

「永續減碳共嬋娟」 ESG 千人中秋茶禪企劃案

活動緣起

中秋節，又稱月亮節，是中國重大傳統節日之一，歷史悠久，淵源流長。中秋節源起古代農業社會人們對大自然崇拜和感恩之情所衍生的祭拜滿月習俗。盛唐之時，經濟繁榮，文化昌盛，中秋節正式成形，人們開始在農曆八月十五這一天，舉行大型賞月活動，邀集親朋好友聚會，品茗賞月，吟詩作賦。後來這一習俗逐漸流傳開來，成為全國性的固定節日。到了宋朝，中秋節的慶祝活動又更加豐富多彩，賞月、吃月餅、飲桂花酒、點茶品茗等習俗逐漸形成並延續千年。

宋代中秋節已經成為民間重要團圓節日，人們會在這一天與家人團聚賞月、吃月餅，共享天倫之樂。

賞月：中秋節夜晚，天高氣爽，月亮圓而亮，是賞月最佳時機。宋人常在庭院中擺設香案，焚香祭拜，賞月祈福。

吃月餅：月餅象徵著團圓，吃月餅是中秋節最重要習俗之一。宋朝時月餅種類已相當繁多，餡料豐富，是節日裡親朋好友相互饋贈的時尚禮品。

團圓：中秋節強調家庭團圓，人們即使身處異地，也會盡量趕回家與家人同度佳節，共享幸福的快樂時光。

中秋節是中國傳統文化的重要組成，千百年來，它不僅是人們表達對自然、家庭和美好生活的祝願時刻，也是實現團圓、感恩和祝福的節日。無論是唐代、宋代、元代、明代還是清代，中秋節慶祝方式雖有所變化，但核心價值從未改變。然而，進入 21 世紀，現代生活方式變遷已讓中秋節的慶祝方式出現顯著變化。特別是在商業媒體推動下，中秋節全民烤肉竟成為一種流行現象，這種趨勢不僅與傳統中秋強調自然和諧的精神相悖，更與全球減少碳排放和建立永續生態環境的努力相逆左。

對於高碳排所產生的危害，美國著名環保作家，華萊士．威爾斯在其 2020 著名作品，「氣候緊急時代來了」特別提到地球至今 40 億年歲月中，曾歷經 5 次大滅絕。而導物種滅絕原因，均直接與間接與溫室氣體導致的氣候變遷有關。



中秋節這幾年已變成全民烤肉節，不少地方舉辦了萬人封街烤肉會，但環保單位的監測數據發現，烤肉活動導致各地中秋節期間的空氣質量嚴重不良。（文：聯合報）照片下載自 Yahoo 新聞。

聯合國政府間氣候變化專門委員會（IPCC）在其發佈的「全球變暖 1.5° C 特別報告」中也指出，為了限制全球變暖造成不可挽救災難，人類需要在 2050 年前達到淨零二氧化碳排放。除此之外，世界氣象組織（WMO）、美國國家科學院（NAS）、美國國家海洋和大氣管理局（NOAA）也都呼籲世界各國要立即採取行動減少溫室氣體排放，以避免未來可能發生的災難性氣候變化。為了挽救人類免於在第 6 次大滅絕中滅頂，人類需要停止向大氣排放溫室氣體。雖然立即停止辦不到，但至少在可見未來中，肯定要達到零碳排，減少碳排放已成為世界各國一致努力的方向。

為了倡導更健康、更環保的中秋節慶祝方式，北大特區在北大策進會、台北大學、西蓮學苑、樹林社大、國際獅子會 300B2 區倡議下邀集各大機關、企業、社團計劃舉辦一場「千人茶禪」ESG 活動，提倡全家人在中秋節當晚，以品茶、賞月和正念靜思來代替烤肉，減少碳排放，回歸自然與心靈的平靜。通過這次活動，我們希望能喚起更多人對環境保護的關注，並重新審視中秋節的真正意義，將其變回一個尊重自然且充滿傳統文化氣息的節日。

「千人茶禪」ESG 活動不僅僅是一次品茶聚會，更是一場心靈的洗滌與提升。在這個科技與生活節奏飛速發展的時代，每個人都面臨龐大壓力，伴隨著許多負面能量，所以讓我們在萬里無雲鏡九州，最團圓夜是中秋，銀蟾光滿天涯外，玉宇澄清海上樓的皎白月光下，放下繁忙生活節奏，與家人朋友一起，通過茶禪體驗，感受內心的寧靜與祥和，共同為可持續環境保護貢獻一份力量。

活動目標

1. 提供歡慶中秋另一種選擇，倡導健康、環保的中秋節慶祝方式，正面思考全民烤肉所帶來高碳排放對永續環境的衝擊，提高社會對環境保護與低碳生活理念的關注，
2. 提升大眾對中秋節傳統文化的認識與重視，重拾品茶賞月美好習俗。
3. 促進家庭和社區交流，通過茶禪活動增進親朋好友之間情感聯繫。
4. 吸引媒體關注及廣泛報導，藉以帶動共鳴，讓未來的中秋節，有更多人、更多社區一起品味茶香、欣賞明月，享受心靈寧靜，共建一個美好的祥和社會。

活動執行

本次活動日期訂於九月十七日（農曆八月十五日，中秋節當日）下午六時至九時，分為三個主要方式同時進行，一為正念茶禪活動，二為賞月賞樂泡茶趣活動，三為網路茶禪連線。





本會於 109 年及今年 4 月份二度舉辦百人茶禪活動，邀集北大特區鄰居進行正念減碳品茶活動。

正念茶禪：

人數預計 350 人，本方式活動主要在透過儀式性流程以及頌鉢、琴簫、南管等正能量音樂、引導茶禪與會者進入冥想狀態，提昇專注力與記憶力，並在茶胺酸幫助下，凝聚正念與提昇內觀能力，以放鬆日常壓力，獲得心靈寧靜。本活動場地設定在台北大學行政大樓後面廣場，雨備設在行政大樓正門前廊。預訂 5 人一桌，1 人為茶師，另 4 人為茶客，因此共有 70 桌，需要 70 位茶師，另外需召募 280 位茶客。



正念茶禪活動場地設定在台北大學行政大樓後面廣場，雨備設在行政大樓前廊。



正念茶禪邀請南薰閣樂團現場演奏傳統南管古樂，伴隨茶香，整個活動詩意盎然。

「正念茶禪」茶席進行流程如下：

引導人：釋法源法師

品茶引導人：李志豪

主持人：黃君琪

18:30～19:00 南管表演

19:00～19:05 靜心引導（釋法源法師）

19:05～19:15 頌鉢表演

19:15～19:20 第一巡品茶引導(包種茶)

洞簫表演

19:20～19:40 第一巡品茶(包種茶)，第一～四道茶

古琴表演

19:40～19:48 更換茶種（南管）

19:48～19:53 第二巡品茶引導（白茶）：

洞簫表演

19:53～20:13 第二巡茶品茶(白茶)，第一～四道茶

古琴表演

20:13～20:21 更換茶種（南管）

20:21～20:26 關心引導（釋法源法師）

20:26～20:31 第三巡品茶引導（蜜香紅茶）：

洞簫表演

20:31～20:51 第三巡茶品茶(蜜香紅茶)，第一～四道茶

古琴表演

20:51～20:56 感恩圓滿 鄭坤華理事長

20:56～21:00 洞簫暨古琴



賞月賞樂泡茶趣場地預定於台北大學法學院暨商學院中間大草坪。雨備則定在法學院正門前廊。

賞月賞樂泡茶趣：

人數預計 350 人，本方式活動採團體報名，是以較輕鬆、活潑方式吸引原本揪團要烤肉的群體，包括家庭團聚、親友團聚、朋友團聚、公司團聚轉換賞月方式，改烤肉為泡茶，以達到第一項活動目標。場地設定在台北大學法學院暨商學院中間大草坪，雨備則定於法學院正門前廊。主辦單位提供燈光、熱水、茶葉及茶點，不提供茶師、茶具，由參加者自行攜帶茶具，自行泡茶自己喝。現場搭建小舞台，自下午 4 時起以草地音樂會型式為茶會營造輕鬆氣氛。



賞月賞樂泡茶趣活動場地搭建小舞台以草地音樂會型式為茶會營造輕鬆氣氛。

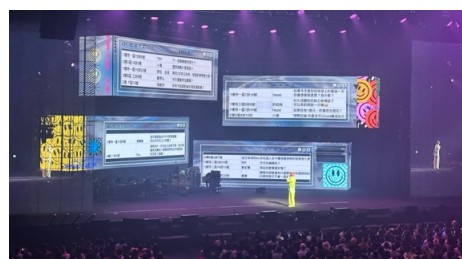
活動場地週邊另設置 25 個攤位，自中午 11 時起開始販售相關商品，包括茶葉、茶食、茶具、地墊、草地遊具，除了創造歡樂氛圍外，也可以吸引更多人現場報名參加。



場地週邊另設 25 個攤位提供茶葉、茶具、地墊、遊具等，以吸引更多人現場報名參加。

網路茶禪連線

人數預計 300 人以上，活動當日，除台北大學本場地外，另外也串連澳大利亞、馬來西亞、韓國、日本……等地公益團體暨素食團體同時異地舉辦茶禪活動，展現全球各華人社會藉由共通的文化慶典，表達對推廣低碳生活、關注持續性環境保護的積極心意。另由茶人網紅主持網路聊天室以網路連線、視訊相傳方式介紹世界各地茶文化，並展現出古人千里共嬋娟文學意境。



網路茶禪聊天室時間表

時間	環節名稱	內容描述	參與者	備註
18:00 - 18:05	開場致詞	歡迎詞及節目簡介	主持人：美國網紅小 C	
18:05 - 18:20	活動介紹	介紹千人茶禪活動及其背景和意義	主持人、活動策畫人	
18:20 - 18:40	世界茶文化介紹	介紹中國、日本、英國、印度等國家的茶文化	主持人、各國茶人	幻燈片展示
18:40 - 19:00	特別茶席連線	連線介紹世界各地同時舉辦茶席的朋友，展示他們的茶席活動	特別邀請嘉賓	在線直播
19:00 - 19:20	茶道示範	在線直播茶禪活動，展示茶道文化	現場主持人	視頻直播
19:20 - 19:40	靜心冥想	引導參與者進行一段茶禪冥想	主持人、引導者 釋法源法師	
19:40 - 20:00	互動問答	在線觀眾提問與主持人及特邀嘉賓互動	主持人及特邀嘉賓	
20:00 - 20:15	特邀嘉賓訪談	訪談特邀嘉賓，討論茶文化對環境保護的重要性	主持人及嘉賓	
20:15 - 20:25	各地茶席心得分享	邀請世界各地茶席參與者分享心得與感受	特邀嘉賓	
20:25 - 20:30	閉幕致詞	感謝詞及節目總結	主持人	

網路茶禪聊天室軟硬體要求

音響設備

1. 高品質麥克風：確保主持人和嘉賓的聲音清晰。
2. 耳機：避免回音和回聲。
3. 音頻混音器：調整音頻質量。

顯示設備

1. 高清顯示器：展示幻燈片和視頻內容。
2. 多顯示器設置：支持多視角切換。
3. 屏幕共享功能：用於展示資料。

導播設備

1. 導播軟件：如 OBS 或 vMix，用於畫面切換和直播管理。
2. 多機位攝影：多角度捕捉畫面。
3. 即時切換：保持節目流暢。

網路頻寬

1. 高穩定性網路：避免斷線或卡頓。
2. 足夠頻寬：上行頻寬至少 10 Mbps。
3. 備用網路：應對突發故障。

音控設備

1. 音頻監控：實時監控和調整音頻質量。
2. 降噪技術：消除背景噪音。

其他設備

1. 高性能電腦：運行所有需要的軟件。
2. 技術支持：安排技術人員現場支持。
3. 預演排練：確保所有設備和流程運行正常。

特別注意事項

1. 連線測試：提前與各地特邀嘉賓進行連線測試，確保連接穩定。
2. 時差考量：考慮各地的時差，合理安排特邀嘉賓的發言時間。
3. 視訊質量：確保各地連線的視訊質量，以便觀眾能清晰觀看。
4. 同步互動：設置專門的互動環節，讓在線觀眾能夠與特邀嘉賓及主持人進行實時互動。

志工來源：台北大學同學 20 位、北大高中同學 20 位、北大策進會 10 位（含東方之美旗袍會旗姐）、西蓮學苑 5 位、樹林社大 5 位、其他 5 位，合計 75 位。

主辦單位：新北市北大特區聯合策進會
臺北大學 USR 永續辦公室、
三峽西蓮學苑、新店雲陽寺
國際獅子會 300 B2 區
樹林社區大學、

合辦單位：臺北大學海山學研究中心、新北市農會、
新北市北大高中、三峽區農會、
社團法人台灣瘋北大文教發展促進會
還我特色公園行動聯盟、
世界佛教教育協會、東方之美旗袍會、
中信房屋三峽北大加盟店、凱翊國際藝術有限公司、
歡樂自在茶道教室、初苾初蒔中式經典餐廳、
新北市三清弘道慈善會、三峽雨花齋免費素食餐廳
(持續增加中……)

協辦單位：林金結議員辦公室、黃永昌議員辦公室
新北市政府客家事務局、三峽區公所
龍學里辦公室、龍恩里辦公室

指導單位：新北市政府社會局