



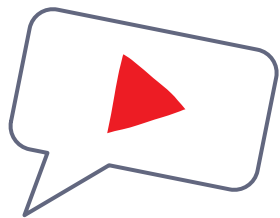
有「食」力的消費者 ——來去買菜

看影片，學台語



【美國女孩傳統市場全台語買菜】

1



佇影片內底，

大家（ta-ke，婆婆）請伊的新婦……

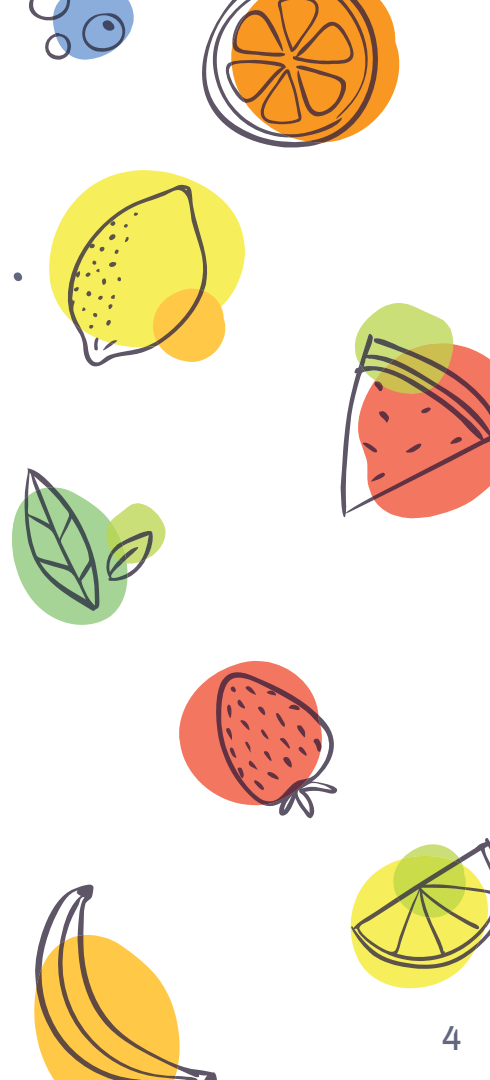




佇影片內底，
大家（ta-ke，婆婆）請伊的新婦……

× 去菜市仔買啥物菜？

- ✓ 蕃薯葉仔
- ✓ 紅菜頭
- ✓ 九層塔





佇影片內底，
這個台灣新婦……

× 猶閣有買啥物？



蔥仔

番麥





你敢捌佢序大人去過菜市仔？
有買啥物菜？

影片看了， 敢有印象上深的部分？

☺ 請共家己的想法用台語講出來～



看影片，學台語



【外國樣貌的女孩用台語… | 桃園南門市場】

2



『小黃瓜』的台語欲按怎講？



瓜仔哖

kue-á-nî



『大黃瓜』的台語欲按怎講咧？



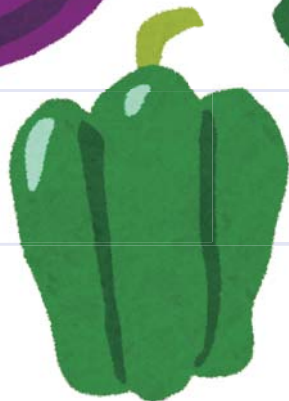
刺瓜仔

tshì-kue-á



下面的菜蔬，你會當讀出幾項？

茄子



青椒



菠菜



高麗菜



白蘿蔔



紅蘿蔔

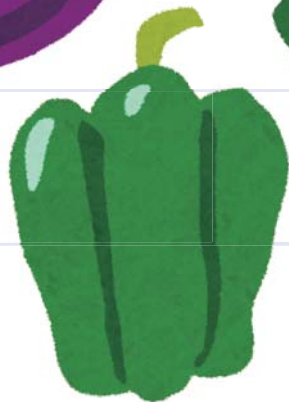
😊 3~4項：袂𦵇

😊 5項：真讚

👍 全部：有夠𦵇

下面的菜蔬，你會當讀出幾項？

茄仔



大同仔



菠薐仔



高麗菜



菜頭

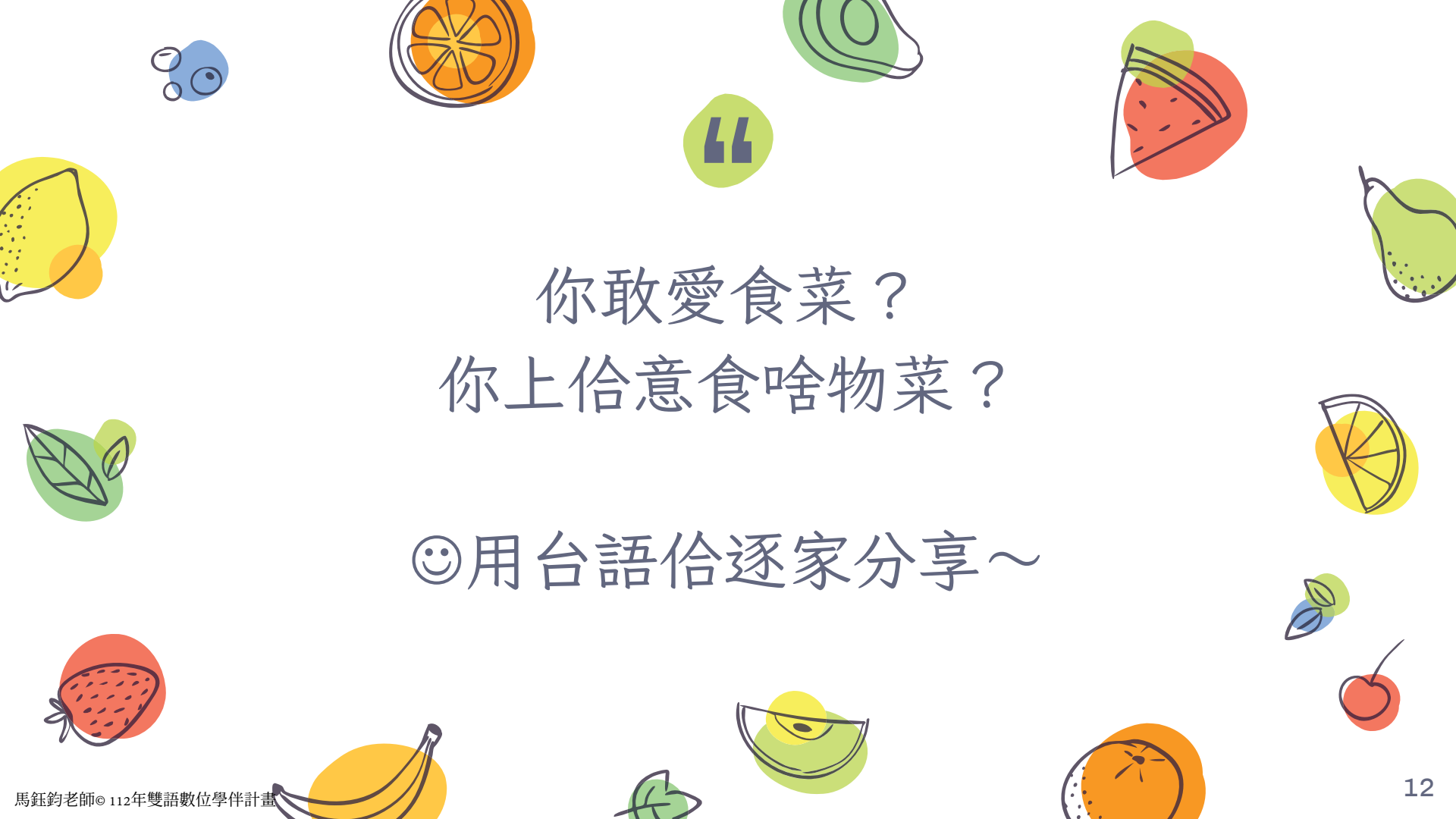


紅菜頭

😊 3~4項：袂𦵏

😊 5項：真讚

👍 全部：有夠𦵏

The background of the slide is decorated with various colorful illustrations of fruits and vegetables. These include a blueberry, an orange slice, a green leaf, a watermelon slice, a lemon, a strawberry, a banana, a cherry, and other smaller items like a green pepper and a slice of lime. The illustrations are scattered around the central text, creating a vibrant and healthy theme.

你敢愛食菜？
你上佢意食啥物菜？

☺用台語佢逐家分享～

習復詞語

請你拍開🎤mài-kù（麥克風），
共菜蔬的語詞讀出來。

句型練習

我去菜市仔買__拾__，攞總__箍。

例句：

我去菜市仔買高麗菜 拾 大同仔，攞總 50 箍。

高麗菜



大同仔



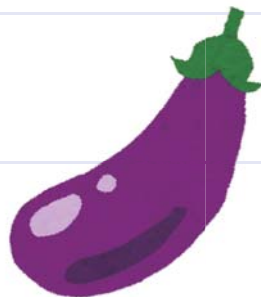
50



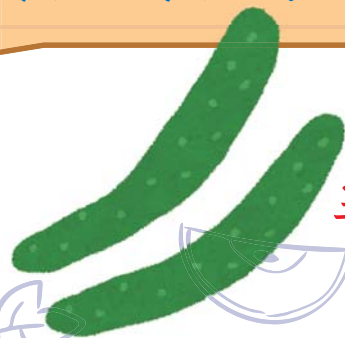
角色扮演

兩個人一組，有「頭家／頭家娘」佢「人客」兩種角色，根據投影片的內容進行對話的練習。

人客：「頭家這_____（唸出投影片的菜蔬名稱）按怎賣？」



頭家：「這一粒／條／斤／把_____罐（佻濟錢）。」



半斤60罐

The background is a solid orange color. It is decorated with various white line-art icons. These include: a slice of orange at the top left, a whole orange at the top center, a slice of orange at the top right, a pear on the right side, a slice of orange on the right side, a strawberry at the bottom left, a banana at the bottom left, a slice of orange at the bottom center, a whole orange at the bottom right, a cherry at the bottom right, a leaf on the left side, a rocket ship in the center, and several small stars scattered around the rocket and the central text.

來畫、來話

Jamboard出任務

範例

阿君

請你寫出兩項上恰意的菜蔬（漢字+台羅拼音），並畫出來。

茄仔 *kiô-á*

番麥 *huan-béh*

The illustration shows two hand-drawn items. On the left is an eggplant, drawn with a simple black outline and a green stem with a small leaf. To its right is a corn cob, drawn with a yellow-orange kernel area and green husks. The drawings are done in a simple, sketchy style.

第一節課結束



有「食」力的消費者 ——阮兜的冰箱

馬鈺鈞老師 © 112 年雙語數位學伴計畫

設計者：馬鈺鈞老師

讀繪本，學台語



《蔬菜逃家了》

作者：廣川沙映子

譯者：張玲玲

出版社：格林文化事業股份有限公司

愛認真聽老師用台語講故事～😊



蔬菜逃家了

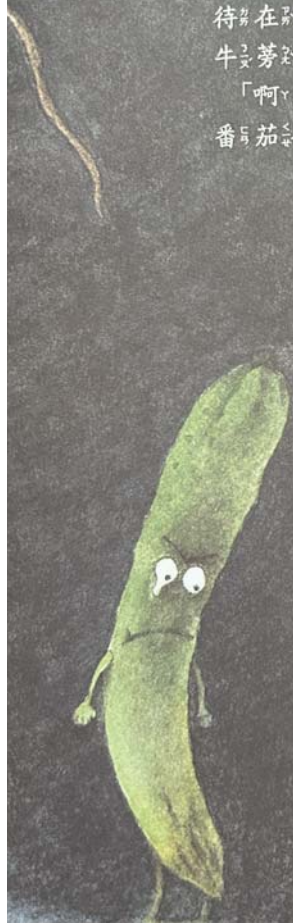
文·圖 廣川沙映子 譯 張玲玲



一個安靜的夜晚，
沒有人的廚房忽然傳出
噦噦噦噦——的聲音，
冰箱的門打開了。



「我受不_了了_啦！」
黃瓜_一邊_說著_一邊_跨出_冰箱_一。
「等_一下_一，我_也要_跟你_走。」
待_在這_裡，只_會被_丟掉_一。」
牛_蒡跟_著走_出來_一。
「啊_一啊_一啊_一，我_也是_一……」
番_茄也_走了_出來_一。



「乾脆逃家吧！」

黃瓜說，「聽說今天有一個集會，
裡面全是像我們這樣，
被人遺忘的蔬菜。」

總之，先去那邊看看！」
聽到黃瓜的話，蔬菜們
一個接一個走出大門。



不久，蔬菜們來到稻田一角的空地。
大南瓜首先站出來說：
「你們看看我的外表，
一定以為我不會壞。可是，
我被放了三個月……嗚×嗚×嗚×。」



蔬菜們騷動起來。

「腐敗、發臭，讓人一聞就昏倒！」

「泥糊糊、黏答答，讓他們受不了！」

「偷偷溜進料理，讓他們拉肚子！」

「好！就這麼做！」



「喂喂。」

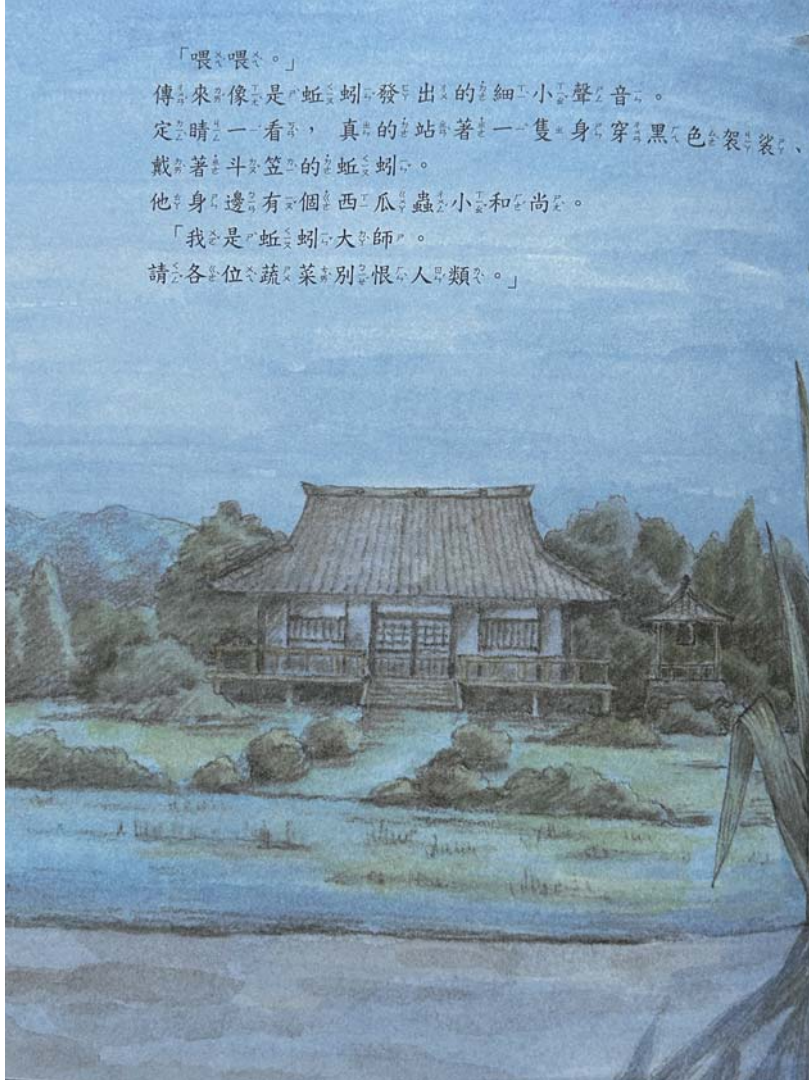
傳來像是蚯蚓發出的細小聲音。

定睛一看，真的站著一隻身穿黑色袈裟、
戴著斗笠的蚯蚓。

他身邊有個西瓜蟲小和尚。

「我是蚯蚓大師。」

請各位蔬菜別恨人類。」



「你說不要恨人類？已經太遲了吧！」
青椒說。

「不不，我很了解各位的心情，
就算各位痛恨人類，對你們也沒幫助。」

「可是，這一切都是人類的錯啊。」

「嗯，這話不假，浪費食物，
的確是不好的行為。
但是……」



蚯蚓大師繼續說：

「每個人都會犯錯。」

因為忙，結果就忘了……

這種事情經常發生。

假如因此怨恨對方、做壞事，

代表連你們的內心都腐敗了。

內心一旦腐敗，就永遠無法

長出美味可口的蔬菜。」



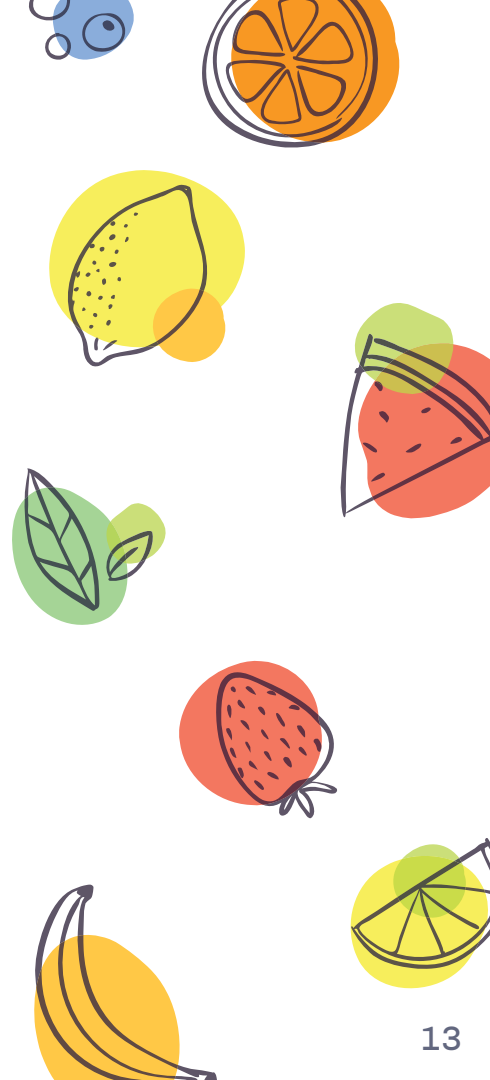
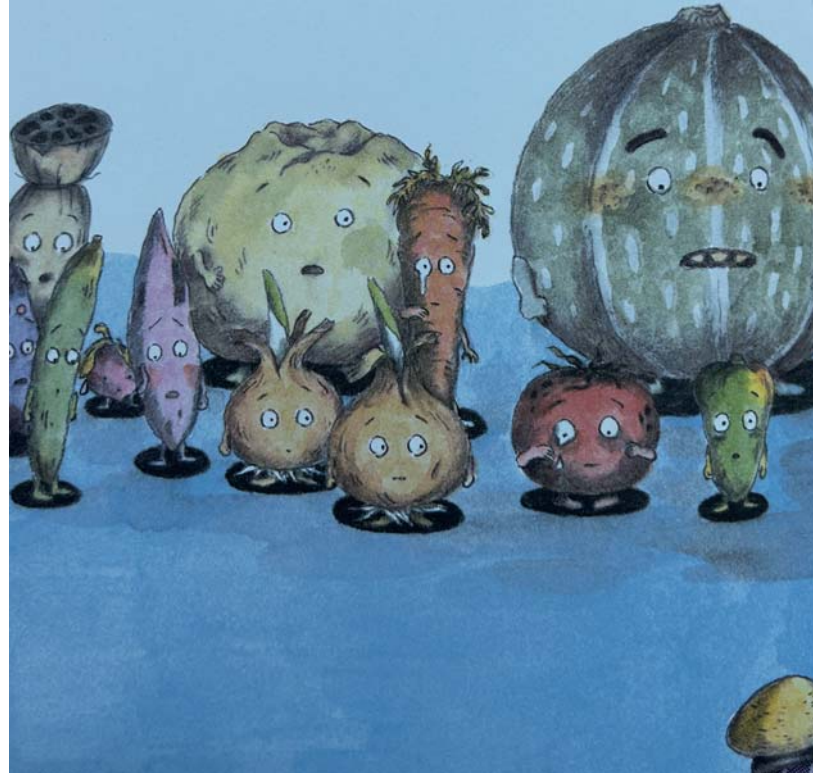
蔬菜們靜靜聽著蚯蚓大師的話，
有的流下了眼淚。

「那麼，我們想請教大師。」

南瓜代表大夥兒發問：

「我們已經腐爛了。」

接下來該怎麼辦呢？」



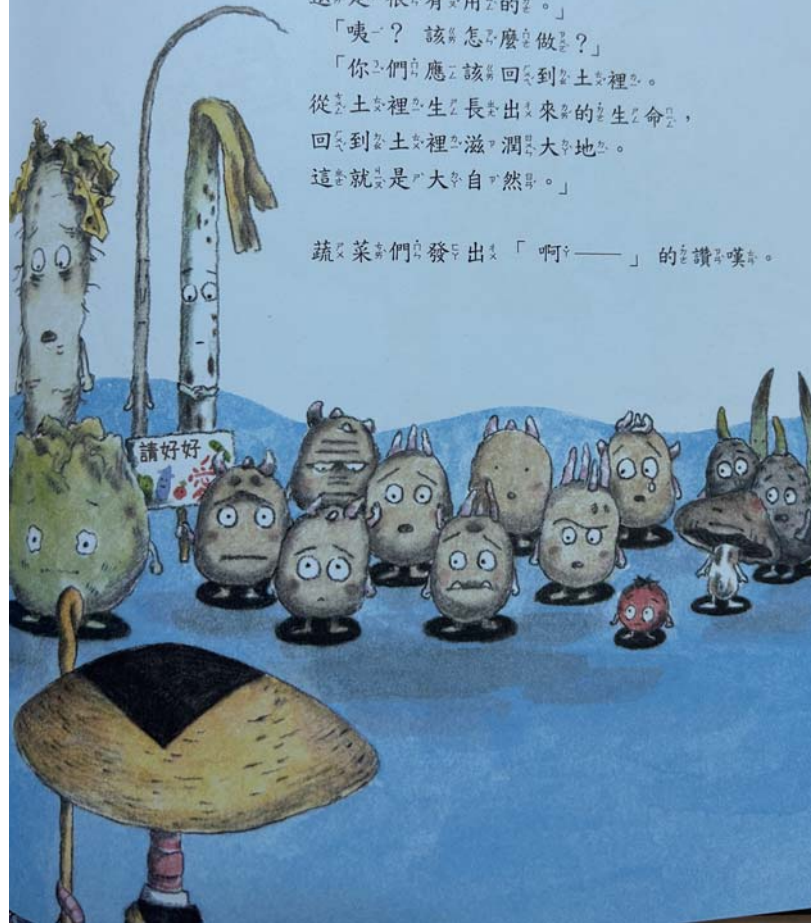
蚯蚓大師回答：

「嗯，你們就算腐爛，
仍然是營養滿分的蔬菜，
還是很有用的。」

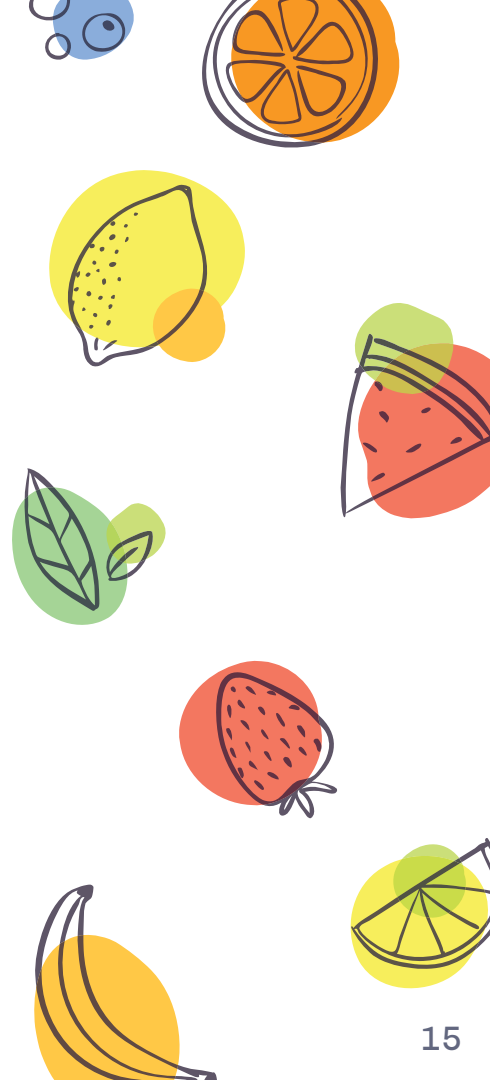
「咦？該怎麼辦？」

「你們應該回到土裡。
從土裡生長出來的生命，
回到土裡滋潤大地。
這就是大自然。」

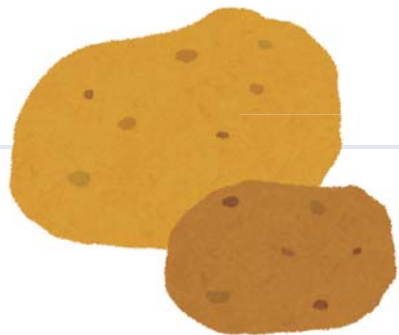
蔬菜們發出「啊——」的讚嘆。



一年之後……

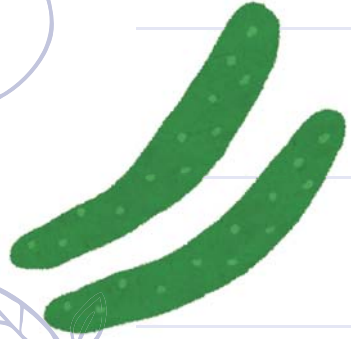


佇繪本內底，
有講著啥物菜蔬？



牛蒡

佇繪本內底，
有講著啥物菜蔬？



瓜仔哖

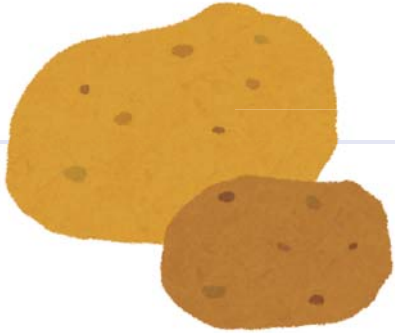
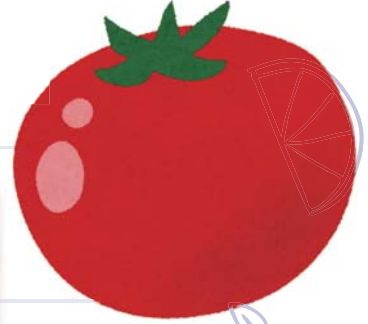


金瓜



蔥仔

柑仔蜜／臭柿仔



馬鈴薯



疼某菜／gōo-bōo

故事聽了， 印象上深的是……

☺ 會使共家己的想法、體會、心情用台語講出來～





想看覓……

×

1. 恁兜的冰箱敢有物件
因為罔傷久、歹去矣，
擲掉的經驗？

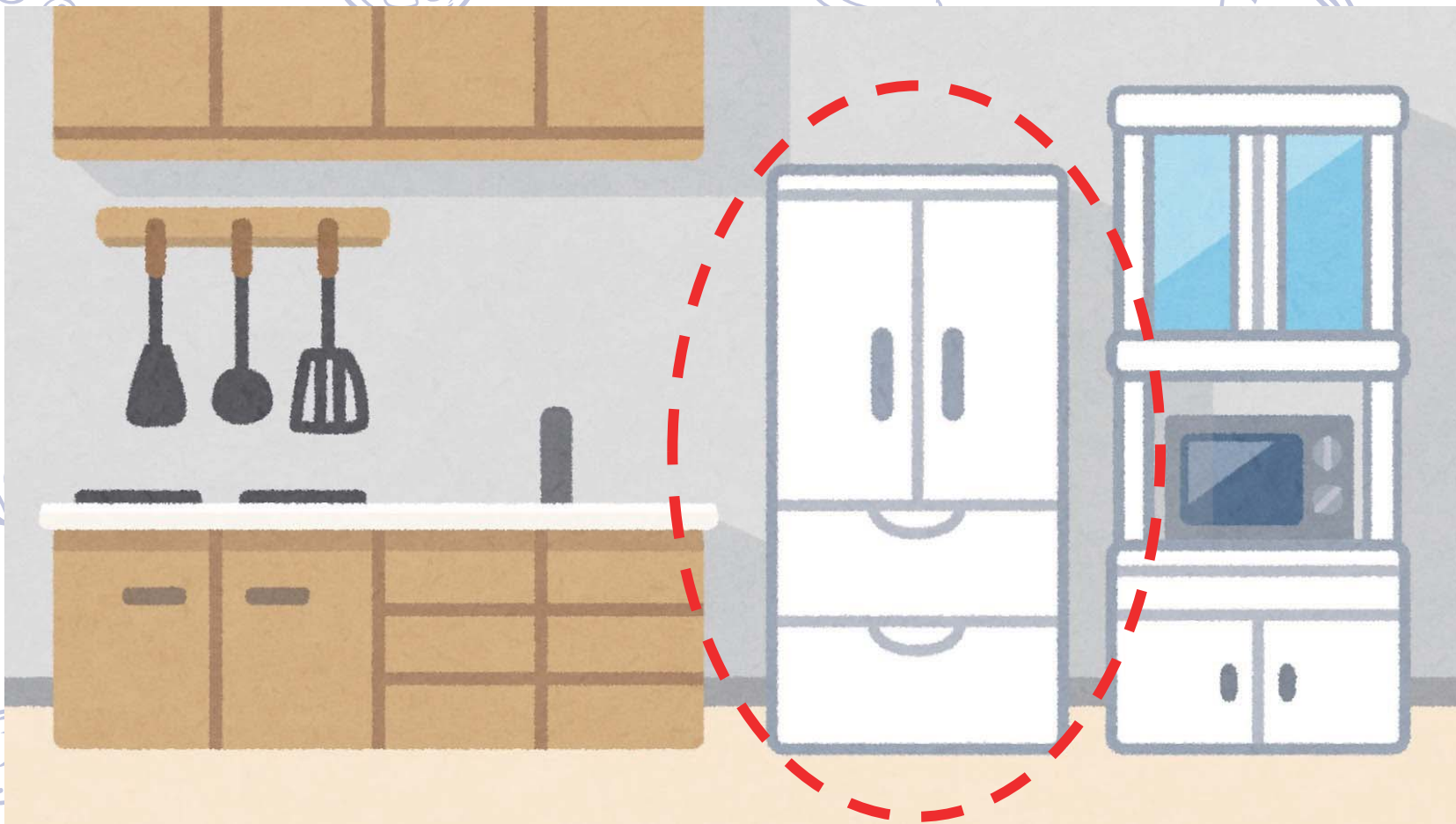
×

2. 共啥物擲掉？
心情按怎？



「食佻濟，買佻濟」
是珍惜資源的好習慣。

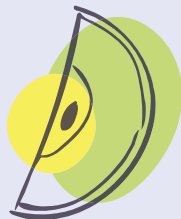
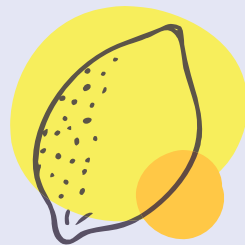






開幾分門較省電？

☺ 莫超過八分門會較省電，
嘛會當予冰箱用較久、袂遐爾緊就歹去～



恁兜的  這馬有幾分漬？

敢有啥物物件已經罔一段時間

攏無去振動（tín-tāng，挪動、移動）？



6分鐘～任務時間



每一個人輪流共冰箱的相片抑是
Jamboard 任務單的畫面分享予
逐家看，用台語簡單分享。

語詞練習



這節課的相關語詞：



冰 箱
ping-siunn



省電~省 電
síng-tiān

浪費電~了 電
liáu-tiān



過 期

kuè-kî

歹 去

pháinn--khì



擲 掉
tàn-tiāu



物件買傷濟，
因到過期的行為，
會當按怎形容？

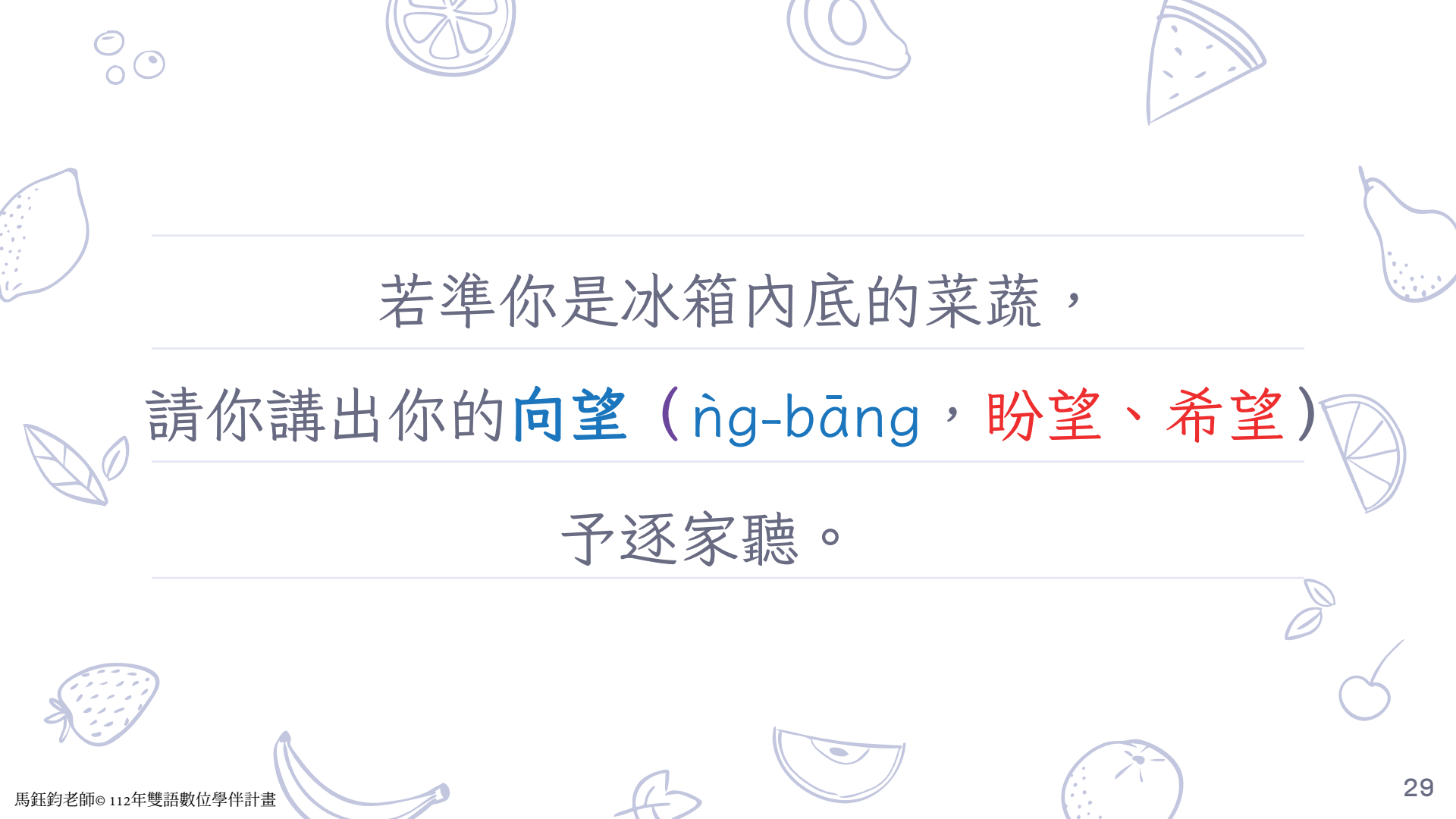
無彩
討債
拍損

這個人真 。

內底會使填入啥物形容詞？

語詞複習

角色扮演

The background of the slide is decorated with various line-art illustrations of fruits and vegetables. At the top, there are slices of citrus fruit, a whole citrus slice, and a pear. On the left side, there is a lemon, a leaf, and a strawberry. At the bottom, there is a banana, a leaf, a slice of citrus, a whole orange, and a cherry. The text is centered between horizontal lines.

若準你是冰箱內底的菜蔬，

請你講出你的**向望**（**ng-bāng**，**盼望、希望**）

予逐家聽。

請逐家為家己設定一個角色，
會使是菜蔬，嘛會使是冰箱內的任何物件。

先自我紹介→

逐家好，我是一罐豆油。

心內的向望→

我向望／希望主人會當佇我過期進前，就共我用予了，

達成的心情→

按呢我會足歡喜的！

敢有看過這兩個圖？佇佗位看著的？



碳標籤圖示



減碳標籤圖示



愛心：愛大自然的心。

葉仔：健康、環保。



任務

利用歇睏日的時間佢厝內的人

做伙去超市抑是大賣場逛逛咧，

看這兩個圖有出現佇啥物產品的頂懸？

共紀錄落來，後一擺上課請逐家用台語講看覓。



馬鈺鈞老師© 112年雙語數位學伴計畫

第二節課結束

有「食」力的消費者 ——碳跤跡

設計者：馬鈺鈞老師



碳標籤圖示



- ◆ 指一個產品從原料取得，經過工廠製造、配送銷售、消費者使用到最後廢棄回收等生命週期各階段所產生的溫室氣體。
- ◆ 透過碳標籤制度的施行，能使產品各階段的碳排放來源透明化，促使企業調整其產品碳排放量較大的製程，也能促使消費者正確地使用產品，以達到減低產品碳排放量的最大效益。



須標示「碳足跡」
(碳趺跡) 數字及計
量單位，通常以多少
g 來表示。

數字越少表示產品
排放的二氧化碳越少，
傷害地球程度比較少。

綠葉：
代表健康、環保。

碳標籤圖示說明



愛大自然的心：
減碳「酷」地球，及
落實綠色消費，與邁
向低碳社會。

減碳標籤圖示



- ◆ 政府部門鼓勵廠商：
 - (1) 揭露產品碳排放資訊。
 - (2) 藉由產品本身、製程及供應鏈中找出減少溫室氣體排放機會。
 - (3) 檢討產品綠色設計，進一步降低消費者在使用及廢棄處理階段的溫室氣體排放量，達到實質減量成效。



減碳標籤圖示



- ◆ 申請減碳標籤使用權之產品，其**五年內碳足跡減量需達3%以上**，經審查通過後即可取得減碳標籤使用權。
- ◆ 讓消費者在購物時即考量減緩全球暖化與氣候變遷問題，優先選購減碳標籤產品。



減碳標籤圖示說明



起始年份：
產品取得減碳標籤的
起始時間年份。

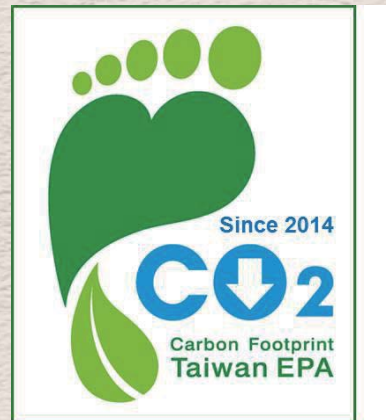
向下箭頭：
該產品達成環保署審
查通過之減碳承諾。

去超市抑是大賣場的時陣……



圖片出處：筆者實地拍攝

敢有看著啥物產品的頂懸
有出現這兩個圖？





衛生紙

圖片出處：筆者實地拍攝



飲料

海苔 (滷苔, hóo-thī)



1

看影片，學台語



【從食物源頭讓地球少「碳」氣！認識飲食碳足跡與永續農業】



2

看影片，學台語



【能源村 食物里程】



3

看影片，學台語



【20220923新聞世界通 | 公視台語台】



“

的溫度……



衝懸 (tshìng-kuân ,
升高)

有傷濟
(太多) ……

『溫室氣體』

佇頭一个影片內底，
有講著地球目前拄著啥物麻煩？





工場
kang-tiûnn

二氧化碳
jī-ióng-huà-thuànn



“



您敢知影家已佇生活中
製造佬濟二氧化碳咧？

我的生活碳跤跡 🦶🦶

- ◆ 恁一個月，大約會製造出佻濟公斤的二氧化碳？
- ◆ 請使用台語分享講出你一個月食佻濟粒卵🥚、
咻佻濟罐牛奶🥛、用幾包衛生紙，產生佻濟二
氧化碳？愛種佻濟樹仔才會當相拄（sio-tú，
相抵、抵銷）？🌳

請使用【生活碳足跡計算機】簡單計算一下。



“

佇第二个影片內底，
有講著『食物里程』。

啥物是『食物里程』？

食物對（從）產地
一直到消費者手裡
的距離。



食物的旅行～『食物里程』



咱的國家

食物的旅行～『食物里程』～咱來算看覓

國 家	食 物	國 家	食 物
日本🇯🇵 Japan	蘋果 apple🍏 phông-kó	美國🇺🇸 United States	牛肉 beef🐮 gû-bah
泰國🇹🇭 Thailand	米 rice🍚 bí	智利🇨🇱 Chile	櫻桃 cherry🍒 ing-thô
紐西蘭🇳🇿 New Zealand	奇異果 kiwi🥝 kâu-thâu-kó	配合使用的網站： 【Foodmiles食物里程】 https://www.foodmiles.com/	

“

請用台語分享操作的結果，

『食物里程』有佻遠？

路程（lōo-tîng/lōo-thîng，里程、行程）





想看覓 • 講看覓

◉◉ 若是共“Where are you?—Your Location”猶閣有
“Where has your food come from…?—Country”
這兩個攞選「Taiwan」，結果會是啥物？🤔

「食在地，買在地」嘛是節能減碳、愛地球的行為。❤️



語詞複習



本節課相關語詞

- ◆ 節能減碳 (tsiat-lîng-kiám-thuànn)
- ◆ 跤跡 (kha-jiah/kha-liah, 腳印、足跡)
- ◆ 路程 (lōo-tîng/lōo-thîng, 里程、行程)
- ◆ 二氧化碳 (jī-ióng-huà-thuànn)



食物的跣跡

Jamboard任務來囉～



佇後回上課進前……

- ◆ 利用時間先共【解密塑膠及食品包裝的前世今生！包裝革新邁向零廢棄未來】<https://youtu.be/TJoEGzziISM> 這個影片看了，完成Jamboard學習單。





第三節課結束

有「食」力的消費者 ——節能生活做伙來

設計者：馬鈺鈞老師



1

看影片，學台語



【珍惜食物大作戰！現代飲食型態：減少食物浪費】



“

你敢搵……
有物件圓到袂記得食的經驗？

是啥物物件？
發現的時陣，
敢有予歹去的物件驚著？



鼻起來…



看起來…



經驗分享

我捌有物件園到袂記得食的經驗，

我共_____園佇_____，等我發現的時陣，

伊已經過期／歹去矣！

伊的外表看起來_____，閣有_____。

- ◆ 請你參考倒片的內容，練習用台語講看覓。

“

影片內底
有講著珍惜食物的方法，

每一个人輪流用15秒講看覓，
有啥物保存食物的方式？
(會當避免『剩食』)

“

思考方向

買物件進前，想看覓……

敢是需要的？

會當園到當時？

買佢濟？

欲按怎保存？

資源回收敢有做予好？

語詞練習



本節課相關語詞

- ◆ 豉 (sīnn, 醃漬)
- ◆ 保存期限
- ◆ 真空包裝 (tsin-khong pau-tsong)
- ◆ 資源回收
- ◆ 潘 (phun, 廚餘、餿水)
- ◆ 潘桶 (phun-tháng, 餿水桶)



“3R3E” 永續行動原則



2

看影片，學台語



【循環回收及實踐綠色消費 永續「食」代你我一起】





啥物是“3R3E”？



這馬，咱來同齊討論……



1. “3R3E”永續行動（綠色消費）的原則。
2. 練習用台語講出“3R3E”欲按怎佇生活當中運用。
3. 做伙完成Jamboard線頂學習單。



3R3E永續行動原則

- ◆ 3R :
 - (1) Reduce 消費減量
 - (2) Reuse 重複使用
 - (3) Recycle 落實回收
- ◆ 3E :
 - (1) Economic 講究經濟
 - (2) Ecological 符合生態
 - (3) Equitable 實踐公平



3R3E永續行動原則

◆ 3R :

(1) Reduce 消費減量 (物件買有夠用就好)

→ 買物件進前，攞愛先思考：這敢是有需要的？抑是我家己想欲愛的？
想予清楚才買，會當予地球的資源有上好的使用、袂造成浪費。

(2) Reuse 重複使用 (會當重複使用的物件，莫用一遍就擲掉)

→ 厝裡的塑膠袋仔、環保袋仔攞是會當重複使用的，莫用一遍就擲掉，
按呢做會當延續資源的性命週期。

(3) Recycle 落實回收 (環保做予好，地球無煩惱)

→ 好好仔做回收，就會當予資源有循環利用的機會。



3R3E永續行動原則

◆ 3E :

(1) Economic 講究經濟 (莫買包裝過度的物件)

→買物件的時陣，儘量莫買彼種包裝過度的。譬論講：若是欲買牛奶粉，會使先看覓敢有彼款「無塑膠軟蓋」的產品。

(2) Ecological 符合生態 (「你」敢有珍惜地球？)

→買物件的進前，會使先去了解這個產品佇生產的過程，有符合標準無？譬論講：工場的廢水敢有照程序處理？

(3) Equitable 實踐公平 (做代誌，有公道)

→有的企業會特別注重：產品的生產過程會使用對環境較無污染的原料，會照顧員工，嘛會照顧著消費者恰員工的權益。



啥人是生活智慧王？

面對以下的情境，
你會按怎做？
請講看覓～

功課寫到一半，鉛筆
心無夠用，需要去文
具店一逝（一趟）……

～文具店的距離：500m。

欲出門的時陣，你
看著……



你的洗手習慣
是……？



“

這馬，咱來看一段影片



【全民綠生活 | 環保說的比做的容易，
你又真的做到了嗎？】



任務挑戰

- ◆ 接受挑戰進前，先思考一件代誌……



恁兜的塑膠袋仔會用佢濟擺才回收？

恁兜佇一禮拜的時間，大概會增加／使用佢濟塑膠袋仔的量？



任務挑戰

- ◆ 對厝裡提一个



園佇冊包內底，

攏愛用伊貯物件（比論講：紮去學校的早頓、食的物件），袂使提新的，而且嘛袂使用兩、三擺就擲掉，第一階段先約定執行一個月，看會當減少佻濟塑膠袋仔的量。



A top-down view of a breakfast table. Two ceramic bowls filled with oatmeal are the central focus. The bowl on the right is topped with a variety of fresh fruits including strawberries, orange slices, raspberries, and a star anise. A wooden spoon rests in it. The bowl on the left is also topped with fruit, including a large orange slice and a cherry. In the top left corner, a small ceramic cup contains dark coffee. Several fresh strawberries are scattered on the light blue surface in the bottom right, near a silver spoon and a folded light blue napkin. The overall lighting is soft and natural, creating a calm and inviting atmosphere.

第四節課結束