

連江縣政府 108 年度社區營造補助計畫

成果報告書

申請計畫：108 年度社區營造補助計畫-西肯繁花盛開之西坵好食村

申請單位：連江縣莒光鄉社西坵區發展協會

報告日期:108 年 10 月 05 日

戰地便當工作坊【便當呈現的可能性】

- (一)辦理日期:108 年 08 月 20 日
- (二)辦理地點:西坵村、青帆村
- (三)參與人數:32 人
- (四)活動內容簡述:

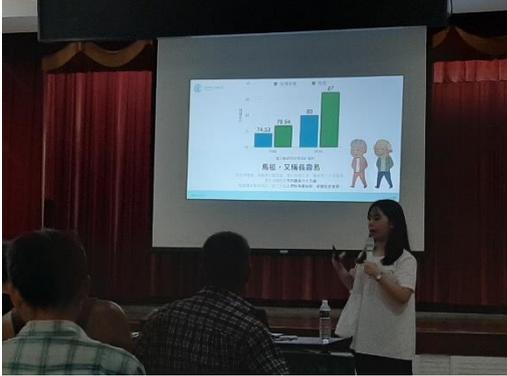
西肯繁花盛開！莒光鄉西坵社區發展協會透過文化處社區營造補助西肯繁花盛開之西坵好食村計畫－特別邀請信豐農場創辦人之一鄭世政及上上芋食尚顧問營養師陳芊穎、吳紹玄三位知名講師，透過與在地便當業者的訪談，了解在地生活文化，並結合在地景點做發想，希望研發屬於西坵的戰地便當。從講師實地走訪在地便當業者，實際品嚐再加以診斷便當現況及能改善的地方與發想變化的可能性。



戰地便當工作坊第一場活動【便當設計的基礎】

- (一)辦理日期:108年08月20日
- (二)辦理地點:莒光鄉公所三樓會議室
- (三)參與人數:32人
- (四)活動內容簡述:

透過講師專業的營養課程、從基礎營養學內的飲食指南與六大類食物份量，學習打造自己的健康餐盤，發想結合馬祖地方特色食材創意靈感，教導外食健康吃的觀念，從常見外食飲食問題避免高油、高糖、高鹽、低纖維，建立正確外食觀念，從「我的餐盤」延伸外食應用。



戰地便當工作坊第二場活動【特色便當設計互動工作坊】

(一)辦理日期:108年08月21日

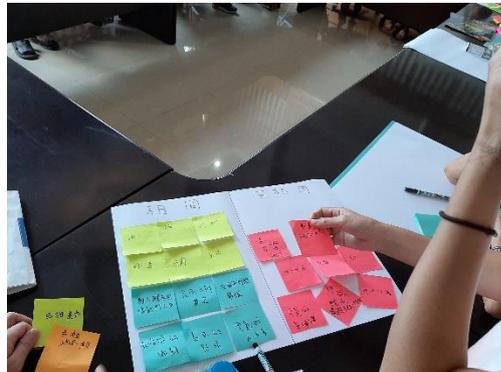
(二)辦理地點:西坵村、莒光鄉公所三樓會議室

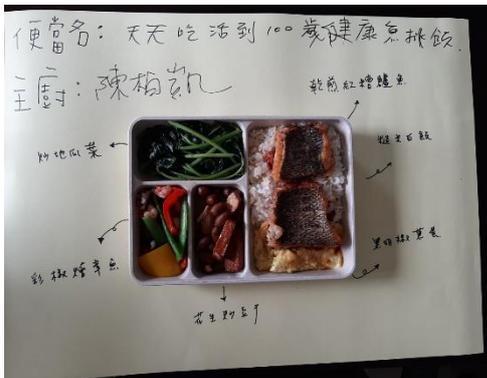
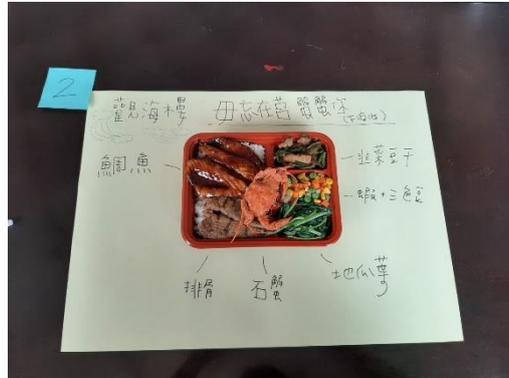
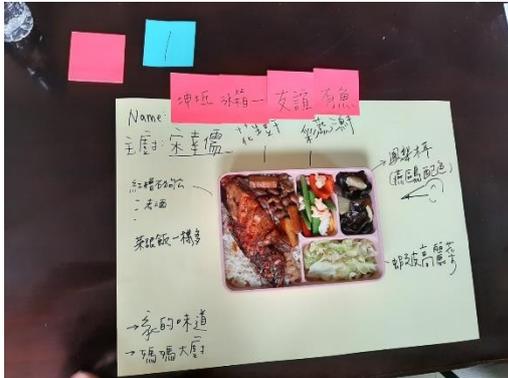
(三)參與人數:32人

(四)活動內容簡述:

講師從健康餐盤到特色便當設計詳細解說並舉例說明，也從一些成功案例中分享經驗，與鄉親共同交流討論，如何結合在地特色，並為便當命名，設計出自己理想中的便當菜色。以擂台賽的設計方式，開放民眾設計自己認為的西莒特色便當如觀海樓餐廳的「毋忘在莒蟹蟹你」便當、「坤坵便當有誼有魚」便當、「天天吃活到100歲健康魚排飯」，參賽者跨足二世代，用新鮮漁獲創意料理，並由參與課程的鄉親投票，選出三組，邀請得獎主廚發表製作特色便當的緣由及想法，作為往後製作便當的參考。







透過此計畫設計便當結合在地主題故事，經由一系列的工作坊帶著鄉親共同發想，設計研發出具有獨特性的便當，希望發展出一個可以讓旅人帶走的美好體驗記憶，吸引更多旅人願意在西苔島駐足漫遊我們的家鄉。

整備社區路徑環境清理

(一)辦理日期:108年09月20日-09月26日

(二)辦理地點:西坵村

(三)參與人數:9人

(四)活動內容簡述:

好食村體驗路徑整備，從社區內的福興商店到尪大王廟周邊沿途生活環境清理，並邀請居民共同整理村莊內的環境。



清理前社區雜亂不堪的景象



雖然西坵村目前居住的人口不多能動員的人力不多，但我們願意試著改善





全村共同清除社區內的閒置點與髒亂的區域，將環境變好！



居民共同勞動整潔後，村容變得不同了！



附件、課程講義

馬祖戰地便當工作坊 (一) 餐點設計基礎

吃出好營養，邁向好生活

吳紹玄 Ellen
2019/08/20

吳紹玄 Ellen

學歷
國立交通大學食品科學系 學士

經歷
駐馬祖門控人員(內政部移民署)
駐馬祖科員(內政部移民署)
內政部移民署人員(馬祖地區) 行政、研習

經歷
CNSI Studies 研習計劃營養師
Cofit 副、營養師
美國國家公共衛生、食品計劃
法蘭西的農村公共衛生
台灣食品科學系
特種進修班(國防大學) 營養師

經歷
Cofit 女性發展及健康諮詢顧問
國立交通大學健康促進
國立交通大學進修班(進修班) 營養師
國立交通大學進修班(進修班) 營養師
國立交通大學進修班(進修班) 營養師
國立交通大學進修班(進修班) 營養師

上上平食尚顧問 營養師

陳芊穎 Charlotte

學歷
臺灣大學公共衛生學院流行病學與預防醫學研究所碩士
台北醫學大學保健營養學系碩士

經歷
醫事專門技術人員(營養師) 營養師
國家考試合格
保健營養專業人才能力鑑定(初級工程師)

現職
平食營養諮詢中心 營養師
上上平食尚顧問 執行長
Cofit 駐馬祖科員(內政部) 移民及營養師
台北市兒童福利中心 營養顧問
台北市兒童福利中心 營養師
中華民國肥胖研究學會 會員

Dietitian / Bonne Chance Consultant & Co CEO / Cofit Healthcare co-founder / PhD student / Gourmet / Blogger

國人健康趨勢調查
生活習慣病、飲食品質自評

慢性傳染 (癌症)
心臟疾病
肺炎
糖尿病
結核病

事故傷害
慢性下呼吸道疾病
高齡慢性疾病
骨質疏鬆症及骨質增生
慢性肝病及肝硬化

2019.06.21 衛福部公告之國人十大死因 占總死亡人數 77.2%

肺炎、心臟疾病分別上升 7.5%、4.5% 較前明顯
人口高齡化

以下慢性病為潛在目標：慢性阻塞性肺病、心臟病、氣喘、糖尿病
肥胖、飲食等生活習慣病相關結8項

億

慢性腎衰竭 | 糖尿病 | 高血壓 | 癌症

和生活方式及飲食有關的疾病。

罹患慢性疾病的機率

2倍
心臟病、腦中風

3倍
高血脂

4倍
高血壓

6倍
糖尿病

課程大綱

基礎營養學
食物分六類

打造我的
專屬健康餐盤

外食如何
健康吃



飲食營養學。食物六大類

飲食中食物營養學分類

10000010

新陳代謝 x 飲食



營養素

飲食

10000010

「豆」底哪一種？



10000010

豆豆家族



毛豆

八分成熟的黃豆

成熟的黃豆

成熟的黑豆

10000010

蔬菜類

《營養素》主要提供維生素、礦物質及少量醣類
纖維質、植化素、低熱量

Q：要吃什麼顏色？

彩色



10000010

綠豆 = ? = 綠豆芽



10000010

玉米 = ? = 玉米筍



10000010

水果類

《營養素》主要提供維生素、礦物質及醣類
多汁水分、有醣量

Q：可以取代蔬菜？

1份的水果含醣量 = 3份蔬菜



10000010

小番茄 = ? = 大番茄

17

乳品類

《營養素》主要提供鈣質及蛋白質

高鈣吸收率、維生素B2、D

Q：豆漿可取代牛奶？

豆漿：豆魚蛋肉類
奶：乳品類

18

油脂與堅果種子類

《營養素》主要提供脂質

提高脂溶性維生素吸收

Q：怎麼區分不飽和？

不飽和：室溫液態
飽和：室溫固態

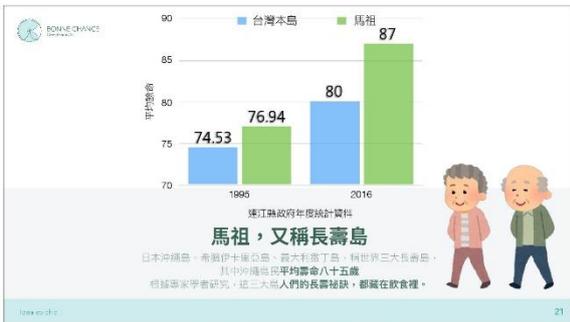
19

油脂也有分類？

飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸

20



打造我的健康餐盤

當季當地優質選

22

六大類 專屬日常餐盤

均衡吃熱量足
身體好修復
運動好表現
健康好樂活

23

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶
乳品類
每天1-2杯
(1杯240毫升)

每餐水果蔬菜大
水果類
蔬菜類
每餐至少半盤

菜比水果多一點
蔬菜類
每餐至少半盤

堅果種子一茶匙
堅果種子類
每餐一茶匙
堅果類(核桃、腰果、杏仁)
堅果類(花生)

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
每餐一掌心(約40克)

畜類蔬菜一樣多
畜類類
全蛋類
每餐一樣多

24



25

莒便當-來自海陸長壽村的便當

- 滷雞腿
- 炸小黃魚
- 高麗菜
- 黑豆
- 紅蘿蔔炒蛋
- 淡菜(花蛤)
- 紅藜飯
- 魚麵
- 紅糟肉醬

全穀雜糧類	蔬菜類	水果類
√	√	√
豆魚蛋肉類	油脂與堅果種子類	乳品類
√	√	√

lowe so chiu

26

六大類 X 馬祖特色美味食材

Matsu, Taiwan
www.mtsa.gov.tw

27

鼎邊糊

全穀雜糧類	蔬菜類	水果類
√	√	√
豆魚蛋肉類	油脂與堅果種子類	乳品類
√	√	√

lowe so chiu

28

繼光餅

全穀雜糧類	蔬菜類	水果類
√	√	√
豆魚蛋肉類	油脂與堅果種子類	乳品類
√	√	√

lowe so chiu

29

蠣餅

全穀雜糧類	蔬菜類	水果類
√	√	√
豆魚蛋肉類	油脂與堅果種子類	乳品類
√	√	√

lowe so chiu

30

白丸

全穀雜糧類	蔬菜類	水果類
√	√	√
豆魚蛋肉類	油脂與堅果種子類	乳品類
√	√	√

lowe so chiu

31

地瓜、黃金餃、龜桃

全穀雜糧類	蔬菜類	水果類
√	√	√
豆魚蛋肉類	油脂與堅果種子類	乳品類
√	√	√

lowe so chiu

32

吃出均衡，健康活力【我的餐盤】

麵、飯太多
肉類、蔬菜不足

2018/05 上上午餐海味餐 33

吃出均衡，健康活力【我的餐盤】

肉、飯太多
蔬菜不足

2018/05 上上午餐海味餐 34

西莒島嶼。戰地特色餐

2019.08.20

35

友誼山莊
坤坵冰箱-友誼有魚
宋幸儒

36

友誼山莊
天天吃活百歲魚排飯
陳柏凱

37

觀海樓
毋忘在莒蟹蟹你

38

亞亞
老船長餐盒
鮑玉玲

39

觀海樓
莒海三鮮餐

40

108 年西肯繁花盛開之西坵好食村計畫

編號：01

店家名稱：福興

受訪者：陳王瑞金

1.Q 祖先從哪來？

A：從大陸，福州長樂過來的，好幾代以前在這邊打漁，就定居下來，慢慢的大陸淪陷後，就沒有再回去。

2.Q 幾年開始經營小吃店？

A：民國 50 年(本人嫁過來的時候)是經營撞球店、還有洗衣服，59 年(生我們家大兒子的時候)開始經營軍用雜貨、小吃店的。

3.Q 與先生怎麼認識？育有幾個孩子？

A：父母作主的，媒妁之言，12 歲就訂婚，所以 17 歲就嫁過來(未成年就嫁過來了)。育有五個孩子。

4.Q 您打算幾時退休？退休規劃？

A：現在 60 幾歲，就算退休了。現在生活是動一動，煮三餐，早睡早起，種種菜，整理家裡，生意已經沒有在做了。

5.Q 生意最興盛的時期是？

A：生意最興盛是北竿的軍隊(重裝師)剛搬下來時，那時候生意最好(阿兵哥最多)，每天都很忙；

還有網咖剛開始時，生意也很好，每天阿兵哥電腦都打到晚上十一、二點，趕都趕不走；現在有手機，都沒人來上網，一堆電腦丟在那邊。

6.Q 經典便當菜色？

A：石花菜凍(甜點類)。糖醋魚、糖醋排骨、紅糟雞、海鮮(魚、貝類)

7.Q 餐飲店歷經幾代人？

A：兩代人

8.Q 軍人或遊客對於您料理的馬祖菜色評價？

A：石花菜凍，吃起來很 Q，有點脆脆的

9.Q 從開店到現在發生過最有趣的事？

A：我們店以前旁邊是 831(特約茶室-軍中樂園)，台灣的小姊偶爾會來店裡買東西(生活用品、雜貨)。

108 年西肯繁花盛開之西坵好食村計畫

編號：02

店家名稱：金手指

受訪者：陳珮雯

1.Q 祖先從哪來？

A：福州嶺南。

2.Q 幾年開始經營小吃店？怎麼會想經營小吃店？

A：民國 100 年(8 年前)，阿兵哥來店裡打網咖，為了讓他們飲食方便而經營的。

3.Q 與先生怎麼認識？育有幾個孩子？

A：我在鄉公所上班時認識的，育有兩個男生。

4.Q 您打算幾時退休？退休規劃？退休後家中孩子願意回來接棒經營嗎？

A：我想等先生在海淡廠退休時，一起退休。退休後沒有積極的規劃，會做一些不定期的國內外旅遊，如果小孩結婚生子，會幫忙顧孫子/女。

因為我覺得現在這個社會，孩子給別人顧也不放心吧。

小孩目前有自己的生涯規劃，不會經營餐飲業。

5.Q 生意最興盛的時期是？印象最深刻的事？

A：生意最好時是民國 100 年時。每天都好忙，吃飯時間不定時，從早忙到晚。

6.Q 經典便當菜色？

A：我不喜歡炸東西，所以會做些清淡/清爽的料理，例如：泡菜、三色蒸蛋。而且生意不定時，也不好備料。

7.Q 餐飲店歷經幾代人？

A：我是第一代，目前是只有我在經營。

8.Q 軍人對於您料理的馬祖菜色評價？

A：吃的飽，來金手指可以吃飯或喝冰沙，有個地方休息。可以吃些軍中以外的伙食，為生活帶來一點小確性。

9.Q 從開店到現在發生過最有趣的事？

A：忙的時候，每天都很累，其實一點都不有趣，呵呵~。最開心的是，終於忙完了，一天裡可以休息的時候。

最有趣的事情應該是，忙得都忘了小孩是怎樣長大的，兩個兒子都說，我們兒時的記憶裡面，怎麼都沒有爸爸，都忘記爸爸在哪裡；因為我比較兇，大部分都是我在管教，他們可能都活在恐懼當中。

08 年西肯繁花盛開之西坵好食村計畫

編號：03

店家名稱：欣欣

受訪者：曹賽娟

1.Q 祖先從哪來？

A：大陸，福州嶺南。

2.Q 幾年開始經營小吃店？怎麼會想經營小吃店？

A：早期是撞球店，60 年改做小吃店。因為做軍人的生意。

3.Q 育有幾個孩子？

A：育有四個孩子(兩男兩女)

4.Q 您打算幾時退休？退休規劃？退休後家中孩子願意回來接棒經營嗎？

A：有人想接手的時候，我就退休，對不對，年紀這麼大了，都快 70 歲了。養老(看鄉公所有辦什麼出遊活動就出去)。要看大兒子願不願意接手(畢竟現在階段是不賺錢的生意)。

5.Q 生意最興盛的時期是？印象最深刻的事？

A：民國 70~80 年，這十年最好。沒有什麼特別的事情發生，每天都很忙。

6.Q 經典便當菜色？

A：青椒炒肉絲、炒青菜、蛋、肉汁、百頁豆腐、涼拌龍鬚菜(季節限定)。

7.Q 餐飲店歷經幾代人？

A：目前只有我經營，所以是第一代。

8.Q 軍人對於您料理的馬祖菜色評價？

A：吃的飽，喜歡吃我們家的炒高麗菜或是大白菜還有龍鬚菜，阿兵哥不喜歡吃地瓜葉，因為伙房都炒的黑黑的。

9.Q 從開店到現在發生過最有趣的事？

A：唉，也沒有什麼有趣的事情，從年輕忙到老，從早忙到晚，都在店裡忙，連島上(莒光鄉-西莒)的青帆村都沒有去。

以前休息的時候看看鄰居打麻將，有說有笑的，心情也放鬆一點，我不會打麻將，是去看打麻將。

108 年西肯繁花盛開之西坵好食村計畫

編號：04

店家名稱：亞亞

受訪者：鮑玉玲

1.Q 祖先從哪來？

A：從大陸，福州長樂來。

2.Q 幾年開始經營小吃店？怎麼會想經營小吃店？

A：68 年開始經營。因為軍人多，做阿兵哥的生意

3.Q 與先生怎麼認識？育有幾個孩子？

A：先生是職業軍人，職務調來莒光，因為常來消費(泡咖啡聊是非)所以認識的。育有兩個孩子(都是女兒)。

4.Q 您打算幾時退休？退休規劃？退休後家中孩子願意回來接棒經營嗎？

A：沒有打算幾歲退休，大概是做不動的時候。現在就是半退休狀態了，養雞種田。要看孩子的意願。

5.Q 生意最興盛的時期是？印象最深刻的事？

A：68-95 年。有時候因為辦桌人手不足，要連續兩三天熬夜做備料。

6.Q 經典便當菜色？

A：泡菜、酒糟料理、老酒蛋(要提前預訂才有)。

7.Q 餐飲店歷經幾代人？

A：兩代人。

8.Q 軍人對於您料理的馬祖菜色評價？

A：好吃!媽媽的味道，俗又大碗。

9.Q 從開店到現在發生過最有趣的事？

A：早些時候義務役要當兩年，晚餐吃飯時間，逃兵從二樓跑進我家，(我們在一樓吃飯)，憲兵就緊追在後面，乒乒乓乓的，最後逃兵還是被抓到了。

108 年西肯繁花盛開之西坵好食村計畫

編號：05

店家名稱：萬國

受訪者：陳好官

1.Q 祖先從哪來？

A：福州嶺南，欣欣老闆的祖先是老二，我的爸爸是老三，青帆有個陳壽官他爸爸是老大，亞亞老闆娘的曾祖母，是我爸爸的姊妹。

2.Q 幾年開始經營小吃店？怎麼會想經營小吃店？

A：小吃店是我手上做的，70 年開始經營的。因為阿兵哥的消费型態改變，早期是撞球、洗衣店，後來改成做小吃。

3.Q 與太太怎麼認識？育有幾個孩子？

A：沒有認識，人家介紹的，媒妁之言，那時候大部分是媒妁之言，談戀愛的還是有，比較少。育有四個孩子(兩男兩女)

4.Q 您打算幾時退休？退休規劃？

A：現在就可以退休了呀；但因為大兒子生病，兩年未工作，所以現在狀況我還不能退休。沒什麼特別的退休規劃。

5.Q 生意最興盛的時期是？印象最深刻的事？

A：75-85 年。

這十年印象深刻的事情是軍人多，做都來不及，放假的時候人山人海，以前的消費型態不一樣，每一個聯隊都在開伙，不是現在的中央廚房；

以前退伍的(百日退伍、五十天退伍、十天退伍)藉這個名義請客，上面的連長就睜一隻眼，閉一隻眼。

6.Q 經典便當菜色；印象深刻的代客料理？

A：煎蛋、滷肉、滷汁、炒青菜或泡菜、瓜類(南瓜、匏瓜、絲瓜)。

印象深刻的代客料理：幫釣客料理，一隻魚 50、或是 100 元；或是直接跟我們買，因為我們有在釣魚(也就推銷出去)，還有做海鮮料理(炒佛手、蒸魚)。

7.Q 餐飲店歷經幾代人？

A：目前是我在經營，所以半代就差不多垮了，阿兵哥改成中央廚房後，生意就半退休狀態了。

以前沒有冷氣，沒有冰箱，做我們店裡吃，很熱(所以翻桌率快)；現在看電視又吹冷氣，以前人潮又很多。

8.Q 軍人或遊客對於您料理的馬祖菜色評價？

A：屬於地方特色、馬祖傳統特色美食(地瓜餃、餛飩、扁食、地瓜條)。

9.Q 從開店到現在發生過最有趣的事？

A：以前駐軍 2000 多人，現在 200、300 人。

早期憲兵抓阿兵哥最有趣，官兵抓強盜一樣，軍人來我們店裡打遊戲`吃飯，憲兵就來抓人，我們就維護他(比如說憲兵在前門，就叫阿兵哥趕快往後門逃走)，還會幫他們探路(因為超過回營時間，被抓到要關禁閉)。

現在阿兵哥，爽兵，睡覺還有冷氣跟電扇(以前都沒有)。