

我的永續行動日記

時常做、時刻做，日日都精彩

2026
暑假作業徵件
9/15徵件截止

你的每一個日常選擇，決定世界未來的樣子。

這個暑假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。

永續行動，其實離我們並不遙遠。無論是用餐時自帶餐盒、打包剩食、搭乘大眾運輸工具，或是參觀「永續好日子展覽」認識更多永續新知，這些看似簡單的日常選擇，都能為地球減輕負擔，是實踐永續的具體表現。讓我們留下改變的足跡，不論是文字或照片，只要紀錄親身實踐的永續行動，都可以成為改變世界的一份子。

【我的永續行動日記】用筆記錄，用鏡頭說故事，讓行動被看見。

- **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。

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、感動力與創意為評選標準。

投稿方式 即日起至9月15日，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」。
你還有哪些永續生活妙招？歡迎分享
<https://pse.is/95mrd5>

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。參賽作品如未達評選標準，
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/35858>

主辦 好讀周報、聯合學苑

永續
日記
網頁



永續好日子 COUNT ME IN!

誰說改變世界，是大人才能有的能力？

今年暑假，邀請小朋友一起走進永續好日子展覽活動，透過永續主題展、互動闖關、親子導覽、表演與DIY活動，認識環境、生態與生活中正在發生的改變。一起在遊戲與體驗中，練習長出面對未來的超能力！

地點：松山文創園區(2號、3號倉庫)

日期：7/18(六) - 7/19(日)

免費入場，詳情▶udn.com/goodday

◆ 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				
	喝水代替飲料，減少瓶裝及杯裝垃圾				
	我的挑戰是：				
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				
	我的挑戰是：				
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	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				
	我的挑戰是：				
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，並在下方以圖說的方式簡短說明與介紹。
（例如：前往「2026永續好日子」活動現場觀展，並拍照留念。）



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 _____

我的行動_____

3 一起行動 這次我們決定一起_____

