社區營造及服務　振興里　　環文三甲　黃雅群　王秋雲　邱宇蓁　陳萱　廖心瑜　　指導老師：江天健　教授

振食蔬流

可食地景結合養生食譜的創意新生活

➢ 前言

振興里位於文教區內，社區居民以老年人口和幼年人口居多，老年人與小孩是最需要補充營養、均衡飲食的階段，而我們正好可以結合振興里近期與市政府合作發展的可食地景，融入王明勇老師的養生食譜，讓振興里的居民在烹飪的同時能凝聚社區意識，並且擁有綠色、健康、養生的新生活。

➢ SWOT分析優劣條件

優勢Strengths
- 里民活動中心：聚集、開會的場所。
- 活動中心二樓：烹飪教室，提供里民使用。

劣勢 Weaknesses
- 人口老化嚴重。
- 缺乏社區意識。
- 環境缺乏美化。

機會Opportunity
- 目前與政府合作發展可食地景，自己栽種蔬菜，新鮮看得見。
- 擁有蕹草、螺鈿等傳統文化產業。

威脅 Threats
- 地方特色尚未發展成形。
- 文化產業岌岌可危。
- 青壯年人口流失。

➢ 服務對象及需求

➢ 方案目標—推動食農教育

農 育

- 農夫精神的學習
- 「一分耕耘一分收獲」已淪為口號，如今這個社會追求速成、追求不勞而獲，忘記生命基本價值，造成社會亂象。希望透過農育讓里民體驗生命的「豐富」是來自知足感恩，培養出尊重土地與自然的態度與能力。

食 育

- 健康飲食的教育
- 現代人生活忙碌，三餐不規律的生活習慣造成肥胖、慢性病的增加；為求快速經濟與利益，導致食品安全問題日益嚴重，因此我們希望透過食育引發里民關心食物、體會飲食是生活美好的一部份，進而實現健康和文化涵養的國民生活，建立豐裕有活力之社會。

養生食譜

➢ 創意養生食譜好處多

豆漿白菜滷佐糙米

- 強調不回鍋，以無糖豆漿滷製，加糙米粉讓白菜不會那麼涼。

骨氣十足健康煮

- 小魚乾的鈣含量比牛奶還高，搭配豆漿可幫助鈣質的吸收，適合各年齡層補充。