

投稿類別：家事類

篇名：

文化路飲食對對碰

作者：

林嘉琪。國立嘉義家職。幼二乙班

張筱妮。國立嘉義家職。幼二乙班

傅詠芬。國立嘉義家職。幼二乙班

指導老師：

吳佳玲老師

黃寶萱老師

壹、前言

一、研究動機

近年來，觀光產業日益火紅，嘉義市也積極搶食這塊大餅，希望藉由更多外來的觀光客，來"嘉"消費，可以增加市民收入。嘉義地區擁有許多值得前往的觀光景點，而其中的大功臣就是嘉義市東區的"文化路觀光夜市" (Wenhua Rd.night market)。這裡不僅是在地人覓食的好去處，每到假日更湧入滿滿的觀光人潮，不論是複合式早餐店、服飾百貨、鞋業配飾、美食小吃、飲料店等，各式店家應有盡有。廖素慧(2019)在報導中指出，國際串流影音服務平台 Netflix 拍攝「世界小吃」亞洲篇美食紀錄片，介紹了嘉義文化路在地美食「林聰明沙鍋魚頭」、「阿娥豆花」，紀錄片於4月26日播映，估計全球有上億人觀看，讓嘉義文化路夜市庶民小吃一夕之間躍上世界舞台。本組經過討論之後，決定選擇以「文化路夜市」為主題，結合高職所學的幼兒保育專業，創作相關文創商品，目的是希望加深我們對故鄉文化內涵的認識，同時開發出具有教育意義的文創商品。

二、研究目的

- (一) 認識文創產業的定義。
- (二) 分析文創商品的设计元素。
- (三) 探討嘉義檜意森活村文創商品種類。
- (四) 研發「文化路觀光夜市」教具。
- (五) 設計「文化路觀光夜市」文創商品。

三、研究架構



圖一研究架構

(圖一資料來源：全組討論繪製。)

四、研究方法

- (一) 文獻探究法：瞭解文創產業的定義、分析文創商品的设计元素。
- (二) 實際踏查：調查嘉義檜意森活村的文創商品種類。
- (三) 探究與實作：開發「文化路觀光夜市」教具、設計「文化路觀光夜市」文創商品。

貳、正文

一、文創產業的定義


2002 年台灣開始發展文創產業，行政院也將文化創意產業列為「挑戰 2008：國家重要發展計畫」，並擬定《文化創意發展法》，簡稱《文創法》。

周德禎（2011）將文創產業定義為：「源自創意及文化積累，透過智慧財產的形成與運用，具有創造財富與就業機會潛力，並促進整體生活提升的行業」。近年來，各地因開發文創紀念商品，除了讓人們加深對各觀光景點印象以外，也帶來不少觀光商機。

二、文創商品设计元素

開發文創商品常利用台灣多樣性的生態如：海岸地形、特有的動植物，或者多元的文化如：布袋戲、宗教信仰、美食並結合美學來设计商品。我們透過文獻探討整理出台北縣文創商品的設計元素有地標元素（女王頭）、產業元素（蓮花）、觀光元素（淡水漁船）、民俗元素（布袋戲）、信仰元素（觀音）、祈福元素（平溪天燈）及美食元素（深坑豆腐）等（程湘如，2016）。本組成員從中明白，一個好的文創商品除了意象之外，仍需要具備實用功能，才能充分融入民眾的日常生活中。

表一：台北縣文創商品设计元素分析

主題	商品	商品元素	设计理念	圖片
地標元素	女王頭香皂	女王頭	將女王頭的造型，设计在日常生活香皂中，不僅可以用來清潔，也能讓我們了解到女王頭香皂在使用的過程中將慢慢的消逝，是一個實用且富有教育意義的文創商品。	

產業元素	繁花綻放瓶	蓮花	將蓮花的造型結合現代科技，設計在玻璃瓶上，加入不同溫度的開水，瓶身的蓮花也會出現開合的效果。不僅美麗，同時也能帶動環保。	
觀光元素	藝術船燈	舢舨船	以淡水漁船的特色，製成一艘舢舨船，再結合當地藝術畫作，將淡水河畔呈現的栩栩如生，同時也溫暖了漂泊旅人寂寞的心扉，喚起重新回到家鄉的溫暖作用。	
民俗元素	布袋戲偶隔熱墊	布袋戲偶	能讓喜愛布袋戲的人們親手操作布袋戲偶，讓布袋戲能夠透過不同的方式繼續傳承下去。背面還有設計黑色鋪棉材質，能夠當隔熱墊使用。	
信仰元素	觀音線香盤	金色觀音神像	將小小金色觀音神像佇立在扁舟的一端，扁舟上還可以放置線香，以祈求觀音保佑平安。	
祈福元素	福氣平安燈	平溪天燈	小小的天燈上印有象徵福氣的蝙蝠，祈願能夠帶給我們福氣及平安。放在家中，也能隨時回味平溪天燈的美麗。	
美食元素	豆腐香皂盤組	深坑豆腐	利用深坑當地名產—焦味豆腐，做成一塊塊小巧可愛豆腐形狀的精油香皂，外表不僅能夠吸引大多數人的目光，也具有實用性。	

(表一資料來源：程湘如(2016)。把土裡土氣變得揚眉吐氣：一鄉一特色，地方產業文創與商品設計關鍵密碼。臺北：時報文化出版社。)

三、分析文創商品種類

根據 109 年嘉義市政府觀光局所建置的觀光旅遊網統計資料，嘉義檜意森活村 108 年一整年的遊客人數為 2,123,591 人，換句話說，108 年度平均每個月有 17 萬人次會造訪此地。因為遊客數量驚人，難怪這個占地 3.4 公頃的園區會吸引許多具有文創特色的商店駐村，增添了觀光亮點，所以本組決定選擇這個在地熱門的森林文創園區，深入探究文創商品的種類。

環顧整個檜意森活村園區，不乏販賣臺灣傳統童玩、體驗日式風情的和服及相關飲食，以及具有林業意象的文創商品。實際踏查時，因為所有的商家都表示不能接受自家商品被拍攝，所以無法附上商品照片，本組成員只能透過實際踏察時，親自訪談園區商家之後，將文創商品種類重新整理成表二資料。

表二：分析檜意森活村文創商品種類

商店名稱	商品種類	商品元素	設計理念
幸福之音	冰箱貼	森林小火車意象	把阿里山森林小火車做成冰箱貼及鑰匙圈，滿足遊人們收藏旅行回憶的心願。
	鑰匙圈		
奇木風景	檜木精油	檜木	將原本只能在高山森林聞到的檜木氣味，透過特殊技術提煉，讓旅人在家也能感受到高山森林的氣息。
	精油香皂		
松檜木創	時鐘	檜木	早期檜木多為建築用材料，現將檜木客製化，除了更具實用性質外，也更能貼近一般人的生活。
	手機架		
	小花器		
	聚寶盆		
	刻字版		
	刮痧板		
森咖啡	明信片	日式風情	園區皆為木造房屋，是日治時期為了建造阿里山鐵路而形成的日式官舍，利用其建築特色營造日式風情，商家結合相關意象，販售主題明信片、攝影作品及生活用碗。
	碗		
	攝影書		

(表二資料來源：本組成員實際踏察整理而成。)

四、研發「文化路觀光夜市」教具：夜市美食紅綠燈

(一) 設計元素：美食

夜市是臺灣最具觀光指標的地方，所以我們選擇在地嘉義市文化路觀光夜市做為文創商品的發想來源，希望家庭親子間或幼兒園師生間可以透過這個教具，幫助孩子在開心品嚐夜市美食之餘，能夠從小扎根，清楚分辨什麼是健康的食物。

(二) GI 飲食的「紅黃綠」理論

力克·蓋洛普 (2016) 在《低 GI 飲食聖經》一書中指出，GI 指數是指食物在體內轉化成葡萄糖的速度。由於過多的胰島素會促使體脂肪形成，因此如果吃了低 GI 類型的食物，血糖就不會那麼快升高，胰島素就不會急著把太高的血糖存成脂肪。他提出 GI 飲食的「紅黃綠」理論，有助於幼童透過色彩，清楚辨識日常的飲食，了解適合經常食用的飲食類型。

表三：GI 飲食的「紅黃綠」理論

紅燈食物	含有大量的飽和脂肪，不能常吃
黃燈食物	中熱量、中脂肪
綠燈食物	低熱量和脂肪含量低的食物，可以較常食用

(表三資料來源：力克·蓋洛普 (2016)。低 GI 飲食聖經。臺北：采實文化。)

(三) 研發「文化路觀光夜市」教具：夜市美食紅綠燈

本組組員皆為幼保科學生，在幼保科專業課程中，第一次接觸 GI 飲食的「紅黃綠」理論，我們也透過課程接觸了食物紅綠燈的教案，因此決定沿用這個想法，納入文化路觀光夜市美食，研發「文化路觀光夜市」教具。這個教具可以讓幼兒園老師在學校操作，或者提供家長在家裡操作，幫助年紀較小的幼童認識臺灣特色小吃，以及練習形狀配對；而針對年紀較大的孩童，老師可以試著解釋綠燈食物是指含糖較少、水煮類或較少加工的食物，讓幼兒除了逛夜市，更增添不少選擇食物的知識。

表四：夜市美食紅綠燈教具研發

夜 市 美 食 紅 綠 燈	
使用材料	丹迪紙、不織布、保麗龍板、食物圖片、護貝板、保麗龍膠、雙面膠。
製作方法	先將兩片保麗龍板黏合，再將丹迪紙依照紅綠燈的顏色黏在保麗龍板上，畫出底線，用不織布做出 3 種不同的表情，在旁標上「健康」、「適中」、「不健康」。再將圖片放在保麗龍板上，拿筆刀沿著食物的外型割開，將其挖空後，把掉落的保麗龍板，用雙面膠黏在食物圖卡的背面。

使用方法	根據圖片的外型找到相對應的洞，也可以判斷食物的營養成份，幫助辨別紅綠燈。
引起動機	操作這項教具可以讓年紀較小的小朋友看著食物圖卡的外型找到相對應的位置，學習「形狀的判別」；年紀較大的小朋友則能夠根據食物的健康程度找到相對應的洞，學習「判斷並了解食物的營養成份」。
教具照片	

(表四資料來源：由本組成員自行繪製。)

(四) 實際操作教具照片

研發這個教具的目的是為了要讓幼童學習依照食物的健康指數，進一步區分紅、黃、綠燈食物，讓幼童知道哪些食物可以多多攝取、哪些食物應該儘量減少。這是教導幼童判別食物營養成分的入門教具，因此我們實地找了大班的幼童來操作這個教具，經過引導之後，他可以很快辨識圖片的外型，找到正確的位置進行擺放，但對於分辨健康成分還有待加強，需要有人在旁說明、解釋每一種食物之後，他才能清楚辨別。

透過這次實際操作教具的經驗，我們知道未來倘若開發出具有教育意義的文創商品，仍然需要教師或家長角色的陪伴與協助，事前需要充分的提供教育措施與引導，才能正確幫助孩童清楚判別日常飲食的健康與否。



圖二：夜市美食紅綠燈教具實際操作情形




(圖二資料來源：本組成員實際指導學童操作教具，並拍攝相關照片。)

五、設計「文化路觀光夜市」文創商品：夜市美食公仔

本組發現「夜市美食紅綠燈」教具的體積較為龐大，若要攜帶至夜市進行實際操作是比較困難的，而且也會使遊興大減，所以本組決定搭配夜市美食紅綠燈教具，設計出體積較小的「夜市美食公仔」，讓幼兒可以帶著公仔去逛夜市，透過圖片及文字的提醒，做為選擇可以多吃（綠燈公仔）或少吃（紅燈公仔）的參考指標。

本組成員經過充分討論後，選擇嘉義市文化路觀光夜市中，最常見也是最受青睞的三種美食，分別做為三種燈號的代表食物。首先，紅燈公仔為沙鍋君，因為沙鍋魚頭是油炸類的食物，所以我們把它作為不健康的代表，歸類在紅燈；其次，黃燈公仔為雞蛋君，因為雞蛋糕是用小火烤的方式製作而成，同時擁有澱粉和蛋白質的營養，但因含有糖份，仍不建議攝取過量，所以我們把它作為黃燈代表；最後，綠燈公仔則是菜菜君，因為蔬菜水果含有許多營養的維生素與纖維質，烹煮方式多為水煮或涼拌，水果甚至可以洗後直接食用，蔬果本身非常健康，我們將它作為綠燈代表。

有了夜市美食公仔，並經過教師或家長的事前教育，帶領孩童至夜市大啖美食時，讓孩童隨身攜帶夜市美食公仔，那麼全家既可以一邊享受夜市美食，又可以一邊驗收孩童的學習成果，孩童在逛夜市的過程中，也會增加許多遊戲式學習的樂趣。

紅燈公仔：沙鍋君	黃燈公仔：雞蛋君	綠燈公仔：菜菜君
		

圖三：夜市美食公仔
(圖三資料來源：本組成員繪製。)

參、結論

本組從實際帶領幼兒園學童操作「夜市美食紅綠燈」教具的過程中，得知孩童們的日常飲食習慣會受到家長飲食習慣的影響，同時若家長沒有實際帶孩童去逛過夜市的經驗，孩童也不一定明白這套「夜市美食紅綠燈」教具中，所有美食的正確名稱。因此，想要培養孩子正確的飲食習慣，家長一定要先從自身做起。如果想要豐富孩子的成長經驗，開發其多元感官知能，規劃家庭旅遊，或陪伴孩子前往所在地附近的夜市逛逛，引導孩子認識在地飲食文化，也是可行的做法之一。

本組也發現，帶領幼童操作「夜市美食紅綠燈」教具時，倘若小老師在開始操作教具之前，可以充分地向幼童說明與解釋，幼童大致上可以認識所有的夜市美食，而且知道紅燈食物基本上是高熱量、含有大量飽和脂肪的食物；黃燈食物代表平時應謹慎食用的食物；而綠燈食物就是蔬菜水果類。

由於本組研發的教具體積較大，適合在室內使用，所以為了便於攜帶，我們另外設計了一組攜帶型公仔，搭配 GI 飲食的「紅黃綠」理論，公仔也分別設計為紅、黃、綠三種顏色，公仔本身圖案都是嘉義市文化路著名的美食，如「林聰明沙鍋魚頭」、常見的「雞蛋糕」點心、小吃攤會出現的「涼菜」，方便兒童和家人逛夜市，或者幼兒園所進行戶外教育時，幼童可以隨身帶著公仔，在品嚐美食的同時，也能正確辨認食物是屬於哪一個燈號，而當兒童無法辨認時，家長或老師也可以在旁協助小朋友辨認，讓兒童從小就可以知道哪些食物可以經常食用、哪些食物則要減少食用次數，讓健康、營養的觀念可以從小扎根。

設計夜市美食公仔主要是因為臺灣具有獨特的夜市文化，對大眾和觀光客而言，夜市極具觀光魅力，本組希望加入一些健康飲食的概念，設計出具有教育性、趣味性的文創商品，讓兒童懂得各式食物的優缺點，也可以讓外地觀光客加深對嘉義文化路夜市的印象。

本組目前設計的夜市美食公仔只是一個起點，由於現階段僅能靠組員們的手工製作，成品數量有限，公仔尚無法全面量產，因而無法廣泛評估臺灣多數幼童使用後的成效。是否成功達到寓教於樂的預期效果，有待未來進一步的研究。

肆、引註資料

- 1.力克·蓋洛普（2016）。**低 GI 飲食聖經**。臺北：采實文化。
- 2.周德禎（2011）。**文化創意產業理論與實務**。臺北：五南圖書出版社。
- 3.程湘如（2016）。**把土裡土氣變得揚眉吐氣：一鄉一特色，地方產業文創與商品設計關鍵密碼**。臺北：時報文化出版社。
- 4.董氏基金會。2020年6月6日，取自：
<https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894>
- 5.廖素慧（2019）。沙鍋魚頭登上 Netflix 嘉義小吃發光。2020年6月6日，取自：
<https://www.chinatimes.com/newspapers/20190501000533-260107?chdtv>
- 6.嘉義市政府觀光局觀光旅遊網。2020年6月7日，取自 <https://travel.chiayi.gov.tw/tourists?id=6>
- 7.檜意森活村。2020年6月6日，取自：
<https://www.hinokivillage.com.tw/edcontent.php?lang=tw&tb=5&ot=all>