

惜食行動共創工作坊

珍惜食物

從生活出發

共創更永續的日常

...

從一份食物，看見剩食問題與地方行動 在丟掉以前，我們還可以做什麼？

1 活動緣起

一份食物，從農田到餐桌，經過多少人的努力？又為什麼有些食物明明還能食用，最後卻成了廚餘？

食物浪費不只是個人飲食習慣的問題，更與農業生產、市場供需、餐飲經營、食物分配及廢棄物處理等環節息息相關。從產地因外觀或規格而難以銷售的農產品，到餐廳備料產生的食材邊角，以及家庭、學校與社區每天產生的廚餘，都反映出食物資源在不同階段所面臨的挑戰。然而，這些看似被剩下的食物，也可能透過不同角色的參與，重新找到價值。農友與食品加工業者可以讓格外品成為新產品；餐飲工作者可以透過全食物利用減少食材損耗；社福與社區組織可以建立食物分享網絡；而適合的生廚餘，也能透過蚯蚓堆肥等方式，重新轉化為支持土地的資源。

蘭陽博物館辦理「惜食行動共創工作坊」，邀請來自農產、餐飲、食物分享與社區行動等不同領域的實踐者，透過案例短講、蚯蚓堆肥實作及世界咖啡桌交流，帶領參與者重新認識食物從生產、消費到循環利用的旅程。

本次工作坊期待促進宜蘭在地不同單位之間的經驗交流，從真實問題出發，共同思考適合家庭、學校、餐飲、社區與各類服務場域的惜食行動，讓珍惜食物成為可以持續實踐的日常。

2 活動目標

01 認識食物浪費的不同環節

透過農產格外品、餐飲減廢、食物分享及社區共生等案例，理解食物浪費背後的成因與實務挑戰。

03 促進跨領域交流與合作

邀請不同服務場域的參與者分享自身經驗，交流食物資源運用與減廢過程中的困難及可能解方。

02 學習生廚餘資源循環方法

透過蚯蚓堆肥實作，認識適合的生廚餘如何轉化為土壤資源，並了解不同類型廚餘的處理限制。

04 發展在地惜食行動

透過世界咖啡桌共創討論，提出可於家庭、學校、餐飲、社區或組織內嘗試的惜食行動，促進地方資源連結與後續實踐。

3 活動資訊

活動日期	115 年 10 月 4 日（星期日）	活動時間	08:30 - 16:30
報到時間	08:10 - 08:30	活動地點	蘭陽博物館一樓研習教室
地址	宜蘭縣頭城鎮青雲路三段 750 號	招收名額	40 人
報名期間	即日起至 9 月 30 日（星期三）	報名費用	免費（本活動由環境部補助計畫支應）
線上報名	forms.gle/NTojQKBjY5iX7RqH9	Email	ilandream@youthipalce.com
聯絡電話	羅育如 0921-912257	LINE	LOYURU
聯絡電話	莊淨雅 0972-905588	LINE	ruby891101

4 參加對象

優先邀請下列對象共同參與，並歡迎關心惜食、食物浪費、廚餘循環及地方永續議題之民眾報名：

- 農友、農產供應者、市場零售及食品加工業者。
- 餐飲工作者、學校餐廳及團膳相關人員。
- 社區共餐據點、社福團體及食物銀行相關工作者。
- 學校教師、環境教育工作者、社區組織及地方創生夥伴。
- 有意推動惜食行動及資源循環之機關、團體與一般民眾。

5 活動注意事項

- 本活動包含講座、實作及分組討論，報名者請全程參加。
- 蚯蚓堆肥單元包含實際操作，建議穿著輕便、適合活動之服裝。
- 響應惜食減廢與綠色生活，請參與者自備環保水杯及個人餐具。
- 報名名額有限，相關錄取及活動通知依主辦單位公告為準。
- 主辦單位保留活動內容及流程調整之權利。

惜食行動共創工作坊

6

課程內容 | 上午

時間	主題	內容簡介	講者
08:10-08:30	報到	學員報到	工作團隊
08:30-09:00	開場暖身 一份食物的旅程	從一份食物的生命旅程出發，認識食物從產地、市場、廚房到餐桌的不同階段，並透過互動交流，思考自己在食物系統中所扮演的角色。	工作團隊
09:00-09:30	生產與市場端 長得不一樣，也能有好去處	從農產分級、加工與產品設計出發，分享如何透過產地合作與創新運用，讓格外品找到新的市場與價值。	梁哲嘉 好生意農食協力總幹事
09:30-10:00	餐飲與全食利用端 不要等食物剩下來，才開始談惜食	從採購、保存、菜單設計到料理過程，分享全食物利用、食材邊角再創造及餐飲減廢的方法。	王淑珍（珍妮佛） 呷米 JIAMI 友善餐廳負責人
10:00-10:30	食物分享與社福端 有人願意給、有人真的需要，為什麼食物還是送不到？	從宜蘭在地社區惜食冰箱經驗出發，分享食物募集、保存、運送、食品安全及需求媒合等實務挑戰。	何淑容 宜蘭縣愛加倍關懷協會主任／惜食冰箱計畫實務工作者
10:30-11:00	續食與社會共生端 人與萬物，都沒有所謂的剩餘	從續食廚房到社區共生，分享如何透過食物與資源重新分配，連結不同背景的人與地方。	楊七喜 明日餐桌環境廚房負責人
11:00-12:00	蚯蚓不是廚餘垃圾桶！	透過講解與動手操作，認識蚯蚓堆肥基本原理、適合的生廚餘種類、飼養環境與日常管理，並了解高油、高鹽及重調味熟廚餘不適合直接投入蚯蚓箱的原因。	陳永松 國立宜蘭大學

從不同角色，看見同一份食物的更多可能。

7

課程內容 | 下午

時間	主題	內容簡介	講者
12:00-13:00	綠食午餐	友善在地的食材，體驗綠食與惜食。	工作團隊
13:00-14:00	生廚餘循環實作	透過實際操作，學習讓適合的有機資源重新回到土地，認識家庭、校園與社區可以嘗試的生廚餘循環方法。	陳永松 國立宜蘭大學
14:00-16:00	分組討論與行動共創 惜食解方世界咖啡桌	邀請不同背景的參與者，帶著生活、工作或服務場域中遇到的食物浪費問題共同討論。從問題辨識、資源盤點到行動提案，探索適合宜蘭在地的惜食合作模式。	梁哲嘉、王淑珍、楊七喜、林宏達
16:00-16:30	綜合交流與回饋	彙整各組成果，分享學習與發現，並邀請參與者提出未來願意在生活或服務場域中嘗試的一項惜食行動。	工作團隊
16:30	賦歸		

8

四大討論主題

透過生產、市場、餐飲、食物分享與社區共生等真實案例，看見食物浪費在不同環節面臨的問題，以及實務工作者如何透過合作與資源整合，讓食物發揮更完整的價值。

A 賣不掉，但明明還能吃 農產格外品、市場供需、加工利用與食物價值	B 進了廚房，怎麼不要變成廚餘 食材採購、保存、備料、菜單設計與全食利用
C 有人有剩、有人需要，為什麼送不到 食物分享、社福需求、食品安全及資源媒合	D 真的不能吃了，然後呢？ 廚餘分類、生廚餘堆肥與有機資源循環

9

辦理單位

指導單位 環境部、宜蘭縣政府	主辦單位 宜蘭縣立蘭陽博物館	執行單位 簡單慢活有限公司
-------------------	-------------------	------------------

一份食物，可以走得更遠。

從產地、廚房、餐桌到土地，每一個環節，都有讓食物不被浪費的可能；邀請你一起加入惜食行動共創工作坊，從自身經驗出發，與不同領域的夥伴交流，共同尋找屬於宜蘭的惜食循環。