

【希望閱讀】2016「我希望改變...我們會這麼做!」專題報導競賽

【報名表】

學校縣市	南投縣	
學校名稱	三光國中	
團隊名稱	廚餘特攻隊	
團員姓名 (2~4人)	二年 2 班	李晏姍
	二年 2 班	連盈琇
	二年 2 班	邱品瑄
	年 班	
指導老師	姓名	陳贊宇
	學校電話	049-2732074
	手機	0982019497
	E-mail	joushua04@yahoo.com.tw
作品名稱	零廚餘	
作品介紹 (請用 200 字內說明創作時的想法和心情)		
<p>在進行這個想法的時候，我們都認為在「行動」這個部分比較困難，之中還要想出既能接受還要合適的解決方式；在討論當中也發生了很多爭執，但我們還是經過彼此的冷靜和耐心把自己的想法一一說出來討論，或許我們沒有辦法把報告做到最完美，但是在這之中我們學到的並不只是試著呈現我們的想法，還有最無能可貴的聆聽對方的意見還有尊重對方，而透過這次的報告我們之間的情感更加濃厚。</p>		

※請將此報名表，連同著作權同意書、專題報導作品一式三份、光碟 (含報名表及專題報導電子檔)，於 2016 年 5 月 20 日(五)前郵寄至 10485 台北市南京東路二段 139 號 11 樓基金會收。並於信封上註明「2016 希望閱讀聯盟國中學生專題報導競賽」- XX 國中。

零

廚

餘



學校:南投縣立三光國民中學

隊名:廚餘特攻隊

隊員:李晏姍、連盈琇、邱品瑄

指導老師:陳贊宇老師

目錄

壹、發現問題-----	P3
貳、深度探討-----	P4~P5
一、組員討論-----	P4
二、問卷調查-----	P4
參、行動-----	P6~P9
肆、省思-----	P10

壹、發現問題

剛開始知道要做專題報告時，我們都有些困惑，大家都是第一次接觸到，聽了老師的講解，更是發現整個專題從主題到最後的結論，每個環節都要靠我們同學間的努力，老師只是從旁協助而已，所以我們有點不知所措。

過了幾天，老師開始帶著全班，討論到有關專題報告的主題，我們這組的組員原本想要以改變讀書風氣為目標，殊不知，小組發表時有另外一組的主題竟然跟我們一樣，但是我們還是決定訂定這個目標。後來，我們的行動遇到一些問題，我們不知道要以甚麼數據來呈現我們改變前後的結果，就這樣，我們絞盡腦汁想了好久，還是沒有任何共識，最後才決定重新思考我們的行動目標。

到某次討論時，我們突然想到常常在學校外的早餐店看到很多人買的早餐幾乎都會搭配飲料，且大多都是紅茶、奶茶；在學校福利社，每到下課時間一定都會有很多同學一窩蜂的跑去買東西果腹，但是買的還是以飲料居多，這樣的情形似乎與大家的健康有很大的關係。

中午吃午餐時，常聽到同學說吃不下飯，這會不會是和吃太多零食有關呢？也有人會跳過一些自己不喜歡的菜，導致很多道菜都吃不完；有天，我們組員到廚房擡餐桶時，看到一旁的廚餘一桶又一桶的裝著，頓時覺得我們好浪費！後來，我們上網參考一些有關廚餘的資料和報導之後，發現廚餘剩太多的問題不只發生在我們學校，像是「香港惜食運動」，在 2011 年香港的每日廚餘量就有 3600 公噸，是非常驚人的數量，所以他們推動了這項運動；在台灣，台北市則是因為廚餘太多，規劃了首座「廚餘生質能廠」，將汙染轉為能量。雖然大家都知道留下廚餘是件很浪費的事，但是真正能每餐吃光光的人寥寥無幾。

所以我們開始從自己改變，也開始想藉由行動來減少學校的廚餘量，所以我們的主題就確定是「廚餘減量」了！

貳、深度探討

隨著餐車回到食家安的總部，他拿出台北市餐盒食品商業同業公會的統計數據，公會成員每日供應台北市 100 間公私立學校 7 萬份餐，但每日回收 10 公噸的廚餘，相當 1.7 萬盒營養午餐。若再乘以家長平均繳交一餐 55 元的費用換算，一日將有 93.5 萬元被用作生產廚餘，一年更是消耗 1.87 億元，浪費程度相當驚人。



南投縣也有相當的廚餘量，這個統計數字如果發生在南投縣不曉得會浪費多少資源，後果不堪設想。

我們因為發現廚餘量過多的問題，所以展開一系列的討論與調查。

一、組員討論：

(一)為什麼營養午餐不好吃?

- 1.學生每個人的口味都不一樣
- 2.學校的營養午餐不合胃口
- 3.大鍋煮時間長，口感無法太好。
- 4.炸物外食吸引人，健康營養午餐難比拚。
- 5.材料、經費、變化有限

(二)為什麼廚餘過剩？

- 1.女同學愛美節食
- 2.寧願餓肚子也不吃菜
- 3.大家偏愛肉食，但肉食分配率太少
- 4.就算肚子餓也有福利社可以買食物
- 5.零食吃太多，影響食慾

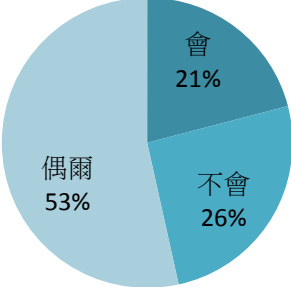
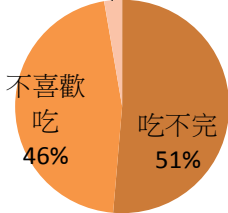
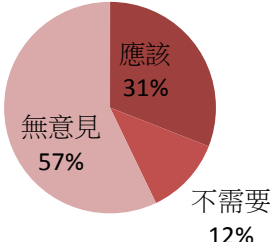
二、問卷調查

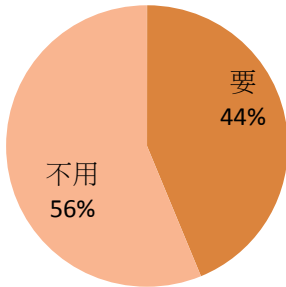
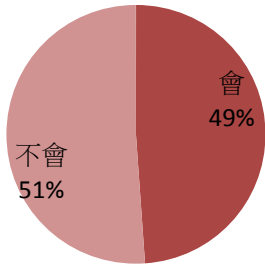
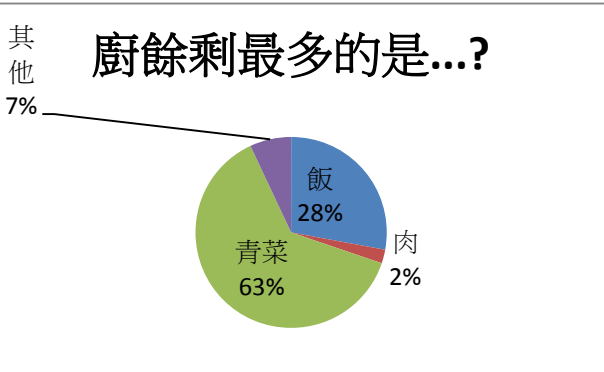
我們針對全校八年級的同學進行營養午餐的問卷調查

目的：1.了解大家是否支持零廚餘

2.針對同學的想法來進行行動

經過深度探討之後，我們也做完了問卷調查，以下是調查結果：

<p>請問你吃飯後會剩下廚餘嗎?</p>  <table border="1"><thead><tr><th>回答</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>會</td><td>21%</td></tr><tr><td>不會</td><td>26%</td></tr><tr><td>偶爾</td><td>53%</td></tr></tbody></table>	回答	百分比	會	21%	不會	26%	偶爾	53%	<p>由統計調查結果得知， 會 21% 不會 26% 偶爾 53%</p>
回答	百分比								
會	21%								
不會	26%								
偶爾	53%								
<p>為甚麼會有廚餘?</p>  <table border="1"><thead><tr><th>原因</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>吃不完</td><td>51%</td></tr><tr><td>不喜歡吃</td><td>46%</td></tr><tr><td>其他</td><td>3%</td></tr></tbody></table>	原因	百分比	吃不完	51%	不喜歡吃	46%	其他	3%	<p>由統計調查結果得知， 吃不完 51% 不喜歡吃 46% 其他 3%</p>
原因	百分比								
吃不完	51%								
不喜歡吃	46%								
其他	3%								
<p>認為吃飯都應該零廚餘嗎?</p>  <table border="1"><thead><tr><th>意見</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>應該</td><td>31%</td></tr><tr><td>無意見</td><td>57%</td></tr><tr><td>不需要</td><td>12%</td></tr></tbody></table>	意見	百分比	應該	31%	無意見	57%	不需要	12%	<p>由統計調查結果得知， 應該 31% 不需要 12% 無意見 57%</p>
意見	百分比								
應該	31%								
無意見	57%								
不需要	12%								

<p style="text-align: center;">你認為營養午餐份量要改善嗎?</p>  <p>A pie chart with two segments. The larger segment, colored light orange, is labeled '不用 56%'. The smaller segment, colored dark orange, is labeled '要 44%'.</p>	<p>由統計調查結果得知， 需要 44% 不用 56%</p>
<p style="text-align: center;">飯前的點心會影響吃正餐嗎?</p>  <p>A pie chart with two segments. The larger segment, colored light red, is labeled '不會 51%'. The smaller segment, colored dark red, is labeled '會 49%'.</p>	<p>由統計調查結果得知， 會 49% 不會 51%</p>
<p style="text-align: center;">廚餘剩最多的是...?</p>  <p>A pie chart with four segments. The largest segment, colored green, is labeled '青菜 63%'. The next largest, colored blue, is labeled '飯 28%'. A small red segment is labeled '肉 2%'. A purple segment is labeled '其他 7%'.</p>	<p>由統計調查結果得知， 飯 28% 肉 2% 青菜 63% 其他 7%</p>

透過問卷統計的結果

發現大家幾乎是因為學校供應給班級的餐桶分量大太多吃不完，還有學校菜色不合同學的胃口。

參、行動

所以我們決定先找出廚餘量最多的班級 804，進行口頭的宣導，讓同學了解要珍惜、愛惜食物，盡量把飯菜吃光，不要浪費。



→這兩張照片是 804 班所剩下的廚餘量



→組員李晏姍同學進入 804 宣導減少廚餘量



→宣導過後 804 班的廚餘量



→照片為生教組長打包剩飯帶回家

肆、省思

因為我們這一次做的專題，讓我更加去了解到我們學校的廚餘量，以前我們隨意地把廚餘丟在餐桶裡，不知道我們中午所吃的營養午餐是多少人努力才有的，農夫每天努力耕田，廠商每一間學校發送和廚媽阿姨每天不辭辛勞的每天為我們做營養午餐，而且我們南投縣的營養午餐是不需要付費的，或許大家已經習慣了，所以大家忽略感謝有多麼重要。其實也有很多家長並不喜歡不付費，因為他們認為我們所吃的營養午餐並不健康，他們希望讓他們的小孩吃得更健康，不需要限制在那少少的幾塊錢內，雖然我們覺得這確實有點道理，但是我們認為我們現在吃的營養午餐並沒有那麼不好，只是有一些菜他們不喜歡吃罷了，其實那些菜都非常營養，每一樣菜都有自己的營養價值，各有各的優點。

為了讓各位同學吃得更健康和減少廚餘量我們做了很多努力，除了天天中午以光速的速度跑到廚房調查廚餘量和中午以前到每一班去做宣導，但是我們發現做了後的成效並不那麼明顯，我們又嘗試過很多方法最後才決定用我們目前用的方法來減少廚餘量，我們經歷過很慘酷的失敗，不管是到每一班宣導時沒有人理會我們，甚至是有些人的質疑，但是我們不但沒有放棄，反而尋得更多的管道讓我們有效率的減少廚餘量，證明給當初並不看好我們的人們，讓他們覺得學生的力量並不是微不足道的，足以改變一個學校。

這次做這個專題確實有點費力，因為學校的事情不少，也接近段考了，當中我們也有想放棄的時候，但都是因為隊員互相支持和老師的鼓勵而走過來的，所以做完這個專題真的感觸很大。

感謝天下雜誌舉辦專題競賽，我們是偏鄉地區的學生，不像都市裡的學生有很多的資源，和很好的教學環境，我們要比平常人更努力才行。謝謝這一路幫助我們的不管是老師還是各個處室的主任、午餐秘書和廚房阿姨，有他們的幫助我們才能完成這個專題報告，這讓我們知道每一個成功的作品背後有很多默默幫助你的人，這樣創造出來的作品才更具意義。

