



糧食與環境韌性：以綠色飲食回應氣候挑戰 —從一盤蔬食出發，連結健康、文化與永續

文/永續發展及大學社會責任推動中心編輯組

面對氣候變遷與糧食危機，推動低碳、綠色飲食已成為全球重要行動策略。中臺科大食品科技系呂哲維專技副教授，於今年8月赴日本沖繩參加「2025日本國際亞洲餐飲挑戰賽(JIAFBC)」，以蔬食創作《繽紛彩蔬迎豐年》勇奪金牌，在國際舞台展現臺灣蔬食文化與環境永續的創新實力。

這道創新作品全程捨棄動物性明膠，改用植物膠體與分子料理技法建構整體結構與口感，兼顧美學與環境責任，象徵迎接豐收、共享健康的理念。透過在地蔬果與穀物的創意詮釋，傳遞出減碳飲食、糧食多樣性與永續農業的價值。這不僅是專業技藝的展演，更是綠色行動力的實踐，體現出中臺科大師生將永續觀念融入日常教學與創作之中，培養面對環境挑戰的創新應變力。中臺科大期望透過行動實踐，呼應「SDG 2零飢餓」與「SDG 13氣候行動」，讓師生在校園中落實綠色生活，進而培養面對氣候挑戰的環境韌性。



▲ 2025日本國際亞洲餐飲挑戰賽(JIAFBC)各國合影(食品科技系提供)

▲▼ 中臺科大食科系呂哲維老師以蔬食作品登上國際舞台，榮獲蔬食料理金牌(食品科技系提供)

▲ 春聯書法之水墨插畫成果大合照(文化價值鏈USR Hub提供)

文化記憶與社會凝聚力：以在地歷史建構社會韌性—從歷史精神中汲取連結世代的文化能量

社會韌性不僅源於制度與科技，更根植於人們對土地與文化的認同。為喚起社會對地方記憶的關注，中臺科大USR Hub「彩虹義診團-S.E.T愛與牽掛計畫」與在地信仰中心「舊社南興宮」合作，舉辦「溝背戰役130週年紀念健檢服務活動」，攜手南興宮管理委員會、北屯區公所及市議員多方力量，讓青年親身踏查歷史現場，感受義軍捍衛家園的英勇決心，深化對土地的情感連結，落實「SDG11永續城鄉和社會」精神，並象徵文化傳承是維繫社會凝聚力的重要基石。

此外，中臺科大USR Hub「文化價值鏈—文化創生與智慧永續計畫」以文化永續之筆續寫時代詩篇，舉辦「2025麗澤·掘青—藝文研習營」，結合詩、書、印三位一體的藝文形式，串聯經典與創作。研習營結合中臺科大藝文中心、大坑麗澤文化資產研究協會等單位，並獲張賴玉廉先生永續人文講座基金支持，延續先賢文化精神與地方人文記憶。活動中，專家學者帶領學員以詩詞、書法與篆刻互動，感受文字與墨韻的歷史深度與創作樂趣，使文化不僅被保存，更在當代社會延續與扎根。

中臺科大透過歷史行動與藝文教育的雙軌並進，將「守護土地的韌性」與「文化價值傳承」結合，培育具歷史感知與文化素養的新世代，實踐社會凝聚力與永續城鄉發展，彰顯高教場域對人文藝術與社會韌性的承諾。

▼ 溝背戰役130週年紀念健檢服務合影(彩虹義診團USR Hub提供)

中臺ISSUE



「11.A、強化國家與區域的發展規劃，促進都市、郊區與城鄉之間的社經與環境的正面連結。」

韌性社會 的未來藍圖



文/永續發展及大學社會責任推動中心編輯組

「韌性」(resilience)一詞原本來自物理學，指物體在受到外力後能回復原狀的能力(American Psychological Association, 2014)。聯合國政府間氣候變化專門委員會(Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC)將韌性定義為：「社會、生態或社會—生態系統及其組成部分能夠及時且有效地預測、減少、適應或從危險事件或趨勢的影響中恢復的能力」；當疫情、氣候變遷、科技轉型與少子高齡化同時衝擊社會，韌性就成了未來社會能否持續運轉的核心條件。

要描繪一個「韌性社會」的藍圖，不能只看經濟制度或硬體建設，而必須從心理、健康、社會與教育四個面向整合。因為人的心理韌性，是健康韌性的基礎；社會支持系統，決定了健康與教育的普及；而教育則是讓韌性得以傳承與升級的長遠之道。

心理韌性：從個體到關係的力量

心理層面的韌性，重點在於面對壓力的適應力。研究顯示，能保持心理韌性的人，往往具備幾個特徵：自我覺察、情緒調控、積極意義建構、與他人的互信支持(American Psychological Association, 2014)。在各

種衝擊面前，個體的心理韌性是最基礎的防線。許多研究指出，在逆境中持續前行的人，不是沒有痛苦與挫折，而是善於調適、尋找支持、從經驗中反思與成長，這樣的韌性不該被視為「個人特質」的標籤，而是可以被培養、被教育、被環境養育的能力。

在校園中，推動心理韌性並不只是單純設置諮商中心，而是讓心理健康教育與日常教學、同儕互動、生活經驗融合。例如：

- 課堂內設計反思單元：讓學生針對挫折經驗進行反思、小組分享與回顧，而非只在壓力來時才介入。
- 建構「同儕支持網絡」：培訓學生領袖、朋輩輔導員、心理大使等角色，在平日推動情緒互助、壓力識別與資源導引。
- 校園文化中有「成長思維」的倡議：將錯誤視為學習機會、鼓勵勇於面對挑戰、推動跨界體驗與多樣性嘗試。

透過這些做法，學生不只學習課業知識，也逐步習得從壓力中自我調整、尋找資源的能力，這樣的心

Insight out

智力量，是韌性社會的重要構件，在學校教育中，心理韌性的建立就像大樹養根一樣的關鍵。

健康體系：預防、創新與公平接近

健康韌性意味著養成自主管理能力，並透過社區健康據點與公共衛生政策提供支持。世界衛生組織(World Health Organization, 2020)指出，健康促進需要結合社區力量與科技監測，以減少慢性病與傳染病風險。這種視角對於面對突發疫情、慢性病上升、人口老化的社會非常重要。

首先，在公共衛生策略上，應強化「健康促進」與「早期篩檢」機制，使更多慢性病風險能在尚無症狀階段被識別與管理。其次，醫療與社區健康照護的整合（如社區診所、長照體系）必須更緊密，讓「住家+社區」成為健康照護的核心場域，而非僅仰賴大型醫院。再者，科技應用（遠距醫療、智慧監測設備、健康資料平台）是延伸照護密度與及時性的關鍵，但更需重視數位落差與資安、隱私保護。

在大學校園裡，也可以有具體作為：健康促進中心擴展為「全人健康中心」，提供心理、體適能、營養、壓力管理等整合服務；並以校園為示範場域，推動健康生活模式（例如無菸校園、健康飲食優惠、適度運動設施、社團結合運動與身心活動）。

社會結構：下沉治理與跨界連結

社會韌性的基礎在於社區互助網絡、跨部門合作與資訊透明。過去台灣在大規模災害與疫情期間，正是透過社區與志工動員展現了高度的社會韌性(National Development Council, 2018)。一個有韌性的社會，是每個層級、每個社群都有能力響應與重建，這需要一種「下沉治理」與「跨界連結」的社會結構。

在地方層級，鄉鎮、社區、居委會與民間組織可成為韌性社會的基石，當災害、疫情、經濟衝擊來臨時，地方組織能迅速動員、整合物資、提供照護、安全網路，這種結構既是物資供應線，也是人際支持線。

教育與健康、心理領域的力量也能下沉至社區：如大學生志工、校友回饋、社區工作坊、健康促進推廣隊

、心理紓壓講座等，讓知識、資源、能量不再侷限於校園，而是延伸至社會角落。

此外，社會結構的韌性還來自於包容性與互助文化：在多元族群、多樣生活方式的社會中，建立包容性的社會網絡、社會信任與跨界協作尤為重要，當人人不只是自己承受，而是願意互相支援，韌性才能真正根植。

教育再設計：通識、跨界與實踐導向

教育是韌性的長期投資。UNESCO(2015)在《教育2030》中提出，教育應融入永續發展、公民素養與跨域學習，讓學生具備面對不確定性的能力。台灣的大學社會責任實踐(USR)計畫，正好呼應了教育韌性的價值(Ministry of Health and Welfare, 2021)。

未來教育需有以下特徵：

- 通識課程融入韌性思維：碳中和、社區災害因應、心理健康、公共衛生、科技應用等應成為跨域必修或選修，使學生具備跨界思維與問題意識。
- 實踐導向與共創課程：鼓勵學生參與社區專題、服務學習、產學計畫，把課本中的策略與社會實境接軌，讓學習成為真實問題解決的動能。
- 跨系整合與團隊合作能力培育：未來的挑戰常是跨域問題（例如長照、健康科技、災害管理），因此教育設計應鼓勵跨系合作專案、不同背景學生共同解題。
- 終身學習的能力養成：未來個體可能經歷多次轉業、多次學習，教育應強化自學能力、資訊素養、反思能力，使社會與個人在面對高變時代時更有韌性。

結語：共築有韌性的社會，我們從校園開始

從心理、健康、社會到教育，這四條線構成韌性社會不可或缺的支柱。當我們在校園談論如何讓學生更有抗逆力、更多健康習慣、學會跨界合作、並走出校園去參與社區，就等於在為整個社會播下韌性種子。

中臺大事紀

中臺科大以教育培力韌性 勾勒永續社會未來

文/永續發展及大學社會責任推動中心編輯組

近年全球頻繁面臨極端氣候、疫情陰影與社會變遷等多重挑戰，聯合國也多次強調「社會韌性」是面對未來不確定性的關鍵能力。大學校園不僅是知識的殿堂，更是培育世代行動力與社會責任的基地。中臺科大透過心理支持系統、綠色飲食創新與在地文化發展等校園實踐行動，展現出大學教育在社會韌性建構中的關鍵角色，並以教育之力培養在面對心理、環境與文化的三重衝擊中能穩健應對的青年行動者，構築邁向永續社會的韌性藍圖。

心理健康與支持系統：校園韌性的根基 一以關懷與專業支撐學生的心靈復原力

在全球高等教育領域中，學生心理健康已成為永續校園不可或缺的核心。面對升學壓力、職涯不確定性與社會變遷挑戰，學生的情緒支持系統直接影響學習力與生命力。中臺科大洞察此趨勢，於114年9月全新啟用升級版「諮輔中心與資源教室」，以「安心、友善、專業」為理念打造身心支持據點。

全新空間除增設第三間諮商室與專屬等候區，更推出結合藝術氛圍的「The Inner Corner心安角落」，讓學生在一對一輔導外，也能於情緒低潮時尋得安靜休憩空間。系統面則全面導入數位化心理諮商管理平台，提供線上預約與紀錄追蹤，提升服務即時性與可近性。資源教室也同步升級，強化身心障礙學生的學習與生活支持。這些創新的空間再造，不僅實踐「SDG 3良好健康與福祉」與「SDG 5性別平等」，更體現校園關懷文化，為培養具備心理韌性的新世代奠基。



▲ 中臺科大師長們共同見證諮商輔導中心與資源教室新空間啟用（諮輔輔導中心提供）

▲ 師生齊聚一堂，在啟用茶會中交流，分享體驗新空間的喜悅（諮輔輔導中心提供）

資料出處

American Psychological Association. (2014). The road to resilience. American Psychological Association. <https://www.wapa.org/topics/resilience>

臺灣韌性社會研究中心
https://tsr.ntu.edu.tw/web/resinfo/resinfo_in.jsp?langtw&cp_id=CP1737703018283

WHO《世界衛生報告》：健康促進與社區支持的重要性(2020)
<https://www.who.int/publications/item/world-health-report>

UNESCO《教育2030》：教育如何促進可持續發展與社會韌性(2015)
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656>

行政院國家發展委員會：《台灣高齡社會政策白皮書》(2018)
<https://www.ndc.gov.tw>

衛生福利部：《長照政策與社區健康促進計畫》(2021)
<https://www.mohw.gov.tw>