

# 「服務與學習」課程自主服務行動與反思單

系級：\_\_\_000\_\_\_、學號：\_\_\_000000\_\_\_、姓名：\_\_\_吳 00\_\_\_

一、服務的主題類型：環境教育 弱勢關懷 其他- (請自填主題\_\_\_\_\_)

二、訴求對象：自己及身邊親友

## 三、服務行動方案

### 1. 行動方案規劃或流程 (50 字以上)

為了環境保護和減少塑膠垃圾產生，我決定在日常生活中實踐減塑行動。以前在購買外帶餐點時，時常會為了方便，不知不覺手上就會多了很多塑膠袋。所以現在我會自備環保餐盒及餐具盛裝食物，減少一次性餐具與塑膠容器的使用。透過自身實際行動培養環保習慣，並以身作則影響身邊的人共同參與減塑。

### 2. 需準備材料

環保餐盒、環保筷、環保湯匙、環保提袋、環保杯。

### 3. 服務的時間、地點：

第 15 週 每天三餐時段總共 \_\_\_18\_\_\_ 小時

服務地點：

餐飲店家及日常生活場所

### 4. 其他資源利用

利用網路資料了解減塑知識及環保資訊，作為實踐減塑行動的參考依據。

### 5. 班上共同服務夥伴 (無則免)

無

#### 四、反思分享

##### (4-1) What? 服務過程中你看到了什麼? 發現什麼問題?

在外面外帶餐點時，我發現大多數人還是習慣使用店家提供的一次性餐具及塑膠容器。雖然這些用品十分方便，但長期累積下來會產生大量垃圾，增加環境負擔，塑膠微粒最終也可能回到人體內，所以減少一次性塑膠用品的使用相當重要。

##### (4-2) So What? 服務過程中你學習到什麼? 遇到哪些困難? 如何面對與解決?

透過這次減塑行動，我感受到環境保護其實可以從日常生活中的小習慣開始。剛開始常常會忘記攜帶環保餐具，所以我會養成習慣，直接把環保餐具放在包包裡，提醒自己隨時攜帶，或是利用環保餐盒外帶回家吃。

##### (4-3) Now What? 服務過程後你發覺自己有什麼改變?(對自我、社會、人事物的看法)

經過這次減塑活動後，我發現自己比以前更重視環境議題，也開始思考日常消費行為對環境造成的影響。我了解到環保可以從自身做起，只要從自備餐具這類小行動開始，長期累積也能為環境帶來正面的改變。未來我也會持續落實減塑行動，減少資源浪費。

#### 五、服務活動照片





備註：表格可增列。請張貼服務照片  
完成後請將電子檔上傳至智慧大師，期末需口頭報告。