

國立東華大學 105 第 1 學期通識課程

「校園綠色廚房」(與社區居民共學)課程綱要與計畫

科目名稱：校園綠色廚房(Green Kitchen at Campus)

授課地點：校定教室、壽豐有機農業專區、東華新世紀社區活動中心及參與住戶的家、水璉與三農場有機農場

授課老師：宋秉明；**田園講師：**康天德、陳文富

選課規則：本課程採統一排課方式，需選修者必須全程參與第一堂課(9/12)，若人數超過上限(暫定50名，實際視屆時教學資源而定)則以抽籤決定，各年級分配人數以平均比例為原則。

課程目標：本課程透過在田間與廚房的觀察、體驗、實作等行動及議題探索，期盼修課者能體認到「對環境友善」及「對自己健康」其實係可從一己之身做起。更希望修課者能在學習的過程裡心升歡悅，甚至能獲得啟示。

課程特色與內容：本課程之精神是響應【社區支持友善農業】，過去的課程皆以校園比擬社區的方式進行，本學期則嘗試直接走入社區與社區居民一起探索「從有機農田到健康餐桌」進而嘗試實踐社區支持友善農業。

課堂主要內容包括：

- 1)對有機農作的認識與實際田間體驗
- 2)從食物DIY製備的過程中體會的生活中的「勞動」樂趣，並重拾「共食」的記憶
- 4)從日常生活中的飲食發現什麼是「真實的食物」與「該知道的飲食真象」，以漸漸注意到「安全與健康飲食」的議題

課程進行方式與計畫：

本課程之進行主要採取全班(以團體討論及部分田園課為主)及小班分組(以廚房手做食物)為主獨立進行等兩種方式。第一階段重在體驗實踐，第二階段則重閱讀與思索，細節如下：

9/12(一) 環A124 第一次上課 基本概念與課堂內容概要、抽籤(若超過上限)、分組、場地認識(東華新世紀社區活動中心、東華有機專區)

第一階段(體驗為主)

★ 9/19(一) 晚 7:00~9:00 社區友善食農講座之一-『從友善農田到健康餐桌的距離』

- 直到當了教授才領悟到當年老師的一句警示語……竟遲了 20 年……
- 一場在東華大學越牆又營養的課-『校園綠色廚房, since 2010』拉起序幕…
- 僅為常民可做到的一種生活態度-「對環境友善，對自己健康」……
- 關鍵書籍介紹
- 請在中秋節的三天假期記錄自己的所有飲食質與量

9/21(三)、9/22(四)、9/23(五) 分組**期初誰來晚餐?** 老師家(東華新世紀) pm5:30~8:00

★ 9/26(一) 晚 7:00~9:00 社區友善食農講座之二-『在台灣，很難再有一處像東華

新世紀般地具得天獨厚的社區環境了』

- 請不必去羨慕在蘭陽平原上座落著的棟棟田園豪宅……主人可憐吶…….
- 那一年台北花博期間，同時也帶入多少農藥入城，你可知否?…….
- 環境與硬體其實我們都有了，但為何我們還不是…；請讓我告訴你，如何打造一座對環境友善的社區，也對自己健康的日常生活…….
- 家裡有小孩的，何不讓他們種下對家庭生活的記憶?來吧，請來看看我家小河流與小冰河的童年在農田與廚房的食農生活點滴….

9/28(三)、9/29(四)分組**期初誰來晚餐?**

10/1(六) pm 4~6 **第一次 田園體驗(東華有機專區)**

★10/3(一) 晚 7:00~9:00 社區友善食農講座之三-生活何處不沾毒之一 -『經口毒』

- 你吃的食物是真的嗎?米粉、冰淇淋、蜂蜜、珍珠奶茶、…；為何那麼多食物都不太會壞?要甚麼口感都可以辦到、要甚麼口味也都輕易可以取得、五顏六色任你挑…，唉，色香味俱全的背後添加物，君知有多少?
- 農法有「慣行的」(噴藥的)，烹調當然也有「慣行的」(用各種人工調味劑、改良劑…)台灣竟是全世界洗腎病患佔總人口比率(盛行率)與每年新增加洗腎病患比率(發生率)雙料冠軍。此訊息人人都該知道，外食族更不能不知道…….。

第二次分組誰來晚餐?的時間待狀況完成**期初誰來晚餐**後再訂。

10/8(六) pm 4~6 **第二次 田園體驗(東華有機專區)**

★ 10/17(一) 晚 7:00~9:00 社區友善食農講座之四- 生活何處不沾毒之二 -『經皮毒』

- 原來坊間的清潔劑類、芳香劑類、保養品類、化妝品類等常都含有類似於人工食品添加物般的化學物質，所不同的是經由皮膚吸入體內…….
- 上述中的主角-介面活性劑，更是一種環境干擾素，也很難在環境中分解…….
- 從早上起床的刷牙、洗臉到睡覺前的清潔，你的皮膚與呼吸道的所吸收的毒的種類與量，很可能超過你所吃下去的…….
- 讓我們來做一條自己的護唇膏-小小實作(費用 50 元)

第二階段(閱讀與思索為主)此階段的田園體驗與手做食物的活動時程待 10 月初第一階段結束後再訂定出。

12/19 環院 A124 課程回顧(課堂面對面最後一次)

課程注意事項：

1. 每次誰來晚餐或手做活動費用為 50 元(含吃與用)，請自備餐具。
2. 田野體驗請自備手套、膠鞋(option)、防曬防蚊、自備飲用水，遇落雨則取消
3. 本課程時數應超過校定的 54 小時，上課或活動時間亦常不在校定時間內舉辦，若不能接受者請勿選修。
4. 本課程出席率為評量主要依據，每人請假上限為 3 次，可能超過 3 次者(無論任何因素)請勿休或期中退選。

本課程預計手做可體驗之項目為:製作豆漿、米漿、蔬果汁、吐司、免揉麵包、蛋捲、鬆餅、果醬製作、果乾製作、蔬菜餅、蔥油餅、烙餅、炒飯、蒸蛋、蒸地瓜、炒蔬食、蒸臭豆腐、紅燒魚、滷肉燥、排骨湯、酸辣湯…….(每組或每人不一定能體驗到全部)。