

4 健康生活零噪音

學校校門口每到上下學時段，家長的汽機車接送就成為社區噪音的製造者，為了讓大家享有更優質的生活，學校由學生自治市發起了為期一週的「零噪音活動」，希望從學校做起，將「零噪音」的概念散播出去，營造健康新生活。

「零噪音活動」計畫一

地點：自家社區。

方式：請各班製作一至二張活動公約海報，由同學帶回並請家長協助，商請社區管理委員會張貼於社區公布欄，宣導「生活零噪音」觀念。



●「零噪音活動」計畫二

地點：校門口家長接送區。

方式：

- ①由自治市幹部製作活動標語，於上下學時段在校門口家長接送區舉牌展示宣導。
- ②以分貝機記錄校門口家長接送區一週內音量分貝的變化，以評估活動成效。

親愛的家長，
進入學區後請勿
鳴按喇叭。



忠華國小「零噪音活動」分貝紀錄表

星期	一	二	三	四	五
音量	76 分貝	75 分貝	72 分貝	68 分貝	64 分貝
活動成效	感謝家長的配合，能相互尊重，提高了生活素養，減少日常生活中噪音的產生，讓生活更健康、更有品質。				

現在就讓我們動起來，參與「零噪音活動」，一起享受「健康生活零噪音」！



認識分貝

「分貝」指的是聲音強度的單位。通常音量在50分貝以下，人會感到舒適；50～70分貝之間，則會引起些微的不舒服；若長期處於音量70分貝的環境，就會讓人產生焦慮不安，引發各種症狀，危害身心健康。

資料來源：行政院環境保護署噪音管制資訊網

5 同心共造新社區

經過前面活動的參與，相信大家都能體認營造一個美好的社區其實不難，而且你我都做得到。在日常生活中，只要大家多點同理心，把社區當成自己的家來經營，就可以擁有一個健康美麗的社區。

管控家中寵物的叫聲音量。



不在家裡跳繩、打球。



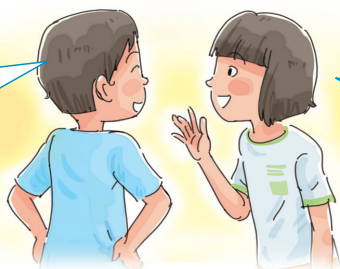
活動後，與會人員能一同協助處理垃圾。



到運動場運動結束後，把自己的垃圾帶走。



大家隨手做環保，就能輕鬆擁有舒適、健康的環境。



我家的小狗經過訓練之後，現在不會隨意亂叫，家裡比以前寧靜許多。

想一想，你的社區還有哪些問題需要改善？你可以怎麼做？請依下面的步驟記錄下來，身體力行並分享實踐成果。



不論大家執行的成果是否成功，都應珍惜此次的經驗，繼續為社區的美好未來一起努力。



社區就像是我們的第二個家，社區環境愈美好，生活在社區中的我們身心也會愈健康愉悅。