

峇六拜

校友親子人文班

～EarthFest 2024 環保與素食宣導～

日期：07-10-2024

活動：環保與素食宣導

地點：Hin Bus Depot

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導



在Earthfest 2024，
峇六拜校友親子人文班在Grow
Community Market & Aimpactz
負責人，朱凱伊師姐邀約下，
在Hin Bus Depot舉辦的市集中
推動環保與素食宣導。



23

子



20

親



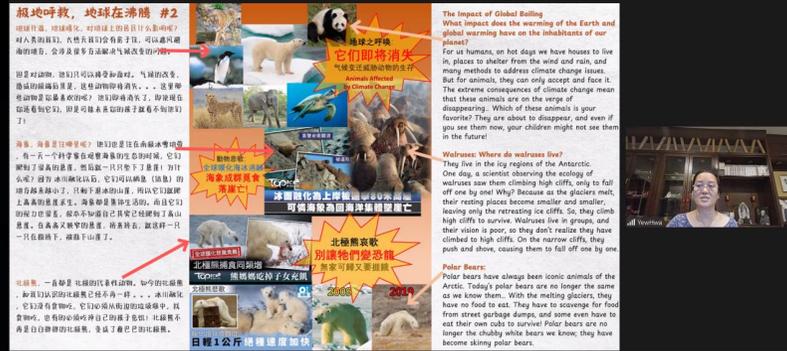
6

志工

總數：49

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

流程



線上培訓與共識



報到、場地與宣導流程協調

大合照



環保宣導



素食宣導

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

線上培訓與共識

極地呼救，地球在沸騰 #2

地球升溫，地球暖化，對地球上的居民有什麼影響呢？對人類而言，大熱天我們會有房子住，可以避風避雨的地方，會涉及很多方法解決氣候改變的問題。

但是對動物，他們只能接受和面對。氣候的改變，造成的最嚴重後果是，這些動物即將消失... 這些動物是你最喜歡的呢？他們即將消失了，即使現在你還看到它們，但是可能未來的孩子就看不到他們了！

動物悲歌：全球暖化海冰消融 海象成群覓食 落崖亡！

海象，海象是住哪兒呢？他們也是住在南極冰雪地帶，有一天一個科學家在觀察海象的生態的時候，它們爬到了很高的懸崖，然後就一只只墜下了懸崖！為什麼呢？因為冰川融化以後，它們可以休息（休息）的地方越來越小了，只剩下退冰的山崖，所以它們就爬上高高的懸崖求生。海象都是靠岸生活的。而且它們的視力也很差，根本不知道自己其實已經爬到了高山懸崖。在高高又狹窄的懸崖，擠來擠去，就這樣一只一只在懸崖下，被推下山崖了。

北極熊哀歌 別讓牠們變恐龍 無家可歸又要推銷

北極熊，一直都是北極的代表性動物。如今的北極熊，和我們認識的北極熊已經不再一樣... 冰川融化，它們沒有食物吃，它們必須從街邊的垃圾堆中，找食物吃，也有的必須吃掉自己的孩子充飢！北極熊不再是白白胖胖的北極熊，變成了瘦巴巴的北極熊。

地球之呼喚 牠們即將消失 氣候變遷威脅動物的生存 Animals Affected by Climate Change

Walrus: Where do walrus live?
They live in the icy regions of the Antarctic. One day, a scientist observing the ecology of walrus saw them climbing high cliffs, only to fall off one by one! Why? Because as the glaciers melt, their resting places become smaller and smaller, leaving only the retreating ice cliffs. So, they climb high cliffs to survive. Walrus live in groups, and their vision is poor, so they don't realize they have climbed to high cliffs. On the narrow cliffs, they push and shove, causing them to fall off one by one.

Polar Bears:
Polar bears have always been iconic animals of the Arctic. Today's polar bears are no longer the same as we know them. With the melting glaciers, they have no food to eat. They have to scavenge for food from street garbage dumps, and some even have to eat their own cubs to survive! Polar bears are no longer the chubby white bears we know; they have become skinny polar bears.



峇六拜、北海與高淵宣傳小志
工 與 Hin Bus 志工 (41人)
上線參與培訓，為接下來3天
的環保宣導做準備

**校友親子人文班家長與孩子只參與星期天的
宣導活動

Registration & Gift Exchange

Registration/ Gift Exchange	Station #1	Station #2	Station #3
01:30-11:30AM	01:30-11:30AM	01:30-11:30AM	01:30-11:30AM
02:30-1:00PM	02:30-1:00PM	02:30-1:00PM	02:30-1:00PM
02:30-3:00PM	02:30-3:00PM	02:30-3:00PM	02:30-3:00PM
03:00-4:00PM	03:00-4:00PM	03:00-4:00PM	03:00-4:00PM

6y-BL Kindy-sh... 李淑玲 (懿忆) Kiven Raj

Hwan Lin YewHwa

LAM YONG QIN 沛嘉 jazzle刘羽 Ching Thong

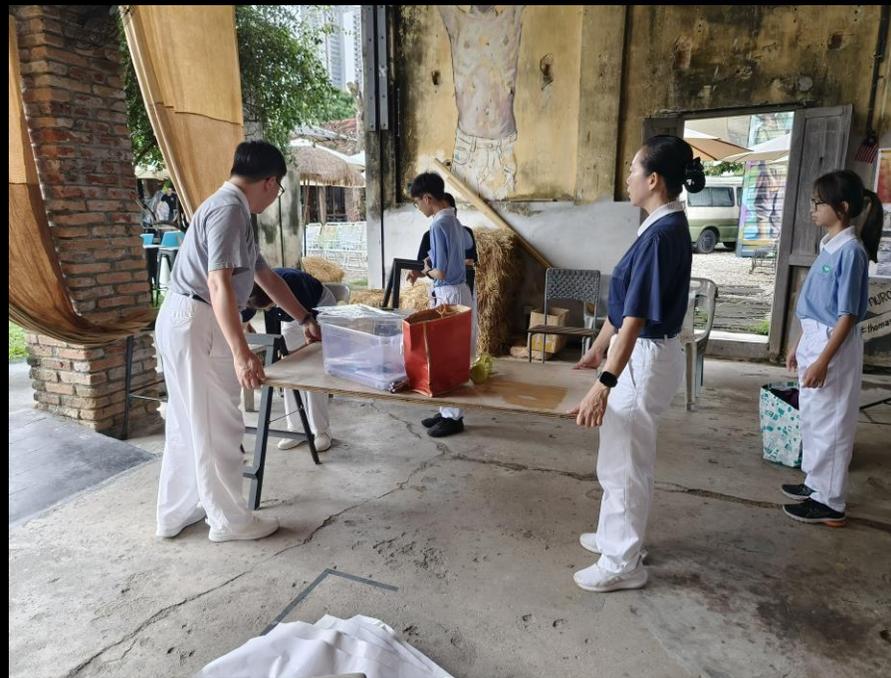
Chin Kee Hau 翊芯 chong soon ling P24 陈善锡 Khoo Yik Kang

LEE CHI QI Young Haw Jiun... Jason Joana

Le Qian 琼玲 lekai

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

報到、場地與宣導流程協調



		STATION #1 地球在沸騰, 蔬食來守 Earth Boiling, Sustainable Eating			STATION #2 5R 生活, 人人可行 5RLifestyle, You can do it	
Registration & GiftExchange		极地呼救, 地球在沸騰	Save PolarBear	蔬食行动 守护绿地球	5R 生活, 人人可行	Snake Ladder
		海报 x 3 (#1, #2, #3)	活动	海报 x 4 (#1, #2, #3, #4)	海报 x 5 (#1, #2, #3, #4, #5)	活动
9.30 - 11.30AM	正堂妈妈 翎芯妈妈 Coordinator: 秋桦 ++1	1. 语薇妈妈 StationLead 2. 靖善(#1 #2 #3) 3. 宗蔚(#1) 4. 彤翔(#2) 5. 语宸(#3)	1. 志敏妈妈 2. 婧荧 3. 张语桐	1. 淑颖妈妈 2. 陈芷莹(#1) 3. 罗翎芯(#2) 4. 潔穎(#3)(#4)	1. 樂謙爸爸 StationLead 2. 繼豪(#1)(#2)(#3) 3. 樂謙(#3)(#4)(#5) 4. 乐沛	1. 維豪爸爸 2. 忠敬 3. 乐铠
11.00 - 1.00PM	芝芬 Coordinator: 秋桦 ++3	1. 语薇妈妈 StationLead 2. 乐恺	1. 许雨妈妈 2. 许腾 3. 许曼	1. ++1 2. 乐沛	1. Eugene 妈妈 StationLead 2. Eugene 3. ++1	1. 峻铭妈妈 2. 峻铭 3. Eunice
12.30 - 2.30	芝芬 Coordinator: 芝芬 ++3	1. 淑惠老师 StationLead 2. 杨茗洵	1. 茗洵妈妈 2. 杨茗洵	1. 2. 皓宇	1. 皓竣妈妈 StationLead ++1	1. 皓竣 2. ++1
2.00 - 4.00PM	芝芬 Coordinator: 芝芬 ++3	1. 淑惠老师 StationLead 2. 杨茗洵	1. 茗洵妈妈 2. 杨茗洵...	1. 皓竣妈妈 2. 皓竣	1. 皓竣妈妈 StationLead 2. Lucas ++1	1. 皓竣 2. ++1

這一次的活動分成四個時段進行，因此親子們在各自可以付出時段出席在活動上。一早，第一時段親子們陸陸續續抵達會場後，開始進行場地調整，方便進行環保宣導。劉婉玲師姐皆與親子們互動，讓大家清楚宣導流程及攻占遊戲玩法。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

環保宣導



經過七月環保宣導培訓課程後，孩子們第一次向大眾進行宣導。大家在面對不同種族群眾，孩子皆需要運用不同語言（中文、英文）進行宣導。雖然大家是第一次以英文進行各環保主題宣導，如：地球在沸騰、蔬食來守及5R生活，但大家依然可以穩定地發揮，為大眾進行解說。若面對困難，身邊的志工或家長都會及時伸出援手，協助孩子。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

環保宣導



除了透過解說，大眾還可以透過玩桌遊，如：拯救北極熊、蛇棋環保之旅，理解環保概念。成功完成攻占者，皆可以換取小禮物。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

環保宣導



06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

素食宣導



廖美玲師姐透過指導大眾烹飪素食漢堡，推動素食及上人靜思語「素食可以讓身心健康，又能保護地球」、「克己，則能減少碳足跡」、「人心中湧現淨水，才能拯救發燒的地球」。這一堂素食漢堡教學，吸引了6位大眾及1對親子報名參與。為了人人健康著想，廖美玲師姐選用了健康、天然食品—鷹嘴豆製作餡料。由於步驟簡單，即使是小小孩，只要有大人陪伴，一樣可以製作素食漢堡。另外，廖美玲師姐還為大家準備夢幻百香果飲料，讓大家享用素食漢堡之時，還可以享用健康又美味飲料，就如在茶會那般。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

素食宣導



06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

食譜

夢幻百香果熊熊飲料 🥰

百香果

Lemon

酸梅

Chiaseed

蜜糖 & 白糖少許

蘭花熊熊冰塊

當蘭花藍色遇見酸的飲料，自然會變紫色 所以叫夢幻 🥰

4 sets of standard size burger

Step 1 : Clean & wash chick pea at least twice, then soak in filtered water for 12hours (overnight)

Step 2 : Discard the water and boil chick pea in filtered water for 1 hour. (Slow boil ya)

Step 3 : Remove the chick pea from the boiled water and can keep in small containers and keep in fridge (for others type of cooking like tidbits / cooking curry dhal etc.....) *usually i bought 1 pack raw chickpeas from organic shop and i will soak & cook all (easy for my next cooking)

Boiled water also I keep it also for cooked noodles coz is really taste good 😊

CHICKPEA burger

Step 4. Squash chick pea with fork/ blend for finer texture. (around 150gram for 4 standard size of burger ~ around 3/4 filled with standard rice bowl at home

Step 5. Add 1 table spoon frying powder, add some salt & black pepper powder, sesame

Step 6. Press hard and add on some butter or vegetables oil or eggs also can mix it to a manageable dough. Then separate 4 portions and make the size where can fit according to ur bread size.

Step 7. Start frying the dough burger and remember after the dough start harder turn golden colour then only turn another way to fry until both size in golden colour.

Step 8. Assembly ur burger with bread by add on the vegetables u likes (tomato, lettuce, Timun, vegan cheese and etc.....) then add on sauces u like (tomato sauces, Chili sauces, mayonnaise.....)

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

總協調 劉婉玲心得分享



今年我們會參與Earth fest 2024 環保宣導的因緣在於去年「1015地球是我家」市集中，這個主辦單位負責人參與那場環保宣導會後，稱讚我們環保宣導教育做得非常好，便邀約我們參與去年地球日活動。由於時間相當緊密，所以我們拒絕了。今年年頭，他們再次邀約我們，因緣具足之下，我們也答應了他們的邀約。

今年7月課程中，我們設計了一個課程讓孩子學習宣導，主要對象為家長，讓孩子學習。今天也是地球日，所以孩子可以實踐他們之前所學習的知識。

上人一直呼籲我們要「弘法利生」，因此我們也把孩子帶到這裡，面對更多的大眾，走入人群，分享環保，以提高大家環保意識，保護地球。此外，孩子可以藉此機會培養他們的勇氣，勇於向大眾宣導各種環保知識。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

慈少 柯樂謙(14岁)心得分享



今天來到這裡主要宣導5R生活 - Reduce、Reuse、Recycle、Repair 和 Refuse，以讓更多大眾理解這個課題後，以便可以在家落實，保護環境。

在家裡，我比較多落實的是Refuse。凡在購買東西前會三思，克制自己的慾望，讓自己從源頭解決問題。此外，我還會落實Reduce，我常使用重複性物品，減少垃圾。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

家長 劉慧君師姐心得分享



何宗蔚一開始不想宣導，但有了同伴的陪伴 (You go, I go)，因此他也把握了這次的機會向大眾宣導。

過程中，我們一直都在培養他的信心，他也複習了將近20遍。雖然他講的國語、英文不是很流利，但他很勇敢地接受挑戰，從中也獲得一句讚美「你說得很好」，讓他擁有完成任務的成就感。

何婧瑩在接到變化球時，她也嘗試使用英文版桌遊。過程雖有不明白的地方，但自己努力地消化，並以簡化方式去表達。

透過環保宣導，我很欣慰看到孩子的應變能力的發揮與智慧。感恩師姑們的用心準備、照顧與關懷，讓孩子的學習皆成長了一大步。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

慈幼 何宗蔚(12岁)心得分享



今天來到這裡分享了關於地球沸騰課題。現在的災難，如：水災、地震都是人類造就的。為了減少這些天災，我們要多做環保。

在家裡，我會把飲用完的鋁罐拿去再回收。此外，我還會減少使用1次性物品。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

家長 李淑玲師姐心得分享



今天帶著2位女兒過來參與Earth fest 2024 環保宣導。從小，我們都有在教育孩子地球暖化課題，因此在生活中，我們應盡我們一點力量，保護這個地球，就如這次我們透過環保宣導，我們可以邀約大眾一起來響應，為地球出一份力量，留一個更乾淨的地球給下一代。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

家長 廖美玲師姐心得分享



今天在主辦當局邀約下，峇六拜校友親子人文班家長與孩子一起來做環保宣導。我是負責素食教室，主題為素食漢堡。今天使用的材料屬於天然，並無添加蛋奶。這樣大家食用起來，不會增加身體負擔，同時讓人理解素食也可以那樣好吃。

素食可以讓我們身心健康之餘，也可以保護地球。希望更多的人來一起響應，一起素食，一起環保，讓地球媽媽有機會喘息。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

參與者 葉秀敏心得分享



我是從Earth Fest 2024 志工那裡得知今日素食漢堡烹飪課程的信息。由於我本身很愛吃鷹嘴豆，但又不曾使用過鷹嘴都製作漢堡，所以我就很想學習這道料理。學習過程，我發現製作這個素食漢堡的步驟相當簡單又不失口感，這樣未來我可以在家烹煮素食漢堡。

06/10/2024 峇六拜校友親子人文班 環保與素食宣導

大合照

