

2017 環境行動論壇 行動計畫書

行動簡介	一、起心動念 近年來路跑活動蓬勃發展，根據跑者廣場統計，2015 年路跑活動的產值高達 171 億元，商機龐大的同時，也代表著環境被過度消耗的可能。一群懷抱夢想的小鷹，腦袋思考著：健康的運動如何和環境永續的議題結合？ 二、觀察現況 就參與過的白石湖路跑及觀察台灣路跑賽事，發現過程中有過多使用一次性產品的情況，如紙杯、瓶裝水、紀念品的包裝等，每一個人皆使用，累積起來就變得非常可觀。因此我們決定以路跑做為行動方案的主題，策畫一場「與眾不同」的路跑。經過多次討論，並請教有經驗的大人，路跑從想法漸漸有了雛形，最後成為計畫完備的活動。 三、實踐理念 我們來自荒野，實踐荒野減塑理念是自然不過的事，我們與眾不同的路跑就是：不使用紙杯、塑膠杯、瓶裝水、獎品塑膠袋、活動衣塑膠袋。在行前通知註明參賽者自備環保杯、主辦單位準備水桶裝飲用水、獎品用布袋包裝、邀請參加者準備手作補給品及使用保鮮盒盛裝。 活動結束後令人感到開心的是沒有滿地的垃圾及一次性產品，雖然沒有華麗的排場與吸引人的獎品，但是有達到我們最初的理念。
預期效益	透過路跑這個活動讓大家在強身之餘也能知道，路跑不只是跑，而是不留下垃圾；除參賽者自備飲用水，主辦單位的補給水是用大水桶盛裝開水，沒有塑膠贈品，希望完成“無塑”活動，達到健康路跑、環境永續之效益。

執行過程	一、事前籌畫 從去年 9 月選定路跑當作行動方案後，開始著手籌備路跑活動： 1. 活動規劃初期~了解路跑的內容、邀請有經驗的夥伴介紹準備工作、資料蒐集、主題確認、小組分工、評估支援需求 2. 活動規劃中期~進度回報-地點及路線規劃完成、人數預估、經費概算、活動公告、報名表單完成暨開放報名、保險規劃、活動流程完成、支援人力確認 3. 活動規劃後期~地點及路線規劃探勘完成、當天工作確認、長老出席人數及參加人數確認、保險送出、檢核物品及資料的完整、工作小組熟悉工作內容 二、活動執行 活動開始了，也檢核著我們以前籌備的成果。工作小組和所有支援的人確認工作內容及物資就定位情況，如：開幕式、補給站物資就定位、安心營位置與安全、岔路引導員、攝影官、裁判紀錄組、頒獎典禮、撤場與復原、茶桶與飲用水、獎品等，並學習隨時掌控全場。 做完操後，就鳴哨出發!過了一個小時之後就有人開始往回跑，在1個小時15分鐘第一名回來了，各個據點隨時與工作小組回報情況；跑者回來有小點心可以吃，都是參加者主動提供，擺放在工作團隊準備的托盤上。等到參賽者平安順利回來後，就開始頒獎跟閉會式，終於完成了生平第一次主辦的路跑活動。 三、活動檢討 活動結束了，有達成我們預設減塑、健康路跑的目標，但是在整個籌備的過程中我們可以再做些改進： 1. 在過程中，我們發現討論是非常重要的一環，可惜我們沒有做得很好，討論幾乎都是用 line 來討論，缺少了面對面的立即回應及肢體表情的輔助，常讓問問題的人得不到回應，看問題的人也不知如何回應，導致問題只是表面解決，事情做了卻沒要求做好，所以建議未來應以當面討論代替用 line 來討論。 2. 開會效率太差，因為學校功課、社團太忙而不想管行動方案，開會沒有事前準備而浪費時間，建議除了開會時主動提意見以利增加效率外，也要事先未開會內容作準備。 3. 課業壓力大，活動準備時間短，導致大家壓力變大，希望學會做好時間管理，不耽誤活動進度。 4. 需要更積極的態度參與，功課固然重要，但是既然承接了活動就不能把他的順位排在後面，行動力低，事情也就越慢完成，所以建議大家適時的提早開始做行動方案。
回饋	1. 如果沒有二團這群熟悉的朋友，我們的活動就無法辦得如此順利，我們需要有更大的吸引力來讓人參加。 2. 規模擴大後，減塑及環境永續的理想該如何延續？我們希望透過每年舉辦的經驗慢慢累積解決的方法，並持續宣導理念。

反思

1. 努力實踐理念：我們已經在去年的 11 月 6 日初次嘗試完成，探勘時使用大眾運輸工具，如坐公車、騎腳踏車等；活動當天要求自備環保杯，我們提供鋼製茶桶、準備托盤裝補給品、鼓勵自備水果分享……等。有了初步成功的經驗，我們準備將減塑路跑的概念推廣，預計今年將這樣的減塑路跑經驗傳承，也希望能向外推廣。
2. 規模太小，對減塑及健康與環境永續概念之路跑影響力還不足：這次共有 56 個人參與，影響範圍有侷限，希望未來可以邀請參賽者加入推廣行列，透過人際網絡向外推廣，例如：邀請他團的夥伴、自己的親朋好友……等，期待今年 11 月可以突破 200 人的規模。
3. 二團的馬拉松是從去年開始，今年由小鷹承接，我們可以讓這個活動成為二團的重點，使路跑可以傳承下去，所以我們可以製作流程規劃表，讓每年舉辦路跑的人可以按照這個流程去規劃(已完成，附錄一)。
4. 現在各地的路跑都有自己的特色，像是 12/3 東吳馬拉松或者是跟社區特色結合的 139 馬拉松……。未來可以將荒野的特色結合，例如環保、增加與長老們的互動、跨團、跨區舉辦等。

附錄一：我們完成的路跑 SOP

完成日期	工作項目	工作內容
106.07.09	籌組工作團隊	a. 總召、小組長人選確立(行政組、活動組) b. 擬定活動主題、目標
106.08.13	工作團隊啟動	●小組工作分工與確認 a.行政組：活動公告通知、報名表單、經費估算、收費、活動流程、行前通知、報到及參加名單、保險、支援人才邀請、財務、服裝要求 b.活動組：器材準備(布條、計時器、茶桶、餐盤、參賽號碼條、醫藥箱、擴音器、交通錐)、路線規劃水及食物評估、開幕式及閉幕式儀典、獎品、活動當天工作人員人力安排與協調(補給站、安心營、岔路引導員、攝影官、裁判紀錄組、撤場與復原)
106.09.10	路跑工作團隊一籌	●行政組：前置作業期程規劃完成 ●活動組路線確認 a.提出參考路線 b.評估與決定路線(考量安全、交通便捷)、決定探勘日期(初勘、二勘、總勘)
106.10.08	路跑工作團隊二籌	●行政組：前置作業進度檢核 ●活動組： a.路線二勘報告 b.提出人力支援需求
106.10.22	路跑工作團隊三籌	行政組、活動組工作與人力協調
106.11.05	正式登場	一起路跑·跑路趣

路跑的
SOP