

臺北市萬華區福星國民小學新聞稿 請轉交文教記者

單位：臺北市萬華區福星國民小學

地址：臺北市萬華區中華路一段 66 號

新聞聯絡人：張志強 02-23144668#121 ， 0922-462456

【活動主題：福星護眼出招，護眼小田園體驗學習活動】

從國文教材，沈復所著《浮生六記-兒時記趣》一文所敘述的內容，引發福星國小推出「護眼小田園我最 eye！」福星國小於 106 學年度學期末，舉行護眼小田園體驗闖關活福星國小於 106 學年度學期末，舉行護眼小田園體驗闖關活動，炎炎夏日伴隨著唧唧蟬聲，小田園裡多樣護眼植物已準備收成，有蝶豆花、花椰菜、茄子、韭菜…等。由老師與志工家長帶領學生走出教室外體驗農事，暨能保護眼睛又能一同分享小田園裡豐碩的成果。

教育局於學期末護眼活動表示，暑假是學童接觸 3C 產品與視力惡化高峰期，提醒家長假日應多帶孩子到戶外活動，避免長時間近距離的用眼行為，落實「睡滿 8 小時」、「吃蔬果均衡飲食」、「看電視、玩電腦少於 2 小時」、「戶外活動 2 小時」及「用眼 30 分鐘休息 10 分鐘」等護眼守則。因此，在福星國小陳清義校長的規劃下，學校邀集老師及志工家長集思廣益設計了多項護眼小田園闖關課程，有「討厭鬼不要來」-認識田園常見病蟲害、「採收趣」-認識不同植物的採收與種植方法及「小福星上好菜」-將收成的蔬菜 DIY 做成涼拌菜、包水餃以及蝶豆花泡成花茶，特製變色飲料，在中午的學校午餐，立即讓孩子們加菜！

「哇!變色了好神奇!」一道又一道的驚呼聲出現在校園裡，孩子們正目不轉睛地看著原本是紫色的蝶豆花水，加入檸檬水後，逐漸轉變成奇幻絢麗的藍色，小田園裡採收的蝶豆花，變成了大自然提供的最佳教材，尤其「蝶豆花」富含的花青素，不僅不是人工色素，比起一般植物有高達 10 倍花青素的蝶豆花，有著抗氧化的效果，還能保護眼睛。講師廖若馨志工家長說：「準備蝶豆花課程與材料花了好多時間，不過見到孩子們極高的興趣，反應熱烈，就一點也不覺得累了」。小田園學習體驗活動帶領學生更加認識農事，了解「食」與「農」之間的關聯外，還結合自然課程認識外來種-非洲大蝸牛與蝶豆花內的花青素隨酸鹼變色的特性，讓孩子做中學，一連串的學習過程從產地到餐桌，讓學習不僅僅只侷限於課本，更能貼近自然與生活經驗結合，加深印象。

福星國小近 3 年來，推動「小田園教育體驗學習活動」，校內的小田園的種植及推廣活動已具有四項特色：1. 多種植護眼植物。2. 好視力捉菜蟲。3. 蝶豆花茶飲自然科學特色課程。4. 護眼植物入菜 DIY。實際參與的班級人數已超過 1,200 人以上，常常都能在校園裡看見老師及志工家長們為孩子們解說的身影，孩子們也樂於在下課時間替作物澆水、除蟲。尤其近年來，孩子們的視力保健議題極受重視，讓孩子減少用眼，多樣性的戶外教學活動顯得更具有價值，本次學期末辦理護眼小田園闖關，希望藉由農事體驗與實際操作，培養學生勞動、農事體驗的習慣，走出教室外親近自然植物，也讓學生能立即採收並吃到學校內的土地上親手種植的護眼蔬菜，小朋友在活動後不僅將午餐加菜一掃而空，並頻頻探詢下次辦理的時間呢！

【護眼小田園體驗學習活動流程】

課程 時間	A 討厭鬼不要來 (照顧農作物-蟲害防治) +(作物介紹及採收) 講師/吳偕儀、陳盈汝	B 採收趣 (現採小黃瓜豆芽菜涼 拌沙拉、蝶豆花飲) 講師/黃盈菱、廖若馨	C 小福星上好菜 (小田園鮮採韭菜 水餃DIY) 講師/陳佳伶
	1020-1045 (25分鐘)	A 班級	B 班級
1045-1110 (25分鐘)	C 班級	A 班級	B 班級
1110-1135 (25分鐘)	B 班級	C 班級	A 班級
12:00 成果驗收、 美味午餐	B 班級	C 班級	A 班級

歡迎媒體朋友踴躍報導！

活動照片



上圖-孩子們正目不轉睛地看著原本是紫色的蝶豆花水，加入檸檬水後，逐漸轉變成奇幻絢麗的藍色。



上圖-孩子們學習將親手採收的蔬菜，製作成涼拌菜。



上圖-發揮好視力，老師帶孩子認識小田園蟲害的狀況。



上圖-將採收的萋菜製作成水餃。



上圖-福星國小於106學年度學期末，舉行護眼小田園體驗闖關活動。



上圖-小朋友立即採收並吃到學校內的土地上親手種植的蔬菜，在活動後不僅將午餐加菜一掃而空，並頻頻探詢下次辦理的時間呢。