

野外廚房

110 年 11 月 15 日

本學期高中優質化教育之山海探索教育選修課程，110.11.15 邀請林方濊老師為學生進行一堂「野外廚房」的課程，學習使用登山爐具煮食，為 11.23-24 的向陽山登山行程預做準備。

課程首先進行認知教育，學習在 LNT 無痕山林概念的基礎下，進行戶外運動準備飲食方面的知識，主要分為「準備」、「烹煮」、「收拾」三個階段，每個階段都需要精確計算及安排，盡量以最有效率、最少負擔及對環境最少影響的概念來準備。

接著分組學習實際操作登山爐具，在短短一節課內，大家分工作合作，煮出肉絲炒香菇、蒜頭炒香腸、高麗菜、青菜湯及一鍋飯等料理，大家歡樂地享用完畢後，一起完成清潔及清點的工作，成功挑戰人生中第一次「野外廚房」的體驗。

上完課之後了解不製造垃圾上山及帶輕便裝備不帶多餘佔空間的物品，還有學習煮菜原來很簡單，也可以吃的很健康，以後在家也可以自己嘗試。～ by 展德

在疫情發生後人們只能在台灣本島玩，玩山玩露營玩水，雖然這是好的但希望不管去哪玩都要讓每個景點保持原來的樣子，這節課讓我知道怎麼保護山林，欣賞美景、挑戰自己的同時也讓環境保持原本的樣子～ by 偉誠

第一次嘗試用這些裝備來煮飯炒菜，因為環境不一樣的關係，為了方便登山，經量減少不必要的東西，而且在自己做飯或炒菜時，吃到自己的做的東西並且好吃的時候，非常的有成就感。～ by 幸好

很多的環保知識會是從這裡得知的 還有這是人生第一次爬山 雖然沒有很有信心可以爬完不過我願意參加這項活動就代表我已經準備好跟老師們一起做任何活動～ by 資婷

原本覺得野外廚房是一件麻煩事，而且要我自己去做我可能不太想做，這次體驗，讓我完全改觀，只要了解步驟並用心的去執行就不是麻煩事，也能去體會過程中分工的快樂。～ by 孫瑤



