

從課堂走向生活～實踐 ESG 與 SDGs 的探究之旅 (逐字稿)

樂活森呼吸🕒2026-08-14

👤受訪者： 潘莉敏/福和國中老師

📺季潔節目 IG: [season_radiohost](#)

🧑季潔節目 threads: [season_radiohost](#)

資料來源：中央廣播電臺（Radio Taiwan International，簡稱 Rti）

https://www.rti.org.tw/programnews?uid=4&pid=111340&fbclid=IwY2xjawTr4WxwZG9mBWV4dG4DYWVtAjEwAGJyaWQRMTlQMng1TUtJQnhadjBrVmFzcnRjBmFwcF9pZBAyMjlwMzIxNzg4MjAwODkyAAEer-xkb_KXk2teif1sEyqnbGlOe6th1ifawxcgoCLz6TDjwVZd4o0OUuCz4N0_aem_1S24QGo-ZDNKoMuGkazliQ

【節目開場：學習走出教室與樂活宣言】

主持人（季潔）： 樂活森呼吸，我是季潔。今天向大家分享的是，學習可以走出教室，而且能夠結合自主學習與實地探究。今天我們到達福和國中來跟大家分享，如何讓學生們走出校園，實際體驗企業來推動 ESG 永續發展的歷程。很開心邀請到很用心在帶領學生的潘莉敏老師，要跟我們深入做分享。先來聽老師的樂活宣言，等一下再請老師分享怎麼結合自主學習、實地探究以及永續教育，讓學生有不一樣的學習。

潘莉敏老師： 我的樂活宣言：大家好，我是福和國中英語教師潘莉敏。保護地球的方式，就是和家人一起用消費做選擇，讓我們一起吃得健康，也讓地球好呼吸。*Make everyday Earth Day.*

主持人（季潔）： 你的樂活，我的樂活，他的樂活，都在樂活 ing。歡迎聽眾加入今天的樂活森呼吸，我是季潔。今天我們要介紹「從課堂走向生活，來實踐 ESG 跟 SDGs 的探究之旅」。今天造訪的是福和國中，非常開心可以邀請到學校負責國際教育自主學習社，也帶領學校國際教育大使的潘莉敏老師在空中共作分享。哈囉，老師您好！

潘莉敏老師： 哈囉，主持人好，各位聽眾大家好。

【國際教育大使的培育與甄選】

主持人（季潔）：老師，您其實教英語，可是您好忙碌喔！您還要帶領國際教育自主學習社，還要培育國際教育大使，為什麼呢？

潘莉敏老師：因為我覺得國際教育是非常有趣的。它幫助同學們把英文用出來，然後把英語表達出來，學過、上過的同學都會覺得很有成就感，所以我就很努力在這一方面。

主持人（季潔）：沒錯，而且我們的潘莉敏老師也很用心，會幫學校的國際教育大使進行兩週非常紮實的培訓喔！帶學生認識福和，包括課程的特色，甚至還有簡報的部分。連上台介紹的儀態表達，老師也可以訓練喔！還有迎賓時的態度跟準備。而且在培訓完之後，學校的陳君武校長）也會親自頒發國際教育大使證書，哇！真的非常正式。那潘莉敏老師，怎麼樣可以成為福和國中的國際教育大使？

潘莉敏老師：我們在每年的開學 9 月、10 月的時候，會開始跟各班發出我們學校甄選國際教育大使的簡章。同學拿到我們簡章之後，就可以把上面的需求填一填，然後準備自己的講稿，到時候我們甄選的時候來自我介紹。

主持人（季潔）：請問通過機率高嗎？

潘莉敏老師：我們第一年的時候因為剛開始，所以來或知道的同學並沒有那麼多。但是第二年的時候人數倍增，我們後來大概有四、五十個同學，那我們只有錄取三分之一的同學。而且我們的國際教育大使，他們真的很厲害喔！其實陸續都接待了來自印度、美國、溫哥華、德國、菲律賓、馬來西亞等的外賓。學生們其實真的展現了自己，然後也把學校跟台灣介紹給外賓們。

【獲獎的「文化探索」課程設計理念】

主持人（季潔）：那當然，您所帶領的福和國際教育自主學習社，其實有一個課程叫做「文化探索」。那這個課程蠻厲害的，之前也得到了教育部國教署的國際教育優良課程方案優選，那近期也是拿到了新北市政府教育局國際教育課程方案國中組的優選喔。老師，你們這門食的文化探究課程講些什麼？為什麼這麼厲害？

潘莉敏老師：這門課程呢，當時在設計的時候，我們希望就是以日常飲食為起點，引導學生從平凡的餐桌看到真實寬廣的世界。所以我們設計的理念，就是從日常出發的一種跨領域的課程學習。希望學生透過了解生物的食材特性、地理的氣候環境、還有歷史的文化交流，讓知識變得有溫度。

同時呢，我們希望能夠培養同學的思辨探究能力。也就是我們的課程不見得要給學生標準答案，而是引導學生去追尋或者是去探究一些問題，讓他們從問題當中找到答案。同時，也希望他們能夠建立文化包容與在地認同。

因為我們台灣有非常多元的飲食文化，所以我們希望學生能夠透過理解食物背後的歷史跟故事，尊重不同的文化，同時對自己的土地跟食物感到自豪。在這麼多年推動以來，我看到他們在看到各國料理的時候會去觀察、去詢問，或去珍惜每一口食物背後的故事，所以我覺得這是我們課程最希望能夠點燃的火花。

【將 SDG 3 融入課程核心的原因】

主持人（季潔）：那老師，因為其實你們這一次是選擇將 SDGs 「良好健康與福祉」（SDG 3）當作是你們課程最重要的主軸，原因是什麼呢？

潘莉敏老師：這是一個非常重要的問題。很多人一聽到食的文化，就在想說可能跟美味、歷史或烹調的技巧有關。但是我們覺得，其實飲食的關鍵是人。所以我們選擇將 SDG 3 「健康與福祉」作為核心的主軸，主要原因有：

1. **飲食是實踐健康最直接的方法：**我們每天都要吃三餐，這就代表我們每天都有三次機會去決定自己的健康狀態。現代人面對很多慢性病或者是精緻飲食帶來的身體負擔，我們希望透過這個課程讓學生明白，好好吃飯不只是填飽肚子，更是一個對自己身體負責、促進自己身心福祉的第一步。
2. **重塑新世代與食物的健康關係：**我們現在外送非常發達，其實很多年輕世代不會注意到食物的源頭。我們透過這個課程引導學生認識在地的食材，理解均衡飲食與文化智慧。比方說，我們課程當中有教導學生：澱粉、蛋白質、蔬菜和水果是一餐必須要注意到的營養素，並且告訴他們要注意食品安全。當學生懂得辨識什麼是真正對身體好的食物時，他們才能在生活中做出聰明的選擇。
3. **從個人福祉延伸到社群與環境共好：**我希望同學們能選擇在地的食物，減少加工的飲食，減少對地球的負擔。這種人與環境雙贏的健康觀，就是我們現代教育其實最應該加強的。

也就是說，我們希望透過 SDG 3，能幫助他們成為一個活得健康、懂得照顧自己與他人的一個實踐者，這是我們的目標。

【走向生活：參訪家樂福(現改名為萬家福)的契機】

主持人（季潔）：這證明老師您就真的帶著國際教育大使從課堂走向了真實的生活，來實踐 ESG 跟 SDGs 的探究之旅。那這一次你們會選擇參訪家樂福，為什麼會有這個想法呢？

潘莉敏老師：其實想跟大家說明的是，因為我們在 2025 年參加永續教育行動的評選（也就是

「地球解方」)，我們福和國中的國際教育社獲得學校教育組的代表名單。在頒獎典禮的展示區旁邊，我看到家樂福企業正在一旁推廣「非籠飼雞蛋」。

那時候，他們基金會的企劃經理廖小姐就告訴我說，歡迎帶學生來參訪企業在推行 ESG 的歷程。如果我們能夠從日常生活當中開始，這是一個非常好、能貼近學生生活的方式，能讓學生覺得他們也可以為環境盡一份自己的力量。所以我那時候就決定，如果完成學校的工作之餘，我要想方法把這個參訪活動融入福和國中的課程當中。後來，我們就在下學期的時候實踐了。

【自主學習探究與陪伴專家指導】

主持人（季潔）： 老師您真的非常有行動力喔！想問一下，為什麼是福和國中的國際教育大使來進行這一項探索之旅，而不是其他的學生呢？

潘莉敏老師： 因為國際教育大使是福和國中七、八年級學生當中，他們自願報名甄選出來的同學。他們除了有中英文的表達能力之外，在進入我們大使團之前，都有口頭承諾要拿出最好的態度來完成所有的任務。

我們的課程當中，就像主持人剛剛說明的，有融入 Canva 簡報製作、表達儀態訓練，還有自主學習的元素跟方法。這次家樂福的參訪，我們覺得就是一個最好的自主學習探究實作演練。為了讓同學們能夠對家樂福的永續做探究，我們的陪伴專家劉榮嫦教授還和我特別設計了專屬的學習單，讓我們國際教育大使能夠分成小組，共同探究一個永續的目標。

主持人（季潔）： 那老師，您剛才講的有二位、有一位劉教授，為什麼他會是你們的陪伴專家呢？

潘莉敏老師： 劉榮嫦教授是在我們參加自主學習社群的時候，陪伴我們做自主學習課程、幫我們優化課程的專家。我們之前的課程其實是我跟其他領域的老師一起共同開發的，可是我們自己做了課程，雖然有完成，但不知道哪裡還需要修改，或怎麼樣滾動修正。教授都給我們非常精闢的見解。

所以這一次我們有這樣的活動時，教授就說非常好，並幫我看一下學習單，拿出自主學習的精神幫我們修改，調整出符合自主學習探究精神的學習單。我們就拿來實作、讓同學們回饋，並讓他們進行當中的探究跟省思。我們看了以後覺得蠻感動的，因為學生寫得很認真。

【跨領域社群團隊與下一步探索】

主持人（季潔）： 其實福和國中也是我們新北市的國中促進自主學習推動的總召學校喔！所以老師您做了一個非常好的榜樣跟典範。那麼，福和國際教育自主學習社，就是福和國中在推動自主學習當中非常重要的一個社群是嗎？

潘莉敏老師： 我們社群裡面現在總共有 10 個老師。在劉榮娉教授的陪伴之下，我們一起把我們七年級學生要學習的彈性課程，讓他們能夠學到最精的彈性課程，同時又符合自主學習以及國際教育的精神。

主持人（季潔）： 所以你們這些老師們，都是像您一樣是英語相關的背景，還是說你們是跨域的團隊？

潘莉敏老師： 我們是跨域的團隊。我們社群有英語科、社會科，還有視覺藝術科，三科的老師跨域一起準備。

主持人（季潔）： 謝謝老師。當然，到了家樂福之後，其實有一位丁經理對你們也是很熱情的接待喔，也讓 16 位國際教育大使展開一場豐富的永續探索。到底有什麼探索的活動跟項目？我們先休息一下，等一下回來繼續再請福和國中潘莉敏老師再告訴我們喔！

【節目開場：走進生活實踐 ESG 與 SDGs】

主持人（季潔）： 歡迎收回到今天的「樂活森呼吸」，我是季潔。今天呢，來跟大家分享福和國中七年級的國際教育彈性課程「文化探索」。我們今天非常高興邀請到帶領福和國中教育自主學習社，同時也帶領國際教育大使的英語教師——潘莉敏老師（英文名：Tiffany 老師），要在空中親自跟我們做分享。哈囉，老師您好！

潘莉敏老師： 哈囉大家好，哈囉主持人好。

主持人（季潔）： 老師，剛剛我們講到，您真的帶領學生走進了生活當中，去實踐 ESG 跟 SDGs 的探索。這次我們帶著 16 位國際教育大使——這群福和國中非常優秀的學生，一同到了中和的家樂福。你們在現場探索了哪些東西呢？

【實地探究：家樂福的永續與資源共享設計】

潘莉敏老師： 那時候呢，我們就叫了遊覽車，載著我們的同學們，還有幾位老師一起到了中和的家樂福。

一進到家樂福之後，他們的丁經理非常熱情，帶領我們走到櫃檯前面。我們發現，原來在家樂福的櫃檯前，設計了一個「食物募集箱」。這是一個提供食物即期品或是給動物飼料/即期品的地方，讓有需要的顧客可以先拿走。

我們的同學們對此感到非常驚訝。許多同學在學習單中提到，以前跟爸爸媽媽來過家樂福那麼多次，卻從來不知道賣場內有這樣的愛心設計。

此外，我們還看到賣場設有「袋袋相傳」環保袋循環站。顧客可以把家中不用、多餘的二手環保袋拿過來，提供給有需要的人使用。這項設計不僅能讓顧客體會到「資源共享」的價值，同時也能在日常消費中達到「減塑」的效果。

【認識永續標章與減塑包裝】

潘莉敏老師：接著，丁經理告訴我們，在挑選食物時，如果發現商品包裝上貼有以「i」開頭的標籤，就代表這是經過家樂福檢驗合格的**永續商品**。

丁經理還帶領大家認識了多種永續與生態標章：

- **動物福利標章：**例如「非籠飼雞蛋」，這種雞蛋改善了母雞的生活環境，讓牠們在產蛋時不再那麼辛苦。
- **無添加物標章：**確保食品的天然與純淨。
- **生態共容標章：**例如「石虎山蕉」，這是一種強調與生態共容共存的友善農產品。
- 還有像是「美濃水蓮」等在地友善耕作的農產品。

同學們在聽這些故事時，眼睛都張得非常大，非常專注。因為他們以前根本不知道家樂福有販售這些背後充滿友善故事的永續產品。

最後，丁經理帶大家去看包裝區。有些水果是採取「裸賣」的方式（例如雞蛋也可以裸賣），如果顧客自己有帶盒子，就可以直接挑選裝盒，減少不必要的包裝。而在牛肉區，他們採用了一種「貼體包裝」，這種包裝捨棄了傳統的保麗龍盒，改用更容易回收的包材，避免對環境造成二次污染。

看著企業在背後默默為保護地球而用心，再看到學生們當下專注、感動的表情，真的讓我感到非常欣慰。

【自主學習結合實地探究的三大核心價值】

主持人（季潔）：真的要非常謝謝福和國中用心的潘莉敏老師、其他隨行老師，以及自主學習陪伴專家——輔仁大學的劉榮娣教授，一起陪著孩子們走進家樂福（萬家福）了解企業在 ESG 永續發展上的做法。

老師，您認為「自主學習」結合「實地探究」的模式，對學生來說最大的收穫或學習價值是什麼？

潘莉敏老師：我認為，當自主學習與實地探究結合時，會產生三個最大的學習價值：

1. **把課本的「句號」變成生活的「問號」：**傳統的學習模式通常是老師給答案、學生記答案。但自主學習是讓學生主動提出自己想探究的主題，而實地探究則是讓他們走入真實世界去尋找答案、累積體驗。當學生走出教室，親眼看到、親耳聽到、親手摸到時，他們會發現真實世界遠比課本複雜得多。這種「發現問題並嘗試解決」的過程，培養了他們主動解決問題的能力。
2. **建立有溫度的在地連結：**學生在教室裡閱讀再多的產業介紹，都比不上親自去採訪一位小農、親自記錄採訪內容。實地探究讓學生必須與真實的人交流，這不僅訓練了溝通能力，更讓他們對自己生活的這片土地產生情感認同與社會責任感。
3. **訓練學生「帶得走的能力」：**自主學習中最難、也最珍貴的就是「自我管理」。從最初的擬定計劃、聯絡參訪對象，到最後的成果整理，全程都由學生主導。這中間一定會遇到很多挑戰（例如探究結果與原先預期的資料不同），學生必須在探究過程中克服變數，進而培養出挫折容忍力與自主規劃能力。

這才是他們未來進入社會時，最需要的底氣與能力。我們常發現，經過這種鍛鍊的孩子，眼神裡會多出一份自信與勇氣。因為他們知道，自己的能力不再只是考卷上的分數，而是能真正走入社會、理解世界並做出改變的「行動者」。

【永續偵探的實戰發表與驚喜成果】

主持人（季潔）：這非常符合福和國中推動的自主學習與自我領導力，讓學生在生活中實踐，轉化為未來的競爭力。

老師，我也很好奇。聽說這 16 位小大使到了家樂福之後，還要化身為「永續偵探」，去賣場尋找永續農業、無添加物與生態農業的標章和產品。你們是用分組的方式進行探索的嗎？他們是如何完成這項任務的？

潘莉敏老師：沒錯！丁經理介紹完一輪賣場環境與永續擺設後，我們讓同學們在餐廳的桌子前分組。每組發給一個主題，讓他們化身「永續偵探」，去賣場尋找符合「永續農業」、「無添加物（無添加物標章）」或「生態農業（如石虎山蕉等生態共容產品）」的商品。

我們在出發前就已經分好組了，所以當丁經理一聲令下，同學們立刻分散到賣場的各個角落。大家分工合作，記憶力好的同學負責帶路，默契十足。

最厲害的是，當完「永續偵探」後，小組必須立刻上台發表心得。當天同學們的表現大方且自信，完全沒有我們當初擔心的害羞。他們不僅現學現賣，大方分享自己是如何找到這些產品的（例如石虎山蕉），還加上了自己的個人觀點。

像是有的學生發表時說：「以後我要叫媽媽買這種非籠飼雞蛋，這樣母雞生活得比較快樂，生出來的蛋我們吃起來才會更健康。」看著孩子們在台上自信閃亮的眼神，台下的老師都深受感動。這不再只是一次尋寶遊戲，而是我們已經悄悄在他們心中，種下了永續的種子。

【跨越課堂藩籬：三大課外學習體驗】

主持人（季潔）：這真的非常有意義！非常謝謝家樂福的丁經理、林儀會經理的貼心安排，還有麗文老師、學校總務主任、佑林老師、建福老師的全程陪同，以及輔仁大學劉榮嫦教授的陪伴指導與學經費的贊助。

老師，您認為這套實踐 ESG 與 SDGs 的探究之旅，帶給學生哪些不同於傳統課堂的學習經驗？

潘莉敏老師：我們希望帶給學生的，是考卷上考不出來、但能跟著他們一輩子的「帶得走能力」。這次的活動培養了同學三個關鍵的學習體驗：

1. 從「文字的理解」到「真實的觸感」：在教室裡，永續、SDGs、生態保護都只是冷冰冰的專有名詞。但當孩子們在貨架上看見石虎山蕉，或在冰櫃裡看見非籠飼雞蛋時，他們能真實感受到農夫對產品的堅持，並體會到自己每一次的「消費抉擇」背後代表的不同意義。這將抽象的知識，轉化為具體的生活感官體驗，令人印象深刻。
2. 從「標準答案」到「實戰拆解」：課堂上的題目通常有標準答案，但真實世界並非如此。當孩子們在賣場當偵探時，必須面對各種變數。他們要討論小組如何分工，並在真實場域中遇到問題時主動溝通、一起解決。這種實戰能力，能讓他們提早體會到現實生活中的挑戰需要的是「彈性與智慧」，而不是死套公式。
3. 從「被動的消費者」到「主動的行動者」：我們希望學生明白，原來自己今天做出的一個小選擇，也可以幫助改變世界。我們想告訴學生：「每一次你拿起商品、每一次付錢，都是在為你想要的未來投下一票。」當他們在發表會上大方分享、自信推薦這些永續商品時，便能體會到自己身為「小大使」的社會影響力。這種成就感與自我效能感，能讓他們在面對未來的世界時，深信自己不是無能為力，而是有能力做出改變的行動者。

主持人（季潔）：這也讓同學與大家知道，永續其實離我們一點都不遙遠，更不是口號。我們在生活中，就能透過每一次的消費行為，來實踐對地球友善的行動。希望未來能有更多福和國中的學生，有機會參與這樣實地探究與不一樣的學習體驗。今天非常謝謝福和國中潘莉敏老師的精彩分享，感謝您！

潘莉敏老師：謝謝主持人，謝謝大家。
