

佛教慈濟慈善事業基金會

2023年3月「健康挑戰21-打造天然自癒力」企劃書

壹、活動宗旨

全球人口在2022年11月15日突破80億大關，全球也面臨氣候暖化及災難頻傳等問題，近期上人不斷開示紐約氣候時鐘分秒倒數，氣候科學家算出人類剩多少時間能把地球升溫控制在1.5度以內，緩解氣候失控的狀況時間已剩不到七年，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，上人慈示：「面對這波大時代的大災難，正是大哉教育的時刻，提醒我們非素不可、非信不可、非合和互協不可！要愛護天下眾生命，啟發人人愛心，要世間平安，唯有齋戒茹素，我們不能獨善其身自己茹素，也要勸導周圍的人持齋戒。」

健康挑戰21已推廣超過兩年，透過全植物性飲食協助廣大民眾建立均衡飲食觀念及破除對素食的迷思，特別是患有三高及肥胖症者，打造天然自癒力，重獲健康，其中更有約65%的葷食者由葷轉素。截至2022年已舉辦190場次，18個國家/地區超過一萬三千次民眾受惠，慈濟基金會盼借力使力串連各方力量，讓更多民眾「食」回健康與活力，從改變飲食習慣，實踐低碳蔬食，為地球盡一份心力，也見證植物的力量。

貳、活動相關單位

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、國際慈濟人醫會

合辦單位：佛教慈濟醫療財團法人、台灣素食營養學會

參、活動相關內容

一、主題：健康挑戰21-打造天然自癒力

二、期間：2023年3月1日~2023年3月21日

三、參與對象：對內法親、對外廣邀社區會眾及企業、機關團體參與。

本活動推廣均衡飲食，因慢性腎衰竭、癌症化療/電療治療期間及孕婦飲食需各別依治療型態與身體狀況來調整飲食，因此不建議參與。

四、參與方式：

串連舉辦健康挑戰21之國家/地區請一起於3月1日至3月21日舉辦健康挑戰21，讓更多法親、會員及外部民眾有機會參加。也可以到平時有互動的企業、公司、學校、衛生局、警察局…等機關團體推廣此活動。

慈濟慈善基金會將統一製作中英活動報名海報、報名表、安排免費線上活動(英文即時口譯)，報名者可與專業醫師及營養師交流，也會提供挑戰秘笈及食譜，讓大家在活動中，學習均衡飲食營養知識及養成習慣。各區只需要推廣此活動及邀請民眾報名參加、建立當區Line/Whatsapp 群組保持關心互動及接引即可。

佛教慈濟慈善事業基金會

2023年3月「健康挑戰21-打造天然自癒力」企劃書

行為心理學家卡爾雷須利 (Karl Lashley) 研究發現：「讓一個想法或行動變成習慣，需要21天的時間」。因此計畫進行期間，所有參與者將連續21天持續全植物飲食，挑戰方案有兩種：

(一) 線上學習落實生活：任何國家/地區都可以舉辦，人人只要學會全植物均衡飲食觀念，21天不論是在家自己學習煮或是外食，都可以為自己及家人準備符合健康營養的餐點。

(二) 自費訂餐邊吃邊學：此方式社區須找到合作素食餐廳及可輔導的營養師，並與餐廳多次進行溝通及試菜，確保餐食的美味及均衡。報名者以自費的形式享用美味的全植物午餐和晚餐便當，參與者須自行到指定地點或合作餐廳領取便當。*如有地區想找餐廳合作，請先聯繫健康挑戰21推廣同仁：吳佩珊取得相關SOP資源及經驗分享。*

五、線上系列活動(由本會邀請台新馬地區合辦，各區參加即可)：

- (一) 發布會 2/5(日) 9:30AM-11:00AM (皆為台灣時間)
- (二) 挑戰秘笈說明會 2/26(日) 9:30AM-11:00AM
- (三) 線上跨國同學會 3/12(日) 9:30AM-11:00AM
- (四) 圓緣 3/26(日) 9:30AM-11:00AM

另外，3月將與馬來西亞雪隆社教合作舉辦線上全植物飲食烹飪課，活動相關日期、時間及費用尚在討論，確定後會放在報名表中。

六、其他事項

- (一) 中英活動宣傳海報、報名表將於1/18(三)前提供。後續會提供各區報名狀況給同仁及志工窗口，以利建立當區Line/Whatsapp群組保持關心互動及接引。
- (二) 科學推素法：透過21天前、後測驗血，參與者通常會更認真參加21天的挑戰，且能見證全植物飲食對健康的正向改變，21天後會更願意持續茹素。本會將提供前後測驗血項目，鼓勵民眾可以自行至醫檢所就近安排自費健檢。

(三) **全球健康挑戰21大串連統計表**，誠請各國/地區行政窗口於1/30(一)前回填，感恩！(請舉辦自費訂餐方案的地區，於1/18前回填，以利於報名表上標示)
<https://reurl.cc/Ayeom3>

(四) 推廣素食必備工具都在以下連結，請多多善用及分享：
<https://taplink.cc/plantpoweredfoodies>

相關健康挑戰21活動之疑問，可連繫健康挑戰21推廣同仁：

吳佩珊 電話 (03) 8266779轉分機374，E-mail: phoebe.wu@tzuchi.org.tw。

慈濟慈善基金會執行長辦公室推素團隊 敬啟