

桃園市立文青國民中小學暑假作業

三年級

班級：_____

姓名：_____



親愛的 304 孩子們：

★本學期課程將於 6 月 30 日（星期二）正式結束。暑假為期兩個月，時間說長不長、說短不短，希望你能把從老師身上學到的規劃時間，用在這兩個月。那暑假要做什麼事呢？

1. 生活規律有計劃：早睡早起，每日持續貫徹餐後潔牙，落實口腔保健工作。
2. 注意交通安全（乘車繫安全帶、配戴安全帽…），外出遊玩須大人陪同，切勿自行在外逗留。
4. 避免在容易發生意外事件的時段外出，包含：晚上天色暗後、清晨…。
5. 網路使用時間安排適當，切勿沉迷，並遵守網路使用規範。
7. 多元學習，增廣見聞：培養各項才藝、參加育樂營、閱讀報章書籍、參觀旅遊…等。
8. 鍛鍊體能：多做跳繩、跑步、打球、爬山、踢毽子、搖呼拉圈…等休閒運動。
9. 分擔家事：洗衣、洗碗、掃地、拖地、倒垃圾、照顧弟妹…等。
10. 注意個人衛生（常洗手）及保健，生病時儘速就醫並在家休息，避免出入公共場所。

★暑假重要行事及注意事項

1. 結業式：6/30（二）15:30 正常放學。
2. 暑假期間：自 7/1（三）到 8/30（日）止。
3. 開學日：8/31（一）正式上課，15:30 正常放學。

★三年級暑假作業

項目	備註
1. 作文(暑假遊記)	詳請參考作文引導。
2. 作文(故事閱讀與心得寫作)	詳請參考作文引導。
3. 閱讀小檔案 10 份	請家長協助於學校官網列印，裝訂成冊繳交。
4. 英語與健康生活挑戰表	定期完成表格。
5. 暑假藝文任務	詳情參考內文。
6. 文青暑期雙語品德挑戰	詳情參考內文。
7. 認識八月品德-關懷	詳情參考內文。
8. 我的永續日記	詳情參考內文。

敬祝 假期愉快闔家平安

桃園市立文青國民中小學 敬上



【114 學年度暑假藝文任務——教務處】

★115 學年度全國學生美術比賽校內徵件★

歡迎小朋友利用暑假完成畫作，開學後踴躍投件。

一、投件截止日期:2026 年 9 月 11 日(五)前交至教務處。

(超過時間不收作品，請留意收件時間)

二、徵選類別：(擇一參加)

1. 繪畫類(低年級、中年級)
2. 書法類(中年級)
3. 平面設計類(中年級)
4. 漫畫類(中年級)
5. 水墨類(中年級)
6. 版畫類(中年級)

三、作品規格：

組別	類別	參賽作品規格	備註
國小組	1. 繪畫類	使用畫材及形式不拘，大小以四開（約 39 公分 x54 公分）為原則，一律不得裱裝。	
	2. 書法類	1. 國小各組作品大小為對開（約 34 公分x135 公分），一律不得裱裝。對聯、四屏、橫式、裝框、手卷不收。 2. 作品需落款，但不可書寫校名（凡書寫校名者一律不予評審）。一律採用素色宣紙（鈐印、界格與否由參賽者自行決定）。	
	3. 平面設計類	1. 大小一律為四開（約 39 公分x54 公分），作品一律裝框，裝框後高度不得超過 10 公分，連作不收。 2. 以生活環境與藝術為主題，得採各類基本材料，並以平面設計為限。 3. 平面設計參賽作品須有明確的主題、且具有功能性與目的性。	

4. 漫畫類	1. 參賽作品形式不拘，大小不超過四開畫紙（約 39 公分x54 公分），一律不得裱裝。 2. 參賽作品不限定主題。黑白、彩色不拘，作品形式單幅、多格均可。
5. 水墨畫類	1. 大小一律為宣（棉）紙四開（約 30~35 公分x 60~70 公分），不得裱裝（可托底）。 2. 作品可落款，但不可書寫校名，凡書寫校名者一律不予評審。
6. 版畫類	1. 大小以四開（約 39 公分x54 公分）為原則，一律不得裱裝。為預防作品彼此黏貼之現象，得以透明膠片覆蓋。 2. 版畫作品須(1)親自構圖；(2)親自製版；(3)親自印刷。 3. 作品正面一律簽名（依國際慣例使用鉛筆為宜，簽名一律簽在作品上），並寫上張數編號及畫題。 範例： 1/20 第幾件/數量 ○○ 題目 王小明 姓名

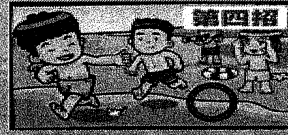
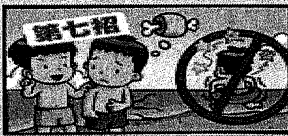
【114 學年度暑假安全注意事項—學務處】

1. 規劃暑期活動，應該以有益身心健康為最重要的考量，培養健康、正當的休閒育樂。
2. 暑假期間外出時，應以結伴同行為宜。如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群求援，以確保自身安全。出門前應該向家長報告去哪裡、跟誰去、怎麼去、何時回來。若跟父母約定的時間已到卻還來不及返家，應主動打電話報平安，重新約定返家時間。
3. 陌生人來電或敲門，若家長不在，不可據實以告家裡沒有大人；應跟對方說父母正在忙，請對方先留下姓名及連絡電話，再轉告父母。
陌生人士問路或主動提供食物飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應婉拒立即迅速離開或請身旁家人、親友協助。
4. 去遊樂區玩，一定要排隊，並遵守園區的安全規定及工作人員的指揮。絕不可逞英雄擅自違反安全規定，以免釀成意外。
5. 近來氣候炎熱、適逢雨季及午後強降雨，暑假期間為水域事故高峰期，全校師生切勿輕忽任何潛在危險。

防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您

第一招  戲水地點需合法，要有救生設備與人員	第二招  避免做出危險行為，不要跳水	第五招  下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水	第六招  不可在水中嬉鬧惡作劇
第三招  湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心	第四招  不要落單，隨時注意同伴狀況位置	第七招  身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳	第八招  不要長時間浸泡在水中，小心失溫
		第九招  注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水	第十招  加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

救溺5步驟 叫叫伸拋划



大聲呼救



呼叫

119-118-110-112



利用延伸物

竹竿、樹枝等



拋送漂浮物

球、繩、瓶等



利用大浮具划過去

船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

圖片來源：教育部

出遊倘發現溺水情事，應先撥打防溺水緊急聯絡電話，切勿貿然下水：

消防救災防護專線（內陸水域）：119。

海巡服務專線（臨海水域）：118。

警政報案專線：110。

行動電話急難救助專線：112。

桃園市教育局推出防溺水十招宣導漫畫，請至本局官方網站

（<https://www.tyc.edu.tw/>）「水域安全專區」下載運用或上雲端硬碟

（<https://reurl.cc/189QDG>）參閱。

- 交通安全：搭乘機車，配戴安全帽；乘坐車輛時，應緊扣安全帶；騎乘單車，應靠邊行駛，遵守交通規則。穿越馬路，請看紅綠燈，走斑馬線。

請確實遵守交通安全教育五項守則：

@熟悉路權、遵守法規。

@你看得見我，我看得見你。

@安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。

@利他的用路觀，不影響別人的安全。

@防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。

- 拒絕菸害與毒品，不碰加熱煙及電子菸，絕不濫用藥物（如安非他命、K他命、搖頭丸、FM2、一粒眠、笑氣……等毒品）。

外出會友應告知家人約會對象、時間及地點，避免接觸酒精、菸品、藥物，不食用不明食物或飲料，離開座位或離開自己視線之飲料，應考慮不宜再飲用。

- 使用 3C 產品時，注意使用時間（四電少於 2：代表每天看電視、玩電動、打電腦與使用手機電話的總時間應少於 2 小時，以保護視力並維持良好體態。）避免接觸色情及暴力的網站，確保身心健康。

不上傳不轉傳私密色情影片圖片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，尊重個人隱私權益，以免觸法。

避免在網路上公開自己的基本資料，如：電話、地址、父母工作及收入、家庭成員作息、出遊計畫等，以免遭有心人士利用或入侵。

9. 有報名暑期社團的同學，記得攜帶毛巾、水壺、替換衣物或規定用品等，按照課表規定時間到校上課。

如果有事或生病無法到校，請務必事先跟老師、教練報備請假；若不知道如何聯絡老師、教練，請打電話到學務處請假。

10. 重要行事提醒：

開學日：8月31日(一)

◆開學當天記得攜帶個人餐具及水壺。

◆開學當週，課照班、社團就開始上課囉！請當天有報名課照班或社團的小朋友，到指定教室上課。

暑假期間也請家長務必善盡照顧與陪伴責任，多加留意孩子假日行蹤與生活作息，鼓勵參與正當休閒活動，降低意外事故風險，讓學生度過平安、快樂的假期。

文青國中小 三年級暑假作業(作文)

題目：暑假遊記

【寫作引導】

一、出遊起因：

這次的出遊是什麼時候呢？和誰在一起？是誰提議的？

二、旅遊景點與過程：

請選兩到三個最特別的景點，依照事情發生的順序描寫。旅途中發生了哪些讓你印象深刻的事情？

三、旅遊感想：

這次的出遊帶給你什麼感受或收穫？

暑假遊記	
首段 (起因)	★在何時、與何人到何地？原因為何？
中間段 (景點介紹)	★特色景物一： ★特色景物二： ★特色景物三：
末段 (感想)	★感想及收穫：

生花妙筆寫作練習

寫作前的故事閱讀：黃雀報恩。

黃雀報恩

摘錄自看故事，學文字

康軒出版

從前，有個小男孩叫做楊寶，他非常有愛心。有一天，他和爸爸到城裡買東西，經過一片樹林時，他聽到一陣陣的鳥叫聲「啾……啾……」，叫得很悲傷。楊寶說：「爸爸，你聽聽這聲音，應該是有一隻鳥需要幫忙吧！」爸爸急著趕路，叫楊寶快點走，爸爸說：「快走，等到城裡辦好事情，如果還有時間，就帶你去買新衣服或是好吃的東西，快走吧！」這時，「啾……啾……」的鳥叫聲叫得更大聲也更悲傷了，楊寶請求爸爸：「停一下吧！這隻鳥一定是受了重傷，我不要新衣服和零食，我要找到這隻鳥哇！」

楊寶在草叢中發現一隻受傷的黃雀，黃雀摔落在草地上動彈不得，螞蟥也爬在他的身上叮咬牠。爸爸說：「這隻鳥傷得這麼重，恐怕是救不活了。」楊寶說：「爸爸，你讓我在附近找些止血的草藥，或許這隻鳥還有得救呢！」楊寶找了草藥，把黃雀帶回家，搗爛草藥敷在他的傷口，細心的照顧牠。過了一陣子，黃雀的傷口漸漸好了，羽毛也恢復了光澤。

有一天，楊寶家門外飛來一大群的鳥，牠們吱吱喳喳的叫著，楊寶雖然捨不得小黃雀離開，但還是打開鳥籠，他對小黃雀說：「飛吧！你的朋友來找你了。」小黃雀飛了出去，和那一大群鳥飛向高高的天空，楊寶看著黃雀和同伴一起在天空自由自在的飛翔，真是替小黃雀高興。

這天晚上，楊寶作了一個夢，夢裡有一個小男孩，手上拿著三條玉項鍊對楊寶說：「我是小黃雀，我被頑皮的小孩用彈弓打傷了，謝謝你救了我。這三條項鍊送給你和家人配戴在身上，會保佑你們一家人平安健康。」楊寶醒來之後，果然發現桌上有三條項鍊。

楊寶長大以後，仍然像小時候一樣充滿愛心。

主題：故事閱讀與心得寫作（配合康軒國語三下第十課）

1. 寫作第一步

閱讀課文故事，簡單介紹故事的「開始、經過、結果」。

2. 寫作第二步

閱讀後的心得，可以針對下列三點思考：

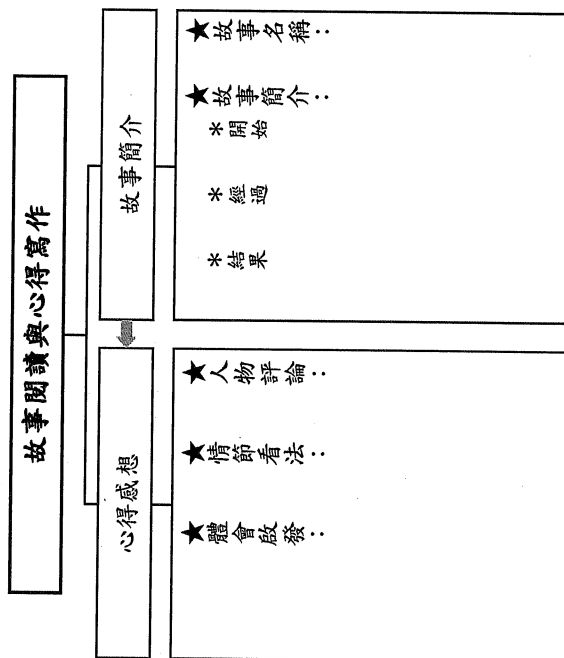
- * 評論故事中的人物。
- * 針對故事中某一個印象深刻的情節提出看法。
- * 提出自己從故事中體會到的道理。

3. 寫作第三步

以上述寫作引導的思考順序，擬定寫作計畫。

4. 寫作第四步

依寫作計畫，寫成一篇分段落的故事閱讀及心得寫作。

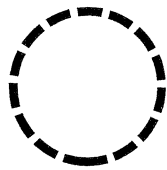


● 範文：閱讀「漁夫和金魚」

結構	段落	大綱	內容
故事簡介	第一段	簡介「漁夫和金魚」的故事。	「漁夫和金魚」這個故事在說有一個漁夫捕到一隻金魚，漁夫好心放走金魚，金魚自由了。金魚想要報答漁夫。漁夫的老婆很貪心，一直跟金魚要東西，從木盆到大木屋，她還想要大城堡，還想當女王，最後金魚受不了她，就送她破舊的小木屋，老婆婆很生氣。
	第二段	對故事人物的評論。	我覺得漁夫很善良很好，可是老婆婆太貪心了，一直要漁夫去找金魚要東西，都沒有想到漁夫很累，而且老婆婆已經比以前富有，應該要感恩和惜福。
	第三段	對故事情節印象深刻的地方。	我對故事最後的情節印象深刻，老婆婆一直要東西，漁夫來回跑，最後換來破破爛爛的小木屋，真是活該。不過漁夫就太可憐了，如果他能夠勸老婆婆不要這樣貪心就好了。
	第四段	閱讀故事後的體會與啟發。	我讀完故事的想法是我們可以學習漁夫有一顆善良的心，也可以學習金魚的報恩，但是不要學習老婆婆貪心，最後反而害到自己。有一句話說知足常樂，要得到快樂就要知足和感恩，也要惜福，我也要做一個知足常樂的人。

姓名..

[illegible]



編號

閱讀小檔案 (Harrier 3)



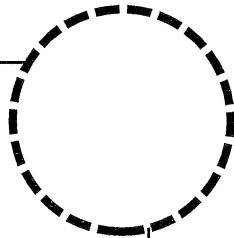
書名

班級 座號 姓名

請簡單介紹這本書的內容，分享一下你自己最喜歡與感受

寫下書中優美佳句

畫下這本我最喜歡的部分



桃園市立文青國民中小學 三年級暑假作業英語與健康生活挑戰表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

✎ 作業說明：

1. 請完成英語閱讀護照、英語歌曲欣賞、家庭英語任務及 Wonder World 單字王等英語暑假作業。
2. 每天協助完成一項簡單家事（如：整理房間、擦桌子、洗碗等）。
3. 每天跳跳繩，並記錄次數，培養運動好習慣。
4. 完成後請在☑打勾，並請家長簽名確認。

✎ 期間：115 年 7 月 1 日 ~ 115 年 8 月 30 日（共 61 天）

日期	做家事	跳跳繩	完成☑	家長簽名
7/1	☐	☐	☐	
7/2	☐	☐	☐	
7/3	☐	☐	☐	
7/4	☐	☐	☐	
7/5	☐	☐	☐	
7/6	☐	☐	☐	
7/7	☐	☐	☐	
7/8	☐	☐	☐	
7/9	☐	☐	☐	
7/10	☐	☐	☐	

7/11	☐	☐	☐	
7/12	☐	☐	☐	
7/13	☐	☐	☐	
7/14	☐	☐	☐	
7/15	☐	☐	☐	
7/16	☐	☐	☐	
7/17	☐	☐	☐	
7/18	☐	☐	☐	
7/19	☐	☐	☐	
7/20	☐	☐	☐	
7/21	☐	☐	☐	
7/22	☐	☐	☐	
7/23	☐	☐	☐	
7/24	☐	☐	☐	
7/25	☐	☐	☐	
7/26	☐	☐	☐	
7/27	☐	☐	☐	
7/28	☐	☐	☐	
7/29	☐	☐	☐	

7/30	☐	☐	☐	
7/31	☐	☐	☐	
8/1	☐	☐	☐	
8/2	☐	☐	☐	
8/3	☐	☐	☐	
8/4	☐	☐	☐	
8/5	☐	☐	☐	
8/6	☐	☐	☐	
8/7	☐	☐	☐	
8/8	☐	☐	☐	
8/9	☐	☐	☐	
8/10	☐	☐	☐	
8/11	☐	☐	☐	
8/12	☐	☐	☐	
8/13	☐	☐	☐	
8/14	☐	☐	☐	
8/15	☐	☐	☐	
8/16	☐	☐	☐	
8/17	☐	☐	☐	

8/18	☐	☐	☐	
8/19	☐	☐	☐	
8/20	☐	☐	☐	
8/21	☐	☐	☐	
8/22	☐	☐	☐	
8/23	☐	☐	☐	
8/24	☐	☐	☐	
8/25	☐	☐	☐	
8/26	☐	☐	☐	
8/27	☐	☐	☐	
8/28	☐	☐	☐	
8/29	☐	☐	☐	
8/30	☐	☐	☐	
8/31(一)開學日、課後照顧班開始上課。				

一、英語閱讀護照

請閱讀 3 本英文繪本或英文讀物，完成閱讀紀錄。

閱讀日期 (月/日/星期)	書名	我最喜歡的內容 (用簡單的中文書寫，例 如：我喜歡裡面的兔子。)	家長簽名

二、英語歌曲欣賞紀錄

請欣賞 3 首英文歌曲，完成紀錄。

日期 (月/日/星期)	歌曲名稱	我最喜歡：	家長簽名
		☐ 歌詞 (lyrics) ☐ 音樂 (music) ☐ 動作 (actions) ☐ 圖片 (pictures) ☐ 其他：_____	
日期 (月/日/星期)	歌曲名稱	我最喜歡：	家長簽名
		☐ 歌詞 (lyrics) ☐ 音樂 (music) ☐ 動作 (actions) ☐ 圖片 (pictures) ☐ 其他：_____	

日期 (月/日/星期)	歌曲名稱	我最喜歡：	家長簽名
		☐ 歌詞 (lyrics) ☐ 音樂 (music) ☐ 動作 (actions) ☐ 圖片 (pictures) ☐ 其他：_____	

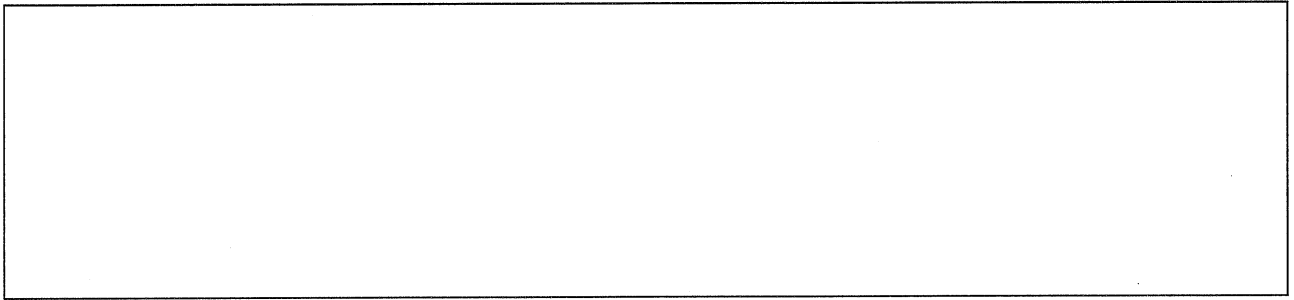
三、家庭英語任務

請用英文介紹家人，並完成全家福畫作。

➤ father (dad) / mother (mom):

➤ brother / sister :

➤ grandfather (grandpa) / grandmother (grandma) :

A large empty rectangular box with a black border, intended for a drawing.

➤ 請在下方畫出全家福並著色：

四、Wonder World 單字王

請完成以下單字練習：唸三次、抄寫三次、畫圖。

單字唸三次 ✓	抄寫三次	畫圖
☐ bird		
☐ frog		
☐ rabbit		

單字唸三次 ✓	抄寫三次	畫圖
☐ ride a bike		
☐ fly a kite		
☐ student		
☐ teacher		

單字唸三次 ✓	抄寫三次	畫圖
☐ doctor		
☐ nurse		
☐ swim		

🌈 Have a wonderful summer vacation! 🌈 祝大家暑假愉快!

文_め青_く暑_ふ期_ふ雙_ふ語_ふ品_ふ德_ふ挑_ふ戰_ふ

這_こ個_こ暑_ふ假_ふ，一_い起_い挑_ふ戰_ふ雙_ふ語_ふ品_ふ德_ふ小_こ任_に務_ふ！學_し會_え說_え英_え語_ふ，也_も學_し會_え做_え好_え事_ふ。完_こ成_こ挑_ふ戰_ふ後_ふ，記_し得_え給_え自_じ己_こ一_い個_こ笑_え臉_ふ，並_も請_こ家_か長_{ちやう}留_こ下_こ鼓_こ勵_こ的_の話_ふ喔_え！



公_こ平_{へい}對_{たい}待_{たい} Bed fair.

勇_{ゆう}敢_{かん}說_え出_で來_こ Speak up.

做_え對_{たい}的_の事_ふ Do the right thing.

不_ふ炫_{けん}耀_{えう} Don't show off.
稱_{えい}讚_{さん}別_{べつ}人_に Clap for others.
友_{とも}善_{ぜん}待_{たい}人_に Be kind.

7月
謙_{けん}恭_{こう} Humility



主_{しゅ}動_{どう}問_{もん}候_{こう} Say hello.

關_{かん}心_{しん}別_{べつ}人_に Care for others.

樂_{らく}於_に助_{すけ}人_に Be helpful.

每_{まい}完_{かん}成_{せい}1句_く，請_こ塗_ぬ滿_{まん}一_{いっ}個_こ笑_え臉_ふ。

家_か長_{ちやう}給_く予_よ孩_こ子_し一_{いっ}句_く鼓_こ勵_こ的_の話_ふ。

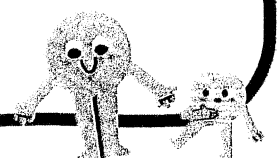
6月_ふ



7月_ふ



8月_ふ



姓名：

班級：

年

班

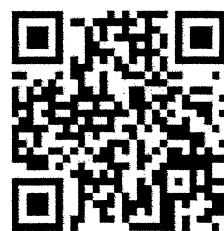
號



認識八月品德 - 關懷

關懷：關心、關切、關注。

例：我們要培養關懷的品格，對社區、同學多點關心。



關懷小影片

勾一勾，哪個是「關懷」的行為？

- ☐ 我們是小朋友，所以不用關心環境衛生。
- ☐ 坐公車時要假裝睡覺，才不需要讓座。
- ☐ 當我們有能力為別人做一件好事時，會勇敢去幫助別人。

畫一畫：你曾經感受到家人或別人對你的關懷行為嗎？請把印象最深的那一幕畫下來或寫下來。

這個暑假，我最想對什麼人或事給予多一點的關心？為什麼？請畫下來或寫下來。

暑假反毒學習單

各位家長好：

暑假即將來臨，先預祝您閤家有個充實又健康、安全的暑假！

為了增加孩子的反毒意識，以便更好保護自己，請您陪同孩子一起完成線上反毒學習單，為安全意識增能，感謝您的協助！

反毒學習單網頁連結：<https://enc.moe.edu.tw/worksheet/esm>



文青國中小 學務處 1150625

暑假反毒學習單

各位家長好：

暑假即將來臨，先預祝您閤家有個充實又健康、安全的暑假！

為了增加孩子的反毒意識，以便更好保護自己，請您陪同孩子一起完成線上反毒學習單，為安全意識增能，感謝您的協助！

反毒學習單網頁連結：<https://enc.moe.edu.tw/worksheet/esm>



文青國中小 學務處 1150625

暑假反毒學習單

各位家長好：

暑假即將來臨，先預祝您閤家有個充實又健康、安全的暑假！

為了增加孩子的反毒意識，以便更好保護自己，請您陪同孩子一起完成線上反毒學習單，為安全意識增能，感謝您的協助！

反毒學習單網頁連結：<https://enc.moe.edu.tw/worksheet/esm>



文青國中小 學務處 1150625

親愛的家長您好：

為協助孩子順利迎接新學期，請利用暑假期間協助孩子準備以下學用品，並於開學時帶至學校。文具用品以簡單、實用為主即可，避免造型過於新奇或功能過多，讓孩子在課堂中能更專心學習。感謝您的配合！

115-1 文青國中小 404 學用品清單

✓	物品名稱	說明
	水壺	須有掛繩
	鉛筆盒 (透明筆袋為佳)	15 公分直尺、黑色油性細字奇異筆、紅筆(0.38-0.5)、藍筆(0.38-0.5)、彩虹筆、螢光筆(2 種顏色)、橡皮擦
	軟磁性小白板	全白、30×40cm (可沿用上學期的)
	白板筆	藍、黑、紅各 1 (可用小筆袋收納，可自備小板擦)
	A4 資料夾	1 個放學校抽屜、1 個放書包
	直笛	
	便利貼	勿有邊框插圖，黃色正方形為佳
	潔牙用具	牙刷、牙膏、牙杯
	備用口罩	10 個以上
	備用衣物	一套(上衣、褲子、內褲)
	衛生紙	
	【吊掛式】抹布	2 條
	彩色筆	
	安全剪刀	
	口紅膠或豆豆貼	
	雙面膠	
	工具箱	可準備，請考量置物櫃尺寸 30×36×39cm，櫃內另有雜誌架 10×24×30cm

以上學用品請先貼上姓名貼或寫上名字！

溫馨提醒

開學日當天也請記得帶來學校繳交：

- 114-2 學期成績單(白色，須有家長簽名)
- 暑假作業

謝謝家長的協助，讓孩子能以更充足的準備迎接新學期！

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/goofday

◆ 報名資料表/作品資料卡

姓名		組別	☒ 小中 ☐ 小高 ☐ 國中
學校	文青國中小	年級班級	三年四班
聯絡電話		指導老師	蔡昀蓁老師
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。



我的永續行動日記

時常做、時刻做、日日都精彩

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_____

