無塑香港2020：七天無塑挑戰

參與方法及規則

參與方法

帖文必須為公開 (即用戶及非用戶都可以瀏覽帖子)

帖文格式及內容

我被 (Facebook/Instagram帳號名稱) 提名進行七天無塑挑戰，提高大家的環保及減塑意識

或

本人自發進行七天無塑挑戰，提高大家的環保及減塑意識

今天是第 X 天挑戰

今天實踐的無塑生活是……………(無塑生活點子/內容)

今天我提名 : ……… (Facebook/Instagram帳號名稱)

\*要加以下hashtag

[#青年會](https://www.facebook.com/hashtag/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E9%9D%92%E5%B9%B4%E6%9C%83?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWSQQDF5thoQL4OfQpLOHRUHqydrx3eb_znmXpNTm5MphbjM_4tAaZRaHrkia8y7Ctd4Fg00Qwl1r4Rb8JT8V4DF55MggsIRJbHS5Lkp1iJ40nNgC3QbYzvWQd4r_RzTes&__tn__=*NK-R) #YMCA

[#無塑香港2020](https://www.facebook.com/hashtag/%E7%84%A1%E5%A1%91%E9%A6%99%E6%B8%AF2020?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZX5p36aY4jGZd_VEKKMeplyYVz7Uasde-CQUo-ZePifv5c7_kr9jbwZPbrlx0lpevPcSvKel7u0nNs6dhe1WLi8giOLyHMvw4snl4EnhL0CJlvGmIuPP8cNjsN9pZcEdzs&__tn__=*NK-R)

#七天無塑挑戰

規則

1. 被挑戰者需要在第二天就開始「七天無塑挑戰」 (可連續進行或在限期前完成，在11月份被挑戰及上載第一個帖文後，可最遲在12月10日完成「七天無塑挑戰」獲取禮物)
2. 每天記錄自己的無塑生活主題上載一張無塑生活照片(設定為公開)
3. 每天提名不同的人參加

*\*完成挑戰者，需要把該七天帖文截圖(每個圖請不要超過1M)，並連同參加者姓名、聯絡電話、電郵及Facebook/Instagram帳號名稱，電郵往nopb@ymca.org.hk，電郵主旨為<<參加無塑香港2020：七天無塑挑戰>> ，有關帖文如全部配合無塑主題，即可獲得竹木環保餐具套裝一份。*

*\*帖文可以寫得詳細一些以爭取「最具特色無塑生活帖文」獎項，上限每個帖文100字。於11月23日或以前遞交之帖文，會自動參與「最具特色無塑生活帖文」評選，優勝10個帖文可獲$500香港中華基督教青年會社會企業「花樂誰家」購物禮券。*

無塑香港2020：七天無塑挑戰 參與樣本

我被 無塑者 提名進行七天無塑挑戰，提高大家的環保及減塑意識

今天是第 1 天挑戰

<今天實踐的無塑生活是…………..(參考例子，每天1項)>

今天我挑戰：環保仁士

[#青年會](https://www.facebook.com/hashtag/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E9%9D%92%E5%B9%B4%E6%9C%83?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWSQQDF5thoQL4OfQpLOHRUHqydrx3eb_znmXpNTm5MphbjM_4tAaZRaHrkia8y7Ctd4Fg00Qwl1r4Rb8JT8V4DF55MggsIRJbHS5Lkp1iJ40nNgC3QbYzvWQd4r_RzTes&__tn__=*NK-R) #YMCA

[#無塑香港2020](https://www.facebook.com/hashtag/%E7%84%A1%E5%A1%91%E9%A6%99%E6%B8%AF2020?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWSQQDF5thoQL4OfQpLOHRUHqydrx3eb_znmXpNTm5MphbjM_4tAaZRaHrkia8y7Ctd4Fg00Qwl1r4Rb8JT8V4DF55MggsIRJbHS5Lkp1iJ40nNgC3QbYzvWQd4r_RzTes&__tn__=*NK-R)

[#七天無塑挑戰](https://www.facebook.com/hashtag/%E4%B8%83%E5%A4%A9%E7%84%A1%E5%A1%91%E6%8C%91%E6%88%B0?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWSQQDF5thoQL4OfQpLOHRUHqydrx3eb_znmXpNTm5MphbjM_4tAaZRaHrkia8y7Ctd4Fg00Qwl1r4Rb8JT8V4DF55MggsIRJbHS5Lkp1iJ40nNgC3QbYzvWQd4r_RzTes&__tn__=*NK-R)

規則

1. 被挑戰人需要在第二天就開始「七天無塑挑戰」
2. 每天記錄自己的無塑生活及上載一張無塑生活照片(設定為公開)
3. 每天提名不同的人

\*完成挑戰者，需要把該七天帖文截圖(每個圖請不要超過1M)，並連同參加者姓名、聯絡電話、電郵及Facebook/Instagram帳號名稱，電郵往nopb@ymca.org.hk，電郵主旨為「參加無塑香港2020：七天無塑挑戰」，有關帖文如全部配合無塑主題，即可獲得竹木環保餐具套裝一份。

\*帖文可以寫得詳細一些以爭取「最具特色無塑生活帖文」獎項，上限每個帖文100字。於11月23日或以前遞交之帖文，會自動參與「最具特色無塑生活帖文」評選，優勝10個帖文可獲$500香港中華基督教青年會社會企業「花樂誰家」購物禮券。

詳情可前往http://nopb.ymca.org.hk瀏覽活動內容。

參考例子 :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 將外賣食物裝進自備的可重複使用容器裡 | 放棄即棄膠樽，自備可重複使用的水壺 | 放棄即棄塑膠飲品杯，攜帶自己的杯 |
| 放棄即棄塑膠餐具，帶備可重複使用的餐具 | 攜帶可重複使用的潮袋，不拿膠袋 |  |