

新北市中平國中輔導處114學年度第二學期 活動成果

活動名稱	高關校外教學 -麥克田園農場	活動地點	淡水佑昇農場
活動時間	115 年 05 月 21 日	活動對象	高關班學生及教師
活動目的	1. 中輟生預防與輔導，減少青少年中輟、犯罪與校園暴力。 2. 提高學生學習興趣，適應學校的生活，增進社會適應力。 3. 透過多元體驗課程，提供職涯的探索，培育技術的能力。 4. 認識傳統生活智慧，體會到生命深刻意涵。		
成果照片	 		
	  認識/體驗包紅板印板模+包客家菜包(客語:艾板，閩語:草仔粿)		
成果照片	 		
	  齊心搗茶舉杯，好友同歡乾杯		

成果照片



折板條/認識客諺/磨豆奶

成果照片



來一張歡樂大團體照

簽呈與計畫

簽

日期：中華民國 115 年 03 月 16 日 星期一 承辦人：莊貴珍
單位：輔導處 電話：02-29908092 ext.841

附件：114 學年度高關懷課程計畫、第二學期高關懷班校外教學計畫、家長同意書

主旨：檢陳本處室辦理 114 學年度第二學期高關懷班戶外體驗活動相關事宜，請核示。

說明：

- 一、依據：114 學年度高關懷課程實施計畫辦理戶外體驗活動。
- 二、目的：建立團隊夥伴間的信任與支持，提升對環境的適應力，激勵面對挑戰。
- 三、時間：115 年 05 月 21 日(四) 8:20-16:10
- 四、地點：新竹縣北埔鄉麥克田農場
- 五、帶隊老師：黃純美主任、莊貴珍老師、馮冠穎老師、徐惠屏老師，依計畫，請核予公假登記，課務派代
- 六、隨行老師：依報名個案排定 2-3 位專輔老師，就近協助與觀察個案
- 七、活動流程：詳如附件
- 八、活動經費：1.由高關懷課間班戶外活動體驗費專款支付，經費概算詳如附件
2.因物價波動厲害，不足額將以計畫經費中的雜支項目支應
3.竹蟬或竹蜻蜓 DIY 材料由課程材料費支應
- 九、出席學生：請核予公假登記

擬辦：備核可後，依說明辦理。

承辦單位	會辦單位	執行
國語課黃純美	本校後請影送會計室 會計主任 傅利群 0316 0310	如利
國語課莊貴珍	人事主任：林建銘 0316 0310	林建銘
	教務主任：—	
	教學組長：—	
	副教學組長：黃純美 0316 0310	1150318 1323
	學務主任：林建銘 0316 0310	
	生教組長：林建銘 0316 0310	

新北市立中平國民中學 114 學年度第二學期 高關懷班戶外活動體驗課程實施計畫

- 一、活動依據：
 - (一) 教育部國民及學前教育署補助辦理中級生預防追縱與後學輔導工作原則。
 - (二) 114 學年度中平國中學生輔導計畫。
- 二、活動目的：
 - (一) 中級生預防與輔導，減少青少年中輟、犯罪與校園暴力。
 - (二) 提高學生學習興趣，適應學校的生活，增進社會適應能力。
 - (三) 透過多元體驗課程，提供職涯的探索，培育技術的能力。
 - (四) 體驗農村休閒生活，拓展生活的視野，培養專注學習力。
 - (五) 透過傳統農具介紹，深入認識在地人文與歷史背景，提升文化素養與關懷。
 - (六) 參與 DIY 及搭茶活動，互動中培養合作與服務精神，促進身心健康，激勵學生勇於面對挑戰。

三、主辦單位：輔導處

四、協辦單位：麥克田農場

五、活動日期及時間：115 年 05 月 21 日(星期四) 8:20-16:10

六、活動地點：新竹縣北埔鄉南埔村 2 鄰 13 之 3 號

七、實施對象：本校高關懷班學生

八、活動流程及內容：

時間	活動流程	地點	說明
8:15	集合	警衛室	校門口警衛室旁
8:20	出發	校門口	逾時不候
10:00	抵達		
10:10-11:00	DIY 體驗		客家紅飯、菜包、折紙條
11:10-12:00	園區導覽、 磨米漿、乘坐牛車	麥克田農場	客家文物導覽、 磨米漿體驗、鐵牛車
12:00-13:30	午餐時間		BBQ 烤肉、烘窯餐
13:30-14:00	客家搭茶 DIY		喝個下午茶
14:00-14:30	竹蟬或竹蜻蜓 DIY		二選一
14:40-16:30	賦歸	路上風光	校門口 自行回家

學生心得

郭○齊：這次校外機學最令我印象深刻的是磨豆機、客家擂茶與牛車，這些活動讓我體驗到不同的文化。

林○丞：雖然剛去麥克田園時我跟大家都還不熟，但很幸運的是男生們被分到了同一組。這讓我體驗到了有好朋友的感覺，沒有任何的壓力。最後結束的時候我哭了，因為我覺得非常捨不得，這是我玩得最開心的一次，希望未來還有機會參加一次。

郭○玆：雖然國小的時候曾經去過麥克農場，但這次比上次還要好玩很多，不僅體驗了做飯條、擂茶還有烤肉，過程雖然很熱，火燃燒的超級旺，讓我們控制不了，但整體的食物還是非常好吃。很開心在畢業之際能參加這次難忘的校外教學。

吳○蓁：這次戶外教學讓我體驗了傳統的客家文化以及飲食，也讓我認識了新朋友，烤肉非常好吃，特別感謝這次帶隊的老師們。

呂○璇：今天一整天下來我玩得非常開心，做了很多以前沒有做過的事，看了以前沒看過的東西，還交了很多的新朋友。他們陪我瘋，陪我玩。這就是我想要的友情，希望就算畢業了，他們也不會忘了我。感謝這次校外教學，給了我美好且完美的一天。

涂○玲：這次的校外教學，我感到非常開心!因為大家一起互相合作、一起玩、一起笑，非常溫暖。以前的我其實非常內向，不會特別主動找別人，別人也不會找我，但是在這裡的大家都會跟我玩，跟我聊天，既開心又感動。雖然被蚊子叮了很多包但卻換來了一段很美好的回憶。我非常享受大家一起玩、一起唱歌、一起合作的當下。另外，特別感謝每一位老師，尤其是貴珍老師，老師們幫我們一起規劃這次的校外教學也一直保護我們!非常感謝!

周○彤：今天，我們到新竹的麥克田園，這是我第一次參加校外教學，我非常的期待，因為可以暫時遠離學校，換個環境放鬆心情。到了農場後，那裏的空氣非常的清新，背景也很漂亮讓人覺得很舒服。我們參加了許多的活動，雖然過程有些辛苦，但非常的好玩大家也會互相的幫助，和平常在課堂中不一樣。整趟旅行讓我印象最深刻的是回程時，大家在車上一起唱歌，一起聊天，整個氣氛真的很好。

檢討及省思

一、執行成果概述

本校於 2026 年 6 月 4 日辦理「麥克田園農場」校外教學體驗活動 my-farm-outing。本次活動共有師生及隨隊家長計〔30〕人參與。

農場內豐富的客家農村文化與自然生態，為孩子們提供了最佳的戶外教室。活動當天，親師生共同體驗了做粄（紅粄/艾草粄）、擂茶、磨豆漿、坐鐵牛車、折粄條及餵食小動物等活動。透過動手做的過程中，學生不僅認識了傳統農村的生活智慧，更在與自然、動物及同儕的互動中，體會到生命、家庭與平等合作的深刻意涵。

二、效益評估

本次活動成效顯著，分別從三個核心教育面向進行效益評估：

1. 生命教育：從產地到餐桌，建立萬物共好之心

- **尊重與愛護動物：**學生在「可愛動物區」親自餵食羊隻與兔子，學習觀察動物的反應，並在解說員引導下懂得放輕動作、不用力拉扯，落實了對動物生命的尊重。
- **體會大自然的恩賜：**透過焗窯（地瓜、玉米）與親手揉製客家米食，學生了解食物並非憑空而來，而是土地與農人汗水的結晶，進而培養「感恩惜食」的生命態度。

2. 家庭教育：親職共學，重建家庭共感經驗

- **藉由共同製作客家傳統米食（如艾草粄、麻糬），探討客家家庭中「共廚、共食、共好」的緊密連結。**引導學生反思自身家庭經驗，重構對「家」的歸屬感與互助合作的價值。。
- **傳統文化傳承：**透過焗窯與粄食製作等古早味體驗，勾起家長及師長的小時候回憶，藉由現場的經驗分享，搭起跨世代溝通的橋樑，讓家庭教育在自然對話中發生。

3. 性別平等教育：打破性別框架，看見多元合作

- **打破家務與勞動性別刻板印象：**活動刻意不以性別劃分工作。在「砌窯與搬柴」等需要體力的環節中，女同學同樣展現出優秀的協調與搬運能力；在「揉捏米糰與包餡」等細緻的手作課程中，男同學亦展現了專注與巧思。
- **「打破傳統，看見當代客家女性與多元分工」：**從傳統客家女性的「四頭一生」（灶頭、田頭、針線頭、家務頭、過一生）出發，對比現代多元性別分工。反思刻板印象，強調在團隊合作與家庭生活中，不分性別、適才適所的平權觀念。建立尊重與包容的團隊。小組合作時，男女同學混編，並輪流擔任小隊長與安全導護，讓學生在實作中體會：「不分性別，每個人都是團隊中不可或缺的力量。」

三、檢討與分享

1. 成功經驗分享

- **全感官學習成效佳：**學生對於能親自摸到泥土、聞到柴燒香氣、吃到自己做的食物感到無比興奮，這種「沉浸式」體驗比教室內的課本教學更具長遠影響力。
- **三合一教育自然融入：**將生命、家庭與性平教育落實在「動手做」的情境中，免去了教條式的宣導，孩子們在不知不覺中學會了體貼、尊重與合作。

2. 檢討與未來改進建議

- **氣候與體力防護：**農場多為戶外半開放式空間，部分學生在烤肉區因高溫與煙燻略感不適。未來辦理類似活動，要堅持孩子們一定要帶水，且再次提醒宣導防曬、多補充水分，若有呼吸道敏感的學生應戴口罩。
- **時間調配可更餘裕：**由於農場活動項目豐富（坐鐵牛車、餵動物、手工DIY等），部分行程時間稍微緊湊。建議未來可與場方協調，精簡1~2個小項目，留更多時間讓孩子在園區內進行深度的生態觀察，讓「生命教育」的發酵時間更充裕。

本案總結，本次麥克田園農場校外教學不僅是一場歡樂的踏青，更是一次成功的跨領域素養實踐。學生帶回的不只是地瓜和紅粿，還有對生命的愛護、對家人的感謝，以及對性別平等的實踐認知。

這是一趟非常經典且深度的**台灣傳統米食（粿/粿）文化體驗**！客家人的「**粿**」（ban、）與閩南人的「**粿**」（kué），雖然叫法不同，卻共同承載了台灣人對節慶、土地與家族的集體記憶。

體驗項目一：認識與體驗「包紅粿、印粿模」

紅粿（客語：fungs ban、）在閩南文化中就是家喻戶曉的**紅龜粿**。這項體驗的核心在於「**印粿模**」的儀式感與力道掌控。

1. 文化內涵：分享誕生的喜悅

- **象徵意義：**在傳統客家庄，只要家族有新生兒（特別是男丁），或是元宵節「新丁粿節」時，便會製作紅粿敬奉伯公（土地公）與祖先，祈求長壽與吉祥，並分送鄰里分享喜悅。
- **內餡風味：**傳統客家紅粿多以**紅豆沙**或**花蓮綠豆沙**等甜餡為主。 [1, 2, 3]

2. 手作體驗三大關鍵

- **揉粿粹（粿娘）：**將糯米糰揉至如耳垂般軟嫩，這是外皮Q彈不軟爛的秘密。
- **粿模抹油（重要步驟！）：**木製或塑膠粿模必須均勻刷上一層食用油，否則糯米糰會黏在龜甲、壽桃或花鳥紋路裡，無法順利脫模。
- **緊壓與翻轉：**將包好內餡的圓糰放入模具，用掌心由內向外**均勻施力壓平**，接著將模具反轉，往桌面輕輕一叩（叩粿），完美的紋路就成型了！底部分別墊上香蕉葉或黃槿葉即可準備入炊。

體驗項目二：包客家菜包（客語：艾粿 | 閩語：草仔粿）

這三者名稱與外觀上常讓人分不清，但透過手作體驗，能一眼看出它們在「皮」與「餡」上的精妙差異：

1. 名稱與外觀的大解密

點心名稱	文化語系	外皮特色	經典內餡風味
客家菜包 (又稱豬籠粿)	客家	傳統為 純白色 糯米皮（近年亦有加入艾草變綠色）。外型捏成帶有脊線的餃子狀，像以前裝豬的竹籠。	包入 生蘿蔔絲（濕） 、豬肉末、香菇、紅蔥頭與大量 胡椒粉 ，口感較脆且帶有微辣米香。
艾粿	客家	加入 艾草汁 呈現深綠色，帶有獨特的草本清香與避邪寓意。外型通常較為扁圓。	內餡多用乾蘿蔔絲（菜脯米）、或是甜紅豆餡。

草仔粿

閩南

加入鼠麴草（或艾草）呈現綠色，外型扁平巴掌大，有時表面會用手指壓出凹痕。

內餡以炒香的菜脯米（乾蘿蔔絲）、蝦米、肉末、絞肉為主，口味鹹甜馨香。

2. 手作體驗三大關鍵

- **識草與榨汁**：體驗如何將新鮮艾草或鼠麴草洗淨、川燙、去除苦澀後切碎，揉入糯米粉中，觀察白色米糰變成翠綠色的神奇過程。
- **炒製鹹香內餡**：體驗爆香紅蔥頭、蝦米與香菇，將乾燥的菜脯米吸飽湯汁，這是傳統米食靈魂香氣的來源。
- **捏製「豬籠線」**：包客家菜包時，要練習用雙手拇指與食指，在頂端捏出一道漂亮的「脊線」（也就是豬籠的形狀），這非常考驗指尖的協調度

體驗項目三：「折板條、磨豆奶」，加上貫穿其中的「客家諺語」，剛好完整湊齊了早期客家庄最核心的**食農教育與常民智慧**

1. 折板條（面帕板）的指尖藝術

在台灣南部六堆地區（如高雄美濃），板條有一個非常生活化的名字叫做「**面帕板**」（客語：mien p' a banˋ）。因為剛蒸好、尚未裁切的純米板條，整張平鋪在桌上時，看起來就像一條純白的手帕（面帕）。

折板條的手作重點

- **剝離與散熱**：將蒸熟的米漿大板從蒸盤上小心撕下。這時板皮充滿彈性且燙手，需要藉由迅速抖動讓它散熱。
- **三折或對折**：傳統的折法是將大方塊板皮，像折毛巾一樣**整齊地折成三折或對折**。折的過程中，表面要抹上一層淡淡的熟油（或香噴噴的油蔥酥油），防止米皮黏在一起。
- **切條體驗**：折好後，用大菜刀以固定的節奏「叩、叩、叩」切成條狀，寬度要一致，煮起來才會熟得均勻。

2. 古法「磨豆奶」的汗水與豆香

客家人口中的「豆奶」（teu ne+），就是我們熟知的豆漿。早年沒有果汁機，所有的米漿（做板用）與豆奶（飲用、做豆腐用）都必須依靠沉重的**石磨**（磨仔）純手工磨製。

磨豆奶的三大物理訣竅

- **推磨的心法**：推石磨不能靠蠻力死推。必須運用腰部力量，手拉木柄順著圓周「順時針」或「逆時針」以**穩定的韻律推轉**。
- **「少放豆、多加水」**：這是最容易失敗的地方！給水孔一次只能放 3-5 顆泡軟的黃豆，並搭配一小杓水。如果貪心抓一大把黃豆塞進去，石磨會立刻卡死轉不動。
- **煮沸的考驗**：磨出來的生豆奶必須用大灶（或卡式爐）煮滾，由於黃豆含有皂素會產生大量假沸騰的泡沫，體驗時必須在一旁不斷攪拌、顧好火候，才不會「溢鍋」。

體驗項目四：認識常民智慧的「客家諺語」

在磨米、打板、磨豆奶等體力活的空檔，長輩最喜歡用充滿韻律感的諺語（客諺）來勉勵子孫或開玩笑。這裡精選三句與**飲食、勤奮勞動**最相關的經典客諺，非常適合穿插在體驗導覽中：

- **第一句：有關勤勞與收穫**（適合磨豆奶、折板條時講）

- **客諺：**「路不行不到，事不為不成。」(Lu+ m∨ hang∨ m∨ do+, su bud^ vi∨ m∨ sang∨.)
- **寓意：**路不走就不會到，事情不做就不會成功。就像眼前的豆奶與板條，不花力氣去推石磨、動手折，就永遠吃不到口中。
- **第二句：有關人情世故與感恩（適合端上板條享用時講）**
 - **客諺：**「食人斤米，看人嘴齒。」(Shed^ nin∨ gin∕ mi^, k' on3 nin∨ zoi3 chii\.)
 - **寓意：**吃別人的東西，就要看別人的臉色。這句話是用來勉勵客家子弟要自食其力，自己動手磨米打板，才能吃得頂天立地。
- **第三句：有關小孩子的純真神情（適合親子體驗、吃點心時講）**
 - **客諺：**「嘴嘟嘟，想食鹹豆腐；嘴圓圓，想食板仔圓。」(Zoi3 du∕ du∕, siong\ shed^ ham∨ teu∨ fu+; zoi3 ien∨ ien∨, siong\ shed^ ban\ e\ ien∨.)
 - **寓意：**形容小孩子嘴巴翹高高（嘟嘟的）時，就像是在跟大人撒嬌說想吃鹹豆腐一樣；嘴巴張得圓圓的，就是想吃糯米湯圓（板仔圓）。這句話在點心做完、準備開動時唸出來，現場氣氛會非常溫馨。