



# 嘉義市政府111年有事青年在地實踐行動學習提案計畫



是嘉的味道

# 粿然!關心什麼?



疫情獨自在家、子女出門上班在家無事做

王田里社區媽媽跟爸爸擅長製作料理，因夏天要到所以採用粉粿及菜燕的手路菜，從手路菜出發~

# 粿然!有誰?

思妤 Fish

恩莉 Sunny

曉鈴 Casey

冠穎 Kristi



許功餘老師

呂怡慧老師

# 粿然!青銀共創?

粿然團隊目標

成就自信

心理幸福

年輕活力

王田里集會所

粿  
Guo-Ran

影響中正年輕人  
關心家中長輩

推廣更多社區

王田里社區居民

粿然團隊行動  
(餐車、工作坊、廚藝大賽)



# 粿然團隊-李媽媽的粉粿/菜燕課

失敗沒關係，每一次練習都是學習

不要急  
慢慢來



# 粿然!健康這樣吃-營養飲食/嘉大參訪/市場調查



嘉大食品科參訪



阿胖菜燕冰市場調查



古爸爸愛的料理



**誰是裸然大師-每個人都是最厲害裸然大師**

# 粿然有愛大聲說-愛的餐桌



這次活動真的很  
開心啦~ありがとう

我那天回家後，那晚開  
心到睡不著，現在還  
得獎><我今天晚上回去  
也要失眠了



我已經70多歲了，  
但是喔我當作我35  
歲，年輕了30歲~





# 粿然小餐車-串起家人情



我也想要學  
菜燕跟粉粿



關心家人，推廣活動



中正大學附近運動阿伯



中正大學交換外國學生

# 粿然!好樣的~擴散影響

活動曝光人數合計約 **20,000** 人次

創意口味製作出約 **30種**

粿然工作坊參與人數超過160人次

活動滿意度 **90%** 以上

96%的參與者認為給他們很高的**成就感**

93%的參與者認為參加此活動感受**心理幸福**

92%的參與者參與活動時都感到**年輕十歲**



**11,858** 人次 IG 瀏覽次數

IG 瀏覽個人檔案的次數多達 11,858 人次，觸及了 1,591 個帳號，IG 追蹤人數成長至 100 人

**6,000** 人次以上觀看

PeoPo 公民新聞網合計，110 次分享

# 粿然!好樣的~SDGs影響力



3 健康與福祉



增加社區長輩正面情緒

11 永續城鄉



增加社區凝聚力，創造社區特產

17 多元夥伴關係



創造青銀社區的互動模式  
連結跨域夥伴

# 粿然!未來規劃-Nudge理念



**#溝通**  
**#自信**  
**#行動**

讓我們走出舒適圈，得到很多收穫，變成很熱血勇敢的年輕人~將想法實際執行



裸然出品，必是良品

