減塑校園行動計畫任務單

初階挑戰任務-減塑行動

塑膠方便了我們的生活，食衣住行都少不了，但無節制的使用也壓的地球快喘不過氣了。其實，只要我們在日常中多加留意，環保愛地球將不再只是口號。歡迎你加入我們「減塑生活」的旅程。

任務挑戰方式：

每題都有不同的減塑挑戰方式，各題所需完成的時間也不太相同，可以依據自己的規劃逐題完成唷！

1

我的「塑」食生活：統計一下，一週在用餐時，使用了哪些塑膠製品呢？

請在有使用過的塑膠製品□內打V，並在____中以正字記號畫記次數

□塑膠袋____ □塑膠杯____ □飲料杯封膜____ □塑膠吸管____

□塑膠吸管套____ □紙餐盒____ □紙杯____

□其他（名稱：_____）□其他（名稱：_____）

□完全沒有使用塑膠製品

紀錄日期__月__日～__月__日

小知識

許多紙容器其實內層都塗有一層塑膠膜，增強耐用度，其實也是塑膠唷！不僅如此，這樣類似紙十塑膠的複合媒材，不能丟入紙類，是屬於「紙餐盒」類，回收能再利用的效果並不好。

2

小知識

若覺得有需要此項環保用具，可以先在家中找找看有沒有可使用的環保用具，不一定要購買唷！

我有哪些可以替代一次性塑膠製品的器具呢？

請先勾選現有的環保用具，再根據目前對不同環保用具的一週使用次數在____中以正字記號畫記。

		環保袋/匙/叉	餐盒/便當盒	環保杯	環保吸管	其他:___
步驟一	有請打V					
步驟二	一週使用_次	___次	___次	___次	___次	___次

小知識

常見含有塑膠材質的纖維有聚酯纖維(Polyester)、尼龍(Nylon)、壓克力(Acrylic)纖維，都屬於塑膠纖維。當我們把衣服丟進洗衣機，在洗滌過程中，含有塑膠的纖維裡會釋出成細小纖維，稱為微塑膠，數以萬計的塑膠微粒就一同與洗衣服的汙水流入到河川、大海裡囉。

3

找找報章雜誌、書籍或上網搜尋，看看有哪些衣服材質其實也是塑膠製成的呢？再找找看身旁現有的衣服裡，是否有使用塑膠成份的纖維呢?並將此衣服材質的標籤「畫」或「貼」在下方框框吧～

(1)找找看，是否有你已經有了(步驟一有打V)，但使用次數卻很少(步驟二填答1或2)的環保用具呢？為什麼會有這種情形？

□有，此項環保用具名稱：_____

□沒有

可能原因(回答沒有者免答)：

(2)想想看，是否有你目前沒有(步驟一沒有打V)，但你可能需要的環保用具呢？

□有，此項環保用具名稱：_____

□沒有

4

減塑行動難度：☆

減塑行動：買東西時，和塑膠袋say no吧~

我不拿塑膠袋的替代方式：_____

完成日期：_____

我的心情：

5

減塑行動難度：☆

買飲料時，和塑膠吸管say no吧！

（進階挑戰：也可以自帶環保杯哦！）

完成日期：_____

我的心情：

小知識

你知道嗎？一個塑膠袋平均使用時間為15分鐘，但被自然分解的時間卻要數百年！

6

減塑行動難度：☆☆

減塑行動：想想看，你最常使用到的一次性塑膠製品是什麼呢？

（想不到也可以看看第一題哪一個選項的正字記號最多）

試著做做看如何減少這個塑膠垃圾的產生吧！

我發現我最常使用到的塑膠製品是：

_____

我想到減少使用的方式：_____

完成日期：_____

我的心情：

8

到目前為止，執行減塑行動的心情是…？

有什麼想法呢？

發想一個你沒做過的減塑行動來試著做做看吧！

我發想的減塑行動是：_____

完成日期：_____

我的心情：

7

減塑行動難度：☆☆

9

經過一段時間嘗試減塑行動後，想想看，是否有遇到困難呢？可以如何解決？

下載進階

別忘了，我們還準備了進階任務等你來挑戰喔！再接再厲，繼續將不塑精神發揚出去吧！

恭喜你！

真是太棒了！恭喜你完成了初階挑戰任務－減塑行動，算一算真的減少了不少一次性塑膠製品的產生呢！趕快請學校的師長簽名、蓋章，並將此張任務單掃描或拍照上傳，與我們分享哦！

老師職稱：_____

老師簽章：_____

上傳網站

學校縣市 & 學校名：

班級：

姓名：

不塑旅程時間：___月___日～___月___日

臺師大減塑促進中心 製

減塑校園行動計畫任務單

進階挑戰任務-減塑推手

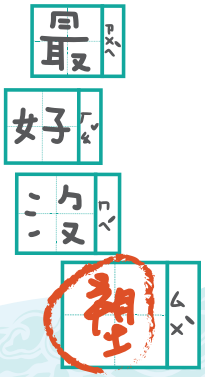
再次恭喜你完成了初階挑戰任務「減塑行動」，接下來難度提高囉！除了從自身做起，減塑愛地球以外，讓我們也邀請身邊的親朋好友一起來關心地球，讓更多人響應減塑生活，從源頭減量做起吧。

不塑旅程時間：___月___日～___月___日

學校縣市 & 學校名：

班級：

姓名：



10

向朋友_____（姓名），分享減塑議題。

分享內容：_____

朋友推薦的減塑行動(若無免填)：_____

我完成的日期：_____

我的心情：

朋友鼓勵、心情留言區

朋友簽名

減塑行動難度：☆☆☆

11

向家人_____（稱謂），分享減塑議題。

分享內容：_____

家人推薦的減塑行動(若無免填)：_____

我完成的日期：_____

我的心情：

家人鼓勵、心情留言區

家人簽名

減塑行動難度：☆☆☆

小知識

一個棉質購物袋需要被使用131次後，才能與一次性塑膠袋一樣環保喔！所以善用現有的環保袋吧！

12

與朋友_____（姓名），一起實踐一種減塑行動。

行動方式：_____

我完成的日期：_____

我的心情：

朋友鼓勵、心情留言區

親友簽名

減塑行動難度：☆☆☆☆

13

與家人_____（稱謂），一起實踐一種減塑行動。

行動方式：_____

我完成的日期：_____

我的心情：

家人鼓勵、心情留言區

親友簽名

減塑行動難度：☆☆☆☆

14

減塑行動難度：☆☆☆☆☆

和朋友或家人用餐時，我選擇：

□（一）提供環保餐具的店家用餐。

□（二）與朋友一起準備環保餐具，外帶享用。

貼上照片或畫下來享用「不塑美食」的樣子吧

完成日期：_____

我的心情：

15

試著將家裡的舊物或不需要的物品改造一番，延續它的使用壽命！

舊物名稱：

我的改造步驟：

(1)

(2)

(3)

(4)

將改造後的成品畫下來或貼上照片吧！

我認為的實用程度：

17

回想過去做的減塑行動中，你最喜歡哪一個減塑行動的方式呢？

我最喜歡的減塑行動：

原因：

小知識

「唯有了解才會關心，唯有關心才會行動，唯有行動，生命才有希望。」
聯合國和平大使珍古德

16

寫下和親友分享減塑、共同實踐的過程中，印象深刻的一件事：

恭喜你！

恭喜你完成了第二階段的減塑行動任務，相信即使只是小小的微光，也可以照亮世界，之後在生活中還是要繼續落實不塑精神喔！

別忘了請學校的師長簽名、蓋章，掃描或拍照上傳，與我們分享哦！

老師職稱：_____

老師簽章：_____

上傳網站

臺師大減塑促進中心 製