

2025 年永續年夜飯計畫

一、活動目的：

臺博館自 105 年起推出「永續年夜飯計畫」，宣導永續海鮮與環境議題，並推廣友善環境消費方式及節慶文化，將生物多樣性保育行動結合環境教育、永續教育，不僅是臺灣再造永續節慶文化的創新作為，更可作為國際博物館社群面對環境變遷議題時的實踐範例。

另，因應「十二年國民基本教育課程綱要總綱」(簡稱 108 課綱)強調學生的自主學習與多元發展，博物館作為重要公共教育場域應提供學子多元學習資源。為呼應 SDG4「優質教育」、SDG13「氣候變遷對策」，以及 2022 年 ICOM 博物館新定義所倡議的「社群參與」和「促進多樣性與永續」，本計畫欲鼓勵能動性最高的學生族群展開節慶飲食習俗的氣候行動，以家庭為單位、因應各種永續餐桌議題與相關行動指標，配合 108 課綱需求規劃講座課程與行動方案，預計相關投稿素材於本館社群平台進一步推廣給大眾。

二、活動內容：

(一)「懂吃懂吃—年夜飯改造行動」徵稿

1. 宣傳對象：國民小學至大專院校在學生。
2. 活動網頁：<https://reurl.cc/b3mOa3>
3. 投稿說明
 - (1) 以「永續程度自我評量表」(附件)檢視 2023-2024 年間自家年夜飯內容的永續程度，完成該量表的評量；評量項目有五項指標包含：減塑、惜食、減少碳足跡、友善環境食材、傳承在地文化。(評量參考指標詳本計畫書第二頁)
 - (2) 以改善的角度規劃 2025 年年夜飯菜單組成、及製作或採買方法，此改造計畫之投稿內容包含【說明文字 200-300 字】、【**永續程度自我評量表**】、【**過去年夜飯舊照、2025 年永續年菜示意圖**】之高畫素影像共 3 張為投稿素材，上述稿件內容需於 2025 年 1 月 22 日星期三前提供。
 - (3) 過年期間須實踐上述改造計畫，並參與國立臺灣博物館「秀出你的年夜飯」臉書串連活動——以照片上傳社群平台記錄實踐情形，詳細辦法詳本計畫書第三頁。
 - (4) 完成上述要求之學員可獲得證書 1 紙、與本館文創品 1 份。

(二)「懂吃懂吃—年夜飯改造行動」徵稿說明會

時間	活動項目	備註
活動前半小時	報到	地點： 1/19(日)14:30-16:30 本館三樓自然教室
1hr	短講：年年有魚？臺灣年夜飯菜色變遷—以海鮮菜色為例	
40min	徵稿說明與過去案例分享	
20min	Q & A	

- (1) 費用：免費，但需購票入館
- (2) 報名：本館網站線上報名 40 人，開放現場報名 20 人
- (3) 參加者核發環境教育時數
- (4) 聯絡人：教育推廣組方慧詩、分機 5466

年夜飯永續參考指標 20 項

I.減塑（4 項）

- 購買裸賣的蔬果、而非有包裝的蔬果
- 購買食材時自備購物袋、而非使用商家提供的塑膠袋
- 自行烹煮或購買現成菜餚時自備容器盛裝
- 享用餐時使用可再使用之餐具、而非一次性餐具

II.惜食（5 項）

- 依照人數與需求，事前擬訂食材或現成菜餚的採購計畫
- 烹調時善用食材的每一部份（蔬果全株利用、全魚利用或全雞鴨利用）
- 當餐內完食整桌食物，或當餐未完食的食物於下一餐以新方式烹調成二次美食
- 多餘的食物（含未使用的食材）分享給親友或社區內有需要的人
- 廚餘量較前一年減少

III.減少碳足跡（2 項）

- 使用臺灣在地食材、減少進口食材
- 自行烹煮的年菜比例較前一年增加

IV.友善環境（6 項）

- 使用認證食材（包含農委會產銷履歷、有機認證、各類永續漁業認證等）
- 使用當季食材
- 使用綠色保育標章認證之食材、保護當地野生動物
- 食用認識的農夫生產的蔬果、且其生產過程已知盡量減少對環境負荷
- 蔬食菜餚比例增加（包含全蔬食年夜飯）
- 食用之海鮮為《臺灣海鮮選擇指南》之綠色物種、或海鮮以蔬食取代

V.傳承在地文化（3 項）

- 包含至少一道菜餚與農曆新年習俗或吉祥話有關
- 包含至少一道菜餚與用在地食材或在地烹煮方式
- 家庭中的晚輩向長輩學習並實際參與烹煮年菜

永續程度自我評量五角圖— 製圖 Excel:

<https://1drv.ms/x/s!Ap8zrh3mMR4tgY1dudt4YfGqF7QRoA?e=nYjVSW>

(三) 農曆春節「秀出你的年夜飯」臉書串連活動：

1. 宣傳對象：一般大眾
2. 活動網頁：將於官網公告
3. 徵集時間：除夕（114年1月28日）至初五（114年2月2日）期間
4. 參加辦法：
 - (1) 上述農曆春節期間與親友聚餐時拍下聚餐照片，上傳照片至自己的臉書 Facebook，並說明餐桌上的菜色為何屬於永續年菜。
 - (2) 貼文設公開並 tag「@國立臺灣博物館」、hashtag「#2025 永續年夜飯」
 - (3) 在臺博臉書指定貼文（連結將於 2025 年 1 月 22 日星期三發佈）下留言處上傳同樣的年菜照片並說明永續作為。
 - (4) 永續參考指標項目詳下：
 - 只食用符合永續概念的海鮮-購買產銷履歷經過永續認證（RFI、MSC、TAP、ASC.....）的海鮮、避免《臺灣海鮮選擇指南》中的紅燈物種
 - 食用當季在地食材，減少碳足跡
 - 食用友善環境耕作方式的農產品，讓野生動物也吃一口（例如綠色保育標章認證產品）
 - 增加蔬食比例，減少肉品消費
 - 採購過程垃圾減量(不塑、不使用一次性包材)
 - 減少剩食：計畫性採購、製作續／剩食料理
 - 傳承傳統飲食文化，讓獨特的在地記憶與智慧藉由年菜保存下去！
5. 抽獎日期：2025/2/4（二）隨機抽出 25 位符合資格的幸運觀眾，2024/2/5(三)之前公布於臺博館臉書專頁，贈送本館文創品。