# 【以行動回應社會問題的成人學習-食安研討會】

## 主題：社大食安教育與在地脈絡連結-以松山社區大學為例

**蔡素貞/松山社區大學校長、臺北市社區大學聯合會理事長**

社大以公民群聚的力量，推動公共制度的重整與改造。透過學習的導引，群聚有相同共識的社群，投入各類議題的討論與實踐。社大將公共議題結合市民學習培訓，讓學員增加社區參與，同時讓社大教師在專業領域之外，也有機會發展公共參與的行動設計。多年來社大除透過多元課程推動市民的終身學習風氣，另一方面也轉化現代公民所必備之環境等公領域的知識，讓市民透過活潑的學習，建立公民社會的基本素養。我們希望能引領社區與社會正向發展，多年來我們與社大師生、社區夥伴一起用文字紀錄城市的改變，用雙手守護河川，用愛心關懷弱勢族群，更用行動展現對城市對社區願景的想像。做到「在議題中學習，在學習中行動」。

## ✧ 食安食農議題的教育實踐平台:

### 1.健康城市-健康餐飲的推動

本校從 97 年開始投入推動松山健康城市，本著一步一腳印的精神努力深耕社區，探索社區需求，打造一個「健康、安全、生態」的幸福松山，共創『安居樂活幸福松山城』的願景。歷經七年的努力下，松山區不僅透過各種活動與營造，形塑在地文化特色，在 102 年更拿下臺灣健康城市聯盟鄉鎮區級健康城市卓越獎及 103、104 年健康暨高齡友善城市創新成果獎。其中 104 年便是以食在安心・健康餐飲零負擔獲台灣健康城市聯盟頒發創新成果獎。

隨著經濟成長所得提昇，外食人口比例不斷提高，為了讓民眾了解健康飲食的重要性，以優質環境引導民眾朝向健康生活型態，生活在均衡、健康、安全飲食型態之氛圍，本校與松山健康促進協會及松山區健康服務中心進行 33 里社區評估，同時結合專家、學者、社區領袖，共同提出改善策略，融入健康飲食議題，包括推動饒河街觀光夜市~『聰明選・健康吃』（營養、熱量標示、食材登錄)、推動老人共餐，建立健康飲食資訊網絡，提倡動態生活及營造健康促進的生活環境，藉由預防性生活型態改變介入，帶動健康飲食及動態生活新風潮，希望透過多元行銷管道，提升區民養成健康飲食習慣，提升區民健康與生活品質，打造松山健康城市。

松山社大協助松山區從民國 97 年度起即已訂定輔導健康餐飲計畫，輔導餐廳做熱量標示及製作健康餐飲。102 年與長庚營養師、東榮社區發展協會等協力持續推廣運作並完成 11 家健康餐廳之熱量標示。此外，102 年度與資策會創新應用服務研究所的合作，讓民眾透過加入 BodySmile 會員，即可記錄自我飲食與體重管理，透過雲端搜尋找到合適的餐廳用餐。

↑民生東路健康一條街推廣

103 年健康飲食一把罩-為讓上班族吃得健康、安心、均衡，推廣符合健康的飲食觀念及示範餐廳，以慶城公園及松基公園周邊之職場店家餐廳配合，藉由這些餐廳菜餚熱量及營養分析傳達健康飲食新觀念，並規劃慶城公園和松基公園兩條健走步道，讓上班族可以吃得健康及搭配運動健身，將使熱量攝取與消耗趨於平衡，建構正確健康的養身觀念。

參與之示範餐廳有 Groovim”café、以琳涼麵、如玉港式燒臘、Yamistar、龍一日式燒肉井、Zadon 精緻早午餐等五家共 20 道餐點。結合健康餐飲的職場健走步道為慶城公園及松基公園。

- 103 年 7 月 18、21 日及 22 日示範商家訪查及報名照片

圖片敘述：訪查中分別與店家解說參與之規則，並宣導推動為示範餐廳及報名。/本校游淑君執秘與松山區健服中心王麗雅技士拜會攤商

- 飲食聰明選 活力健走讚 DM (正、反面)

**【饒河街觀光夜市-聰明選·健康吃】**

饒河街觀光夜市為本區著名光觀景點，夜市小吃也是民眾外食首選之處。為讓民眾吃得健康，改善民眾取得健康食物的便利性，推動饒河街觀光夜市加入均衡飲食行列，提升饒河街觀光夜市美食健康專業形象，從 102 年度起列為社區健康餐飲環境營造計畫的重點方案。並與資策會創新應用服務研究所合作，運用智慧型手機讓科技來做健康管理。為讓民眾輕鬆享受美食又沒負擔，臺北市松山區健康服務中心及松山健康促進協會結合松山社區大學、饒河觀光夜市協會及臺安醫院營養專業資源，輔導 28 家攤商亮點美食之營養熱量標示結合雲端科技，民眾可事先下載經濟部技術處 i236 計畫之 Body Smile 智慧減重服務 App 軟體。透過卡路里地圖選擇個人熱量需求之夜市美食，便利完成飲食紀錄，輕鬆達到體重管理的目標。

↑「科技亮點美食自由配」活動　　↑Body Smile 智慧減重服務 App 軟體

- 推廣饒河街觀光夜市健康飲食「聰明選‧健康吃」

於 103 年 2 月 15 日在松山慈祐宮前，結合松山區健康服務中心及臺安醫院共同推廣健康飲食新文化~健康飲食自由配行銷宣導活動，讓民眾吃得更健康。

- 103.02.15 饒河街觀光夜市行銷宣導照片：

圖片敘述：行銷宣導饒河街觀光夜市健康亮點美食推廣活動。/本校施澔霖執秘↑

- 推廣饒河街觀光夜市 健康『輕食』新文化美食自由配宣導活動

102 年度輔導饒河街夜市攤商依營養熱量以黃、綠、紅標示推廣，103 年再度結合松山社大、臺安醫院營養部與臺北市松山區健康服務中心，以輔導饒河觀光夜市已登錄臺北市食材登錄平臺攤商為主要輔導目標，以減糖、減油、減鹽為方向，建立民眾正確的健康飲食新觀念，落實健康飲食，達到健康『輕食』新文化。

- 例舉 103 年 6 月 19 日及 23 日市場訪查有意願者加入輔導照片：

圖片敘述：103 年 6 月間松山社大游淑君執秘偕同臺北市松山區健康服務中心宋麗香組長及王麗雅技士，拜訪饒河街夜市自治會管委會陳妙瑜總幹事，引薦攤商實地訪查。

- 103 年 8 月 21 日饒河夜市場勘

| | |
|---|---|
| | |
| 圖片敘述：開始規劃活動與攤位安排。 | |

- 103 年 8 月 29 日饒河街觀光夜市-送活動 DM 及印章(攤商)

| | |
|---|---|
| | |
| 圖片敘述：活動前一天將活動 DM 及印章遞送至參與活動之攤商。 | |

- 103 年 8 月 30 日健康『輕食』新文化美食自由配宣導活動開跑

| | |
|---|---|
| | |
| | |

圖片敘述：饒河街夜市活動當天大家一起與來往的民眾宣導”聰明選健康吃”。 本校志工與同仁在夜市發宣傳文宣。

- 饒河夜市健康飲食活動-宣傳 DM

- 饒河夜市健康飲食活動-闖關卡

- 輔導饒河街觀光夜市攤商熱量營養標示及原攤商之持續追蹤輔導

為推廣與活絡健康飲食風氣，延續健康「輕食」新文化-美食自由配活動，持續推廣民眾輕鬆享受美食又沒負擔，提升觀光夜市美食的健康形象之活動，結合轄區營養專業資源，持續追蹤輔導饒河街觀光夜市攤商做營養熱量標示及食材登入與宣導餐具更換環保材質為健康取向，持續為健康風潮把關。

- 於104年5月16日錫口文化節辦理「饒河觀光夜市代謝症候群防治暨健康飲食行銷宣導」以彩車為特色進行健康飲食新文化之健康飲食有獎徵答活動。參與活動人數共260人次計。

圖片敘述：透過互動的健康飲食有獎徵答活動，建立民眾正確的健康飲食新觀念。

- 於104年08月至09月間盤點攤商並與饒河街觀光夜市管委會輔導攤商辦理登入臺北市食材登入平台，加入平台目前共45家攤商，由45家攤商中排除103年已輔導之17家攤商〈34道〉。

圖表敘述：為臺安醫院營養師有攤商備料溝通及食材重量等量測、詢問相關配料等。

- 輔導學校(職場)周邊餐飲店提供健康飲食

**於104年09月28日輔導完成2家職場(中崙高中、中華開發)周邊餐飲店提供健康飲食。(銖珠姨早餐店/4道及小李牛肉麵/2道)。**

※標示餐飲店資料：

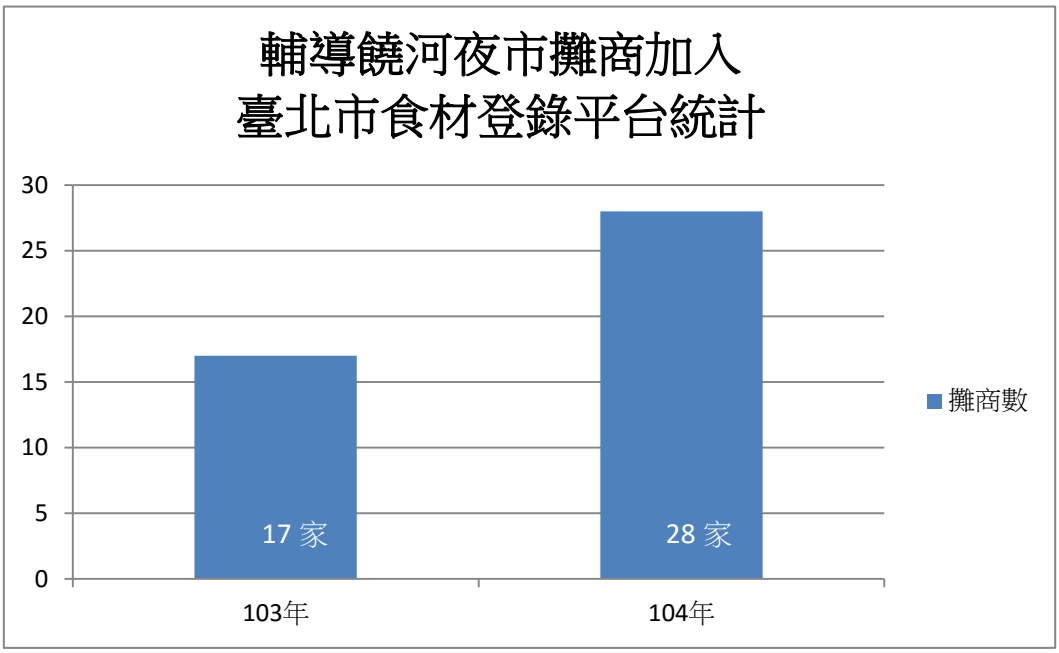
| | 學校.職場周邊健康餐飲名稱 | 電話 | 地址 | 熱量標示名稱 | 計算熱量(份)大卡 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 銖珠姨早餐店 | 02-27425041 | 中崙高中側旁 | 中式套餐/<br>一片蘿蔔糕+蛋餅+奶茶 | 568.6 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ◎建議搭配無糖飲品，這樣可以減少 120 大卡的熱量，大約是 6 個方糖的熱量。 | |
| | | | | 招牌套餐/<br>抹醬厚片+火腿+蛋+奶茶<br>◎建議搭配無糖飲品，這樣可以減少 120 大卡的熱量，大約是 6 個方糖的熱量。 | 684.1 |
| | | | | 兒童套餐/<br>雞塊+薯餅+熱狗+蛋+奶茶<br>◎建議搭配無糖飲品，這樣可以減少 120 大卡的熱量，大約是 6 個方糖的熱量。 | 651.1 |
| | | | | 鐵板麵套餐/<br>鐵板麵+蛋+豬排+紅茶<br>◎建議搭配無糖飲品，這樣可以減少 120 大卡的熱量，大約是 6 個方糖的熱量。 | 608.5 |
| 2 | 小李牛雜湯 | 02-87876901 | 台北市南京東路 5 段 66 巷 27 號 | 牛雜湯(無沾醬)<br>◎清淡的湯品，請搭配一份燙蔬菜可以更營養均衡。 | 81.5 |
| | | | | 炒牛肉飯<br>◎料多實在的炒飯建議分食，並且可加點一份湯品及燙青菜讓餐食更加豐富並且兼具均衡及健康。 | 819.6 |

圖表敘述：與餐飲老闆討論相關配料等，由營養師現場依據食材登入計算。

**【輔導本區攤商食材登錄】**

- 104 年透過自治管委會、健服中心及松山社大追蹤輔導健康飲食，饒河街觀光夜市攤商主動加入「臺北市食材登錄平台」增置 28 家，其內 5 家攤商自願加入為本次之熱量標示輔導攤商。




**【輔導本區場所採用健康食物】**

(1)配合區內大型活動，如錫口文化節、園遊會等設攤宣導，推動健康飲食觀念。

(2)區內三總松山分院、台安醫院與台北長庚醫院，其院內皆有提供健康餐飲之規劃。對於餐廳內之自助餐、烘焙食品、餐盒、菜單等皆有要求持續性熱量標示。

**【輔導本區校園周邊餐飲業者採用健康食物】**

結合三軍總醫院松山分院，輔導醫院及周邊民生國小及介壽國中附近餐飲業者，提供營養熱量標示，推動健康餐飲，營造醫院、學校與社區，健康飲食支持性環境。

**【松山區長者共餐健康飲食服務計畫】**

102 年度我們結合在地資源，與轄區公部門、民間 NGOs 及里辦公處等，以里之區民活動中心作為共餐據點，齊力推動長者在地健康樂活共餐計畫，並針對長者需求提供健康飲食菜單開發及課程服務，希望提供社區長者健康安全的餐食。同時也鼓勵社區長者走出家戶，更希望藉由共餐活動使長者能參與社區事務，活絡人際關係，拉近彼此的心，感受生活關懷互動，增添溫暖的人情味。102 年共推 7 個里之試辦。

- 103 年度松山區長者共餐服務計畫

1. 103 年 04 月 9 日於民福里辦理老人共餐活動

圖片敘述：除了提供老人共餐以外，還同時安排卡拉 OK 餘興節目，讓老人渡過愉快又溫馨的一天。

2. 103 年 06 月 12 日於美仁里辦理老人共餐，營養師指導活動

圖片敘述：除了提供老人共餐以外，邀請營養師到場指導。

3.103 年 06 月 25 日於新東里辦公處辦理老人共餐

圖片敘述：與臺安醫院合作提供長者的健康共餐，讓長者感受溫暖與關懷。

4.103 年 10 月 09 日於建源社區發展協會，辦理老人共餐，並邀請營養師健康飲食指導。

圖片敘述：營養師針對長者們帶來的餐共 30 道，分別講解熱量及均衡，於解說指導後教長者們如何吃得均衡又營養。

圖片敘述：由營養師針對現場之 30 道菜，搭配 2 道食材(男生及女生餐)。

圖片敘述：如何吃得健康又均衡，長者們依營養師所言，自行搭配共餐之食材。

**【松山食神盃健康烹飪比賽】**

為推廣健康飲食風氣，每年舉辦**松山食神盃健康烹飪比賽**，以生動有趣的廚藝大賽結合食安與健康餐飲，讓民眾輕鬆學好菜、健康又美味。

立法委員費鴻泰賣力宣傳健康餐飲並親自下廚示範

市議員郭昭嚴父女檔及王鴻薇夫妻檔賣力宣傳健康餐飲並親自下廚示範

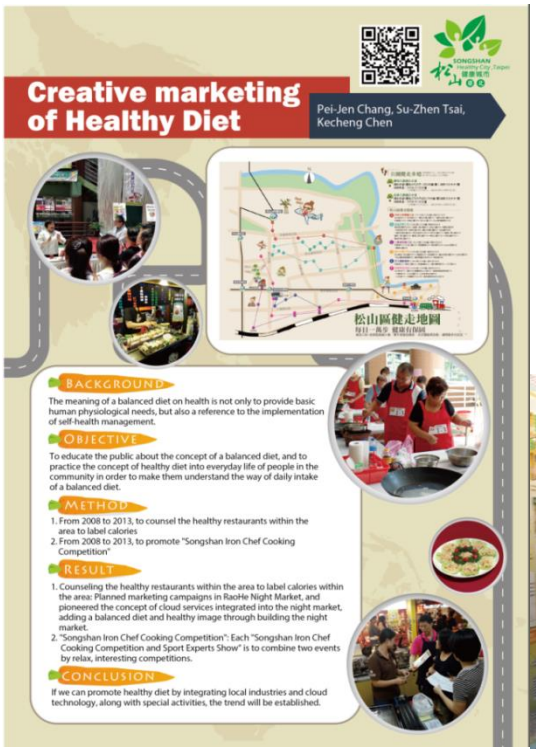
市議員郭昭嚴父女檔及王鴻薇夫妻檔賣力宣傳健康餐飲並親自下廚示範

左：議員與立委們呈現健康菜餚　　右：議員許淑華賣力宣傳健康餐飲並親自下廚示範

左：成飯店主廚親自介紹健康餐飲　　右：養身膳食專北醫楊玲玲教授現場解說養身健康料理家

左：夫妻檔得獎者合影　　右：父子檔冠軍/湯里長一家

↑2014 食神盃媒體相關報導



↑103 年 10 月 28 日～11 月 1 日 第六屆國際健康城市聯盟大會(香港) 獲選作品海報/健康餐飲營造成果

**【松山區校園健康飲食推廣】**

與中崙高中、介壽國中、松山國小、健康國小等合作推動該校健康校園飲食計畫。據學生概況，以增進體適能、天天五蔬果等原則設計並推動行動方案。同時與與該校家長會合作籌設「健康媽媽成長營」，讓健康飲食從學校延伸到家裡。

**【辦理健康餐飲促進相關課程及活動】**

如 103 年於社區開辦健康飲食巡迴講座，如基改食物面面觀〈103.04.23〉、從食品安全談綠食育〈103.05.01〉、食不安心〈103.05.02〉、廚房裡的環境運動〈103.05.02〉、天天五蔬果健康宣導活動〈103.05.27〉、美味的真相食安之問題(影關放映)〈103.09.29〉、你不知道的在地好滋味-從旬味談食物里程〈103.10.28〉、食材安心選，民眾安心吃〈103.10.29〉、可以吃的綠屋頂〈103.10.30〉……

圖片敘述：基改食品課程〈103.04.23〉講座推廣實況。

圖片敘述：從食品安全談綠食育〈103.05.01〉講座推廣實況。

圖片敘述：廚房裡的環境運動〈103.05.02〉講座推廣情形。

圖片敘述：天天五蔬果健康宣導活動〈103.05.27〉講座推廣情形。

圖片敘述：食材安心選，民眾安心吃〈103.05.29〉講座推廣情形。

## 2.田園松山 都市園圃 2.0

松山區寧靜繁華兼具，為多樣生活風貌之社區型態。松山社區大學結合有機種植、生態防治、食農教育、園藝治療、後巷營造等專業領域師資與各鄰里及社區夥伴緊密合作，推動都市農耕及綠美化，使民眾在繁忙生活中亦能享受田園之樂。

除了復健里幸福農場已具規模，東榮里開心農場正方興未艾，各年齡層民眾藉著開放式的社區園圃互相交換心得、學習食農知識，也彼此分享交流、增進鄰里情誼。並使得城市旅人往往流連其間。

在低碳觀念深入人心的今日，我們都已經非常認同打造屬於自己的低碳生活之想像！自己種菜不但健康、經濟且還低碳。寸土寸金的臺北都市，要如何實踐當一個可以觸摸土地享受耕作之樂的農夫？年松山區公所、松山社區大學、松山健康促進協會、復建里、台灣樸門等協力打造一座都市幸福農園，並推廣有機生活。

台北市松山區復興里
幸福農場

結合幸福農場-推廣都市農耕、社區共餐

結合三民里都市農耕人才培力研習
報名電話 02-2747-5431
線上報名 www.ssccfpe.org.tw
臺北市松山社區大學
免費
都市農耕人才培力研習
上課地點：三民里辦公處
環保首選，綠化、淨化從你我做起！
日期 課程名稱 講師 課程內容
5月19日(週二) 14:00~16:00 回歸城市的想望—環保盆栽DIY 慈經修/環保署認證環境教育人員、環境教育推展講師 藉由資材廢環保盆栽DIY，引領學員投入都市農耕計畫
5月22日(週五) 13:30~17:30 營造生物多樣性及咖啡渣與太陽能的利用 劉晉宏/草根意識工作室負責人&原明書/松山社大教師 社區綠能資源及高造生物多樣性實務、咖啡渣堆肥、綠色能源、生物多樣性營造等相關案例及工法簡介
5月28日(週四) 9:00~12:00 城市綠屋頂的空間營造與多元想像 劉哲祥/都農網志工 引領民眾了解城市綠屋頂的各種面貌及空間可能性
6月10日(週三) 13:00~17:00 案例觀察與實務連結 陪嘉綠屋頂&大觀堂屋頂農場工作人員 案例分享與實務觀摩
6月23日(週二) 9:00~12:00 回歸城市在松山區的推廣創意想像-世界咖啡館工作坊 林佩倫/中華民國經濟學習協會 整合社區民眾想法，做為日後推廣之基礎

104 年，結合三民里屋頂菜園的垂直綠化，可食地景的美化、有機市集的推展、食農講堂的推動、社區人才培力與觀摩交流、城市養蜂等生態永續方案，並結合手工皂、手作蜂箱等農藝文創產業化，期待促進社區和諧共融與多元發展，使田園城市的嶄新面貌，成為台北最美的風景。

## 【推動城市養蜂到發展微型產業】

近年來氣候變遷、食安問題頻傳，民眾益發關注環境與食品議題，蜜蜂因其獨特的生物學特性，又具有高度的經濟與生態價值，是重要的環境指標物種。在推動田園城市過程中，

蜜蜂扮演極為重要角色。松山社區大學開設的城市養蜂課程除了蜜蜂生態知識外，並結合都市農耕，包含環保倡議、人才培力與還可食地景的規劃，作為田園城市永續發展的基礎。

課程內容除了室內授課外亦進行實際的養蜂操作，在都市叢林中營造生物多樣性，傳達正確的環境知識，同時為附近的有機生態農園進行授粉。養蜂為低耗能的產業，可以回應氣候變遷帶來的挑戰，以蜂類進行生物防治，進而減少農藥使用等等。從蜂產品的採收進而關心食農教育與食安議題，減少食物里程，亦可利用蜂產品研製環保手工皂，結合木工開發蜂箱製作課程，藉以發展微型產業，提升都市農耕效益，建構完整的田園城市新風貌。

↑客製蜂箱製造　　↑城市養蜂課程媒體報導　　↑城市養蜂課程