

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

運動休閒與餐旅管理研究所

碩士學位論文

格外蔬果導入社福機構之行動研究



研究生：李欣憶

指導老師：王國欽

民國 107 年 8 月

中華民國臺北市

格外蔬果導入社福機構之行動研究

2018年8月

研究生：李欣憶

指導教授：王國欽

摘要

聯合國糧食及農業組織 (Food and Agriculture Organization of the United Nations) 統計全球每年丟棄高達 13 億公噸的食物，為食物總生產量的 1/3，可餵飽全球挨餓人口 2 年。而臺灣每年食物總損耗 373 萬噸，可堆成 60 座 101 大樓。另一方面在 2016 年行政院統計高風險及特殊境遇家庭兒童少年人數轉介課業輔導人數達 2,663 人次，而臺灣各縣市皆有不同的非營利組織所成立的課後照顧班，主要服務對象為高關懷及高風險家庭之學童，其內容為提供學習資源、促進兒童發展及家庭支持與補充功能，且在學期間與寒暑假為學童提供午餐或晚餐，然而所有開銷的經費來源皆為贊助，為有效運用資金，故在營運上艱辛。在耗損的食物當中格外蔬果 (Inglorious Fruits and Vegetables) 其營養價值不變，卻因為賣相不符合消費者的期望，而遭丟棄，本研究將探討格外蔬果導入社福機構的媒合方式建構，將廢棄但可食用的食材結合社福，欲解決臺灣食物浪費以及減少非營利機構於供餐經費上的支出。

本研究採行動研究法，參與者包括研究者本身、非營利課後照顧機構組織之工作人員5位、蔬果供應商。研究者以媒合溝通角色，與其他參與人員共同評估、執行並評值。本研究發現，臺灣偏鄉社福機構人力、資源缺乏，對於資源無法有效整合，單位補助款受限於核銷限制，財務拮据且經費無法流用，造成社福機構可支配經費有限。另一方面，臺灣果菜市場當日流標蔬果採銷毀及農民回收兩種方式，取得農民同意並供應後，格外蔬果導入社福機構兩個月內惜食總量高達1,300公斤，受惠學童數達100位，照顧近50個弱勢家庭。綜合上述，本研究歸納出目前非營利課後照顧服務模式、加值模式、未來期望服務模式提供臺灣偏鄉社福機構連結非相關產業時參考，降低供餐負擔，也減少臺灣格外蔬果浪費，提高惜食概念推廣。

關鍵詞：食物耗損、格外蔬果、課後照顧機構、高關懷家庭、行動研究

Action Research on the Introduction of Inglorious Food to Social Welfare Agencies

Aug, 2018

Author: Lee, Hsing-Yi
Advisor: Wang, Kuo-Ching

Abstract

The Food and Agriculture Organization of the United Nations (UN Food and Agriculture Organization of the United Nations) has discarded up to 1.3 billion metric tons of food each year, which is one-third of the total food production and can feed the world's hungry for two years. Taiwan's annual total food consumption is 3.73 million tons, which can be stacked into 60 buildings. On the other hand, in 2016, the Executive Yuan's statistics on the number of high-risk and special-care family children and young people referring to school counseling reached 2,663, and all counties and cities in Taiwan have different after-school care classes established by non-profit organizations. Students in high-care and high-risk families are provided with learning resources, children's development and family support and supplementary functions. They provide lunches or dinners for schoolchildren during school and winter vacations. However, it is difficult to distribute those expenses effectively since it's funded by sponsorship. While the nutritional value of inglorious fruits and vegetables in the depleted foods remains the same, it is discarded because the sales do not meet the expectations of consumers. This research will explore the construction of abandoned inglorious fruits and vegetables .However, edible ingredients have been combined with social welfare to solve Taiwan's food waste and to reduce non-profit organization spending on food services.

This research adopts the action research. Participants include the researchers themselves, five staff members of non-profit after-school care organizations, fruit and vegetable vendors. Researchers use the media communication role to evaluate, perform, and evaluate value with

other participants. This study found that Taiwan's rural social welfare agencies lacked manpower and resources to effectively integrate resources. Unit grants were limited to write-off restrictions, financial constraints, and funds were not available, resulting in limited discretionary funding for social welfare agencies. On the other hand, the fruit and vegetable market in Taiwan was circulated on the same day in two ways: the destruction of fruits and vegetables, and the recovery of farmers. After importing inglorious fruits and vegetables into social welfare agencies, the total amount of food that was cherished in two months was as high as 1,300 kilograms, and the number of beneficiaries reached 100 vulnerable children and 50 families. Taken together, this research study summarizes the current non-profit after-school care service model, value-added model, and future expectation service model to provide reference for Taiwan's rural social welfare agencies to link non-related industries, as well as reduce the burden on meals, and also reduce Taiwan's fruit and vegetable waste.

Key words: food consumption, Inglorious Fruits and Vegetables, after-school care institutions, high care family, action research

謝 誌

「堅持，卻不執著。放下，卻不放棄。」堅持做對的事，不放棄生命的任何一種可能，過去10年我走在同一條道路上，期許未來還能繼續堅持走下去。於我而言，進入國立臺灣師範大學休旅所是我人生重要的里程碑，曾經短暫的放下就是為了找到新的出口，在臺師大學習從知識找到新的解答。

特別感謝我的指導教授-王國欽老師，在研究學習的路上給予我很大的彈性，讓我做我想做的論文，雖然老師總說要有夢想、要偉大，我的論文卻沒有偉大的夢想，但老師依舊默默支持我完成，只有越做才會發現它其中的偉大之處。感謝兩位口委老師掌教授、黃教授，對於論文所給予的建議，讓學生的論文臻於完善。感謝王家的學長姐及夥伴，彼此關心、問候，在我深陷胡同時拉了我一把，沒有你們鼓勵我也無法準時畢業；謝謝所上的助教們給予學習與行政上的協助，有時還得開導死腦筋的我。

在論文撰寫過程中，感謝上天的安排讓我在花蓮認識了雅卉與雅卉的爸爸媽媽，讓枯燥乏味的研究路程中知道花蓮有個朋友等著你，每週的往返都不累了；還有在花蓮認識的旅人們，分享著環島趣事、相約著下次見面的日期，總讓平淡的生活中帶了一絲期待。謝謝願意跟我一起努力的課後陪讀班們，我們一同嘗試、檢討、創新，在人力、經費吃緊的狀況下，仍願意跟我合作並全力配合，我何其有幸能受大家如此多的照顧。還有我的室友書喜、雅琪、庭姘、嘟嘟，教了我許多做事技巧與待人處事上的調整，有你們當我強力的後盾，讓我知道不管發生什麼事，我有你們可以分享、有你們可以幫我一起解決，最愛你們了！

最後我要感謝我的家人們，在我想飛想闖時，總是當我最厚實的靠山，讓我知道我累了、要休息時你們都在那裡等我，不擅表達的我們有時言辭傷了對方，但都知道那是我們表達關心的另一種方式，親情能沖刷去一切的問題，我愛你們我的家人。僅將此論文獻給我的家人，感謝你們讓我的生命旅程中如此的安穩與順利。

李欣憶 謹致 2018年8月

目次

中文摘要	i
英文摘要	ii
謝誌	iv
目次	v
表次	vii
圖次	viii
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究問題	4
第三節 研究目的	5
第貳章 文獻回顧	6
第一節 食物浪費	6
第二節 格外蔬果	9
第三節 課後照顧機構	10
第四節 行動研究及應用	12
第參章 研究設計與方法	14
第一節 前導性研究	14
第二節 研究設計	15
第三節 研究對象	18

第四節 研究工具	18
第肆章 行動研究之歷程	20
第一節 單位背景描述	20
第二節 行動研究進行	25
第三節 單元運用情況與連結	35
第四節 導入後對單位影響	37
第伍章 研究結果與討論	38
第一節 分析單位	38
第二節 分析結果	39
第三節 分析討論	50
第陸章 結論與建議	52
第一節 結論	52
第二節 建議	55
第三節 研究限制	57
引用文獻	58
附錄一、單位介紹	63
附錄二、行動日誌	64

表 次

表 3-3-1 行動研究者參與名單.....	18
表 3-4-2 行動研究焦點團體訪綱.....	19
表 4-3-1 格外蔬果總量統計.....	36
表 5-1-1 Intrajudge 與 Interjudge 專家背景資料.....	38
表 5-2-1 行動研究分析單位之分類與結果.....	39
表 5-2-2 資源.....	39
表 5-2-3 人力.....	42
表 5-2-4 行政.....	44
表 5-2-5 價值.....	47
表 5-3-1 行動研究分析單位之分類與結果統整.....	50



圖 次

圖 3-2-1 行動與反思的循環圖	16
圖 3-2-2 研究流程	17
圖 3-4-1 執行階段之資料處理程序	19
圖 4-2-1 行動階段	26
圖 5-1-1 現有模式	54
圖 5-1-2 加值模式	55
圖 5-2-1 未來服務模式.....	56



第壹章 緒論

本章共分為三節，旨在陳述本研究之背景脈絡。第一節闡述研究背景；第二節說明研究問題；第三節根據研究問題發展出研究目的。

第一節 研究背景

根據聯合國糧食和農業組織計算，在 2010 至 2012 年中，全世界大約有 8.68 億人營養不良。儘管自 1990 至 1992 年以來營養不良人口的數量一直在減少，但自 2006 至 2008 年世界糧食價格危機（以下簡稱糧食價格危機）以來，全球減少飢餓進展已經放緩並趨於平穩。如果採取適當的行動，到 2015 年將發展中國家食物不足發生率減半的發展目標是可以實現的。然而，據推測，到 2015 年將發展中國家營養不良人口減少一半的世界糧食高峰會 (World Food Summit, WFS) 目標將非常難以實現。

同時，當今世界大量的食用和健康食品被浪費掉了。據瑞典學院食品與生物技術 (SIK) 進行的研究，2007 年全球在消費過程中食物流失或浪費佔生產總額約三分之一，約為 13 億噸 (Gustavsson, Cederberg, Sonesson, Otterdijk, & Meybeck, 2011; Gustavsson, Cederberg, Sonesson, & Emanuelsson, 2013)。在已開發國家，大部分損失發生在消費者與餐飲服務之間，而在開發中國家，大部分損失發生在收穫和市場之間 (Gustavsson et al, 2011)。而糧食損失剝奪了發展中地區的窮人獲得食物的機會，並導致糧食生產中使用的諸如土地、水和化石燃料等資源的大量消耗。此外，估計糧食生產過程中所製造出的溫室氣體佔總排放量的 20% 以上 (Sims, 2011)。自 1975 年聯合國決議通過以來，收割後的損失並沒有得到太多的關注，這個決議要求在接下來的十年裡，採後損失要減少 50% (Stuart, 2011)。世界市場上的糧食價格從二十世紀六十年代初期到二十一世紀初大幅度下降，這一趨勢與此期間的糧食損失和糧食浪費有相當大的關聯。

同時，研究人員對食物損失和食物浪費問題引起了更大的興趣。如前所述，全球糧食損失和浪費的程度已經顯露出來 (Gustavsson et al., 2011)。全球初級產品的食物浪費

量估計為 1.6 億噸 (FAO, 2013d; Jan et al, 2013)。因此，生產和未食用的食物的碳足跡估計為二氧化碳 3.3 億噸當量。而不考慮土地利用變化導致的溫室氣體排放。全球食品浪費地表水和地下水資源消耗量約為 250 立方公里，已經生產但尚未食用的糧食徒然佔據了全世界農業用地近 30%，近 14 億公頃土地。根據對歐盟 27 國國家食物浪費的初步研究 (歐盟委員會，2010)，歐盟 27 國每年的食物垃圾產生量估計約為 8900 萬噸，產生約 170 萬噸二氧化碳，預計將上升到約到 2020 年達到 1.26 億噸。關於遠期預測，聯合王國政府科學辦公室報告說，到 2050 年將食物垃圾總量減半為一個現實的目標。麥肯錫全球研究院 (McKinsey Global Institute) 的一份報告顯示，到 2030 年，消費者的食物浪費減少 30%，可節省大約 1 億英畝的農田 (Dobbs Oppenheim, Thompson, Brinkman, & Zornes, 2011)。

而據臺大團隊研究成果報告中指出，在 2013 年臺灣的食物浪費高達 367 萬噸，若以一個 90 公分高的塑膠桶、可容納 155 公斤，以此計算每天臺灣傾倒的廚餘，平均可疊做「74 座 101 大樓」，其中在消費者端佔了半數的糧食浪費。若分為兩階段分析，分成「生產的損失」與「消費的損失」。生產端包含從最初的農業生產、收穫處理與存放、以及食物加工與分裝，消費端則由規劃行銷與分配階段和消費階段組成。在 2013 年資料顯示，臺灣浪費 190 萬噸的糧食於消費者端，佔整體浪費的五成，其餘才是糧食生產、儲存運送或企業行銷之間的損失。消費端則是源自於作物生產不符合市場要求與採收標準、受感染或未能達到加工所需的品質規定而丟棄的食物中，分別為以漁產品 51 萬噸、水果 42 萬噸與蔬菜 40 萬噸居於前三名。至於在生產端的浪費，則相反，以蔬菜最多、水果其次、漁產品為第三。而英國研究更指出 18 至 34 歲的年輕世代，最容易出現食物浪費情況，因追求食物外觀，不了解烹飪技巧，亦無法再消費前進行計畫預算。

然而格外蔬果乃指因蔬果規格、形狀外觀不符合市場期待或標準而被丟棄的農產品，其格外蔬果淘汰率佔蔬果總量的 4 成，是食物浪費的最前線。大部分的消費者在挑選食材時，是會注重「外表」的；長得標準、沒有缺陷的蔬果，總是第一個賣光。這些格外蔬果有的尚未採收就爛在田裡，因為農民知道這種蔬果因賣像不佳很難賣得出去，而採

收和儲存也需耗費成本，選擇放棄採收；有的「幸運」送至果菜批發市場，卻因為販售成效不佳而被超市退回；有的歷經波折終於登上貨架，但沒人願意購買它，最後也只是被超市丟棄於回收桶。其實，蔬果不因外觀美醜、體積形狀而改變營養價值，它們同樣能填飽飢餓的肚子。近年來新北市政府為推動惜食愛物的理念，成立新北惜食分享網 (<http://surplus-food.ntpc.gov.tw>)，分享惜食餐廳資訊外，成立五處惜食廚房照顧地方老人與弱勢群體，也成立社群媒體粉絲專頁分享相關惜食報導與資訊，開始關注減緩食物浪費議題。

就在食物浪費及惜食概念的初萌芽期時，臺灣仍有將近60萬個弱勢邊緣家庭空著肚子睡覺，家庭功能不足或是高關懷家庭之學童，由學校及社會局轉介下輔導進入社區公益式課後照顧體系，課後照顧功能是多元面向發展的，課後照顧的功能包含：1.預防學童犯罪；2.促進學童發展；3.家庭功能補充與支持；4.社區照顧及資源提供；5.社會福利 (李新民，2001；Morrison, Storino, Robertson, Weissgiass, & Dondero, 2000)，有照顧及家庭支持功能的課後照顧機構單位會提供一天餐點1至2餐。又依主辦單位的不同又分為宗教、社會福利、社會服務等團體或機構主辦，或私人企業團體、工廠、醫院附設，非營利團體與機構所主辦的課後照顧經費來源除了民眾小額捐款外，部分經費是由社工人員撰寫企劃案向機構提案尋求贊助，供參與教育經費拮据。

由上述可以發現，全球食物浪費雖有減緩趨勢，格外蔬果相關議題也逐漸的受到關注，儼然成為各國降低資源浪費之重要議題。是以臺灣如欲降低食物浪費、降低社福供餐支出、提升資源運用效率，須採取哪些溝通方式及策略，是為本研究急欲探究了解的議題。本研究採用 Bourdieu 社會實踐理論，並採以該理論實踐模式中的行動理論，圍繞在「慣習」(habitus) 這個概念，呈現的是，社會能動者發展出各種策略，以適應他們所處的社會世界的需要。

第二節 研究問題

根據 FAO (2015) 年度報告指出，面對全球氣候變遷，糧食危機日益上升，但食物浪費卻從未停止，近年來環保意識抬頭食物浪費的議題也逐漸受到重視，各國企業與部分民眾紛紛開始投入惜食行列，多國學者針對此議題進行研究，而目前對於食物供應鏈後端與家戶浪費的研究為主，卻鮮少人探討在生產端與供應鏈前端的食物浪費。其中格外蔬果因為形狀不符合消費者的期待，在生產端或供應鏈前端就被淘汰，無緣進到消費者面前 (Buzby, Hyman, Stewart, & Wells, 2011; Göbel, Langen, Blumenthal, Teitscheid, & Ritter, 2015; Gustavsson & Stage, 2011; Lebersorger & Schneider, 2014; Loebnitz, Schuitema, & Grunert, 2014)，但其營養價值不變，雖然現在開始有業者開設惜食餐廳，與小農合作，提升格外蔬果的使用率，但相關研究與文獻不足。

另一方面，臺灣許多社福機構為弱勢家庭的學童以及老人服務，在特定時段提供餐食，尤其在非營利課後照顧機構學童來自高風險、高關懷家庭，正值成長期卻在寒暑假面臨嚴重的飲食問題，而非營利課後照顧機構除了提供課業輔導、生活課程外 (李新民，2001；Morrison et al., 2000)，平日及寒暑假每日供應餐食 1-2 餐給予弱勢學童，這些機構經費來源除了政府補助外，透過計劃向企業爭取贊助機會以及民間捐款為經費主要來源，機構營運除了提供教育資源及供餐兩大支出外，沒有固定資產的機構甚至需要編列租屋支出，在資金運用上較為艱辛，學術上針對非營利課後照顧機構文獻較為缺乏。

現行的臺灣惜食計畫與社福機構合作案例少，研究者欲透過此次的學術研究達成實務面的減少臺灣的格外蔬果浪費、提升非營利課後照顧機構營運效能，建立發展策略以提供其他機構參考應用，增加學術面較為匱乏的格外蔬果與社福體系連結的關係研究及格外蔬果應用導入社福機構方面的策略研究。

本研究將透過以下問題的討論：

- 一、臺灣針對格外蔬果惜食與社福體系連結之關係為何？
- 二、臺灣針對格外蔬果惜食與社福體系連結之發展策略為何？

第三節 研究目的

綜合上述，本研究之目的，歸納出下列兩點：

- 一、探究臺灣惜食運動與格外蔬果惜食發展。
- 二、了解臺灣格外蔬果惜食與社福體系連結之策略。



第貳章 文獻回顧

欲探討臺灣針對格外蔬果惜食與社福體系連結之關係與發展策略，首先必須瞭解食物浪費的歷程、格外蔬果現況及應用以及課後照顧機構運作模式。爰此，本章共分為三節，將分別介紹食物浪費、格外蔬果、課後照顧機構。奠定於這些文獻回顧的基礎上，幫次本研究鎖定後續研究之方向。

第一節 食物浪費

一、食物浪費的定義與全球食物浪費現況

過去幾年，關於食物浪費的文獻增加。這個問題已經從多元角度進行調查，包括社會學 (Evans, 2014)、政策發展 (Thyberg & Tonjes, 2016) 以及道德的觀點 (Edwards & Mercer, 2007)。在大多數研究中，食物浪費透過將其分為不同的類別來解釋 (Kantor, Lipton, Manchester, & Oliveira, 1997; Kummu et al., 2012) 或者直接評估食物在供應鏈中所浪費的價值 (Buzby & Hyman, 2012; Katajajuuri, Silvennoinen, Hartikainen, Heikkilä, & Reinikainen, 2014)。根據國際糧農組織給出的定義，食物浪費是指從食物供應鏈中清除適合消費的食物，或者由於行為人疏忽導致食物過期，但並不完全是家庭最終消費者 (FAO, 2014)。而在供應鏈中糧食耗損或浪費了四分之一到三分之一 (FAO, 2011; Kummu et al., 2012)，這些數字呈現供應鏈上供過於求 (FAO, 2015; Papargyropoulou, Lozano, Steinberger, Wright, & Ujang, 2014)。糧食耗損的原因是在收穫、儲存、加工和運輸方面缺乏足夠或充足的基礎設施與缺乏協調，主要發生在發展中國家。在發達國家和更富裕的社會中，食物浪費在供應鏈的下游，大部分是由零售業，餐飲業和消費者以及消費者家庭之間的相互作用引起的 (Fusions, 2013; Göbel, Langen, Blumenthal, Teitscheid, & Ritter, 2015; Parfitt, Barthel, & Macnaughton, 2010)。

在 Kowalska (2017) 的文獻中提到全球以中高收入國家在分配和消費水平上出現了很大一部分食物損失和浪費；在低收入國家則是在農業和收穫後階段。其中非洲，穀物

主要在食物供應鏈的第一階段損失，歐洲是在消費階段；另外，非洲在加工和銷售中，水果和蔬菜損失的薄弱環節，歐洲仍是在消費階段。歐洲和北美地區的人均食物耗損與浪費最大（每年 280-300 公斤），撒哈拉以南非洲地區和南亞/東南亞地區（120-170 公斤/年）顯示的最低食物耗損與浪費。歐洲和北美的消費者浪費的食物人均 95-115 公斤/年，而撒哈拉以南非洲和南/東南亞的這一數字僅為 6-11 公斤/年（Gustavsson et al., 2011）。糧食損失與浪費也可以分配如下：全球生產的塊根和塊莖的 45% 損失或浪費，45% 的水果和蔬菜，35% 的魚和海鮮，30% 的穀物，20% 的肉，20% 的油料作物而豆類和乳製品（牛奶和雞蛋）的 20% 會損失或浪費。根據國際糧農組織的數據，在歐洲的產銷層面，只有不到 10% 的浪費發生，但是超過 30% 的浪費是由消費者家庭引起的（FAO, 2011），同時，歐盟委員會的食物浪費研究發現，零售商約佔 5%，家庭約佔 40%（Monier et al, 2010）。例如在斯堪地那維亞，10% 到 30% 的消費者購買食品被評估為浪費（Gjerres & Gaiani, 2013），從以上文獻中可看出減少食物浪費的策略目標將能針對永續農業及食品供應鏈有很大的改善潛力（Aschemann-Witzel, Hooge, Amani, Bech-Larsen, & Oostindjer, 2017）。

二、惜食運動

處理剩食從消費者做起，德國在 2012 年創立的 Foodsharing.de 線上食物分享平台及其社群網站上，建立惜食地圖，範圍已經涵蓋瑞士、奧地利等國，至今有 2500 家超商、餐廳加入剩食提供行列，15,000 人登記成為惜食者，可以發現德國民眾對剩食問題的重視。網路社群媒體在避免食物浪費上扮演重要角色，民眾善用社群網絡，在各大城市有近百個臉書社團或專頁分享食物，且有許多「食物救星」，十分活躍。不管是多出來的，還是已經烹煮過後的食物都有人分享及索取。有名女網友贈送一盆青綠綠的新鮮菠菜引來網友好奇提問，她答道：「就只是太多了。」需要多少拿多少，這樣不浪費的美德蔚為風尚。在德國首都柏林街頭自助冰箱有效避免食品浪費，甚至連西班牙也都效仿設立。但柏林當局認為自助冰箱應歸類為食品事業，必須遵守嚴苛的歐盟規範，釐清食品的來源以保障民眾健康，這無疑是讓自助冰箱的分享模式劃下句點，許多自助冰箱都被上了

鎖。為了避免食物繼續被浪費掉，食物分享平台正廣邀民眾集體請願，已經有超過 2 萬人響應。剩食問題必須透過民間和業界共同努力，連鎖超市的營利和食品浪費間的衝突一直是個難解的問題，不過隨著環保意識抬頭，全球第一家剩食超市已在丹麥開幕，可望避免許多食物被浪費 (林亭儀，2016)。

就讀於台大的德國留學生 Stefan Simon 指出，食物共享 (Foodsharing) 已在德國蓬勃發展中，來到台灣後想分享此概念並著手推動。這項計畫已實行三週，採會員制，目前有近 10 位來自台大、師大的學生或是附近的上班族來響應當惜食者；食物分享計畫的每位成員皆有會員卡，以方便店家可辨認其身分。而計畫中規定食物分享不能有任何金錢上的交易，且若多次約定後未來提取食物也會被移除資格。為了避免參與計畫的商家有任何食物安全風險責任，惜食者必須簽定相關的免責合約聲明，同意拿取食物由自己擔負全部責任，讓商家供應時不必擔心有食安責任，更希望有更多不同類型的商家以及惜食者加入計畫共襄盛舉 (陳韻婷，2016)。

無獨有偶，位於台中華美街的七喜廚房也推出「共食剩食」的活動，將中午未販售完的餐點，於晚間 5 點半起至 8 點開放給想食用消費者前往享用，付費方式採自由意願的方式，可選擇支付現金或是以勞務、蔬果來換餐。創辦人楊七喜說，農產品因賣相不佳，很彎曲的小黃瓜 1 條只賣 1 元還面臨滯銷，因此她在採購時會以醜蔬果為優先，而且客人除了一起響應共食剩食外，開始有人捐食，像是一包米、一盒的水蜜桃等，也有人來吃剩食時，順道帶了檸檬蛋糕等當甜點一起與其他人分享，更有人多餘的食材帶至七喜廚房。更加可貴與動人的是，越來越多商家一同參與剩食共享計畫願意擔起食物供應者的角色，包括香荷豆腐店提供豆腐以及豆漿，RiceCaff'e 米咖啡有輕乳酪、米布丁，讓惜食餐桌上的剩食更加多元及豐盛 (潘杏惠，2016)。

第二節 格外蔬果

一、格外蔬果的現況

國際貿易法規和零售商已經制定了產品規格 (即關於產品外觀，重量，形狀和尺寸的規則) (Gobel et al., 2015; Halloran, Clement, Kornum, Bucatariu, & Magid, 2014)，在此基礎上，供應鏈會浪費不符合這些產品規格的食物，因為假設消費者不希望購買和消費這種次優產品 (Buzby et al., 2011; Gobel et al., 2015; Gustavsson & Stage, 2011; Lebersorger & Schneider, 2014; Loebnitz, Schuitema, & Grunert, 2014)。在零售商和家庭中，食物浪費的一個重要來源似乎是不願意出售，購買或消費次優或不完美的食物 (Aschemann-Witzel et al., 2015; Buzby & Hyman, 2012; Buzby, Hyman, Stewart, & Wells, 2011)。但也有文獻指出有多種跡象表明，消費者在家裡浪費食物，因為食物已經通過了最好的日期 (Newsome et al., 2014; WRAP, 2014a, 2014b)。

二、格外蔬果的應用

蔬果在篩選的過程中很多僅因為看起「賣相」不好，則最後落為被丟棄的結果。其實這些蔬果與正常蔬果都是健康美味，並富含營養，經過簡單處理後，烹飪料理後仍不減其蔬果的原始風味。位於臺東知名冰棒「春一枝」的品牌創辦人李銘煌先生，當時面對臺東 5% 的熟成水果運不出原產地的困境，提出與在地果農合作，利用多餘、熟透的在地水果製作成冰棒販售，並且堅持以每日批發盤商競標所喊出的價格來收購這些「上不了檯面」的水果，讓它們從原本將被丟進田裡作為肥料，一躍而升成為具有市場標售的價格商品。潘世屈僅是一位甜點師傅卻也力挺屏東小農，他不希望看到臺灣農民辛苦耕種後的成果被丟棄後成為臺灣食物浪費的一環，故將許多的格外蔬果，製成常用的果醬、果乾以及法式軟糖等商品，賦予格外蔬果新的生命價值。此外，在日漸普遍的農夫市集中，我們也可以發現有農民在顧客購買其他蔬果時以格外蔬果當作其贈品贈與顧客，或者差別定價，以較低的價格賣出格外蔬果，如此一來，打破了格外蔬果在銷售通路上難以販售的困境，也能讓消費者看到不同樣貌的蔬果，能有更不一樣的體悟。

在法國知名的連鎖超市英特馬詩 (IntermarchÉ) 曾推出一系列針對格外蔬果計畫行銷手法，為這些蔬果拍攝特色、專屬的沙龍照，欲凸顯出格外蔬果醜卻又有可愛的一面，以專區設立的方式販售格外蔬果，並搭配折扣優惠，以親民但卻又具流行性的行銷模式，融合著果汁、湯品等以及其他多元產品提供消費者選擇，用以增加超市的收益之外，也避免食物浪費的危機，從中教育消費者於無形。遠在荷蘭首都阿姆斯特丹的英斯達克 (Instock) 是一間以商業模式經營專門販售用剩食做成餐點的餐廳。每天料理所使用的食材，都是由店家每天親自至大賣場購買的即期品，因此這個餐廳並沒有固定的菜單，因著每天所購入的食材而有所不同，卻變化出各式各樣令人垂涎欲滴的菜色，而妥善的食物處理即能讓即期品免於無謂的浪費 (許雅筑，2016)。

第三節 課後照顧機構

近年來隨著社會快速的變遷，學生在放學過後必須獨自返家，單獨留在家中的比率急速提升，課後照顧服務需求正快速擴張 (Sonenstein, Gates, Schmidt, & Bolshun, 2002)。「課後照顧」(after school child care) 又稱為「學齡兒童照顧」(school-age child care, 簡稱 SACC)，世界各國政府為了照顧社會中經濟弱勢學童或是生活在高風險家庭的學童，提出不同的「課後方案」(after school program, 簡稱 ASP) 欲解決相關問題。

其中以已開發國家美國為例，聯邦政府、學區、州政府分別提出各種不同的課後照顧方案，因此此類型的方案於美國增長相當快速。1998 年美國聯邦政府開始編列預算支持相關計畫，以 21 世紀社區學習中心 (21st - Century Community Learning Centers, 21st CCLC) 為例，為協助位在文化資源不足地區弱勢學校中的 120 萬名學童，編列了每年約 10 美元投注於此 (Mahoney & Zigler, 2006)。

臺灣目前的課後照顧服務受到市場影響及控制，分為營利與非營利組織。但為求解決於求學過程中家庭屬於社會中下階層的學子比家庭社經地位高的學子更容易遇到學習低落與挫敗感，政府每年亦投入大筆的補助在推動各縣市所提出的不同方案的課後照

顧服務。自 1994 年臺灣政府推動「教育優先區計畫」後，各地學校開始設計、規劃課業輔導，自此之後各類型的課後照顧方案也就如火如荼的展開，近十年來學術出現大量的研究投入於此一領域，累積出相當龐大的研究報告。

課後照顧方案通常由政府單位或非營利機構的經費或計畫支持，且僅針對弱勢兒童在放學後所實施的相關課程、計畫或者是提出的方案，但不包含私人營運以營利為目的辦理的課後才藝學習班或以學校學科訓練為主的教學方案。非營利課後照顧：又可分成三種，以家庭為單位提供學童於放學後所需要的照顧協助，例如：保母、家教或親友幫忙，我們稱之為家庭式照顧；運用學校的教室或空間設備，由外聘老師或學校教師於放學後進行家庭作業督促、團康活動等，並符合相關法令，且可分為學校自行辦理、學校主責辦理，民間團體與機構協助辦理、公辦民營者，我們稱之為學校式課後照顧；若由宗教、社福團體、社會服務等機構或是團體為主辦單位，甚至是公司行號、工廠或是醫院附設，為社區公益式課後照顧。其服務內容最重要的為一般生活照顧、安全合格的學習環境、回家作業指導、才藝教學、學科補強課程 (何俊青，2014)。

單親家庭的家長因為工作的關係而疏忽照顧學童，造成學童放學後容易在不安全的地方遊蕩，且學校可以提供的教育資源大多用在正規課程中，這個族群的孩子應該享有跟一般孩子相同的權利，所以更應該參加課後輔導課程 (Halpern, 1999)。參加正規課後輔導課程對弱勢學童而言，可以有較好的學習成就和社會適應、花更多時間在學習和充實功課，更少時間在看電視或遊蕩，也可以增加人際之間的相處能力 (Posner & Vandell, 1994)，一個優質的課後輔導方案更能將提升其對弱勢兒童的幫助。

課後輔導的除了作業指導、生活輔導外，「補救教學」亦是補足孩子在校的學習不足，甚至可以達到搶救邊緣學生的預防性功能 (陳美如，2005)。弱勢的孩子因為照顧不足所造成的遺憾，若能及早透過這樣的補救措施而減少，相對也可以降低社會成本。

第四節 行動研究及應用

據學者Kemmis(1988) 研究為行動研究一詞下了定義：1.行動研究的目的是為了「改善」參與者研究者的實務、實務內容的理解及實務有可能發生之情境的「合理性」與社會正義，並非經由概念分析、數學計算、實驗室實驗或至實地進行實驗等方式來支配社會生活的法則。2. 進行行動研究需符合「參與者」(participatory) 原則，在社會情境中的構成者及規劃安排者皆要參與行動研究，才可從中改善並且落實社會情境。3.行動研究所需的研究對象除了研究參與者以外，還包含參與者於研究中行動，以及過程中所賦予行動意義，如社會觀點、歷史脈絡、文化環境影響和其自身觀點，並非只有表象的行為。4.在研究方法上，研究者必須經由「協同」(collaborate) 的過程，不斷反覆進行「反思」(reflect)、「計畫」(plan)、「行動」(act)、「觀察」(observe) 等四個步驟。5.在研究抱持的態度上，所有研究參與者的心理層面需願意於過程中體現民主精神，才能營造及創造出具合理性共識的環境 (潘世尊，2004)。在行動研究者的眼中，永遠沒有標準答案或真理，只有不斷反省和改變。

在行動研究中，行動的研究者針對自我、所處的社會環境、情境、經濟結構、政治社會、在某一特定社會情境因素下自己的行動、或因自己行動而產生之影響及效益所做的自主研究。所有人在自己所面對的真實社會中去進行某種特定的類型或方式的研究並且依此來行動。如何「改善」現行的實務工作為行動研究最重要的目標，其步驟為：計畫、進行首次行動、行動調整、過程反思、再思考與評量行動，不斷循環。每一個人都有可能為行動者。行動者皆位在某一特定的社會位置，在其位置上所需扮演的角色與情境下進行行動。增強權能「empowering」是為增進、改善服務對象或其系統，在社會與經濟計畫中執行研究步驟後重新調整、再思考、反省過程、討論政治社會權力以及能力的過程 (陶蕃瀛，2004)。從事各種助人工作的專業工作者 (如教師、社會工作師、心理師、諮商師、醫師、護理師等) 都可以經由行動研究進而改進其助人之實踐或增強自己與服務對象之權能。行動研究的種類可依據從研究者參與時扮演的角色，分成協同式行動研究及參與式行動研究。於協同式行動研究中，研究者為扮演觀察者獲專業諮詢者，

而實務工作者就為其研究的對象；然而實務工作者與研究者共同合作，不斷的經由開會討論、計畫、再行動、反思與評量去改變既有的行動以期增加成效，稱之為參與式行動研究 (陳雅雯、李宏文，2002；Edge, 2001)。參與式行動研究法經常用於當權力導致資源分配不均，利用研究改變結構希望維持社會正義，改善傳統權力結構由上而下進行改變 (Olshansky et al, 2005)。在行動研究中夥伴關係是重要的一個環節，共同投入資源、雙向合作、分享資源，從初期建立關係到維持，決定著研究是否能繼續持續，其中相互的信任和溝通方式是非常重要的維繫方法 (Williams, Labonte, Randall,& Muhajarine, 2005)。以「行動研究法」之研究典範，「賦權」之概念由參與者產生自覺，同時改變自我，引發對本次行動認同，達到本研究改善課後照顧機構品質之目標。



第參章 研究設計與方法

本研究欲探討臺灣格外蔬果與社福體系連結之發展策略，以行動研究法輔以內容分析進行研究。本章共分為四節，各節之內容，依序為：前導性研究、研究設計、研究對象、研究工具。

第一節 前導性研究 (Pilot Study)

一、格外蔬果導入社福機構之執行時程與內容

本論文研究於 106 年初獲得財金智慧教育推廣協會「2017 年向夢想 Say Yes」比賽，研究者以「孩子的格外蔬果」一題獲得圓夢獎金並於 106 年 2 月至 7 月獨自執行格外蔬果幫助臺灣偏鄉弱勢學童寒暑假供餐之計畫，從現場尋找出適切的個案進行前導性研究 (Pilot Study)，研究者透過撰寫會議記錄、研究者省思日誌、成效數據計算，作為本論文研究之初探練習。

(一) 宜蘭縣○○社區發展協會

該社區發展協會由當地有志年輕人共同創立，平日針對部落老人設計活動、相關課程以及老人供餐，經費來源除了鄉公所補助經費外還有原住民委員會補助。經訪談後知社區發展協會欲解決老人用餐人數不佳狀況以及供餐樣式變化，討論與協商後，研究者提供變化菜單設計、協調當地格外蔬果供應以達成在地格外蔬果惜食，而同時社區發展協會則必須於寒暑假將弱勢學童納入供餐人數。

在執行過程中發現，社區發展協會因格外蔬果的進入會造成核銷困境，以及社區發展協會新制定的年度目標愈採用自產自銷的方式與部落農夫合作，在衡量過後認為格外蔬果的導入需求降低，於 6 月正式結束合作，計劃中斷。

(二) 新北市○○書屋

此書屋為當地某文創商店創辦人成立的非營利課後照顧機構，照顧地區高風險家庭、高關懷、隔代教養或弱勢學童，除了課業輔導外，也設計許多生活、音樂、運動、閱讀

等相關課程，也在每日供應一至兩餐，讓學童在課後或寒暑假有安全、穩定學習的環境。單位經費除了由文創商店盈餘支持外，還有民眾捐款、辦活動募資等，這些經費投入供餐與教育支出，目前家樂福續食計畫有與書屋合作，提供即期商品，但缺乏蔬果來源。故在訪談後，與單位社工確立需求後，研究者尋找格外蔬果供應商，三方確立並開會談妥合作方式後正式運轉，並成立通訊軟體群組，定時回報狀況及開會修正合作方式。運作後一個月單位回到成效，用餐人數約為 20 至 25 人，包含志工與老師，每日供早餐與午餐，在實行前每週採買所需約 1,400 元，實行後每週採買金額 350 元，節省下七成五的費用，每週所節省下的金額 1,050 元將可投入在教育中。每月可節省下書屋餐費金額高達 4,200 元，這些經費將轉投入更多教育資源。

二、結論與建議

在實行研究之前，各單位都以購買「漂亮」的蔬果為主，在透過研究者的媒合後，節省下的經費投入教育，同時也減少了格外蔬果的浪費。研究方向確立以書屋經驗為主，建議以同心圓方式尋求供應商，在確立合作關係後定期檢核並改善，以快速媒合、減少臺灣格外蔬果浪費為研究宗旨。

第二節 研究設計

本研究旨在透過行動研究執行「格外蔬果導入社福之行動研究」，降低臺灣格外蔬果的浪費且透過導入社福機構減輕機構負擔提高其他項目投入的資源，因本研究主題在國內外的相關理論與實證研究較不充裕，需透過實際行動來確認研究成果，而文獻指出社會工作為一具有實務特性的專業，行動研究因結合「行動」與「研究」，有助於實務問題解決，而被認為適合運用於社會工作領域（張英陣，2006；陳正益，2007；Stringer, 1996）。已有不少社會工作研究者將行動研究方法運用於社會工作相關領域的實務問題中（方昱，2009；倪志琳，2009），因此，本研究採用行動研究，乃考量質的研究中的設計不能一次訂終身，而是要根據研究的具體情況做出相應的調整和修改（陳向明，2009），

研究者希望透過研究現場與過程中面臨的狀況進行不斷的修正與調整，從中蒐集並整理豐富的資料，可能是尋求本研究問題的較佳選擇，輔以內容分析將過程中的會議記錄、行動日誌、訪談，以繕打成逐字稿後邀請專家進行內容分析。

本研究試圖以行動研究來探就臺灣格外蔬果的浪費是否可藉由導入社福機構獲得改善。行動研究被定義為：由社會情境（教育情境）的參與者為提高對所從事的社會或教育實踐的理性認識，為加深對實踐活動及其依賴的背景的理解所進行的反思研究（陳向明，2009）。因此，行動研究更加尊重多元與傾聽被研究者，使其成為研究的主體，而不再只是研究的客體或對象，共同參與的研究目的亦在喚醒他們、不再充滿無力感或感到受壓迫；對於研究者而言，行動研究倡導結合科學方法實踐來驗證有關的理論假設，更重視個人的批判性省思與對話，採取系統、嚴謹的探究動作來改善自己所處的環境（如圖 3-2-1 所示）。

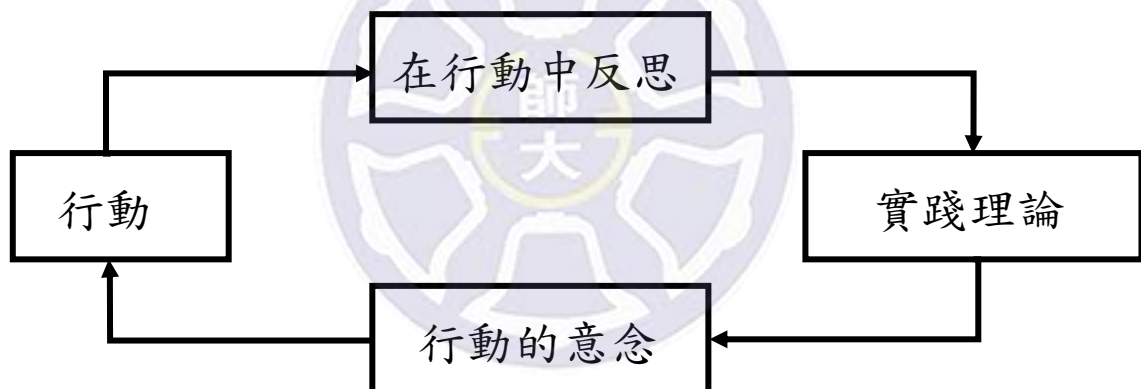


圖 3-2-1. 行動與反思的循環圖。資料來源：陳向明（2009）。社會科學質的研究。臺北市：五南。

根據行動研究的理念，本研究考量個案的不確定性與變異性，採用因時因地制宜的行動研究法（Action Research，簡稱 AR）進行探究，希冀能藉由不斷實踐、反思、修正、再行動的循環，尋求研究問題的解答。本研究並輔以質性資料呈現，其重視研究關係，並使用「深描（thick description）」縝密的細節表現來瞭解被研究者的文化傳統、價值觀念、行為規範、興趣、利益和動機。研究流程圖如 3-2-2 所示。

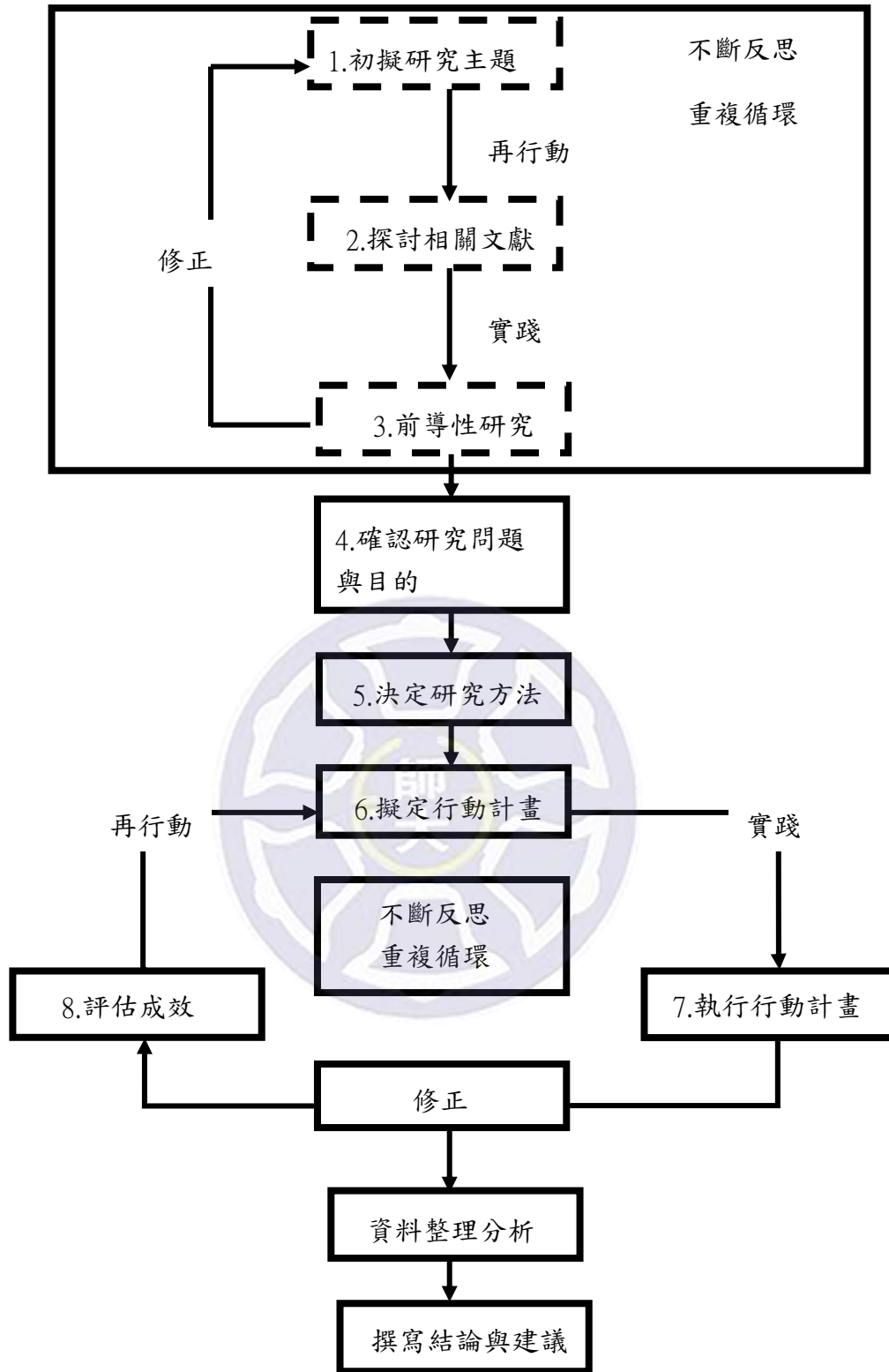


圖 3-2-2. 研究流程。

第三節 研究對象

本研究係為探討臺灣格外蔬果與社福機構關係與發展策略，將目標鎖定於：臺灣非營利課後照顧機構以及可供應格外蔬果之相關人士，搜尋出臺灣非營利課後照顧機構刪除媒體曝光度高、具專業行銷方式之單位，選取資源弱勢、經費申請單位三個以下以及為偏鄉地區的機構作為優先選取目標，再以當地大型的果菜批發作為供應商的選擇。行動研究者參與名單如表 3-3-1 所示：

表 3-3-1
行動研究者參與名單

類別	編號	所屬單位類型
非營利課後照顧機構	A1	教會課後陪讀班
	A2	課後陪讀班
	A3	教會
	A4	食物銀行附設課後陪讀班
供應商	B1	合作社

第四節 研究工具

本行動研究乃立基於具體的行動方案，即行動者的活動有具體的工作記錄，工作記錄乃成為重要的資料來源。主要的工作記錄包括行動者、格外蔬果供應商及社福機構的定期會議（溝通協調平台），藉由發言，可以得悉看法及態度的改變。又行動研究著重於行動者的反思，即行動者的行動筆記及反思筆記是相當重要的素材。另外，為期待可以有多重資料來源三角檢定效果，據此，行動者於行動末期進行焦點座談，針對行動方案進行座談。在資料分析上，即並將座談、訪談、會議中發言謄繕為逐字稿，以利檢視。鑑於研究使用的資料來自座談、訪談、會議等不同的性質，各資料逐字稿紀錄頁碼組合之。重複循環，以求資料分析之完整，如圖 3-4-1 所示：

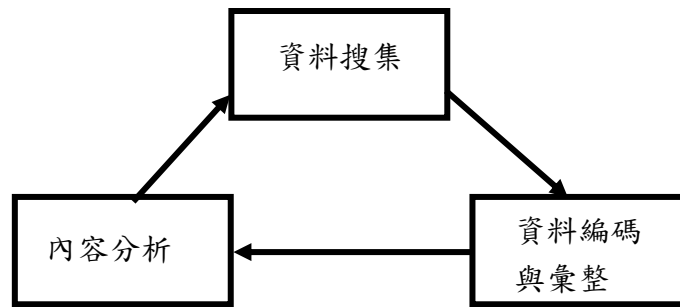


圖 3-4-1. 執行階段之資料處理程序。

焦點團體訪綱參考 2010 年蔡清田學者針對行動研究的理論與實踐一文中提到的 McKernan 在 1996 年所提出的行動研究效度進行修改，針對行動內容進行檢討發現新問題，給予後續修正與再執行時方針修訂。訪談題綱如表 3-4-2 所示：

表 3-4-2

行動研究焦點團體訪綱

行動研究的介入，將導致何種改變？
行動研究最後是否真正能造成所經驗問題的改變？
機構行政是否變得更效能？
實務工作者的財務是否變得更好？
行動研究增加實務工作者何種利益？
行動研究的問題解決方案之方法策略與行動步驟，可類推應用到其他的問題情境嗎？
在行動研究過程中，有必要說明行動方案結果是否真正有效？

資料來源：Mckernan, J.(1996). *Curriculum action research: A handbook of methods and resources for the reflective practitioner*. London, UK: Kogan Page.

第肆章 行動研究之歷程

本研究主要的目的為了架構出一套格外蔬果導入社福機構的流程，依照行動流程規劃及流程檢討做為期八週的研究期程，每週三、四至花蓮至各單位進行訪談與流程檢討。在行動研究歷程中，藉由訪談紀錄、開會記錄、單位回饋、省思日誌等蒐集得資料，持續修正格外蔬果導入之模式，改進作業流程，解決單位所面臨問題，規劃出一套可確實執行的導入模式。本章就行動研究的歷程、過程修正、運送路程適宜性及組織連結進行探討，共分為四個章節，第一節為單位背景描述；第二節為行動研究進行；第三節為單位運用情況與連結；第四節為導入後對單位影響。

第一節 單位背景描述

單位會因組織人力配置、經費、空間等情況，對於格外蔬果導入會有不同的流程及處理方式，並影響格外蔬果導入後對於單位的效益，以下分別針對四個非營利課後照顧單位與一個供應商進行描述：

一、非營利課後照顧機構 A1

A1 教會課後陪讀班由教會牧師及師母所共同負責，牧師於臺灣出生，10 歲時移民美國，過去曾在北美華人循理會、加州基督教會、神學院服侍，12 年前從美國搬回到臺灣，11 年前回到故鄉，曾擔任國小家長會副會長。初期於地區教會服侍，於此同時就與國小合作開辦課後陪讀服務，原本是在國小對面，現在遷至山區，學童放學後則是車子接送至課後陪讀班。A1 教會課後陪讀班資源來自兩個單位：1919 中華救助協會、芥菜種會，牧師向 1919 中華救助協會以課後陪讀班學生人數及學生家庭經濟狀況相關證明申請課後陪讀班補助；於芥菜種會合作，取得食物銀行提供之物資給予學童及弱勢家庭。

所配合國小雖位於花蓮市中心，因少子化的衝擊人數銳減，而弱勢學生比例卻不斷攀高。如單位負責人牧師所言：

我們 11 年前來到花蓮這個學校大概有 1500 位學生，但是逐年減少，因為生育率減少、人口也減少，那現在這所學校不到 300 個人。我們所謂的弱勢族群不見得他是經濟弱勢，弱勢族群的定義是比如說是離婚的家庭、單親的家庭、隔代教育的家庭，或是他們算是中低收入戶或低收入戶、新移民，這個學校中華國小，去年我們統計有 87%。(A1, 2018 年 3 月 6 日)

就在四年前牧師擔任國小家長會副會長後，學校的老師、校長、主任提到有一些的孩子需要幫忙，或是他們有一些家庭有些狀況，希望教會提供協助，自此開始投身協助弱勢學童。

這些弱勢家庭的孩子放學後家長都沒有在家，某一些的原因家長沒有在家，那我們就有一個想發法就是說把他們從學校接回來，然後照顧他們吃晚飯，然後照顧他們完成當日的功課作業這樣子，如果還有剩下的時間，就跟他們有一些的生命教育或品格教育，甚至是跟他們玩，有一些的互動，有時候我們帶他們去附近的公園、有時候我們就桌遊，讓他們建立彼此的關係，結束之後我們才把他們送回家。(A1, 2018 年 3 月 15 日)

受服務的家庭數有 30 個，參與課後陪讀班的學童數從最初的 15 位，一直銳減，一方面是學童進入國中後，申請經費的單位不補助國中生，須滿 6~8 位才能成立一個國中課後陪讀班，且陸陸續續畢業，人數還來不及累積到標；另一方面在 2018 年花蓮震災後，國小位在受創嚴重區域，許多家庭因房屋倒塌被迫搬至親友家。因種種因素，課後陪讀班人數銳減至 8 位。

二、非營利課後照顧機構 A2

A2 課後陪讀班位於市中心，單位負責人為教會牧師，為目前地區人數最多的非營利課後照顧機構，輔導的學童年齡從國小一年級至國中二年級，來自附近 3 所國小、2 所國中。單位資源與經費來源為 1919 中華救助協會與芥菜種會。

學童經由學校老師、社工轉介來此單位，但因分別來自五所學校且人數近 40 位，無法以交通車方式接駁，故國中生自行前往，小學生則由教會的同工接送，課後陪讀班結束之後部分學童是家長接送，其餘的由單位專車接送。

這些孩子單親、隔代教養、原住民、外配，因為他們在教導上比較沒有能力，像我們的孩子來，他們沒有辦法寫功課，有的是社工轉介過來、有的是老師直接帶過來，孩子在學校學習上有問題、有困難，所以老師希望我們可以幫助他們，所以我們這裡的孩子我們配的老師大概是 1:5 到 1:4 左右，因為我們的孩子有些事需要一對一的陪伴，所以在人力上面我們花的比較多。(A2, 2018 年 3 月 22 日)

在 A2 課後陪讀班中，除了人力是最大的開銷以外，每日的供餐支出的費用也相當驚人。

在人力上我們是花費比較多，以及伙食上，對我們來說一年下來都要二三十萬、三十幾萬塊四十萬的伙食費，因為我們每天都要吃，人又那麼多，三十幾個小孩，伙食費對我們來說是一筆很可觀的支出。(A2, 2018 年 3 月 22 日)

三、非營利課後照顧機構 A3

A3 教會位在所屬之縣市第二大鄉鎮，由教會牧師為單位負責人，課後陪讀學童有國小及少部分的青少年，並未像其他單位申請經費，僅與 1919 救助協會與芥菜種會領取物資，而在物資發送上也有各別限制。

1919 救助協會還有芥菜種會，他們都是固定去取東西。1919 救助協會是有固定關心的食物包，就是獨居老人、比較貧窮的，這些事已經被篩選過的，所以會有固定要給的資源。(A3，2018 年 4 月 18 日)

芥菜種會就是不定期的即期物資，所以那個你要送給誰都沒有關係，那個都不用登記，你在身邊的人誰需要都可以拿，1919 就是要篩選的，是固定每兩個月要拿一次食物包。(A1，2018 年 4 月 18 日)

曾配合安得烈食物銀行作為定點物資發送站，固定會有 2~3 位弱勢家庭的孩童會來領取食物銀行物資。也因資源較少，課後陪讀的工作是由牧師自己帶領。

四、非營利課後照顧機構 A4

A4 由食物銀行成立之課後陪讀班，位於所屬縣市之濱海地區，食物銀行與課後陪讀班的負責人為附近教會牧師。此課後陪讀班已成立 13 年了，目前經費、資源向芥菜種會申請與全聯福利中心合作即期品，主要學童來自於單親、高風險家庭，供餐的目的是希望給予學童有家的氛圍。

最初想做課後陪讀班時，教會並沒有經費，在資源弱勢的情況下，又必須供應餐點給學童吃食，面臨極大的困境。

剛開始在做陪讀班的時候因為經費不足，我們都到重慶市場撿菜，因為經費不足，教會也沒有經費，我們很想做這個工作，就是陪伴這些孩子但經費不足，我都在 11 點到菜市場，收市的時候他們丟了一些還可以吃的，因為我們是媽媽大概都知道哪些還能吃，所以就整理完煮給孩子吃。我們做了大概兩三年時間，心裡真的是心裡真的是....。(A4，2018 年 5 月 2 日)

也曾因為面臨資源不足的困境想要放棄課後陪讀班，經濟能力有限，近年來補助經費提升才慢慢紓解困境。

五、供應商 B1

B1 合作社位在該縣市最大的果菜市場，主要項目是批發蔬果，所有蔬果均須經過農藥殘留檢驗。所有交易行情會即時呈現於網路及現場看板，當天未販售出的蔬果稱為：流標品，通知農民隔日取回或是銷毀。

我們這裡的農民很簡樸也很節儉，不會因為賣像太差就把它丟掉，他們不會，他們還是會把它拿來這邊看，看有沒有價格，如果有價格賣出去，賣不出去就算了。(B1, 2018 年 3 月 7 日)

蔬果產季更是影響菜價與菜量的供應，產季的豐收與欠收落差甚大，而蔬果的保存卻是不能久放，須盡快煮食，否則耗損量隨時間增加不斷提高。

過完年到五月左右，國曆的十月到十二月之間，這段期間的菜量最大的，也是現在北農發生這種狀況，那本身價格就很低了，豐收嘛！供過於求。(B1, 2018 年 3 月 7 日)

而這些蔬果在面臨銷毀前，B1 合作社曾想過是否可以轉入公益團體。

在之前來講有那個食物銀行，我甚至打電話給食物銀行，告訴他們我們流標品不要，他要不要，他告訴我不需要。(B1, 2018 年 3 月 7 日)

就在研究者於行動研究中，尋找適合且願意供應給予供餐單位時，B1 正向且積極的回應。

這個善心事情來講的話，我們天天在做，每年其實都持續在做，如果有需要的話我就呈報上去，事實上你講的這個沒有錯，我可以直接跟農民問說還有營養價值在，它又是比較NG品的這一部份，就給他們，ok的啦！這個沒有問題。但是你要看時間點。(B1, 2018年3月7日)

第二節 行動研究進行

本研究以1980年Bourdieu所提出的社會實踐理論為基礎，透過行動研究的程序，以單位資料建構、需求媒合、單位水平連結、資源運用與流程修正為主軸，進行為期八週的行動與追蹤，每週一次約60分鐘的開會檢討，用以改善流程上的缺失以及討論其他可能之程序。研究過程中的相關資料，單位資料、格外蔬果總量表、會議記錄、觀察記錄、省思日誌等資料，進行持續反思、流程修正與調整。以下就準備階段、行動階段、流程修正三方面說明研究歷程。

一、準備階段

研究者於大學二年級修習食物從土地到餐桌課程，對臺灣有機農業、格外蔬果有相當的了解與認知。畢業之後再進入研究所前，曾到臺灣偏鄉小學帶領營隊活動，與孩童接觸後深入了解，發現許多偏鄉弱勢學童在寒暑假面臨飢餓及食物營養不足，課後陪讀班為了提供孩子穩定成長的環境，提供餐食給高關懷、高風險家庭的學童在放學與寒暑假時能有合適的場地提供營養及學習環境。在這過程中研究者發現，非營利課後照顧機構因為資金申請、資源連結不易，財務拮据，至少數機構供餐時僅供一菜一湯，面對資源有限的情況下有這麼多學童需要協助，非營利課後照顧機構承受相當大的壓力，因此研究者想結合自身所學，連結資源，減輕非營利課後照顧機構財務壓力，將資源投入更多在教育上，也幫助惜食觀念的推廣，開創新的非營利課後照顧機構之服務模式。本研究採取立意取樣的方式選取研究對象，研究對象選取條件為非營利課後照顧機構、有

供餐服務、位於臺灣偏鄉、未公開募款且申請核可的補助機構僅 1 至 2 項。行動研究開始前針對附近可供應蔬果之單位進行調查及距離計算以及相關可申請補助單位之資源提供種類統整。

二、行動階段

行動階段共計八週，跨單位連結、資源申請、資料建構、進度訪查、導入檢討、流程修正等，如圖 4-2-1。

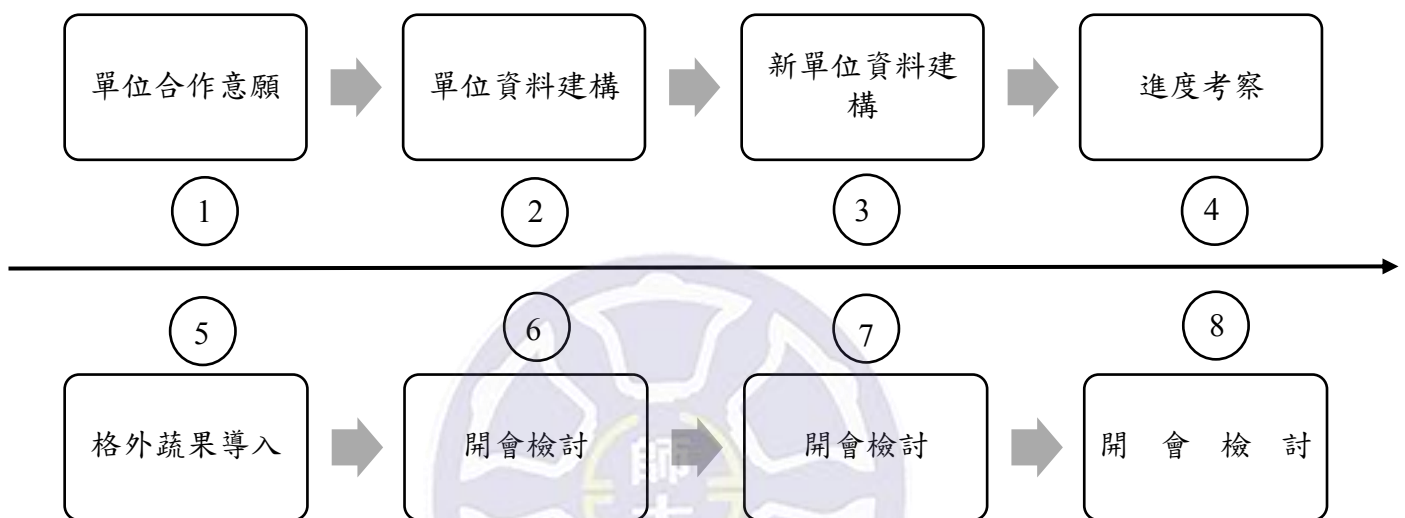


圖 4-2-1. 行動階段。

(一) 第一週：單位合作意願

1. 與會單位

A1 課後陪讀班牧師、B1 合作社課長。

2. 程序進行

本週分為兩階段洽談，先至 A1 教會課後陪讀班表述研究內容及研究目的後詢問單位對於與研究計劃的合作意願，再至 B1 合作社與單位主管洽談媒合。

在研究者初到 A1 課後陪讀班，向教會負責人牧師說明研究方向與目標，並針對前導研究結果進行分享，以及預期此行動研究計畫欲達成的效益做廣泛性的說明。在取得單位合作意願後，說明合作義務及應注意事項，研究者亦針對原先服務目的、

項目、服務對象進行了解。而單位除了有課後陪讀班，同時在資源募集後也會分送給需要學童的家庭。

我跟師母基本上就是我們會搜集一些的物資，米、油什麼什麼東西供應給一些需要的家庭，那我們樓上也有一些衣服或是一些其他的東西，日常生活的用品，包含我們還會分送由、洗衣粉、洗衣精，可以想像到的我們都盡可能地去募集。

(A1, 2018 年 3 月 6 日)

部份弱勢家庭的學童因為家庭生活的改變或父母經濟上的考量被迫離開原始生活環境，尤其是 2018 年花蓮震災過後，導致單位人數變動大。

通常都是二三四五年級左右，都蠻分散的啦！但因為有的時候每一年都會變一些學生，因為很多家庭可能這學期在，下學期就不在了，因為父母親工作的關係，加上這次地震，其實蠻多家庭都離開了，因為除了統帥之外，雲門萃堤跟另外兩棟，加起來也將近五六百人，將近六百個人沒有地方住，所以但是這些人不見得都有回來。(A1, 2018 年 3 月 6 日)

依地理環境與課後照顧班願意運送物資之距離，找到適合尋找格外蔬果供應之範圍，並選出以 B1 作為預計媒合對象。在拜會 B1 課長時，除了說明來意及目的外，研究者分享在文獻中發現臺灣格外蔬果的浪費情況，藉由行動研究減少臺灣食物浪費、協助非營利課後照顧組織營運，取得 B1 課長的支持後，B1 立刻預估可提供的格外蔬果量的單位給予課後照顧機構衡量基準。

我一籠高麗菜就 50 公斤。可以的話我就用一籃來記算單位，高麗菜給他兩籃也沒有關係，沒有負擔，他可以做高麗菜乾，蘿蔔也可以做蘿蔔乾之類的，那種東西可以曬可以處理的加工東西沒有關係啦！OK！(B1, 2018 年 3 月 7 日)

3.討論觀察

在洽談過程中發現 A1 牧師針對資源連結上感到興趣，且熱情與興奮地回應研究者所提出的相關問題，分享許多自身的經驗以及方法。而 B1 課長在言談中發現對於食物浪費議題相當有興趣，願意主動提供資源，並因研究者分享課後照顧機構的供餐狀況，會認為營養過少而感到心疼，期望可以擴展更多單位。

只有供一個菜跟一個湯，太少了。後續妳可以繼續擴展出還有什麼需要你在跟我們講，不要光就這一個牧師。(B1, 2018年3月7日)

4.行動反思

許多資源並非不能連結，而是單位負責人並未去想到跨產業別的合作，或者是找到不合適的單位合作，導致無法成功發揮效益。

(二) 第二週：單位資料建構

1.與會單位

A1 教會課後陪讀班。

2.程序進行

因 B1 須呈報公文，需建置單位資料，以提供 B1 審核單位資格。A1 教會課後陪讀班由主要負責學童照顧的師母與研究者進行單位資料的建構，內容包含：負責人、聯絡方式、學童人數、年齡分佈、單位地點、相關證明文件、機構簡介、期望目標。

3.討論觀察

在資料建構的過程中，分享了許多參與課後陪讀班學童的故事，從表情及語氣中透露出擔憂及不捨，眉頭緊皺，左手背不斷敲擊右手掌心顯露出焦慮。但在後期

談論到 B1 願意提供的蔬果量時，表情與情緒上揚，開始思索若量過於龐大時，該如何有效運用，對於格外蔬果導入後帶有高度期望。

4.行動反思

A1 教會課後陪讀班因人力有限，很少主動向各單位申請資源，如果未來想將導入的流程推廣，資訊取得會是非營利課後陪讀班最大的困境。

(三) 第三週：新單位連結與資料建構

1.與會單位

A2 教會課後陪讀班牧師。

2.程序進行

以 B1 作為圓心，向外尋找有意願且符合研究者所設定的研究對象，且願意參與研究的單位組織。

因 B1 須呈報公文，需建置單位資料，以提供 B1 審核單位資格。A2 課後陪讀班由主要負責學童照顧的牧師與研究者進行單位資料的建構，內容包含：負責人、聯絡方式、學童人數、年齡分佈、單位地點、相關證明文件、機構簡介、期望目標。

3.討論觀察

因 A2 課後陪讀班的學生是受到法律保護的，在訪談及討論的過程中，牧師要求部份資料不能公開，談話的過程中，A2 牧師謹慎，語氣柔軟但卻充滿擔憂。

4.行動反思

在此次會議中發現此課後陪讀班學童人數最多，人力配置也是最多，礙於人力有限供餐部分僅能依靠每日向餐廳訂餐，但經費過於龐大，若能減少餐飲費支出，將可多聘用人力去服務更多的孩子。

(四) 第四週：進度考察

1.與會單位

A1 教會課後陪讀班。

2.程序進行

B1 通知公文已通過，故原訂要進行格外蔬果導入後的第一次流程檢討，但因上週 B1 並未有流標品，故蔬果尚未進入非營利課後照顧機構，而本週改為討論未來格外蔬果導入後供應量不穩定時的應變方式以及量多時的保存方式。

3. 討論觀察

對於資源尚未進入感到可惜，但 A1 在談論的過程中分享了他們以前與其他單位合作即期品的失敗經驗。

4. 行動反思

資源整合以及機會教育相當重要，A1 在分享的過程中提到學童拿到的物資會因不喜歡吃，而將食物丟棄，造成資源的浪費，未來要如何在格外蔬果導入時適時的教育學童，提倡惜食觀念是一個須解決的問題。

(五) 第五週：格外蔬果導入、檢討

1. 與會單位

A1 教會課後陪讀班。

2. 程序進行

針對格外蔬果取得、分送、加工進行流程上的檢討。

(1) 格外蔬果取得

B1 將當天的流標蔬果退還給農民後，取得農民捐贈意願後，通知相關單位領取。

果菜市場都是五六點就結束了，農民大賣完，賣不出去而且他們也不想拿回去的或是說菜色已經快要爛、長相不好看的，所以那時候我們八點接到電話九點我們就過去了，而且我們去的時候不只我們，還有其他的單位去拿，等於他有一大批的菜有很多人在那個時間點去拿，你三籃、他兩籃這樣子，有一位助理在登記，誰來拿了、幾籃、幾公斤，課長打電話助理在那裡分發。(A1, 2018年4月12日)

由 A1 牧師、師母駕駛九人座休旅車去載運 B1 流標品。而第一次導入的格外蔬果量，A1 指出：

課長是給我們三籠，20 公斤的高麗菜、10 公斤大白菜、66 公斤的大黃瓜，他們都是一籠一籠，那他本來是要給我們更多，高麗菜他原本還要給我們更多，可是因為我們的車子載的有限。(A1，2018 年 4 月 12 日)

(2) 格外蔬果分送

A1 教會課後陪讀班因未能消化如此大量的格外蔬果，且因蔬果腐壞層度相當快速，故在取得格外蔬果分送至其他與研究者合作的課後照顧機構，加速其他課後照顧機構取得的速度。

我分送至四個教會課後陪讀班單位。(A1，2018 年 4 月 12 日)

(3) 格外蔬果加工

除了快速分送降低食物腐敗後不能食的困境外，將蔬果類加工後保存也是可以有效減緩食物耗損的方式。

菜心也是可以涼拌的，加醬油就可以了。其實有一些處理方式，像這個就是你可以切絲切片，然後可以放一點糖、醋。(A1，2018 年 4 月 12 日)

3. 討論觀察

在討論的過程中，A1 對於格外蔬果導入的成效表示正向的肯定，在語氣與態度上活躍及熱情，並分享美國其他單位的救助方式。

4.行動反思

因 A1 的服務熱忱，親自為其他單位分送資源，但其他地區或是單位並非有人力及時間可以多負擔分送的責任。如何提高其他單位自主去取得蔬果以及簡單化流程，將是未來面臨的問題。

(六) 第六週：開會檢討

1.與會單位

A1 教會課後陪讀班、A3 牧師。

2.程序進行

針對單位之間水平連結、資源整合做程序上的檢討。四個課後陪讀班分屬在該縣事的三個區域，而位於第二大鄉鎮的 A3 牧師自願負責該鄉格外蔬果的分送者，減輕 A1 分送壓力。

如果有的話我們可以一起，你載你那裡再去找幾個真的需要，我這邊你就不用送到蕭媽，我就把他們的放在我這邊，如果有我就打電話來，我們也不用一家一家，包括油費，你要去分送。(A3, 2018 年 4 月 18 日)

3.討論觀察

A3 牧師對於本篇研究給予正向肯定，但針對產季單一蔬果種類提出困擾。

4.行動反思

因為 A1 的熱心，讓 A3 也同意加入運送資源至其他單位的行列，正向能量的傳染力讓更多人願意一起做同樣的事。

(七) 第七週：

1.與會單位

A1 教會課後陪讀班、A4 食物銀行附設課後陪讀班。

2.程序進行

針對單位之間水平連結、資源整合做程序上的檢討及流程總檢討與分享單位因研究計畫介入後的改變。

在格外蔬果導入課後陪讀班後，因格外蔬果量過大，高麗菜過剩，蔬果的加工延長食物保存時間，透過醃漬的方式蕭麗玉牧師以交換的方式與 A1 教會課後陪讀班做水平上的交流。

資源管道除了來自格外蔬果，還有源自全聯賣場及芥菜種會，故在資源湧入後，保存及整併，讓食材發揮更大的效益。

3.討論觀察

在與 A4 討論的過程中，對於人力不足的問題相當擔憂，怕影響格外蔬果供應，但對於行動研究內容給予正向鼓勵。

4.行動反思

格外蔬果來源的穩定度是各個課後陪讀班所關注的，但對於資源並無篩選，導致資源湧入時，沒有人力可以處理事務。

(八) 第八週：

1.與會單位

A1 教會課後陪讀班。

2.程序進行

全部流程總檢討與分享單位因研究計畫介入後的改變。

(1) 財務結構

課後陪讀班因為格外蔬果的導入，降低蔬果支出後，可提高其他品項的購買，魚、肉類就可以增加，提高餐點營養價值。

你給我們蔬果，蔬果我們就不用去買，但是像魚肉我們還是要去買，還有調味品或是他們喜歡吃的點心類似像這樣的。像是說玉米濃湯，玉米濃湯本

身就是一包，我就放進去，然後我再用玉米罐頭，再打一顆蛋，像這些我就到超市買，因為通常像我在煮玉米濃湯，我就不會用新鮮的玉米，我就會買罐頭放進去比較方便。(A1，2018年4月12日)

(2) 行政

格外蔬果運送至其他平行單位增加了單位的行政負擔，但在原本的採買上減少了所需的時間。

(3) 資源

格外蔬果資源的水平整合無法有效連結其他單位一同協助完成導致有效率的運送。但於八週的惜食成效，格外蔬果總量達 1,300 公斤，成功減少臺灣蔬果浪費。

(4) 教育

格外蔬果的導入也讓學童增加惜食的概念，珍惜得來不易之資源。

對於取得格外蔬果的人員，從中也認識蔬果的品種以及果菜的原名。

(5) 程序

格外蔬果原由 A1 載運，經過多次拜訪後，未來市區由負責、其他鄉由 A3 牧師負責，人力上拓展後降低人力負擔。

3. 討論觀察

A1 在成果分享時言談中透露出焦慮，還怕因研究結束後格外蔬果導入無法繼續，但知道格外蔬果的供應是長久的，便鬆了一口氣。

4. 行動反思

資源分配不均，造成每個單位要在分送給關懷的家庭也無法平均分配。

三、流程修正

在前導性研究中，初探之結果為研究者為課後陪讀班與蔬果供應商之間的媒合者，當三方談妥合作方式及建立聯絡管道後，格外蔬果取得之方式以課後陪讀班至指定地點取得供應商提供之格外蔬果。而在該地區之行動研究之初，依照一個課後陪讀單位媒合一個果菜供應商，但因為 B1 提供之格外蔬果量超過一個單位可消耗之範圍，故與該縣市其他區域之課後照顧班合作，由四個課後陪讀單位對應一個果菜供應商，且 A1 因在能力所及之下，主動負責將所有蔬果由他們 A1 教會課後陪讀班分送。

未來流程將因 A3 願意加入載送資源至人力不足的課後陪讀班，故格外蔬果運輸管道由原始的一條增加為兩線分送，一線負責市區課後陪讀班，一線負責其他鄉鎮之課後陪讀班。

第三節 單元運用情況與連結

A1 教會課後陪讀班、A2 課後陪讀班、A3 教會牧師、A4 食物銀行附設課後陪讀班於行動研究起訖日 3 月 9 日至 5 月 30 日止已至 B1 合作社取得格外蔬果總量達 1,300 公斤，以根莖類蔬菜為主。而格外蔬果在運送的過程中，增加水平單位之間的互動與連結，而各單位在格外蔬果導入後，將此蔬果資源用於學童供餐上，單位自行烹飪的課後陪讀班節省了蔬果採買之經費，增加肉品、調味料、油品等的採買數量。在大量的高麗菜進入課後陪讀班時，單位之間則會分享蔬果加工成果以及交流烹調方式，部分單位將格外蔬果提供給附近弱勢家庭的老人及學童，進行社區關懷，提供家庭烹飪需要。

格外蔬果其他延伸應用中，A1 教會課後陪讀班則將確定已不能食用之格外蔬果利用堆肥方式再利用，將養分重新進入至土壤中，施於附近山地，回歸自然。

表 4-3-1

格外蔬果總量統計

蔬果	數量	單位/重量	蔬果	數量	單位/重量
20180409 (一)			20180515 (二)		
高麗菜	1 籃	60 公斤	高麗菜	1 籃	68 公斤
大白菜	1 籃	10 公斤	高麗菜	1 籃	70 公斤
大黃瓜	1 籃	26 公斤	20180517 (四)		
20180414 (六)			紅辣椒	1 袋	11 公斤
高麗菜	1 籃	15 公斤	20180518 (五)		
敏豆	1 堆	4 公斤	萵苣莖	1 籃	36 公斤
20180426 (四)			南瓜-木瓜型	1 籃	31 公斤
高麗菜	1 籃	74 公斤	20180519 (六)		
青辣椒	1 堆	5 公斤	栗子南瓜	1 籃	20 公斤
黑柿番茄	1 堆	5 公斤	20180521 (一)		
青椒	1 堆	5 公斤	甘藷	1 籃	55 公斤
20180427 (五)			紅辣椒	1 袋	8 公斤
白蘿蔔	1 籃	47 公斤	南瓜-木瓜型	1 籃	20 公斤
高麗菜	1 籃	60 公斤	20180522 (二)		
20180501 (二)			南瓜-木瓜型	1 籃	42 公斤
高麗菜	1 籃	60 公斤	20180523 (三)		
番茄	1 籃	45 公斤	南瓜-木瓜型	1 籃	55 公斤
20180503 (四)			扁蒲	1 籃	27 公斤
小黃瓜	1 堆	10 公斤	20180524 (四)		
紅鳳菜	1 堆	3.5 公斤	香蕉	1 籃	43 公斤
茄子	1 堆	13 公斤	蘿蔔-梅花	1 籃	63 公斤
20180504 (五)			20180525 (五)		
小黃瓜	1 堆	7 公斤	甘藍-初秋	1 籃	53 公斤
小黃瓜	1 籃	28 公斤	甘藍-初秋	1 籃	59 公斤
青龍辣椒	1 堆	5 公斤	20180526 (六)		
20180507 (一)			絲瓜	6 條	
大白菜	1 籃	39 公斤	扁蒲-花蒲	1 籃	46 公斤
20180508 (二)			20180528 (一)		
扁蒲	1 籃	44 公斤	香蕉	1 籃	41 公斤
香菜	4 小把		20180529 (二)		
20180509 (三)			絲瓜	1 籃	41 公斤
薑黃	1 籃	15 公斤	球莖甘藍(大頭菜)	1 籃	51 公斤

第四節 導入後對單位影響

在格外蔬果導入非營利課後照顧機構後，因有大量的蔬果來源且多樣化，減少陪讀班在蔬果經費上的支出，減輕課後陪讀班的財務壓力，同時兩個月的時間內也減少臺灣食物浪費總量高達 1,300 公斤，幫助弱勢家庭在飲食上的支出。

同時透過教育方式，傳達珍惜食物之理念給予課後陪讀班的學童，並利用觀察方式，讓學童認識格外蔬果。

A1 教會課後陪讀班、A3 教會高清福牧師將多餘之格外蔬果進行社區關懷，提供給鄰近弱勢家庭。A4 食物銀行附設課後陪讀班除了供應餐食給予學童外，亦將剩餘之人才放置食物冰箱，供有需要的民眾自行來領取，甚至於週末舉辦愛宴，與社區居民分享餐點。



第五章 研究結果與討論

本研究針對四間課後陪讀班進行格外蔬果導入之行動研究，行動計畫中全程採錄音方式紀錄以利後續行動修正使用，為使所有記錄與合作單位想法一致，以繕打逐字稿後由單位確認，經由兩位專家進行內容資料編碼，再由第三位專家進行信度檢測。

經由研究者與專家 A 與 B 進行商討後，將本次合作單位 4 家課後陪讀班之行動研究內容分為 5 大類別，分別為資源、人力、財務、行政、教育，由五大類別進行單位分析。

第一節 分析單位

為降低研究者主觀造成的偏誤，本研究採用內容分析法，將所有內容逐字逐句謄錄為逐字稿，並由兩位專家 A、B (專家資料如表 5-1-1 所示) 針對逐字稿之內容做分類，此過程稱為「編碼」，將逐字稿內容分類並製成卡片，專家比較異同處後，確認字句內容與行動研究的關係與代表之意義，再分類進行編排，分析資料同時將重複之分析單位剔除、有疑問的分析單位進行篩選、命名，並於兩週後重複專家 A、B 的分類工作 (Intrajudge reliability, 同一評判人不同時間之歸類)，最後再由第三位評判人專家 C 重複分類動作 (Interjudge reliability, 不同評判人的歸類)，計算其信度值均高於 0.8，顯見分類程序具有信度。

表 5-1-1

Intrajudge 與 *Interjudge* 專家背景資料

專家	年資	專長
C1	8 年	課後陪讀、社區關懷
C2	10 年	社會福利、園藝治療
C3	19 年	課後陪讀、非營利組織經營

第二節 分析結果

依照行動研究流程、會議記錄、訪談內容進行編碼，共獲得 169 個單位，針對內容進行圈畫字句、製成卡片後刪除不適合之語句，由 C1、C2 兩位專家將卡片進行歸類及命名，第二週再由 C1、C2 兩位專家重新分類、討論決定後，確立為 169 個單位，無刪除單位，經由專家 C3 進行最後檢測，異動 9 項分析單位，留下 160 項分析單位，信度達 95% 分析單位之分類與結果如表 5-2-1。

表 5-2-1

行動研究分析單位之分類與結果

構面	確立單位	異動單位	剩餘單位
1 資源	74	4	70
2 人力	26	1	25
3 行政	31	3	28
4 財務	18	1	17
5 價值	20	0	20
總數	169	9	160

經過 interjudge 與 intrajudge 之測試以檢驗分析單位之信度

Intrajudge 無刪除單位，所得值為 $169/169=1$ ，同意程度 100%，具有信度。

Interjudge 所得值為 $160/169=0.95$ ，同意程度 95%，具有信度。

一、資源

表 5-2-2

資源

資源			
主類別	卡片數	子類別	卡片數
社會資源	41		41
宗教資源	17		17
果菜資源	11		11
Total Unit 70			

經過 interjudge 與 intrajudge 之測試以檢驗分析單位之信度

Intrajudge 無刪除單位，所得值為 $74/74=1$ ，同意程度 100%，具有信度。

Interjudge 所得值為 $70/74=0.95$ ，同意程度 95%，具有信度。

在資源構面中，70 個分析單位又區分為三個類別，如表 5-2-2，分別為社會資源、宗教資源、果菜資源。非營利課後陪讀班在資源上的連結，因四個陪讀班皆屬宗教團體下附設的課後陪讀班，非以社福團體登記方式立案，故社會資源多來自於社工、學校組織、公司企業、社區、公益團體。

我們長期跟國小合作，我們越辦越遠，但是我們是用車子去接送孩子。(A1, 2018 年 3 月 6 日)

同樣的我們同時跟 1919 就是基督救助協會，然後還有芥菜種，他們有在做食物銀行，所以我們這裡也算是一個食物銀行的轉運站，所以我們有在搜集一些，像芥菜種他們在北埔，它就會跟像家樂福啊、之前有跟全家就是說他們沒有辦法賣的即期品或是下架品，救助協會他們比較偏向的是他們會去募款，比如說：每兩個月就 3000 元的食物包，那是用錢去買的，芥菜種他們就比較偏向就是跟一些廠商，要一些比如說他們的米、餅乾，因為食安的關係他們可能有些東西三個月就要下架，或是兩個月即便它們沒有到期，它就要先下架。(A1, 2018 年 3 月 6 日)

我們晚上也有跟全聯合作即期品，我們每天晚上都要去拿，所以好像有一點精疲力盡。(A4, 2018 年 5 月 2 日)

而宗教團體的力量也成為他們可使用的資源，垂直與水平的連結，從同一教會體系到跨教會合作，都形成他們廣大的資源。

我們是屬於一個差會，宣教中心在台中，我們主要是在做原住民事工，那我們不是說沒有立案，主要是教會界裡面做這種東西比較不會去申請協會或是其他東西的，所以我們透過他們來做一個核銷的動作。(A1, 2018 年 3 月 6 日)

我們也有一些相關的夥伴教會，都可以結合起來。我們這個其實只是一個點，那也有其他的一些機構在做同樣的事情，只是說我們這裡只是個轉運站的地方。(A1, 2018年3月6日)

幾間比較弱小的教會再拜訪，透過這樣跟其他教會也可以連結。(A3, 2018年4月18日)

在格外蔬果的資源進入後，大量的格外蔬果提供造成課後照顧班的壓力，尤其在菜價來至市場均價的低點時蔬果大量流標，蔬果種類單一化。

那我們這邊後續來講很多的流標品我們可以提供，這沒關係。(B1, 2018年3月7日)

課長是給我們三籠，20公斤的高麗菜、10公斤大白菜、66公斤的大黃瓜。(A1, 2018年4月12日)

敏豆四公斤差不多一個塑膠袋的量。因為本來是在籃子裡面，我問他說我可不可以要那個，因為高麗菜實在太多了，想說吃別的菜。(A1, 2018年4月18日)

菜式的變化成為資源進入後的一大問題。

多到我們吃一個禮拜吃不完，就是同樣的菜，那因為有大黃瓜、高麗菜這兩種，整個禮拜孩子都在吃這個，我們包了水餃，也做了泡菜，然後我們炒高麗菜後來用魯高麗菜。(A2, 2018年5月1日)

資源的缺乏是課後陪讀班常見的是，但是在資源湧入時，人力不足讓進入的資源變成組織單位的困擾，形成發展的阻力。

二、人力

表 5-2-3

人力

人力			
主類別	卡片數	子類別	卡片數
行政人力	19		19
專業人力	6		6
Total Unit 25			

經過 interjudge 與 intrajudge 之測試以檢驗分析單位之信度

Intrajudge 無刪除單位，所得值為 $26/26=1$ ，同意程度 100%，具有信度。

Interjudge 所得值為 $25/26=0.96$ ，同意程度 96%，具有信度。

分析單位中，人力構面依照負責事項及專業能力又區分為行政人力、專業人力，如表 5-2-3，行政人力主要在課後陪讀班中負責行政處理、核銷、人力結合、接送學生、載運格外蔬果等皆為其工作事項，而專業人力則為具備輔導能力、烹飪技術、社工等，其工作項目為陪伴課後陪讀班學童、提供膳食、輔導等。

現行課後陪讀班服務人力以教會現有人力為主，四個課後陪讀班負責人皆為牧師或師母所領導，並未正式聘用社工、廚工、行政人力配置，然而服務人力的學經歷則成為部分單位發展優勢，具備專業能力，如：廚師、課輔老師，為學童帶來更好的課後陪讀環境與成效。

在美國我是當過廚師，所以我有護理背景，我大學是讀生物化學，但是我也是藍帶廚藝學院畢業的，我在餐廳待過，也在波特蘭的拓荒者管過儲藏的採購經理，我也蓋過房子，所以不管怎麼樣，始終就是說我們這個地方可以成為一個，我們這個地

方是租的，大概有兩甲，所以我們外面在栽培一些種子，然後一些的果樹，希望讓這些孩子能夠珍惜食物。(A1, 2018年3月6日)

固定就是七到八個學生，然後如果有必要的話，我們可以增加到15個，所以其實一般來講一個老師是15個學生。(A1, 2018年3月6日)

我們的老師是從陪讀班上來的孩子，那我們要把他們留下來，他們想要留下來薪資或是鐘點費要能維持他們的生活。(A4, 2018年5月2日)

但因課後陪讀班人力吃緊，許多人員是身兼多職，除了陪伴孩子還必須烹煮晚餐供學童用餐，或者他們必須在財務與行政上進行取捨，若再增加格外蔬果載運及分送，人力恐不足。

只是他們目前沒有廚工，因為他們現在是都外面訂便當，他們這樣三十幾個小朋友一次訂便當都要一千多塊，所以他們是說可以省下經費。所以是說問題是要有人煮飯。(A1, 2018年3月29日)

分送就會有困難，因為我們每一個幹事都會有自己的事情在做、在跑，然後哪個要跑，花蓮區蠻大的，一跑就是一個上午的時間，加上我心臟不好，我去跑我不能提重物，因為我心臟裝支架不能提重物，一提的話負擔不了會痛，分送會有困難，如果只是單獨載回來我們這邊。(A2, 2018年5月1日)

我沒有那麼多的錢去買，但是還是要煮給孩子吃，除非我真的不舒服，或是說我外出，或是臨時有事我才那個，那個訂便當，通常我都自己煮。(A4, 2018年5月2日)

而跨單位的結合是減緩人力負擔的方式。

另外一個同工負責父母親忙得沒有辦法照顧這些孩子，那我們就設立一個以樂之家，週間有輔導老師照顧他們。(A1, 2018年3月6日)

我們現在是說有一些願意也來做跨教會的志工，像是采婕就是跨教會，他就會提供我們，可是其實我們不是他們教會，但是他就是有這種想法。(A1, 2018年3月15日)

服務人力的不足是社福團體常見之現象，而人力是在發展組織及組織活動最關鍵因素，缺乏專業的人力讓組織發展緩慢、服務效果不彰，如何擴充人力將是課後陪讀班需要思考的。

三、行政

表 5-2-4
行政



行政			
主類別	卡片數	子類別	卡片數
行政事務	10		10
程序	18		18
Total Unit 28			

經過 interjudge 與 intrajudge 之測試以檢驗分析單位之信度

Intrajudge 無刪除單位，所得值為 $31/31=1$ ，同意程度 100%，具有信度。

Interjudge 所得值為 $28/31=0.90$ ，同意程度 90%，具有信度。

行政事務類別中，如表 5-2-4，課後陪讀班多半談到面臨核銷困境以及在格外書進入後，對於單位的行政分量加重，增加人員在蔬果保存及處理上之業務。

冷藏的也好、冷凍的也好，可是蔬菜真的很難保存，甚至是一天兩天就要把他們銷出去。(A1, 2018年3月15日)

我們申請的經費，他沒有人事費，有餐飲費、沒有人事費，所以我們在核銷那部分很困難。(A1, 2018年3月29日)

在程序類別中，課後陪讀班以孩子載送、格外蔬果分送、法令問題為常見的程序問題，進而影響課後陪讀班的運作速度及阻礙。在行動研究中，花蓮希奇基督教會課後陪讀班與球崙協同會課後陪讀班因距離關係，由課後陪讀班負責載送學童往返課後陪讀班。

國中生是自己來，國小的我們要去接，結束之後我們要送，包含復興國小有些家庭沒有辦法接，所以我們就送回去。(A2, 2018年3月22日)

在格外蔬果導入課後陪讀班後，行政中則增加了格外蔬果運送之項目，而在程序中，因格外蔬果保存期限短、取得時間固定，分送單位、家庭扶助、運輸過程都是課後陪讀班在過程中需考量的事物。

十公斤的高麗菜，對們來講第一我們想到就是說可以分，其實在供應的時候有分幾個，幾個就是為了不要...，第一當然給這些需要的人，而且這些需要的人是透過篩選。(A1, 2018年3月15日)

我好像一直在趕時間，可是我的意思如果你還要叫其他的牧師去拿，他們可能第一時間不能配合，第二時間又耽擱了，錯過那個黃金時間，錯過課長要我們去的時間。(A1, 2018年4月12日)

最主要是因為他用登記的，所以登記的方法要隔一天就處理完，所以不是說一個禮拜整個時間讓你等。(A1，2018年4月18日)

就是會去想，怎麼樣去分配、怎麼樣去組織、怎麼樣去運用，都是會花一點時間去想這些事情。(A1，2018年5月9日)

都會用 line，然後他會告訴我他需要的量是多少，所以我去分發的時候他們會去跟我講，我自己就會去做一個調整，那因為除了分發給教會還有陪讀班的家長以外，我還有給一些弱勢、比較缺乏的這些家庭。(A1，2018年5月9日)

這些種種因素也成為在行動研究過程中的阻力。

四、財務

財務的分析單位中，主要分成支出與收入探討，然而因部分課後陪讀班在財務方面回答飽受或不願透露，但從資料中發現四個課後陪讀班在財務方面皆仰賴特定單位的經費申請，導致單位經費彈性不夠，經費拮据。

剛開始的時候就有 15 個孩子，我跟另外一個同工是老師，是因為礙於我們申請經費單位有一些的條件，所以我們就人數越來越減少。(A1，2018年3月15日)

我們可以省下一年大概三四十萬的食材費是真的，因為我們一天就一千多塊快兩千的晚餐的錢，因為我們有三十幾個孩子要吃。(A2，2018年3月22日)

我們申請的經費，他沒有人事費，有餐飲費、沒有人事費。(A1，2018年3月29日)

我們這邊是 8~10 個，我們曾經也有做到 15 個，15 個再加上大人的話，都大概 20 個，我們現在是因為我們有一陣子是沒有經費，所以我們才把孩子縮到現在的 8~10 個，還有就是我們這次申請的經費是 1919 救助協會的。(A1，2018 年 3 月 29 日)

這樣給菜對教會是很大的經濟上的幫助，我們沒有支出就是有收入。(A2，2018 年 5 月 1 日)

也在會議紀錄中看到，課後陪讀班對於行動研究中成效分享中提到財務方面節省了很多，對於財務影響持正面態度。

五、價值

表 5-2-5

價值

價值			
主類別	卡片數	子類別	卡片數
價值與信念	3		3
教育	6		6
陪讀與陪伴	11		11
Total Unit 20			

經過 interjudge 與 intrajudge 之測試以檢驗分析單位之信度

Intrajudge 無刪除單位，所得值為 $20/20=1$ ，同意程度 100%，具有信度。

Interjudge 所得值為 $20/20=1$ ，同意程度 100%，具有信度。

在價值與信念的分析單位中，如表 5-2-5，發現因為宗教團體的教義，讓課後陪讀班的負責人有使命感及責任，對於弱勢群體的協助不遺餘力，而這樣的價值與信念透過教育傳達給課後陪讀班的學童，也收到正向的回應。

愛就是找到真正需要的人，愛也沒有受到法規限制，一定是給出去真正有需要的人。

(A3，2018 年 4 月 18 日)

我們一些蔬果給小朋友，那小朋友就會做一些利用，像是高麗菜他們就會做水餃，還有一些家長就會特別打電話來謝謝。(A1, 2018年5月9日)

在教育類別中，透過行動研究將格外蔬果的導入，讓學童認識格外蔬果外，同時亦傳達出惜食的概念。

改變是說比較珍惜，因為我告訴孩子不能挑食，我煮什麼就吃什麼，因為我跟我的先生也是吃我煮的，所以我煮什麼我的先生也從來不會說不好吃或是怎麼樣，當然太鹹他一定會講，太淡也會講太淡，所以我說不能挑食。(A4, 2018年5月2日)

而比較特別的是，因為花蓮蔬菜運銷合作社開放登記蔬果的平台以蔬果中文名稱呈現，讓課後陪讀班的負責人分享學習到蔬果的名稱。

網路上登記都是用蔬果的名字，像是包心菜是大白菜、胡瓜是大黃瓜、扁蒲是瓠瓜，然後也知道很多品種，黑柿蕃茄、粉柿蕃茄、小蕃茄這樣子。(A1, 2018年5月9日)

然而課後陪讀班的主要宗旨及在陪伴弱勢家庭的孩子，欲提供一個穩定環境，讓學童在成長過程中降低偏差行為的出現，故在眾多的分析單位中，課後陪讀班的陪伴方式、學習互動則是經營重點。

這些孩子回到家第一沒飯吃，所以當然我們做陪讀，那我們就簡單一菜一湯配個飯，很簡單的，盡量讓他們把功課寫完。我們是一二四五從五點半接他們過來到七點半到八點左右。(A1, 2018年3月6日)

照顧他們完成當日的功課作業這樣子，如果還有剩下的時間，就跟他們有一些的生命教育或品格教育，甚至是跟他們玩，有一些的互動，有時候我們帶他們去附近的公園、有時候我們就桌遊，讓他們建立彼此的關係。(A1，2018年3月15日)

我們實在做的有限，真的只有說盡力，在這個現階段我陪伴他，可是以後怎麼樣，畢業會不會繼續來這邊我不知道。(A1，2018年3月15日)

來到課後陪讀班的孩子部分是由社工或學校老師轉介，因學校體系無法給予更多的資源在個別學童的身上，尋求課後陪讀班的協助是偏鄉常見的方式，小團體教學方式讓學童達成學校要求，改善低學習成就學童的學習狀況。

孩子在學校學習上有問題、有困難，所以老師希望我們可以幫助他們，所以我們這裡的孩子我們配的老師大概是1:5到1:4左右，因為我們的孩子有些事需要一對一的陪伴。(A2，2018年3月22日)

而在陪伴的過程中，課後陪讀班可補足部份家庭功能缺失，在環境氛圍的營造則是學童願意留下來的因素，供餐提供學童穩定的營養，不讓學童在成長過程中缺乏所需的養分。

通常我都自己煮，因為我覺得讓孩子有那個家庭的氛圍，不要都是7-11、7-11。(A4，2018年5月2日)

除了餐點以外，課後陪讀班的老師也是陪伴的重點，故仁和社區食物銀行附設課後陪讀班邀請已經畢業並就讀大學中的課後陪讀班的學生，老師能更了解學童的所需外，更能成為課後陪讀班學童的成長典範。

我們的老師是從陪讀班上來的孩子。(A4, 2018年5月2日)

第三節 分析討論

從分析結果的五大構面及十一項類別如表 5-3-1，針對非營利課後照顧機構的營運模式上，進行分析探

表 5-3-1

行動研究分析單位之分類與結果統整

構面	子類別	卡片數	構面總數
資源	社會資源	41	70
	宗教資源	17	
	果菜資源	11	
人力	行政人力	19	25
	專業人力	6	
行政	行政事務	10	28
	程序	18	
財務	財務	17	17
價值	價值與信念	3	20
	教育	6	
	陪讀與陪伴	11	
總數			160

由五大構面及十一項類別依照分析單位內容又可區分成非營利課後照顧機構提供的家庭功能補足、弱勢關懷、課後陪讀、課程指導之前後兩階段，進而分成三大部分，第一部分為非營利課後照顧機構在服務提供前所需衡量之項目；第二部分為方案執行上之阻力；第三部分為方案執行上的助力。以達成提供學童穩定成長、降低偏差行為為最後價值傳遞的目標。

一、服務輸送考量

在社會資源分析單位中四個課後陪讀班皆曾表示資源不足、申請單位少、條件限制，「資源投入程度」決定提供服務的首要因素，而資源提供單位條件限制亦造成服務輸送過程的考量因素之一，間接影響到財務構面。

人力構面中，人力短缺造成行政人員必須身兼其他工作，而產生許多行政上的困難，且在分析單位中提到專業人力，專業人力因人手不足，兼職行政，導致服務人力品質下降，亦在行政構面中找到相同類型因素，故服務人力、專業技術人力都應列入考量中。

而資源構面中極少部分提及場地限制，因四個課後陪讀班隸屬於教會團體之下，空間距離使用固定影響服務輸送程度優劣。

二、方案執行阻力

在課後陪讀班服務方案提供中，阻力因素可從資源構面、人力構面分析。資源構面中的宗教資源是四個課後陪讀班成立之重要因素及支持，但非以社福團體設立之機構在權責歸屬上難以劃分，且在社會資源類別中，眾多資源的湧入並非課後陪讀班之所需，增加了行政負擔，而蕭麗玉牧師在成效檢討中亦曾提及資源尋求難以開口。人力匱乏在人力構面中影響之甚，除了服務輸送考量外，任何活動及方案的介入都將成為重大阻力。

三、方案執行助力

從社會資源類別中可發現，四個課後陪讀班中學童由學校老師轉介、社工轉介是主要的來源，在申請單位補助中學童人數為常見的阻礙，在學校、社工合作後，成為執行助力的首要關鍵。而行政中，程序類別中法令是方案執行助力之一，要求單位保險除了保護學童外，更是能減少意外發生後的糾紛問題。

而資源中，果菜資源是本行動研究中的核心，在分析單位中，B1 合作社提供格外蔬果，除了因農民意願提升外，花蓮縣政府補助亦是關鍵助力。

第陸章 結論與建議

透過第肆章的行動研究紀錄與第伍章研究分析結果，本章將針對兩大研究問題：臺灣格外蔬果惜食與社福體系連結之關係與發展策略，進行最後的綜合評述，根據研究結果建構出臺灣格外蔬果導入社福體系的流程，提出未來服務流程，並提出建議。以下分為兩節，就結論與建議分別敘述之。

第一節 結論

綜合前述對於格外蔬果導入課後陪讀班的行動紀錄，歸納出臺灣偏鄉課後陪讀班特色有三：

一、多數隸屬於宗教團體下的組織

因宗教團體的信仰宗旨「愛」，讓虔誠的教友與教會組織進入臺灣偏鄉，發現弱勢家庭的需求，並給予幫助，而後陸陸續續成立非營利課後照顧機構，提供家庭功能的不足、課業輔導、品格教育等，期望給予學童在就學成長的過程中，有穩定的環境，並正向引導心靈發展。也因如此隸屬於宗教團體下的非營利式課後照顧機構，行政、資源、財務運用上較立案的機構更有彈性。

二、人力缺乏、單位負責人貢獻所得彌補經費不足

非營利課後照顧機構經費來源完全仰賴政府、計畫或是民間組織挹注，經費在核銷上有各個不同的規定，無法留用，因此人力費用在無法申請補助的情況下，課後陪讀班由教會的精神領袖牧師為負責人，人力調配由教會行政人員負責協助。若欲經費不足的情況下，大部分由負責人貢獻所得。在人力與經費不足的情況下，非營利課後照顧班兩後春筍般的成立皆依靠有志之士的投入。

三、社會資源無法有效連結與統整

臺灣有許多基金會皆有提供經費申請方案，企業亦提供物資與食材，但因為資源無法連結整合，多數非營利課後照顧機構無法明確知道是否可以申請或是能否重複申請不

同單位的資源，以致許多資源集中於部份團體，小型、資源弱勢的非營利課後照顧班面臨資源短缺的困境以至於經營困難。

而經由上述歸納出臺灣偏鄉課後陪讀班情況，依照行動研究後結果所形成三個服務模式：

一、現有模式

非營利課後照顧機構為讓學童在學期間穩定成長降低其偏差行為，故提供課後陪讀、弱勢關懷、品格教育及才藝課程以及弱勢學童家庭功能補足，在服務提供前依照資源、人力、行政、財務與價值構面中提出機構考量面向有資源構面的經費補助、社會資源的投入；人力構面中的服務人力與專業技術能力；行政構面中資源提供單位條件限制、場地資源，用以衡量非營利課後照顧機構是否足以提供完整的服務（如圖 5-1-1）。

方案在執行過程中將會遇到的阻力有 5 項，資源方面中若執行單位資源連結管道少或不足，造成缺乏資源；人力資源不足，缺乏志工及專業服務人力；行政構面中課後陪讀班桌椅、空間不足，或是未有廚房空間不能烹調食物，導致硬體設備不足；學童家長配合度低，以至於財務構面中的單位經費申請困難；價值構面中食品安全教育及責任歸屬；對於尋求協助管道不了解，以至於經費不足等原因，皆可能成為方案執行阻力。

但若資源構面中的社會資源有各地方學校願意配合、家庭支持、公家單位支持，財務構面中的場地活動保險，都將成為非營利課後照顧機構服務之助力。

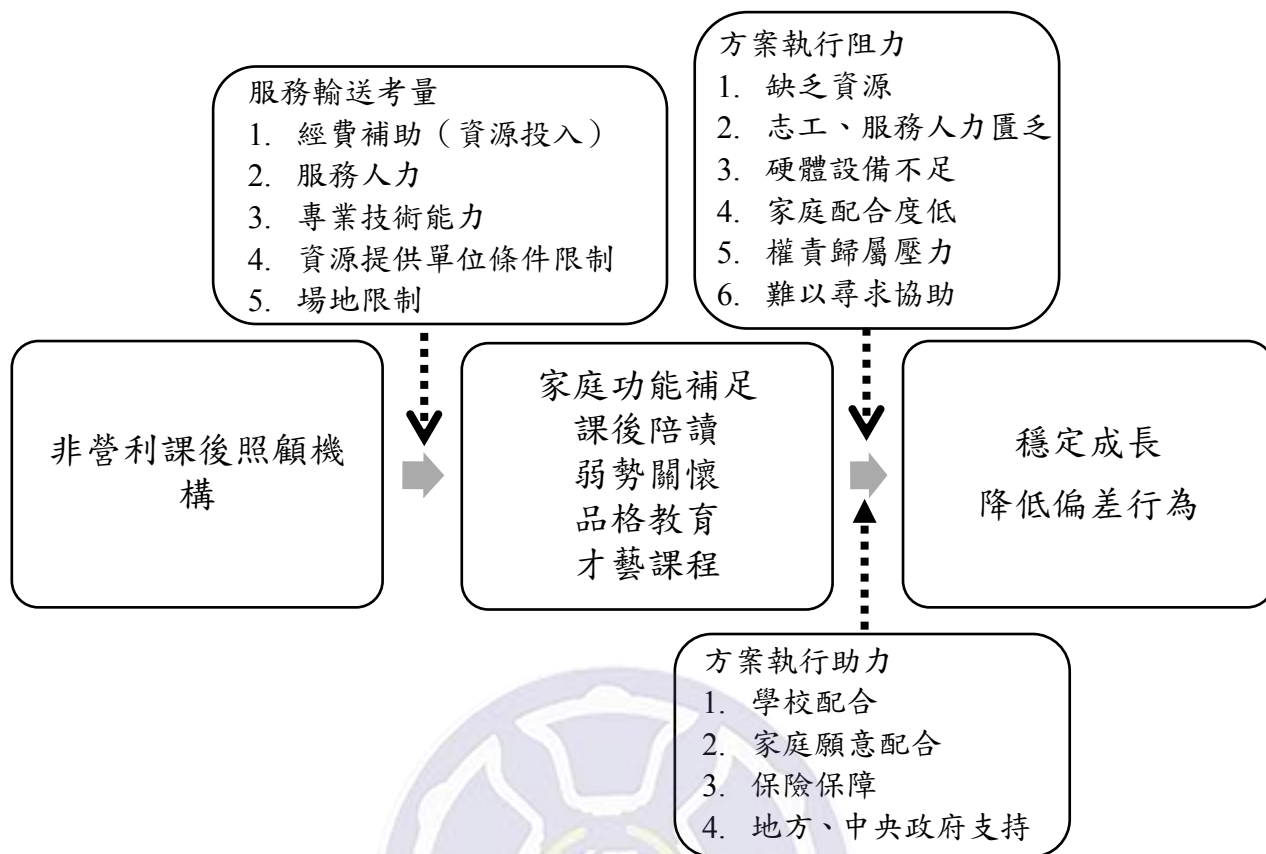


圖 5-1-1. 現有模式。

在行動研究導入後，利用跨產業類別的整合提供格外蔬果，降低供餐壓力，課後照顧機構老師也於此同時在價值構面中教育類別加入惜食觀念的建立，認識格外蔬果。在服務輸送上考量增加蔬果供應商意願，有此資源讓機構服務更完善且減低單位財務壓力，形成新的服務增值模式 (如圖 5-1-2)。

但格外蔬果導入後，執行阻力增加蔬果源無法穩定、種類單一、資源分配不均，因臺灣蔬果產季集中於春夏兩季，秋冬恐無供應商願意提供格外蔬果，且農民因蔬菜價格高漲時一窩蜂搶種造成蔬果收成期近，易形成菜價崩盤，大量採收的蔬果面臨報廢危機，進而有大量且單一的格外蔬果提供，淡季時量少無法全部供應，資源分配面臨困難。

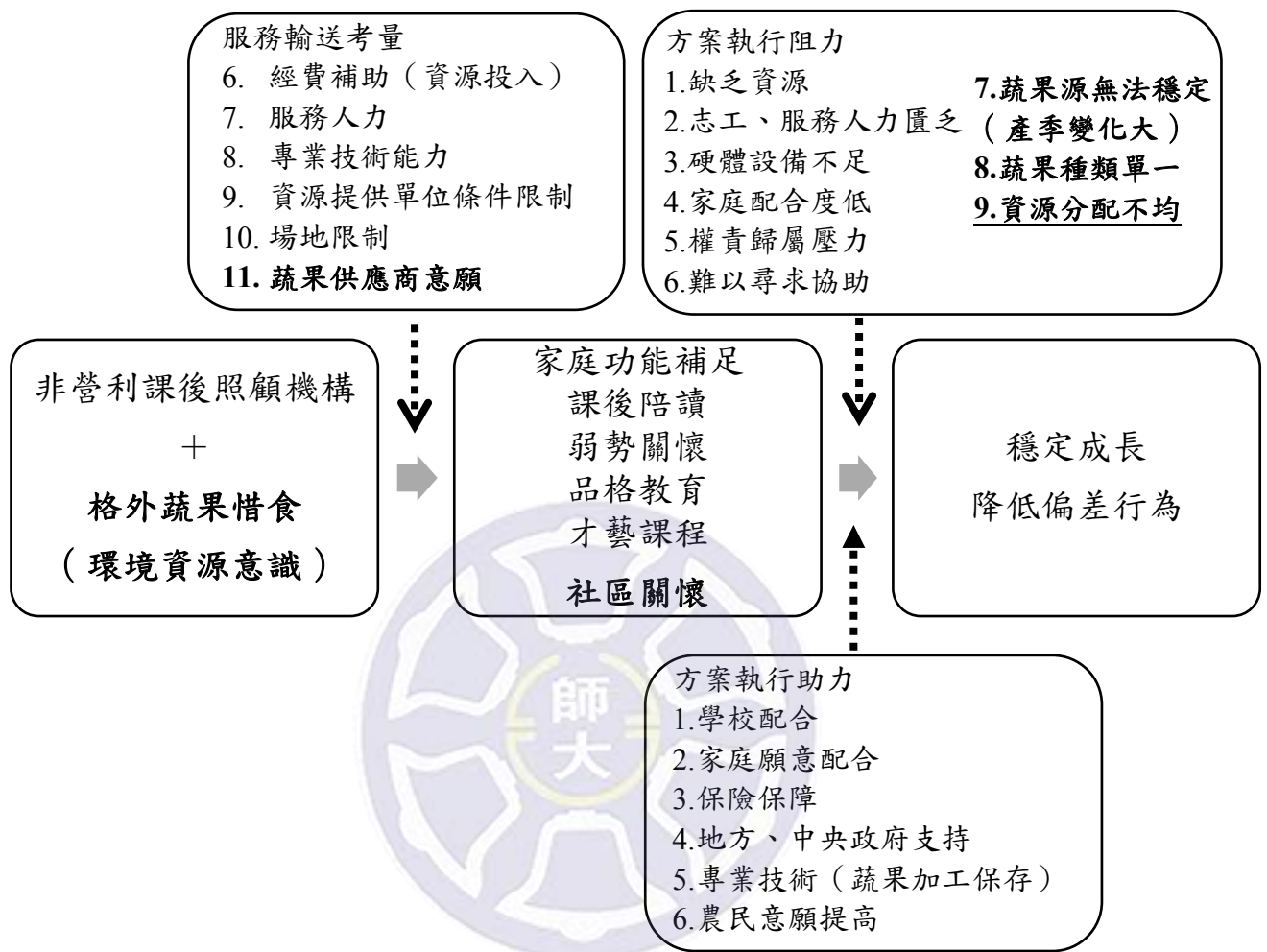


圖 5-1-2. 加值模式。

第二節 建議

臺灣未來將進入老年化社會，需要扶助的家庭或是老人也不斷的增加，政府近年來推動長照方案，若未來結合社區力量，課後照顧機構可於上午學童上學期間，服務社區弱勢家庭，可成為未來新的服務模式 (如圖 5-2-1)。



圖 5-2-1. 未來服務模式。

未來透過此模式導入格外蔬果進入社福體系，可以提高臺灣社會環境互助及惜食概念建立。

未來研究建議擴大研究對象及分散地域，以文化、社會環境、經濟及人格特質探討偏鄉課後陪讀班學員及負責人背景，了解營運困境，掌握整體狀況，給予資源弱勢課後陪讀班協助。

第三節 研究限制

由於本研究以行動研究輔以內容分析法作為研究方法，在研究對象選取過程除了主觀依照資源申請數量作為判定外，於資料蒐集上需倚靠當地居民資料線索提供，進行單位篩選及選定，故易造成取樣主觀偏差。而區域選址因位處臺灣偏鄉，非營利課後照顧機構多為宗教團體所成立，故在研究結果無法類推於其他都市型非營利課後照顧機構。



引用文獻

- 方昱(2009)。反思性社會工作：[漂流社工]的社區實踐與社工教育。《東吳社會工作學報》，(21)，83-99。
- 李新民(2001)。《課後托育理論與實務》。高雄市：麗文。
- 林亭儀(2016)。終結浪費 德用網路就剩食。《全球中央》，(88)，86-87。
- 倪志琳(2009)。行動研究在早期療育的應用。《長庚科技學刊》，(10)，37-44。
- 陳正益(2007)。走出學術研究的象牙塔論行動研究的社會工作領域的運用。《社區發展季刊》，(117)，143-162。
- 陳向明(2009)。《社會科學質的研究》。臺北市：五南。
- 陳美如(2005)。課後教育的理解與思考。《研習資訊》，22(5)，22-27。
- 陳雅雯、李宏文(2005)。救救高風險風暴中的孩子。《兒福聯盟 e-paper》。取自：
<https://www.children.org.tw/news/051021/index.asp>
- 陳韻婷(2016)。剩食不急著丟 公共冰箱與惜食銀行登場。取自：
<https://host.cc.ntu.edu.tw/sec/schinfo/epaper/article.asp?num=1283&sn=14805>
- 許雅筑(2016年，3月13日)。接受不完美 醜蔬果大進擊。《嗒報》。取自：
<http://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/9236?issueID=602>
- 張英陣(2006)。志願服務的發展趨勢。《研習論壇月刊》，(63)，5-6。
- 潘世尊(2004)。如何面對外在理論-一個行動研究者的自我反省。《新竹師院學報》，(18)，73-96。
- 潘杏惠(2016年，5月23日)。惜食運動 用肚皮救地球。《中國時報》。取自：
http://www.taiwan368.com.tw/msg_detail.php?id=4150
- 陶蕃瀛(2004)。行動研究：一種增強權能的助人工作方法。《應用心理研究》，(23)，33-48。

陶蕃瀛(2004)。行動研究：大家做，大家談。《應用心理研究》，(23)，29-31。

Aschemann-Witzel, J., de Hooge, I., Amani, P., Bech-Larsen, T., & Oostindjer, M. (2015). Consumer-related food waste: Causes and potential for action. *Sustainability*, 7(6), 6457-6477.

Aschemann-Witzel, J., De Hooge, I. E., Rohm, H., Normann, A., Bossle, M. B., Grønhøj, A., & Oostindjer, M. (2017). Key characteristics and success factors of supply chain initiatives tackling consumer-related food waste—A multiple case study. *Journal of Cleaner Production*, 155, 33-45.

Buzby, J. C., Hyman, J., Stewart, H., & Wells, H. F. (2011). The value of retail-and consumer-level fruit and vegetable losses in the United States. *Journal of Consumer Affairs*, 45(3), 492-515.

Buzby, J. C., & Hyman, J. (2012). Total and per capita value of food loss in the United States. *Food Policy*, 37(5), 561-570.

Dobbs, R., Oppenheim, J., Thompson, F., Brinkman, M., & Zornes, M. (2011). *Resource revolution: Meeting the world's energy, materials, food, and water needs*. New York, NY: McKinsey Global Institute.

Edwards, F., & Mercer, D. (2007). Gleaning from gluttony: an Australian youth subculture confronts the ethics of waste. *Australian Geographer*, 38(3), 279-296.

Edge, J.(2001). *Action research*. Alexandria, VA: Teachers of English to Speakers of Other Languages.

Evans, D. (2014). *Food waste: home consumption, material culture and everyday life*. London, UK: Bloomsbury Publishing.

Food and Agriculture Organization (2011). *Global food losses and food waste - extent, causes and prevention: study conducted for the international congress save food! at Interpack2011, Düsseldorf, Germany*. Retrieved from <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e.pdf>

Food and Agriculture Organization (2014). *Definitional framework of food loss, save food: Global initiative on food loss and waste reduction*. Rome, Italy: Author.


- Food and Agriculture Organization (2015). *The state of food insecurity in the world 2015*. Retrieved from <http://www.fao.org/3/a-i4646e.pdf>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2013). *Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources: Summary Report*. Rome, Italy: Author.
- Fusions (2013). *Report on food waste drivers for reducing food waste and barriers and opportunities*. Retrieved from : https://www.researchgate.net/publication/283730045_Report_on_food_waste_drivers_for_reducing_food_waste_and_barriers_and_opportunities.
- Göbel, C., Langen, N., Blumenthal, A., Teitscheid, P., & Ritter, G. (2015). Cutting food waste through cooperation along the food supply chain. *Sustainability*, 7(2), 1429-1445.
- Gjerris, M., & Gaiani, S. (2013). Household food waste in Nordic countries: Estimations and ethical implications. *Etikk i praksis-Nordic Journal of Applied Ethics*, 7(1), 6-23.
- Gustavsson, J., & Stage, J. (2011). Retail waste of horticultural products in Sweden. *Resources, conservation and recycling*, 55(5), 554-556.
- Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., & Emanuelsson, A. (2013). *The methodology of the FAO study: Global food losses and food waste-extent, causes and prevention*". Rome, Italy: UN Food and Agriculture Organization.
- Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R., & Meybeck, A. (2011). *Global food losses and food waste: extent, causes and prevention*. Rome, Italy: UN Food and Agriculture Organization.
- Halpern, R. (1999). After-school programs for low-income children: Promise and challenges. *The future of children*, 9(2), 81-95.
- Halloran, A., Clement, J., Kornum, N., Bucatariu, C., & Magid, J. (2014). Addressing food waste reduction in Denmark. *Food Policy*, 49, 294-301.
- Jan, O., Tostivint, C., Turbé, A., O'Connor, C., Lavelle, P., Flammini, A., & Peiser, L. (2013). *Food Wastage Footprint Impacts on natural resources Technical Report*. Rome, Italy: UN Food and Agriculture Organization.

- Kantor, L. S., Lipton, K., Manchester, A., & Oliveira, V. (1997). Estimating and addressing America's food losses. *Food review*, 20(1), 2-12.
- Katajajuuri, J. M., Silvennoinen, K., Hartikainen, H., Heikkilä, L., & Reinikainen, A. (2014). Food waste in the Finnish food chain. *Journal of Cleaner Production*, 73, 322-329.
- Kowalska, A. (2017). The issue of food losses and waste and its determinants. *Log-Forum*, 13(1), 7-18.
- Kummu, M., de Moel, H., Porkka, M., Siebert, S., Varis, O., & Ward, P. J. (2012). Lost food, wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. *Science of the total environment*, 438, 477-489.
- Lebersorger, S., & Schneider, F. (2014). Food loss rates at the food retail, influencing factors and reasons as a basis for waste prevention measures. *Waste management*, 34(11), 1911-1919.
- Loebnitz, N., Schuitema, G., & Grunert, K. G. (2015). Who buys oddly shaped food and why? Impacts of food shape abnormality and organic labeling on purchase intentions. *Psychology & Marketing*, 32(4), 408-421.
- Mckernan, J. (1996). *Curriculum Action Research: A Handbook of Methods and Resources for the Reflective Practitioner*. London, UK: Kogan Page.
- McTaggart, R., & Kemmis, S. (1988). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Singapore, Singapore: Springer Verlag.
- Monier, V., Mudgal, S., Escalon, V., O'Connor, C., Gibon, T., Anderson, G., & Morton, G. (2010). *Preparatory study on food waste across EU 27*. Brussels, Belgium: European Commission.
- Morrison, G. M., Storino, M. H., Robertson, L. M., Weissglass, T., & Dondero, A. (2000). The protective function of after-school programming and parent education and support for students at risk for substance abuse. *Evaluation and Program Planning*, 23(3), 365-371.
- Newsome, R., Balestrini, C. G., Baum, M. D., Corby, J., Fisher, W., Goodburn, K., & Yiannas, F. (2014). Applications and perceptions of date labeling of food. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 13(4), 745-769.

- Olshansky, E., Sacco, D., Braxter, B., Dodge, P., Hughes, E., Ondeck, M., & Upvall, M. J. (2005). Participatory action research to understand and reduce health disparities. *Nursing Outlook*, 53(3), 121-126.
- Papargyropoulou, E., Lozano, R., Steinberger, J. K., Wright, N., & bin Ujang, Z. (2014). The food waste hierarchy as a framework for the management of food surplus and food waste. *Journal of Cleaner Production*, 76, 106-115.
- Parfitt, J., Barthel, M., & Macnaughton, S. (2010). Food waste within food supply chains: Quantification and potential for change to 2050. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 365(1554), 3065-3081.
- Posner, J. K., & Vandell, D. L. (1994). Low-income children's after-school care: are there beneficial effects of after-school programs. *Child development*, 65(2), 440-456.
- Thyberg, K. L., & Tonjes, D. J. (2016). Drivers of food waste and their implications for sustainable policy development. *Resources, Conservation and Recycling*, 106, 110-123.
- Sims, R. (2011). *Energy-smart food for people and climate*. Rome, Italy: UN Food and Agriculture Organization.
- Sonenstein, F. L., Gates, G. J., Schmidt, S., & Bolshun, N. (2002). *Primary child care arrangements of employed parents: Findings from the 1999 national survey of America's families*. Washington, DC., USA: Urban Inst.
- Stuart, T. (2011). *Post-harvest losses: A neglected field*. Washington, DC: World watch institute.
- Williams, A., Labonte, R., Randall, J. E., & Muhajarine, N. (2005). Establishing and sustaining community–university partnerships: A case study of quality of life research. *Critical Public Health*, 15(3), 291-302.
- WRAP. (2014a). *Household food and drink waste: A people focus*. Banbury, UK: Author.
- WRAP. (2014b). *Household food and drink waste: A product focus*. Banbury, UK: Author.

附錄一、單位介紹

格外蔬果導入社福機構之行動研究論文合作單位介紹

課後照顧負責人		名片
聯絡電話		
機構學童人數		
學童年齡分布		
課後照顧班地點		
課後照顧機構簡介		
		(單位相關證明)
預期目標		

附錄二、行動日誌

行動日誌

日期	
時間	
地點	
參與者	
描述性紀錄	
活動說明	
事件描述	
地點與設備	
對話、表情、肢體語言	
解釋性紀錄	
創見	
思索	
推測	
預感	
反思	