

成人基本教育

補充教材(四)

動手做環保



序

為建立臺北市為終身學習城市，保障成人學習權利，臺北市府教育局於各級學校及社教機構推動成人教育及家庭教育活動。其中特別為提供公平識字學習機會，針對不識字民衆進行教育活動，持續開辦包括十六所國民小學補校、二十九所國民小學成人基本教育研習班，以提供失學民衆學習國語文及生活必備之知能。

本局已編印乙套符合民衆循序漸進學習之識字教材「臺北市成人基本教育教材暨習作」，並於九十一年度重新加印出售，以加惠學校及社會有心自學人士。現基於「不斷提供後續的識字教育」理念，為提供更多元識字方案，特製作六冊「成人基本教育補充教材」，以貼近成人學員生活需求，期能培養學員終身學習理念及能力，自動參與各種形式的學習，以提升整體人力素質及國家競爭力，進而體現學習人權之真義。

臺北市府
教育局局長

李錫津

謹序

九十一年十二月二十日



編輯要旨

- 一、本套「成人基本教育補充教材」係一多元化識字教育方案，提供成人基本教育研習班、國小補校、特殊學校及其他教學使用。
- 二、本教材編輯理念係從成人實際經驗出發，以貼近年長學員生涯發展任務及生活環境為主要考量，期能激發學員學習興趣，進而培養終身學習能力與知識。
- 三、本教材共有六冊，每冊內容均圍繞一項生活主題，分別有：「卡」、「交通」、「購物」、「動手做環保」、「休閒旅遊」、「醫療保健」等，每一冊內安排數項單元，每一單元內也有多樣化的國字練習以及生動的活動引導。
- 四、本教材教學設計係以常用之面對面（傳統式）教學為主，其他教學方式為輔。教師可配合單元內容採用團體活動、戶外教學、電腦操作等方式彈性安排。

◎成人基本教育補充教材第一冊至第六冊教學綱要◎

冊別	每冊主題	單元名稱				
		第一單元	第二單元	第三單元	第四單元	第五單元
第一冊	卡	身分證證卡	金融貨幣卡	通行卡	生活賀卡	
第二冊	交通	搭公車	搭捷運	坐火車	搭飛機	
第三冊	購物	傳統市場	便利商店	超級市場	百貨量販店	年貨大街
第四冊	動手做環保	資源再利用	水耕蔬菜	環保購物袋	藥膳養生	
第五冊	休閒旅遊	休閒	遊陽明山	拜訪古蹟	動物園	
第六冊	醫療保健	飲食養生	運動保健	健康檢查	健康保險	醫療院所

動手做環保



【目次】 CONTENT

資源再利用..... 2

水耕蔬菜..... 13

環保購物袋..... 23

藥膳養生..... 33



資源再利用

資源回收不浪費

做好分類垃圾少

廢物利用好環保

生活創造樂趣多



樂圾垃回收

垃圾分類



>>> 一般垃圾

大型垃圾 <<<



>>> 廚餘



可回收垃圾 <<<



資源回收



▲鐵鋁罐



▲寶特瓶



▲玻璃瓶



▲廢電池



▲紙類

回收再利用



▲ 垃圾盒



▲ 花瓶

● 國字習寫



樂 レ	圾 キ	垃 ラ	收 シユ	回 ヘ	國字筆順
始 シ	一	一	レ	一	順 習 寫
繼 ヰ	十	十	リ	口	
繼 自	土	土	リ	口	
繼 自	土	土	收	回	
樂 自	圾	垃	收	回	
樂 自	圾	垃			
樂 自	圾	垃			
樂 自	圾	垃			
樂 自	圾	垃			

句_く 同_{どう} 向_{むか} 問_と 回_へ
 : : : : :
 句_く 同_{どう} 方_{かた} 問_と 回_へ
 子_こ 意_い 向_{むか} 路_{みち} 家_{いえ}

泣_な 位_ゐ 垃_く
 : : :
 哭_な 位_ゐ 垃_く
 泣_な 置_お 圾_く

● 讀_よ
 一_い
 讀_よ



6 () 來_き 的_の 時_{とき} 候_{ばい}
 5 我_わ () 上_う 課_け
 4 () 場_ば
 3 () 一_い 次_じ
 2 () 見_み
 1 我_わ (在_に) 家_{いえ}
 (在_に、再_{また})

● 選_え 選_え 看_み， 填_ひ 上_き 正_{ただ} 確_か 的_{なり} 字_じ



● 字的音義變化



● 讀一讀



樂



※ 回
我回答老師的問題
我回答老師的問題
我回答老師的問題

得



※ 回
我和孫子快樂回家
我和孫子快樂回家
我和孫子快樂回家

● 填

一 填



(回、收、不、生、圾)

資源

() 收

垃

() 分

()

() 獲

()

() 活

()

() 要



● 連連看，再寫語詞

快

●

樂

↓

(快)

樂

()

垃

●

圾

↓

()

家

()

位

●

家

↓

()

回

()

句

●

家

↓

()

隨

()

手

●

可

↓

()

得

()

隨

●

手

↓

()

很

()

↓

()

()

()

● 經驗分享



一、你們家做了哪幾類的資源回收呢？說一說，再把它寫下來。

二、想想看，家裡附近哪裡有舊衣回收箱？

三、你們社區哪幾天會有資源回收車呢？

四、想想看，市面上有哪些東西，是由回收物品再製利用的呢？

細^{ㄒㄩˋ}
心^{ㄒㄩˋ}
照^{ㄓㄠˋ}
顧^{ㄍㄨˋ}
不^{ㄉㄨˋ}
可^{ㄎㄨˋ}
少^{ㄕㄨˋ}

。

若^{ㄖㄨㄛˋ}
要^{ㄧㄠˋ}
享^{ㄒㄩㄥˋ}
受^{ㄕㄨˋ}
好^{ㄏㄠˋ}
成^{ㄔㄥˋ}
果^{ㄍㄨㄛˋ}

，

素^{ㄙㄨˋ}
材^{ㄘㄞˊ}
簡^{ㄐㄢˊ}
單^{ㄉㄢˊ}
又^{ㄩˋ}
環^{ㄏㄨㄢˊ}
保^{ㄅㄠˊ}

。

水^{ㄕㄨㄟˋ}
耕^{ㄍㄥˋ}
植^{ㄓˋ}
物^{ㄨˋ}
真^{ㄓㄨㄢˊ}
健^{ㄐㄧㄢˋ}
康^{ㄎㄨㄤˊ}

，

水^{ㄕㄨㄟˋ}
耕^{ㄍㄥˋ}
蔬^{ㄕㄨˊ}
菜^{ㄘㄞˊ}



可^{ㄎㄨˋ} 受^{ㄕㄨˋ} 享^{ㄒㄩㄥˋ} 要^{ㄧㄠˋ} 植^{ㄓˋ} 耕^{ㄍㄥˋ}

黃豆芽



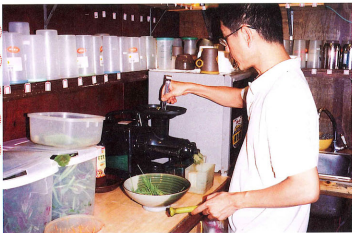
蘿蔔嬰



小
麥
草



小
麥
草
榨
汁



● 國字練習寫



可 ^{ㄎㄜˇ}	受 ^{ㄕㄞˋ}	享 ^{ㄒㄧㄤˇ}	要 ^{ㄩㄠˋ}	植 ^{ㄓˋ}	耕 ^{ㄍㄨㄥ}	國 ^{ㄍㄨㄛˊ} 字 ^{ㄗˋ} 筆 ^{ㄆㄩˊ}
一 一 一 可	一 一 一 受	一 一 一 享	一 一 一 要	植 植 植 植	耕 耕 耕 耕	順 ^{ㄕㄨㄣˋ} 習 ^{ㄒㄧˊ}
						寫 ^{ㄎㄨㄚˋ}

● 讀

一

● 讀



※ 植

植物

耕種植物

我喜歡耕種植物。

※ 可

可以

可以

老師交代的功課我可以做到。



● 字的音義變化



要

需要、不要
要求、要脅

● 相反詞



健康 ↔ 生病
簡單 ↔ 複雜
享受 ↔ 受苦
細心 ↔ 粗心
可以 ↔ 不行
很少 ↔ 很多



● 字的分分合合



木十直：植

植物

美麗的植物

丁十口：可

可愛

可愛的孫子



西十女：要

要守時

和人約定要守時

糸十田：細

細心

種菜需要細心

耒十井：耕

耕種

享受耕種的樂趣

選出對的字填進去

1.

☐ 物可以製造氧氣，

讓我們生活下去。

這個東西很有價 ☐，

千萬要保管好。

植 值

2.

這件事情非常的重 ☐

，不要隨便開玩笑。

我每天帶孫子到遊樂

場玩 ☐。

耍 要

3.

我們全家人一起到小木

屋度假， ☐ 受美好的

暑假。

他是一位商業大 ☐，

大家都很怕他。

享 亨

4.

我家附近， ☐ 了一棟

新的樓房。

身體 ☐ 康，才是最重

要的事。

健 建



>>> 種子



用具 <<<



>>> 泡水



催芽 <<<



>>> 催芽完成

生長 <<<



>>> 完成

注意事項

1. 催芽時間需浸泡水長四公 ~ 十小時。
2. 一天需要沖差四次的水長。
3. 在形成生長過程過程中，芽菜若照到太陽光線，會長出綠色的芽。

● 經驗分享



一、還有哪些植物也可以用水耕栽種呢？說說看。

二、你種過植物嗎？請把你栽種植物的過程和同學們分享。

滿マン載サイ而ニ歸カエ人ひと人ひと羨イブ。
。

樣ヤウ式シキ多タカ，
很ヘン特トク別ベツ，
，

一イチ用ヨウ再サ用ヨウ千セン百ハク遍ベン。
。

購コウ物モノ袋タガ，
真マコト方カタ便ベン，
，

環カン保ボ購コウ物モノ袋タガ



載サイ很ヘン式シキ樣ヤウ再サ袋タガ

買東西別忘 帶購物袋出門

限制購物用塑膠袋政策

第一階段今起實施

民眾注意

【台北訊】第一階段限制使用購物用塑膠袋政策，今天起實施。重公教機關、國營事業、公立醫院的員工合作社、福利社及餐廳將不再供應薄的塑膠袋（厚度若零六公釐以下），民眾在這些場所購物最好自備購物袋。環保署長邱瑞成今天上午特別在台北市長沙街國軍福利服務站、台大醫院餐廳、中法聯合辦公大樓餐廳，現場了解這項政策的實施情形，同時環保單位也將派員稽查是否有違規情形。

環保署指出，重公教機關、國營事業、公立醫院的合作社、福利社及餐廳，還是可以使用厚度在零點零六公釐以上的購物塑膠袋；此外，生鮮食品的外包裝仍可使用較薄的塑膠袋，只有購物用塑膠袋不可以使用較薄的塑膠袋。

措施新保環履踐 袋物購備自

保進入新里程，習慣於空手上街購物，甚至商家提供各種尺碼的塑膠袋也從前，已不見了。自七月一日起，商家機關將先不再免費供應塑膠袋，因此，上街購物自備購物袋之習慣必須及早建立。

我們常從好萊塢電影中看到歐美國家，購物都是抱著牛皮紙袋，儘管牛皮紙袋是重金屬的，但是商家和人類卻無人不遵從這項規定，因為：在環保先進地區，大家都重視「地球只有一個」的事實，也了解購物消費的生活環境是每個人的責任。我國自從民國五十年代以來，塑膠袋即已成為人民生活中不可或缺，但又令人生厭的環境廢棄物。由於塑膠袋具有不腐化的特性，象之容量大小可視所購物品而有各種尺碼，因此改變國人消費習慣，尤其是主副食市場買菜，早已不再提菜籃，進超市更是提了滿滿的塑膠袋，每個家庭都有或多或少的各種容量大小不一的塑膠袋。這些塑膠袋固然好用，但它也是一萬年不朽」的環保最大惡手，不但不易自然分解，並且埋入地裡數百年都難降解；更憂慮的是：不少大都市下水道裡，各種塑膠袋常是堵塞下水道運輸的罪魁禍首。

由於目前國內實施「垃圾清潔費隨袋徵收」的縣市愈來愈多，而台北市的垃圾分類與隨袋徵收垃圾處理費成效良好，在各種二十四小時營業超市林立的今天，塑膠袋的使用有時並不能免，為了貫徹「使用者付費」現代行政理念，國人更應環保者不防採取「選用可塑膠袋隨袋所購貨物須付費」方式，以逐漸減低塑膠袋使用量。當然，這項已付費塑膠袋有再裝與回收的功能，雖垃圾真正能減量，維持青山常在綠水常流，給予一個健康美麗的生存環境是每個人的責任，因此，在鼓勵隨袋付費的同時，各超市不妨學歐美城市相關作法，提供須付費牛皮紙袋，讓顧客與商家共同為環保盡一分心。



>>> 不用塑膠袋
(宣導標章)



>>> 逛街



>>> 購物袋



限制使用塑膠袋 宣傳資料

購物用塑膠袋及塑膠紙（含保麗龍）使用限制使用說明

塑膠紙及塑膠袋、購物用塑膠袋及塑膠紙（MP）



購物用塑膠袋第一階段限制使用一週開始



購物用塑膠袋第一階段限制使用一週開始



塑膠紙及塑膠袋第一階段限制使用一週開始



塑膠紙及塑膠袋第一階段限制使用一週開始



「購物用塑膠紙及塑膠紙（含保麗龍）免洗器具第二階段限制使用」規定 - 附錄（下圖附4）

「購物用塑膠袋及塑膠紙（含保麗龍）免洗器具第二階段限制使用」規定 - 附錄（下圖附4）



限制使用之塑膠紙



限制使用之塑膠紙



限制使用之免洗器具



限制使用之免洗器具



宣傳單一



宣傳單二



不須免洗器具



不須購物用塑膠袋



塑膠分類表

國字習寫



載 ㄘㄞˋ	很 ㄏㄟㄣˇ	式 ㄕㄞˋ	樣 ㄩㄥˋ	再 ㄘㄞˋ	袋 ㄉㄞˋ	國字筆順
畫 車 載 載 載 書 書 書	很 夕 夕 夕 夕 很 很 很	一 一 一 式 式 式	樣 樣 樣 樣 樣 樣 樣	一 一 再 再 再	袋 袋 袋 代 代 代 代	順
						習
						寫

坐
公車

購
物
袋

讀

一

讀



好 真 最

最 真 很

舒 方 省
適 便 錢

實 環 方
用 保 便

※

載

載

載

載
貨

載
人

一
年
半
載



※

一

一

一

一

一
口
氣

一
下
子

一
次

第
一
名

一字多音





𠂔
載 𠂔

開車載貨
他開著卡車去載貨。

𠂔
帶 𠂔

綁鞋帶
小孫子學會綁鞋帶。

載貨 𠂔

我向老師說再見。

𠂔
袋鼠 𠂔

可愛的袋鼠
可愛的袋鼠在澳洲。

𠂔 念 𠂔

再 𠂔 一 𠂔

念 𠂔

再見 𠂔



很好



樣式



再見



口袋



把對的圈起來



5. 方

4. 購

3. 特

2. 樣

1. 再

連連看 (連成一個詞)



式

物

便

見

別

學完這一課之後，你是不是已經知道環保購物袋的重要了呢？請試著做一個環保購物袋，並把你的做法說出來。

我的購物袋圖片

經驗分享

你知道的最新環保資訊還有哪些？試著在網路上找找看，或是把報紙上的新聞剪下來。

長^{ㄇㄥˊ}
命^{ㄇㄩˋ}
百^{ㄅㄞˋ}
歲^{ㄙㄟˋ}
哈^{ㄏㄚˊ}
哈^{ㄏㄚˊ}
笑^{ㄒㄠˋ}

。

心^{ㄒㄩㄣˊ}
平^{ㄆㄩㄥˊ}
氣^{ㄑㄩˋ}
和^{ㄏㄜˊ}
不^{ㄅㄨˋ}
焦^{ㄐㄠˊ}
躁^{ㄘㄠˋ}

，

枸^{ㄍㄡˊ}
杞^{ㄘㄩˊ}
薏^{ㄧˊ}
仁^{ㄣˊ}
加^{ㄐㄚˊ}
山^{ㄕㄢˊ}
藥^{ㄩˋ}

。

藥^{ㄩˋ}
膳^{ㄊㄢˋ}
料^{ㄌㄠˋ}
理^{ㄌㄩˊ}
好^{ㄏㄠˋ}
味^{ㄨㄟˋ}
道^{ㄉㄠˋ}

，

藥膳養生



哈^{ㄏㄚˊ} 笑^{ㄒㄠˋ} 命^{ㄇㄩˋ} 躁^{ㄘㄠˋ} 和^{ㄏㄜˊ} 理^{ㄌㄩˊ}



>>> 薏仁

枸杞 <<<



>>> 黑棗

人參鬚 <<<



養生雞湯



山藥薏仁粥



● 國字習寫

[illegible]

● 讀

一

讀



※ 野

田野

田野的空氣很新鮮。

※ 理

理由

很好的理由。

※ 裡

裡面

屋子裡面很熱鬧。



※ 躁

焦躁

焦躁不安

他經常焦躁不安。

※ 燥

乾燥

保持乾燥

室內要保持乾燥，身體才會健康。



● 念一念

笑口常開

笑逐顏開

長命百歲

● 相反詞

和氣

焦躁

乾燥



ZZZZZZZZZ



● 疊字詞

笑哈哈

笑呵呵

哈哈大笑

和和氣氣

高高興興

快快乐樂

急急忙忙



● 字的分分合合



玉十里 → 理

禾十口 → ()

() + () → () → 躁

竹十 () → 笑

口十合 → ()



● 語詞接龍



味道 → 道德

養生 → ()

心平氣和 → ()

● 疊字詞



※ 哈哈笑

() 跑

※ 和氣

() 樂

() 樂

● 經驗分享



- 一、你會做藥膳嗎？把你做過的藥膳跟大家分享。
- 二、聽過大家的分享之後，你知道了哪些新的藥膳呢？把食譜記下來。

- 三、學了這麼多種藥膳，你是不是也心動了呢？趕快幫家人設計一套既健康又均衡的養生菜單吧！

編後語

在日趨現代化的社會，很多事都皆講求效率與科技，但是生活也愈趨貧乏無趣。

「動手做環保」除了響應環保運動，更可以豐富我們的生活。透過本單元介紹的「資源再利用」、「自種水耕蔬菜」、「環保購物袋」和「藥膳養生」，讓學習者能認識並熟悉國語文的運用，更可以在課後與家人一起分享體驗其中的樂趣。

此冊編輯群皆是新手上路，承蒙師長的指導與協助，讓本冊能順利產生。









成人基本教育 補充教材第四冊

動手做環保



出版者：臺北市政府教育局

發行人：李錫津

編審者：康宗虎、陳益興、鄭東瀛、黃寶瑾
石康平、楊碧雲、錢小萍

總策畫：范賢媛

顧問：林月娥

主編：林秀敏

分組主編：林秀敏（第一冊）、陳寶珠（第二冊）
王德璇（第三冊）、蘇瑩瑩（第四冊）
黃淑媚（第五冊）、蔣秀真（第六冊）

編撰者：陳妍秀、鄒秀惠（第一冊）
曾美足、李虹秋（第二冊）
劉雅菊、曾孟文（第三冊）
徐培芬、林珊汶（第四冊）
吳青樺、陳素蘭（第五冊）
郭麗芬、謝春梅（第六冊）

美編設計：吳淑慧

出版日期：中華民國九十一年初版

承辦學校：台北市松山區松山國民小學

承印者：寶佳利實業股份有限公司

地址：三重市興德路117號4樓

電話：(02) 8512-3080

傳真：(02) 8512-2909

售價：每冊五十元（六冊合購共三〇〇元）

經銷者：臺北市政府員工消費合作社

地址：110臺北市信義區市府路一號

電話：(02) 2720-1999

郵撥帳號：19461258（郵資另計）



成人

基本教育



臺北市政府教育局 編印