

綠色生活 in 一下—2026蘭博低碳永續市集

永續市集 × 永續生活體驗 × 綠色音樂 × 快閃講堂 × 環教課程 × 惜物修理所

永續生活，可以從日常的一個小選擇開始！

蘭陽博物館於9月26日至27日推出「綠色生活 in 一下—2026蘭博低碳永續市集」，從蘭陽的山海環境與生活出發，集結關注環境友善、循環再生、在地生產與綠色生活的品牌及行動夥伴，透過市集、體驗、音樂、講堂、環境教育與修理服務，邀請大小朋友一起發現：原來永續並不遙遠，而是可以從「吃什麼、買什麼、怎麼使用一件物品」開始。

今年除了永續品牌市集，還規劃4場永續生活體驗，從海廢拼圖、廢材偶戲、青草槌到野植風味鹽，帶大家認識減廢、再利用與永續飲食；現場也有綠色音樂、永續快閃講堂與環境教育課程，從海洋、氣候到飲食，把永續議題帶進生活。另設「惜物修理所」，透過小家電維修、二手玩具交換、自行車保養與自然食器體驗，讓修理、交換、重複使用與減少一次性用品，成為日常就能實踐的行動。

活動日期	115年9月26日 (六) 至9月27日 (日)	市集時間	10:00—16:00
活動地點	蘭陽博物館	活動對象	一般大眾、親子家庭、部分活動設有年齡、參與資格及名額限制，詳見各場次說明。
指導單位	國家環境研究院、 宜蘭縣政府	主辦單位	宜蘭縣立蘭陽博物館
執行單位	簡單慢活有限公司		

永續好生活市集 | 9/26—9/27 10:00—16:00

從「日常消費」開始，為環境做出更好的選擇！

本次市集邀集友善環境、在地生產、循環再生、自然手作及永續生活等特色品牌，讓民眾透過選購與交流，認識產品背後的环境理念，也以實際行動支持對土地與環境更友善的生活方式。

市集期間更鼓勵民眾自備環保餐具、購物袋與水壺，減少一次性用品，讓逛市集本身就是一次綠色生活行動。

時間 | 9/26 (六)、9/27 (日) 10:00—16:00

地點 | 蘭陽博物館遊客大廳

永續生活體驗

不只「知道」永續，更要親手試一次！兩日共規劃4場90分鐘體驗，從海廢拼圖、廢材偶戲、青草槌到野植風味鹽，帶大家從不同角度認識減廢、再利用與永續飲食。

本項活動免費參加，每場限額25人，採線上預約與現場報名並行；線上預約請點選活動報名連結。

**9/26 (六) 10:00—
11:30**

【海廢變身趣】海廢拼圖的誕生 × 減廢保麗龍拼布畫

合作單位 | 海洋之心環境永續發展協會

地點 | 二樓平台

上午場 | 樂齡弱勢專場

從漁民出海時帶回的海洋廢棄物出發，認識這些海廢從海上回到岸上的過程。再透過海廢拼圖與減廢保麗龍拼布畫實作，體驗廢棄材料重新被利用的可能，也看見宜蘭漁民守護海洋的實際行動。

**9/26 (六) 15:00—
16:30**

跟著「偶」們一起變廢為寶

合作單位 | 利澤國際偶戲藝術村

地點 | 二樓平台

下午場 | 大眾親子專場

生活中不起眼的剩餘材料，也能成為偶戲創作的主角！跟著偶戲創作者重新觀察日常廢材，透過想像力與雙手賦予材料新的生命，在創作與遊戲中認識減廢、再利用的可能。

**9/27 (日) 10:00—
11:30**

植癒生活—牛轉青草槌【牛金堆肥變變變】

合作單位 | 牛頭司耕牛小學堂

地點 | 二樓平台

上午場 | 樂齡弱勢專場

從農村生活裡的青草、牛隻與土地出發，認識有機資源如何經過堆肥重新成為滋養土地的養分。透過青草槌等動手體驗，看見傳統農村智慧與現代循環生活之間的連結。

**9/27 (日) 15:00—
16:30**

《封藏山海：手作台東野植風味鹽》

合作單位 | 臺東縣慢食協會

地點 | 二樓平台

下午場 | 大眾親子專場

跟著臺東慢食的脚步，重新認識土地、植物與餐桌的關係。運用植物素材製作具有地方特色的野植風味鹽，從食材選擇、自然取材到慢食精神，體驗一場來自山海與土地的永續飲食行動。

綠色音樂演出

逛市集也別忘了停下腳步，讓音樂陪伴大家度過一個悠閒的綠色午後。

**9/26 (六) | 輕打擊
非洲鼓樂團**

演出時間 | 11:30、14:30

地點 | 遊客大廳

以充滿生命力的鼓聲與節奏，為永續市集帶來輕快又富感染力的音樂時光。

**9/27 (日) | 曬太陽
音樂**

演出時間 | 11:30、14:30

地點 | 遊客大廳

在午後市集裡，用音樂陪大家慢下來，感受生活、土地與人之間自在而溫暖的連結。

永續快閃講堂

不用坐進教室，也能透過20—30分鐘的分享，認識一項永續行動。兩天四場快閃講堂，從自然食器、海廢再生、漁民海洋行動到純素甜點，透過不同案例，帶大家看見環境議題如何與生活產生連結。

9/26 (六) 10:30

台東慢食運動與自然食器

分享單位 | 臺東縣慢食協會

地點 | 一樓餐廳

從臺東慢食運動出發，分享如何使用在地自然素材製作食器，一起看看除了一次性餐具，餐桌上還有哪些更貼近土地的選擇。

9/26 (六) 15:30

阿洋船長的海洋艦隊～出海捕魚，也把海廢帶回家

分享單位 | 海洋之心環境永續發展協會

地點 | 一樓餐廳

漁船出海除了捕魚，也能成為守護海洋的環保艦隊！跟著阿洋船長認識宜蘭漁民如何在日常作業中主動帶回海洋廢棄物，以及一群漁民如何從自己的工作開始守護大海。

9/27 (日) 10:30

最好永遠都不要再開的花……

分享單位 | 海邊的接力賽

地點 | 一樓餐廳

從一朵「最好不要再出現的花」開始，引導大家重新看見生活與環境之間的關係，思考我們能如何透過日常選擇，減少環境負擔。

9/27 (日) 15:30

甜蜜的無痛減碳～純素甜點如何兼顧美味與地球永續

分享單位 | The Kind V.植食所

地點 | 一樓餐廳

甜點也能成為減碳行動！從純素甜點的食材選擇與製作方式出發，看看如何在美味、飲食習慣與環境永續之間，找到更平衡的選擇。

環境教育課程

本項活動免費參加，每場限額25人，採線上預約與現場報名並行；線上預約請點選活動報名連結。

線上報名 | <https://reurl.cc/RRR51Z>

**9/26 (六) 13:30—
14:30**

《北極熊的家》 | 氣候變遷 × 北極熊浮冰遊戲

地點 | 一樓研習教室

北極熊的家為什麼愈來愈小？透過互動遊戲模擬北極海冰逐漸減少的情境，帶領孩子從遊戲理解氣候變遷與生活中的能源使用、碳排放之間的關係，思考我們能為地球做出的改變。

9/27 (日) 13:30—
14:30

《餐桌上的減碳行動》 | 低碳飲食 × 食物里程

地點 | 一樓研習教室

每天吃進肚子的食物，也有自己的「碳足跡」！從食物產地、運輸距離到飲食選擇，認識「食物里程」的概念，並比較當季、在地等不同食材選擇，找出自己在日常餐桌上做得到的減碳行動。

惜物修理所 | 讓東西不要那麼快被丟掉

東西壞了，先別急著買新的！今年特別規劃「惜物修理所」，邀請不同領域的生活職人與夥伴進駐。從小家電、自行車維修，到二手玩具交換與自然食器體驗，帶大家練習重複使用、減少一次性消耗，一起找回惜物的樂趣！

9/26 (六) 10:00—
16:00

小修女 | 小家電維修

帶著家中需要修理的小家電來現場，透過檢查與維修，讓物品延長使用壽命。本項活動採事前掛號制，依品項與故障狀況評估是否收件，維修掛號單詳見報名連結。

維修掛號連結 | <https://forms.gle/RU9jFYgUDsj5vScP7>

9/26 (六) 10:00—
16:00

頭城親子館 | 二手玩具交換

帶著家中保存良好、孩子已經較少使用的玩具來交換，讓玩具離開角落、找到下一位小主人。

9/27 (日) 10:00—
16:00

孔明車隊 | 自行車保養

自行車也需要定期照顧！透過基礎檢查與保養，讓愛車騎得更久，也讓低碳交通成為更容易實踐的生活方式。

9/26 (六)、9/27
(日) 10:00—16:00

臺東縣慢食協會 | 自然食器

從臺東慢食經驗認識自然素材與餐桌文化，體驗如何減少一次性餐具，並探索更貼近土地的飲食方式。

逛市集，也來完成你的「永續生活挑戰」！

永續不只是聽完一場講座，而是從今天開始做一件事。

活動現場可透過永續行動九宮格集章參與挑戰：帶二手玩具來交換、帶待修物品或自行車來保養、體驗自然食器、自備環保餐具、支持永續品牌、參與體驗與講堂，或為自己許下一個永續生活承諾，都能成為一次行動紀錄。

邀請大家用兩天的時間，在蘭博試試看：

修一件東西、少用一件一次性用品、認識一個永續品牌、學會一種對環境更友善的生活方式。

除了集章參加抽獎，也邀請大家把在市集裡體驗的綠色行動，延續到日常生活中。