品德教育教學活動設計

教學活動名稱	典範與實踐：生活中的環保行動		
作品適用階段	■大專校院	教學時間	3節或0小時0分鐘
教學方式	■主題式		
徵稿主題	■尊重生命、■自律負責		
設計理念（學生背景經驗分析、教材內涵）	一、課程宗旨與學生背景 現代社會的生活方式，早已造成地球嚴重的負擔，近年來一次又一次的天災與疾病，逼使人類必須深刻反省一個事實：自己的安身立命，必須建立在地球健康的前提下。因此，提升人們的環保意識，以及對天地萬物的敬意與關懷，遂成為現今教育的當務之急。可惜的是，以筆者所服務的大學院校而言，相關課程卻十分罕見。 本課程是中山大學中文系選修課程【文學閱讀與生命書寫】的其中一個單元。【文學閱讀與生命書寫】分成上下兩學期教授，共有十二大單元，單元名稱如下： 1.西灣瑰寶 2.自我探索 3.親情價值 4.性別角色 5.飲食記憶 6. 生命關懷 7.媒體反思 8.鄉土情懷 9.海洋文學 10.環保意識 11.旅遊體驗12.勞動百態 上學期的課程以前六單元為主，偏重於個人生命歷程的探索；下學期則以後六單元為主，展開為對社會與自然環境的關懷。課程的宗旨，乃是在文學閱讀與書寫中，融入生命教育，藉由主題式的閱讀、書寫及課堂活動，讓文本與學生自身的生命經驗產生連結與觸動，引導他們進行價值反思、情感表達與生活實踐。修習本門課程的學生主要是中文系的同學，然而此課程實具有通識性質，因此也開放跨院選修。 【文學閱讀與生命書寫】是由多位教師合授，每人負責其中兩個單元。而由筆者所講授的，是為期四週的「環保意識」課程，各週的主題如下： 1.文明荒野：古今思維的激盪 2.艸食覺醒：我們的動物朋友 3.行動典範：青年實踐者的故事 4.慣性反思：看見黏在身上的東西 筆者此下提出的教學活動設計，即是其中第三週的課程：「行動典範：青年實踐者的故事」。因此，在進行本次教學活動之前，學生其實已經歷過兩週的文本閱讀與相關議題的討論，在此基礎上，第三週課程則要讓透過實踐事例的分享，激發學生見賢思齊的動力，並讓學生嘗試將所學落實在生活中。 二、教學策略與理念 本課程的設計，因應疫情而採取線上教學模式，雖非實體課程，但有Webex、Coggle等軟體的輔助，課堂的運作仍可維持順利流暢。 在教學策略與理念上，參考〈教育部品德教育促進方案〉中的「創新品德教育6E教學方法」，將其中的5E：典範學習（Example）、啟發思辨（Explanation）、勸勉激勵（Exhortation）、體驗反思（Experience）、正向期許（Expectation），融入在課程之中。以下分項說明之。		

	（一）典範學習（Example）、勸勉激勵（Exhortation） 教師預先準備四段青年環保實踐者的短講影片，包含：尚潔（零廢棄達人）、Hao&Yang（年輕蔬食情侶Youtuber）、陳人平（海湧工作室執行長）、洪平珊（小事生活創辦人），在課堂上提供給學生，進行分組自學與交互分享。這四種典範對環境議題的關懷與實踐，在共通精神之下各具特色，可讓學生拓展眼界，從過來人的心路歷程中汲取智慧；且由於這些青年實踐者的年齡與學生較為相近，更易引發共鳴，進而激發「有為者，亦若是」的志向。 （二）啟發思辨（Explanation） 教師在課堂中讓學生分成四組，每組認領一部短講影片，在各自觀看完影片後，通過小組討論，使用線上心智圖繪製軟體，共同將影片內容繪製成完整、有條理的心智圖，並與其他組別分享。 繪製心智圖的過程，可訓練學生「擷取訊息」、「統整解釋」的能力；報告分享的過程，更能進一步訓練學生「省思評鑑」的能力。這都有助於讓學生更深入思考影片中的環保意識與核心價值。 （三）體驗反思（Experience）、正向期許（Expectation） 透過典範的啟發與價值的思辨，學生接下來需要的是身體力行。因此教師設計了「愛護地球實踐日誌」的作業，在本課程的最後，讓各小組進行環保提案，提出一個願意努力的方向（例如：垃圾減量），並在課後針對這個目標，進行為期兩週的實踐，並每日紀錄實踐情形，最後反思兩週來的成果，書寫實踐心得，包含：遭遇的困難、收穫、心境、期許.....等）。教師也將對同學的努力給予表揚和獎勵。 綜上所述，教師希望通過多元的教學方法，讓學生對於過去不曾注意到的思維方式與生活細節，開始產生覺知。因此，本課程也可說是「翻轉教育」的體現。一般所說的翻轉教育，重點在翻轉「課堂的運作模式」，讓學生進行自主學習。而本課程則更進一步從「生命態度與價值思辨」上進行翻轉。相較於知識的單向講授，這樣的教學活動，將更有助於環保意識的養成與落實。
運用品德教育資源網素材說明	無

教學目標	教學活動	時間(分)	評量方式	教學注意事項	教學資源
使學生清楚本次課程的學習內容與方式。	1.教師引言：說明今日課程概要，並介紹教材。 2.任務編組：將學生分四組，各組抽籤決定所負責的主題。 3.軟體說明：教師向學生簡要說明線上心智圖軟體Coggle的操作方式。	20	即席問答與討論	本課程建立在以下基礎之上： 1.學生已進行過前兩週關於環境議題之相關討	1.Webex線上會議室 2.教師上課簡報 3.四部Youtube影片

				論。2.學生已具有對心智圖的	4.Coggle心智圖軟體
通過自學進行「擷取訊息」之訓練。	學生觀看分組影片，並在觀看過程中紀錄關鍵詞。	30	關鍵詞檢視。	留意學生觀看影片是否順利。	1.Webex線上會議室 2.四部Youtube影片
通過小組心智圖繪製增強「統整解釋」之能力與溝通協調之能力。	學生分組討論所觀看之影片要點，並以心智圖之方式呈現。	50	心智圖討論與繪製過程之參與度。	教師可進入各組的分組討論室及Coogle頁面，同步掌握學生的討論情況，並提供引導意見。	1.Webex分組會議室 2.Coggle心智圖軟體
通過心智圖報告增強「統整解釋」、「省思評鑑」之能力與表達力。	1.學生以所繪製的心智圖，向他組介紹本組觀看的影片重點（每組約6分鐘）。 2.教師回饋。	30	心智圖成果之完整性、報告之流暢度。	教師在學生報告過程中，可視情況適時加入引導與回饋。	1.Webex線上會議室 2.Coggle心智圖軟體
引導學生見賢思齊、即知即行。通過課後實作，內化課堂所學，成為自身道德素養。	1.教師提供「愛護地球實踐日誌」空白表格，並進行作業說明與引導。 2.小組共同決定一個環保提案，提出希望一起努力的實踐面向（例如：垃圾減量）。	20	「愛護地球實踐日誌」之投入度與完成度	教師在兩週後收回學生的實踐日誌，並予以正向回饋。	「愛護地球實踐日誌」空白表格

評估與省思：

（一）學習成效評估

本課程的教學成效達到教師預期。學生對於青年環保實踐者的短講內容，均能用心體會並掌握重點，通過小組員的分工合作，很迅速就完成心智圖的繪製，在進行組際分享時，也皆能扼要流暢地進行介紹。由於有前述活動的鋪墊，學生課後在「愛護地球實踐日誌」的紀錄時，也都頗為用心投入，甚至在學期末的回饋中，提及本學期印象最深刻的單元即是環保意識。同時，大多數學生在實踐日誌的心得中，也都有十分正向的自我省思，並且樂意在課程結束後繼續進行環保實踐，例如學生說：「經過這兩周的實踐，逐漸體認到小的舉動 便能為環境帶來幫助。」（陳○慈）、「我也希望我能堅持下去，有意識的關掉冷氣電扇、買東西盡量使用載具、不使用一次性的環保餐具。若這真能持之以恆，就像細流匯作大江，終能多少減緩對地球的傷害。」（許○婷）、「經過兩周的實踐，讓我深深體會一句『有意識生活就稱得上環保』。……因此要讓這些舉動慢慢成為習慣，融入生活中，時間一久不僅自己可以做到，更影響到家人，大家一起實踐！」（蔡○貽）

（二）教師省思

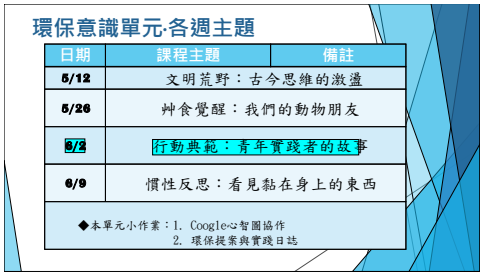
品學堂創辦人黃國珍先生認為：「在20世紀的教育，知識就是力量；但在21世紀的教育，透過手機就能快速取得知識，面對未來需要的是將知識變成力量的能力。」當前教育之所以強調「核心素養」，亦是關注學習與生活的結合，體現學習者的全人發展。而對筆者而言，「素養」一詞若放在古代漢語中，其實更可以詮釋為「平日之所涵養」，亦即具有德行的意涵。品德教育的最終目標，也正是將學問結合生活，讓品德成為學生「養在身上」的質地。

當今的學生，並不乏多元的資訊，卻最缺少主體的自覺；對應付考試的知識十分熟悉，卻對自身的生命觀照最為陌生。本課程即是希望通過上述教學活動的引導，喚起學生的內在自覺，讓學生願意養成節能、惜物乃至愛護生命的思維與習慣，並將這些習慣帶入其未來的人生中，對他人與社會發揮正向影響。當然，未來若無疫情限制，此課程亦可加入現場互動的元素，乃至安排淨灘體驗等，藉由群體的力量，深化學生的實踐信念。

◎按：心智圖、愛護地球實踐日誌之成果，均詳見附錄。

附件：
附錄.pdf

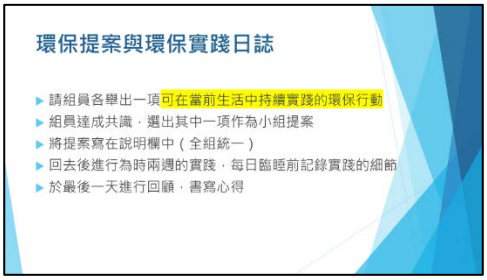
附錄一：課堂簡報


環保意識單元·各週主題
日期
課程主題
備註
5/12
文明荒野：古今思維的激盪
5/26
艸食覺醒：我們的動物朋友
6/2
行動典範：青年實踐者的故事
6/9
慣性反思：看見黏在身上的東西
◆本單元小作業：1. Coogle心智圖協作
2. 環保提案與實踐日誌

1.零廢棄達人：尚潔
2.年輕蔬食情侶Youtuber：HaoYang
3.海湧工作室執行長：陳人平
4.小事生活創辦人：洪平珊（阿好）

青年實踐者與他們的故事
那些「零廢棄」...
零廢棄達人-尚潔
嘗試吃素，我們...
蔬食情侶-HaoYang
陳人平 在海湧...
海湧工作室執行長-陳人平
不逞強的減塑生...
棄式用品
就是不要把塑膠當成是敵人
小事生活創辦人-洪平珊

任務說明
請觀看實踐者的短講，並擷取重要觀念
（延伸閱讀供參考，不一定放入心智圖）
請使用Coogle將實踐者的故事與理念，繪製成簡要的心智圖
展示心智圖並進行小組分享，每組六分鐘


環保提案與環保實踐日誌
請組員各舉出一項可在當前生活中持續實踐的環保行動
組員達成共識，選出其中一項作為小組提案
將提案寫在說明欄中（全組統一）
回去後進行為時兩週的實踐，每日臨睡前記錄實踐的細節
於最後一天進行回顧，書寫心得

附錄二：實踐典範教材連結

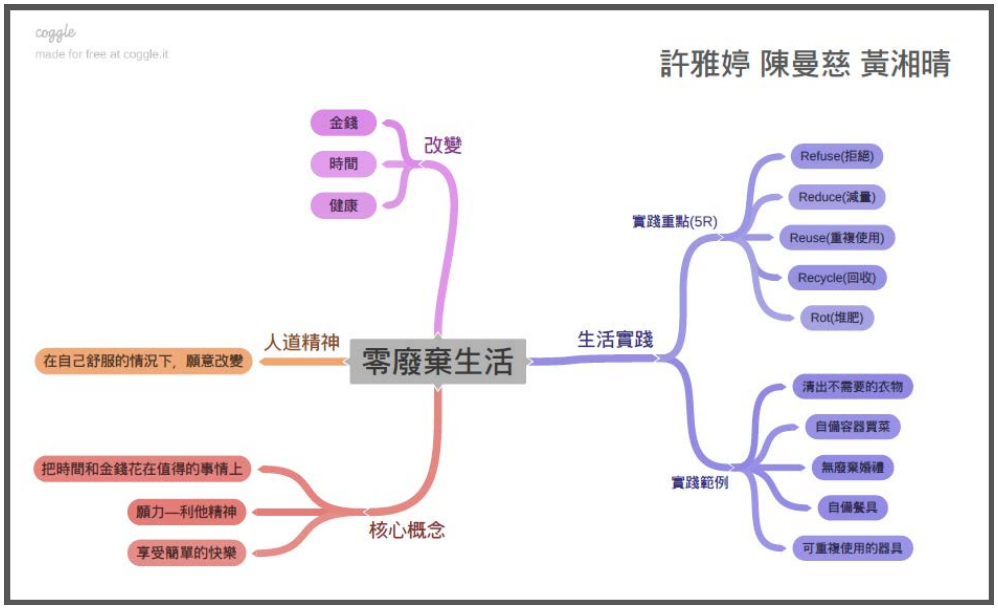
（一）零廢棄達人：尚潔
短講（15:28）：https://www.youtube.com/watch?v=5-eZ-MCEfKY
延伸閱讀：https://reurl.cc/DgvA4O

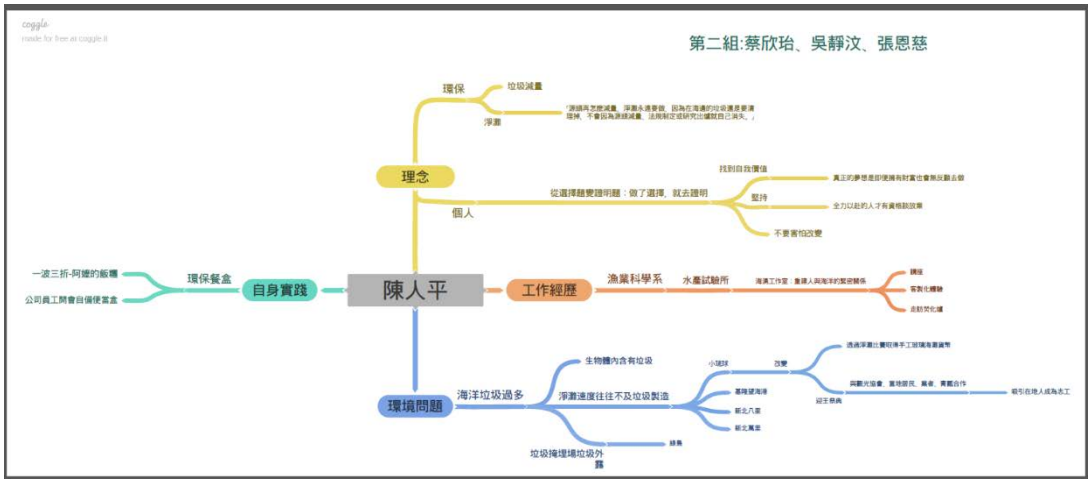
（二）年輕蔬食情侶 Youtuber：HaoYang
短講（19:41）：https://www.youtube.com/watch?v=H6iTan50Qd8&t=658s
延伸閱讀：https://www.storm.mg/lifestyle/3192662?mode=whole

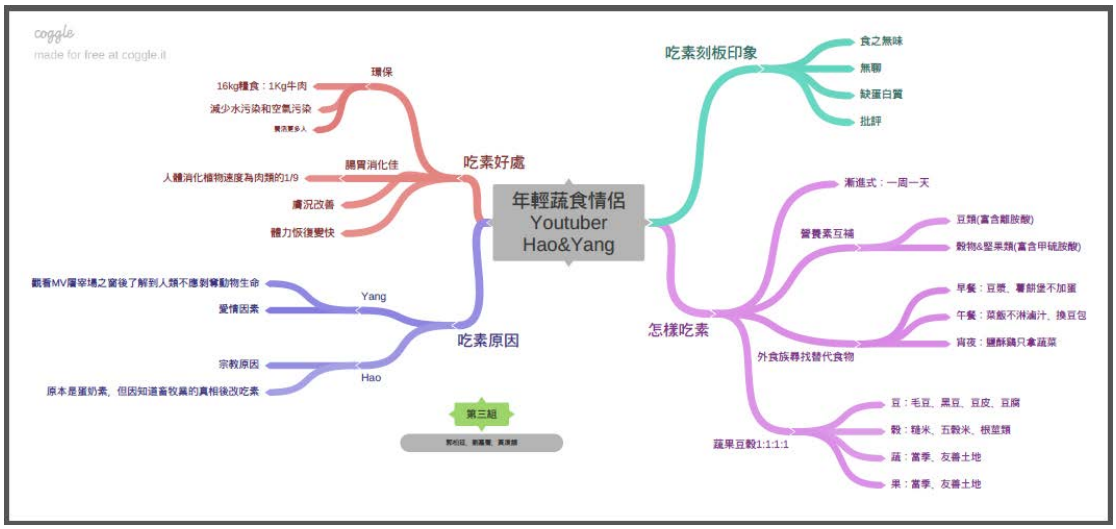
（三）海湧工作室執行長：陳人平
短講（18:44）：https://reurl.cc/eE9DL7
延伸閱讀：https://bigswell.com.tw/index.php/2020/12/24/haiyong/

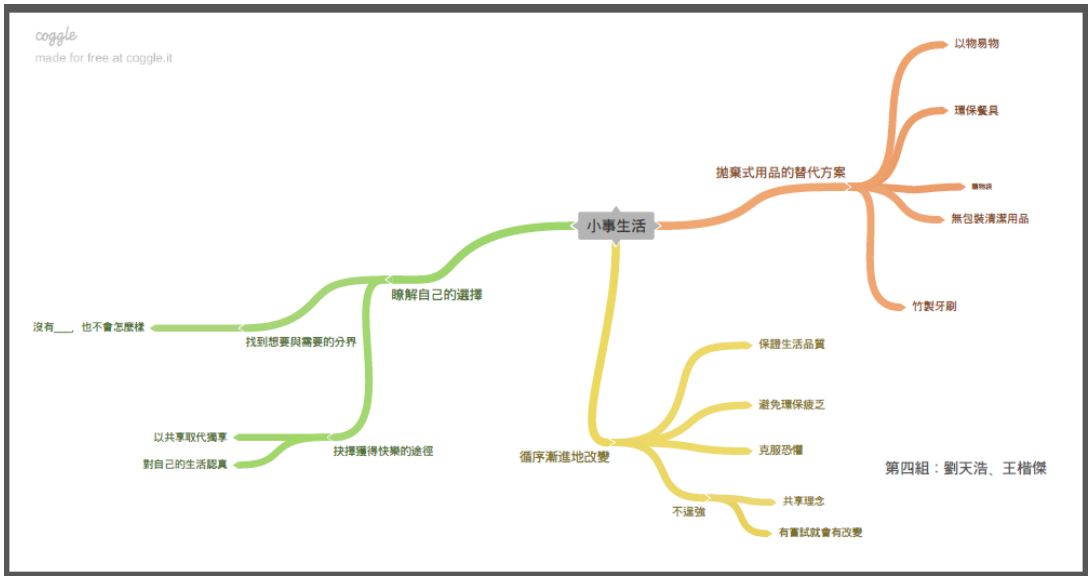
（四）小事生活創辦人：洪平珊
短講（14:58）：https://www.youtube.com/watch?v=z9RC36Y_LBU&t=27s
延伸閱讀：https://reurl.cc/E2kr2R

附錄三：小組心智圖


coggle
made for free at coggle.it
許雅婷 陳曼慈 黃湘晴
零廢棄生活
改變
金錢
時間
健康
人道精神
在自己舒服的情況下，願意改變
核心概念
把時間和金錢花在值得的事情上
願力—利他精神
享受簡單的快樂
生活實踐
實踐重點(5R)
Refuse(拒絕)
Reduce(減量)
Reuse(重複使用)
Recycle(回收)
Rot(堆肥)
實踐範例
清出不需要的衣物
自備容器買菜
無廢棄婚禮
自備餐具
可重複使用的器具


coggle
made for free at coggle.it
第二組:蔡欣珆、吳靜汶、張恩慈
陳人平
理念
環保
垃圾減量
淨灘
個人
從選擇題變證明題：做了選擇，就去證明
找到自我價值
堅持
不要害怕改變
自身實踐
環保餐盒
一波三折-阿嬤的飯糰
公司員工開會自備便當盒
工作經歷
漁業科學系
水產試驗所
環境問題
海洋垃圾過多
生物體內含有垃圾
淨灘速度往往不及垃圾製造
垃圾掩埋場垃圾外露


coggle
made for free at coggle.it
年輕蔬食情侶
Youtuber
Hao&Yang
吃素好處
環保
16kg糧食：1Kg牛肉
減少水污染和空氣污染
腸胃消化佳
人體消化植物速度為肉類的1/9
膚況改善
體力恢復變快
吃素原因
Yang
愛情因素
Hao
宗教原因
原本是蛋奶素，但因知道畜牧業的真相後改吃素
吃素刻板印象
食之無味
無聊
缺蛋白質
批評
怎樣吃素
漸進式：一周一天
營養素互補
豆類(富含離胺酸)
穀物&堅果類(富含甲硫胺酸)
外食族尋找替代食物
早餐：豆漿、薯餅堡不加蛋
午餐：菜飯不淋滷汁、換豆包
宵夜：鹽酥鎮只拿蔬菜
蔬果豆穀1:1:1:1
豆：毛豆、黑豆、豆皮、豆腐
穀：糙米、五穀米、根莖類
蔬：當季、友善土地
果：當季、友善土地


coggle
made for free at coggle.it
小事生活
拋棄式用品的替代方案
以物易物
環保餐具
無包裝清潔用品
竹製牙刷
瞭解自己的選擇
找到想要與需要的分界
沒有___ 也不會怎麼樣
抉擇獲得快樂的途徑
以共享取代獨享
對自己的生活認真
循序漸進地改變
保證生活品質
避免環保疲乏
克服恐懼
共享理念
不逼強
有嘗試就會有改變
第四組：劉天浩、王楷傑

附錄四、實踐日誌優秀作品代表

愛護地球 實踐日誌

姓名：張恩慈

繳交日期：6.16

★ 小組環保提案說明：垃圾減量

日期	具體實踐紀錄（如實記錄情境與細節）	除提案外，我還為地球做了…
6/2 （三）	✓ 受到室友「將資源充分運用」的習慣影響，我也開始**將單張衛生紙分次使用**，視需求去縮小單次使用衛生紙的單位，發現不是一次一張也能將事情做好！當天便將一張衛生紙撕下一角，現捉了牆上的小蟲，剩餘的衛生紙留著下次需要時再使用。上廁所時也盡量不抽取過多衛生紙，**限制自己單次的使用量**，便可以在當下充分運用手上的現有資源。 ✓ 讀書時，我會將筆記紙、便利貼重複利用，如果用自動筆，就會擦去筆記再次使用；如果是用原子筆，便會用罄所有空間！若有需要黏貼在牆上做提醒的話，也是使用**可重複利用的紙膠帶和環保黏土**。平日多半**在手機記事**，也省去不少紙張。 ✓ 去全聯採買時，必定**自備購物袋**，配合政策進出公眾場所時皆**掃描實聯制條碼取代手寫資料**。消費也習慣**使用載具，明細存於手機**。購買回來的食材多**用保鮮盒分裝收納**，一方面充分運用冰箱空間，二來也能**將生鮮食材的包裝袋蒐集起來重複利用當垃圾袋**，而不至於將塑膠上殘留的細菌帶到冰箱裡。 ✓ 當天同學外送了一杯手搖飲料給我，我和同學平常都有不向店家索取、拒絕免費提供吸管的習慣，原則就是**用自己的環保吸管喝**，沒帶則就口喝或是不喝！我自己平時會攜帶環保杯買飲料，但現在受限於衛生考量，只能拒絕使用吸管，或是**減少喝飲料的次數**。	✓ 我認為環保所帶來的效益遠高於它的成本，只要花錢在有意義的事上，就不是浪費，也沒有虧損的問題。所以在我拿到打工的第一份薪水後，便買了人生第一個 vegan 皂！這顆肥皂可同時洗髮和洗身體，但我的髮量算多，洗髮精也還有剩餘，便決定只當身體皂使用。這天已經是我**使用 vegan 皂洗澡**的第二個禮拜了！產品本身是**無塑包裝**，簡約且**材質對環境友善**，取代市售那些摻雜化學添加物的沐浴乳。連洗澡都能做環保的感覺真好。 ✓ 一直有在持續關注**找蔬食**，這天也在網路上看了他們上傳的「**廢物利用**」影片，學到更多垃圾減量的方式。

		✓ **dcard 無痕生活版**也是我平時的關注點，當天有在板上參與**附議：攜手飲料店家減塑計畫。** ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。
6/3 （四）	✓ 去全聯採買時，必定**自備購物袋**，配合政策進出公眾場所時皆**掃描實聯制條碼取代手寫資料。**消費也習慣**使用載具，明細存於手機**。購買回來的食材多**用保鮮盒分裝收納**，一方面充分運用冰箱空間，二來也能**將生鮮食材的包裝袋蒐集起來重複利用當垃圾袋**，而不至於將塑膠上殘留的細菌帶到冰箱裡。 ✓ 那天晚餐不小心煮太多，便**用折疊矽膠餐盒保存在冰箱，隔日微波當午餐**，而不是選擇浪費食物！ ■ 發現冰箱的南瓜發霉了，只好丟掉☹	✓ vegan 皂用完了，買新的之前發現已經回家的室友還有因個人因素欲汰換而尚未用盡的沐浴乳，便在取得他們的同意後**將資源充分運用**。 ✓ 我在洗菜時，會有一、兩秒鐘的時間無法關水，室友會在旁邊幫我關，他說沒辦法看著水白白流掉，於是我們天天都將水龍頭視需求開小，剔除「水大才洗得乾淨、洗得快」的迷思，追求省水的極致！ ✓ 將生鮮分裝完後，**留下的塑膠盤拿來備菜使用。** ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。 ✓ **今天沒吃到蛋！**
6/4 （五）	✓ 我的耳朵很常需要擦藥，以前就覺得拋棄式棉花棒的使用量太大，高中時便決心購入矽膠棉花棒，**水洗重複利用**。使用矽膠棉花棒已經成了習慣，而且購入時也含了矽膠美妝棒，讓我平常化妝時可以使用，尖頭設計甚至大勝棉花棒的粗糙軟質。 ✓ 嘴饞開了一包零食但發現吃不完，便向室友借零食夾，室友拿給我**他用塑膠吸管自製的零食夾**，塑膠吸管是其他兩個室友買手搖飲帶回來的，**就地取材**，賦予新的生命力，覺得太有趣了！	✓ 因為過敏、腸胃問題加上致力環保的緣故，一直以來都在嘗試**有意識地減少牛奶的攝取**，平時就會選擇**買豆漿、豆奶**，這次購入**植物奶**，覺得很對胃口，脂肪與碳水皆低於鮮奶，且未開封時可保存於陰涼處，包裝也是**紙盒取代塑膠瓶**，嘗試後就

		回不去了！ ✓ 早上起床時，室內光線充足，我們會選擇**拉開窗簾，不開燈**。 ✓ 今天宅在宿舍，沒出門！**留給自然喘息的空間**，也**減少交通工具的廢氣排放量**。 ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。
6/5 （六）	✓ 大學時開始矯正牙齒，因為有帶著橫顎桿，常需要用牙間刷、牙線棒清潔食物殘渣，我選擇使用之前在棧貳庫購入的**環保牙線棒**，使用玉米澱粉製成，可於環境中分解，取代一次性塑膠牙線棒與牙間刷。 ✓ 洗完手後若急需做事，絕不用衛生紙擦乾，而是備有一條**可水洗的拭手巾**，掛在牆上。晚上室友去宿舍一樓微波食物的時候想用衛生紙防燙，我就借他有一定厚度的拭手巾，讓他整碗捧著，安全又安心！	✓ 今天颱風天，空氣涼涼的，**一整天都沒開冷氣**！ ✓ 宅在宿舍第二天，沒出門！**留給自然喘息的空間**，也**減少交通工具的廢氣排放量**。 ✓ 從**不塑之客**的社團取經，發現很多生活上充分利用資源的方法，也傳到家庭群組提供給家人。
6/6 （日）	✓ 使用環保牙線棒已成習慣，因食物仍會卡縫，導致用量不小，但一次的使用可能只是清掉一個小渣，這樣便丟棄實在太浪費。因此當天的牙線棒會水洗重複使用，盡量**控制在一天一根。** ✓ 半夜被蚊子侵擾而不得安眠，於是挑戰**徒手打蚊子**不用衛生紙，成功！(有乖乖去洗手) ✓ 當天同學一樣外送了一杯手搖飲料給我，我和同學一樣**用自己的環保吸管喝**！ ✓ 同組的靜汶住在對面的寢室，今天**借她保鮮盒裝生鮮食材**，省下了一次使用塑膠袋的機會。	✓ 宅在宿舍第三天，沒出門！**留給自然喘息的空間**，也**減少交通工具的廢氣排放量**。 ✓ 早上起床時，室內光線充足，我們會選擇**拉開窗簾，不開燈**。 ✓ 颱風天涼涼的，但房間窗戶因怕猴子闖入而無法開著流通空氣，室內偶爾悶熱，需要循環，昨日整天不開冷氣幾乎要把我跟室友悶壞了，體溫高的狀態下蚊蟲也找上門來。於是我們折衷，**延後了開冷氣的時間。** ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。

6/7 （一）	✓ 去全聯採買時，必定**自備購物袋**，配合政策進出公眾場所時皆**掃描實聯制條碼取代手寫資料。**消費也習慣**使用載具，明細存於手機**。購買回來的食材多**用保鮮盒分裝收納**，一方面充分運用冰箱空間，二來也能**將生鮮食材的包裝袋蒐集起來重複利用當垃圾袋**，而不至於將塑膠上殘留的細菌帶到冰箱裡。提款選擇**螢幕顯示交易紀錄，不列印明細、優惠券。** ✓ 使用環保牙線棒已成習慣，因食物仍會卡縫，導致用量不小，但一次的使用可能只是清掉一個小渣，這樣便丟棄實在太浪費。因此當天的牙線棒會水洗重複使用，盡量**控制在一天一根。**	✓ 朋友告訴我市售潤髮產品其實無法分解，會傷害地球，一個當頭棒喝，讓我極度猶豫是否繼續將殘餘的潤髮乳與髮膜使用完。然而兩權相害便只得取其輕，我選擇**用完它，將盒子重複利用**，而非擱置著等待丟棄。但這次絕對是最後一次的使用，**日後將不再購入潤髮系列產品**，得到新之外也更加謹慎了些。 ✓ 出門採買時還是得擦防善對付高雄火辣的太陽，我使用**友善海洋、友善珊瑚、保護皮膚的防晒乳**！晚上卸掉時將手洗淨，徒手卸除後去洗澡，**不使用拋棄式化妝棉。** ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。
6/8 （二）	✓ 今天運動完時汗水滴入眼睛，急忙使用衛生紙抹去汗水，用完才發現方才抽取的衛生紙恰好掉落一層，而我絲毫無感。於是我在將單張衛生紙分次使用的能力上越來越進化，進階到能**分層使用！** ✓ 室友的垃圾桶很小一個，平常的垃圾量也不大，常常觀摩後也會被影響到，於是將採買生鮮的袋子作為垃圾袋使用，盡量**挑小的，試圖控制垃圾的量**。今天倒垃圾時才發現我**倒垃圾的頻率下降**，單日的垃圾量遠比先前少了很多。	✓ 從**不塑之客**的社團取經，發現很多生活上充分利用資源的方法，也傳到家庭群組提供給家人。 ✓ 今天的早餐**非計畫性地吃了全素，午餐吃了蛋奶素**！身體對於蔬食的接受度蠻高的，期許日後經濟獨立時能正式轉當vegan，身體力行的同時也支持蔬食店家。 ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。

6/9 （三）	✓ 將單張衛生紙分次使用的能力進階到**上廁所的衛生紙用量可以約略固定**，若是三層的衛生紙，使用一張便足夠。	✓ 今天一樣嘗試**早餐吃全素**，發現身體並沒有反彈，精神變得更好！原來一餐沒有肉蛋奶並非想像中的難事，而習慣也是可以養成的。 ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。
6/10 （四）	✓ 去全聯採買時，必定**自備購物袋**，配合政策進出公眾場所時皆**掃描實聯制條碼取代手寫資料。**消費也習慣**使用載具，明細存於手機**。購買回來的食材多**用保鮮盒分裝收納**，一方面充分運用冰箱空間，二來也能**將生鮮食材的包裝袋蒐集起來重複利用當垃圾袋**，而不至於將塑膠上殘留的細菌帶到冰箱裡。 ■ 那天同學在我去全聯，回程時視線對到陽光，導致不慎撞了電線桿而受傷。因為傷口劇烈疼痛，我閉著眼睛枕著，而她幫我擦藥時下意識使用了一根拋棄式棉花棒☹	✓ 於是**早餐就繼續吃全素了！**在還沒能戒掉蛋的情況下，一日三餐中能有一餐素食的成就感很大，相信日後能更漸進，挑戰一日兩餐！ ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。
6/11 （五）	✓ 使用環保牙線棒已成習慣，一樣**控制在一天一根。** ✓ 和室友吃完優格後，突發奇想，把塑膠杯洗乾淨、晾乾，當作**洗米煮飯的量杯**！	✓ 今天睡太晚而沒吃早餐，於是中午吃了全素！ ✓ 從**不塑之客**的社團取經，發現很多生活上充分利用資源的方法，也傳到家庭群組提供給家人。這天將媽媽也拉進群組了！ ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。
6/12 （六）	✓ **自備容器**去海咖啡外帶咖啡，疫情期間選擇支持在地環保店家！	✓ 這天收到**綠色和平**的官方 Line 傳來的訊息：**疫情下的無塑生活**，給了我很大的幫助與啟發！讓我**在疫情期間仍能做環保**，而非找理由藉口卸責、逃避、合理化自己的浪費。 ✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。

6/13 （日）	✓ 去全聯採買時，必定**自備購物袋**，配合政策進出公眾場所時皆**掃描實聯制條碼取代手寫資料。**消費也習慣**使用載具，明細存於手機**。購買回來的食材多**用保鮮盒分裝收納**，一方面充分運用冰箱空間，二來也能**將生鮮食材的包裝袋蒐集起來重複利用當垃圾袋**，而不至於將塑膠上殘留的細菌帶到冰箱裡。提款選擇**螢幕顯示交易紀錄，不列印明細、優惠券。**	✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。 ✓ 家人在北部，外出更是難事，於是轉向依賴網路宅配。我像家人**提供網購「循環包裝」的資訊：配客嘉**。希望能有意識地減少一次性包裝的浪費。先前我也於 6/1 提供給組員循環包裝的資訊，組員覺得很新鮮！
6/14 （一）	✓ 宅配了一箱泡芙禮盒給北部的家人，並使用**線上轉帳**。店家有標榜**禮盒的設計能讓客人重複利用！**有特別告知媽媽！ ✓ 適逢生理期，量多且須頻繁更換，於是使用了可觀的拋棄式衛生棉。有盡可能地**視需求使用一定大小的尺寸**，且絕不讓自己因為使用上的錯位疏失而浪費更多水資源清洗。目前正計畫購入布衛生棉。	✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。 ✓ 今天的三餐雖然不是全素，但**一整天沒有吃到肉！**
6/15 （二）	✓ 家人從北部寄來一些生活用品，**紙箱經消毒後拿來當寢室的回收箱**，平時皆會固定做好回收與分類，但宿舍的分類只有垃圾與回收，先前填寫宿舍意見調查時已反映過。 ✓ 適逢生理期，量多且須頻繁更換，於是使用了可觀的拋棄式衛生棉。有盡可能地**視需求使用一定大小的尺寸**，且絕不讓自己因為使用上的錯位疏失而浪費更多水資源清洗。平日關注環保訊息時已做好布衛生棉的功課，撇除不少迷思，目前正計畫於未來購入布衛生棉。	✓ 每天睡前都會**將冷氣定時**，節能減碳。 ✓ 體認到「建立資料庫」的重要性，將這幾日關注到的網頁、帳號整理成「**vegan 通路**」的分頁夾，可隨時在需要時**有系統性、建設性地提供自己或他人資訊。**
兩週實踐心得（ex:遭遇的困難、收穫、心境、期許.....）		

遭遇的困難

- 在宿舍煮飯所留下的廚餘(菜梗、果皮等)無法做堆肥使用，只能棄之。
- 我們將生鮮的垃圾袋簡單沖洗後蒐集起來，越疊越多。雖經簡單沖洗，然而房間內的蚊蟲數量也隨之提升，無法久放，須思考後續處置問題。
- 以紙箱作為回收箱。但由於空間有限，回收物通常經過沖洗後無處晾乾，會直接放入回收箱，導致紙箱不一會兒就發霉。且因宿舍回收桶就只有一大個，讓我們分好類後總是很無力地往那桶倒下。我們曾嘗試過將整箱分類好、整理過的紙箱直接放在回收桶旁邊，結果被誤認為亂棄置回收物。
- 目前的經濟能力尚無法使用一切與信用卡相關的電子付費，只能以郵局金融卡簡單轉帳、提款，也無法持續支持環保商品去取代不環保的用品，只能偶爾嘗試。

收穫

開始記錄日誌前，原先以為平時能做的、該做的垃圾減量都已盡善，便打算每日打上關鍵字，一週整理一次。殊不知，我一天天發現自己正在進步，能做的事比想像中還多，而且不會覺得「已經夠了」。同時也被身邊的人的習慣影響，認知到**擁有正確的價值觀與習慣養成**是件多麼不容易且值得感到驕傲的事。一個人的力量是不容小覷的，能在無心之中感染別人是令人感動的，在有限中激發無限是很令人期待且雀躍的。在充分運用資源的當下更是深深體認到，不一定是購入許多環保產品就能標榜環保，而是**真正使用在需要的地方且降低資源浪費**。我曾買了許多環保產品，包括大象杯、折疊餐盒、食物袋，但購買的目的不是為了讓我在平常有更多選擇，而是**以微薄之力支持環保**，從中**使我真正捨棄並且取代一次性塑膠製品**。就像我再也不使用一次性的棉花棒、牙線棒、化妝棉與吸管，不在外加購塑膠袋，降低自己的需求並非難事，不那麼方便其實對生活的影響也沒有想像中來得大，我樂在其中。

期許

- 這兩周發現自己在衛生紙的消耗上佔了多數，期許自己日後出門在外能習慣使用**手帕**代替衛生紙。
- 在 IG 上追蹤了越來越多和環保相關的帳號，期許自己有能力後可以付諸更多的實踐。若日後考取機車駕照，必定日日去高雄的裸買商店採買生活必需品；若日後經濟允許，必定購入布衛生棉，完全取代拋棄式塑膠衛生棉。
- 最近全台的外送、宅配量大增，期待疫情緩和後，能再自備餐具，實際支持在地環保友善店家。
- 環保之路是沒有盡頭、也不會停下的。希望組員和家人能在我的「資訊轟炸」下有意識地一起進行環保，並持續下去！

愛護地球 實踐日誌

姓名：__蔡欣玲_____

繳交日期：6.16

★ 小組環保提案說明：垃圾減量

日期	具體實踐紀錄（如實記錄情境與細節）	除提案外，我還為地球做了…
6/2（三）	今天忍不住跑去全聯買了好多零食……打開零食包裝，吃下第一口時很爽快，但吃完的垃圾卻讓我感到一陣羞愧，這些零食並非需要而是想要，純粹是為了慾望而購買，期許自己能盡量減少吃零食的次數……	在疫情下大家選擇自己煮或外帶，但是外帶會在無意中製造許多垃圾，因此我們家都盡量自己煮，在食材購買上也盡量都使用環保袋
6/3（四）	為了配合政府在疫情下的措施，只要入店都必須填寫實聯制，今天進入超商購買時利用手機掃碼填寫不僅方便也能節省紙張的浪費，也督促自己以後出門記得帶上手機。	隨手關燈，只要離開房間一定要關燈，我和妹妹在家也盡量待在同一個空間，節約能源。
6/4（五）	在出門買午餐時及時想到拿不鏽鋼的便當盒來裝飯菜，這樣不僅環保也兼顧衛生，想想之前用商家提供的便當盒和塑膠袋，一下就多了三個垃圾，每次外帶無形之中都產生額外的浪費，只要提醒自己準備環保餐具，時間久了就會變成習慣。	確實做好回收，將標有回收標誌的垃圾集中在一起，拿去回收。
6/5（六）	放假在家媽媽都會下廚，也因為假日睡比較晚，往往早餐會和午餐合併成早午餐，減少了食材的消耗。	晚上睡覺時不充電，除了避免電磁波影響大腦，也可以防止電量充過頭。
6/6（日）	因為疫情大家都趨向網購，我也不例外，但網購製造的垃圾相當驚人，有紙箱、包裝紙、泡泡紙等等，如果可以，還是提醒自己到實體商店去購買啊！	洗菜剩下的水可拿來沖馬桶，為省水盡一份心力。
6/7（一）	買了原子筆的補充筆芯，每當墨水用盡只需要再購買替芯，不需要再買全新的另一隻筆，所以我都盡量把自己的物品換成可重複使用的，會減少許多垃圾(例如粉餅、洗衣精、文具)	今天整理了家中不穿的舊衣服，有些太小的送給對面的鄰居阿姨的小孩，其餘較大件的衣服則是拿去舊衣回收箱，替這些衣服尋覓新主人！

6/8 （二）	幸好今天記得帶手機掃描，不用填寫紙本的登記單，減少紙張浪費和垃圾量。	去了二手書店賣書和買書,能讓舊書再找到新主人也是循環使用的理念！
6/9 （三）	因為媽媽今天生日，所以特地買麥當勞慶祝(雖然速食很不健康……)本來想帶環保餐具(因為還要消毒)，但因為現在疫情嚴峻，餐廳都倡導盡量不要使用個人餐具，對環保行動早成阻礙，希望可以快點恢復以往生活……	在學校打工時需要跑公文,若是遇到低樓層的移動我都盡量走樓梯,一方面鍛鍊身體，也能節約能源。
6/10 （四）	今天本來想喝飲料,但我克制住了！不然飲料的塑膠杯也是一個可以避免的垃圾,要要求自己少喝手搖飲！	少滑手機而選擇看書、做運動、打掃都是很簡單卻又環保的行動呢。
6/11 （五）	又一次阻止自己買零食，減少不必要的垃圾！(順便阻止荷包失血……)	買了肥皂,使用肥皂就不會製造太多垃圾了！
6/12 （六）	今天垃圾袋裝滿滿的，物盡其用就能適時減少浪費。	今天三餐都吃素,過著無肉的一天。
6/13 （日）	到了假日總是可以吃到媽媽的拿手料理,不用買外賣之餘，只要每道菜都在當天吃完，就不必使用保鮮膜來保存，原來環保這麼簡單！	在家時間長,大家聚在同一個空間,可以節省電費也能節約能源。
6/14 （一）	因為防疫在家,如廁後可以用沖水的方式取代衛生紙，在夏天可以更清爽又能減少衛生紙的用量，一舉兩得。	今天是端午節放假,我和家人都盡量待在同一個空間，互相聊天，氣氛很溫馨。
6/15 （二）	今天終於記得在結帳前拿起手機打開財政部的雲端發票讓店員掃描條碼,這樣一來不僅減少紙張發票垃圾，也能多一個機會兌獎。	去郵局終於帶上手機,不用填寫紙本登記表。
兩週實踐心得（ex:遭遇的困難、收穫、心境、期許.....）		

小組提案設定垃圾減量的原因令我相當有感，因為家中我負責倒垃圾，整理垃圾時總是驚訝為何才一、兩天的時間垃圾就已堆積如山，便想呼應老師在課堂中提到的概念，選擇了這個主題。經過兩周的實踐心得讓我深深體會一句「有意識生活就稱得上環保」。環保不需要多偉大的行動，綜觀自己兩周的成果，在日常生活小事就能靠自己的力量完成，但前提是需要時時刻刻提醒自己，因為注重環保實在太容易被忽略，每每做出不環保的行為時，總是因為貪圖方便，或想著下一次再注意就好，讓環保理念無法真正落實。所以我認為環保真的不難，只要在買便當前提醒自己帶環保餐具，在結帳前打開手機讓店員刷條碼，出門購物時記得帶上環保袋，並節制購物欲望，只要當下為地球盡一份力，自己便會覺得充滿成就，雖然只是小事卻給自己心靈大大的能量，而且我發現上述的環保行動對身體健康有著莫大的幫助，因此要讓這些舉動慢慢成為習慣，融入生活中，時間一久不僅自己可以做到，更影響到家人，大家一起實踐！