

# FOOD EDUCATION

## 香港有飲食教育嗎？

一日三餐，人之基本。除了尋求生存裹腹所需，你分得清碗盤內的營養系數、烹調方式嗎？除了打卡嘗鮮的即時快感，你又認得出餐碟上的食材原形、說得出其產地或產季嗎？

香港，在過去一段頗長的時間總是以「美食之都」自居，但關乎飲食的教育卻儼然九牛一毛。相比起周邊地區，本地的飲食教育（或食農教育）似乎相對遲緩，並未似台灣、日本有相應的食農教育法案或教材套，從官方至民間的討論度也遠不及歐美地區，對「飲食教育（Food Education）」一詞更是生疏而陌生。現存的飲食教育，多由坊間所推動，屬非主流而小規模；或是近年透過「全方位學習」，以體驗式學習活動滲透至教育之中。

學校——作為培育下一代的核心場所，教導孩子們「識飲識食」，有幾重要？

採訪／撰文・黃怡穎  
攝影・黃家邦



識萬卷書不如行萬里路。認識食材，不如親身到農場。直接觸摸，直接感受。圖中所見，場主Gary正在為一年級生介紹蒜頭。



## · 跳出教室 · 一年級生在農田上的半日課

對主流學校的學生而言，「親親大自然」這類戶外活動可能一年只得一次，唯有秋季旅行才有機會參與其中；但對着重自然的香島華德福學校，綠林田野不是陌生場景，各年級都常有活動讓孩子連繫自然。就像眼前這班一年級生，他們早在幼稚園時已常來訪南丫島的樂弦農場（Lok Yin Farm）；今年初起，更是在導師Anna推動下，把一連多個星期三的上午課設定在農場上，由場主Gary為孩子們上一課。

### 關於食物 從農業開始

幫忙收割油麥菜，是這天的第一項任務。Gary嘗試深入淺出地講解眼前這片油麥菜田的狀況、生長周期，解說如何辨別收成的時機，以及收割時落刀的理想位置。一張張懵懂而稚氣的臉蛋半蹲着圍在田邊，有些膽大的孩子挑好一棵便仰頭問「這棵可以嗎？」，有些同學則是似懂非懂地觸

碰着葉片，等待導師從旁指引。

眨眼間，每人都收割了兩三棵，Gary忙不迭地提醒，「不要收割全部呀，留一些年幼的，還可以繼續長大的。來幫忙除草吧。」在油麥菜田上冒出的雜菜，立即成為小手的目標，一握一拔，熟練的手勢不似是新手上路，更像是訓練有素的小幫工。Gary笑說，「這一班孩子有超過一半都早在華德福幼稚園時期多次來訪農田，非常醒目，早就試過播種、除草、淋水等工作；部分孩子甚至會在周末與父母一起到來參與農務工作。」

### 與作物來一場捉迷藏

冬末初春，漸轉和暖的天氣滋養着農田上的不同作物。這天，戶外教室上的黑板就標注了三組雙語名詞：「Coriander芫荽」、「Carrot蘿蔔」、「Garlic蒜頭」。但比起認字，Gary更着力於引導孩子們嘗試描繪作物外

形，然後分組在田裏尋找這些作物的蹤影。

這猶如一場田野上的捉迷藏。隨風搖曳的芫荽很亮眼，味道更是獨特得令人難忘，瞬即被那個呼喊着「我最憎食芫荽」的孩子找到。他依照農夫吩咐，按捺着自己的厭惡，緊皺眉頭地嘗試摘起一節葉莖握在手心中；身旁那個號稱「我最愛吃芫荽」的男生，卻是急不及待表現自己的熱愛，一把將手上那一疊芫荽都塞進口中，一時半會咬不完，枝葉在嘴邊溢出、漫延，連農夫也忍俊不禁。

冒出個橙紅頭頂的蘿蔔不難被發現，但拔起時難以預料的大小身軀，讓孩子確切感受到自然中的不穩定及可能性。在介紹蒜頭的時候，Gary不忘滲入些「根莖類」、「炒菜用」、「冬天產」的簡單知識。感受自然、學習知識，就在這一點一滴的農間遊戲中發生。



- 1 偶有孩子尚不太掌握執刀切件的竅門，導師會從旁指導及示範。安全是優先考慮，其餘就交由孩子自由探索及嘗試。
- 2 洗洗切切的工序，每人都有機會體驗，最後得出這一盤沙律，是結聚全班合作的成果。
- 3 蘿蔔上長着細長葉子，來訪過好幾次的孩子們都記得，切下來、不要扔，到後方去餵兔子。

## · 自己摘 自己切 ·

回到長木枱上，便進入洗洗切切、準備沙律的時候。Gary先行示範，然後便取出小刀、膠砧板，讓孩子自行料理食材。導師Anna從旁監察大家的安全、適時指導。事實上，這班一年級生不論是折半、去皮、切片、切粒，都似乎難不到這些小手，甚至比不少「無飯家庭」的料理工夫更「有姿勢有實際」。大家的收成在切拌調味後，成為了小息的「主菜」；頌唱感謝自然的詩歌《For the Golden Corn》後，即啟動享用。起初有人說討厭芫荽，也有人嫌棄蘿蔔，但他們仍然願意嘗試放入口，最後滿盆沙律一掃而空。由自己收割作物別有意義或風味，參與農務或許是治癒挑食的良方。

為期數月、每周一節的半日農課，教學內容大都是由Gary作主。透過簡單農務、田間遊戲、料理食材、學做堆肥，從體驗中學習感受自然循環，體驗植物滋長的過程。身兼校方

家長的Gary，雖然沒有教育工作背景，卻滿心希望這片農場能具有教育元素，「這片農地『豆腐腦』咁細，好明顯並非純生產型農場；如果大人細路來到，有所得着、『拎得走的』，我們希望不只是收成作物，還有學術性的東西。」

隨着二月結束，一年級生今季的農場課亦告一段落。Gary以播種綠肥作為課堂終章，「用意是待植物成長後，翻入土中分解後滋養土地，是一種主流種植中較小被人選擇的方法，因為極花時間位置，又無實際收成，但比起直接施肥有更多好處同成效，綠肥概念正正跟華德福教育互相呼應……學生用小手一粒粒咁播種，而我亦靜靜地睇每個人心中埋下小種子……」

### 食為輔 以成人

「我們整個教育理念就是，我們是

想培養一個人的Faculty（才能）。」，香島華德福學校校監兼聯合創辦人之一徐瑩（Sharon）解說着華德福教育的核心價值，那份「才能」包括例如是生而為人所需要知道的一切、所要蘊含的素養。「我們是想他有一個很豐富的經驗、體驗，建立他自己的習慣，這些反而才是他日後讀書的基礎。」

所謂「讀書的基礎」，更多是處世的狀態及心性，調節內在及生活的節奏。當日後面對壓力、逆境時，仍然可以隨遇而安（Go with the flow）。而食物與農耕在華德福教育中，正正是飾演着感受自然的其中一道橋。唯有掌握四時變幻，感悟生活節奏，才能適切應變，順應生活、長存穩妥。在裹腹之外，照顧自己、安頓心靈健康。



（左）孩子在Gary的引導下，從綠油油的一片油麥菜田中「尋根」，挑選最壯最大的一棵，然後一手握菜、一手握剪刀，在連接土地的根部用力剪斷。

（右）回程之前，Gary把正合時令的蕃茄當作手信，一人一個派發到孩子手心上。有些貪嘴的孩子邊走邊咬，享受那多汁香甜的滋味。有些內斂的孩子小心翼翼地捧着，希望能帶回家與家人分享。



（上）問這位男孩有幾愛芫荽？他張口一咬，把手心的芫荽都塞入口，以行動宣告對芫荽的愛。

（下）孩子們早就由心接受自然，不怕污糟不怕蟲蟲，甚至會「捉蚯蚓捉到好興奮」。在Gary協助下，他們亦在課室內設置迷你蚯蚓堆肥箱。當城市人在苦惱着膠袋徵費、廚餘問題；孩子們早就知曉答案，早就掌握生活智慧。

