

# 主婦聯盟環境保護基金會 2022 環境教育課程

氣候危機、地球永續，we can help!

你可以不了解但不能不知道2050淨零碳排(Net Zero)和聯合國永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)。它們對你有什麼意義？對我們的生活有什麼影響？

當人類的行為導致氣候的改變，當我們追求永續發展的同時，唯有確認地球的永續才能達成。我們只需要從自身著手，生活上的一點小行動和作為的改變，你我都能在2050淨零碳排和聯合國永續發展目標上對地球面臨的氣候問題和永續做出貢獻。只要我們多用點心，在食衣住行上的生活實踐都可以找到改變的契機。

我們的課程對應不同的永續目標，誠摯希望您和我們一起為自己也為我們未來的世代擁抱永續地球!

## 主題 A - 環境 / 低碳 / 節能 / 減少碳足跡

你覺得自己浪費食物嗎？從垃圾問題到資源回收，廚餘再利用，一路走來發現，這不是台灣的問題，而是全世界都在苦惱的問題，因為在不知不覺中的浪費實在太多了。2011年聯合國糧農組織(FAO)研究報告指出，供人類食用的產品中，有1/3遭到浪費或損壞，總量高達每年13億公噸之多。

2013年，《天下雜誌》利用環保署廚餘回收及垃圾性質分析統計推計，台灣平均每人每年生產96kg廚餘。超越歐洲、亞洲地區[中、日、韓]等地。平均每人每日產生260g廚餘，相等於一碗滿滿的白飯。到底食物浪費在哪裡發生呢？

課程名稱	課程描述	授課方式	注意事項
<b>A1. 節能低碳好生活</b>	想到節能減碳，就覺得要犧牲生活中很多享受嗎？其實，節電也可以兼顧生活品質喔，比如利用電鍋，就可以優雅的料理節電術；或是利用陽台種食物的降溫術；還有利用各種小物的居家改造術等等。讓你節電不用汗如雨下喔~	互動式講座 · 約2小時 (☑可安排線上課程)	
<b>A2. 惜食不浪費，生活有智慧</b>	透過與大家一起探討食物浪費的原因，一起了解食物浪費對環境造成的影響，並從案例中了解全世界面對食物浪費的做法，期望參與者在購買前多想想，一起珍惜自己所擁有的美好環境，並向綠色飲食生活圈邁進。	互動式講座 · 約2小時 (☑可安排線上課程)	
<b>A3. 惜食不浪費—果皮清潔劑DIY(全食物利用)</b>	除探討食物浪費發生的原因與對環境的影響之了解外，透過了解目前正在進行的案例作法，希望與大家共同學習食物全利用的觀念。 另搭配果皮清潔劑DIY，台灣的水果香甜，如果可以全食全利用，就是我們對環境的另一種保護。	互動式講座+手作，約2小時	人數限制：50人或以下 DIY活動請自行準備材料： 1/ 回收小寬口玻璃瓶(如：果醬瓶、醬瓜瓶...) 2/ 芸香科柑橘類果皮(注)。 3/ 75%藥用酒精。 注：根據果樹生長季節採用果皮，冬季橘子、柳丁生長季節，夏季檸檬生長季節，秋天柚子生長季節
<b>A4. 惜食不浪費—冰箱管理術</b>	除探討食物浪費發生的原因及對環境造成的影響外，我們可以從哪裡做起呢？那就從家中的冰箱做起吧，希望與大家分享冰箱管理的小技巧，讓我們在面對食物浪費的議題盡一份心力吧。	互動式講座 · 約2小時 (☑可安排線上課程)	
<b>A5. 來玩綠桌遊學環保—奪水大戰</b>	透過桌上遊戲，把環境教育的種子散播出去，就如同故事，在說故事時，我們也在把生活教育，人生經驗與文化傳承下去。 本課程將從水資源教育議題帶入桌上遊戲，讓孩童不只是玩樂，更有知識上的學習；從中了解水資源的珍貴與對我們生活中節能低碳的學習。 此外，桌上遊戲並非純粹玩樂的遊戲，而是能訓練邏輯思考、促進反應力甚至蘊含啟發性的活動，能讓參與者建立正確的人際溝通，在愉悅而自主的情境中學習與成長。	互動式講座+桌遊操作，約2小時	年齡限制：國小二年級以上 人數限制：20人或以下 本會使用之桌遊名單：奪水大戰 申請注意事項：此課程根據參與人數搭配助教，超過20人以上需外加教材費用租金，請來電洽詢

## 主題 B - 綠食育 & 惜食

課程名稱	課程描述	授課方式	注意事項
<b>B1. 來玩綠桌遊 學食育-國王的早餐</b>	<p>透過桌上遊戲，把環境教育的種子散撥出去，就如同故事，在說故事時，我們也在把生活教育，人生經驗與文化傳承下去。</p> <p>本課程將正夯的綠食育議題帶入桌上遊戲，讓孩童不只是玩樂，更有知識上的學習；從中了解飲食的重要性，並對我們生活中的真、假食物有初步的了解。</p> <p>此外，桌上遊戲並非純粹玩樂的遊戲，而是能訓練邏輯思考、促進反應力甚至蘊含啟發性的活動，並能讓參與者建立正確的人際溝通，在愉悅而自主的情境中學習與成長。</p>	互動式講座+桌遊操作，約2小時	<p>年齡限制：國小二年級以上</p> <p>人數限制：20人或以下</p> <p>本會使用之桌遊名單：國王的早餐(King Lui Breakfast)</p> <p>申請注意事項：此課程根據參與人數搭配助教，超過20人以上需外加教材費用租金，請來電洽詢</p>
<b>B2. 我們與基改食品的距離</b>	<p>為什麼我們要關心基改議題？基改食品到底好還是不好？</p> <p>翻開成分標示，不難發現基改食品就在你我身邊，但其實還有更多潛藏的基改原料躲在令人食指大動的美食背後。</p> <p>到底基因改造是甚麼？平常採買該注意什麼？台灣有種基改作物嗎？基因編輯算不算基因改造？透過講師的分享，我們可以知道基改食品的最新動向，同時了解如何在基改議題中做出消費的選擇。</p>	<p>互動式講座，約1.5小時</p> <p>(☑可安排線上課程)</p>	<p>年齡限制：課程對象為國高中以上之師生及成人</p> <p>人數限制：20人或以下</p>
<b>B3. 餐桌上的綠色幸福(帶你認識食品添加物)</b>	歡迎來電/來函詢問討論課程安排與內容		

## 主題 C - 減少一次性用品 & 減塑

課程名稱	課程描述	授課方式	注意事項
<b>C1. 一次用品減量與綠背包旅行趣</b>	<p>日常生活為追求便利，我們消耗多少「用過即丟」的物品？這些物品在製造過程、使用中及廢棄後，對人和環境會造成哪些影響？我們要如何避免因方便而傷了身、害了環境？身為聰明的消費者，如何打造自己的「綠行動生活」？</p> <p>旅行是一件愉快的事情，但在旅行的過程中我們是否不經意的多製造了許多的垃圾呢？跟日常生活一樣，旅行也可以做環保，除可透過進行生態旅遊減少環境負擔之外，從行李的準備開始，多思考一下，就能減少環境的負擔，減少碳足跡，為生活的地球盡一份力。</p> <p>讓我們一起，從旅行出發前的行李準備開始，為未來的環境多盡一份心力吧。</p>	<p>互動式講座，約2小時</p> <p>(☑可安排線上課程)</p>	

## 主題 D - 綠繪本課程

課程名稱	課程描述	授課方式	注意事項
<b>D1. 馭風逐夢的男孩</b>	<p>住在非洲馬拉威的男孩威廉，因為大地乾旱造成玉米欠收，讓他無法繼續上學。某天他無意間在圖書館發現原來這世界上有一種東西叫「電風」，只要有風就能產生電力、抽水灌溉玉米田，他好希望這台電風能夠餵飽他的國家，於是他開始著手打造屬於馬拉威的第一台電風……講師將帶著孩子閱讀這本繪本，再以環境教育簡報讓孩子認識生活中的能源。</p> <p>另外用以下2套遊戲讓孩子思考在生活中的能源問題。</p> <p><b>【小島能源選擇題】</b>在國家土地資源有限的情况下，我們該如何選擇使用何種發電方式?再生能源和非再生能源之間，不同的發電方式又會帶來什麼樣的影響?遊戲特別將近年來的電力突發狀況設計進去，將遊戲更貼近日常生活。</p> <p><b>【電力無所不在】</b>生活中的食衣住行育樂樣樣都需要用到電，但你有發現嗎?遊戲將以小組進行，輪流說出生活中需要使用到電力的環節，絞盡腦汁進行數回合後，孩子會意識到，原來生活處處在耗電，身為小朋友的我們，有沒有辦法一起來幫地球節電呢?</p>	繪本演奏+環境教育簡報課程+「電力無所不在」/「小島能源選擇題」遊戲體驗，課程可視需求安排40分鐘-90分鐘(可安排線上課程，但線上課程無體驗遊戲)	最適年齡：國小四年級以上。四年級以下仍可以申請，可再視對象調整課程內容。
<b>D2. 蔬菜逃家了</b>	<p>咚咚咚……午夜時分，蔬菜紛紛從冰箱逃了出來，馬鈴薯長了芽、番茄快爛掉了、小黃瓜變得沒有水分，蔬菜們集體離家，要抗議人類總是忘了他們，導致他們變得又醜又不好吃，但難道被遺忘的蔬菜就只有被丟棄的命運嗎?除了被食用，他們還有什麼功能呢?</p> <p>在閱讀完繪本之後，講師將會以簡報分享，我們可以如何協助大人避免浪費食物，包括辨識還可以食用的格外品、計畫性採買、用適當方式保存，以及冰箱管理術，邀請大小朋友一起來惜食!</p> <p>實務操作部分，講師會教大家怎麼用水果皮釀出好喝的果皮釀飲，讓水果發揮食用以外的功能，冰涼的果皮釀飲不只孩子喜歡，連大人都讚不絕口呢!</p>	繪本說故事+惜食減廢環教+拯救食物大作戰+製作果皮釀(或果皮環保酵素) 共90分鐘(可提供線上課程)	對象全齡，但如有學齡前兒童，須大人陪同。