

黃同學

評分項目	回饋建議
整體檔案內容完整度 封面(標題、學校科系、姓名)、百字簡述與內文(文字說明、照片或圖片、證明文件等)	由學校日常切入，規劃探究收集數據，檢視剩食議題，最後化為行動，向學校提案，立意佳。
學習歷程及心得省思 1.為什麼想學?(動機、目標) 2.你怎麼學習?(準備、過程) 3.學習過程中你發現了什麼?(困難、學習反思) 4.學習收穫和影響(心得、未來應用)	1.整體其實做得滿優秀的，但建議在「未來展望」的部分可以像你的「問題解決」那一欄歸納與具體寫出「與學生議會討論訂定如何解決可能的的外部成本而施行外訂的草案」，進行建設性的提案」ex:呈現書報雜誌撰寫的前後對照，學習成長會更為明顯會更飽滿。 2.運用多種研究法，但需加強說明分析資料的方法。課堂收穫提及學習運用各種社會科學研究方法，本段反思內容可再加強。尤其是關於運用各項研究方法的優缺點，可多說明學習心得。
呈現亮點特色及個人優勢 個人興趣、潛能、人格特質以及各種核心能力	1.以日常生活為題材，培養問題解決能力，合作與實踐能力佳。 2.具體比較面對問題與問題解決狀況，也條列出學習收穫並具體說明，GOOD，稍微小可惜，比較沒看到個人特質魅力展現，有展現自省能力但沒有太明顯展現出自我肯定力，例如:其實你的圖表整理的非常棒，圖也簡潔明瞭，流程圖規畫也是，可以看得出你對於組織、創造、美感力，但你不說，有些沒有SENSE的評審就可能MISS掉。
檔案設計感及版面配置	畫重點的顏色要統一，做完再重複檢查一下喔！ 此外，附錄學習成果作品做得非常棒！
整體回饋建議	1.透過日常議題採訪，完成一份書報雜誌，是一份很不錯的學習表現。 2.學習歷程投入且用心，可加強運用圖文呈現的技巧。於本門課中運用的研究方法說明須加強。比如訪談和問卷，孰先孰後？訪問原案與問卷題項彼此如何關聯起來？這對於數據的品質，以至後續的討論，都具關鍵影響。 3.多發現自己魅力，對未來展望在具體一點。



選修公民與社會III

探究與實作

課程學習成果

作者：羅東高中普通科-黃同學

指導老師：黃仁祺 老師



學習是一段長途的旅途
可能路上有坑洞與岔路
然而，跟踎過後
將收穫沿途的美景
此時，我知道
跋涉的過程與豐碩的成果
同樣重要！

目錄



- 一、摘要..... P.3
- 二、課堂筆記..... P.3
- 三、研究動機與實作過程..... P.6
- 四、問題與解決..... P.9
- 五、心得反思..... P.10
- 六、新聞影片展示..... P.11
- 七、附錄:雜誌成果..... P.12

金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

百字簡述

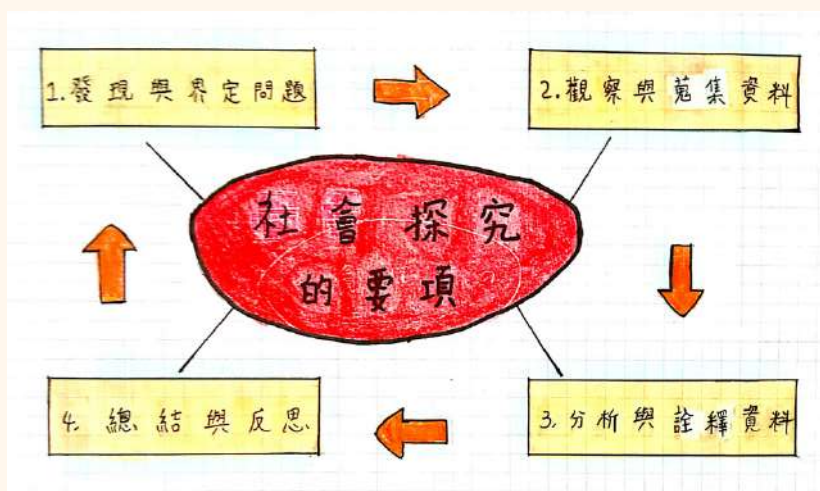
我與組員在課中完成新聞報導雜誌、拍攝影片並發表成果。不但學習運用各種研究法、體認團隊合作的重要，更發揮問題解決能力。願未來進一步對外訂開放與否的爭議，擬出提案與校方商議，有效溝通下改善現有制度的缺漏。

摘要

課程中老師先教常用的社會科學探究法，包括觀察研究、文獻分析、問卷調查等，接著我們分組尋覓並討論主題，實作產出一篇報導新聞雜誌、繳交新聞影片，並發表成果。我們的成員有五人，小組合作完成新聞雜誌，報導主題是「舌尖上的羅高——羅高午餐制度大調查」。作品用到課堂中學的觀察研究、問卷、訪談、文獻蒐集等研究法，引入校園午餐的相關法規，再加上SWOT分析，用多元角度報導。目的在於瞭解羅高午餐制度的昔今變化，並展望未來，設想以後制度可能有的轉變。

這是我第一次寫新聞報導，因要使用報導文學的手法撰寫，過程並不簡單，我們的撰稿用語不夠專業，所幸在老師指導與多方參閱新聞後改善。也擔心疫情期間無法訪談，於是我們防患未然，事前安排好所有訪談。在簡單分工後，各自撰寫負責的版面，再互相檢查有無紕漏。儘管曾擔心來不及寫完，但克服問題後，竟超出規定的四頁版面，最終成果高達八頁，完成質與量都相當不錯的報導。

課堂筆記



社會探究步驟依序為：
發現與界定問題
觀察與蒐集資料
分析與詮釋資料
總結與反思

公民探究與實作

㊟ 發現與界定問題

5W1H: What (問題界定)
When (何時)
Who (何人)
Where (何處)
Why (為什麼)
How (發生方式)

(一) 確認問題與探究主題的關聯性:

- 定義問題中的重要用語
- 消大領域問題不斷細分、聚焦

(二) 選擇適合的研究問題並考量可行性:

- 須具有研究意義
- 可從生若經驗或文獻中得知問題，並無探究必要

㊟ 觀察與蒐集資料

↳ 蒐集足以佐證心中假設的「證據」

(一) 假設問題的原因

(二) 利用研究工具證實真偽

- 釐清要點
 - a. 確定觀察範圍
 - b. 合理推測
- 觀察研究法 (所有研究法的基礎)
 - a. 觀察環境
 - { 自然環境
 - { 控制環境 (人為)
 - b. 觀察內容
 - { 結構性 (封閉性)
 - { 非結構性 (開放性)
 - c. 觀察者角色
 - { 參與式
 - { 非參與式 (可能不夠客觀)
 - ↳ 常用於民俗、雜誌研究或行動研究

d. 紀錄媒介

- { 準確性
- { 合適性

e. 觀察目標

- { 行為觀察
- { 非行為觀察

(三) 資料蒐集

(常見方法: 文獻分析)

- 目的
 - ↳ 站在巨人的肩膀看更遠
 - ↳ 了解自己有興趣的主題
 - ↳ 避免重複

- 簡易
 - 新聞資料
 - ① 論文
 - ② Google Scholar
 - ③ 華藝線上圖書館
- 進階

㊟ 分析與詮釋資料

4步驟理解文章

- STEP 1 預覽
- STEP 2 詮釋
- STEP 3 分析
- STEP 4 回應

論文最重要的研究結果

中文 - 摘要, 研究結果

英文 - 文章開頭

① 預覽 - 快速理解主旨

- 目的
- 標題
- 組論
- 開頭與結尾
- 段落起始句
- 作者要告訴我們什麼
- 作者的研究領域

② 詮釋

- 不同顏色標記
- 標關鍵字及不熟的詞
- 記錄重要概念及圖表
- 寫下問題及評論
- APA格式 註記引用來源

③ 分析

- 證據 (基於經驗或過去研究)
- 引用來源
- 檢視假設 (問題意識)
- 檢視作者的偏見

- 用5W1H法發現與界定問題
- 觀察與蒐集資料的要點
- 觀察研究法的注意事項

用預覽、詮釋、分析、回應四步驟來分析與詮釋資料



㊟ 回應

- { 撰寫摘要
- { 與同儕及師長討論

㊟ 總結與反思

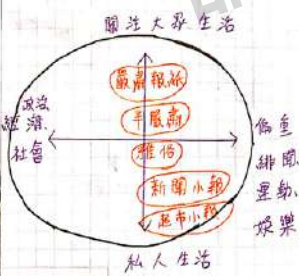
4步驟檢視研究歷程

- STEP 1 條列發現
- STEP 2 思考支持及反對的理由
- STEP 3 如何解決或改變
- STEP 4 如何解釋結果

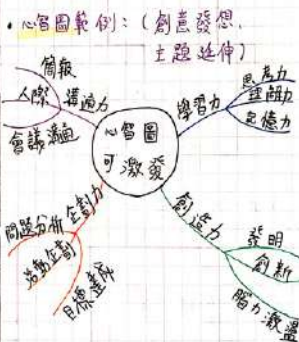
如何實踐計劃?

- 行動方案
- 群眾倡議 (ex. 肥皂箱)
- 網路平臺倡議 (ex. 眾發網站、國發會公共政策網路參與平臺)
- 投書媒體 (ex. 公民記者, Pao Po 公民新聞)

※ 報紙分類:

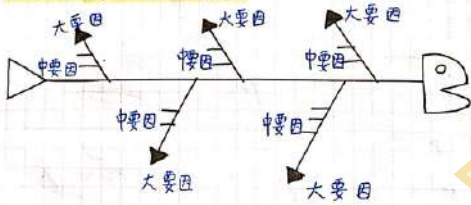


※ 筆記術



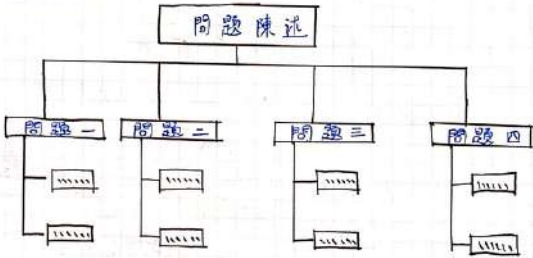
- 總結與反思的步驟
- 探究成果的實踐方式
- 報紙從是否關注大眾生活、偏重娛樂緋聞或是重視社會政經，可分成5大類
- 心智圖形式

• 魚骨圖 (發現根本原因)



各種筆記術

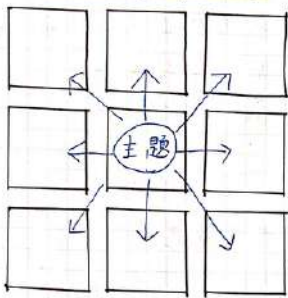
• 邏輯樹



• 康乃爾筆記法



• 曼陀羅筆記法



訪談法
問卷法

• 訪談 (質的研究)

- 蒐集被訪者背景
- 擬定訪綱

• 問卷 (量的研究)

1. 確認目的及發放對象
2. 開頭: 施測單位、目的、研究倫理
3. 問題由淺至深
 - 一個題目只問一個問題
 - 避免誘答
 - 避免雙重否定

4. 計分方式:
 - 李克特量表
 - 可增添開放式問題

效度: 可靠性與一致性

效度: 精準反映要測量的概念

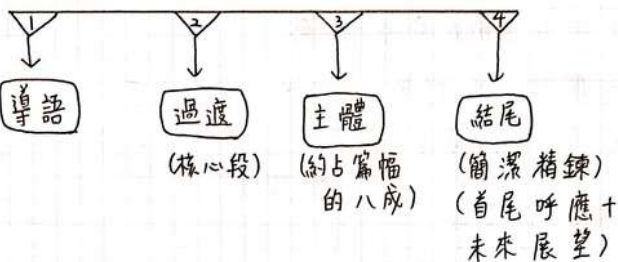
• 如何下報紙標題?

- ① 抓住閱聽人的好奇心 (但要不失原意)
- ② 抓住報導重點
- ③ 不得省略重要前提

• 如何寫報導?

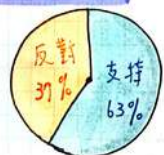
- ① 用字精準
- ② 運用段落寫作
- ③ 報導架構:

ex. 華頓街日報



• 各類圖表:

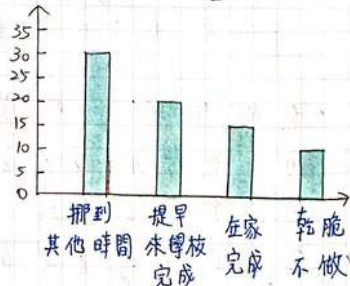
① 圓餅圖



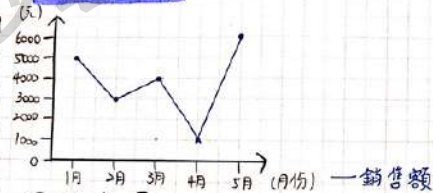
▲ 羅高學生對「廢除早自習」之支持與否

② 長條圖:

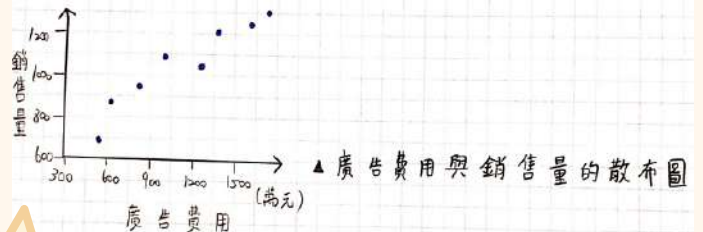
▲ 如何完成取消早自習的原訂計畫?



③ 折線圖:



④ 散布圖:



- 撰寫報導要點與架構
- 以各類圖表呈現分析結果

研究動機與實作過程

我們這組的作品是「舌尖上的羅高——羅高午餐制度大調查」。希望藉此瞭解本校羅東高中的午餐制度如何流變？過去用餐經驗是如何？現今的午餐情況又為何？並推測未來午餐政策的可能發展方向。

研究動機

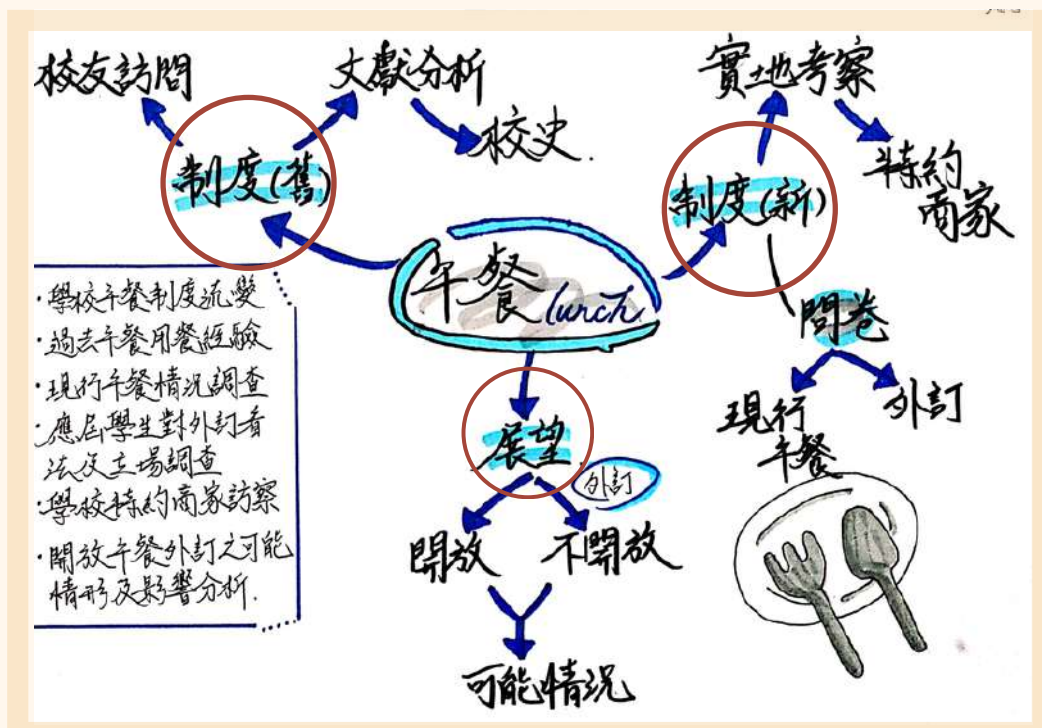
探究主題可以是國際性的大議題，如：剩食議題；也可以聚焦於小範圍，關懷紀錄在地特色，如：羅東高中的午餐制度變化。我們組員經過討論與思忖再三，覺得**在地化的主題**，只有身處其中的我們才會關心，而且午餐是每個人的日常，組員對此都**興趣滿滿**，而且這個題目由小見大，也可以與全國的其他學校做比較研究。事實上我校的午餐制度演變就連校史館都沒有相關紀錄，我們可說是研究的先鋒。

研究目的

紀錄午餐制度變化可**保留珍貴的口述午餐歷史**，更能發揮公民精神，結合政策面提出建議，以期解決現有問題與提升制度完善性，並發想**未來可能的發展方向**。

大綱發想：使用心智圖

小組討論時運用心智圖分為舊制度、新制度與未來展望，以漸進時間軸深入專題。



研究方法

- **舊時**的午餐制度，因文獻中並無記載，只能以**深度訪談法**訪問三位於民國70、80年代就讀羅高的校友來瞭解。
- 探討**現行制度**，先用**觀察研究法**描述羅高現在的午餐包含從家中帶便當、訂購學校特約廠商便當或違法外訂等；以**問卷調查法**知道羅高學生對現行制度的滿意度與最喜歡哪一家特約廠商的菜色；用**深度訪談法**訪問三位經常違規外訂的學生，了解他們外訂情況與對現行制度的看法。
- 根據蒐集到的問卷回覆，再以**實地訪談**人氣最高與最低的學校特約廠商，找尋為何學生對兩家店的評價有著天壤之別。
- **未來**的午餐制度方向，先以**文獻分析法**剖析外訂的法律規定，與開放外訂的他校實施情形；**分析問卷**中學生是否支持開放外訂與原因；用**SWOT**探討開放外訂的利弊為何，最終闡述我們認為未來制度可能的改變。

分工狀況

組員人數：5人。因為我們深切了解唯有分工合作才能達成最佳利益，所以工作分配平均，每人的貢獻度皆為20%。

工作內容	負責組員
訪問、問卷製作	組員共同完成。（我主要負責記錄訪談內容，整理成逐字稿，有疑問時亦會提出。）
影片剪輯	林同學
雜誌內容	組員分版面撰寫。我負責的版面為「 未來的午餐制度方向 」（含制度層面、已開放外訂學校之相關規範、支持與反對外訂立場之分析、開放外訂之議題延伸）與 最終總結 。

製作過程與成果發表照片



小組討論



小組討論



與校安請教外訂問題



訪問外訂生



訪問學校特約便當廠商



成果發表

問題與解決

遭遇問題

意見有些分歧

對於**是否訪問所有的特約廠商**，組員意見不一，有人覺得要全部訪問，有些組員和我一樣認為只要訪最受學生歡迎與最不受歡迎的兩家廠商即可。

如何解決

理性討論，達成共識

大家**理性討論**後，雖然訪問所有店家內容更豐富，卻使主題過度發散，變成探討廠商，而非午餐制度了。因此決定**聚焦於核心主題**，只訪談具代表性的店家。

進度落後他組

當時別組已開始撰寫內容，而我們卻擔心未來若疫情再起，可能會線上上課，無法安排訪談。再者，因訪問對象多元，除報導中呈現的，還包括喜好廠商便當者、至員生社買午餐的同學等。因此，**前期都在進行訪談，雜誌內容毫無進展**。當時真的很焦慮，怕進度過於落後。

防患未然，有效分工

細數發現受訪者高達12位，因此前期擬訪綱、安排訪談、整理訪談稿是必要的。之後也如我們所擔心的進入線上學習，**還好之前收集充分的訪談素材**。至於雜誌內容，我們先儘速討論各自負責的版面，於家中完成。在**分工模式與資料充足**下，很快就產出了初稿。

撰稿用語不夠專業

第一次進行新聞寫作，**不知如何下筆**，寫出來的文章像報告，不太具有**報導感**，較偏向小論文等形式，不似給大眾閱讀的雜誌。

請教師長，參閱雜誌

請教老師新聞寫作注意事項，並大量閱讀雜誌報導，發現新聞用語要淺顯易懂、簡明扼要，且訪談內容多以話語帶出主題方式呈現。瞭解後再修改文字就較像報導筆法。

心得反思



課堂收穫

一、學習運用各種社會科學研究方法

在這充實的探究與實作課程中，我學習到基本的各種社會科學研究方法，課堂中用筆記紀錄重點，獲得學科上的知識與研究法後，接著，我們實際運用在真正的研究專題上。報導中，我學到如何應用這些研究法，同時更提升了**應用工具與相關軟體的能力**。例如用網路查詢法規與教育部函示、熟練使用新的適合小組共同編輯的線上軟體、製作線上問卷等。雖因初次接觸有點生疏，但經過不斷摸索與詢問同學後，我逐漸熟練，未來也持續精進用來製作並進行其他研究。

二、體認團隊合作與溝通表達的重要

分組合作下我們發揮許多能力上的互補，產生一加一大於二的綜效。課堂中有充分的討論時間，當意見分歧時，大家會先各自講述想法，互相交流溝通後再看有無共識，若還是無法達成則投票表決，但我們常在溝通後就出現共識，不需要表決，可見進行的是有效溝通。此外，訪問外部店家前我原本很緊張，真正訪談後發現受訪店家都十分親切。由此我也習得如何與受訪者晤談的態度，只要事先約定訪問時間，誠懇有禮說明來意，對方便會感受到你的誠心，對你敞開心房。

三、解決問題的能力

製作過程中我遇到諸多問題，像是：找不到相關法規、進度落後、用詞不像報導等。我會積極尋求老師幫助，老師會教我們方法，我也認真付出時間參看大量報導，多參閱其他雜誌，讓自己的筆法更貼近一篇大家喜愛閱讀的專題報導。



未來展望

製作這篇深度報導前，我對外訂不瞭解，只覺得現在是民主時代，學生學權應受保障，校方不該禁止。但深入研究後發現：教育部函示中提到是否開放由校方決定，而本校校規中明確禁止學生自行外訂，要開放的話，學校方也是有很多思考點，歸納而言，學校想先解決外訂可能帶來的外部成本，如：食安疑慮、交通紊亂、校園安全隱憂等再開放。研究過各方面的說法後，我的思考更加周全深入，因為外訂開放會增加校方行政方面的成本，所以學校也有自己的考量與難處，**身為學生法庭的學生法官，我想未來若要付諸行動促使校方開放外訂，應積極與學生議會討論訂定如何解決可能的外部成本而施行外訂的草案，進行建設性的提案**，而不能只是要求校方直接進行開放。畢竟外訂不只是學校的事，學生也要負起責任，與校方溝通討論並解決問題。

探究與實作的過程好似在路上行走，有坑洞有岔路，也會遇到路上的同伴一起同行高歌，這些過程讓我有全新的收穫與視野。學到的不僅是學科知識，也有內化於心的能力及素養。未來將運用這些，探尋其他未知的領域，真可謂「不虛此行」！



新聞影片展示

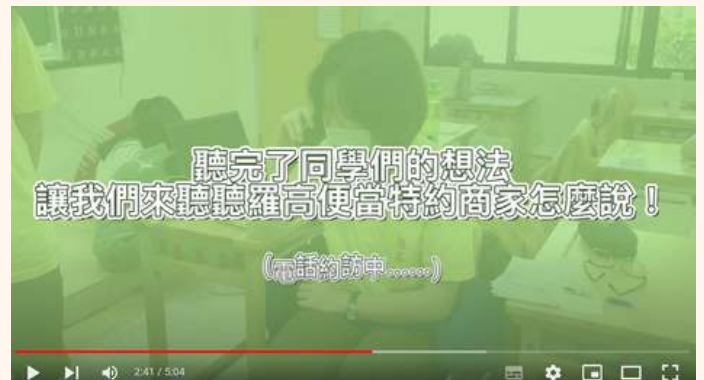
除了雜誌，我們也拍攝新聞影片，透過各種角色的訪談，希望忠實呈現更多面向的意見與想法。

影片連結：

<https://youtu.be/0CPuqpAvBJo>



影片QR Code：



以上畫面是我們深度訪談的各種人物

羅高新聞團隊

記者/ 林家聿 林紓緯 林黛嘉 陳柔均 黃心雅



附錄：雜誌成果展示

舌尖上的羅高

羅高午餐制度大調查

所謂「民以食為天」、「吃飯皇帝大」，三餐與人之間擁有最直接也最深切的關聯。對學生而言，三點一線的忙碌生活並沒有給予莘莘學子太多享受三餐的慈悲，那些餐點囫圇在零碎的幾分鐘以內，無以消化，遑論品嘗。就生活節奏緊湊的21世紀來說，我們能夠坐下與三五好友說笑交流並佐以能用味蕾好好感受美食滋味的時間，可能就是午餐了。

對於午餐，宜蘭縣羅東高級中學裡即將成年的學子有更多的想法。

羅高的午餐制度今昔大比對

舊制下的羅高午餐

文/林紓緯 記者/林紓緯 林黛嘉 陳柔均

根據羅東高中校友林中彥先生（民國73年入學）回憶，羅東高中最早是沒有便當廠商進駐的。當時學生大多是自己從家裡帶便當到學校蒸，只有極少數的同學會有家長親自送中餐來，在那個年代實屬令人十分羨慕的待遇。當時的羅東高中員生社位於現在的資訊大樓地下室，裡頭設有大型蒸便當機。每班皆有一格專屬欄位，長寬與深度足以容納一班40到50人的便當。午餐時間一到，各班便會派出兩名學生前去抬便當。

時間推移至民國80年左右，此時羅東高中已出現了便當廠商進駐。據當時就讀之校友朱玉芳女士與林致佐先生所述，當時的便當店包括：三五、六九、華僑、源鄉與梅竹。廠商的數量與現今大略相同。然而，除了三五便當店仍持續向羅東高中供應午餐以外，其他廠商經過學生喜好的汰換及物價上漲等原因，已被其他便當廠商取而代之。

朱玉芳女士表示：「當時便當店每天一早會提供一份當日的實體便當作為模型給學校擺放在福利社裡，以保鮮膜封住顯露內容物供同學參考。」也就是說當時並不是如同今日逐班發放菜單並讓班級統一訂餐，而是以員生社作為統一向外訂餐的窗口。我們推測這是因為當初便當廠商進駐時訂購的人數較少，所以能夠採用這種方式。而隨著後續訂購便當的學生人數漸漸增加，發放菜單至班級統一訂購就成為較方便的做法。

舊制下的校友訪談



圖片來源/林家聿 攝

校友 林中彥先生
就讀年份：民國73~76年

就林中彥先生的觀察，身邊的同學們午餐幾乎都是吃家裡帶的便當。偶爾才有同學的父母會送外食，林中彥先生說：「例如羅東鎮有名的便當『排骨大王』就是令同學垂涎的外食選項之一」。另外，員生社裡也有販賣肉羹與燒餅能夠作為午餐的選項，據他回憶，當時的肉羹應該是出於員生社内廚房的手藝。



圖片來源/林家聿 攝

校友 朱玉芳女士
就讀年份：民國79~81年

至朱玉芳女士就讀羅東高中的時候，午餐的選項已經又增加了不少。比方此時已有多家便當廠商進駐校園，但由於她個人仍習慣吃母親為她準備的便當，因此對於學校的午餐選擇了解不多。然而，她有印象從這個時候開始就有一家「三五便當店」存在於校園當中，而這家便當店至今都仍屬於羅高的午餐選擇商家之一，可說是歷史悠久了。



圖片來源/林紓緯 攝

校友 林致佐先生
就讀年份：民國81~84年

林致佐先生就讀羅高的年份與朱玉芳女士相近，不同的是，相較於從家裡準備便當，林先生更常訂購學校便當與向校外店家訂購外食。據他所言：「當時進駐羅東高中的便當廠商包括：源香、華僑、六九與三五。」當時的他每天早上都會滿心期待的和朋友一起到員生社查看當日便當的菜色。至於外訂，在當時也是不符校規的，「那時我們去領取時總要從側門或是輔中後方的圍牆凹處偷偷取餐」。

現制下的羅高午餐

文/林黛嘉

羅東高中成立至今已邁入第78週年，現在羅高學生們的午餐來自於哪裡呢？學生們主要有下列幾種取得午餐方式：從家中帶便當來學校、訂購羅高特約廠商的便當、在員生社或販賣機購買、請家長外送，以及瞞著師長外訂。

從家中帶便當來學校

在羅東高中的班級教室大樓「仰山樓」與「觀海樓」，各樓層皆設有一台由家長會捐贈的蒸便當機以供使用。對於學生們而言，從家中攜帶便當對於餐飲的內容物及份量都較有決定的權力，也較能節省餐費、吃得安心。

在員生社或販賣機購買

而根據「學校衛生法」第22條規定，學校應加強餐廳、廚房、員生消費合作社之衛生管理；第23條內容則規定學校供應膳食者，應依據中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，以及中央衛生主管機關所定國人膳食營養素參考攝取量提供衛生、安全及營養均衡之餐食，其食材應優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農業產品，並禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品，以此期望學生們能吃的健康。

羅東高中員生社也販售許多食品讓學生可以做選擇。諸如關東煮、茶葉蛋、三明治、包子、燒餅、泡麵等。還有一些熱門商品例如魚板、「約翰兄弟炒飯」等時常供不應求，銷售一空。此外，員生社樓下及仰山一樓皆設有數台販賣機，販售各種麵包及零食，例如肉鬆麵包、貝果、果醬土司等。



外訂被抓的學生(示意圖)。

圖片來源/林家聿 攝

違規外訂

瞞著師長外訂，雖可能有著被處罰的風險，但卻能吃到自己想要的午餐，因此有些學生仍然樂此不疲。

訂購羅高特約廠商的便當

而訂購羅高特約廠商的便當的學生們目前則有「一起來速食店」、「三五便當」、「東東香便當&麵」、「宜珍便當」、「悟饕池上飯包」、「壹武壹食」此六間特約便當廠商能選擇。於早上第二節下課（10點）以前向合作教育股長繳錢並登記所訂購之便當，中午12點前員生社工作人員會將便當放入員生社樓下各班的藍色塑膠籃中，班上輪值的同學再將全班訂購的便當搬至教室。

依據「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」第16條之規定，學校辦理外購盒餐食品或團體膳食，應注意食品暫存保管之場所衛生，不得直接置於地面、太陽直接照射、病媒出沒或塵污、積水、濕滑等處；於每學年開學後半個月內或訂購之廠商資料異動時，將廠商名稱、地址、電話、負責人及訂購份量等資料，送當地主管機關及當地衛生主管機關，並由當地衛生主管機關加強稽查；並且將當日訂購之食品各隨機抽存一份，包覆保鮮膜，標示日期，餐別及廠商名稱，立即置於攝氏七度以下，冷藏四十八小時，以備查驗，並應防範遭受污染；學生如發現所進食之食品有異味或異樣時，應立即向學校行政人員報告。此外，「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」第17條還規定，學校外購盒餐食品或團體膳食之廠商，應取得政府機關優良食品標誌驗證或經衛生福利主管機關稽查、抽驗、評鑑為衛生優良者；學校得隨時派員或委託代表到廠瞭解食品衛生管理作業，發現有衛生不良之情形，應立即通知當地衛生主管機關處理。以上的法規，究其原因，主要是為了能使學生們能吃的安全又安心。



左：學校特約廠商便當。
圖片來源/林紓緯 攝

請家長外送

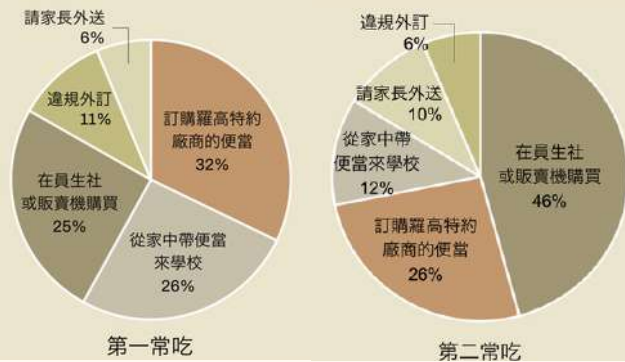
學校為方便家長們為學生送便當，中午會開放校門中庭讓家長進入送餐，學校也在警衛室擺置置物架專門放置家長送的便當及其他食品，並且要求在袋子上寫上班級座號姓名或學號，以避免誤認的情況發生，然而即便如此，拿錯的意外仍經常發生。此外為食品安全考量，學校禁止學生家長為自己親屬以外的同學準備便當。

現制下羅高學生的心聲

文/林黛嘉 圖表來源/林黛嘉

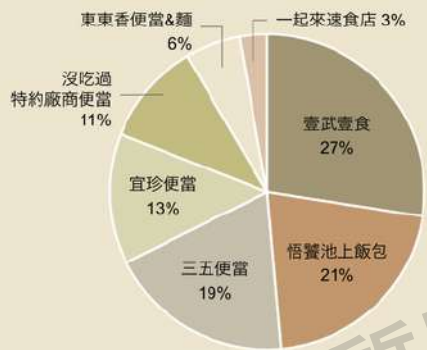
現行的制度下，羅東高中的學生們有這麼多樣的午餐選擇，究竟哪些最受到學生喜愛呢？學生們對目前的制度又抱持著什麼樣的想法呢？透過問卷調查，我們得以了解現行制度下羅高學生們的心聲。

最常選擇的午餐



問卷調查結果發現，大家最常吃的是向羅高特約廠商訂購的便當，主要乃因這樣的方式最為便捷，無須前往員生社購買或校門口取餐，且價格較便宜，一個約介於新台幣50至100元間不等。而學生們第二常吃的則是員生社所販售的產品，例如泡麵、關東煮、炸物、販賣機的麵包等等，也是因為方便購買、價格親民、所售食品豐富多樣等原因深受學生們喜愛。

最喜歡的便當廠商



在羅高現有的六間特約便當廠商：「一起來速食店」、「三五便當」、「東東香便當&麵」、「宜珍便當」、「悟饕池上飯包」、「壹武壹食」(按筆畫順序排列)中，最受學生們喜愛的是口味偏日式、價格較高的新進廠商「壹武壹食」(31%)，以及同樣價位較高的知名連鎖便當店「悟饕池上飯包」(24%)；而最不受歡迎的則是販賣肉羹麵及羊肉麵的「一起來速食店」(3%)，及品質不穩定的「東東香便當&麵」(6%)。

對特約便當的滿意度



如左圖所示，大多數羅高學生對特約便當廠商的滿意度為「普通」或「滿意」，主要因為不同廠商的便當品質兩極。如「悟饕池上飯包」及「壹武壹食」單價較高，但普遍被學生們認為品質較穩定、較好吃，而其他便當則可能有油膩、實物與菜單不同造成期望的落差、曾內含蛋殼或螞蟻等問題。許多學生表示，現在的特約便當廠商提供之菜色欠缺變化，容易吃膩，甚至直接表示「很難吃」、「噁心」、「曾經因為吃羅高便當而厭食」，但也有學生認為一分錢一分貨，如此的價格能吃到這樣的菜色已經很好了，甚至有人覺得「學校便當的cp值很高」。

對午餐制度的滿意度



羅高學生對午餐相關現行制度的滿意度分布接近常態分配。有學生認為現行制度很完善、簡單順暢，也有學生提出了不便的地方：如員生社所販賣之食品經常供不應求、每天從員生社搬運搬上訂購的便當非常勞累、經常忘記在時間截止之前訂購便當等等。在午餐選擇的自由度方面，許多人認為現行制度造成午餐選擇少、無法吃到滿意的餐點，希望可以開放外訂甚至外出用餐，但也有些人認為現行制度已經很自由開放、選擇多元。

現制下的學生訪談

文/陳柔均 圖片來源/林家聿 攝

為了更了解外訂學生的心理與看法，我們分別訪問到三位經常外訂的學生——羅東高中二年級的黃同學、邱同學以及三年級的李同學，以便更了解他們外訂的情況與對學校現行制度的看法。不過為了保護外訂學生的個人資訊，不透露他們的姓名與長相。

外訂的頻率

首先我們了解了黃同學與邱同學外訂的頻率，兩位表示皆為大約一個月一次，被抓到的機率大概是50%。

但因為外訂的費用實在偏高，是一項不小的負擔所以他們最近較少外訂。

外訂的原因

為什麼覺得是負擔仍要外訂呢？當我們向兩位同學這樣詢問時，邱同學提到：「學校特約廠商的午餐實在不合胃口，而且太油，雖然知道是經過核准的餐飲才會進入校園，但是真的接受不了。」黃同學附和道：「學校午餐的選項真的太少，加上有些商家因為成本問題而採每週固定菜單，總是吃同樣的菜色不免生膩。」所以即使外訂是一筆不小的支出，再加上被抓到後需要罰站的風險，仍舊無法阻止他們冒險的念頭。於是在我們更進一步提及是否贊成校方開放午餐外訂，並看到兩位皆持同意的態度時，也就不顯得那麼意外。而當我們將同樣的問題放在三年級的李同學身上，得到的答案又有了那麼一些不同。他表示：「之前高二的時候是天天外訂，但升上高三之後就少了」，原因是他大約外訂五次會被抓兩次，而被抓到之後要去罰站很花時間很麻煩，所以次數減少了。這番訪問下來，我們發現對於學生而言，餐飲的口味貌似是選擇午餐的最大影響因素。即使會因為費用的問題而稍微影響頻率，但為了挑選到合胃口的午餐，學生們會願意為此付出更大的機會成本。



左圖：受訪者黃同學(右一)、邱同學(左一)。

右圖：受訪者李同學(右一)。

對學校午餐制度的想法

那麼對於羅東高中目前現行外訂制度的看法呢？我們向二年級的邱同學與黃同學提問：「你們對於學校現行的制度並不完全認同，那麼希望校方對此做出什麼樣的改善？」她們回答道：「首先肯定是最希望學校開放外訂，畢竟我們也即將步入成年，應該有權決定自己的午餐，且對於自己的食安負起責任，若是校方仍對此抱有疑慮，再不濟希望也能夠增加特約的便當廠商數量。」如果能夠擁有更多選擇，她們也是十分願意訂購學校特約廠商的午餐，畢竟相較外訂餐飲而言要來的便宜、方便得多。

然而這套想法在三年級的李同學身上顯然不成立。作為同樣希望校方開放午餐外訂立場的一份子，他說道：「我不覺得增加便當廠商或提高菜色更換率後，會更願意訂購學校午餐」。李同學從一開始便不甚認同學校特約商家的餐點，以目前學校被抓到外訂仍要被罰站的情形而言，高三無法抽出時間接受處分的他，即使不能外訂，也會選擇從家中攜帶便當至校取代原本外訂午餐，學校特約商家一向不在他的考慮範圍之中。

現制下的特約便當商家訪談

文/林家聿 記者/林家聿 林紓緯 林黛嘉 陳柔均 黃心雅

根據問卷蒐集到的回覆，我們分別約訪了人氣最高與最低的羅東高中特約午餐廠商--「壹武壹食」和「一起來」。採訪前我們不禁好奇，究竟110上學期才加入羅高的「壹武壹食」，憑著什麼樣的菜色布置，能在短短的時間內空降學生最愛第一名的寶座？而與羅高合作長達28年的老朋友「一起來」又是為什麼敬陪末座。

壹武壹食



圖片來源/林黛嘉 攝



圖片來源/ <https://reurl.cc/d2OLay>

訪談對象：老闆，鄭先生

基本介紹：「壹武壹食」的店面位於羅東文化工廠附近，製作的便當除了和羅東高中合作外也有對一般的社會大眾販售，主要訂單來源還有外送平台和醫院。菜式為精緻的日式便當，在校內的售價為80元。

進駐校園的契機：據老闆表示，會進駐校園起因是「壹武壹食」原先有提供內用，但不幸遇上疫情只好轉型進入外送市場，之後想到：「也可以進入校園販賣啊！」，因為才剛開始進入校園，所以目前選擇合作的校園僅有羅高。老闆胸有成竹地說：「進入校園後，便當的訂單數增加很多，更名為店址不在羅東高中附近的我們打廣告，一舉兼得！」當然老闆延伸其生意觸角也讓羅高學生能有更多選擇，是一種雙贏。然而，老闆也說：「為了保障學生的食安，進駐校園也有不少條件限制。」舉凡投保食安保險、食品業者登錄便當菜色、留下每日便當的採體等法規規定的事項，都成了他們要做的工作，也是之前沒有的成本。

羅東高中每日的訂單數量：「一天平均五、六十個，其實一開始進駐羅高時更多，最近才逐漸下降。」而老闆推測可能的原因是菜色不變，才導致學生漸漸吃膩，造成訂單數量的下滑。不過其實變化菜色是件麻煩的事，因為換菜色就必須連同菜單一起換，而菜單的製作包括了請專人為便當拍照，十分耗費成本。考慮到成本問題，老闆感嘆只能在一些小配菜上稍做變化。

一起來



圖片來源/陳柔均 攝



「一起來」的老闆與老闆娘。

圖片來源/林家聿 攝

訪談對象：負責人，陳阿姨

基本介紹：不同於「壹武壹食」，「一起來」沒有實體店面，廚房位於國華國中附近的一處民宅內，商品也只向合作的學校提供，不對外販售。主要提供一些固定的小吃品項，如油飯、米粉羹及肉羹麵，在校內售價分別為25元和50元。

進駐校園的契機：「在與羅高合作之前，我都在國華國中對面賣，經由學校人士介紹後才漸漸與各個學校開始合作。」對阿姨來說，與學校合作不僅可以獲得利潤，學生也可以吃到安全、衛生的便當，阿姨驕傲地說：「我們還得過衛生局檢驗的優良獎！」，可見食材的品質都是經過他們嚴格把控的。

每日訂單數量：雖然阿姨對自家生產的便當品質很有信心，但她無奈地說：「最早和羅高合作時，一天可以賣到500份，後來又慢慢遞減至200份，到了現在一天剩下大約幾十份。」我們根據問卷推論，因為「一起來」是做小吃，所以更新菜色的次數屈指可數，五天中又有四天是肉羹，才導致學生較不喜愛「一起來」。對於換菜單一事，阿姨表示她的專業是做麵食和肉羹，因此從一開始就沒有像其他便當那麼多的更換選擇，頂多放顆滷蛋或肉片，無法做出太大的改變。而後來阿姨更反問我們：「如果要創新菜單，現在的學生喜歡吃什麼？」，我們想了半天一陣語塞，無法給出回答。

未來的午餐制度方向

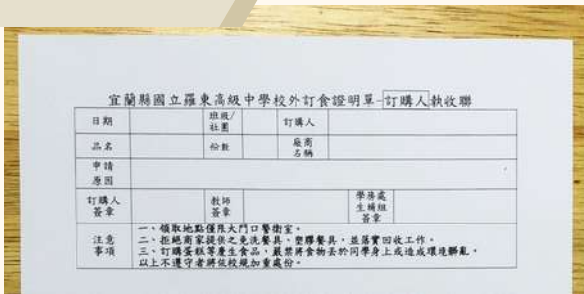
文/黃心雅

對於未來午餐制度，校園的外食議題已成為多年來備受爭議的議題。爭取外食權益，希冀開放外訂的聲浪也不斷擴大。據宜蘭縣羅東高中學生的「午餐制度問卷」調查中顯示，高達72%的人支持外訂開放，25.9%則覺得開不開放於他們而言並無區別，另外僅有2.1%的人持反對態度。在支持與認為沒有差別的人數比例近97.9%的情況下，外訂勢必將成為未來午餐制度的新趨勢。那外訂在制度上究竟有何規定呢？其他學校開放外訂有相關配套措施嗎？正反雙方所持的論點又為何？讓我們一起來一探究竟。

制度層面

民國109年教育部國教署在「校園開放外食訂購函示及會議紀錄」中針對外訂有相關建議。其中指出學校可自行制定外訂規範，並與學生建立良好的溝通。此一會議紀錄中亦針對校方提出以下四點建議：

自主管理面向



利用申請單以管控學生外訂，並告知外訂的隱藏風險。

圖片來源/林家聿攝

食安面向



選擇有品牌的業者，並製作商家表，提供學生訂購。如發生食安問題，大品牌也較有危機處理能力。

圖片來源/<https://reurl.cc/YvmVY0>

交通管制面向



劃分外送人員等待區，並規定外訂時間。例如：12:00-12:30。

圖片來源/<https://reurl.cc/DyY4qE>

垃圾與環保面向



教導學生攜帶環保餐具，落實資源回收，以解決外送可能帶來的垃圾問題。

圖片來源/<https://reurl.cc/n1xrY6>

由此可知國教署並未禁止外訂，但仍不算全面開放，有一些限制如申請單、製作商家表與自備環保餐具都是條件，但綜觀規定的精神，是否開放外訂的生殺大權仍取決於校方。依照函示，學校只要注意事先與學生、家長理性溝通，相互協調，並遵守這四大面向，便可開放學生訂購外食。但「羅東高中自行外訂餐飲管理辦法」中卻仍明確規定：除非家長準備或親自送達，否則學生不得私自外訂餐食。

雖礙於校規規範，如今校園不開放外訂。但支持開放的聲浪越來越大，羅高學子似乎迫切的渴望外訂。縱有校規在前，仍有不計其數的學生逾越規範私自外訂。這不禁引發一個問題：校規究竟是保障學生免於食安風波？抑或已名存實亡反而綁手綁腳？針對這些疑竇，將透過接下來的深入調查，帶您一探究竟！

已開放外訂學校之相關規範



國立宜蘭高級商業學校

雖然宜蘭高商如今開放外訂，但非全無限制。必須要群體（3-5人為一組）訂購，一個班級一天只能同時有2組訂購，且訂購的食物需有食品衛生相關標章，也規定不能使用一次性餐具。至於食安問題爆發後的責任歸屬，在宜商針對1400位學生家長調查後，發現其中有高達896位家長認為，如果發生食物中毒事件，不是校方的疏失，應由廠商負起全責。

圖片來源/<https://reurl.cc/9G07nd>



台北市立建國高級中學

建國高中於2009年就開放中午午休時間，同學可憑外出證至校外享用午餐，學校對於訂購外食方面沒有任何限制。此種運行模式至今已運作超過十年，而據建中所述並沒有發生食安相關重大問題。

圖片來源/<https://reurl.cc/mozrkM>

支持與反對外訂立場之分析

在本次問卷調查中共收集143份有效問卷，以羅東高中學生為施測對象，分析其針對外訂的立場與想法。

中間立場 25.9%

持中間立場的原因：

部分羅高學生表示不在乎開放與否的原因相當一致，都是因為原本就不常外訂。即使開放了，也不會訂購。

反對立場 2.1%

反對的原因：

反對者很少，至於反對原因是認為外訂增加可能造成外部成本，進一步再讓學校特約便當廠商數減少。再者，不是所有人都付得起外訂的價格，較富有的人可以吃費用相對較高的外食，而較貧窮者只能吃因獲利變差控制成本而越來越難吃的特約便當，將造成大家中餐等級的差異。

支持立場 72%

支持的原因：

多數人都認為開放外訂可以讓學生自行選擇要吃什麼，擁有更多選擇上的自由。而且自己選擇的食物若不好吃，也會後果自負。即使食物中毒，也不會歸咎責任到校方身上。可以事先列印家長同意切結書，將學校的責任切割開來。其次，則是覺得學校的便當菜色單調、重複性過高、不好吃，有時又很油膩，反而更不健康。更無法滿足一些特殊需求者（如：想吃生菜沙拉減肥者）。再者，則是認為學校政策無法完全落實，即使規定不能外訂，但也無法將偷偷外訂的學生都抓到，規定名存實亡，還不如全面開放，大家光明正大訂午餐又不用受罰。其餘有的人則是覺得家長太忙沒辦法送午餐，自己外訂會比較方便。

開放外訂之SWOT分析

Strength

- 增加午餐選擇，例如認為特約廠商之便當太油膩者，可訂購較健康的餐點
- 能自主決定午餐型態及份量
- 增加便利性，不用麻煩家長送餐，學生可以自行訂購午餐
- 跟進校園民主浪潮，學生有權決定午餐
- 學生能開心享用喜愛的午餐，使學習更有動力
- 餐點符合胃口，減少剩食

Opportunities

- 帶動餐飲商家營業額成長
- 使外訂廠商獲利活絡經濟

Weakness

- 增加垃圾製造(例如塑膠提袋)
- 學校特約便當廠商難以生存，使習慣訂學校便當的同學選擇減少
- 若餐點送遲，可能影響學生午休甚至上課時間
- 食物中毒事件難以追查，食安較無保障
- 外送人員複雜影響校園安全
- 學校製作外送單據、同意書、管理外訂等成本將會增加

Threats

- 門口擠滿外送員，造成交通疑慮
- 外送增加使汽機車廢氣排放增加

開放外訂之議題延伸

目前不少學校對外訂採開放態度，因此開放外訂已經有可作為借鏡的參考對象，從這些學校開放後發生的狀況，也可以推估外訂會有何狀況與問題。然而對於不開放外訂的理由，校方給出的回應常是：礙於法規規定，校方必須保障學生健康與飲食安全，加上外送平台有著不可控性，若他們在午休時才送到，學生午休時跑出校門拿外訂，或下午上課時才吃飯，不是會讓場面變得混亂嗎？校方所說的法規或許是《學校衛生法》或《食品衛生管理法》，但應該要釐清的是，這些法規規範的是到學校販賣產品廠商的衛生要求，而非校外廠商。校外廠商則有其他法規管束，若發生食物中毒事件，就依照校外其他發生這種狀況的相應機制處理。這也是開放外食的學校並未觸法的原因。此外，校方提到的另個理由，其實歸根究柢是管理層面的問題，例如午休才取餐會產生亂象。然而這些問題是在開放前能夠先預想到的，所以可以透過事先擬定完善規定來防止或規避，但不可諱言會增加校方管理成本及人力。期望在不久的將來，校方克服管理上的困難後，能在開放外食訂購上有新的突破。

相信學校的午餐時光是所有人的共同回憶，不論身處舊制度的校友，抑或今日的我們，生活總離不開午餐，它的重要性已然不言而喻。

漫長歲月中午餐制度也隨之演變。時間回溯至民國70年代，校友們的午餐不外乎是：家中帶便當、員生社購買、家長外送及瞞著師長外訂。隨著時間推移，民國80年代，引進了學校特約廠商。至於我們這個世代，用餐方式其實不離上述幾項，雖然某些學校開放訂購外食的選項，但本校目前仍無法光明正大的外訂。據本次的問卷顯示，外訂不但是校園民主的標章，更是學子們對如今民主社會的冀望，渴求獲得真正的選擇自由。「餐飲口味是選擇午餐的最大影響因素，為了挑選到合胃口的午餐，我們願意為此付出更大的機會成本。」受訪的外訂生黃同學、李同學及邱同學皆不約而同的如此表示。由此可見，如何妥善處理爭論多年的外食議題已然刻不容緩。

四時遞嬗，歲月更迭，享用午餐的選擇漸趨多元。當美味從唇齒咀嚼後滑入胃腑，化為心聲從舌尖傳遞的是羅高學子對外訂的渴望。才下舌頭，卻上心頭！究竟校方能否克服管理層面的問題？學子們能否如願以償？「舌尖上的羅高」將帶您繼續揭密！

引註資料

- 吳秀玲、許君強(2021年)。公共衛生法規與倫理。三民。
- 學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法(2016年7月6日)。
- 學校衛生法(2021年1月13日)。
- 羅東高中自行外訂餐飲管理辦法(2016年1月20日)。
- 教育部國民及學前教育署(2020年8月)。校園開放外食訂購函示及會議紀錄。