

國際扶輪3461地區2025-26年度 地區服務計劃

計劃名稱：

(中文) **次世代綠餐桌—小學堂計劃**——推動植物性飲食與永續食育
(英文) **NextGen Green Plate —Primary School Project**

預定開始日期：2025. 7. 1 預定完成日期：2026. 6. 30

申請單位：天元扶輪社

計劃簡介：

次世代綠餐桌是一項結合**食物教育、環境保護與健康飲食**的創新計劃，旨在推動植物性飲食，促進社區健康並減少環境負擔。此計劃將與一個友善、知識共享的平台「**永續食力**」平台合作，希望讓社區成員能夠學習如何選擇更符合健康與生態平衡的飲食方式。25-26 年度我們將與社區內的國小合作推出「**次世代綠餐桌小學堂**」
本計劃將以 **扶輪社四大考驗** 為核心精神，並延伸至 **人與人、人與動物、人與地球** 的關係，推動一場影響深遠的飲食變革。

計劃目標：

1. **教育**：透過工作坊、講座和體驗活動，提高社區對植物性飲食的認識。
2. **環境保護**：降低碳足跡，促進可持續食物選擇，減少食物浪費。
3. **健康促進**：鼓勵健康、營養均衡的飲食習慣，降低慢性病風險。
4. **社會連結**：結合扶輪社成員、學校、農場和社區資源，創造合作機會，促進社會福祉。

扶輪社四大考驗與計劃連結

1. 它是否是真實的？(Is it the TRUTH?)

- 本計劃倡導科學、透明的食物教育，所有資訊均來自營養學、環境科學及人類健康研究，確保社區成員能夠獲得**真實**且有益的飲食知識。
- 我們推動植物性飲食作為永續解決方案，並公開探討其健康與環境效益，確保資訊公開透明。

2. 它是否公平？(Is it FAIR to all concerned?)

- 植物性飲食可以減少食物資源的不公平分配，讓更多人能夠獲得健康、環保且可負擔的食物選擇。
- 透過此計劃，我們將提供免費教育活動，確保不同社會階層的社群都能接觸到永續飲食的知識與資源。
- 透過此計劃，我們將邀請社區一起將關心層面由人與人，擴及到人與動物以及整個生態環境。

3. 它是否促進親善及友誼？(Will it build GOODWILL and BETTER FRIENDSHIPS?)

- 透過共享食物體驗、社群學習與扶輪社的合作計劃，我們鼓勵社區建立**友善、包容與互助的飲食文化**。
- 與當地農民、永續餐飲業者及學校合作，形成強大的支持網絡，促進跨領域友誼與合作。

4. 它是否有益於所有相關者？(Will it be BENEFICIAL to all concerned?)

- 植物性飲食能夠提升社區健康、減少慢性病風險、保護環境，並促進更可持續的農業與食物系統。
- 此計劃將減少動物虐待，並促進生態平衡，確保下一代能夠擁有健康且可持續的飲食環境。
- 透過教育與倡議，我們將培養更有意識的消費選擇，讓社區的每個人都能受益。

在國小推廣「次世代綠餐桌」，以「小學堂」的形式進入學校，能夠讓孩子從小培養永續飲食與植物性飲食的觀念，並透過互動式學習讓知識更深入人心。

國小推廣計劃

目標：

- 讓小學生認識植物性飲食的好處(健康、環境保護、動物福祉)。
- 透過有趣、互動的方式，引發孩子對永續食物的興趣。
- 建立與學校、教師、家長的合作網絡，擴大影響力。

◆ 1. 小學堂設計 (互動式教學)

- 綠食探險課程：透過故事、動畫與角色扮演，讓孩子探索植物性飲食如何幫助地球。
- 永續飲食桌遊：設計一款簡單的遊戲，讓孩子透過選擇食物來理解「碳足跡」與「環境影響」。
- 動手做！綠色餐點工作坊：帶孩子一起做簡單的植物性料理，如「彩虹蔬果拼盤」或「綠色能量沙拉」。

◆ 2. 學校合作與活動

- 與學校合作開設「綠食日」，鼓勵學校餐廳提供植物性餐點。
- 邀請專家演講(營養師、環境專家)，讓孩子了解植物性飲食的健康與環保益處。
- 綠食小記者計畫：讓學生訪問校園內不同角色(老師、廚師、同學)，探討大家對綠色餐飲的看法，並發表報導。

◆ 3. 家長與社區參與

- 親子綠食挑戰：邀請家長和孩子一起嘗試一週植物性飲食。
- 建立「綠食小學堂」家庭指南，提供簡單的植物性食譜與營養資訊。

- 舉辦社區市集，推廣本地農產品，讓孩子更理解「在地食材」的重要性。

預算規劃與獎助金申請金額：

（此部分可依扶輪社資金需求填寫具體數字，例如場地租借、教材印刷、活動執行費用等）

計劃執行時間表：

- 第1階段（1-3個月）：社區調查、夥伴聯繫、教材開發。
- 第2階段（4-6個月）：舉辦講座、工作坊、綠色餐桌示範活動。
- 第3階段（7-12個月）：擴展影響力，建立可持續學習社群，評估成效並規劃後續發展。

預期成果與影響：

- 提高至少 500 名社區成員對植物性飲食與永續食育的認識。
- 促進學校、農業、餐飲業與扶輪社的跨領域合作，建立永續飲食推動網絡。
- 減少食物浪費，提升綠色餐飲的可行性，影響更廣泛的社會大眾。
- 為扶輪社創造長期社區影響力，展示其在永續發展上的領導角色。

結語：

本計劃不僅符合扶輪社的四大考驗，更進一步將這些信念擴展到人與人、人與動物、人與地球的關係，打造一個真正公平、健康、永續的飲食文化。透過獎助金的支持，NextGen Green Plate / 次世代綠餐桌將能夠推動更大規模的社會變革，為地球與未來世代帶來正面的影響。

合作執行平台

永續食力 ESG Sustainable Diet Promotion Association

我們是推廣永續飲食的公益環保顧問組織，長期致力協助企業、社團法人、學校、公家機關達成永續發展目標。

<https://esgfood.org/>

近期活動：

<https://www.facebook.com/ESGSDPA/>

