

鳳鳴鐘聲 105

The Counseling Publication of FengMing Junior High School

主題：生涯教育・生命教育・人權教育・環境教育

●發行單位：新北市立鳳鳴國民中學
●發 行 人：林世慶
●編 輯 群：陳曉涵、周漢蓓、曾靚之
廖依帆、謝雅雯、陳羽萱
連于瑩、陳裕仁、陳明叡
●創　　刊：民國87年11月22日
●出　　刊：民國114年5月16日(第105期)
●地　　址：239新北市鶯歌區永和街33號
●電　　話：2678-0609 傳真：2678-3146
●網　　址：http://www.fmjh.ntpc.edu.tw/

폭싹 속았수다 苦盡柑來，尋找生命的無限可能

校長林世慶

若要說2025年度韓劇《苦盡柑來遇見你》（韓語原名：**폭싹 속았수다**，英語：When Life Gives You Tangerines）不是第一，應該沒有其他劇敢說是第一了。



這是一部以1950年代濟州島為背景的劇情愛情劇。劇情以「四季」為結構，講述了女主角愛純（IU飾）與男主角寬植（朴寶劍飾）從青梅竹馬到相知相守一生的故事。劇中呈現了他們在生活中面對的種種挑戰，包括家庭壓力、經濟困難以及親情與愛情的考驗。

本劇有太多可供討論的面向，透過女主角吳愛純的一生，呈現了個體在不同生命階段面對的挑戰與成長。如果單純就生涯發展的角度來說，這部劇提供了豐富的素材，讓我們反思生涯教育應關注的重點。以下就以劇情為本來作一些討論，並給同學們參考：

一、學習勇敢做自己

愛純自幼貧苦，但是卻非常有能力，從小就對自己有高期待，但是面臨家境困難與當時南韓傳統社會對女性角色的刻板印象，使她在尋找自我認同的過程中充滿掙扎。根據艾瑞克森的心理社會發展理論，青少年期的主要任務是建立自我認同，否則可能陷入角色混淆。因此，鼓勵同學在國中階段進行自我探索，了解自己的興趣、價值觀與能力，建立穩固的自我認同。

二、面對困難培養韌性

愛純的生命並不總是一帆風順，她必須承擔許多來自家庭與社會的壓力，但她總是選擇積極面對，逐步解決困難。作為國中生，你們也會遇到學業、人際或家庭上的挫折。記住，每次困難都是培養你們韌性的機會，學習如何調整情緒，正面積極地應對挑戰，能使你變得更堅強成熟。

三、珍惜並善待周遭的人

劇中愛純的生命因為寬植與其他家人、朋友的陪伴而變得豐富且溫暖。建議同學們在成長過程中，不僅要注重自己的學業，也要多花心力經營良好的人際關係。學習同理心與尊重，懂得感謝並珍惜身邊重要的人，這將成為你們未來人生的強大支持力量。

四、終身學習追逐夢想

愛純的一生充滿變化，從文青少女到家庭主婦，之後更競選漁會幹部，這些過程中她不斷學習與成長，努力適應不同生活階段的環境。這體現了在生涯發展中需要具備終身學習的能力。因此，校長鼓勵同學應培養自主學習的能力，以後即使步出校園，依然能夠持續的學習，適應這個快速變遷的社會。

《苦盡柑來遇見你》這齣戲透過女主愛純的生命歷程，讓我們看到個體在生涯發展中的多重挑戰與成長。透過這齣戲，我們學到最重要的事，就是人生雖然充滿困難與挑戰，但只要認識自己、珍惜人際、學習抗壓，並勇敢堅持夢想，最後都會苦盡甘來。

鳳鳴國中的生涯規畫教育課程

七年級 自我探索

企業參訪
職場達人講座



八年級 生涯規劃

社區高中職專業群科參訪
技專升學講座
●性向測驗



九年級 生涯規劃與決定

技藝教育資優班
社區高中職參訪
適性入學講座
職場達人講座
●興趣測驗



人生像彩虹：找到你的未來角色地圖

一、什麼是「生涯」？

唐納・舒伯（Donald E.Super）說：「生涯不只是工作，而是你一生中扮演的所有角色與過程。」現在的你可能是學生、子女、朋友；長大後，還可能是員工、父母、志工。這些角色組合成你精彩的人生。

二、人生就像一條彩虹

「生涯彩虹圖」，告訴我們每個階段會有不同的角色重點。



三、生涯會變，人生會轉彎

人生不是直線。有時你會改變興趣、轉換跑道，這沒關係！這種過程為「迷你循環」，每次轉變，都是重新學習與成長的機會。

四、國中的我們可以做什麼？

1.自我覺察：我現在是誰？在做什麼？
2.多方嘗試：參加不同活動，認識自己的興趣。
3.學習管理：學習時間管理和平衡角色。
4.勇敢嘗試：未來不會只有一條路，多試試沒關係！

走出屬於你的彩虹人生

別急著找出唯一答案，人生就像彩虹一樣，可以轉彎、重畫。只要不斷學習、認識自己，每個選擇都會帶你更接近完整的自己。

長大後，我會成為什麼樣的大人？

◎901 邱柏翰：我想成為**電子工程師**，上班時間是早上10點到晚上10點，月薪八萬以上。雖然工時長，可能得犧牲一些自由，但我願意挑戰這份工作。

◎903 歐晶岩：我想開一家**車行**，當**老闆**！工作時間是早上9點到下午5點，下班後打球放鬆。月薪希望有10萬以上，平常要多學修車、溝通和經營能力。

◎903 王筱婕：我想當**站姐**，專門追拍偶像。工作時間配合偶像行程，下班後可以躺在沙發上看綜藝放鬆。希望月薪有20萬以上，得會攝影、修圖，也要有滿滿的愛和專業設備。

◎904 莊璇晴：我想成為**心理師**，朝九晚五工作，下班後可以吃美食、聽音樂、看小說。薪水大約4到5萬，需要有同理心、會安慰人，也要很有耐心。

◎904 楊翊楷：我想當YouTuber，下午1點上班到晚上8點，下班後能窩在床上看喜歡的動漫。希望月薪能破百萬，要學會剪輯、抓節目效果，讓觀眾喜歡看！

〈文章來源/經理人 https://www.managertoday.com.tw/articles/view/50266〉

技優選手獲獎感言



901 李冠韋

佳作

餐旅職群—旅館實務

在這次的旅館實務技藝競賽中，我不僅學習到比賽中的術科與學科內容，更學習到如何調整自己的狀態、找出自身的問題，讓自己能在陌生的環境中更快適應，展現出更好的表現。

在訓練過程中，原本的陌生人不只是競爭對手，更成為我成長道路上的朋友。我相信，這次的經歷將會是我人生中一段美好的回憶。



902 林昕樂

佳作

藝術職群—舞蹈類展演實務

這次能在舞蹈比賽中獲得佳作，我覺得非常開心、感動。訓練期間經歷了無數練習與挑戰，每一次練習都是為了舞台上的那幾秒鐘。特別感謝老師的耐心指導，家人、朋友的支持與鼓勵。這次得獎對我來說是一種莫大的肯定。未來我會繼續努力，持續在舞蹈的路上成長與突破。



903 林宜蓁

佳作

食品職群—中式米食加工

在這次的技藝競賽中，我參加的是中式米食項目。從第一次的訓練到比賽前一天的最後衝刺，我進步了非常多。

我到樹人家商接受近一個月的密集訓練。在這段期間，作品的表現時好時壞，但練習的次數越多，我也越來越熟練。遇到不懂的地方，我會主動請教競爭對手，而當他們遇到困難時，我也樂於提供協助。

從一開始什麼都不會的菜鳥，到後來能夠獲得老師的肯定與讚賞，這段過程讓我收穫很多。在比賽當天，我發揮得非常穩定；當知道自己得獎的那一刻，我感到無比開心，也充滿了成就感！



904 邱唯琳

佳作

餐旅職群—中餐廚藝製作

這次能在眾多優秀選手中獲得佳作，我感到既幸運又感激。比賽的過程讓我學到了許多，也讓我意識到自己還有許多需要改進與成長的空間。

感謝評審對我的肯定，以及指導老師一路以來的細心教導。這個獎不只是對我目前努力的肯定，更是提醒我，前方還有更長遠的道路等待我去探索與突破。

閱讀的是人，而不只是書—「真人圖書館」閱讀活動紀實

在這個資訊爆炸、社群訊息快速變動的時代，「閱讀」的形式與載體不斷轉變，但閱讀的本質始終不變－理解他人、理解世界，最終回到理解自己。

為深化同學的閱讀素養及對生命經驗的理解，鳳鳴國中圖書館近年推出「真人圖書館」系列活動，邀請來自不同領域的真實人物作為「真人書」，走進校園，走入學生視野，將豐富的人生經歷轉化為一頁頁可讀、可感的活教材。

透過傾聽一段段真實生命的故事，跳脫課本與文字的限制，親身接觸來自不同世界的聲音與樣貌，讓「閱讀」不僅僅是文字的吸收，更是一場場關於人生歷程的深刻對話。

第一場 How to Be a Polyglot 語言學習的多元視角

主講人：英語教師 巒吉老師

第一本「真人書」邀請本校多語能力出眾的巒吉老師，分享其語言學習的歷程與技巧。老師以自身經驗出發，從「興趣是最好的老師」切入，指出如影集、音樂、日常生活對話等輕鬆方式，都是接觸語言的重要管道。巒吉老師強調，學習語言其實並沒有那麼困難，重點在於要勇敢去使用它！畢竟，不使用卻想學好語言，真的 No dice！語言的學習重點不在完美，而在於敢用、能用。學生不僅吸收到實用的學習方法，更重新思考語言與生活的連結。整場活動氛圍輕鬆、互動熱絡，充分展現「閱讀一個人」的知識魅力。



第二場 生命教育的延伸 從動保說起

主講人：動保推廣者 小郭里長

本學期第二本「真人書」，邀請到去年廣受好評的動保推廣者小郭里長，再度與同學們分享動物保護的相關知識。以輕鬆互動的方式，引導學生深入理解尊重生命的重要觀念。講座以「動物保護與飼主責任」為核心，小郭里長特別帶來兩位特別嘉賓汪星人歐卡與喵星人烏龍茶現身與學生互動，讓現場氣氛格外溫馨活潑。講座中透過透過生活化圖卡與幽默語言，傳遞「成為好飼主」的基本觀念。此外，小郭里長也結合其豐富的在地經驗，介紹台灣現行動保法規及禁養動物名單，讓學生進一步認識合法飼養的原則與公共安全的必要性。透過這場講座，深化了學生對生命的同理與理解，「閱讀生命」的意涵已在鳳鳴國中悄然地延伸與發酵。





第三場 創作的現場，就在山林與人群之中

主講人：作家、編劇 周禮群aka海德薇(學生家長)

你以為作家每天只在咖啡館裡寫稿、等靈感？NONONO～這場真人圖書館活動徹底顛覆想像！我們邀請學生家長、同時也是橫跨影視、小說、動畫與兒童繪本的實力派創作者－周禮群老師（筆名海德薇）蒞臨分享。周老師曾榮獲多項文學與劇本大獎，是「用文字紀錄世界」的創作者代表。為了寫出真摯的劇情，她深入山林採訪巡山員，分享巡山員如何扛著40公斤行李翻山越嶺，靠嗅覺尋找山老鼠行蹤，甚至經歷山崩與「超自然事件」。她也提醒學生，輕忽山林規則可能導致搜救資源浪費，引發全場深思。活動最後小書迷們熱情索簽合照，周老師也大方分享筆名的靈感。整場活動充滿驚嘆與感動，為學生帶來一場走入現場、深入山林的閱讀體驗。



今天心情幾度C？

認識SEL×做自己的情緒氣象預報員

我們的情緒就像天氣一樣多變：早上可能陽光燦爛（心情愉悅），下午卻烏雲密布（憂鬱難過）。這些情緒容易被忽略，卻悄悄影響著我們的學習、人際關係與生活。不管今天心情是晴天還是下雨天，記得情緒都是生命的一部分。讓我們一起打開情緒雷達，成為自己的情緒氣象預報員，勇敢迎接每一個不一樣的自己吧！

SEL五大內涵

SEL（Social Emotional Learning，社會情緒學習）指的是從自我認識出發，了解自己的直覺反應與情緒表達，進而發展自我調適、與他人溝通合作的能力。

SEL透過日常環境培養同理、尊重、關懷與愛的學習過程，幫助我們在多變的情緒氣象中，穩穩地航行、自在地成長。

1 自我覺察

我知道自己的情緒

像預測天氣一樣，能知道自己「現在的情緒狀態」。

我在生氣？難過？還是只是沒睡飽？

2 自我管理

我能控制自己的情緒

有雷雨就撐傘，出現情緒風暴也要有應對方式。

深呼吸、調節及管理情緒不爆炸！

3 社會覺察

我看見別人的需要

觀察別人的心情是晴是雨？學會觀察和同理。

情緒讀空氣大師上線！

4 人際技巧

我會好好跟人互動

跟人互動要看風向，溝通時不颳風、不打雷、不下暴雨。

能溝通協調，讓彼此關係更加穩定不亂流～

5 負責任的決定

我會想清楚再行動

啓動情緒雷達，看清楚自己和他人的情緒再行動。

做出對自己和別人都好的選擇！

看展回饋

學生

◎看完展後，我應該會更勇於表達自己的情緒吧！真的很喜歡「今天心情幾度C」輔導特展(703詹采晏)

◎人的心情是自己要控制住的，不要因為什麼事情而不開心，就對別人不禮貌。展覽也讓我們知道如何解決腦補怪的方法。(705李紜菲)

◎輔導特展讓我了解更多不同的情緒，也知道各種情緒背後所隱藏的意義。(804鄭安棋)

◎心情是每個人的必修課！我很喜歡這次的課程，也知道可以如何面對情緒。(805張媗晴)

教師

◎超級用心的展覽啊！！陪大家了解情緒並學習面對它。(雯菁老師)

◎展覽很可以讓自己覺察情緒，也能更深刻的了解自己。(俞燄老師)

◎辦太好了！而且搭配圖書館的閱推課程，讓情緒特展的學習能融入學生的生活中，進而更能覺察自己的情緒狀態。(貞慧老師)

家長

◎孩子們有老師的引導可以更認識自己，也學習如何處理自己的情緒，真的很幸福也很幸運，謝謝老師們的付出和用心。

◎非常有趣的展覽，提供情緒的分辨及有趣的知識。

我明白情緒在一開始總會被視為無用處的，但我學到每種情緒都是好的。

I know emotions can seem unhelpful at first, but I've learned that every emotion is a good emotion.

情緒不是敵人——學習和情緒做朋友

你有沒有被說過：「別太情緒化了！」或「你怎麼又生氣？」很多時候大家都覺得有情緒是一件不被接受的事，但其實「情緒」不是我們要趕走的敵人，而是需要被理解的朋友。

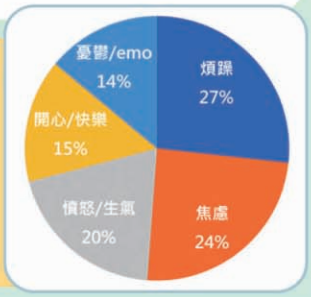
有情緒就是我們不理性或不成熟嗎？其實「**每一種情緒都有它的功能**」。開心，讓我們感受到幸福；悲傷，是因為有些事情對我們來說很重要；生氣，提醒我們自己可能被冒犯了。情緒幫助我們了解內心的需求，是身體發出的訊號，不是你說不要就會消失，真正重要的不是「有沒有情緒」，而是「怎麼面對情緒」。

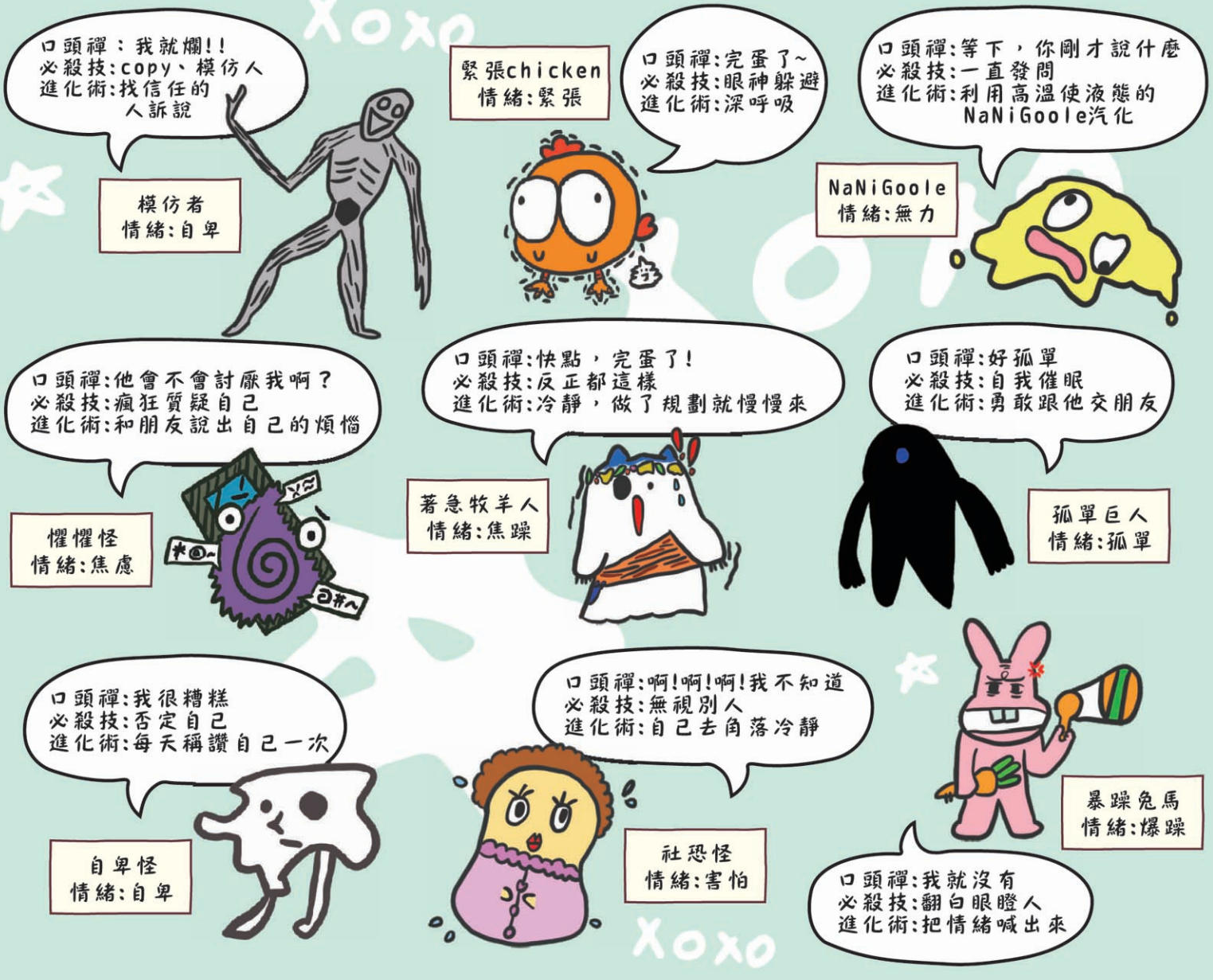
壓抑情緒並不會讓它變不見，反而會悄悄累積，最後像火山一樣爆發。感受情緒並不軟弱，而是一種勇氣。你可以哭、可以生氣、可以難過，這些都沒關係。重要的是——你願不願意陪著自己的情緒走一段路。

別害怕有情緒，也別急著趕走它。**下次情緒來敲門時，不妨說聲：「我聽見你了，謝謝你提醒我。」**這，就是和情緒做朋友的開始。

鳳鳴國中學生情緒票選

SEL情緒特展中，同學們創作出自己的「情緒怪獸」，讓那些說不出口的感受，通通都有了自己的模樣！
我們也偷偷統計了一下大家最常出現的情緒，沒想到——大家都很焦躁！
這些情緒怪獸需要被看見、被理解，也許還要好好安撫一下～
大家可以從進化術找到自我照顧的方法。





學以「治」用：對人做「對」的事！



第10屆自治會的成員：佳君、佩育、哲賢、權峻、采諠、秀蓉

「人權」這個詞，在臺灣的孩子耳中並不陌生，甚至常有人脫口而出：「這是我的權利！」但真正理解人權的意涵，卻不如想像中簡單。其實，**所謂「人權」（Human Rights），就是「對人做對的事」尊重每一個人，讓社會更平等、生命更有尊嚴。**

鳳鳴國中期許每位學生成為「有品德、有教養、認真負責、待人以誠」的好公民。人權教育並不只是背誦條文，更需要透過實際行動來體現。108課綱實施後，我們將每年12月定為「人權主題月」，配合12月10日的世界人權日，舉辦模範生與自治會會長選舉，安排與「公民表意權」、「學習權」有關的講座，讓學生從中學習權利與責任的平衡。



「學以『治』用」交接營隊，我們到新竹的TASA(國家太空中心)

老師們深信，人權教育不只是強調「我想要什麼」，而是要有理性思辨、負責任的態度。因此我們常對學生說：「如果你不同意，請用文明說服我！」這正是我們推動學生自治會的初衷。歷經11屆的自治會，已成為學生展現公共參與與領導力的最佳平台。

這些年來，學生自治會推動了許多有意義的改變，如設置愛心傘、性別友善廁所、舉辦減塑活動與永續二手市集等。為了延續經驗，我們每年舉辦「學以『治』用」交接營隊，讓學長姐與新任成員能交流理念、反思經驗、開拓視野。



第10屆自治會推動校慶二手市集，向全校師生募集閒置在家裡的好物



鳳鳴國中的人權教育不只是理念，更是一場持續進行的行動。自治會的每一位成員，都是學校與師生間溝通的橋樑，也是讓校園不斷向前的推手。我們相信，唯有尊重與實踐，才能讓人權教育真正落地，讓學生在自由中學習負責，在行動中成為改變社會的力量。



第10屆自治會會長

9年5班 張佳君



參觀清大和交大的校園是我最最喜歡的行程，特別是在校園裡分頭行動完成團隊談心抽牌活動，一路輕鬆愜意，天氣微涼又有和煦的陽光。遊戲中有夥伴抽到了一題：「你覺得團隊中有哪個需要改善的地方？」他提到了我們很常討論事情後面會偏題，容易開始聊天。或許他覺得這樣的方式很沒有效率，但我是透過這次的交流才知道原來他的看法是這樣。回顧這一年共識中，我似乎忽略了某些成員，沒有好好跟他們聊聊。其實我是不想讓開會這麼的凝重嚴肅，希望以比較輕鬆的態度帶著大家討論，有的時候就會不小心偏題，這是我意識到需要改進的地方！

第11屆自治會會長

8年4班 林友駙



我最印象深刻的是擂茶體驗，透過親手研磨擂茶，團隊成員能體驗合作的樂趣。 每個人貢獻一點的力量，讓茶香漸漸融合，象徵團隊精神的凝聚，如同團隊合作需要溝通與配合。 這不僅是一次味覺的饗宴，更是團隊合作的完美詮釋。

這次營隊也讓我對自己有更深刻的認識，起初，我認為我自己不善言詞，說話都常常吃螺絲，但在這次的活動，我發現我其實能夠帶領大家思考、協調意見，甚至在關鍵時刻做出決定。雖然有時候會擔心自己的想法不夠好，但當我鼓起勇氣發表意見時，成員們的回應讓我更有信心。

第10屆自治會

9年2班 吳權峻



過程中我們不斷去知道他人的底線或對這個團隊的想法和看法，讓我知道了換位思考的重要性，不要一直站在自己的觀點去想，也要站在另外一個角度去想。

然而，回顧自己的表現，我發現還有許多不足之處。例如：在交換禮物的環節中，我的準備並不充分，連寓意都沒有仔細想清楚，但當我看到學弟精心準備這份禮物送我，讓我非常不好意思。相比之下，我的禮物顯得不夠用心，這也讓我反思到，即使是再小的事情，都應該全力以赴。

未來，我希望下一屆的成員能在活動中更加高效，並秉持著用心與認真的態度，去完成每一項任務。我也期許自己能繼續學習，從每一次的經驗中成長，幫助更多人，並將這份精神永遠保持下去。

訓育組小志工

8年5班 許銳憶
（參加兩次營隊）



在交接期間，有些看似簡單的任務卻讓我深刻體會到團隊合作的重要性。我也有機會觀摩上一屆的經驗分享，在交接儀式中，讓我感受到自治會薪火相傳的精神。

透過這次營隊，我發現細心與耐心是完成工作的關鍵，無論是準備資料或是協助活動流程，都需要專注並重視細節。再來，團隊合作的力量遠超個人努力，透過與其他志工合作，我學習到如何有效溝通，並在不同崗位上發揮自己的能力。最後，我也體會到自治會工作的不易，成功的活動背後需要長時間的籌備與努力。

我希望能繼續參與自治會的各項活動，提升自己的能力，並期許未來有機會擔任更重要的角色，為同學們貢獻更多力量。

用一支筆改變世界，用一封信改變生命



八年級的共讀書《我是馬拉拉》



每年國際特赦組織都會設定一個主題希望大家透過寫信關注人權

今年12月，鳳鳴國中的「人權主題月」以嶄新面貌登場。不僅延續共讀書《我是馬拉拉》所關注的學習權與性別平等議題，更首次結合公民課程，推動國際特赦組織的「寫信馬拉松」，讓人權教育從閱讀走向行動，讓學生真實體驗公民參與的意義。

在臺灣，受教育、自由發言等基本權利早已成為日常，但在世界某些角落，這些權利仍需冒險爭取。選擇馬拉拉作為人權主題，是希望學生能從她的經歷中獲得啓發。這位來自巴基斯坦的女孩因堅持上學而遭受恐怖組織槍擊，仍不屈不撓，最終在17歲獲得諾貝爾和平獎。她的故事提醒我們，**即使是青少年，也能發揮影響力**。

講座中，老師引導學生思考書中的情境與自身的處境，透過問題引動思考：「你想當男生還是女生？」「如果明天必須逃離家園，你會帶什麼？」「14歲的你關心的是什麼？」這些提問看似簡單，卻促使學生重新思考生活中那些理所當然的選擇與自由，也啓動他們對人權議題的理解與同理。

今年的亮點活動是全校參與的「寫信馬拉松」。這項行動最初由國際特赦組織於1991年在波蘭發起，起初只是少數人為聲援人權受害者而寫信，後來迅速擴展為全球性的年度活動，臺灣也參與其中。

今年的主題是「呼叫內心的英雄」，提醒我們每個人心中都潛藏著正義的聲音。透過課堂引導，學生認識了來自不同國家的個案，學生們閱讀故事、討論議題，並親手撰寫救援信，由國際特赦組織協助寄送到各國政府或當事人手中，讓鳳鳴學生的聲音成為全球人權行動的一部分。

這些信件雖短，卻凝聚了學生真誠的關懷與行動力，這不僅是一堂活潑有意義的公民課，更是一場富有溫度的行動教育。改變世界，從來不只是大人的事，而是每一個人的責任。

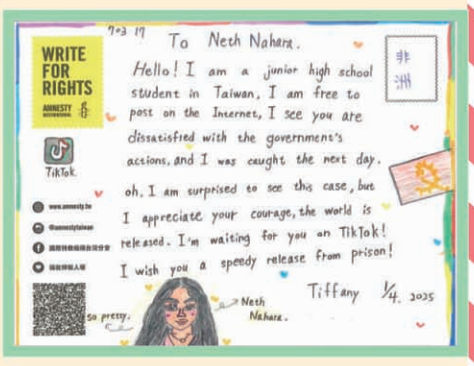


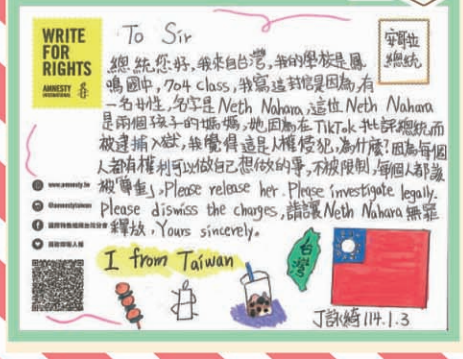
主題講座中透過提問讓學生共情並理解人權的得來不易

05 Letter

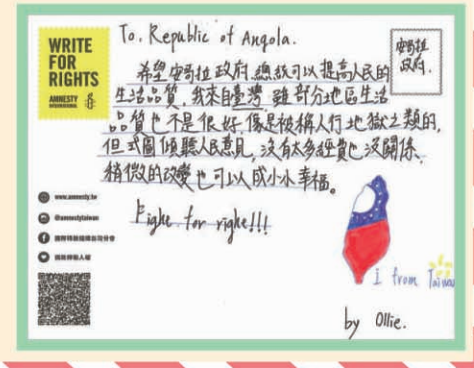












Ecological Footprint

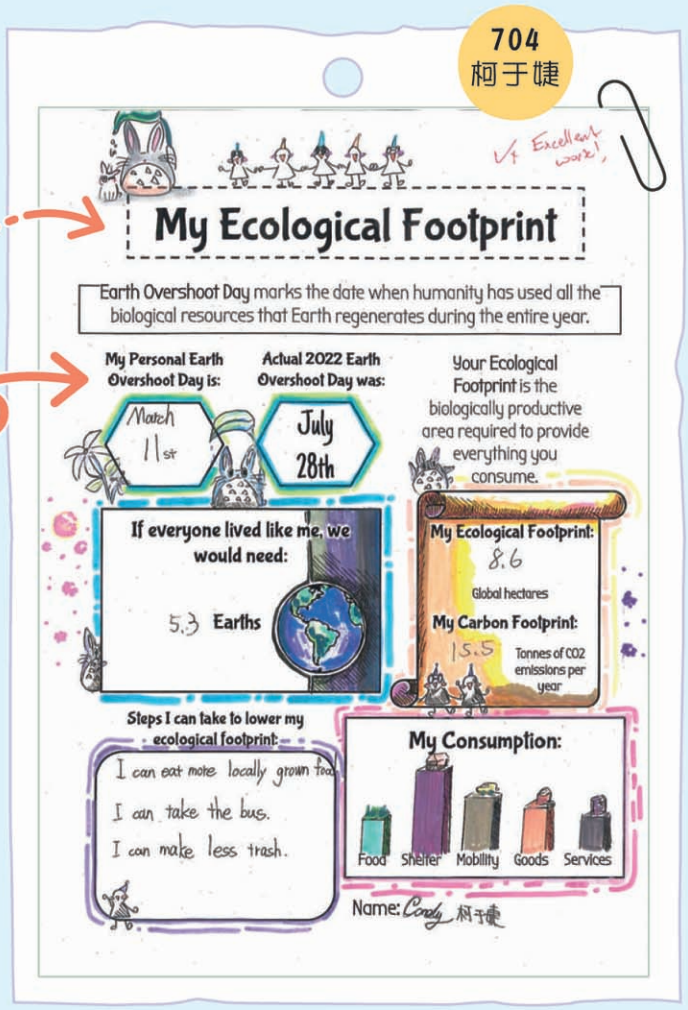
The Ecological Footprint is a way to measure how much nature we use. It tells us how much land and water we need for what we use, such as food, clothes, and energy, and to deal with the waste we make, like carbon dioxide we put into the air. We measure this by using global hectares (gha), which is a unit that shows how much one average piece of land on Earth can produce.

Earth Overshoot Day

Earth Overshoot Day is the day each year when people have used up all the natural resources that Earth can make in one year. After that day, we start using more than nature can give back.

◎Formula: (The Earth's ability to give resources ÷ How much people use) × 365 = Earth Overshoot Day

◎The earlier this day comes in the year, the worse it is. This means we are using too many resources too fast. For example, in the year 2000, Earth Overshoot Day was in late September, but in 2024, it happened on August 1st. That means we are using up nature's resources faster every year.



生態足跡


自治會—環保短劇
「垃圾不落地、環境才喘息」

「生態足跡」是一種用來計算我們使用了多少自然資源的方法。它會告訴我們，我們需要多少土地和水資源，來提供我們吃的食物、穿的衣服、用的能源，還有來吸收我們產生的垃圾和像二氧化碳這樣的污染。這個數量是用「全球公頃（gha）」來表示的，也就是一種用來代表地球平均每一塊土地產能的單位。

地球超載日

「地球超載日」是每年人類把地球一年可以提供的自然資源全部用完的那一天。從那天開始，我們就進入了「超載狀態」，也就是說，我們用的資源超過地球能補回來的速度。

◎計算公式：（地球的資源供應能力 ÷ 人類的資源使用量）× 365 = 地球超載日

◎這一天越早到來，就表示我們的生活方式越不環保。例如，2000年時是在九月底，但到了2024年，已經變成8月1日了，代表我們每年都越來越快把資源用光。



登入網站計算自己的生態足跡及地球超載日吧！
https://www.footprintcalculator.org/home/en

Steps I Can Take to Lower My Ecological Footprint (Check it ✓)

- ☐ Eat more vegetables and fruits, and eat less red meat (like beef and lamb)
- ☐ Choose local and seasonal food.
- ☐ Turn off lights and electronics when not in use.
- ☐ Walk, ride a bike, or take public transportation.
- ☐ Bring your own reusable bag, utensils, and water bottle.
- ☐ Sort and recycle paper, plastic, metal, and glass.
- ☐ Help grow more plants and take care of school garden.


七年級淨灘活動