

主婦聯盟環境保護基金會 2025 環境教育課程

永續發展(Sustainable Development)被定義為「既滿足當代人的需求，又不危及後代人滿足其需求能力的發展。」- 我們共同的未來 (Sustainable development is development that meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs. - Our Common Future)

2050年淨零碳排(Net Zero)和聯合國永續發展目標(SGDs, Sustainable Development Goals)對你有什麼意義? 對我們的生活有什麼影響? 當人類追求持續發展與前行，唯有確保地球的永續才能達成。

地球承載著不只人類的所有大大小小的事運轉著，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。讓我們一起落實在食衣住行上的生活實踐，找到改變的契機！

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在生產後遭到浪費或損壞，總量高達每年13億公噸之多。

根據聯合國環境總署2022年的統計，每年大概有10億公噸的糧食被浪費掉，其中，光是家庭食物的浪費量，平均每年大概是74公斤。《天下雜誌》曾利用環境部廚餘回收及垃圾性質分析統計推計，台灣平均每人每年產生96公斤廚餘，全台累計大約220萬公噸的廚餘回收量，換算下來廚餘桶可以堆出5萬座台北101，超越歐洲、亞洲地區(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	課程說明	授課方式/時間	注意事項
A1. 節能低碳好生活 ☑實體 ☑線上	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 2小時	
A2. 惜食不浪費，生活有智慧 ☑實體 ☑線上	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 2小時	
A3. 惜食不浪費-果皮清潔劑DIY (全食物利用) ☑實體 ☑線上	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 (線上課程則無手作) 2小時	人數上限：50人 手作請自備材料： 1/ 回收小寬口玻璃瓶 2/ 芸香科柑橘類果 3/ 75%藥用酒精
A4. 惜食不浪費-冰箱管理術 ☑實體 ☑線上	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 2小時	

主題 B：綠食育 / 惜食

課程名稱	課程說明	授課方式/時間	注意事項
B1. 我們與基改食品的距離 ☑實體 ☑線上	為什麼我們要關心基改議題? 基改食品到底好還是不好? 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。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。	互動式講座 1.5小時	最適年齡：國高中以上之師生及成人 人數上限：20人

B2. 餐桌上的綠色幸福(帶你認識食品添加物)	歡迎來電/來函詢問討論課程安排與內容 陳小姐：02-23686211 / service@huf.org.tw		
--------------------------------	--	--	--

主題 C：來玩綠桌遊

透過桌上遊戲，把環境教育的種子散撥出去。如同說故事一般，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。

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。

★**注意事項**：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

課程名稱	課程說明	授課方式/時間	注意事項
C1. 綠桌遊學環保-奪水大戰 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	課程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。	互動式講座+桌遊 2小時	最適年齡：國小二年級以上 人數上限：20人 使用桌遊：奪水大戰
C2. 綠桌遊學食育-國王的早餐 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	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。	互動式講座+桌遊 2小時	最適年齡：國小二年級以上 人數上限：20人 使用桌遊：國王的早餐(King Lui Breakfast)

主題 D：一起來讀綠繪本

不論你是要為孩子或自己唸一本綠繪本，或是一起讀一本綠繪本。繪本的世界總是充滿自由色彩與無限想像。

主婦聯盟透過繪本演奏、環境教育簡報與遊戲體驗，藉由引導孩子思考把環境教育的種子散撥出去。

★**注意事項**：

- 1、課程可依需求調整時間，若安排線上課程，則無遊戲體驗。
- 2、課程可能根據參與人數搭配助教，以協助活動進行。
- 3、基金會提供更多食育與環境相關繪本課程，歡迎來電洽詢。

課程名稱	課程說明	授課方式/時間	注意事項
D1. 生活中的能源-馭風逐夢的男孩 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	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，再以環境教育簡報與遊戲讓孩子認識生活中的能源。	繪本演奏+環境教育簡報課程+遊戲體驗 90分鐘	最適年齡：國小四年級以上。 四年級以下可視對象調整課程內容。
D2. 惜食好好愛蔬菜-蔬菜逃家了 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	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？ 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！	繪本演奏+環境教育簡報課程+遊戲體驗+製作果皮酵釀(或果皮環保酵素) 90分鐘	最適年齡：全齡，但如有學齡前兒童，須大人陪同。
D3. 原型食物好好吃-胡蘿蔔忍者忍忍 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	胡蘿蔔忍者忍忍，發功！透過繪本中胡蘿蔔忍者發功(成長)的可愛又逗趣的表情，我們一起感受胡蘿蔔從長出嫩芽到開花結果的每一個生長過程。當孩子們陪伴著胡蘿蔔忍者經歷了充滿生命力量與努力茁壯的喜悅，肯定會愛上胡蘿蔔呀~	繪本演奏+環境教育簡報課程+遊戲體驗 90分鐘	最適年齡：全齡，但如有學齡前兒童，須大人陪同。

D4. 少添加最安心—阿平的菜單 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	如果讓孩子當家，料理煮食一天三餐，你能想像會是怎麼的一天？《阿平的菜單》提供了一種可能性。 孩子對於自己可以自由的選購食品，吃自己想吃的非常興奮，而這琳瑯滿目的食物清單有什麼問題？為什麼爸媽不願意讓孩子們多吃？這些食物中的確有一些陷阱---多油、多糖、多鹽，且有許多添加物！我們和肚子疼得哇哇叫的阿平一起來學習吧！	繪本演奏+環境教育 簡報課程+遊戲體驗 90分鐘	最適年齡：全齡，但如有學齡前兒童，須大人陪同。
D5. 聰明選健康喝—奶茶好好喝 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	凱西公主最愛喝奶茶了，還有，糖和牛奶要加多一些，喝了才舒暢。只是，小小杯的奶茶實在不過癮，凱西公主愈喝愈大壺，不知不覺，她的身體也悄悄變了樣... 面對台灣街頭隨手可得的國民飲料，不只孩子，連大人都難以抗拒呀~如何聰明選、健康喝？我們透過繪本來認識過糖的風險。	繪本演奏+環境教育 簡報課程+遊戲體驗 90分鐘	最適年齡：全齡，但如有學齡前兒童，須大人陪同。
D6. 愛護海洋從食減塑-海邊的鳥醫師 <input checked="" type="checkbox"/> 實體	你知道嗎？全世界每年製造出約4億噸塑膠垃圾，但被回收的竟不到10%，其中超過一半最終進入海洋，污染生態環境，危及生物生存。而近年來的淨灘發現，塑膠垃圾有七成以上來自飲料食品相關的一次性用品，甚且塑膠微粒正經由食物鏈進入人體，引發食安及健康疑慮。 海岸生物受海洋垃圾危害生存並破壞海岸生物生態環境。讓我們透過述說繪本，輔以圖片與影片和透過活動的帶動，讓我們使用有寓意的故事活動與引導與體驗。 希望可以透過「海邊的鳥醫生」的綠繪本活動讓我們去思考與討論並重新與發現，由於人類的便利所造成環境的大傷害有多深，我們能不能有更自發的行動去降低傷害的可能。期許每位不分年齡的大家能深深了解海洋與人類的緊密與連動，並建立人對於環境的覺知、知識、態度與行動，無論是多小的行動都能讓海洋多一分生存希望。	繪本演奏+環境教育 簡報課程+遊戲體驗 90分鐘	最適年齡：全齡，但如有學齡前兒童，須大人陪同。

主題 E：減少一次性用品 & 減塑

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」？

課程名稱	課程說明	授課方式/時間	注意事項
E1. 一次用品減量與綠背包旅行趣 <input checked="" type="checkbox"/> 實體 <input checked="" type="checkbox"/> 線上	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荷之外，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。 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。	互動式講座 2小時	