

用創意為地球減壓 HBL女籃青年共行

林瑩欣

選文觀點

助人的良善與愛地球的心，會讓「真善美」發芽生根，透過「蔬食無痕家庭日」活動，欣見高中女籃球員的學習與付出，且在與臺師大減塑促進中心合作下，力行環保真義。

TZU CHI FOUNDATION

響應「世界地球日」，宣導落實環保。4月18日，慈濟基金會與臺北市政府在大安森林公園，舉辦「蔬食無痕家庭日」活動，集園遊會、音樂會、化裝遊行趴、蔬食料理與蔬果插花教學、環保桌遊等豐富環保盛宴。在徜徉藍天白雲下，有一支身材高挑女子隊伍，以實際行動來實踐環保真義！

◎高超女籃 愛心十足

臺北市立陽明高中女子籃球隊剛榮獲一〇九學年度HBL高中籃球聯賽季軍。二十一位青春洋溢的球員，卸下球場上的勇猛，

一大早八點鐘，在黃怡惠教練帶領下，井然有序地參與青年志工服務。黃怡惠教練表示，因為球隊長期受到慈濟志工關懷，應志工駱純美邀請，前來推廣環保理念，希望藉由今天活動，讓學生們學習如何做志工、回饋社會。

2020年9月，慈濟推動「看見希望，安心就學」專案，志工駱純美因而走入校園，剛好陽明高中校內有幾位同學需要陪伴，開啟雙方良善互動，志工成為他們的慈誠爸爸、懿德媽媽，長期陪伴，關心這些孩子的學習與成長。

「蔬食無痕家庭日」現場有很多闖關遊戲，都在教導落實環保無塑的訣竅，黃怡惠教練希望學員們回去後，將所學更能落實在生活中。黃怡惠覺得活動非常有意義，也在開幕典禮時聽到很多來賓都提醒要隨身攜帶環保杯、碗、筷。而她有時也會帶球員去踏青，會發現臺灣垃圾不落地及垃圾分類回收，實施得很徹底。因此，平時在練球與比賽時，她也會要求球員們養成環保的生活習慣——吃營養午餐時自備碗筷、喝水自備水壺裝水、避免一次性用具及減少塑膠袋使用。

就讀高一的張聿嵐同學榮獲今年球賽的「最佳新人后」。她在「我愛畫畫區」和「化廢為寶環保藝術展示與教作」兩站服務，協助小朋友在黑板布上畫畫，黑板布是利用回收的寶特瓶製

作的，不僅環保，還能寓教於樂，讓小朋友畫得很開心。張聿嵐說：「志工還使用許多回收物，製作觀賞用藝術品，或實用的東西，做到回收再利用，而且是自己親手做的，更有意義，真的很酷！」

張聿嵐也學習到塑膠類製品很容易傷害到海洋生物，認為一定要減少使用塑膠類製品，還給海洋生物一個美好的家，例如使用水壺多喝開水、不喝瓶裝飲料，也可以像今天一樣參加活動，推廣環保意識。這讓她覺得很棒！

在「化廢為寶——親子互動站」，陽明女中籃球隊員戈苡薰、黃葶予、江子柔負責陪伴小朋友玩遊戲。黃葶予很喜歡這一站，除了手作玫瑰花很漂亮外，更重要的是粉紅色防撞舒美布都是回收回來的，經過志工巧手與創意發揮，化廢為寶，讓無痕真正落實生活。

◎臺師大團隊 促進減塑

臺師大減塑促進中心曾經與很多團體互動，知道慈濟積極推廣環保蔬食，與大愛臺《一口家族》製作人高正平接觸，得知今日活動。黃靖貽助理表示：「我們覺得這是一個好機會，希望讓大家對於減塑有更清楚的理念。」在親子闖關的「桌遊」攻站桌上，擺放文創產品，有年輕學子為大家解說環保減塑的理念。

黃靖貽說明，這是臺師大減塑促進中心的特色，每年都會舉辦跟減塑相關的徵件比賽，歡迎學生或社會人士，對此議題有興趣者，來參加比賽。選出的作品，可以做成商品的創意設計。像是小小一塊螢幕擦拭貼，如果每天使用，就可以提醒自己要做減塑這件事。另外還有用蒲草做成的吸管，可以重複使用，這是臺師大校友畢業後，自行創業的作品，希望能夠透過這種方式，推廣減塑到校園、社會，用創意、用行動，為環保無塑盡一份心力。

無論是高中女籃隊或臺師大減塑促進中心，這群年輕人在課堂外，奉獻時間服務他人，不僅為自己人生描繪上美麗色彩，增添生命價值，也在學習中，將蔬食健康、環保無塑、物種保護付諸行動，一起用心愛護地球。