

# 110年新竹市綠色消費推廣活動

## 竹風綠活：文章朗讀競賽活動

### □ 緣起與目的

- 讓本市民眾在全民綠生活經驗分享中能更深入解綠色生活的意義，鼓勵轄內學童針對食、衣、住、行、育樂等各方面與綠色行動相關文章、議題，或是生活經驗，透過朗讀分享，大聲讀出來
- 透過本活動促進民眾響應全民綠色生活、提升實際參與動力
- 結合綠色行動及朗讀競賽，除了提昇學童蒐集、理解相關議題的能力外，亦可訓練學童以有條理的口語表達能力

## □ 活動對象

- 新竹市轄內國小學生

## □ 活動獎勵：考量疫情因素，獎品及獎狀本局將以郵寄方式提供

- 第一名：300,000綠點購物金、獎品(碳足跡標籤商品)一份及獎狀一式
- 第二名：200,000綠點購物金、獎品(碳足跡標籤商品)一份及獎狀一式
- 第三名：100,000綠點購物金、獎品(碳足跡標籤商品)一份及獎狀一式
- 佳作(15名)：25,000綠點購物金、獎品(碳足跡標籤商品)一份及獎狀一式

## □ 活動主題

- 綠色行動相關議題、經驗分享文章皆可
- 題目自訂，以閩南語或客語朗讀方式分享
- 朗讀時間：3分鐘內 (300字內為宜)、
- 朗讀作品電子檔格式：MP3(語音檔)及Word(朗讀稿)

## □ 活動報名

- 報名方式：報名連同參賽作品一併上傳
- 報名及上傳網址：<https://forms.gle/2Y7omH3cRe8sn82P7>
- 截止日期：110年10月25日止

## □ 評比方式

- 朗讀稿件內容題材符合性：30%
- 朗讀稿件內容題材創意性：20%
- 朗讀口齒清晰度及語調表達：50%

## □ 其他注意事項

- 獲獎者所獲得綠點購物金，每100綠點即可折抵1元；需搭配手機下載環保集點APP
- 得獎名單及作品本局將具使用與分享權利
- 網路分享如「[新竹市環保局綠色採購宣導網](#)」及「[FB粉絲團新竹市綠色採購](#)」
- 洽詢電話：新竹市環境保護局 綜合計畫科 03-5368920 #1011 卓小姐、

# 綠色行動主題小提醒(1/5)

## 一、綠色飲食：

1. 吃多少點多少珍惜食物。
2. 料理選用在地食材，減少食物里程。
3. 多吃當季新鮮蔬果，減少化肥使用。
4. 優先選購具優良、有機、產銷履歷標章之農產品。
5. 食用連皮帶籽的全食物，攝取全營養。
6. 選吃無加工、化肥與農藥的天然食品。
7. 多吃蔬果食材，降低碳排放。
8. 選擇快炒、涼拌、清蒸等烹調方式，減少能源耗損。
9. 自備餐具，不使用免洗餐具及美耐皿。
10. 使用環保標章洗劑清潔碗盤，避免水源污染。
11. 廚餘分類回收。
12. 養成紙餐具清理/分類/堆疊習慣。
13. 飲用水自己煮，喝水代替飲料減少瓶裝垃圾。

# 綠色行動主題小提醒(2/5)

## 二、綠色消費：

- 1.購物前先確認需要的物品，適度消費不浪費。
- 2.選購環保標章、碳足跡標籤等綠色產品。
- 3.選擇使用由再生原料製造的產品。
- 4.網購選擇包裝減量標章平台，避免過度包裝。
- 5.使用「環保集點」APP，支持綠色產品。
- 6.使用發票載具，減少紙本發票印製。
- 7.自備購物袋，減少塑膠袋使用。
- 8.不常用或僅用單次之物品，選擇租借方式使用。
- 9.購買能夠多次使用的產品，並重複使用。
- 10.愛惜物品，延長使用壽命，減少購買物品。
- 11.修復尚可使用的物品，減少購買及資源浪費。

# 綠色行動主題小提醒(3/5)

## 三、綠色居家：

- 1.選擇環保、節能、省水、綠建材等標章產品，省錢又健康。
- 2.定期整理物品，回收或丟棄不需要的東西，環境整潔又舒適。
- 3.多種綠色植栽，淨化空氣品質。
- 4.冰箱存放的食物不宜過滿，並分層分隔收納，方便使用。
- 5.食物沒吃完要收好，避免孳生蟑螂老鼠。
- 6.定期清理冷氣機濾網，提升冷氣效率。
- 7.注意控制影音設備音量，並避免大聲喧嘩。
- 8.選擇合格環境用藥，注意使用安全。
- 9.減少使用殺蟲劑及除草劑。
- 10.裝潢設計簡約，慎選裝修材料，避免吸入有害物質。
- 11.減少燒香，並將紙錢集中焚燒。

# 綠色行動主題小提醒(4/5)

## 三、綠色居家：

- 12.定期清理環境及積水容器，避免蚊蟲孳生。
- 13.溜狗時隨手清理狗便，避免造成環境污染。
- 14.洗澡盡量使用蓮蓬頭淋浴，且注意用水時間。
- 15.衣物按顏色及髒污程度分開洗滌，縮短洗衣機運轉時間。
- 16.使用環境友善洗劑，守護家人健康。
- 17.衣物自然風乾，減少使用烘乾機。
- 18.隨手關燈及拔插頭。
- 19.水龍頭漏水要修，避免浪費水資源。
- 20.擦拭桌椅、地板多用抹布，少用衛生紙或濕紙巾。
- 21.做好垃圾分類與資源回收。
- 22.乾電池延壽與回收。

# 綠色行動主題小提醒(5/5)

## 四、綠色能源：

- 1.選用環保或節能標章的設備與燈具，減少用電量。
- 2.多開窗戶，自然通風降低室內溫度，減少空調使用。
- 3.重視屋頂、外牆隔熱設計，或加裝遮陽設施。
- 4.搭乘大眾運輸來做為日常首選。
- 5.必須開車時，盡量選擇共乘。
- 6.選用太陽能熱水器，節能又安全。
- 7.瓦斯熱水器按季節適當調整加熱溫度。