

**\*\*除了圖片外，文字、表格均要抄寫****消費者端的浪費**

在整個食物供應鏈中，在餐桌上的剩食，以及端上桌前的食物採購、貯存、烹調過程，是我們最直接可以觀察到的食物浪費實況。請檢視自己與家人的飲食習慣，勾選在哪一種的飲食活動中最容易製造廚餘呢？是什麼樣的原因造成這樣的結果？

**採買太多**

**例** 家人看到超市的優惠廣告，常常抵擋不住特價的誘惑，買進吃不完的食材。

☐ 我家的狀況是……

**必須改變****“採買習慣”**

- 1 採買前先列清單。
- 2 與他人合購大部份的食材。

**餐點太多**

**例** 過年的時候為了喜氣，在餐廳點了太多菜，打包回來還是吃了好幾餐。

☐ 我家的狀況是……

**必須改變****“飲食習慣”**

- 1 吃多少，點多少。
- 2 選擇健康餐盤，依份量煮食或購買餐點。

在臺灣與其他國家，每個人都有可能面對「剩下的食物該如何處理？」的問題。在2015年時，聯合國也將「負責任的生產消費循環」納入永續發展目標，提供世界各國針對剩食問題的改善方向。面對消費者端的剩食狀況，臺灣目前有什麼因應方法？其他國家又有什麼做法呢？

**整理太少**

**例** 家人覺得食物只要放進冰箱就不會壞掉，於是什麼都冰進冰箱。

☐ 我家的狀況是……

**必須改變****“食材保存與整理習慣”**

- 1 食材先進先出。
- 2 增加對食物的認識，正確保存食材。

**國際的行動案例**

**例** 韓國推行廚餘秤重制，在社區安裝RFID廚餘垃圾桶。住戶傾倒廚餘時需秤重並計算費用，量化的數據也可讓政府找出廚餘大戶來進行教育輔導。

還有……

廚餘秤重

**我國的行動案例**

**例** 環保署推動銀水變黃金，在臺中、桃園等縣市推動廚餘生質能源廠，將廚餘處理後用來發電，減少碳排放。

廚餘發電

**我願意做些什麼……**

**例** 在學校少吃零食，才不會吃不下營養午餐造成浪費。

## 活動2 盛食行動1.0

### 環保飲食，我看見

雖然看見了生活中的不環保，但我也看見了在危機後的轉機——許多人為了環保的美好未來，正在採取行動！透過這樣的「看見」，是否可以幫助我們思考「我們能做些什麼？」請將自己生活所看見、體驗到的環保飲食圖像，以文字或繪圖的方式呈現，並與小隊伙伴分享。

### 我看見的“飲食不環保”

例 早餐沒吃放書包到壞掉，但吃一堆零食

例 班級聚餐吃到飽，食物沒吃完

### “環保飲食”可能帶來的影響

例 環保趨勢是市場商機？

例 節省地球有限的資源

### 我看見別人的“行動”

例 學校設立食物銀行，結合惜糧受物及志工服務

### 我看見環保飲食的“困難”

例 帶著大大小小的玻璃保鮮盒很占空間又很重的樣子

### 環保飲食的“美好未來”

例 民眾愈來愈多的環保飲食行為，能夠激發更多有環保理念的店家

### 我看見自己的“行動”

例 我會隨身攜帶環保餐具，將吃不完的食物打包回去

例 打包的剩食沒有馬上冰存容易變質，不安全

### 活動小省思

對自己來說，執行環保飲食最困難的地方是什麼呢？

模式

在學習了前幾週的課程後，相信我們對環保飲食的概念有更進階的了解。當我們看到了環境保護的需求及挑戰後，其實我們可以思考，我們還想要多做些什麼？能做些什麼？除了繼續執行自己從小到大養成的環保行為外，眾人的力量可以讓影響範圍更深更廣。生活周遭有哪些飲食環保議題是自己想參與的呢？我們又能夠做出什麼行動？

### 活動範例

1. 找到自己有興趣的環保飲食主題，並與所見略同的伙伴們，一起對身邊的問題做提案。
2. 確定主題後，找到這個狀況的核心問題，並在找到資源後，擬定行動與實行。
3. 請於第二次段考後，與同學分享小隊的試辦成果。

## 3

### 靈機一動

例 清理家中的冰箱，規畫更清楚的貯存方式，減少家中的冰箱剩食問題。



### 靈機一動

例 從網路上搜尋並整理市面上環保容器的種類及優缺點，提供想要加入環保飲食行列的人評比資訊。



### 靈機一動

例 拍攝剩食月曆，讓更多的人正視剩食問題。

### 靈機一動

例 開發創意食譜，讓營養午餐變身下午茶好料。

### 靈機一動

例 響應社區里長或公益團體的剩食利用提案，參與活動做志工。



## 4

### 清楚的計畫

例 我計畫要……

## 1

### 發現問題

例 飲食不環保……



## 2

### 找到關鍵點

例 剩食、環保餐具……



### 活動小省思

1. 是什麼樣的原因，讓自己選擇這個主題做提案呢？
2. 在提案計畫時，可以用到哪些我們曾經學習過的項目呢？



## 活動1 服飾研究社

隨著時代演進與發展，服飾逐漸成為影響人們的一種生活潮流，加上網路資訊傳遞，人們購買服飾的管道更多元、更為快速，也因此產生各種服飾消費問題。就自己或周遭親友，曾經有哪些因為服飾消費而出現的問題或困擾呢？



俗語說：「打開衣櫃，永遠都缺少一件衣服！」對大多數人來說，購買服飾是很普遍的消費行為。當自己在購買服飾時，對於比較重視的選擇因素，又為什麼會做這樣的選擇？

除了上述服飾選擇因素之外，又有哪些須注意的事項？請依據下列說明，試著找出屬於自己的服飾消費習慣！

服飾選擇因素	我的選擇	選擇原因
追求流行服飾	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	流行的服飾不一定適合自己
依場合選擇合宜服飾	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	依場合選擇合宜服飾是尊重他人的表現
名牌新款服飾	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

