我的永續行動日記

2024暑假作業徵件

9/15徵件截止

時常做、時刻做，日日都精彩

這個暑假，邀請你一起透過【我的永續行動日記】記錄暑假生活中的永續行動。
可以從日常生活的小事開始，像是：減少一次性塑料的使用、節約能源、愛護自然資源，甚至改變飲食習慣，選擇更多的植物性食物等。每一個微小的改變，積少成多，就能帶來巨大的影響。
響應永續從自身起，透過你的行動**影響他人**，**共同反思**過去的作為，找到更好的方法**一起行動**。
讓每個人都可以透過行動，為永續未來貢獻一份力量！

對象組別　【國小組】（小三以上）、【國中組】、【高中職組】

徵件辦法　將日常實踐的實際行動填入紀錄表中，並邀請他人共同響應實踐永續行動後，詳實記錄撰寫改變的歷程與想法，完成學習單後將原稿寄至主辦單位。
(1) 考量作品得獎後的可公開性，使用的照片請務必先徵得合影者同意。
(2) 參賽作品中所填寫內容皆無造假，若經查證屬實，取消資格。

評審標準　依參與者展現的持續力、影響力、感動力為評選標準，邀請媒體及學校代表評分。

投稿方式　即日起至9月15日採郵寄徵件，作品紙本寄出郵戳為憑。
原稿寄至「22161新北市汐止區大同路一段369號2樓 好讀周報我的永續行動日記收」。

獎勵發表　各組佳作5名，致贈獎狀、好讀3C硬殼收納包及300元7-11禮品卡；
各組入選5名，致贈獎狀、好讀周邊禮品及200元7-11禮品卡。
得獎作品將擇優在好讀周報、聯合學苑刊登展示
（視投稿人數彈性增加錄取名額。參賽作品如未達水準，得由評審委員決定從缺或不足額入選）

備註　最新消息以及相關注意事項詳見聯合學苑「我的永續行動日記」活動網頁
https://udncollege.udn.com/25639

主辦　好讀周報、聯合學苑

✦ 報名資料表/作品資料卡

姓名		組別	
學校		年級班級	
聯絡電話		指導老師	
E-mail			
通訊地址			

✦ 上述資料以9月份後的學校與年級為準，請用正楷填寫，黏貼或印製於作品背面。
✦ 本辦法如有未盡事宜，主辦單位保有調整及最終解釋之權利。

好youth 周報

我的永續行動日記

時常做、時刻做，日日都精彩

一.我的行動紀錄表

將實踐成果紀錄於下面表格中（實踐次數V）

自我設定挑戰期間為___月__日至__月__日		1—3次	4—6次	7—10次	11次以上
食	多吃蔬果食材，降低碳排				
	自備餐具，不使用一次性餐具				
	喝水代替飲料，減少瓶裝及杯裝垃圾				
衣	清洗衣物後，用曬衣取代烘衣				
	使用環境友善洗劑，守護家人與環境的健康				
	替閒置二手衣物創造新生（捐出、回收、再造）				
住	離開任何場所隨手關燈				
	洗澡前的冷水收集再利用				
	開啓冷氣時，溫度設定不低於26℃				
行	走樓梯取代乘坐電梯				
	以步行或搭乘大眾交通取代自駕				
	規畫一個短程的自行車旅遊				
購	自備購物袋，減少塑膠袋使用				
	使用發票載具，減少紙本發票印製				
	選購環保標章、碳足跡標籤等綠色產品				
育樂	至線上圖書館借閱一本電子書				
	選用友善環境的防曬方式				
	安排前往「環境教育設施場所」一遊				

二.我們一起創造改變

寫下邀請家人或朋友和我一起實踐的永續行動

請將與家人或朋友一起創造改變的美好時刻拍照留念，將照片張貼在此圖框內。並在下方-我的行動- 以圖說的方式簡短說明與介紹。

我的行動_____

1 影響他人

我邀請_____、_____、_____ 和我一起做出改變，實踐永續行動生活！

2 共同反思

以往面對這樣的狀況時，總是 _____

_____

_____

3 一起行動

這次我們決定一起_____

_____

_____