



成果附件

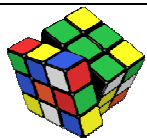
<p>學校介紹</p>	 <p>【宜昌國小】位於花蓮縣吉安鄉，學校的班級類型很多元，除了普通班外，還有資優資源班與身障資源班。學校離海不遠，因此在這幾年的資優資源班課程中，都有海洋教育的影子，例如：反海洋動物圈養路跑、賞鯨、獨木舟課程等。而身障資源班每年都有彩虹市集義賣活動，讓身心障礙的小朋友也能發揮自己的能力去幫助別人。今年，特教團隊班級決定一起合作，聯手把市集的愛傳遞給大海。</p>
<p>團隊成員</p>	<p>我們的團隊成員，由校內的資優資源班及身障資源班同學共同組成，學生橫跨一至六年級，共 38 人。在活動的過程中，由資優資源班學生主導並且進行規劃，並邀請身障資源班的同學一起加入，藉由這樣的過程將無塑概念推廣到全校外，也能讓身心障礙的同學發揮自我價值，肯定自我美好。我們的成員如下：</p> <p>一年級：蔡政宏 二年級：曾渝棋 三年級：紀宥安、陳語謙、陳秉誠 四年級：楊悅彤、潘碩、蔡松霖、余梓勤、沈祐睿、廖妘柔、吳</p>

	<p>楷祥、賴柏儒</p> <p>五年級：楊悅玄、歐陽翰、賴廖慶、簡忻安、徐浚洋、潘歆雅、林允成、呂磊新、冬牧忻、向柏洋、范盛詮、陳信喆、楊定續、黃惠婷</p> <p>六年級：林植凱、林有寬、曾宇綸、古尚典、何冠穎、詹侑雲、陳于軒、陳兆華、張富竣、杜承恩、廖佩柔</p>
行動名稱	I See Sea~塑造彩虹不「塑」之客
指導老師	林嘉琦、陳怡君、沈盈君、梁曉娟

希望力-自主性 40%

台灣每年平均用掉 80 億個塑膠袋，而這些塑膠袋有很大一部份都會流進海裡，幾百萬年的塑膠最後分解為塑膠微粒，海洋生物誤食後不僅會造成他們的生命受到威脅，最後再藉由人類吃掉海洋生物這樣的食物鏈，進而影響人體健康。一個塑膠垃圾，就可以一次影響眾多生物的健康，甚至於死亡，導致生態物種滅絕、生物多樣性減少等問題持續發生。我們住在花蓮有美麗大海的地方，但卻常常看到海灘上有各式各樣的垃圾被沖上岸，我們班級雖然經常舉辦淨灘活動，但垃圾怎麼撿卻又撿不完，其中塑膠垃圾又佔絕大多數，讓我們感到非常心痛。

我們的生活中隨時隨地都能見到塑膠，我們每天也都在製造千千萬萬個塑膠，例如：吃早餐會用到早餐杯、塑膠封膜、吸套、吸管、三明治塑膠袋和裝東西的塑膠袋等五個塑膠垃圾。一天三餐加點心，我們到底又會製造多少的塑膠垃圾呢？有多少是你能去避免的呢？我們一致認為「減塑」並不難，它雖然為你製造一些小麻煩，但卻能大大幫助我們的環境。由於上述的原因，我們決定展開一系列的減塑行動來幫助海洋受到塑膠垃圾污染的問題，因為我們想要找回大海應該要有的美麗，還給海洋生物一個乾淨的家園。



超越力-影響性 40%

在確定目標是「減塑」之後，我們也產生了很多的困惑。例如：我們其實很常跟著老師一起去淨灘，我們明明知道海洋垃圾很多，也都撿的很累，但為什麼我們都沒有辦法做到真正的減塑？減塑無法做到的真正原因是什麼？是太過麻煩要準備太多東西，還是因為習慣沒有養成？有沒有什麼減塑的好方法可以推廣給大家？最後，就是要怎樣帶著大家一起來進行減塑工作，讓大家知道減塑其實一點也不困難！

因為上面的想法和討論，我們決定把減塑行動分為三大部分，分別是海洋垃圾的認識、減塑體驗與推廣，以及校園無塑市集活動。活動圖如下：

I See Sea海廢調查組

- 校園海洋劇場宣導
- 淨灘推廣：一起去淨灘
- 海洋廢棄物再利用與創作
- 推廣不塑生活
- 到海邊向遊客與釣客進行宣導

無塑生活探查體驗組

- 無塑達人訪問
- 找出無塑生活好方法
- 21天無塑生活體驗
- 鼓勵同學加入無塑生活
- 社區無塑生活推廣

無塑地球

- 身障生+資優生+打造無塑市集
- 減塑製作商品、無塑販售商品
- 全校師生一週無塑市集體驗
- 盈餘捐贈環境保育單位

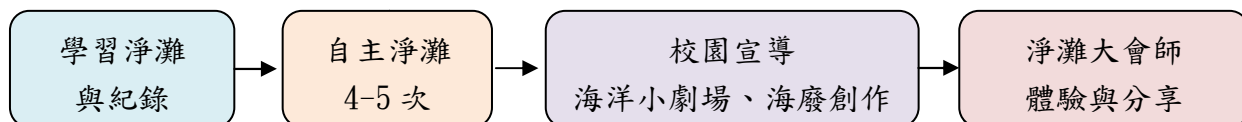
校園特教彩虹無塑市集

● 行動計畫

我們的行動共分為三個部分，分別是「海洋廢棄物調查」、「無塑生活與推廣」，以及「校園無塑市集」，以下針對這三個部份分別說明。

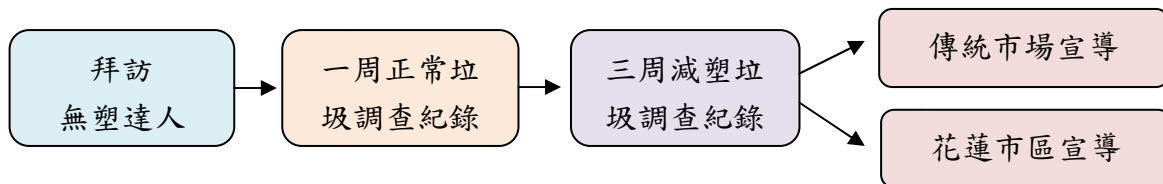
一、海洋廢棄物調查

我們想先針對花蓮美崙溪出海口的海灘上垃圾進行調查分析，調查時間是106年的暑假。在淨灘前我們想先參加黑潮海洋文教基金會的淨灘調查活動，先學習如何有效地淨灘並且記錄，接著再自主淨灘4-5次，分析海洋廢棄物的組成，並且在學校以小劇場、海洋廢棄物創作等方式宣導無塑的重要性，最後再邀請大家跟我們一起去淨灘，並再次進行宣導。



二、無塑生活與推廣

在了解海洋廢棄物垃圾如此之多後，我們想找到日常減塑的好方法，所以我們先訪問兩位減塑達人，希望能從中了解減塑的策略。接著，我們想先從自身減塑做起，推廣時才會有說服力，所以我們會先體驗一周的正常生活，接著再體驗三周(21天)的減塑生活，這四周的所有垃圾都要記錄下來，並且針對塑膠垃圾所佔的數量和重量做紀錄。最後，我們希望能把我們體驗到的減塑美好，以及減塑策略走進社區進行推廣，讓大家都將無塑放進生活中。



三、校園彩虹無塑市集

既然知道了減塑的美好，但卻很難讓大家真正體會，所以要怎麼做才能讓大家養成習

慣，讓我們傷透腦筋。最後，我們想到，可以把學校資源班的「彩虹市集」跟「無塑」進行結合，在聖誕節 12/25-12/29 連續五天的上午下課時間進行義賣活動，大家想到這個點子時都興奮不已，但這也是一個很大的挑戰，因為我們所販售的物品或食物，都必須採用無塑膠包裝，當然，製作過程中也要盡量的減少塑膠的使用。這個活動的發起是由資優資源班的學生進行規劃，然後邀請身障資源班的同學一起參加，所有的活動規劃、布置、宣導和產品製作與販售，都由學生完成。在我們絞盡腦汁後，我們想到以下這些方法來減少塑膠量的產生：

<p>義賣理念</p>	<p>製作過程中，必須思考如何盡量減少塑膠包裝原料的產生，在商品販售時，不提供任何塑膠袋或塑膠製包裝袋，同學們必須自備餐盒才能進行購買。</p>
<p>製作過程</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.海報組：使用教室既有的海報紙，不另外購買海報紙。 2.宣導組：到各班和全校進行宣導，宣導義賣過程中不提供一次性餐具，必須自備餐盒的規定，並且再次宣導減塑的重要性。 3.場佈組：運用一些回收的寶特瓶、紙箱、回收的包裝紙和小飾品進行布置，盡量做到最少的材料購買和資源浪費。 4.製作商品：盡量採買大包裝的原料，或是直接跟源頭叫貨(例如：蛋商、蕉農)使用過後的塑膠包裝袋可以當作垃圾袋。
<p>商品販售</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.香蕉蛋糕：校內販售切片和杯子蛋糕，需自備餐盒。如果是購買一整條的香蕉蛋糕，只提供簡單的紙袋包裝，如果自備容器可以折抵五元。 2.熱狗木乃伊：需自備餐盒。 3.桂花糖：因桂花糖很零散，再加上每節下課時間短，沒辦法當場秤重，所以用小紙袋包裝販售。 4.手工餅乾：需自備餐盒。 5.奶酪布丁：使用玻璃罐裝，吃完退回玻璃罐可拿回 10 元。 6.徽章：雖然是塑膠製品，但是是長久保留的紀念品，不會產生一次性垃圾問題。 7.手環編織：使用繡線編織，全程未使用塑膠製品。 8.阿布寬咖啡：需先預約並且自帶杯子盛裝。 9.曼陀羅纏繞裝飾：身障資源班學生的商品，用竹篾和棉線製作。 10.菜瓜布：身障資源班學生的商品，將傳統菜瓜絲剪成菜瓜布併用棉線串起販賣。

● **分工合作**

三大主題活動，總共由 42 位學校特殊教育團隊師生執行任務(38 位學生 4 位老師)，特殊教育團隊包含身心障礙資源班與資優資源班。以下就是每個活動的負責學生名單：

<p>活動</p>	<p>負責學生名單</p>
<p>海洋廢棄物調查</p>	<p>林植凱、何冠穎、冬牧忻、向柏洋</p>
<p>無塑生活與推廣</p>	<p>潘碩、廖妘柔、林允成、陳于軒</p>
<p>校園彩虹無塑市集</p>	<p>行政組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.會計組：曾宇綸、蔡松霖 2.海報組：潘歆雅、歐陽翰、呂磊新、林植凱、沈祐睿、潘碩、楊悅彤、何冠穎 3.宣傳組：紀宥安、冬牧忻、林允成、陳于軒、余梓勤、林有寬、徐浚洋

	4.場佈組：陳語謙、廖妘柔、向柏洋、簡忻安、賴廖慶、楊悅玄、古尚典、詹佺雲
製作組	1.香蕉蛋糕：紀宥安、歐陽翰、陳于軒、沈祐睿、向柏洋 2.熱狗木乃伊：冬牧忻、徐浚洋、潘碩、曾宇綸 3.桂花糖：悅彤、悅玄奶奶贊助 4.手工餅乾：蔡松霖、林允成、林植凱、賴廖慶 5.奶酪布丁：陳語謙、潘歆雅、林有寬、簡忻安 6.徽章：呂磊新、廖妘柔、余梓勤、古尚典 7.手環編織：楊悅彤、楊悅玄、何冠穎、詹佺雲 8.阿布寬咖啡：有寬媽媽贊助 9.曼陀羅纏繞裝飾：蔡政宏、曾渝棋、陳秉誠、范盛詮、陳信喆、楊定縝、黃惠婷、陳兆華、張富竣、杜承恩、廖佩柔、吳楷祥、賴柏儒 10.菜瓜布：蔡政宏、曾渝棋、陳秉誠、范盛詮、陳信喆、楊定縝、黃惠婷、陳兆華、張富竣、杜承恩、廖佩柔、吳楷祥、賴柏儒 11.手工編織工作坊：嘉琦老師、廖云柔小助教

註：無塑市集中，資優資源班每一位學生，皆須同時擔任行政組與製作組職務。

● 實際行動

一、海洋廢棄物調查






項目	紀錄	內容
學習淨灘與紀錄		<ol style="list-style-type: none"> 1.學會如何在定點淨灘，並且分類垃圾。 2.學會使用 ICC 海洋廢棄物紀錄表。
自主淨灘		<ol style="list-style-type: none"> 1.自主淨灘四次，找到安全帽、馬桶坐墊等奇特的廢棄物。 2.發現很多保麗龍碎片：大家一起蹲在地上將保麗龍小碎片撿起，以免魚蝦吃掉，而人類又把它們吃下去，然後毒素就留在我們體內。 3.統計後發現，塑膠垃圾比例最高，當中又以寶特瓶、塑膠瓶和吸管最多。
校園宣導		<ol style="list-style-type: none"> 1.把撿來的海洋廢棄物製作成「海洋垃圾販賣部」看版。 2.在學校下課時間，演出海洋劇場，故事是海龜不小心吃到塑膠袋死亡的故事，並且宣導淨灘活動，希望大家能一起來參加。
淨灘大會師		<ol style="list-style-type: none"> 1.邀請學校的老師、同學和家長一起來淨灘。 2.淨灘前宣導塑膠垃圾的危害問題，以及我們前幾次淨灘地發現，並且跟大家分享我們製作的海廢藝術品。 3.淨灘後舉辦無塑野餐活動，也請大家分享淨灘和減塑想法。

二、無塑生活與推廣

項目	紀錄	內容
拜訪無塑達人		<ol style="list-style-type: none"> 1.拜訪減塑多年的達人-賴威任老師、拜訪正在執行減塑者-曉娟老師 2.討論減塑有哪些好方法，需要準備什麼用品。
一周正常垃圾調查記錄		<ol style="list-style-type: none"> 1.四位老師四位同學加入執行團隊。 2.把這一周每天的垃圾都留下來，並且記錄數量和重量。
三周減塑垃圾調查記錄		<ol style="list-style-type: none"> 1.四位老師四位同學加入執行團隊。 2.把這一周每天的垃圾都留下來，並且記錄數量和重量。 3.比較減塑前和減塑後，共四周的垃圾變化
街頭宣導		<ol style="list-style-type: none"> 1.選擇傳統市場和花蓮市舊鐵道區進行街頭減塑宣導。 2.針對塑膠的危害和減塑小撇步進行分享。

三、校園彩虹無塑市集

項目	紀錄	內容
購買大份量包裝或裸包裝商品		<ol style="list-style-type: none"> 1.糖、麵粉、熱狗等盡量購買大包裝商品。 2.蛋直接向蛋商訂購，可以減少塑膠殼。 3.香蕉直接跟花蓮的蕉農訂購。
場地布置		<ol style="list-style-type: none"> 1.布置盡量使用教室現有的材料及回收物品進行布置 2.海報用教室舊有的海報紙進行設計 3.宣導時再次重申減塑的重要性，並且提醒大家記得攜帶餐具。
宣傳活動		
原料採購		<p>中後期改以大包裝的原物料，或是直接從蛋商、蕉農那進貨，不僅降低成本，支持在地農業，也能減少許多原物料塑膠的產生。</p>

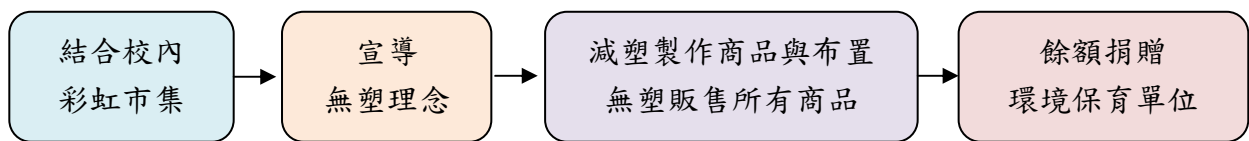
製作過程(一) 資優資源班學生		資優資源班學生與身障資源班學生共同加入義賣的製作與販售行列，希望從這個過程中，可以讓學校師生體會無塑購物的方便，也能讓資源班學生體會助人的快樂。
製作過程(二) 身障資源班學生		
販賣現場(一) 學生自備餐具		學生養成習慣自備餐具進行購買
販賣現場(二) 教師自備水壺		無塑咖啡館駐校活動：阿布寬現煮咖啡
工作坊活動 麻繩水壺提袋		嘉琦老師開的麻繩水壺提袋編織課程，可以讓大家買飲料時不用拿塑膠袋，又有漂亮的且環保的水壺提袋可以拿。


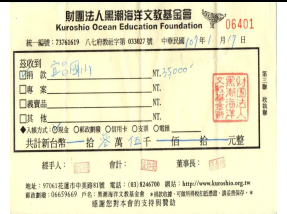


救援力-延續性 20%

● 愛的延續-捐款給環境保育組織

我們在義賣中所得到的金錢，扣除成本後，也會經由開會討論，捐贈給環境保育相關的單位，除了能支持他們繼續推動無塑活動外，也可以讓他們成為我們的環境守門員和倡議者。



<p>捐贈</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.我們的盈餘是 63560 元。 2.我們討論後決定將盈餘捐給「黑潮海洋文教基金會」及「世界綠色和平組織」
	
<p>黑潮海洋文教基金會</p>	  <p>世界綠色和平組織</p>

● 行動內化與持續

我們在活動結束後，並沒有因此而停止我們的減塑行動，我們依舊把愛護海洋和生活中

的減塑放在日常行動中。例如：我們會自主的去海邊淨灘，在班級的期末班親會活動中，各個家庭也約定好要用無塑的方式進行烤肉，讓大家持續享受無塑的美好生活。



自主淨灘



無塑烤肉班親會

● 親師生收穫與回饋

一、團隊學生回饋

A. 海洋廢棄物調查

- 我去淨灘才發現垃圾那麼多！而且，我發現人真的很恐怖又自私！有那麼多垃圾，一定不是同一個人丟的，一定是很多人一直一直丟才會有的。可是，既然他們已經看到垃圾了，為什麼不幫忙丟，反而繼續丟？還有，如果他早就知道亂丟垃圾會影響美觀、製造惡臭、造成麻煩、動物可能誤食等缺點，為什麼還要亂丟垃圾呢？今天我真的學到很多，不只知道了要學會環保、愛地球，還要不亂丟垃圾這麼簡單的事情，居然有人做不到，真是令我驚訝！我希望，以後可以有更多人一起來參加類似的活動，也希望有更少人亂丟垃圾，大家一起為我們的地球盡一份心力！（冬牧忻）
- 塑膠是一種無法分解又會破壞環境的物質，讓這些塑膠流入海中，不就會破壞海中的環境，還會因為海洋生物誤食，導致生態的浩劫，所以在這一次的淨灘中，我明白了塑膠是海中的破壞者，我們必須保護和潔淨我們的海洋，才能讓這片一望無際的大海保持美麗的樣貌，而這趟旅程讓我學到許多的知識。（林植凱）
- 我們舉辦了一個盛大的淨灘，有很多同學都來參加，讓我很開心，第一次站在一大群路人和同學前報告時，讓我很緊張，雖然有參加過演講比賽，但是只有一次，所以我還是會緊張，不過重點是我們的淨灘活動有圓滿結束。在活動中我發現我們的小隊員以及大隊員都會非常努力的執行他們自己現在手上的事情，他們也都會很熱情又很大方的發表及分享自己的意見，最重要的一點是他們非常團結，我上台發表時大家會很認真的聽，大家都是很好的聽眾，我覺得下次如果可以的話我會想發下回饋單，因為我覺得我們不是做得很好，所以可以發下回饋單，詢問大家的意見。（向柏洋）
- 淨灘完，我們還能做甚麼？1.買零食時，盡量大包裝，不要買小包裝的。2.早上去早餐店買飲料的時候，用自己的飲料杯裝。3.跟媽媽去市場買菜時把菜裝在自備菜籃中。4.去糖廠買冰時不買盒裝的。5.建議比較熟識的店家不使用塑膠。如何影響他人：1.早上買飲料時不拿吸管，改用玻璃、不鏽鋼吸管 2.跟同學提倡減少垃圾的好處。（何冠穎）

B. 無塑生活與推廣

- 電影怒海控訴提到：有一隻海鳥肚子裡有許多的塑膠。我們討論這些重點後，決定以「減少塑膠」做為我們的方向，但我們要怎麼讓大家減塑呢？大家不斷的提出意見，最後決定自身做起，因為自己如果不斷和大家說不要用塑膠，但自己卻還是一直用，那有什麼用？可是如果從自己開始做，就可以慢慢的影響周邊的親朋好友，也會成為自己的好習慣。（陳于軒）
- 不知不覺第一週已經悄悄離我們而去，大家都發現自己的垃圾真的好多阿！而且我發現我自己常常就是那麼順手的把垃圾丟進了垃圾桶，一點感覺也沒有，回家之後才想到垃圾還在學校！第二週開始，這已經不是「正常便利生活」已經是我們的「減

塑」週，大家都絞盡腦汁的想減塑方法，我遇到的問題是零食的垃圾太多，後來我會盡量選擇買大包裝的商品來解決，還有隨身都要攜帶環保餐具，和環保杯、環保袋，雖然有些麻煩，但我還是願意。接著我們上街頭宣導，觀眾雖然不多，我希望他們把減塑的理念與想法傳達給自己的家人朋友，並且開始實施減塑計畫，讓我的後代子孫能擁有一個乾淨的地球。(廖妘柔)

- 零食是大部分小朋友愛吃的食物，所以我們就自己想出一個方法，就是買大包裝零食的來吃，也不要買裡面有很多的小包裝的食物，這樣垃圾就會很多。我們也在減塑週的時候去黃昏市場和舊鐵道文化園區宣導，目的就是希望聽到我們宣導的知識和方法，希望大家可以跟著我們做環保，並且跟身邊的親朋好友一起做這件事。(潘碩)
- 我們就要減少塑膠，但是淨灘是不夠的，我們必須從自身，也就是自己造成的垃圾開始減少，再去影響其他人，最後才能讓大家一起減塑。我們很想跟大家分享這個觀念，大家才能一起減塑，所以我們想去塑膠袋使用樣非常多的地方，例如市場，而我們學校附近就有黃昏市場，而且我們上一屆的學長有調查過黃昏市場的垃圾使用量，真的非常恐怖。於是我們想去黃昏市場做一個小小的宣導，讓大家了解塑膠污染的嚴重性和減塑的重要性。(林允成)

C.校園彩虹無塑市集

- 我學到如何做布丁，可是我不會做奶酪，而且透過愛心義賣我才知道減塑其實很簡單，因為只要盡量少用塑膠垃圾就可以了，而且不能亂丟垃圾。(陳語謙)
- 我在蛋糕組學到如何計算成本、如何做蛋糕。在宣傳組學到如何在大家面前發表，如何跟各班導師確認宣傳的時間。另外我也學到不要亂丟垃圾，要不然會造成海洋污染，也學到可以用哪些東西代替塑膠。(紀宥安)
- 從這次辛苦趕工的經驗中，我學到了凡事要三思，不要像我們這次，只看到表面，沒看到更裡面的地方，導致最後後果很辛苦。而我也從香蕉蛋糕的組別中，發現還是有一些無法避免的塑膠垃圾，像是塑膠袋(買麵粉的時候用到)，其他組的地方也有用到夾鏈袋(因為桂花糖是從阿嗎那裡拿的，結果因為事先沒有溝通清楚，阿嬤就先把它用夾鏈袋包裝好了)。這時，我才恍然大悟，原來，有些塑膠垃圾是無法避免的，因為塑膠已經變成我們生活中的一部份了!(楊悅彤)
- 把賺到的錢拿去救海洋，很高興我們可以幫助海洋。做減塑有一段時間了，我發現只要有心得就可以做得很好，有決心就可以持久。身邊的日常物品就可以用來減塑，一個小小的物品就可以減塑，例如：像是小學生吃午餐的餐盒，可以用來裝外食，三餐都可以用。(潘碩)
- 在這次義賣後，我學到了怎麼樣能作減塑，還可以把這個事情跟家人或親友分享，把這件事情推廣，讓大家一起響應環保。(蔡松霖)
- 這一次的彩虹義賣讓我學到有時製作商品也可以不用用到塑膠製品，也讓我學到做商品時要先仔細設計完再做，才能不浪費成本。(余梓勤)
- 在這次活動後我學到了團隊精神的重要和減塑其實很簡單，在團隊當中，只有一人努力時不會成功，大家一起努力事半功倍，好的成果，留給用心的人。減塑其實很簡單，你只要有好的工具，像：保鮮盒、環保杯、環保袋等，也需要事先想好，才不會空手而回，願意試試是最好的，你會發現其實你做得到!(廖妘柔)
- 知道做東西要分工合作，這樣速度才會快，少用塑膠袋、塑膠盒和其他塑膠做的東西，這樣就不會產生很多的塑膠垃圾。(沈祐睿)
- 我覺得我最大的收穫就是他們拿容器來裝食物的那一刻，因為我發現了「減塑並不困難」這句話，還有我覺得經過這次的義賣以後，我們還要繼續辦這個活動，讓大家可以了解海洋，為她進一份努力，還她美麗的藍色衣裳。(楊悅玄)
- 我覺得這次的無塑市集可以讓自己或後代子孫能多活一點，也能體驗賣東西的生活，原來減塑一點都不難。(徐浚洋)

- 原來賣東西那麼有趣，也體會當老闆的辛苦，而且減少塑膠那麼的困難，因為做餅乾要用很貴的保鮮膜、原料包裝，而且也不能不用，還有奶油的包裝紙和蛋的盒子。(賴廖慶)
- 這次義賣的活動，讓我學到了一道食譜，我很開心！也讓我和每個組員、組長之間的關係又拉近了一點，也學到了減塑的重要性的方法，以及更加簡易的行為也能減塑，減塑是為了讓海洋變得更加乾淨、美麗，成為每個人都喜歡的海洋，然而我學到了買東西又要減塑也是一門大學問，另外，在減塑的過程中，我也了解到，原來一個垃圾會對地球造成很大的影響。(簡忻安)
- 我覺得我終於知道了商人的辛苦了，也知道商人東西做不出來的壓力，更了解塑膠在任何地方都用得到，例如：包裝、袋子等，所以我們要都以最少包裝的原料做出最好的東西。(向柏洋)
- 我在這學期學到了很多，像是如何做出完美的東西而不浪費成本，像是一開始我們都會不想花時間，直接從中間剪紙，浪費很多紙。希望在一下一次時能夠不要像以前一樣太浪費。(呂磊新)
- 我在這次的義賣中學到了安排時間和分工合作的重要性，因為一開始我們的蛋糕都沒時間做，但就算有時間做，進度也還是很慢，所以我以後一定要好好注意這兩點。還有在減塑方面，我也會開始從生活中慢慢地減少塑膠垃圾的使用！(歐陽翰)
- 在這次的義賣中，我學到了製作餅乾的方法，還有跟朋友的配合，我們必須跟組員好好溝通，效率才會高，而且餅乾做成麵糰時要包在保鮮膜並冰在冰箱，要烤餅乾時，需先墊一層烘焙紙在烤盤上，我們有時會造成保鮮膜和烘焙紙有多餘的浪費，增加不必要的垃圾，希望未來能做改進。(林允成)
- 這次義賣中，我不但學到奶酪的做法，更學到在團隊裡，同心協力是必備的，而且每個人都有一定的工作，缺一不可。我還學到為何要減塑，我知道的我都和家人說，他們也都很努力減塑呢！我知道減塑的原因是垃圾很多，而且大多是塑膠垃圾，就算做好分類，垃圾有的還是會被帶到掩埋場，海水就會把垃圾掏到海裡，所以要好好減塑喔！(潘歆雅)
- 我覺得這次義賣學到很多，例如：1.小組合作，因為平常其實和自己的組員不熟，但因義賣的關係，所以合作。2.自主學習找資源，因為熱狗木乃伊其實一開始大家都沒吃過，但我們要賣它，所以必須找資源。3.減塑活動，利用「如果沒有帶餐具就不賣」的規定，促使大家達到並養成減塑的目標。(冬牧忻)
- 以前義賣是學長姐帶我時，我都覺得當個組員好輕鬆，幾乎沒什麼事要做，也不覺得當個組長有甚麼好忙的。現在換做是我當了學長，我終於體會到帶領學弟妹的辛勞，我到現在才知道想要約時間需要把原本的是盡量撥冗掉，在經過協調，才能爭取到不得不珍惜的時間啊！這次我們強調的是「無塑」義賣，所以我們在製作商品的途中，也絞盡腦汁的想要怎麼解決塑膠包裝的問題，才得出最後這個結果。(曾宇綸)
- 原本我認為義賣就像夜市一樣，會產生許許多多的塑膠垃圾，可是這次的義賣讓我瞭解，原來義賣不是想像中的那樣，是可以達到無塑膠垃圾的，只要大家願意配合使用環保餐具、少使用一次性餐具，就可以讓塑膠垃圾減少許多。(古尚典)
- 在這次的義賣我發現其實組長的該具備能力不只是能夠協調組內的紛爭以及團隊的和諧，更重要的是要有精準的數字敏銳度。為什麼這麼說呢？因為我們這次義賣當中我就必須要精準地依照每位組員當日晚上能編出的數量多寡來分配工作，也要精準的估出今日應該要備多少條手環才足以供給給明天的下課時間。還有，其實減塑真的不難，只是在餐袋裡加上環保餐具和吸管就好了。所以我認為我們應該要向生活中的其他人說明減塑其實不困難、且很好執行。(何冠穎)
- 我覺得我這一次沒有做好地方有：1.沒有準時交出產品 2.分派工作時，工作內容沒有講明白導致組員們並不了解我的理想和期望，而交出沒有達到我原先想的摸樣。我

- 覺得我這次義賣有以上這兩大重點沒做好，我下一次義賣一定要改進。我們場佈組的寶特瓶因為回收站沒壓扁的很少，所以很容易倒。所以我覺得下一次不要用寶特瓶做。而且我覺得可能別人覺得減塑很簡單，但經過這一次場佈組的經驗，我發現裝飾品要靠沒有一點塑膠垃圾是不可能的，但我們也可以努力減少使用。(詹倫雲)
- 在這次義賣裡，我學到了如何當組長，並且適當地將工作平均分給每一個人，還有在製作時，我也學到如何發揮每一個人的專長，並適當的運用。在收銀的部分，我也學到了如何規劃動線，並適當的運用促銷。在宣傳的部分，我學到了如何用各種方法來宣導各個年級。在減塑方面，我學到如何用優惠讓大家重複利用罐子，減少塑膠垃圾。(林有寬)
 - 第一次當組長真的好辛苦！因為要提醒組員好難，我自己都會忘東忘西了，要怎麼當組長！還好有媽媽的鼓勵！而小朋友自備餐具讓我好感動，雖然第一天有些人沒帶，但後面大家都會記得。(陳于軒)
 - 在這一次的義賣中，我學習到了分工合作的重要，因為需要分工，才能有效率的製作，而且也學習到負責任的態度，在做每一件事時，不能半途而廢，要將商品做好，就是必須負責才能夠做好，這是在這個義賣中的收穫。而且我發現減塑其實很重要，如果我們的商品都有塑膠包裝，不知活動後會產生多少的垃圾，汙染環境。(林植凱)

二、家長回饋

- 這個學期以來，對於無塑，小孩子的概念非常明顯，減少了吸管的使用，甚至連裝點心去學校的包材材料也開始要求要用可重複使用的材質。一向喜歡使用可重複使用物品的我，對於教育小朋友，輕鬆許多。在這段義賣的籌備以及過程中，小孩子也開始探討賣東西時的包裝方式。一項思考環保的我，雖然對於無塑運動，擔心森林砍伐的問題。但是至少小孩子開始思考地球與我們的關係。在過程中，小孩子與我們探討有關做生意的問題。其中，有瞭解到，我們應該對於小孩子的道德，品質，團隊運作，規劃以及執行的概念進行更進一步的教育。(玄爸)
- 自從快樂班推動減塑活動以來，我們家的孩子也努力配合，每天帶到校的點心從塑膠袋改成保鮮盒裝，我們去早餐店吃早餐，孩子會自備吸管。在義賣活動中，孩子們分別負責不同的任務，但在任務執行中也能考慮到無塑及環保的主題。對於海洋，其實我們一直都喜愛，但從學校的課程中，學習到除了喜愛，更要關心，甚至為了“她”而身體力行！(彤媽)
- 從暑假開始看著孩子從淨灘到減塑。由義賣活動的籌備、場地佈置、商品販售等都有環保無塑的影子。孩子們從一開始被宣導要自備餐具，到最後能主動互相提醒，這不僅是義賣更是一場環保無塑的教育活動。為了延續美麗的大自然，孩子們願意身體力行的宣導資源再利用。也希望這份力量能繼續擴散出去，減少對環境的破壞，對大自然多一份回饋。(洋媽)
- 孩子從三年前參與白鮑溪水質檢測，了解人為因素破壞環境對大自然造成的危害，進而多次淨灘接觸海洋環境教育，日常生活則使用環保餐具自備購物袋。彩虹愛心義賣活動從籌備孩子們即定調為減塑，至各班教室宣導義賣需自備環保餐具，為期一週的義賣活動中對全校師生進行一場無塑親身體驗教育，看這同學們手握餐具排隊購買食物，減塑就是這麼簡單。(寬媽)
- 孩子因為這次的活動，了解團體互助與溝通的重要，也了解到未來面臨的環境與自然危機，更會進一步去想生活中"塑膠"存在的問題，把學校學的減塑觀念帶回家裡，並影響身旁親人與朋友。十二年國教的素養的教學是什麼？其實就是讓孩子知道，然後做出來，最後落實在生活中，就對了，老師們設計的彩虹義賣的活動，就完全符合了十二年國教的精神，潛移默化地將知識融入課程，然後讓孩子產生素養，真的超棒的。(宥媽)

- 義賣真的很受到孩子們的熱烈支持，也許孩子們不完全知道義賣真正的用意，但他們也是很想為義賣進一份愛心，小小單純的你賣我買的歡樂，創造出不同孩子們對義賣的意義喔。這次的義賣組合還滿特別的，資優班這次舉辦的彩虹義賣，還特別邀請資源班(身障生)一起合作義賣任務，讓身障生有機會讓大家看見，他們也是很努力想突破心理障礙來行銷自己手作品，當我看見他們成功賣出一個手作品時，他們更有自信的站在大家面前稍大聲的喊賣，也許這是肯定自己的力量。我非常支持義賣的活動，因為我覺得每個人都有一顆善心，只是有沒有被愛的氛圍感動激發出來，即使是小小的義賣，只要用心跟明確的方向，我相信會讓更多的人盡一份心支持這麼有意義的活動喔！減塑可以先從小組織活動開始，因為在我們的周圍塑膠袋到處隨手可得，老實說塑膠袋真的是很方便，像最近去買碗麵以前都有塑膠袋可裝，但因實施減塑突然沒塑膠袋還真不知如何是好，也只能提醒自己包包一定要放可重複使用袋，剛開始影響滿大的，因為真的很不習慣，可是自己參與減塑後，連賣菜能盡量不用塑膠袋就盡量不用，除非肉品類啦！(喆媽)
- 和孩子看了「怒海控塑」，才驚覺「塑」的危害已遍及各國，所以小論文的「減塑」過程中，自備餐具、購物袋、吸管等，孩子常在日常生活中提醒我，看到她從知而做、起而行中，漸漸的養成環保愛地球的好習慣，熱心的參與彩虹義賣「無塑市集」，讓同學們一起了解無塑的重要，很感動。(柔媽)
- 快樂班進行無塑義賣之前，每次的課程活動用餐時間總是會提醒孩子們自備餐具，水壺。其實已經讓孩子在日常中將減塑落實。在義賣準備和進行中，孩子們也親自體驗到原來減塑沒這麼難，加上全校師生熱烈的響應，真的！我們可以一起減塑愛地球。(翰媽)
- 經由這次的義賣活動，孩子學習到了不可固執己見，要傾聽大家的意見，在團隊中每個人都很重要，是缺一不可的。看完怒海控塑，發現海裡的不塑之客好多，甚至嚴重危害到海洋生物的安全及性命，塑膠微粒最後也將回到人類的身上。現在要外出時她會提醒要攜帶環保餐具、水壺、環保袋。到賣場採購時，她會要求拒買用塑膠袋裝的食材或水果。有時遇到沒帶到環保袋，她會說:沒關係我們可以用手拿，待會放車上就好。很感恩老師們的用心，讓孩子透過無塑義賣學習到團隊運作的重要性，也讓孩子在生活中拒絕塑膠用品，減少對環境生態形成傷害。(雅媽)
- 現代人為配合快速忙碌的生活步調，往往為了方便能隨手一丟，而使用一次性包裝素材，造成環境汙染。這次孩子參與減塑彩虹義賣，分配在香蕉蛋糕組，蛋糕從原料到成品的包裝都盡量做到減塑，衷心佩服佩服老師的堅持。例如雞蛋不買小盒包裝而是請蛋商使用能重複使用的大塑膠籃運送；香蕉請蕉農層疊放在大紙箱裏運送；砂糖、麵粉等都購買大包裝等等來達到減塑的目標。而孩子也身體力行，在購買彩虹義賣的餅乾時，自己準備了保鮮盒。平常喝飲料也使用不鏽鋼吸管，四歲的妹妹也跟著響應使用。書套重複使用等等。全家外出購物忘了備購物袋，就大手小手一起把購買的東西抱上車…。希望減塑行動能漸漸融入日常生活，為下一代打造一個健康無汙染的環境。(睿媽)
- 曾和孩子一同欣賞由英國廣播公司BBC於2001年推出紀錄片《藍色星球》，影片中不僅讓我們更了解海洋奧秘，也看到塑料危及海洋生物工作人員解救的畫面。我們不禁思考，塑膠分解時會跟其他污染物結合，再被海洋生物吃掉，我們再吃海洋生物，這樣是不是危害了自己？當我們破壞大自然時，是否想過大自然會反撲？減少塑料的使用並沒有太難，只要我們願意隨身攜帶環保袋、環保杯、環保餐具，一天下來真的可以減少使用一次性的塑膠。這次學校安排的彩虹義賣活動，孩子也分享了，原來布丁杯可重覆使用，不僅環保又省錢。透過彩虹義賣的活動，孩子了解減塑隨手做，提醒家人一起做，完全潛移默化的影響身邊親友，真的太棒了。(謙媽)
- 這次的活動讓我們家的孩子除了瞭解塑膠對地球的危害，也體認到透過習慣的改變，

可以減少對塑膠製品在生活中的便利的依賴。另外也學會透過集體的討論與行動可以發揮自身的影響力來改變周遭的人以及社會大眾，一起付諸行動為保育地球盡一分心力。了解到一個全球的議題，只要有心願意，一個學生也能產生很大的力量。(綸爸)

- 這學期的愛心義賣是以無塑為主，因此讓孩子知道減塑其實沒有想像中那麼困難，讓孩子和家人從簡單的生活減少對塑膠袋的依賴，另外也希望政府把早餐店也能納入這個企劃，讓早餐店不要再使用那麼多的塑膠袋。為保護地球盡一份心力。(慶媽)
- 從快樂班開始推起減塑活動到現在，外面許多家長們也漸漸興起及響應也感覺到減塑的重要性！從一日之計在於晨的早餐開始，不跟店家拿塑膠提袋，而是自備家中可重複使用的手提紙袋，而裝巧克力吐司的塑膠袋也變成了紙袋，甚至在店內用餐進而減少使用紙袋！也自備不銹鋼吸管及餐具，以減少對環境造成破壞。雖然對這些小朋友來說，這只是一份小小的力量！但是我希望他(她)們能將這份力量散播、擴散出去，進而能讓這些孩子產生素養，打造出一個無污染且健康的環境。(安爸)
- 在快樂班老師的帶領之下看到老師以身作則，用自帶的矽膠帶裝早餐，做家長的我很感動又覺得很酷就跟進，發現真的很環保，而且又可以把食物保存的非常好，謝謝老師不僅讓學生學習到，做家長的我也會受惠，幾乎都不會想要用到塑膠袋，學習用紙箱或是自備筷子，袋子，少用塑膠袋，自備保溫杯，發現真的垃圾袋變少。希望做家長的我以身作則孩子看到會學習，可以省錢又環保愛上帝創造的地球真棒！(勤媽)
- 剛開始要和孩子一起力行減塑活動覺得麻煩，但從孩子將所學的瞭解的塑害分享加上媒體影視的報導宣傳，為了以後的地球和孩子們著想，漸漸覺的減塑很重要。減塑的日常其實是一個習慣的養成，畢竟免洗很方便，需要一些時間養成環保的習慣。雖然一個人開始減塑的力量渺小，但這樣的行動透過力行宣導，變成1+1=10的力量，更能達到保育地球的心力。(碩媽)
- 一開始我看到于軒在減塑時，我覺得不習慣，很不方便，因為出去要帶東帶西，而平常也沒有想到自己要隨身攜帶塑膠袋，但後來于軒開始在做減塑之後，就自己在車上會準備塑膠袋，不管是環保袋，或重複利用的塑膠袋，然後原本在公司，也沒有習慣用環保餐具，但是從于軒開始減塑後，現在在公司，也自己自備環保餐具了。于軒原本也覺得做這事情很麻煩，但慢慢的去了解減塑的意義之後，就不覺得很麻煩了。後來也才知道，做環保很重要，因為我們要愛我們的地球，也要愛護地球上所有的生物。(軒媽)
- 自泡麵碗是否安全的討論開始，到淨灘活動，再到快樂班推動減塑活動，孩子了解塑膠製品的使用上對人體是有危害的，還有其會造成環境的負擔及污染。孩子從用商家提供的免洗碗外帶熱食到自帶玻璃保鮮盒購買外食。這次彩虹市集活動，以無塑為活動主題，孩子們經過集體思考討論，從場地的佈置、產品製造原料的包裝及運輸過程減塑、產品販售之無塑，都能讓孩子了解減塑並不困難，是可以實現並推廣的習慣性作為。(雲媽)
- 我實在非常佩服二老師，領著這群”囡仔”竟然做出大事來，還真有模有樣的咧，真的小人也可以做出對社會公益有幫助的事。感謝減塑運動最大的改變就是他會用不銹鋼吸管來品嚐飲料，還有就是買東西不會再拿塑袋，會用手直接拿回來，嗯..現在我家的塑袋都回收再利用，也是相當的好若是能夠全民有共識，一起來推動，就更好了！(典媽)
- 在彩虹無塑市集的活動當中，孩子們不但親自動手做產品，還結合了小論文中「減塑」的議題，以實際行動來推廣減塑與環保觀念。在為期一周的市集中，全校師生全力支持與配合，共同實踐減少垃圾的行動，這也證明了減塑並沒有那麼難。我的

- 孩子在參與減塑活動的過程中，不但了解塑膠產品對環境的危害，也願意身體力行來實踐。現在，購買早餐必自備器皿吸管，沒帶環保杯絕不買手搖飲料，也盡量不使用一次性用品，真正在生活中落實重視環保與愛護地球的概念。(成媽)
- 曾有一次去台東基翬漁港參加珊瑚礁體檢順便淨海。海底是有美麗的珊瑚，但卻覆蓋了漁網、寶特瓶、塑膠類的廢棄物。因為這些廢棄物萬年都不會腐化，直接的破壞了珊瑚礁的生態。所以減塑就可以減少海洋垃圾減少環境汙染，還給我們一個美麗的海洋。(新爸)
 - 班上要進行無塑義賣時，就問孩子塑膠袋的由來，他查了資料後，說第一個塑膠袋自 1850 年代的英國產出，它對人類的生活帶來方便，孩子也問到底塑膠袋對我們有何影響？我說：「塑膠袋在使用上非常方便，解決了攜帶物品、代步工具、生活百貨等的便利性，但有想到這些製品最後如何處理嗎？」孩子天的說：「不就是圾圾車會收走嗎？」這答案也對啦，只是我跟孩子補充說，目前解決大部分塑膠製品的方式有：埋、燒；前兩項方式均會對環境造成巨大傷害，埋~會讓土地無法使用；而燃燒塑膠製品，會釋放大量毒氣，溫室效應增大，PM2.5 遽增，使人類本身受其害；另外會造成地球極地冰層融解，此現象會造成海水高漲，淹沒許多土地，別忘了~~~我們生活的台灣是一個海島，一旦海水上漲，我們不就要生活在海上了嗎？孩子聽到後嚇了一大跳，表示不要再使用塑膠製品了，上學吃飯帶自己的碗筷，外出購物袋自備的購物袋，減少塑膠袋的使用，這次兩位辛勞的老師辦的減塑課程，讓孩子們知道塑膠製品的方便性及危害性，是一個不錯的課程，希望藉由此課程減少塑膠製品的使用，讓孩子們有乾淨的未來。(浚爸)
 - 這次有機會陪孩子們去綠色和平捐款，並從中了解到現在海洋被污染地很嚴重，海洋生物連帶受到牽連，在解說員述說當下，讓我深刻地反省，減塑是身為地球人首要做的事，因為地球只有一個，如果不警醒去維護這個寶貴的環境，總有一天我們會被這環境反撲，反撲的狀況逐漸明顯，這是何等慘痛的代價。我現在會提醒自己出門記得帶保溫杯，盡量少和店家那塑膠餐具，在家中，我用保鮮餐盒來冰存食物，這樣就可以不用保鮮膜，購物也記得隨身帶環保袋，我相信每個人願意多個小動作來一同減塑，相信生存在這個地球的生物會和人類快樂的共存下去！舉手之勞做減塑，利己利人創雙贏！(凱媽)
 - 這次小孩參加小論文競賽後所選的主題令我感到十分訝異，因為要在暑假維持每兩週早起一次去淨灘並不是很容易，我也不認為她可以做到。暑假結束後，證明我的想法是錯的，現在孩子在喝飲料時都會使用不鏽鋼吸管，買早點也會帶保鮮盒和餐具。(穎媽)
 - 這次快樂班的減塑及彩虹義賣活動，不僅讓小孩及家長們從中參與如何運用家中的小物件，創作出可再利用的環保袋，也學習在生活中，養成使用環保餐具及袋子，減少一次性塑膠製品的使用。而在製作蛋糕及餅乾時，小孩除了瞭解用可重複利用的容器盛裝食品的重要性外，更重要從製作糕點的過程中，學習團隊互助合作的精神，讓大家能在短時間內，創作出成功的果實。這是很難得的學習經驗，雖然這過程我們沒參與，但這次過年，松霖自己動手做餅乾給家人吃，我們都看到他認真專注的神情及想把餅乾分享給家人的心意。而現代人因生活忙碌，對使用的產品也都講求方便，輕巧，快速，所以製造出的物件中，很多都跟塑膠材質脫不了關係，但只要能回收處理得當，皆可讓它有再利用的機會。所以減塑及減少使用一次性的產品，是我們要一再去跟小孩教導的觀念，但最重要的是身體力行才有用。(霖媽)
 - 因著學校課程的教導，除了讓孩子們得著許多學習之外，也讓許久未接觸「學校課程」的家長擴展了眼界啊！減塑！不單單只是口號，這更是可以付諸於生活的行動！沒有很難，也不會很難，只是看有沒有行動而已。當老師帶著學生們藉著課程主題的探索，知曉我們身處的環境現實狀況是多麼地糟，開啟重視環境的眼光，提出可

以改變現況的方案，除了學習如何分類、進行減塑行動，也讓家長們一同參與及分享的機會，著實將知識層面拓展到生活層面。孩子們學習減塑之後，媽媽的買菜生涯變得麻煩了，因為一起去買菜的孩子會說：老闆我們不用塑膠袋！這讓已經出手接下塑膠袋裡已經裝滿魚肉菜蔬的阿母，再緩緩地把東西拿出來、優雅地把塑膠袋還回去。當下雖然麻煩，但是習慣就可以了，而且與有榮焉耶~~ 在一次與主婦媽媽們的聚會裡，把孩子從學校帶回來的資訊「全盤」分享了出來，沒想到竟出現了迴響，更多的主婦媽媽們一同響應，我想這樣的影響力繼續下去，這環境會越來越好的！謝謝辛苦的老師和認真的孩子們啊！（忻媽）

三、師長回饋

- 我們常說「行動」來自於用「心」的觀察與關懷，而一個有意義的行動，更是一種感動的觸動。我心喜於學校的課程從一個知識理解的面向，轉化為一個行動力與影響力的層次，當然，更存在著創新與解決日常生活的體驗形式。學校的彩虹市集從一個身障學生的義賣，之後資優資源班接續的實踐力行，我看到學生們從觀察、發想、行動、互助合作、創新至助人、助世為樂的發展過程。透過減塑運動與彩虹市集的課程連結，不僅看到學生們不因為多花額外時間而覺得勞累，反而更看到學生們的積極與開心。尤其，在老師們細心的陪伴及家長們的參與中，學生親身製作無塑膠製品以為義賣，因感動了全校師生，而獲得頗豐的善款。之後，將之轉捐助黑潮基金會與綠色和平組織，此等意義的活動，除了感動就是感動。最後，此次活動雖已結束，但我深信它將能深化宜小課程，一起且永續地成為推動「海洋母親」淨化的重要推手。（宜昌國小校長李國明）
- 這個公益行動從學校課程出發，最後竟一發不可收拾。身為地球公民的一員，發現海洋竟有那麼多塑膠垃圾（而且海洋塑膠垃圾是全球性的議題），你能無動於衷嗎？課程中觸發了學生對環境的感覺，為解決這個問題，我們身體力行無塑生活，我們帶著方法，走出校園，走入社區民眾，並希望影響政府有決策的人，唯有影響更多人，才能解決「海洋塑膠垃圾」這個問題。十二年國教課程理念「自發」、「互動」、「共好」，我們的海洋減塑行動正是這樣理念的落實，我們希望家鄉好、以至於全球也好，我們解決家鄉海洋塑膠垃圾汙染問題，同時也在解決全球海洋塑膠過多的問題。透過減塑行動，用自己的力量，讓世界變得更好，讓自己成為世界需要的那種人。（教務主任楊正淇）
- 從暑假淨灘活動開始，接著是無塑生活，最後是全校性的無塑彩虹市集，在這些過程中，讓我看到孩子改變世界的力量非常的強大，尤其這些活動的每一步都是由學生主責、規劃進行，甚至是在活動後還能繼續維持減塑的好習慣，並時常與老師分享減塑新知，這就是一個愛護生命的體現，也是身為一個地球公民的責任，內化而行動，孩子們真棒！（特教老師林嘉琦）
- 我覺得很好，因為他們沒有用塑膠袋是用玻璃杯，並且可以回收再使用。（導師）
- 老師覺得東西太少，也希望有開場表演；吃的東西很好，場地不錯，沒有很擁擠。但希望下次在裡面的手工藝品攤為可以移到外面，因為在教室裡面很不方便、不好逛。覺得減塑不麻煩，而且很環保！老師自己也很無塑，但覺得不鏽鋼吸管洗的時候很麻煩，不方便。（導師）
- 我覺得你們做得非常好，因為你們是以義賣的方式來推廣減塑，身體力行，依自己所能來件可能的保護地球。我也希望義賣的時間可以加長為兩周，而且都在大下課，我也非常支持這個義賣行動。（導師）
- 這次的義賣後，因為聽過了同學們的宣導，而且也實際體驗過使用環保餐具的經驗，所以有了減塑的意識，而在日常生活當中也經常使用環保餐具，以便減少塑膠垃圾的產生，也為了保護美麗的海洋，所以今後要永遠的繼續做減塑的活動。且這一次

- 的義賣，也讓同學們擁有這一種環保意識，讓地球更美好。(導師)
- 以減塑本身來說這是一個新趨勢，在你們的義賣方面我其實沒有參與很多，但是看得出你們都有投入在減塑方面，也對減塑有認同感。(導師)
 - 我覺得這次義賣，產品很多樣，吃的，用的，都比以前還多，但在產品方面，我覺得你們可以去問同學，因為產品，老師並沒有特別在意。在減塑方面，我覺得這真的是人的習慣，因為就像一般大眾，跟他說了減塑的重要性，他如果不做，我們也沒辦法。海洋污染這問題真的蠻嚴重的。如果可以，你們可以繼續把這個議題擴大，或者在周會時間，再多進行一些宣導，也希望不要因為活動結束了，就忘了減塑這件事。(導師)
 - 在我們義賣會的這段期間，我們了解了減塑的重要性，能讓大家一起維護地球是一件非常好，也是非常重要的事。雖然老師在我們發起減塑行動之前就重複利用塑膠袋，但是在我們發起行動後就做得更落實了。(導師)
 - 老師很支持這次的活動，覺得對於資源班的小孩能讓他們學到更多，對於普通班的小孩，則可學到買賣要排隊、找錢等等。減塑部分，我覺得自備餐具很好，能從小地方開始減塑，周一周二同學們還不習慣，之後就會慢慢習慣，記得帶餐具，覺得很好。(導師)
 - 這次的義賣後，因為聽過了同學們的宣導，而且也實際體驗過使用環保餐具的經驗，所以有了減塑的意識，而在日常生活當中也經常使用環保餐具，以便減少塑膠垃圾的產生，也為了保護美麗的海洋，所以今後要永遠的繼續做減塑的活動。且這一次的義賣，也讓同學們擁有這一種環保意識，讓地球更美好。(導師)
 - 這次的義賣優點是商品都是生活上可以用到的，而且都很環保，蛋糕很好吃，服務態度很親切。缺點是營業時間太短。我覺得大家最大的改變是大家都很徹底減塑，都盡量不用塑膠袋。(導師)
 - 我覺得在這次在咖啡及布丁組的部分有減塑，在咖啡的部分，自備環保杯會加量，而布丁則是使用玻璃杯取代環保杯，我覺得這樣很不錯。(導師)
 - 義賣期間學生晚回教室覺得沒關係，因為學生可以透過活動自學，這個活動對地球暖化很有幫助，因為過多的塑膠垃圾會讓我們的動物滅絕。(導師)
 - 我希望你們可以分一個下課一個年級，像是第一節下課是低年級第二節下課中年級.....以此類推，不然有的低年級都被大哥哥、大姊姊插隊，所以買不到，還有就是可以讓小朋友從小就知道要減塑，這點我覺得是蠻好的。(導師)
 - 我覺得這次的活動很好，能把減塑的議題發揮得淋漓盡致、潛移默化。(導師)

四、普通班同學回饋

- 我覺得這次義賣活動很好，因為他們把賺到的錢捐出去。
- 很多人都把垃圾丟到海裡，造成生物死亡，人們也會間接影響，所以一定要減塑。
- 減塑的行動很好，會盡量讓自己在生活裡做。
- 我覺得很棒，因為減少垃圾非常環保，我們要保護地球，現在好像有要實施一天一次打掃工作的行動，所以要減少垃圾才不用一直打掃，我也會自己準備環保用品，保護地球。
- 我也想要一起做這些商品販賣，因為你們製做時都看起來很開心，但我一想到一天要做那麼多的商品，就覺得好累喔！而你們的減塑我覺得很好，因為我聽說塑膠要500年才會分解，讓我很佩服你們的減塑行動。
- 這個義賣是採取無塑的市集，可以有效的減少垃圾、塑膠的產生，能夠保護海洋以及維護河川，而且這也是一件非常有意義的活動。還有在購買物品時，要自及攜帶環保用具，可以有效減少塑膠垃圾產生，更可以在這五天來養成習慣，在日常生活中使用環保用具。

- 一開始其實很不瞭解你們為什麼要做減塑，因為感覺生活當中沒有塑膠會很不方便。但是當我去彩虹市集買東西時，其實就習慣買東西時要帶容器，像我現在去買早餐時就會自己帶袋子，所以減塑真的還蠻簡單的。
- 我在義賣中買很多東西，我覺得這次義賣的一定要帶餐具的規定，並不會造成我的困擾。如果一定要說有甚麼不方便的，就是奶酪沒有湯匙很不方便，所以我去跟別同學借湯匙。之後也有進行減塑，我覺得這一次減塑義賣很有趣，也有跟現在國際關注的減塑接軌很好。
- 我覺得塑膠垃圾是讓地球被破壞的主因，也就是說如果減少製造塑膠垃圾，那麼也是加強了地球的保護了。
- 我支持義賣活動，因為宣導減塑觀念，可以愛護地球，而且大家也減少了塑膠垃圾的使用。
- 這個義賣是採取無塑的市集，可以有效的減少垃圾、塑膠的產生，能夠保護海洋以及維護河川，而且這也是一件非常有意義的活動。還有在購買物品時，要自及攜帶環保用具，可以有效減少塑膠垃圾產生，更可以在這五天來養成習慣，在日常生活中使用環保用具。
- 我覺得這次義賣東西做得很精緻，圖畫得很好，而且大家都會減少使用塑膠袋。
- 以後賣的東西可以再多一點，還有場地可以在大一點，但除了這兩個小建議外，我覺得彩虹義賣食物很好吃、可以學會理財和體驗環保的樂趣，而且最重要的是可以募款幫助別人。
- 我覺得這次義賣有減塑，但是我覺得在場地布置方面沒有減塑得很周到，希望下次能完全禁用塑膠製品(註：用了很多膠帶)。
- 彩虹義賣我有去，我超吃愛奶酪，而且覺得彩虹無塑義賣市集很好，東西便宜又好吃，而且手工藝品很精緻，還可以減少塑膠垃圾量，不過我不知道海裡有很多塑膠垃圾，是潘潘告訴我我才知道地，我也不知道那塑膠垃圾會分解成塑膠微粒，並從大魚的身上進到人的肚子裡，最後塑化劑會被我們吃掉，於是潘潘就和我說減塑的妙用，減塑就是減少塑膠垃圾使用量，例如早餐用自己的餐具裝，就可以減少塑膠袋、塑膠盒……等等，能有效減少塑膠垃圾，我以後非常願意一起減少塑膠。

五、其他/環保團體回饋

(一)作家/吳明益老師

這周六留在花蓮，因為是第五屆黑潮吳鄭秀玉獎助學金的頒獎，母親年事已高，所以我無論如何請她到黑潮一趟，一面當作短旅行，一面見見一些對海洋抱持敬意與希望的人。

由宜昌國小林嘉琦老師指導的團隊，小朋友以自身實踐的方式，展現刻意減塑後在生活裡的實際成效。他們並且親到海灘調查海廢比例，以自身經驗在吉安的黃昏市場宣傳理念。兩位報告的小朋友靦腆裡帶著對自身行動的驕傲，我聽得很是入迷。

(摘錄部份相關片段)

註：我們的減塑計畫預計執行 18 個月(106.07-107.12)，而我們在這個過程中為了獲得更多的經費支援，讓我們能將任務推廣到更多更大層面，因此向吳明益老師所設立的計畫案提出獎學金，獲得了「海洋保育類」獎助金補助，更是歷年中獲獎年紀最小的得獎者。我們在會場中，針對我們已經執行的兩項減塑任務(海洋廢棄物調查、21 天減塑推廣計畫)進行發表。



(二)黑潮海洋文教基金會

感謝花蓮宜昌國小的愛心捐款！

這一天下午，聽到黑潮樓下大喊有人在嗎？下樓一看，原來是宜昌國小的老師帶著四位害羞的同學。原來，宜昌國小每一年都會聯合特教班一同辦理彩虹市集，由資優資源班學生籌畫及執行，據說義賣品項豐富多元（真的超強）。同學還說，今年在商品的包裝上，也都儘量落實「減塑」的概念，減少使用一次性的耗材～

同學們說，關於義賣所得的捐款對象，最後是由大家共同投票表決的！黑潮衷心感謝宜昌國小滿滿的愛心以及信任，未來會繼續加油的～！

註：義賣扣除成本後的盈餘，學生透過上網搜尋相關資料，並在課堂中討論並投票後，決定將其中的 35000 元捐贈給「黑潮海洋文教基金會」，請他們繼續守護花蓮的大海，協助我們擔任海洋的守門員與環保倡議者，為我們執行更多任務。



(三)世界綠色和平組織

林老師您好：

非常開心與您和學生通電話，也很榮幸聽到宜昌國小無塑彩虹市集的經驗分享，謝謝老師和學生們這樣熱切地參與減塑行動與推廣。目前我已邀約一位合適同仁，於2/2(五)下午兩點(暫訂)，可帶領師生和家長參觀臺北辦公室。同時也邀請老師，可以將宜昌國小無塑彩虹市集精彩照片分享至無塑校園專頁上，只需將圖片與文字敘述以 mail 方式寄至 sylvia.jhang@greenpeace.org 即可。隨信附上《怒海控塑》紀錄片的補充教材、無塑園遊會計畫指導手冊供老師參考。

(摘錄部份相關片段)

註：1.除了將盈餘捐贈給黑潮海洋文教基金會之外，我們也將剩餘的款項捐贈給綠色和平組織，共 28560 元。2.在與綠色和平組織聯繫後，才知道原來該組織也正在推動校園無塑市集計畫，他們很驚訝這個活動有別於其他學校的市集由老師主導，而是全由孩子們一手包辦，因此邀請我們將相關的照片上傳到綠色和平網站，可以與更多人分享。4.在這次的聯繫過程中，也意外的獲得了許多原本想取得的資源，對於我們接下來的無塑行動，又更推進一步了！



克服力-創新性 10%

● 活動由學生發起並主責規劃

從活動的規畫、場地的布置、行動的推廣宣傳、義賣物品的材料購買到製作都由學生主責，由學生發起的行動，能透過學生個人的實踐與體會，發揮更大的力量，對學生本人與對週遭的人而言，都是一股強大的推動能力。

活動由學生發起並主責規畫



商品從採買到製作皆由學生完成



學生為主體，教師在旁協助



● 身障學生與資優學生攜手合作，創造更多可能：

透過身障班級與資優班級的合作，讓天平兩端的孩子能夠攜手為同一件目標努力，搭建起天使般的彩虹橋梁，這樣的力量與感動力，能更佳在全校師生或社區中進行散佈，也更能促使週邊的人重視推動的議題，也能讓孩子除了在議題上有所獲益外，更能學會彼此尊重合作的情意特質。

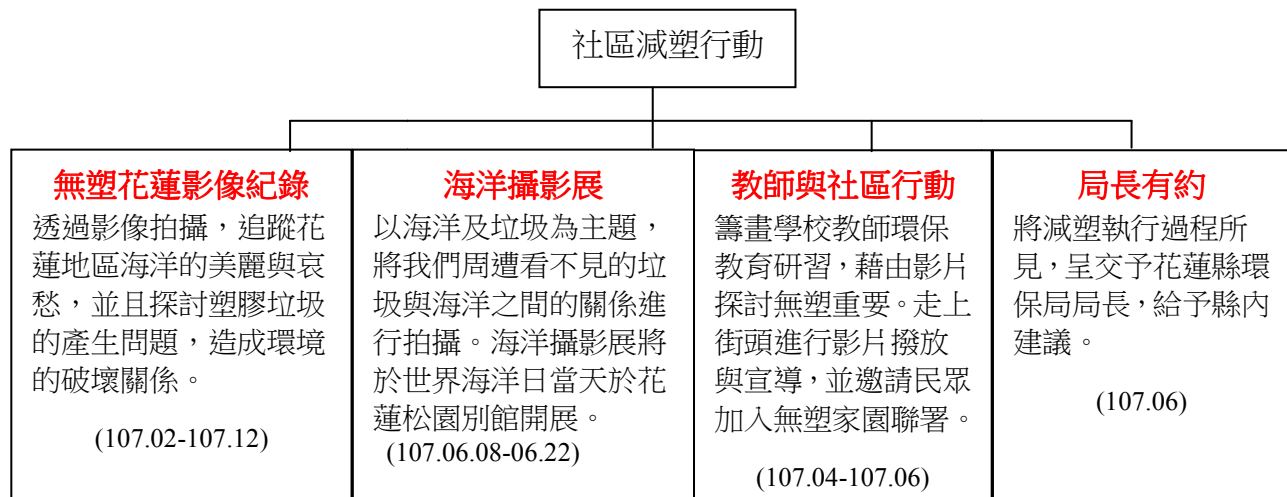


● 結合校內特教市集傳統，將無塑精神融入並影響他人：

校內彩虹市集起源於希望身心障礙的孩子們，也能透過個人的力量去幫助別人，如彩虹雨過天晴般閃耀，這也是校內的特教傳統。今年則是透過資優資源班的減塑行動與市集上的結合，串連起整個特殊教育的合作與目標執行，讓孩子們可以彼此共學共享，樂於其中。



● 持續的減塑計畫



上述內容是目前規畫進行的方向，另外還有一些無塑的行動融入課程中，例如：透過語文課程進行花蓮在地無塑執行組織的報導、無塑繪本的創作，以及關於無塑省思的小學生TED 演說活動。

● 新聞報導

【宜昌國小彩虹義賣 為環保募款】

來源：http://eradio.ner.gov.tw/news/?recordId=44544&_sp=detail

花蓮縣吉安鄉宜昌國小資源班傳統「彩虹義賣」，在聖誕節這天熱鬧展開，為期一週，利用每天早上的下課時間舉行，由資優班與身心障礙學童攜手合作，推出各式飲食與手作商品，義賣所得將捐給環保相關基金會。

資優班學生古尚典說，這是學校資源班的「優良傳統」，所以，從學期初就開始籌劃了，每年的義賣所得，也都會選擇一個要關心的主題，今年則是決定要捐助環保相關的基金會。

資優班教師林嘉琦表示，「彩虹義賣」集結資賦優異學童與身心障礙學童，對資優學童來說，如何領導與被領導，彼此相互合作，是重要的學習；而對身心障礙孩子而言，則是以此藉此增加社會參與度。

宜昌國小校長李國明表示，義賣活動不僅有資源班的孩子參與，其實，全校師生也都從中學習，由於今年的主題是「環保」，義賣攤位不提供任何塑膠器具，對學校其他師生來說，也可以趁機反思「減塑」的重要。

宜昌國小彩虹義賣 為環保募款

創於 2017-12-25 12:59:00 發佈 趙佳韻



宜昌國小



花蓮縣吉安鄉宜昌國小資源班傳統「彩虹義賣」，在聖誕節連天熱鬧展開，為期一週，利用每天早上的下課時間舉行，由資優班與身心障礙學童攜手合作，推出各式飲食與手作商品，義賣所得將捐給環保相關基金會。

資優班學生古尚典說，這是學校資源班的「優良傳統」，所以，從學期初就開始籌劃了，每年的義賣所得，也都會選擇一個要關心的主題，今年則是決定要捐助環保相關的基金會。

資優班教師林嘉琦表示，「彩虹義賣」集結資賦優異學童與身心障礙學童，對資優學童來說，如何領導與被領導，彼此相互合作，是重要的學習；而對身心障礙孩子而言，則是可以藉此增加社會參與度。

宜昌國小校長李國明表示，義賣活動不僅有資源班的孩子參與，其實，全校師生也都從中學習，由於今年的主題是「環保」，義賣攤位不提供任何塑膠器具，對學校其他師生來說，也可以趁機反思「減塑」的重要。

[回上一頁](#)

宜昌國小彩虹義賣 為環保募款

【邊哭邊做 自閉學童手作義賣有成就感】

來源：http://eradio.ner.gov.tw/news/?recordId=44548&_sp=detail

花蓮縣吉安鄉宜昌國小舉辦一年一度「彩虹義賣」，身心障礙學童也在老師指導下，運用毛線與竹筷，製作手工吊飾，參與義賣。既從手工製作中，訓練學童專注力與手部肌肉發展，也藉著義賣，強化學童人際互動能力。

小朋友說，用毛線纏竹筷，好難喔！讓他哭了「一下子」。

資源班教師沈盈君老師說，不要小看用毛線纏繞竹筷，對身心障礙學童而言，他們必須專注、控制手部肌肉、還必須有耐心，每一項都是關卡！也因此，孩子一遭遇挫折，就很想要放棄。

可是，挫折也是成長的開始，老師們不斷鼓勵小朋友，「這是要義賣的」，孩子們心思單純，也就越挫越勇，做完了一個，就產生信心與成就感，越做越好，甚至期待「有人買」。

知道他的作品被買走了，小朋友好得意，頻頻交待，要把作品掛在「適合的地方」。宜昌國小校長李國明指出，透過義賣活動，讓身心障礙學童擔任「賣家」，向顧客解說、與人應對，也是一種學習與成長的方式。

邊哭邊做 自閉學童手作義賣有成就感

創於 2017-12-25 13:32:00 發佈 趙佳韻



宜昌國小



花蓮縣吉安鄉宜昌國小舉辦一年一度「彩虹義賣」，身心障礙學童也在老師指導下，運用毛線與竹筷，製作手工吊飾，參與義賣。既從手工製作中，訓練學童專注力與手部肌肉發展，也藉著義賣，強化學童人際互動能力。

小朋友說，用毛線纏竹筷，好難喔！讓他哭了「一下子」。

資源班教師沈盈君老師說，不要小看用毛線纏繞竹筷，對身心障礙學童而言，他們必須專注、控制手部肌肉、還必須有耐心，每一項都是關卡！也因此，孩子一遭遇挫折，就很想要放棄。

可是，挫折也是成長的開始，老師們不斷鼓勵小朋友，「這是要義賣的」，孩子們心思單純，也就越挫越勇，做完了一個，就產生信心與成就感，越做越好，甚至期待「有人買」。

知道他的作品被買走了，小朋友好得意，頻頻交待，要把作品掛在「適合的地方」。宜昌國小校長李國明指出，透過義賣活動，讓身心障礙學童擔任「賣家」，向顧客解說、與人應對，也是一種學習與成長的方式。

[回上一頁](#)

【宜昌國小特教彩虹無塑市集 義賣捐款黑潮海洋綠色和平 守護地球】

來源：2018.02.27 更生日報

花蓮縣宜昌國小資優資源班與身障資源班學生日前於校內聯合打造一周彩虹無塑市集活動，將無塑的概念落實於學校生活中。學生在義賣後投票決定將盈餘 63560 元全數捐贈給黑潮海洋文教基金會及綠色和平組織，請他們繼續守護地球環境，繼續推動並執行環境保育行動。

宜昌國小校長李國明表示，彩虹市集是校內特教傳統，特教老師們每年都希望藉

由這個活動，讓特殊生也能發揮自己的長才去幫助他人。今年的彩虹市集籌畫與執行由資優資源班學生主責，並邀請身障資源班學生一同加入，讓特殊教育兩端的孩子能攜手服務，影響更多學校學生對減塑的重視，為地球環境盡一份心力，達到共學共好的目標。

宜昌國小的彩虹無塑市集從籌劃、布置到商品製作，全由特教學生一手包辦。資優資源班利用情意課程進行各項目標的落實，在校進行各種減塑宣傳，並且在製作過程中盡量達到減塑，販售時要求購買者自備餐具，也不提供一次性塑膠包裝，達到完全無塑目標。身障資源班則是運用社交技巧課程訓練學生製作商品、學習販售技巧並一起繪製商品海報。無塑市集雖然忙碌，但從過程中，學生從中學習到團隊合作與無私奉獻的精神。宜昌國小五年級學生冬牧忻表示，其實我們有時候只要一個小小的動作就能幫助地球，就像這個義賣一樣，只要小小一個「帶餐具」的動作就能減塑，希望大家都能夠愛地球！

日前，宜昌國小資優資源班學生特地前往花蓮黑潮海洋文教基金會，及北上世界綠色和平台北辦公室進行捐款，學生們向兩個環境保育組織表示，希望他們能運用這筆款項，繼續當我們環境的守門員，也能當大家的倡議者，感謝他們為環境的付出，希望海洋能一直閃耀美麗。

宜昌國小 特教彩虹 無塑市集 義賣捐款 黑潮海洋 綠色和平 守護地球

由資優資源班學生主責 並邀請身障資源班學生一同加入 讓特教兩端孩子攜手服務 影響更多學生重視減塑



圖：宜昌國小特教彩虹無塑市集，將義賣所得捐給黑潮海洋與綠色和平。

記者李維特／報導
花蓮縣宜昌國小資優資源班與身障資源班學生日前在校內聯合打造為期一週的彩虹無塑市集活動，將無塑的觀念帶進學校生活中。學生在準備後，決定將義賣款項全數及綠色和平組織，請他們繼續守護地球環境，繼續推動並執行環境保育行動。

宜昌國小的彩虹無塑市集活動，在活動期間，並進行各項目標的落實，在校進行各種減塑宣傳，並且在製作過程中盡量達到減塑，販售時要求購買者自備餐具，也不提供一次性塑膠包裝，達到完全無塑目標。身障資源班則是運用社交技巧課程訓練學生製作商品、學習販售技巧並一起繪製商品海報。無塑市集雖然忙碌，但從過程中，學生從中學習到團隊合作與無私奉獻的精神。宜昌國小五年級學生冬牧忻表示，其實我們有時候只要一個小小的動作就能幫助地球，就像這個義賣一樣，只要小小一個「帶餐具」的動作就能減塑，希望大家都能夠愛地球！

● 照片、影片、社群分享

關於整體活動的行動紀錄，皆有留下影像及照片，能完整地呈現整個歷程。在社群分享部分，在活動的過程中我們皆有在「花蓮縣宜昌國小資優資源班」FB 社群媒體中進行公開分享，希望能讓更多人知道，社群分享內容如下：

- <https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/816948895137454>
- <https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/861234310708912>
- <https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/861671280665215>
- <https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/862698293895847>
- <https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/884527021712974>
- <https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/906429072856102>

暑假第一天，淨灘去！
一起來減碳減塑吧！
減塑說到做到！
走上街頭-減塑宣導
小論文慶功 party~一起淨灘去
彩虹無塑市集~香蕉哥的香蕉磅蛋糕 流淚上市

https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/910286565803686	無塑彩虹市集開賣中～
https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/911487275683615	2017 彩虹無塑市集 圓滿落幕
https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/916411035191239	彩虹市集工作坊～麻繩水壺提袋 編織課
https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/917450405087302	香蕉蛋糕已售罄，謝謝大家！
https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/931304110368598	世界綠色和平組織參訪+彩虹市 集義賣捐款
https://www.facebook.com/ycpsgift/posts/943326229166386	彩虹無塑義賣收支流向報告