

2027 年創價班「男人的廚房」火鍋版活動企劃案

- 一、主旨：本活動為年度企劃「兄弟時光」中「男人的廚房」的火鍋版。參加者每人帶一樣食材，圍著一鍋火鍋邊煮邊聊，在等鍋子滾、夾菜的空檔自然聊起近況，並分享《新·人間革命》中的相關故事。
- 二、舉辦方式：建議以少人數為單位（依照各區情況自行調整，可以區或本部為單位舉辦），以實體方式舉辦，每場建議以 6 至 10 人為佳。
1. 場地：有大桌子，或有足夠空間讓大家圍一圈坐的地方，例如成員家、支部 / 地區據點。
 2. 建議湯底：
 - (1)清湯版：自由發揮。
 - (2)石狩鍋版：味噌湯底，加鮭魚、高麗菜、洋蔥。
 - (3)壽喜燒版：醬油、糖、味醂調成醬汁，牛肉片沾蛋液。
 - (4)海鮮雜燴版：清湯，放入大家帶來的魚與海鮮。
- 三、參加人員：各區創價班班員及學員。服裝無特別規定，輕便即可。
- 四、程序：

序	內容	時間 (分鐘)	擔當者	備註
1	進場、題目三唱	10	主辦人	放食材、洗手；若場地有安置御本尊，題目三唱。
2	食材介紹	10	全體	每人一句話介紹自己帶的食材，邊說邊下鍋。
3	開動交流	30	全體	邊煮邊吃邊聊。
4	故事分享 + 分享 感動	10	主持人、預 邀成員	念一張故事卡（約 3 分鐘），再提出分享提問；分享人員事先邀請，約 3 分鐘。請參閱附件二。
5	收尾	10	主持人	下收尾主食；每人帶走一句話、一個想法或一個行動。請參閱附件三。
	合計	70		

五、選配程序（正式程序結束後 30 分鐘）：一起收拾洗碗、喝茶聊天。

六、注意事項：

1.安全與衛生：

- (1)電磁爐：放在平穩的桌面中央。請留意插座位置、是否須準備延長線。
- (2)瓦斯爐：端鍋使用隔熱手套，鍋子放在隔熱墊上；起鍋後確認關火。
- (3)公筷：生肉、海鮮以專用夾子下鍋，不用自己的筷子夾生食。
- (4)過敏與忌口請先在群組詢問。

2.費用：每人帶一樣食材即為自然分攤；湯底、飲料由主辦準備，可小額分攤，不勉強。

3.不強迫發言：分享提問不必每人都答，想說的人說就好；熟悉某人近況者，可自然地邀請他聊聊最近的挑戰。

附件一

主持參考稿

（可依實際狀況修改，不必照念）

【進場、題目三唱】

（參加人員陸續到場）來來來，帶來的食材先放桌上喔！

（若場地有安置御本尊）人差不多到齊了，我們先請○○○帶大家一起題目三唱。

謝謝大家今天一起來參加兄弟時光！今天就是一起吃鍋、輕鬆聊天，70 分鐘準時結束，要先離開的不用客氣，想留下來的夥伴也歡迎繼續聊喔！

【食材介紹】

大家今天帶了什麼好料？一人一句，說說你帶了什麼、為什麼選它，說完就直接下鍋！我先來……（主持人先示範）

【故事分享 + 分享感動】

邊吃邊聽個小故事～在《新·人間革命》裡也出現過吃火鍋的場景，我念一段給大家聽，很短喔。（念附件二故事卡，約 3 分鐘）

聽完有沒有什麼感覺？卡片上有兩個問題：第一題大家都可以聊聊，第二題想到的人再說就好。

今天也想請○○跟我們分享一下，他最近讀到一段很有感覺。（約 3 分鐘）

謝謝○○！其他人如果今天有什麼感動，也歡迎說說，不說也完全沒關係喔。

【開動交流】

滾了滾了！熟了就自己夾，不用客氣喔。

最近大家都在忙什麼？工作、家裡、放假去哪玩，都可以聊聊。

*生肉、海鮮請用專用夾子下鍋。

【收尾】

（下收尾主食）收尾的主食來囉！吃飽再走～

趁大家吃最後一碗，跟大家分享一段話。（念附件三收尾的話）

今天這一鍋，就是我們的大王膳。今天聊到的，有沒有哪一句話想帶回家？放在心裡就好，不用說出來。

今天的正式程序就到這裡，謝謝大家！要先回家的不用客氣；想留下來的夥伴，我們一起收拾、喝茶聊天。

附件二

故事卡

故事卡由創價班企劃室提供給各圈區，內容如下：

※分享提問分兩題：第一題人人都能答，第二題想說的人再說。

故事卡 A：戶田旅館與石狩鍋

正面：

一九六〇年八月，剛就任第三代會長的伸一，到恩師戶田先生的故鄉北海道厚田村，向恩師報告就任。六年前，他曾和恩師同行來過這裡。

→ 分享提問一：有沒有一道菜，會讓你想起某個重要的人？

→ 分享提問二：他說過的哪一句話，你到現在還記得？

背面：原文 | 第2卷〈磨練〉

車窗外，北方的大地蒼茫，一望無際。汽車沿著與當初相同的道路奔馳，而恩師已不復在的寂寞，沈重地壓在伸一心頭。

.....

伸一和戶田先生的親屬以及出來迎接的友人們在戶田旅館裡暢談，並一起用午飯。與當初隨恩師來訪時一樣，大家圍著石狩鍋（北海道式火鍋），笑語琅琅。同時，大家還唱了戶田先生喜愛的歌曲。

.....

伸一腦際清晰地浮現當時在厚田海濱，戶田先生眺望著夕陽說的話：「伸一，我扎下了日本廣布的基礎，接著就由你來開闢世界廣布的道路.....。」

故事卡 B：夜校鳳雛會

正面：

一九六八年十一月，伸一在東京青山一家老字號的壽喜燒店，招待一個月前成立的夜校鳳雛會成員，他們都是一面工作、一面讀夜校的青年。

→ 分享提問一：最近有沒有一段蠟燭兩頭燒的日子？

→ 分享提問二：回頭看，哪一段辛苦的日子，後來反而成了你的養分？

背面：原文 | 第9卷〈鳳雛〉

「今天盡量吃，直到肚子撐飽為止。」

眼前的火鍋熱氣騰騰，在伸一的催促下，大家拿起筷子，響起歡聲笑語。飯後，圍著伸一召開指導會。

「大家一面工作一面讀書，難免積勞成疾，所以要多注意身體健康。

.....

健康只有靠自己的智慧來管理，我最擔心的是你們的身體。」

.....

「現在無論面臨多大的困境，工作多麼繁重，都沒有關係。年輕時遭遇逆境的人，將來更能度過有作為的人生。」

.....

故事卡 C：「陶管」地區的魚雜火鍋

正面：

福岡市博多港邊的「陶管」地區，住的多是戰後失去家園、生活困苦的人。

→ 分享提問一：你曾經被誰用很平常的東西溫暖過？

→ 分享提問二：你手邊有什麼「平常的東西」，可以拿來溫暖身邊的人？

背面：原文 | 第 6 卷〈加速〉

陶管地區的中心會場是鮮魚店的倉庫。

每天這對鮮魚店的夫妻會把剩下的魚雜帶回家，煮成火鍋，招待前來參加活動的人。因大部分的人即使在家裡也吃不飽，都為三餐發愁，魚火鍋不僅填飽了他們的肚子，更溫暖一顆顆的心。

這對夫妻以此來表達感謝之情，因為他們也是受到會員的鼓勵，勤勵信仰，生意才日漸興隆。兩人滿懷熱情為會員奉獻，心想：「只要有我們在，就不能讓佛的使者們餓肚子。」

附件三

《新·人間革命》素材

一、收尾的話（[第 30 卷（上）〈雄飛〉](#)）

要堅信，我們『以清純的心祈願世界廣布、人們獲得幸福』這樣的膳食——廣義而言，每天的活動、會議也等同是最豐富、珍貴的『大王膳』。

項目	說明
背景	伸一訪問美國時，在華盛頓的最高協議會上，針對《法華經》中的「大王膳」進行指導。「大王膳」是將《法華經》的偉大，比喻為擺滿山珍海味的帝王膳食。
生活化連結	與夥伴共享美味的「膳食」，溫暖我們的心與胃。今天這一鍋，就是我們的大王膳。除了與夥伴分享美食，也讓我們把信仰的美好與他人分享。
可順帶提的一句	「不論有什麼美味佳餚，如果互相敵視，那膳食也是『修羅膳』」
請避免	延伸解釋「大王膳」的教義；唸完、連結一句就好。

附件四

物品清單

一、物品清單

序	物品	數量	準備單位	備註
1	故事卡	1 套（3 張）	企劃室提供	
2	電磁爐與可用的鍋子	1 組	主辦人	或使用住家瓦斯爐
3	湯底	依版本	主辦人	見三、舉辦方式
4	碗筷、公筷、湯勺、漏勺	依人數	主辦人	
5	生食專用夾子	1 至 2 支	主辦人	
6	隔熱手套、隔熱墊	1 組	主辦人	使用瓦斯爐時
7	食材	每人一樣	參加者	見附件六之五
8	保冷袋	帶生肉、海鮮者	參加者	
9	飲料或水果	適量	主辦人或自願者	可小額分攤
10	問卷	每人 1 份	企劃室提供	

附件五

主持人引導說明（第一次主持也能辦）

一、基本原則

- 1.冷場沒關係：安靜十秒不是失敗，是大家在思考或在吃，不必急著補話。
- 2.不必跑完：哪一段聊得熱絡就延長，其他段落可縮短或省略；唯「分享感動」與準時結束須保留。
- 3.不必每人發言：想說的人先說，不點名、不輪流。
- 4.主持人少說：任何單一講述不超過十分鐘；主持參考稿僅供參考，不必照念。
- 5.七十分鐘準時宣布「正式程序到此結束」：想離開的人可安心離開，留下的人是因為想留下。

二、常見狀況與處理方式

狀況	處理方式
有人講得很長，停不下來	溫和地說：「這個好有料，我們邊吃邊繼續聊。」然後換下一位。
有人忘了帶食材，或臨時才來	不必在意，請他幫忙下鍋、夾菜或洗碗，一樣是一起完成這一鍋。
有人吃素或對某些食材過敏	事先在群組問；當天可準備鴛鴦鍋，或先煮素料、再下肉片與海鮮。
有人當眾說到很私人的困難	先謝謝他願意說，不當場給建議或指導；活動後再私下關心。
只來了3個人	照常舉辦，人少更好聊；食材份量照比例減少。

附件六

邀約說帖

一、說明

以下文字可用於訊息或當面邀約時參考。「○○」處請自行填入；語氣請依彼此的熟悉程度調整。讓我們展現創價班的溫暖，讓對方知道「帶一樣食材來，一起聚聚輕鬆聊」即可。

二、邀約的時機與方式

- 1.活動前三至四週：在群組發出邀約訊息（見三），同時個別私訊或打電話給久未參加的夥伴（見四）。個別邀約比群組訊息更有效。
- 2.活動前3至5天：發出食材接龍訊息（見五），請大家登記。
- 3.活動前一天：發出提醒訊息（見六）。

三、邀約訊息

（一）通用版（不指定湯底）

【男人的廚房：一起吃火鍋】

時間：○月○日（○）○點

地點：○○○

每人帶一樣食材，大家圍著一鍋火鍋邊煮邊聊，吃到一半會分享一小段《新·人間革命》裡跟火鍋有關的故事。正式程序70分鐘，準時結束。

不用準備、不用上台，人到、帶一樣食材就好。

要來的請回個「+1」，過幾天我們再來食材接龍～

（二）清湯版：適合第一次辦、平日晚上

【下班來吃鍋】

○月○日（○）晚上○點，在○○○。

下班後不用煩惱晚餐，來一起吃火鍋吧！清湯鍋底，每人帶一樣食材，邊吃邊聊，70分鐘準時結束，不會拖太晚。

要來的請回個「+1」。

四、個別邀約

(一) 給久未參加的夥伴 (私訊)

○○，好久不見！最近好嗎？

我們○月○日 (○) ○點要在○○○煮火鍋，每人帶一樣食材，吃吃聊聊，70 分鐘就結束。

好久沒跟你吃飯了，有空的話一起來吧！帶什麼都可以喔！

(二) 對方說不確定或不能來時

沒關係！你先看看時間，前一天我再問你一次。

這次不行也沒關係，下次吃鍋再約你。

(三) 當面或打電話邀約的重點：

- 1.先問近況，再提活動。
- 2.講清楚三件事：什麼時候、在哪裡、帶一樣食材就好。
- 3.讓對方安心：70 分鐘準時結束，不用上台，不必發言。
- 4.對方猶豫時不必勉強，活動前一天再問一次即可。
- 5.請避免以「好久沒來了」「要多參加活動」開頭，容易讓人有壓力。

五、食材接龍訊息 (活動前 3 至 5 天)

食材接龍

【○月○日 火鍋食材接龍】

湯底：○○版 (主辦準備)

請在想帶的類別後面填上名字：

肉片 (2 人)：

海鮮或魚 (1 人)：

火鍋料 (1 人)：

豆製品 (1 人)：

葉菜 (2 人)：

菇類 (1 人)：

根莖類 (1 人)：

收尾主食（1人）：

※有過敏或不吃的食材，請私訊我。

※帶生肉、海鮮的，建議用保冷袋。

六、活動前一天提醒

提醒訊息

明天○點在○○○吃火鍋，記得帶你登記的○○喔！

地址：○○○

臨時有事不能來也沒關係，跟我說一聲就好。

七、分享感動人員邀請參考稿

這次火鍋聚會最後有3分鐘分享，想請你講一段最近讀《新·人間革命》或參加活動有感覺的事，不用準備稿子，講你自己的就好。（建議邀請平常不太發言、但有在閱讀的成員）