**無塑行動日記**

* **行前觀察日記：我家的塑膠製品一週使用量紀錄表**

**(有使用店家提供的都要計算喔！)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **日期** | **星期** | **各情境使用塑膠製品的數量**  **(可用「正」字紀錄)** | | | | | **我家每天**  **塑膠製品**  **使用數量小計(個)** |
| **買飲料吸管及塑膠杯** | **購買**  **食物:塑膠袋餐具** | **買菜**  **(食材)塑膠袋** | **購買**  **日常用品塑膠袋** | **寶特瓶飲料** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **本週累計塑膠製品使用總數量** | | | | | | | |  |

* **無塑行動宣言：我為什麼要減少使用塑膠製品？**（可複選）

□ 為了**愛護地球環境**，我要減少使用寶特瓶、塑膠袋和吸管餐具；

□ 為了**保護地球生態**，我要減少使用寶特瓶、塑膠袋和吸管餐具；

□ 為了**愛護海洋生物**，我要減少使用寶特瓶、塑膠袋和吸管餐具；；

□ 為了**淨化空氣**，我要減少使寶特瓶、塑膠袋和吸管餐具；；

□ 為了**維持排水系統的暢通**，我要減少使用寶特瓶、塑膠袋和吸管餐具；

□ 為了**家人和自己的身體健康**，我要減少使用寶特瓶、塑膠袋和吸管餐具；

為了無塑行動，我的裝備：　□環保袋 □環保杯 □環保餐具

□環保碗 □其它：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**無塑日記【第一週】**

**《靜思語》人人要疼惜自己，也要疼惜大地。**

**有心就有福，有願就有力。**

**Go！Go！Go！**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **無塑天數** | **日期** | **星期** | **1、紀錄我的努力一天都沒使用塑膠製品包括:寶特瓶、塑膠袋、吸管、餐具**  **2、還邀請了誰一起無塑行動填上的他的名字**  **3、一天都沒用塑膠製品請在名字下打勾** | | | | | **我及他人今天不小心使用了哪些塑膠製品** |
| **我** | **爸爸** | **媽媽** |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **本週累計無塑生活的天數及人數總量(數字)** | | | | | | | |  |

* **我及他人本周使用了多少個塑膠製品 ( )個塑膠袋 ( )寶特瓶**

**( )塑膠吸管 ( )塑膠餐具。**

* **心得分享：本週我要分享避免或拒絕使用塑膠製品的好方法有…**

|  |
| --- |
|  |

**無塑日記【第二週】**

**《靜思語》造福人間，愛護地球都需從自己做起。**

**信心、毅力、勇氣三者具備，天下沒有做不成的事。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **無塑天數** | **日期** | **星期** | **1、紀錄我的努力一天都沒使用塑膠製品包括:寶特瓶、塑膠袋、吸管、餐具**  **2、還邀請了誰一起無塑行動填上的他的名字**  **3、一天都沒用塑膠製品請在名字下打勾** | | | | | **我及他人今天不小心使用了哪些塑膠製品** |
| **我** | **爸爸** | **媽媽** |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **本週累計無塑生活的天數及人數總量(數字)** | | | | | | | |  |

* **我及他人本周使用了多少個塑膠製品 ( )個塑膠袋 ( )寶特瓶**

**( )塑膠吸管 ( )塑膠餐具。**

* **心得分享：本週我要分享避免或拒絕使用塑膠製品的好方法有…**

|  |
| --- |
|  |

**無塑日記【第三週】**

**《靜思語》內在的心靈環保先落實生根，就能做到深度的外在環保。**

**我們要克服困難，不要被困難克服。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **無塑天數** | **日期** | **星期** | **1、紀錄我的努力一天都沒使用塑膠製品包括:寶特瓶、塑膠袋、吸管、餐具**  **2、還邀請了誰一起無塑行動填上的他的名字**  **3、一天都沒用塑膠製品請在名字下打勾** | | | | | **我及他人今天不小心使用了哪些塑膠製品** |
| **我** | **爸爸** | **媽媽** |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **本週累計無塑生活的天數及人數總量(數字)** | | | | | | | |  |

* **我及他人本周使用了多少個塑膠製品 ( )個塑膠袋 ( )寶特瓶**

**( )塑膠吸管 ( )塑膠餐具。**

* **心得分享：本週我要分享避免或拒絕使用塑膠製品的好方法有…**

|  |
| --- |
|  |

**無塑日記【第四週】**

**《靜思語》人依止於大地之上，為地球盡一分心，是本分事也是使命。**

**心不難，事就不難。恆心如滴水穿石，可以突破萬難。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **無塑天數** | **日期** | **星期** | **1、紀錄我的努力一天都沒使用塑膠製品包括:寶特瓶、塑膠袋、吸管、餐具**  **2、還邀請了誰一起無塑行動填上的他的名字**  **3、一天都沒用塑膠製品請在名字下打勾** | | | | | **我及他人今天不小心使用了哪些塑膠製品** |
| **我** | **爸爸** | **媽媽** |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **本週累計無塑生活的天數及人數總量(數字)** | | | | | | | |  |

* **我及他人本周使用了多少個塑膠製品 ( )個塑膠袋 ( )寶特瓶**

**( )塑膠吸管 ( )塑膠餐具。**

* **心得分享：本週我要分享避免或拒絕使用塑膠製品的好方法有…**

|  |
| --- |
|  |