

佛教慈濟慈善事業基金會

2022 年「永續飲食·減碳綠生活」系列活動企劃書

壹、活動宗旨

「茹素護生勤造福，共善愛灑信願行」。當今全球氣候變遷，天災人禍頻傳，還有持續蔓延的新冠肺炎疫情，可見天氣、地氣失調，與人間的病氣會合起來，危及大眾的健康與平安。證嚴上人開示，「唯有素食能改變人類的命運」藉由「永續飲食·減碳綠生活」活動的帶動，喚起人人慈悲的心，共聚善念，並鼓勵大眾不論是餐廳外食或是選購料理食材，選擇符合「減碳蔬食、友善農耕、在地/當季食材、無痕飲食」四大永續飲食面向，讓全民在每天的三餐都可以輕鬆實踐永續飲食，期許透過推廣永續飲食及綠生活，促進各國淨零排放目標。

主辦單位：佛教慈濟慈善事業基金會

承辦單位：慈濟各區委員慈誠聯誼會

合辦單位：可洽詢政府相關部門，或理念相同的團體合作辦理

主題：永續飲食·減碳綠生活

貳、執行區域：以慈濟國內及海外社區道場為據點，可結合歲末祝福或其他現有活動，向外推廣

參、活動期間：十月~十二月

肆、永續飲食·減碳綠生活活動：

一、網路宣傳（社區自行規劃）

二、永續飲食·減碳綠生活市集

*推素好課程：如何舉辦蔬食市集—邱國氣師兄分享（45分鐘）

<https://tzuchilearning.org/course/108717/>

（一）活動重點：

一場蔬食市集可聚人氣及達到理念宣傳，透過市集結合永續飲食、無痕飲食及募心募愛三大目標，市集可考量結合公益舉辦（外部攤商部分收入捐作慈濟慈善用途）。現場布置以植物美感呈現、以輕鬆快樂的音樂氛圍方式，讓更多民眾願意攜家帶眷走進靜思堂，體會到蔬食也可以很美味、健康及時尚，更學習到如何在每一天的飲食中採取有效的減碳行動。請多善用靜思堂內外大大小小的空間規劃，也可以結合社區現有活動／歲末祝福一起舉辦，市集活動由各功能組一同承擔，組隊、年輕人、榮董、志工等功能團體。

佛教慈濟慈善事業基金會

2022年「永續飲食·減碳綠生活」系列活動企劃書

慈濟基金會推廣環保已32年，蔬食市集請務必落實無痕環保，給大眾最好的示範教育，不提供一次性餐具、鼓勵民眾自備餐具及現場設環保餐盒租借站，需要做到以下溝通：

1. 招商時即跟攤商溝通以上默契(包含食物是否含五辛及蛋奶)，對於沒有帶餐盒的民眾請他們到餐盒租借區借。
2. 跟志工(工作團隊)溝通，於籌備會議多次溝通及提醒
3. 對外跟民眾溝通，文宣海報及文字都要寫上以下文字【為落實環保愛地球，市集不提供一次性包裝、餐具，請自備環保餐具/餐盒/袋、杯及購物袋】，市集現場入口處附近設環保餐盒租借站，於借時留下名字、電話及押金(\$100)，當天歸還時再退回押金。

*環保餐盒可善用靜思堂現有環保碗筷，清消後於活動循環使用。

(二) 參與對象：廣邀全球慈濟人、社區會眾及機關團體共同參與

(三) 活動內容：(提供社區參考，社區可依照當地情況規劃)

*影片資源可以到精進資源網【非素不可】專區或大愛台下載：

<https://tzuchilearning.org/home/vegan-3/>

1. 入口主視覺設計：

以創新資源循環、環保廢棄物做出「永續飲食·減碳綠生活」的主題，搭配廢棄花材、木頭的布置，呈現出時尚感。

2. 低碳蔬食區：

需先定調蔬食市集是哪一種素食(不含五辛，是否含蛋及奶?)，因蛋奶的製造過程需要養殖動物、消耗糧食等資源、造成汙染、溫室氣體排放，也會殺害、虐待動物，故鼓勵各地舉辦低碳的純素市集(不含肉類、海鮮、蛋、奶、蜂蜜等動物成分，減少畜牧業的溫室氣體排放)。

如市集是純素且有其他商品，也須確定是否含動物性材料(如蜂蜜/蠟)、皮革、羊毛及蠶絲，

*招攤注意事項：

- 1) 招攤時須事前告知攤商活動目標(是否屬公益)、素食種類(是否含五辛、蛋奶)及無痕(裸買裸賣、不提供一次性餐盒及餐具)默契、需支付攤位費也須告知費用多少及包含多大帳棚*1個、幾張桌子、椅子、各攤限用電幾

佛教慈濟慈善事業基金會

2022年「永續飲食·減碳綠生活」系列活動企劃書

瓦(如是公益屬性市集,建議不須收攤位費,因所得捐作慈善用途)

- 2) 如以上有招攤時有溝通清楚,就不需要後續再一一溝通及統計攤商需求
- 3) 市集開始前2-3周,跟攤商再次默契及提醒
 - *無痕(裸買裸賣、不提供一次性餐盒及餐具)默契
 - *布置默契(由各攤負責,定調白色系列桌巾)
 - *服裝默契(白色上衣、深色褲子、口罩、頭巾、圍裙...)

3. 健康素速來區：

設一站介紹吃素怎麼吃健康,請邀請人醫會醫師及營養師駐站,講解/印製全植物均衡飲食小海報的方式跟民眾解說,更有信服力。

4. 展現完整愛區：

透過動物世界(牛、羊、雞、豬等)可愛的影片,引導眾生皆有情,善待動物,彼此也能培養深厚感情。

5. 烹飪小教室：

設定烹飪小教室場次時間及教的菜名,讓有興趣學習的會眾前往參加(如有名額限制,需採報名或是先到先保留名額方式),此站請帶入少添加物、零廚餘及全食物利用的觀念於教學中。

6. 舞台區：

透過健康、氣候變遷環保等名人講座邀請講師來分享吃素故事,也可以結合輕鬆的音樂表演穿插在節目中。

7. 親子「永續淨零」搶答/闖關區：

可規劃一站讓親子透過遊戲學習氣候變遷、飲食及綠生活新知,可以用桌遊、Kahoot遊戲互動的方式呈現。(Kahoot題庫已經有精選20題(如下,點入連結後您就是遊戲主持人,需要開始遊戲,找人一起玩),各區可以再增減,如要增加請確保問題及答案的出處來源可靠,以免傳不實消息)

(1) 蔬食健康題庫(有10題)

<https://reurl.cc/0Xp3K9>

(2) 氣候變遷及蔬食(有10題)

<https://reurl.cc/e03rpW>

佛教慈濟慈善事業基金會

2022年「永續飲食·減碳綠生活」系列活動企劃書

8. 友善耕作本土小農區：

可邀約社區符合國內有機農業、友善耕作、綠色保育等相關認證的本地小農前來擺攤，讓民眾可以了解食農教育及採買到新鮮蔬果。

(四) 活動經費預算參考

品項	規格	單價(台幣)	備註
陽傘	白色3米x3米	\$900	
發電機	45KVA	\$9,000	依照攤商用電需求規劃
	150KVA	\$19,000	
舞台音響 喇叭		\$16,000	
燈光音響租賃		\$28,000	
攤位配電		\$5,000	
素食網紅講座費用		\$3,000(每人)	每人價格不同
藝人音樂演出費		\$25,000(每人)	每人價格不同
主視覺布置		\$10,000	
舞台搭建費用		依照場地及需求請廠商報價	

三、健康挑戰21-萬人減碳·食回活力

(一) 時間：2022年10月13日~2022年11月2日

慈濟慈善基金會志工開始用各種方式推廣素食，自2020年底開始推動健康挑戰21，截至2022年六月共六國，舉辦132場次，近九千次民眾參與，多數三高民眾，在21天後，數據都得到改善，在長期堅持全植物飲食下，有些人甚至回歸正常值。

慈濟慈善基金會規畫於10月13日串聯有推動健康挑戰21的國家/地區，藉由一人一善這具有意義的日子，將這近兩年的推廣成果讓更多人知

佛教慈濟慈善事業基金會

2022年「永續飲食·減碳綠生活」系列活動企劃書

道也見證植物的力量，一萬人次參加健康挑戰21天（每天三餐，蔬食一餐可減780公克的CO₂），至少可減碳491.4公噸的CO₂，相當於約1.3座台灣大安森林公園每年吸碳量；同時推動全球公民行動：**永續飲食·減碳綠生活**，借力使力結合各方力量，讓更多民眾「食」回健康與活力，從改變生活上的小習慣，實踐減碳健康綠生活，為地球盡一份心力，也見證植物的力量。

希望能串聯長期舉辦健康挑戰21的新加坡及馬來西亞團隊一起舉辦線上活動，後續本會專案同仁(吳佩珊師姊)將聯繫各國窗口討論細節。

(二) 參與對象：對外廣邀法親、社區會眾及企業、機關團體參與

(三) 活動內容：（提供社區參考，社區可依照當地生態規劃）

串聯舉辦健康挑戰21之國家/地區一起於10月份舉辦健康挑戰21（最佳期間：10/13-11/2，如日期無法配合，也可以安排在其他日期），讓更多外部民眾有機會參加健康挑戰21。（可以到平時有互動的企業、公司、衛生局、警察局…等機關團體推廣此活動）

1. 創新多元健康21：

請各區廣開方便法，讓願意在家裡煮全食植物飲食的人也可以參加健康挑戰21，甚至設多元訂餐方案，最重要的是不管是自煮或是訂餐，都可以堅持吃全食植物性飲食21天。

2. 企業減碳賺健康：

ESG在全世界風行草偃，員工福祉及員工健康更被視為企業永續的關鍵，盼健挑戰21團隊能走進企業推廣，擴大影響力，歡迎企業邀請員工，一起參加健康挑戰21，同時達到ESG促進員工身心靈健康及為地球減碳的雙贏目的。（由各區志工邀約有互動的企業參與）

3. 推全球公民行動【永續飲食·減碳綠生活】：

透過線上活動，陸續分享「減碳蔬食、友善農耕、在地/當季食材、無痕飲食」等四大永續觀念，讓參與者在每天的三餐都可以輕鬆實踐永續飲食。

(四) 宣傳影片錄製

請有舉辦健康挑戰21的地區，邀請曾參加過健康挑戰21的民眾及志工，一同錄製短片，請提供3-5個短片，配合事項：

佛教慈濟慈善事業基金會

2022年「永續飲食·減碳綠生活」系列活動企劃書

1. 請用一句話分享參加完健康挑戰21後，在健康方面的最大改變(例如：我是XXX，我參加健康挑戰21，血壓從XXX降到XXX/我的便秘改善了/我的睡眠改善了)
2. 請於9/15前上傳影片(橫式錄影)及採訪者照片(檔名請放地區及人名)至本會共用文件：
<https://reurl.cc/bE2LWE>

伍、彙整回傳：

如要舉辦市集，敬請各合心區彙整永續飲食·減碳綠生活市集之企劃書，於**9/15(四)**前回傳本會共用文件：<https://reurl.cc/KQp8re>

企劃書格式參考【附件一】2022年「永續飲食·減碳綠生活市集」企劃書(XX區)

二、「永續飲食·減碳綠生活」活動彙整：

- (一)請於**9/15(四)**前填寫活動訊息(活動分類:社區志工節慶聯誼活動)，以利放置於《慈濟全球資訊網》讓會眾查詢。
- (二)請務必勾選「**允許公開到網頁**」、「**推薦至LINE，是**」。
籌備會等行前活動請勾選「**內部使用不公開**」

是否公開* 允許公開到網頁 內部使用不公開

推薦至LINE* 是 否

(三)活動後請協助匯整：

1. **場次、參與人數**精選相片簡報，活動當日請即時回傳本會宗教處會務同仁，並於活動後回傳本會共用文件：
<https://reurl.cc/k12brd>
簡報參照【附件二】2022年永續飲食·減碳綠生活活動日誌簡報範本
2. 活動文稿、相片上傳大藏經系統、圖像典藏資料庫。
3. 影片請上傳大愛臺FTP。

相關活動之疑問，請聯繫宗教處會務同仁或執行長辦公室吳佩珊師姊(phoebe.wu@tzuchi.org.tw)、電話(03)8266779轉分機374。