

小天下

生活習慣好・長大不煩惱

看漫畫
輕鬆學

自我管理



監修

菅原洋平

漫畫・繪圖

大野直人

翻譯

原木櫻



序幕	2
目標——成為最厲害的自我管理者	9
書中出場人物介紹	12

第1章 什麼是自我管理？

從了解自己開始

回顧一下平常的自己	14
另外一個自己	16
想做就會做到這句話根本靠不住	18
20	20

了解自己身體的奧秘

晒晒太阳吧！	24
26	26
大腦和身體的節奏	28
改變場所、時間、動作和話語！	30

喵藏的睡眠專欄之1

為什麼一到夜晚就想睡、一到早上就會醒來呢？	34
賴床是成長的證明！？	35

訂定暑假計畫	80
3.5天的慣性	84
紙和鉛筆的遊戲① 4個方格遊戲	88

第4章 動作APP

改掉那些不小心做的事吧！

動作段落是什麼意思？	90
92	92
控制自己的生活習慣	96
漫畫專欄 請在早晨上社群網站	101

喵藏的睡眠專欄之2

睡覺的時候，大腦在做什麼呢？	102
睡覺的姿勢很重要！	103

不擅長的事情、沒興趣的事情

向做得到的人學習吧！	106
108	108
為了讓自己不要逃避	110
紙和鉛筆的遊戲② 點與方格遊戲	114

找找看遊戲① 大家來找碴	36
--------------	----

第2章 場所APP

這裡是要做什麼事的地方？

眼前的誘惑	38
動手整理房間	40
找找看遊戲② 相同的是哪一個呢？	44
52	52

第3章 時間APP

好好管理你的時間

抓住時間的感覺	54
專欄 試試看製作自己的「時間圖表」！	56
腦有時間表？	60
巧妙的運用時間	62
專欄「墮落小子的一起來偷懶！」講座	64
漫長的暑假該如何度過？	69
78	78

第5章 話語APP

要讓大腦聽到什麼呢？

話語和行動	116
說話的規則	118
說出自己的想法	120
124	124
漫畫專欄 教別人時，也能整理自己的想法	127

控制負面情緒	128
為自己取個帥氣的名字吧！	130

找找看遊戲 解答

尾聲	133
136	136

進階 智惠的「煩惱諮詢室」

(諮詢師 菅原洋平老師)	140
寫在最後 和大腦做好朋友吧！	142





好好管理你的時間





漫長的暑假該如何度過？



放假時間比較長，就用區間來區分



由於暑假有60天左右，所以先試著把它分成4大區間吧！

※ 暑假的時間每年根據各縣市政府教育局的公布會有一些差異。本書以 7/1 ~ 8/29 為暑假做說明。

【把暑假分為 4 個區間】

①	②	③	④
7/1 ~ 7/15 (15 天)	7/16 ~ 7/30 (15 天)	7/31 ~ 8/14 (15 天)	8/15 ~ 8/29 (15 天)

每一個區間大致要做的事情

區間①

這段時間，由於身上還殘留著學期中的讀書習慣，所以最好在這時候，把學習評量或學習單等功課集中火力，早點全部寫完！

區間②

這段時間結束後，暑假就只剩下一半了，所以要趁時間和心情都還沒壓力的時候，盡可能把所有功課都寫完。如果連勞作和讀書心得等功課也都能完成，接下來的日子就輕鬆了！

區間③

進入暑假的下半場。接下來最好開始為新學期的課業做準備。如果在①和②的區間，尚有未完成的功課，不要拖延，趁這段時間趕快完成！

區間④

進入新學期的準備時期，因此，要全面檢查作業是否已完成了。如果作業已經全部寫完，那麼最後這段時間，就可以好好玩樂嘍！

訂定暑假計畫



訂定計畫表吧！



把第82頁A～E預定的事情，做成像下面那樣的表格，然後把預定事項填進去吧！

C 每天要寫的功課 D 評量和學習單

日期 (星期)	A 自己預定 要做的事	B 家人預定的事、 預定一起做的事	圖文日記	昆蟲觀察日記	評量	學習單	E 其他功課
7/1 (一)			○		2	1	做完的功課畫上○ 號或畫上斜線，表 示已完成。
7/2 (二)			○		2	1	
7/3 (三)	學校游泳		○		2	1	
7/4 (四)			○		2	1	
7/5 (五)	足球隊宿營						評量的部分，像第 81頁所說的，希望 在第①和第②區間 完成，所以計算一 下，一天需要完成 幾頁才來得及。
7/6 (六)	足球隊宿營						
7/7 (日)	社區園遊會	媽媽的同學會			2	1	
7/8 (一)					2	1	
7/9 (二)					2	1	
7/10 (三)	學校游泳				2	1	
7/11 (四)					2	1	
7/12 (五)					2	1	
7/13 (六)					2	1	
7/14 (日)					2	1	
7/15 (一)					2	1	準備勞作的材料 開始做勞作

※假設暑假作業有48頁評量，第①和第②區間有30天， $48(頁) \div 30(天) = 1.6$ 頁，就以一天大約1~2頁為目標來訂定計畫吧！

訂定每日計畫時，可以參考第65頁「如何訂定一天的計畫」，以同樣的步驟排排看。到底要在哪個時段做哪件事情，可以參考第63頁的「腦的時間表」，搭配腦在不同時段擅長的工作，來安排事情吧！

所以我安排在早上寫評量，勞作當然就在「手指變得靈巧」的第4個時段做嘍！



把暑假要做的事情寫下來吧！



把作業和自己預定要做的事情，統統寫下來吧！還有家人預定要做的事，包括家族旅行等都要寫下來！

A 自己預定要做的事

- 返校日
- 到學校游泳
- 社區園遊會
- 採集昆蟲
- 練習足球
- 足球隊的宿營



B 家人預定要做的事 或預定和家人一起 做的事

- 遊樂園
- 爸爸出差
- 興奮
- 家族旅行
- 去海邊玩
- 媽媽的同學會



D 評量和學習單

- 評量（國語和數學各○○頁）
- 學習單（○○張）

C 每天要寫的功課

- 圖文日記
- 昆蟲觀察日記



E 其他功課

- 勞作
- 實驗研究
- 讀書心得
- 繪畫





人類的大腦對某種刺激，只要3.5天就會習慣。也就是說，此時會呈現厭倦的狀態，希望獲得新的刺激。請記住，希望能夠持續下去的事情，只要突破3.5天，持續做4天以上，就比較容易養成習慣。相反的，為了不讓某件事情變成壞習慣，試試不要持續做那件事3天以上！

希望養成習慣的事情
持續做4天以上！

練習跳繩

擔任班級股長的工作

幫忙做家事



養成好習慣！

想要戒掉的事情 第3天就要停止！

書桌亂七八糟

熬夜打電玩

吃零食

好！我絕對要
停止！



不會養成壞習慣！



有句成語叫做「三天打魚、兩天晒網」，指的就是容易不耐煩，沒有恆心毅力的人。這個成語也和3.5天的慣性有關。

3.5 天的慣性



小天下

生活習慣好・長大不煩惱

看漫畫
輕鬆學

網路 使用的 規則



監修
遠藤美季

漫畫・繪圖
大野直人

翻譯
原木櫻



序幕	2
佩塔薩頻道的緊急通知	9
書中出場人物介紹	12

第1章 可以用網路做的事

網路是什麼？	14
和全世界連結的網路系統	16
可以用網路做的事情	20
想知道的事情都可以查詢	22
★查詢時的重點	24
試著搜尋看看！5個訣竅	24
佩塔薩頻道特別報導	26
網路有各式各樣的新資訊！	28
可以和很多人連繫	30
可以發布自己感興趣的事	30
可以上網購買各式各樣的東西	36
可以體驗各式各樣的樂趣	40
特別篇 記住各種網路名詞吧！	40

第3章 網路容易引發的問題

網路中隱藏著危險	74
草率的貼文引發網路論戰	76
帳號被盜用	80
★設定密碼的訣竅	83
收到可疑的訊息時	84
★佩塔的騷擾郵件、訊息大彙整	86
電腦或手機中毒是怎麼回事？	88
★遠離可疑的訊息，好好保護自己！	91
和網路遊戲有關的問題	94
遊戲成癮	96
社群網站引發的問題	100
社群網站霸凌	102
佩塔薩頻道特別報導	104
遇到網路霸凌的時候該怎麼辦？	106
小心網路成癮	108
網路成癮的症狀	108

第2章 不可以不在網路上做的事

上網也要遵守規則	42
違法上傳、下載	44
★著作權一點就通講座	47
不能在網路發布的事情	48
★在網路世界，請注意！	53
一點就通照片講座	53
不可以看不適當的網站	56
有很多不適合小孩看的網站	58
不可以隨便加入會員	60
和不認識的人連絡很危險	62
有些人可能不懷好意	64
佩塔薩頻道特別報導	66
安全使用社群網站的規則	68
小孩不可以自己上網購物	72
特別篇 網路規則總複習	72

社群網站疲勞

佩塔薩頻道特別報導	110
在社群網站溝通的訣竅	112
網路購物要小心	114
網路購物可能不能退貨	116
特別篇 網路規則總複習 解答	120

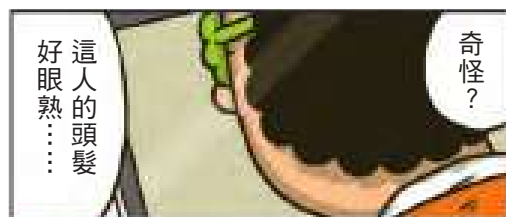
第4章 如何開心又安全的使用網路

試著和家人討論吧！	122
決定網路規則並確實遵守	124
佩塔薩頻道特別報導	128
善用網路過濾服務，安心使用網路！	130
上網遇到問題時該怎麼辦？	132
★公共場所須遵守的基本常識課	140
網路問題諮詢機構	142
尾聲	136
寫在最後	142





和不認識的人連絡很危險





不讓自己掉進犯罪的圈套



網路上難免遇到心懷惡意的人。如果不想掉進這些以小孩為目標的犯罪圈套，一定要遵守下面的規則。

避開危險的規則

規則

1

不和陌生人互傳訊息

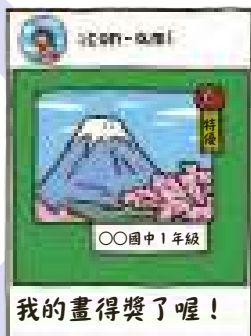


就算有人主動傳訊息來，也不要回覆。

規則

3

不發布容易洩漏個人資料的訊息



可能會變成犯罪的目標，讓自己陷入危險。

規則

2

個人簡介不放自己的照片



因為照片可能會被盜用，拿去做不好的事。

如果不遵守這些規則……

- 👹 照片被人擅自盜用。
- 👹 捲進詐欺等犯罪中。
- 👹 被壞人埋伏、誘拐。

可能陷入這些危險！



小孩最容易成為壞人下手的目標，所以要特別小心！

有些人可能不懷好意



安全使用

社群網站的規則

① 不發布清楚拍到臉部的照片

因為照片可能被人盜用，拿去做壞事。所以不只自己，包含家人和朋友臉部的照片都不要發布。



② 不標註別人，也不讓別人標註

這種只要被拍到、都可以標註名字的功能，可能讓照片被不特定的多數人看到。請把功能設定成「不標註」。



③ 不公開所在位置的資訊

這種會公開拍照地點或貼文地點的「標註位置」功能，會洩漏個人資料。請把功能設定成「不標示位置」。



④ 限定貼文的公開對象

依據社群網站的不同，有些貼文可以限定「分享對象」。一開始將分享對象設定為「朋友」，可以減少問題發生。



⑤ 除了朋友以外，不收其他人的訊息

可以設定成只能收到「已互加好友的人」的訊息。這樣不認識的人就無法傳送訊息給你，比較安全。



這些有關安全的設定，會因為使用的手機、平板、社群網站不同而不一樣。可以請家人幫忙設定喔！



現在，大家都知道不可以把個人資料公開了吧！接下來要教大家的是，為了安全的享受上網樂趣，使用社群網站時要遵守哪些規則。

若能遵守以下規則，就是社群網站高手嘍！建議小學生使用社群網站時，最好有家人在旁邊陪伴。



安全使用社群網站的規則

- ① 不發布清楚拍到臉部的照片。
- ② 不標註別人，也不讓別人標註。
- ③ 不公開所在位置的資訊。
- ④ 限定貼文的公開對象。
- ⑤ 除了朋友以外，不收其他人的訊息。

詳情請看
下一頁！

其他還有「不和不認識的人互動」、「不洩漏個人資料」和「嚴守規定的使用時間」等規則。





小心網路成癮



網路成癮的影響



最近，網路成癮的人愈來愈多。它會使你在不知不覺間，身心疲勞，甚至影響到重要的人際關係，真的是很恐怖的一件事。

網路成癮可能的症狀……



太過在意手機，
無法集中注意力

有時甚至會一直
拖延寫功課的時間



吃飯時也會不自覺的
拿手機出來看

有時甚至連和
朋友說話都無法
專心



一直滑手機滑到
睡著為止

有時候都已經失眠了，
還無法停下來

最重要的是自己能夠下定決心，脫離網路成癮！

- 決定能使用手機的時間和場所。
- 將手機設定成靜音，讓自己的作息不受訊息影響。

建議可以擬定類似上面這樣的規則來幫助自己。



網路成癮的症狀



「生活習慣好，長才不煩惱！」

看漫畫
輕鬆學

姿勢 正確 有活力



晚上有
充足的睡眠
固然重要，
早晨起床後，
頭腦能馬上清醒，
也很重要囉！



監修
野井真吾

漫畫・繪圖
大野直人

翻譯
原木櫻



衝啊！



最重要的是，
會讓人對你留下
好印象囉，
很不錯吧！

姿勢良好的人
會給人一種既帥朗
又穩重的感覺！

序章	2
姿勢正確讓身、心變得更健康！	9
書中出場人物介紹	12

第1章 姿勢是精神好壞的指標

沒有活力就容易彎腰駝背	14
你每天都精神奕奕嗎？	16
★ 超好玩的記憶遊戲	19
為了充滿活力的度過每一天	22
好好把握一天的時間	24
從早餐開始新的一天	26
活力和姿勢的關係	28
用深呼吸讓頭腦清醒	30
讓身體的動作更流暢	32
怎麼做才能睡得好	36
姿勢會改變別人對你的印象	38
請你做做看！①	42
以為做得到卻做不到：不可思議的身體①	42

第2章 日常生活滋事的關係

活力和早起有關係	44
血清素是活力來源	46
褪黑激素是睡眠來源	50
多睡的孩子長得大	54
★ 給不愛運動的小孩的建議：	57
這麼做可以增加生長激素	57
宵夜對生長有不良影響	58
正確的姿勢讓你更有活力	62
鍛鍊平衡感佳的身體	64
★ 自然的鍛鍊核心肌群的遊戲	67
人體成長機制研究報告！	68
體力也有各種不同的類型	70
「懶散」的行為讓姿勢變差	74
做什麼都提不起勁	76
消失吧！懶散的姿勢	78

「身體怪怪」的原因	80
請你做做看！②	86
以為做得到卻做不到：身體的不可思議②	86

第3章 你會不自覺做出這些姿勢嗎？

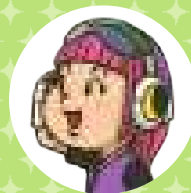
人類和動物的姿勢哪裡不同	88
人類的動作是怎麼運作的	90
動物的身體是怎麼運作的	92
虎背的人類觀察紀錄	92
骨盆是影響姿勢的關鍵	94
總是彎腰駝背怎麼辦？	96
★ 彎腰駝背消失！	99
保持好姿勢的注意要點	100
身體僵硬動不了怎麼辦？	100
★ 請你試試看	102
將兩手繞到背後勾住指尖	102
適度運動有益成長	104
你有沒有運動過度？	106

運動不足讓身體出狀況？	110
多嘗試各種運動吧！	112
請你做做看！③ 感覺肌肉的遊戲	116

第4章 我能做得到！姿勢改善計畫

自然又輕鬆的維持良好姿勢	118
呼吸和姿勢息息相關	120
壞習慣讓姿勢變糟糕	122
★ 骨盆歪斜檢查	124
讓身體變柔軟	126
請家人幫忙吧	130
尾聲	136
大家都知道的「活力」和「姿勢」諮詢室	140
寫在最後	142





沒有活力，就容易彎腰駝背

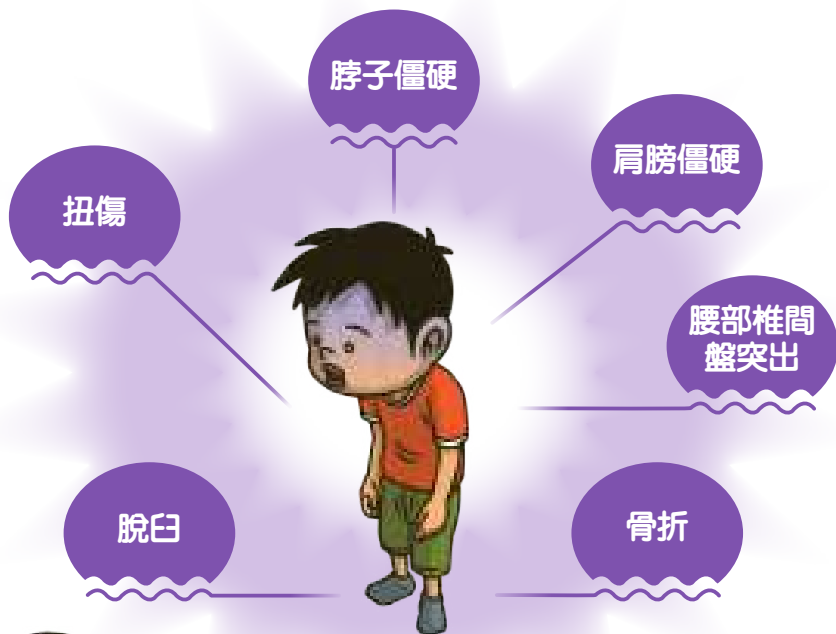




姿勢不良造成的傷害或症狀



姿勢不良容易使身體疼痛或受傷。就像負能量一樣，會糾纏著你，成為疼痛或受傷的原因。

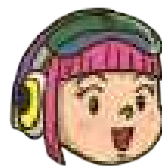


沒想到姿勢不良會對身體造成這麼多傷害……

一旦身體無法維持平衡，日常生活或運動，就會帶來不良影響。為了鍛鍊出不容易受傷的身體，平常就要注意維持良好姿勢、培養適度的肌力！



讓肌肉收縮



身體一動，肌肉就會適當的收縮，產生力量。現在就讓我們來看看，好的跑步姿勢和不好的跑步姿勢，會讓肌肉呈現怎樣的狀態？

運動的時候，肌肉有什麼變化？

不好的姿勢



如果彎腰駝背，身體活動困難，力量不容易使出來。

好的姿勢



肌肉適度收縮，更容易用力，身體的動作更流暢。



肌肉適度收縮，肌力和體力比較容易提升，當然，運動能力也會變好。

生長激素

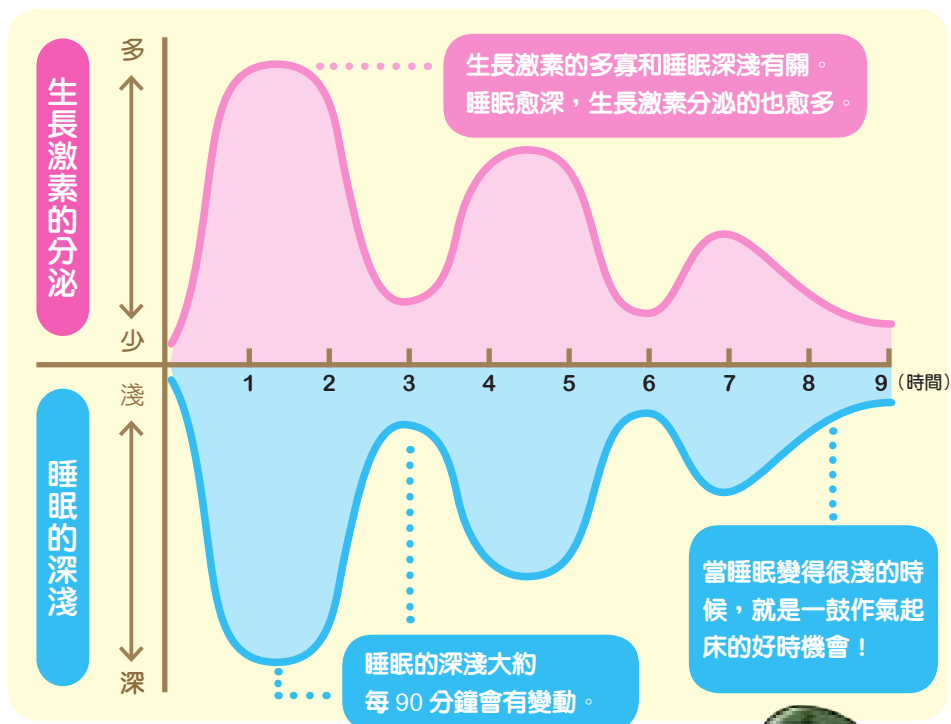


「生長激素」是製造骨頭和肌肉不可或缺的物質。只要進入熟睡狀態，就會被大量製造！

骨頭和肌肉的成長對保持良好姿勢非常重要！



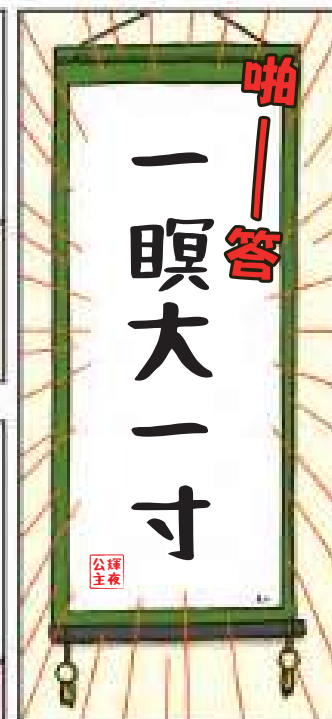
「生長激素多寡」和「睡眠深淺」的關係



睡眠不只可以消除頭腦的疲勞，也和身體的成長息息相關。為了讓自己獲得充足的睡眠，別忘了要早點上床睡覺喔！



多睡的孩子長得大



※「一睜大一寸」出自台語的搖籃曲。睜是夜晚的意思，整句話是希望寶寶晚上睡覺，才能快快長大。

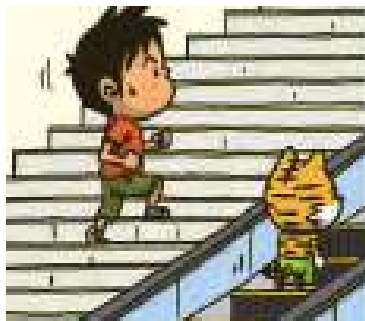


給不愛運動的小孩的建議！

這麼做可以增加生長激素



你是那種覺得自己對運動不在行的人嗎？只要這麼做，就算不從事激烈運動，也可以讓生長激素增加。



爬樓梯

爬樓梯上、下樓，不乘坐電梯或手扶梯。



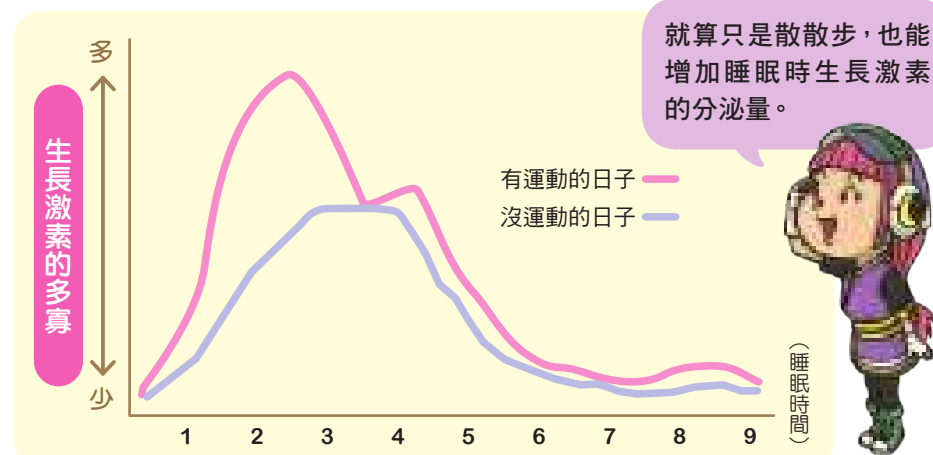
散步

利用讀書和玩樂中間的空檔，散步30分鐘左右來轉換心情。

只要稍微改變日常生活習慣，就能健健康康的長大喔！



有運動和沒運動的日子生長激素的分泌的差異



資料來源：Adamson L et al. (1974) Growth hormone increase during sleep after daytime exercise. The Journal of Endocrinology, 62. 473-478



可以修復身體受到的損害



生長激素的功用，不只能讓你長高，還能忙修復骨頭、肌肉等身體受到的損害。

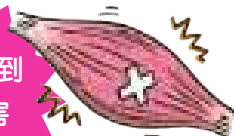


骨頭受到的損害

只要身體持續運動，骨頭多多少少都會受到一些損害。



肌肉受到的損害

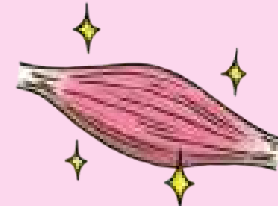


重度使用肌肉或長時間使用肌肉時，都會加深對肌肉的傷害。

生長激素的運作



修復骨頭和肌肉！



生長激素的各種功能

修復傷口



保護肌膚



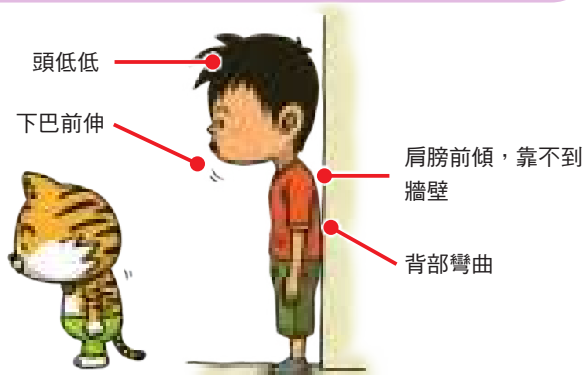
晚上好好睡覺，讓生長激素充分運作，肌膚就能像麻糬般柔軟又有彈性喔！

彎腰駝背是指怎樣的姿勢？



「彎腰駝背」可以說是不良姿勢的代表，看起來就像貓一樣，背部整個拱起來。

貓這樣很可愛，人這樣就不好看了！

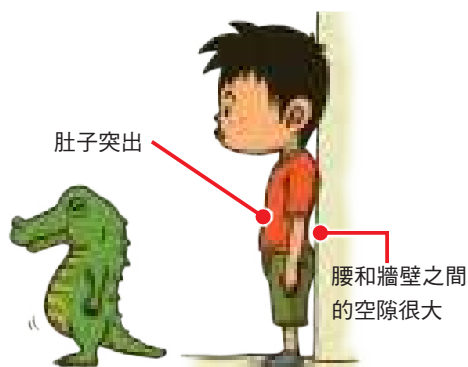


除了彎腰駝背，還有其他不良姿勢喔！



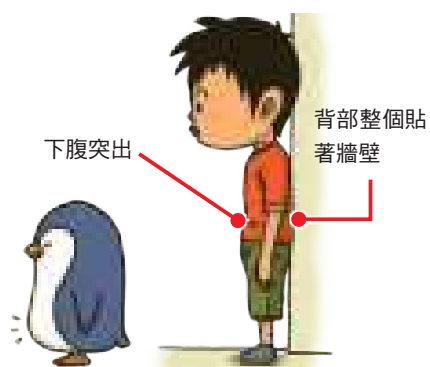
其他不良姿勢

鱷魚型



原來光是背部挺直還不行！

企鵝型



重要的是做出符合人類骨骼的正確姿勢！



總是彎腰駝背怎麼辦？





請你試試看

將兩手繞到背後勾住指尖



背部上方左右各有一片「肩胛骨」。這個動作可以軟化肩胛骨附近肌肉，試著做做看吧！



一隻手往上，一隻手往下，繞到背後看兩隻手的手指能不能勾住。接著再換手試試看！



✗ 兩手勾不到

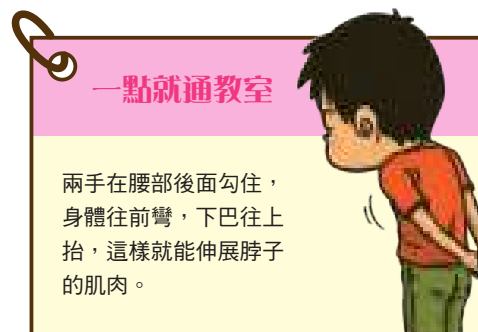
→ 表示肩胛骨附近的肌肉僵硬。

✗ 一邊勾得到，一邊不行

→ 表示左右的肌肉不平衡。



如果置之不理，可能導致肩膀僵硬、彎腰駝背的問題



一點就通教室

兩手在腰部後面勾住，身體往前彎，下巴往上抬，這樣就能伸展脖子的肌肉。

為了讓身體保持平衡，請多多練習，讓兩邊都勾得到吧！

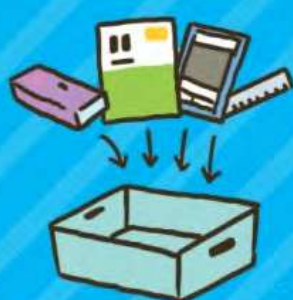


小天下

生活習慣好・長大不煩惱

看漫畫
輕鬆學

整理 收納



監修

辰巳渚

漫畫・繪圖

大野直人

翻譯

周姚萍



序幕	2
整理大神宣言	9
書中出場人物介紹	12

第1章 整理的第一步是「分類」

為什麼東西那麼亂呢？

第一步分類練習	14
分類和功能性	16

將房間的東西加以分類

將同性質的東西分成一類	22
需要的物品和不需要的物品	28
試著質疑自己真的用得到嗎？	30

納吉西部落格① 去參加跳蚤市場吧！

看漫畫歌□氣 本貓胖吉①	34
	38
	41
	44



第2章 善加運用整理收納的訣竅

決定什麼東西要放在哪裡

將書桌周邊整理得整齊清爽	46
漫畫專欄 絲毫不麻煩，1個動作就搞定！	48

納吉西部落格② 客廳學習法

讓書櫃方便使用又整齊美觀	55
專欄 這時候應該怎麼辦呢？	57
整理和休閒興趣有關的用品	58
衣物的整理方法	61
專欄 美代和美琪的衣物摺疊法	62
專欄 美琪的房間	64
	66
	67
	68

掌握對自己來說剛剛好的量

了解自己擁有多少東西	72
聰明的買，果斷的放下	74
專欄 書或雜誌的綁法	78
愛惜物品的整理收納法	81

專欄 衣物換季大挑戰！

看漫畫歌□氣 本貓胖吉②	82
維持整理過的狀態	84
	85
	86

納吉西部落格③ 方便的整理收納工具

看漫畫歌□氣 本貓胖吉③	91
	94

第3章 隨時隨地好好用心

在學校也要做好整理收納

打造一張幫助學習的書桌	96
專欄 來整理學校的器材用具吧！	98
來整理置物櫃吧！	101
	102
	106

來打掃自己的房間吧！

記住打掃的順序

全家人一起愉快的生活

小小的用心，大大的重要	108
專欄 動手幫忙清洗餐具吧！	113
漫畫專欄 大震撼！突擊檢查家裡的冰箱	116
漫畫專欄 追捕真正的犯人	118
和家人做好約定	124
	125
	129
	130
	137

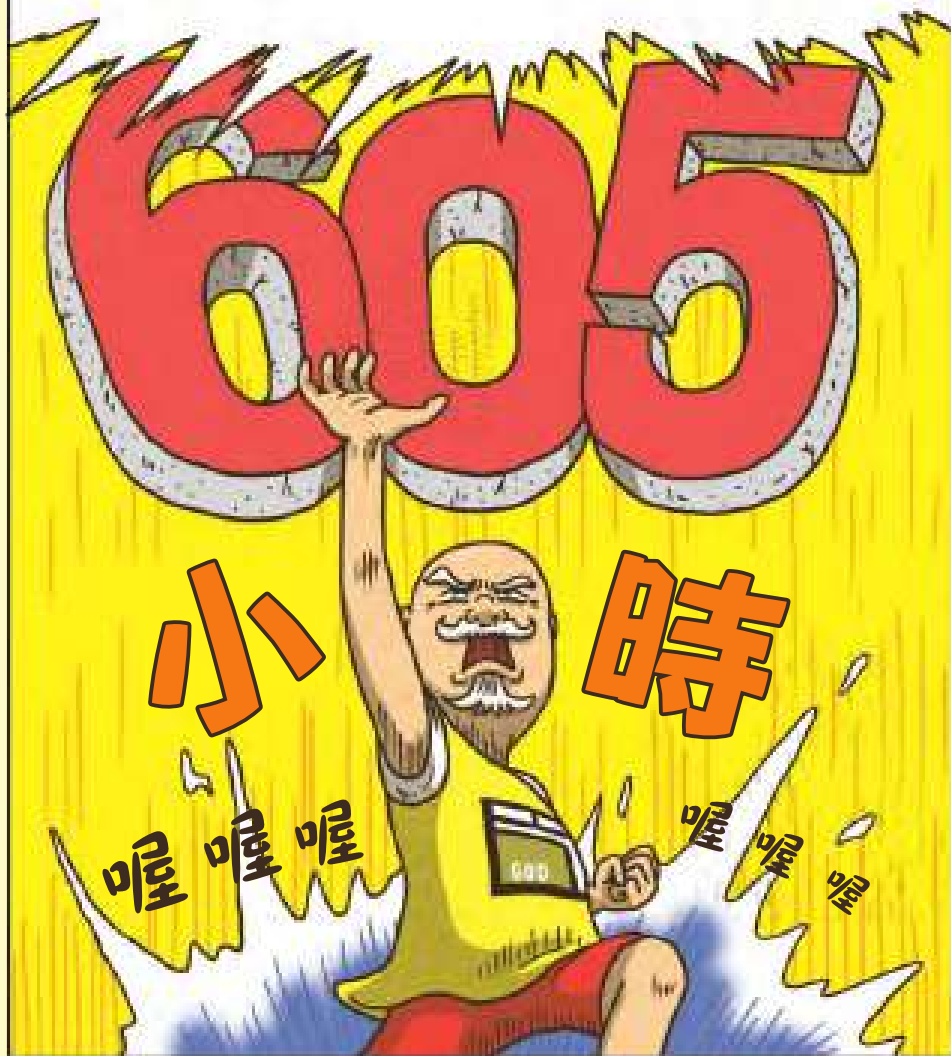
〈特別篇〉如何善用時間

看漫畫歌□氣 本貓胖吉（完）

尾聲	134
寫在最後 整理收納真有趣	137
	138
	142



**就會浪費
605個小時
那麼驚人的時間哪!!!**



分類的關鍵

①和學校、學習有關的物品



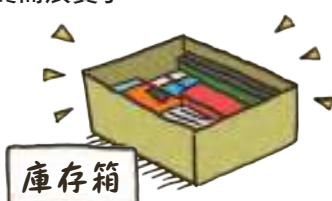
一點小訣竅

來製作庫存箱吧

製作庫存箱，將新的或可以用但還用不到的東西，放進裡面保存。



買東西前，先確認庫存箱裡面是不是還有，這樣就不會因為多買而浪費了。



需要的物品和不需要的物品



⑤ 衣物

需要

沒弄髒、乾淨的衣服

尺寸剛好的帽子

喜愛的設計款衣服

好穿、常穿的衣服

嚴重起毛球的衣服

尺寸太小的帽子

有破洞、磨損的衣服

有嚴重汗漬且洗不乾淨的衣服

鬆緊帶鬆掉的襪子

不需要

還沒辦法決定需要或不需要的東西，
暫時先保存起來！

到底需不需要啊？

整理時會出現無法馬上做出決定的物品，這時，就先將這些物品存放在暫時保存箱內。

② 補習班、才藝課使用的物品

使用中的各種用具



書法用具



游泳裝備

練習本



需要



尺寸太小的泳衣或蛙鏡

已經寫過、不需要的練習本



不需要



還沒讀的書



喜愛的書



已經不會再看的書



舊雜誌



汗損嚴重的書籍

④ 和休閒、興趣有關的物品

需要



組裝完成的玩具模型



正在玩的電動遊戲



收集中的公仔



壞掉了且修不好的玩具



已經不會再看、或再聽的 DVD、CD



已經乾掉的白膠

不需要

想想看有沒有壞掉或不會再用到的東西呢？



像這樣的人就沒辦法斷捨離



你是否像這樣，無法分辨出什麼是「需要的」？

總之先放著再說



不是已經缺好幾片嗎？

總有一天會用到



總有一天是哪一天呢？

雖然已經不喜歡了，
但還能用



真的還會用到嗎？

因為太喜歡了，
所以怎樣也沒辦法丟掉



如果那麼喜歡的話……

如果有一年以上
都沒用到，就歸
類為「不需要的
物品」。



如果覺得無論
如何都無法做
出決定，留下
來也OK。

試著質疑自己真的用得到嗎？



大家好，我是納吉西。這裡我將提供大家各種整理收納的相關資訊。



納吉西 部落格 1

去參加跳蚤市場吧！

將物品整理後，如果有許多不需要，但還能使用，而且乾淨漂亮的東西，拿去跳蚤市場販售，會很有趣喔！

1

在網路上搜尋跳蚤市場的預定舉辦時間。



除了一般的跳蚤市場，也有只開放給小孩參加的跳蚤市場。賣東西與買東西的全都是小孩。

2

透過電腦或電話預約參加。



3

決定二手物品的價格並附上標籤。



4

陳列販售。



收入 - 費用

(賣掉東西收到的錢)

(為了這次販售所花的錢)

收益

(賺到的錢)

販售結束後，來算算有多少收益吧！



不需要的東西該送往何處去呢？

送人或賣掉

好的。



還能使用的東西、乾淨漂亮的東西，別丟了，請再利用！記得要與家人互相討論喔！



送給用得到的人



賣給二手商店



拿到跳蚤市場賣掉

丟棄

對使用過壞掉或用完的物品要好好道謝後再丟掉。



感謝長久以來的照顧。

垃圾分類



丟棄垃圾時，請遵守各地區不同的規定！