

參與者 中文/英文名字:		慈濟分支聯點名稱 /慈青社名稱:	
電子信箱:		聯絡電話:	
在慈濟的角色: <input type="checkbox"/> 慈青 <input type="checkbox"/> 已畢業的慈青 <input type="checkbox"/> 慈少(國/高中) <input type="checkbox"/> 其他慈濟志工 <input type="checkbox"/> 其他			

「與地球有約」工作記錄表格

說明:

- 請於工作記錄表格中，階段 1 和 2 中，記錄下您願意做的天數和省下的總數量。且盡您的能力超越您現在所做的，假如您已經有了這些好的習慣，請於“已完成”的框框下打勾，並且寫下這 40 天(4/22~5/31)所作的省下的總數量。
- 請於階段 3 中，勾選您願意做的項目和數量及您確實實行的成果。
- 請參照“我的貢獻表”，來了解您的努力對於您自己本身及我們生活的周遭環境所做的貢獻。

項目#	階段 1: 基本行動	已做到 ✓	願意做的 天數	統計您省下的總數量
1	我發願回收我使用過的瓶瓶罐罐。			回收使用過的瓶,罐數量
2	我發願回收我使用過的紙類。			回收使用過的紙類數量
3	我發願回收報紙與雜誌。			回收報紙與雜誌的數量
4	我發願節約用水。			節約用水的次數
5	我發願節約用電。			節約用電的次數
項目#	階段 2: 降低污染	已做到 ✓	願意做的 天數	統計您省下的總數量
6	我發願重覆使用紙的空白背面。			重覆使用紙張數量
7	我發願使用自己的杯子/水壺，而不使用用完即丟棄的。			重覆使用自己的杯子或茶壺的次數
8	我發願使用環保碗，而不用免洗碗或盤。			不用免洗碗或盤的次數
9	我發願使用自己的筷子、湯匙、或刀叉，而不用免洗筷、湯匙、或刀叉。			不用免洗碗或盤的數量
10	我發願不浪費食物。			珍惜食物的餐數
11	我發願從新使用塑膠袋或紙袋。			重覆使用塑膠袋或紙袋的數量
12	我發願使用環保袋。			使用環保袋的次數
13	我發願吃素。			吃素的餐數
14	我發願隨地撿垃圾。			隨時隨地撿垃圾的數量
15	我發願回收他人不願回收的瓶瓶罐罐。			回收的瓶, 罐數量
16	我發願盡量與他人同車。			與他人同車的次數
17	我發願盡量以走路、騎腳踏車、或搭乘公共汽車來代替開車。			沒開車的次數
18	我發願不亂丟電子用品，而想其他的用法或回收。			電子用品回收的數量
19	我發願減少洗澡所需的水。			減少洗澡所需的水的次數
20	我發願使用手帕來代替紙巾。			節省的紙巾數量
21	我發願從覆使用郵寄物品。			重覆使用郵寄物品的數量

項目 #	階段 3: 綠的選擇	願意做此項目 ✓	願意或實際省下的總數量
22	我發願使用再造紙。		使用再造紙的張數
23	我發願使用省電燈泡。		使用省電燈泡的數量
24	我發願買非進口或有機的食物。		買非進口或有機食物的數量
25	我發願買再造紙製的衛生紙。		買再造的衛生紙數量
26	爲了減少垃圾，我發願買少包裝的物品。		買少包裝物品的數量
27	我發願買不傷害環境的清潔物品。		買保護環境的清潔物品的數量
28	我發願使用無毒的乾洗店。		使用無毒乾洗店的次數
29	我發願使用可回收的電池。		使用可回收的電池數量
30	我發願把剩下的食物來堆肥。		把剩下的食物拿來堆肥的量 (立方尺)
31	我發願不亂丟還可使用的物品。若東西還可以修，我會盡量的維修。		重覆使用還可使用的物品數量
32	我發願種樹。		你種樹的數量
33	我發願不買時髦可是不長久的衣物。		沒買時髦且不長久的衣物數量
34	我發願不亂買不需要的物品。		沒有買不需要的物品的數量
35	我發願廢物利用。		廢物利用的數量

項目 #	新的宣言			總數量
36	我發願找他人一起參加這活動。			和你一起參加這活動的人數
37	其他			
38	其他			
39	其他			
40	其他			