

全素前進

自然環境之變遷與永續 指導老師：顏世清教授

108191001幼教大二 王梓媄

109099016英教大一 蘇怡嘉

109099024英教大一 蕭語安

主題介紹

碳排放量居高不下是全球暖化的主因之一，而根據調查數據顯示，人為溫室氣體排放中，飼養牲畜佔了 14.5 %；全球 80% 的毀林與農牧業生產有關¹，由此可見畜牧業對環境造成嚴重的影響。為了響應這個環境議題，我們希望藉由此計畫，改善校園的素食環境，同時提高學生對素食的接受度，將多蔬食少肉的飲食習慣帶進校園，讓學生能一同朝降低碳排放的願景「全素前進」。

動機

選擇此主題的原因為，有一位吃素的組員發現校園內或周邊的素食環境並不友善，於是我們希望可以和本部以及南大附近的店家合作，藉由標示蔬食品項或增加素食餐點，提高素食環境友善程度，以此解決素食者的不便，同時提升素食餐點的曝光度，讓有意願的葷食者也能有更多的機會嘗試蔬食餐點。

行動方法與成果

行動方法共有三個環節，依序為表單調查、社團合作、店家洽談：

1. 表單調查 - 設計製作、開放填答、整理分析

¹ 〈用「吃」改變世界：少肉多蔬也可以拯救炎夏酷暑〉，《綠色和平》，2020/07/29

<https://www.greenpeace.org/taiwan/update/19710/%E7%94%A8%E3%80%8C%E5%90%83%E3%80%8D%E6%94%B9%E8%AE%8A%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%BC%9A%E5%B0%91%E8%82%89%E5%A4%9A%E8%94%AC%E4%B9%9F%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E8%A7%A3%E6%95%91%E7%82%8E%E5%A4%8F%E9%85%B7%E6%9A%91/>

表單分為兩個部分，一個是給素食者，包含一般葷食店的方便程度、購買葷食店的蔬食餐點之意願與價錢等；一個是給非素食者，包含外食與蔬食的頻率、購買蔬食的意願、對蔬食餐點(分為早餐店、便當店與小吃店三類)的想法等。

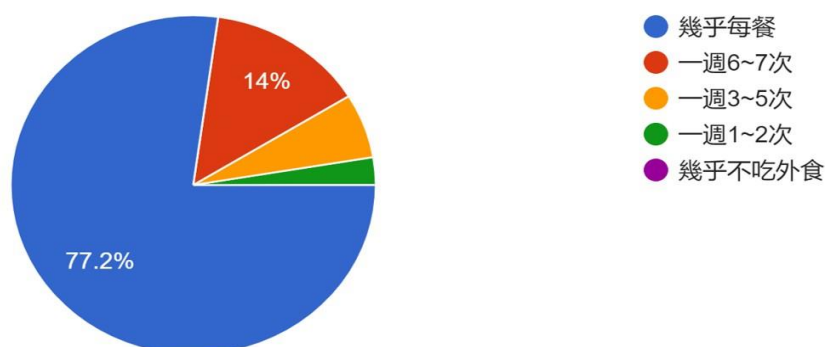
表單填答樣本數為114人，來源大多數為清大與交大的學生，以下統整出幾個重點：

- A. 近八成的人幾乎餐餐外食(圖1)。由此可見，若是店家願意與我們合作，將有不少的機會影響到一定的人數。

圖1：近八成的人幾乎餐餐外食²。(樣本數=114人)

4.3 吃外食的頻率

[幾乎每餐外食的比例最高]



- B. 為了環保而蔬食的意願普遍偏高(圖2)。整體而言大眾是有意願嘗試蔬食的。

圖2：為了環保而蔬食的意願普遍偏高³。

4.6 為了環保而想要少吃點肉的意願程度

[願意嘗試蔬食餐點的意願程度偏高]



² 為自製圖表

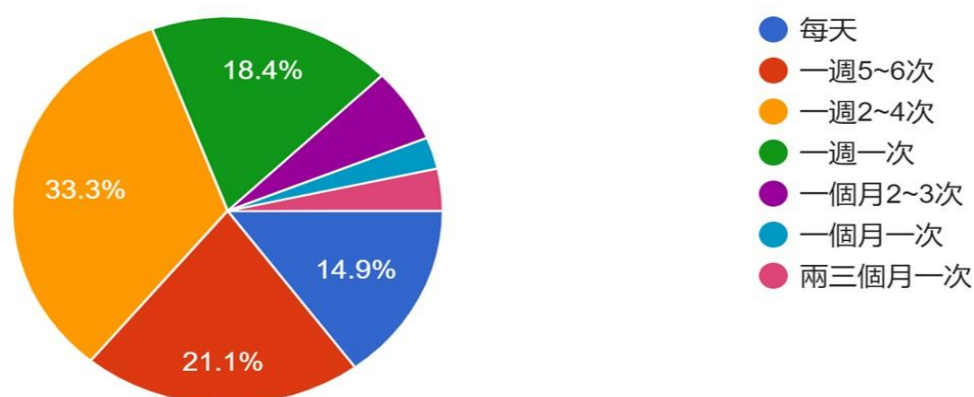
³ 為自製圖表

C. 若一般葷食店有蔬食選項的話，大部分的人一週都至少願意購買2~4次，甚至是更高的頻率(圖3)。

圖3：若一般葷食店有蔬食選項的話，大部分的人一週都至少願意購買2~4次⁴。(樣本數=114人)

- 願意購買「蔬食餐點」的頻率

[大約一週 2-4 次]

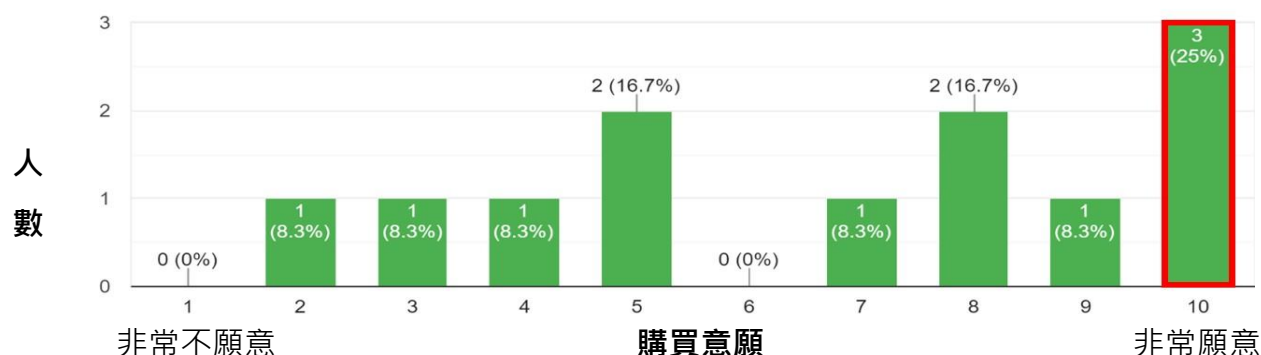


D. 素食者有非常高的意願購買葷食店的素食品項(圖4)。

圖4：素食者有非常高的意願購買葷食店的素食品項⁵。

3.5 一般「非素食」店面有素食選擇，素食者的購買意願

[購買意願較高]



⁴ 為自製圖表

⁵ 為自製圖表

2. 社團合作 - 問題構想、聯絡負責人、整理分析

崇德青年志工社為學校內推廣蔬食的社團。以下整理出四點訪問內容摘要：

A. 如何推廣蔬食呢？

可以辦蔬食名人講座、或者一些小活動。素食的觀念是要慢慢培養起來的。要讓大家願意去為了某個原因吃素，比如環境、比如動物、比如健康。慢慢扭轉對素食的偏見，比如吃素不營養等。

其實一般和朋友出去吃飯，第一次都會問起我們吃素的原因，這時候我們就會順帶講一些素食的好處。但是這個因人而異，有些人可以接受，有些人不能接受。這些都不勉強，主要是現在素食者還處於少數，而大部分人對素食還是存在一些偏見，所以推廣這部分我們是隨緣的，不會特別勉強。不過現在越來越多人認識到素食不止是宗教，更對健康、環境、愛護動物有很大的好處。相信之後會越來越多人接受素食。

B. 身邊朋友輩轉素的原因？

我們身邊是有這樣的朋友，轉素食的原因多種多樣，有一些人為了還願就一直吃，有一些是因為健康，有一些是因為宗教，有一些是因為環保.....每個人都有自己的故事。

C. 對我們的計畫有甚麼建議嗎？

這個規劃很好呀！不過現在大部分餐館都有提供素食，你們可以挑戰那種很難的，比如學校裡面的餐廳就是一個很好的目標。

D. 對清大附近店家的想法？

現在學生在清交吃素蠻困難的，選項太少。但對於堅定的素食者來說，菜色、價格和距離等都不會影響吃素的意願，因為我們是很明白自己為什麼吃素的。素食也是可以有很多種烹調方法，我們會自己找好吃的。然而，我們覺得這些因素對葷食者來說可能都會影響他們吃素的意願，如果素食做的美味，那葷食者應該比較容易接受吃幾餐素食，大部分人也都會選擇又近又便宜的吧！

3. 店家洽談 - 名單產出、擬講稿、實際洽談

洽談對象為本部與南大附近共16間店家，我們的訴求是新增或備註菜單上的蔬食選項。我們運用「表單數據」及期末報告時的「宣傳效果」這兩點來嘗試說服店家與我們合作。

16間商家中，「粥伯通」(圖5)與「東瀛池上便當」(圖6)兩間店家願意與我們合作，前者是在原有菜單上備註素食可食的選項，後者是新增菜飯的蔬食選項。

圖5：粥伯通在其菜單上備註可素食品項⁶。



粥品

什錦粥	魚皮粥	粥品	70
雞粥	雞粥	粥品	70
豬粥	豬粥	粥品	70
海鮮粥	海鮮粥	粥品	80
香菇雞粥	香菇雞粥	粥品	80
香菇肉粥	香菇肉粥	粥品	90
皮蛋海鮮粥	皮蛋海鮮粥	粥品	90
皮蛋雞粥	皮蛋雞粥	粥品	90
皮蛋肉粥	皮蛋肉粥	粥品	90
皮蛋牛腩粥	皮蛋牛腩粥	粥品	100
皮蛋海鮮粥	皮蛋海鮮粥	粥品	100
皮蛋雞粥	皮蛋雞粥	粥品	100
皮蛋肉粥	皮蛋肉粥	粥品	100
皮蛋牛腩粥	皮蛋牛腩粥	粥品	110
皮蛋海鮮粥	皮蛋海鮮粥	粥品	110
皮蛋雞粥	皮蛋雞粥	粥品	110
皮蛋肉粥	皮蛋肉粥	粥品	110
皮蛋牛腩粥	皮蛋牛腩粥	粥品	120
皮蛋海鮮粥	皮蛋海鮮粥	粥品	120
皮蛋雞粥	皮蛋雞粥	粥品	120
皮蛋肉粥	皮蛋肉粥	粥品	120

小菜類

精選叉燒肉	50
宜蘭鴨賞	40
燒肉	40
涼拌海苔皮	40
蒜辣脆腸	30
和風海帶絲	30
皮蛋豆腐	30
蒜泥肉鬆	20
糖心蛋	20
清粥	20

湯品類

豬肝湯	湯品類	40
蛤蚧湯	湯品類	40
鮮蚶湯	湯品類	50
海鮮湯	湯品類	50
香菇蛤蚧雞湯	湯品類	70
鮑魚干貝海鮮湯	湯品類	80

營業時間:

11:00~14:30

17:00~23:30

訂購10碗以上歡迎外送

中午外送請於AM11:00之前訂餐

03-561-2728

外送加盟專線:

0977-181279

意麵/冬粉/烏龍麵/雞絲麵

什錦麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	70
皮蛋麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	70
雞絲麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	70
豬肝麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	70
海鮮麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	80
香菇雞麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	80
香菇肉麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	80
香菇牛腩麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	90
皮蛋海鮮麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	90
皮蛋雞麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	90
皮蛋肉麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	90
皮蛋牛腩麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	100
皮蛋海鮮麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	100
皮蛋雞麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	100
皮蛋肉麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	100
皮蛋牛腩麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	110
皮蛋海鮮麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	110
皮蛋雞麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	110
皮蛋肉麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	110
皮蛋牛腩麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	120
皮蛋海鮮麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	120
皮蛋雞麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	120
皮蛋肉麵	冬粉	烏龍麵	雞絲麵	120

圖6：東瀛池上便當新增方便素的菜飯品項⁷。



肉魚 60元
日式魚排 60元
去骨G排 60元
蝦卷 60元
香魯大G蝦 70元
菜飯(方便素) 60元

⁶ 照片為自行拍攝

⁷ 照片為自行拍攝

可改善之處

1. 與更多店家合作，尤其是校本附近的店家和學餐。
2. 計畫時程可以再提前，以便後續追蹤，如素食餐點銷售數量、消費者購買意願.....等。
3. 親自拜訪店家成功率較高。

未來展望

1. 低碳飲食：讓大家認識低碳飲食的概念(在地食物、原型食物等)，並反思自身的飲食習慣。
2. Veganism生活態度⁸：盡可能地在生活用品和消費選擇上杜絕任何動物剝削，如：不穿真皮衣物，不購買有動物成分的化妝品等。
3. 擴大環保社群⁹：素食社群與環保社群有一定的重疊，因此接觸素食便有機會擴大環保社群。
4. 減少碳排放¹⁰：大部份的植物性食物，碳排放比動物性食物低 10 至 50 倍；一個台灣人一天不吃肉，可減少2.4公斤的碳排放。大家改變一下飲食習慣，便可以為地球減輕負擔。

分工表

表單調查	設計問題與發放填答	王梓嫻、蘇怡嘉、蕭語安
	製作表單	王梓嫻
	整理分析	蕭語安

⁸〈台灣「無肉經濟」新食尚：蔬食熱是一時風潮，或真的有益環保？〉，《關鍵評論》，2021/01/15
<https://www.thenewslens.com/article/145902>

⁹〈台灣「無肉經濟」新食尚：蔬食熱是一時風潮，或真的有益環保？〉，《關鍵評論》，2021/01/15
<https://www.thenewslens.com/article/145902>

¹⁰〈用「吃」改變世界：少肉多蔬也可以拯救炎夏酷暑〉，《綠色和平》，2020/07/29

<https://www.greenpeace.org/taiwan/update/19710/%E7%94%A8%E3%80%8C%E5%90%83%E3%80%8D%E6%94%B9%E8%AE%8A%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%B0%91%E8%82%89%E5%A4%9A%E8%94%AC%E4%B9%9F%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E8%A7%A3%E6%95%91%E7%82%8E%E5%A4%8F%E9%85%B7%E6%9A%91/>

社團合作	問題構想	王梓嫻、蘇怡嘉、蕭語安
	聯絡負責人	王梓嫻
	整理分析	王梓嫻
店家洽談	名單產出	王梓嫻、蘇怡嘉、蕭語安
	擬講稿	蘇怡嘉
	實際洽談	王梓嫻、蘇怡嘉、蕭語安
報告	介紹、動機	蘇怡嘉
	行動方法	王梓嫻
	成果、可改善之處、未來展望	蕭語安
	簡報製作	王梓嫻、蘇怡嘉、蕭語安
	書面報告製作	王梓嫻、蘇怡嘉、蕭語安

參考資料

表單結果

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeySEMOzFHelzbcd4W_WMh9abAWsL0kfUTHdRWTKyaVpSQVyg/viewform?usp=send_form

其他資料

<https://www.thenewslens.com/article/145902>

<https://reurl.cc/DgdqDm>

16間店家回覆清單(圖7)

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PAL4_aewfPPfORUG_InqKlBirCGLqsSe88LoSge7-rM/edit#gid=0

圖7：店家回覆清單¹¹。

A	B	C	D	E	F
店名	電話	地址	負責人	回覆	備註
津香排骨飯	03 562 9731	新竹市東區南大路546號	怡嘉	直接拒絕，聽不懂我在說甚麼。	
林家排骨	03 561 2965	新竹市東區南大路602號	怡嘉	原有的菜色已有多種素食，老闆認為沒有需要再增加。	
好又來麵食館	03 562 0315	新竹市東區南大路342號	怡嘉	大部分是賣水餃，若再加蔬食恐怕價格上漲，客人會降低意願。	
胖媽食堂	0906 378 028	新竹市東區南大路475號	怡嘉	因是加盟店，所以要再問問看。	
族香快餐	03 562 0526	新竹市東區南大路451號	怡嘉	蔬食已經多樣化，所以答應若客人來買時，願意多多向客人推銷全蔬食便當~	
真味精緻自助餐	03 561 0941	新竹市東區南大路460號	梓姮	直接拒絕。	
東瀛池上便當	03 561 5899	新竹市東區南大路327號	梓姮	會問問看老闆，有意願會再聯絡我。(他們本來就有菜飯但沒有標示在菜單上，我請他們在菜單上新增這個選項~)	店家答應加菜飯選項了!
粥伯通	0977 181 279	新竹市東區南大路278號	梓姮	本來就有素食可食的品項，我請他們標示可素食，店家已經答應了!	
木木麵館		新竹市東區南大路441號	梓姮	疫情期間不營業。	
我家麵店	03 562 4048	新竹市東區振興路38號	梓姮	所有品項皆使用豬油，要新增蔬食不甚方便。	
品味園	03 561 7801	新竹市東區振興路42號	梓姮	會問問看老闆，也是本來就有菜飯的選項了，有意願會再聯絡我們~	
和家自助餐	03 561 5255	新竹市東區南大路576號1樓	語安	素食餐盒為團體預訂才有；現場來自助餐的菜。	
日全蒸餃	03 575 3061	新竹市東區建新路17號	語安	直接拒絕。	
飯丸屋	0972 097 199	新竹市東區建新路9-3號	語安	原本就有蛋奶素的選項，但無法有全素的品項(不方便)。	
想破頭黃金蛋炒飯	03 573 7813	新竹市東區建新路13號	語安	沒有接電話。	
水木學餐	03 571 7708	https://zh-tw.facebook.com/waterwoodfoodcourt/posts/2591042654512737/	語安	大多的店家都只有蛋奶素，最多只能提供方便素(菜飯)。	

¹¹ 為自製表單