



*Fish says*

人與海的距離

拉近

用吃魚



成爲你旅程中最美的風景。  
讓漁村日常，

# 有鱈理念

年年有鱈是澎湖在地的食魚教育團隊，團隊成員有在地澎湖人也有移居澎湖的新住民，藉由在地人脈及外地人視野的結合，利用我們海洋環境教育的專業將在地漁業文化的轉譯，設計出寓教於樂的深度體驗遊程，希望透過食魚教育，在認識魚的過程學習背後的漁法、漁人的故事文化等，讓更多人了解「魚」從大海到餐桌的歷程，並期望人人都能透過選擇對海洋友善的海鮮，讓海洋永續發展，年年有魚、歲歲有魷魷。

近幾年除了食魚教育，我們更關注澎湖漁業混獲、誤捕議題，透過公民科學家的進行，將原先會被丟棄的下雜魚（非目標魚種也非經濟魚種），作為監測的採樣來源，並設計為獨一無二的魚標本課程，讓消費者有機會認識各式各樣的魚種，使被錯置的資源發揮最大的價值。相信尊重每一個被捕上來的生命，才是食魚教育真正的意義。





# 有鱸攻略



一般遊客

一個人也完全沒問題喔!



親子家庭

## 走入漁村，深度旅遊

### 05 魚市場導覽 1.5hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

澎湖魚市場(第三漁港)

### 07 牽罟體驗 1.5hr

#親子家庭 #學校  
#企業 #團客

嵵裡海水域場  
(建議20人以上)

“各遊程及課程皆可客製化，  
如有需求請加入官方Line帳號詢問”

## 親子同樂，手作體驗

### 09 敲魚乾體驗 1.5hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

年年有鱸工作室\任意室內場域

### 11 魚拓體驗 1.5hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

年年有鱸工作室\任意室內場域



學校



企業



團客

## 舊魚新知，認魚、食魚、惜魚

### 13 第一次煮魚就上手 2.5hr

#親子家庭 #學校  
#企業 #團客

年年有鱈工作室\任意室內場域

### 15 魚標本製作體驗 2hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

年年有鱈工作室\任意室內場域

## 海洋教育課程 \ 演講

### 17 這是什麼魚 1.5hr

#學校 #企業 #團客

任意室內場域

### 19 行動廚房 3hr

#學校 #企業 #團客

任意室內場域

### 21 聰明吃魚救海洋 1.5hr

#學校 #企業 #團客

任意室內場域



# 澎湖魚市場導覽 1.5小時

體驗時間 | AM 05:30 (4-9月) / AM 06:00 (10-3月)

地點 | 澎湖魚市場 (第三漁港)

費用 | 500 / 人 (4人成團) 

澎湖魚市場位於馬公第三漁港，是澎湖最大的漁獲集散地，想認識季節漁獲學習如何辨識海鮮，更可以感受到在地市場氛圍，想認識澎湖季節魚種以及怎麼吃才是對海洋環境比較好的選擇，讓年年有鱸帶你一起逛準沒錯。

走進澎湖日常

市場海鮮尋奇

永續選擇



### | 導覽內容 |

#### 漁獲上岸第一站

競標區，是漁獲上岸的第一站，在這裡可以看到卸魚的忙碌景象，透過我們的視角，帶你深入瞭解澎湖魚市場獨特的拍賣方法。

#### 漁具漁法知多少

在澎湖魚市場，您將認識到多樣的捕撈技術與漁具。透過專業導覽，了解不同漁法如何影響漁獲，解開您對漁業的種種疑惑！

#### 怎麼挑選可以好吃又永續？

在進入市場前，先來學習永續海鮮的概念吧！透過我們詳細的「澎湖魚明星攻略」魚卡，認識澎湖24種常見海鮮及其特徵。內容包含俗名、學名、選購月份及最重要的建議購買體長，成為你最得力的海鮮購買助手！

#### 澎湖海鮮教室：市場攤販區

進入魚市場攤販區，感受澎湖人的魚市場日常，透過俗諺和魚卡，從各種角度看看澎湖人和魚的緊密連結，怎麼煮？怎麼吃？讓我們從永續海鮮的角度看看市場的每個角落！

# 每人獲得一本《澎湖魚明星攻略》



# 傳統漁法牽罟 1-1.5小時

體驗時間 | 客製化遊程，請於官網填寫表單申請，  
因人數及潮汐限制，將於成團後通知

地點 | 嵵裡海水浴場

費用 | 12,000 / 場 (建議20人以上)

牽罟(ㄍㄨㄚ)是早期澎湖人的一種捕魚方式，除了要掌握當地的潮汐和海流，還要拿捏下網的位置和起網的力道，更需要大量的人力，以前需要全村的人出動才能順利收網。想認識漁民與海共生的生活智慧，或是想體驗真實漁民的日常生活，千萬不要錯過牽罟體驗喔！





| 體驗內容 |

### 什麼是牽罟？

牽罟是是什麼？是如何捕魚？又有什麼條件？透過我們製作的1:100縮小版網具，道出牽罟的小撇步！讓你對於牽罟漁法有更進一步的認識與瞭解！

### 集合啦！來牽罟了！

了解牽罟的原理之後，就要分爲兩組人馬，開始與大海拔河了！究竟能不能捕到魚呢？考驗大家體力與耐力的時候到啦！

### 牽罟，牽到什麼魚？

網子都拉上岸後就可以來看看今天的漁獲啦！透過我們的解說與海洋生物近距離的接觸，讓你更進一步認識他們，同時也會學習到早期人們抓大放小的永續精神！

一日漁夫 · 傳統漁法 · 團隊合作





# 敲魚乾體驗 1.5小時

體驗時間 | 10:00-11:30

地點 | 年年有鱈工作室

費用 | 500 / 人 (1人成團) 

在沒有冰箱的年代，澎湖人運用鹽漬、蒸煮、日曬及發酵四大秘技，保存得來不易的漁獲，想知道為什麼要敲魚乾嗎？想知道是什麼樣的傳統零嘴，讓澎湖人這麼難以忘懷嗎？來年年有鱈體驗準沒錯！現場還能學習在地澎湖人的魚乾料理方式，超級下飯下酒，現學現吃喔！



yummy

## 體驗內容

### 瞭解魚乾君的故事！

介紹澎湖傳統魚乾加工產業的變革，以及漁夫們如何將海裡活蹦亂跳的小魚們製成鮮味撲鼻的魚乾。發揮觀察力，分辨魚乾們的外型有何差異，看看你能找出多少種類的魚乾吧！

### 動動手一起來敲魚乾！

曬製好的魚乾經常會經過另一道敲和剝的工序，這份家庭代工是澎湖小孩小時候珍貴的零用錢來源，也是放學午後的歡樂時光，一起動手敲魚乾，邊敲邊吃閒話家常，享受歡樂時光。

### 澎湖在地古早味，現學現炒現吃！

魚乾風味濃烈，澎湖人會加上辛香料炒製成"醬油糖魚乾"，手法簡單卻擁有豐富滋味，不論下飯配酒都非常適合，將剛剛敲好的魚乾取出一小部分烹調成這份傳統小吃，親手製作的料理肯定別有一番滋味！

# 可將敲好及炒好的魚乾打包帶回家！

## 傳統產業文化

### 動手敲魚乾

### 大廚出手



# 魚拓製作 1.5小時

體驗時間 | 13:30-15:00

地點 | 年年有鱈工作室

費用 | 500 /人 (1人成團) 

在過去沒有相機的時代，釣魚愛好者會透過魚拓來記錄他們所釣到的魚並保存為紀念。時至今日，魚拓已演變成一種藝術形式，不僅限於單純的魚印，還可以結合文字、繪畫和美學概念，創作出富有創意的藝術作品。透過這種方式，不僅可以更深入地了解澎湖當地的魚種，還能學習用各種不同的方法記錄它們的美麗形態。



手作體驗

藝術創作

認識魚類

## 體驗內容

### 魚拓入門

為什麼要做魚拓呢？魚拓到底是什麼呢？製作魚拓要注意什麼呢？在這堂課裡，會帶你認識不同種類的魚老師們，了解每個魚老師的特性，學習如何拓印出最完美的作品！

### 拓印屬於自己的魚拓！

接下來開始透過練習慢慢找到手感，就可以正式拓印自己想要的作品了！發揮創意，加上顏色變化，或拓印多隻魚，讓他們在畫面上營造出有趣的互動，創造屬於你獨一無二的魚拓！

### 完美收尾！

畫魚點睛作為收尾，寫上名字蓋上章，最後裝進畫框，就大功告成啦！把它裝飾在家中成為最獨特的伴手禮吧～





# 第一次煮魚就上手

基礎3小時、進階7小時

體驗時間 | 客製化遊程，請於官網填寫表單

地點 | 年年有鱈工作室

費用 | 客製化報價

從一尾新鮮的魚到桌上的一道料理，完整體驗每一個步驟，如何將魚三清處理？怎麼去除腥味，讓魚吃起來更鮮美？除此之外，還能嘗試搭配在地食材，煮出傳統澎湖菜，透過這項體驗，不僅能夠學習到專業的烹飪技巧，更能深入了解澎湖的在地食材和飲食文化。讓我們一同踏上這趟美食探索之旅，感受海島上的獨特魅力！

| 遊程內容 | 基礎

## 市場漫遊-澎湖第三魚市場

澎湖第三魚市場是大多數漁船卸貨的地方，是澎湖的海鮮集散地，有著最豐富的海鮮種類，我們會介紹關於市場、漁業和海鮮的各種故事和知識，以及挑選魚類的眉角，最後採購心儀的食材！

## 料理時間

料理的第一步是認識食材，我們會詳細介紹買回來的各種魚，不同的食性和生理構造都會影響魚肉的风味，接著是最常見的三清處理，如何去鱗、去鰓、去內臟，都有小小的竅門喔！新鮮的食材只需要簡單的料理方式就能非常美味，澎湖的魚更是如此，將處理好的魚加上蔥薑，入鍋蒸十分鐘，一盤清蒸鮮魚便完成了！

| 遊程內容 | 進階

### 市場漫遊-澎湖第三魚市場

同基礎課程

### 市場漫遊-澎湖北辰傳統市場

北辰市場是澎湖最大的傳統市場，除了介紹不一樣的市場文化，看看各式海鮮乾物、醃漬物、不同於台灣本島的蔬菜水果之外，最重要的是，學習每一種適合搭配海鮮的食材！

### 無菜單料理動手做

運用澎湖最新鮮的海鮮，搭配不同的製作方法，不但會教大家怎麼片魚、學習生魚片的手法、更會運用魚骨快速熬出濃郁魚白湯…針對澎湖魚市場每天的漁獲狀況，教你判斷最適合的料理方式，輕鬆做出一桌海鮮料理！

買魚大師班

殺魚高手

澎湖特色海鮮餐





# 魚標本製作 2小時

體驗時間 | 15:30-17:30

地點 | 年年有鱈工作室

費用 | 800 / 人 (1人成團) 

你曾經仔細觀察過一尾魚嗎？每隻魚的構造都各有不同，仔細觀察，會發現不曾注意過的世界，並將魚的身體用標本的方式保存下來，不論是當作學習的教具或是家裡的擺飾品都很適合喔！

## 手作實驗

### 乾製、浸製標本

### 分類學初心者





### | 體驗內容 |

#### 有鱈魚標本教室上課了！

標本的種類和功能五花八門，在實際動手前，先讓我們來揭開它的神秘面紗，此外我們也會介紹使用的魚老師，越了解他們才能做出更好的標本！

#### 開始動手做標本啦！

選好魚老師，就要開始動手啦，按照製作流程一步步操作，讓魚老師呈現最自然的姿態，展完鱈滴上福馬林，慢慢等待魚老師的身影定格吧！

#### 留下魚老師最美身影及魚老師身世之謎！

影像紀錄是標本重要的一環，拍完照片，試著對照圖鑑，找出你選的魚老師究竟叫什麼名字，寫上標籤，為它的存在留下證明！

# 標本製作需要時間浸泡藥劑，我們會完成剩餘步驟而後將成品寄回給您。





# 這是什麼魚 1.5小時

體驗時間 | 客製化課程，請於官網填寫表單

地點 | 班級教室

費用 | 5000/堂 (離島及台灣交通費另計)

海洋佔據了地表七成的面積，擁有豐富多樣的環境和許多神秘未知的角落，因此又被稱為"內太空"，在大海中生活的魚住民們，也為了適應環境而演化出了多樣的外表和特殊的超能力！

這堂課就讓我們帶領大家潛入海中，認識這些多采多姿的魚朋友們。



## | 課程內容 |

### 魚魚大解密

魚的長相千變萬化，我們來仔細看看牠們身體的各個部位，介紹它牠的功能和特殊的變化，發現以前不曾注意的小細節！

### 魚魚的家

環境推動演化，進而影響生物的外型，我們挑出五種常見的海洋環境，看看住在其中的魚都有哪些特殊的"超能力"。

### 天地創造設計部

聽完這麼多特別的魚，我們也來動手畫出屬於自己的魚吧！為她設計超能力和外表，成為獨一無二的超級魚魚！



魚類大解密

海洋環境

魚類的超能力



# 行動廚房 3小時

體驗時間 | 客製化課程，請於官網填寫表單

地點 | 任意場域

費用 | 10,000/堂 (離島及台灣交通費另計)

「吃魚」對於人們來說是習以為常的事情，台灣是一個海島，但其實，海洋對於現在的小孩來說就像熟悉的陌生人，本課程除了希望加深學生與海的連結與認識外，也希望在料理的過程中培養學生惜食的概念。

此課程會使用“行動廚房”：年年有鱸特製，可攜式的水槽及桌子，專為學校食魚教育設計，讓我們可以在教室、戶外場地等各種地方處理鮮魚以及料理，再也不用被場地和器材限制！



課程內容

**認識鮮魚**

課程的開始我們要先認識今天處理的魚，不同的魚有著不一樣的特性，吃肉的魚有尖尖的牙齒，吃草的魚有長長的腸子，一起來觀察手上的小魚，看看他們有什麼特別的地方。

**動手料理**

“三清”是魚類常見的處理方式，也就是清理「魚鱗、魚鰓、內臟」，仔細看看取出的內臟，你能看出什麼器官呢？去掉血合並洗淨後，將殺好的魚放入蒸籠中，新鮮的魚並不需要過多調味，只要簡單的加上蔥和薑，蒸十分鐘，一盤充滿美味的清蒸鮮魚便完成啦！

**享用美食**

親手做的食物總是特別美味，和大家一起享用更能讓滋味更上一層樓，吃吃看不同魚的風味，看你最喜歡哪一種？



仔細觀察一尾魚

海鮮料理動手做

吃在地、惜食材

# 聰明吃魚救海洋 1.5小時

體驗時間 | 客製化課程，請於官網填寫表單

地點 | 班級教室

費用 | 5000 / 堂 (離島及台灣交通費另計)

本課程將帶著大家從日常生活最常接觸到的海鮮加工品開始認識海鮮產業，透過這鄉海鮮商品去認識到過度捕撈的議題，並學習一個消費者可以如何改變現況。

## 海鮮商品大解密

### 漁夫與海

### 永續海洋



## 課程內容

### 常見的海鮮加工品

鮪魚罐頭裡面沒有鮪魚!? 鱈魚排也不是真的鱈魚!? 這些海鮮製品還有多少不為人知的秘密? 讓我們從食魚教育的角度出發, 看看海鮮商品、消費者還有漁業之間那剪不斷理還亂的關係。

### 過漁的秘密

鰻魚飯跟鰻魚罐頭是同一種鰻魚嗎? 為什麼鯖魚罐頭越來越小? 「過度捕撈」是怎麼開始的? 和我們的生活有什麼關係? 魚越來越少也越來越小, 漁業發生了什麼事!?

### 永續海鮮怎麼挑?!

透過認識養殖漁業、野生捕撈、各式漁法、各地的不同魚種、季節、建議購買大小、棲地...等各個面向全面的認識漁業, 探討漁業的困境, 身為一個友善海洋的消費者, 我們應該怎麼選擇、如何改變, 並從中一起找到海洋永續的新可能!



# 有 鱻 基 本 資 料

電話 | 0905-722-145

電子信箱 | fishsays2020@gmail.com

地址 | 澎湖縣馬公市臨海路4號

📍 Google map 搜尋：年年有鱻





每週二到週日

10:00-11:30 傳統零嘴臭肉魚乾體驗

13:30-15:00 魚拓體驗

15:30-17:30 魚標本製作體驗

每週一公休

歡迎預約課程！



官方網站



FACEBOOK



LINE



INSTAGRAM

# 年年有餘

## FISH SAYS

Penghu Local Fish-eating  
Education Team



