

我的永續行動日記

時常做、時刻做，日日都精彩

2025
暑假作業

9/15徵件截止

當改變成為日常，行動便能綻放持久的力量。

這個暑假，我們誠摯邀請你攜手親友，參與【我的永續行動日記】，以書寫與實踐的方式，一同打造屬於自己的綠色生活紀錄。這不僅是一項暑期任務，更是一場從內而外的生活革新。

永續行動，其實離我們並不遙遠。無論是每天隨身攜帶環保杯、搭乘大眾運輸工具、或是隨手關燈，這些看似簡單的日常選擇，都能為地球減輕負擔。在家中設立廚餘堆肥區、購買在地農產品、或是參與社區淨灘與回收活動，都是實踐永續的具體表現。每個微小的舉動，一旦累積，便能如漣漪般擴散，影響更廣闊的社群。

- **持續力**—實踐行動最重要的標準之一，唯有長期堅持才能真正改變現狀。
- **影響力**—體現個人行為如何擴大範圍產生效應，帶動更多人關注和響應。
- **感動力**—指永續行為如何引發他人的情感共鳴，從而激發他人主動參與。

【我的永續行動日記】鼓勵學生用筆與鏡頭，記錄那些看似平凡卻深具意義的行動。讓這個暑假成為培養責任感與環境意識的起點，為未來的綠色地球，播下希望的種子。

對象組別 【國小中年級組】 【國小高年級組】 【國中組】

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。

投稿方式 即日起至9月15日，實體投稿或數位投稿擇一完成。

實體投稿：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」。

數位投稿：將原稿掃描後，至聯合學苑會員專區>投稿管理>新增投稿
(標題填寫-我的永續日記)上傳附檔即可完成投稿。

獎勵發表 各組佳作5名，致贈獎狀、好讀周邊禮品及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/30373>

主辦 好讀周報、聯合學苑



◆ 報名資料表/作品資料卡

姓名		組別	☐ 小中 ☐ 小高 ☐ 國中
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。



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°C				
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_____

