

## 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。