

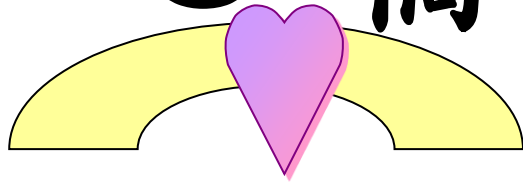
基隆市尚仁國民小學

基隆市七堵區八德路二十號

E-mail: [srps@msl.srps.kl.edu.tw](mailto:srps@msl.srps.kl.edu.tw)

(第一百七十六期) 中華民國一百零八年十一月二十日星期三

# 心橋



校長:楊金芳

主編:李晏淳

電話:24311708

傳真:24324089

## 愛您所愛的地球：生活上減塑9招

放眼現代人生活，要完全避免使用塑膠，許多人會立刻反映「很困難」。是時候該重新思考自己對「便利」的癡迷程度了！大部分的一次性塑膠製品不是必需品，卻打著方便的名號，讓人逐漸塑膠上癮。

為了您我唯一的地球，從現在開始，優先選擇對環境友善的物品。看看以下9個邁向減塑（無塑）生活妙招：

### 1. 永遠記得攜帶可重複使用的袋子

一旦成功養成攜帶個人購物袋的習慣，可以考慮往下一個挑戰邁進：說服您周遭的親朋好友，更甚者，擴及您的鄰里社區一同「去去塑膠袋」！

### 2. 攜帶可重複使用的水瓶

最好選擇不鏽鋼或玻璃材質，易於清洗，盛裝酸性、高溫的飲品也不會產生毒素。

### 3. 攜帶自己的杯子

已有越來越多具環境意識的商家，提供折扣給使用環保杯的消費者。更有進階者會在出門前為自己沖泡一杯熱飲，省下喝一杯飲料的花費。愛護環境又省下荷包，不正是一舉兩得！

### 4. 將您的餐點裝進可重複使用的容器裡

外帶一份便當，從餐盒、免洗筷、塑膠袋到橡皮筋，都是一次性的包裝與用具。吃一頓「零廢棄的午餐」，不妨這樣做：使用不鏽鋼的餐盒與點心盒、不鏽鋼食物保溫瓶、可重複使用的天然蜂蠟保鮮膜。



## 5. 向「一次性的」塑膠膠吸工管與餐具說「不」！

也許您早已練就在商家宛如無意識提供吸工管前，快速地对他們說出：「我不會用吸工管，謝謝。」若是遇上非得使用吸工管的情況時，請選擇可重複使用的不鏽鋼或玻璃吸工管。

## 6. 別再使用塑膠製的袋子

您可以考慮購買或自己動手做一些輕量、棉麻製、可重複使用的網眼袋，用網眼袋取代塑膠袋。更好的是訂購本地直送的農作物，除了更新鮮美味、減少碳足跡外，這些在地農家也比超市更少使用塑膠包裝。與其擔心蔬果沒分裝的衛生問題，更該關注的是蔬果送到市場前的栽種方式和運送過程。

## 7. 在店內「慢食」

許多人為了有更高的工作產能、工作效率，一天24小時塞得滿滿，以致填不進簡單的快樂。何不嘗試由自己徹底掌控用餐休息時間！選擇一家喜愛的咖啡店或餐廳裡享用餐點，在忙碌得要無法喘息的一天裡抽個空、短暫休息並好好享用一份餐點，會宛如再次充飽電力，為您帶來振奮的精神。

## 8. 將剩下的食材料儲存在玻璃瓶裡

使用塑膠容器儲存食材料，特別是食材料本身若是酸性、高溫或需冷凍，都會提高塑膠毒素滲入食材料的風險。用玻璃容器儲存食物是非常安全的選項。自己重新賦予各種尺寸、外型、容量的廣口瓶新的生命，也許您很快就發現，哪一款玻璃廣口瓶最適合自己的需求。

## 9. 與您的朋友分享這些減塑生活的妙招

減少使用塑膠製品，某種程度也是一種生活態度的革新。這些減塑妙招值得與您我身邊的家人及朋友交流分享，激盪巧思，啟發其他人加入減塑，踏入無塑生活的第一步。



## 學生作品集

### 和平島淨灘心得分享

G6 統和綜效班 李旻容

今天我們班到和平島淨灘。雖然這是「淨灘」，但我們淨灘的地地方不是沙灘，而是布滿許多石頭和漂流木的海邊，因為這樣，讓撿垃圾的難度增加許多。但是我們沒有放棄，反而更加努力的去撿垃圾，連石縫裡的垃圾都沒有放過。到了最後大家都汗流浹背、氣喘如牛，看起來非常狼狽。但是這一切都很值得，為了保護海洋、地球、人類，我們應該做好回收，認真對待每一個生命。「地球的事，就是我們的事」，好好愛護地球別再讓這顆藍色星球受傷流淚。

G6 統和綜效班 喬一馨

今天我們前往和平島，開啟一場「心靈之旅」。我們一路跟著導覽員來到一個髒亂無比的海灘。成千上萬的垃圾堆積如山，我們立刻就開始撿拾海洋垃圾。在淨灘的過程中，雖然我不慎滑倒，但一想到海洋生物吃到塑膠致死，就使我繼續打起精神。淨灘結束後精疲力竭的我們一起動手DIY海玻璃，將在海面上漂流的碎玻璃打磨後製成小巧玲瓏的吊飾，令人愛不釋手，今天的活動讓我為海洋進了一份心，也讓我獲益良多，刻骨銘心。盼望往後還有機會參加類似的活動。



# 尚仁榮譽榜

## 108 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽

繪畫類國小高年級組	六年級學生陳宥榛 第二名
漫畫類國小高年級組	六年級學生李旻容 第二名、 六年級學生陳宥榛 第三名
版畫類國小中年級組	四年級學生章芯嫻 第一名
版畫類國小高年級組	五年級學生辜傳森 第二名

## 台電協和電廠 108 年畫我故鄉寫生比賽

國小高年級組	五年級學生辜傳森 第三名
國小中年級組	四年級學生章芯嫻 第二名
國小低年級組	一年級學生黃暄晴 第三名

## 108 年全國中小學客家藝文競賽(北區)初賽

※ 勇奪北區初賽特優 即將代表參加全國賽!

口說藝術類 高年級組	六年級學生陳宥榛 五年級學生詹宇文
口說藝術類 低年級組	二年級學生蔡宙成 二年級學生陳以琳

## 恭賀 四年雙贏思維班章芯嫻 同學

榮獲 108 年度多元文化教材網

『生活情境用語對話』 四格漫畫比賽佳作

