘桶減量：2桶→1.2桶
 - 團膳大使推廣珍惜食物、零廚餘概念
 - 團膳問卷了解學生剩食原因
 - (a. 食材種類、b. 烹飪/調味方式)
 - 設置「水果分享籃」
- 學生看見別人的需要
 - 排定輪值送餐至里長服務處(20人份)



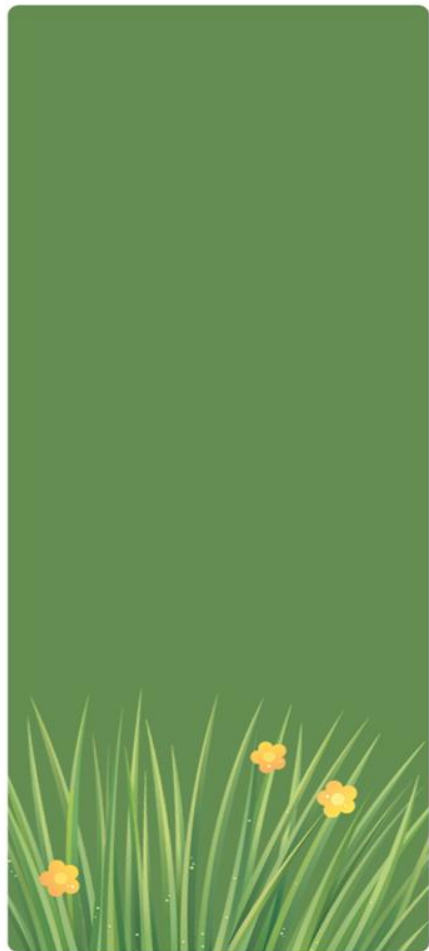
困境

➤ 人員招募

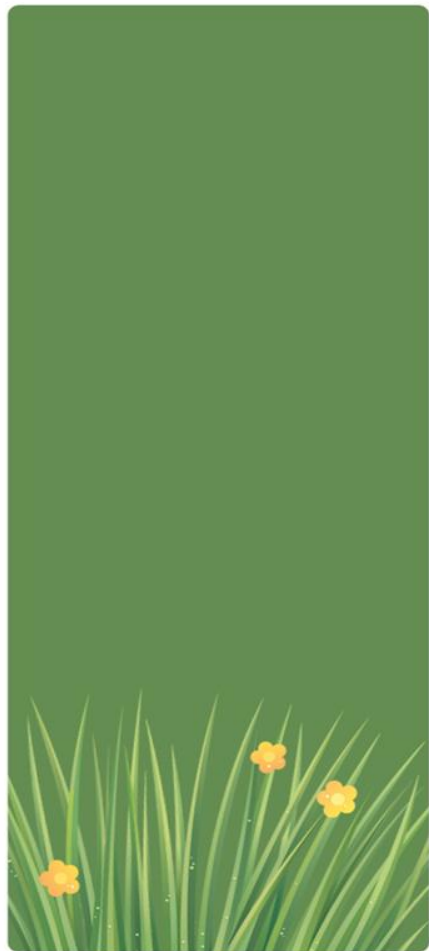
➤ 團膳大使→團膳股長

➤ 小團體上課時間

➤ 每學期12次（12：10-13：00）



享食第二年



我們一起做


- ◆ 中央廚房參訪
- ◆ 校內廚房參訪
- ◆ 長輩互動技巧
- ◆ 暖心廚房
- ◆ 「水果分享籃」→「享食冰箱」
- ◆ 班級實驗室

學生實做後回饋

- ◆ 對目前的「流程」有何建議
 - ◆ 可以分批完成工作，不需要太多人一起做同一件事
 - ◆ 打包水果、點心的人數可以比分食送餐的人多一點
 - ◆ 分食結束送餐前，可以特別留意把盛裝飯菜不鏽鋼容器周圍外溢的湯汁擦乾淨，收到的長輩感覺比較好

◆ 實做體驗後，你的心得感想/任何想建議的是

- ◆ 這個活動會讓大家明白自己很幸福，或許有些人在日常生活中就會願意開始去幫助需要幫助的人
- ◆ 之前只有在朝會宣導的時候聽過「享食計畫」，對這件事有印象但會逐漸模糊，經過此次親自實踐，比紙上談兵更有用。

- 
- ◆知道剩菜剩飯是一件很昂貴的事情。
 - ◆大家可以真正瞭解到平常吃不完的食物能夠重新變成其他人的一餐。
 - ◆實際體驗更能珍惜食物，因為這個世界上還有許多人不像我們一樣能每餐都有的選。
 - ◆每個執行任務的同學都可以準備一份像家政課帶的圍裙、口罩、頭巾，珍惜資源。

享食SOP

★前置

- 一. 說明活動用意、實做方式、注意事項
- 二. 分組：全班均分為五組
- 三. 工作分配
 1. 分食 + 送餐 → 2-3人
 2. 打包、募集乾料（若乾料當天未拿完，第二天打包組同學，上架前負責處理）
- 上架、場復 → 3-4人

實做流程

一、標準穿戴

1. 口罩（遮住口鼻）
2. 條帽（頭髮完全放入）
3. 圍裙
4. 手套（完成上述三項再戴上）

1. 分食

- 飯桶補至6分滿、四菜補至8分滿、水果/餅乾/麵包約30人份。
- 分食備餐不足時，除補進老師用餐區剩食外，若份量仍不足，請至福利社門口左側向班級蒐集乾淨未受污染的剩食。
- 送出前確認餐盒四周是否有溢出的湯汁並進行擦拭。

2. 送餐

確認路線、注意動線交通安全、送到里長服務處時與長輩問候/互動

3. 打包

品質過濾後，整齊放入塑膠袋，壓掉多餘空氣，將塑膠袋綁妥。

--乾料菜餚（約6分滿）

--水果（約6分滿）

--餅乾（約10片）

--麵包/蛋糕（約6個）

4. 上架：放入專用紙箱，運送至享食冰箱，整齊、平均排列上架。

5. 場復：桌面清潔、桌椅整齊、用具歸位。



★注意事項

- 一、工作過程中，勿污染食物、交談、嬉戲。
- 二、當天若有組內同學無法執行工作請立即確認替補人選。
- 三、若過程中若有突發狀況，立即尋求師長協助。

新 發現

◆ 享食冰箱

- ◆ 有魔法的情境布置

- ◆ 廚餘桶減量：1.2桶→0.5桶

◆ 享食 愛地球？

- ◆ 一般塑膠袋 → 「100%生物可分解」

享食第三年

你可以的~



我們一起做

- ✓ 2位團膳股長→「全班」享食大使
- ✓ 志工老師生力軍
- ✓ 課程融入（享食、減塑愛地球）
 - ✓ 生命教育（享食）
 - ✓ 家政（減塑愛地球）
 - ✓ 健護（食物與營養、飲食安全與衛生）
 - ✓ 生物（塑膠與我）

我們一起做

✓ 達人分享

✓ (那些海龜教我們塑)

✓ 實做教學 

我們還要繼續做

- ✓ 平定塑膠之亂
 - ✓ 推廣
 - ✓ 執行
 - ✓ 停用塑膠袋
- ✓ 享食計畫 → 校園文化
→ 永續發展



THANK YOU

