

讓愛 成為實線

- 1、階段一：啟蒙與個人實踐期 (1993年起)

【核心思維】：慈悲護生、反思人與自然的關係

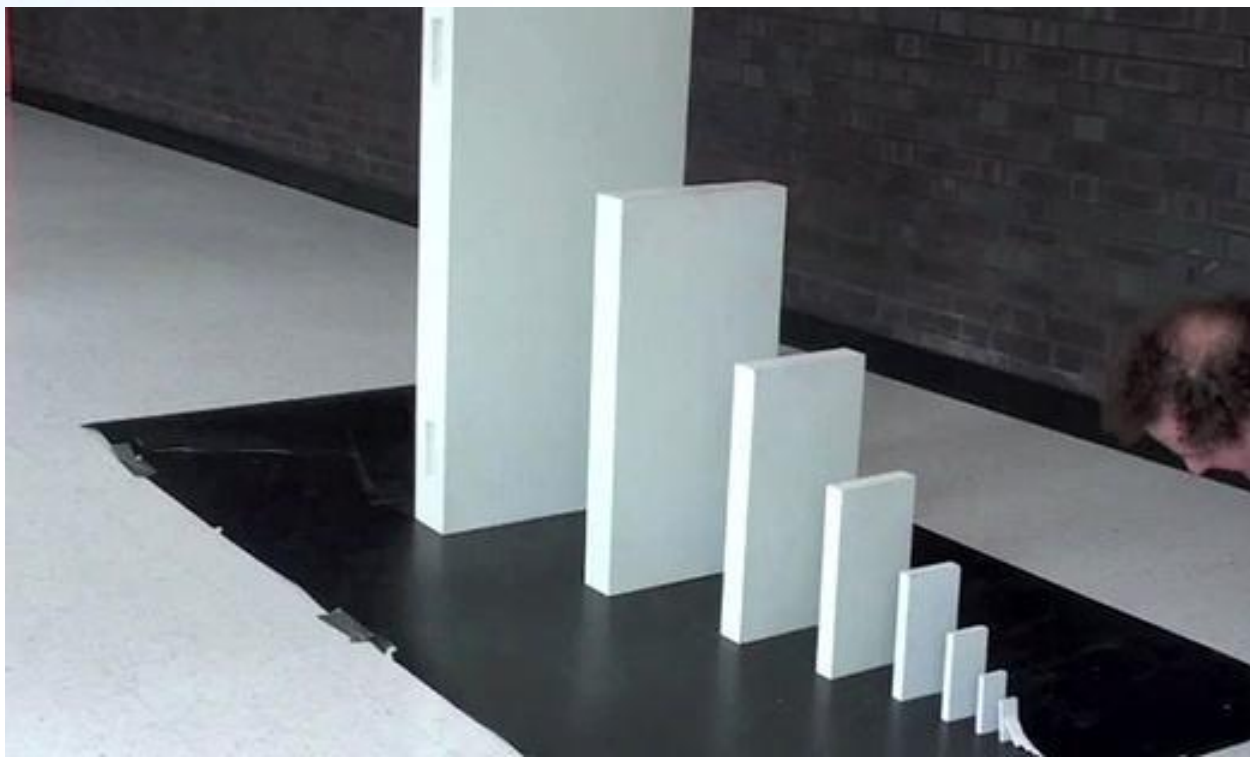
- 2、階段二：覺醒與多元倡議期 (2006年 - 2020年)

【核心思維】：環境危機意識、多面向觀念溝通

- 3、階段三：生活建構與無痕融入期 (2021年迄今)

【核心思維】：「效果」比「純度」重要，打造友善蔬食生活圈

一片0.3克的小方塊，能推倒3000公斤
的大方塊？



第13張骨牌倒下產生的擊力比第一張倒下大多
少？根據懷特測量計算，整整擴大20多億倍。
網址<https://kknews.cc/news/jmyq2qe.html>



日積月累，推疊的力量！

電機工程學系



自己
暗下決定-彎腰行動

人都是帶著防備的心 與大自然相處

平等尊重 慈悲護生



自己 暗下決定

2006年12月首場氣候變
遷、素食推動演講

你從未經歷過
如此驚恐的電影。

an inconvenient truth
A GLOBAL WARNING

不願面對的真相

—— 全球性的 [警告] ——

2006年

10月13日 揭發真相



超乎想像的嚴重

怎可剝奪其它物種 同等生存在地球的權利

地球正式進入 不適合人類居住時代！



地球媽媽受毀傷，我們要救地球？

台灣截**154**隻走私名貴貓

動保團體盼開放領養

官方：全數已**安樂死**

被安樂死，挨轟！

若換成雞、豬

關心還會一樣嗎？





結論：麻煩修法去處理走私、想買的人而不是找沒辦法發聲的動物欺凌。



這結論您認同嗎？

所以同理可證嗎？

麻煩修法去處理賣葷、想吃的人，而不是找沒辦法發聲的動物欺凌。

對天地最大的供養



把嘴巴守好!



2015至2025年是有紀錄以來最炎熱的**11年**

此刻

將是您所感受**最涼爽的夏天!**



今日新聞
NOWNEWS

生活

「超級聖嬰現象」來了！
颱風、極端高溫威力加強

上次已經是10年前🙄

facebook.com/NOWNEWS

海溫逼近紀錄高點，聖嬰現象今夏恐現，

2027 將成破紀錄**最熱**年度。

過去50年最強聖嬰現象，曾使全球氣溫
較正常值高2度以上。今年預測，這波

暖化，可能升高到**史無前例**
的**3度**。



「效果」比「純度」

重要

臺灣人一天一餐素

2千3百萬餐

推估臺灣3百萬人吃素

一天9百萬餐

引導一位葷食者「由葷轉素」成為素食者的減碳貢獻，遠不如引導數十位「少葷多素」「一天午餐素食」的彈性素食者。

推動「易行普及」的微小改變，力量遠大於追求少數達標的「完美主義」。

清淨在源頭

上人:素食，是靈方妙藥！
止戰、止饑、止災、止疫、止滅！

讓蔬食成為 日常！



蔬食新時代來了！

逾7成台灣人可接受「彈性素食」

《2023 Kantar 凱度全球發展指數產業報

告》：全球消費者最關心的**永續產業**

1. 蔬果產業

2. 電動車

3. 植物奶 / 乳類替代品

4. 肉類替代品。



打造友善蔬食生活圈——讓蔬食成為日常!



植境複合式
概念館



VO2蔬氧
訂餐平台



花蓮友善蔬
食旅店認證



青年培育
推素大使



未來市集



綠色生活月



植境

plantarium

植境複合式概念館

DO GOOD
TOGETHER

異國蔬食半自助餐廳：提供沙拉、甜品，同時也有多樣主食



料理教室



烘焙教室





樂覓未來超市-尋覓快樂 未來可期

打造一站式購足的全素購物環境，提供新鮮蔬果、即時食品、家用清潔等

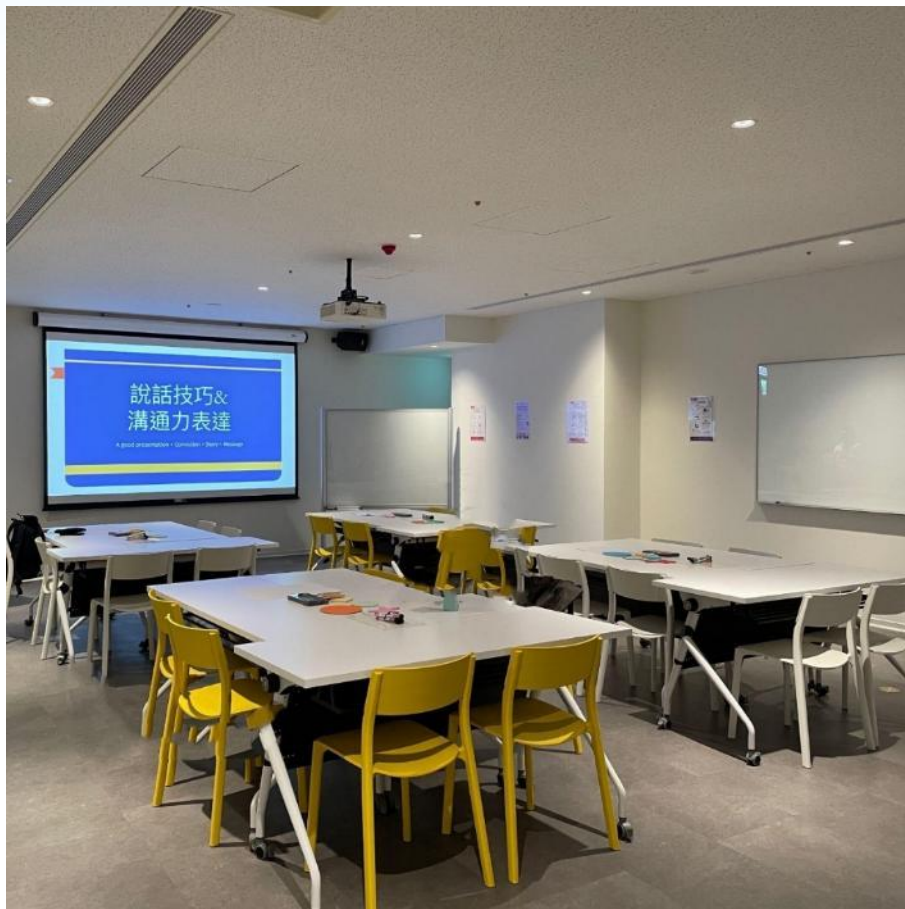




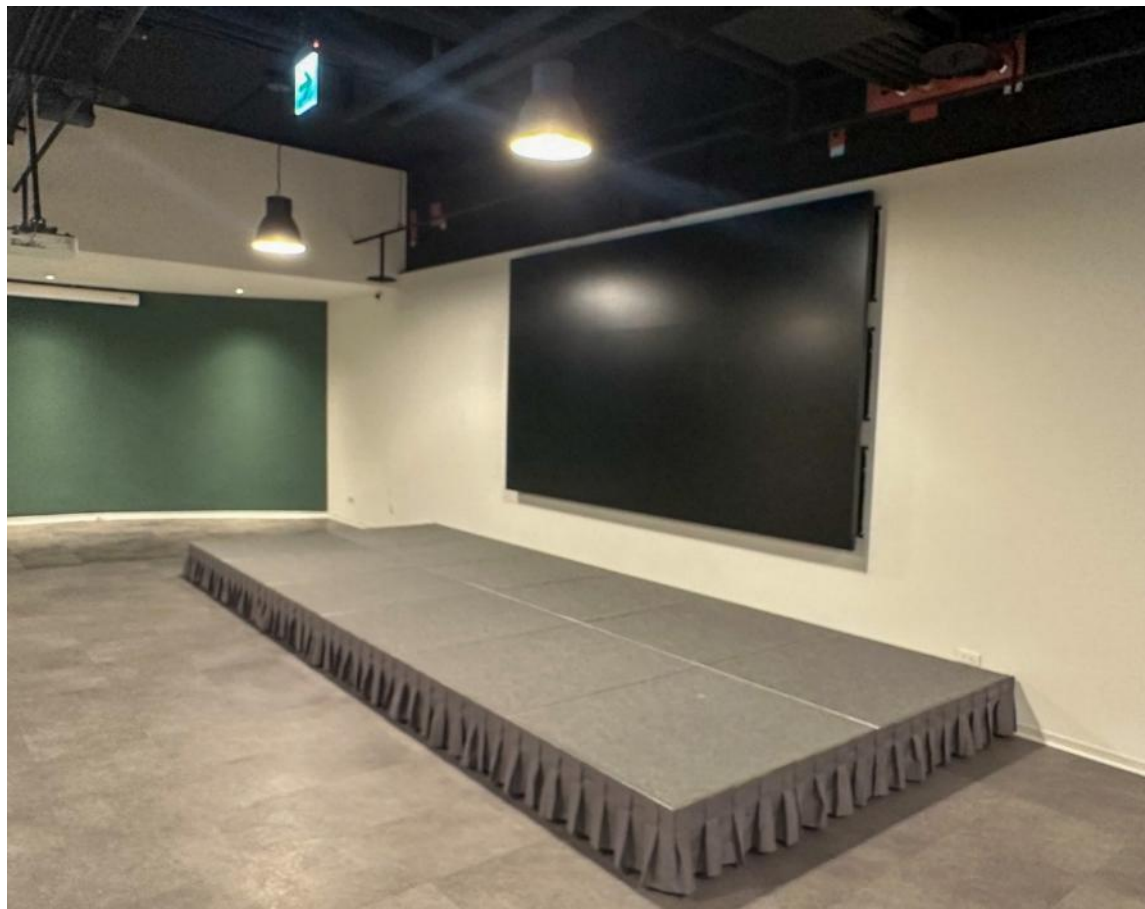
鬧中取靜-心靈沈浸空間



工作坊



論壇策展



綠色論壇-打造餐飲、產品、物流綠色產業鏈

從食材種植到餐桌美味，共同提升綠色永續價值的綠色
餐桌供應鏈Green Together 促進產業交流與綠色合作。



青年公益、創意、實踐-講座、工作坊





【企業共善-地球永續影響力】

2024/4至2026/6舉辦78場2670人



VO₂ 蔬氧訂餐平台

全台首創永續蔬食外送平台

現代永續的企業餐飲新選擇

訂VO₂ 降CO₂!





若有一專案行動能同時

有效減少一次性垃圾、吃進塑膠微粒



快速減少碳排放



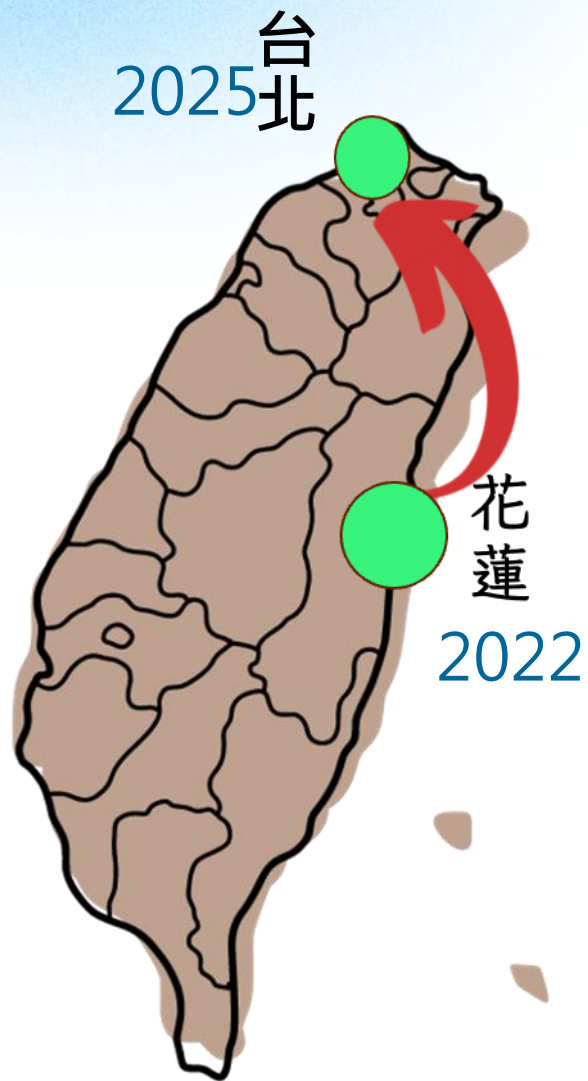


2022/01年~2026/06訂餐
18萬2,282餐

減少一次性垃圾:
109萬3,692件



減少CO₂氣體排放:
271,600公斤
相當種了22,633棵樹
(近四個大安森林公園)



平台特色



全台首創 蔬食環保外送平台



多重減碳 使用循環餐具；從飲食 / 餐具 / 物流運送



客製餐點 多元餐飲形態 依訂購方需求專屬客製



專業清消 吃得美味又安心



社會公益 公益送餐 / 愛心捐款



把餅做大 幫助蔬食餐廳業績成長 / 鼓勵葷食餐廳**研素、轉素**



減碳成果 幫訂購方寫入永續報告書中



蔬氧訂餐平台

VO₂蔬氧 B2B客製化訂單成主流



2025五個長照據點定期合作送餐



2025/03/14 花蓮流行音樂Ai實驗基地 - 100人



2025/03/15 澳洲馬特醫院參訪 - 35人



2025/05/11政治大學行管碩士班師生 - 58人



2025/6/6 慈濟大學四班聯合謝師宴 - 160人



2025/06/13 衛福部國際研討會 - 200人



2025/07/21日本貴賓及花蓮市長到訪 - 50人



2025/08/05 美國紐約管絃樂團 - 65人

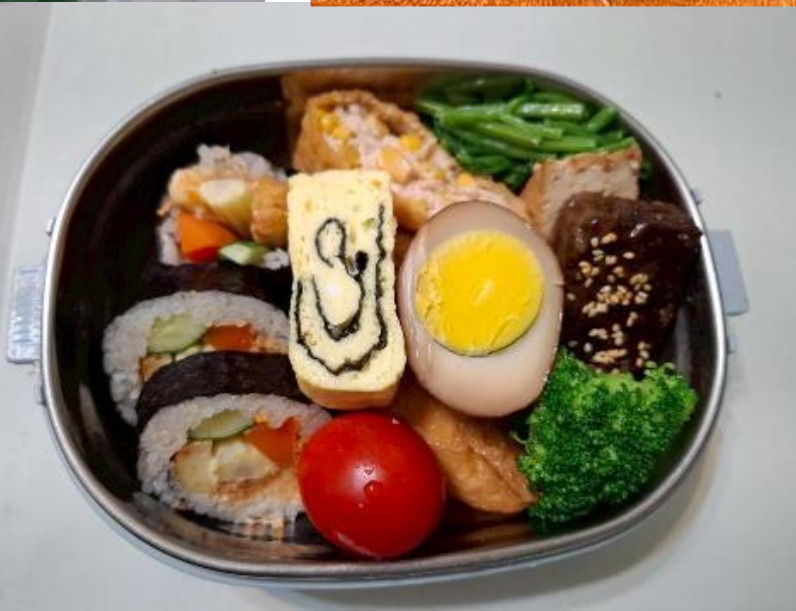
2024/9至2026/06已完成超過**4.8**萬餐，服務近**750**家學校、機關、部門、團體。



客製餐盒









各種研討會議、活動





台北陽明山中山樓-「2025身心靈全人永續發展論壇」





台大管院高階人才培育課程





蔬氧訂餐平台



VO₂蔬食BUFFET-佈置升級



VO2

歐助體驗



花蓮慈院聯誼





林口環保志工 新春聯誼



板橋志工 新春聯誼



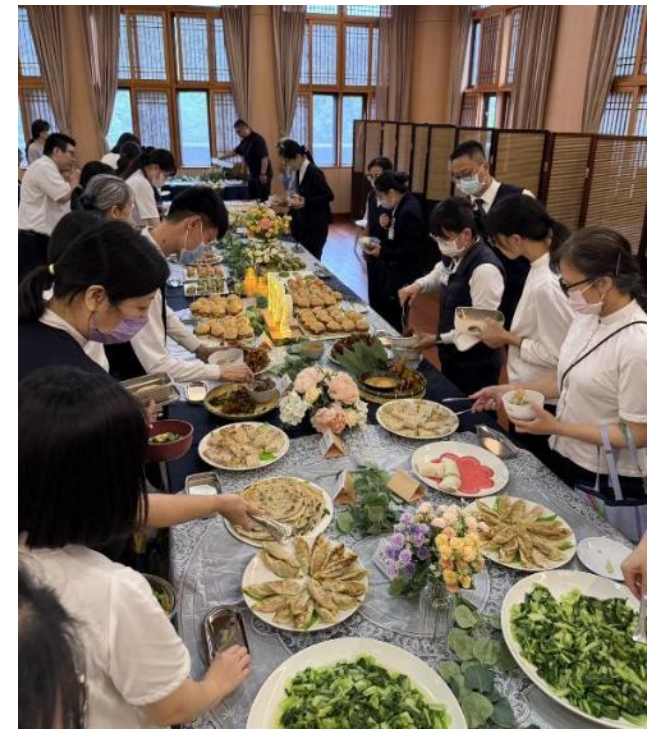
台北環境部



「第10屆國家環境教育獎」頒獎典禮



台北分會春茶聯誼



環境部&VO2



「第10屆國家環境教育獎」頒獎典禮



VO2

茶點體驗



花蓮石雕博物館雕塑展記者會

土耳其雕塑家-杜爾甘 Ümit Turgay Durgun



台北信義房屋



永續不動產論壇 暨頒獎典禮





VO2

簡易自助餐





壽介
中國



北市府響應 周一無肉日



松山聯絡處環保站



台北市環保局



VO2

日式客製





VO₂有機蔬果袋



減塑環保



蔬氧訂餐平台
訂 VO₂ 降 CO₂

有機蔬果箱



周二~周四平台開放訂購, 星期一送達
取餐點: 縣府/協力樓/慈大合作社/靜思堂

蔬菜箱的品項以當季蔬菜種類為主, 並將不定期更換,
恕不提供指定品項的服務。



超推!

多樣好物等您來加購
省去您下班採買時間

300
500 元

+1



CP值超高

「合作力量大, 支持在地農民, 就是支持腳下踩的這片土地」



小農蔬菜箱7樣



葉菜類3份

豆類2份

放牧蛋1盒

菇類1份



愛心公益活動:偏鄉學童、敬老長者送餐



兒童節、聖誕節偏鄉學校送餐活動

自2023年至2026年，有32所學校陸續參與，總計送出近1萬餐。



九九重陽敬老節活動

自2023年至2026年，有11個長照據點陸續參與，總計送出1135餐。



2023
2024



2025
2026





珍惜資源不是口號，而是生活教育的行動



入口禁止進入
No Entry

光復送餐

三天3000份





訂餐募款活動

活動海報

蔬氣訂餐平台 訂VO₂降CO₂!

1人1膳 10月13日
合緣共善
您訂餐，我捐款

捐出訂餐金額的 **13%**
(一善)

希望這13、13：一善、一善點滴的累積，
讓受災鄉親早日回歸生活日常！



大愛集大力 馳援土耳其
- VO₂ 募心募愛活動 -

2/8 ~ 2/17 您訂一份餐，
平台捐十元



您訂餐，我捐款

不是有了才捐，是有需要就辦！

捐款金額

0918花東強震：近1萬元

0206土耳其地震：2萬元

財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會 **M23 0041 556**

董事長：釋證嚴
統一編號：94800552
地址：花蓮縣新城鄉瑞隆村瑞舍街88巷1號
秘書文號：台(84)內社字第8402824號

茲收到
糧澄即食有限公司 大德
973 花蓮縣吉安鄉
吉安路1段21巷5號1樓

捐助新台幣 貳萬元整(20,000)

謹此銘謝 馳援土耳其地震
靜思語：站在半路，比走到目標更辛苦。

會員號TA1541996(TA33371) / 5851-10) 2023 年 3 月 6 日 經辦人：溫淑瑛

活動名稱：112年大愛共善・救災救難
活動期間：2023/04/01至2023/12/31
核發文號：南區教字第111136458號

會員專線：03-8266779轉223
電子信箱：tadonor@tzuichi.org.tw

提起 的不僅是一餐
更提起對環境的責任
與地球的愛

訂V02降C02



花蓮友善 國際觀光城市



花蓮縣環境保護局

Environmental Protection Bureau, Hualien County



佛教慈濟基金會

BUDDHIST TZU CHI CHARITY FOUNDATION



花蓮友善蔬食旅店

Vegan Friendly Hotel

遠雄悅來大飯店



環境部



花蓮縣環境保護局



慈濟基金會 指導



花蓮友善蔬食旅店
Vegan Friendly Hotel



環境部 花蓮縣環境保護局 慈濟基金會 指導

花蓮友善蔬食旅店

- 一.友善蔬食旅店說明會
- 二.蔬食早餐料理教學
- 三.認證申請、審核
- 四.成果發表、證書頒發

獎牌:大愛感恩製作
(保特瓶回收)



花蓮友善蔬食旅店

友善蔬食旅店標章等級：

- 蔬綠六星-100% Vegan (全素)
- 蔬綠五星-100% (無蛋或無奶擇一)
- 蔬綠四星-100%提供蔬食
- 蔬綠三星-蔬食比例達80%以上
- 蔬綠二星-蔬食比例達60%以上
- 蔬綠一星-蔬食比例達40%以上
- 明確標示蔬食類別





友善蔬食旅店說明會

自2021至2026年6月 已辦15場說明會，近1000家旅宿業者參與





蔬食早餐料理教學

已辦12場，超過180家旅宿業者，已參加蔬食早餐教學。





2023~2025年共60家旅宿業家獲得認證

知名飯店

2023年12家



連鎖品牌

2025年25家



2024年23家

特色民宿





秧悅美地







2024/04/03藍天麗池店的震憾與重生



70

永不言棄的堅持

作為東台灣第一間全蔬食飯店，我們依然堅守初心，僅提供美味蔬食。



2025/01/20藍天麗池飯店重新開幕



全蔬食料理，融入永續
理念，打造舒適又溫暖
的用餐空間。



地震重災區崇德-原來如此民宿



自助，人助，天助

人必自助，而後人助

天助自助者，自助人恆助之





主動教導部落孩子 音樂及蔬食料理



友善蔬食旅店
當野菜遇到紅龍果
部落當季在地食材

蔬食早餐料理教學

原來如此民宿



74



地震陰影 + 颱風 + 土石流 = 沒人敢來



原住民天然食材，做出特色蔬食料理，做出名聲，打開另一條生路



[決賽作品]



2026 秀林原味·山海連線
太魯閣食光·三寶料理爭霸戰
原來如此
吳美香

2026 秀林原味·山海連線
太魯閣食光·三寶料理爭霸戰
原來如此
吳美香



體驗 從農場到餐桌



感恩
大地的恩澤



臺灣好客民宿幹部挺花蓮住友善蔬食旅店

聽完分享，期盼此案不只在花蓮，西部多個城市代表期盼加入





2027年規畫新增花蓮友善蔬食餐廳



邀我來洋基牧場-桶仔雞店分享蔬食推動?



老闆:我店裡有好幾道蔬食料理
做得很好吃，可以加入嗎?



2025 花蓮綠色生活月

碳索花蓮・綠色生活月

與花蓮縣府結合，推動十月綠色生活月

分成公益捐餐、碳索生活、蔬動生活、未來生活 四大主軸活動。





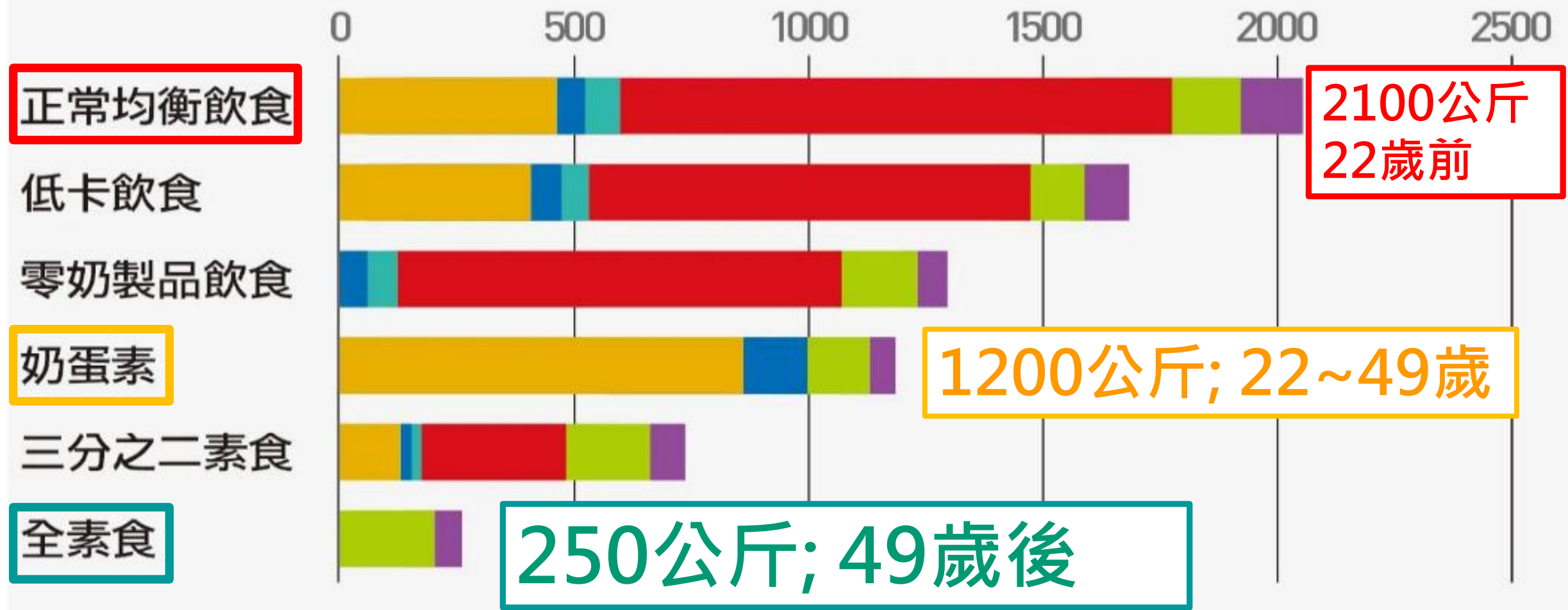
花蓮慈院40周年慶路跑-完賽蔬食體驗



改變才能迎來機會
不改變將會被淘汰



乳製品 蛋 魚 肉 蔬果 糖、油脂 (單位：公斤／每人每年)



資料來源：牛津、明尼蘇達、約翰霍普金斯大學研究

註：全素意指完全不吃出自動物的食物，包括奶蛋類。三分之二素食意指一天只有一餐吃肉。奶蛋素是不吃肉，但吃奶蛋類。





螢燭之光，
怎可與
日月爭輝！



A low-angle, close-up shot of a line of runners at the starting line of a race. The runners are in a crouched starting position, with their hands on their knees and feet on the grass. They are wearing various athletic shoes and socks. The background is a green grassy field with a white goalpost visible in the distance.

社會科學家發現：

當一個人**持續性**地向一個目標努力，其他人也會**效仿**。



比爾蓋茲：

讓素食成為下一個

Windows

地球的未來需要靠人們建立素食、低碳的生活方式來實現。





沙特王子： 讓畜牧產業成為歷史

他是中東首富、沙特皇族、沙特王國親王獨生子，很多人不知道，這位富可敵國的王子，是位素食的踐行者。





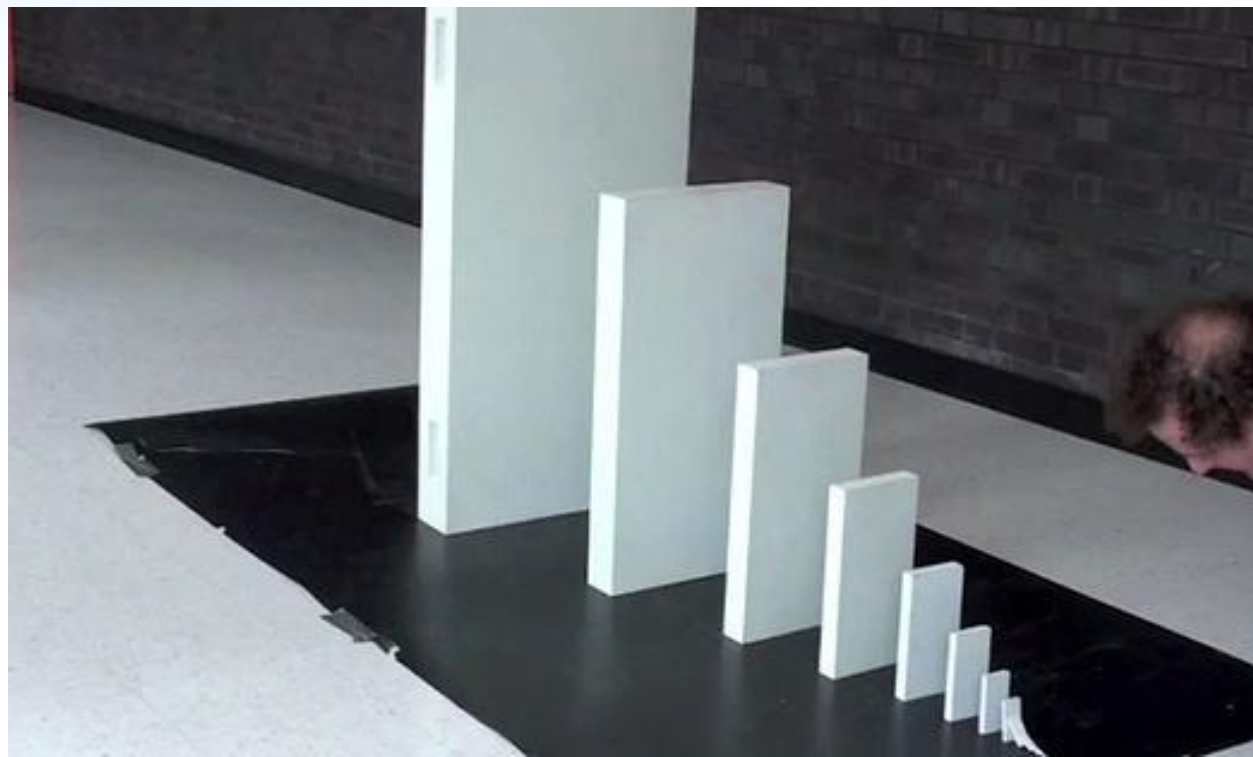
2006年12月首場演講至今已堅持**20年**

分享超過**600**場!

讓蔬食成為人人日常
最佳的選擇!



一片0.3克的小方塊，能推倒3000公斤的大方塊？



第13張骨牌倒下產生的擊力比第一張倒下大多少？根據懷特測量計算，整整擴大20多億倍。
網址<https://kknews.cc/news/jmyq2qe.html>



日積月累，推疊的力量！



不是我能做什麼

是我願意做什麼





出一張嘴巴 吃對就好!

一生中最具世界影響力的選擇

