福智大願行
蔬食A計畫

2020春季

Q1 全球溫室氣體排放最大的來源是？ 請回答

1	2	3	4	5
交通運輸	工業廢氣	畜牧業	吹冷氣	抽煙

Q1 全球溫室氣體排放最大的來源是？

1	2		4	5
交通運輸	工業廢氣	畜牧業	吹冷氣	抽煙
13.5%	16%	18%	10%	母湯

根據聯合國糧食與農業組織（FAO）2008的報告

畜牧業碳排量
佔全球
18%

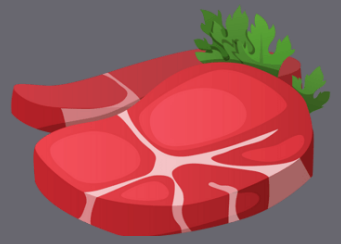
Q2 生產1公斤的牛肉需要幾公升的水？

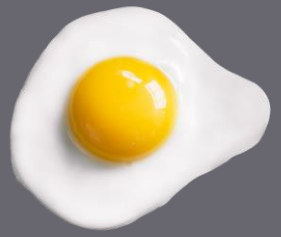
請回答

A	B	C	D	E
15,145	790	237	3,266	1,608

每種食物的生產多少都會耗費到水資源，
以生產一公斤的牛肉為例，
從飼料穀類與牧草的種植、牛隻養育、宰殺到烹調，耗費的水量就超過 15, 000 公升的水。

15,145	790	237	3,266	1,608
牛肉	香蕉	萵苣	雞蛋	麵包





Q3 全世界**吃素**人口比例
最高的是哪個國家？ 請回答

1 臺灣　2 英國　3 印度　4 荷蘭　5 德國

Q3 全世界**吃素**人口比例
最高的是哪個國家？

1 臺灣	2 英國	3 印度	4 荷蘭	5 德國
12%	9-11%	38%	17%	9%

圖片選自 https://crossing.cw.com.tw/article/10224

from https://www.suiis.com/news/article/1394

英國素食人口爆炸性成長

Sainsbury's預測到2025年將成長4倍

from https://www.neptune-it.com/wisdom-vegetarianism/39

Q4 下列哪位名人是**蔬食者**？

請回答

1 王菲

2 瓦昆
菲尼克斯

3 劉德華

4 李奧
那多

5 娜塔麗
波曼

6 張學友

7 王力宏

Q4 下列哪位名人是蔬食者？

請回答

1 王菲

2 瓦昆菲尼克斯

3 劉德華

4 李奧那多

5 娜塔麗波曼

6 張學友

7 王力宏

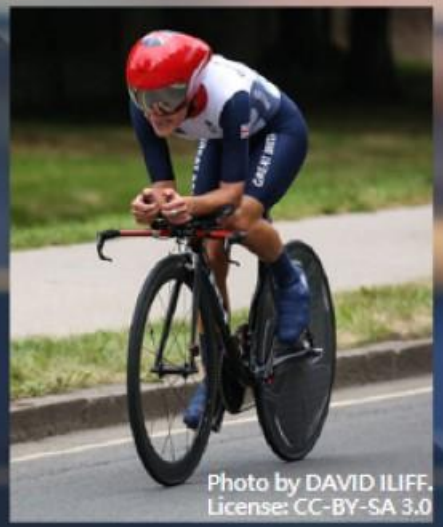
以上皆是

頂尖運動員也蔬食

2012 倫敦奧運自行車銀牌：Lizzie Armitstea

三項鐵人：Brendan Brazier

健美先生：Frank Medrano



(1) 為什麼要吃素？

(2) 為什麼要鼓勵大家吃素?

(3) 可以怎麼推動？

請回答

(1) 為什麼要吃素？

(1) 為什麼要吃素？

1. 英國很多人吃素
2. 吃素很環保
3. 吃素很健康
4. 不傷害動物 減少動物被集體屠殺
5. 愛護生命 也等於保護了自己的生命

(2) 為什麼要鼓勵大家吃素？

老師的期許

現在的科學家也已經在明確的提出，因為肉食的習慣，會給人類帶來太多的災難，森林消失、地球暖化、海水上漲、土地淹沒、病毒變異、極端氣候，還有蟲害盛行、大火肆虐、所有這些大型的災難絕對會影響我們人類的生存，這都是和人類殺生的業緊緊相連，甚至可以說在解決這個迫在眉睫的世界型的災難裡面，斷絕肉食已經成為大家所公認的積極方案。

人類必須開始行動開始，開始改變自己，開始保護其他弱小的生命，乃至他們的生存空間，戒掉吃肉的習慣。

(3) 可以怎麼推動？

先看看福青(特蔬任務)大專青年的回饋及他們分享的蔬食照

#128和平大使
#4月1日

李珊覺得很美好。
4月1日下午10:37

#128和平大使
#4月1日
李珊

美好的一天一定要從早餐開始！
早餐是奶油法國麵包，加上里仁有機黑豆漿
午餐是去一般便當店買的「菜飯」
晚餐是蔬菜番茄拉麵

我的蔬食小撇步是：多留意，不放棄

其實在很多店家中都會出沒有放「肉類」的產品，生活中要達到蔬食並不困難～多留心，就會發現周遭有很多選擇！
看似只賣葷食的便當店，只要改成菜飯，就是蔬食便當了～不只比較便宜，菜色還更多呦
有些店家會出一兩款蔬食口味，如果有人消費，也能支持蔬食產品的正向發展哦！

#063蔬法集
#4月2日

#063蔬法集
#4月2日
#吃蔬食學全廣 #18
#劍鞘內的勝負

郭弼升(Kuo Hunter)

早餐：奶茶+昨天買的公益手工餅乾~
午餐：郭媽自製香椿拌麵(關廟麵+黑葉白菜+香椿拌醬+素辣椒醬)
晚餐：摩斯的魔力蔬食堡套餐(飲料是紅茶燕麥奶喔！)

事實上，最近吃蔬食的次數慢慢變多之後，不只飯後比較不會脹氣、想睡覺，甚至自己的內心也感到一股無法形容的平靜。我想，這就是吃蔬食帶給我的好處和力量吧！

所以為甚麼勝負決定於劍鞘之間呢？因為真正有武功的人，只要看到對手準備拔刀的那一瞬間，就可以判斷出他的功力有多深。而對一個多年茹素的人，看到畜牧場裡的動物，則是升起一種憐憫的心，因為萬物皆有靈性。
祈願我們在不斷的吃素之後，都能愛護這個世界的生命，進而成為蔬食的劍道大師！

#宮本武藏真的很帥~
#明天起繼續期待蔬法集的文章喔~

王政雄 ▶ Veggie Relay 蔬食接力賽
4月3日下午7:49

#006家蔬抵萬金
#4月3日
執行者：王政雄

早餐:
早上蒸個前一天市場買的菜包配一杯豆漿開啟了連假的第二天~

午餐:
身為一個臺中人當然知道炒麵要加滿滿的東泉辣椒醬 於😆是今天中午就炒了素食炒麵配上早上去市場買的炸蔬菜丸，最後配上一碗蘿蔔豆腐湯結束這一回合~

晚餐:
晚上則是炒個過貓、大陸妹外加一盤涼拌杏鮑菇和一碗皇帝豆湯結束了今天的蔬食挑戰~

🧑:媽媽~ 今天吃素好不好啊?
👩:好啊~ 那今天三餐就交給你囉~ 我要放一天假😘
🧑:好喔

是不是覺得要在一個吃葷且無肉不歡的家庭吃到三餐素食覺得很困難啊🤔
沒關係自己下廚就吃的到啦😁
原本以為連假回家要在家裡吃一整天的素食🥦是一件很困難的事情，沒想到意外的非常順利，跟媽媽一講我今天想要吃素媽媽就很開心的直接說OK，然後就把今天準備中餐跟晚餐的任務交給我了😛。

藉由以上的例子我們可以知道只要自己下廚相信家人也會很開心的接受吃素這件事的，歡迎大家跟上一起讓身邊吃葷的人多吃一點素食喔🤩

#難得自己下廚
#蔬食挑戰第三棒

#023蔬中自有黃金屋
#4月3日

林立雪 ▸ Veggie Relay 蔬食接力賽
4月3日下午7:28

#023蔬中自有黃金屋
#4月2日
@林立雪

早餐:
里仁過多的胚芽土司.蕃茄.生菜.酸菜炒薑黃豆腐.柳丁

午餐:
薑絲炒生菜.麻油.煎蕃茄塊.酸菜炒薑黃豆腐.滷豆干.飯

晚餐:
外婆炒飯:蔥.紅蘿蔔.玉米.毛豆.飯.玄米油.黑胡椒

〈蔬食漣漪〉
晚餐去找外婆蹭飯❤️
以前外婆會煮很多肉食給我補，在多蔬食生活後，除非她夾給我，為了不讓她傷心才會吃。

但外婆就是外婆，很愛孫子。她慢慢也發現孫愛吃豆腐、豆干...因為對孫的愛，她開始肉煮的越來越少，越來越多豆類。有一次非常感動的是，一回家，外婆就說:「我有買豆干，我記得你喜歡吃這個~」

很感謝外婆對自己的愛！覺得自己是非常幸運的孩子~
我相信蔬食對世界、對動物是好的，希望可以繼續蔬食下去~

#043來蔬贏好不好
#4月3日

Se An ▶ Veggie Relay 蔬食接力賽
4月3日下午6:14

#043來蔬贏好不好 #4月3日
An Se
早餐 牛奶+蔬菜焗烤餅
午餐 焗烤番茄燉飯+焗烤蔬食白醬燉飯
下午茶 水果茶+抹茶拿鐵+原味奶酪+鮮菇炒蛋
晚餐 和風豬排飯(素)+鹹酥杏包菇

＊平常是個無肉不歡的人，就算到福青大專營隊吃素五天也是很痛苦，就想說一個禮拜只是吃一天素應該還撐的過去。會激發我有動力去做的原因是因為最近武漢肺炎的關係，吃素一天健康身心，也可以保護環境。吃這一天下來覺得，這樣也就過去了，也沒這麼痛苦，還可以在我這天的休假學習做焗烤，真是一舉多得!

＃下一棒Claire Lien
#DIY手作
#美好下午時光

#蔬食接力賽每日精選 ~6/14

#061蔬食無國界

#4月3日

Rogue Henry ▸ Veggie Relay 蔬食接力賽

4月3日下午11:20

I'm Chaprece! I just moved to Taiwan 9 months ago. When I lived in the US, I did not eat vegan food a lot. I wasn't sure about the options of vegan food here. Today, I was able to try many different types of vegan food and it was fun. I also tried traditional food from Taiwan as well. I can't wait to continue this challenge! #061蔬食無國界 Rogue Henry

大家好，我是Chaprece!我來自美國，已經來台灣九個月了。在美國時,我不常吃蔬食。我也不知道台灣有什麼蔬食可以吃？今天我嚐試了很多不同的台灣蔬食,全部都超級好吃的！我很期待繼續參與這個活動。

一群人一起努力，對肉食的斷捨離，也沒有那麼困難吧。常常還會有意外收穫喔！

我們研討班也來做個約定吧！

福智大願行 蔬食A計畫

- 推動研討班蔬食共業計劃
- 響應「中華人間佛教聯合總會」齋戒祈福活動

2020/4/9 蔬食A計劃

距離2021年國際素食日還有

8 4 0 6 2 2 1 6 3 1

週 天 時 分 秒

淨智的蔬食推動計畫
—對班幹部的理念教育

◆老師開示補課：

3/14「**慈心理念、素食行動**」

◆各區自行運作，兩週內完成

◆已規劃兩次課程：

3/21 & 4/25的分區班長班上課

◆慈心講師 & 慈心理念團隊帶動學習。

淨智的蔬食推動計畫
—對班幹部的理念教育

◆3/21_蔬食「心」視界(一)：

飲食與健康 & 飲食與生命

◆下週起，本課程於研討班宣導

◆提供班幹部教案帶動

◆4/25_蔬食「心」視界(二)：

飲食與環境 & 共業網

◆課程強調共業網，及下手處。

淨智的蔬食推動計畫—對學員的蔬食教育

◆蔬食「心」視界（一）：飲食與健康

◆提供班幹部3/21課程教材

◆講師上課影片、引用影片及連結，和帶動課程的教案等。

◆三份教案：

◆1.完整版、2.精簡版、3.初階版(建議一輪班帶動用)。

淨智的蔬食推動計畫—對學員的蔬食教育

◆蔬食「心」視界（一），課程所引述之影片提供：

◆茹素的力量 The Game Changer (引用兩小段)

https://www.youtube.com/watch?v=qO-67wHAxb8

◆艾娃的故事：蛋雞的一生 | Ava's Story: My Life as an Egg-Laying Hen

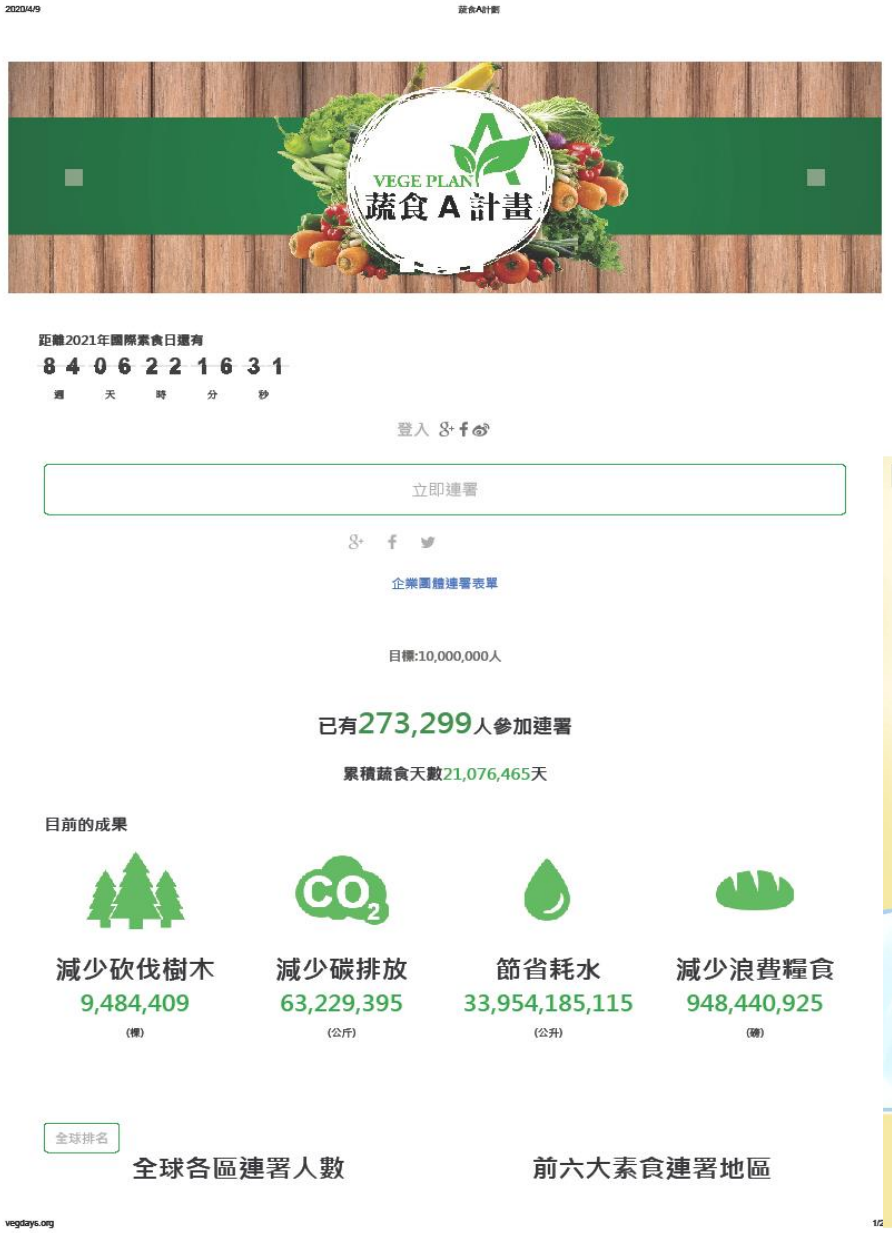
https://www.youtube.com/watch?v=ckJ8wJVX-I4

◆快樂牛：https://www.facebook.com/watch/?v=1466479710335466

淨智的蔬食推動計畫
—行動方案(一)：研討班班級蔬食A計畫

- ◆結合「福智大願行 +蔬食A計畫」
  - ◆主推：研討班策發學員共同發願
  - ◆提供表單，發願統計
  - ◆可以加入特殊任務
- ◆提醒同學每週回報
- ◆特蔬任務FB
- ◆網頁設計：
  - ◆提供素食資訊
  - ◆回報數據形象化

蔬食A計畫與特蔬任務


2020/4/9
蔬食A計畫
VEGE PLAN
蔬食A計畫
距離2021年國際素食日還有
8 4 0 6 2 2 1 6 3 1
週 天 時 分 秒
登入
立即連署
企業團體連署表單
目標:10,000,000人
已有273,299人參加連署
累積蔬食天數21,076,465天
目前的成果
減少砍伐樹木
9,484,409
(棵)
減少碳排放
63,229,395
(公斤)
節省耗水
33,954,185,115
(公升)
減少浪費糧食
948,440,925
(餐)
全球排名
全球各區連署人數
前六大素食連署地區
vegdays.org

特蔬任務
VEGGIE POSSIBLE
時尚青年 我可以為這個世界做些什麼呢？
愛護自己 感恩大地 守護所有生命
由愛出發 從飲食開始
傳遞一份善良 溫暖 希望

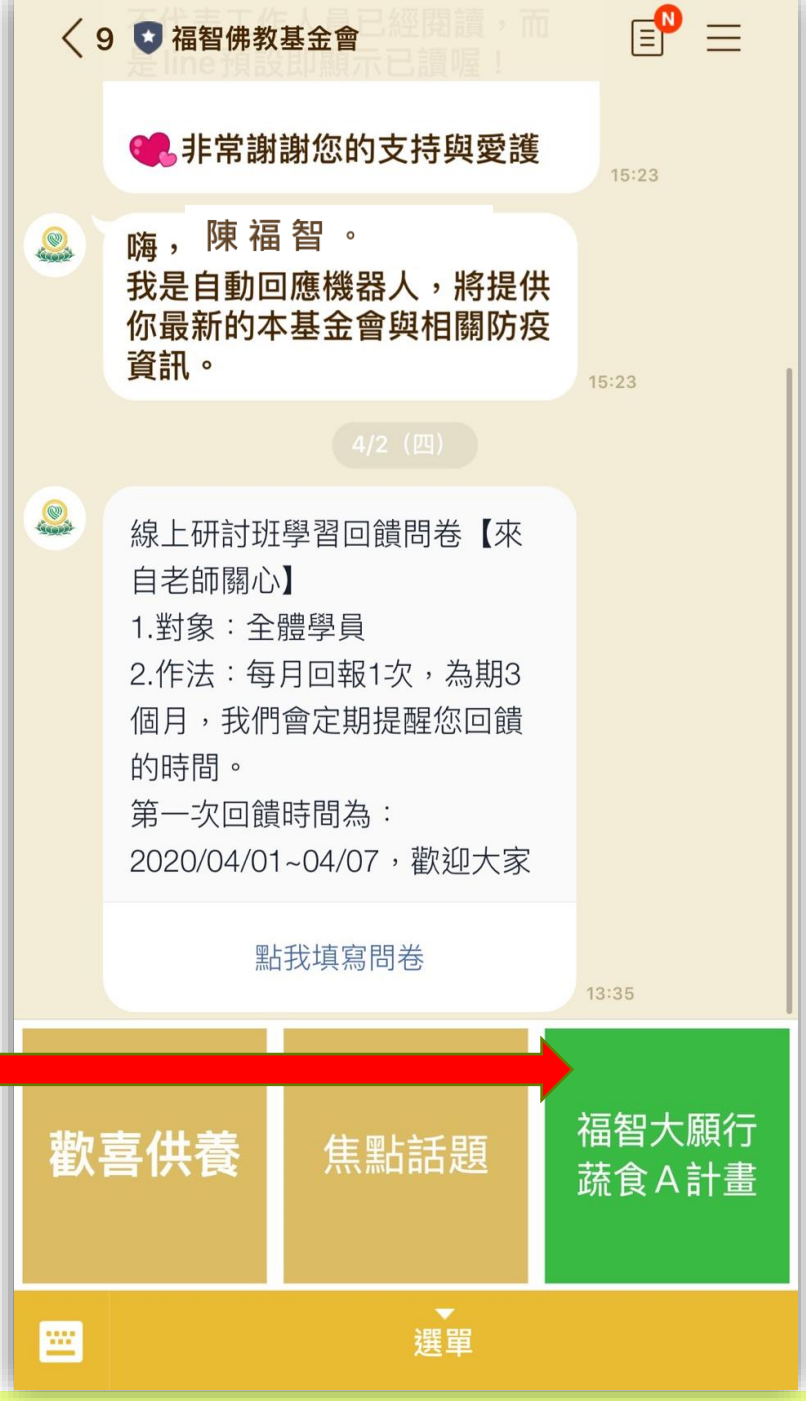
我們班發願：研討班上課一日素

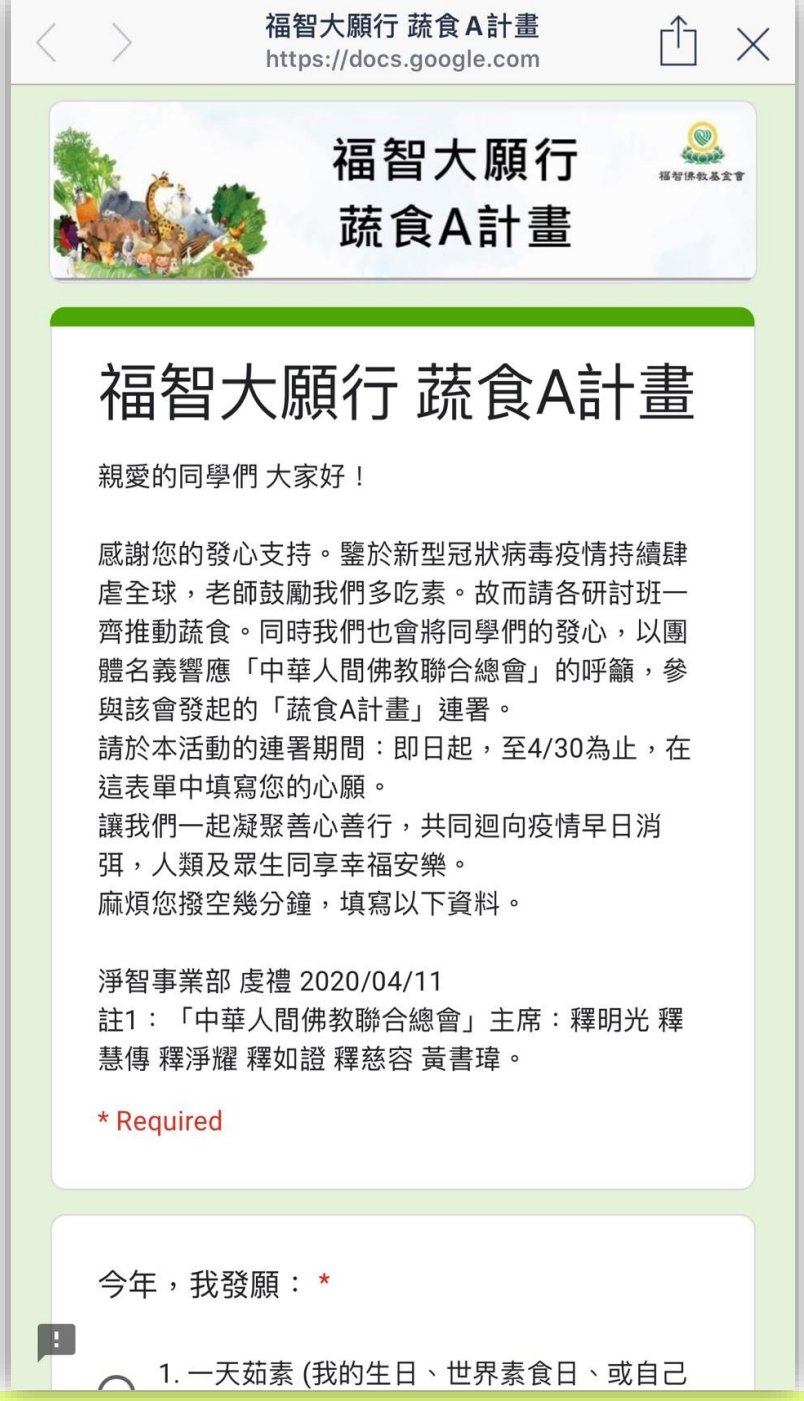
選項 (今年)	國曆4月中旬~ 農曆3月底起	~國曆2021.2.11 至農曆的除夕	護生、環保 愛地球
1. 每年一天茹素 (我生日/地球日...)	1天*3餐	3餐	(換算減碳量)
2. 每月初一、十五	2天*3餐*9月	54餐	
3.**研討班上課一日素**	**1天*3餐*42週**	**約計 126餐**	
4. 每天早齋	1餐* 300天	約計 300餐	
5. 終身素食	3餐*300天(今年)	約計 900餐	
6. 其他天數	3餐 * O天	- -	

※雖然以愛護生命的立場能純素最好，
但是為了方便大家契入，
蛋奶素(無肉)　就可以計算喔。

發願回報

※每個學員個別於
福智佛教基金會
LINE企業帳號
線上填寫





實踐成果回報

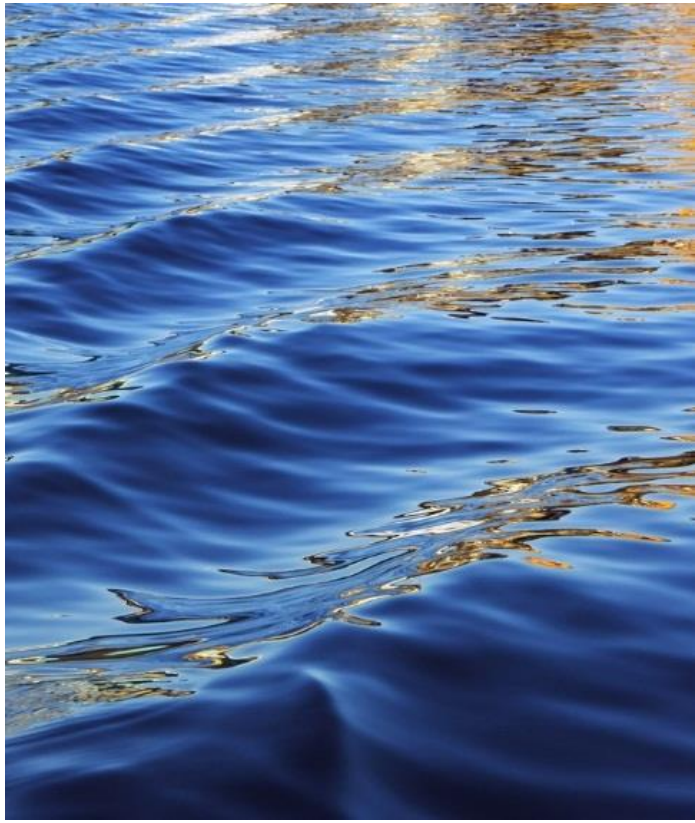
- 在班級群組中分享好吃的蔬食成果照片
- 分享自己DIY的作法及成果
- 在班級群組中分享素食心得
- 分享自己影響家人朋友同事吃素的經過及心得
- 每週一定要回報班長：本週共吃了幾餐素食
- 班長累計本班素食餐數成果公告於群組(可以指定一位學員承擔小助理做這件事

※雖然以愛護生命的立場能純素最好，但是為了方便大家契入，蛋奶素(無肉)就可以計算喔。

淨智的蔬食推動計畫
—行動方案(二)：號召更多人一起蔬食

- 疫情期間各自影響周圍的人
- 鼓勵有在用fb的人，加入特蔬任務fb社群或粉專
- 疫情過後，搭配慈心文教舉辦蔬食推廣活動
- 網頁設計更大眾化：
  - 號召社會大眾共襄盛舉
  - 介紹好吃的蔬食餐廳
  - 結合慈心文教舉辦活動

淨智的蔬食推動計畫
—行動方案時程

- ◆ 3/21、4/25班長班：素食理念課程
- ◆ 4/13起，班長於研討班帶動素食理念宣導
- ◆ 4/13~30止，學員各自線上填寫發願，於蔬食A計畫表單
  （請加入 福智佛教基金會LINE@ 連署發願）
- ◆宣導後隔週起，班長可以開始每週線上回報：**餐數**
  (結合「作業」的同一表單上回報）

福智大願行
蔬食A計畫