

這次的蔬食展和以往不太一樣，以往都是由指導老師及社長和副社長來帶大家做，但今年我們是集合每位同學的力量，讓每個同學們都有機會來共同參與，從理念的共識與學習、依循著理念來計畫活動、與組員達成共識後開始籌備、習講到正式上場共有四次的社課籌備，一路下來每個同學都有學習與體會。

第一堂課程：DIY 動手做捏黏土

這次的社課我們是讓大家一起創作小餅乾，由宜慕教大家如何做，每個同學都迫不及待想趕快做呢！另外，我們在這次社課裡還完成了一個重要任務就是：加工。大家都很認真努力的在組裝要送給三興國小的小朋友們禮物---精緻又可愛的蔬菜吊飾，大家都好開心喔！



第二堂課程：理念共識與學習

做每件事前很重要的是要知道為什麼要做這件事，因此同學們事前的學習就很重要了。筱雯老師很用心的帶我們一起學習，透過影片和 PPT，讓同學們在短時間內知道地球到底正在發生什麼事、在我們不知道真相的情況下對地球、對環境做了哪些事。這次的課程大家都深深被震撼到，同學們知道說為什麼要大家去推廣「蔬食」的理念，不僅僅是為了健康，對環境的維護也是不可或缺的力量，在過程中也已經在同學們的心中種下一個正確的概念，這概念會在每次境界中產生力量，透過不斷不斷反覆學習，使概念更加堅定，它所產生的力量就會越來越強，到最後就可以將錯誤的行為改正過來，使我們越來越快樂。

第三堂課程：小組討論時間（討論活動如何呈現及工作分配）

我們一共分為五站：①我是地球，我好熱！②拋拋美保（拋開雞腿 拋開排骨 美味蔬食 保我家園）③疾病，疾病遠離我④蔬食好處知多少？⑤今天吃什麼？這次社課的目標就是各組要討論出各組要傳達什麼概念、用什麼方式呈現，在這之前，老師有和各組站長先討論要引導的方向，每個站長都非常用心的在學習與準備，同學們也都很配合，大家集思廣益提供建議，同學們在這次課程中了解到原來要承辦一件事並不容易，不過跟大家一起討論、溝通到完成一件事感覺很好。



第四堂課程：小組製作道具時間

這堂課就是要完成每一組所需要的道具，每一組都很用心的準備，而且大家在做之前有先發心再做，同學們在過程中也有跟師父祈求，所以即使只是做小小的一件事，但卻累積了大大的福報，師長三寶一定很歡喜，大家真的超棒！

習議及預演（102.12.10）

今天是邀請南華的同學來玩遊戲，順便讓我們知道自己不足的地方，大家在過程當中都玩得很開心，每站的組員都很熱情的招呼同學們，也在最後檢討還有哪些可以改進的地方，筱雯老師很隨喜大家的承擔，也再次提策同學：明天正是去國小服務，



無論表現如何都別忘記我們是想把好的、正確的理念傳遞給他們，所以即便活動熱鬧否都不是判斷這次活動是否的依據，同學們千萬別忘記為何要做這件事。

『蔬醒吧！睡美人』一同出發到三興國小（102.12.11）

短短一個半小時，同學們運用簡單好玩的遊戲，如 bingo、投乒乓球、動手做手捲…等，與五、六年級的小朋友互動，傳達『吃蔬食救地球』的理念。小朋友們都玩得很開心，也從中學到很多知識，像是就是要讓小朋友了解地球暖化會造成氣候異常及冰山融化海平面上升；【拋拋美保】則是要傳達畜牧業與地球暖化的關係；【疾病，疾病遠離我！】要讓小朋友知道吃肉會造成哪些疾病；【蔬食好處知道少？】再次為小朋友複習吃蔬食的好處；【今天吃什麼？】則是教小朋友做簡單的蔬食---手捲，小朋友們很喜歡這樣的活動，還邀請我們下次再去！





☆【我是地球！我好熱】

小朋友先聽同學們講解理念後，會請小朋友分成兩隊進行比賽，一次派一名同學搶答我們所問的問題，題目與剛剛所說的理念有關連，累積最多分的隊伍獲勝，可以領獎品---巧克力夾心酥。

☆【拋拋美保】

先講述理念（數據），再進行有獎徵答，讓小朋友玩16宮格的遊戲，同學會問題目看哪個小朋友回答正確，便能選擇一個數字，誰能最快連成兩條線便可拿到禮物。



☆【疾病，疾病遠離我！】

同學講解理念後，讓小朋友投乒乓球，杯子有兩種不同的顏色，分別代表蔬食與葷食，裡面還有放著吃蔬食的好處及吃葷食的壞處，小朋友要將投到的紙條唸一遍。

☆【蔬食好處知道少？】

同學講理念，接著讓小朋友搶答，答對的就可以得到獎品。



☆【今天吃什麼？】

教小朋友做簡單的蔬食---手捲，現做現吃！

每個小朋友都超愛~



健康蔬食 DIY (102.12.12)



這堂社課是由宜慕帶大家一起包手捲，除了可以包好吃的手捲外，同學們還很用心的準備好喝的水果茶，大家都吃得很滿足，最後也有總結這次從第一次的籌備到今天的學習，聽到站長們的分享與老師同學們的回饋，真的覺得很感動，感謝師父！因為有您，我們才有機會知道並學到這些正確的概念，進而幫助別人。

