



*Fish says*



## 年年有鱈 旅遊體驗 / 教育課程手冊

—— 用「吃魚」拉近人與海的距離

# 年年有鱈理念

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。結合在地人脈及外地人視野，以海洋環境教育的專業將在地漁業文化進行轉譯，設計出寓教於樂的深度體驗遊程。我們希望透過食魚教育，讓更多人了解「魚」從大海到餐桌的歷程，以及背後的漁法、漁業文化等，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。透過公民科學調查，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，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。我們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。





# 年年有鱈攻略



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 澎湖魚市場導覽 1.5 hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

澎湖魚市場(第三漁港)

### 07 傳統漁法牽罟 1.5 hr

#親子家庭 #學校  
#企業 #團客

嵵裡沙灘

(建議20人以上)

## 親子同樂，手作體驗

### 09 敲魚乾體驗 1.5 hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

年年有鱈工作室

### 11 魚拓壓壓樂 1.5 hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

年年有鱈工作室

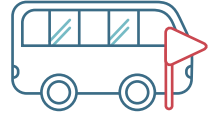
「各遊程及課程皆可客製化，如有需求  
請加入官方 Line @fishsays 詢問。」



學校



企業



團客

## 舊魚新知，認魚、食魚、惜魚

### 13 魚標本製作體驗 2 hr

#一般遊客 #親子家庭  
#學校 #企業 #團客

年年有鱈工作室

### 15 動手做海味餐桌 3.5 hr

#親子家庭 #學校  
#企業 #團客

年年有鱈工作室

## 海洋教育課程 / 演講

### 17 這是什麼魚 1.5 hr

#學校 #企業 #團客

學校班級教室/任意室內場域

### 19 行動廚房 3hr

#學校 #企業 #團客

學校班級教室/任意室內場域

### 21 聰明吃魚救海洋 1.5 hr

#學校 #企業 #團客

學校班級教室/任意室內場域



# 澎湖魚市場導覽 1.5小時

體驗時間 | 05:30-7:00 (4-9月) / 06:00-7:30 (10-3月)

地點 | 澎湖魚市場 (第三漁港)

費用 | 500 / 人 (4人成團) 

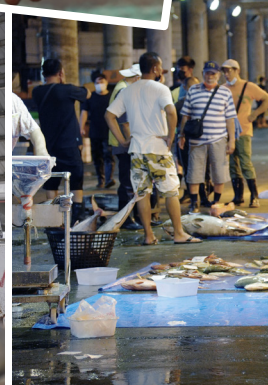
你有沒有看著琳琅滿目的魚攤，卻不知道那些是什麼魚？或者想要兼顧美味與環保，卻不知道多大的魚才適合吃、怎樣的捕撈方式才對環境好？

在這1.5小時的導覽中，你不只可以感受在地市場氛圍，更能認識澎湖季節魚種、學到怎麼吃才對海洋環境比較好。這不只是逛魚市場，更是一堂終身受用的選魚課！

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。在這個最忙碌的角落裡，你將親眼見證漁獲上岸、競標成交的刺激過程，深入了解澎湖魚市場寧靜肅殺的獨特拍賣方式！

#### 漁具漁法知多少？

你知道為什麼同樣的魚，價格可能天差地遠嗎？除了新鮮度，關鍵就在捕撈方式！在這一段，你將看到各式漁船，並透過教具帶你認識各種捕撈方式，說明原理以及對海洋的影響，解開你對漁業的種種疑惑。

#### 怎麼挑選可以好吃又永續？

該買哪一條魚，才能確保年年都有魚吃呢？掌握「永續海鮮挑選原則」就不再困擾！我們會教你「永續海鮮挑選原則」，讓你輕鬆判斷什麼魚可以買、什麼魚該少吃，再搭配《澎湖魚明星攻略》，讓你每次買魚都能兼顧美味與環境。

#### 澎湖海鮮教室：市場攤販區

正式踏入市場攤販區，體驗澎湖人的買魚日常！

手拿《澎湖魚明星攻略》，跟著導覽腳步，認識市場裡的當季海味。你甚至有機會練習應用剛學到的知識，親自挑選一條魚，從此買魚不再靠運氣！

# 每人將收到一本《澎湖魚明星攻略》



# 傳統漁法牽罟 1.5小時

體驗時間 | 依潮汐而定，請加入官方 Line  
「@fishsays」洽詢

地點 | 嵵裡沙灘

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，讓你更進一步認識牠們，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





# 澎湖敲魚乾體驗 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) 

來澎湖，想體驗真正的在地日常？光吃魚乾還不夠，會「敲」才是真在地！在沒有冰箱的年代，澎湖人是怎麼用智慧保存魚獲？為什麼吃魚乾之前還要「敲」呢？「澎湖敲魚乾體驗」不只帶你找到答案，還讓你能親手體驗澎湖漁村的日常，動手參與、品嚐美味、聽在地故事，帶回一段專屬你的澎湖味覺記憶！



## 體驗內容

### 了解魚乾君的故事

你知道魚乾有哪些種類嗎？從海裡到曬魚場，再到餐桌，它經歷了哪些冒險？透過簡報、教具，甚至魚乾本尊，翻轉你對魚乾的印象，帶你走進澎湖漁村文化！

### 一起動手敲魚乾

魚乾不就是拿來吃？為什麼澎湖人一定要「敲」過才開動？這可是澎湖人從小到大的傳統家庭代工，一邊敲、一邊閒話家常，來試試這種獨特的手作體驗，順便把生活壓力都敲散！

### 手把手教你現炒醬油糖魚乾

簡單的食材，炒出滿滿的澎湖海味！現場示範最經典的魚乾吃法，教會你輕鬆變出超下飯、超下酒的料理！偷偷說，這道菜也超適合小朋友第一次下廚練習喔！

# 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



# 魚拓壓壓樂 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) 

用雙眼，看見一條魚的另一種可能，用雙手，留住澎湖海洋的美。你有沒有想過，魚不只是餐桌上的美味，還能成為獨一無二的藝術品？「魚拓壓壓樂」帶你透過雙手，將魚鰭的線條、魚鱗的紋理、魚體的輪廓，轉化成專屬你的創作，把海洋的美好瞬間留存下來。



手作體驗

藝術創作

認識魚類

## 體驗內容

### 魚拓的秘密

魚拓是什麼？爲什麼要做魚拓？從歷史淵源到拓印技巧，一次搞懂！透過簡報、教具，以及魚本尊，帶你認識澎湖在地的魚類，學習拓印的技巧。

### 動手拓印，創作你的魚拓

選定一條魚，構思畫面，開始正式拓印！想要簡約留白，還是打造獨特的海底世界？這是你的創作舞台。最後一步，爲魚點睛，讓魚躍然紙上，生動傳神！

### 完美收尾

落款，蓋上「年年有鱈」獨家印章，讓作品更具收藏價值。裝入裱框，帶回家掛起來，讓魚影悠遊於你的生活空間！

# 每人可帶回一份裱框的作品！





# 魚標本製作體驗 2小時

體驗時間 | 每週二到五、日15:30-17:30

地點 | 年年有鱈工作室

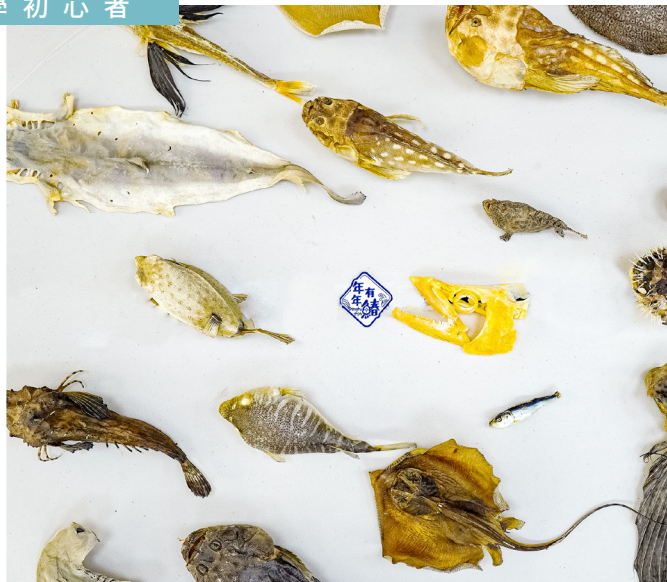
費用 | 800 / 人 (1人成團) 人

你會仔細觀察過一條魚的細節嗎？魚體的輪廓、魚鰭的線條、魚鱗的紋路，每個細節都藏著大自然的奧秘。  
這次，不是用味蕾品嚐，而是用雙手保存，讓「魚標本製作體驗」陪你將魚類化作獨一無二的標本，讓你開啟海洋世界的大門！

## 手作實驗

### 乾製、浸製標本

#### 分類學初心者



### | 體驗內容 |

#### 揭開魚標本的神秘面紗

標本的種類和功能竟然五花八門？讓我們帶你細看年年有鱸的各式標本！透過簡報、教具，以及豐富的魚標本，帶你認識澎湖在地的魚類，了解牠們從何而來。

#### 一起動手製作魚標本

魚類的構造有什麼奧秘？標本該怎麼處理才能完美保留魚的型態？從展開魚鱗到固定姿態，每個步驟都讓你更了解魚的結構與製作技法！

#### 圖鑑級美照+魚類身世調查

架設專業設備，讓你輕鬆拍出清晰的魚類標本照片，再透過圖鑑與資料比對，解開這條魚的身世之謎，認識牠的名稱、特徵與棲息環境！

# 標本後續需浸泡藥劑，將由年年有鱸完成後續步驟，將成品郵寄到你手上！






# 動手做海味餐桌

3.5小時

體驗時間 | 每週六15:30-19:00(包含用餐時間)

地點 | 年年有鱈工作室

費用 | 1,500/人(4人成團) 

從整尾鮮魚開始，一步步做出整桌澎湖家常菜。

這不只是學會料理海鮮，更是一場深入澎湖食材與在地文化的料理旅程。透過六菜一湯的風味料理，帶你從料理的過程中，親身感受澎湖在地文化的溫度與美好。

## | 菜單內容 |

**天賜糧源土鍋飯** | 米其林指定米，用土鍋煮出最香的飯

**乾物料理** | 認識澎湖魚乾的風味與智慧保存

**涼拌珠螺** | 從潮間帶走上餐桌的鮮味小食

**高麗菜酸蒸魚** | 搭配在地漬物，學習魚的處理技巧

**乾鍋小管** | 乾鍋煮法突顯澎湖夏季鮮味

**香煎魷魷** | 經典調味，教你香煎澎湖白金

**澎湖阿嬤的菜** | 用菜宅蔬菜認識澎湖的農家日常

**海菜花枝丸湯** | 從海菜與昆布煮出家的湯底

**風茹茶&澎湖香鬆冰淇淋** | 島味甜點收尾，挑戰海味新可能

| 體驗內容 |

### 揭開澎湖味的序幕－認識島嶼的食材故事

從在地乾物、海菜、小農蔬菜到澎湖鮮魚，每道菜背後都有故事。我們將介紹本次體驗所用的澎湖特色食材，讓你在動手前，先用眼睛與心了解島嶼的滋味。

### 從一尾魚開始－動手打造你的澎湖餐桌

你將從整尾魚的處理開始，跟著食譜與我們的教學親手料理，我們將帶領你一步步操作，完成六菜一湯的澎湖風味全餐。

### 坐下來享受－親手煮的，就是最好吃的

完成料理後，我們將準備好餐桌，邀請你坐下來，品嚐自己親手做出的島嶼佳餚，最後搭配風茹茶與魚乾冰淇淋。無論你是否擅長下廚，都能在這裡收穫成就感與好味道。



買魚大師班

殺魚高手

澎湖特色海鮮餐





# 這是什麼魚 1.5小時

體驗時間 | 客製化課程，請加入官方 Line  
「@fishsays」洽詢

地點 | 學校班級教室 / 任意室內場域

費用 | 5,000/堂 (離島及臺灣交通費另計)

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」。在大海中生活的魚居民們，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

魚的外觀千變萬化，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，發掘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！為牠設計超能力和外表，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，請加入官方 Line  
「@fishsays」洽詢

地點 | 學校班級教室 / 任意室內場域

費用 | 10,000/堂 (離島及臺灣交通費另計)

「吃魚」對於身處海島的臺灣人來說是習以為常的事情，但其實，海洋對於現在的小孩而言就像熟悉的陌生人。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」：年年有鱸特製的可攜式水槽及桌子，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，再也不用受場地和器材限制！



## 課程內容

### 認識鮮魚

課程由認識今天要處理的魚開始，不同的魚有著不一樣的特性，例如：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，看看牠們有什麼特別的地方。

### 動手料理

「三清」是常見的魚類處理方式，也就是清理「魚鱗、魚鰓、內臟」，仔細觀察取出的內臟，你能看出什麼器官呢？去掉內臟並洗淨後，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。品嚐不同魚的風味，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，請加入官方 Line  
「@fishsays」洽詢

地點 | 學校班級教室 / 任意室內場域

費用 | 5,000 / 堂 (離島及臺灣交通費另計)

本課程將帶領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。透過這些海鮮商品去延伸過度捕撈的議題，並學習身為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，以及不同魚種的棲地、盛產季節、建議購買大小等各個面向，探討漁業的困境。身為一位友善海洋的消費者，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。



# 年年有鱈基本資料

電話 | 0905-722-145

信箱 | fishsays2020@gmail.com

地址 | 澎湖縣馬公市臨海路4號

📍 Google maps 搜尋：年年有鱈

／ 歡迎預約 ／



## 營業時間

週二到週日(週一公休)

10:00-12:00、13:30-18:00

## 常態體驗

05:30-07:00

/ 澎湖魚市場導覽

06:00-07:30

10:00-11:30 澎湖敲魚乾體驗

13:30-15:00 魚拓壓壓樂

15:30-17:30 魚標本製作體驗



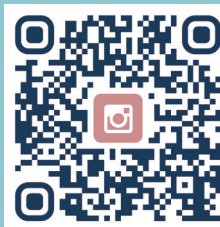
官方網站  
(預約體驗)



LINE  
(詢問管道)



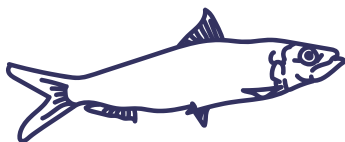
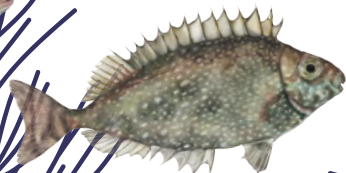
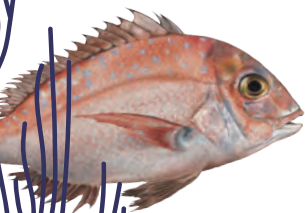
FACEBOOK



INSTAGRAM

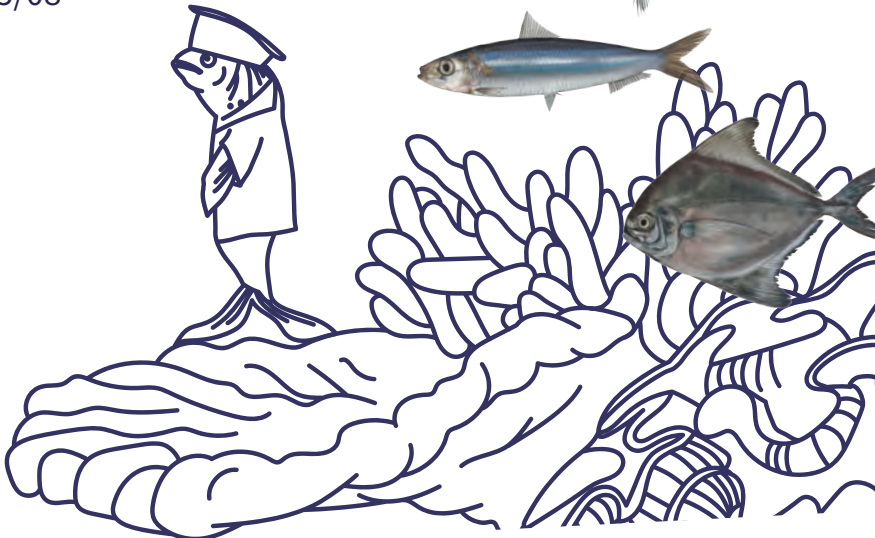
# 年年有餘

**FISH SAYS**  
Penghu Local Fish-eating  
Education Team





2025/08



成爲你旅程中最美的風景。

讓漁村日常，