

4F思考法-第一組

1. 小組分享個別的發想。
2. 找出你覺得**最好**的五個
3. 把**五張發想**和**一張組內**
評分表串起來變成一個
小組共享檔案。

小組腦力激盪 4F 思考法

第()組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

去露營時吃的東西拿過頭，結果吃不完

Feeling 感受

我覺得這樣很浪費食物

Finding 發現

怕東西吃不夠或是怕東西被吃完，就會拿過頭

Future 未來

吃東西時要拿得剛剛好，真的吃不夠再拿

小組腦力激盪 4F 思考法

第(|)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

衣服太小件就丟掉

Feeling 感受

衣服還好好的，覺得很浪費。

Finding 發現

可能覺得不會再穿。

Future 未來

跟大家一起宣導，可以把衣服放入衣物愛心箱，或是捐給非洲人

小組腦力激盪 4F 思考法

第()組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

沒把水龍頭關緊!!

澆花完不關水

↑建議

Feeling 感受

很煩腦惱

→ 改錯字

Finding 發現

水龍頭老舊

有時忘記關或嫌麻煩

↑緊

Future 未來

1. 貼上小卡片提醒自己
2. 定期檢查水龍頭

小組腦力激盪 4F 思考法

第(|)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

短距離開車

Feeling 感受

浪費油

Finding 發現

比較方便

Future 未來

提醒大家盡量步行

小組腦力激盪 4F 思考法

第()組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

海邊的垃圾太多

Feeling 感受

我覺得汙染海洋生物

Finding 發現

很多人去海邊玩垃圾都會留在海邊不拿回家丟

Future 未來

製作海報提醒人們去海邊玩製造的垃圾要帶回家丟

小組腦力激盪 4F 思考法

第(1)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

有一堆人出去買東西不帶環保袋，都拿塑膠袋

Feeling 感受

我覺得很不環保

Finding 發現

他們可能忘記帶或不想帶

Future 未來

在門口貼小卡片提醒自己「要帶環保袋」

【碳怪退散！地球退燒計畫】 組內評分表 (第 1 組)



評分內容

得分

發表的音量夠大，表達清楚。



能說出校園中的浪費現象。



能說出不環保可能帶來的負面影響



能提出校園具體可行的節能減碳方案。



4F思考法-第二組

1. 小組分享個別的發想。
2. 找出你覺得**最好**的五個
3. 把**五張發想**和**一張組內**
評分表串起來變成一個
小組共享檔案。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(2)組 共

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實 食

吃完飯了，可是廚餘桶裡的食物是滿的。

Feeling 感受

廚餘桶是滿的，代表他們可能沒把飯吃完，很浪費食物。

Finding 發現

可能他們覺得飯很好吃而盛很多飯，沒想到吃不完。

Future 未來

在餐車上貼吃多少盛多少，不要浪費。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(2)組

木子

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實 衣

哥哥新買的衣服都沒有在穿

Feeling 感受

感覺他很浪費錢，衣服買來本來就是給他穿的

Finding 發現

他覺得不好看

Future 未來

叫他不要穿著衣服裝進一個箱子，裡捐給其他人

小組腦力激盪 4F 思考法

第(Z)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

煮飯時，有些人不關火就出去了，這樣不僅會失火還，會讓食物烤焦。

Feeling 感受

味道不僅很臭，還會失火，感覺非常不好，很浪費能源。

Finding 發現

煮飯的人可能是忘記了。

Future 未來

我們可以用便條紙貼在門上或煮飯的地方，並寫上記得「關火」。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(2)組 宥

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

路上大家都開一台自家的車，不坐大眾運輸工具。

Feeling 感受

不僅浪費政府給我們的資源，而且還排出很多碳

Finding 發現

可能覺得不用等很方便，或者是大眾運輸工具很擠



Future 未來

多宣導搭乘大眾交通工具。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(2)組 以

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

遊樂園的地圖看完都會亂丟 ✓

Feeling 感受

明明可以丟在垃圾桶裡 ✓

Finding 發現

他們可能覺得很麻煩或很懶 ✓

Future 未來

在遊樂園裡的每個地方放一個回收地圖的盒子 ✓
可以建議數位地圖的

【碳怪退散！地球退燒計畫】 組內評分表 (第2組)



評分內容

得分

發表的音量夠大，表達清楚。



能說出校園中的浪費現象。



能說出不環保可能帶來的負面影響



能提出校園具體可行的節能減碳方案。



4F思考法-第三組

1. 小組分享個別的發想。
2. 找出你覺得**最好**的五個
3. 把**五張發想**和**一張組內**
評分表串起來變成一個
小組共享檔案。



小組腦力激盪 4F 思考法

Facts 事實

事件發生在哪裡？

發生了什麼事？

例如: 下課了，很多同學離開教室，但是教室電燈是開的。

Feeling 感受

大家感受如何？

關於……你有什麼樣的感覺？

例如: 這樣好像很浪費能源唷!

Finding 發現

為什麼會發生這種情況？

為什麼要這麼做？為什麼不做別的事？

例如: 同學可能覺得麻煩，或許是忘記了。

Future 未來

你會採取什麼做法？

例如: 跟同學說要互相提醒關燈，或是製作小卡片放在教室門的上面，以免忘記。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(3)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

吃完肉，骨頭不丟掉，很浪費。

Feeling 感受

我會感覺桌面很髒，會降低我的食欲。

Finding 發現

懶得把垃圾丟掉，或著覺得店員會來收。

Future 未來

在桌上貼公告在上面寫，如果吃肉不丟骨頭就要多給30元。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(3)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

穿不下的衣服就丟掉。

Feeling 感受

很浪費。

Finding 發現

還有人可以用。

Future 未來

可以拿去給需要的人使用。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(3)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

搭電梯不走樓梯。

Feeling 感受

樓層很少，還搭電梯，浪費時間、電力

Finding 發現

科技創新，人們漸漸變懶。

Future 未來

在電梯門口貼公告，多走路，少搭電梯。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(3)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

很多人開自己的車，消耗非常多的汽油。

Feeling 感受

感覺很浪費。

Finding 發現

大家可能覺得比較方便。

Future 未來

要宣傳「多搭大眾運輸工具」。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(3)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

下課時，很多人把沒有畫過的白紙，做成紙飛機亂丟，不玩就直接丟到垃圾桶。

Feeling 感受

浪費紙。

Finding 發現

不想畫畫時，就直接丟到垃圾桶裡。

Future 未來

告訴大家紙是很重要的東西，不要浪費。

【碳怪退散！地球退燒計畫】 組內評分表 (第3組)



評分內容

得分

發表的音量夠大，表達清楚。



能說出校園中的浪費現象。



能說出不環保可能帶來的負面影響。



能提出校園具體可行的節能減碳方案。



4F思考法-第四組

1. 小組分享個別的發想。
2. 找出你覺得**最好**的五個
3. 把**五張發想**和**一張組內**
評分表串起來變成一個
小組共享檔案。

小組腦力激盪 4F 思考法

第(4)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

很多人吃不完就
直接丟掉

Feeling 感受

覺得很浪費

Finding 發現

可能覺得不好吃

Future 未來

我們可以吃
多少盛多少

小組腦力激盪 4F 思考法

第(4)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

很多人買了衣服都不穿

Feeling 感受

原本很多人可以穿衣服

Finding 發現

他覺得不喜歡就丟掉

Future 未來

可以設立一個愛心箱，可以讓很多人可以穿衣服

小組腦力激盪 4F 思考法

第(4)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

洗衣服的時候把水位調到最高

Feeling 感受

很浪費

Finding 發現

有時後是衣服太多了

Future 未來

可以寫一張紙條，告訴他們，水不要調那麼大

小組腦力激盪 4F 思考法

第(4)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

很多人開自己家的車
上高速公路。

Feeling 感受

排碳量太高

Finding 發現

可能懶等車

Future 未來

建議大家多搭大眾運輸工
具



小組腦力激盪 4F 思考法

第(4)組

在學校中、家裡，你覺得有哪些浪費能源或產生過多垃圾的地方？為什麼？

Facts 事實

很多人放假喜歡去遊樂園，但是遊樂設施排碳量太高了。

Feeling 感受

空氣品質不太好

Finding 發現

不想去森林遊樂區走路

Future 未來

貼紙張上面寫著：『愛護地球人人有責，請去森林踏青。』

【碳怪退散！地球退燒計畫】 組內評分表 (第 組)



評分內容

得分

發表的音量夠大，表達清楚。



能說出校園中的浪費現象。



能說出不環保可能帶來的負面影響



能提出校園具體可行的節能減碳方案。

