

檔 號：

保存年限：

國立臺灣博物館 函

機關地址：10047臺北市中正區館前路71號
5樓

聯絡人：方慧詩

電話：02-(02)23822699 分機 5466

傳真：02-(02)23822684

信箱：hsfang@ntm.gov.tw

受文者：國立聯合大學

發文日期：中華民國114年1月7日

發文字號：臺博推字第1143000027號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動計畫書、永續程度自我評量表、永續行動教學手冊、海報(附件1

740a4b3a688571df213a6c3601367676_114D000050_114D2000012-01.pdf、附件2

740a4b3a688571df213a6c3601367676_114D000050_114D2000014-01.pdf、附件3

740a4b3a688571df213a6c3601367676_114D000050_114D2000013-01.jpg、附件4

740a4b3a688571df213a6c3601367676_114D000050_114D2000015-01.ods)

主旨：有關本館辦理「2025年夜飯改造行動」徵稿計畫與說明會，敬請貴單位(校)協助轉知所屬踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、本館自2015年規劃「永續年夜飯計畫」開拓環境教育多元學習途徑，鼓勵大眾從實踐負責任的消費行為做起，創造永續節慶飲食文化，為配合春節辦理節慶活動，本次為呼應108課綱「陶養生活知能」與「涵育公民責任」之目標，同時為響應SDG4「優質教育」及SDG13「氣候變遷對策」，邀請年輕學子與關注環境議題之一般大眾共同發想2025年永續年菜，記錄相關學習與家庭實踐成果並參與旨揭投稿活動，活動計畫書請詳附件1、投稿所需表單「永續程度自我評量表」請詳附件2、永續行動教學手冊請詳附件3。
- 二、本案投稿活動參與者依本館「懂吃懂吃一年夜飯改造行動」徵稿內容於2025年1月22日星期三前提供稿件（說明

詳附件1)，經本館審核後擇優錄取者、且年節期間實踐並回報情形者，可獲得投稿證明1紙與本館文創商品1份。

三、旨案活動說明會暨短講訂於2025年1月19日星期日下午2時30分至4時30分假本館三樓自然教室辦理，限額30名。報名民眾應依規定購票入館，全程參與且協助完成回饋問卷者可獲得《永續年夜飯—人類世的餐桌》專書一本與限量伶盜龍模型組一只（需現場組裝），活動報名及其他詳情可至本館官網教育活動頁面：<https://reurl.cc/b3mOa3>查詢。

正本：全國文化局、全國教育局、財團法人基隆社區大學教育基金會、桃園縣八德社區大學、臺中市南湖社區大學、臺北市文山社區大學、臺北市士林社區大學、臺北市萬華社區大學、臺北市南港社區大學、臺北市大同社區大學、臺北市信義社區大學、臺北市北投社區大學、臺北市內湖社區大學、臺北市松山社區大學、臺北市中山社區大學、臺北市中正社區大學、臺北市大安社區大學、社團法人嘉義市社區大學發展協會(嘉義市社區大學)、東海大學、國立臺灣大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、中央警察大學、東吳大學、中原大學、修平學校財團法人修平科技大學、中國文化大學、國立成功大學、逢甲大學、靜宜大學、臺灣綜合大學系統、長庚大學、元智大學、中華大學學校財團法人中華大學、大葉大學、華梵大學、國立中興大學、義守大學、世新大學、銘傳大學、實踐大學、國立政治大學、臺北市立大學、朝陽科技大學、高雄醫學大學、國立清華大學、南華大學、真理大學、大同大學、中山醫學大學、龍華科技大學、國立中央大學、輔英科技大學、明新學校財團法人明新科技大學、國立中山大學、長榮大學、弘光科技大學、中國醫藥大學、聖約翰科技大學、中國科技大學、國立中正大學、嶺東科技大學、亞洲大學、開南大學、國立東華大學、佛光大學、崑山科技大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、國立臺北大學、國立嘉義大學、國立高雄大學、建國科技大學、國立臺灣科技大學、台灣首府學校財團法人台灣首府大學、財團法人中華醫事科技大學、國立雲林科技大學、明道學校財團法人明道大學、台北海洋學校財團法人台北海洋科技大學、教育部區域產學合作中心-國立雲林科技大學、德明財經科技大學、國立屏東科技大學、東南科技大學、國立臺灣藝術大學、財團法人東南科技大學、國立臺北藝術大學、明志科技大學、國立宜蘭大學、國立聯合大學、僑光科技大學、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、國立勤益科技大學、國立澎湖科技大學、國立臺中教育大學、國立臺南大學、國立臺東大學、國立體育大學、國立臺北護理健康大學、國立高雄餐旅大學、國立金門大學、國立屏東大學、國立臺北商業大學、國立陽明交通大學、國立高雄科技大學、文藻學校財團法人文藻外語大學、中華民國國立大學校院協會、國立臺灣師範大學、國立高雄師範大學、國立彰化師範大學、國立臺北教育大學、臺北市私立開平餐飲職業學校、臺北市餐飲業職業工會、高雄市餐飲業職業工會

副本：本館教育推廣組

F14/01/08
10:50:08

裝



訂

線





國立臺灣博物館
National Taiwan Museum

永續 年夜飯

Sustainable New Year's Dinner Tables

人類世的餐桌

Dining in the Anthropocene

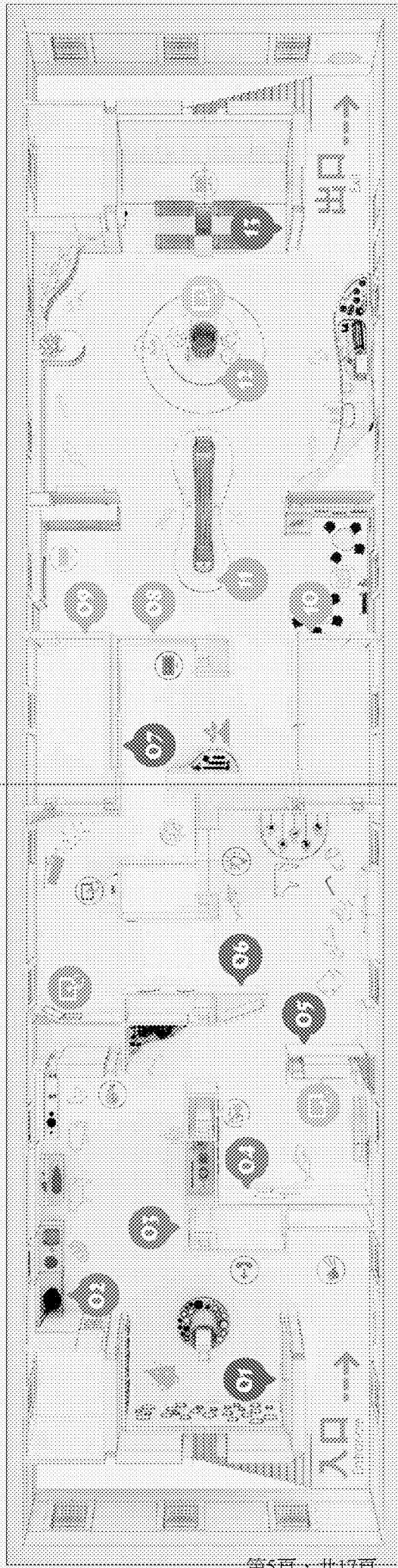
中學生觀摩版

來一場屬於臺灣節慶飲食永續之旅吧！



在臺灣生活的許多不同族群有各自的節慶文化，節慶食物反映了族人與周遭環境的連結和生活方式，例如「過年」、「年兜麵」屬於漢人節慶文化的說法，原年民族並不過年，而是因歲時祭儀而進行規模不一的祭典。

認識不同族群的節慶飲食文化，不僅能認識臺灣多元的樣貌，也能反思著今節慶受到商業流行和工業生產影響下應如何永續發展。



01 臺灣多元族群的節慶飲食
節慶是多元的文化現象！

02 大露大顯
今日休斯巴爾後日熱滾滾；在最後，更多與舊習相違背的熱鬧呢？

03 民以食為天
節慶的節慶桌上總有些主客在嗎？

04 年年轉換
我們吃過的各式菜餚可以擴大吃年，年有節嗎？

05 看不見的「食材」
歷史是在後面的時候，我們也吃下了這些……

06 看不見的懸絲
除了懸絲線後的羊皮紙還有其他細節，我們了嗎？

07 看不見的產地
北臺灣風起而來的年菜，我們的正在影響最佳的地產地……

08 黏…廣東菜的甜酸麵
黏甜麵的甜酸麵是黏土製成，糖粉……

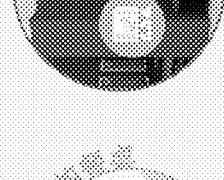
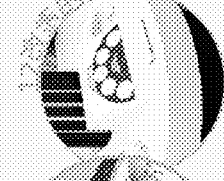
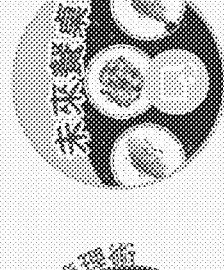
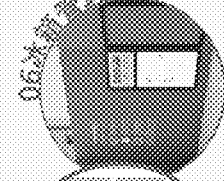
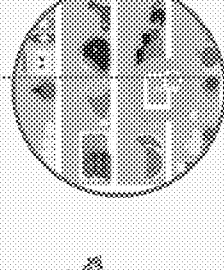
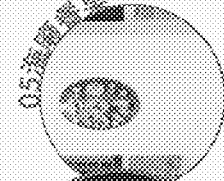
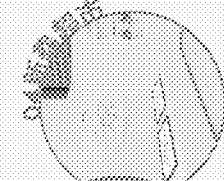
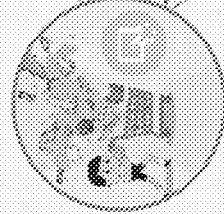
09 在地節慶
節慶的節慶是地產的，高節的節慶是地產的……

10 懸絲給飯菜
懸絲的節慶是地產的，高節的節慶是地產的……

11 膠漆的飯菜
膠漆的節慶是地產的，高節的節慶是地產的……

12 波羅的節慶
波羅的節慶是地產的，高節的節慶是地產的……

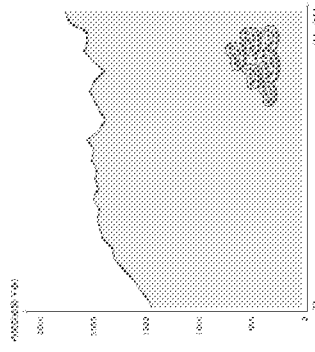
13 懸絲、人與節慶
精緻的節慶：(Ten-hwa waves 孩子節慶) (野羅山莊)



大富大貴

#臺灣人每人平均一年吃的肉類越來越多

隨著飲食習慣與健身習慣的改變，許多人開始減少澱粉攝取量，而增加肉類攝取量，根據2019年糧食供需年報，臺灣每人年食肉量高達84.8公斤，已超越稻米與麵粉加總的攝取量(82.4公斤)，尤其國人對於雞肉的需求逐年攀升。平均算下來，臺灣每人每天至少吃230公克的肉類，不僅高過每日基本的蛋白質需求(70公克)，長期吃過量肉類也會造成肝腎代謝的負擔；同時，有許多雞肉是進口而來，本地飼養的雞與豬也需要進口飼料餵養，因此增加食肉量可能降低國內食物生產自給自足的比例。



#畜牧業生產的環境成本可以用「生態足跡(ecological footprint)」估算

將各種生產過程中需要花費的能源和資源、以及處理廢棄物所需要的成本轉換為土地面積，加總起來即為生態足跡；有了生態足跡，就可以進一步比較不同生活型態或生產方式所使用的資源量，也可以幫助我們思考我們的消費是否超出土地的負載力(carrying capacity)。從臺灣肉品食用習慣中來看，可以知道臺灣人在食用肉品的生態足跡主要還是以豬肉產品為主；雖然牛肉的生態足跡約為相同重量的豬肉的兩倍，但臺灣人的豬肉平均食用量約為牛肉的三十倍，因此臺灣人消費豬肉造成的生態足跡比消費牛肉的多。換言之，飲食習慣也會影響生態足跡的計算。

17 種蔬食也可以大富大貴

01 蘿蔔	好彩頭	雞籠的台語發音近似「彩頭」
02 韭菜	長長久久	非以台語發音為「久」的龍青
03 蓮	聰明	華語諧音
04 蓮藕	先見之明	因為有洞，代表有洞見 [日本]
05 大蒜	驅邪強身	民間信仰 [羅馬尼亞]
06 花椰菜	花開富貴	取其形狀
07 苦瓜	苦，過了	龍青
08 牛蒡	家庭和諧、代代相傳	因為牛蒡的根系又長又深 [日本]
09 黃豆	長壽	端午節吉祥話：食菜豆腐至老老
10 茄子	活力四射	端午節吉祥話：食茄人歡會短騰
11 芥菜	長壽	台語也叫長年菜
12 芹菜	勤勞	取其華語諧音

討論議題

01 肉類消費量逐年增加，對環境和資源的壓力有多大？
02 如何平衡肉類消費與環境保護？
03 素食主義的推廣，對社會和個人有什麼影響？

民以食為天



根據農委會公布2019年糧食供需年報，其中中小企業產值佔比約佔百分之

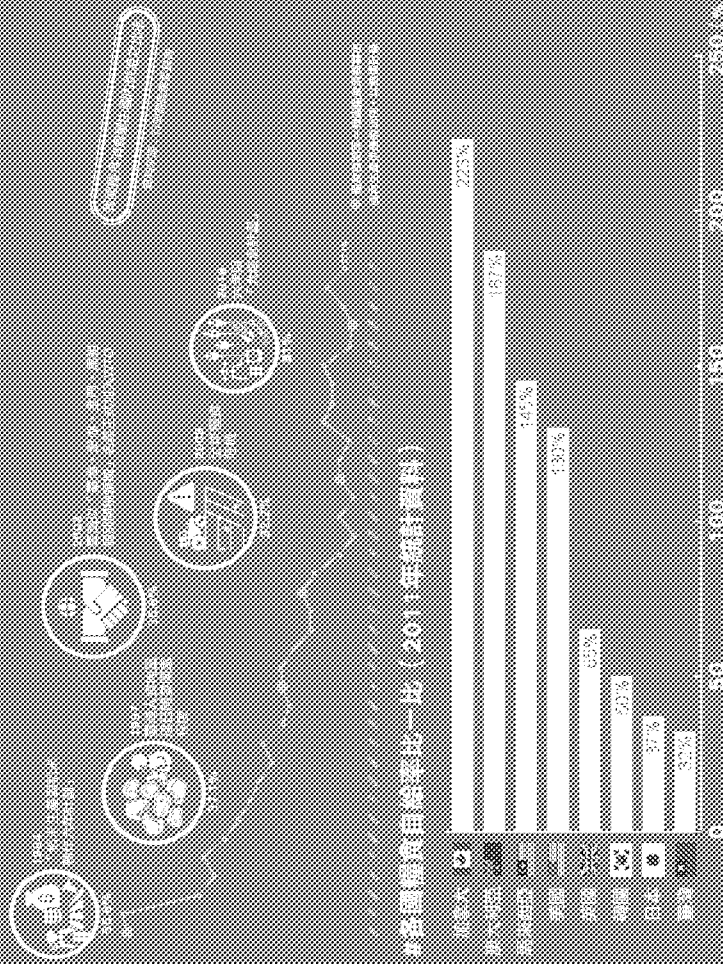
#肉類年
根據農委會公布2019年糧食供需年報，每人年食肉量高達84.8公斤，已超越稻米與麵粉加總的攝取量(82.4公斤)，尤其國人對於雞肉的需求逐年攀升。平均算下來，臺灣每人每天至少吃230公克的肉類，不僅高過每日基本的蛋白質需求(70公克)，長期吃過量肉類也會造成肝腎代謝的負擔；同時，有許多雞肉是進口而來，本地飼養的雞與豬也需要進口飼料餵養，因此增加食肉量可能降低國內食物生產自給自足的比例。

#肉類
根據農委會公布2019年糧食供需年報，每人年食肉量高達84.8公斤，已超越稻米與麵粉加總的攝取量(82.4公斤)，尤其國人對於雞肉的需求逐年攀升。平均算下來，臺灣每人每天至少吃230公克的肉類，不僅高過每日基本的蛋白質需求(70公克)，長期吃過量肉類也會造成肝腎代謝的負擔；同時，有許多雞肉是進口而來，本地飼養的雞與豬也需要進口飼料餵養，因此增加食肉量可能降低國內食物生產自給自足的比例。

#雞肉
根據農委會公布2019年糧食供需年報，每人年食肉量高達84.8公斤，已超越稻米與麵粉加總的攝取量(82.4公斤)，尤其國人對於雞肉的需求逐年攀升。平均算下來，臺灣每人每天至少吃230公克的肉類，不僅高過每日基本的蛋白質需求(70公克)，長期吃過量肉類也會造成肝腎代謝的負擔；同時，有許多雞肉是進口而來，本地飼養的雞與豬也需要進口飼料餵養，因此增加食肉量可能降低國內食物生產自給自足的比例。

再討論

近20年來臺灣的糧食生產量僅供應不到三成五的國內消費量！



年年有魚

營養豐富的鱈魚

白鱈又名銀鱈，肉質細嫩、多脂肪，屬於高級的食用魚種，農曆新年取其「鱈」字象徵「昌旺」。近年來近海捕撈的白鱈價格高漲，且尚未發展出穩定規模的產額，故進口白鱈也成為年菜要角。近來也有業者倡議以箱網變值的金鯧取代資源較少的白鱈。

石斑魚

又名黃花魚或大黃魚，是中國東南沿海和馬紹越去重要的經濟魚種，臺灣本島沿海並不盛產。但是野生黃魚資源問題嚴重，已近枯竭，市場上的黃魚幾乎都是養殖的不同物種。

石斑

泛指分類層屬裡科下石斑亞科的海洋底棲性魚類，常見於高級宴席料理，不少野生族群因過度捕撈而瀕危，但近三十年來石斑養殖技術不斷進步，已可供應市場需求。臺灣常見的黃斑石斑包含龍蝦斑、點帶石斑或人工雜交產生的「龍虎斑」。

鱈魚

臺灣野生鱈魚數量少，後來鱈魚養殖有穩定規模後，鱈魚開始成為大眾記憶中富含營養的魚類，近年來年輩強壯養生健康觀念，以鮮材清蒸的鱈魚也成為重要的年菜。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

其魚鱗經處理後即為名貴食材「魚翅」，常見於各種宴會菜色，自1999年以後因飯店、餐廳與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

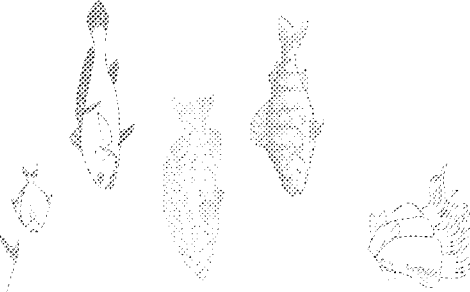
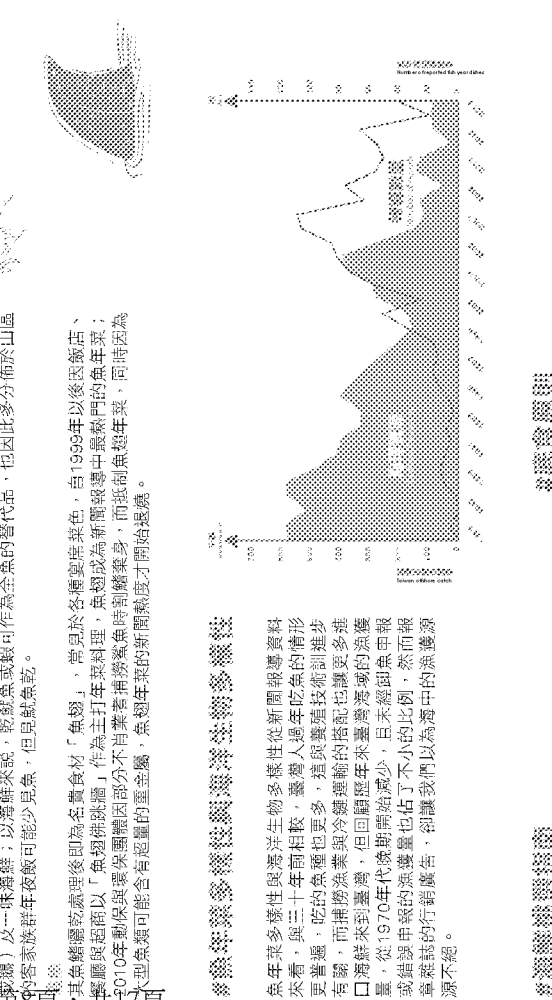
鱈魚

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

「新綠超市」臺灣的海鮮介紹

海鮮名稱	食物鏈階層	產地	資訊
紫菜	生產者	本地	紫菜是海洋中的生產者，產於澎湖的澎湖，含有豐富碘的碘以及維生素A、C、食慾輔助劑，在當地還有「紫菜」的美譽呢！
石斑魚	生產者	本地	石斑魚是海洋中的生產者，產於宜蘭東澳，富含天然鈣磷鐵，在當地因多由女性採集而衍生出「海女」的特色職業。
石斑	生產者	本地	石斑魚是海洋中的生產者，產於臺灣北海岸南澳一帶，常見於的綠色海帶，常置於潮間帶海床平台或礁石上，屬於一種綠色的地盤。
牡蠣	濾食性	本地	牡蠣屬於食物鏈中低層級的消費者，國內牡蠣產額僅佔台灣產額，產額與臺灣，且牡蠣殼與殼底可作為再生材料，環保效益很高。
九孔	植食者	本地	九孔屬於食物鏈中低層級的消費者，產額九孔在臺灣已屬於本土產業，多以潮間帶的海床平台進行養殖。
雙花蝦	植食者	本地	雙花蝦屬於食物鏈中低層級的消費者，產地以宜蘭龜山島的數量最多而國內為了永續經營，自別屏屏東已有設立「雙花蝦產銷班」。
虱目魚	植食者	本地	虱目魚屬於食物鏈中低層級的消費者，不論淡、鹹水均可養殖，是臺灣鄉村文化不可或缺的一角，更可作全魚使用，鰻魚肚魚腸都可做成美味的小菜呢！
烏魚	雜食者	本地	烏魚是一種適應性強的魚類，屬於食物鏈中低層級的消費者，著名的除了烏魚子外，去除了魚卵的母烏魚(烏魚皮)，亦是受歡迎的海鮮食材。
臭肚魚	雜食者	本地	臭肚魚又俗稱「象魚」，屬於食物鏈中低層級的消費者，因產於宜蘭在宜蘭臭肚魚時常聞到發酵的臭味而名，是澎湖與東北角魚類的重要。
飛魚	雜食者	本地	飛魚屬於食物鏈中低層級的消費者，飛魚的經濟價值低，容易引發資源永續利用的危機，因此政府採取資源管理措施，來避免過度捕撈的危機。
鱸魚	小型肉食	本地	鱸魚屬於食物鏈中中層級的肉食動物，數量多、回復力強，主要產於自治近海的地區跟火洲。
紅魷	小型肉食	外地	紅魷屬於食物鏈中層級的肉食動物，具有高經濟價值，但目前國內的產額仍不足應付市場需求，因此野生的生物資源消耗較高。
龍蝦	小型肉食	外地	龍蝦屬於食物鏈中層級的肉食動物，臺灣的「龍蝦文化」一直都有它的出現，但多為進口所以產生的碳足跡也高。
兔頭刀	大型肉食	本地	兔頭刀屬於食物鏈上層的大型掠食者，是臺灣重要的經濟魚種之一，生物資源回復比回國產的鰻魚和土魷魚來的快。
魷魚	大型肉食	本地	目前國內常見的魷魚為普通的大西洋魷魚，多以野生捕撈為主加工製成的魷魚絲，並以空運為主進口，容易產生碳排放的問題。
黑魷魚	大型肉食	本地	黑魷魚屬於食物鏈上層的大型掠食者，過去臺灣使用「黑魷魚」的方式捕撈，但因為黑魷魚屬於食物鏈上層的生物資源回復較慢，因此隨著捕撈方式進步而族群數量減少。
黑魷魚	大型肉食	本地	黑魷魚屬於食物鏈上層的生物資源回復較慢，於繁殖季節黑魷魚因游到臺灣東南海域，但也因為黑魷魚與大量捕撈而日益減少，讓IUCN將黑魷魚列為瀕危。

年年有魚

如果購物時無法確認海鮮產品是否屬於有云書魚管理管理的產品，我們就可以就生物學的食物鏈概念來挑選海鮮。屬於食物鏈中層級的消費者在生長過程中耗費的資源較少，其族群數量通常也比較多，比高階的頂級消費者物種（例如鮭魚、鱈魚）更容易恢復數量，因此選食物鏈中屬於低階的魚種的原則，我們將為飲食原則。

海鮮種類繁多，生產方式更因魚種及環境不同，而且許多作業在遙遠的海上，一般人難以一窺究竟，也忽略了自己的海鮮購買是否真的符合生態。為了提供消費者永續的海鮮購買資訊，美國 Monterey Bay Aquarium 推出 Seafood Watch，用紅、黃、綠線去類比對各種海鮮的推薦程度，而臺灣由中央研究院生物多樣性研究中心推動《臺灣海鮮選購指南》，讓許多消費者開始認識永續海鮮選購。然而海鮮指南需要根據更多漁業研究資料，才能真實呈現漁業管理現況。

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

營養豐富的海鮮

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

營養豐富的海鮮

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

營養豐富的海鮮

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。

營養豐富的海鮮

鱈魚與起酥以「魚翅佛跳牆」作為主打年菜料理，魚翅成為新聞報導中最熱門的魚年菜；2010年動食與運轉因部分不肖業者捕撈氣魚時割斷柔身，而抵制魚翅年菜，同時因為大型魚類可能含有超量的重金屬，魚翅年菜的新聞熱度才開始退燒。



節節團圓飯的餐桌，就是周遭生態環境的延伸，我們所吃的食物就是生態系統的生物，因此我們的食物生產方法都會影響整個生態系。

專家觀點 1：臺灣生態永續

在過往，就地取材並不是一種選擇，而是一種維生的必要手段；於是，「取之於斯，食之於斯」的生活智慧，在一代代間傳承，堆砌出人與大自然共生共存的生存之道。這些長期被當代主流社會忽略的在地原生食材與具內涵的傳統智慧，為當代社會指出永續發展的多元路徑可能。

專家觀點 2：負責任的漁業

為了保護農田裡多樣的野生動物，臺灣各地的農夫正付出努力，例如，屏東的紅豆農夫停用劇毒農藥、減少其他化學藥劑的使用，並與學術單位合作，讓俗稱老鷹的黑鶯重返農村；臺南的菱角田以及善理境方式耕種、並透過人工除草等方式，讓水雉族群得以恢復；苗栗的稻田邊邊建塘及溝渠的開闢，讓消失多年的水生昆蟲「大田蟹」穩定繁殖，互闢的水田則以田埂稻蟹經營、水位管理等方式，讓鱉類在內的多種水鳥有一個安心的家園，而生產的稻米更有「雞」認證！

友善耕作

臺灣地區的漁業目前魚養殖可為現代臺灣生態環境的添補，只利用地表水、潛水及帶有鹽度的淺層地下水來養殖，以低密度養殖配合文蛤、白蝦、臺灣鯛等經濟作物共同養殖，運用藻、菌以取代殺菌劑等環境用藥，將傳統的溫室提升為更具環保觀念之養殖方式。

責任漁業

由於漁業供應全球化、大型企業資本與集約式作業能滿足消費市場的需求，因此你我並不會特別感受到漁業資源的減少，但在生海鮮可能來自「非法、無報告、不受規範 (Illegal, Unreported and Unregulated, IUU)」的漁業行為。為了確保大眾以負責的態度利用漁業資源，聯合國糧農組織在1996年通過「責任漁業行為規範」，條文包括：
· 政府應重新檢視研究相關基礎資料，以更加了解漁業資源的知識和漁業利用對生態系統的影響。
· 各國政府授權海軍組織與漁業進行漁業捕撈時，也應實施有效管理措施，確保漁船留遵守責任本漁業行為守則，包含收集與申報漁業行為相關數據。
· 傳統漁業或家庭型小規模漁業提供了重要的工作機會、收入與糧食安全，因此政府應適當地保障相關漁民漁工的權益。

專家觀點 3：臺灣鱉類與鱉類

在動物福利的浪潮下，消費者開始在意飼養與宰殺的過程是否造成動物不必要的痛苦。蛋雞的飼養環境在近年來逐漸改善，除了民間團體持續的倡議以外，還有關於消費者認同及善飼養觀念的提升。目前市面上也已經可以購買到來自戶外放牧與室內平穩的雞蛋。

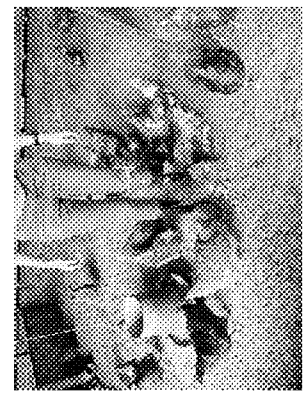
這兩種飼養模式與原先蛋雞的籠內飼養相較下不同，選擇讓雞有較大活動空間，也有設置棲架、沙浴、塵爪以及盥蛋的空間。另外，關於雞蛋的人道屠宰也屬於動物福利重要的一環。其最基本的要求是在宰殺時，必須先讓雞喪失失去痛覺，接著才能放血最後死亡。

#現流、活魚販售真的新鮮？

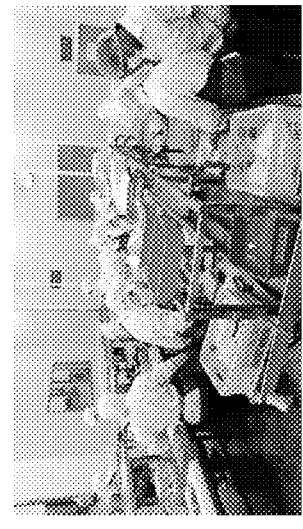
許多市面現流鮮常被標榜為「現流」(「流」意為濃縮的「朝夕」)。指魚船出港後當天內即賣出未經冷凍、解凍的魚獲，以強調其新鮮程度；有些海鮮攤位甚至直接販售活魚，攤位上魚隻被綁成U字形且無蓋仍擺動著，潮濕熱炒店更常見店內水缸裡囤積著各種活魚，以強調「現撈」為鮮入菜。然而市售「現流」魚獲可能是不買業者以重覆冷凍解凍後的魚獲魚目混珠；以活魚方式販售的魚隻則可能因處於緊迫狀態而品質下降，甚至出現魚病感染情形。

#臺灣養殖漁業的宰殺與包裝早已發展出成熟的冷鏈管理流程

以「臺灣鯛」為例，在魚隻經相鄰經驗(農藥、折生素與重金屬)合格後送入加工廠，先在含氧池進行過夜的「活魚蓄養」後，再經冷卻、放血、取魚片、去皮、修整...等處理步驟，從宰殺步驟，從醫藥冷凍等全部過程於1個小時內完成，以保持肉類新鮮度，如此一來在地養殖水產品都能達到生食鮮度。



(來源：農地圖說)



(來源：湧升海洋)

延伸阅读

- ◎ 林水福, 2017, 臺灣水產養殖業的現況與未來, 行政院農業委員會漁業發展處。
- ◎ 林水福, 2017, 臺灣水產養殖業的現況與未來, 行政院農業委員會漁業發展處。





書承續Action 4：生態飲食設計

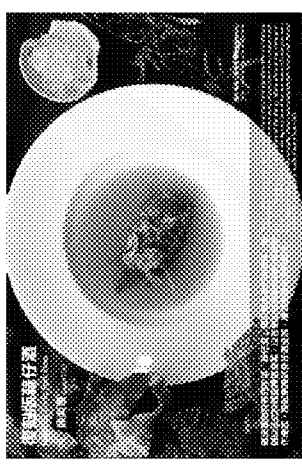
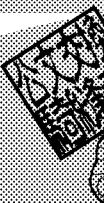
在過往，就地取材並不是一種選擇，而是一種維生的必要手段；於是，「取之於斯，食之於斯」的生活智慧，在一代一代間傳承，堆砌出人與大自然共生的生存之道。這些長期被當代主流社會忽略的在地原生食材與內涵的傳統智慧，為當代社會指出永續發展的多重路徑可能。

書承續Action 5：母黨繪製

隨著糧食危機和食安問題日益受到關注，城市如何透過食物重構城鄉共好的支持網絡、進而鍛養自身，城市裡的居民又可以扮演什麼角色等，也有了更多的討論與想像。例如原先僅供觀賞的園藝景觀轉變成可食地景，藉由種植與分享，城市不只能夠生產「在地的」食物，更提供了公民參與的管道，民眾共同生產食物，拉近人與人、人與食物，以及人與環境的關係。

五福雜蔬

五福雜蔬是「母黨」在2014年推出的一項社區食農教育計畫，旨在透過種植與分享，讓城市居民重新認識食物與環境的關係。計畫內容包括：提供種子、工具、技術指導、定期巡視、收穫分享等。目前已在多個社區推廣，深受居民喜愛。



書承續Action 6：飲食文化聯學

博屋瑪國小 (Puma)

外來政權施行同化政策使臺灣原住民族失去既有的文化生活，1980年代的原住民族運動讓許多族人開始致力於各項文化復興工作，而教育則是近十年來其中一項。位於泰雅族達達蘭部落的博屋瑪國小 (Puma)，為臺灣第一所原住民族實踐圖小，課程以泰雅族文化精神gaga為主軸，並以傳統技能為主題，同時融合各門學科知識。以狩獵課程為例，部落耆老為主講者，學生們跟著耆老狩獵過程中，學習向山林請告，也以族語認識獵場的生態系，每個人都會參與製作陷阱和討論其物理原理，午餐時間學生們合力烤肉，也彼此分享自己與家人做的傳統醃肉。在學習傳統技能過程中，學生遵循共食、共享，也增加對自己文化的認同。



礁溪蘇仔酒

每個家族可能都有獨特的節慶料理，如宜蘭縣礁溪鄉三民村，過去是原民與漢人分佈交界，因此又名「番刈田」。後村內男人屬於族群衝突時被當地原民部落登岸做衝工，後來他趁部落慶典時以仿傚酒釀的做法來料理豬肉，用全米酒蒸著豬肉並加入在地當季的蘇由，真然順利新部落族人而成功迷離。隨著故事代代相傳，這道被稱為「蘇仔酒」的年菜也就成為該家該的團圓要角，連孩童都要在碗上沾菜汁。料理承載著家族的集體記憶，而過去家庭分工上負責蒸缸的女性是傳統文化的實踐者，因此年輕一輩不分男女，正積極地向阿嬤學習這道「祖先命菜」，用料理延續家族的歷史記憶。

五福雜蔬：母黨社區食農教育計畫

五福雜蔬是「母黨」在2014年推出的一項社區食農教育計畫，旨在透過種植與分享，讓城市居民重新認識食物與環境的關係。計畫內容包括：提供種子、工具、技術指導、定期巡視、收穫分享等。目前已在多個社區推廣，深受居民喜愛。





國立臺灣博物館
National Taiwan Museum

2025 年永續年夜飯計畫

一、活動目的：

臺博館自 105 年起推出「永續年夜飯計畫」，宣導永續海鮮與環境議題，並推廣友善環境消費方式及節慶文化，將生物多樣性保育行動結合環境教育、永續教育，不僅是臺灣再造永續節慶文化的創新作為，更可作為國際博物館社群面對環境變遷議題時的實踐範例。

另，因應「十二年國民基本教育課程綱要總綱」(簡稱 108 課綱)強調學生的自主學習與多元發展，博物館作為重要公共教育場域應提供學子多元學習資源。為呼應 SDG4「優質教育」、SDG13「氣候變遷對策」，以及 2022 年 ICOM 博物館新定義所倡議的「社群參與」和「促進多樣性與永續」，本計畫欲鼓勵能動性最高的學生族群展開節慶飲食習俗的氣候行

二、活動內容：

(一)「懂吃懂吃—年夜飯改造行動」徵稿

1. 宣傳對象：國民小學至大專院校在學生。
2. 活動網頁：<https://reurl.cc/b3mOa3>
3. 投稿說明
 - (1) 以「永續程度自我評量表」(附件)檢視 2023-2024 年間自家年夜飯內容的永續程度，完成該量表的評量；評量項目有五項指標包含：減塑、惜食、減少碳足跡、友善環境食材、傳承在地文化。(評量參考指標詳本計畫書第二頁)
 - (2) 以改善的角度規劃 2025 年年夜飯菜單組成、及製作或採買方法，此改造計畫之投稿內容包含【說明文字 200-300 字】、【永續程度自我評量表】、【過去年夜飯舊照、2025 年永續年菜示意圖】之高畫素影像共 3 張為投稿素材，上述稿件內容需於 2025 年 1 月 22 日星期三前提供。
 - (3) 過年期間須實踐上述改造計畫，並參與國立臺灣博物館「秀出你的年夜飯」臉書串連活動——以照片上傳社群平台記錄實踐情形，詳細辦法詳本計畫書第三頁。
 - (4) 完成上述要求之學員可獲得證書 1 紙、與本館文創品 1 份。

(二)「懂吃懂吃—年夜飯改造行動」徵稿說明會

時間	活動項目	備註
活動前半小時	報到	地點： 1/19(日)14:30-16:30 本館三樓自然教室
1hr	短講：年年有魚？臺灣年夜飯菜色變遷—以海鮮菜色為例	
40min	徵稿說明與過去案例分享	
20min	Q & A	

- (1) 費用：免費，但需購票入館
- (2) 報名：本館網站線上報名 40 人，開放現場報名 20 人
- (3) 參加者核發環境教育時數
- (4) 聯絡人：教育推廣組方慧詩、分機 5466

年夜飯永續參考指標 20 項

I. 減塑 (4 項)

- 購買裸賣的蔬果、而非有包裝的蔬果
- 購買食材時自備購物袋、而非使用商家提供的塑膠袋
- 自行烹煮或購買現成菜餚時自備容器盛裝
- 享用年菜時使用可再使用之餐具、而非一次性餐具

II. 惜食 (5 項)

- 依照人數與需求，事前擬訂食材或現成菜餚的採購計畫
- 烹調時善用食材的每一部份 (蔬果全株利用、全魚利用或全雞鴨利用)
- 當餐內完食整桌食物，或當餐未完食的食物於下一餐以新方式烹調成二次美食
- 多餘的食物 (含未使用的食材) 分享給親友或社區內有需要的人
- 廚餘量較前一年減少

III. 減少碳足跡 (2 項)

- 使用臺灣在地食材、減少進口食材
- 自行烹煮的年菜比例較前一年增加

IV. 友善環境 (6 項)

- 使用認證食材 (包含農委會產銷履歷、有機認證、各類永續漁業認證等)
- 使用當季食材
- 使用綠色保育標章認證之食材、保護當地野生動物
- 食用認識的農夫生產的蔬果、且其生產過程已知盡量減少對環境負荷
- 蔬食菜餚比例增加 (包含全蔬食年夜飯)
- 食用之海鮮為《臺灣海鮮選擇指南》之綠色物種、或海鮮以蔬食取代

V. 傳承在地文化 (3 項)

- 包含至少一道菜餚與農曆新年習俗或吉祥話有關
- 包含至少一道菜餚與用在地食材或在地烹煮方式
- 家庭中的晚輩向長輩學習並實際參與烹煮年菜

永續程度自我評量五角圖 — 製圖 Excel:

<https://1drv.ms/x/s!Ap8zrh3mMR4tgY1dudt4YfGqF7QRoA?e=nYjVSW>



(三) 農曆春節「秀出你的年夜飯」臉書串連活動：

1. 宣傳對象：一般大眾
2. 活動網頁：將於官網公告
3. 徵集時間：除夕（114年1月28日）至初五（114年2月2日）期間
4. 參加辦法：
 - (1) 上述農曆春節期間與親友聚餐時拍下聚餐照片，上傳照片至自己的臉書 Facebook，並說明餐桌上的菜色為何屬於永續年菜。
 - (2) 貼文設公開並 tag「@國立臺灣博物館」、hashtag「#2025 永續年夜飯」
 - (3) 在臺博臉書指定貼文（連結將於2025年1月22日星期三發佈）下留言處上傳同樣的年菜照片並說明永續作為。
 - (4) 永續參考指標項目詳下：
 - 只食用符合永續概念的海鮮-購買產銷履歷經過永續認證（RFI、MSC、TAP、ASC.....）的海鮮、避免《臺灣海鮮選擇指南》中的紅燈物種
 - 食用當季在地食材，減少碳足跡
 - 食用友善環境耕作方式的農產品，讓野生動物也吃一口（例如綠色保育標章認證產品）
 - 增加蔬食比例，減少肉品消費
 - 採購過程垃圾減量(不塑、不使用一次性包材)
 - 減少剩食：計畫性採購、製作續／剩食料理
 - 傳承傳統飲食文化，讓獨特的在地記憶與智慧藉由年菜保存下去！
5. 抽獎日期：2025/2/4（二）隨機抽出25位符合資格的幸運觀眾，2024/2/5(三)之前公布於臺博館臉書專頁，贈送本館文創品。



永續年夜飯計畫

Sustainable New Year's Table Initiative

2025

年夜飯改造行動

DESIGN A BETTER NEW YEAR'S DISH

徵稿活動

Call for Proposals

春



滿分100

惜食	65
減塑	60
友善環境食材	80
減少碳足跡	90
傳承在地文化	85

