

# 教育改革從「食育」開始

Education Reform Starts from Food Education

陳伯璋 / 國立台灣師大教育學系兼任教授

## 摘要

近年來食安風暴及其對國民健康的影響，普遍引起各界關切，無論是公部門、民間團體、中央與地方，及新聞媒體，難得有共識，皆期盼積極推動「食育」以促進國民身心健康，其在教育界也同時獲得廣大迴響。

「食育」推動可說牽涉面甚廣，宜有全面性、系統性的規劃，它應有立法的支持，政策的擬訂及各級單位執行與整體配合，才能有效達成預期目標。本文乃就推動食育提出五大策略—「積極催生《食育基本法》」、「建置《食育推動會》」、「成立民間《食育推動聯盟》」、「推動以《學校為本位》的食育課程與教學」以及「結合家長會需要與社區特性，發展具地方特色的食育」，期能貫徹實施「食育」，以落實其目標。最後，本文則以推動「食育」的啟示，對當前「教育改革」加以反思，並提出可能發展的方向。

**關鍵字：**食育、食育基本法、教育改革

## Abstract

The problems of food production and food security have been emerged seriously due to their impact on the health of all citizens. People from the public and private sectors, together with the mass media are very unusually joined together, endeavoring to put "food education" into practice.

There are many factors that might influence the practice of food education, such as legitimacy of law, policy making and executive supplements, all of which must be taken into proper consideration. There are five strategies to be proposed in this paper.

1. Promoting "Food Education Act" legislation.
2. Founding "Food Education Council" in central as well as local governments
3. Setting up "Civic Food Education Alliance" through NGO/NPO perspectives
4. Developing "school - based food education" curriculum and instruction
5. Initiating "food education of community features" to meet the need of parents and communities

Finally, some reflections on education reform, based on food education discourse, are discussed and analyzed.

**Keyword :** food education ,food education act, education reform

## 壹、前言

這一、二年來由於國內食品添加劑的問題（如塑化劑、反式脂肪），使得全民對於食安問題愈來愈重視，在此同時，對於下一代因肥胖、健康惡化，而更使家長們擔心下一代食物、食品的健康教育問題，因此「食育」的呼籲已逐漸成為全民共識，尤

# airiti

其歐美日國家先後發布相關法令，作為推動「食育」的基石，像鄰近國家日本，於2005年7月15日依其「食育基本法」開始全面推動食育。它不僅有前瞻的教育理念——「促進國民身心健康」、「豐富人性」、「維護良好的飲食文化」，同時在制度方面成立中央、地方「食育推進會議」，政府民間共同合作，更強調家庭在食育中的重要性，此外對學校的食育更是重中之重，希望特別強化。這些措施可看出其食育推動的全面性、系統性，真是值得學習。

我國自推動學童「營養午餐」以來，問題始終不斷，不僅是經費上的挹入不足，就是午餐食物的內容及營養方面皆常受詬病，當然近年來也受食安風暴的影響，以及國民健康警訊的衝擊，因此不少民間社團（如主婦聯盟、四健會）、媒體（如天下雜誌）更是大聲呼籲「食育」的重要性，希望教育界及其他各界能聯手合作，共同推動，比傳統「五育」更重要的「第六育」，更期盼教育改革從「食育」開始。

## 貳、食育推動的理念及目標

所謂「民以食為天」，「吃」可以說是個人生活生存的重要憑藉，而「吃」更是重要民生問題，也是社會問題、政治問題。只是這些年來「食」已經與健康及生態永續發展有更緊密的關係，當然所謂「美食」意涵更多藝術、文化等人文的色彩。「食育」也因上述多元因素的激盪，使得它扮演更為重要的角色。例如主婦聯盟提出以教育目的和方法達到環保，永續正義為主軸的飲食實踐，包含飲食、農業、生態、營養、文化等五方面的整合。而四健會的「食育小食堂」將四健會的理念——「頭、腦、身、心」融合食農教育與學校教育。

綜合國外內文獻及民間NPO、NGO的相關推動理念，綜述如下：

### 1. 促進國民身心健康

「吃」雖是生理本能的需求，但人類已從「溫飽」的層次逐漸提升到「健康」的層次。從食品的添加物及化學物品的「毒害」健康，真是讓人怵目驚心，因此如何儘量食用「食物」而不是「食品」，已是全民新生活運動中最受矚目的重點。所以「食育」也要能讓學生或消費者能聰明地接近「食物」，而少食用「食品」，最終則養成重視食安的態度以確保身心健康。

### 2. 建立正確食育的生產—消費關係

由於人類長期以來對食物的「外表」及「附加物」（如調味料、添加物）的近乎苛求，所以許多食物常被過度浪費地丟棄，而添加物也使得食物的原味盡失，因此食物的生產—消費關係愈形緊張而不健康，在此系統中所產生的「不正義」、「浪費」、「奢侈」，使得弱勢者（或食用者）遭受不合理的剝削及剝奪，實有害於生態正義的實現。

### 3. 型塑良好的飲食文化

飲食是文化的展現，它不僅承傳著傳統文化的基因，更賦予創造新美食的可能，最近電視上播放的「台灣食堂」、「舌尖上的中國」及「深夜食堂」，都可以看出飲食所涵蘊豐富、多元的歷史、人文意味。所以「食育」是一種傳播文化的種子，良好的飲食文化應從小好好地教導，及投入新美食的創造。

### 4. 虔敬對待食物的恩賜

食物的成長與演化有待天之「大德」，而人類集體的努力無論是農業的耕作、收成及分享，這都是大地與他人的「恩賜」，食育應養成學生「感恩」的心，尊重每種食物得來不易，愛物、惜物，才能與生態永續發展相結合。

由上述理念看來，食育的目標，在認知方面，必須讓學生認識食物的本質，注意食安的防範，避



免接近「垃圾食品」，進而了解食物對身心健康的重要。其次，要能了解食物及其與生態發展及文化傳承的關係。在情意方面，則養成愛物、惜物對食物感恩的心，並養成良好的消費習慣與態度，進而引發學生創造食物價值的興趣與樂趣。

## 叁、食育推動的策略

食育的推動應定位為全民、全面性的「新好生活運動」，所以它必須有法律作為推動的基礎，以確保食育的永續推動，以達成全民身心健康的目的。此外，中央主管部門應成立跨部會整合的組織或單位，研擬周延的政策及執行要點，避免本位主義造成徒有理念，而無執行力。當然在組織方面除中央外也要有地方相關單位配合執行，例如日本為推動食育，中央成立「食育推進會議」，而都道府縣也以「都道府縣推進計畫」為基本推動相關事宜。食育的推動不僅是政府的責任，也是民間的共同責任，因此如何結合民間社團與 NPO、NGO 組織，更是落實全民運動的關鍵。在執行方面，毫無疑問的，「學校」與「家庭」是重要的實行單位。茲就食育推動的策略陳述如下：

### 1. 積極推動「食育基本法」

由於受到歐美各國已頒布及實施「食育基本法」的刺激，加上近年來食安風暴及國民健康逐漸走下坡，因此國內學術單位及民間相關團體，可說以罕見的共識，希望推動「食育基本法」，各級學校（尤其中小學）多年來的「營養午餐」及「食農」教育的推動，也都希望能立法，來確保食育推動的制度化及永續性。目前應由行政院以跨部會型式來擬訂食育基本法，同時也鼓勵民間推出相應版本，送入立法院審議，此一法律的訂定事關全民健康及福祉，實刻不容緩，應責其早日完成。

### 2. 建置「食育推動會」直屬行政院

徒法無以自行，因此組織的定位及運作相當重

要，以各國推動食育的經驗來看，由於其業務大都為跨部會——如教育部、內政部、經濟部、農業部，所以此一組織宜成立為行政院跨部會的「食育推動會」由政務委員來主持協調各部會擬定政策及行動方案，並配合人事、經費籌措，落實執行。而在地方政府方面也應成立縣市「食育推動會」，以與中央相關業務聯繫及執行。

### 3. 成立民間「食育推動聯盟」

強而有力的民間制衡力量是食育推動的重要力量，此一組織應是全國性，例如像「消基會」「主婦聯盟」等。近年來「社會企業」也有類似組織，可以鼓勵成立。由於食育牽涉層面甚廣，不僅像食安、公共衛生、健康教育、食農教育、消費者保護，就對象也須包含多樣參與，如家長、教師、營養師、各類行政人員、社會慈善人士等。因此此一聯盟應以「公益性」或「非營利性」為考慮，參與宜多元性、多樣性才能廣納各界聲音，並扮演好「監督者」角色。

### 4. 積極推動以「學校為單位」的食育課程與教學

學校無疑是推動食育的重要單位。如何將食物的正確認知融入正式課程與潛在課程中，透過生動活潑的教學及食農教育的體驗教學，都需學校用心規劃與安排。而良好飲食習慣從小做起，對養成愛物、惜物的態度與價值觀，也是落實食育的重要方式。至於飲食環境及營養午餐的經營，更需行政人員、教師及營養師們通力合作使學生們享受衛生、安全而健康的「營養」午餐。

### 5. 結合家庭需要與社區特性，發展具地方特色的「食育」

家庭是推動食育的起點，父母對食育責無旁貸，不能將此教育推給學校或社會。飲食習慣的建立、對兒女健康知識的啟發、健康生活的促進，也都是家長的責任。由於社會變遷及工作職場的多

變，使得父母在「食育」方面能投入的時間愈來愈少，然而家庭這一方面應與學校有較好的聯繫，以及善用地方公共團體（如四健會）或社區資源（如農會、社區服務團體），此不僅能促進社區的「食育」意識，更能引入「在地食材」的應用與推展，更能發揮在地的「美食」特色。社區也是很好的「生態教育」和「無毒」或「有機」農業的基地，對學校及家庭都可結合——「鐵三角」關係，由食育來推動食農教育及促進環境生態的永續發展。

## 肆、「食育」推動對教育改革的啟示

從「食育」推動，使我們可以更嚴肅地思考「食物」的本質，其在生態中的角色，以及食育最終的目的——促進人類更健康的身心發展及生態永續發展。雖然過去一直忽略它的重要性，然而由於人類的貪婪，食物鏈在生態系統中的失衡及食品加工所帶來「生產—消費」的非正義，這都使我們不得不重新定位食物的價值，及其透過教育來達成可欲的目標。

在教育活動中，雖有「五育」的強調，然而以「智育」掛帥確是不爭的事實，即使「教育改革」如火如荼地進行，但其成效仍然頗受詬病，因此我們是否要重新思考，教改是否找對問題，是否可以尋找新的出路？由於食安問題及國民健康的警訊，反而促使教育不得不面對人們生存發展最急切的問題——「食育」，同時也重新思考教育本質的問題。

以下乃就食育的推動所激起的教育反思，歸納如下啟示：

### 1. 回歸教育的本質——「簡樸」、「健康」與「幸福」

人類文明的進步「理性」無疑是重要的推手，而知識的累積與創造更是其中的要素，但人類知識的推陳出新，就像「食物」不斷增添許多誘人的香氣、外觀而成為「虛假的知識」或言詞華麗的「修

飾性知識」。「食物」的本質原味已被人工香料、色素和添加物所彌蓋。當然「知識是危險的，但不是所有的知識都是不好的」（T. Popkewitz），食物不是不好的，只是添加物使我們太迷戀他的外表漂亮、鮮麗的「毒衣」，而遠離了真正「食物」的甜美。教育改革之所以徒勞無功，就像我們不斷地「添加」知識的「毒衣」，而沒有回到知識本身的探究。用了太多的「加法」，而不是「減法」（減去那些虛假或無用的「垃圾」知識），才使我們的下一代失去了對知識的「好奇」和渴望，也許回到重要而關鍵的「基本知識」或核心能力，而不是那些專家心目中的知識「金字塔」。在「少而精」「小而美」的選擇中，才能導致身心的「健康」而不是知識的「虛胖」，如此幸福的人生才有可能。

### 2. 全方位的課程與教學革新

「什麼知識最有價值」是構建傳統課程的準繩，然而其背後「意識形態」的批判及其如何成為片面虛假的過程也常被揭露，因此教科書的知識不是聖經，不是標準答案，只是在這些「官方知識」尚未被否證，暫時為「參照」的答案。教材應減量，「回到基本知能」(back to basic)的學習才是要務，才能使學生有想像的空間及可能答案的出現。「留白」不僅是美學設計，也是知識創新的平台，「少即多」(less is more)。當然在這些「適量」教材的多元、多樣教學型態。「套裝知識」或「罐頭知識」是工具理性，是學校工廠化的思維，教學不是一貫作業或標準流程的控制或績效主治(meritocracy)，而是要回到生活。其空間不只是教室，而是「學校在窗外」，在戶外、在林間、在溪流，即回到大自然這無所不包的開放空間，因此它是自己親身「經驗」的，而在此基礎下，進入自我生命世界具有主體的「體驗」是重要。從「知識」到「經驗」到「體驗」，才能走入學習者的內心世界，啟發它的學習動力，開展豐富而具有個性的潛能。

從「食育」的推動，可看出單一學科的教學已



無法勝任，由於食育所牽涉到的學科包含自然、健康、綜合生活領域，同時也與藝術、人文、歷史學科有關，所以教材的呈現，可能需要跨學科的合作或統整，教學也可能需要協同教學，所以它確實需要建立新的課程發展機制及教師統整教學及協同合作的全方位思考。

### 3. 教師新角色的增能——生活導師（或身心靈的營養師）

教師的角色不只是「經師」，更該「人師」，也許「人師」的標準較高，但今日教師應逐漸能導引學生分辨食物的好壞，拒絕食用垃圾食品以及過健康的生活，此外，若要成為良好生活習慣的生活導師，他本身應該是「生活高手」，可指引學生走向健康生活。在食育中非常重視營養師的角色，同樣地，教師也要扮演「身心靈」營養師的角色，篩選污染身心靈的「垃圾知識」，提供有助身心靈的「菜單」及良好的學習環境。所以今後教師的增能不能只是專業「知識」的滋養，而是培養老師成為「生活高手」及「身心靈健康」的營養師。

### 4. 「家庭—學校—社區」學習共同體的建立

教育改革從「食育」開始，而家庭更是「食育」的起點。在今日社會中，家庭功能已漸式微，但無論如何「家庭」永遠不能在教育活動中「缺席」。從目前學校進行的「食農」教育或是「特色學校」的表現都可看出以學校為中心，結合家長及社區人士的力量，逐漸形成一種「學習型」的組織，推動學校革新或是社區總體營造。在食育推動方面，學校更需要走入家庭，走入社區，帶動當地食材運用及食物生產—消費的正常關係。甚至於透過慶典活動將此三種力量相互結合，充分展現出社區及學校特色。食育的推動如同教育改革，確實需要將三者整合，並成為「學習共同體」，進而走向生活生命共同體。

### 5. 「新好生活運動」的推動

我國在 1934-1949 年曾推行「新·速·實

·簡」的新生活運動，其目的在建立紀律、品質、秩序、整潔的社會，邁向「禮義廉恥」新國民生活的目標。其中雖有某些政治意涵，但回到健康合理的生活，形成一種良好社會風氣，也有其積極意義。食育所帶來的生活改變，無論是核心價值理念的建立，或是健康生活的型態，可說也是另類的新生活運動，教育改革若是從中獲得寶貴的經驗，似乎也需帶動一種好的教育新生活運動，是一種全面的社會運動，持續推動改革。

## 伍、結語（新好生活運動的展開）

「食物」是人類生存、生活、生計及生命之所繫，它是大自然給予人類最珍貴的「禮物」，它的 DNA 與人類社會及文化的 DNA 共同碰撞出人類的文明。但是由於人類的「貪、瞋、癡」造成食物「生產—消費」的偏差及生態發展的失衡，更由於追求美味的虛飾外表，添加物的毒害，使人的健康面臨了前所未有的挑戰。因此生活上實在要回到「食物」原味的享受，以及適量消費的「愛物」、「惜物」，讓每個人吃的健康，活著快樂。我們需要改變飲食的方式及態度，同時也需要調整生活的步調。近年來「樂活」「慢食」的提出，正意味著一種新生活的價值觀，它已逐漸形成一種「新生活運動」。「食育」的推動，不僅指出這種新好生活的重心，也給不斷推動教育改革，而失去焦點的教育活動，提供可能且有效的教育發展方向，就像「慢學校運動」(Slow School movement)，強調「慢」與「美」的教育基調，這也許是教育改革成功的契機，也是一種「新好生活」的寫照。願大家都過「新好生活」，也成為身心靈健康的人。