

挑戰者：八年 6 班 28 號 張 萱

【2018 暑假練武功—愛護地球活動任務單】

冬天變熱、春雨不來，舉目是灰濛濛的霧霾。科學家告訴我們，再這樣下去：

「2048 年會無魚可吃。」、「2050 年有 2/3 的北極熊可能因為北極冰雪融化而消失。」、「2100 年，每 6 個物種中就會有一種滅絕。」

知道這麼多、也真實看到環境的惡化，該是行動的時候了。 --台灣百萬綠行動

★活動說明：

讓我們為地球的環境貢獻一份心力，請同學從今天起重新檢視自己的習慣與行為，吆喝自己的阿公阿媽、家人朋友們一起執行愛護地球、愛護土地的行動，文昌愛護地球大挑戰 Let's go!





★闖關方式：

1. 於暑假期間依據各任務說明進行挑戰並完成相關紀錄(依個別情況完成挑戰，完成越多將可獲得越多星星數)。
2. 請將完成的任務單於開學後 2018/9/14(五)放學前交至輔導處。
3. 「參與活動且任務單紀錄用心者」將擇優公告並給予獎勵，獎勵辦法如計畫。





獲得
星星
總數：

34★
Great!

新兵挑戰區 困難度：☆☆☆☆ (完成一項挑戰可獲 1 顆星)

 <p>挑戰一 【外出自備餐具、購物袋】 出門自備餐具、購物袋，就能減少塑膠垃圾進入海洋，危害千萬可能誤食下肚的海龜和海鳥。</p>	<p>完成日期：7/18 攜帶環保物品： 湯匙、叉子 參與夥伴：妹妹 心得感想(至少 20 字)： 積少成多，聚沙成塔，每一次都使用自己的餐具，就能為地球盡一份心力。 ★見證人簽名：張庭</p>	 <p>挑戰二 【以走樓梯取代搭乘電梯】 每搭乘電梯上下一層樓，就會排放 0.218 公斤的二氧化碳，跟開車一公里的碳排放差不多呢！一起來用雙腳減碳吧！</p>	<p>完成日期：8/14 樓層數：9 參與夥伴：媽媽 心得感想(至少 20 字)： 減少二氧化碳，又可以達到運動的效果，是一件兩全其美的事。 ★見證人簽名：張</p>
 <p>挑戰三 【出門自備水壺，不喝瓶裝水、飲料】 一罐 600ml 瓶裝水需耗費 6-7 倍水量製造，這個塑膠瓶還常常沒有進到回收體系，而成為淨灘時海洋廢棄物的前幾名。</p>	<p>完成日期：7/11 參與夥伴：妹妹 心得感想(至少 20 字)： 很簡單能完成的事，隨身帶一個水壺，就能減少垃圾的增加。 ★見證人簽名：張庭</p>	 <p>挑戰四 【喝飲品不用塑膠吸管】 塑膠吸管無法回收，還會造成其它動物誤食，科學家在 2015 年發現一隻海龜鼻子裡插著塑膠吸管，激起許多人開始拒用塑膠吸管，讓我們一起響應吧！</p>	<p>完成日期：8/16 參與夥伴：婆婆、妹妹、阿姨 心得感想(至少 20 字)： 使用環保吸管，可以回收再利用，因為塑膠是一次性的東西，對地球有很大的負擔。 ★見證人簽名：李珮珍</p>

達人挑戰區 困難度：★★★★ (完成一項挑戰可獲 3 顆星)

 <p>挑戰一 【不過度採買或浪費食物，剩食帶著走】 2013 年調查，全台灣每人每年浪費的食物有 96 公斤，比中日韓多出 20%，是東南亞的 8.7 倍，更是中南部非洲的 16 倍。</p>	<p>完成日期：8/12 參與夥伴：爸爸、媽媽、婆婆、妹妹 心得感想(至少 20 字)： 在外面吃飯，因為剩很多，所以就打包，珍惜地球上的食物。 ★見證人簽名：張</p>	 <p>挑戰二 【到自然環境健行或觀察自然】 到自然環境走走，然後用你的感官觀察一切。想想看，這些自然環境和你的關係是什麼？</p>	<p>完成日期：8/7 健行或觀察地點：菲律賓的 kawasan Fall 參與夥伴：爸爸、媽媽、妹妹、表姐、姑丈、婆婆 心得感想(至少 20 字)： 是一個沒有污染的仙境，水很清澈，有很多石灰岩。 ★見證人簽名：張</p>
 <p>挑戰三 【選擇大眾運輸或騎單車】 上學騎腳踏車或搭乘大眾運輸，減碳又健身，你今天減碳了嗎？</p>	<p>完成日期：8/19 交通工具：客運 地點：桃運 ↔ 台北 參與夥伴：媽媽 心得感想(至少 20 字)： 減少碳排放量，雖然麻煩了一點，但卻能愛護地球，很值得呢！ ★見證人簽名：張</p>	 <p>挑戰四 【旅行自備清潔、盥洗用品】 帶著你最慣用的那支牙刷，自備洗臉、洗澡用品、毛巾去旅行，減少使用一次性物品，就能大大減少污染地球的可能。</p>	<p>完成日期：7/30 旅行地點：菲律賓 攜帶環保物品：盥洗用品 參與夥伴：爸爸、媽媽、妹妹、婆婆、姑丈、表姐 心得感想(至少 20 字)： 不會很麻煩的盥洗就能保護地球，也很衛生。 ★見證人簽名：張</p>

英雄挑戰區 困難度：★★★★☆ (完成一項挑戰可獲 4 顆星)



挑戰一

【觀賞環境影片或閱讀環境的書】
一部好的環境影片或一本環境有關的書，
能將帶你認識獨一無二的地球。

★書名或電影名稱：乾淨就是幸福 (微電影)

★心得分享(至少 50 字)：

劇情是一家回到了阿嬤家附近卻發現環境
變得很乾淨，後來才發現原來是大家都有為
環境盡一份心力，做好了資源回收，也美
化了公園，只要有心，我們也可以一起愛
護身旁的環境 ✓



挑戰二

【栽種一株植物】

讓植物來陪伴，
可以改善空氣能讓人心情好，
眼睛不疲勞！

★栽種植物名稱：羅勒 ✓

★植物成長紀錄(拍照或繪畫)

第一次紀錄(日期 8 / 19)

第二次紀錄(日期 8 / 23)

第三次紀錄(日期 8 / 28)



大神挑戰區 困難度：★★★★★ (完成一項挑戰可獲 5 顆星)



挑戰三

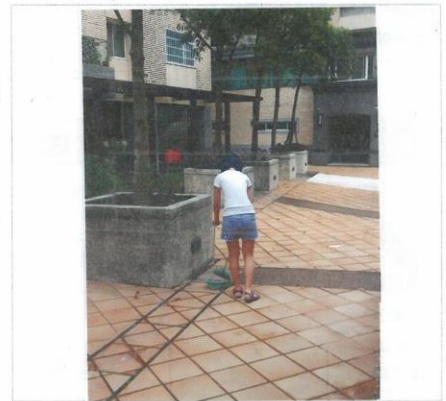
【參加淨灘、淨山或掃街】

到山裡、海邊多帶走一包垃圾，
或到社區街道協助環境清潔。

★淨灘、淨山或掃街地點：

★心得分享(至少 50 字)：

我是清掃社區中庭，平常幫
忙掃地的人真的很辛苦，能夠
為社區環境盡一份心，也很
開心，重點是能看到一個乾
淨的環境，很有成就感 ✓



挑戰四

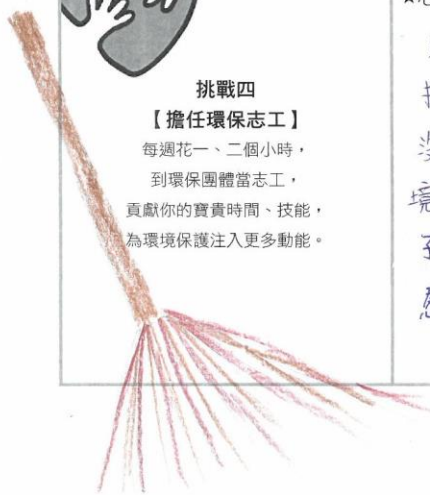
【擔任環保志工】

每週花一、二個小時，
到環保團體當志工，
貢獻你的寶貴時間、技能，
為環境保護注入更多動能。

★志工工作內容：打掃環境

★心得分享(至少 50 字)：

這一次去了一個孤兒院，幫忙
打理環境，那裡的环境確實
沒有我們好，但能幫忙整理環
境我也很開心，看到那裡的小
孩能有乾淨的環境也很欣
慰。 ✓



挑戰者：八年 14 班 31 號 盧維宜

【2018 暑假練武功—愛護地球活動任務單】

冬天變熱、春雨不來，舉目是灰濛濛的霧霾。科學家告訴我們，再這樣下去：
「2048 年會無魚可吃。」、「2050 年有 2/3 的北極熊可能因為北極冰層融化而消失。」、「2100 年，每 6 個物種中就會有一種滅絕。」
知道這麼多、也真實看到環境的惡化，該是行動的時候了。——台灣百萬綠行動

★活動說明：





讓我們為地球的環境貢獻一份心力，請同學從今天起重新檢視自己的習慣與行為，吆喝自己的阿公阿媽、家人朋友們一起執行愛護地球、愛護土地的行動，文昌愛護地球大挑戰 Let's go!

★闖關方式：





1. 於暑假期間依據各任務說明進行挑戰並完成相關紀錄(依個別情況完成挑戰，完成越多將可獲得越多星星數)。
2. 請將完成的任務單於開學後 2018/9/14(五)放學前交至輔導處。
3. 「參與活動且任務單紀錄用心者」將擇優公告並給予獎勵，獎勵辦法如計畫。

獲得星星總數：34 * 34 good job.

新兵挑戰區 困難度：☆☆☆☆ (完成一項挑戰可獲 1 顆星)

 <p>挑戰一 【外出自備餐具、購物袋】 出門自備餐具、購物袋，就能減少塑膠垃圾進入海洋，危害千萬可能誤食下肚的海龜和海鳥。</p>	<p>完成日期：7/4 攜帶環保物品：筷子、湯匙 參與夥伴：妹妹、媽媽、爸爸 心得感想(至少 20 字)： 我覺得出門的時候應該要配準備餐具，一方面是環保，一方面是因為筷子、湯匙成竹子會破壞大自然。 ★見證人簽名：賴意雯</p>	 <p>挑戰二 【以走樓梯取代搭乘電梯】 每搭乘電梯下一層樓，就會排放 0.218 公斤的二氧化碳，跟開車一公里的碳排放差不多呢！一起來用雙腳減碳吧！</p>	<p>完成日期：8/2 樓層數：4 層 參與夥伴：姐姐、媽媽 心得感想(至少 20 字)： 爬樓梯除了可以減少電梯用電量也可以當做健身，所以我覺得很棒。 ★見證人簽名：劉玉英</p>
 <p>挑戰三 【出門自備水壺，不喝瓶裝水、飲料】 一罐 600ml 瓶裝水需耗費 6-7 倍水量製造，這個塑膠瓶還常常沒有進到回收體系，而成為淨灘時海洋廢棄物的前幾名。</p>	<p>完成日期：7/1 參與夥伴：媽媽 心得感想(至少 20 字)： 出門的時候可以自備水壺這樣比較衛生環保，而且有些飲料店自備杯子也有打折。 ★見證人簽名：賴意雯</p>	 <p>挑戰四 【喝飲品不用塑膠吸管】 塑膠吸管無法回收，還會造成其它動物誤食，科學家在 2015 年發現一隻海龜鼻子裡插著塑膠吸管，激起許多人開始拒用塑膠吸管，讓我們一起響應吧！</p>	<p>完成日期：8/0 參與夥伴：妹妹、媽媽 心得感想(至少 20 字)： 有很多的新聞者在說海龜吃到塑膠吸管而死亡的事件，所以我覺得人們應該多保護生態環境，不要再製造垃圾了。 ★見證人簽名：盧吉祥</p>

達人挑戰區 困難度：★★★★ (完成一項挑戰可獲 3 顆星)

 <p>挑戰一 【不過度採買或浪費食物，剩食帶著走】 2013 年調查，全台灣每人每年浪費的食物有 96 公斤，比中日韓多出 20%，是東南亞的 8.7 倍，更是中南部非洲的 16 倍。</p>	<p>完成日期：8/3 參與夥伴：姐姐、妹妹、媽媽、爸爸、姑姑 心得感想(至少 20 字)： 在採買食物的時候，不應該過度採買，這樣不會因為菜放久壞掉了，就丟掉，浪費食物！！ ★見證人簽名：劉玉英</p>	 <p>挑戰二 【到自然環境健行或觀察自然】 到自然環境走走，然後用你的感官觀察一切。想想看，這些自然環境和你的關係是什麼？</p>	<p>完成日期：7/25 健行或觀察地點：河濱公園 參與夥伴：爸爸、妹妹、我家的狗(仔仔) 心得感想(至少 20 字)： 我覺得到大自然多呼吸新鮮空氣很好。還可以看到許多的動植物，感覺超棒！！ ★見證人簽名：盧吉祥</p>
 <p>挑戰三 【選擇大眾運輸或騎單車】 上學騎腳踏車或搭乘大眾運輸，減碳又健身，你今天減碳了嗎？</p>	<p>完成日期：8/4 交通工具：腳踏車 (Youbike) 地點：文昌國中 ↔ 我家(南坎) 參與夥伴：莊翠羽 心得感想(至少 20 字)： 騎腳踏車不止可以健身又可以減少污染，而且如果目的地離家很近也可以用走路的。 ★見證人簽名：賴意雯</p>	 <p>挑戰四 【旅行自備清潔、盥洗用品】 帶著你最慣用的那支牙刷，自備洗臉、洗澡用品、毛巾去旅行，減少使用一次性物品，就能大大減少污染地球的可能。</p>	<p>完成日期：8/0 旅行地點：花蓮 攜帶環保物品：盥洗用品 參與夥伴：爸爸、媽媽、妹妹 心得感想(至少 20 字)： 我覺得出門的時候，如果自備盥洗用品比較衛生，也比較環保。 ★見證人簽名：盧吉祥</p>

英雄挑戰區 困難度：★★★★☆(完成一項挑戰可獲 4 顆星)



挑戰一
【觀賞環境影片或閱讀環境的書】
一部好的環境影片或一本環境有關的書，
能將帶你認識獨一無二的地球。

★書名或電影名稱：看台灣
★心得分享(至少 50 字)：
看台灣這部電影，讓我們知道到台灣的生態環境因為人類的關係，而一點一點的被摧毀。我們應該要保護台灣這個寶島，讓我們後代的子孫可以繼續住在這!! 正在 ✓



挑戰二
【栽種一株植物】
讓植物來陪伴，
可以改善空氣能讓人心情好，
眼睛不疲勞！

★栽種植物名稱：蒜頭 ✓
★植物成長紀錄(拍照或繪畫)
第一次紀錄(日期 7/13) 第二次紀錄(日期 7/20) 第三次紀錄(日期 7/31)

大神挑戰區 困難度：★★★★★(完成一項挑戰可獲 5 顆星)



挑戰三
【參加淨灘、淨山或掃街】
到山裡、海邊多帶走一包垃圾，
或到社區街道協助環境清潔。

★淨灘、淨山或掃街地點：南順七街
★心得分享(至少 50 字)：
我覺得掃街很棒。現在有些缺德的人會因為方便而隨手丟垃圾，這是不好的示範。如果每個人都貪圖方便亂丟垃圾，那樣地球總有一天會被垃圾淹沒。所以大家可以在有時間的時候放下手機、電腦，到戶外參加掃街、淨灘、淨山活動。這也可以是很棒的生活體驗! ✓



挑戰四
【擔任環保志工】
每週花一、二個小時，
到環保團體當志工，
貢獻你的寶貴時間、技能，
為環境保護注入更多動能。

★志工工作內容：垃圾分類
★心得分享(至少 50 字)：
我覺得垃圾分類是一件很值得我們做的事，因為如果沒有做好垃圾分類，一些垃圾不能燃燒，可能會爆炸，所以分類很重要。如果不能燃燒的東西拿去燒，也可能產生化學物質。這就是我們一定要做好垃圾分類的關係，裡面的一小部份而已。最後如果人類每個人都做好垃圾分類，就是幫地球一個大忙! ✓



挑戰者：八年 14 班 38 號 錢廷廷

【2018 暑假練武功—愛護地球活動任務單】

冬天變熱、春雨不來，舉目是灰濛濛的霧霾。科學家告訴我們，再這樣下去：
 「2048 年會無魚可吃。」、「2050 年有 2/3 的北極熊可能因為北極冰雪融化而消失。」、「2100 年，每 6 個物種中就會有一種滅絕。」
 知道這麼多、也真實看到環境的惡化，該是行動的時候了。——台灣百萬綠行動

★活動說明：

讓我們為地球的環境貢獻一份心力，請同學從今天起重新檢視自己的習慣與行為，吆喝自己的阿公阿媽、家人朋友們一起執行愛護地球、愛護土地的行動，文昌愛護地球大挑戰 Let's go!

★闖關方式：

1. 於暑假期間依據各任務說明進行挑戰並完成相關紀錄(依個別情況完成挑戰，完成越多將可獲得越多星星數)。
2. 請將完成的任務單於開學後 2018/9/14(五)放學前交至輔導處。
3. 「參與活動且任務單紀錄用心者」將擇優公告並給予獎勵，獎勵辦法如計畫。

獲得
星星
總數：
34

新兵挑戰區 困難度：☆☆☆☆ (完成一項挑戰可獲 1 顆星)			
<p>挑戰一 【外出自備餐具、購物袋】 出門自備餐具、購物袋，就能減少塑膠垃圾進入海洋，危害千萬可能誤食下肚的海龜和海鳥。</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 攜帶環保物品：<u>餐盤、碗、湯匙</u>..... 參與夥伴：<u>遊學團</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>自備用具不但更衛生，並可以為生物、環境減碳破壞。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>	<p>挑戰二 【以走樓梯取代搭乘電梯】 每搭乘電梯上下一層樓，就會排放 0.218 公斤的二氧化碳，跟開車一公里的碳排放差不多呢！一起來用雙腳減碳吧！</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 樓層數：<u>2層</u> 參與夥伴：<u>毅</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>雖然樓梯又有2層，但可以減少電的使用，不讓氣層下二氧化碳。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>
<p>挑戰三 【出門自備水壺，不喝瓶裝水、飲料】 一罐 600ml 瓶裝水需耗費 6-7 倍水量製造，這個塑膠瓶還常常沒有進到回收體系，而成為淨灘時海洋廢棄物的前幾名。</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 參與夥伴：<u>遊學團</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>自己自備水壺不但可以減少垃圾的製造，也可以使買飲料的價錢變低。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>	<p>挑戰四 【喝飲品不用塑膠吸管】 塑膠吸管無法回收，還會造成其它動物誤食，科學家在 2015 年發現一隻海龜鼻子裡插著塑膠吸管，激起許多人開始拒用塑膠吸管，讓我們一起響應吧！</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 參與夥伴：<u>遊學團</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>如果大家少用一些塑膠製品，就可以減少好幾噸的垃圾，也可以一起維護生物的生命。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>
達人挑戰區 困難度：★★★★ (完成一項挑戰可獲 3 顆星)			
<p>挑戰一 【不過度採買或浪費食物，剩食帶著走】 2013 年調查，全台灣每人每年浪費的食物有 96 公斤，比中日韓多出 20%，是東南亞的 8.7 倍，更是中南部非洲的 16 倍。</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 參與夥伴：<u>遊學團</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>把剩食帶走不但可以減少剩餘的產生，也可以再把它處理過，變成一道美味的料理。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>	<p>挑戰二 【到自然環境健行或觀察自然】 到自然環境走走，然後用你的感官觀察一切。想想看，這些自然環境和你的關係是什麼？</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 健行或觀察地點：<u>五福桶山</u> 參與夥伴：<u>家人</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>偶爾出去走走可以稍微放鬆一下，也可以觀察到更多小生物的蹤跡。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>
<p>挑戰三 【選擇大眾運輸或騎單車】 上學騎腳踏車或搭乘大眾運輸，減碳又健身，你今天減碳了嗎？</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 交通工具：<u>巴士</u> 地點：<u>馬尼拉</u> ↔ <u>克拉克</u> 參與夥伴：<u>遊學團</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>雖然搭 2 小時的巴士有黑點，但它可以減少二氧化碳的排放量。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>	<p>挑戰四 【旅行自備清潔、盥洗用品】 帶著你最慣用的那支牙刷，自備洗臉、洗澡用品、毛巾去旅行，減少使用一次性物品，就能大大減少污染地球的可能。</p>	<p>完成日期：$\frac{1}{2}$ 旅行地點：<u>菲律賓</u> 攜帶環保物品：<u>洗潔用品、盥洗用品</u>..... 參與夥伴：<u>遊學團</u> 心得感想(至少 20 字)： <u>自備盥洗用品不但衛生，而且減少了很沒一次性的物品，減少了汙染地球的可能。</u> ★見證人簽名：<u>劉森宜</u></p>

Wonderful

英雄挑戰區 困難度：★★★★☆ (完成一項挑戰可獲 4 顆星)



挑戰一

【觀賞環境影片或閱讀環境的書】

一部好的環境影片或一本環境有關的書，
能將帶你認識獨一無二的地球。

★書名或電影名稱：看見台灣

★心得分享(至少 50 字)：

齊柏林導演所拍攝的看見台灣，它讓我們看見台灣美麗與哀愁，美麗的稻埕是最喜歡的，因為它真的給予告訴我們「要腳踏實地愛台灣」，可是總有一些令人難過的地方，像是整座山已讓人類濫墾土地或是工業汙染所破壞。最後這部看見台灣，告訴大家：「台灣，這塊在世界地圖上小小的土地，是我們的家，或許之前所破壞的現在努力可能可以改變一切，但需要大家一起聚集力量才能有所改變，所以從現在開始，大家可以從自己做起，例：自備環保用身，不使用塑膠製品，減能減碳..... 希望人類的努力付出能使台灣變得更好！」



挑戰二

【栽種一株植物】

讓植物來陪伴，
可以改善空氣能讓人心情好，
眼睛不疲勞！

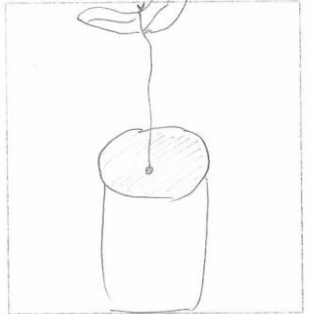
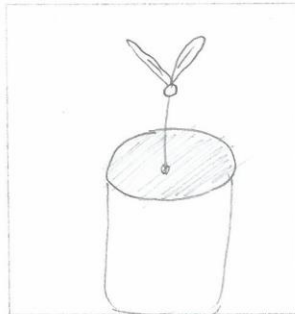
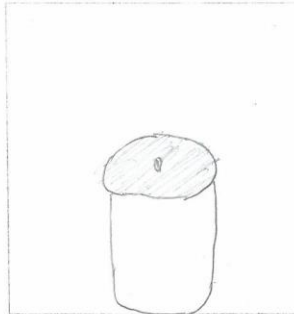
★栽種植物名稱：

★植物成長紀錄(拍照或繪畫)

第一次紀錄(日期 7/30)

第二次紀錄(日期 8/10)

第三次紀錄(日期 8/20)



大神挑戰區 困難度：★★★★★ (完成一項挑戰可獲 5 顆星)



挑戰三

【參加淨灘、淨山或掃街】

到山裡、海邊多帶走一包垃圾，
或到社區街道協助環境清潔。

★淨灘、淨山或掃街地點：社區

★心得分享(至少 50 字)：

協助社區打掃不但可以維護社區整潔，也可以使鄰居住得更安心，因為如果不把垃圾清理好，可能使環境變得更髒亂。



挑戰四

【擔任環保志工】

每週花一、二個小時，
到環保團體當志工，
貢獻你的寶貴時間、技能，
為環境保護注入更多動能。

★志工工作內容：打掃學校

★心得分享(至少 50 字)：

為了得到志工時數，我每花了一~三小時打掃學校，打掃學校能讓地方變乾淨，也讓自己為學校盡一份心力，但良好的分類或不亂丟垃圾才是最重要的。

