▼小朋友完成手做的泡菜，十分開心。

▼學生用心裝飾泡菜罐。

共學趣體驗

手做泡菜 幸福登場

文．圖片提供／葉良雪
（嘉義縣瑞峰國小教師）

嘉義縣瑞峰國小校友有感於本地農民蔬果生產過剩，秉持互助關懷、回饋母校的發心，捐贈學校一批高麗菜。經過討論，教學團隊結合食農及美感教育辦理「泡出幸福味」課程。

製作泡菜 開心調味

全校三十個學生分為兩組，由高年級協助低年級，在實作中學習互助合作。

教師說明步驟時，一聲驚叫傳來，原來學生在菜葉上發現胖嘟嘟的大菜蟲。有人幽默的說：「天然的最好吃！」頓時一陣哄堂大笑。教師解釋：「有菜蟲代表這些高麗菜經過牠們親口認證，所以不用擔心農藥殘留問題呵！」

完成清洗，就進行去澀、調味等步驟。為了去除高麗菜的澀水，學生個個拚命捏壓菜葉，還說：「手好痠！」有人露出齜牙咧嘴的表情，同儕看了不禁大笑。教師提醒：「澀水要完全擠掉，泡菜口感才會好。快！使出你們的吃奶之力！」學生聽完，更笑到東倒西歪。

進入裝瓶步驟，學生小心的把菜葉放入玻璃罐，隨後為罐子做裝飾；以彩色玻璃紙包裹瓶蓋，再別上亮晶晶的小領結，最後裝罐的泡菜華麗登場，彷彿是可愛小朋友的化身。

學生說：「製作一瓶小小泡菜，居然有很多細節要注意，真是得來不易！對任何食物，我一定要珍惜。」

分享泡菜 創意命名

另外，教師請學生在萬用貼紙上，寫下對家人的感恩與祝福，分享「泡」在幸福的滋味。學生不但寫了溫馨話語，更為泡菜命名。

有的人取名為「幸福泡菜」，希望家人吃下後，感受到滿滿的幸福；裝罐完成，還興奮的對教師說：「我好希望今天趕快放學，這樣家人就能早一點品嘗我做的泡菜。」還有學生別出心裁的結合名字，把泡菜命名為「靈光泡菜」，寄寓學業進步、請家人不必為自己課業擔心的期許。學生賦予泡菜與眾不同的名字，更傳達了對幸福的詮釋。

這堂「泡出幸福味」課程，讓捐贈物資變成創造幸福的源泉，擴大了「珍惜食物」的意義。

▶清洗剝好的高麗菜菜葉，再用力擠壓，去除澀水。