



幸福劇坊～廚餘桶的秘密

## 八分飽 二分助人 零廚餘 年年有「愉」

根據行政院環保署 2011 年最新調查推估，台灣一年的家戶廚餘量約 180 萬公噸，重量等於 40 億個便當。

「食」在考驗。每人眼睛一睜開，第一時間就是餵飽自己的五臟六腑；但人類過度消耗糧食，供需面一再擴大，也同時造成許多食物的浪費，最後落在廚餘桶內。

根據聯合國農糧組織(FAO) 2010 年研究報告指出，當今全世界 70 億人口中，卻有近 10 億人處於饑餓邊緣，如非洲之角的索馬利亞、肯亞、奈及利亞，甚至南蘇丹、海地，沒有足夠的糧食可以食用。以台灣的一年家戶廚餘量推估，就可讓台灣 23 萬位中低收入戶的學童享用 20 餘年的營養午餐，讓 550 萬位海地饑民吃上一整年。

證嚴法師呼籲「八分飽，二分助人」，簡單、營養均足的飲食，不僅不浪費，還能助人，「天下苦難人真多，難以維生，有愛心的人能付出一點點，就可以造就多少人的幸福快樂。」

少吃可以長壽。日本抗老專家在 2009 年向大家建議，想要長壽最好「只吃七分飽」，專家依據猴子的實驗已證實，長年只吃七成食量的猴子，比天天吃飽的猴子精神好，外表看起來更年輕，長期追蹤死亡率也較低；同屬於靈長類的人類，最好的長壽之道，就是限食。

在此邀請您與我們共同關心全球糧食議題，發揮助人的力量，共同加入「八分飽·二分助人」運動，不僅可以減少食物的浪費，讓自己身體更健康、體態輕盈、精神好，又可以救地球；呼籲學校、餐廳、企業、家庭一起響應，將多餘食物化為愛心，留給需要的人，也不會造成廚餘問題。

★名稱：「廚餘桶的秘密」影片欣賞暨座談會

★時間：2/18(六)14:00~16:00(13:30 開放入場)

★地點：慈濟花蓮靜思堂國際會議廳(花蓮市中央路 3 段 703 號)

★探討議題：

- 全球糧荒危機。
- 食物浪費的主因。
- 食物銀行在台灣推動的概況。
- 我們可以這樣做：以「敬天·愛地·助人」的概念，發揮「八分飽·二分助人，零廚餘·年年有『愉』」。



★主持人：大愛電視台節目部經理 靳秀麗

★與談人：

1.慈濟基金會宗教處主任謝景貴

從國際賑災經驗分享全球糧荒、國際間糧食分配不均問題，例如：在北朝鮮僅有勞動者才能配給食物，然而一位勞動者一天僅配給100克糧食。

2.大愛電視台「大愛全紀錄」節目企劃鄭淑麗

第一線的紀錄者，帶給您第一線的觀察，給您最深刻的省思。

3.台灣食物銀行創辦人陳大德

經營食物銀行長達十五年，每年回收再送出的麵包金額高達十億，以「資源不浪費·愛心不打烊」的理想，將「食物銀行」進而擴大為「愛心資源銀行」。

4.全台素食料理名廚洪銀龍師傅

優秀的廚師是珍惜食材，不浪費任何食物的。洪師傅當場傳授如何善用食材，為餐桌上增添風味小菜。

5.慈濟大學通識中心邱奕儒教授

邱奕儒教授以細微的觀察，洞悉天、地、人與萬物的互動連結，透過感恩、尊重、愛的理念，讓生產端與消費端重新相互瞭解，使其達到尊天、愛地、助人的永續生活。

★您一定要知道的秘密～

1.大白菜的一生

大白菜生長期大概90天，但您知道大白菜採收後，經過農夫、大型批發商、果菜市場批發商員工、超級市場員工到消費者的過程，會「瘦身」多少嗎？我們將忠實呈現邀您共同見證。

2.您可以這樣做

「外面的菜葉一定要多撥幾葉，免得將農藥吃下肚。」這是真的嗎？我們將告訴您如何吃的健康。

★索票地點：花蓮縣文化局圖書館服務台、花蓮市立圖書館、瓊林書局、  
花蓮市立圖書館兒童分館、璞石咖啡館、政大書城花蓮店、  
花蓮慈濟醫院書軒。

★聯絡人：慈濟基金會秘書處洪煒翔 03-8561995 轉 3141  
慈濟基金會秘書處呂韋儒 03-8561995 轉 7138