

吃播一百集 青年推素無國界

蔡翠容／李志成

選文觀點

直播吃東西給人家看？嚴謹的宗教慈善團體中，花蓮一群年輕志業體同仁選擇用「吃播」向同儕推動素食，2021年3月已經屆滿一百集。「吃播」第一集在花蓮藍天麗池飯店，第一百集時團隊再度聚首，讓飯店經理讚歎，這群年輕人真的不一樣！

TZU CHI FOUNDATION

「我們很吃驚，一群年輕人直播推素，真的很有一套。」藍天麗池飯店行銷業務部經理葉蕭筱臻談起由慈濟年輕同仁組成的「用肚子翻滾素的花蓮」吃播團隊，從第一集見證到第一百集〈好想和你在一起〉，這群年輕人令她讚歎不已。

3月14日是白色情人節，一群年輕人以不一樣的方式，和一群不一樣的人，在花蓮藍天麗池飯店二樓餐廳中歡聚一堂，不但充滿知性、感性，還兼具色香味。

◎支持創意 讚歎成功

為了響應證嚴上人對年輕人的殷殷叮嚀，善用科技推素，慈濟基金會編纂處的楊雯婷與宗教處吳佩珊，在餐桌前聊起，即說即行，兩人隨即就以臉書直播，「吃播」第一集就此在2020年3月10日誕生。

隨後，他們迅速透過自己的人脈，集結了一群集慈濟基金會同仁、慈濟大學、慈濟科技大學及相同理念的年輕人，邀約蔬食者透過鏡頭，帶動身邊的親友來「吃播」，分享茹素好處與生活經驗。目前，已在花蓮、大臺北、嘉義及新加坡等不同地區，介紹在地蔬食餐廳和人物故事，吸引眾多關注、討論及分享。

2021年3月14日，白色情人節這一天，節目屆滿一百集。時隔一年，當時見證第一集播出的花蓮藍天麗池飯店葉蕭筱臻，再度親眼看著面前這一群身著白色上衣的吃播團隊年輕人，迅速將桌椅、音響搬到定位、架設完成，讓整個活動現場的動線、舞臺及座位井然有序，不禁稱讚這群令人刮目相看的年輕人，還為飯店沒有多加協助而感到不好意思。

◎唱出熱情 舞出活力

“I won't give up..... I won't leave, I want to try everything.....” 在臨時挪出的小小舞臺上，曾是熱舞社社長的慈濟大學英美語文學系羅翊庭與九位大小朋友隨著輕快的音樂〈Try

Everything〉，熱情舞出滿腔沸騰的愛心，唱出內心的活力。

承擔吃播一百集「好想和你在一起」前期活動宣傳、舞蹈編排及影音剪輯的羅翊庭表示，這次舞蹈配樂挑選〈Try Everything〉，希望大家勇敢嘗試蔬食。

因為媽媽從書中看到吃素有益健康後便選擇素食，當時四歲、患有異位性皮膚炎的羅翊庭跟著吃素，竟在三個月後恢復健康。見證素食的奇蹟，也從證嚴上人開示影片中，了解要與眾生結善緣，母女倆持續吃素到現在。

在慈濟基金會同仁邱國氣及大愛臺記者林思一的邀約下，羅翊庭參與吃播團隊，「很多人都不了解素食有什麼好吃？」集合多人力量製播的「吃播」要讓大家知道，吃素不只有青菜，也可以很豐富。

◎克服困難 使命必達

在舞臺前，與林思一一起介紹「吃播用肚子翻滾素的花蓮」，蔡柏毅表示：「我們的貼文總共觸及五十二個國家地區，超過一百四十七萬人次觀看。」

2020年因證嚴上人呼籲齋戒茹素，慈濟基金會編纂處同仁蔡柏毅同時受同仁楊雯婷「0雜念、1目標，推素」的決心所感動而加入

「吃播」團隊。從去年三月的第二集節目到現在一百集，一年多以來，他發現直播推廣蔬食沒有太高門檻，只要有手機和網路就可做到。

過程中，面對鏡頭說話是他最需要克服的困難，除了不適應鏡頭，當時也沒有簡易的收音設備，必須在餐廳、公共場合面對手機大聲說話，讓他覺得尷尬；然而楊雯婷鼓勵著說：「用一張臉，換一條命。」這句話讓蔡柏毅了解推素的價值與重要性，加強信心，堅決踏上這條正確的道路。

一路走來，因為團隊成員都非專業，大家都在磨合中突破困境，遇到挫折，也會興起就此中斷的念頭；此時，靜思語「站在半路，比走到目標更辛苦。」提醒他持續投入，才能看見效益。眼看很多人因為吃播而改變飲食習慣，蔡柏毅更加體悟到：「改變，不是一個人做很多好事，而是很多人做好一件事。」