

國立臺南女子高級中學剪報資料

資料來源： 115 年 5 月 21 日

自由時報電子報

民主辦桌 台南女中用美食上歷史課

2026/05/21 05:30



炒米粉、雞排變教材，台南女中把民主歷史端上桌。(記者洪瑞琴攝)

餐桌上談時代故事 學生邊吃炒米粉、雞排邊認識民主、人權

〔記者洪瑞琴／台南報導〕炒米粉、雞排是台灣人再熟悉不過的庶民美食，竟然也能變成歷史教材，昨日適逢總統賴清德五二〇就職兩週年，同時也是台灣總統直選三十週年，台南女中推出創意十足的「餐桌上的歷史課」，把民主、人權與台灣歷史融入午餐，讓學生邊吃邊認識台灣民主一路走來的故事。

搭配增訂版「民主的滋味」教材

活動由國教署人權教育資源中心規劃，搭配即將於五月底出版增訂版的《民主的滋味》教材，希望透過最貼近日常的「吃」，讓學生不再覺得歷史遙遠艱澀，而是能從熟悉的味道中，重新理解台灣社會與民主發展。

國教署人權教育資源中心執行秘書、也是台南女中公民與社會老師的楊素芳表示，活動結

合「食育」概念，不只是教學生營養知識，更希望從「知食、產食、佳食、惜食、享食」延伸到歷史與人權教育，食物從來不只是填飽肚子，每一道料理背後，都可能藏著一段時代故事。

活動吸睛 連3天推不同主題菜單

活動從五月十九日至廿一日連續三天推出不同主題菜單，昨日最吸睛的主題是〈台灣民主路上的滋味〉，學校午餐直接端出選舉造勢場合常見的炒米粉與雞排，再搭配西魯肉、魚鬆，瞬間讓校園午餐變成「民主辦桌」。

造勢場合常見小吃 民主化集體記憶

校長洪慶在表示，如果民主有味道，會是什麼滋味？其實台灣民主發展過程中，街頭運動、選舉造勢與群眾集會，經常都能看到炒米粉、雞排攤，平凡小吃承載著台灣民主化的重要集體記憶，希望這套教材能推廣各校。

創意寫作班老師劉姿吟也在課堂帶領學生從美食談民主，有學生分享，以前從課本或新聞看到民主運動，總覺得離自己很遠，但當熟悉的炒米粉、雞排出現在歷史脈絡裡，突然覺得「民主其實就在生活中」。

活動期間，學校也同步推出線上有獎徵答，讓全校師生一起挑戰民主知識，總統府及學校合作社熱食部也特別贊助活動獎品，讓這堂「用味蕾上的歷史課」更加熱鬧有趣。



台南女中創意寫作班老師劉姿吟帶學生從美食談民主。（記者洪瑞琴攝）