

# 健身環大作戰

第二彈！

綠色消費X口腔保健X健保用藥

親愛的同學們，記得在暑假時的7天挑戰嗎？恭喜你們破關成功，我們一起通過了初階的關卡！現在，我們接到了進階任務，必須一一破關，才可以順利登陸，抵達更適合居住的星球！

讓我們持續伸長觸角，養成好習慣、創造新思維，尋找那顆星球吧！開始挑戰前，請先閱讀以下作戰手冊：

## 策略①【綠色消費行為】擇一即可

- **資源再使用** 讓物品「多用一次」，  
例如：使用環保杯／水壺、重複使用

購物袋、使用環保餐具而非免洗餐  
具、修理、繼續使用原本要丟的物  
品。

- **永續消費** 減少一次「不必要的消  
費」，例如：沒買一次性飲料，改喝  
家中飲品、沒買過度包裝商品。

- **分類與回收** 讓資源「回到循環  
裡」，例如：舊物回收與捐贈、垃圾  
分類後的回收物、廚餘分類紀錄。

## 策略②【保持口腔衛生】

- 用餐後刷牙+使用牙線+使用含氟漱口水  
(200~450ppm)

## 策略③【倡議珍惜健保資源】

- 張貼學校發下的宣導單在家中所有成員可  
看見的任一處，並邀請家人與之合照。
- 黏貼處可為：冰箱、大門、房門、牆上或  
留言板等)
- 建議使用磁鐵、黏土或無痕膠帶黏貼以免  
日後留下痕跡唷！)

一、 請根據上方策略①②③的說明，以照片（一個策略一張，共三  
張）記錄自己在寒假生活中所實踐的健身環保行動，並回報總部  
到右側QR CODE。

二、 照片須具備以下資訊：

- ①一句說明（約20字）
- ②清楚的人物（自己必須入鏡）
- ③明確的情境（物品或背景要清楚）

三、 除上述必備的資訊外，鼓勵大家盡情發揮創意，但請注意  
避免出現暴力、不雅字眼等不適當的內容。

四、 挑戰「健身環」的過程中也請跳躍邀請家人一同參與。



### Safety Tips

「綠色消費、資源循環、永續消  
費」的概念，是指「選擇對環境友善  
的商品和服務」，進而減少消費對環  
境的負面影響，資源，也不是只有  
「回收」。重點是：東西不要只用  
一次就變垃圾，讓買來的東西多用幾  
次、丟掉的東西少一點。