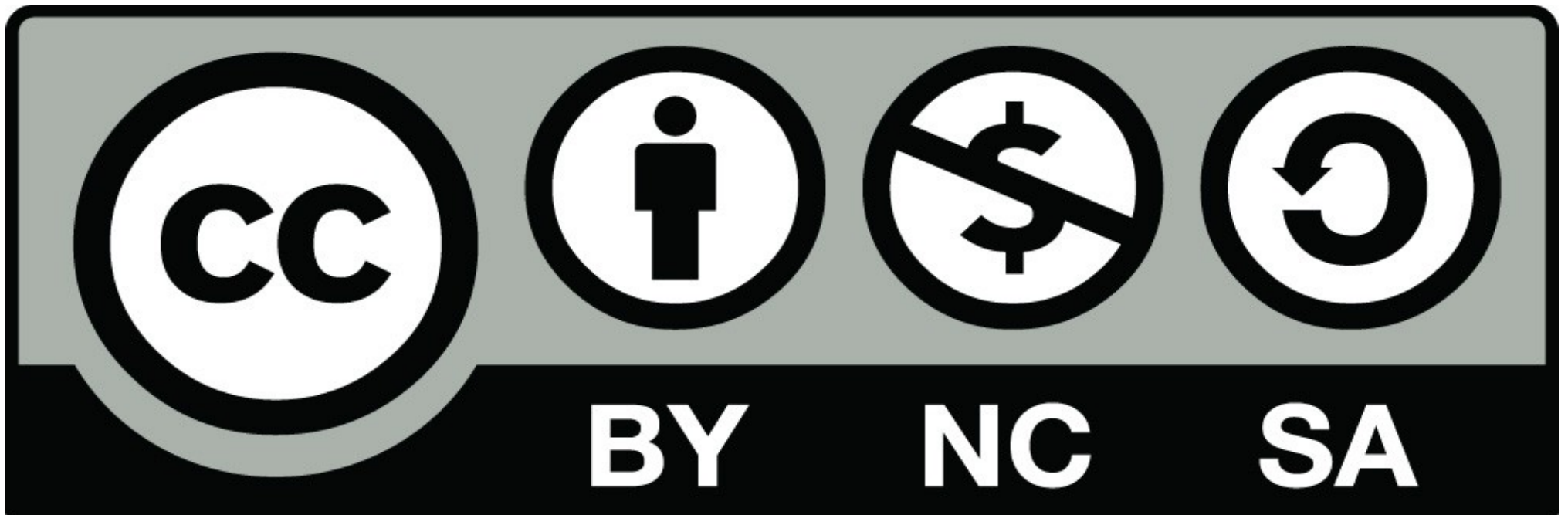


Creative Commons / 創用 CC / 创作共用 授權條款

姓名標示—非商業性—相同方式分享 (**Attribution-Noncommercial-Share**)

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸以及修改著作，但不得為商業目的之使用。若使用者修改該著作時，僅得依本授權條款或與本授權條款類似者來散布該衍生作品。使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。

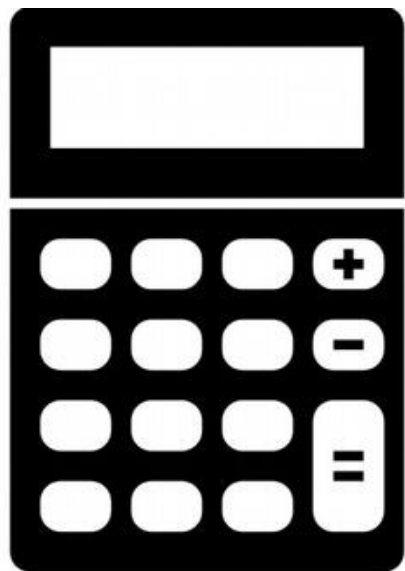


給教學者的使用說明

1. 「我的垃圾足跡」教案由社團法人中華民國荒野保護協會製作與版權所有，免費提供淨灘、廢棄物減量等環境教育推廣活動之非營利使用。
2. 教學目標：引導體驗者計算每日飲食產出的垃圾，以及可能的環境影響。鼓勵體驗者挑戰自己日常習慣，嘗試有趣又不勉強的減塑生活。
3. 製作方式：列印時選擇 A4 橫式、雙面、短邊裝訂 (向左翻頁)、於長邊上方打洞裝訂；若重複使用建議護貝或裝入透明文件內頁袋。
4. 其他教具：20 個瓶蓋 (每個約代表垃圾足跡 20 克)、裝瓶蓋的容器
5. 操作方式：教學者將教學提示 (灰色字體面) 朝向自己並翻頁。請體驗者依自己的飲食習慣選擇，由教育者提供瓶蓋，結束後清點與討論。



我的垃圾足跡？



SOW THE SOCIETY OF WILDERNESS
荒野保護協會

愛海小旅行

cleanocean.sow.org.tw

教學提示

教學提示

1. 想一想每天從早到晚，吃了什麼？喝了什麼？
2. 會製造多少垃圾呢？
3. 讓我們幫你 / 妳計算一天的垃圾足跡！

說 明

想一想每天從早到晚，吃了什麼？喝了什麼？

會製造多少垃圾呢？

讓我們幫你 / 妳計算一天的垃圾足跡！



教學提示

不同早餐對應的塑膠足跡（要給的瓶蓋物數量）

在家吃

【 0 】

早餐店內用

【 2 個瓶蓋】

早餐店內用

（自備餐具）

【 0 】

去早餐店外帶

【 3 個瓶蓋】

去早餐店外帶

（自備便當盒）

【 0 】

不吃早餐

【 0 】

每天的早餐

在家吃

早餐店內用

早餐店內用
(自備餐具)

去早餐店外帶

去早餐店外帶
(自備便當盒)

不吃早餐

教學提示

不同午餐對應的塑膠足跡

從家裡帶便當加熱

【 0 】

在店裡用餐

【 1 個瓶蓋 】

在提供環保餐具的店裡用餐
(或自備餐具)

【 0 】

買便當
或叫外送

【 3 個瓶蓋 】

帶著便當盒去買
午餐

【 0 】

不吃午餐

【 0 】

每天的午餐

從家裡帶便當
加熱

在店裡用餐

在提供環保餐
具的店裡用
餐
(或自備餐具)

買便當
或叫外送

帶著便當盒去
買午餐

不吃午餐

教學提示

不同下午茶對應的塑膠足跡

自己泡茶或咖啡

【 0 】

帶環保杯 / 水壺

去買飲料

【 0 】

叫外送或外帶飲料

【 2 個瓶蓋 】

不吃下午茶

【 0 】

每天的下午茶、咖啡或點心

自己泡茶或咖啡

帶環保杯 / 水壺
去買飲料

叫外送或外帶飲料

不吃下午茶

教學提示

不同晚餐對應的塑膠足跡

在家自己煮

【 0 】

在店裡用餐

【 1 個瓶蓋 】

在提供環保餐具
的店裡用餐
(或自備餐具)

【 0 】

買便當
或叫外送

【 3 個瓶蓋 】

帶著便當盒去買
晚餐

【 0 】

不吃晚餐

【 0 】

每天的晚餐

在家自己煮

在店裡用餐

在提供環保餐具
的店裡用餐
(或自備餐具)

外帶晚餐回家
吃

帶便當盒去買
晚餐

不吃晚餐

教學提示

不同飲用水對應的塑膠足跡

帶水壺

裝飲水機的開
水

【 0 】

買瓶裝礦泉水
或飲料

【 2 】

不喝水

【 0 】

每天喝的水

帶水壺喝
飲水機的開水

買瓶裝礦泉水
或飲料

不喝水

教學提示

不同宵夜對應的塑膠足跡

在家裡
自己準備
【 0 】

在夜市吃
【 1 】

在夜市吃
(自備餐具)
【 0 】

買回家吃
【 3 】

帶便當盒
去買消夜
【 0 】

不吃消夜
【 0 】

每天的宵夜

在家裡
自己準備

在夜市吃

在夜市吃
(自備餐具)

買回家吃

帶便當盒
去買消夜

不吃消夜

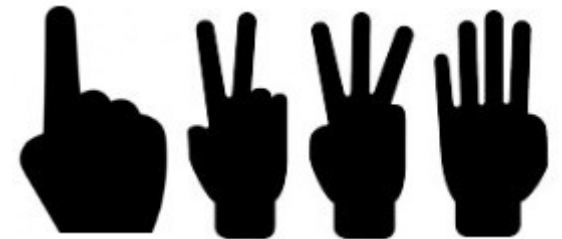
教學提示

從早餐到消夜，一天過完囉，數一數你今天
總共獲得幾個瓶蓋？

猜猜看你今天可能製造了多少公克的垃圾？

數一數

總共獲得幾個瓶蓋？



教學提示

原來每個瓶蓋代表了大約 20 公克的垃圾，這就是你一個人一天的垃圾足跡：_____ 公克。跟你想像中的數字比起來差多少呢？假設你每天都過相同的生活，到明年的今天可能已經產生 ...

* 超過 15 個瓶蓋 = 300 克 * 365 天 = 110 公斤

* 11-15 個瓶蓋 = 250 克 * 365 天 = 91.2 公斤

* 6-10 個瓶蓋 = 150 克 * 365 天 = 54.8 公斤

* 1-5 個瓶蓋 = 100 克 * 365 天 = 36.5 公斤

* 0 個瓶蓋 = 0 克 * 365 天 = 0 公斤

如果有一個人每天都用最方便的方式飲食，出門只帶錢包，其他什麼都不帶，他又會製造多少垃圾呢？

我的一日垃圾足跡：

超過 15 個瓶蓋 = 300 克

11-15 個瓶蓋 = 250 克

6-10 個瓶蓋 = 150 克

1-5 個瓶蓋 = 100 克

0 個瓶蓋 = 0 克



如果乘上 365 天

教學提示

哇！他一天光是吃跟喝就可能製造 55 個 ,335 克的垃圾，如果是一家 3 口都用這種方式生活，3 年就產出一千多公斤的垃圾喔！

你知道嗎？這麼多的垃圾丟到垃圾車以後並不會消失，一小部分被回收後，剩下的送去焚化爐燒掉，最後燒不掉的被送去掩埋，可是我們台灣就這麼小 ... 大家都不願意焚化爐與掩埋場蓋在我家旁邊 ...

教學方法一：你知道很多垃圾都跑去哪裡了嗎？(海洋)，引導至下一個教案遊戲「淨灘大挑戰」

教學方法二：你覺得要怎麼解決這個問題呢？想不想轉換一下生活方式，如何幫台灣也地球減少一些垃圾？其實只要在你出門時，多帶四個東西(減塑生活四法寶)，就能瞬間將你的垃圾足跡歸零喔！餐具、購物袋、水壺、便當盒(依施行難易度排序，建議他從最簡單的開始)

每人一小袋

地球的一大袋



早餐 (7 件垃圾 / 39.5g)

奶茶 (飲料杯、杯口封膜、吸管、吸管套)

三明治 (塑膠袋)

蛋餅 (紙盒、橡皮筋、塑膠提袋)

午餐 (14 件垃圾 / 79.1g)

便當 (塑膠托盤、上蓋、橡皮筋、竹筷、筷子袋、湯匙、塑膠提袋)

飲料 (飲料杯、杯口封膜、吸管、吸管套、塑膠提袋)

布丁 (布丁杯、杯口封膜、小湯匙)

飲料與點心 (7 件垃圾、18.7g)

烏龍綠茶 (飲料杯、杯口封膜、吸管、吸管套、塑膠提袋)

麵包 (塑膠袋、塑膠提袋)

晚餐 (10 件垃圾、65.7g)

便當 (塑膠托盤、上蓋、橡皮筋、竹筷、筷子袋、湯匙、塑膠提袋)

熱湯 (免洗碗、上蓋、湯匙、塑膠提袋)

消夜 (8 件垃圾、51.4g)

熱食 (免洗餐具、橡皮筋、湯匙、塑膠提袋)

飲料 (飲料杯、杯口封膜、吸管、吸管套、塑膠提袋)

瓶裝水 (5 件垃圾、80.5g)

礦泉水 (寶特瓶 4 瓶、塑膠提袋)

**一人一日製造
垃圾 55 件
重量 335 克**