

Active learning
自主學習計畫社群
「歷史吃貨」
期末成果報告

資工大四 周禹彤
材料大三 許鏡騏
牙醫大一 劉恩齊
醫學大一 李宜勳

111 學年度 第二學期
撰寫日期:112 年 7 月 9 日

1、社群名稱 歷史吃貨

2、社群簡介

民以食為天，「吃」一直是人類歷史長河裡不可或缺的元素。

然而，食物不僅是滿足口腹之慾，提供疲倦的人們的靈魂一處歇息的逆旅，它更是乘載了當下的時空意境，畢竟，不同時代、國家及地區的烹調及飲食習慣大多是來自時地物對民族的影響及造化。

因此，基於智尹老師於博雅社群奠下的邊吃邊學的「歷史食譜」課程，我們自發性成立類似的計畫，並邀請智尹老師作為指導。透過舉辦一系列的烹飪活動，讓參與者實作烹調，並由組員依序講解佳餚背後的時空與故事，一同深度討論文本的知識，並使書上的文字體現在現實生活裡，領略文化的脈絡。

3、社群目標

用歷史與美食環遊世界，橫跨各州、各國與各時代，實作具教育意義的菜餚。無論是主菜、冷菜、甜點或飲品，都可以表現出當代的特色、發展過程及朝代的濫觴與頹敗。並讓與會者能在每次活動結束時，帶走一個歷史故事及填飽的胃，未來在遇到外國人時也能有機會侃侃而談他們國家與自己國家的美食與文化。

此外，我們也想推廣歷史與美食結合的這個概念，畢竟在現今社會，人們鮮少探究佳餚背後的歷史，只求在忙碌的生活匆匆果腹，或在壓力崩潰時大吃療癒。因此，若能有機會探索美食背後的生成與脈絡，及人類百萬年的歷史，不僅可以鑑往知來、豐富所聞，也能從古人的際遇中習得人情世故與「何適而非快，無入而不自得」的境界。如同蘇東坡被貶至黃州時並沒有因此失意，反而於期間做出舉世聞名的東坡肉，至今已流傳千古。雖然我們可能無法和蘇東坡有相同際遇，但至少我們能透過實作共感他的心情與與氣度，將這份感動與體悟用於豐富我們的生活。

最後，社群活動會集結一些對吃與歷史有興趣的人們，與會者便能以「食」會友，這些人情都將成為我們在大學期間難能可貴的收穫。

4、社群成員

成員	姓名	學系全名 (若非交大學生請註記)	跨域學程名稱	年級
組長	周禹彤	資訊工程系		大四
成員1	許鏡騏	材料工程系		大三
成員2	劉恩齊	牙醫學系		大一
成員3	李宜勳	醫學系		大一

5、執行成果

1、執行方式及進度

3/20 計畫書、經費表微調與詳細活動辦法討論會議

內容摘要紀錄：

本次會議依最後總得預算新臺幣兩萬元整，重新針對預算編列表進行討論，此外也承預算審核會議的事宜與組員宣布、說明，如發票格式及報帳方法等。

由於時間上較趕，原定(原計畫書內所撰)辦理5次活動，改為4次；兩校區地點分別由兩校區組員負責預約，並將陽明校區活動地點改為韓偉故居；此外，針對活動日期，訂出精準日期及活動時間，並在兩個校區輪流舉辦，以便不同校區的師生都有機會參與博雅活動。

針對與指導老師智尹老師討論的辦理方法，向組員說明：活動將以四位組員(學生)為主，作為講師及各組引導的助教角色，智尹老師會視自己有空的時間參與活動，但僅以指導、調整教學內容為主(類似顧問角色)。

另外由於智尹老師在博雅開立的課程有購入可借用的器材、材料，如鍋具、刀具及調味料等，已與老師約定借用一學期。

結論：

1. 活動次數由初版計畫書上寫的5次改為4次，活動日期為：4/14(陽明)、5/5(交大光復)、5/26(陽明)、6/16(交大光復)。
2. 活動地點是交大光復的十二舍交誼廳和陽明的韓偉故居。
3. 活動內容預計是一次活動主打一個洲(歐、亞、美、非)，希望可以盡量讓課程內容豐富一點。由於組員有認識一

- 些外國交換生，若剛好遇上菜餚來源剛好是朋友的家鄉，可視情況邀請外國友人一起參與活動，進行文化交流。
4. 兩校區主要負責人分別為：陽明劉恩齊與交大周禹彤，主要是協調場地租借事宜。

心得：

提案面試那天與審查委員說明計畫內容後，從兩位委員那裡得到很有價值的回饋：首先，委員提醒我們可以融入SDGs的想法，思考怎麼樣設計方案可以更全面；再來是「產地到餐桌」的議題，由於我們是涉及烹飪的課程，食材的取得上應思考怎麼樣的內容可以達到這樣的教育意義。

再來是指導老師智尹老師的協助，確認總得金費後有與老師報告目前活動規劃，老師在器材提供上非常大方，此外在活動如何順暢運行上提供了一些經驗談，包括分組人數大約多少人會讓大家的工作量適宜等……

4/10 第一場活動討論會議

內容摘要紀錄：

討論第一場活動內容，確定本次主講人為宜勳跟恩齊，地點於陽明校區韓偉故居。恩齊已向該單位負責人借得活動時間內的場地使用權。

宜勳跟恩齊有簡述授課內容，本次主題為義大利週，並以最經典且廣為人知的義大利麵作為主軸，提供兩種經典口味「墨魚」及「肉醬」供大家選擇，另外還準備了沙拉。隔日宜勳和恩齊做好ppt，我們有將檔案傳給智尹老師，並得到對內容的小修正：「義大利麵應該算是第一道主菜，不完全算是前菜，前菜應該是antipasti。」

器材部分，由於智尹老師願意借給我們「歷史食譜」社群購入的餐具及調味料，我們就把一半的份量放在陽明校區，以供兩次活動使用。

結論：

1. 主講人&食材採買：恩齊&宜勳
2. 地點：陽明校區韓偉故居
3. 時間：4/14(五) 15:30-20:00
4. 場地借：14:00-20:00, 4/13會提早拿食材去冰
5. 主題：義大利週
6. 菜色：義大利麵、沙拉

7. 鍋具:智尹老師提供,組長禹彤會提早一天從交大校區帶過去

4/14 “Pasta la vista, baby!”

流程:簽到 → 歷史介紹 → 動手做料理 → 品嚐 → 收拾

內容摘要紀錄:

本次(組員除外)參與者共為 4 名陽明校區的學生,因此我們分為兩組,一組肉醬、一組墨魚(事前有調查大家忌口、過敏原)。我們四個組員則視情況幫忙或在旁邊拍攝、紀錄。整場活動氣氛非常融洽,時間進度也抓得很好,提早半小時結束。

檢討與改進:

1. 僅招收到四名參與者(原定六名)。
2. 這次準備的時間太趕了,事情都做得很匆促。
3. 帶器材、材料去陽明校區時忘東忘西,買了一些原本可以不用買的東西。
4. 來參加的人員多是博雅社群的人,並無跨出原本參與者的圈子

4/24 第二場活動討論會議

內容摘要紀錄:

討論第二場活動內容,確定本次主講人為禹彤,地點於交大十二舍交誼廳。此次活動不設限單一國家,但是以南美洲為主軸,主題為椰奶海鮮湯(巴西)及玉米粽(玻利維亞),一個主食一個湯,此外也會準備沙拉給大家食用。

結論:

1. 主講人:禹彤
2. 食材採買:禹彤&鏡騏
3. 地點:交大光復校區12舍交誼廳
4. 時間:5/5(五) 15:30-20:00
5. 主題:南美週
6. 菜色:椰奶海鮮湯&玉米粽

5/5「玉見你,椰許是命粽註定」

流程:簽到 → 動手做料理 → 歷史介紹 → 動手做料理 → 品嚐 → 收

拾

內容摘要紀錄：

本次開放6個名額，有成功招滿。

因為其中一道料理玉米粽要先攪拌處理，混合其他調味後冷藏半小時，又場地沒冰箱，只能拿回同學宿舍冰，來來回回拿食材，料理時間有被拖延到。不過大體上的進度算是順利，參與者也都很積極！

檢討與改進：

1. 有提前約兩週討論主題，成功招滿6位參與者。
2. 充滿異國風情的椰奶意外地受到眾人喜愛。
3. 玉米粽不符合大家的胃口。
4. 來參加的人僅有一位原本是博雅的學生，其他都是新人，成功跨出舒適圈！
5. 希望以後交大能有更棒的場地，適合做這種烹飪教學活動。

5/15 第三場活動討論會議

內容摘要紀錄：

討論第三場活動內容，確定本次主講人為恩齊和宜勳，地點於陽明韓偉故居。

這次的主題是南韓週，主食是海鮮煎餅，還有準備經典的豆腐湯，但怕大家吃不飽，所以又準備了烤肉。

結論：

1. 主講人&食材採買：恩齊&宜勳
2. 地點：陽明校區韓偉故居
3. 時間：5/26(五) 15:30-20:00
4. 主題：南韓週
5. 菜色：泡菜豆腐湯、海鮮煎餅、韓式烤肉

5/26「吃讚朝鮮豬豬煲貝」

流程：簽到 → 歷史介紹 → 動手做料理 → 品嚐 → 收拾

內容摘要紀錄：

本次開放6個名額，有成功招滿，大多為上次陽明校區參與者再

次報名，但有一位新的參與者是小時候在韓國長大的臺裔，果然他煎起海鮮煎餅就是特別順手，另外他也有跟大家交流日常中家裡的常見菜色，大家都跟他聊得很開心。

因臨近期末，大家課業繁重，活動有延後開始，又因爐子和鍋子不夠多，所以烹煮時間拉長，最後加上整理場地、收垃圾的時間，是有超時。

檢討與改進：

1. 韓式算是臺灣人很熟悉的口味，所以大家都吃得很開心。
2. 烤肉的肉類種類準備多樣，在煎鍋只有一個、非常不足的情況下又要一種一種加熱，時間拉得很長，前面的肉都冷掉了。
3. 因為只有一個煎鍋，煎餅一次可以加熱的就是一片，所以速度很慢，最後讓大家邊做邊吃，但還好每個人在用自己的煎餅時都玩得很開心。

6/5 第四場活動討論會議

內容摘要紀錄：

討論第四場活動內容，確定本次主講人為鏡騏，地點於交大十二舍交誼廳，本次活動時間改為上午開始，預計讓大家當午餐食用。

這次的主題是歐洲週，會橫跨多個國家。主食是羊奶麵疙瘩，還有準備海鮮濃湯及銅鍋海鮮。後來在採買食材時發現銅鍋海鮮和海鮮濃湯食材很類似，推斷口味會很重複，因此臨時刪掉此銅鍋海鮮。

結論：

1. 主講人：鏡騏
2. 食材採買：鏡騏&禹彤
3. 地點：交大光復校區12舍交誼廳
4. 時間：6/16(五) 11:00-15:30
5. 主題：歐洲週
6. 菜色：羊奶麵疙瘩、海鮮濃湯、銅鍋海鮮

6/16「歐羊疙瘩司咪瘩！」

流程：簽到 → 歷史介紹 → 動手做料理 → 品嚐 → 收拾

內容摘要紀錄：

開放6個名額，但已逢18週的最後一天，大部分的人都已離開學校，本次籌備也較倉促，因此最後僅招收到4名參與者。

但所幸的是參與者還是很積極，有兩位也曾經參與過，因此對我們的流程很清楚，在活動期間也都很主動詢問其他人需不需要幫忙，讓另外兩個新的參與者很快融入氣氛。

這次的主食麵疙瘩是由馬鈴薯絲混麵粉揉製而成，動手做的過程大家都玩得很開心，雖然最後的口味實在不太能接受；另外海鮮濃湯的口味吃起來很像第二場活動的椰奶海鮮。

檢討與改進：

1. 前幾場活動都有食材準備太多的問題，最後一次的活動在食材估量上做得非常成功，大家都吃得飽但又不撐，每一道菜也有充分的享用到。
2. 羊奶麵疙瘩這道菜對於臺灣人的口味比較有挑戰性：羊奶起司發酵味重又偏鹹，作為醬料這種撐起整道菜的靈魂，其實是吃不習慣的。
3. 手揉的麵疙瘩，不確定是比例出錯還是它的味道、口感就是不太合胃口，所以這道菜的人氣不高，大家都不太喜歡。不過我們覺得，歷史吃貨的精神就是學習、接觸它國文化，雖然不一定要喜歡、融入，但至少我們嘗試過並且學習到背後的歷史，這才是最重要的事！

6/26 社群成果呈現討論會議

內容摘要紀錄：

討論社群成果影片呈現方式、分工及11/24發表會分工。

結論：

1. 成果影片
 - a. 剪輯：恩齊
 - b. 寫 intro：鏡騏
 - c. 錄旁白：宜勳
2. 成果報告書：禹彤
3. 11/24 發表會上台 + Q&A：宜勳 & 恩齊。因發表會屆時禹彤與鏡騏會在國外交換，暫不考慮以線上方式參與，故將發表會工作訂於由宜勳及恩齊負責。發表前也會用線上方式了解準備的進度。

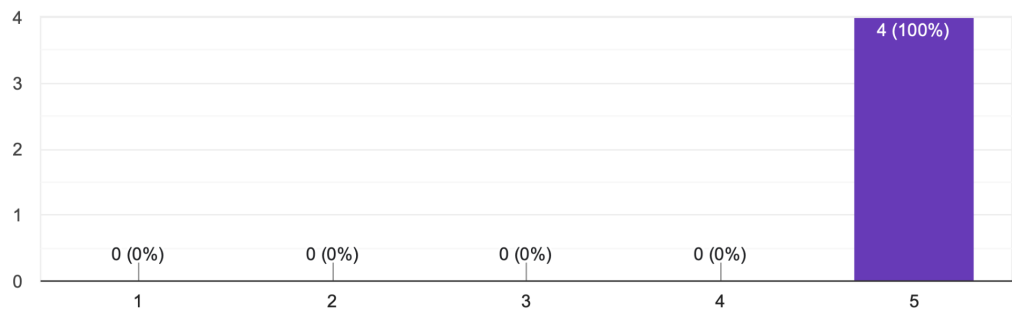
2、 實施效益與具體成果

本學期共舉辦四場活動，而我們皆有請參與者於活動後填寫匿名回饋單。整體而言，參與者皆對活動安排滿意，只是時間、流程的掌控上還是沒那麼優秀，因為沒有試做料理所以也會發生許多突發狀況，所以有拖到結束時間的情況發生。

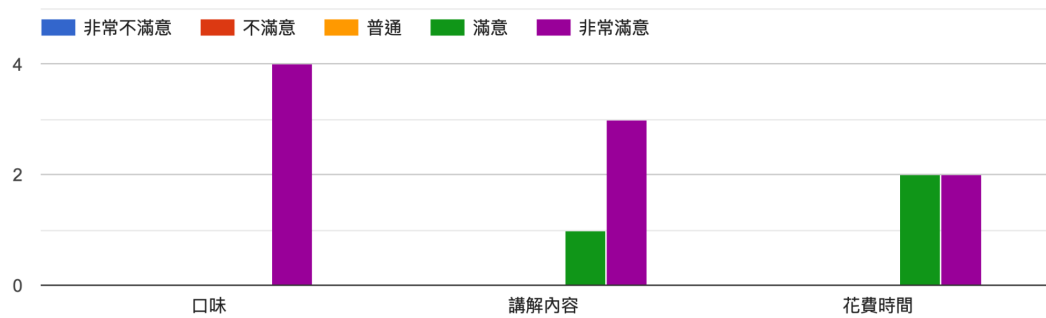
4/14 “Pasta la vista, baby!”

對於本次活動的滿意度？

4 responses



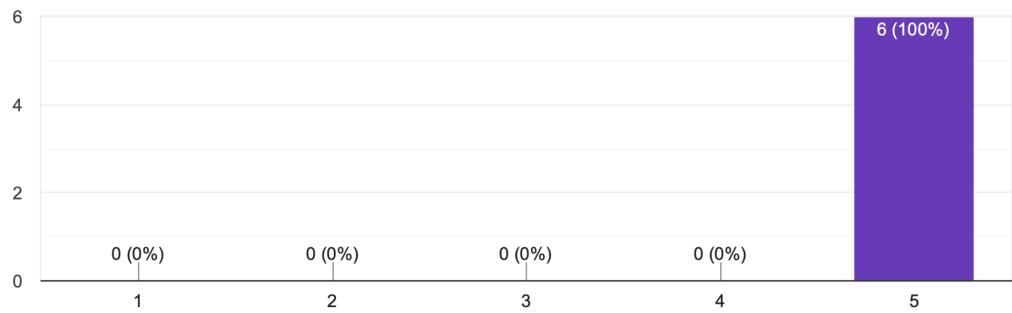
對於本次活動料理的想法？



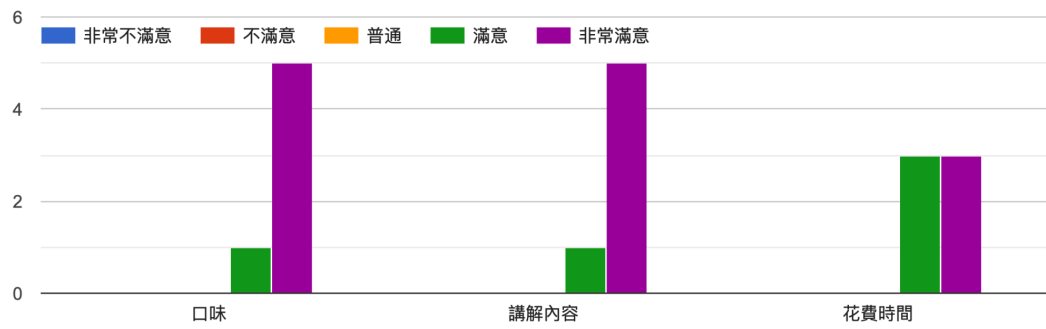
5/5 「玉見你，椰許是命粽註定」

對於本次活動的滿意度？

6 則回應



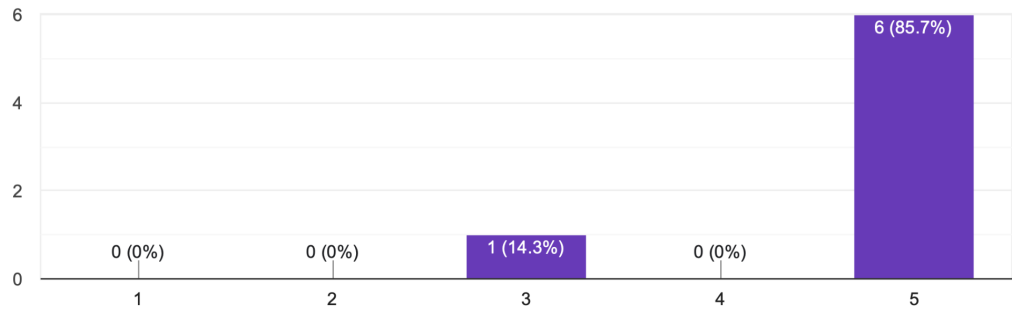
對於本次活動料理的想法？



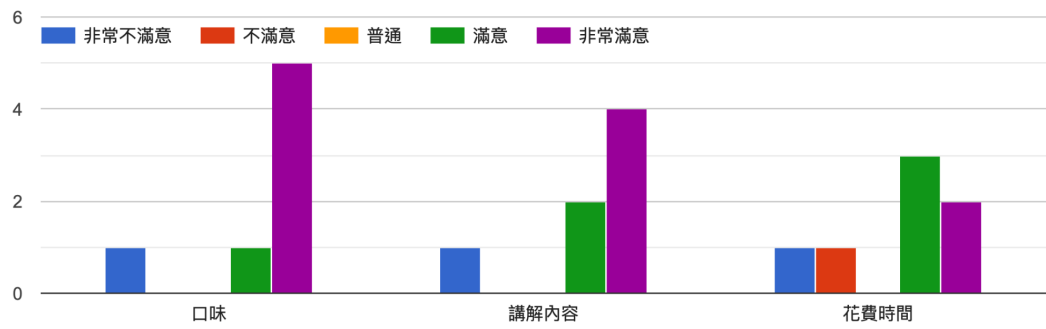
5/26「吃讚朝鮮豬豬煲貝」

對於本次活動的滿意度？

7 responses



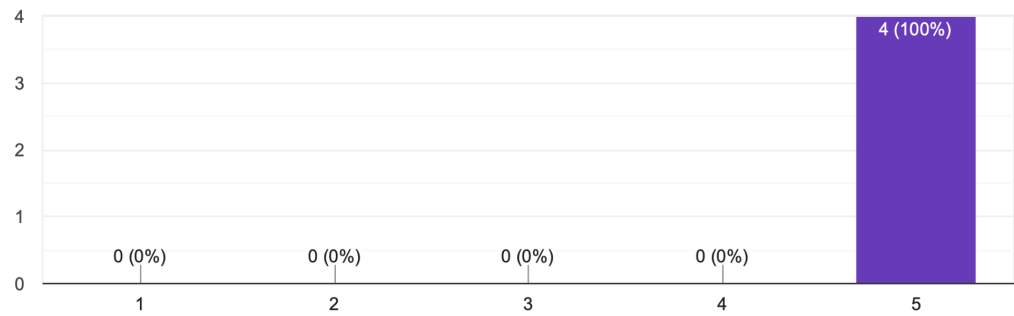
對於本次活動料理的想法？



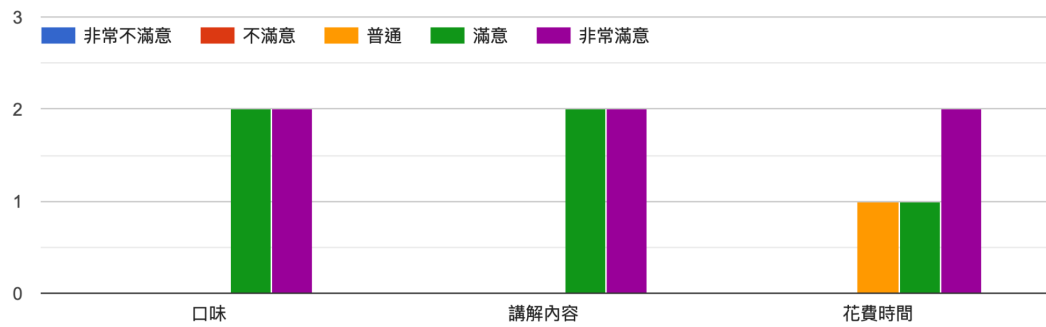
6/16「歐羊疙疙司咪瘩！」

對於本次活動的滿意度？

4 responses



對於本次活動料理的想法？



3、 成果照片



▲ 4/14 “Pasta la vista, baby!”
宜勳(左)和恩齊(右)講解義大利麵的歷史



▲ 4/14 “Pasta la vista, baby!”
參與者自動自發地幫忙整理環境



▲ 4/14 “Pasta la vista, baby!”
一起享用成果



▲ 4/14 “Pasta la vista, baby!”
開背去腸泥, 太專業了



▲ 5/5「玉見你，椰許是命粽註定」
把玉米粒取下，大家的刀工都很好



▲ 5/5「玉見你，椰許是命粽註定」
智尹老師來探班



▲ 5/5「玉見你，椰許是命粽註定」
製作玉米泥中



▲ 5/5「玉見你，椰許是命粽註定」
熟練地切洋蔥



▲ 5/26「吃讚朝鮮豬豬煲貝」
海鮮煎餅麵糊準備中



▲ 5/26「吃讚朝鮮豬豬煲貝」
享用動手做的成果



▲ 5/26「吃讚朝鮮豬豬煲貝」
切菜備料中



▲ 6/16「歐羊疙疙司咪瘩！」
熬煮海鮮濃湯



▲ 6/16「歐羊疙疙司咪瘩！」
圍在一起討論如何處理食材



▲ 6/16「歐羊疙疙司咪瘩！」
混合麵粉及馬鈴薯絲，沒有比例、沒有電子秤，一切靠感覺



▲ 6/16「歐羊疙疙司咪瘩！」
已經來第二場的參與者，處理起蝦子非常幹練

4、小組成員心得

- 周禹彤

上學期參與了智尹老師開的「歷史食譜」社群，很享受「做中學、學中做」這類型的活動，後來受到老師的邀請成立的社群，中間猶豫了一段時間，後來決定接下挑戰。從找組員到完成計畫案，雖然有些倉促，最後還是順利攥寫完成，審查時也受到評審委員的肯定，真的非常開心。

雖然擔任組長一職有些壓力，必須盯著進度、注意大局，同時又要關注細節，讓活動進行更流暢，但還是很慶幸當初自己接下了這個挑戰。過程中當然有挫折和考驗，但我們團隊總是能攜手度過每一個坎，我想這就是作為學生辦理活動最珍貴的過程，也是 **active learning** 鼓勵社群成立的初衷。

這段時間最開心的莫過於擁有一群認真負責的夥伴，從討論藍圖、構思主題、規劃每場活動流程到现在的成果收尾，過程中都是四人齊心付出。

非常感謝鏡騏、恩齊與宜勳三位的努力，也很感謝智尹老師及博雅書苑社教中心的協助。未來有機會也想參與別的社群的活動，體驗一下其他形式的 **active learning** ！

- 許鏡騏

經過這學期的活動，我發覺自己其實蠻喜歡煮飯的，可以在煮飯的過程中與身旁的友人聊聊天，增進情感，也可以在煮完飯後，享受自己努力出來的成果，也透過品嚐成果來了解之後哪裡需要改進。

這次很開心能與其他三位同學一同舉辦歷史食譜社群，活動過程中認識了不少同學，有陽明校區的也有交大光復校區的，同時也學會了烹飪各國的料理，以及了解料理背後的歷史來源。同時要感謝智尹老師，除了願意當我們的指導老師，也提供了我們整個社群的大架構，說明活動該如何進行還有所需要花費的費用。

也感謝三位同學，禹彤、恩齊和宜勳，從最開始的提案發想，活動中大家花費兩三個小時購買食材、討論食譜等，到最後成果報告，大家都不留餘力的為這個社群盡一份心力，很開心能有如此的經驗。

- 劉恩齊

我很高興自己參與本學期 **Active Learning** 自主學習計畫，歷史吃貨的初衷是帶領參與者 **DIY** 手作各國料理，並從中學學習食物背後的歷史，此外本社群也受到智尹老師的啟發，老師上學期的餐趣酒與冷盤手作令我印象深刻。

我們本學期一共辦了四次活動，跨足陽明與交大兩個校區，使兩校區的同學都可以有同等的參與機會，料理的部分選擇了歐洲、亞洲與南美洲，除了義大利麵及韓式烤肉等家喻戶曉的料理，也嘗試了墨西哥玉米粽、椰奶海鮮，羊奶起司疙瘩等具有挑戰性但非常值得介紹，參與者的回饋也相當不錯。

身為籌備者的一員，我們在選食材也特別挑當地農產，我要特別感謝社教中心在場地跟經費都十分幫忙，也很感謝其他三位籌備者，我覺得我們在簡報上面表現的還不錯，唯獨時間的控管稍嫌不佳，有可能是烹飪設備太少，但我自己還是相當滿意這學期的社群。

- 李宜勳

在經過這四次的活動後，我對於我們在活動中所料理的各式菜餚皆有更深刻的了解，無論是該菜餚的歷史故事與由來，還是菜餚的製作方法，皆在活動的過程熟悉且能夠在未來實際上來做出該料理。

在活動的流程中，從第一次的不甚熟悉導致分工不完全，到了後面幾次的逐漸熟悉，最後一次則在飛快的時間內就將活動完成，留下了更多時間讓各個參加活動的成員互相交流討論，我覺得是本次活動中最希望達成的目標，讓每位成員都能夠在開心的氣氛中認識彼此並完成料理。

在最後我想要謝謝這次一同完成四次活動的組員，如果沒有他們的各式幫助，我肯定無法將某些部分處理妥當，四個人一同在會議中討論、構想，到料理完成的那一刻，真的是使我感到非常的開心，也期許之後依舊有機會參與類似活動，在大學生活中留下精彩的一頁！

6、執行問題檢討與建議

由於組員們的個人安排，我們將活動時間限縮於一學期內，而在又想盡善盡美的情況下，決定辦理四場活動，平均兩三週就會有一場活動。雖然是四名組員輪流發想主體、擔任活動主持，而其他也會協助維持秩序和進程，但整體步調還是略顯倉促。

從回饋表單看來，雖然參與者普遍滿意我們的歷史講解與菜色選擇，但在時間安排、分工和菜色烹調時間選擇上，我們還是有很多不足。沒有試做過每道菜是一個原因，另一個原因可能也是因為我們不是專業的廚師，怎麼去估算配時真的不是一個容易的問題。

博雅在這個計畫下給了我們很大的發揮空間，對經費和各種協助都很大方，尤其想感謝佳親小姐總是很快速的回應我的問題。我想 **active learning** 這個計畫是想給學生邊學邊做的機會，而在這段期間，我也很珍惜犯錯後修正、然後重新調整做事方式的這個過程。很謝謝智尹老師開了「歷史食譜」社群並邀請我們延續這個概念，享受美食是一種很普遍的興趣，所以它很能夠引起共鳴、吸引大家來參與活動。而烹飪是一種很直接的手法，真的需要親手去做、去嘗試，可能會出錯，但重要的是我們如何學會解決問題並改善流程和方法，以及和同學的合作、溝通與磨合。

我覺得 **active learning** 鼓勵學生發展興趣、籌辦活動是一件很棒的事，而我也期許學校可以在場地、器材和設備上改善，在硬體完善的狀況下，有經費這個誘因，可以引起更多學生嘗試這類自主性的學習。

最後想謝謝有參與過程的每個人，由衷感謝。

歷次紀錄表參考格式_總表

次別	日期/時間	地點	主題/內容	觸及人次
1	112/03/20 18:00-19:30	google meet	計畫書、經費表微調與詳細活動辦法 討論會議	4
2	112/04/10 18:00-19:30	google meet	第一場活動討論會議	4
3	112/04/14 15:30-20:00	陽明校區 韓偉故居	Pasta la vista, baby!	8
4	112/04/24 18:00-19:30	google meet	第二場活動討論會議	4
5	112/05/05 15:30-20:00	交大光復 12舍 交誼廳	玉見你，椰許是命粽註定	10
6	112/05/15 18:00-19:30	google meet	第三場活動討論會議	4
7	112/05/26 15:30-20:00	陽明校區 韓偉故居	吃讚朝鮮豬豬煲貝	10
8	112/06/05 18:00-19:30	google meet	第四場活動討論會議	4
9	112/06/16 11:00-15:30	交大光復 12舍 交誼廳	歐羊疙疙司咪瘩！	8
10	112/06/26 11:00-12:30	google meet	社群成果呈現討論會議	4