

航行計畫填寫說明

隊伍成員

1. 每支隊伍人數上限為6位，不在隊伍名單中的家庭成員不可以參與培訓課程與活動。
2. 隊伍需全程參與活動網站中培訓期與行動期所有活動，包含一對一飛行補給站，若需請假則依規定進行辦理，請假次數將會影響行動獎勵金請領之權益。
3. 每次活動與補給站，隊長與通訊官都必須出席，若其中有一人未出席就算請假。

- ★ 隊長 | 由7至12歲(小一至小六)的孩童擔任，領導隊伍完成航行計畫。
- ★ 通訊官 | 由同住成年家人擔任，輔佐隊長執行航行計畫。
- ★ 隊員 | 分工合作一起完成航行計畫，可由不同家庭組隊，不同家庭孩童都必須有一位同住成人陪同參與。

航行計畫

報名動機

是什麼原因讓你們想報名此計畫？
請撰寫200字以內說明。

我該寫什麼？

1. 請簡述想要參與此計畫的起心動念。
2. 這項計畫吸引你的原因。

起手式：「因為（動機），我們希望（目標），且參與此行動也可以獲得（誘因）。」

永續發展目標

至多可選3項與行動相關的永續發展目標。



航行計畫

請詳細說明具體的永續行動為何？
請撰寫500字以內說明。

我該寫什麼？

1. 發現哪些問題：

具體有發現或觀察到什麼樣的永續議題或問題，如貧窮問題、健康問題、社會不平等，環境汙染，動物友善等等。

2. 期待有何改變：

最終希望看見這個問題有什麼樣的改變？覺得怎麼做會更好？

3. 進行什麼行動：

會用什麼樣的方法，如繪畫、活動、表演等等，邀請大家一起參與改變。

起手式：「我們發現（看見的問題），我們想要（進行什麼行動），我們期待（怎麼改變）。」

本次航行目的地

該永續行動最終想要達成的成果（成效）為何？
請以列點的方式，撰寫500字以內說明。

我該寫什麼？

預計達成的成果，並以量化的方式呈現。

航行計畫範例

範例一

報名動機

因為說醫生奶奶年紀大，不適合攝取太多的糖份，所以愛吃紅豆麵包的奶奶，現在家裡都不敢放點心，我覺得這樣對長輩來說太不公平了。

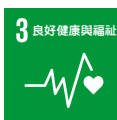
我們希望可以做出長輩享用也不會有負擔的點心，讓愛吃甜食的長輩，可以在享受美食的同時不用擔心健康問題。

參與此計畫親子可以有更多元的刺激和學習，期待能和別的家庭一起交流，增加對身旁人事物的洞察力，也讓孩子更加關心發生在自己身旁的事件。

航行計畫

我們發現許多愛吃甜食長輩，因為年紀大了有飲食負擔，不能吃甜食。我們想要研究低糖的麵包食譜，到烘焙坊挑選適合的麵粉，除了做給奶奶吃，也分享給社區的其他爺爺奶奶們。希望長輩在變老的同時一樣可以吃自己喜歡的東西，不用因為年紀大而有所顧慮，最終我們也期待未來可以找更多同學，一起關心家裡的長輩還會因為什麼因素放棄本來喜歡吃的東西，和同學們集思廣益，改善發生在高齡人口的不平等。

永續發展目標



本次航行目的地

1. 集結學校的同學，一起關心並訪問家裡的長輩在飲食上還遇到什麼樣的困境。
2. 和孩子一起做出10個低糖、口感軟的紅豆麵包給奶奶和社區的長輩。

發想參考：DFC 生日快樂 健康蛋糕變變變

範例二

報名動機

假日去海邊玩的時候看到沙灘上很多垃圾，海看起來變得醜醜的，而且還有臭臭的味道，拿出野餐墊的時候要猶豫一下可以在哪攤開。我們希望有更多漂亮的海邊可以堆沙堡、踏浪和野餐，且參與此計畫親子可以一起有更多元的刺激和學習，期待能和別的家庭一起交流，一起更關心身處的世界。

航行計畫

我們發現因為有許多垃圾流入海洋，會隨著潮汐再打到沙灘上，我們覺得應該要好好的愛護環境，希望半年後、一年後、五年後，甚至是十年後都還可以在漂亮的海邊玩。我們想要邀請大家一起減少生活中製造的垃圾，舉辦一場淨灘活動，邀請更多人一起去到海邊，把人類產生的垃圾撿起來，把環境恢復成它本來的樣子。我們期待未來可以找更多同學，一起在生活中實踐垃圾減量。

永續發展目標



本次航行目的地

1. 參加兩場淨灘活動。
2. 行動期間一個月至少有十天以上，出門會自備購物袋和餐具。