

主辦單位： 澳門中華學生聯合總會
Associação dos Estudantes Chineses do Macau
Student Association of Chinese Students of Macau

資助單位： 澳門基金會
FUNDAÇÃO MACAU

2022 年澳門大專生走進「蔬適圈」-無肉也很快樂章程

一、主辦單位：澳門中華學生聯合總會

二、資助單位：澳門基金會

三、支持單位：普善齋、PI Café Macau、找素 GoGreen、Green Monday、元氣森林（排名不分先後）

四、活動目的：全球暖化與氣候變遷日趨嚴重，其中肉品生產與肉食對於全球暖化有相當影響，因此推廣「健康飲食」。為宣傳及推動實踐蔬食抗暖化及綠色蔬色蔬食產業環保的觀念，是次活動透過前期蔬食挑戰宣傳及講座，將健康餐飲文化帶入日常生活，讓參加者及大眾關注「多吃蔬菜」的概念，這不僅對個人身體健康有益，而且可藉由改變飲食習慣而降低排碳量，也是一種減緩氣候變遷的方式。

五、活動對象：全澳大專院校學生和高中生

接觸人數：1000 人或以上

六、活動形式：第一階段蔬食挑戰（通過社交程式 Instagram, Facebook, Wechat 等進行）

第二階段蔬食講座暨頒獎日（通過線下形式開展）

七、蔬食挑戰：

日期：2022 年 9 月 26 日至 10 月 14 日（分三輪，各 5 日）

形式：線上挑戰

人數：接觸約 1000 人以上

報名期	即日起至蔬食挑戰結束
第一輪	9月26日（一）-9月30日（五）
第二輪	10月3日（一）-10月7日（五）
第三輪	10月10日（一）-10月14日（五）

蔬食挑戰將開展三輪，活動目的通過線上形式的挑戰，令到更多大學生了解多吃素食的好處，通過各種社交媒體平台的宣傳推廣，吸引更多大學生參與蔬食挑戰，使參與者了解蔬食有益身心健康的理念，從而逐步養成健康的飲食習慣。

八、蔬食挑戰方法：

挑戰形式為五日三餐，餐點需含有兩種或以上植物製品

例如：水果蔬菜、全谷物、豆類（其他素食製品均可接受），可接受蛋奶素。

備註：不符合參賽規格則視作無效

九、蔬食挑戰流程：

- ✧ 挑戰者填寫蔬食挑戰報名表格，報名成功後獲電郵 aecmveggie@gmail.com 的確認電郵通知。
- ✧ 將蔬食相片上傳到社交平台如 Instagram, Facebook, Wechat 等並「# hashtag」標記「無肉也很快樂」
- ✧ 上傳已發佈至社交平台上的三餐蔬食照片的截圖至指定的 google 表單內（表單將於確認電郵內發出）

十、蔬食挑戰獎品：

參加者完成蔬食挑戰後即可參與抽獎並有機會獲得由「普善齋」、「PI Café Macau」、「找素 Go Green」或「元氣森林」（排名不分先後）提供的現金禮券及禮品，名額三十位。

參加者邀請親友（全澳大專院校學生和高中生）更有機會獲得大獎，詳情請參閱確認電郵內發出的 google 表單。

大獎：「Marshall 馬歇爾 STOCKWELL II 藍牙喇叭」，名額一位。

- *如符合參賽規格，即可完成挑戰並獲得抽獎機會一次
- *參加者可以再參加第二、三輪挑戰，最多可獲得三次抽獎機會
- *獎項以抽籤形式進行，得獎者須於十月二十九日下午三時至五時出席「蔬食講座暨頒獎日」領取獎品
- *獎品名單在每一輪挑戰結束時公佈一次
- *領獎需出示獲獎的通知
- *是次活動和本章程之解釋權、修改權和決定權均歸主辦單位所有

十一、蔬食講座暨頒獎日：

日期：2022 年 10 月 29 日（六）

時間：15:00 至 17:00

地點：澳門提督馬路 131 號華隆工業大廈 9 樓

講座將邀請兩位綠色生活及營養學專業人士分享健康蔬食的心得和知識，讓更多人認識健康蔬食的好處和意義，講解坊間對「蔬食健康迷思」、「蔬食疑問」、「蔬食故事」，藉此普及素食文化，減少全球碳排放、維護動物權益及促進人類身心健康發展。

十二、查詢：

詳情可瀏覽澳門學聯網站 <https://aecm.org.mo/?p=45454>

查詢電話：2836 5314/梁先生

電郵：alan@aecm.org.mo

辦公地點：澳門提督馬路 131 號華隆工業大廈 9 樓

*本會將保留最終解釋權及決定權