

# 點亮台中 點亮海洋

從校園出發 全民減塑起步走

## 第五階段計畫書



計畫聯絡人：台中辦公室 廖姿婷 04-37069300 轉 621600

總部辦公室 許婉瑜 02-25460640 轉 564

## 一、計畫宗旨與緣起：

面對人類濫用一次性塑膠垃圾所帶來的環境與生態的浩劫，慈心基金會與福智文教基金會自 2018 年起，積極推動「點亮臺灣 點亮海洋 校園減塑集點計畫」，以有效的推動模式、堅定的步伐與溫暖的關懷號召學校的親師生在生活中減少一次性塑膠用品。迄今邁入第四年，總共獲得 150 所國中小及幼兒園、累計 34,350 位師生響應，累計減少了超過六百萬個一次性塑膠用品的消耗。成功帶動校園減塑風氣，讓環境公民素養自教育紮根，啟發學子發展關心世界、尊重萬物生命的心胸格局與行動力。(計畫推動歷程詳見附件一)

參與計畫的師生，不僅從自己做起，不拿不用一次性塑膠用品，更以身作則影響家人朋友、拜訪校園周邊商家宣導減塑理念，讓減塑風潮由校園向外擴展。成功串連起學校、家庭、社區以及企業，不僅榮獲教育部、環境保護署等政府部會肯定，2020 年更以創新的地球公民生活意識，獲得知名休閒服飾品牌 Hang Ten 的認同、加入「海洋保衛隊」，展開企業源頭減塑及合作計畫，聯手打造企業減塑文化，更把影響力從校園擴及商場，共同點亮全民減塑生活新意識！

本計畫累積校園減塑教育的經驗與信心，接下來將逐年持續號召更多學校加入海洋保衛隊，以更生活化的方式一起執行減塑任務、守護藍色海洋，讓減塑影響力從校園朝向家庭、社區及更多的企業擴散。透過更多人加入減塑行列，讓點亮全民減塑生活新意識，成為扎根心靈的環保價值觀。

二、計畫目標：透過確實有效的校園減塑推動模式以及「源頭減量 由我做起」的素養，捲動老師、教育學童、影響家長、擴及社區、企業的模式，發揮親師生三位一體的力量，漸漸開展出「生活減塑」的各種面向，也逐年、逐步擴大影響範圍。

### 1. 扎根學校減塑教育

- (1) 教師培力 捲動校園減塑風潮
- (2) 透過系統化的引導與陪伴 培養學童減塑素養
- (3) 鼓勵 108 年課綱校訂課程的制定形塑減塑價值

### 2. 形塑減塑生活價值

- (1) 傳遞減塑理念 從校園到家庭，到社區，進而整個社會
- (2) 實踐減塑從我開始 以實踐力產生影響力
3. 建立減塑推動平台
  - (1) 校園減塑方法論與教案的研發與改良
  - (2) 各推動階段的支持與關懷

### 三、計畫特色：

#### 1. 以成功的推動模式 扎根學校減塑教育



- (1) 教師培力：辦理教師減塑培力工作坊
  - (2) 理念宣導：推薦學校辦理親師職減塑講座
  - (3) 學生教育：提供符合 108 課綱的多元減塑教育教案
  - (4) 環境行動：從理念到實踐的減塑集點活動
  - (5) 支持與分享：最實質的線上關懷與諮詢交流
- #### 2. 形塑減塑生活價值 全民減塑動起來
- (1) 海洋保衛隊：bb 隊長號召保衛隊員大集合
  - (2) bb 特殊任務：激盪各校創意、擴大影響力
  - (3) 全台大淨街：全民一起手牽手淨街、用愛環抱海洋
  - (4) 資源整合創雙贏 建立減塑推動平台
  - (5) 全方位計畫網站：成功經驗的分享與傳播
  - (6) 校園減塑之友 FB 社團：校園減塑推動、教學資源共享
  - (7) 減塑加油站：促進校際經驗交流、凝聚計畫參與老師
  - (8) 淨塑小記者：啟動減塑從心開始，感動更多人加入減塑
  - (9) bb 午餐水果袋：企業支持 20 所校園午餐減塑的美好心意，預計可省下 6 萬個中大型塑膠袋。

### 四、具體指標(整體具體指標詳見附件二)：

1. 辦理一場教師減塑培力線上工作坊，傳承推動校園減塑的方法和實務經驗
2. 募集 50 所學校，預期影響親師生超過萬人，帶動台中市校園減塑氛圍。
3. 匯集 150 篇各校減塑推動成果，傳遞守護海洋的希望火炬

五、主辦單位：台中市政府教育局、財團法人慈心有機農業發展基金會、財團法人福智文教基金會

六、贊助/合作單位：台灣莊臣股份有限公司、Hang ten 服飾品牌

七、第五階段計畫內容：

1. 參與辦法：

(1) 計畫期程：自 110 年 7 月 1 日至 111 年 6 月 30 日

(2) 報名辦法：

A. 全台公私立國中、小學或幼兒園，可直接由班級老師或行政人員報名參加。

B. 報名期間為 110 年 7 月 1 日至 110 年 9 月 30 日

C. 至點亮計畫專屬網站 <https://lightuptheocean.org/> 線上報名。

D. 第四階段學校不需再次報名，參與身分將持續保留。

(台中市第四階段學校參與學校：益民國小、九德國小、信義國小、鎮平國小、忠孝國小、大鵬國小、啟明學校、僑孝國小、軍功國小、大華國中、三和國小、大里國小、大甲國小)

2. 參加內容：報名學校請依據以下校園減塑推動四步驟，於校園中推動。



(1) **教師培力-減塑工作坊**：計畫辦公室預計於 7-8 月辦理各區域線上工作坊，邀請已參與減塑環境教育推動的學校老師們現身說法，分享在校園推動減塑的操作方法和實務經驗，傳承給有意願推動的老師們，讓老師能更輕鬆的展開校園減塑的推動。**參與計畫學校需派員參加工作坊**，方能清楚了解計畫執行內容與校園減塑教育推動方式，工作坊流

程如附件三。工作坊公告暨報名網址：

<https://lightuptheocean.org/2021/06/18/5thworkshop/>

- (2) **理念宣導-親師職減塑講座**：推薦學校辦理親師職減塑講座，整體帶動校園減塑理念與氛圍，讓家長、老師與行政人員共同推動減塑教育。本年度計畫提供全台 30 場講座經費供點亮學校申請並自行邀請講師辦理，講師名單亦將加入富有推動經驗的點亮學校老師，提供更貼近學校推動減塑的講師人選，講師名單與申請辦法詳如附件四。
- (3) **學生教育-減塑教材教案實施**：計畫提供多元的減塑教育素材與教案，減少老師的備課時間，並依據推動年資的不同，實施不同深淺程度的教案與活動。老師可直接從計畫網站下載教案使用。

A. 國小、幼兒園學程

- a. **核心課程**：核心課程為第一次參加點亮計畫的學校必須實施課程，長度為一節課，使用富含圖片與影片的簡報講述塑膠污染對海洋生物造成的傷害，並藉由體驗活動強化學生印象與培養同理心，再透過減塑集點卡鼓勵學生實際展現搶救海洋的行動。本年度計畫將優化核心教案，分為低、中、高三個年段，更貼近各年段孩童之學習特性。
- b. **彈性課程**：為各校視狀況選用，亦鼓勵各校自行創意發展減塑教案實施。
- c. **淨街、淨山、淨灘課程/活動**：藉由帶領孩子參與淨街、淨山或淨灘活動，實地觀察一次性塑膠垃圾充斥在生活環境中的現狀，並化為撿拾垃圾的實際行動，避免街上、山上、海邊的垃圾透過各種途徑流向大海中。

B. 國中學程：因國中學程課業壓力較大，提供老師多份減塑教案及活動方案，老師可視各班時間與學習狀況靈活運用。

- (4) **環境行動-減塑集點**：辦公室提供點亮學校減塑集點卡申請，進行校園減塑集點活動，化理念為行動，以增強學生實踐減塑行為之動力並內化為個人的價值觀，亦可成為具體推動成果及成效評估。集點方式與類別如下，詳情見附件五。

集點類別	計算方法	說明
個人集點	集點卡、聯絡簿或集點救海洋生物	統計每位學生的個人點數
活動集點	各種無塑活動，如：慶生會、畢業旅行、園遊會、運動會、校外教學等	透過「活動與點數對照公式」計算活動減塑之數量

(5) **海洋保衛隊授勳**：邀請全台點亮計畫學校推薦校內減塑表現優異的親、職、師、生成為「海洋之星」，藉由海洋保衛隊授勳的意象，鼓勵投入減塑的行動及提升減塑的使命，並席捲一股力行減塑的新浪潮。本年度預計表彰每校 2-3 位海洋之星(預計全台共有 1000-1500 位)，並授予精美勳章及專屬授勳證，勳章、授勳證樣式及申請辦法詳見附件六。

(6) **成果回報與分享**：各校需於 3/31 前，於點亮計畫網站上回報以下成果，主辦單位預計於 111 年 5-6 月辦理成果分享會，將參與計畫的每一位成員的用心與努力傳播出去，影響更多的人。

A. 減塑集點點數

B. 學校減塑相關圖文三篇以上(每一篇包含 1-3 張照片及 150-200 字敘述，詳細格式說明請見計畫網站公告說明)

#### 八、獎勵措施：

學校執行並完成計畫成果回報，學校成效優良者，依「臺中市立國民中小學及幼兒園教育人員獎勵要點」核予學校主辦人員 1 人嘉獎 2 次及協辦人員(依實際指導名單)各嘉獎 1 次之獎勵。

#### 九、第五階段計畫預定期程：

項目 \ 月份	111 年												
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
親師減塑													
講座申請													
學校募集													

教師培力 工作坊													
校園減塑 理念推廣													
學生教育													
環境行動													
海洋保衛隊 授勳申請													
成果 總結與發表													
敘獎提報													
區域團隊 組建、關懷													

## 附件一：點亮計畫推動歷程

點亮計畫期程為 107 年 3 月 1 日至 111 年 6 月 30 日，分為五階段依序推動：

### 1. 第一階段-前導規劃期（107/3-107/9）

與新北市海山國小共同開發減塑核心教案並於該校內實施減塑課程與減塑集點卡活動。

成果：共有 816 位學生參與並累積減少使用 33,500 個一次性用品。

### 2. 第二階段-試行優化期（107/10-108/3）

共募集全台 12 所小學，在校園實施減塑課程並推行集點卡活動。並在推行過程中研發多元的減塑課程，進而將減塑教育融入 108 課綱的校訂課程，確實地將減塑教育扎根在學校中。

成果：

- ✓ 超過 5,000 位師生累積減少使用超過 40 萬個一次性塑膠用品
- ✓ 各校於推動過程中研發多元的減塑課程超過 10 份
- ✓ 五所學校將減塑議納入 108 課綱的校訂課程
- ✓ 核心教案受到學童歡迎且成效卓越（根據委外的核心教案實施成效研究報告）

### 3. 第三階段-擴大參與期（108/4-109/8）

將前兩階段的經驗累積彙整出校園減塑推動模式：教師培力→理念宣導→學生教育→環境行動，並組建各區域校園減塑教師社群進行關懷與分享，並搭配成功推展至全台灣 100 所小學及幼兒園，有效帶動全台校園減塑的風潮，捲起國內減塑環境教育的新浪潮。

成果：

- ✓ 辦理全台 4 場教師減塑培力工作坊，共有來自 183 所學校的 300 位老師參加
- ✓ 共 100 校，超過 17,609 位師生累積減少使用超過 182 萬個一次性塑膠用品
- ✓ 各校減塑推動精彩成果 243 篇，促進校際減塑推動經驗交流與分享
- ✓ 海洋保衛隊授勳 461 位親師生，培養更多以減塑為己任的公民價值



- ✓ 辦理「百校拍照 感謝有你」活動，彙集 33 間學校的暖心祝福，並透過總統府和衛福部，傳遞給第一線防疫勇士們。
- ✓ 彙集推動成果辦理「海洋保衛隊大集合線上直播」活動，超過 13,000 位師生熱情參與
- ✓ 辦理「校園減塑環教主題館」線上系列講座，六場次共 451 人次參加。
- ✓ 辦理「生活減塑 2+3」Facebook 粉絲專頁活動，將影響層面延伸至家庭中，超過 800 位學生家長熱烈響應、力行減塑。  
(上述內容均已執行完畢)

4. 第四階段-遍佈全台期 (109/9-111/6) (現正執行中，截至 5/17 成果如下)

- ✓ 辦理全台 8 場教師減塑培力工作坊，共有來自 152 所學校的 248 位老師參加。
- ✓ 共 139 校，超過 33,335 位師生累積減少使用超過 376 萬個一次性塑膠用品
- ✓ 各校減塑推動精彩成果 296 篇，促進校際減塑推動經驗交流與分享
- ✓ 海洋保衛隊授勳 828 位親師生，培養以減塑為己任的公民價值
- ✓ 23 所學校將減塑議納入 108 課綱的校訂課程

5. 第五階段-遍佈全台期(110/7-111/6) 準備推動中

附件二：全台計畫具體目標

總體目標	具體指標
<p style="text-align: center;"><b>扎根 學校減塑教育</b></p>	<p>全台辦理 6-7 場教師減塑培力工作坊，傳承推動校園減塑的方法和實務經驗</p>
	<p>全台提供 30 場免費親師減塑講座，提升全校親師職減塑理念</p>
	<p>全台累積 40 所將減塑融入 108 課綱校訂課程的學校</p>
	<p>組建全台 4-6 個在地關懷團隊群組，由關懷員/關懷團隊擔任各校老師推動後援</p>
	<p>每校徵求 2-3 位海洋之星，預計全台共有 1000-1500 位海洋之星，培養以減塑為己任的使命感</p>
<p style="text-align: center;"><b>形塑 減塑生活價值</b></p>	<p>全台募集 500 所學校，預期影響親師生超過 50 萬人，捲動校園減塑風潮</p>
	<p>到校辦理 5 次 bb 特殊任務，鼓勵各校激盪減塑創意</p>
	<p>採訪 20 篇減塑推動暖心故事，讓減塑從感動出發</p>
	<p>辦理全台大淨街活動，將影響力擴大至社區與民眾</p>
<p style="text-align: center;"><b>建立 減塑推動平台</b></p>	<p>計畫網站改版升級，成為校園減塑推動重要參考</p>
	<p>辦理全台 3 場「減塑加油站」活動，促進校際經驗交流</p>
	<p>匯集全台 1500 篇各校減塑推動成果，傳遞守護海洋的希望火炬</p>

附件三：教師培力工作坊流程(每場次可能不同，暫定)

時間	長度	內容
09:00-09:05	5'	開場
09:05-09:45	40'	減塑講座
09:45-10:10	25'	計畫介紹與網站操作說明
10:10-10:20	10'	中場休息
10:20-10:40	20'	[新手篇]在地推動經驗分享+核心教案演示
10:40-11:10	30'	[老手篇]在地推動經驗分享
11:10-11:35	25'	分組-團隊組建、相見歡
11:35-11:55	20'	各組分享、Q&A
11:55-12:00	5'	填寫回饋單，下次見!

#### 附件四：親師職減塑講座申請方式與推薦講師名單

1. 補助對象：點亮計畫參與學校
2. 補助名額：30 所學校（每校限申請講座 1 場為上限）
3. 補助額度：每所學校 2 節課，故每校共計 4,000 元(不含交通費)
4. 申請期程：110/6/25~110/9/30 23:59 止，或額滿為止
5. 執行期程：審核通過後需於 111/3/31 前執行完畢
6. 申請網址：<https://forms.gle/DF56DtukqtuKrhUY8>
7. 補助優先順序：優先提供以「學校教職人員」及「家長」為辦理對象的講座申請，倘若無法辦理親師講座，改以學生為主要對象的講座時，將以「參與班數較多」者優先。其餘則依申請時間先後作排序。
8. 核定程序：以月為單位，將於每月第一個週五中午 12:00 結算核定上個月申請案件，並於隔天發送電子郵件通知
9. 講座舉辦要點：各校於執行期程內自行決定辦理時間及邀請講師
  - [1] 講師人選可參考點亮官網：<http://lightuptheocean.org/promotion/>，但不限定以上單位。
  - [2] 須於講座現場播放至少一部點亮計畫相關影片：  
[親師為參與成員時]必播：點亮計畫宣傳片-種下希望的種子 (4m)  
<https://youtu.be/HbUz2ccAfA4>  
[學生為參與成員時]  
必播：bb 帶動跳 MV (2m30s) <https://youtu.be/Cb6xW4O49Ks>  
選播：小福小智 減塑小撇步 (7m) <https://youtu.be/MSdqQgF2XEE>
10. 撥款作業要點：
  - [1] 補助費用將於各校講座辦理完成，並收到完整辦理成果繳交資料後，於 2 週內匯款至指定帳戶並以 E-mail 通知。
  - [2] 辦理成果資料請於講座辦理完成一周內寄回及上傳完成。
  - [3] 辦理成果應備資料：
    - (1) 紙本：講師親筆簽名之勞務報酬單正本、講師身分證正反面影本、講座課程表、收款帳戶影本 (學校或個人)  
\* 勞務報酬單範本及空白表格請見：<https://reurl.cc/m9E70l>

\*紙本資料請寄至:10550 台北市松山區南京東路四段 75 號 4F 慈心基金會 淨塑推動小組 收

- (2) 電子檔：填寫完成講座辦理成果回報紀錄表，講座活動紀錄照片 3~5 張，需含點亮計畫影片現場播放的互動照片紀錄(如老師、學生看影片的畫面或學生跟跳 bb 帶動跳的畫面等)

\*上傳路徑：<https://reurl.cc/WLlyRD>

- (3) 需有至少一位參加講座的教師或職員或家長，填寫講座課後回饋單，以利主辦單位瞭解講座辦理成效：

<https://forms.gle/bv2ieCyvSsgcPc2U8>

11. 推薦講師名單：

單位	講師	主題
點亮計畫講師群	康銘媚(大直國小)、李恩雯(新莊國中)、徐培嘉(鎮平國小)、陳佳妙(鎮平國小)、駱蕾蕾(汕尾國小)、王麗姿(文府國小)	校園減塑教育推動
荒野保護協會	荒野志工講師群	重新看見海洋
海湧工作室	陳人平、郭芙	1.那些海龜教我們的塑 2.翻轉塑膠
台灣環境資訊協會	海洋種子講師群、李東霖	1.海洋生態與海洋垃圾 2.一起來過一種拯救海龜的生活吧！
台灣海洋環境教育推廣協會	黃宗舜、郭兆偉、林勝吉、林雋硯、陳彥嘉	1.淨灘減塑校園推廣課 2.前方限塑 請減塑慢行 3.森林是海洋的戀人
主婦聯盟環境保護基金會	講師群	一次用品減量與綠背包旅行趣
海龍哥哥	黃柏堯	健康海洋·善愛環境

## 附件五：校園減塑集點

1. 提供「個人集點卡」、「班級集點卡」、「神秘 bb 獎勵卡」紙本及電子檔案供老師使用，亦提供各校創意集點方式供老師參考，進行集點活動。



2. 除了各班進行個人集點的統計，也可用班級或校際活動換算點數，降低老師們蒐集、統計點數的負擔：
3. 活動與點數對照公式

活動	計算公式說明	舉例
減塑/無塑園遊會	以每人每攤購買最少產生：餐盒*1 盒 蓋*1 免洗餐具*2 塑膠袋*1，共 5 項塑膠垃	以園遊會有 500 學生參與計算，預計能省下 $500*5*5=125,000$ 件的一次

	<p>圾。</p> <p>以每人一早上至少可買五攤計算。一場園遊會產生的垃圾數約有：園遊會參與總人數*5項(塑膠垃圾)*5攤</p>	<p>性塑膠垃圾，累積點數</p> <p>125,000點</p>
減塑/無塑運動會	<p>估計每位學生一次運動會會產生：寶特瓶*2、飲料*1，共3項塑膠垃圾。</p> <p>預估一場運動會產生的垃圾數為：園遊會參與總人數*3項(塑膠垃圾)</p>	<p>以運動會有500個學生參與計算</p> <p>則預計能省下<math>500*3=150</math>件的一次性塑膠垃圾，累積點數1500點</p>
減塑餐會/同樂會/慶生會	<p>以每人平均一餐產生垃圾：便當上蓋*1、便當下蓋*1、筷套*1、塑膠湯匙*1、塑膠袋*1，共五項塑膠垃圾計算</p>	<p>以午餐會議共有15位老師參與計算，預計省下<math>15人*5=75</math>件一次性塑膠垃圾，累積點數75點</p>
無塑畢旅/戶外教學	<p>估計每個人一天的垃圾量大約為：</p> <p>飲水：寶特瓶*2</p> <p>用餐：餐盒*1、免洗餐具*1、塑膠袋*1，共3件</p> <p>住宿：肥皂包裝*1、洗髮精包裝*1、牙刷(含包裝)*2、牙膏*1，共5件</p> <p>故畢業旅行預計會產生垃圾量：</p> <p>總人數*[旅行天數*(2+3餐*3)+過夜數*5]</p>	<p>以一學年250人參與三天畢業旅行計算</p> <p>則預計能省下<math>250人*[3天*(2+3餐*3)+2夜*5]=10,750</math>件的一次性塑膠垃圾，參與班級共累積點數共10,750點</p>

## 附件六：海洋之星授勳

1. 勳章、授勳證樣式：每人被授勳次數以三次為限，但每一次授勳都會拿到不同款式的授勳勳章，每年也會有專屬該年份的授勳證，鼓勵親師生踴躍申請！



2. 授勳對象：點亮計畫全體參與人員，包含：學生、家長、教師、校內行政人員、合作減塑商家...等。
3. 授勳資格（至少一項）：
  - [1] 身體力行者：用努力堅持的具體行動，實踐減塑者。
  - [2] 創意達人：發揮無限創意好方法，減塑有成。
  - [3] 影響家：不只自己做，更號召、帶動他人一起實踐減塑。
  - [4] 挑戰王：勇氣滿檔，為了實踐減塑自我挑戰。
4. 申請日期：111/2/15 起至 111/4/15 23:59 止
5. 申請資格：各校需上傳完成 3 篇圖文成果及點數回報，方能審核通過
6. 名額 / 對象比例說明：
  - [1] 本年度採限定名額，各校可申請總名額為：該校參與班級數\*2.5。  
ex. bb 國小 有 12 班參加點亮計畫， $12*2.5=30$  位



- [2] 特別注意：各校可申請總名額將由辦公室計算後，統一公告於計畫官網上。請各校務必於 2/28(一)23:59 前登入官網後台，修改完成正確班級數，以利辦公室統計。
- [3] 各校總名額內，須保留至少 80% 為學生名額；餘 20% 名額可鼓勵推薦其他計畫參與人員。ex. bb 國小 有 12 班參加點亮計畫， $12 * 2.5 = 30$  位，其中 24 位為學生的名額；6 位為其他名額。
- [4] 因各班施行狀況不一，各校總名額如何分配至各班，可依該校自行決定，惟不能超過各校總名額上限。建議由各校窗口老師進行校內協調，統一申請。

## 附件七：Big Blue 全台大淨街、bb 特殊任務

### 1. Big Blue 全台大淨街

海洋廢棄物、塑膠污染的議題逐漸被重視，邀請大家起身行動，撿起路上的垃圾，降低它們成為海洋垃圾的機會，並透過發現四散在身邊的垃圾都是塑膠垃圾，引發減用一次性塑膠用品的行動。彎腰撿拾街上垃圾的行為看似渺小，相信會是一次感動自己的體會：因為自己有勇氣了，自己做了件對海洋有意義的事，自己也成為改變他人的可能。預計邀請遍佈全台點亮計畫的 139 所學校成為種子隊伍，邀請地方政府、企業、社區、學校、民間團體、個人組隊報名。並於活動網站上以地圖方式完整呈現全台報名狀況，藉由全台民眾參與淨街活動，塑造全民減塑氛圍。

預計辦理時間：110 年 10 月。

### 2. bb 特殊任務

(1) 參與計畫學校可自由參與 bb 特殊任務挑戰，完成者將有機會獲得特別禮物：

性質	說明	舉例	特殊禮物
3 校以上 舉辦聯合活動	因為減塑，和更多學校一起交朋友，守護海洋	聯合淨街、淨灘、校外教學	<ul style="list-style-type: none"><li>• 贈送 bb 周邊商品</li><li>• bb 可能會出現</li></ul>
擴大減塑影響力	走入社區，將減塑理念帶入平常生活，建立減塑友善商圈	到學校附近的菜市場、店家宣導	<ul style="list-style-type: none"><li>• 贈送 bb 周邊商品</li><li>• bb 可能會出現</li></ul>
創意減塑活動	透過有趣的活動，吸引更多的注意力，藉以傳遞減塑理念	創意減塑馬拉松	<ul style="list-style-type: none"><li>• 贈送 bb 周邊商品</li><li>• 只要夠創意，夠有趣，bb 就有膽參加</li></ul>

(2) bb 特殊任務申請表：<https://forms.gle/gTwB7NRx9Pbjm3Uk6>

(3) 請於活動預計舉辦日的『前一個月』提交 bb 特殊任務申請表。